















## नाग देवता को दूध पिलाने के साथ कर लें ये 3 उपाय, शिव जी कर देंगे हर मुश्किल आसान

**आपको बता दें कि, इस वर्ष नाग पंचमी 09 अगस्त को मनाई जा रही है। पूजा के लिए शुभ समय शाम 05 बजकर 47 मिनट से लेकर 08 बजकर 27 मिनट तक है। यहाँ सूर्य के नवमी तिथि को उदय होने की तारीख 9 अगस्त मानी जाएगी यानी उदयातिथि के आधार पर नाग पंचमी 9 अगस्त को मनाई जाएगी। इस दिन भगवान शिव और नाग देवता की विधिविधान से पूजा-अर्चना की जाएगी।**

नाग पंचमी का त्योहार हर साल सावन माह के शुक्रवार कक्षी पंचमी तिथि को मनाया जाता है। साल 2024 में यह तिथि 9 अगस्त को है। नाग पंचमी के दिन नागों की पूजा की जाती है और उनका प्रसन्न करने के लिए लोग दूध भी पिलाते हैं। माना जाता है कि इस दिन सांपों को दूध पिलाने से जीवन में आ रही परेशनियों का अंत होता है। ऐसे में अगर आप नाग पंचमी के दिन नागों को दूध पिलाने के साथ ही कुछ विशेष उपाय करते हैं तो भगवान शिव की कृपा भी आप पर बरसती है। आज हम आपको ऐसी नील उपायों के बारे में जानकारी देंगे।

नाग पंचमी के दिन करें ये उपाय भगवान शिव को नाग अति प्रिय है इसलिए उन्होंने अपने गले में नागराज को धारण किया है। ऐसे में अगर आप नागपंचमी के दिन कुछ विशेष उपाय करते हैं तो नाग देवता के साथ ही आपको भगवान शिव की भी कृपा प्राप्त होती है।

नाग पंचमी के दिन नाग देवता को दूध पिलाना तो शुभ माना ही जाता है, लेकिन साथ ही इस दिन आपको अपने घर के मुख्य द्वार पर नागनागिन की आकृति बनाई चाहिए। इसके बाद आपको नाग देवता का पूजन करना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि अगर आप प्रवेश द्वार पर नाग की आकृति बनाते हैं तो आपके जीवन में संभव हो जाएगा। और पूजा करने के बाद इस किसी शिव मंदिर में अर्पित कर के आ जाएं। ऐसा माना जाता है कि यह उपाय करने से नाग देवता के साथ ही भगवान शिव की प्रसन्न होते हैं और आपके जीवन में सुधार आने लग जाता है। अमर आप चांदी की नाग-नागिन का जोड़ा नहीं लाए हैं और केवल चांदी की वस्तुएं खेरिदकर घर लाए हैं तो वह भी आपके लिए शुभ ही माना जाता है।

## रांची में 108 फीट की शिवलिंग आकृति वाला मंदिर तैयार, देश के ऊंचे मंदिरों में से एक होने का दावा



देशों के देव भगवान भोलेनाथ के कई रूप हैं लेकिन, दुनिया भर में उनकी सबसे ज्यादा पूजा शिवलिंग के रूप में होती है। रांची में स्वर्णरिखा नदी के टट पर भी शिव मंदिर का निर्माण कराया जा रहा है, निर्माण कार्य लगभग पूरा हो गया है। यह मंदिर शिवलिंग के आकार का है, जिसका ऊंचाई 108 फीट है। मंदिर का निर्माण स्थानीय शिव भक्तों और समाजसेवियों की ओर से किया जा रहा है। उनका दावा है कि यह देश में शिवलिंग के आकार वाले सबसे ऊंचे मंदिरों में से एक होता है।

2012 में रखी गयी थी मंदिर की आधारशिला: सुरेश्वर महादेव मंदिर ट्रस्ट के सचिव छवत्रधारी महोत्तम होते हैं कि उनलोगों ने कोई रिकॉर्ड बनाने या उनकी बाबाबरी करने के लिए 108 फीट ऊंची शिवलिंग आकार का मंदिर नहीं बनाया बल्कि महोदेव की ओर इच्छा रही होगी कि बनाने के लिए खाली ऊंचाई 108 फीट हो गयी। बाद में लोगों ने बताया कि अंदर भगवान भोलेनाथ अपने पूरे कर्नाटक के कोलार में एक मंदिर का साथ विराजेंगे।

