

सम्पादकीय



एडवोकेट

हरेश पंवार

Contact No. 9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है

लक्ष्य वही चुनें, जो आपके मूल्यों और जुनून का प्रतिबिंब हैं

आज का मनुष्य अभूतपूर्व अवसरों के युग में जी रहा है। शिक्षा, तकनीक और संसाधनों ने सफलता के अनेक द्वार खोल दिए हैं। हर व्यक्ति जीवन में आगे बढ़ना चाहता है, ऊँचा पद पाना चाहता है, आर्थिक रूप से समृद्ध होना चाहता है और समाज में सम्मान अर्जित करना चाहता है। यह स्वाभाविक भी है। लेकिन इस दौड़ में एक प्रश्न अवसर अनुत्तरित रह जाता है—क्या सफलता के साथ खुशी भी मिल रही है? यदि उत्तर 'नहीं' है, तो निश्चित ही हमारे लक्ष्य और जीवन-मूल्यों के बीच कहीं न कहीं असंतुलन है। यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है। आज सफलता की परिभाषा समाज ने बहुत सीमित कर दी है। ऊँचा पद, आलीशान घर, महंगी गाड़ी और सामाजिक प्रतिष्ठा को ही सफलता का पर्याय मान लिया गया है। परिणामस्वरूप अनेक लोग ऐसे लक्ष्य चुन लेते हैं जो उनकी अपनी रुचि, क्षमता और जीवन-मूल्यों से मेल नहीं खाते। वे दूसरों को देखकर अपने सपने तय करते हैं। कोई परिवार के दबाव में डॉक्टर बनता है, कोई समाज की अपेक्षाओं के कारण प्रशासनिक सेवा की तैयारी करता है, तो कोई केवल अधिक आय के लिए ऐसा व्यवसाय चुन लेता है जिसमें उसका मन ही नहीं लगता। ऐसे में भले ही सफलता मिल जाए, लेकिन भीतर का खालीपन समाप्त नहीं होता।

वास्तव में लक्ष्य केवल मंजिल तक पहुँचने का माध्यम नहीं होते, बल्कि वे हमारे व्यक्तित्व का दर्पण भी होते हैं। जिस प्रकार वृक्ष की जड़ें उसे मजबूती देती हैं, उसी प्रकार जीवन-मूल्य हमारे लक्ष्यों को स्थिरता प्रदान करते हैं। यदि लक्ष्य ईमानदारी, सेवा, आत्मसम्मान, परिवार, सामाजिक उत्तरदायित्व और नैतिकता जैसे मूल्यों पर आधारित हों, तो सफलता केवल उपलब्धि नहीं रहती, बल्कि संतोष और आत्मगौरव का कारण बन जाती है। जीवन-मूल्य वह आंतरिक दिशा-सूचक हैं जो हमें सही ओर गलत के बीच अंतर करना सिखाते हैं। कठिन परिस्थितियों में भी यही मूल्य हमें सही निर्णय लेने की शक्ति देते हैं। यदि कोई व्यक्ति केवल धन कमाने को अपना लक्ष्य बना ले, तो वह सफलता पाने के लिए गलत रास्ता भी चुन सकता है। लेकिन यदि उसके लक्ष्य के केंद्र में ईमानदारी और नैतिकता हो, तो वह संघर्ष अवरुध करेगा, परंतु अपने सिद्धांतों से समझौता नहीं करेगा। ऐसी सफलता स्थायी होती है और समाज में सम्मान भी दिलाती है। इसी प्रकार जुनून जीवन की वह ऊर्जा है जो कठिन से कठिन सफर को भी सरल बना देती है। जब व्यक्ति अपने मनपसंद कार्य को अपनाता है, तो उसके लिए परिश्रम बोझ नहीं, बल्कि आनंद का स्रोत बन जाता है। कलाकार अपनी कला में, शिक्षक अपने विद्यार्थियों में, किसान अपनी फसल में और वैज्ञानिक अपने शोध में आनंद अनुभव करता है। यही जुनून साधारण कार्य की भी असाधारण बना देता है। दुर्भाग्य से आज अनेक लोग अपने जुनून को पीछे छोड़कर केवल सामाजिक प्रतिष्ठा की दौड़ में शामिल हो जाते हैं। वे वर्षों तक ऐसे कार्य करते रहते हैं जिनमें उनका मन नहीं लगता। धीरे-धीरे तनाव, असंतोष और मानसिक थकावन उनके जीवन का हिस्सा बन जाते हैं। बाहर से सफल दिखाई देने वाले ऐसे लोग भीतर से खाली और असंतुष्ट होते हैं। इसका कारण केवल इतना है कि उनके लक्ष्य उनके दिल की आवाज नहीं, बल्कि समाज की अपेक्षाओं से तय हुए थे। इतिहास के महान व्यक्तित्वों का जीवन इस सत्य का प्रमाण है। डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का लक्ष्य केवल वैज्ञानिक बनना नहीं था, बल्कि राष्ट्रनिर्माण में योगदान देना था। डॉ. भीमराव आंबेडकर का उद्देश्य केवल उच्च शिक्षा प्राप्त करना नहीं था, बल्कि समाज के वंचित वर्गों को न्याय और समान अवसर दिलाना था। महात्मा गांधी ने भी सत्ता नहीं, बल्कि सत्य और अहिंसा को अपना लक्ष्य बनाया। उनके जीवन-मूल्य ही उनकी सबसे बड़ी शक्ति बने। यही कारण है कि उनकी सफलता केवल व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं, बल्कि मानवता की धरोहर बन गई।

आज के युवाओं के सामने सबसे बड़ी चुनौती लक्ष्य का चयन है। प्रतियोगी परीक्षाओं, सोशल मीडिया और तुलना की संस्कृति ने उन्हें भ्रमित कर दिया है। दूसरों की उपलब्धियाँ देखकर लोग अपने सपने बदलने लगते हैं। यह प्रवृत्ति आत्मविश्वास को कमजोर करती है। प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता, रुचि और परिस्थितियाँ अलग होती हैं। इसलिए लक्ष्य भी व्यक्तिगत होने चाहिए, न कि भीड़ की नकल। जीवन में सफलता भी उतना ही आवश्यक है। यदि सफलता की कीमत परिवार, स्वास्थ्य, नैतिकता और मानसिक शांति हो, तो वह सफलता अधूरी है। वास्तविक सफलता वही है जिसमें उपलब्धि के साथ संतोष, सम्मान के साथ विनम्रता और समृद्धि के साथ सामाजिक उत्तरदायित्व भी जुड़ा हो। समाज और शिक्षा व्यवस्था की भी जिम्मेदारी है कि वे युवाओं को केवल नौकरी पाने की शिक्षा न दें, बल्कि जीवन जीने की कला भी सिखाएँ। बच्चों को यह समझाना होगा कि अपने भीतर की आवाज सुनना किसी भी बाहरी सलाह से अधिक महत्वपूर्ण है। मार्गदर्शन आवश्यक है, लेकिन अंतिम निर्णय व्यक्ति को अपनी रुचि, क्षमता और मूल्यों के आधार पर ही लेना चाहिए।

