

संक्षिप्तसमाचार

बिलासपुर एयरपोर्ट पर शुरु हुई फूड एंड बेवरेज सुविधा, यात्रियों को मिलेगा बेहतर अनुभव

बिलासपुर। लंबे इंतजार के बाद बिलासपुर एयरपोर्ट पर यात्रियों के लिए भोजन एवं पेय (फूड एंड बेवरेज) की सुविधा शुरू हो गई है। एयरपोर्ट परिसर में स्थापित ‘द डायमंड्स रेस्टोरेंट्स’ ने आज से अपना आधिकारिक परिचालन प्रारंभ कर दिया। इससे एयरपोर्ट से यात्रा करने वाले यात्रियों को अब गुणवत्तापूर्ण भोजन और पेय पदार्थों की सुविधा आसानी से उपलब्ध हो सकेगी। इस अवसर पर आयोजित उद्घाटन समारोह में बीसीएस के रीजनल डायरेक्टर, एयरपोर्ट डायरेक्टर सहित द डायमंड्स रेस्टोरेंट्स के वरिष्ठ अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। अतिथियों ने फीता काटकर नई सुविधा का शुभारंभ किया और इसे एयरपोर्ट की यात्री सुविधाओं के विस्तार की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया। एयरपोर्ट पर फूड एंड बेवरेज काउंटर शुरू होने से यात्रियों को उड़ान से पहले और बाद में बेहतर खानपान की सुविधा मिलेगी। साथ ही विमान चालक दल के लिए भी यह सुविधा विशेष रूप से उपयोगी साबित होगी। इससे उन्हें एयरपोर्ट परिसर में ही आवश्यक भोजन एवं पेय उपलब्ध हो सकेगा। उल्लेखनीय है कि इस सुविधा के प्रारंभ होने से बिलासपुर एयरपोर्ट पर यात्री सुविधाओं में उल्लेखनीय वृद्धि होगी तथा यात्रियों और करू सदस्यों का यात्रा अनुभव अधिक सुविधाजनक, आरामदायक और संतोषजनक बनेगा। एयरपोर्ट प्रबंधन ने उम्मीद जताई है कि नई सुविधा यात्रियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के साथ-साथ एयरपोर्ट की सेवाओं को और अधिक सुदृढ़ बनाएगी।

ग्राम पंचायतों में 24 जून को विशेष ग्राम सभाओं का होगा आयोजन

बिलासपुर। छत्तीसगढ़ शासन के पंचायत और ग्रामीण विकास विभाग द्वारा राज्य की ग्रामीण प्रगति और पारदर्शिता को बढ़ावा देने के लिए एक बड़ा कदम उठाया जा रहा है। आगामी 24 जून 2026 को प्रदेश की सभी ग्राम पंचायतों में विशेष ग्राम सभाओं का आयोजन किया जाएगा। इन ग्राम सभाओं का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण विकास योजनाओं को धरातल पर मजबूत करना और आम जनता की भागीदारी को बढ़ाना है। इन सभाओं में मुख्य रूप से आवास प्लस 2.0 की स्थायी प्रतीक्षा सूची को लेकर विस्तृत चर्चा की जाएगी। दावे और आपत्तियों का निराकरण पात्र हितग्राहियों की प्राथमिकता सूची तैयार की जाएगी। इसके साथ ही, सूची को लेकर प्राप्त होने वाले दावों और आपत्तियों का नियमानुसार निराकरण भी किया जाएगा ताकि कोई भी पात्र व्यक्ति लाभ से वंचित न रहे। ग्रामीण विकास एवं जनभागीदारी सभाओं के दौरान विभिन्न ग्रामीण विकास योजनाओं की प्रगति की समीक्षा की जाएगी।

कलेक्टर जन्मेजय महोबे ने ली साप्ताहिक समय-सीमा की बैठक

खरीफ सीजन के लिए खाद-बीज रखे उपलब्धता

»(लोकमाया न्यूज)।

जांजगीर-चाम्पा। कलेक्टर ने कलेक्टरेट सभाकक्ष में आयोजित साप्ताहिक समय-सीमा की बैठक में विभिन्न विभागों के कार्यों एवं सभाओं की योजनाओं की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में आगामी खरीफ सीजन की तैयारियों, किसानों के लिए खाद एवं बीज की उपलब्धता, किसान क्रेडिट कार्ड (केसीसी), एग्रीस्टेक पंजीयन, मुख्यमंत्री हेल्पलाइन में प्राप्त शिकायतों के निराकरण, समय सीमा के लंबित प्रकरण, मानसून पूर्व तैयारियों तथा आपदा प्रबंधन व्यवस्था की समीक्षा की गई।

कलेक्टर जन्मेजय महोबे ने कहा कि आगामी खरीफ सीजन



को देखते हुए किसानों को खाद, बीज समय पर उपलब्ध कराना सुनिश्चित किया जाए, ताकि खेती-किसानी के कार्यों में किसी प्रकार की बाधा न हो। उन्होंने पात्र किसानों को अधिक से अधिक किसान क्रेडिट कार्ड का लाभ दिलाने के निर्देश देते हुए सहकारी बैंकों के साथ-साथ अन्य शासकीय एवं निजी बैंकों के माध्यम से भी केसीसी ऋण उपलब्ध कराने की कार्यवाही करने कहा। साथ ही एग्रीस्टेक पंजीयन



शेष बचे किसानों की समीक्षा करते हुए कलेक्टर ने अधिकारियों को किसानों से संपर्क स्थापित कर पंजीयन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि एग्रीस्टेक पंजीयन किसानों को विभिन्न योजनाओं एवं सुविधाओं का लाभ दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। कलेक्टर ने जनदर्शन, मुख्यमंत्री हेल्पलाइन के अंतर्गत प्राप्त आवेदनों के गुणवत्तापूर्ण एवं त्वरित निराकरण करने एवं लंबित प्रकरणों को प्राथमिकता से

आमानारा (हरदी) में मनाया गया शाला प्रवेश उत्सव



शाला प्रवेश उत्सव में बच्चों का किया गया अभिनंदन

»(लोकमाया न्यूज)।

जांजगीर-चाम्पा। शासकीय पूर्व माध्यमिक शाला आमानारा (हरदी) में शाला प्रवेश उत्सव सत् 2026-27 का आयोजन हुआ, संस्था के प्रधान पाठक संतोष तिवारी व शिक्षक नरेन्द्र राठौर के मार्गदर्शन में सत् प्रारंभ के पूर्व शाला प्रवेश उत्सव का आयोजन किया गया, इस कार्यक्रम में शाला विकास एवं प्रबंधन समिति के अध्यक्ष रोहित रात्रा के अध्यक्षता में मुख्य अतिथि श्रीमति निशा यादव जनपद सदस्य, ठा. राजशेखर सिंह सरंक्षक, सरपंच अंजुलता, उपसरपंच कविता रात्रा, शिवानंद एवं गोविंद खरसन, राजू लसार

जांजगीर-चांपा/सक्ती

कलेक्टर-एसपी ने सड़क सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा

सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम के लिए विशेष अभियान चलाने निर्देश

»(लोकमाया न्यूज)।

जांजगीर-चाम्पा। कलेक्टर एवं पुलिस अधीक्षक ने सोमवार को कलेक्ट्रेट सभाकक्ष में जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक लेकर सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम एवं यातायात सुरक्षा उपायों की विस्तृत समीक्षा की। बैठक में सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए विभिन्न विभागों को आवश्यक निर्देश दिए गए।

कलेक्टर जन्मेजय महोबे ने जिले में चिन्हित ब्लैक स्पॉट एवं दुर्घटना संभावित क्षेत्रों में सुधार कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जहां दुर्घटनाओं की संभावना अधिक रहती है, वहां स्पीड ब्रेकर, चेतावनी संकेतक, रिफ्लेक्टर, कैट आई, सड़क प्रकाश व्यवस्था एवं अन्य सुरक्षा उपाय सुनिश्चित किए जाएं। उन्होंने



सड़क पर अतिक्रमण के विरुद्ध विशेष अभियान चलाने के निर्देश देते हुए कहा कि सड़क किनारे अवैध कब्जों एवं अतिक्रमण के कारण यातायात बाधित होता है और दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ता है। कलेक्टर ने राजस्व, नगरीय निकाय, लोक निर्माण विभाग, राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण एवं पुलिस विभाग को समन्वय बनाकर अभियान चलाने तथा सड़क सुरक्षा में बाधक अतिक्रमणों को हटाने के निर्देश दिए गए। उन्होंने स्कूलों एवं महाविद्यालयों में सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान चलाने तथा मोटरयान अधिनियम के

उल्लंघनकर्ताओं के विरुद्ध लाइसेंस निरस्तीकरण की कार्रवाई सुनिश्चित करने को कहा। उन्होंने दुर्घटना की स्थिति में घायलों को गोल्डन ऑवर के भीतर बेहतर उपचार उपलब्ध कराने स्वास्थ्य विभाग एवं संबंधित संस्थाओं को त्वरित चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक विजय कुमार पांडेय ने दुर्घटनाजन्य स्थलों पर जिग-जैग मार्किंग, रम्बल स्ट्रिप, साइन बोर्ड, रात्रिकालीन प्रकाश व्यवस्था एवं वाहनों में रिफ्लेक्टर लगाने के निर्देश दिए। उन्होंने नेशनल एवं स्टेट हाइवे पर नियमित पेट्रोलिंग, ओवर स्पीडिंग, ड्रिंक एंड ड्राइव

