

महाकुंभ तलवारें लहराते संगम पहुंचे नागा साधु; 1.6 करोड़ ने डुबकी लगाई

कथा वाचक जया किशोरी संगम पहुंचीं, कहा- मैं चाहूंगी कि हर व्यक्ति महाकुंभ के दर्शन करे



प्रयागराज महाकुंभ का पहला अमृत स्नान (शाही स्नान) मंगलवार सुबह 6.15 बजे से शुरू हुआ। संन्यासियों के हाथों में तलवार-त्रिशूल, डमरू, पूरे शरीर पर भूम्रु। घोड़े और रथ की सवारी। इस इस्तेमाल से 30 घंटे में 3 करोड़ लोगों ने गंगा में डुबकी लगाई। हालात संभालने के लिए आर्मी को भी स्टैड बाई पर रखा गया है। जून अखाड़े समेत 7 संन्यासी अखाड़ों के संत स्नान कर चुके हैं। अब वैरागी अखाड़ों के संत संगम में स्नान करने के लिए निकले हैं। महाकुंभ में पहली बार शाही स्नान की जगह अमृत स्नान शब्द का इस्तेमाल किया गया। अखाड़ों ने नाम बदलने का प्रस्ताव दिया था। संगम जाने वाले सभी रास्तों में 8 से 10 किमी तक श्रद्धालुओं का रेला है। स्नान के लिए

सभी 13 अखाड़ों को अलग-अलग 30-40 मिनट का समय दिया है। संगम पर दुनियाभर का मीडिया और 50 से ज्यादा देशों के श्रद्धालु हैं। एपल को-फाउंडर स्टीव जॉब्स की पत्नी लारें पोवेल ने संगम में डुबकी लगाई। भीड़ को देखते हुए आज लेंटे हुए हनुमान मंदिर को बंद कर दिया गया है। यति नरसिंहानंद के कैप के बाहर से अयूब नाम के सदिग्ध युवक को पकड़ा। वह आयुष नाम बताकर अंदर पहुंचा था। अखाड़ों में शामिल महिला संन्यासिनियों ने भी अमृत स्नान में भाग लिया। सबसे ज्यादा जून अखाड़े में महिला नागा साधु हैं। अखाड़ों में शामिल महिला संन्यासिनियों ने भी अमृत स्नान में भाग लिया। सबसे ज्यादा जून अखाड़े में महिला नागा साधु हैं। मंगलवार सुबह संगम पर इतने श्रद्धालु पहुंच गए कि पैर रखने की जगह नहीं थी। मंगलवार सुबह संगम पर इतने श्रद्धालु पहुंच गए कि पैर

रखने की जगह नहीं थी। पंचायती, अटल, निरंजनी और आनंद अखाड़े के नागा साधु और संत एक साथ स्नान किया। स्नान के बाद नागा संन्यासी ने फरसा लहराया। पंचायती, अटल, निरंजनी और आनंद अखाड़े के नागा साधु और संत एक साथ स्नान किया। स्नान के बाद नागा संन्यासी ने फरसा लहराया। संगम घाट अखाड़ों के लिए रिजर्व रखा गया है। स्नान के लिए पहुंचे नागा साधुओं ने पानी में करतब दिखाए। कथा वाचक जया किशोरी संगम पहुंचीं, कहा- मैं चाहूंगी कि हर व्यक्ति महाकुंभ के दर्शन करे कथा वाचक जया किशोरी ने कहा- सभी को मकर संक्रांति की बहुत-बहुत शुभकामनाएं। मुझे बहुत खुशी है कि मैं पहली बार कुंभ में स्नान के लिए आई हूँ। मैं चाहूंगी कि देश का हर व्यक्ति महाकुंभ के दर्शन कर सके। हम अपनी संस्कृति, धर्म और संस्कार दुनिया को दिखा रहे हैं, जिससे युवा आकर्षित हो।

शाची राढ़ बंगाल टाइगर्स ने दिल्ली एसजी पाइपर्स को 1-0 से हराया

रांची: शाची राढ़ बंगाल टाइगर्स ने बुमैन्स हीरो हॉकी इंडिया लीग 2024-25 में आज मारंग गोमके जयपाल सिंह मुंडा एस्ट्रो टर्फ हॉकी स्टेडियम, रांची में दिल्ली एसजी पाइपर्स के खिलाफ 1-0 की रोमांचक जीत दर्ज की। कैथरीन मोलन ने दूसरे क्वार्टर में खेल के 23वें मिनट में गोल कर टाइगर्स को बढ़त दिलाई, जिसे उन्होंने अंत तक बनाए रखा। खेल की शुरुआत में दोनों टीमों ने आक्रामक खेल दिखाया। टाइगर्स ने सबसे पहले सर्कल एंटी की, लेकिन दिल्ली एसजी पाइपर्स की दीपिका ने तुरंत जवाब दिया और गेंद को लेकर एम्मा पुत्रेज को सर्कल में पास दिया, लेकिन यह पास इंटरसेप्ट हो गया। पहले क्वार्टर के आखिरी पांच मिनट में पाइपर्स ने दो पेनल्टी कॉर्नर हासिल किए, लेकिन दीपिका के प्रयासों को ग्रेस ओ'हैनलन ने रोक दिया। वहीं, क्वार्टर के अंतिम मिनट में टाइगर्स को भी एक पेनल्टी कॉर्नर मिला, लेकिन वे इसे गोल में तब्दील नहीं कर सके।



दूसरे क्वार्टर में दिल्ली एसजी पाइपर्स ने पहल की और शुरुआती मिनटों में ही पेनल्टी कॉर्नर अर्जित किया, लेकिन स्टेफनी डी ग्रूफ का शॉट ग्रेस ओ'हैनलन ने एक बार फिर रोक दिया। पाइपर्स ने लगातार आक्रमण जारी रखा, लेकिन दीपिका और प्रीति दुबे के शॉट्स को भी टाइगर्स की रक्षापंक्ति ने विफल कर दिया। खेल के 23वें मिनट में टाइगर्स ने एक काउंटर

अटैक किया, जहां कैथरीन मोलन ने गेंद को तेजी से आगे बढ़ाते हुए एलोडी पिकार्ड के ऊपर से उठाकर शानदार गोल कर दिया। इसके बाद, पाइपर्स ने बराबरी के लिए जोर लगाया, लेकिन टाइगर्स ने अपनी 1-0 की बढ़त को बरकरार रखा। तीसरे क्वार्टर में पाइपर्स ने आक्रमण और तेज कर दिया। नवनीत कौर ने खुले खेल और पेनल्टी कॉर्नर दोनों से गोल करने का

प्रयास किया, लेकिन वे अंतिम क्षणों में चूक गईं। पाइपर्स ने कई पेनल्टी कॉर्नर अर्जित किए, लेकिन टाइगर्स ने अपने मजबूत डिफेंस के दम पर सभी प्रयास विफल कर दिए। क्वार्टर के अंत में टाइगर्स ने गेंद पर नियंत्रण बनाया शुरू कर दिया। आखिरी क्वार्टर में शाची राढ़ बंगाल टाइगर्स ने आक्रामक शुरुआत की और अपनी बढ़त को दोगुना करने की कोशिश