अंततः जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि वही है जिसमें सफलता और खुशी दोनों साथ चलें। यह तभी संभव है जब हमारे लक्ष्य हमारे व्यक्तित्व, हमारे नैतिक मूल्यों और हमारे जुनून का प्रतिबिंब हों। दुनिया की अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश में स्वयं को खो देना बुद्धिमानी नहीं है। अपने भीतर झाँककर, अपनी क्षमताओं को पहचानकर और अपने जीवन-मूल्यों के अनुरूप लक्ष्य निर्धारित करना ही सार्थक जीवन की पहली शर्त है। याद रखिए, सफलता वह नहीं जो केवल दुनिया को दिखाई दे; सफलता वह है जो रात को सोते समय आपके मन को संतोष दे और सुबह उठते समय आपके भीतर नए उत्साह का संचार करे। इसलिए अपने लक्ष्य किसी और की डायरी देखकर नहीं, बल्कि अपने अंतर्मन की आवाज सुनकर तय कीजिए। वहीं से सच्ची आशा और स्थायी खुशी की यात्रा शुरू होती है।

एक ही नंबर पर दौड़ रही थीं 3 बसें

जयपुर में MP नंबर प्लेट वाली नागालैंड की बस जब्त, चेसिस नंबर के साथ भी छेड़छाड़

एक ही नंबर पर चल रही थीं तीन बसें

चूरू में परिवहन निरीक्षक रॉबिन सिंह की जांच में बस नंबर RJ 18 PB 1433 पर तीन अलग-अलग बसें संचालित होती मिलीं। इनमें से एक बस चूरू रूट पर, दूसरी झुंझुनू रूट पर और तीसरी एक स्कूल में चलाई जा रही थी। जांच में सामने आया कि तीनों बसों के चेसिस नंबर वाले हिस्से को काटकर उन पर दोबारा (फर्जी) पंचिंग की गई थी। रॉबिन सिंह ने बताया-प्रारंभिक जांच के आधार पर आशंका है कि ये बसें कबाड़ से खरीदी गई हैं या फिर चोरी के वाहनों को मांडिफाई कर सड़क पर उतारा गया है।

MP नंबर प्लेट, लेकिन निकली नागालैंड की बस

बुधवार को जयपुर में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (महानगर द्वितीय) की सचिव पल्लवी शर्मा ने चोमू पुलिस और 14 नंबर बस स्टैंड पर लज्जरी बसों और बाल वाहिनियों का औचक निरीक्षण किया। इस संयुक्त प्रवर्तन जांच के दौरान 'विजय ट्रेवल्स' की एक स्लीपर बस को रोका गया। बस के आगे MP 07 AD 8111 नंबर लिखा हुआ था। चालक ने जो दस्तावेज दिखाए, वे RJ 18 सीरीज के थे, जिसकी आरसी (रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट) पहले से ही लिखित (सस्पेंड) पाई गई। संदेह होने पर अधिकारियों ने वाहन के चेसिस नंबर (VIN) का मिलान किया। जांच के दौरान जब वाहन पर अंकित चेसिस नंबर MEC3476EJHP068720 को परिवहन विभाग के 'वाहन' (VAHAN) पोर्टल पर सर्च किया गया, तो बस का वास्तविक रजिस्ट्रेशन NL 07 B 0623 (नागालैंड) मिला। यानी बस पर मध्य प्रदेश की फर्जी नंबर प्लेट लगी थी, जबकि उसकी वास्तविक पंचन नागालैंड की निकली और दिखाए गए दस्तावेज भी पूरी तरह फर्जी थे। इस पर बस को तुरंत जप्त कर विस्तृत जांच शुरू कर दी गई।

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर। राजस्थान में एक ही नंबर की 3 बसें सड़क पर दौड़ती मिलीं। एक बस चूरू रूट, दूसरी झुंझुनू रूट और तीसरी बस चूरू के स्कूल में चल रही थी। राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण (रालसा) के एक महीने के विशेष अभियान में लज्जरी बसों का बड़ा फर्जीवाड़ा सामने आने लगा है। प्रदेश में लगातार हो रहे बस हादसों के बाद यह अभियान चलाया जा रहा है। जयपुर और चूरू में हुई कार्रवाई में परिवहन विभाग ने 4 बसों को जप्त किया है। चूरू में एक ही नंबर (RJ 18 PB 1433) पर तीन बसें चलती मिलीं, जबकि जयपुर में विजय ट्रेवल्स की एक बस पर मध्य प्रदेश की नंबर प्लेट लगी मिली। जांच में हो सकते हैं कई और बड़े खुलासे

परिवहन अधिकारियों का कहना है कि शुरुआती कार्रवाई में ही जिस तरह की गंभीर गड़बड़ियाँ सामने आई हैं, वे एक बड़े संगठित सिंडिकेट (फर्जीवाड़े) की ओर इशारा करती हैं। चेसिस नंबर से छेड़छाड़, फर्जी नंबर प्लेट और दूसरे वाहनों के दस्तावेजों पर बसों का संचालन करना बेहद गंभीर मामला है।

शिक्षा विभाग की तबादला सूची जारी: सुशील कुमार शर्मा बने चिड़ावा के नए एसीबीईओ

भीम प्रज्ञा न्यूज.चिड़ावा।

कार्यालय निदेशक, माध्यमिक शिक्षा (राजस्थान, बीकानेर) द्वारा देर शाम जारी की गई शिक्षा अधिकारियों की तबादला सूची ने विभाग में भारी फेरबदल कर दिया है। पूरे प्रदेश में कुल 653 शिक्षा अधिकारियों के तबादले किए गए हैं, जिसका असर स्थानीय स्तर पर भी देखने को मिला है। इस प्रशासनिक बदलाव के तहत चिड़ावा मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी कार्यालय में सुशील कुमार शर्मा को अतिरिक्त मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी के महत्वपूर्ण पद पर नियुक्त किया गया है। वर्तमान में राजकीय उच्च



माध्यमिक विद्यालय, सोलाना में प्रधानाचार्य के पद पर अपनी सेवाएं दे रहे सुशील कुमार शर्मा शिक्षा विभाग के एक बेहद अनुभवी और प्रशासनिक कौशल के धनी अधिकारी माने जाते हैं। यह पहला मौका नहीं है जब वे इस अहम दफ्तर की जिम्मेदारी संभालेंगे;