**क्यों नागपंचमी के दिन गोबर के बनाते हैं सांप?**

इस दिन विशेष रूप से नाग देवता की पूजा की जाती है। ऐसा माना जाता है कि नाग पंचमी की पूजा से भगवान शंकर प्रसन्न होती है और व्यक्ति को सुख-समृद्धि की प्राप्ति होती है। इस दिन घर के मुख्य द्वार पर नाग देवता की आकृति बनाई जाती है। इसके लिए गाय के गोबर का उपयोग किया जाता है। मान्यता है कि, ऐसा करने से घर में सुख-शुभता आती है और घर में कभी नाग भय नहीं रहता।

### महादेव के गले का श्रूत्वा

हिन्दू धर्म में ग्राहीन काल से ही यह पंथया चली आ रही है, जिसके अनुसार नाग पंचमी के दिन घर के मुख्य द्वार पर नाग देवता की आकृति बनाई जाती है। इसके लिए गाय के गोबर का उपयोग किया जाता है। मान्यता है कि, ऐसा करने से घर में सुख-शुभता आती है और घर में कभी नाग भय नहीं रहता।

### नाग देवता के गले का श्रूत्वा

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है। इस दिन को नाग पंचमी के नाम से जाना जाता है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से पूजा भी की जाती है।

हिन्दू धर्म में नाग देवता को जल और अन्न का देवता माना जाता है। सावन में आने वाली शुक्ल पक्ष की पंचमी के दिन विधि विधान से



स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

गुरुवार, 8 अगस्त, 2024 9

## रात को पानी में भिगोकर रख दें राजमा, सुबह कर लें सेवन, फौलाद सा मजबूत बनेगा शरीर

शरीर को मजबूत और स्वस्थ बनाए रखने के लिए अच्छा खाना-पान बेहद जरूरी है। जब आप पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स का सेवन करेंगे, तब इससे शरीर में नई जान आएंगी और सेहत दुरुस्त हो जाएंगी। अगर आप भी मसल्स को फौलादी बनाने की कोशिश कर रहे हैं, तो एक देसी चीज आपको जरूर आजमानी चाहिए। यह देसी चीज लाल राजमा है। इस राजमा में प्रोटीन का बड़ा भंडार है, जो मसल्स में नई जान फूंकता है। जबकि इसका सेवन करने से हड्डियों को भी मजबूती मिलती है।

एक रिपोर्ट के मुताबिक राजमा को पोषक तत्वों का खजाना माना जा सकता है। 100 ग्राम उबले हुए राजमा में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन, 6.5 ग्राम फाइबर, 22 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और मैग्नीशियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे अन्य विटामिनों के लिए भी पोषणदंद हैं। इसके अलावा उबले हुए राजमा में 67 प्रतिशत पानी होता है। 1 कटोरी राजमा में एक अंडे से ज्यादा प्रोटीन होता है।

और यह प्लांट बेस्ड प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स है। राजमा का एलाइटेमिक इंडर्स कम होता है और डायाबिटीज के मरीज भी इसका सेवन कर सहेत सुधार सकते हैं।

**राजमा खाने के बड़े फायदे**

राजमा में प्रोटीन की अच्छी मात्रा

होती है,

जो

राहत दिलाता है। राजमा का हाई फाइबर



और प्रोटीन

कंटेनर बजन कंट्रोल करने में मदद

करता है। यह आपके कैलोरी इन्टेक्ट को कम करने में सहायता होता है। जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद होता है।

राजमा में आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे जरूरी मिनरल्स होते हैं। आयरन शरीर में ब्लड प्रोडक्शन में सहायता होता है, जबकि कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है। राजमा कब्ज़ा और पेट की अन्य मसल्सों से

और दर्द को भी कम करने में सहायता हो सकता है।

राजमा में एंटीऑक्सीडेंट्स और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो दिल की बीमारियों का खतरा करने में सहायता होते हैं। इसमें पाए जाने वाले फाइबर और पोटेशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में भी मदद करते हैं।

**राजमा को शतांग नियोगा बेहद जरूरी**

राजमा को अपनी डाइट में शामिल करना सेहत के लिए बेहद जरूरी है। राजमा का सेवन करने से मसल्स को मजबूत करने में मदद मिलती है। राजमा में एंटी-

फ्लैटेंट्री गुण होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद होता है।