की, साथ ही मजबूत डिफेंस का प्रदर्शन जारी रखा। वहीं, दिल्ली एसजी पाइपर्स के हमले धीरे-धीरे कम होते गए। क्वार्टर के बीच में पाइपर्स ने टाइगर्स को उनके हाफ में धकेलते हुए कई मौके बनाए और कुछ पेनल्टी कॉर्नर भी अर्जित किए, लेकिन दीपिका और नवनीत कौर गोल करने में असफल रहें। अंततः, शाची राढ़ बंगाल टाइगर्स ने 1-0 की संकरी बढ़त के साथ जीत दर्ज की।

झारखंड विधानसभा का सत्र 24 फरवरी से शुरू, इस तारीख को पेश होगा बजट

रांची: झारखंड विधानसभा का बजट सत्र 24 फरवरी से शुरू हो रहा है, जिसे राज्यपाल संतोष गंगवार ने मंजूरी दे दी है। 24 फरवरी से शुरू होकर 27 मार्च तक बजट सत्र चलेगा। बजट सत्र के पहले दिन नए सदस्यों के शपथ ग्रहण के अलावा राज्यपाल का अभिभाषण और शोक प्रकाश का कार्यक्रम है। बजट सत्र के पहले दिन 24 फरवरी को साढ़े ग्यारह बजे राज्यपाल का अभिभाषण होगा। देश की दिवंगत विधायिका को इस दिन याद कर श्रद्धांजलि देने के साथ सदन की कार्यवाही स्थगित कर दी जाएगी। बजट सत्र में कुल 20 कार्य दिवस निर्धारित हैं। 3 मार्च को पेश होगा बजट राज्यपाल के अभिभाषण पर दूसरे दिन 25 फरवरी और तीसरे दिन 27 फरवरी को वाद-विवाद के साथ सरकार का उत्तर होगा। 26 फरवरी को अवकाश रहेगा। 28 फरवरी को सरकार चालू वित्त वर्ष का तीसरा अनुसूचक बजट पेश करेगी। तीन मार्च को प्रश्नकाल के बाद वित्त वर्ष 2025-26 का बजट हेमंत सरकार पेश करेगी। सत्र के अंतिम दिन 27 मार्च को प्रश्नकाल, राजकीय विधेयक और गैर सरकारी संकल्प लाए जाएंगे। ये रत्न बजट सत्र का पूरा शेड्यूल 24 फरवरी: नए सदस्यों की शपथ, राज्यपाल का अभिभाषण, शोक प्रकाश 25 फरवरी: प्रश्नकाल, राज्यपाल के अभिभाषण पर वाद-विवाद



26 फरवरी: अवकाश 27 फरवरी: प्रश्नकाल, वित्तीय वर्ष 2024-25 का तीसरा अनुसूचक बजट, राज्यपाल के अभिभाषण पर चर्चा, सरकार का उत्तर 28 फरवरी: प्रश्नकाल, अनुसूचक पर चर्चा 01 से 02 मार्च: अवकाश 03 मार्च: वित्तीय वर्ष 2025-26 का बजट 04 से 07 मार्च: प्रश्नकाल, बजट पर वाद-विवाद 08 से 09 मार्च: अवकाश 10 से 11 मार्च: प्रश्नकाल, बजट पर वाद-विवाद 12 से 16 मार्च तक: अवकाश 17 से 21 मार्च: प्रश्नकाल, बजट पर वाद-विवाद 22-23 मार्च: अवकाश 24 मार्च: प्रश्नकाल, बजट पर वाद-विवाद, विनियोग विधेयक 25 मार्च: प्रश्नकाल, राजकीय विधेयक 26 मार्च: प्रश्नकाल, राजकीय विधेयक व अन्य राजकीय कार्य 27 मार्च: प्रश्नकाल, राजकीय विधेयक, गैर सरकारी संकल्प

मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने राज्य वासियों को मकर संक्रांति की शुभकामनाएं दी



रांची: मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने मकर संक्रांति की शुभकामनाएं दी। मुख्यमंत्री ने इस मौके पर राज्य वासियों के लिए सुख-समृद्धि, खुशहाली, शांति, उन्नति और अच्छे स्वास्थ्य की कामना की। वहीं उन्होंने प्रकृति परब टुसू की भी सभी को शुभकामनाएं दी हैं। मुख्यमंत्री ने इस मौके पर अपने x हैन्डल पर पोस्ट कर लिखा कि प्रकृति और लोक उत्सव का महापर्व सोहराय, टुसू परब, बुरु मांगे परब और मकर संक्रांति की आप सभी को अनेक-अनेक बधाई, शुभकामनाएं और जोहार। प्रकृति का यह महापर्व आप सभी को स्वस्थ रखे। आप सभी समृद्ध और खुशहाल रहें, यही कामना करता हूँ। प्रकृति और लोक उत्सव का महापर्व सोहराय, टुसू परब, बुरु मांगे परब और मकर संक्रांति की आप सभी को अनेक-अनेक बधाई, शुभकामनाएं और जोहार। प्रकृति का यह महापर्व आप सभी को स्वस्थ रखे। आप सभी समृद्ध और खुशहाल रहें, यही कामना करता हूँ।

मकर संक्रांति पर शाह ने अहमदाबाद में पतंग उड़ाई

नई दिल्ली देश भर में आज मकर संक्रांति मनाई जा रही है। यूपी के प्रयागराज के महाकुंभ में आज पहला अमृत स्नान है। सुबह 10 बजे तक 1 करोड़ 38 लाख श्रद्धालु संगम में स्नान कर चुके हैं। गुजरात के अहमदाबाद में भी कास्ट फेस्टिवल मनाया जा रहा है। महोत्सव में भाग लेने के लिए देश के 11 राज्यों से 52 और 47 देशों से 143 पतंगबाज पहुंचे हैं। अमित शाह ने अहमदाबाद में पतंग उड़ाई। वहीं, राजस्थान में भी पतंगबाजी का उत्सव मनाया जा रहा है। जयपुर के परकोटा स्थित गोविंद देवजी मंदिर में आज पतंगों की झांकी सजाई गई है। भक्त दर्शन के लिए यहां पहुंच रहे हैं। तमिलनाडु में पोंगल के मौके पर घरों में रंगीली सजाई गई। चेन्नई एयरपोर्ट में लार्डिंग की गई। वहीं बेलों को दौड़ जल्लोकट्टू भी आज से शुरू हो गईं। पीएम मोदी ने नई दिल्ली में लोहड़ी और मकर संक्रांति के उत्सव में भाग लिया। पीएम



मोदी ने नई दिल्ली प्रयागराज के कुंभ में मकर संक्रांति के मौके पर साधु-संतों ने संगम में अमृत स्नान किया। तमिलनाडु के त्रिची में महिलाओं ने घर को रंगीली से सजाया। इस दौरान रंगों से देवी

से सजाया। इस दौरान रंगों से देवी मां की तस्वीर बनाई। तमिलनाडु के त्रिची में महिलाओं ने घर को रंगीली से सजाया। इस दौरान रंगों से देवी