तथा ढाबों के आसपास सड़क पर वाहन खड़े करने वालों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई करने को कहा। उन्होंने हेलमेट, सीट बेल्ट, ओवरलोडिंग, ओवर स्पीडिंग एवं अन्य यातायात नियमों के उल्लंघन पर सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए। इसके साथ कलेक्टर-एसपी ने लॉ एण्ड ऑर्डर, अपर कलेक्टर ज्ञानेंद्र सिंह ठाकुर, अपर कलेक्टर आर.के. तंबोली, अपर कलेक्टर श्रीमती स्निग्धा तिवारी, जिला परिवहन अधिकारी सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

एससपी हरीश यादव को मिली पीएचडी की उपाधि

अंग्रेजी एवं हिंदी काव्य पर किया महत्वपूर्ण तुलनात्मक शोध

»(लोकमाया न्यूज)।



जांजगीर-चाम्पा। जिले में पदस्थ अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक हरीश यादव ने अपनी उल्लेखनीय शैक्षणिक उपलब्धि से न केवल पुलिस विभाग बल्कि पूरे क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। उन्हें अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर द्वारा अंग्रेजी साहित्य विषय में विद्या वाचस्पति (पीएच.डी.) की उपाधि प्रदान की गई है। यह सम्मान उन्हें उनके शोध प्रबंध रोमांटिकवाद और छायावाद के परिप्रेक्ष्य में विलियम वर्ड्सवर्थ एवं सुमित्रानंदन पंत का तुलनात्मक अध्ययन के लिए प्रदान किया गया। हरीश यादव का शोध कार्य अंग्रेजी साहित्य के महान रोमांटिक कवि विलियम वर्ड्सवर्थ तथा हिंदी साहित्य के सुप्रसिद्ध छायावादी कवि सुमित्रानंदन पंत की काव्य चेतना, प्रकृति दृष्टि और मानवीय संवेदनाओं का गहन एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। शोध में रोमांटिकवाद और छायावाद जैसी दो महत्वपूर्ण साहित्यिक धाराओं की मूल अवधारणाओं, प्रकृति-चित्रण, आध्यात्मिक चिंतन, मानवीय मूल्यों और काव्यगत विशेषताओं का व्यापक तुलनात्मक विवेचन किया गया है। साहित्य विशेषज्ञों के अनुसार यह शोध हिंदी और अंग्रेजी साहित्य के बीच वैचारिक, सांस्कृतिक एवं साहित्यिक साम्य की समझने की दिशा में एक महत्वपूर्ण और मौलिक योगदान

है। यह शोध साहित्य के विद्यार्थियों, शोधार्थियों, अध्यापकों एवं अध्येताओं के लिए उपयोगी संदर्भ सामग्री सिद्ध होगा तथा भारतीय और पश्चात्य काव्य परंपराओं के तुलनात्मक अध्ययन को नई दृष्टि प्रदान करेगा। बताया जाता है कि इस शोध कार्य को पूर्ण करने में लगभग दस वर्षों का समय लगा। इस दौरान हरीश यादव ने अपनी व्यस्त प्रशासनिक एवं पुलिस दायित्वों का निर्वहन करते हुए निरंतर अध्ययन, अनुसंधान और लेखन का कार्य जारी रखा। कठिन परिश्रम, अनुशासन और साहित्य के प्रति समर्पण के बल पर उन्होंने अपने शोध को सफलतापूर्वक पूर्ण किया। अपनी इस उपलब्धि पर हरीश यादव ने अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. ललित पट्टेरिया, पूर्व कुलपति डॉ. ए.डी.एन. बाजपेयी, कुलसचिव तारनिष गौतम, कुलसचिव तरुण धर दिवान, शोध निर्देशक डॉ. ए.के. सिंह, पूर्व शोध निर्देशक डॉ. यू.एन. कुरै, डॉ. सुनीता तिवारी, डॉ. बिंदा शर्मा तथा विश्वविद्यालय परिवार के सभी सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त किया। उन्होंने अपने परिवारजनों, गुरुजनों, सहयोगियों एवं मित्रों के सहयोग और प्रोत्साहन को भी अपनी सफलता का आधार बताया।

चोरी के सरिया खरीदने वाला आरोपी को मुलमुला पुलिस ने किया गिरफ्तार

त्वरित कार्रवाई करते हुए न्यायिक रिमांड पर भेजा गया जेल

»(लोकमाया न्यूज)।

जांजगीर-चाम्पा। जिले के मुलमुला थाना क्षेत्र के ग्राम जेवरा में सरिया चोरी के एक मामले का पुलिस ने त्वरित खुलासा करते हुए दो विधि से संघर्षरत बालकों एवं चोरी का माल खरीदने वाले एक आरोपी को पकड़ा है। पुलिस ने चोरी गया सरिया बरामद कर वैधानिक कार्रवाई की है। प्रार्थी श्याम कुमार बांधी निवासी जेवरा चंदनिया पारा, थाना मुलमुला ने रिपोर्ट दर्ज कराई कि उसने अपने घर के सामने निर्माण कार्य हेतु 9 क्विंटल सरिया रखा था। 9 मई 2026 की रात्रि में एक क्विंटल 15 किलो सरिया, जिसकी कीमत लगभग 6900 रुपये को कोई चोरी कर ले गया जिसकी सूचना पर थाना मुलमुला में अपराध दर्ज कर जांच शुरू की गई। थाना मुलमुला पुलिस ने मामले की जांच शुरू की। मुखबिर से प्राप्त सूचना के



आधार पर पता चला कि दो विधि से संघर्षरत बालकों ने मिलकर सरिया हटया था और बाद में उसे रविशंकर श्रीवास को 2000 रुपये में बेच दिया था। प्राप्त रकम को दोनों ने आपस में बांट लिया था। पुलिस द्वारा पूछताछ किए जाने पर संबंधित बालकों एवं खरीदार ने घटना के संबंध में बताया, जिनके निशानदेही पर 1 क्विंटल 15 किलो सरिया, जिसकी कीमत लगभग 6000 रुपये बरामद कर जब्त किया गया। साथ ही बालकों के

पास बची हुई 300 रुपये गवाहों के समक्ष प्रस्तुत कराई गई, शेष रकम खर्च करना बताया।इस कार्रवाई में थाना प्रभारी निरीक्षक पारस पटेल, सर्जेंट फुलेश्वर सिंह सिरदार, प्रमोद कुमार महार, हेमलाल महिलांगे, प्रधान आरक्षक अनिल अजगळे, बलवीर सिंह, राजमणी द्विवेदी, आरक्षक ओम प्रकाश डहरिया, राजेश कश्यप, रामगोपाल भारती, मनभावन पटेल एवं देव मरकाम का विशेष योगदान रहा।



खाद की कालाबाजारी और अधिक कीमत वसूली पर होगी कार्रवाई, किसानों से शिकायत करने की अपील

»(लोकमाया न्यूज)।

सक्ती। कलेक्टर अमृत विकास तोपनो के निर्देशन एवं उप संचालक कृषि सक्ती तरुण कुमार प्रधान के मार्गदर्शन में जिले के निजी उर्वरक व्यापारियों का सतत निरीक्षण किया जा रहा है। किसानों को उच्च गुणवत्ता वाले खाद, बीज एवं कीटनाशक उपलब्ध कराना कृषि विभाग की प्राथमिकता है। साथ ही खाद की कालाबाजारी एवं निर्धारित मूल्य से अधिक कीमत पर बिक्री करने वालों के विरुद्ध

सख्त कार्रवाई की जा रही है। इसी क्रम में विगत दिवस किसानों को खाद विक्रय में अनियमितता पाए जाने के कारण मेसर्स कमल सेल्स, प्रो. श्री कमल चंद्रा, विकासखंड मालखरीदा के विक्रय स्थल के निरीक्षण कृषि विभाग के अधिकारियों द्वारा किया गया। निरीक्षण के दौरान उर्वरक (अकार्बनिक, कार्बनिक एवं मिश्रित) (नियंत्रण) आदेश-1985 के नियमों के उल्लंघन सहित कई अनियमितताएं पाई गईं। जांच में यह पाया गया कि विक्रेता द्वारा आदेश की धारा के नियमों का पालन नहीं किया गया था। अनियमितताओं को गंभीरता से लेते हुए प्रतिष्ठान में उपलब्ध खाद के स्टॉक की बिक्री तत्काल प्रभाव