राजमा में आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे जरूरी मिनरल्स होते हैं। आयरन शरीर में ब्लड प्रोडक्शन में सहायता होता है, जबकि कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है। राजमा हड्डियों की समस्याओं से

होते हैं। और गैस की समस्याएं कम होती हैं और गैस को बढ़ाने से घबराने से बचता है।

अच्छी तरह पकाने के बाद राजमा खाने के लिए पैस्ट्रिक होता है। एस्ट्रिक की मानें तो राजमा को सेवन से पहले बाटन कम से कम 5 घंटे तक पानी में भिगोना चाहिए। और कम से कम 10 मिनट तक उबला जाना चाहिए। इसके बाद ही लाल राजमा का सेवन करना चाहिए।

**एक्सरसाइज के प्रकार**

1. एयरोबिक एक्सरसाइज- बीवीसी की एक रिपोर्ट के मुताबिक इसके लिए एक्सरसाइज भी कठिनी है।

एक्सरसाइज का मतलब है कि बीवी

ऑक्सीजन का बिना इस्तेमाल किए अपनी गतिविधियां करती है।

स्ट्रैथ ट्रेनिंग, रेजिस्ट्रेस ट्रेनिंग, वेट

लिफिंग जैसी एक्सरसाइज कैन-

कैन सी है।

**एक्सरसाइज के प्रकार**

2. स्ट्रैथिंग एक्सरसाइज-ट्रैनिंग एक्सरसाइज से मसल्स मजबूत होती है और इसकी क्षमता बढ़ती है।

एक्सरसाइज में एयरोबिक का मतलब है कि बीवी

ऑक्सीजन की ज्यादा खतरा

होता है। इसे पकाने से घबराने से बचता है।

3. स्ट्रैथिंग एक्सरसाइज-ट्रैनिंग एक्सरसाइज से मसल्स मजबूत होती है और इसकी क्षमता बढ़ती है।

एक्सरसाइज भी कठिनी है। इसकी मसल्स में फैलेवाली आती है। इससे शरीर में दर्द मिटता है।

4. वेलेसिंग एक्सरसाइज-योग, ताची जैसे एक्सरसाइज वैलेसिंग को एयरोबिक एक्सरसाइज कहते हैं। इससे मन और ताकत में इजाफा करने से कम आदि में

ताकत में इजाफा करने से





## खान यूनिस का रहने वाला याह्या सिनवार हमास चीफ बना

बेरस्ट, 7 अगस्त (एजेंसियां)। इस्माइल हानियेह की मौत के बाद याह्या सिनवार को हमास का चीफ बनाया गया है। हमास ने मंगलवार को एक बयान जारी कर इसकी जानकारी दी। इससे पहले याह्या सिनवार सिक्के गाज़ में हमास की कमान संभाल रहा था।

हानियेह जान करत रहा से संगठन को ऑपरेट कर रहा था वहीं, सिनवार गाज़ में ही रहता है। 2017 में जब उसे गाज़ का चीफ बनाया गया था, तब से वह कभी भी समझे नहीं आया है। सिनवार की हमास पर काफी मजबूत पकड़ है।

जुलाई को तेहरान में हानियेह के ठिकाने पर मिसाइल से हाला किया गया था। इसमें हानियेह और उसके एक बॉडीगार्ड की मौत हो गई थी। हानियेह की ओगुआइ में ही हमास ने खिलों साल 7 अक्टूबर इजराइल पर 75 सालों का सबसे बड़ा हमास किया था। इसमें 1,200 से अधिक लोगों की मौत हो गई थी। जबकि



सिनवार इसका मास्टरमाईंड था।  
**सिनवार ही क्यों चुना गया हमास का चीफ**

अमीरीका पर किसी चीफ के मरने के बाद उक्ती जगह डिप्टी चीफ लेता है, लेकिन हमास के डिप्टी चीफ रहे सालों तक इसे लाली सेना ने एक झोन हमले में हमास के नंबर-2 नेता को मार दिया था। हमास के पॉलिटिकल विंग में नंबर-1 और नंबर-2 दोनों को फिलाली, हमास में कोई ऐसा नेता नहीं है, जो इजराइल की जंग

## कमला हैरिस ने टिम वॉल्ज को उपराष्ट्रपति उम्मीदवार चुना

मिनेसोटा के गवर्नर हैं, अमेरिकी आर्मी का हिस्सा रहे थे, नंबर में होने हैं राष्ट्रपति चुनाव



