

भीम प्रज्ञा अलर्ट

‘परिश्रम से कमाया हुआ अनुभव, भाग्य से मिली हुई सफलता से कहीं अधिक मूल्यवान होता है।’

सम्यक, न्याय, स्वतंत्रता, समानता, बंधुता, एवं सामाजिक चेतना के लिए रचनात्मक पत्रकारिता

2009 से स्थापित

गांव के युवाइ से निकलकर प्रकाशित होने वाले दैनिक अखबार भीम प्रज्ञा की मजबूती के लिए पाठक बनिए और बनाइए अपनी प्रतिक्रिया दीजिए

हेल्पलाइन - 9983040937

Bheem Pragya publication

A/C No: 61347330768

IFSC Code- SBIN0031880

Phone pe , G-pay

9983040937

www.bheempragya.in

वर्ष-1

अंक-206

झुंझुनू (राजस्थान)

शुक्रवार, 19 जून, 2026

Email.bheempragya@gmail.com

पृष्ठ-8

मूल्य: 5.00

सम्पादकीय



एडवोकेट  
हरेश पंवार

Contact No.  
9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है

## घर से गायब हुआ सहज योग और रोगों का प्रवेश प्राकृतिक जीवनशैली से दूरी, कृत्रिम योग की मजबूरी

मानव सभ्यता के विकास की कहानी केवल तकनीकी प्रगति की कहानी नहीं है, बल्कि यह जीवनशैली में आए व्यापक परिवर्तनों की भी कहानी है। आधुनिकता ने मनुष्य को अनेक सुविधाएँ प्रदान की हैं, लेकिन इन सुविधाओं की कीमत उसने अपने स्वास्थ्य, श्रम और प्राकृतिक जीवनशैली को खोकर चुकाई है। आज हम योग शिकरों, जिम, फिटनेस सेंटरों और स्वास्थ्य अभियानों के माध्यम से स्वस्थ रहने का प्रयास कर रहे हैं, जबकि कभी हमारी दैनिक दिनचर्या ही योग का सबसे बड़ा विद्यालय हुआ करती थी। वास्तव में, आज जिस योग को हम कृत्रिम रूप से सीखने और करने का प्रयास कर रहे हैं, वह कभी हमारे जीवन का सहज और स्वाभाविक हिस्सा था। यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है।

ग्रामीण जीवन में सुबह का आरंभ ही श्रम और योग से होता था। पशुओं के लिए चारा काटना, घास लाना, दूध दुहना, दही बिलोना, कुएँ से पानी निकालना, पनघट से मटके भरकर लाना, खेतों में काम करना और घर-गृहस्थी के छोटे-बड़े कार्य-ये सभी शरीर को सक्रिय रखने वाले प्राकृतिक व्यायाम थे। उस समय किसी को यह बताने की आवश्यकता नहीं पड़ती थी कि फितने कदम चलना चाहिए या फितनी कैलरी जलानी चाहिए। जीवन स्वयं ही शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखने की व्यवस्था करता था। विशेष रूप से महिलाओं का जीवन सहज योग का अद्भुत उदाहरण था। सुबह सूर्योदय से पहले उठकर हाथ की चक्की से अनाज पीसना, गोबर के उपले बनाना, पानी भरना, कपड़े धोना और अन्य घरेलू कार्य करना उनके लिए सामान्य दिनचर्या थी। हाथ से चक्की चलाने की प्रक्रिया आज के किसी भी आधुनिक व्यायाम से कम नहीं थी। इससे हाथ, कंधे, कमर, पीठ और पूरे शरीर की मांसपेशियों का संतुलित व्यायाम हो जाता था। यही कारण था कि पहले की महिलाएँ शारीरिक रूप से अधिक मजबूत और सहनशील होती थीं। आज विज्ञान भी स्वीकार करता है कि नियमित शारीरिक श्रम शरीर को स्वस्थ रखने का सबसे प्रभावी साधन है। लेकिन विडंबना यह है कि जिन कार्यों को कभी लोग सामान्य जीवन का हिस्सा मानते थे, आज उन्हें योग और फिटनेस की विशेष तकनीकों के रूप में सिखाया जा रहा है। पहले लोग खेतों में कई किलोमीटर पैदल चलते थे, अब वही पैदल चलना 'मॉर्निंग वॉक' बन गया है। पहले कुएँ से पानी खींचना सामान्य कार्य था, आज लोग जिम में रस्सी खींचकर व्यायाम करते हैं। पहले चक्की चलाने और लकड़ी काटने से शरीर स्वस्थ रहता था, आज उन्हीं क्रियाओं की नकल मशीनों पर की जाती है। भौतिक संसाधनों और मशीनों ने जीवन को सुविधाजनक तो बना दिया, लेकिन साथ ही मनुष्य को निष्क्रिय भी बना दिया। वाशिंग मशीन ने कपड़े धोने का श्रम समाप्त कर दिया, मिक्सर ने सिलबट्टे की जगह ले ली, मोटर ने कुएँ और पनघट की आवश्यकता समाप्त कर दी, और वाहन ने पैदल चलने की आदत छीन ली। परिणामस्वरूप, शरीर का स्वाभाविक व्यायाम लगभग समाप्त हो गया। आज स्थिति यह है कि दिनभर कुर्सी पर बैठकर काम करने वाला व्यक्ति शाम को जिम जाकर कृत्रिम रूप से पसीना बहाने को मजबूर है। इस परिवर्तन का सीधा प्रभाव स्वास्थ्य पर दिखाई दे रहा है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, हृदय रोग, कमर दर्द, गठिया और मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। यह केवल चिकित्सा का विषय नहीं है, बल्कि जीवनशैली के असंतुलन का परिणाम है। शरीर को जितना श्रम चाहिए, वह उसे नहीं मिल रहा। इसलिए रोगों ने हमारे जीवन में स्थायी स्थान बना लिया है। सोशल मीडिया के दौर में योग भी कई बार प्रदर्शन का माध्यम बन गया है। कुछ मिन्ट की एक्सप्रसाइज या योगान्स की तस्वीरें साझा कर हम स्वयं को फिट घोषित कर देते हैं, लेकिन वास्तविकता यह है कि स्वास्थ्य केवल कुछ मिन्टों के अभ्यास से नहीं, बल्कि पूरे दिन की सक्रिय जीवनशैली से बनता है। योग केवल आसनों का नाम नहीं है; योग जीवन की एक संपूर्ण पद्धति है, जिसमें श्रम, अनुशासन, संतुलन और प्रकृति के साथ सामंजस्य शामिल है। इसका अर्थ यह नहीं कि आधुनिक सुविधाओं को पूरी तरह त्याग दिया जाए। तकनीकी विकास मानव जीवन की आवश्यकता है। लेकिन आवश्यकता इस बात की है कि हम सुविधाओं के साथ-साथ अपनी सक्रियता और श्रम संस्कृति को भी बनाए रखें। यदि हम अपने दैनिक जीवन में कुछ प्राकृतिक गतिविधियों को पुनः शामिल करें-जैसे पैदल चलना, सीढ़ियों का उपयोग करना, बागवानी करना, घर के छोटे-मोटे कार्य स्वयं करना-तो हम अपने स्वास्थ्य को काफी हद तक बेहतर बना सकते हैं। आज आवश्यकता केवल योग दिवस मनाने की नहीं, बल्कि जीवन को योगमय बनाने की है। हमें यह समझना होगा कि हमारे पूर्वजों की जीवनशैली में छिपा सहज योग ही वास्तविक स्वास्थ्य का आधार था। आधुनिक योग का महत्व अपनी जगह है, लेकिन उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है वह प्राकृतिक श्रम और सक्रियता, जो कभी हमारे जीवन का अभिन्न अंग थी।

