







# अर्जुन अवॉर्ड मिलने के बाद शमी ने बयां की दिल की बात, कहा- 'मुझे बहुत गर्व महसूस हो रहा'

**मुंबई** (एजेंसी)। टीम इंडिया के बेहतरीन गेंदबाज माहम्मद शमी को मंगलवार को गार्ड्रपॉर्ट द्वारा पौरी मूर्ख ने अर्जुन अवॉर्ड से सम्मानित किया। इस दोगुन शमी के साथ 26 और एकलीनों को इस प्रस्तुत कर से नवाजा गया। वहाँ शमी ये अवॉर्ड पाने वाले 58वें क्रिकेटर हैं। वहाँ दोनों, अर्जुन अवॉर्ड खेल प्रस्तुत करने के दूसरा सबसे बड़ा है। शमी ने अवॉर्ड मिलने के बाद अपने दिल की बात बताई।

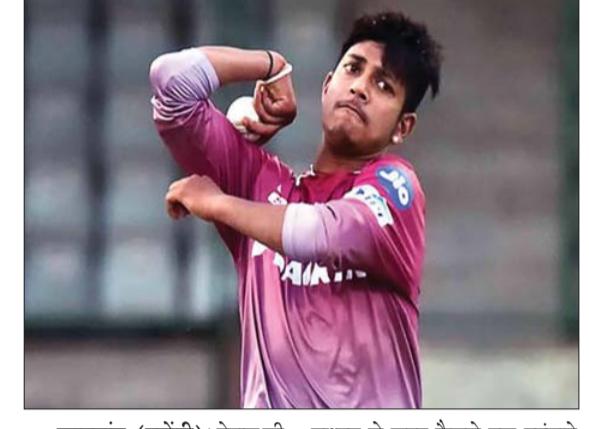
दरअसल, शमी ने अवॉर्ड मिलने के बाद कोच, साथी खिलाड़ियों और परिवार का

आभार व्यक्त किया। इंस्टाग्राम पर शमी ने लिखा, आज राष्ट्रपति द्वारा प्रतिष्ठित अर्जुन अवॉर्ड से सम्मानित किए जाने पर मुझे बहुत गर्व महसूस हो रहा है। मैं उन सबीं लोगों का शुक्रिया अदा करना चाहता हूं जिन्होंने मुझे यहाँ तक पहुंचने में काफी मदद की और जलाचढ़ाव में हमेशा साथ दिया। मेरे बाद, बीचीसी आई, टीम के सिसियों, मैंने परिवार और स्टाफ साथ ही मेरे फैंस का बहुत शुक्रिया। मैंने कड़ी मेहनत को धृचानने के लिए विश्व कप 2023 को दूरीमें मैं सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज के रूप में समाप्त किया, केवल 7 मैचों में 24 विकेट लिए।

करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ देने का प्रयास करूँगा। फिर से सभी को धन्यवाद। साल 2023 शमी के लिए बेहतरीन रहा, जहाँ उन्होंने बांधे बल्ड कप में पूरी दुनिया को अपनी गेंदबाजी से प्रभावित किया। दरअसल, वनडे विश्व कप 2023 में सनसनीखेज प्रदर्शन के बाद भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने शमी के नाम की सिफारिश की थी। शमी ने विश्व कप 2023 को दूरीमें मैं सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज के रूप में समाप्त किया, केवल 7 मैचों में 24 विकेट लिए।



## लामिछाने को 8 साल की सजा



**काठमाडू** (एजेंसी)। नेपाल की शीर्ष अदालत ने क्रिकेटर संदीप लामिछाने को बलाकार के मामले में 8 साल की सजा सुनाई। शिशिर राज ढकात की पीट ने इस मामले में हुई सुनावई के बाद लामिछाने को अठ साथ ही उन्हें पीड़ितों को मुआवजा भी देना होगा। इससे पहले काठमाडू जिला न्यायालय की अदालत ने भी लामिछाने को बलाकार के मामले में दोषी घोषिया था।

पिछले साल दिसंबर में शिशिर ढकात की पीट ने दोनों पक्षों के अंतिम बयान सुनने के बाद अब इस मामले में फैसला सुनाया है। शीर्ष अदालत ने इससे पहले इस साल 23 फरवरी को जमानत पर रिहा कर दिया था। अगले दो दिन उन्हें 20 लाख रुपये की इस मामले को त्वरित फास्ट-ट्रैक के