मां की तस्वीर बनाई। तमिलनाडु के थूथुकुडी में लोंग पोंगल उत्सव मना रहे हैं। पोंगल त्योहार फसल के मौसम के आगमन का प्रतीक है। असम के नागा में लोगों ने पारंपरिक मेजी (अलाव) जलाया। असम में फसल के उत्सव का त्योहार बिहू नाम से जाना जाता है। असम के नागा में लोगों ने पारंपरिक मेजी (अलाव) जलाया। असम में फसल के उत्सव का त्योहार बिहू नाम से जाना जाता है। गुजरात के अहमदाबाद में मकर संक्रांति पर लोग छत्र पर पतंग उड़ा रहे हैं। गुजरात के अहमदाबाद में मकर संक्रांति पर लोग छत्र पर पतंग उड़ा रहे हैं। पश्चिम बंगाल के गंगासागर में मकर संक्रांति के अवसर पर लोगों ने गंगा में डुबकी लगाई। पश्चिम बंगाल के गंगासागर में मकर संक्रांति के अवसर पर लोगों ने गंगा में डुबकी लगाई। मकर संक्रांति के मौके पर अमृतसर के गोल्डन टेंपल में श्रद्धालुओं ने माथा टेका।

हर्षोल्लास पूर्वक मनाया गया मकर संक्रांति



मकर संक्रांति के पावन अवसर पर गंगा स्नान को ले गंगा घाट में उमड़ी भीड़ श्रद्धालुओं ने किया पूजा पाठ व दान पुण्य साहित्यमंगलवार को श्रद्धालुओं द्वारा हर्षोल्लास मकर संक्रांति का पर्व मनाया गया। इस मौके पर लोगों ने दही चुरा तिलवा के साथ-साथ खिचड़ी ग्रहण किया। इसके पूर्व आज सुबह मकर संक्रांति के पावन अवसर पर विभिन्न गंगा घाटों पर गंगा स्नान को लेकर लोगों का काफी भीड़ भार देखी गई। श्रद्धालु गंगा स्नान के बाद गंगा घाट स्थित मंदिरों में पूजा अर्चना करने के बाद है दान पुण्य किया। इसके बाद लोगों ने अपने घर में तिल का पूजा करने के बाद दही चुरा तिलवा तथा खिचड़ी ग्रहण किया। इस संबंध में पुरोहित धनेश तिवारी ने बताया कि मान्यता है कि मकर संक्रांति के दिन गंगा स्नान के साथ-साथ धन्य पुणे का भी बड़ा ही महत्व है।

थाली खींचना इसे ही कहते हैं! सीएम नीतीश को भोज पर बुलाकर 'गायब' हो गए चिराग



पटना: मकर संक्रांति के दिन पटना में लोजपा (रामविलास) प्रमुख और केंद्रीय मंत्री चिराग पासवान ने दही-चूड़ा भोज का आयोजन किया। इस भोज में मुख्यमंत्री नीतीश कुमार समेत NDA गठबंधन के नेताओं को आमंत्रित किया गया था। हालांकि, चिराग पासवान खुद इस आयोजन में शामिल नहीं हुए, जिससे राजनीतिक

गलियारों में चर्चा छिड़ गई। नीतीश कुमार तय समय पर भोज में पहुंचे, लेकिन चिराग की अनुपस्थिति ने गठबंधन की एकता पर सवाल खड़े कर दिए। एकजुटता का संदेश देना चाहते थे चिराग दरअसल, लोजपा (रामविलास) के कार्यालय में आयोजित इस दही-चूड़ा भोज के माध्यम से चिराग पासवान NDA में एकजुटता

का संदेश देना चाहते थे। लेकिन उनकी खुद की अनुपस्थिति ने इस संदेश को कमजोर कर दिया। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार समय पर पहुंचे, उनके साथ जेडीयू कोटे के मंत्री विजय कुमार चौधरी और कुछ अन्य पार्टी नेता भी मौजूद थे। चिराग पासवान की गैरमौजूदगी में पार्टी के अन्य नेताओं ने मुख्यमंत्री का स्वागत किया।



रेप पर दी थी न्यूनतम 3 साल की सजा, सुप्रीम कोर्ट बोला-ट्रायल कोर्ट के फैसले से हैरानी

नई दिल्ली: हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने यह देखकर आश्चर्य जताया कि एक ट्रायल कोर्ट ने भारतीय दंड संहिता (IPC) की धारा 376 के तहत रेप के अपराध के लिए केवल तीन साल की सजा दी, जबकि इस अपराध के लिए निर्धारित न्यूनतम सजा (निर्भया कांड के बाद 2013 में कानून में हुए बदलाव से पहले के मामले में) सात साल थी। यह मामला अभी सुप्रीम कोर्ट के सामने है, लेकिन गुजरात के ट्रायल कोर्ट का फैसला हैरान करने वाला है। निचली अदालत को सुप्रीम चुनौती गुजरात की निचली अदालत ने रेप मामले में दोषी को तीन साल कैद की सजा दी। इस फैसले को दोषी ने गुजरात हाई कोर्ट के सामने चुनौती दी। गुजरात हाई कोर्ट ने दोषी की अपील खारिज कर दी साथ ही राज्य सरकार की उस अपील

को भी खारिज कर दिया गया जिसमें हाई कोर्ट से गुहार लगाई गई थी कि दोषी की सजा बढ़ाई जाए। इसके बाद यह मामला सुप्रीम कोर्ट के सामने आया है। सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस जेबी पारदीवाला की अगुआई वाली बेंच के सामने जब इस मामले की पिछले हफ्ते सुनवाई हुई, तब शीर्ष अदालत ने यह टिप्पणी करते हुए कहा कि हम यह समझने में असमर्थ हैं कि ट्रायल कोर्ट ने कैसे धारा 376 IPC के तहत रेप के अपराध के लिए केवल तीन साल की सजा दी, जबकि न्यूनतम सजा सात साल है। सुप्रीम कोर्ट इस बात से भी हैरान था कि गुजरात हाई कोर्ट ने दोषी की सजा के खिलाफ अपील और राज्य की ओर से सजा बढ़ाने की अपील को खारिज करते समय इस तथ्य पर ध्यान नहीं दिया।

राम मंदिर की प्रतिष्ठा के बाद सच्ची आजादी... मंदिर-मस्जिद बयान विवाद से किनारा कर रहे संघ प्रमुख मोहन भागवत?

नई दिल्ली: अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा की तिथि 'प्रतिष्ठा द्वादशी' के रूप में मनाई जानी चाहिए क्योंकि अनेक सदियों से दुश्मन का आक्रमण झेलने वाले देश की सच्ची स्वतंत्रता इस दिन प्रतिष्ठित हुई थी। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ प्रमुख मोहन भागवत का राम मंदिर को लेकर एक दिन पहले इंदौर में दिए इस बयान को लेकर चर्चा हो रही है। मोहन भागवत पिछले दिनों देश के अलग-अलग हिस्सों में मंदिर-मस्जिद विवाद को लेकर चिंता व्यक्त की थी। उन्होंने सभल में हुई हिंसा की भी आलोचना की थी। कई जानकारों का मानना है कि संघ प्रमुख के मस्जिद-शिवांगि खोजने से जुड़े विवाद को

लेकर जिस तरह से आलोचना हुई थी उस वजह से यह बयान काफी अहम है। संघ प्रमुख ने राम मंदिर पर क्या कहा? संघ प्रमुख मोहन भागवत 13 तारीख को इंदौर में थे। यहां उन्होंने श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र में देवी अहिंसा पुरस्कार प्रदान किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि अयोध्या में रामलला प्राण प्रतिष्ठा की तिथि पौष शुक्ल द्वादशी का नया नामकरण 'प्रतिष्ठा द्वादशी' के रूप में हुआ है। उन्होंने कहा कि यह तिथि 'प्रतिष्ठा द्वादशी' के रूप में मनाई जानी चाहिए क्योंकि अनेक सदियों से 'परचक्र' (दुश्मन का आक्रमण) झेलने वाले भारत की सच्ची स्वतंत्रता इस दिन