**अंततः**, यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि जैसे-जैसे सहज योग घरों से गायब हुआ, वैसे-वैसे रोगों ने हमारे जीवन में प्रवेश किया। यदि हम स्वस्थ समाज का निर्माण करना चाहते हैं, तो हमें कृत्रिम योग के साथ-साथ उस प्राकृतिक और सहज योग को और भी लौटना होगा, जिसने सदियों तक भारतीय समाज को स्वस्थ, श्रमशील और ऊर्जावान बनाए रखा। यही स्वस्थ भविष्य की वास्तविक कुंजी है।

### भीम प्रज्ञा न्यूज.जयपुर।

पूर्व सीएम अशोक गहलोत ने कोटा और बीकानेर के अस्पतालों में प्रसूताओं की मौतों के मामले में सरकार पर सवाल उठाए हैं। गहलोत ने प्रसूताओं की मौत के जिम्मेदारों पर कड़ी कार्रवाई की मांग उठाते हुए सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए सरकार पर निशाना साधा। गहलोत ने आरोप लगाया कि प्रदेश का स्वास्थ्य महकमा खुद वेंटिलेटर पर आ चुका है और इस महकमे ने गरीबों की जिंदगी को खिलौना बना दिया है। गहलोत ने एम्स पर लिखा- कोटा के न्यू मेडिकल कॉलेज में पांच प्रसूताओं की मौत की जांच रिपोर्ट में सीधे तौर पर इलाज में लापरवाही सामने आना बेहद संगीन, विचलित करने वाला और अक्षम्य है। ये सामान्य मौतें नहीं, बल्कि व्यवस्था की घोर संवेदनहीनता के कारण हुई संस्थागत हत्याएं हैं। एम्स की टीम द्वारा ऑपरेशन थिएटर में इन्फेक्शन की आशंका जताया जाना अस्पताल प्रशासन के दावों की ध्वजियां उड़ाता है। गहलोत ने आगे लिखा- हद तो यह है कि इस जानलेवा लापरवाही के बाद भी वहां पांच महिलाएं जिंदगी और मौत से जुझ रही हैं और किडनी फेल होने जैसी गंभीर स्थिति में हैं, जिनका अभी डायलिसिस के जरिए इलाज



### प्रसूताओं की मौतों के जिम्मेदारों को सस्पेंड करें

गहलोत ने मांग करते हुए लिखा- मेरी मुख्यमंत्री से सीधी और दो टूट मांग है कि इस अक्षम्य लापरवाही के लिए जिम्मेदार बड़े अधिकारियों और डॉक्टरों को तत्काल सस्पेंड कर उनके खिलाफ आपराधिक मुकदमा दर्ज किया जाए। साथ ही, पीड़ित परिवारों को तुरंत उचित मुआवजा राशि दी जाए। सरकार को यह स्वीकार करना ही होगा कि यह पूरी तरह से आपकी सरकार और सिस्टम की घोर विफलता है, जिसकी कीमत निर्दोष महिलाओं को अपनी जान देकर और अपनी किडनियां गंवाकर चुकानी पड़ रही है।

## देश सेवा का सपना अधूरा रह गया, तिरंगे में लिपटकर घर लौटा जवान प्रदीप

### भीम प्रज्ञा न्यूज.झुंझुनू।

मेरी इच्छा तो सिर्फ देश की खातिर जीने और मरने की है, मैं देश सेवा के लिए ही सेना में जाऊंगा। यह शब्द थे युवा सैनिक प्रदीप के, जिसने देश सेवा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया था। बेटे के इसी जज्बे और दृढ़ संकल्प के आगे पिता ने भी सख्त सहमति दी और प्रदीप 23 अप्रैल 2025 को भारतीय सेना में भर्ती हो गया। करीब डेढ़ महीने पहले ही प्रदीप ने अपनी ट्रेनिंग पूरी की थी और पहली बार छुट्टी पर घर आया था। परिवार से मिलकर उसने अगले महीने फिर छुट्टी लेकर आने का वादा किया था, लेकिन निरवधि गंभीर है। शुरुआत में परिवार को बताया गया कि स्थिति नाजुक है और डॉक्टर उसे बचाने का प्रयास कर रहे हैं। लेकिन करीब आधे घंटे बाद दोबारा फोन आया, जिसमें सैन्य



अभिनवीर प्रदीप कुमार



हालत गंभीर है। शुरुआत में परिवार को बताया गया कि स्थिति नाजुक है और डॉक्टर उसे बचाने का प्रयास कर रहे हैं। लेकिन करीब आधे घंटे बाद दोबारा फोन आया, जिसमें सैन्य

अधिकारियों ने दुःखद सूचना देते हुए बताया कि तमाम प्रयासों के बावजूद प्रदीप को बचाया नहीं जा सका। युवा सैनिक की असामयिक मृत्यु की खबर से परिवार, रिश्तेदारों और पूरे क्षेत्र में शोक की लहर फैल गई। देश सेवा का सपना लेकर सेना में शामिल हुआ यह जवान अब अपने पीछे गर्व और गहरी संवेदनाओं की याद छोड़ गया है।

## लादूसर में गोसाई गोशाला का हुआ शुभारंभ, गोसेवा के संकल्प के साथ हुआ गावों का प्रवेश



### भीम प्रज्ञा न्यूज.बिसाऊ।

निकटवर्ती गांव लादूसर स्थित गोसाई जी मंदिर की बगो में गुरुवार को गोसाई गोशाला का शुभारंभ धूमधाम के साथ किया गया। इस अवसर पर गोशाला जिला समिति के सदस्य ताराचंद भोड़की वाला मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। गोशाला समिति के सचिव रमेश राहड़ ने बताया कि लंबे समय से क्षेत्र में गोवंश संरक्षण एवं संवर्धन के उद्देश्य से गोशाला के संचालन की योजना बनाई जा

रही थी, जिसे गुरुवार को साकार रूप दिया गया। मुख्य अतिथि ताराचंद भोड़की वाला ने समिति पदाधिकारियों एवं ग्रामीणों की उपस्थिति में फीता काटकर गोशाला का उद्घाटन किया तथा गोशाला में गावों का प्रवेश करवाया। इस दौरान गोशाला समिति द्वारा अतिथियों का स्वागत किया गया और सहयोग देने वाले भामाशाहों का आभार व्यक्त किया गया। कार्यक्रम में गोशाला समिति के हरिराम महला, इरशाद खान, बजरंगलाल दनेवा, सचिव रमेश