एक छात्र एक पौधा

गोरधनपुरा स्कूल ने दिया ग्रीन इंडिया का संदेश

भीम प्रज्ञा न्यूज.पलसाना।

पवन कुमार शर्मा। राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, गोरधनपुरा में पर्यावरण संरक्षण हरियाली राजस्थान एक पेड़ मां के नाम के संकल्प के साथ वृक्षारोपण उत्सव धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि भाजपा प्रत्याशी गजानंद कुमावत रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी शर्मिला आढा एवं एसीबीईओ एवं राजस्थान राज्य भारत स्काउट गाइड पलसाना के प्रभारी सहायक जिला आयुक्त इंद्र कला महला उपस्थित रही। कार्यक्रम के दौरान स्थानीय संघ पलसाना के सचिव पवन कुमार शर्मा ने स्काउट एवं गाइड की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए बताया कि इस विद्यालय के ब्लॉक में सर्वाधिक स्काउट राष्ट्रपति एवं राज्यपाल पुरस्कार प्राप्त करेंगे। स्थानीय अभिभावक अपने बच्चों को स्काउट गाइड रोवर रेंजर गतिविधि से जोड़ें। मुख्य



अतिथि गजानंद कुमावत ने कहा कि 'वृक्ष हमारे जीवन का आधार हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में कम से कम एक पौधा अवश्य लगाना चाहिए और उसकी देखभाल का संकल्प भी लेना चाहिए। पर्यावरण संरक्षण जनभागीदारी से ही संभव है। 'मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी शर्मिला आढा ने कहा कि 'विद्यालयों में वृक्षारोपण जैसी गतिविधियाँ विद्यार्थियों में प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता विकसित करती हैं। आज का पौधा आने वाली पीढ़ियों के लिए अमूल्य धरोहर बनेगा। '

एसीबीईओ इंद्र कला महला ने कहा कि 'हर विद्यार्थी यदि एक-एक पौधे की जिम्मेदारी ले, तो विद्यालय ही नहीं बल्कि पूरा क्षेत्र हराभरा बन सकता है। वृक्षारोपण के साथ-साथ पौधों का संरक्षण भी उतना ही आवश्यक है। मैडम ने प्रत्येक विद्यालय में स्काउट गाइड

वीआईसीसीआई स्किल सेंटर का शुभारंभ

भीम प्रज्ञा न्यूज.जयपुर।

मानसरोवर के परशुराम जानपीठ में गुरुवार को विप्र चैबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री (वीआईसीसीआई) की ओर से स्किल सेंटर का शुभारंभ किया गया। इसके उद्घाटन समारोह में पूर्व डीजीपी और परशुराम जानपीठ के अध्यक्ष ओमेंद्र भारद्वाज , पूर्व आईएएस और कार्यकारी अध्यक्ष हरिप्रसाद शर्मा, सूचना एवं तकनीकी विभाग के एडिशनल डायरेक्टर उमेश जोशी, विक्की के राष्ट्रीय अध्यक्ष विजय बासोतिया, जयपुर चैप्टर के अध्यक्ष नवीन शर्मा, महासचिव डॉ गौरव लाटा और विप्र फाउंडेशन के क्षेत्रीय अध्यक्ष सतीश शर्मा के साथ समाज के कई गणमान्य लोग शामिल हुए। विक्की के राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष महेश शर्मा ने बताया कि हमारा देश और प्रदेश में सबसे ज्यादा युवा वर्ग की आवृद्धि है। इस युवा शक्ति को कौशल विकास के माध्यम से रोजगार मुहैया कराने पर विकास की धारा से जोड़ा जा सकता है। हम यहां इंडस्ट्री की



डिमांड के अनुसार युवाओं को स्किल डेवलपमेंट के माध्यम से तैयार करेंगे। इसके लिए एक-सपर्ट फैकल्टी और सभी आधुनिक संसाधन मुहैया कराए जाएंगे। स्किल सेंटर के निदेशक एडवोकेट नरेश कुमार शर्मा ने बताया कि इस स्किल सेंटर में एक बार में 30 अभ्यर्थियों को ट्रेनिंग दी जा सकती है। इसमें आवश्यकता के अनुसार बैच का विस्तार किया जाएगा। यहां से तैयार युवाओं को औद्योगिक और व्यापारिक इकाइयों में कोर्स पूरा होते ही शत-प्रतिशत प्लेसमेंट दिया जाएगा।

मनजीत सिंह तंवर बने अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा 1897 के झुंझुनूं जिलाध्यक्ष

भीम प्रज्ञा न्यूज.सूरजगढ़

अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा 1897 राजस्थान ने काजड़ा निवासी सामाजिक कार्यकर्ता मनजीत सिंह तंवर को संगठन का झुंझुनूं जिला अध्यक्ष नियुक्त किया है। नियुक्ति पत्र प्रदेशाध्यक्ष कुंवर जगेंद्र सिंह तंवर ने संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष ठाकुर दिनेश प्रताप सिंह के निर्देशानुसार जारी किया। मनजीत सिंह तंवर लंबे समय से शिक्षा, सामाजिक सरोकारों और जनहित के कार्यों से जुड़े रहे हैं। संगठन ने उनकी सक्रियता और समाज के प्रति समर्पण को देखते हुए उन्हें यह महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी है। नियुक्ति के बाद समाज के लोगों और शुभचिंतकों ने उन्हें बधाई देते हुए विश्वास जताया कि उनके नेतृत्व में जिले में संगठन को नई मजबूती मिलेगी। नवनीयुक्त जिला अध्यक्ष मनजीत सिंह तंवर ने संगठन के शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वे संगठन की रीति-नीति के अनुरूप कार्य करते हुए क्षत्रिय समाज की एकता,



शिक्षा, युवा सशक्तिकरण और सामाजिक उत्थान के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करेंगे। उन्होंने जिले के प्रत्येक क्षेत्र में संगठन का विस्तार कर समाज को एकजुट करने का भी संकल्प व्यक्त किया। इस नियुक्ति पर क्षेत्र के विभिन्न सामाजिक संगठनों, गणमान्य नागरिकों और समाज बंधुओं ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए मनजीत सिंह तंवर को शुभकामनाएं दीं और उनके सफल कार्यकाल की कामना की।



सेहत और सौन्दर्य का रक्षक भुद्दा

दुरुस्त करता पाचन

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं. ये रेशे भोजन को पचाने के लिए जरूरी हैं. यह कब्ज और पेट में होने वाले कैंसर की आशंका को कम करता है.

प्रचुर मात्रा में खनिज

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं. इसमें आयरन, मैग्नीशियम और कॉपर के अलावा फॉस्फोरस भी पाया जाता है. ये तत्व हड्डियों के लिए जरूरी है. इन तत्वों से हड्डियां मजबूत होती हैं. इसका सेवन किडनी को भी मजबूत करता है.