प्रतिष्ठित हुई थी। इससे पहले संघ प्रमुख ने कहा था कि हमें हर मस्जिद के नीचे मंदिर नहीं ढूंढना चाहिए। हर जगह मंदिर ढूंढने की इजाजत नहीं दी जा सकती। मंदिर-मस्जिद से जुड़ा मुद्दा कुछ लोग इसलिए उठाते हैं ताकि वे स्वयं को हिंदुओं के नेता के रूप में स्थापित

कर सकें। विशेष रूप से, राम मंदिर के संदर्भ में ऐसी बातें ज्यादा देखने को मिल रही हैं। हम लंबे समय से सद्भावना के साथ रह रहे हैं। अगर हम दुनिया को यह सद्भावना संदेश देना चाहते हैं तो हमें इसका एक मॉडल बनाने की जरूरत है। मोहन भागवत, दिसंबर 2024, पुणे में सहजीवन व्याख्यान माला के दौरान संघ प्रमुख को झेलनी पड़ी थी आलोचना राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रमुख मोहन भागवत ने पिछले साल दिसंबर में को पुणे में कहा था कि मंदिर-मस्जिद के रोज नए विवाद निकालकर कोई नेता बनना चाहता है तो ऐसा नहीं होना चाहिए। हमें दुनिया को दिखाना है कि हम एक साथ रह सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल की दवा है तिल, 2 महीने में कम हो सकता है Heart Attack का खतरा, गलती नहीं होने देती फायदा

पूरी सर्दी में तिल को सुपरफूड माना जाता है। यह गर्मी तो देते ही हैं, मगर हड्डियों को जानदार भी बनाते हैं। इसके अलावा भी कई सारे फायदे मिल सकते हैं, जैसे कि हार्ट अटैक और कोलेस्ट्रॉल का खतरा कम होना। लोगों को इन्हें खाने में गलती नहीं करनी चाहिए।

तिल को सर्दी में खूब खाया जाता है। जिन लोगों की हड्डियाँ कमजोर हैं, उन्हें डाइट में इसका नियमित सेवन करना चाहिए। सफेद-काले रंग के यह बीज कैल्शियम से भरे होते हैं। चिंता की बात यह है कि लोग इन ताकतवर बीजों के सारे फायदों से अनजान हैं। वैज्ञानिकों ने देखा है कि तिल से हार्ट अटैक आने का डर कम किया जा सकता है। केवल 2 महीने में दिल को नुकसान पहुंचाने वाली गंदगी कम हो सकती है। मकर संक्रांति पर इस सुपरफूड का इस्तेमाल किया जाता है। इससे ठंडी हवाओं और इन्फ्लूएंजा से बचाने में मदद मिलती है। अगर एलर्जी से परेशान कुछ लोगों को छोड़ दिया जाए तो लगभग हर कोई तिल से शरीर को फायदा पहुंचा सकता है। इसके लिए आपको

पता होना चाहिए कि कौन सा तिल खाना है और क्या तरीका है? यहीं पर लोगों से गलती हो जाती है और फायदा नहीं मिल पाता। तिल अक्सर दो तरह के आते हैं। एक वो जिनके ऊपर भूसी या छिलका चढ़ा होता है और दूसरे सफेद रंग के छिले हुए तिल। छिलके वाले तिल का रंग हल्का सुनहरा-भूरा होता है। जब इनकी भूसी उतर जाती है तो हल्का सफेद रंग निकलकर आता है। **हार्ट अटैक का कम करे खतरा** लिपिड प्रोफाइल से हृदयघात के खतरे का अंदाजा लगाया जा सकता है। जिन लोगों का लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन और ट्राइग्लिसराइड ज्यादा होता है, उनकी जान को खतरा हो सकता है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन पर प्रकाशित शोध कहता है कि तिल के बीज लगातार खाने से खराब कोलेस्ट्रॉल में 10 प्रतिशत और ट्राइग्लिसराइड में 8 प्रतिशत कमी आ सकती है। **2 महीने तक इतने तिल खाएं** इस रिसर्च के अंदर प्रतिभागियों को खास तरीके से तिल खिलाए गए। इनकी रोजाना की मात्रा एक जैसी रखी गई। 2 महीने तक करीब 5 चम्मच (करीब 40 ग्राम) की डोज दी गई। जो तिल दिए गए उनकी भूसी उतरी हुई थी। इसके साथ दूसरे घटकों को भी कंट्रोल किया गया, जैसे खानपान, गतिविधि आदि। फलियों के साथ

खाएं तिल शरीर का दुबलापन, कमजोरी, थकावट आदि से परेशान लोग सेवन जरूर करें। इन समस्याओं को दूर करने के लिए तिल को सही तरीके से खाएं। इनके अंदर लाइसिन नाम के अमिनो एसिड नहीं होता। जो छोले, राजमा जैसी फलियों में होता है। इनके साथ खाने पर एक कंप्लीट प्रोटीन पा सकते हैं। **दूटती-फूटती हड्डियों का इलाज** कैल्शियम के अलावा हड्डियों को जिंक, मैग्नीशियम और मैंगनीज चाहिए। इन हेल्दी सीड्स के अंदर ये सारे पोषक तत्व भारी मात्रा में मिलते हैं। तिल के छिलके में अधिकतर कैल्शियम होता है, इसलिए उसका सेवन करना ना भूलें करना फायदा नहीं मिल पाएगा। **कहां से मिलेगा फाइबर?** इन बीजों को पेट के लिए बहुत हेल्दी माना जाता है। लेकिन लोग छिलका उतरे तिल खाने की वजह से पूरा फाइबर नहीं ले पाते हैं। छिलके सहित खाना डायजेस्टिव हेल्थ को सुधार सकता है। साथ ही कोलेस्ट्रॉल को भी कम करने में भूमिका निभाता है। **गिनते-गिनते थक जाएंगे फायदे** टाइप 2 डायबिटीज पर कंट्रोल मिलेगा ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहेगा **विटामिन बी1, बी3 और बी6 की कमी नहीं होगी** रक्त कोशिकाएं जल्दी बनेंगी **इम्यून सिस्टम हेल्दी** बनेगा घुटनों का दर्द कम हो सकता है

हार्ट अटैक का कम करे खतरा



‘मेरे बच्चों के बाल सफेद हो रहे हैं’ जब स्वामी रामदेव से पूछा गया सवाल, बाबा ने बता दिए बाल काले करने के 4 उपाय



जब बात काले घने बालों की आती है तो हर कोई स्वामी बाबा रामदेव की बात करता है कि 59 की उम्र में भी बाबा के बाल सफेद नहीं हुए हैं। स्वामी रामदेव के काले बालों का योग को ही माना जा सकता है, लेकिन जब किसी ने उन्हें अपने बच्चों के सफेद होते बालों के बारे में बताया तो बाबा ने 4 उपाय बता दिए।