राहड़, तौफ़ीक खान, हरफूल राहड़, गुलाम जागिड़, दिनेश राहड़, कपिल ब्यान, हरकेश, दिनेश जागिड़, राजेंद्र राहड़, मंदीप राहड़, अरविंद गढ़वाल, अजीत मेघवाल, संदीप राहड़, वीरबल राहड़, कमल कुमावत, सुमित कुमावत, सुभाष राहड़, सरपंच बलवीर, विकास महला, डॉ. बबीता, नरेश राहड़, रामचंद्र राहड़, जितेंद्र, ओमप्रकाश मास्टर, पवन, हरफूल डांगी सहित लादूसर, राहड़ों का बास, शोभा का बास, चैनपुरा और धनुरी के अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

# 100 से ज्यादा यूनिट रक्त संग्रहित, इनमें 35 के करीब महिलाओं ने किया रक्तदान

## स्वस्थ रहें, खुद का ख्याल रखें और जीवन बचाने के अभियान से जुड़ने का दिया संदेश

### भीम प्रज्ञा न्यूज.झुंझुनू।

रोड नंबर 1 पर स्थित डॉ. मीना शेखावत डेंटल क्लिनिक में अनंतश्री सुखराम जी महाराज ट्रस्ट एवं स्त्री शक्ति महिला संगठन की ओर से आयोजित रक्तदान शिविर केवर्ष रक्त संग्रह तक सीमित नहीं रहा। बल्कि महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने और उन्हें रक्तदान जैसे महादान के लिए प्रेरित करने का एक सशक्त माध्यम भी बना। सामाजिक संस्कारों के तहत प्रतिवर्ष आयोजित होने वाले इस रक्तदान शिविर का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को रक्तदान के प्रति जागरूक करना और समाज में यह संदेश देना है कि यदि महिलाएं अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। संतुलित खान-पान अपनाएं और स्वयं को प्राथमिकता दें। तो वे भी पुरुषों की तरह रक्तदान जैसे पुनीत कार्यों में बढ़-चढ़कर भागीदारी निभा सकती हैं। देशभर में महिलाओं का रक्तदान प्रतिशत अभी भी अपेक्षाकृत कम है। इसके पीछे प्रमुख कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं और जागरूकता की कमी मानी जाती है। इसी सोच को बदलने और महिलाओं में आत्मविश्वास जगाने के लिए स्त्री शक्ति महिला संगठन हर वर्ष इस शिविर का आयोजन करता है। इस वर्ष आयोजित शिविर में 100 से अधिक यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। विशेष बात यह रही कि 35 के करीब महिलाओं ने रक्तदान कर समाज के सामने एक प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत किया। महिलाओं की तरफ से स्त्री शक्ति महिला संगठन की संस्था डॉ. शालू टीबड़ा ने सबसे पहले रक्तदान करके महिलाओं को प्रोत्साहित किया और शुभारंभ



किया। महिलाओं ने यह साबित किया कि यदि स्वास्थ्य अच्छा हो और आत्मविश्वास मजबूत हो तो रक्तदान केवल पुरुषों तक सीमित नहीं है। शिविर का शुभारंभ स्त्री शक्ति महिला संगठन की संयोजिका ललित राठौड़, सुमन मील, डॉ. शालू टीबड़ा एवं शिविर संयोजिका डॉ. मीना शेखावत ने किया। इस बार का रक्तदान शिविर संगठन की पूर्व सदस्य स्वर्गीय रश्मि शेखावत की स्मृति को समर्पित रहा। शिविर के दौरान महिला चिकित्सकों ने उपस्थित महिलाओं को बेहतर स्वास्थ्य, संतुलित आहार और नियमित दिनचर्या के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी। उन्होंने बताया कि छोटी-छोटी अच्छी आदतें महिलाओं को स्वस्थ बनाए रख सकती हैं, जिससे वे न केवल अपने परिवार की देखभाल

बेहतर ढंग से कर सकेंगी बल्कि जरूरतमंदों के लिए रक्तदान जैसे जीवनदायी कार्य में भी सक्रिय भूमिका निभा सकेंगी। आयोजकों ने कहा कि रक्तदान केवल किसी की जान बचाने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह समाज के प्रति जिम्मेदारी निभाने का भी सबसे बड़ा उदाहरण है। महिलाओं की बढ़ती भागीदारी यह संकेत दे रही है कि अब वे हर क्षेत्र की तरह सामाजिक सेवा के इस अभियान में भी नई पहचान बना रही हैं। कार्यक्रम में सरोज बड़ाऊ, डॉ. शशि मोरोलिया, शशि नूनियां, अंजू शर्मा, मंजू कुमावत, सुमन कंवर, सुनिता पुनियां, रविता झाड़ाड़िया, सुमन बीदासर, सुनिता पुनियां व डॉ. सिमरन आदि मौजूद रही और सक्रिय भागीदारी निभाई।

## उपखंड स्तरीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के पोस्टर का विमोचन



### भीम प्रज्ञा न्यूज.सूरजगढ़।

आगामी 21 जून को आयोजित होने वाले उपखंड स्तरीय 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के पोस्टर का विमोचन गुरुवार को सूरजगढ़ उपखंड कार्यालय में किया गया। पोस्टर का विमोचन उपखंड अधिकारी स्वाति झा ने किया। इस अवसर पर उपखंड अधिकारी स्वाति झा ने क्षेत्रवासियों से अधिक से अधिक संख्या में योग शिविर में भाग लेने की अपील करते हुए कहा कि योग स्वस्थ जीवन का आधार है। उन्होंने बताया कि 21 जून 2026 को प्रातः 6 बजे से 8 बजे तक आर.के.जे.के. बरासिया महाविद्यालय ग्राउंड में उपखंड स्तरीय योग शिविर का आयोजन किया जाएगा, जिसमें आमजन, विद्यार्थी, कर्मचारी एवं विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि भाग लेंगे। उन्होंने कहा कि नियमित योग से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है तथा व्यक्ति तनावमुक्त जीवन जी सकता है। योग दिवस कार्यक्रम का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है। पोस्टर विमोचन कार्यक्रम में योग दिवस के नोडल अधिकारी डॉ. मनरूप काजला, बीएसटी प्रभारी रामपाल सिहाण, पतंजलि जिला मीडिया प्रभारी मनोहर लाल जागिड़, विरेष्ठ पत्रकार राजेंद्र सैन तथा प्रशासनिक अधिकारी हरीश जागिड़ सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।



डायबिटीज के मामलों में तेजी देखी जा रही है। भारत में डायबिटीज के आंकड़े चिंताजनक हैं। जी हाँ, करीब 77 करोड़ लोग इस बीमारी की चपेट में हैं। वहीं अनुमान जताया जा रहा है कि साल 2045 तक यह संख्या बढ़कर 134 करोड़ तक पहुंच जाएगी। अचानक से शरीर में ब्लड के रक्तस्त्राव के बढ़ जाने को हाइपरग्लेसेमिया कहा जाता है। इससे शरीर के कई अंगों को क्षति पहुंचती है।