से प्रतिबंधित कर दी गई। साथ ही संचालक को कारण बताओ नोटिस जारी कर सात दिनों के भीतर स्पष्टीकरण प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए। कार्रवाई के दौरान 30 मीट्रिक टन यूरिया, 13.9 मीट्रिक टन एसएसपी पाउडर तथा 20 मीट्रिक टन एसएसपी को जप्त किया गया। कार्यवाही के दौरान सहायक संचालक कृषि सुमान सिंह पैकरा, अनुविभागीय कृषि अधिकारी श्री ऋतुराज, उर्वरक निरीक्षक श्री प्रवीण कुमार यादव, कृषि विकास अधिकारी श्री आर.एन. गर्ग उपस्थित रहे। कृषि विभाग ने स्पष्ट किया है कि उर्वरक (अकार्बनिक, कार्बनिक एवं मिश्रित) (नियंत्रण) आदेश-1985 के नियमों का कड़ाई से पालन सुनिश्चित किया जाएगा। विभाग नियमित निरीक्षण एवं नियमानुसार कार्रवाई के माध्यम से किसानों के हितों की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। किसानों से अपील की गई है कि अधिक कीमत वसूली, कालाबाजारी अथवा अन्य अनियमितताओं की जानकारी अपने नजदीकी कृषि विभाग कार्यालय को अवश्य दें।



फीफा विश्व कप 2026 : मिस्र ने न्यूजीलैंड को 3-1 से हराकर दर्ज की विश्व कप इतिहास की पहली जीत

वैक्वर
स्टार फुटबालर मोहम्मद सालाह के शानदार प्रदर्शन की बदौलत मिस्र ने सोमवार को फीफा विश्व कप 2026 में इतिहास रच दिया। ग्रुप-जी के मुकाबले में मिस्र ने न्यूजीलैंड को 3-1 से हराकर विश्व कप इतिहास की अपनी पहली जीत दर्ज की।

मिस्र के लिए मोहम्मद सालाह और मुस्तफा जिक्को ने एक-एक गोल करने के साथ एक-एक गोल में सहयोग भी किया, जबकि तीसरा गोल ट्रेजेगेट ने किया। पहले हाफ में पिछड़ने के बाद मिस्र ने दूसरे हाफ में जोरदार वापसी करते हुए मुकाबला अपने नाम किया और ग्रुप-जी में शीर्ष स्थान हासिल कर लिया।

न्यूजीलैंड ने मैच की शुरुआत शानदार तरीके से की और 15वें मिनट में फिन सुरमैन ने कार्नर से मिले मौके को हेडर में बदलकर टीम को बढ़त दिला दी। पहले हाफ तक न्यूजीलैंड 1-0 से आगे रहा। दूसरे हाफ में मिस्र ने आक्रामक खेल दिखाया। 58वें मिनट में मोहम्मद हानी के

बेहतरीन क्रास पर मुस्तफा जिक्को ने हेडर लगाकर स्कोर 1-1 कर दिया। इसके बाद 67वें मिनट में सालाह ने दूसरे हाफ में अंतरराष्ट्रीय करियर का 68वां गोल भी रचा। गोल के बाद सालाह ने दर्शकों की ओर मुड़ी लहराकर जश्न मनाया और साथी खिलाड़ियों ने उन्हें घेर लिया। 82वें मिनट में ट्रेजेगेट ने कार्नर पर शानदार हेडर लगाकर मिस्र की जीत पक्की कर दी। यह विश्व कप में उनका पहला गोल रहा। मिस्र के गोलकीपर मुस्तफा शोबीर ने चार महत्वपूर्ण बचाव किए, जबकि न्यूजीलैंड के गोलकीपर मैक्स क्रोकाम्ब ने भी चार सेव किए।

न्यूजीलैंड फीफा विश्व कप 2026 : इराक के खिलाफ फ्रांस के लिए 100वां मैच खेलेगे एम्बापे

फिलाडेल्फिया। फ्रांस के कप्तान किलियन एम्बापे सोमवार को इराक के खिलाफ फीफा विश्व कप 2026 के ग्रुप-आई मुकाबले में अपने अंतरराष्ट्रीय करियर का 100वां मैच खेलने उतरेगे। मुकाबले से पहले फिलाडेल्फिया में आयोजित संवाददाता सम्मेलन में उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि उनके लिए बेहद खास है। एम्बापे ने कहा कि अपने देश के लिए खेलना हमेशा गर्व की बात होती है और विश्व कप जैसे मैच पर 100 अंतरराष्ट्रीय मुकाबले पूरे करना इसे और भी यादगार बना देता है। उन्होंने कहा कि सी का आंकड़ा ऐतिहासिक होता है और विश्व कप में इस उपलब्धि तक पहुंचना उनके लिए विशेष क्षम होगा। 27 वर्षीय एम्बापे फ्रांस के लिए 100 अंतरराष्ट्रीय मुकाबले खेलने वाले 10वें खिलाड़ी बन जाएंगे। हालांकि वह अभी भी पूर्व कप्तान और गोलरक्षक ह्यूगो लौरिस के 145 मुकाबलों के रिकार्ड से पीछे हैं। हाल ही में सेनेगल के खिलाफ दो गोल कर एम्बापे फ्रांस के सर्वाधिक गोल करने वाले खिलाड़ी बन चुके हैं। उनके नाम अब 58 अंतरराष्ट्रीय गोल दर्ज हैं और उन्होंने ओलिवियर जिर्कु का रिकार्ड पीछे छोड़ दिया है। एम्बापे ने कहा कि व्यक्तिगत उपलब्धियों से ज्यादा उनके लिए टीम की सफलता महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि इराक के खिलाफ जीत टीम को अगले चरण के करीब पहुंचाएगी और वही सबसे बड़ी प्राथमिकता है। विश्व कप को लेकर उन्होंने कहा कि वह अपने देश के लिए इतिहास में याद किए जाना चाहते हैं और विश्व कप जैसा मैच किसी भी खिलाड़ी के लिए अपनी क्षमता दिखाने का सबसे बड़ा अवसर होता है। विश्व कप में सर्वाधिक गोल के रिकार्ड की चर्चा पर एम्बापे ने कहा कि वह लगातार गोल करने का प्रयास करेंगे, लेकिन उनका मुख्य लक्ष्य फ्रांस को अधिक से अधिक आगे ले जाना है।

फीफा विश्व कप 2026 : 10 खिलाड़ियों के साथ ईरान ने बेल्जियम को गोलरहित ड्रा पर रोका



लास एंजेलिस। फीफा विश्व कप 2026 के ग्रुप-जी मुकाबले में रविवार को बेल्जियम को ईरान के खिलाफ निराशा हाथ लगी। पूरे मैच में दबदबा बनाने के बावजूद बेल्जियम 10 खिलाड़ियों के साथ खेलते हुए ईरान की मजबूत रक्षा पक्षित को नहीं तोड़ सका और मुकाबला 0-0 से ड्रा पर समाप्त हुआ। दक्षिणी कैलिफोर्निया में खेले गए इस मुकाबले में दर्शकों का बड़ा समर्थन बेल्जियम को मिला, लेकिन ईरान ने शानदार रक्षात्मक खेल दिखाते हुए अंक बांटने में सफलता हासिल की। ईरान के गोलकीपर अलीरेजा बेइरानवंद टीम के सबसे बड़े नायक साबित हुए। उन्होंने पूरे मैच में सात महत्वपूर्ण बचाव किए और बेल्जियम के लगातार हमलों को विफल कर दिया। बेल्जियम ने गैंग पर अधिक नियंत्रण बनाए रखा और कई मौके बनाए, लेकिन दूसरे हाफ में टीम को बड़ा झटका लगा जब डेफेंडर नाथन न्योय को लाल कार्ड दिखाकर मैदान से बाहर भेज दिया गया। उन्होंने गोल की ओर बढ़ रहे ईरानी स्ट्राइकर मेहदी तारैमी को रोकने के प्रयास में फाउल किया था। एक खिलाड़ी कम होने के बावजूद बेल्जियम ने हमले जारी रखे, लेकिन ईरान की अनुशासित रक्षा के सामने उसे सफलता नहीं मिली।

यशस्वी ने पिता को फादर्स डे पर लवजरी कार उपहार में देकर जीता दिल

मुम्बई। युवा बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल ने फादर्स डे के अवसर पर अपने पिता को एक महंगी लवजरी कार उपहार में दी है। इस कार की कीमत करीब बेहद 1.32 करोड़ रुपये बतायी गयी है। यशस्वी के अपने पिता को उपहार देने पर प्रशंसकों ने उनकी जमकर प्रशंसा की है। यशस्वी ने जिस प्रकार से पिता को कार भेंट की है। उससे उन्होंने उनके प्रति गहरे सम्मान और प्रेम को दिखाया है। इसका कारण ये है कि पिता ने यशस्वी के क्रिकेट सपनों को पूरा करने के लिए अथक परिश्रम किया था। पिता को कार उपहार में देने की दिल दिल लेने वाली तस्वीरें यशस्वी के भाई तेजस्वी ने सोशल मीडिया में साझा की हैं। ये बेजो जी से वायरल हो गई हैं। इन तस्वीरों में पूरा परिवार कार की डिलीवरी लेने के लिए एक साथ नजर आ रही है। इस दौरान यशस्वी के माता-पिता बेहद सामान्य कपड़ों में दिखे, इससे उनकी सादगी और विनम्रता दिखती है। उनके पिता की इस सादगी को देखकर प्रशंसक भी बेहद भावुक हो गए और यशस्वी के इस कदम की सराहना की। यह दृश्य कई लोगों के लिए प्रेरणादायक था, क्योंकि यह दिखाता है कि सफलता के शिखर पर पहुंचने के बाद भी अपनी जड़ों से जुड़े रहना कितना जरूरी है। यशस्वी ने हाल ही में अफगानिस्तान के खिलाफ खेली गई तीन एकदिवसीय मैचों की सीरीज के अंतिम मुकाबले में शानदार शतक लगाकर भारतीय टीम को जीत दिलायी थी।