59 साल में भी जब, तंदुरुस्त और हठे-कठ्टे दिखने वाले बाबा रामदेव अपने योग और नेचुरल प्रोडक्ट ब्रांड के लिए तो जाने जाते ही हैं, लेकिन उससे भी ज्यादा लोगों को उनके काले बाल और दाढ़ी आकर्षक करते हैं। हर कोई ये जानना चाहते हैं कि आखिर बाला अपने बालों पर ऐसा क्या लगाते हैं जो उम्र के इस पड़ाव पर आकर भी उनके बाल काले और घने हैं।

इसका पता उस सवाल से लगाया जा सकता है जब एक आदमी ने स्वामी राम देव से पूछा कि ‘मेरे बच्चे छोटे हैं और उनके बाल सफेद हो रहे हैं। इसके लिए क्या करना होगा?’ इसके लिए बाबा ने 4 बहुत ही असरदार उपाय बताए, जो बच्चों के साथ-साथ बड़ों के बालों को भी काले होने से बचा सकते हैं। शायद स्वामी



रामदेव के काले बालों के पीछे भी यही कुछ उपाय हैं। आइए जानते हैं बाबा ने सफेद बालों के लिए क्या 4 उपाय बताए। **कहा सुबह बच्चों को पिलाएं ये जूस** बाबा रामदेव ने पहला उपाय बताते हुए कहा कि ‘जिन बच्चों के बाल बचपन में ही सफेद हो जाए उन्हें एक तो आंवला और दूसरा एलोवेरा का जूस पिलाएं।’ आपको बता दें कि एक और जहां आंवला बालों को सफेद होने से रोकने और उन्हें काला बनाए रखने का काम करता है वहीं एलोवेरा जेल उन्हें मजबूत, सिल्की और खूबसूरत बनाता है। **दूसरे उपाय में बताए 2 योगासन** योग हमारी जिंदगी का

अभिन्न अंग है और इससे शरीर की कई समस्याओं को हल किया जा सकता है। इसलिए बालों को काला करने के लिए बाबा रामदेव ने एक सर्वांगीण और दूसरा शीर्षासन बताया है। उन्होंने कहा कि बालकों को एक से पांच मिनट तक ये दोनों आसन कराएं। दोनों ही आसन खोपड़ी में ब्लड फ्लो को तेज करेंगे और बालों को सफेद होने से रोकेंगे। **आहार में शामिल करें हरी सब्जियां** हमारे बाल पोषण की कमी से भी सफेद होने शुरू हो जाते हैं, इसलिए लिए जरूरी है कि आप अपने बच्चों को पौष्टिक आहार खिलाएं। खासकर हरी सब्जियां,

क्योंकि बाबा रामदेव का कहना है कि बच्चों को हरी सब्जी खिलाने से भी सफेद बालों की समस्या को ठीक किया जा सकता है। **जब बाबा रामदेव से पूछा गया सफेद बालों के लिए उपाय-** **पीछे से रगड़ें नाखून** स्वामी रामदेव ने सफेद बालों के उपाय के तौर पर बच्चों को पीछे से नाखून रगड़ने के लिए कहा है। ये एक ऐसी मुद्रा होती है जिसे आप आधी मुट्ठी बनाते हैं और हाथ की उल्टी तरफ से नाखूनों को आपस में जोड़ देते हैं। इसी मुद्रा में नाखूनों को रगड़ा जाता है, जो बाल बढ़ाने और बाल काले करने में फायदेमंद साबित हो सकता है।

उम्मीद से ज्यादा मिलेगा रिजल्ट, होम्योपैथी डॉ. ने बताया चेहरे पर निखार लाने का नुस्खा, कई समस्याओं का है समाधान



आज हम आपको चेहरे पर निखार वाले का होम्योपैथी तरीका बताने वाले हैं, जिसे डॉक्टर राजू राम गोयल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किया है। साथ ही उन्होंने ये भी कहा कि ये रेमेडी आपकी एक्सपेक्टेडेशन से भी ज्यादा रिजल्ट देगी। तो बिना देर किए आइए जानते हैं फेस पैक बनाने का तरीका।

हम अपनी त्वचा को निखारने के लिए कई तरह की अंग्रेजी दवाइयों और केमिकल वाले स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं, जो ऊपरी तौर पर तो स्किन को साफ कर देते हैं लेकिन अंदर से त्वचा को स्वस्थ नहीं रख पाते हैं। इसके लिए आयुर्वेद या फिर होमेओपैथी का सहारा लिया जाए तो आप अंदर और बाहर दोनों से त्वचा को निखार सकते हैं। अब अगर आप ये सोच रहे हैं कि ऐसे नुस्खा कहां से लाएं तो फिर्क न करें। आज हम आपको इस लेख में होम्योपैथी डॉक्टर राजू राम गोयल का बताया चेहरे पर निखार लाने का बहुत ही असरदार नुस्खा बताने वाले हैं। इसे बनाने के लिए 3 चीजों का इस्तेमाल किया गया है, जो फेस को अपलिफ्ट करने और ग्लो देने का काम करेंगी। आइए जानते हैं इस फेस पैक को बनाने का तरीका। (फोटो साभार: इंस्टाग्राम @dr.rajendragoyal)

ये नुस्खा नेचुरल ग्लो को बढ़ाने में मदद करेगा। डॉक्टर ने इस नुस्खे के साथ एक दवा भी बताई है जिसे आप विशेषज्ञ की सलाह के बाद ही उपयोग कर सकते हैं। **फेस पैक बनाने के लिए क्या चाहिए?** **मुल्तानी मिट्टी- 2 चम्मच चंदन- 2 चम्मच गुलाब जल- जरूरत अनुसार नोट- आप चाहें तो पसंद और जरूरत अनुसार बताई गई सामग्री की मात्रा को बढ़ा घटा सकते हैं और अपने चेहरे के ग्लो को बढ़ा सकते हैं।** **ऐसे तैयार करें फेस पैक** सबसे पहले आप एक कटोरी लें



और उसमें दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी, दो चम्मच चंदन और फिर जरूरत अनुसार गुलाब जल डालकर पेस्ट तैयार कर लें। ध्यान रखें कि गुलाब जल धीरे-धीरे और थोड़ी मात्रा में डालें वरना पैक गीला भी हो सकता है। इसके बाद तैयार पैक को आप अपने चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट तक सूखने के लिए छोड़ दें।

जब समय पूरा हो जाए तो फेस वॉश कर लें देखें कैसे आपके चेहरे का रंग साफ हो गया है और पोर्स क्लीन हो गए हैं। आप इस नुस्खे को हफ्ते में दो से तीन बार

इस्तेमाल कर सकते हैं और अपने चेहरे की रंगत को बरकरार रख सकते हैं। **चेहरे पर चंदन लगाने से क्या होता है?** चंदन की तासीर ठंडी होती है इसलिए इस मन को शांत करने के लिए माथे पर लगाया जाता है। साथ ही इसे चेहरे पर लगाने से गर्मी से होने वाले एक्ने और पिंपल्स की समस्या को कम करने में सहायता मिलती है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो चेहरे पर होने वाली सूजन को कम करने और पोर्स को साफ करने में उपयोगी होती है। **गुलाब जल**

