

त्योहारी सीजन से पहले ऑटो बाजार में तेजी अगस्त में कार बिक्री में जोरदार उछाल

मारुति सुजुकी की बिक्री 21.3% बढ़ी, महिंद्रा 42%, टाटा 56% और हुंडई 8.8% ऊपर

विश्व केसरी

नई दिल्ली। भारत के ऑटोमोबाइल बाजार में त्योहारी सीजन से पहले मांग मजबूत बनी हुई है। मंगलवार को जारी आंकड़ों के मुताबिक, भारतीय वाहन निर्माताओं की डीलरों को बिक्री अगस्त में पिछले साल के मुकाबले उल्लेखनीय रूप से बढ़ी। हालांकि, सालाना आधार पर इस तेज वृद्धि की एक वजह यह भी रही कि अगस्त 2025 में कर कटौती लागू होने से पहले खरीदारों ने अपनी खरीद कुछ समय के लिए टाल दी थी।

देश की सबसे बड़ी वाहन निर्माता कंपनी मारुति सुजुकी ने अगस्त में कुल 2,19,220 वाहन बेचे, जो पिछले वर्ष के इसी महीने के मुकाबले 21.3 प्रतिशत अधिक



मजबूत मांग की उम्मीद कर रही है। कर कटौती के बाद बनी अनुकूल खरीदारी धारणा और त्योहारी सीजन से बाजार को अतिरिक्त गति मिलने की संभावना है। विश्लेषकों के लिए अगस्त के आंकड़े खास तौर पर महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि पिछले साल कर कटौती से पहले खरीदारी स्थगित रहने के कारण अगस्त 2025 का आधार अपेक्षाकृत कमजोर था। ऐसे में इस साल की सालाना वृद्धि को उसी संदर्भ में देखा जाना जरूरी है। फिर भी, प्रमुख कंपनियों में दोहरे अंकों की वृद्धि यह संकेत देती है कि भारतीय उपभोक्ताओं की वाहन खरीदने की इच्छा फिलहाल मजबूत बनी हुई है और त्योहारी सीजन में ऑटो बाजार की रफ्तार और बढ़ सकती है।

प्रमुख वाहन कंपनियों ने भी सालाना आधार पर मजबूत प्रदर्शन किया। महिंद्रा एंड महिंद्रा की बिक्री 42 प्रतिशत, टाटा मोटर्स पैसंजर संख्या को ज़िम्मेदार बताया। अन्य

मोटर इंडिया की 8.8 प्रतिशत बढ़ी। बाजार में यह तेजी ऐसे समय में आई है जब देश में त्योहारी खरीदारी का मौसम शुरू होने वाला है। वाहन कंपनियां इस दौरान

भारत का जीएसटी संग्रह अगस्त में 14.8 प्रतिशत बढ़कर करीब 2 लाख करोड़ रुपए रहा

विश्व केसरी

नई दिल्ली। भारत का सकल वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) संग्रह अगस्त 2026 में सालाना आधार पर 14.8 प्रतिशत बढ़कर 1,99,853 करोड़ रुपए हो गया है, जो कि पिछले साल समान अवधि में 1,74,116 करोड़ रुपए था। यह जानकारी मंगलवार को जारी किए गए सरकारी डेटा में दी गई।

हालांकि, मासिक आधार पर इसमें गिरावट देखने को मिली है। जुलाई 2026 में जीएसटी संग्रह 2.11 लाख करोड़ रुपए था।

आंकड़ों के मुताबिक, संग्रह में वृद्धि की मुख्य वजह आयातित वस्तुओं और सेवाओं से जीएसटी राज्य में इजाफा होना है, जो कि अगस्त में सालाना आधार पर 29 प्रतिशत बढ़कर 62,604 करोड़ रुपए हो गया है।

घरेलू वस्तुओं और सेवाओं से जीएसटी आय अगस्त में सालाना आधार पर 9.3 प्रतिशत बढ़कर



1,37,249 करोड़ रुपए हो गई है। अगस्त 2026 में रिफंड में भी तेज इजाफा देखने को मिली है और यह सालाना आधार पर 67.9 प्रतिशत बढ़कर 31,795 करोड़ रुपए हो गया है, जो कि पिछले साल 18,935 करोड़ रुपए था।

बीते महीने नेट जीएसटी (रिफंड को हटाकर) 1,68,057 करोड़ रुपए रहा है, जो कि अगस्त 2025 में 1,55,181 करोड़ रुपए था। यह संग्रह में सालाना आधार पर 8.3 प्रतिशत की वृद्धि को दिखाता है।

इस बैठक में जीएसटी रजिस्ट्रेशन रद्द करने की प्रक्रिया में ऑटोमेशन और अन्य बदलावों पर विचार किया जा सकता है।

भारत वैश्विक बदलावों के बीच भी अपनी ग्रोथ बनाए रखने में सक्षम : वित्त मंत्री सीतारमण

विश्व केसरी

एशविले। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि भारत ने यह साबित कर दिया है कि वह अपनी ग्रोथ की रफ्तार को कम किए बिना ग्लोबल इकॉनमी में हो रहे बदलावों के हिसाब से खुद को ढाल सकता है। उन्होंने देश की आयातित ऊर्जा और फर्टिलाइजर पर निर्भरता को भी स्वीकार किया।

जी20 वित्त मंत्रियों की बैठक के दौरान आईएनएस को दिए एक एक्सक्लूसिव इंटरव्यू में वित्त मंत्री ने भारत को चुनौतियों से निपटने में सक्षम अर्थव्यवस्था बताया।

उन्होंने कहा कि भारत दुनिया में कच्चे तेल और पेट्रोलियम उत्पादों के सबसे बड़े आयातकों में से एक है। भारत कुछ घरेलू उत्पादन क्षमता होने के बावजूद कई उर्वरकों और उनके कच्चे माल का भी आयात करता है।

वित्त मंत्री ने कहा, 'हम कच्चे तेल और पेट्रोलियम उत्पादों के बड़े आयातकों में से एक हैं। हम विभिन्न प्रकार के उर्वरकों (यूरिया, अमोनिया, डीएपी) के बड़े आयातक हैं। देश के भीतर उत्पादन क्षमता है, लेकिन उसके बावजूद हम आयातक हैं।'

निर्मला सीतारमण ने कहा कि भारत के आर्थिक प्रदर्शन ने यह दिखाया है कि वह विदेशों में होने वाले घटनाक्रमों पर प्रतिक्रिया देने और अपनी ग्रोथ की गति को बचाए रखने में सक्षम है। उन्होंने



कहा, 'ये सभी एक जीवंत अर्थव्यवस्था के बहुत स्पष्ट संकेत हैं, एक ऐसी अर्थव्यवस्था जो वैश्विक स्तर पर बदलावों को स्वीकार करती है और खुद को इस तरह से ढालती है कि हमारी ग्रोथ प्रभावित न हो।' निर्मला सीतारमण ने कहा कि भारतीय रिजर्व बैंक भी समय-समय पर अर्थव्यवस्था का अपना आकलन जारी करता है, जिसमें संकेतक सकारात्मक दिशा में बढ़ रहे हैं। उन्होंने कहा, 'हां, चुनौतियां हैं, और हम सरकार के तौर पर हर बार चुनौती आने पर भारत को फायदेमंद स्थिति में लाने के लिए काम करेंगे।' भारत ने वित्त वर्ष 2026-27 की पहली तिमाही में 7.8 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की है। वित्त मंत्री ने कहा कि यह आंकड़ा इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इसे लगातार बाहरी दबावों के बीच हासिल किया गया है। उन्होंने कहा, 'इन

भारतीय रेलवे ने ट्रेक पर कवच सिस्टम की तैनाती के लिए 170 करोड़ रुपए मंजूर किए

नई दिल्ली। भारतीय रेलवे ने कवच 4.0 सिस्टम की तैनाती के लिए 170 करोड़ रुपए को मंजूरी दी है। इसके तहत उत्तरी रेलवे के मुरादाबाद डिवीजन के 712 रूट किलोमीटर के बाकी बचे हिस्सों पर कवच सिस्टम लगाया जाएगा। यह जानकारी सरकार की ओर से मंगलवार को दी गई।

रेल मंत्रालय के बयान के अनुसार, मंजूर की गई राशि से स्वदेशी 'ऑटोमैटिक ट्रेन प्रोटेक्शन सिस्टम' लगाकर डिवीजन के सुरक्षा इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत किया जाएगा।

मंत्रालय ने कहा कि 'कवच 4.0' को लागू करने से चिन्हित सेक्शन में ट्रेन संचालन के लिए सुरक्षा की एक एडवांस्ड लेयर मिलेगी।

'कवच' देश में ही विकसित एक ऑटोमैटिक ट्रेन प्रोटेक्शन (एटीपी) सिस्टम



है, जिसे ऑपरेशनल सुरक्षा बढ़ाने के लिए बनाया गया है। यह 'सिग्नल पासिंग एट डेंजर' (एसपीएडी) को रोकने में मदद करता है, असुरक्षित स्थितियों से बचने के लिए जरूरत पड़ने पर अपने-आप ब्रेक लगाता है, 'कवच' का दायरा बढ़ा रही है और रेलवे

कहा है और ट्रेनों की टक्कर का खतरा काफी कम करता है। बयान में कहा गया है, 'यह पहल भारतीय रेलवे की उस लगातार कोशिश का हिस्सा है जिसके तहत वह अपने नेटवर्क पर 'कवच' का दायरा बढ़ा रही है और रेलवे

असेसमेंट ईयर 2026-27 के लिए अब तक 7.8 करोड़ लोगों ने दाखिल किया आईटीआर

विश्व केसरी

नई दिल्ली। आयकर विभाग ने मंगलवार को कहा कि असेसमेंट ईयर (आकलन वर्ष) 2026-27 के लिए अब तक 7.8 करोड़ से अधिक आयकर रिटर्न (आईटीआर) दाखिल किए गए हैं।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट में आयकर विभाग ने कहा, 'आकलन वर्ष 2026-27 के लिए 31 अगस्त तक रिकॉर्ड 7.8 करोड़ से अधिक आईटीआर दाखिल किए गए।' बता दें कि 31 जुलाई की अंतिम तिथि मुख्य रूप से वेतनभोगी कर्मचारियों, पेंशनभोगियों और उन व्यक्तियों के लिए थी, जिनकी आय वेतन, मकान, ब्याज या कैपिटल गेन जैसे स्रोतों से होती है। लेकिन जिन व्यक्तियों की आय व्यवसाय (बिजनेस) या



पेशे से होती है और जिनके खातों का टैक्स सामान्यतः आईटीआर-3 या आईटीआर-4 फॉर्म भरते हैं। इसके अलावा, आईटीआर-3 का इस्तेमाल आम तौर पर ऐसे व्यक्तिगत

करदाताओं और हिंदू अविभाजित परिवारों (एचयूएफ) द्वारा किया जाता है, जिनकी आय व्यवसाय या पेशे से होती है और जो सरल आईटीआर फॉर्म दाखिल करने के पात्र नहीं हैं। वहीं, आईटीआर-4, जिसे सुगम के नाम से भी जाना जाता है, पात्र निवासी व्यक्तियों, एचयूएफ और फर्मों के लिए है। इसमें एलएलपी को शामिल नहीं किया जाता। यह फॉर्म उन करदाताओं के लिए है जो अनुमानित कराधान योजना का विकल्प चुनते हैं। आईटीआर-5 फर्मों, एलएलपी, व्यक्तियों के संघों (एओपी) और कुछ अन्य संस्थाओं पर लागू होता है, जबकि आईटीआर-7 उन व्यक्तियों और संस्थाओं द्वारा दाखिल किया जाता है, जिन्हें आयकर अधिनियम के कुछ विशेष प्रावधानों के तहत रिटर्न दाखिल करना होता है।

उबले काले चने हैं तो नाश्ते की टेंशन खत्म, 5 मिनट में तैयार करें ऐसी चटपटी चाट कि मजा आ जाए



वीकेंड पर अगर पोहा और परांठे से कुछ अलग खाने का मन है तो काले चने की चाट बनाएं। उबले चने, ताजी सब्जियाँ, मसाले और नींबू मिलाकर तैयार यह चटपटा नाश्ता स्वादिष्ट होने के साथ प्रोटीन और फाइबर से भरपूर विकल्प है।