त्वचा को बनाता है चमकदार

कॉर्न लंबे समय तक त्वचा को कांतिमय रखने में मददगार होता है. एंटीऑक्सीडेंट्स की

प्रचुरता के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है.

एनीमिया से करता है बचाव

मक्के में आयरन होता है. आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है. मक्के में विटामिन-बी और फोलिक एसिड मौजूद होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं.

कंट्रोल करता है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसाद पहुंचाता है. कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं गुड कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) और बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल).

कोलेस्ट्रॉल में फैटी फूड आते हैं जो हमारे दिल को कमजोर बनाते हैं. स्वीट कॉर्न में विटामिन-सी होते हैं जो हमारे दिल को स्वस्थ

रखते और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं. कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो कैंसर होने के कारणों को रोकते हैं. कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने में मददगार हैं. कॉर्न उन डायबिटीज पीड़ितों के लिए जरूरी है, जो इंसुलिन नहीं लेते. कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं. मकई में मौजूद कैरोटेनोइड आंखों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध कराता है. मकई के दानों यानी भुद्दों को पकाकर भी खाया जाता है. इससे जहां दांतों की बेहतर एक्सरसाइज होती है, वहीं यह पेट को ठीक करता है.

सौंदर्य का साथी

कई तरह के कॉस्मेटिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्च का प्रयोग किया जाता है. साथ ही,

भुद्दा जिसे कॉर्न या मकई सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है. कई खतरनाक रोगों से रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य को भी बरकरार रखता है. भुद्दा जिसे कॉर्न और मकई भी कहा जाता है, का प्रयोग तरह-तरह के व्यंजन बनाने में किया जाता है. यह ऐसा अनाज है जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है. मकई का आटा कोलोन कैंसर के खतरे को कम करता है.

इसका प्रयोग त्वचा की जलन और रैशेस को कम करने के लिए भी किया जाता है. कैंसरकारी पेट्रोलियम उत्पाद जो कि कई तरह के कॉस्मेटिक्स को बनाने के लिए प्रयोग किया जाता रहा है अब इनके स्थान पर कॉर्न के उत्पाद का प्रयोग किया जाने लगा है.

सावधान कैल्शियम की कमी खतरनाक

हड्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है. इसकी कमी ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन जाता है. सभी जानते हैं कि मजबूत हड्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है. कैल्शियम कोलोन (मलाशय) से विषैली चीजों को बाहर निकालने में मदद करने के साथ ही यह हमारी तंत्रिका तंत्र के लिए भी जरूरी है. अगर किसी कारण से शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाती है तो यह ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बनता है. एक नये अध्ययन के अनुसार, इस आवश्यक मिनरल की कम मात्रा लेने से आपको हाइपर पैराथायराइडिज्म (पीएचपीटी) जो एक तरह की हार्मोनल कंडीशन है, हो सकती है. अगर समय रहते इसका इलाज न किया गया तो आपकी हड्डियों का कैल्शियम सूख सकता है. हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के इस अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं फल और सब्जी-मेन्टस के जरिये ज्यादा कैल्शियम ग्रहण करती हैं उनमें पीएचपीटी, जो पैराथायराइड हार्मोन के अनियंत्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है. आप अपने भोजन और दूसरी सामग्री में कैल्शियम की मात्रा को थोड़ी सावधानी से बढ़ा सकते हैं



सॉफ्ट ड्रिंक कम - अत्यधिक मात्रा में फास्फोरस के कारण सॉफ्ट ड्रिक्स शरीर के कैल्शियम ग्रहण करने की क्षमता में बाधा डालता है. साथ ही, पिज्जा, चिप्स या दूसरे सॉल्टी फूड्स के साथ सॉफ्ट ड्रिंक के सेवन से भी कैल्शियम अवशोषण में बाधा पहुंचती है क्योंकि इससे बढ़ा हुआ कैल्शियम यूरिन के जरिये नष्ट हो जाता है. साग-सब्जी का सेवन ब्रोकली, सलाद पत्ता, पत्ता गोभी और दूसरी पत्तेदार सब्जियां कैल्शियम का अच्छा स्रोत हैं लेकिन समस्या यह है कि हरी सब्जियों में पाया जाने वाला कैल्शियम डायट्री उत्पाद की तुलना में शरीर में आसानी से अवशोषित नहीं हो पाता क्योंकि इनमें कैमिकल लगा होता है. हालांकि यह कोई बड़ा मुद्दा नहीं है कि आप अपनी डाइट में ज्यादा कैल्शियम नॉन डेयरी प्रोडक्ट्स से पाते हैं. इसके लिए आप कैल्शियम से भरपूर कॉम्बीनेशन जैसे पालक या सलाद पत्ता को तिल या बीन्स (जो कैल्शियम का बेहतर स्रोत है) और चीज के साथ ले सकते हैं. विटामिन-डी भी जरूरी हड्डियों की सेहत के लिए विटामिन-डी बेहद जरूरी है और इसका कैल्शियम के साथ सह-क्रियाशीलता का संबंध है.

धूप- विशेषज्ञों के अनुसार, सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत बोन डेन्सिटी खो देते हैं. इस बात का विरोध करते हुए कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में बिताने से हमारे शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है.

कॉफी कम - कॉफी का अत्यधिक सेवन करने से कैल्शियम उत्सर्जन की दर बढ़ने के कारण हड्डियां कमजोर हो सकती हैं. इसलिए इस खतरे से बचने के लिए दिनभर में केवल दो कप कॉफी पियें. उच्च प्रोटीन से सावधान- जिनकी डाइट में एनीमल प्रोटीन ज्यादा होता है, वास्तव में उनकी हड्डियां से कैल्शियम का क्षरण होने लगता है. ऐसा इसलिए है, क्योंकि प्रोटीन ऐसे तत्वों को तोड़ता है जो एसिडिक होते हैं और हमारे शरीर में मौजूद कैल्शियम उन्हें जमा करता जाता है. अगर आप अत्यधिक रेड मीट और अंडे का सेवन करते हैं तो आपको ज्यादा मात्रा में कैल्शियम लेने की जरूरत है.