चेहरे पर लगाने के फायदे गुलाब जल चेहरे पर लगाने के फायदे पानी जैसे दिखने वाले गुलाब जल को कई तरीकों से चेहरे पर इस्तेमाल किया जा सकता है, जैसे टोनर, मेकअप रिमूवल आदि। चेहरे के लिए गुलाब जल के फायदे अनेक हैं, इसमें एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और हाइड्रेटिंग गुण पाए जाते हैं, तो हमारी स्किन से जुड़ी कई समस्याओं को ठीक करने में फायदेमंद साबित होते हैं। आप चाहें तो रोजाना चेहरे पर गुलाब जल लगाकर सो भी सकते हैं और सुबह तक चेहरे पर निखार पा सकते हैं।



IPL के लिए छोड़ा रणजी टीम का साथ, बर्बाद हो सकता है दिल्ली के अनुभवी विकेटकीपर का करियर



दिल्ली के क्रिकेटर अनुज रावत ने रणजी ट्रॉफी के महत्वपूर्ण शिविर को छोड़कर आईपीएल अभ्यास सत्र में हिस्सा लिया, जिससे बीसीसीआई और डीडीसीए नाराज हैं। बिना अनुमति शिविर छोड़ने पर रावत पर सख्त कार्रवाई संभव है। इस गलती से पहले श्रेयस अय्यर और ईशान किशन को नुकसान हो चुका है।

नई दिल्ली: दिल्ली के अनुभवी विकेटकीपर-बल्लेबाज अनुज रावत मुश्किल में फंस सकते हैं। अनुज रावत ने टीक वैंसी ही गलती की जैसी पिछले साल श्रेयस अय्यर और ईशान किशन ने की थी। दरअसल, अरुण जेटली स्टेडियम में दिल्ली

की रणजी टीम का कैम्प चल रहा था। मगर अनुज रावत सोमवार को सूरत में अपनी नई आईपीएल टीम गुजरात टाइटंस के प्रैक्टिस सेशन में शामिल होने चले गए। बीसीसीआई के अधिकारी जब खिलाड़ियों से रेड बॉल फॉर्मेट को प्राथमिकता देने की अपेक्षा कर रहे हैं तब रावत का रणजी सत्र के दूसरे चरण से एक सप्ताह पहले आईपीएल शिविर में भाग लेना इस बात का स्पष्ट संकेत है कि उनकी प्राथमिकताएं क्या हैं। दिल्ली की रणजी ट्रॉफी के दूसरे चरण में अगले दौर के अपने मैच राजकोट में सौराष्ट्र का सामना करना है। रावत ने मौजूदा रणजी सत्र में तीन मैचों में 52 के सर्वोच्च स्कोर के साथ कुल 97 रन बनाए हैं। सख्त एक्शन ले सकता है DDCA दिल्ली एवं जिला क्रिकेट संघ (डीडीसीए) के राज्य टीम चयन समिति के संयोजक सचिव अशोक शर्मा से जब रावत के बारे

में पूछा गया तो उन्होंने कहा, 'मुझे इस बात की कोई जानकारी नहीं है कि अनुज ने आईपीएल टीम के शिविर में भाग लेने के लिए यहां जारी रणजी ट्रॉफी शिविर को छोड़ दिया है। उसे इसके लिए राज्य क्रिकेट बोर्ड से मंजूरी लेनी चाहिए थी। हमारे दो रणजी मैच बचे हैं और कोटला में शिविर जारी है। मुझे नहीं पता कि उन्हें रणजी ट्रॉफी शिविर में भाग न लेने की अनुमति किसने दी।' गुजरात टाइटंस से जारी विज्ञापित के मुताबिक, 'गुजरात टाइटंस सूरत में एक प्रशिक्षण शिविर के साथ आईपीएल 2025 के लिए अपनी तैयारी शुरू कर दी है। अनुज रावत, इशांत शर्मा, जयंत यादव, कुमार कुशाग्र, महिपाल लोमरोर और अरशद खान जैसे खिलाड़ियों के साथ कोच और स्पोर्ट्स स्टाफ से जुड़े लोग इस शिविर में शामिल हुए हैं। इशांत शर्मा भारतीय टेस्ट टीम में जगह के दावेदार नहीं हैं और ऐसे में उन्होंने

कोहली-रोहित को अपना भविष्य खुद तय करने दीजिए- कपिल देव: खुद से बुमराह की तुलना पर कहा- हम अलग-अलग दौर के गेंदबाज

नई दिल्ली कपिल देव भारत को पहला वर्ल्ड कप दिलाने वाले कप्तान हैं। उन्होंने इंडिया को 1983 वर्ल्ड कप जिताया था। पूर्व भारतीय कप्तान कपिल देव ने कहा है कि विराट और रोहित बहुत बड़े खिलाड़ी हैं और खेल में अपने भविष्य का फैसला उन्हें खुद करने दीजिए। कपिल से रोहित-कोहली के भविष्य पर सवाल किया गया था। ऑस्ट्रेलिया दौरे पर खराब प्रदर्शन के बाद कप्तान रोहित शर्मा और अनुभवी विराट कोहली के भविष्य को लेकर कई अटकलें लगाई जा रही हैं। कोहली 9 पारियों में एक शतक के साथ 190 रन ही बना सके। वे बार-बार ऑफ स्टम्प से बाहर जाती गेंद पर कैच आउट हुए। कप्तान रोहित शर्मा के आंकड़े और खराब रहे। वे 3 मैचों की 5 पारियों में महज 31 रन ही बना सके। रोहित को खराब फॉर्म के कारण खुद को सिडनी टेस्ट से ड्रॉप करना पड़ा था। इसके बावजूद भारत को 5 मैच की सीरीज 1-3 से गंवानी पड़ी। भारतीय टीम को अपना अगला टेस्ट इस साल जून महीने में इंग्लैंड दौरे पर खेलना है, लेकिन भारतीय क्रिकेट जगत में

सुपटस्टार कल्चर को पीछे छोड़ने की बात उठ रही है। कोहली-रोहित को अपना भविष्य खुद तय करने दीजिए- कपिल देव: खुद से बुमराह की तुलना पर कहा- हम अलग-अलग दौर के गेंदबाज इस में किसी तरह का विवाद नहीं होना चाहिए। जो मौजूदा कप्तान (रोहित शर्मा) हैं, वे भी किसी की जगह आए थे। जो भी कप्तान हो उसे पूरा समय मिलना चाहिए। कपिल ने अपनी गेंदबाजी से मौजूदा गेंदबाजों की तुलना करना सही नहीं समझा। उन्होंने ने कहा, 'खेल में तुलना करना ठीक नहीं है। दो अलग-अलग दौर के खिलाड़ियों की तुलना नहीं की जानी चाहिए। आज के दौर में खिलाड़ी एक दिन में 300 रन बना लेते हैं, लेकिन हमारे जमाने में ऐसा नहीं होता था।' कपिल ने 1991-92 के ऑस्ट्रेलिया दौरे पर 284 ओवर गेंदबाजी की थी, लेकिन बुमराह अपने अलग तरह के एक्शन के कारण जल्दी चोटिल हो गए। वे लगभग 150 ओवर गेंदबाजी कर सके और 32 विकेट झटकें। टीम को इस दौरे पर चोटिल मोहम्मद शमी की भी कमी खली। टी-20 के सिलेक्शन