वीकेंड की सुबह कुछ चटपटा और स्वादिष्ट खाने का मन करता है, लेकिन रोज-रोज पोहा, परांठा या पूरी देखकर नाश्ता थोड़ा बोरिंग भी लगने लगता है। ऐसे में काले चने की चाट एक ऐसा विकल्प है, जिसे बनाने में ज्यादा मेहनत नहीं लगती और स्वाद भी भरपूर मिलता

है। काले चने में प्रोटीन और फाइबर पाए जाते हैं, जबकि प्याज, टमाटर, खीरा और नींबू इसे ताजगी और चटपटा स्वाद देते हैं। खास बात यह है कि इस चाट को आप अपनी पसंद के हिसाब से आसानी से बदल सकती हैं।

सुबह जल्दी हो तो इसे पहले से उबले चनों से कुछ ही मिनट में तैयार किया जा सकता है। ऊपर से चाट मसाला, भुना जीरा और नींबू डालते ही साधारण सामग्री का स्वाद काफी बढ़ जाता है। तो इस वीकेंड क्यों न नाश्ते में कुछ अलग बनाया जाए? आइए जानते हैं काले चने की चाट की आसान रेसिपी।

काले चने की चाट के लिए सामग्री

काले चने की चाट बनाने के लिए आपको 1 कप काले चने चाहिए, जिन्हें रातभर पानी में भिगोया गया हो। इसके अलावा 1 छोटा उबला आलू, 1 बारीक कटा प्याज, 1 बारीक कटा टमाटर, आधा कप बारीक कटा खीरा और 1 से 2 बारीक कटी हरी मिर्च लें। स्वाद बढ़ाने के लिए 2 बड़े चम्मच हरा धनिया, आधा छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, आधा छोटा चम्मच काला नमक, ज़रूरत के अनुसार सादा नमक और 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस लें। आखिर में ऊपर से

थोड़ा नमकीन या भुजिया डाल सकती हैं।

ऐसे तैयार करें चटपटी काले चने की चाट

सबसे पहले चने उबालें

रातभर भिगोए हुए काले चनों को अच्छी तरह धोकर कुकर में डालें। इसमें करीब डेढ़ कप पानी और थोड़ा नमक डालकर मध्यम आंच पर 4 से 5 सीटी आने तक पकाएं। चने इतने नरम होने चाहिए कि आसानी से चबाए जा सकें। उबलने के बाद अतिरिक्त पानी निकालकर चनों को कुछ देर ठंडा होने दें।

सब्जियाँ और मसाले मिलाएं

अब एक बड़े बाउल में उबले हुए काले चने डालें। इसमें छोटे टुकड़ों में कटा उबला आलू, प्याज, टमाटर, खीरा और हरी मिर्च डालें। इसके बाद काला नमक, सादा नमक, भुना जीरा पाउडर और चाट मसाला डालकर सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं। अब ऊपर से ताजा नींबू का रस डालें। नींबू इस चाट में हल्की खटास लाता है और बाकी मसालों के स्वाद को भी उभार देता है। आखिर में बारीक कटा हरा धनिया डालें।

नेपाल से आई रंग-बिरंगी मछली देखकर खाने का है मन? ठहर जाइए, एक गलती बन सकती है जानलेवा



नेपाल में आई बाढ़ के कारण बिहार की नदियों का जलस्तर बढ़ गया है। जिससे अनजान प्रजाति की मछलियाँ बहकर नए इलाकों में पहुँच रही हैं। बगहा में इन मछलियों को खाने के बाद कुछ लोगों के बीमार पड़ने की सूचना है। अधिकारियों ने दूषित पानी के खतरे को देखते हुए बाढ़ के पानी से पकड़ी गई अज्ञात या अनजान मछलियों का सेवन नहीं करने की चेतावनी दी है। अगर ऐसी मछली खाने के बाद तबीयत खराब होती है, तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लेने की सलाह दी गई है।

नेपाल में आई बाढ़ के बाद बिहार की नदियों में बड़े जलस्तर का असर अब जलीय जीवों पर भी दिखने लगा है। बाढ़ का पानी अपने साथ अलग-अलग जलस्रोतों की मछलियों को बहाकर नए इलाकों तक पहुँचा रहा है। पश्चिम चंपारण के बगहा में कुछ लोगों के ऐसी अनजान और अलग दिखने वाली मछलियाँ खाने के बाद बीमार पड़ने की सूचना के बाद प्रशासन ने लोगों को सतर्क किया है। प्रशासन ने अपील की है कि बाढ़ के पानी में पकड़ी गई या पहचान में नहीं आने वाली मछलियों को फिलहाल न खाएं।

बगहा की एसडीएम चांदनी कुमारी ने लोगों से अपील की है कि बाढ़ के पानी के साथ आई किसी भी अपरिचित मछली को पकड़ने, खरीदने, बेचने या खाने से बचें। यह सलाह बिहार सरकार के पशु एवं मत्स्य संसाधन विभाग के मत्स्य प्रभाग की ओर से भी जनहित में जारी की गई है।

बच्चों की ये छोटी सी गलती बन सकती है बड़ी मुसीबत, रूम की कुंडी लगाने से पहले जानें सुरक्षा

छोटे बच्चों के कमरे में बंद होने से बचने के लिए सुरक्षा उपाय अपनाएं। इसके लिये चाइल्ड-सेफ्टी लॉक लगाएं, बच्चों को अकेला न छोड़ें और अतिरिक्त चाबी रखें। ज़रूरत पड़ने पर मदद का भी इंतजाम रखें।

घर में छोटे बच्चे हों तो हर दिन नई चुनौतियाँ सामने आती हैं। बच्चों की जिज्ञासा उन्हें नई-नई चीजें करने के लिये प्रेरित करती है। कई बार खेल-खेल में बच्चे कमरे की कुंडी या लॉक बंद कर लेते हैं और फिर उसे खोल नहीं पाते। ऐसी स्थिति न केवल बच्चे के लिये डरावनी हो सकती है, बल्कि माता-पिता के लिये भी चिंता का कारण बन जाती है। इसलिए ज़रूरी है कि पहले से कुछ सुरक्षा उपाय अपनाए जाएं ताकि ऐसी परेशानी से बचा जा सके।

क्यों होती है यह समस्या ?

छोटे बच्चे बड़ों की नकल करना पसंद करते हैं। वे दरवाजा खोलना, बंद करना या कुंडी लगाना सीख जाते हैं, लेकिन उसे वापस खोलना हमेशा नहीं समझ पाते। ऐसे में वे गलती से कमरे में बंद हो सकते हैं और घबराकर रोने लगते हैं।

बच्चों की पहुँच से दूर रखें लॉक सिस्टम

यदि घर में छोटे बच्चे हैं, तो ऐसे दरवाजों पर चाइल्ड-सेफ्टी लॉक लगवाने की कोशिश करें। कई आधुनिक लॉक सिस्टम ऐसे आते हैं



जिन्हें बाहर से आसानी से खोला जा सकता है। इससे आपात स्थिति में तुरंत दरवाजा खोलना आसान हो जाता है।

बहुत छोटे बच्चों को लंबे समय तक किसी कमरे में अकेला न छोड़ें। यदि आपको कुछ समय के लिये दूसरे कमरे में जाना है, तो बच्चे को अपने साथ ले जाएँ या ऐसी जगह रखें जहाँ दरवाजा बंद होने की संभावना न हो।

अतिरिक्त चाबी रखें तैयार

यदि कमरे में चाबी वाला लॉक है, तो उसकी एक अतिरिक्त चाबी हमेशा सुरक्षित स्थान पर रखें। आपात स्थिति में यह काफी मददगार साबित हो सकती है और दरवाजा तोड़ने जैसी

नीबत नहीं आएगी।

बच्चे को सिखाएं दरवाजा खोलना

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसे धीरे-धीरे दरवाजा खोलने का सही तरीका सिखाएं। खेल-खेल में उसे समझाएं कि कुंडी लगाने के बाद उसे कैसे खोला जाता है। इससे वह घबराए बिना स्थिति को संभाल सकेगा।

घबराएँ नहीं, बच्चे को शांत रखें

अगर बच्चा कमरे में बंद हो जाए तो सबसे पहले खुद शांत रहें। दरवाजे के बाहर से बच्चे से बात करते रहें और उसे भरोसा दिलाएं कि आप उसे बाहर निकाल लेंगे। आपकी आवाज

सुनकर बच्चा कम घबराएगा और रोना भी कम करेगा।

खिड़कियों और बालकनी पर भी रख नजर

कभी-कभी बंद कमरे में मौजूद खिड़कियाँ या बालकनी अतिरिक्त खतरा पैदा कर सकती हैं। इसलिए सुनिश्चित करें कि बच्चों की पहुँच वाली जगहों पर मजबूत सुरक्षा ग्रिल और लॉक लगे हों।

इमरजेंसी नंबर रखें पास

यदि लॉक खुलने में समस्या आ रही हो तो किसी पड़ोसी, परिवार के सदस्य या लॉक विशेषज्ञ का नंबर अपने पास रखें।

पालथी मारकर बैठने या सीढ़ियां चढ़ने में होती है तकलीफ ? ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से जानें जोड़ों की खराबी के 6 शुरुआती लक्षण



क्या आपको पालथी मारकर बैठने या सीढ़ियां चढ़ने में दर्द होता है? इसे सिर्फ थकान या बढ़ती उम्र का असर मानकर नजरअंदाज न करें। यह जोड़ों के घिसने का शुरुआती संकेत हो सकता है। ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से जानें जोड़ों की खराबी के 6 बड़े लक्षण और समय रहते इनसे बचने के आसान व असरदार उपाय।

क्या आपको जमीन पर पालथी मारकर बैठने में परेशानी होने लगी है? सीढ़ियां चढ़ते या उतरते समय घुटनों में दर्द होता है? लंबे समय तक कुर्सी पर बैठने के बाद उठने में शरीर अकड़ जाता है या जूते के फीते बांधने के लिए नीचे झुकना मुश्किल लगता है? अगर इन रोजमर्रा के कार्यों में अचानक परेशानी महसूस होने लगी है, तो इसे सिर्फ उम्र बढ़ने,

40 और 50 की उम्र के कई लोग भी घुटनों में दर्द, पीठ में अकड़न और शरीर का लचीलापन कम होने जैसी समस्याओं की शिकायत कर रहे हैं।

लंबे समय तक बैठे रहना, शारीरिक गतिविधि की कमी, बढ़ता वजन, गलत पोस्चर और मांसपेशियों की कमजोरी जैसी कई वजहें जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डाल सकती हैं। जोड़ों में होने वाला घिसाव भी अक्सर अचानक शुरू नहीं होता। इसके शुरुआती संकेत धीरे-धीरे दिखाई देते हैं और कई लोग उन्हें नजरअंदाज करते रहते हैं।

पालथी या उकड़ू बैठने में परेशानी- अगर जमीन पर पालथी मारकर बैठते समय घुटनों में खिंचाव, दर्द या भारीपन महसूस होता है या कुछ देर बाद उठने में मुश्किल होती है, तो इस पर ध्यान देना ज़रूरी है।

सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दर्द- सीढ़ियां चढ़ते या उतरते समय घुटनों पर सामान्य से ज्यादा दबाव महसूस होना, दर्द या चुभन होना भी जोड़ों की परेशानी का संकेत हो सकता है। खासकर अगर यह समस्या बार-बार होने लगे।

सुबह या लंबे समय तक बैठने के बाद अकड़न- सोकर उठने के बाद घुटनों या दूसरे जोड़ों में जकड़न महसूस होना और कुछ देर चलने के बाद ही आराम मिलना भी एक संकेत हो सकता है। लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने के बाद उठते समय अकड़न पर भी ध्यान दें।

बच्चों के लिये नाश्ते में बनाइए कुरकुरे, स्वादिष्ट चीज रोल्स, हर बाइट में मिलेगा लाजवाब स्वाद



बच्चों के लिए चीज रोल्स एक बेहतरीन नाश्ता है। ये बाहर से कुरकुरे और अंदर से पिघले चीज से भरे होते हैं। इन्हें बनाने में कम समय लगता है और आप अपनी पसंद की सब्जियाँ भी डाल सकते हैं।