मधुमेह से बचना है तो जी भर कर सोएं

अगर आप भरपूर नींद लेते हैं तो आप में टाइप-2 मधुमेह होने का जोखिम काफी कम हो जाता है. यह एक नये अध्ययन में दावा किया गया है. लास एंजेलिस बायोमैडिकल रिसर्च इंस्टीट्यूट के अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि सप्ताहांत में तीन रात की अच्छी नींद काफी हद तक इंसुलिन की सक्रियता बढ़ा देती जिसके न बनने और शरीर पर उसकी प्रतिक्रिया नहीं होने से यह बीमारी होती. प्रमुख अनुसंधानकर्ता डा. पीटर लिउ ने बताया कि हम सभी जानते हैं कि पर्याप्त नींद जरूरी है लेकिन अधिक काम की वजह से समय नहीं निकाल पाते. हमारे अध्ययन में पाया गया कि नींद के घंटे बढ़ा देने से शरीर के इंसुलिन का इस्तेमाल करने की क्षमता बढ़ती है और प्रोड व्यक्तियों में टाइप-2 मधुमेह का जोखिम कम हो जाता है. इंसुलिन किसी व्यक्ति के रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिये जिम्मेदार है. टाइप-2 मधुमेह के मरीज का शरीर उससे निकलने वाले इंसुलिन का कारगर ढंग से इस्तेमाल नहीं करता और इंसुलिन के प्रति प्रतिक्रिया नहीं करता. लिउ ने कहा कि अच्छी खबर है कि प्रोड व्यक्ति जो अधिक काम की वजह से पर्याप्त नहीं सो पाते हैं वे अगर सोने के घंटे बढ़ा दें तो यह जोखिम कम हो सकता है.

थायराइड से सबसे ज्यादा पीड़ित महिलाएं

थायराइड की बीमारी तेजी से बढ़ रही है. आंकड़ों की बात करें तो सवा चार करोड़ लोग देश में थायराइड की बीमारी से पीड़ित हैं. इनमें 80 प्रतिशत महिलाएं हैं. आश्चर्य की बात है कि 8-10 प्रतिशत मरीजों की पहचान हो सकी है. थायराइड बीमारी तीन प्रकार की होती है. थायराइड ग्रंथि से हार्मोन बनना बंद या कम हो जाय तो इसे हाइपोथायराइडिज्म कहते हैं जबकि थायराइड हार्मोन की मात्रा अधिक बनने लगती है तो उसे हाइपरथायराइडिज्म कहते हैं. जबकि तीसरी बीमारी घेंघा है. हाइपोथायराइडिज्म के मरीजों की संख्या सबसे अधिक होती है.

क्या है थायराइड?

थायराइड एक इंडोक्राइन ग्रंथि होती है जो गर्दन के निचले हिस्से में एडमस एप्पल के ठीक नीचे होती है. इसका काम थायरोक्सिन हार्मोन बनाकर खून तक पहुंचाना है जिससे शरीर का मेटाबोलिज्म नियंत्रित रहे. शरीर में थायराइड हार्मोन की मात्रा कम हो जाय तो सुस्ती औरअधिक होने पर शारीरिक क्रियाएं तेज हो जाती हैं. थायराइड ग्रंथि का पिट्यूटरी ग्रंथि से नियंत्रण होता है जबकि पिट्यूटरी ग्रंथि हाइपोथेलमस से नियंत्रित होती है. हाइपोथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर बढ़ जाता है और टी3 व टी4 की मात्रा कम हो जाती है.

हाइपरथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर घट और टी3 व टी4 की मात्रा बढ़ जाती है.

हाइपोथायराइडिज्म

लक्षण - हमेशा थकान महसूस होना. बिना कारण वजन बढ़ना.



डिप्रेशन या अवसाद होना. हमेशा ठंड लगना. पेट में कब्ज बना रहना. अजीब तरह का दर्द महसूस होना. मासिक साव का अधिक होना. एकाग्रता की कमी होना. त्वचा और बाल रुखे हो जाना.

कारण - आयोडिन की कमी (एंडोमिक गोवाएटर) हर्षीमो टो थायरोडायाटिस. सर्जरी या रेडियो आयोडिन थेरेपी के बाद. कुछ प्रकार की दवाइयों का सेवन.

हाइपरथायराइडिज्म

लक्षण - घबराहट या चिड़चिड़ा महसूस करना. अनियमित हृदय का धड़कना. गर्मी सहन न होना. हाथ में कंपन होना. अधिक पसीना आना. बिना कारण वजन कम होना. नींद न आना. थायराइड ग्रंथि का बढ़ना (घेंघा). मासिक साव का कम होना. प्रजनन शक्ति क्षीण होना.

कारण - ग्रेव डिजीज. टॉक्सिक मल्टी नोडल गोवाएटर. टॉक्सिक एडिनोमा. अधिक मात्रा में हार्मोन की गोली का सेवन.

इलाज - थायराइड की बीमारियों का इलाज बीमारी के प्रकार पर निर्भर करता है. हाइपोथायराइडिज्म में मरीज का इलाज सलीमेट्री थेरेपी से किया जाता है. इसमें थायराइड के हार्मोन (थायरोक्सिन हार्मोन) बाहर से दिया जाता है.

हाइपरथायराइडिज्म का इलाज तीन विधि से किया जाता है. पसली विधि में एंटी थायराइड ड्रग्स दी जाती हैं. दूसरी विधि में रेडियो एक्टिव आयोडिन से ग्रंथि को नियंत्रित किया जाता है जिसे रेडियो आयोडिन थेरेपी कहते हैं. तीसरी विधि में सर्जरी करके इलाज किया जाता है. वहीं घेंघा का एक मात्र इलाज ऑपरेशन होता है. बचाव थायराइड की बीमारी से बचाव के लिए अभी तक डॉक्टर आयोडिन युक्त नमक के सेवन की सलाह देते हैं जिससे शरीर में आयोडिन की मात्रा संतुलित रहे, थायराइड की बीमारियां न हो.

थायराइड ग्रंथि का आकार बढ़ने से होता है घेंघा

थायराइड ग्रंथि का आकार बढ़ने को ही घेंघा कहते हैं. इसमें थायराइड ग्रंथि बढ़कर गले के सामने की ओर गांठ के रूप में दिखाई देने लगती है. इसमें दर्द नहीं होता है. घेंघा के बढ़ने से सांस की नली, खाने की नली और आवाज की नस पर दबाव पड़ता है. घेंघा छाती के अंदर भी जा सकता है. घेंघा के बारे में लोगों की सोच होती है कि इससे शरीर पर कोई नुकसान नहीं होता है लेकिन कई बार देखा गया है घेंघा कैंसर में बदल जाता है. मरीज की जान पर बन आती है. थायराइड ग्रंथि में कई प्रकार के कैंसर होते हैं. इनमें पेपीलेरी थायराइड कैंसर, फोलीक्यूलर थायराइड कैंसर, मे ड्यूलेरी थायराइड कैंसर और अनोप्लास्टिक थायराइड कैंसर शामिल है.