पर कहा- आलोचना नहीं करना चाहता इंग्लैंड के खिलाफ टी-20 सीरीज के लिए भारतीय टीम में यशस्वी जायसवाल और ऋषभ पंत जैसे आक्रामक बल्लेबाजों को शामिल नहीं करने पर कपिल ने कहा- 'मैं दूसरों के फैसले के बारे में कुछ नहीं कहना चाहता हूँ। सिलेक्शन ने कुछ सोच समझ कर टीम का चयन किया है। मैं कुछ कहूंगा तो शायद उनकी आलोचना करना होगा। मैं आलोचना नहीं करना चाहता हूँ।'

ऑस्ट्रेलिया में हार के बाद खिलाड़ियों पर BCCI सख्त: टीम बस से सफर करना होगा, पूरे दौरे में



टीम इंडिया अब विदेशी दौरे पर गई तो टीम बस से ही सफर करेगी। 45 या इससे दिन से ज्यादा का दूर हुआ तो परिवार और पत्नियां सिर्फ 14 दिन ही साथ रह पाएंगे, पूरे दूर के दौरान नहीं। ऑस्ट्रेलिया में बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में 3-1 हार के बाद BCCI ने कुछ नए नियम लागू किए हैं। इसका मकसद टीम के बीच बॉन्डिंग को बढ़ाना और खेल पर फोकस करना है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, मुंबई में सालाना जनरल मीटिंग के दौरान BCCI ने इन फैसलों पर विचार किया है। ऑस्ट्रेलिया दौरे पर कई सीनियर प्लेयर्स अपनी गाड़ों से सफर करते नजर आए थे और पूरे दूर पर विराट कोहली और केएल राहुल जैसे प्लेयर्स की फैमिली साथ थी। पूरे दूर के दौरान परिवार और पत्नियां खिलाड़ियों के साथ सफर नहीं कर सकेंगी। खासतौर पर विदेशी दौरे पर ये नियम ज्यादा काम करेगा ताकि खिलाड़ियों की परफॉर्मंस पर असर न पड़े। 45 दिन से कम के दूर के लिए परिवार और पत्नियां 7 दिन साथ रह सकेंगी। टीम की एकता को ध्यान में रखते हुए किसी भी प्लेयर को अपनी गाड़ी से सफर करने की इजाजत नहीं दी जाएगी, चाहे वो कितना भी बड़ा खिलाड़ी क्यों न हो। गंभीर के मैनेजर पर लिया जाएगा एक्शन कोच गौतम गंभीर के मैनेजर गौरव अरोड़ा टीम इंडिया के साथ



ट्रैवल करते नजर आ रहे थे। ऐसा पहले कभी नहीं हुआ था। BCCI ने इसके खिलाफ सख्त एक्शन लिया है। अब अरोड़ा को टीम होटल में नहीं रहने दिया जाएगा। वे VIP बॉक्स में भी नहीं बैठ पाएंगे। उन्हें टीम बस से सफर करने की भी इजाजत नहीं दी गई है। कोच गौतम गंभीर ने मैनेजर गौरव अरोड़ा के साथ यह फोटो 19 अक्टूबर 2024 को उनके बर्थडे पर पोस्ट की थी है।

सैलरी काटने का सुझाव, अभी फैसला नहीं इंडियन एक्सप्रेस ने सूत्र के हवाले से बताया कि AGM के दौरान सैलरी काटने का भी सुझाव रखा गया था। यानी अगर परफॉर्मंस सही नहीं होती है तो प्लेयर की सैलरी में कटौती की जा सकती है। इसका मकसद खिलाड़ी को उसकी जिम्मेदारी से वाकिफ करना है। अभी इस पर फैसला नहीं किया गया है।

युवराज सिंह ही नहीं इस खिलाड़ी के साथ भी हुआ खिलवाड़, 2019 विश्व कप का किट घर पर रखा रह गया

पूर्व भारतीय क्रिकेटर राबिन उथप्पा ने इंटरव्यू में विराट कोहली पर युवराज सिंह का करियर खत्म करने और अंबाती रायडू को 2019 वर्ल्ड कप स्क्वाड से ड्रॉप करने का आरोप लगाया है।

नई दिल्ली: भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व खिलाड़ी राबिन उथप्पा ने एक इंटरव्यू में कुछ बड़े खुलासे किये हैं। उन्होंने भारतीय टीम के पूर्व कप्तान और स्टार बल्लेबाज विराट कोहली को युवराज सिंह का करियर जल्दी खत्म करने के लिए ब्लेम किया है। इसके अलावा उन्होंने अंबाती रायडू को 2019 वर्ल्ड कप के स्क्वाड से भी ड्रॉप करने का जिम्मेदार ठहराया। उथप्पा ने लल्लनटॉप को इंटरव्यू देते हुए बताया

कि विराट कोहली का युवराज सिंह का करियर खत्म करने में बहुत बड़ा रोल रहा। उन्होंने कहा कि युवराज सिंह को कोहली ने वो छूट या आजादी नहीं दी, जो उन्हें कैप्स से लड़कर आने के बाद मिलनी चाहिए थी। इसके बाद पूर्व भारतीय क्रिकेटर ने इंटरव्यू में बताया कि उनको (युवराज सिंह) भी फिटनेस टेस्ट देना पड़ा। जब युवी ने उसे क्लियर कर लिया तो एक टूर्नामेंट में साधारण प्रदर्शन करने के बाद उन्हें ड्रॉप कर दिया गया। युवराज सिंह के अलावा 39 साल के राबिन उथप्पा ने एक और खिलाड़ी अंबाती रायडू के बारे में भी इंटरव्यू देते हुए बात की। उन्होंने बताया कि किस तरह अंबाती रायडू को 2019 के वर्ल्ड कप स्क्वाड से ड्रॉप कर दिया गया था। अगर किसी को विराट कोहली पसंद नहीं करते थे, उन्हें वह अच्छा नहीं लगता था, तो उन्हें टीम से बाहर कर दिया जाता था। (अंबाती)



रायडू इसका प्रमुख उदाहरण है। आपको बुरा लगता है। सभी की अपनी पसंद होती है, मैं मानता हूँ लेकिन आप किसी खिलाड़ी को चरम सीमा तक ले जाने के बाद उसके लिए दरवाजा नहीं बंद कर सकते। उनके पास वर्ल्ड कप के कपड़े, वर्ल्ड कप का किट बैग, सब कुछ उनके घर पर था। एक खिलाड़ी सोच रहा होगा कि वह विश्व कप जा रहा है। लेकिन आपने उनके लिए दरवाजा बंद कर दिया। मेरे अनुसार यह सही नहीं था," उथप्पा ने लल्लनटॉप के साथ एक साक्षात्कार के दौरान खुलासा

किया। बता दें कि अंबाती रायडू को 2019 में वर्ल्ड कप स्क्वाड से अंत ड्रॉप कर दिया गया था। उनका वर्ल्ड कप खेलना तय था। लेकिन उनकी जगह ऑलराउंडर विजय शंकर को लेकर जाया गया। रायडू वर्ल्ड कप से पहले टीम का हिस्सा था। उन्होंने मार्च (2019) में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अपना आखिरी वर्ल्ड कप मैच खेला था। लेकिन उसके बाद ना तो उन्हें वर्ल्ड कप स्क्वाड में शामिल किया गया। ना ही वह काफी टीम इंडिया की जर्सी में नजर आए।

BGT गंवाने के बाद एक्शन में BCCI, भारतीय क्रिकेटर्स के परिवार के लिए बने कड़े नियम, अलग-अलग ट्रेवल