अगर आपके बच्चे रोज एक जैसा नाश्ता खाने से बोरो हो गए हैं, तो चीज रोल्स एक बेहतरीन विकल्प आपके लिये फायदेमंद साबित हो सकता है। बाहर से कुरकुरे और अंदर से पिघले हुए चीज से भरे ये रोल्स बच्चों को बहुत पसंद आते हैं। इन्हें सुबह के नाश्ते, टिफिन या शाम की भूख मिटाने के लिए आसानी से बनाया जा सकता है। खास बात यह है कि इन्हें बनाने में ज्यादा समय नहीं लगता और आप अपनी पसंद की सब्जियाँ भी इसमें शामिल कर सकते हैं।

सबसे पहले एक बड़े बाउल में उबले हुए आलू को अच्छी तरह मैश कर लें। अब इसमें कद्दूस किया हुआ चीज, गाजर, शिमला मिर्च, हरी धनिया, काली मिर्च, चाट मसाला और स्वादानुसार नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें। रोल्स की स्वादिष्ट स्टाफिंग तैयार है।

अब एक छोटे बर्तन में मैदा और थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा घोल बना लें। यह रोल्स को सील करने के काम आएगा।

ब्रेड स्लाइस के किनारों को चाकू की मदद से काट लें। इसके बाद बेलन से ब्रेड को हल्का दबाकर पतला कर लें। अब ब्रेड के बीच में तैयार स्टाफिंग रखें और सावधानी से रोल कर लें। किनारों पर मैदे का घोल लगाकर अच्छी तरह बंद कर दें ताकि तलते समय रोल खुले नहीं।

एक ऐसा देश जहां सदियों से घर नहीं, टेंट रहा लोगों का टिकाना, आज भी जिंदा है ये अनोखी परंपरा

मंगोलिया में आज भी कुछ खानाबदोश परिवार पारंपरिक गेर (Ger) में रहते हैं, जो दिखने में टेंट जैसा लेकिन खास तरह से बनाया गया पोर्टेबल घर होता है। सदियों पुरानी इस परंपरा में परिवार अपने पशुओं के साथ विशाल घास के मैदानों में एक जगह से दूसरी जगह जाते हैं और आधुनिक दौर में भी अपनी इस अनोखी जीवनशैली को कायम रखे हुए हैं।

दुनिया में कई ऐसी जगहें हैं जहां लोगों की जीवनशैली आधुनिक शहरों से बिल्कुल अलग है। मंगोलिया भी ऐसा ही देश है, जहां विशाल घास के मैदानों के बीच आज भी खानाबदोश संस्कृति की झलक देखने को मिलती है। यहां सदियों से पशुपालक समुदाय एक जगह स्थायी रूप से रहने के बजाय मौसम और चरागाहों के हिसाब से अपना टिकाना बदलते रहे हैं। उनकी इस जीवनशैली का सबसे खास हिस्सा है Ger, जिसे आम तौर पर Yurt भी कहा जाता है। यह देखने में टेंट जैसा लगता है, लेकिन इसकी बनावट और उपयोग इसे सामान्य टेंट से काफी अलग बनाते हैं।

मंगोलिया के पारंपरिक Ger को इस तरह तैयार किया जाता है कि उसे ज़रूरत



पड़ने पर आसानी से खोला, समेटा और दूसरी जगह ले जाया जा सके। खानाबदोश पशुपालकों के लिए यह सुविधा बेहद महत्वपूर्ण रही है, क्योंकि उनका जीवन अपने पशुओं और चरागाहों के साथ जुड़ा हुआ है। मौसम बदलने या चराई के लिए नई जगह की ज़रूरत पड़ने पर परिवार

अपना Ger भी साथ ले जाते रहे हैं। Ger का ढांचा आमतौर पर लकड़ी से बनाया जाता है और इसे ऊन, कपड़े तथा अन्य insulating materials से ढका जाता है। इसका गोल आकार तेज हवाओं के बीच इसे स्थिर रखने में मदद करता है। ठंडे मौसम में इसके अंदर गर्मी

बनाए रखने के लिए पारंपरिक रूप से स्टोव का भी इस्तेमाल किया जाता है। **मौसम के हिसाब से बदलती है जिंदगी**

मंगोलिया का मौसम काफी कठोर हो सकता है। सर्दियों में तापमान बहुत नीचे चला जाता है, जबकि गर्मियों में खुले

मैदानों में मौसम पूरी तरह बदल जाता है। ऐसे वातावरण में Ger का portable होना खानाबदोश परिवारों के लिए बेहद उपयोगी रहा है।

पशुपालन इस जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा है। घोड़े, भेड़, बकरियाँ, गाय और ऊँट जैसे पशु कई परिवारों की आजीविका का आधार रहे हैं। इसलिए एक जगह स्थायी घर बनाने के बजाय चरागाहों के साथ चलना उनके लिए जीवन का हिस्सा रहा है।

आज भी रहते हैं लोग

आधुनिक मंगोलिया में हर व्यक्ति तद्रह में नहीं रहता। राजधानी उलानबातर और दूसरे शहरों में बड़ी आबादी अपार्टमेंट और सामान्य घरों में रहती है। इसके बावजूद ग्रामीण इलाकों में कई खानाबदोश और अर्ध-खानाबदोश परिवार आज भी Ger में रहते हैं। यानी Ger अब सिर्फ इतिहास की चीज नहीं है, यह आज भी कई परिवारों के रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा है और मंगोलिया की सांस्कृतिक पहचान को जिंदा रखता है।

पर्यटकों के लिए भी खास आकर्षण मंगोलिया जाने वाले पर्यटकों के लिए तद्रह में ठहरना एक अलग अनुभव माना जाता है। कई जगहों पर tradi-

tional Ger camps बनाए गए हैं, जहां पर्यटक स्थानीय जीवनशैली को करीब से समझ सकते हैं। यहां रहकर खुले मैदानों, पारंपरिक भोजन, घुड़सवारी और स्थानीय संस्कृति का अनुभव किया जा सकता है।

सदियों पुरानी परंपरा आज भी कायम मंगोलिया का Ger यह दिखाता है कि घर का मतलब हमेशा ईंट और सीमेंट

की स्थायी इमारत नहीं होता। वहां के खानाबदोश समुदायों के लिए घर ऐसी जगह है जिसे वे अपनी ज़रूरत के मुताबिक साथ लेकर चल सकें। बदलती आधुनिक दुनिया के बावजूद तद्रह आज भी मंगोलिया की nomadic heritage, प्रकृति के साथ तालमेल और पारंपरिक जीवनशैली का प्रतीक बना हुआ है।



कैटरीना कैफ हुई बॉडी शेमिंग का शिकार, सपोर्ट में आई शिवालिका ओबेरॉय

मुंबई। अभिनेत्री केटरीना कैफ पिछली पब्लिक अपीयरेंस के बाद ट्रोलिंग का सामना कर रही हैं, जिसके बाद अभिनेत्री शिवालिका ओबेरॉय अब उनके सपोर्ट में सामने आई हैं। उन्होंने ट्रोलर्स को करारा जवाब देते हुए कहा कि इस तरह की मानसिकता वाले कितने बेतुके होते हैं।

अभिनेत्री शिवालिका ओबेरॉय ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर कटरीना कैफ की वो तस्वीर पोस्ट की, जिसे लेकर उन्हें ट्रोल किया जा रहा है। तस्वीर पोस्ट कर अभिनेत्रीन शिवालिका ओबेरॉय ने लिखा, ‘क्या हो गया है मतलब???? ये मातृत्व है!’ उन्होंने लिखा, ‘नॉर्मल पोस्टपार्टम रिकवरी ऐसी ही दिखती है,अच्छी, बुरी, सूजन, थकान और बीच की हर चीज। ‘मातृत्व के ऐसे रूप का महिमामंडन करना बंद करें जो मौजूद ही नहीं है। पिछले कुछ दिनों में ऐसी कई पोस्ट देखने के बाद सोच रही हू कि ये सोच कितनी बेतुकी है।’ शिवालिका ओबेरॉय ने हाल ही में अपने बच्चे का स्वागत किया है, ऐसे में प्रेग्नेंसी के बाद शरीर में आए बदलावों को वे अच्छे से समझती हैं। ऐसा पहली बार नहीं है, जब किसी अभिनेत्री को प्रेग्नेंसी के बाद उसके बदलते लुक को लेकर ट्रोल किया जा रहा है। इससे पहले पत्रलेखा समेत कई अभिनेत्री इस तरह की ट्रोलिंग का सामना कर चुकी हैं। दरअसल, अभिनेत्री कटरीना कैफ नवंबर 2025 में बेटे विहान के जन्म के बाद कैटरीना कैफ काफी समय तक लाइमलाइट से दूर थीं। वह 26 अगस्त 2026 को मुंबई में एक अंतिम संस्कार में शामिल होने पहुंची थीं, जहां पैस ने उन्हें कवर किया था। अभिनेत्री के बड़े हुए वजन (प्रेग्नेंसी के बाद के बदलाव) को लेकर ट्रोल किया जा रहा है। सोशल मीडिया पर उनके वीडियो और तस्वीरें सामने आने के बाद कुछ ट्रोल्स ने उनके बदले हुए लुक और वजन को लेकर असंवेदनशील और भेद कमेंट्स किए। हालांकि, कैटरीना के तमाम फैंस ने ट्रोल्स को करारा जवाब दिया और उनका बचाव करते हुए कहा कि मां बनने के बाद शरीर में शारीरिक बदलाव होना बेहद सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है।



मां बनने के बाद बदलाव स्वाभाविक

शिवालिका ओबेरॉय ने हाल ही में अपने वच्चे का स्वागत किया है, ऐसे में प्रेग्नेंसी के बाद शरीर में आए बदलावों को वे अच्छे से समझती है। ऐसा पहली बार नहीं है, जब किसी अभिनेत्री को प्रेग्नेंसी के बाद उसके बदलते लुक को लेकर ट्रोल किया जा रहा है। इससे पहले पत्रलेखा समेत कई ई अभिनेत्री इस तरह की ट्रोलिंग का सामना कर चुकी हैं।

‘हरि-ओम’ से बदलकर ‘ओम का हरि’ क्यों हुई फिल्म? टाइटल बदलने की अंशुमान झा ने बताई वजह

विश्व केसरी ■ मुंबई। अभिनेता अंशुमान झा की आने वाली फिल्म ‘ओम का हरि’ अपने टाइटल को लेकर चर्चा में है। फिल्म का नाम सुनने में भले ही थोड़ा अलग लगे, लेकिन इसके पीछे कहानी से जुड़ा एक खास मतलब है। पिता और बेटे के रिश्ते पर बनी यह ड्रामा-कॉमेडी पहले ‘हरि-ओम’ टाइटल से दर्शकों के सामने आने वाली थी।

फिल्म की कहानी में हरि और ओम दो अहम किरदार हैं, हालांकि टाइटल के राइट्स न मिलने की वजह से मेकर्स को फिल्म का नाम बदलना पड़ा। अब अंशुमान झा ने बताया है कि कैसे ‘हरि-ओम’ से ‘ओम का हरि’ तक पहुंचने का फैसला हुआ और नया नाम फिल्म की कहानी से किस तरह जुड़ा हुआ है।

अंशुमान झा ने कहा, ‘फिल्म का पहला टाइटल ‘हरि-ओम’ ही तय किया गया था। मेकर्स भी इसी नाम के साथ आगे बढ़ना चाहते थे, लेकिन बाद में पता चला कि इस टाइटल के राइट्स हमारे पास नहीं हैं। ‘हरि-ओम’ नाम के राइट्स हमारे पास नहीं हैं। बताया जाता है कि टिप्स ने दो दशक से ज्यादा समय पहले इसी नाम से एक फिल्म बनाई थी और वह इस टाइटल को छोड़ने के लिए तैयार नहीं थे। ऐसे में हमें फिल्म के लिए दूसरा टाइटल चुनना पड़ा।’

अंशुमान ने कहा, ‘हमने ‘हरि-ओम’ के बजाय ‘ओम का हरि’ टाइटल चुना, जो न सिर्फ सुनने में अलग है बल्कि फिल्म की कहानी के साथ भी गहराई से जुड़ा हुआ है। यह कोई मजबूरी नहीं रखी, बल्कि हमारे लिए एक चुनौती थी। हमें पता था कि फिल्म को असली भाव को भी दिखाना है। ‘ओम’ और ‘हरि’ दोनों ही आध्यात्मिक और भारतीय संस्कृति से जुड़े शब्द हैं।’