घेंघा में थायराइड कैंसर के लक्षण

अचानक कम उम्र में घेंघा का होना. पुराना घेंघा का अचानक से बढ़ना. घेंघा के साथ खाना निगलने में परेशानी होना. घेंघा होने पर सूखी खांसी के साथ खून आना. घेंघा के साथ गले के बगल में गांठ का बनना. घेंघा के साथ आवाज में परिवर्तन या भारी पड़ना.



A portrait of a man with dark hair, wearing a light-colored shirt with a dark floral pattern. He is looking directly at the camera.



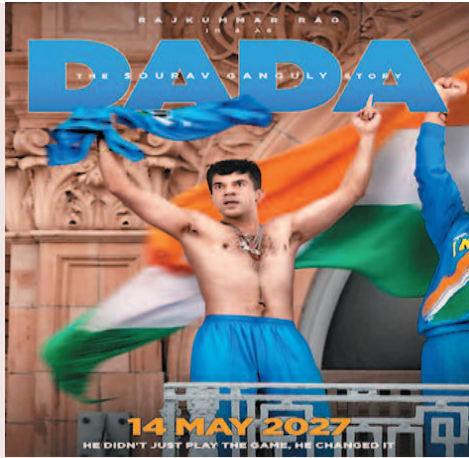
अपनी बायोपिक का पहला पोस्टर लॉन्च होने पर बोले गांगुली

नई दिल्ली। भारत के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली ने बुधवार को अपने 54वें जन्मदिन पर अपनी बायोपिक, 'दादा: द सौरव गांगुली स्टोरी' के फर्स्ट-लुक पोस्टर के लॉन्च को 'अब तक का सबसे अच्छा बर्थडे गिफ्ट' बताया। नेशनल अवॉर्ड विजेता एक्टर राजकुमार राव स्टारर यह फिल्म अगले साल 14 मई को थिएटर में रिलीज होगी। पोस्टर लॉन्च के बाद अपने पहले रिएक्शन में गांगुली ने कहा कि इस मौके ने उनके जन्मदिन को और भी खास बना दिया। उन्होंने कहा, 'जन्मदिन हमेशा खास होते हैं और आज मेरी बायोपिक 'दादा - द सौरव गांगुली स्टोरी' का फर्स्ट लुक रिलीज होने से यह और भी यादगार बन गया है। यह सच में अब तक का सबसे अच्छा बर्थडे गिफ्ट है।' पूर्व कप्तान ने कहा कि

‘यह अब तक का सबसे अच्छा बर्थडे गिफ्ट’

फिल्म का यह पोस्टर उन्हें उनके क्रिकेट करियर के सबसे यादगार और अहम पलों में से एक की याद दिलाता है। उन्होंने राजकुमार राव पर भरोसा जताते हुए कहा कि अभिनेता ने उनके जीवन और संघर्ष को पूरी ईमानदारी और समर्पण के साथ पढ़ें पर उतारा है। उन्होंने कहा, 'यह पोस्टर मुझे मेरे क्रिकेट सफर के एक बेहद खास पल में वापस ले जाता है। राजकुमार ने इस किरदार को पूरी ईमानदारी और प्रतिबद्धता के साथ निभाया है। मुझे भरोसा है कि वह मेरी कहानी को दर्शकों तक बेहतरीन तरीके से पहुंचाएंगे।'

फिल्म के निर्माताओं को अपनी शुभकामनाएं देते हुए गांगुली ने उम्मीद जताई कि जब यह बायोपिक अगले साल सिनेमाघरों में आएगी, तो दर्शक बड़ी



संख्या में इसे देखने आएंगे। उन्होंने कहा, 'मैं उन्हें और पूरी टीम को शुभकामनाएं देता हूं और उम्मीद करता हूँ कि फैंस 14 मई 2027 को बड़े पर्दे पर फिल्म का आनंद लेंगे।'

गांगुली के जन्मदिन के मौके पर जारी किए गए फिल्म के फर्स्ट-लुक पोस्टर में अभिनेता राजकुमार राव भारतीय क्रिकेट इतिहास के सबसे यादगार पलों में से एक को दोबारा जीवंत करते नजर आते हैं। पोस्टर में वह लॉर्ड्स की बालकनी में शर्ट उतारकर खड़े हैं, ठीक उसी अंदाज में जैसे सौरव गांगुली ने 2002 नेटवेस्ट ट्रॉफी फाइनल में भारत की ऐतिहासिक जीत के बाद जश्न मनाया था। पोस्टर की पृष्ठभूमि में लहराता विशाल तिरंगा इस ऐतिहासिक पल को और भी भव्य बना रहा है।

चित्रा के.सोमन

कड़ी मेहनत से बनाई पहचान



कॉमनवेल्थ गेम्स में जीता सिल्वर मेडल

ग्रांडप्रिक्स में भी लहराया परचम

नई दिल्ली। कुछ खिलाड़ियों में टैलेंट कूट-कूटकर भरा होता है, तो कुछ खिलाड़ी कड़ी मेहनत के दम पर अपनी पहचान बनाते हैं। ऐसी ही खिलाड़ी रहीं चित्रा के.सोमन, जिन्होंने अपनी मेहनत के दम पर 400 मीटर की दौड़ में देश का नाम अंतरराष्ट्रीय मंच पर रोशन किया। चित्रा का जन्म 10 जुलाई, 1983 को केरल के कोट्टायम में हुआ। चित्रा को शुरुआत से ही दौड़ने का काफी शौक था। वह स्कूल स्तर पर होने वाली प्रतियोगिता में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेती थीं। जल्द ही उनकी काबिलियत को कोच ने पहचाना और चित्रा ने बतौर धावक करियर बनाने का फैसला कर लिया। साधारण परिवार में जन्मी चित्रा ने अपनी लगन और कड़ी मेहनत के दम पर सफलता की सीढ़ियां चढ़ती चली गईं। साल 2004 में हुए एथेंस ओलंपिक में 4×400 मीटर रिले स्पर्धा में चित्रा ने हिस्सा लिया और वह सातवें स्थान पर रहीं। टीम स्पर्धा में उन्होंने मंजीत कौर, के.एम.बीनामोल और राजविंदर कौर के साथ मिलकर 4×400 मीटर रिले में नेशनल रिकॉर्ड बनाया। टीम की साथी खिलाड़ियों संग मिलकर उन्होंने यह रिले 3:26.89 मिनट में पूरी की। इस प्रदर्शन ने विश्व स्तर पर उनको पहचान दिलाने का काम किया। साल 2006 में हुए कॉमनवेल्थ गेम्स में चित्रा का प्रदर्शन लाजवाब रहा और वह सिल्वर मेडल जीतने वाली रिले टीम का हिस्सा रहीं।