ऐसी रिपोर्ट सामने आई है कि बीसीसीआई ने नई गाइडलाइंस जारी की हैं जिनमें खिलाड़ियों की पत्नियों और परिवार के सदस्यों के लिए विदेश दौरे के दौरान 14 दिन रहने की सीमा तय की गई है। खिलाड़ियों को व्यक्तिगत रूप से यात्रा करने की अनुमति नहीं होगी और उन्हें पूरी टीम के साथ ही यात्रा करना होगा।

नई दिल्ली: बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी भारतीय टीम के लिए बिल्कुल भी अच्छी नहीं रही। पांच मैचों की टेस्ट सीरीज में ऑस्ट्रेलिया ने भारत को

3-1 से हराया था। सीरीज हारने के बाद भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड अब एक्शन में आ गया है। उन्होंने कुछ नई गाइडलाइंस जारी की हैं। दैनिक जागरण की एक रिपोर्ट के अनुसार, बीसीसीआई ने नई गाइडलाइंस जारी की हैं, जिसके तहत विदेश दौरे के दौरान खिलाड़ियों के लिए परिवार से मिलना काफी कम हो जाएगा। अब से किसी भी खिलाड़ी की पत्नी पूरे दौरे के लिए नहीं रहे पाएंगी। 45 दिनों के भारतीय टीम के दौरे के दौरान पत्नी या परिवार के सदस्य अधिकतम 14 दिन तक ही रह सकते हैं। हालांकि क्रिकेटर परिवार के सदस्यों की मौजूदगी चाहते हैं। लेकिन बीसीसीआई ने खेल पर नुकसा अधिकतम ध्यान केंद्रित करने के लिए यह निर्णय लिया है।

आगामी सीरीज से, बीसीसीआई ने पूरी टीम के साथ यात्रा करना अनिवार्य कर दिया है। ऑस्ट्रेलिया सीरीज के दौरान, खिलाड़ियों को एक शहर से दूसरे शहर में अलग-अलग ट्रेवल करते देखा गया था। लेकिन अब इसकी अनुमति नहीं होगी। किसी भी खिलाड़ी को व्यक्तिगत यात्रा की अनुमति नहीं होगी और उन्हें पूरी टीम के साथ ही ट्रेवल करना होगा। अब कब एक्शन में नजर आएगी टीम इंडिया? 22 जनवरी से भारत और इंग्लैंड के बीच पांच मैच की रोमांचक टी20 सीरीज का आगाज होने वाला है। पहला टी20 मुकाबला कोलकाता में खेला जाएगा। इसके बाद दोनों टीमों के बीच 3 मैच की वर्ल्ड सीरीज टीक चैंपियंस ट्रॉफी से पहले खेली जाएगी। इंग्लैंड से टी20 सीरीज के लिए भारतीय टीम का तो ऐलान हो गया है।

Champions Trophy के लिए इन 6 टीम ने घोषित किया स्क्वाड, भारत-पाकिस्तान क्यों कर रहे देरी?



पहला सेमीफाइनल 4 मार्च को दुबई में होगा, उसके बाद दूसरा सेमीफाइनल 5 मार्च को लाहौर में होगा। फाइनल 9 मार्च को होगा, जो दुबई या लाहौर में हो सकता है। भारत और पाकिस्तान को छोड़कर टूर्नामेंट में खेलने वाली सभी टीमों ने अपने स्क्वाड की घोषणा कर दी है।

पाकिस्तान की मेजबानी में 19 फरवरी से आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी की शुरुआत होगी। चैंपियंस ट्रॉफी आखिरी बार 2013 में हुई थी, अब आठ साल बाद ये टूर्नामेंट हो रहा है। डिफेंडिंग चैंपियंस पाकिस्तान को धरतू धरती पर खेलने का फायदा होगा। हाइब्रिड मॉडल के तहत होने वाले टूर्नामेंट में भारत अपने मैच यूएई में खेलेगा। ओपनिंग मैच पाकिस्तान और न्यूजीलैंड के बीच होगा। भारत और पाकिस्तान की टक्कर 23 फरवरी को होगी। भारत और पाकिस्तान को छोड़कर टूर्नामेंट में खेलने वाली सभी टीमों ने अपने स्क्वाड की घोषणा कर दी है। चलिए डालते हैं सभी टीमों पर एक नजर...

नहीं की टीम घोषित बीसीसीआई के उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला ने कहा कि टीम की घोषणा 18 या 18 फरवरी को की जाएगी। ऑस्ट्रेलिया दौरे में हार के बाद हुई समीक्षा बैठक से निकलकर राजीव शुक्ला ने इस बात की जानकारी दी। शुरुआत में भारत भी 12 जनवरी तक अपने स्क्वाड की घोषणा करने वाले थे। भारत ने 50 ओवर के मैच बहुत कम खेले हैं। नवंबर 2023 में वर्ल्ड कप के बाद, भारत ने पिछले साल अगस्त में श्रीलंका के खिलाफ सिर्फ तीन वर्ल्ड मैच खेले। भारत का अगला मुकाबला 6, 9 और 12 फरवरी को इंग्लैंड के खिलाफ होगा। ऑस्ट्रेलिया टीम पैट कमिंस (कप्तान), एलेक्स कैरी, नाथन एलिस, आरोन हार्डी, जोश हेजलवुड, ट्रेविस हेड, जोश इग्लिस, मार्नस लाबुशेन, मिचेल मार्श, ग्लेन मैक्सवेल, मैट शॉर्ट, स्टीव स्मिथ, मिशेल स्टार्क, मार्कस स्टोइनिस्, एडम जम्पा

नॉटजे। अफगानिस्तान टीम हशमजुल्लाह शाहिदी (कप्तान), इब्राहिम जादरान, रहमानुल्लाह गुरबाज, सैदिकुल्लाह अटल, राहमत शाह, इकराम अलीखिल, गुलबदीन नायब, अजमतुल्लाह उमरजई, मोहम्मद नबी, राशिद खान, एएम गजनफर, नूर अहमद, फजलहक फारूकी, फरीद मलिक, नावेद जादरान बांग्लादेश टीम नजमुल हुसैन शंटो (कप्तान), सौम्या सरकार, तजीद हसन, तौहीद हदयोज, मुशफकुर रहीम, एमडी महमूद उल्लाह, जेकर अली अनिक, मेहदी हसन मिराज, रिशाद हुसैन, तस्कीन अहमद, मुस्तफिजुर रहमान, परवेज हुसैन इमोन, नसुम अहमद, तंजीम हसन साकिब, नाहिर राणा इंग्लैंड टीम जोस बटलर (कप्तान), जोफ्रा आर्चर, गस एटकिंसन, जैकब बेथेल, हेरी ब्रुक, ब्रायडन कारसे, बेन डकेट, जेमी ओवरटन, जेमी स्मिथ, लियाम लिविंगस्टोन, आदिल राशिद, जो रूट, साकिब महमूद, फिल साल्ट, मार्क वुड न्यूजीलैंड टीम मिचेल सेंटनर (कप्तान), माइकल ब्रेसवेल, मार्क चैपमैन, डेवोन कॉनवे, लॉकी फर्ग्यूसन, मैट हेनरी, टॉम लैथम, डेरिल मिशेल, विल ओ'रूके, ग्लेन फिलिप्स, रचिन रवींद्र, बेन सियर्स, नाथन स्मिथ, केन विलियमसन, विल यंग