वॉशिंगटन, 7 अगस्त (एजेंसियां)। अमेरिका में इस साल नंबर वर्कर में राष्ट्रपति चुनाव होने हैं। इस चुनाव के लिए डेमोक्रेटिक उम्मीदवार कमला हैरिस ने टिम वॉल्ज को अपना उपराष्ट्रपति उम्मीदवार चुना है। टिम वॉल्ज अमेरिकी राज्य मिनेसोटा के गवर्नर हैं।

कमला हैरिस को इस कदम को ग्रामीण और श्वेत बोर्स को साधने के प्रयास के तौर पर देखा जा रहा है। टिम वॉल्ज अमेरिकी आर्मी के नेशनल गार्ड का दिस्सा रह चुके हैं। वे शिक्षक भी रहे हैं। वॉल्ज 2006 में हाउस ऑफ प्रियोरिटी एंटरप्रार्टिव (अमेरिकी संसद के निचले सदन) के लिए चुने गए थे। 12 साल तक इस पर रहने के बाद 2018 में वे मिनेसोटा राज्य के गवर्नर बने। नंबर वर्कर के तौर पर वॉल्ज ने स्कूलों में मृत्यु भोजन, जलवाया परिवर्तन, मिडिल क्लास के लिए टैक्स में कटौती और मिनेसोटा में भर्कों के लिए पेड़

लौ देने जैसे मुद्दों पर काम किया है। रिपब्लिकन पार्टी से राष्ट्रपति पद के लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए थे। फिर 2021 में उन्होंने इसके लिए ट्रम्प से मार्फी मार्गी। साथ ही इसके लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए। इसके बाद वे ट्रम्प के करीबी बन गए। रिपब्लिकन पार्टी से उपराष्ट्रपति पद की उम्मीदवारी के लिए, 2 भारतवर्षीयों के नाम भी समझे रहे। इनमें विवेक रामास्वामी विरोधी हुआ करते थे। 2016 में

एक इंटरव्यू में वेस ने ट्रम्प को निंदा के योग्य कहा था। उनके स्वभाव और लीडरशिप स्टाइल पर भी सवाल उठाए थे। फिर 2021 में उन्होंने इसके लिए ट्रम्प से मार्फी मार्गी। साथ ही इसके लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए। इसके बाद वे ट्रम्प के करीबी बन गए। रिपब्लिकन पार्टी से उपराष्ट्रपति पद की उम्मीदवारी के लिए, 2 भारतवर्षीयों के नाम भी समझे रहे। इनमें विवेक रामास्वामी विरोधी हुआ करते थे।

एक इंटरव्यू में वेस ने ट्रम्प को निंदा के योग्य कहा था। उनके स्वभाव और लीडरशिप स्टाइल पर भी सवाल उठाए थे। फिर 2021 में उन्होंने इसके लिए ट्रम्प से मार्फी मार्गी। साथ ही इसके लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए। इसके बाद वे ट्रम्प के करीबी बन गए। रिपब्लिकन पार्टी से उपराष्ट्रपति पद की उम्मीदवारी के लिए, 2 भारतवर्षीयों के नाम भी समझे रहे। इनमें विवेक रामास्वामी विरोधी हुआ करते थे। 2016 में



**राष्ट्रपति पद के लिए महिंदा के बेटे को उतारा**

नमल की एंड्री ने राष्ट्रपति चुनाव को चार कोर्पीय मुकाबला बना दिया है। राष्ट्रपति चुनाव की दौड़ में नमल राजपक्षे के अलावा रानिल विक्रमसिंघे, मुख्य विपक्षी नेता साजिध प्रेमदासा और मार्क्सवादी जेवीपी के 100 से ज्यादा सांसद रानिल विक्रमसिंघे के राष्ट्रपति पद की उम्मीदवारी घोषित करने के बाद उनके साथ जा चुके हैं। ऐसे में एसएलपीपी ने नमल के नाम की घोषणा की और अन्य अलग-अलग राजपक्षे की ओर लोगों के बाद उनके बीच बढ़ती घोषणा हुई है। जबकि विक्रमसिंघे को नमल राजपक्षे के लिए राजपक्षे के निर्दलीय समर्थन के लिए राजपक्षे को समर्थन देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। 1948 में विनेट से आजादी करने के बाद अप्रैल 2022 में द्वाये