इसके बाद, साल 2007 में हुई एशियाई ग्रांडप्रिक्स में भी चित्रा का जलवा देखने को मिला। उन्होंने 400 मीटर की दौड़ में जबरदस्त प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल अपने नाम किया। 400 मीटर की दौड़ को चित्रा ने 51.30 सेकंड में पूरा किया, जो उनका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन भी रहा। साल 2007 में चित्रा को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए भारतीय सरकार द्वारा 'अर्जुन पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। चित्रा ने उस दौर में इस खेल में अपनी पहचान बनाई, जब काफी सीमित साधन हुआ करते थे। वह उन तमाम महिलाओं के लिए प्रेरणा बनीं, जो छोटे शहर से आकर अपने खेल के दम पर विश्व में पहचान बनाने की इच्छा रखती हैं।

बांग्लादेश के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए जिम्बाब्वे टीम घोषित

शुम्बा और न्यूमैन न्यामहुरी को मौका

हरारे। बांग्लादेश के खिलाफ होने वाली 3 टी20 मैचों की घरेलू सीरीज के लिए जिम्बाब्वे क्रिकेट ने बुधवार को 15 सदस्यीय टीम की घोषणा की। टीम की कप्तान सिकंदर रजा के हाथ में है। इस टीम में ज्यादातर वही खिलाड़ी हैं जो टी20 विश्व कप 2026 में जिम्बाब्वे को सुपर-8 तक पहुंचाने वाले कैपेन का हिस्सा रहे थे। हरारे में चल रही वनडे सीरीज समाप्त होने के बाद 15, 17 और 19 जुलाई को बुलावायो में 3 टी20 मैच खेले जाने हैं। टीम में दो



बदलाव हुए हैं। युवा तेज गेंदबाज न्यूमैन न्यामहुरी और बल्लेबाज मिल्टन शुम्बा को शामिल किया गया है। न्यामहुरी ने टी20 फॉर्मेट में अभी तक डेब्यू नहीं किया है। शुम्बा ऑस्ट्रेलिया में 2022 टी20 विश्व कप के बाद पहली बार टी20 टीम में लौटे हैं। बल्लेबाज बेन कुरेन, जिन्हें इस साल की शुरुआत में ब्रेडन टेलर की चोट के बाद टी20 विश्व कप टीम में शामिल किया गया था, ने अपनी जगह बरकरार रखी है। ग्रेम क्रैमर बाएं हाथ में इंजरी की वजह से चयन के लिए उपलब्ध नहीं थे। चयनकर्ता संयोजक डेविड मुर्टेडरा ने कहा कि टीम का चयन करते समय निरंतरता पर सबसे ज्यादा ध्यान दिया गया था। उन्होंने कहा, 'टी20 विश्व कप ने दिखाया कि यह गुप कया करने में काबिल है, इसलिए निरंतरता हमारे लिए एक जरूरी बात थी। हम सुपर आठ तक पहुंचने वाली टीम के कोर को एक साथ रखना चाहते थे, साथ ही उन खिलाड़ियों के लिए भी जगह बनाना चाहते थे जिन्होंने अपने प्रदर्शन से अपने लिए मौके बनाए हैं। यह सीरीज टीम को आगे बढ़ने का एक और मौका देती है क्योंकि हम आगे के बड़े अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट की तैयारी कर रहे हैं।'

जिम्बाब्वे टीम

सिकंदर रजा (कप्तान), ब्रायन बेनेट, रयान बर्ल, बेन कुरेन, ब्रेड इवांस, व्लाडि मिडाडे, टिनोटेंडा मापोसा, तदिवानाशे मारुमानी, वेलिंगटन मसाकादजा, ताशिंगा मुसिकेया, ब्लेसिंग मुजराबानी, डियोन मायर्स, रिचर्ड नगरावा, न्यूमैन न्यामहुरी, मिल्टन शुम्बा।

लॉर्ड्स में महिलाओं का टेस्ट मैच एक शानदार मौका

इसका बेसब्री से इंतजार है: भारतीय कोच मजूमदार

लंदन। भारत और इंग्लैंड की महिला टीमों के बीच 10 जुलाई से लॉर्ड्स के ऐतिहासिक मैदान पर इंग्लैंड टीस्ट मैच खेला जाएगा। इस खास मौके पर खुशी जाहिर करते हुए भारतीय हेड कोच अमोल मजूमदार ने बुधवार को कहा कि 'होम ऑफ क्रिकेट' में टेस्ट मैच खेलना किसी भी भारतीय क्रिकेटर का सबसे बड़ा सपना होता है। मैच से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस में मजूमदार ने कहा, 'यह सोचकर ही हैरानी होती है कि लॉर्ड्स में यह पहला टेस्ट मैच (विमेंस) है। इसके बावजूद, मैं खुद को बहुत भाग्यशाली मानता हूँ। मैं इस आयोजन से जुड़े सभी लोगों को शुभकामनाएं देना चाहता हूँ। यह एक शानदार मौका है और हम इसका बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। किसी भी भारतीय क्रिकेटर के लिए टेस्ट मैच खेलना ही एक सपना होता है, फिर लॉर्ड्स में खेलने की बात ही अलग है। मुझे यकीन है कि इस मुकाबले में जो भी खिलाड़ी सफेद जर्सी पहनकर मैदान पर उतरेंगे, उन्हें लॉर्ड्स में टेस्ट मैच खेलने पर गर्व होगा।' उन्होंने कहा, 'हमने ड्रेसिंग रूम में हमेशा यही बात कही है। पारंपरिक रूप से हमने टेस्ट मुकाबलों में बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है। वर्ल्ड कप शुरू होने से पहले ही हर कोई लॉर्ड्स में होने वाले टेस्ट मैच के बारे में बात कर रहा था। अब वह समय आ गया है, इसलिए खिलाड़ी निश्चित रूप से इसे लेकर उत्साहित होंगे।'

भारत ने विमेंस टी20 वर्ल्ड कप में निराशाजनक प्रदर्शन किया। लीग स्टेज से बाहर होने के बाद भारतीय टीम इंग्लैंड के विरुद्ध इस टेस्ट मैच में उतरीगी। मजूमदार ने स्वीकार किया है कि हालांकि प्रदर्शन 'मिला-जुला'



रहा, लेकिन टीम ने सफलतापूर्वक अपना ध्यान सबसे लंबे फॉर्मेट पर लगा लिया है। उन्होंने कहा, 'सच कहूँ तो, यह मिला-जुला रहा है। हमें हार से उबरना था। हम निश्चित रूप से निराश थे। हमारा वर्ल्ड कप बहुत अच्छा नहीं रहा, लेकिन इसके बावजूद, टीम का जज्बा सामने आना जरूरी था और हमें उस दौर से बाहर निकलकर जल्द ही टेस्ट मैच की तैयारी में जुटना था। मुझे लगता है कि हम ऐसा करने में कामयाब रहे हैं। हमने वर्मसले क्रिकेट क्लब में तैयारी के पांच बहुत अच्छे दिन बिताए। यह एक खूबसूरत मैदान है और तैयारी के लिए एकदम सही जगह है और फिर यहां लॉर्ड्स में भी। हमारी तैयारी अच्छी रही है।'