चंचल राठौर की कप्तानी पारी से उज्जैन फाल्कंस की शानदार जीत प्लेयर आफ द मैच आर्यन पांडे की हैट्रिक और आलराउंड खेल से परस्त हुई बुल्स; दर्शन राठौर ने छक्के से किया मैच फिनिश

इंदौर
होलकर स्टेडियम में खेले गए मध्य प्रदेश प्रीमियर लीग 2026 के 39वें मुकाबले में उज्जैन फाल्कंस ने रोमांचक संघर्ष के बाद बुंदेलखंड बुल्स को चार विकेट से पराजित कर प्लेआफ की उम्मीदों को मजबूती दी। 161 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए उज्जैन फाल्कंस ने कप्तान चंचल राठौर (63) और प्लेयर आफ द मैच आर्यन पांडे (24 रन व 4 विकेट) के दमदार प्रदर्शन की बदौलत 19.1 ओवर में 166/6 रन बनाकर चार विकेट से जीत हासिल की।

टास जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी बुंदेलखंड बुल्स ने कप्तान अभिषेक पाठक की 14 गेंदों में 36 रन की विस्फोटक पारी और शिवांग कुमार (30) तथा विक्रांत भट्टीरिया (22) के योगदान से 19.5 ओवर में 160 रन बनाए। बुल्स ने पावरप्ले में 72 रन जोड़कर आक्रामक शुरुआत की, लेकिन बाद के ओवरों में नियमित अंतराल पर विकेट गिरने से टीम बड़ा स्कोर खड़ा नहीं कर सकी। उज्जैन की ओर से आर्यन पांडे ने घातक गेंदबाजी करते हुए मात्र 16 रन देकर चार विकेट झटकें। उन्होंने पारी के अंतिम ओवर में लगातार तीन गेंदों पर गौतम जोशी, ओमकार नाथ सिंह और हर्षित परसाई को आउट कर शानदार हैट्रिक भी पूरी की। मसूम रज़ा कैफ ने 19 रन देकर तीन विकेट हासिल किए।

161 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी उज्जैन फाल्कंस की शुरुआत बेहद खराब रही। टीम ने 13 रन के स्कोर पर ऋषि मिगलानी और यश दुबे के विकेट गंवा दिए। इसके बाद माधव तिवारी ने 10 गेंदों में 20 रन की तेज पारी खेलकर रनगति बढ़ाने की कोशिश की, लेकिन हर्षित परसाई ने उन्हें पेंवेलियन भेजकर फाल्कंस को तीसरा झटका दिया। पावरप्ले में टीम का स्कोर 47/3 रहा और मुकाबला पूरी तरह बुंदेलखंड बुल्स के पक्ष में दिखाई देने लगा।

संकट की इस घड़ी में कप्तान एवं विकेटकीपर चंचल राठौर ने शानदार जिम्मेदारी निभाई। उन्होंने संयम और आक्रामकता का बेहतरीन संतुलन दिखाते हुए 50 गेंदों में 63 रन बनाए, जिसमें सात चौके और दो छक्के शामिल रहे। चंचल ने ओजस्वा यादव (38) के साथ चौथे विकेट के लिए 85 रन की महत्वपूर्ण साझेदारी कर



एक ही गलती दोहराने के कारण शतक नहीं लगा पा रहे वैभव

मुम्बई। भारतीय क्रिकेट टीम के उभरते हुए बल्लेबाज वैभव सूर्यवंशी पदार्पण के बाद से ही अपने शानदार प्रदर्शन से छाये हुए हैं पर लगातार एक गलती दोहराने के कारण अपना शतक पूरा नहीं कर पा रहे हैं। अब तक वह चार बर शतक के करीब आकर भी उसे बनाने में विफल रहे हैं। जिससे प्रशंसक भी निराश हैं। भारत ए टीम की ओर से श्रीलंका दौरे में भी वैभव ने यही गलती की है। इससे 94 रनों पर पहुंचने के बाद भी वह शतक नहीं लगा पाये। इसका कारण उनमें धैर्य की कमी को माना जा रहा है। वैभव अगले माह होने वाले इंग्लैंड और आयरलैंड दौरे के लिए सीनियर टीम में शामिल किये गये हैं। ऐसे में प्रशंसक उम्मीद कर रहे हैं कि वह एक ही गलती अब नहीं करेंगे। वैभव ने हाल ही में श्रीलंका दौरे पर त्रिकोणीय सीरीज के फाइनल में केवल 29 गेंदों में ही 94 रनों की आतिशी पारी खेली थी जिससे सभी हैरान हो गये थे। इस आक्रामक पारी के बाद भी वैभव शतक के बेहद करीब पहुंचकर भी उसे पूरा नहीं कर पाये। इससे एक बार फिर दिखता कि वह शतक के करीब जाकर गलती कर जाते हैं। श्रीलंका ए के खिलाफ हुए उस फाइनल मुकाबले में वैभव ने पहली गेंद से ही आक्रामक अंदाज में बल्लेबाजी की। उन्होंने केवल 11 गेंदों में ही अपने 50 रन पूरे कर लिए। 64 रन तक पहुंचने तक वैभव ने एक भी सिंगल नहीं लिया, जो यह संकेत दे रहा था कि वह एक बड़े शतक की ओर बढ़ रहे हैं पर एक बार फिर इस बल्लेबाज ने वही पुरानी गलती दोहराई जिससे वह शतक से केवल 6 रन दूर रह गए।

टीम को मुकाबले में वापस ला दिया। यह साझेदारी मैच का टर्निंग प्वाइंट साबित हुई।

जब जीत के लिए तेज रन चाहिए थे, तब आर्यन पांडे ने भी बल्ले से कमाल दिखाया। उन्होंने 16 गेंदों में 24 रन की उपयोगी पारी खेलकर दबाव कम किया और फाल्कंस को लक्ष्य के करीब पहुंचा दिया। अंतिम दो ओवरों में मुकाबला फिर रोमांचक हो गया, जब रुद्रांश सिंह ने 19वें ओवर में पहले चंचल राठौर और फिर



चार साल बाद सिंगल्स कोर्ट पर वापसी करेंगी सेरेना, विंबलडन 2026 के लिए मिला वाइल्डकार्ड

लंदन
दिग्गज अमेरिकी टेनिस खिलाड़ी सेरेना विलियम्स एक बार फिर ग्रैंड स्लैम मंच पर वापसी करने जा रही हैं। 23 बार की ग्रैंड स्लैम विजेता सेरेना को विंबलडन 2026 के सिंगल्स वर्ग के लिए अंतिम वाइल्डकार्ड दिया गया है। इसके साथ ही वह लगभग चार साल बाद किसी बड़े टूर्नामेंट में सिंगल्स मुकाबला खेलती नजर आएंगी।

44 वर्षीय सेरेना पहले ही अपनी बड़ी बहन वीनस विलियम्स के साथ डबल्स वर्ग में वाइल्डकार्ड हासिल कर चुकी थीं, लेकिन अब सिंगल्स में भी उनकी एंटी ने खेल प्रेमियों के बीच उत्साह बढ़ा दिया है।

सात बार की विंबलडन चैंपियन सेरेना ने आखिरी बार वर्ष 2022 में इस प्रतिष्ठित टूर्नामेंट में हिस्सा लिया था। उस दौरान उन्हें पहले दौर में फ्रांस की खिलाड़ी हार्मनी तान से हार का सामना करना पड़ा था। उसी वर्ष अमेरिकी ओपन में उनका सफर तीसरे दौर में समाप्त हुआ था।

उस समय सेरेना ने टेनिस से संन्यास लेने की घोषणा नहीं की थी और कहा था कि वह खेल से आगे एक नए चरण में आगे बढ़ रही हैं। हालांकि पिछले वर्ष उनके दोबारा एंटी-डोपिंग परीक्षण कार्यक्रम में शामिल होने के बाद



उनकी वापसी की चर्चाएं तेज हो गई थीं। हाल ही में उन्होंने टेनिस कोर्ट पर वापसी करते हुए कनाडा की युवा खिलाड़ी विक्टोरिया म्बोको के साथ डबल्स मुकाबले खेले। इसके बाद उन्होंने चेक गणराज्य की खिलाड़ी करोलिना मुचोवा के साथ भी डबल्स

प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। अब सभी की नजरें विंबलडन पर होंगी, जहां सेरेना एक बार फिर सिंगल्स कोर्ट पर उतरकर अपने शानदार करियर में नया अध्याय जोड़ने को कोशिश करेंगी। इस वर्ष विंबलडन प्रतियोगिता 29 जून से 12 जुलाई तक आयोजित की जाएगी।