## हाई ब्लड शुगर होने पर शरीर के इन अंगों पर पड़ सकता है बुरा असर

अगर ठीक नहीं होता है तो कई बार इन्फेक्शन नहीं फैले इसलिए अंग को ही निकालना पड़ता है। जिसका कारण होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना।

### संक्रमण का खतरा

रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के कारण संक्रमण का खतरा अधिक होता है। डायबिटीज मरीज को यूरिन के संक्रमण का खतरा बहुत अधिक होता है। इसका प्रभाव किडनी पर भी पड़ता है।

### पैरों की समस्या

मधुमेह होने के कारण पैर अधिक दर्द करते हैं। कई बार असहनीय दर्द रहता है। पैरों में घाव हो जाना, उंगलियों का कालापन होना। शूगर कंट्रोल नहीं होने पर पूरे पैर में भी समस्या हो सकती है। इसलिए बेहतर है मीठा जरा भी नहीं खाएं और शूगर फ्री चीजों का ही सेवन करें।

### घाव के ठीक होने में वक़्त लगना

दरअसल, हाइपरग्लेसेमिया की वजह से घाव ठीक होने में वक़्त लगता है। कई बार महीने भी लग जाते हैं। इतना ही नहीं घाव



शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए दूध और दूध से बने उत्पादों का सेवन बहुत जरूरी होता है। लेकिन यदि आपको दूध पीना पसंद नहीं है या आपको दूध से एलर्जी है तो आप क्या करेंगी? नहीं आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। प्रकृति ने हमें ऐसे बहुत से खाद्य पदार्थ दिए हैं, जिनमें उच्च मात्रा में

## क्यों जरूरी है कैल्शियम

हमारे शरीर में हड्डियों के विकास के लिए कैल्शियम बेहद आवश्यक है। यह हड्डियों के साथ ही मांसपेशियों, कोशिकाओं और हृदय व नसों के सुचारु रूप से काम करने के लिए भी बहुत जरूरी है। हमारे शरीर में कैल्शियम की मात्रा सबसे अधिक पायी जाती है। इनमें से लगभग 98% हिस्सा हमारे दांतों और हमारे शरीर की हड्डियों में प्रयोग होता है। जबकि इसका 1% रक्त और मांसपेशियों में प्रयोग होता है। इसलिए कैल्शियम सभी के लिए आवश्यक है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक कैल्शियम की जरूरत होती है। इसी वजह से कैल्शियम की आपूर्ति के लिए दूध और दूध से बने पदार्थों का सेवन किया जाता है। अगर यदि आपको दूध से एलर्जी है या आपको दूध पीना पसंद नहीं है, तो आपको नॉन डेयरी प्रोडक्ट से यह जरूरत पूरी करनी होगी।



## दूध, दही, पनीर के सेवन से कम होता है डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा

वैज्ञानिकों के अनुसार दही, दूध या पनीर का रोजाना सेवन डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम करता है। हाल ही में एक शोध ने डेयरी रिच डाइट (यानी दही, दूध या पनीर युक्त खाद्य पदार्थ) को रक्त शर्करा के स्तर, ब्लड प्रेशर में सुधार और हृदय रोग संबंधी जोखिमों को कम करने से जोड़ा गया। शोध के मुताबिक, रोजाना इन डेयरी उत्पादों का दो बार सेवन इन बीमारियों से राहत दिलाने में फायदा करता है।

इस अध्ययन को डायबिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का विश्लेषण करना था। उन्होंने भारत सहित दुनियाभर के 21 देशों के 35 से 70 वर्ष के लोगों में डेयरी रिच डाइट के प्रभाव का गहराई से अध्ययन किया। इस शोध में डेयरी उत्पादों जैसे दूध, दही, दही से बने घेय, पनीर से बनी डिशें शामिल थीं। इन्हें फूल या लो फेट के रूप में बांटा गया था। बटर और क्रीम का अलग से मूल्यांकन किया गया था, क्योंकि वे आमतौर पर उन देशों में नहीं खाए जाते थे जो अध्ययन का हिस्सा थे। मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया। 1,13,000 लोगों में किया गया। मेटाबोलिक सिंड्रोम एक तरह से समस्याओं का झुंड होता है। मुख्य रूप से इसमें ब्लड प्रेशर बढ़ना, ब्लड शुगर बढ़ जाना, कमर के आसपास चर्बी बढ़ जाना और कोलेस्ट्रॉल व

## आहार में शामिल करें ये नॉन डेयरी कैल्शियम रिच फूड नहीं होगी कैल्शियम की कमी

कैल्शियम होता है। इसलिए आज बात करते हैं उन फूड्स की जो दूध के बिना भी आपके शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होने देंगे।

### हरी सब्जियां

गहरे रंग वाली सब्जियां जैसे बथुआ, पालक, चोलाई, मेथी आदि में आयरन और फोलेट के साथ-साथ कैल्शियम की भी अच्छी मात्रा होती है। आप इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकती हैं।

### बादाम और अंजीर

बादाम को पावर बैक कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक आयरन और विटामिन होते हैं। यह कैल्शियम में भी काफी समृद्ध होता है। इसी के साथ-साथ अंजीर में भी आयरन और कैल्शियम की समृद्ध मात्रा होती है। नाश्ते, लंच या हल्की स्नैकिंग के रूप में आप बादाम और अंजीर का एक साथ सेवन कर सकती हैं।

### डाइट में शामिल करें सोया

यदि आप अपनी डाइट में सोया या उससे बने फूड्स जैसे टोफू का प्रयोग करती हैं तो आपको लगभग 220 मिलीग्राम से

250 मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है। जो आपकी दैनिक जरूरत के बराबर है।

### भुने हुए तिल

यदि आप कैल्शियम रिच नॉन डेरी प्रोडक्ट की तलाश में हैं, तो भुने हुए तिल आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प है। एक्सपर्ट के मुताबिक लगभग 25 ग्राम तिल आपको 270 मिलीग्राम कैल्शियम, दैनिक जरूरत के बराबर आपूर्ति करता है।

### मछली भी है कैल्शियम रिच

सार्डिन या साल्मन यह दो बेहतरीन मछलियां हैं। जिनसे दैनिक जरूरत की कैल्शियम की आपूर्ति होती है। यह दोनों ही कैल्शियम, ओमेगा 3 फैटी एसिड और प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत हैं। आपको इनको बस जरूरत के मुताबिक ही खाना है। यानी कि हफ्ते में लगभग दो टुकड़े।

### साबुत अनाज एवं दालें

आप अपनी डाइट में ऐसे कुछ अनाज या दालों का प्रयोग कर सकती हैं, जो कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत हैं। जैसे कि मोट, राजमा, कुलथी, बाजरा, चना, सोयाबीन, रागी आदि।

## हेल्दी डाइट के लिए खाइए ब्राउन राइस

जो लोग हेल्दी डाइट और वजन कम करने में दिलचस्पी रखते हैं और चावल से परहेज करते हैं, उनके लिए ब्राउन राइस एक बेहतरीन विकल्प है। कैलोरी कम होने के साथ-साथ इसके और भी कुछ फायदे हैं। जानिए इसके 5 फायदे.