माध्यम से जल्द फैसले तक पहुंचाने का आदेश दिया था पर सुनावई पूरी न होने के कारण ऐसा नहीं हो पाया। तब इस क्रिकेटर के विश्व कप कालीफायर में भाग लेने को देखते हुए अदालत ने बार-बार सुनावई रोकी थी। इस दोगुन लामिछाने जमानत पर थे और उन्हें विदेश यात्रा की भी अनुमति दे दी गई थी।

वहाँ इस मामले में पाठन उच्च न्यायालय ने 12 जनवरी को नावालिमा से बलाकार के मामले में लामिछाने को हिरासत में रखने के लिए आशार की कमी का घोटाला देते हुए न्यायिक हिरासत में भेजने के काठमाडू जिला न्यायालय के आदेश को रद्द कर दिया था। अगले दो दिन उन्हें 20 लाख रुपये की जमानत पर रिहा कर दिया था।

वास्तव में उन्होंने को आपने अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने को देखते हुए अदालत ने इस क्रिकेटर के विश्व कप कालीफायर में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं। वास्तुकी ने जांचाल के खिलाफ 15 ओवर में 41 रन देकर 7 विकेट लेकर पंजाब को पहली पारी में 152 सकती है। उनकी

प्रियंका ने जांचाल के खिलाफ को आपनी अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए अंतिम बयान प्रदर्शन के बाद अपनी खाली घोषणा की जाएगी। इसके बाद अपनी अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं।

जबकि बाबर और फखर जमाने दें दूसरे रियाज की जांची दूसरे दिन दोनों ने एक साथ अपनी अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं। इसके बाद भारतीय टीम में भी शामिल कर रखने की अनुमति देने वाले होंगे।

काठमाडू (एजेंसी)। नेपाल की शीर्ष अदालत ने क्रिकेटर संदीप लामिछाने को बलाकार के मामले में 8 साल की सजा सुनाई। शिशिर राज ढकात की पीट ने इस मामले में हुई सुनावई के बाद लामिछाने को अठ साथ ही उन्हें पीड़ितों को मुआवजा भी देना होगा। इससे पहले काठमाडू जिला न्यायालय की अदालत ने भी लामिछाने को बलाकार के मामले में दोषी घोषिया था।

पिछले साल दिसंबर में शिशिर ढकात की पीट ने दोनों पक्षों के अंतिम बयान सुनने के बाद अब इस मामले में फैसला सुनाया है। शीर्ष अदालत ने इससे पहले इस साल 23 फरवरी को जमानत पर रिहा कर दिया था। अगले दो दिन उन्हें 20 लाख रुपये की इस मामले को त्वरित फास्ट-ट्रैक के

माध्यम से जल्द फैसले तक पहुंचाने का आदेश दिया था पर सुनावई पूरी न होने के कारण ऐसा नहीं हो पाया। तब इस क्रिकेटर के विश्व कप कालीफायर में भाग लेने को देखते हुए अदालत ने बार-बार सुनावई रोकी थी। इस दोगुन लामिछाने को अठ साथ ही उन्हें पीड़ितों को मुआवजा भी देना होगा। इससे पहले काठमाडू जिला न्यायालय की अदालत ने भी लामिछाने को बलाकार के मामले में दोषी घोषिया था।

वास्तव में उन्होंने को आपने अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं। इसके बाद अपनी अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं।

जबकि बाबर और फखर जमाने दें दूसरे रियाज की जांची दूसरे दिन दोनों ने एक साथ अपनी अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं। इसके बाद भारतीय टीम में भी शामिल कर रखने की अनुमति देने वाले होंगे।

काठमाडू (एजेंसी)। नेपाल की शीर्ष अदालत ने क्रिकेटर संदीप लामिछाने को बलाकार के मामले में 8 साल की सजा सुनाई। शिशिर राज ढकात की पीट ने इस मामले में हुई सुनावई के बाद लामिछाने को अठ साथ ही उन्हें पीड़ितों को मुआवजा भी देना होगा। इससे पहले काठमाडू जिला न्यायालय की अदालत ने भी लामिछाने को बलाकार के मामले में दोषी घोषिया था।