उन्होंने कहा, ‘फिल्म का नया टाइटल समझाता है कि जिंदगी एक चक्र की तरह होती है। समय के साथ एक बेटा खुद पिता बनता है और फिर वह अपने पिता की भूमिका और सोच को एक अलग नजरिए से समझने लगता है। इसी तरह पिता और बेटे के रिश्ते में भी समय के साथ बदलाव आता है।’

फिल्म में रघुबीर यादव ‘हरि’ के किरदार में हैं, जबकि अंशुमान झा ‘ओम’ की भूमिका निभा रहे हैं। फिल्म की कहानी का सबसे अहम हिस्सा पिता और बेटे के बीच का रिश्ता है। आमतौर पर पिता और बेटे के रिश्ते में प्यार के साथ-साथ सोच का फर्क भी देखने को मिलता है। दोनों एक-दूसरे को समझने की कोशिश करते हैं, लेकिन कई बार उनके बीच टकराव भी होता है। ‘ओम का हरि’ इसी रिश्ते के अलग-अलग रंगों को ड्रामा और कॉमेडी के जरिए सामने लाती है।

फिल्म में अंशुमान झा और रघुबीर यादव के अलावा सोनी राजदान, आयशा कपूर और समता सुदीक्षा भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगी।

बिग बॉस 18 में एंट्री लेंगी ईशा रिखी, बोलीं-दिखावे से ज्यादा असलियत में यकीन रखती हूं

विश्व केसरी ■ मुंबई। अभिनेत्री ईशा रिखी जल्द ही रियलिटी शो ‘बिग बॉस-18’ में नजर आएंगी। अभिनेत्री ने आईएनएस के साथ बातचीत में बताया कि वह अपनी असली पर्सनैलिटी को दिखाने के लिए इस सीजन में आना चाहती हैं।

अभिनेत्री ने बताया, ‘दर्शक मुझे अभी तक सिर्फ एक अभिनेत्री के तौर पर ही जानती हैं। मैं चाहती हू कि लोग जानें कि ईशा रिखी कौन हैं और मेरी पर्सनैलिटी के सभी अलग-अलग शेड्स देखें।’

अभिनेत्री ने आगे यह भी बताया कि वे शो में किस तरह से गेम खेलेंगी। उन्होंने कहा, ‘मैं असली रहूंगी क्योंकि मैं दिखावे से ज्यादा असलियत में यकीन रखती हूँ। मुझे वो बनना नहीं पसंद है, जो मैं नहीं हूँ।’

मैं शो को ईमानदारी से खेलने की कोशिश करूंगी और उम्मीद है कि इसे ईमानदारी से जीतूंगी भी। अभिनेत्री का मानना है कि शो में जाने के बाद उनका सबसे चैलेंज पब्लिक जजमेंट हो सकता है। अभिनेत्री ने बताया कि वे शो में सिचुएशन को किस तरह से डील करेंगी। उन्होंने कहा, ‘जब मुझे लगेगा कि किसी तरह की बात को शांति से डील करना चाहिए, तो मैं उसे वैसे ही करूंगी, लेकिन जब सिचुएशन संभल नहीं रही, तो मैं ज़रूर सख्ती से पेश आऊंगी। मीडिया ने ईशा रिखी से सवाल किया, ‘हमने बिग बॉस को कंटेस्टेंट्स के पिछले रिश्तों को घर में लाते देखा है, जिसमें उनके एक्स-पार्टनर भी शामिल हैं। आप ऐसी सिचुएशन से कैसे निपटेंगे?’ अभिनेत्री ने कहा, ‘जो भी होगा, देखा जाएगा। मेरे पास इसके लिए कोई प्लान या तैयारी नहीं है।’

अभिनेत्री ने बताया कि वह इस शो में अपनी मां की वजह से जा रही हैं। उन्होंने कहा, ‘मैं आमतौर पर अपने दोस्तों के लिए आखिर तक जाती हूँ और उनके लिए स्टैंड लेती हूँ, लेकिन मुझे नहीं पता कि शो के अंदर मेरी दोस्ती कितनी स्ट्रॉंग होगी। मैं अच्छा खेलने जा रही हूँ और मैं अपनी मां के लिए शो जीतना चाहती हूँ। तो, जाहिर है, मैं ट्रॉफी को प्रायोरिटी देने की पूरी कोशिश करूंगी।’

उन्होंने आगे कहा, ‘मैं एक इमोशनल इंसान हूँ, इसलिए मुझे थोड़ा डर है कि कहीं इमोशंस या दोस्ती की वजह से मैं खुद को चोट न पहुंचा लूं, लेकिन इस बार, मेरा फोकस पक्का ट्रॉफी जीतने पर है।’

विश्व केसरी ■ मुंबई। टेलीविजन अभिनेता जैन इमाम ने सोमवार को बताया कि वे कुछ दिनों के लिए सोशल मीडिया से ब्रेक ले रहे हैं। अभिनेता स्पष्ट किया कि वे खुद को रिफ्रेश और रिचार्ज करने के लिए ऐसा कर रहे हैं।

अभिनेता जैन इमाम ने इंस्टाग्राम पर एक नोट शेयर किया, जिसमें उन्होंने बताया कि असल जीवन का आनंद लेने के लिए ऐसा कर रहे हैं। अभिनेता ने लिखा, ‘कुछ दिनों के लिए इंस्टाग्राम से दूरी बना रहा हूँ। घबराने की कोई बात नहीं है, बस सोशल मीडिया से थोड़ा ब्रेक लेकर जरूरी चीजों पर ध्यान देना चाहता हूँ। अभिनेता जैन इमाम का मानना है कि कभी-कभी सोशल मीडिया से दूर रहकर असल जिंदगी का आनंद भी लेना जरूरी होता है। उन्होंने लिखा, ‘कभी-कभी सोशल मीडिया के शोर से दूर जाकर, लोगों से डिस्कनेक्ट होकर असल जिंदगी में मौजूद रहने में भी आनंद आता है।

अभिनेता ने यह भी स्पष्ट किया कि वे अपना अकाउंट डिएक्टिवेट कर रहे हैं न कि किसी को अनफॉलो। उन्होंने लिखा, ‘मैं अपना अकाउंट डिएक्टिवेट कर रहा हूँ, लेकिन मैंने किसी को अनफॉलो नहीं किया और न ही किसी को हटा रहा हूँ, इसलिए मेरी खामोशी को गलत मत समझिएगा। मैं जल्द ही वापस आऊंगा। तब तक आप सभी को ढेर सारी शुभकामनाएं। धन्यवाद।

अभिनेता जैन इमाम के पोस्ट करते ही कमेंट सेक्शन पर तरह तरह के रिएक्शन आने लगे। कई यूजर्स कमेंट कर अभिनेता के सोशल मीडिया पर वापसी का इंतजार की बात कह रहे हैं। जैन इमाम की बात करें, तो वे भारतीय टेलीविजन इंडस्ट्री के जाने माने अभिनेताओं में शुमार हैं।

जैन इमाम ने अपने अभिनय करियर की शुरुआत एमटीवी के युवाओं के बीच बेहद लोकप्रिय शो कैसी ये यारियां से की थी, जिसमें उन्होंने ‘अभिमन्यु ठक्कर’ का किरदार निभाया था।

विश्व केसरी ■ मुंबई। अभिनेत्री ईशा रिखी जल्द ही रियलिटी शो ‘बिग बॉस-18’ में नजर आएंगी। अभिनेत्री ने आईएनएस के साथ बातचीत में बताया कि वह अपनी असली पर्सनैलिटी को दिखाने के लिए इस सीजन में आना चाहती हैं।

अभिनेत्री ने बताया, ‘दर्शक मुझे अभी तक सिर्फ एक अभिनेत्री के तौर पर ही जानती हैं। मैं चाहती हू कि लोग जानें कि ईशा रिखी कौन हैं और मेरी पर्सनैलिटी के सभी अलग-अलग शेड्स देखें।’

अभिनेत्री ने आगे यह भी बताया कि वे शो में किस तरह से गेम खेलेंगी। उन्होंने कहा, ‘मैं असली रहूंगी क्योंकि मैं दिखावे से ज्यादा असलियत में यकीन रखती हूँ। मुझे वो बनना नहीं पसंद है, जो मैं नहीं हूँ।’

मैं शो को ईमानदारी से खेलने की कोशिश करूंगी और उम्मीद है कि इसे ईमानदारी से जीतूंगी भी। अभिनेत्री का मानना है कि शो में जाने के बाद उनका सबसे चैलेंज पब्लिक जजमेंट हो सकता है। अभिनेत्री ने बताया कि वे शो में सिचुएशन को किस तरह से डील करेंगी। उन्होंने कहा, ‘जब मुझे लगेगा कि किसी तरह की बात को शांति से डील करना चाहिए, तो मैं उसे वैसे ही करूंगी, लेकिन जब सिचुएशन संभल नहीं रही, तो मैं ज़रूर सख्ती से पेश आऊंगी। मीडिया ने ईशा रिखी से सवाल किया, ‘हमने बिग बॉस को कंटेस्टेंट्स के पिछले रिश्तों को घर में लाते देखा है, जिसमें उनके एक्स-पार्टनर भी शामिल हैं। आप ऐसी सिचुएशन से कैसे निपटेंगे?’ अभिनेत्री ने कहा, ‘जो भी होगा, देखा जाएगा। मेरे पास इसके लिए कोई प्लान या तैयारी नहीं है।’

अभिनेत्री ने बताया कि वह इस शो में अपनी मां की वजह से जा रही हैं। उन्होंने कहा, ‘मैं आमतौर पर अपने दोस्तों के लिए आखिर तक जाती हूँ और उनके लिए स्टैंड लेती हूँ, लेकिन मुझे नहीं पता कि शो के अंदर मेरी दोस्ती कितनी स्ट्रॉंग होगी। मैं अच्छा खेलने जा रही हूँ और मैं अपनी मां के लिए शो जीतना चाहती हूँ। तो, जाहिर है, मैं ट्रॉफी को प्रायोरिटी देने की पूरी कोशिश करूंगी।’

उन्होंने आगे कहा, ‘मैं एक इमोशनल इंसान हूँ, इसलिए मुझे थोड़ा डर है कि कहीं इमोशंस या दोस्ती की वजह से मैं खुद को चोट न पहुंचा लूं, लेकिन इस बार, मेरा फोकस पक्का ट्रॉफी जीतने पर है।’

भारत प्रशांत क्षेत्र को साझा हिंद-प्रशांत का अभिन्न हिस्सा मानता है: एमओएस मार्गेरिता

वश केसरी■
कोरोर (पलाऊ)। प्रशांत द्वीपीय देशों के साथ भारत के बढ़ते संबंधों पर जोर देते हुए विदेश राज्य मंत्री पबित्रा मार्गेरिता ने मंगलवार को कहा कि यह क्षेत्र नई दिल्ली की व्यापक हिंद-प्रशांत दृष्टि का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

पलाऊ के कोरोर में आयोजित 55वें प्रशांत द्वीप समूह फोरम (पीआईएफ) के नेताओं की बैठक के 'डायलॉग पार्टनर सेशन' को संबोधित करते हुए मार्गेरिता ने कहा कि भारत की 'एक्ट ईस्ट पॉलिसी' के तहत प्रशांत देशों के साथ द्विपक्षीय संबंधों का विस्तार हुआ है। इसमें फोरम फॉर इंडिया-पैसिफिक आइलैंड्स कोऑपरेशन (एफआईपीआईसी) और पैसिफिक आइलैंड्स फोरम के साथ भारत का जुड़ाव भी शामिल है।

उन्होंने कहा, 'भारत 'ब्लू पैसिफिक कॉन्टिनेंट' के साथ अपनी साझेदारी को सर्वोच्च महत्व



(एफआईपीआईसी) और पैसिफिक आइलैंड्स फोरम के साथ हमारे जुड़ाव के माध्यम से इस साझेदारी को और गहराई मिली है। मार्गेरिता ने कहा, 'हम प्रशांत क्षेत्र को किसी दूरस्थ क्षेत्र के रूप में नहीं, बल्कि हमारे साझा हिंद-प्रशांत का अभिन्न हिस्सा मानते हैं। जैसा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा है, भारत प्रशांत द्वीपीय देशों को बड़े महासागरीय राष्ट्रों के रूप में देखता है।'