### कोलेस्ट्रॉल

ब्राउन राइस खाने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अनचाहे फैट को शरीर के आंतरिक भागों में जमने से रोकता है।

### डाइबिटीज

सामान्यतः चावल में शर्करा की मात्रा अधिक होती है, जिसके कारण डाइबिटीज के रोगी इससे दूरी बनाए रखते हैं। लेकिन ब्राउन राइस के सेवन से रक्त में शर्करा का स्तर नहीं बढ़ता। इसलिए यह आपके लिए बेहतर विकल्प है।

### हृदय रोग

हार्टअटैक या हृदय के अन्य रोग, ज्यादातर हृदय की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल के जमाव के कारण होते हैं। ऐसे में ब्राउन राइस का सेवन इससे बचाकर आपके हृदय की भी रक्षा करता है।

### हड्डियां

मेग्नीशियम व कैल्शियम से भरपूर होने के कारण ब्राउन राइस, हड्डियों को मजबूत करने के लिए बेहद फायदेमंद है। सफेध चावल की अपेक्षा यह सेहत के कई फायदे देता है।

### वजन कम

वजन कम करना चाहते हैं, और चावल से दूर नहीं रह सकते, तो सफेध चावल की जगह ब्राउन राइस को भोजन में शामिल करें। कुछ ही समय में आप वजन में कमी महसूस करेंगे।



## आयुर्वेद ने भी माना खाली पेट इन चीजों का सेवन करने से घटता है मोटापा

वजन घटाने के लिए लोग न जानें कितनी प्रकार की डाइट फॉलो करते हैं। लेकिन अपने आपको भूखा रखकर लंबे समय तक

बिना सोच-समझी किसी भी प्रकार की डाइट का पालन करना मुश्किल हो जाता है। वजन घटाना कोई आसान काम नहीं है। शरीर की एकसद्दा चर्बी को निकालने के लिए नियमित व्यायाम के साथ कैलोरीज भी बर्न करनी पड़ती है। इसके लिए आयुर्वेद के पास ऐसे कई तरीके हैं, जिससे शरीर की गंदगी बाहर निकलेगी और आपको वजन कम करने में आसानी होगी। ये तरीके बेहद आसान हैं, लेकिन आपको इन्हें अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाना होगा। आइए जानते हैं क्या हैं वो तरीके जिसे मोटापा घटाने के लिए आयुर्वेद में अहम माना गया है।

### गर्म पानी के साथ घी और नींबू

200 मिलीलीटर पानी के साथ थोड़ा सा नींबू या घी का सेवन करने से पेरिस्टलसिस में सुधार होता है, जो कि वेस्ट और खाने की गति को नीचे की ओर ढकेलता है। यदि आपका शरीर वात या पित्त प्रकार का है, तो आप इससे आपका पाचन तंत्र चिकना होगा जिससे कब्ज की समस्या दूर होगी।

### डायजेस्टिव चाय

आजकल, बाजार में आयुर्वेदिक चाय की ढेर सारी वैराइटीज उपलब्ध हैं। लेकिन अच्छा होगा कि आप घर पर अपनी चाय खुद ही बना लें। इसके लिए 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौंफ, 1 चम्मच धनिया के बीज, 1 इलायची और थोड़ी सी अजवाइन को लेकर 500 मिलीलीटर पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी की मात्रा आधी न हो जाए। इस चाय को खाली पेट पीने से अपच, ब्लोटिंग और वजन कम करने में मदद मिलेगी। अपने मेटाबोलिज्म को तेज बनाने के लिए आप दालचीनी, इलायची, लौंग, कद्दूस की हुई अदरक, काली मिर्च, हल्दी और स्टार ऐनीज को 500 मिली पानी में उबालें। यह पानी आधा ही जाए

तब इसमें आधा नींबू और कोकोनट शुगर मिलाएं। चाय शरीर की गर्मी बढ़ाकर चयापचय में सुधार करके वजन कम करने में मदद करेगी।

### कच्चे फल

सुबह खाली पेट हर्बल चाय पीने के बाद, कच्चे फलों का सेवन करें जो प्रकृति में थोड़े से कसेलें हो सकते हैं। ग्रीन और रेड एप्पल, क्रेनबेरी, ब्लूबेरी, चेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी, अनानास, आंवला और अनार जैसे फलों को ही चुनें। यह फल शरीर में वाटर रिटेंशन को कम करते हैं और आपकी त्वचा में कोलेजन को बढ़ाते हैं, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

### सिलेरी जूस

तनाव से बचने के लिए आयुर्वेद कच्चे फल और पकी या उबली हुई सब्जियां खाने की सलाह देता है। ऐसी स्मूदी लेने से बर्बें जिसमें फल, सब्जियां, दूध और दही का मिश्रण शामिल हो। यह शरीर में विषाक्त पदार्थों के संचय का कारण बन सकता है। बल्कि पेट की ब्लोटिंग और अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए एक चुटकी सेंधा नमक और नारियल तेल के साथ सिलेरी का जूस लें।

### वजन घटाने के

### बुनियादी नियम

- जब आपको भूख लगे तब ही खाएं।
- सूर्यास्त के बाद न खाएं।
- इंटरमिटेंट फास्टिंग करें जिसमें 16 घंटे के तक कुछ भी न खाएं। इससे आपकी ऊर्जा तो बढ़ती है साथ में दिमाग पर कंट्रोल रहता है।
- कच्चे फल खाने के बाद पका हुआ भोजन करें।
- आपका पेट केवल आपके मुट्ठी के आकार का है। अपनी भूख से 80 प्रतिशत भोजन कम खाएं, ताकि खाना पचाने वाले रस अपना काम आसानी से कर सकें।

## जरूरी नहीं महंगी बादाम खाना, सस्ती मूंगफली भी है प्रोटीन का खजाना

मूंगफली का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। बल्कि इसे बादाम का पर्याय माना जाता है। जितने पोषक तत्व बादाम में मौजूद होते हैं वह सभी मूंगफली में आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। लेकिन बादाम महंगा होता है और मूंगफली सस्ती होती है लेकिन आप बादाम की जगह मूंगफली भी खा सकते हैं। एक लीटर दूध के बजाए 100 ग्राम कच्ची मूंगफली में अधिक प्रोटीन होता है। मूंगफली के साथ ही मूंगफली के तेल के कई फायदे होते हैं। यह कीटाणुओं को खत्म करने में मददगार होता है। जानते हैं मूंगफली खाने के अवक फायदों के बारे में –

### हड्डियों को करें मजबूत

मूंगफली के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। मूंगफली में मौजूद पोषक तत्वों के शरीर को विटामिन डी और कैल्शियम मिलता है। बादाम के बदले इसका आसानी से सेवन कर सकते हैं।