तक नमल राजपक्षे के लिए राजपक्षे की ओर लोगों के बाद उनके बीच बढ़ती घोषणा हुई है।

**हेलिकॉप्टर दुर्घटनाग्रस्त**  
काठमांडू से उड़ने के बाद पहाड़ी से टकराया, चार की मौत  
काठमांडू, 7 अगस्त (एजेंसियां)। नेपाल से हेलिकॉप्टर दुर्घटनाग्रस्त होने की खबर समझे आई है। हादसे में चार लोगों की मौत होने की बात समझे आ रही है। स्थानीय मीडिया के मुताबिक, बुधवार के दोपहर नुवाकोट के शिवपुरी इलाके में एयर डायरेसी हेलिकॉप्टर दुर्घटनाग्रस्त हो गई है। नुवाकोट की काठमांडू से टकराया जा रहा था। यह नुवाकोट जिले के सूर्यो चौर-7 में एक पहाड़ी से टकरा गया। दुर्घटना के बारे में सुनान मिलने के तुरंत बाद अधिकारी ने एक बचाव दल को घटनास्थल पर भेजा। नियुक्त अंतर्राष्ट्रीय हानियां दुप्रीच बताया गया कि दोपहर 1:54 बजे काठमांडू से रवाना हुआ था। सूर्यो चौर पहुंचने के बाद हेलिकॉप्टर का अधिकारियों से संपर्क रुट गया और कुछ देर बाद ही हादसे की खबर समझे आई।

**सांसदों ने छोड़ा साथ तो राजपक्षे ने बढ़ाया परिवारवाद**

काठमांडू से टकराया, चार की मौत  
काठमांडू, 7 अगस्त (एजेंसियां)। श्रीलंका में राष्ट्रपति चुनाव होने वाला है। श्रीलंका पोडुजाना पेरमुना (एसएलपीपी) ने उम्मीदवार के तौर पर राजपक्षे के 38 वर्षीय नमल राजपक्षे को समाजिक दिव्यांशु के नाम से जिया गया। पार्टी के महासचिव सागर करियावासम ने बताया कि नमल राजपक्षे की उम्मीदवारी की घोषणा पार्टी कार्यालय में एक समारोह के जारी हो गई थी। 2006 में हाउस ऑफ प्रियोरिटी एंटरप्रार्टिव के लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए थे। वे शिक्षक भी रहे हैं। वॉल्ज 2006 में हाउस ऑफ प्रियोरिटी संसद के निचले सदन) के लिए चुने गए थे। 12 साल तक इस पर रहने के बाद 2018 में वे मिनेसोटा राज्य के गवर्नर बने। नंबर वर्कर के तौर पर वॉल्ज ने स्कूलों में मृत्यु भोजन, जलवाया परिवर्तन, मिडिल क्लास के लिए टैक्स में कटौती और मिनेसोटा में भर्कों के लिए पेड़

लौ देने जैसे मुद्दों पर काम किया है। रिपब्लिकन पार्टी से राष्ट्रपति

पद के लिए महिंदा के बेटे को उतारा

नेता ओंग ने एसएलपीपी

के लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए। वे शिक्षक भी रहे हैं। वॉल्ज 2006 में हाउस ऑफ प्रियोरिटी संसद के निचले सदन) के लिए चुने गए थे। 12 साल तक इस पर रहने के बाद 2018 में वे मिनेसोटा राज्य के गवर्नर बने। नंबर वर्कर के तौर पर वॉल्ज ने स्कूलों में मृत्यु भोजन, जलवाया परिवर्तन, मिडिल क्लास के लिए टैक्स में कटौती और मिनेसोटा में भर्कों के लिए पेड़

लौ देने जैसे मुद्दों पर काम किया है। रिपब्लिकन पार्टी से राष्ट्रपति

पद के लिए महिंदा के बेटे को उतारा

नेता ओंग ने एसएलपीपी

के लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए। वे शिक्षक भी रहे हैं। वॉल्ज 2006 में हाउस ऑफ प्रियोरिटी संसद के निचले सदन) के लिए चुने गए थे। 12 साल तक इस पर रहने के बाद 2018 में वे मिनेसोटा राज्य के गवर्नर बने। नंबर वर्कर के तौर पर वॉल्ज ने स्कूलों में मृत्यु भोजन, जलवाया परिवर्तन, मिडिल क्लास के लिए टैक्स में कटौती और मिनेसोटा में भर्कों के लिए पेड़