महिला टी20 विश्व कप में भारत की पहली हार, दक्षिण अफ्रीका ने 6 विकेट से हराया

मैनचेस्टर
आईसीसी महिला टी-20 विश्व कप 2026 में भारतीय टीम को अपनी पहली हार का सामना करना पड़ा। मैनचेस्टर में खेले गए मुकाबले में दक्षिण अफ्रीका ने शानदार प्रदर्शन करते हुए भारत को छह विकेट से पराजित कर महत्वपूर्ण जीत दर्ज की। दक्षिण अफ्रीका की अंतर्भवी आलराउंडर मारिजान कैप ने गेंद और बल्ले दोनों से शानदार प्रदर्शन करते हुए अपनी टीम की जीत में निर्णायक भूमिका निभाई।

टास जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी भारतीय टीम ने आक्रामक शुरुआत की। शेफाली वर्मा ने तेज बल्लेबाजी करते हुए शुरुआती ओवरों में रन गति को बनाए रखा, जबकि स्मृति मंधाना ने भी उपयोगी योगदान दिया। पावरप्ले में भारत ने तेज शुरुआत का फायदा उठाया, लेकिन इसके बाद नियमित अंतराल पर विकेट गिरने से टीम बड़ा स्कोर खड़ा नहीं कर सकी।

मध्यक्रम में कप्तान हरमनप्रीत कौर, दीप्ति शर्मा और अन्य बल्लेबाजों ने उपयोगी पारियां खेलीं, जिससे भारत निर्धारित 20 ओवर में सात विकेट के नुकसान पर 158 रन तक पहुंच सका। दक्षिण अफ्रीका की ओर से गेंदबाजों ने अनुशासित प्रदर्शन करते हुए भारतीय बल्लेबाजों को खुलकर खेलने का अवसर नहीं दिया।

लक्ष्य का पीछा करने उतरी दक्षिण अफ्रीकी टीम को शुरुआत धीमी रही और शुरुआती ओवरों में भारतीय गेंदबाजों ने दबाव बनाया। भारतीय स्पिनरों ने शुरुआती सफलताएं दिलाकर टीम को मुकाबले में मजबूत स्थिति में पहुंचा दिया। हालांकि इसके बाद मारिजान कैप और ताजमिन ब्रिट्स ने संयमित और अगले मुकाबले पर हौसी, जहां जीत उसे सेमीफाइनल की दौड़ में और मजबूत स्थिति में पहुंचा सकती है।

लक्ष्य का पीछा करने उतरी दक्षिण अफ्रीकी टीम को शुरुआत धीमी रही और शुरुआती ओवरों में भारतीय गेंदबाजों ने दबाव बनाया। भारतीय स्पिनरों ने शुरुआती सफलताएं दिलाकर टीम को मुकाबले में मजबूत स्थिति में पहुंचा दिया। हालांकि इसके बाद मारिजान कैप और ताजमिन ब्रिट्स ने संयमित और अगले मुकाबले पर हौसी, जहां जीत उसे सेमीफाइनल की दौड़ में और मजबूत स्थिति में पहुंचा सकती है।



क्या यूरिक एसिड में चना खा सकते हैं?

हाई यूरिक की समस्या समय के साथ बेहद गंभीर रूप लेनी लगती है। आपको ये जानकर हैरानी हो सकती कि जब शरीर में यूरिक एसिड बढ़ता है तो इसकी पथरियाँ आपकी किडनी में जमा होने लगती हैं। इसके अलावा ये शरीर के तमाम अंगों को भी प्रभावित करने लगता है जैसे कि ये हड्डियों के बीच पथरियों के रूप में जमा हो जाता है और सूजन का कारण बनने लगता है। ऐसे में कोशिश करनी चाहिए कि आप हाई प्रोटीन वाले फूड्स के सेवन से बचें। तो, ऐसे में सवाल ये है कि हाई यूरिक में चना खाएँ या नहीं।

क्या हाई यूरिक में चना खा सकते हैं?

नहीं, अगर किसी को हाई यूरिक एसिड की समस्या है तो उसे चना, चने की दाल और चने की बनी तमाम चीजों को खाने से बचना चाहिए। ऐसा इसलिए कि चने में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है जिससे यूरिक एसिड की समस्या तेजी से बढ़ती है। इतना ही नहीं अगर किसी को पहले से ही हाई यूरिक एसिड की समस्या है तो चना खाना सूजन को ट्रिगर कर सकता है और दर्द का कारण बन सकता है। तो, इन तमाम कारणों से आपको हाई यूरिक एसिड में चना खाने से बचना चाहिए।

अगर खाएँ तो कैसे खाएँ?

अगर आपका यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है तो आपको चने को बिल्कुल कम मात्रा में खाना चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि इसे अंकुरित करके या फिर इस उबालकर खाएँ। इस तरह से चने में फाइबर की मात्रा बढ़ती है जो कि पाचन क्रिया को इतना तेज कर देता है कि चने में मिलने वाला प्रोटीन पच जाता है। साथ ही ये मल में थोक जोड़ने का काम करता है जिससे पेट साफ होता है, प्यूरिन मल के साथ बाहर निकल जाता है और यूरिक एसिड को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। तो, पहले तो चना खाने से परहेज करें और अगर आप खा भी रहे हैं तो इन बातों का ख्याल रखें। ऐसे करना आपको यूरिक एसिड को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है। इसकी जगह आप मूंग जैसी दाल का सेवन कर सकते हैं।

चुकंदर से बनाएं फेशियल से मिलेगी ग्लास स्किन, 10 मिनट में मिलेगा पार्लर जैसा निखार

अगर आप भी चुकंदर फेशियल का इस्तेमाल करती हैं, तो आपकी स्किन भी ग्लास की तरह चमकने लगेगी। इससे स्किन पर ऐसा अद्भुत निखार आता है कि हर कोई आपसे आपकी चमकदार स्किन का राज पूछेगा। आज हम आपको जादुई चुकंदर फेशियल के स्टेप्स के बारे में बताने जा रहे हैं।

आज के समय में हर महिला ग्लास स्किन पाना चाहती है। ऐसी स्किन जो इतनी साफ और निखरी हो कि शीशे की तरह चमके। इस तरह का निखार पाने के लिए महिलाएं अक्सर महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन आप किचन में मौजूद एक चीज से अच्छे रिजल्ट पा सकती हैं। वो भी सिर्फ 20 रुपए में। बता दें कि चुकंदर सिर्फ स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि स्किन के लिए भी अच्छा माना जाता है। चुकंदर में एंटी ऑक्सीडेंट, विटामिन सी और कई मिनरल्स पाए जाते हैं। जो स्किन को गहराई से पोषण

देने का काम करते हैं।

ऐसे में अगर आप भी चुकंदर फेशियल का इस्तेमाल करती हैं, तो आपकी स्किन भी ग्लास की तरह चमकने लगेगी। इससे स्किन पर ऐसा अद्भुत निखार आता है कि हर कोई आपसे आपकी चमकदार स्किन का राज पूछेगा। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको जादुई चुकंदर फेशियल के स्टेप्स के बारे में बताने जा रहे हैं।

फेस क्लीजिंग

फेशियल का सबसे पहला और जरूरी स्टेप स्किन की गहरानी से सफाई करना है। इससे स्किन की धूल-मिट्टी और ऑयल को दूर किया जा सकता है। वहीं चुकंदर का रस नेचुरल क्लीजर की तरह काम करता है। जोकि स्किन के पोर्स साफ करता है और विटामिन देता है। गुलाब जल स्किन को शांत करने के साथ ही नमी देने का काम करता है और स्किन के पीएच बैलेंस को बनाए रखता है।

सामग्री

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच
गुलाब जल- 2 चम्मच
विधि
चुकंदर के रस में गुलाबजल मिलाकर अच्छे से मिक्स कर लें।
इसके बाद कॉटन को भिगोकर फेस और गर्दन को अच्छे से साफ कर लें।
ऐसा करने से सारी गंदगी साफ हो जाएगी और ऑयल भी साफ होगा। इससे आपकी तरोताजा लगेगी।

फेस स्क्रब

बता दें कि क्लीजिंग के बाद स्किन को एक्सफोलिएट करना बेहद जरूरी होता है। जिससे कि डेड स्किन सेल्स हट जाएं और आपकी स्किन खुलकर सांस ले सके। इससे ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स की समस्या दूर होती है। वहीं कॉफी नेचुरल एक्सफोलिएट है, जोकि डेड स्किन को हटाने,

स्किन को स्मूथ बनाने और ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में मदद करता है। चुकंदर का रस स्किन को पोषण और ग्लो देने का काम करता है।

सामग्री

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच
कॉफी पाउडर- 2 चुटकी
विधि
चुकंदर के जूस में कॉफी पाउडर मिलाकर इसको अच्छे से मिक्स करके दरदरा पेस्ट बनाएं।
अब इस स्क्रब को फेस और गर्दन पर लगाएं और उंगलियों में पोरों से हल्के हाथों से फेस पर 2-3 मिनट के लिए मसाज करें।
कुछ देर मसाज करने के बाद फेस को गुनगुने पानी से धो लें।
इससे आपका चेहरा पहले से ज्यादा साफ और चमकदार नजर आएगा।