उन्होंने कहा कि भारतीय दर्शन हमेशा से पूरी दुनिया को एक परिवार के रूप में देखने की भावना पर आधारित रहा है। यही एकजुटता और साझा उद्देश्य की भावना शिखर सम्मेलन की थीम 'बी.ई.एल.ए.यू.-बिल्डिंग इकोनॉमीज: लाइफ, एक्शन, यूनिटी' में भी दिखाई देती है। उन्होंने कहा कि यह थीम हिंद-

समुद्र का जलस्तर बढ़ने से कोलकाता और मुंबई के लाखों लोग हो सकते हैं प्रभावित: यूएन



विश्व केसरी■
संयुक्त राष्ट्र। संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस की एक रिपोर्ट में चेतावनी दी गई है कि कोलकाता और मुंबई में रह रहे लाखों लोग बुरी तरह प्रभावित हो सकते हैं।

सोमवार को जारी रिपोर्ट में ग्लोबल वार्मिंग की वजह से समुद्र का जलस्तर बढ़ने के असर को लेकर कई गंभीर चेतावनियां दी गई हैं। ग्लोबल वार्मिंग से ग्लेशियर और बर्फ की परतें पिघलती हैं और

एक देश है। समुद्र का जलस्तर बढ़ने से इसके कई द्वीप काफी हद तक डूब सकते हैं। यह बैठक इसी गंभीर खतरे को उजागर कर रही है। रिपोर्ट में कहा गया है, दक्षिण एशिया के निचले डेल्टा इलाकों और भारत के कोलकाता और मुंबई व बांग्लादेश के ढाका जैसे शहरों में सबसे बड़ा असर लोगों के विस्थापन के रूप में दिख रहा है। यहां 1.4 करोड़ से अधिक लोगों के घर हमेशा के लिए पानी में डूबने का खतरा है।

रिपोर्ट में इस डरावनी स्थिति के होने के लिए कोई निश्चित समय-सीमा तय नहीं की गई है। न्यूयॉर्क में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में असिस्टेंट सेक्रेटरी-जनरल नाविद हनीफ ने कहा कि समुद्र का बढ़ता जलस्तर एक चुनौती पेश करता है, क्योंकि उन इलाकों में लोग अपना तटीय इलाका खो रहे हैं। समुद्र के बढ़ते जलस्तर का असर सिर्फ तटीय इलाकों तक ही सीमित नहीं है।

संक्षिप्त खबर

बांग्लादेश में खसरे का प्रकोप बढ़ा, छह अन्य बच्चों की मौत, मृतकों की संख्या 973 के करीब पहुंची

विश्व केसरी■
ढाका। बांग्लादेश में खसरे का प्रकोप लगातार गंभीर होता जा रहा है। सोमवार को इस बीमारी से छह अन्य बच्चों की मौत हो गई, जिसके बाद इस वर्ष खसरे से हुई पुष्ट और संदिग्ध मौतों की कुल संख्या बढ़कर 973 पहुंच गई है। स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय (डीजीएचएच) के अनुसार, सोमवार सुबह तक के पिछले 24 घंटों में मौतें दर्ज की गईं। स्थानीय मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक, हाल में हुई सभी छह मौतों को संदिग्ध खसरा संक्रमण से जुड़ा माना गया है। रिपोर्ट के अनुसार, खसरे से पुष्ट मौतों की संख्या 99 बनी हुई है, जबकि संदिग्ध मौतों का आंकड़ा बढ़कर 874 हो गया है। डीजीएचएस ने बताया कि पिछले 24 घंटों के दौरान खसरे के 1,162 नए संदिग्ध मामले सामने आए हैं। इसके साथ ही संदिग्ध मामलों की कुल संख्या बढ़कर 1,57,991 हो गई है। इसी अवधि में 94 नए पुष्ट मामले भी दर्ज किए गए, जिससे खसरे के कुल पुष्ट मामलों की संख्या 19,312 तक पहुंच गई है। देश में लगातार बढ़ते मामलों के बीच एक अंतरराष्ट्रीय समूह ने हाल ही में 2026 के खसरा प्रकोप को बांग्लादेश के हाल के वर्षों के सबसे बड़े सार्वजनिक स्वास्थ्य संकटों में से एक बताया है। समूह ने कहा कि खसरा एक ऐसी बीमारी है।



उत्तरी साइप्रस के तट पर फेरी डूबने से आठ यात्रियों की मौत, 18 लोग लापता

विश्व केसरी■
निकोसिया। तुर्की साइप्रस अधिकारियों ने बताया कि उत्तरी साइप्रस तट के पास एक तुर्की फेरी के डूबने के बाद राहत और बचाव अभियान जारी है। इस हादसे में मरने वालों की संख्या बढ़कर 8 हो गई है, जबकि 18 लोग अब भी लापता हैं। डबल-हल वाली इस फेरी में 259 यात्री और 8 चालक दल के सदस्य सवार थे। रविवार दोपहर कार्यानििया बंदरगाह से रवाना होने के कुछ ही समय बाद फेरी में पानी भरना शुरू हो गया और वह पलट गई। अधिकारियों के अनुसार, सोमवार तक 241 लोगों को सुरक्षित बचा लिया गया था। सिन्हुआ समाचार एजेंसी के अनुसार, पलटने बाद में फेरी समुद्र में 500 मीटर से अधिक गहराई में डूब गई। यह अभी साफ नहीं है कि कोई व्यक्ति जहाज के अंदर फंसा था या नहीं। हालांकि सोशल मीडिया पर सामने आए कुछ वीडियो से संकेत मिलता कि फेरी के डूबने के समय उसके एक हिस्से में अभी भी कुछ लोग मौजूद थे। तुर्की ने बताया कि वह खोज अभियान में मदद के लिए एक गहरे समुद्र में काम करने वाला रिमोट संचालित वाहन (आरओवी) भेज रहा है। यह उपकरण मौलानवार तक दुर्घटनास्थल पर पहुंचने की उम्मीद है। तुर्की साइप्रस अधिकारियों ने फेरी के कप्तान और चालक दल के सात अन्य सदस्यों को हिरासत में ले लिया है। स्थानीय मीडिया के अनुसार, इस फेरी में पहले भी पानी रिसने की समस्या रही थी और उसकी मरम्मत कराई गई थी। कुछ बचे हुए यात्रियों ने दावा किया कि कप्तान और चालक दल के सदस्य सबसे पहले नाव से बाहर निकल गए।



एससीओ समिट: विदेश मंत्री एस जयशंकर की रूसी और ईरानी समकक्ष से हुई 'संक्षिप्त बात'

विश्व केसरी■
बिश्केक। किर्गिस्तान की राजधानी शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) शिखर सम्मेलन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी उच्चस्तरीय भारतीय प्रतिनिधिमंडल का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। इस डेलिगेशन में विदेश मंत्री एस जयशंकर भी शामिल हैं। मंगलवार को उन्होंने रूसी और ईरानी समकक्षों संग हुई छोटी सी मुलाकात की तस्वीरें सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर पोस्ट की।

एसस पोस्ट में जयशंकर ने लिखा, एससीओ समिट 2026 से इतर ईरान और रूस के विदेश मंत्रियों से छोटी सी मुलाकात हुई। विदेश मंत्री ने जो तस्वीरें साझा की



के साथ भी जयशंकर ने मुलाकात की तस्वीर साझा की। उन्होंने लिखा कि हम दोनों के बीच काफी अच्छी बातचीत हुई।

वहीं, भारत के विदेश मंत्री ने चीनी समकक्ष से की गई मुलाकात के बारे में लिखा कि पोलितब्यूरो सदस्य और विदेश मंत्री वांग यी से मिलकर अच्छा लगा।

26वां शंघाई सहयोग संगठन शिखर सम्मेलन 1 सितंबर 2026 को किर्गिस्तान की राजधानी बिश्केक में आयोजित किया गया। यह सम्मेलन एससीओ की स्थापना के 25 वर्ष पूरे होने के अवसर पर आयोजित हुआ। इसका थीम 'स्थायी शांति, विकास और समृद्धि के लिए मिलकर काम करना' रखा गया।

अमेरिका के ग्रैंड कैन्यन नेशनल पार्क में अचानक आई बाढ़, दो शव मिले, कई अब भी लापता



विश्व केसरी■
लॉस एंजिल्स। अमेरिका के एरिजोना राज्य में स्थित ग्रैंड कैन्यन नेशनल पार्क में अचानक आई बाढ़ के बाद दो लोगों के शव बरामद किए गए हैं। अधिकारियों के अनुसार, 12 से अधिक लोग अब भी लापता हैं या उनका कोई पता नहीं चल पाया है।

अमेरिकी नेशनल पार्क सर्विस के मुताबिक, शनिवार को ब्राइट एंजेल कैन्यन और फेंटम रेंच इलाके में अचानक और गंभीर बाढ़ आई थी। पार्क अधिकारियों ने मीडिया को बताया कि कम से कम 14 अन्य लोग अब भी लापता हैं।

अधिकारियों ने अपील की है कि जिन लोगों को ऐसे हाइकर्स या ट्रेकर्स के बारे में जानकारी हो जो 29 अगस्त को ब्राइट एंजेल क्रीक क्षेत्र के अंदरूनी हिस्से में मौजूद थे, या जिनके पास प्रभावित इलाके में कैम्पिंग की बुकिंग थी, वे यह जानकारी नेशनल पार्क सर्विस की जांच शाखा को दें। सिन्हुआ समाचार एजेंसी की रिपोर्ट के

एससीओ समिट में राष्ट्रपति पुतिन ने दिलाई द्वितीय विश्व युद्ध की याद

विश्व केसरी■
बिश्केक। किर्गिस्तान की राजधानी बिश्केक में आयोजित 26वें एससीओ समिट में रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने द्वितीय विश्व युद्ध की याद दिला दी। उन्होंने 1 सितंबर की तारीख से जुड़े संयोग का जिक्र किया। साथ ही उन्होंने एससीओ के उद्देश्य पर भी प्रकाश डाला। पुतिन के अनुसार एससीओ दुनिया का सबसे बड़ा क्षेत्रीय संगठन बन गया है।

एक सितंबर की तारीख के संयोग पर रूसी राष्ट्रपति ने कहा, 'प्यारे दोस्तों, मैं आपको याद दिलाना चाहता हूँ कि आज, 1 सितंबर को ही दूसरे विश्व युद्ध की शुरुआत हुई थी। हमें दुनिया भर में ऐसी किताबें उकसावे वाली हरकत को खत्म करने के लिए हर संभव कोशिश करनी चाहिए, जिससे सशस्त्र संघर्ष की स्थिति पैदा हो। मुझे पूरा भरोसा है कि हमारा काम ठीक इसी मकसद को हासिल करने के लिए है।

रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने एससीओ की बढ़ती साख का जिक्र करते हुए कहा कि शंघाई सहयोग संगठन की शुरुआत कुछ देशों के छोटे संगठन के तौर



रूस ने जेट-इंजन ड्रोन और मिसाइलों से यूक्रेन में फिर मचाई तबाही, एक भारतीय समेत 12 लोगों की मौत

विश्व केसरी■
नई दिल्ली। यूक्रेन ने सोमवार शाम रूसी जेट-इंजन ड्रोन और बैलिस्टिक मिसाइल से किए गए हमलों की एक और लहर का सामना किया। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने बताया कि एक बार फिर ये हमले सामान्य नागरिक ढांचे को नष्टाना बनाकर किए गए। अलग-अलग शहरों में हुए इन हमलों में कुल 12 लोगों की मौत हो गई। इनमें एक भारतीय नागरिक भी शामिल है।

यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर लिखा, 'रूस के हमले के बाद हुए नुकसान से निपटने का काम कल रात से ही कई शहरों और समुदायों में लगातार जारी है। केवल कोव और उसके आसपास के क्षेत्र में ही करीब 350 बचावकर्म राहत और बचाव कार्य में लगे हुए हैं। इन हमलों में बड़ी



संख्या में जेट इंजन वाले ड्रोन और बैलिस्टिक मिसाइलों का इस्तेमाल किया गया। दुख की बात है कि रिहायशी इमारतों और आम नागरिकों से जुड़ी सुविधाओं को नुकसान पहुंचा है।'