पिछले साल दिसंबर में शिशिर ढकात की पीट ने दोनों पक्षों के अंतिम बयान सुनने के बाद अब इस मामले में फैसला सुनाया है। शीर्ष अदालत ने इससे पहले इस साल 23 फरवरी को जमानत पर रिहा कर दिया था। अगले दो दिन उन्हें 20 लाख रुपये की इस मामले को त्वरित फास्ट-ट्रैक के

माध्यम से जल्द फैसले तक पहुंचाने का आदेश दिया था पर सुनावई पूरी न होने के कारण ऐसा नहीं हो पाया। तब इस क्रिकेटर के विश्व कप कालीफायर में भाग लेने को देखते हुए अदालत ने बार-बार सुनावई रोकी थी। इस दोगुन लामिछाने को अठ साथ ही उन्हें पीड़ितों को मुआवजा भी देना होगा। इससे पहले काठमाडू जिला न्यायालय की अदालत ने भी लामिछाने को बलाकार के मामले में दोषी घोषिया था।

वास्तव में उन्होंने को आपने अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं। इसके बाद अपनी अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं।

जबकि बाबर और फखर जमाने दें दूसरे रियाज की जांची दूसरे दिन दोनों ने एक साथ अपनी अवॉर्ड एवं बांधे गए लालिकों में भाग लेने के लिए जाने जाते हैं। इसके बाद भारतीय टीम में भी शामिल कर रखने की अनुमति देने वाले होंगे।

काठमाडू (एजेंसी)। नेपाल की शीर्ष अदालत ने क्रिकेटर संदीप लामिछाने को बलाकार के मामले में 8 साल की सजा सुनाई। शिशिर राज ढकात की पीट ने इस मामले में हुई सुनावई के बाद लामिछाने को अठ साथ ही उन्हें पीड़ितों को मुआवजा भी देना होगा। इससे पहले काठमाडू जिला न्यायालय की अदालत ने भी लामिछाने को बलाकार के मामले में दोषी घोषिया था।

पिछले साल दिसंबर में शिशिर ढकात की पीट ने दोनों पक्षों के अंतिम बयान सुनने के बाद अब इस मामले में फैसला सुनाया है। शीर्ष अदालत ने इससे पहले इस साल 23 फरवरी को जमानत पर रिहा कर दिया था। अगले दो दिन उन्हें 20 लाख रुपये की इस मामले को त्वरित फास्ट-ट्रैक के

माध्यम से जल्द फैसले तक पहुंचाने का आदेश दिया था पर सुनावई पूरी न होने के कारण ऐसा नहीं हो पाया। तब इस क्रिकेटर के विश्व कप कालीफायर में भाग लेने को देखते हुए अदालत ने बार-बार सुनावई रोकी थी। इस दोगुन लामिछाने को अठ साथ ही उन्हें पीड़ितों को मुआवजा भी देना होगा। इससे पहले काठमाडू जिला न्यायालय की अदालत ने भी लामिछाने को बलाकार के मामले में दोषी घोषिया था।

वास्तव में उन्होंने को आपने अवॉर्ड एवं बांधे

# जिम है जरूरी पर बरतें सावधानियां

सर्दियों का मौसम जो पकड़ रहा है। ऐसे मौसम में आमतौर पर शरीर में आलस्य बढ़ने लगता है। इससे कई बार हम व्यायाम के प्रति लापरवाह भी होने लगते हैं, जबकि इस मौसम में जिम में व्यायाम करना अधिक आवश्यक हो जाता है। इस मौसम में परीना कम आता है, हम फूड़ी भी ज्यादा हो जाते हैं, भूख बढ़ जाती है। यही नहीं हमारी मूरमेंट पर भी कफ़ पड़ता है। इन सभी से वजन भी बढ़ने लगता है। ऐसे में जिम जाने वालों के लिए उसे नज़रअंदाज़ करना या पूरी तरह से बद करना उचित नहीं। हाँ, यह और बात है कि कुछ बातों का ध्यान रख कर जिम में व्यायाम के समय वर्तमान जलवायु के दुष्प्रभावों से बचते हुए उसे नियमित रखा जा सकता है।