### हार्मोन को करें बैलेंस

जब महिला और पुरुषों में हार्मोंस

अनबैलेंस हो जाते हैं तब कई प्रकार की शारीरिक समस्या होती है। इसलिए महिला और पुरुष को रोज एक मुट्ठी मूंगफली का सेवन करना चाहिए।

### कैंसर से बचाएं

मूंगफली में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जिसका नाम है पॉलीफिनॉलिक। इसके सेवन से पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। सप्ताह में 1 बार मूंगफली के साथ मक्खन का सेवन करना चाहिए।

### झुर्रियों को हटाएं

मूंगफली खाने से झुर्रियां कम होती हैं। इसमें मौजूद तत्व वेहरे पर बारीक रेखा और झुर्रियों को बनने से रोकती हैं।

### डायबिटीज को

### करें नियंत्रित

मूंगफली का सेवन करने से डायबिटीज की आशंका कम होती है। रोज अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए। ताकि घातक बीमारियों से बचा जा सके।









► जूड बेलिंगहम और सबस्टीट्यूट मार्कस रैशफोर्ड ने भी दागे गोल

# कप्तान हैरी केन के डबल धमाल से इंग्लैंड ने क्रोएशिया को 4-2 से रौंदा

● डालस

इंग्लैंड ने क्रोएशिया को फीफा वर्ल्ड कप 2026 के ग्रुप एल के रोमांचक मुकाबले में 4-2 से हराकर अपने अभियान की शानदार शुरुआत की। कप्तान हैरी केन के दो गोलों के अलावा जूड बेलिंगहम और सबस्टीट्यूट मार्कस रैशफोर्ड ने भी गोल दागे।

इंग्लैंड ने मैच की शुरुआत दमदार अंदाज में की जब 12वें मिनट में हैरी केन ने पेनल्टी पर गोल किया। उनका पहला शॉट क्रोएशिया के गोलकीपर डोमिनिक लिवाकोविच ने रोक लिया था, लेकिन रेफरी के आदेश पर पेनल्टी दोबारा ली गई और इस बार केन ने कोई गलती नहीं की। 42वें मिनट में डेक्लन राइस के कॉर्नर पर मिले मौके को हैडर से गोल में बदलकर उन्होंने अपना दूसरा गोल किया। क्रोएशिया ने भी जोरदार वापसी की। मार्टिन बातुरिना ने 36वें मिनट में शानदार शॉट से गोल किया, जबकि पेटार मूसा ने पहले हाफ के इंजरी टाइम (45+5) में गोल कर स्कोर 2-2 से बराबर कर दिया। दूसरे हाफ की शुरुआत में ही जूड बेलिंगहम ने शानदार रन बनाकर सटीक फिनिश करते हुए इंग्लैंड को फिर बढ़त दिलाई। इसके बाद इंग्लैंड ने मैच पर पूरी पकड़ बना ली। 85वें मिनट में मार्कस रैशफोर्ड ने बेहतरीन मूव के बाद चौथा गोल दागकर जीत पक्की कर दी।

क्रोएशिया की ओर से लुका मोड्रिच, डोमिनिक लिवाकोविच और योशको ग्वार्दिओल ने प्रयास किए, लेकिन टीम इंग्लैंड की तेज आक्रामकता के सामने टिक नहीं सकी। इंग्लैंड के कोच थॉमस टुशेल ने कहा कि पहले हाफ में टीम नर्वस थी, लेकिन दूसरे हाफ में खिलाड़ियों ने बेहतरीन प्रतिक्रिया दी। वहीं क्रोएशिया के कोच ज्लावो डालिच ने रक्षात्मक गलतियों को हार की वजह बताया।



## आज के मैच

यूएसए बनाम ऑस्ट्रेलिया

00.30 बजे से (सीएटल )

स्कॉटलैंड बनाम मोरक्को

03.30 बजे से (बैरटन)

ब्राजील बनाम हैती

06.00 बजे से (फिलाडेल्फिया)

तुर्की बनाम पराग्वे

08.30 बजे से (सैन फ्रांसिस्को बे एरिया)

नीदरलैंड्स बनाम स्वीडन

22.30 बजे से (ह्यूस्टन)

## चेकिया-दक्षिण अफ्रीका के बीच 1-1 से ड्रॉ

नई दिल्ली, आरएनएन। चेकिया और दक्षिण अफ्रीका के बीच फीफा विश्व कप 2026 के ग्रुप ए का मुकाबला 1-1 से ड्रॉ हो गया। चेकिया ने मैच की शुरुआत तेज की और 6वें मिनट में मिशाल सादिलेक ने गोल करके टीम को बढ़त दिला दी। इसके बाद मुकाबले में दोनों टीमों के बीच कड़ा संघर्ष देखने

को मिला। दूसरे हाफ में दक्षिण अफ्रीका के तेबोहो मोकोएना ने पेनल्टी पर गोल कर स्कोर बराबर कर दिया। इसके बाद कोई भी टीम निर्णायक गोल नहीं कर सकी और मैच 1-1 की बराबरी पर समाप्त हुआ। इस परिणाम के बाद दोनों टीमों को ग्रुप ए में एक-एक अंक मिला।

## रोचक तथ्य

हैरी केन अब बिना पेनल्टी शूटआउट के वर्ल्ड कप इतिहास में सबसे ज्यादा (5) पेनल्टी गोल करने वाले खिलाड़ी बन गए हैं।

# आखिरी मिनट में गोल कर घाना ने मारी बाजी

● टेरंटो

घाना ने फीफा वर्ल्ड कप 2026 के ग्रुप एल मुकाबले में पनामा को 1-0 से हराकर रोमांचक जीत दर्ज की। मैच का एकमात्र और निर्णायक गोल 95वें मिनट में कैलिब थिरेनक्वी ने किया। पूरा मुकाबला बेहद कड़ा और संघर्षपूर्ण रहा, जिसमें दोनों टीमों को मौके मिले लेकिन लंबे समय तक कोई भी गोल नहीं हो सका।

पनामा ने शुरुआत में बेहतर मौके बनाए। 18वें मिनट में अमीर मुरिल्लो के पास पर सेंथिलियो वाटरमैन का शॉट घाना के गोलकीपर लॉरेंस अती-जर्गि ने शानदार डाइविंग सेव से रोक दिया। इसके बाद जियोवानी रामोस को भी एक अच्छा मौका मिला, लेकिन उनका शॉट लक्ष्य से बाहर चला गया। दूसरे हाफ में भी पनामा ने दबाव बनाए रखा। क्रिस्टियन मार्टिनेज का शॉट साइड नैटिंग पर लगा, जिससे टीम बढ़त नहीं बना सकी। घाना के कोच कार्लोस क्यूएरोज ने मैच में दो बदलाव



रोचक तथ्य... कोच कार्लोस क्यूएरोज लगातार पांच वर्ल्ड कप में टीमों को कोचिंग देने वाले चुनिंदा कोचों में शामिल हो गए हैं।