यूक्रेनी राष्ट्रपति ने बताया कि रूसी हमलों के दौरान बोरिस्पिल में एक सामान्य पांच मंजिला आवासीय इमारत क्षतिग्रस्त हो गई। वहां से 50 लोगों को सुरक्षित निकाला गया। सभी जरूरी सेवाएं मौके पर मौजूद हैं। कई कारीबारी प्रतिष्ठान भी हमले की चपेट में आए। शहर में कुल चार लोगों की

मौत हुई और 13 लोग घायल हुए। मैं पीड़ित परिवारों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त करता हूँ।

जेलेंस्की ने बताया कि सोमवार शाम से ओडेसा और उसके आसपास के क्षेत्र पर भी निर्देशित हवाई बमों और ड्रोन से हमले जारी हैं। हजारों परिवार बिजली के बिना रह रहे हैं और जल्द से जल्द बिजली बहाल करने का काम चल रहा है। इसके अलावा रोमानिया के साथ सीमा पर स्थित एक सीमा चौकी को जानबूझकर नुकसान पहुंचाया गया। निर्यात से जुड़ा बुनियादी ढांचा भी प्रभावित हुआ है।

ब्रिटेन के प्रतिबंध से नाराज उत्तर कोरिया ने लंदन में राजनयिक मिशन का दर्जा घटाया

विश्व केसरी■
सोल। उत्तर कोरिया ने ब्रिटेन के खिलाफ राजनयिक कदम उठाते हुए लंदन स्थित अपने राजनयिक मिशन का दर्जा घटा दिया है। प्योंगयांग ने यह फैसला ब्रिटेन द्वारा उत्तर कोरिया के एक बाल शिविर पर प्रतिबंध लगाए जाने के विरोध में किया है।

ब्रिटेन ने इस शिविर के रूस के साथ मिलकर यूक्रेनी बच्चों को जबरन विस्थापित किए जाने और उन्हें वैचारिक रूप से प्रभावित करने से जुड़े होने का संदेह बताया है। उत्तर कोरिया के विदेश मंत्रालय ने अपनी वेबसाइट पर जारी बयान में ब्रिटेन के फैसले को 'राजनैतिक रूप से उकसावे वाली कार्रवाई' और उन्हें नई जिम्मेदारी सौंपी जाएगी। उनकी



'राजनयिक जवाब' बताया।

योनहाप समाचार एजेंसी की रिपोर्ट के अनुसार, घोषणा में कहा गया है कि राजदूत मुन व्योंग-सिन को वापस बुला लिया गया है और उन्हें नई जिम्मेदारी सौंपी जाएगी। उनकी

जगह 'चाजॉ डी अफेयर्स' (कार्यवाहक प्रमुख) लंदन में मिशन के कार्यवाहक प्रमुख के तौर पर काम करेंगे।

प्योंगयांग ने ब्रिटेन के आरोपों को सिरे से खारिज करते हुए कहा कि लंदन उसके बच्चों

श्रीहरिकोटा से 4 सितंबर को उड़ान भरेगा देश का पहला जियो-इमेजिंग सैटेलाइट, लॉन्च व्यू गैलरी से देख सकेंगे दर्शक



विश्व केसरी ■ नई दिल्ली। भारत के अंतरिक्ष मिशन के लिए एक और बड़ी उड़ान तैयार है। केंद्रीय राज्यमंत्री जितेंद्र सिंह ने जानकारी दी कि जीएसएलवी-एफ17 /ईओएस-05 मिशन 4 सितंबर को लॉन्च किया जाएगा। उन्होंने ‘एक्स’ पर पोस्ट कर यह जानकारी शेयर की। जितेंद्र सिंह ने ‘एक्स’ पोस्ट में लिखा, ‘जीएसएलवी-एफ17/ईओएस-05 मिशन 4 सितंबर को सुबह 02:55 बजे सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र, शार, श्रीहरिकोटा से लॉन्च के लिए निर्धारित है। इसके आधिकारिक वेबसाइट पर ऑनलाइन पंजीकरण करके एसडीएससी एसएचएआर में लॉन्च व्यू गैलरी से मिशन को देख सकते हैं।’

जिएसएलवी-05 एक अत्याधुनिक अर्थ ऑब्जर्वेशन अंतरिक्ष यान है। यह जियोसिंक्रोनस ऑर्बिट से भारत का पहला इमेजिंग सैटेलाइट है। इसे जीआईएसएटी-1ए के नाम से भी जाना जाता है। इस सैटेलाइट का वजन 2,367 किलोग्राम है। इसका मुख्य उद्देश्य भारतीय उपमहाद्वीप की लगभग रियल-टाइम, हाई-रिजॉल्यूशन इमेजिंग उपलब्ध कराना है, जो आपदा निगरानी, कृषि और राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए काफी महत्वपूर्ण होगी। अगर आप इस ऐतिहासिक लॉन्च को अपनी आंखों से देखना चाहते हैं, तो आप सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र (एसडीएससी) एसएचएआर में लॉन्च व्यू गैलरी में ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करके देख सकते हैं। इसके अलावा इसरो के यूट्यूब चैनल पर 4 सितंबर को सुबह 02:25 बजे से लाइव कवरेज शुरू हो जाएगी। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) द्वारा बनाई गई एक विशेष दर्शक दीर्घा है, जहां से आम जनता रॉकेट लॉन्चिंग को अपनी आंखों से लाइव देख सकती है। यह गैलरी आंध्र प्रदेश के श्रीहरिकोटा में स्थित सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र में बनाई गई है।

गोवा से दिल्ली जा रही इंडिगो की उड़ान ने तकनीकी खराब के चलते की इमरजेंसी लैंडिंग



विश्व केसरी ■ नई दिल्ली। गोवा से दिल्ली जा रही इंडिगो की एक उड़ान ने मंगलवार को विमान में आई ‘तकनीकी समस्या’ के बाद आपातकालीन स्थिति में गोवा लौटकर सुरक्षित लैंडिंग की। यह जानकारी एयरलाइन की ओर से दी गई। इंडिगो की उड़ान संख्या 6ई 2102 ने उत्तरी गोवा से सुबह 9:16 बजे उड़ान भरी थी, लेकिन कुछ ही देर बाद चालक दल द्वारा तकनीकी समस्या की सूचना दिए जाने के बाद विमान वापस गोवा की ओर मुड़ गया। इस दौरान विमान को सुरक्षित रास्ता देखने को लिए मनोहर अंतरराष्ट्रीय हवाईअड्डे ने करीब सुबह लगभग 9:30 बजे ‘फुल इमरजेंसी’ घोषित कर दी थी। हालांकि, विमान ने सुरक्षित लैंडिंग की और सभी यात्रियों को सुरक्षित उतार लिया गया। घटना में किसी के घायल होने की सूचना नहीं है। यात्रियों को बोर्डिंग क्षेत्र में ठहराया गया। एयरलाइन ने एक बयान में कहा, ‘उत्तरी गोवा से दिल्ली जा रही इंडिगो की उड़ान 6ई 2102 में उड़ान भरने के कुछ ही समय बाद तकनीकी समस्या का पता चला। मानक संचालन प्रक्रिया के तहत संबंधित अधिकारियों को सूचित किया गया और पायलटों ने विमान को वापस मोड़कर मनहर अंतरराष्ट्रीय हवाईअड्डे पर सुरक्षित उतार लिया।’

एयरलाइन ने कहा कि विमान की फिलहाल रखरखाव संबंधी जांच की जा रही है और सभी आवश्यक मंजूरियां मिलने के बाद वह दोबारा परिचालन शुरू करेगा। इंडिगो के प्रवक्ता ने कहा, ‘हम अपने ग्राहकों को हुई असुविधा के लिए खेद व्यक्त करते हैं। इसे कम करने के लिए हमने हर संभव प्रयास किया, जिसमें यात्रियों को जलपान उपलब्ध कराना और समय-समय पर अपडेट देना शामिल है।’ एयरलाइन ने कहा कि यात्रियों को उनके गंतव्य तक पहुंचाने के लिए वैकल्पिक व्यवस्था की गई है। इंडिगो ने कहा, ‘हमारे ग्राहकों, चालक दल और विमानों की सुरक्षा इंडिगो में हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता बनी हुई है।’ इससे पहले पिछले महीने इंडिगो की वेबसाइट पर तकनीकी समस्या सामने आई थी, जिसके कारण कई यात्री उड़ानों की बुकिंग करने, वेब चेक-इन पूरा करने या कुछ ऑनलाइन सेवाओं का इस्तेमाल करने में असमर्थ रहे थे। कुछ यूजर्स ने एयरलाइन के मोबाइल एप्लिकेशन में लॉग-इन करने में भी परेशानी की सूचना दी थी। एयरलाइन ने एक सर्विस एडवाइजरी के माध्यम से इस समस्या को स्वीकार करते हुए कहा था कि उसके मुख्य आरक्षण प्लेटफॉर्म में रुक-रुक कर तकनीकी समस्याएं आ रही थीं।

कमल की तरह स्थिर करेगा तन और मन, जानिए पद्मसन करने की सही विधि और लाभ

विश्व केसरी ■ नई दिल्ली। योग भारतीय संस्कृति की प्राचीन देन है और इसको अपनाने से तन और मन दोनों ही स्वस्थ रहता है। योग के विभिन्न आसनों में पद्मासन विशेष स्थान रखता है। यह शरीर को स्थिरता, मन को एकाग्रता और आत्मा को शांति प्रदान करने वाला अत्यंत प्रभावशाली योग-अभ्यास है। पद्मासन संस्कृत के दो शब्दों ‘पद्म’ (कमल) और आसन (बैठने की मुद्रा) के मेल से बना है। अंग्रेजी में इस आसन को ‘लोटस पोज’ भी कहा जाता है। यह आसन शरीर को मुख्य-साथ से ध्यान और प्राणायाम के लिए आधार तैयार करता है। केंद्र सरकार के आयुष मंत्रालय के अनुसार, पद्मासन एक स्थिर और सुखदायक ध्यानात्मक मुद्रा है, जो मन को शांत करने, एकाग्रता बढ़ाने और आंतरिक ऊर्जा को जागृत करने में अत्यंत प्रभावी है। यह योग अनुशासन का मूल आधार माना जाता है। यह आसन आधुनिक जीवन की



मानसिक थकान को दूर कर एकाग्रता की नई ऊर्जा भरने का एक दिव्य माध्यम है। बिना किसी उपकरण के केवल सही तकनीक और निरंतर अभ्यास से पद्मासन हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य में क्रांतिकारी बदलाव लाता है। पद्मासन की मुद्रा में बैठने से पेट की मांसपेशियों पर हल्का दबाव पड़ता है, खून का संचार तेज होता है और पाचन तंत्र भी मजबूत होता है। साथ ही, श्रोणि क्षेत्र में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर करता है, जिससे महिलाओं में मासिक धर्म से जुड़ी समस्याओं में भी आराम मिलता है। इस आसन को करने के दौरान दोनों पैरों को मोड़कर रखा जाता है, जिससे कई लोगों को समस्या होने लगती है। यदि किसी साधक दोनों पैरों को एक साथ रखकर पद्मासन में बैठने में समस्या होती है, तो वह एक पैर को विपरीत जांघ पर रखकर अर्ध-पद्मासन में भी बैठ सकता है। ऐसा तब तक करना चाहिए जब तक पद्मासन तक पहुंचने के लिए पर्याप्त लचीले महसूस न हो।

गुर्दे की सेहत के लिए वरदान हैं ये योगाभ्यास, जानें करने का सही तरीका

विश्व केसरी ■ नई दिल्ली। स्वास्थ्य का वास्तविक अर्थ केवल बीमारियों का इलाज करना नहीं बल्कि शरीर को स्वाभाविक रूप से स्वस्थ और मजबूत बनाए रखना है। गुर्दे हमारे शरीर का प्राकृतिक फिल्टरिंग सिस्टम है, जो शरीर की सफाई में काम करता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं बल्कि आंतरिक अंगों की मालिश और पुनर्प्राप्ति की एक सूक्ष्म तकनीक है। सही योगाभ्यासों, प्राणायाम और सजगता के माध्यम से हम न केवल अपने गुर्दों की स्वस्थ रख सकते हैं बल्कि भविष्य में होने वाले गंभीर जोखिमों से भी इनका बचाव कर सकते हैं। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने कुछ ऐसे आसनों के बारे में बताया, जो गुर्दे पर प्रभाव डालते हैं और उसकी कार्यप्रणाली को मजबूत बनाते हैं। इनमें उत्तानपदासन, सेतुबंधासन, धनुरासन, भुजंगासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन जैसे कई योगाभ्यास शामिल हैं। उत्तानपदासन : यह आसन सीधे