**यह कितना जरूरी है**

इतोल्युशन फिटनेस जिम के ओनर और फिटनेस ट्रेनर मंजीत

सोलंकी बताते हैं कि कुछ लोग सर्दियों शुरू होने पर जिम में व्यायाम करना बांद कर देते हैं और जब सर्दियां खत्म होने लगती हैं, तब फिर से वर्कआउट शुरू कर देते हैं। अगर आप जिम जाते रहे हैं तो वर्कआउट पूरी तरह बंद करना बिल्कुल सही नहीं।

सर्दियों में भी जिम में वर्कआउट नियमित रूप से करना चाहिए। अगर आप ज्यादा जिम नहीं जा पा रहे हैं तो भी हफ्ते में कम से कम चार दिन और करीब डेढ़ घंटे जिम में व्यायाम नियमित तौर पर करें।

**अनिवार्य है व्यायाम**

सर्द मौसम में कैलोरी बढ़ने लगती है और हम फैटी होने लगते हैं, इसलिए हमें अपने व्यायाम में रेनिंग, वेट ट्रेनिंग और कार्डिओ शामिल रहना चाहिए। खासकर कार्डिओ व्यायाम तो ज्यादा से ज्यादा करने चाहिए। रेनिंग के लिए ध्यान रखना चाहिए कि शीत

त्रूप में सुबह-सुबह खुले इलाके जैसे पार्क आदि में रेनिंग न करें,

क्योंकि बाहर के तापमान का शरीर पर तुरा प्रभाव पड़ सकता है।

यही नहीं, दिनरात्रि में भी चलने-फिरने और शूमने वाली

गतिविधियां शामिल होनी चाहिए।

**पहनावे के प्रति सावधानी**

हम आकर्षक दिखने के लिए पार्टी आदि में तो पहनावे के प्रति सजग रहते हैं, लेकिन व्यायाम के समय नहीं। खासकर आकर्तवान के मौसम में व्यायाम के लिए हमें पहनावे का ध्यान रखना चाहिए। वर्कआउट के समय हमारा शरीर गर्म हो जाता है, इसलिए उस दौरान या उससे पहले और बाद में

हमारी कूलोथिंग उचित होनी चाहिए। बैकल फिटनेस ट्रेनर मंजीत सोलंकी, जिम में व्यायाम के लिए जाते समय इनलाइन से आउटलाइन तक हमें अपने कपड़ों पर ध्यान देना चाहिए। प्रोपर

कपड़े पहनने चाहिए, जिससे आपको व्यायाम करने में सहायता हो और तापमान की बाद से

शरीर को भी परेशानी न हो। यह मौसम सिर पर

सबसे ज्यादा प्रभाव डालता है, इसलिए जिम आते-

जाते समय सिर अच्छी तरह से ढक होना चाहिए।

इसके लिए बिंटर कैप का इस्तेमाल करें। इससे आप

सर्दियों में होने वाली बीमारियां जैसे खांसी, जुकाम, सिर

दर्द, नाक व कान दर्द आदि की परेशानियों से बच सकेंगे।

अक्सर लोग कार खुने में खड़ी करके ऊरी में जैकेट, कोट

आदि छोड़ कर जिम जाते हैं और जिम में व्यायाम करने के बाद ठंडे में बाहर निकलकर अपने छीकल तक पहुंचने के बाद जैकेट आदि पहनते हैं। इससे उनके सर्दियों संबंधी रोगों की चेप्ट में आने का खतरा रहता है। शरीर पर अन्य तरीकों से भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए जिम में पहुंच कर ही जैकेट आदि उतरें और व्यायाम के बाद जिम से निकलने से पहले अपनी जैकेट, कैप आदि पहन कर ही बाहर निकलें।

## जिम जाने का समय

इस मौसम में जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है।

आप अपनी सहानुभूति के अनुसार जिम जा सकते हैं। जरूरी

है कि आपका शरीर रिलेक्स हो। खासकर सर्दियों में पूरा आराम करने के बाद ही वर्कआउट के लिए जाएं। अक्सर समय कम होने पर हम जिम में वर्कआउट के उपरात तुरंत बाहर निकल जाते हैं। यह आपकी सेहत को काफ़ी शक्ति पहुंचाता है। हैवी वर्कआउट के बाद थोड़ी देर आराम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए।