स्किन लाइटनिंग जेल

स्क्रबिंग के बाद स्किन को शांत करने और नमी देना जरूरी होता है। स्किन लाइटनिंग जेल आपकी त्वचा को ठंडक पहुंचाने के साथ चमकदार बनाने का काम करता है। एलोवेरा जेल हाइड्रेटिंग, सूटिंग और हीलिंग गुणों के लिए जाना जाता है। एलोवेरा स्किन की जलन को कम करता है, नमी को लॉक करता है और स्किन को सॉफ्ट बनाता है। एलोवेरा को चुकंदर के साथ मिलाकर लगाने से स्किन की रंगत में सुधार होता है और ग्लो आता है।

सामग्री

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच
एलोवेरा जेल- 2 चम्मच

विधि

सबसे पहले चुकंदर के रस में एलोवेरा जूस को अच्छे से मिक्स करें।
अब फेस को साफ करके 5 मिनट मसाज करें।
इसके बाद चेहरे को धो लें।

फेस पैक

फेशियल का लास्ट स्टेप फेस पैक होता है, जो आपकी स्किन को टाइट करने का काम करता है। स्किन को पोषण देता है और परमानेंट ग्लो देता है। इस फेस पैक में मौजूद बेसन आपकी स्किन की गहराई से सफाई करता है और एक्स्ट्रा ऑयल को सोखता है और स्किन की रंगत को निखारने का काम करता है। वहीं गेहूं का आटा स्किन को एक्सफोलिएट करने के साथ टैनिंग को रिमूव करने में भी मदद करता है। साथ ही चुकंदर का रस इस फेस पैक को एंटी ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर बनाने का काम करता है।

सामग्री

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच
आटा- 1 चम्मच
बेसन- 1 चम्मच

विधि

सबसे पहले बेसन में आटा और चुकंदर का जूस मिलाकर फेस पैक बनाएं।
अब इसको लाइटनिंग फेस पैक को फेस और गर्दन पर अप्लाई करें।
फिर 20 मिनट बाद फेस वॉश कर लें।
चुकंदर फेशियल के सभी स्टेप्स को पूरा करने के बाद आप पाएंगे कि आपकी स्किन में पॉजिटिव बदलाव आए हैं। इससे न सिर्फ आपकी स्किन साफ और तरोताजा बनेगी, बल्कि सॉफ्ट और शाइनी बन जाएगी। ठीक वैसे जैसे ग्लास स्किन होती है। इस फेशियल को सप्ताह में एक बार इस्तेमाल करने से आपकी स्किन की रंगत में सुधार होता है, स्पॉट्स आदि कम होते हैं और बिना किसी खर्च के आपको शीशे जैसी चमकती स्किन मिलेगी।

घर पर बना रहे हैं पंजाबी दाल तड़का, ये टिप्स आएंगे आपके बेहद काम

जब आप पंजाबी दाल तड़का बना रही हैं तो ऐसे में सिर्फ एक ही दाल का इस्तेमाल करने से बचें। इसकी जगह आप एक हिस्सा अरहर की दाल, एक हिस्सा मसूर और थोड़ा सा मूंग डालें। जब आप ऐसा करती हैं तो इससे दाल में एकदम बढ़िया क्रीमी और टेस्टी बनती है।

जब कुछ हल्का लेकिन टेस्टी खाने का मन होता है तो हम अक्सर दाल खाना पसंद करते हैं। अमूमन दाल को घर-घर में अलग तरीकों से बनाया जाता है। लेकिन अगर आपको चटपटा खाना पसंद आता है तो ऐसे में आप पंजाबी दाल तड़का बनाकर उसका स्वाद चख सकते हैं। पंजाबी दाल तड़का में लहसुन की खुशबू और ऊपर से लगाया हुआ तड़का आपको स्वाद की एक अलग दुनिया में लेकर आता है। आप दाल तड़का को चावल के साथ या फिर तंदूरी रोटी के साथ खा सकते हैं।

लेकिन अक्सर यह देखा जाता है कि हर बार दाल वैसी नहीं बनती। कभी ज्यादा पानीदार हो जाती है तो कभी इसका स्वाद उतना अच्छा नहीं आता है। ऐसे में जरूरी है कि आप पंजाबी दाल तड़का बनाते हुए कुछ छोटे-छोटे टिप्स को फॉलो करें। इन टिप्स की मदद से आपकी दाल एकदम रेस्टोरेंट स्टाइल बनती है और हर किसी को वह खाने में बेहद ही अच्छी लगती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको पंजाबी दाल तड़का बनाते समय फॉलो किए जाने वाले कुछ आसान टिप्स के बारे में बता रहे हैं-

अलग-अलग दालों का करें इस्तेमाल



जब आप पंजाबी दाल तड़का बना रही हैं तो ऐसे में सिर्फ एक ही दाल का इस्तेमाल करने से बचें। इसकी जगह आप एक हिस्सा अरहर की दाल, एक हिस्सा मसूर और थोड़ा सा मूंग डालें। जब आप ऐसा करती हैं तो इससे दाल में एकदम बढ़िया क्रीमी और टेस्टी बनती है।

दाल को आधे घंटे भिगोएं

दाल को कभी भी सीधे ही उबालने के लिए नहीं रखना चाहिए। इसकी जगह आप इसे कम से कम 30 मिनट भिगो कर रखें। इससे दाल जल्दी पकती है, बराबर पकती है और पाचन भी आसान होता है। ये रेस्टोरेंट वाली स्मूथ दाल की टेक्सचर का राज है।

दाल को अच्छी तरह पकाएं

जब आप पंजाबी दाल तड़का बना रही हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि यह पूरी तरह नरम होनी चाहिए, दानेदार नहीं। इसके लिए दाल में कम से कम 3-4 सीटी लगाओ, फिर अच्छी तरह मैश करो। मैश करने से दाल चिकनी और क्रीमी बनती है, जो रोटी या चावल के साथ खाने में काफी अच्छी लगती है।

तड़के का रखें ख्याल

पंजाबी दाल तड़का का असली स्वाद उसके तड़के में छिपा होता है, इसलिए आप उसके साथ किसी तरह का समझौता ना करें। तड़के के लिए देसी घी का इस्तेमाल करें। सबसे पहले उसे अच्छे से गरम करो, फिर जीरा, हींग, लहसुन और प्याज डालो। गरम घी में जीरा और लहसुन का पूरा स्वाद आता है और उसकी खुशबू निकलती है। अब आप इसे ठंडे घी में डालोगे तो वो क्रैकलिंग नहीं करेगा और फलेवर भी नहीं आएगा।

दर्शकों की प्रतिक्रिया सबसे बड़ा तोहफा

फिल्म 'मैं वापस आऊंगा' सिनेमाघरों में लगी है। इसमें दिलजीत दोसांझ, शरवरी, नसीरुद्दीन शाह और वेदांग रैना जैसे सितारे हैं। हाल ही में इम्रियाज अली ने फिल्म की कहानी और युवाओं के इस फिल्म से जुड़ने को लेकर बात की। इम्रियाज अली का कहना है कि वे जब भी अखबार उठाते, तो उन्हें पता होता था कि वे विस्थापन और तबाही की सुर्खियों को बंटवारे की अपनी कहानी से जोड़ना चाहते हैं। उन्होंने इस सोच को 'मैं वापस आऊंगा' फिल्म में साकार किया। यह फिल्म अतीत से वर्तमान और उपमहाद्वीप से लेकर बाकी दुनिया तक का सफर तय करती है।

इम्रियाज अली ने एक इंटरव्यू में कहा, 'मैं लगातार पढ़ रहा था कि कहीं तबाही मची है, कहीं लड़ाई हो रही है और बहुत से लोग बेघर होकर शरणार्थी बन रहे हैं और अस्तित्व बचाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। मैं यह सोचे बिना नहीं रह सका कि बंटवारे के समय भी ठीक ऐसा ही हुआ था।' हालिया रिलीज फिल्म को मिला रिव्यू सशयद उनके लिए जन्मदिन का सबसे बड़ा तोहफा है। युवा दर्शक शांति से बैठकर फिल्म और उसकी कहानी जुड़ रहे हैं, जिसमें एक 95 वर्षीय बुजुर्ग सरहद के उस पार छूटें अपने प्यार को याद कर रहा है।

'जब बी मेट', 'रॉकस्टार', 'लव आज कल' और 'अमर सिंह चमकीला' जैसी फिल्मों का निर्देशन कर चुके इम्रियाज अली इन दिनों 'मैं वापस आऊंगा' के लिए दर्शकों की प्रतिक्रिया जानने के लिए सिनेमाघरों का दौरा कर रहे हैं। उनका कहना है कि यह एक संतोषजनक अनुभव रहा है। उन्होंने कहा, 'ऐसा लग रहा है कि मैं जो कहना चाहता था, वह लोगों तक पहुंच गया है। मैंने कभी दर्शकों को फिल्म इतनी शांति से देखते हुए नहीं देखा। मेरी सभी सफल फिल्मों में भी, लोगों की आदत होती है कि वे झंझट-उधर हिलते-डुलते रहते हैं। इस बार, वे सच में ध्यान दे रहे हैं, युवा लोग ध्यान दे रहे हैं। वे इतनी बड़ी संख्या में आ रहे हैं और फिल्म को इतना पसंद कर रहे हैं'।