किए, जिससे टीम को बढ़त मिली। ब्रैंडन थॉमस-असांते ने बाएं फ्लैंक से शानदार रन बनाते हुए गेंद को गोल के सामने पास किया, जहां कैलिब थिरेनक्वी ने आसान टेप-इन कर अपनी टीम को जीत दिलाई। यह थिरेनक्वी का पहला अंतरराष्ट्रीय गोल था, जिसने घाना को महत्वपूर्ण तीन अंक दिलाए और पनामा को वर्ल्ड कप में पहले अंक से वंचित कर दिया।

# डायनामिक डियाज के जलवे से कोलंबिया ने उज्बेकिस्तान को 3-1 से किया पराजित

● मेक्सिको सिटी

कोलंबिया ने फीफा वर्ल्ड कप 2026 के ग्रुप के मुकाबले में डेब्यू कर रही टीम उज्बेकिस्तान को 3-1 से हराकर शानदार जीत दर्ज की। मैच के हीरो रहे लुईस डियाज, जिन्होंने एक गोल किया और एक गोल में सहायता भी दी।

कोलंबिया की ओर से डैनियल मुन्योस ने 40वें मिनट में पहला गोल किया, जबकि लुईस डियाज ने 65वें मिनट में बढ़त को मजबूत किया। इंजरी टाइम के 90+9वें मिनट में जर्मिटन कैपाज ने हेडर से तीसरा गोल कर जीत पक्की कर दी।

उज्बेकिस्तान के लिए ऐतिहासिक पल तब आया जब अब्बोसबेक फयजुल्लायेव ने 60वें मिनट में टीम का पहला वर्ल्ड कप गोल दागकर स्कोर 1-1



कर दिया, लेकिन यह खुशी ज्यादा देर नहीं टिक सकी। मैच की शुरुआत से ही कोलंबिया ने दबदबा बनाए रखा। 17वें मिनट में जॉन एरियास का शॉट साइड नैटिंग पर लगा, जबकि 32वें मिनट में लुईस डियाज का बेहतरीन प्रयास पोस्ट से टकरा गया। 35वें मिनट के बाद डियाज की सटीक पास पर मुन्योस ने शानदार फिनिश कर टीम को बढ़त दिलाई। उज्बेकिस्तान ने वापसी की कोशिश की और डोस्टोनबेक खामदामोव के प्रयास के

## रोचक तथ्य...

कोलंबिया ने अपने पिछले 6 वर्ल्ड कप मैचों में से 4 में पहला मैच गांवा था, लेकिन इस बार उन्होंने जीत के साथ अभियान की शुरुआत की।

बाद मिले मौके पर फयजुल्लायेव ने हेडर से गोल दागा। लेकिन कोलंबिया ने तुरंत जवाब दिया और डियाज के शॉट पर गोलकीपर उटकीर युसुपोव से टकराकर गेंद लाइन पर कर गई। इंजरी टाइम में कुचो हर्नान्डेज ने शानदार पास देकर कैपाज को मौका दिया, जिन्होंने हेडर से गोल कर मैच समाप्त कर दिया। कोलंबिया के कोच और खिलाड़ियों ने इस जीत को टीम की मजबूत एकजुटता और आक्रामक खेल का नतीजा बताया।

## एशिया का महामुकाबला

19 जुलाई को मिक्स्ड मार्शल आर्ट्स में भारत-पाकिस्तान एक बार फिर आमने-सामने



नई दिल्ली, आरएनएन। भारत और पाकिस्तान के बीच एक बार फिर खेल मैदान पर बड़ा मुकाबला होने जा रहा है। मिक्स्ड मार्शल आर्ट्स में भारत के संग्राम सिंह का सामना पाकिस्तान के आबिद अली से होगा।

यह फाइट 19 जुलाई 2026 को मलेशिया की राजधानी कुआलालंपुर में होने वाली मलेशिया स्ट्राइक एमएमए चैम्पियनशिप में खेली जाएगी। इस मुकाबले के विजेता को एशिया चैम्पियन का खिताब मिलेगा। भारत-पाकिस्तान की खेल प्रतिद्वंद्विता को देखते हुए इस फाइट को लेकर दुनियाभर में जबरदस्त उत्साह है। आयोजकों के अनुसार यह इवेंट इस साल के सबसे चर्चित एमएमए मुकाबलों में शामिल है।

संग्राम सिंह, जिन्होंने हाल ही में बिलियनेयर ग्लोबल पीस अवॉर्ड 2026 हासिल किया है, इस मुकाबले में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे।

अब उनकी टक्कर पाकिस्तान के आबिद अली से होगी, जो एशिया चैम्पियन बनने के इरादे से उतरेंगे। कुआलालंपुर में होने वाला यह मुकाबला सिर्फ खिताब की जंग नहीं, बल्कि भारत-पाक खेल प्रतिद्वंद्विता का एक और बड़ा अध्याय भी माना जा रहा है।

# 2027 में 1 हफ्ता पहले शुरू होगा IPL प्रस्तावित विंडो 10 मार्च से 15 मई तक

बीसीसीआई ने गर्मी और प्री-मानसून बारिश की वजह से लिया फैसला, लेकिन मैचों की संख्या नहीं बढ़ेगी...

● नई दिल्ली

आईपीएल अगले साल करीब एक हफ्ता पहले शुरू हो सकता है। बीसीसीआई के एक वरिष्ठ अधिकारी ने गुरुवार को बताया कि बढ़ती गर्मी और प्री-मानसून बारिश को देखते हुए टूर्नामेंट की शुरुआत जल्दी करने पर विचार किया जा रहा है। प्रस्तावित विंडो 10 मार्च से 15 मई 2027 के बीच हो सकती है।

अधिकारी ने स्पष्ट किया कि व्यस्त अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट कैलेंडर के कारण लीग में मैचों की संख्या नहीं बढ़ाई जाएगी। पहले 74 मैचों को बढ़ाकर 94 करने की योजना पर चर्चा थी, लेकिन अब इसमें कोई बदलाव नहीं होगा। उन्होंने कहा कि आईपीएल आमतौर पर मार्च के अंतिम सप्ताह में शुरू होकर मई के अंत तक चलता है, लेकिन मई के दूसरे पखवाड़े में कई स्थानों पर अत्यधिक गर्मी और बारिश की संभावना रहती है, जिससे खिलाड़ियों और दर्शकों दोनों को परेशानी होती है।

## घरेलू क्रिकेट कैलेंडर में भी बदलाव की जताई जा रही संभावना

बीसीसीआई और आईपीएल गर्विंग काउंसिल इस बदलाव पर विचार कर रही है। बोर्ड ने गेम्स डेवलपमेंट महाप्रबंधक एबी कुरुविला को उपयुक्त विंडो तलाशने की जिम्मेदारी दी है। इसके साथ ही घरेलू क्रिकेट कैलेंडर में भी बदलाव की संभावना है। आईपीएल को मार्च में शुरू करने के लिए घरेलू सत्र को 10 मार्च तक समाप्त करने की योजना पर काम चल रहा है, ताकि उसके तुरंत बाद लीग शुरू की जा सके।