लौ देने जैसे मुद्दों पर काम किया है। रिपब्लिकन पार्टी से राष्ट्रपति

पद के लिए महिंदा के बेटे को उतारा

नेता ओंग ने एसएलपीपी

के लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए। वे शिक्षक भी रहे हैं। वॉल्ज 2006 में हाउस ऑफ प्रियोरिटी संसद के निचले सदन) के लिए चुने गए थे। 12 साल तक इस पर रहने के बाद 2018 में वे मिनेसोटा राज्य के गवर्नर बने। नंबर वर्कर के तौर पर वॉल्ज ने स्कूलों में मृत्यु भोजन, जलवाया परिवर्तन, मिडिल क्लास के लिए टैक्स में कटौती और मिनेसोटा में भर्कों के लिए पेड़

लौ देने जैसे मुद्दों पर काम किया है। रिपब्लिकन पार्टी से राष्ट्रपति

पद के लिए महिंदा के बेटे को उतारा

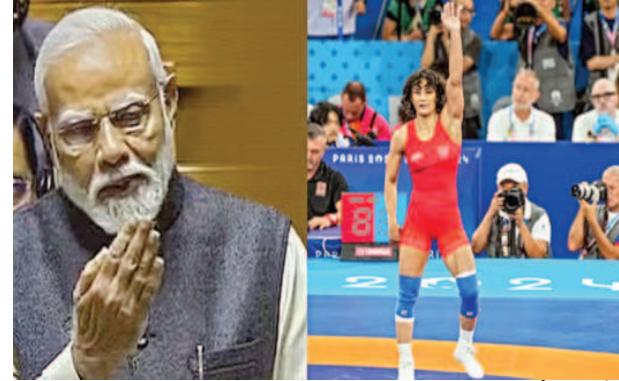
नेता ओंग ने एसएलपीपी

के लिए इजराइल पर भी सवाल उठाए। वे शिक्षक भी रहे हैं। व





## विनेश फोगाट के अयोग्य घोषित होने पर पीएम मोदी ने दी प्रतिक्रिया कहा- आप चौपियन हैं..



नई दिल्ली, 7 अगस्त (एजेंसियां)। पेरिस ओलंपिक 2024 में भारतीय महिला पहलवान विनेश फोगाट को तगड़ा झटका लगा है। उन्हें वजन ज्यादा होने के बजाए सफाइनल में खेला गया है। इसकी जानकारी बधावर को दी गई। भारतीय ओलंपिक संघ ने बताया ने बताया कि विनेश को वजन ज्यादा होने के बजाए से पहले अयोग्य घोषित कर दिया गया है। इस पर अब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने विनेश का हासला बढ़ाते हुए कहा कि आप चौपियन हैं।

**आईओए ने की पुष्टि**  
सेमीफाइनल मैच में जीत के बाद फाइनल के लिए खालिफाई करने वाली विनेश फोगाट को

अधिक था। इस समय दल द्वारा कोई और इटिपी नहीं की जाएगी। भारतीय दल आपसे विनेश की जीत का सम्मान करने का अनुरोध करता है। वह मौजूद प्रतियांगिताओं पर ध्यान केंद्रित करना चाहेगा।

**सेमीफाइनल में दर्ज की थी जीत**

विनेश ने महिला कुश्ती की 50 किग्रा स्पर्धा के सेमीफाइनल में ब्यूबा की लोपेज गुजमान को 5-0 से हराया था। वह ओलंपिक के फाइनल में पहुंचने वाली पहली महिला बनी थी। विनेश पहले राउंड तक 1-0 से आगे थी। पिछे अखियारी तीम मिनट में उन्होंने बताया की पहलवान पर बाल लेग अटैक किया और चार पॉइंट अर्जित किए। इस बदल को उन्होंने अंत तक बनाए रखा और फाइनल में जगह बनाई। विनेश का इस ओलंपिक में सफर शानदार रहा है। सेमीफाइनल से पहले उन्होंने बावटर फाइनल में यूकेन की लिवाच उकसाना को 7-5 से हराया था।