रिश्तों पर अपनी खास समझ के लिए मशहूर डायरेक्टर इस बात से बहुत खुश हैं कि कहानी का मुख्य हिस्सा 'आत्मीयता और स्नेह', युवाओं को पसंद आया है। निर्देशक ने कहा, 'मैंने कई बार कहा है कि आज की पीढ़ी को थोड़ा खोया-खोया सा महसूस होता है, क्योंकि उन्हें ऐसा प्यार नहीं मिल पाता जो लंबे समय तक चले। इसे वे अपने दिल में संजोकर रख सकें, जैसे पुराने जमाने का प्यार या पुराना संगीत। वह चाहत, वह तड़प, किसी एक इंसान का साथ और उसके साथ रहना। वे इन चीजों से जुड़ाव महसूस कर रहे हैं।' उन्होंने कहा कि यह फिल्म अलग-अलग पीढ़ियों के बीच के उन रिश्तों को खोजने के बारे में है, जिन्हें समझना हमारे आज के लिए जरूरी है।



कल्कि 2898 एडी से दीपिका के अलग होने के बाद आलिया की एंट्री

बॉलीवुड फिल्म 'कल्कि 2898 एडी' के सीक्वल को लेकर फैस के बीच उत्पन्न बनी हुई है। हाल ही में फिल्म के दूसरे पार्ट को लेकर बड़ी जानकारी सामने आई। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार दीपिका के फिल्म से अलग होने के बाद आलिया भट्ट की इसमें एंट्री हुई है। आलिया के किरदार को लेकर भी तमाम अटकलें लग रही हैं। अभी तक फिल्म 'कल्कि 2898 एडी' के मेकर्स ने आलिया भट्ट के नाम को लेकर कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की है। लेकिन सोशल मीडिया पर चर्चा है कि आलिया भट्ट फिल्म में वैष्णो देवी का किरदार निभा सकती हैं। वह फिल्म में सुमति (दीपिका पादुकोण का किरदार) के बच्चे की रक्षा करेंगी।

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक आलिया भट्ट ने नाग अश्विन निर्देशित इस साईंस-फिक्शन और माइथोलॉजिकल फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है, कुछ सीन्स उन्होंने शूट किए हैं। आलिया के फैस जरूर इस बात को लेकर खुश है कि वह 'कल्कि 2898 एडी' का हिस्सा बन रही हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक फिल्म से जुड़े एक व्यक्ति ने कहा है कि फिलहाल आलिया की कास्टिंग को लेकर कुछ भी तय नहीं हुआ है। गौरतलब है कि 'कल्कि 2898 एडी' में दीपिका पादुकोण ने बेहद अहम भूमिका निभाई थी। उनका किरदार कहानी की केंद्र माना गया था। सीक्वल में भी उसके बड़े विस्तार की उम्मीद थी लेकिन सितंबर 2025 में निर्माताओं ने बयान जारी कर बताया कि दीपिका अब फिल्म के दूसरे भाग का हिस्सा नहीं होंगी। मेकर्स ने अपने बयान में कहा था कि आपसी सहमति और काफी विचार-विमर्श के बाद दोनों पक्षों ने अलग रास्ते चुनने का फैसला किया है।



'कावाला' गाने में अपने काम से खुश नहीं तमन्ना भाटिया

मशहूर अभिनेत्री तमन्ना भाटिया ने साउथ सुपरस्टार रजनीकांत की फिल्म 'जेलर' के हिट गाने 'कावाला' से देशभर में जबरदस्त लोकप्रियता हासिल की थी। इस गाने में उनके डांस और अंदाज की खूब तारीफ हुई थी, लेकिन अभिनेत्री का मानना है कि वह इसमें और बेहतर प्रदर्शन कर सकती थीं।

हाल ही में उन्होंने इस बारे में बात की और बताया कि उस समय उनके मन में क्या चल रहा था। दरअसल, निर्देशक और कोरियोग्राफर फराह खान अपने यूट्यूब ब्लॉग के लिए तमन्ना भाटिया के घर पहुंची थीं। इस दौरान उन्होंने तमन्ना के करियर, उनके लोकप्रिय गानों और अभिनय के सफर को लेकर बातचीत की। बातचीत के दौरान जब 'कावाला' गाने का जिक्र आया, तो तमन्ना ने कहा कि वह अपने प्रदर्शन से पूरी तरह संतुष्ट नहीं थीं। उन्होंने कहा, 'जब इस

गाने की शूटिंग पूरी हुई, तब मुझे महसूस हुआ कि मैं इससे बेहतर कर सकती थी।' तमन्ना की बात सुनकर फराह खान ने भी अपनी राय रखी। उन्होंने कहा, 'तमन्ना का स्वभाव ही ऐसा है कि वह हमेशा अपने काम को बेहतर बनाने की कोशिश करती हैं।'।

उन्होंने मजाकिया अंदाज में कहा, 'तमन्ना उन लोगों में से हैं, जिन्हें हर बार लगता है कि वह और अच्छा कर सकती थी।'। इस पर तमन्ना ने भी सहमति जताई और बताया कि वह अपने हर प्रोजेक्ट के लिए पूरी मेहनत करती हैं। उन्होंने कहा, 'मैं ट्रेंड डांसर नहीं हूँ, इसलिए किसी भी गाने के लिए मुझे पहले ज्यादा रिवर्सल करनी पड़ती है।' इसी बातचीत में तमन्ना ने अपने दूसरे चर्चित गाने 'आज की रात' का भी जिक्र किया। उन्होंने बताया, 'इस गाने के लिए मैंने करीब 15 दिन रिवर्सल की थी। मैं चाहती थी कि गाने के हर स्टेप और हर एक्सप्रेशन को अच्छी तरह समझकर परफॉर्म करूं। मुझे तैयारी के लिए समय देना पसंद है, इससे मैं बेहतर परफॉर्म कर पाती हूँ।'।

बता दें कि 'कावाला' गाने का म्यूजिक संगीतकार अनिरुध रविचंद्र ने तैयार किया था। इसके बोल अरुणराजा कामराज ने लिखे थे, जबकि इस मशहूर गायिका शिल्पा राव ने गाया था। वहीं, 'स्त्री 2' फिल्म के सुपरहिट गाने 'आज की रात' का म्यूजिक सचिन-जिगर ने कंपोज किया था। इसके बोल अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखे थे और इसमें मधुबंती बागवी और दिव्या कुमार ने अपनी आवाज दी थी।

मैं हमेशा अर्थपूर्ण प्रोजेक्ट्स की तलाश में रहती हूँ

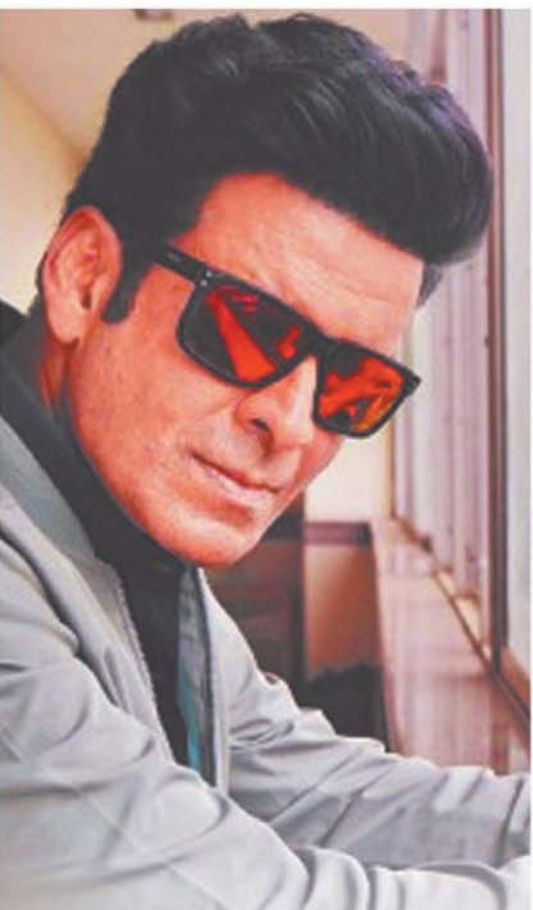
मशहूर अभिनेत्री शहनाज गिल की आने वाली फिल्म 'इश्कनामा' का टीजर रिलीज हो गया है, जिसने दर्शकों के बीच उत्साह को बढ़ा दिया है। यह फिल्म एक इमोशनल ड्रॉ-पाक लव स्टोरी पर बेस्ड है, जिसमें प्यार, जुदाई और सीमाओं के बीच अछूते रिश्तों की कहानी दिखाई जाएगी। फिल्म की शूटिंग पंजाब और राजस्थान में हुई है। टीजर को चंडीगढ़ के एक झैंट में रिलीज किया गया। इस दौरान फिल्म से जुड़े कलाकारों ने अपने अनुभव साझा किए। अभिनेत्री शहनाज गिल ने कहा, 'अच्छे कलाकारों के साथ काम करना हमेशा सीखने का मौका देता है और ऐसे अनुभव से कलाकार खुद को बेहतर बना पाते हैं। मैं हमेशा ऐसे प्रोजेक्ट्स की तलाश में रहती हूँ, जो ज्यादा अर्थपूर्ण हों, ताकि अभिनय में और गहराई लाई जा सके।'। शहनाज ने कहा, 'मैं फिल्म में एक पाकिस्तानी लड़की का किरदार निभा रही हूँ, जिसका नाम टोरी है। वह बहुत ही मजबूत और साहसी लड़की है, जो अपने प्यार को पाने के लिए किसी भी हद तक जाने को तैयार है। यह भूमिका मेरे लिए चुनौतीपूर्ण और अलग अनुभव रही है।'।