## इस सीजन में बारिश ने कई मैचों को किया था प्रभावित

गौरतलब है कि पिछले सीजन आईपीएल में बारिश ने कई मैचों को प्रभावित किया था। एक मुकाबला पूरी तरह रद्द करना पड़ा, जबकि दो मैचों के ओवर घटाने पड़े। इसके अलावा 4-5 अन्य मैचों में भी बारिश के कारण खेल बाधित हुआ था। 6 अप्रैल को कोलकाता में कोलकाता नाइट राइडर्स और पंजाब किंग्स के बीच मुकाबला बारिश और गीले मैदान के कारण रद्द करना पड़ा था। 7 अप्रैल को गुवाहाटी में राजस्थान रॉयल्स और मुंबई इंडियंस का मैच देरी से शुरू होकर 11-11 ओवर का किया गया था। वहीं 7 मई को लखनऊ सुपर जायंट्स और रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु के बीच मुकाबला भी प्रभावित हुआ।

# विवाद श्रीलंकाई खिलाड़ी विथन हलमबागे को धक्का देने का मामला, रेफरी ने जुर्माने की सिफारिश की वैभव मामले में बीसीसीआई ने झाड़ा पल्ला, मैच रेफरी पर छोड़ा फैसला

● नई दिल्ली

भारत ए के युवा बल्लेबाज वैभव सूर्यवंशी द्वारा श्रीलंका ए के खिलाड़ी विथन हलमबागे को धक्का देने के मामले में बीसीसीआई ने किसी भी तरह के हस्तक्षेप से इनकार किया है। बीसीसीआई सचिव देवजीत सेकिया ने गुरुवार को स्पष्ट किया कि इस घटना पर कार्रवाई का अधिकार मैच रेफरी के पास है और बोर्ड इसमें दखल नहीं देगा। सेकिया ने कहा कि पेसी घटनाएं खेल में होती रहती हैं और इसके लिए पहले से तय प्रणाली मौजूद है।

उन्होंने कहा कि मैदान पर हुई किसी भी घटना पर निर्णय लेना मैच रेफरी और अंपायरों की जिम्मेदारी है, इसलिए बीसीसीआई का इसमें कोई रोल नहीं है। यह घटना 15 जून को दांबुला में भारत ए और श्रीलंका ए के बीच ट्राई सीरीज मुकाबले के दौरान हुई थी। मैच सुपर ओवर में गया था, जिसके बाद खिलाड़ियों के बीच बहस हो गई। इसी दौरान वैभव सूर्यवंशी ने श्रीलंकाई खिलाड़ी विथन हलमबागे को धक्का दे दिया था।



## श्रीलंकाई खिलाड़ी ने कहा था...

यह आईपीएल नहीं है, मैच खत्म, अब घर जाओ...

गौरतलब है कि श्रीलंकाई खिलाड़ी विथन हलमबागे ने कथित तौर पर वैभव सूर्यवंशी से कहा था कि यह आईपीएल नहीं है, मैच खत्म, अब घर जाओ। इसी टिप्पणी के बाद दोनों खिलाड़ियों के बीच विवाद बढ़ा और स्थिति धक्का-मुक्की तक पहुंच गई। बाद में दोनों टीमों के खिलाड़ियों ने बीच-बचाव कर मामला शांत कराया।

## वैभव-हलमबागे दोनों पर मैच फीस का 50-50 प्रतिशत जुर्माना

सूत्रों के मुताबिक, मैच रेफरी प्रदीप जयप्रकाशन ने इस घटना पर वैभव सूर्यवंशी और हलमबागे दोनों पर मैच फीस का 50-50 प्रतिशत जुर्माना लगाने की सिफारिश की है। इसके अलावा श्रीलंकाई विकेटकीपर निरोशन डिकवेला पर स्लेजिंग के लिए 20 प्रतिशत और भारतीय कप्तान तिलक वर्मा पर अंपायर से बहस के लिए 30 प्रतिशत जुर्माने की सिफारिश भी की गई है। हालांकि यह कोई आधिकारिक अंतरराष्ट्रीय मुकाबला नहीं था, इसलिए रेफरी का फैसला सीधे लागू नहीं होता। नियमों के अनुसार, सिफारिशों पर अंतिम निर्णय संबंधित क्रिकेट बोर्डों को लेना होता है। इस स्थिति में अब फैसला श्रीलंका क्रिकेट बोर्ड पर निर्भर है। यदि दोनों बोर्ड रेफरी की सिफारिशों को स्वीकार करते हैं, तो खिलाड़ियों पर जुर्माना लागू हो जाएगा।

# जॉन सीना बोले- अब एलन मस्क ही मुझे हार सकते हैं डब्ल्यूडब्ल्यूई में वापस

नई दिल्ली, आरएनएन। डब्ल्यूडब्ल्यूई के 17 बार के वर्ल्ड चैंपियन जॉन सीना ने भले ही रिंग से रिटायरमेंट ले लिया हो, लेकिन उनके हालिया बयान ने फैंस के बीच कम्बैक की चर्चा फिर से तेज कर दी है। सैन एंटोनियो में आयोजित स्पेसकॉन इवेंट के दौरान सीना ने मजाकिया अंदाज में कहा कि अगर कोई उन्हें दोबारा डब्ल्यूडब्ल्यूई में वापस ला सकता है, तो वह दुनिया के सबसे अमीर कारोबारी एलन मस्क हैं। हालांकि उन्होंने यह भी जोड़ा कि इसके लिए मस्क को बहुत बड़ी रकम खर्च करनी पड़ेगी। सीना ने 2024 में अपने विदाई मैच में थुंधार के खिलाफ हार के बाद रससिंगा को अलविदा कहा था। इसके बावजूद वह डब्ल्यूडब्ल्यूई के बड़े इवेंट्स जैसे रेसलमेनिया और बैकलेश में गैर-रेसलिंग भूमिकाओं में नजर आते रहे हैं। उन्होंने यह भी खुलासा किया कि उनका रिटायरमेंट टूर और जॉन सीना कासिक टूर्नामेंट का आइडिया पूरी तरह उनका अपना था, जिसे बाद में डब्ल्यूडब्ल्यूई और ट्रिपल एच के साथ मिलकर तैयार किया गया। फिलहाल सीना रिंग से दूर हैं, लेकिन उनके बयान ने फैंस के बीच उनके संभावित कम्बैक की उम्मीदें फिर से जगा दी हैं।



| राजधानी (न्यू यॉर्क) |         |
|----------------------|---------|
| दिन                  | रात     |
| 199 = 9              | 257 = 4 |
| 469 = 9              | 245 = 1 |
| थुंधार               |         |
| दिन                  | रात     |
| 380 = 1              | 478 = 9 |
| 157 = 3              | 790 = 7 |
| आवृत्त               |         |
| 0 2 4 8              |         |
| www.kalyangame.com   |         |