टैमी ब्यूमोंट भारत के खिलाफ लॉर्ड्स टेस्ट के बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से लेंगी संन्यास

लंदन। इंग्लैंड की अनुभवी बल्लेबाज टैमी ब्यूमोंट ने बुधवार को अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास की घोषणा कर दी। टैमी भारत के खिलाफ लॉर्ड्स में खेले जाने वाले मुकाबले के बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट को अलविदा कहेंगी।

टैमी अपने 17 साल के शानदार करियर का अंत इस मशहूर मैदान पर टेस्ट मैच के साथ करेंगी, जिसकी शुरुआत 10 जुलाई से होगी। नवंबर 2009 में अपने अंतरराष्ट्रीय सफर की शुरुआत करने वाली टैमी ने इंग्लैंड के लिए सभी फॉर्मेट में कुल 260 मैच खेले, जिसमें 7,325 रन बनाए। टैमी वनडे फॉर्मेट में इंग्लैंड के लिए सर्वाधिक 12 शतक लगाने वाली महिला खिलाड़ी हैं, जो साल 2017 में घरेलू मैदान पर इंग्लैंड की ऐतिहासिक महिला वनडे वर्ल्ड कप जीत की मुख्य सूत्रधार थीं। उस टूर्नामेंट में टैमी ने सर्वाधिक 410 रन बनाए, जिसके लिए उन्हें 'प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट' चुना गया। इंग्लैंड और वेल्स क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) की तरफ से जारी एक बयान में टैमी ने कहा, 'करीब 17 साल तक इंग्लैंड के लिए खेलना मेरे लिए सबसे बड़ा सम्मान रहा है। जब छोटी उम्र में क्रिकेट खेलने का शौक जगा, तब मुझे शायद ही पता था कि इंग्लैंड के

लिए क्रिकेट खेलना भी एक विकल्प हो सकता है। यह सोचकर मुझे बहुत खुशी होती है कि कितनी लड़कियां और लड़के इससे प्रेरित हुए हैं। हम हमेशा अगली पीढ़ी के लिए इस विरासत को आगे बढ़ाना चाहते थे, और अब मेरे लिए यह मौका आ गया है कि मैं इंग्लैंड के खिलाड़ियों की अगली पीढ़ी को यह

जिम्मेदारी सौंप दूं। लॉर्ड्स में होने वाला यह टेस्ट मैच, जो लॉर्ड्स में महिलाओं का पहला टेस्ट है, मेरे करियर को अलविदा कहने का सबसे सही मौका है। मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि मेरा करियर इतना शानदार होगा। 35 वर्षीय टैमी इंग्लैंड की उन दो महिला खिलाड़ियों से एक हैं, जिन्होंने खेल के तीनों फॉर्मेट में शतक लगाया है। टैमी टेस्ट में दोहरा शतक लगाने वाली पहली इंग्लिश महिला खिलाड़ी हैं, जिन्होंने साल 2023 में विमेंस एशेज के दौरान ट्रेंट ब्रिज में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 208 रन बनाए थे। टैमी ब्यूमोंट ने स्पष्ट तौर पर कहा है कि वह घरेलू क्रिकेट में 'द ब्लोज' और 'द हर्डेड' में 'बर्मिंघम फीनिक्स' के लिए खेलना जारी रखेंगी। उन्होंने कहा, 'मैं घरेलू क्रिकेट खेलना जारी रखूंगी, लेकिन अपने शानदार सपोर्ट के लिए सभी फैंस का शुक्रिया अदा करना चाहती हूँ।'



फीफा विश्व कप: मोरक्को को झटका

फॉरवर्ड सैबारी फ्रांस के खिलाफ क्वार्टर-फाइनल से हुए बाहर

नई दिल्ली। फीफा विश्व कप 2026 के क्वार्टर-फाइनल में फ्रांस जैसी मजबूत टीम के खिलाफ मुकाबले से पहले मोरक्को को बड़ा झटका लगा है। उनके मुख्य फॉरवर्ड इस्माइल सैबारी चोट के कारण इस अहम मैच से बाहर हो गए हैं। मोरक्को के हेड कोच मोहम्मद ओआबी ने गुरुवार को मैच से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस में सैबारी के बाहर होने की पुष्टि की। ओआबी के अनुसार, कनाडा के खिलाफ राउंड ऑफ 16 की जीत के दौरान हैमस्ट्रिंग की चोट लगने के बाद यह फॉरवर्ड समय पर ठीक नहीं हो सका। हालांकि, कोच को उम्मीद है कि अगर उनकी टीम सेमीफाइनल में पहुंचती है, तो 25 वर्षीय खिलाड़ी फिट हो जाएंगे। मैच से पहले पत्रकारों से बात करते हुए ओआबी ने कहा, 'वह तैयार नहीं हैं, लेकिन मुझे उम्मीद है कि यह उनके लिए टूर्नामेंट का अंत नहीं है।'

सैबारी मौजूदा टूर्नामेंट में अफ्रीकी टीम के लिए बेहतरीन प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों में से एक हैं। उन्होंने ग्रुप स्टेज के तीनों मैचों में गोल किए और राउंड ऑफ 32 में नीदरलैंड के खिलाफ निर्णायक



शूटआउट में पेनल्टी को गोल में बदला। उनकी अनुपस्थिति के कारण मोरक्को को 2022 वर्ल्ड कप की उपविजेता टीम के खिलाफ अधिक रक्षात्मक रणनीति अपनानी पड़ सकती है।

फीफा ने फ्रांस और मोरक्को के बीच क्वार्टर-फाइनल मुकाबले के लिए पूरी तरह से अर्जेंटीना के अधिकारियों की टीम नियुक्त करके एक बड़ी बहस छेड़ दी है। 2026 टूर्नामेंट में यह पहली बार है जब किसी मैच का संचालन पूरी तरह से एक ही देश के अधिकारियों द्वारा किया जाएगा। हालांकि, मोरक्को के कोच ने अधिकारियों के प्रभाव को कम करके आंका है।

मैच से पहले अपनी प्रेस कॉन्फ्रेंस में रेफरी के बारे में उन्होंने कहा, 'हम एक बहुत अनुभवी रेफरी की बात कर रहे हैं। हम यही चाहते हैं। हम इस तरह के मैचों के लिए अनुभवी रेफरी चाहते हैं। इसलिए हम बहुत शांत हैं। नीदरलैंड्स का सामना करने से पहले हमारे मैच में एक डच रेफरी था और उसने बहुत अच्छा काम किया था।