गुर्दे पर प्रभाव डालने वाले प्रमुख योगाभ्यास

तौर पर गुर्दों की किसी बीमारी को ठीक नहीं करता लेकिन यह शरीर की आंतरिक प्रणालियों को मजबूत कर गुर्दों की कार्यक्षमता में सुधार लाता है। आयुष मंत्रालय के अनुसार, इस आसन को करने के

सेतुबंधासन: इस योगासन को करने से पेट के भीतरी अंगों के साथ-साथ गुर्दों को भी उत्तेजित (स्टिम्युलेट) करता है। इस अभ्यास से पेल्विक क्षेत्र और किडनी के आसपास रक्त का संचार सुचारु होता है, जिससे अंगों को पोषण मिलता है। साथ ही, यह हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में अहम भूमिका अदा करता है। धनुरासन: धनुरासन के अभ्यास के दौरान पेट और कमर के हिस्से में खिंचाव होता है, जिससे गुर्दे सहित अंदरूनी अंगों में रक्त का संचार बेहतर होता है। यह आसन अंगों को उत्तेजित करके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और मूत्र विकारों को दूर करने में मददगार माना जाता है। वक्रासन: अग्न्याशय को उत्तेजित करता है जिससे इंसुलिन का स्त्राव बेहतर होता है। वक्रासन में शरीर को मोड़ने से पेट के निचले हिस्से और कमर की मांसपेशियों पर हल्का दबाव पड़ता है।

सूर्य नमस्कार से लेकर अर्ध मत्स्येन्द्रासन तक: किडनी को हेल्दी रखने के लिए रोजाना करें ये 9 योगासन

विश्व केसरी ■ नई दिल्ली। किडनी (गुर्दा) हमारे शरीर के बेहद महत्वपूर्ण अंग हैं। ये खून को साफ करने, शरीर से अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकालने और पानी व इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। ऐसे में किडनी की सेहत का ध्यान रखना जरूरी है। नियमित शारीरिक गतिविधि और संतुलित जीवनशैली के साथ कुछ योगाभ्यास भी शरीर को सक्रिय और स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर किडनी हेल्दी वाले 9 आसन योगासनों के बारे में बताया है। सूर्य नमस्कार: सूर्यनमस्कार 12 आसनों का एक समूह है। इसका नियमित अभ्यास पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है। यह किडनी में ऑक्सीजन युक्त रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है, जिससे किडनी की फिल्टर करने की क्षमता में सुधार होता है और शरीर से विषाक्त पदार्थ आसानी से बाहर निकलते हैं। उत्तानपदासन: इस आसन में पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को एक साथ ऊपर उठाया जाता है। यह आसन पेट की मांसपेशियों और गुर्दों के आसपास के अंगों को सक्रिय करता है। इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है और किडनी पर जमा अतिरिक्त दबाव कम होता है। त्रिकोणासन: इस आसन में शरीर को त्रिकोण के आकार में खींचा जाता है। यह किडनी और एड्रिनल ग्रंथि को उत्तेजित करता है। इससे किडनी के आसपास जमी चर्बी कम होती है।

टाइट जूते से हाई हील तक, पैरों में क्या पहनते हैं इसका शरीर पर पड़ता है असर



विश्व केसरी ■ नई दिल्ली। हम अक्सर कपड़े, हेयरस्टाइल और अपनी फिटनेस पर तो खूब ध्यान देते हैं, लेकिन पैरों में क्या पहन रहे हैं, इस पर उतना गौर नहीं करते। जूते या चप्पल खरीदते समय कई लोगों के लिए डिजाइन, रंग और कीमत सबसे जरूरी होती

कारण बन सकता है। अगर जूता पैर से छोटा है या बहुत टाइट है तो पैर की उंगलियों को सही जगह नहीं मिलती। इससे उंगलियों पर लगातार दबाव पड़ता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर पैरों में दर्द, छाले, कॉर्न और त्वचा पर मोटी परत जैसी परेशानियां हो सकती हैं। कई लोग जूता खरीदते समय सिर्फ यह देखते हैं कि पैर उसमें आ रहा है या नहीं। लेकिन जूते की चौड़ाई भी उतनी ही जरूरी है। अगर आगे से जूता बहुत संकरा है तो पैर की उंगलियां आपस में दब सकती हैं। इससे चलने में परेशानी और पैरों में दर्द हो सकता है। इसलिए ऐसा जूता बेहतर माना जाता है जिसमें उंगलियों को थोड़ा फैलने की जगह मिले। अगर आप लगातार हाई हील पहनते हैं तो यह सिर्फ पैरों तक सीमित असर नहीं डालती। रिसर्च में हाई हील्स को पैर की बनावट में बदलाव, मस्कुलोस्केलेटल दर्द और चोट के बड़े हुए खतरे से जोड़ा गया है। एक अन्य मेटा-एनालिसिस में पाया गया कि ऊंची हील पहनने पर चलते समय घुटने पर पड़ने वाले कुछ लोड और मोमेंट बढ़ जाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि कभी-कभार हील पहनना हर किसी के लिए नुकसानदायक है। रोजाना लंबे समय तक हाई हील पहनना पैरों के लिए परेशानी बढ़ा सकता है। हमारे पैर जमीन पर शरीर का वजन संभालते हैं। जूते का आकार और डिजाइन बदलने पर चलने का तरीका भी थोड़ा बदल सकता है। अगर जूता सही फिट नहीं है।

प्रकृति का वरदान है लामज्जक, जोड़ों के दर्द और त्वचा रोगों में देता है आराम



कि लामज्जक एक बहुवर्षीय जड़ी-बूटी है। इसका मतलब है कि यह एक बार उगने के बाद लंबे समय तक जीवित रह सकता है और अनुकूल परिस्थितियों में साल-दर-

करने में सहायक माना जाता है। हालांकि, तेज या लगातार बुखार कई गंभीर बीमारियों का संकेत भी हो सकता है, इसलिए केवल किसी जड़ी-बूटी पर निर्भर रहने के बजाय चिकित्सकीय जांच जरूरी है। लामज्जक का इस्तेमाल पारंपरिक रूप से गाउट (गठिया के एक प्रकार) और रूमेटीज्म जैसी स्थितियों में भी बताया जाता है। शरीर में दर्द या जोड़ों की तकलीफ के दौरान इसे लोक चिकित्सा में उपयोग किया जाता रहा है। लेकिन दर्द का कारण जानना जरूरी है, क्योंकि अलग-अलग समस्याओं का उपचार भी अलग होता है। साल बढ़ता रहता है। आयुर्वेद और लोक चिकित्सा में लामज्जक का पारंपरिक उपयोग बुखार में किया जाता रहा है। इसे शरीर में बढ़ी गर्मी को संतुलित

दलीप ट्रॉफी: वैभव, अभिमन्यु के साथ चमके मुकेश, ‘सेंट्रल’ को 4 विकेट से हराकर फाइनल में ‘ईस्ट जोन’

विश्व केसरी ■
बेंगलुरु। ईस्ट जोन ने दलीप ट्रॉफी 2026 के ‘सेमीफाइनल-1’ में सेंट्रल जोन के खिलाफ मुकाबले के तीसरे दिन 4 विकेट से जीत दर्ज करते हुए फाइनल में जगह बना ली है। कुल 7 विकेट हासिल करने वाले मुकेश कुमार को ‘प्लेयर ऑफ द मैच’ चुना गया। अब फाइनल मैच चेन्नई के एमए चिदंबरम स्टेडियम में 6 सितंबर से शुरू होगा, जिसमें ईस्ट जोन की भिड़त सेमीफाइनल-2 (नार्थ जोन बनाम साउथ जोन) की विजेता टीम से होगी।

टॉस गंवाकर बल्लेबाजी करने उतरी सेंट्रल जोन ने पहली पारी में 266 रन बनाए। इस पारी में रिकू सिंह ने सर्वाधिक 60 रन जड़े, जबकि आर्यन जुयाल ने 46 रन टीम के खाते में जोड़े। इनके अलावा, यश ठाकुर ने नाबाद 30 रन की पारी खेली। विपक्षी खेमे से मुकेश कुमार (56/3) और अभिजीत सरकार ने 3-3 विकेट निकाले, जबकि मोहम्मद शमी और कौनेन कुरैशी ने 2-2 विकेट चटकाए।

इसके जवाब में ईस्ट जोन भी अपनी पहली पारी में 266 रन ही

बना सकी। सलामी जोड़ी के रूप में वैभव सूर्यवंशी ने अभिमन्यु ईश्वरन के साथ पहले विकेट के लिए 153 गेंदों में 162 रन की साझेदारी की। वैभव 81 गेंदों में 7 छक्कों और इतने ही चौकों के साथ 92 रन बनाकर आउट हुए, जबकि अभिमन्यु ने 8 चौकों के साथ 69 रन की पारी खेली। इनके अलावा सुदीप कुमार ने 25 रन टीम के खाते में जोड़े। विपक्षी खेमे से हर्ष दुबे ने

4 विकेट झटके। आर्यन पांडे और यश ठाकुर को 3-3 विकेट हाथ लगे।

सेंट्रल जोन की दूसरी पारी 158 रन पर सिमट गई। इस टीम ने 97 के स्कोर तक 8

विकेट गंवा दिए थे, जिसके बाद अरशद खान ने हर्ष दुबे के साथ 9वें विकेट के लिए 43 रन की साझेदारी करते हुए टीम को शर्मनाक स्थिति से बाहर निकालने की कोशिश की।

हर्ष 3 चौकों के साथ 24 रन बनाकर आउट हुए, जिसके बाद अरशद शुरुआत दिलाई। वैभव 43 गेंदों में 2 छक्कों और 3 चौकों के साथ 40 रन बनाकर आउट हुए। कुछ देर बाद ईश्वरन (24) भी चलते बने। टीम ने 65 रन तक 2 विकेट गंवा दिए थे, जिसके बाद कुमार कुशाग्र ने मोर्चा संभाला।

कुरैशी ने 1-1 विकेट झटका। आसान लक्ष्य का पीछा करने उतरी ईस्ट जोन ने 39.3 ओवरों में जीत हासिल की।

सूर्यवंशी ने ईश्वरन के साथ पहले विकेट के लिए 85 गेंदों में 61 रन जोड़कर टीम को मजबूत शुरुआत दिलाई। वैभव 43 गेंदों में 2 छक्कों और 3 चौकों के साथ 40 रन बनाकर आउट हुए। कुछ देर बाद ईश्वरन (24) भी चलते बने। टीम ने 65 रन तक 2 विकेट गंवा दिए थे, जिसके बाद कुमार कुशाग्र ने मोर्चा संभाला।

यूएस ओपन: स्विगटेक, अनिसिमोवा, मुचोवा दूसरे राउंड में पहुंचीं



एजेंसी ■
न्यूयॉर्क। इगा स्विगटेक ने ग्रैंड स्लैम के शुरुआती राउंड में वांग जियायू पर सीधे सेटों में जीत हासिल करते हुए अगले राउंड में जगह बनाई। वहीं, अमांडा अनिसिमोवा, लिंडा नोस्कोवा और कैरोलिना मुचोवा भी महिला एकल में आगे बढ़ीं।

सात बार की ग्रैंड स्लैम चैंपियन स्विगटेक ने वांग को एक घंटे 28 मिनट में 6-2, 6-3 से हराया। यह जीत किसी बड़े टूर्नामेंट में उनकी लगातार 28वीं शुरुआती राउंड की जीत थी। उन्हें ग्रैंड स्लैम के पहले राउंड में एकमात्र हार 2019 में विंबलडन में मिली थी। अनिसिमोवा ने अमेरिकन

एश्लिन क्रूगर को 6-1, 6-3 से हराकर दूसरे राउंड में अपनी जगह पक्की की। पिछले साल की न्यूयॉर्क फाइनलिस्ट का अगला मुकाबला ऑस्ट्रियाई टिनएजर लिली टैंगर से होगा।