'जेलर 2' में होगा ऋतिक रोशन का धमाकेदार कैमियो

सुपरस्टार रजनीकांत की आने वाली फिल्म 'जेलर 2' को लेकर एक बड़ी जानकारी आई है। इस फिल्म में पहले शाहरुख खान एक कैमियो करने वाले थे, लेकिन समय की कमी और डेट्स की दिक्कत की वजह से अब उनकी जगह ऋतिक रोशन नजर आएंगे। 40 साल बाद साथ नजर आएंगे ऋतिक और रजनीकांत ऋतिक रोशन और रजनीकांत पूरे 40 साल बाद एक साथ स्क्रीन शेयर करेंगे। इससे पहले दोनों साल 1986 में आई फिल्म 'भगवान दादा' में नजर आए थे, जिसमें ऋतिक ने एक बाल कलाकार के रूप में रजनीकांत के गोद लिए हुए बेटे का रोल निभाया था। ऋतिक रोशन ने इस फिल्म के लिए हां कह दिया है। वे 22 और 23 जून को चेन्नई में अपने हिस्से की शूटिंग कर सकते हैं। फिल्म में उनका रोल एक्शन से

भरपूर होगा और कहानी के लिए बहुत जरूरी होगा। 'जेलर 2' में पहले से ही मोहनलाल, शिव राजकुमार, विजय सेतुपति, मिथुन चक्रवर्ती, एसजे सूर्या, राम्या कृष्णन, विद्या बालन और योगी बाबू जैसे बड़े कलाकार शामिल हैं। अब ऋतिक के शामिल होने से फैंस की उत्प्रेक्षा फिल्म को लेकर और अधिक बढ़ गई है। अगस्त 2025 में आई फिल्म 'वॉर 2' के बाद ऋतिक का यह पहला प्रोजेक्ट होगा। ऋतिक हमेशा से रजनीकांत के साथ दोबारा काम करना चाहते थे, और इस फिल्म से उनका यह सपना पूरा हो रहा है। इस फिल्म का निर्देशन नेल्सन दिलीपकुमार कर रहे हैं और इसे सन पिक्चर्स बना रही है। मेकर्स इस फिल्म को सितंबर 2026 में रिलीज करने की तैयारी कर रहे हैं, हालांकि अभी इसकी आधिकारिक घोषणा होना बाकी है।



हॉलीवुड फिल्म मिलना ही बड़ी कामयाबी नहीं

भारत में अगर किसी कलाकार को छोटा सा भी हॉलीवुड प्रोजेक्ट मिल जाए, तो उसे बड़ी कामयाबी मान लिया जाता है। लेकिन मनोज बाजपेयी की सोच इससे बिल्कुल अलग है। उनका मानना है कि हम आज भी इस सोच से बाहर नहीं निकल पाए हैं कि पश्चिम जो कर रहा है, वही सबसे बेहतर है।

हम आज भी कॉलोनियल

मानसिकता से बाहर नहीं आए

बातचीत में मनोज बाजपेयी ने कहा, 'देखिए, वो एक मानसिकता है, जिसका शिकार हम हमेशा से रहे हैं। एक तरह की कॉलोनियल मानसिकता, जिसे हम आज तक पूरी तरह छोड़ नहीं पाए हैं। हमें हमेशा लगता है कि जो वो कर रहे हैं, वही बेहतर है...वही बड़ा है। हम लगातार उसी से मुकाबला करने की कोशिश करते रहते हैं।'।

आज इंडस्ट्री में कई कलाकार विदेशी प्रोजेक्ट को बड़ी सफलता मानते हैं। लेकिन मनोज बाजपेयी ने बताया कि उन्होंने कई बार हॉलीवुड के ऑफर टुकरा दिए, क्योंकि काम उन्हें पसंद नहीं आया। उन्होंने

कहा, 'बहुत बार हुआ है। अच्छे रोल्स नहीं आते हैं। और जब अच्छी फिल्में नहीं बन रही होती हैं, तो उसी तरह के लोग संपर्क करते हैं जो वहां भी बहुत अच्छा नहीं कर रहे होते। कुछ बड़े प्रोजेक्ट्स में बात बनते-बनते रह गई, लेकिन उसके बारे में क्या बात करनी।'।

अगर कभी किताब लिखी, तो इसी पर लिखूंगा मनोज बाजपेयी का कहना है कि अगर कभी उन्हें कुछ गंभीरता से लिखने का मौका मिला, तो वह भारतीय कलाकारों पर हॉलीवुड के असर को ही विषय बनाएंगे। उन्होंने कहा, 'अगर कभी शिहत के साथ कुछ लिखना चाहूंगा, तो मैं इस बात पर लिखना चाहूंगा कि एक भारतीय अभिनेता कैसे पूरी तरह अमेरिकी या हॉलीवुड से प्रभावित एक्टिंग के असर से बच सकता है। क्योंकि हमारे यहां जो गंभीर क्लिपस हैं, वो भी अक्सर अच्छी एक्टिंग का रेफरेंस हॉलीवुड को ही मानते हैं। जैसे अच्छी एक्टिंग का एक ही पैमाना हो। लेकिन ऐसा नहीं है। एक्टिंग के बहुत सारे रास्ते हैं... बहुत सारे ट्रैक हैं, और उनमें से किसी एक को ही अंतिम सच नहीं माना जा सकता।'।

हमारे यहां एक्टिंग को लेकर सोच गलत है मनोज बाजपेयी का मानना है कि भारत में अक्सर अंग्रेजी फिल्मों जैसी एक्टिंग को ही अच्छा अभिनय समझ लिया जाता है, जबकि यहां के लोगों का तरीका

और व्यवहार बिल्कुल अलग है। उन्होंने कहा, 'मेरी दिक्कत ये है कि एक्टिंग के नाम पर ज्यादातर लोग अंग्रेजी फिल्मों में जो देखते हैं, उसी को अच्छी एक्टिंग मान लेते हैं। लेकिन भारतीय अभिनय इसलिए अलग है क्योंकि यहां के लोगों के एक्सप्रेशन अलग हैं, बातचीत करने का तरीका अलग है, व्यवहार अलग है।'।

मेरी फिल्मों में आपको

हिंदुस्तानी आदमी दिखेगा

मनोज कहते हैं कि उन्होंने हमेशा कोशिश की कि उनके किरदार पूरी तरह भारतीय लगें, किसी विदेशी स्टाइल की कॉपी नहीं। उन्होंने कहा, 'मैं लगातार

इसी सोच पर काम करता रहा हूँ। इसलिए अगर आप मेरी ज्यादातर फिल्में देखेंगे, तो आपको उनमें एक हिंदुस्तानी आदमी दिखाई देगा। वो ऐसा बिल्कुल नहीं लगेगा कि किसी और देश का किरदार निभाया जा रहा है और सिर्फ उसका नाम भारतीय रख दिया गया है। इसी वजह से 'सत्या', 'शूल' या खासकर 'गैंग्स ऑफ वासेपुर' जैसी फिल्में इतनी खास हैं। ये बहुत खालिस भारतीय फिल्में हैं। उनके किरदार, उनके परफॉर्मेंस, उनकी भाषा, उनका व्यवहार— सब कुछ भारतीय समाज से निकलकर आता है। जब भी आप इस तरह की फिल्म बनाएंगे, तो उसे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी पहचान मिलेगी, क्योंकि उसमें अपनी अलग पहचान होगी।'।

नए एक्टर्स को मनोज की सलाह

नई पीढ़ी के कलाकारों को मनोज बाजपेयी ने साफ कहा कि एक्टिंग सीखने के लिए बाहर देखने की जरूरत नहीं है। सबसे पहले अपने आसपास के लोगों को समझना जरूरी है। उन्होंने कहा, 'बिल्कुल। बेसिक ग्रामर तो आप सीख सकते हैं। उसके लिए आपको बहुत दूर जाने की जरूरत भी नहीं है। बस अपने आसपास के लोगों को देखिए, अपनी जिंदगी को देखिए। कोई भी आदमी यहां हॉलीवुड के किसी एक्टर या एक्ट्रेस की तरह बात नहीं करता। यही सबसे बुनियादी बात है। आप जिस परिवार से आते हैं, जिन लोगों के बीच बड़े हुए हैं, उनका व्यवहार देखिए। लोग एक-दूसरे से कैसे बात करते हैं, कैसे रिएक्ट करते हैं।'।