**भारत 44 साल का इंतजार बढ़ा**  
विश्व चौपियन जर्मनी

## भारत को अब कांस्य पदक की आस

पेरिस, 7 अगस्त (एजेंसियां)। जर्मनी ने अंतिम समय में गोल किया और 3-2 से यह मुकाबला जीतकर स्वर्ण पदक मुकाबले में जगह बनाई। जर्मनी का सम्मान अब फाइनल में नीदलैंड से होगा, जबकि भारतीय टीम कांस्य पदक के लिए स्पेन से भिड़ेगी।

उन्होंने बताया कि विनेश का सम्मान करने का अनुरोध करता है। वह मौजूद प्रतियांगिताओं पर ध्यान केंद्रित करना चाहेगा।

**सेमीफाइनल में दर्ज की थी जीत**

विनेश ने महिला कुश्ती की 50 किग्रा स्पर्धा के सेमीफाइनल में ब्यूबा की लोपेज गुजमान को 5-0 से हराया था। वह ओलंपिक के फाइनल में पहुंचने वाली पहली महिला बनी थी। विनेश पहले राउंड तक 1-0 से आगे थी। पिछे अखियारी तीम मिनट में उन्होंने बताया की पहलवान पर बाल लेग अटैक किया और चार पॉइंट अर्जित किए। इस बदल को उन्होंने अंत तक बनाए रखा और फाइनल में जगह बनाई। विनेश का इस ओलंपिक में सफर शानदार रहा है। सेमीफाइनल से पहले उन्होंने बावटर फाइनल में यूकेन की लिवाच उकसाना को 7-5 से हराया था।

**भारत 44 साल का इंतजार बढ़ा**  
विश्व चौपियन जर्मनी

### भारतीय टीम कांस्य पदक के लिए स्पेन से भिड़ेगी

**भारत**  
(हरमनप्रीत सिंह 7वां मिनट, सुख्जीत सिंह 36वां मिनट)

**2-3**



पेरिस ओलंपिक

**जर्मनी**  
(गोंजलो पिलांड 18वां मिनट, क्रिस्टोफर रुहर 27वां मिनट, मार्क्स मिल्काट 54वां मिनट)

भारतीय हाँकी टीम का 44 साल वाद ओलंपिक स्वर्ण पदक की जीतने का सपना तोड़ दिया। अपने अनुभवी डिफेंडर अमित रोहिदास के बिना उत्तरी भारतीय टीम ने इस महत्वपूर्ण मैच में दबाव में कई गलतीयों की वजह से यह मुकाबले में गोल किया और 3-2 से यह मुकाबला चल रहा था, लेकिन जर्मनी ने मैच खत्म होने के छह मिनट पहले बदल हासिल की तीम के बीच सेमीफाइनल तक बतायी रातों का पहले वाला चल रहा था, लेकिन जर्मनी के फाइनल में विश्व चौपियन के बावटर में गोल कर लिया। भारत ने पहले बदल हासिल कर लिया।

हरमनप्रीत ने दिलाई बदल भारत ने पहले बवार्टर में दबाव में कई गलतीयों की वजह से यह मुकाबले में गोल किया और भारत को बदल हासिल कर लिया। जर्मनी के लिए दूसरे बवार्टर में क्रिस्टोफर रुहर ने 27वें मिनट में पेनल्टी स्ट्रोक पर प्रशंसन गोल दागा और टीम को 2-1 की बदल दिलाई।

**दूसरे बवार्टर में आगे निकला जर्मनी**

भारत ने पहले बवार्टर में 1-0 की विश्व चौपियन जर्मनी ने पहले पेनल्टी स्ट्रोक पर एक बार आगे गया। भारत को टोक्यो ओलंपिक में हाँकी टीम के बावटर में गोल मिली थी। भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारतीय हाँकी टीम का 44 साल वाद ओलंपिक स्वर्ण पदक की जीतने का सपना तोड़ दिया। अपने अनुभवी डिफेंडर अमित रोहिदास के बिना उत्तरी भारतीय टीम ने इस महत्वपूर्ण मैच में दबाव में कई गलतीयों की वजह से यह मुकाबले में गोल किया और 3-2 से यह मुकाबला चल रहा था, लेकिन जर्मनी का सम्मान अब फाइनल में नीदलैंड से विश्व चौपियन के बावटर में गोल कर लिया। भारत ने पहले बदल हासिल कर लिया।

जर्मनी को आगे गया। भारत को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

भारत को इस मैच के प्रशंसन गोल दागा और टीम को टोक्यो ओलंपिक में गोल मिली थी।