## आहार के प्रति सजग रहें

जब फिट रहने की बात हो तो खान-पान का जिक्र होना मुनासिर ही है। सर्दियों में अपने आहार में सुप

अधिक शामिल करें। जिम में व्यायाम करने के बाद जूस पी सकते हैं तथा प्रोटीन से भरपूर डाइट

लें। अमूरन सर्दियों में ठंडी बीजे जैसे आइसक्रीम, ठंडे पेय पदार्थ आदि के सेवन के लिए मना ही

किया जाता है। ध्यान रखें कि जिम के तुरंत बाद ऐसे ठंडे पदार्थों का सेवन बिल्कुल न करें। जिम

में व्यायाम करने के पश्चात आपके शरीर का तापमान काफ़ी बढ़ा हुआ होता है, इसलिए करीब एक

घंटे बाद ही ठंडी बीजों का सेवन करें। ऐसा नहीं करने से आपको गले संबंधी समस्या या नज़ले, जुकाम

आदि की शिकायत हो सकती है।

# अदरक सर्दियों में गुणकारी

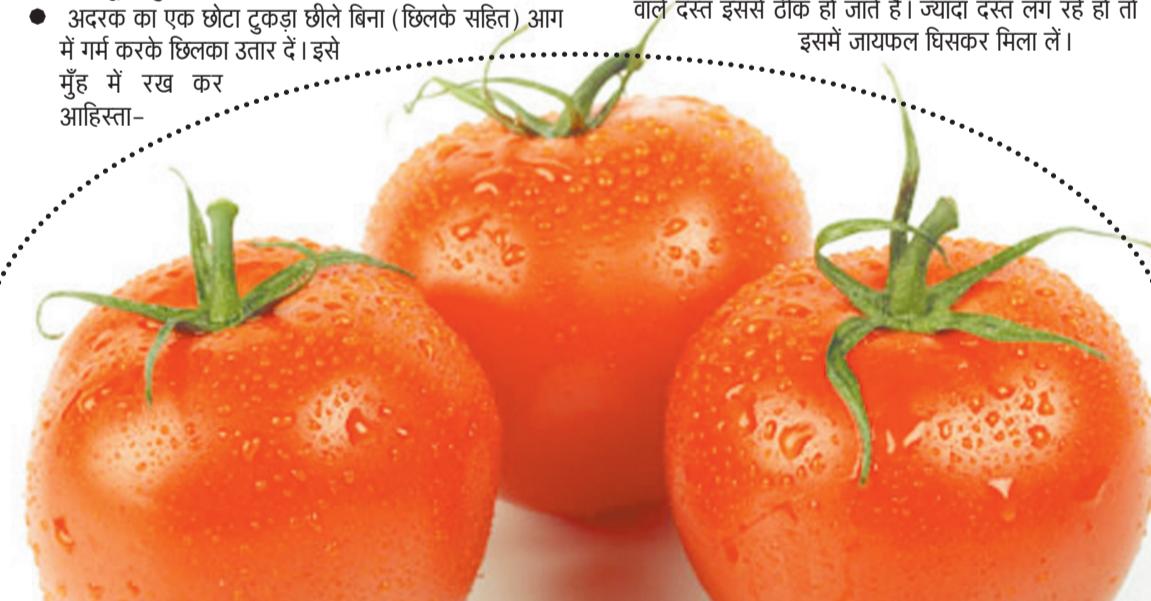
अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के स्टोर्के में ग्राह्य ही है। इनका उपयोग धूले, इलाज में किया जा सकता है।

- भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कर तरलें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खब चबा-चबाकर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपने घूम छुलती है।
- अदरक का एक छोटा टुकड़ा छीते बिना (छिलके सहित) आग में गर्म करके उतार दें। इसे मुँह में रख कर आहिस्ता-



आहिस्ता चबाते चूसते रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खौंसी टीक हो जाती है।

• सौंठ को पानी के साथ चिप्सकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और 5-6 बूट धी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगने वाले दस्त इससे टीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहे हों तो इसमें जायफल चिप्सकर मिला लें।



अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है।

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है।

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है।

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है।

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है।

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है।

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है।

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है।

जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। जिम में व्यायाम करने के बाद जीम जिम से बाहर जाए तो जुकाम की शक्ति बढ़ जाती है। अंट