विंबलडन चैंपियन लिंडा नोस्कोवा ने केटी वोल्नेट्स के खिलाफ दिन का सबसे जबरदस्त उलटफेर किया। शुरुआती सेट में 2-5 से पीछे चल रही और दो सेट पाईंट का सामना कर रही नोस्कोवा ने वापसी करते हुए 7-5, 6-1 से जीत हासिल की। मुकाबले के आखिरी 12 गेम में से 11 गेम अपने नाम किए। मुचोवा ने सिंजा क्रॉस को 58 मिनट तक चले मुकाबले में 6-3, 6-0 से हराया।

नंबर 15 सीड डायना स्नाइडर भी डारिया स्निगुर पर 6-0, 6-4 से जीत के साथ आगे बढ़ीं, जबकि नंबर 16 सीड सोराना सिर्सिटेया ने जूलिया ग्रैबर को 6-3, 6-0 से हराया। ड्रॉग किनवेन ने 16 साल की क्वालीफायर क्रिस्टीना लिउतोवा पर 4-6, 6-3, 6-1 से कमबैक जीत के साथ अपनी फॉर्म में वापसी जारी रखी। चोट से वापसी के बाद ड्रॉग की यह लगातार चौथी जीत थी। वह लगातार अच्छा खेल रही थीं। पूर्व चैंपियन स्लोएन स्टीफंस ने क्लारा टॉसन को 6-4, 6-1 से हराकर शानदार प्रदर्शन किया, जिससे विंबलडन 2024 के बाद उनकी पहली ग्रैंड स्लैम मेन-ड्रॉ जीत हुई।

‘यादों के लिए धन्यवाद’, जय शाह ने लियोनेल मेसी को शानदार अंतरराष्ट्रीय करियर के लिए शुभकामना दी



विश्व केसरी ■
नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट काउंसिल (आईसीसी) के अध्यक्ष जय शाह ने मंगलवार को अर्जेंटीना के महान फुटबॉलर लियोनेल मेसी को अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल से संन्यास लेने के बाद उनके शानदार करियर के लिए उन्हें बधाई दी है।

शाह ने सोशल मीडिया पर अर्जेंटीना के विश्व कप विजेता कप्तान की प्रशंसा की और पिछले साल लुस सुआरेज और रेडिगो डी पॉल के साथ मेसी के भारत आने पर हुई मुलाकात को याद किया। शाह ने एक्स पर मेसी को इंडियन क्रिकेट की जर्सी गिफ्ट करते हुए एक तस्वीर पोस्ट की।

उन्होंने लिखा, ‘एक युग को तय करने वाला अंतरराष्ट्रीय सफर खत्म हुआ। भारत के आपके ऐतिहासिक दौरे के दौरान हमारी मुलाकात को याद करते हुए, आपकी गहरी विनम्रता उतनी ही उभरकर सामने आई जितनी पिच पर आपकी बेजोड़ प्रतिभा।’

उन्होंने लिखा, ‘आपको निजी तौर पर हमारे राष्ट्रीय रंग में जर्सी गिफ्ट करना एक गर्व का पल था। यादों के लिए धन्यवाद, लियो मेसी। जीवन के अगले अध्याय के लिए आपको शुभकामनाएं।’

मेसी ने सोमवार को इंटरनेशनल फुटबॉल से संन्यास की घोषणा की।

अफगानिस्तान के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए भारतीय टीम घोषित, वैभव को मौका, बुमराह भी शामिल

विश्व केसरी ■
नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने अफगानिस्तान के खिलाफ तीन मुकाबलों की टी20 सीरीज के लिए मंगलवार को 15-सदस्यीय टीम का ऐलान कर दिया। श्रेयस अय्यर टीम की कप्तान संभालेंगे, जबकि तिलक वर्मा को उप-कप्तानी सौंपी गई है। 15 वर्षीय वैभव सूर्यवंशी एक बार फिर से भारतीय टी20 टीम का हिस्सा हैं, जिन्होंने पिछले मौके को बखूबी भुनाया था।

इस टीम में नितीश कुमार रेड्डी, वाशिंगटन सुंदर, जसप्रीत बुमराह और हर्षित राणा को फिटनेस के आधार पर शामिल किया गया है, लेकिन मध्यक्रम के विस्फोटक बल्लेबाज रिकू सिंह को मौका नहीं मिला।

टीम में अभिषेक शर्मा, वैभव सूर्यवंशी, शिवम दुबे, अर्शदीप सिंह और वरुण चक्रवर्ती जैसे नियमित खिलाड़ी शामिल हैं। हर्षित राणा की भी टीम में वापसी हुई है,जबकि जुलाई में जिम्बाब्वे में खेलने वाली टीम में कुछ बदलाव किए गए हैं। जिम्बाब्वे टी20 सीरीज में न चुने जाने के बाद सजू सैमसन की वापसी हुई है।



नियमित तेज गेंदबाजों की बदलाव हुए हैं। अर्शदीप के साथ बुमराह और हर्षित शामिल हैं। प्रिंस यादव, यश ठाकुर, अशोक शर्मा और मयंक यादव, जो सभी जिम्बाब्वे दौरे पर गई टीम का हिस्सा थे, इस बार

खेला जाना है। तीनों मुकाबले दिल्ली के अरुण जेटली स्टेडियम में होंगे।

वैभव सूर्यवंशी ने हाल ही में दलीप ट्रॉफी 2026 में अपना जलवा बिखेरा है। उन्होंने सेमीफाइनल मुकाबले में ईस्ट जोन के लिए खेलते हुए सेंट्रल जोन के खिलाफ 92 और 40 रन की पारियां खेली थीं। वैभव ने इंग्लैंड के दौरे पर सीनियर टीम के लिए अपना अंतरराष्ट्रीय डेब्यू किया था। हालांकि, वह इंग्लैंड के विरुद्ध तीन मुकाबलों में 14, 13 और 15 ही रन बना सके, लेकिन इसके बाद जिम्बाब्वे दौरे पर उन्होंने 50, 20 और 81 रन की पारियां खेलकर ‘प्लेयर ऑफ द सीरीज’ का खिताब जीता।

अफगानिस्तान के खिलाफ भारत की टीम: श्रेयस अय्यर (कप्तान), अभिषेक शर्मा, वैभव सूर्यवंशी, संजू सैमसन (विकेटकीपर), ईशान किशन (विकेटकीपर), तिलक वर्मा (उप-कप्तान), शिवम दुबे, नितीश कुमार रेड्डी, अक्षर पटेल, वाशिंगटन सुंदर, वरुण चक्रवर्ती, रवि बिश्नोई, जसप्रीत बुमराह, अर्शदीप सिंह, हर्षित राणा।

यूएस ओपन: नाओमी ओसाका ने जखारोवा को हराकर दूसरे राउंड में जगह बनाई

विश्व केसरी ■
न्यूयॉर्क। नाओमी ओसाका ने आर्थर ऐश स्टेडियम में अनास्तासिया जखारोवा पर सीधे सेटों में जीत के साथ तीसरे यूएस ओपन क्राउन के लिए अपने सफर का आगाज किया। दुनिया की पूर्व नंबर 1 खिलाड़ी को दूसरे राउंड में अपनी जगह पक्की करने से पहले दो निर्णायक टाइब्रेक में जाना पड़ा। 2018 और 2020 की चैंपियन ओसाका, बहुत बनाने के बाद दोनों सेटों में नियंत्रण में दिखीं। वह पहले सेट में 5-2 और दूसरे सेट में 5-3 से आगे थीं।

ओसाका ने धैर्य बनाए रखा, मोमेंटम स्विंग्स को बचाने के बाद पहला ब्रेकर 8-6 से जीता और फिर दूसरा 7-3 से जीतकर मैच दो घंटे से थोड़ा ज्यादा समय में खत्म कर दिया। इस नतीजे ने ओसाका के



शानदार ग्रैंड स्लैम सीजन को भी आगे बढ़ाया। यह 2026 में उनकी 10वीं बड़ी जीत थी, जिससे चारों ग्रैंड स्लैम में उनका रिकॉर्ड 10-2 हो गया। 2019 के बाद से वह किसी सीजन में बड़ी जीत के लिए डबल डिजिट तक नहीं पहुंची थीं, जब उन्होंने 12 जीत हासिल की थीं।

ओसाका की सर्व उनकी जीत का एक और अहम कारण थी। उन्होंने 11 एसे मारे, जिसमें एक मैच पाईंट पर था, जिसमें से 10 दूसरे सेट में आए। उनके सीजन का टेली अब 208 एस तक पहुंच गया है, जिससे वह 2026 में कम से कम 200 रिकॉर्ड करने वाली सिर्फ नौवीं खिलाड़ी बन गई हैं।

यह जीत इस साल हार्ड कोर्ट पर ओसाका की 11वीं जीत भी थी, जिसमें वाशिंगटन, डी.सी. और टोरोंटो में क्रमशः सेमीफाइनल और क्वार्टरफाइनल में उनकी मौजूदगी शामिल है।

उन्होंने अब ग्रैंड स्लैम टूर्नामेंट में अपने शुरुआती राउंड के 29 मैच जीते हैं, और सिर्फ छह हारे हैं। यूएस ओपन के पहले राउंड में उनका रिकॉर्ड 9-1 हो गया, जिसमें उनकी अकेली हार 2022 में डेनियल कॉल्लिन्स से हुई थी। कुल मिलाकर, ओसाका ने 79 ग्रैंड स्लैम मैच जीते हैं।

ओसाका ने अपने आउटफिट से भी एक स्टेटमेंट दिया। वह आर्थर ऐश स्टेडियम में एक ऑल-व्हाइट गाउन में गईं और फिर एनबीए के पूर्व स्टार एलन इवर्सन से प्रेरित एक ब्लैक आउटफिट पहन लिया।

सीपीएल 2026: शिमरोन हेटमायर का शतक, अमेजन वॉरियर्स ने त्रिनबागो नाइट राइडर्स को 9 रन से हराया

विश्व केसरी ■
क्वींस पार्क ओवल। कैरेबियन प्रीमियर लीग (सीपीएल) 2026 के 22वें मैच में अमेजन वॉरियर्स ने बाएं हाथ के विस्फोटक बल्लेबाज शिमरोन हेटमायर की नाबाद शतकीय पारी की बदौलत त्रिनबागो नाइट राइडर्स को 9 रन से हरा दिया।

टॉस गंवाकर पहले बल्लेबाजी करते हुए अमेजन वॉरियर्स ने शिमरोन हेटमायर की तूफानी शतकीय पारी की बदौलत 16 ओवर में 5 विकेट पर 185 रन बनाए थे। हेटमायर ने अपने टी20 करियर का दूसरा शतक लगाया। बाएं हाथ के इस बल्लेबाज ने मात्र 43 गेंदों पर 9 छक्के और 8 चौके की मदद से नाबाद 111 रन की पारी खेली। इसके अलावा, रोमारियो शेफर्ड ने आखिरी ओवरों में 7 गेंदों पर नाबाद 27 रन बनाए।



शेफर्ड ने अपनी पारी में 3 छक्के और 2 चौके लगाए। हेटमायर और शेफर्ड ने आखिरी 13 गेंदों पर 45 रन बनाकर टीम का स्कोर 5 विकेट पर 185 तक पहुंचाया। त्रिनबागो नाइट राइडर्स की

त्रिनबागो 7 विकेट पर 172 रन बना सकी और मैच 9 रन से हार गई। त्रिनबागो के लिए एलेक्स हेल्स ने मात्र 23 गेंदों पर अर्धशतक लगाया। हेल्स ने मात्र 24 गेंदों पर 7 छक्कों और 1 चौके की मदद से 55 रन की पारी खेली। शमार जोसेफ ने बोल्ट कर हेल्स की पारी का अंत किया। इसके अलावा, कप्तान निकोलस पून ने भी 4 छक्के और 3 चौकों की मदद से 43 रन की पारी खेली। इन दोनों तूफानी पारियों के बावजूद त्रिनबागो जीत हासिल नहीं कर सकी। अमेजन वॉरियर्स के लिए मोहम्मद नबी ने बेहद किफायती गेंदबाजी की, जिसकी टीम की जीत में निर्णायक भूमिका रही। नबी ने 3 ओवर में मात्र 20 रन देकर 3 विकेट लिए। ड्वेन ब्रिटोरियस, शमार जोसेफ, कप्तान इमरान ताहिर और खैरी पियरे ने 1-1 विकेट लिए।