



त्योहारों में एवं त्वचा का ध्यान

भारत त्योहारों का देश

आपसी सद्दाव के साथ मनया जाता है। यह भी सच है कि इन त्योहारों में बाजार में भीड़ दहरी है। इसी मौसम में अपनी त्वचा का खाल रखना भी कामी महत्वपूर्ण होता है।

क्योंकि धूल, गंदगी, प्रदूषित वातावरण और भगवांड भी जिदी से उपज तनाव त्वचा की खुबसूरती को चुरा लेता है। इससे त्वचा अपनी रौनक खाने लगती है।

इनां ही नहीं अधिक देर तक एसी में जैरने की बारंगी भी त्वचा रूखी और बेजान लगने लगती है। इन मौसमों को दूर करके त्वचा की खोई रौनक लौटाने के लिए ही है बॉडी पॉलिशिंग। आइए जानते हैं।

कैसे करता है काम

बॉडी पॉलिशिंग में सबसे पहले त्वचा की सफाई की जाती है। उसके बाद मूत त्वचा को

हटाने के लिए बॉडी की स्क्रिबिंग की जाती है। इसके बाद स्टीम देकर त्वचा पर फिल लगाया है। कुछ देर बाद बॉडी शान्तर लाकर त्वचा की 5-10 मिनट तक मसाज की जाती है, जिससे बॉडी में खासी चमक आती है। फिर अल्ट्रासोनिक मशीन से त्वचा में विटामिन्स और अन्य पोषक तत्व पहुंचाए जाते हैं।

बॉडी की कर्नीजिंग, स्क्रिबिंग, मसाज आदि के कारण रोमछिड़ खुल जाते हैं। इसलिए पूरे बॉडी पर ऐक लाकर शरीर को फॉयल पेपर से रैप कर दिया जाता है और उस पर गर्म पानी में फिगोया तौलिया लेपेट दिया जाता है। शरीर को बीस मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दिया जाता है। उक्ते बाद साफ करके एसीएफ क्रीम लाइंग जाती है। इस पूरी विधि में दो-तीन घंटे का समय लगता है। बॉडी पॉलिशिंग में कुछ खास क्रिस्म के फूलों या फलों का रस, चॉकलेट, कॉफी जैसी कई सामग्रियों का प्रयोग इसके लिए किया जाता है। लेकिन आपके लिए कौन-सी चीजें बेहतर हैं, यह आपकी

त्वचा के अनुसार ही तय किया जाता है।

शुष्क त्वचा

पांचिंग के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जो त्वचा को चमकदार बना देते हैं।

तेलीय त्वचा

आप आपकी त्वचा तेलीय है, तो उपके लिए सी-सॉल्ट का प्रयोग फायदेमंद रहेगा। सी-सॉल्ट में त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम और क्लोराइड होते हैं। जिनके प्रयोग से त्वचा में निखर आता है।

इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो मुँहांतों की समस्या को दूर करने में भी बेहद कारबर होता है। नीबू, तुलसी, यूकलिटस जैसे एसीशियल ऑयल्स तेलीय त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं।

सामान्य त्वचा

सामान्य त्वचा के लिए कांसी, शुगर, चाचावल के चोकर फायदेमंद है।

इन्हें अंगूर के बीज, तिल

आदि ऐसोशियल

ऑयल के साथ

मिलाकर बॉडी

मसाज के लिए

प्रयोग किया जाता

है। साथ ही ताजे

फलों और गुलाब की

पत्तियों का बॉडी



कहीं आपकी गर्दन उत्तम न बता दे

आज की इस बदलती जीवन श्रेणी ने महिलाओं के लिए अपनी खुबसूरती बढ़ाने के लिए कई आयाम किसित कर दिए हैं। जिनमें सबसे पहले आता ब्यटी यार्सर। ब्यटी पालार अज दर महिला जाता है ताकि वह लड़की हो या फिर कोई लड़का। जब कुछ पाया हो तो कुछ खाने के लिए भी तैयार रहने की आशयकता तो जास होती ही है। प्रथा: देखा गया है कि पर्हिलाएं चेहरे की देखभाल व शुगर पर तो बहुत अधिक ध्यान देती हैं पर शरीर के एक आकर्षक अंग गर्दन के सौंदर्य के प्रति लापरवाही बरतती है। चेहरे पर तो कई तरह के फेस पैक, क्रीम आदि से त्वचा को निखार देती हैं पर गर्दन की अवहेलना के कारण चेहरे की अंग गर्दन का रंग अव्याधिक काला हो जाता है। खासकों जो महिलाएं गर्हे गले के ब्लाउज़ पहनती हैं उन्में यह अंतर साफ तौर पर नजर आ ही जाता है। बढ़ी उम्र का प्रभाव गर्दन की त्वचा पर जल्दी पड़ता है इसलिए गर्दन की त्वचा पर ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता होती है। गर्दन के सौंदर्य के निखार के लिए निम्न बातों को अपनाने से जिजात पाया जा सकता है:

■ जब भी चेहरे पर फेस पैक का प्रयोग करें, गर्दन पर भी उस पैक को लगाएं।

■ धूप में बाहर जाते समय गर्दन पर भी संक्रीन लेशन अवश्य लगाएं। इससे गर्दन की त्वचा को सूखे की परावैनी से मुक्ता मिलेगी।

■ नहाने के पश्चात हक्के हाथों से ही चेहरे की तरह गर्दन को ठोंडे फिर गर्दन पर मास्ट्राइज़ लगाएं। इससे गर्दन की त्वचा की नमी बरकरार रहेगी। अगर गर्दन की त्वचा पर ज्वरियां पड़ रही हैं तो गर्दन की नियमित मसाज करें। मसाज करते समय हमेशा हाथ नीचे से ऊपर की ओर ले जाएं। मसाज के लिए किसी भी कोल्ड क्रीम का ही प्रयोग करें।

■ अक्सर देखा जाता है कि गर्दन की त्वचा अधिक खुश हो जाती है। खुशी को दूर करने के लिए रत को सोने से पूर्व पिण्डसून, गुलाब जल व मलाई का पेरट तैयार कर गर्दन पर लगाएं। 15 मिनट के बाद इसे साफ करें। त्वचा में निखार आएगा व त्वचा मुलायम बनेगी।

■ अगर गर्दन पर अधिक नेल जमी है जिसके कारण उसकी रसत काली पड़ती जा रही है तो 15 दिन के बाद ब्यांचिंग करें।

■ गर्दन की सुडौलता के लिए नियमित व्यायाम जरूरी करें।

महिलाएं सबसे ज्यादा केयर अपने चेहरे की करती हैं लेकिन वे यह भूल जाती हैं कि हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग पैर हैं जिन्हें वे ज्यादा तब्जियों नहीं देना बहुत बड़ी समस्या बन जाती है।

हर नौसन में का एवं त्वचा का ध्यान

पैरों में संक्रमण

रिक्वर्म: यह पैरों में रिंग आकार का संक्रमण होता है। इससे पैरों की चमड़ी लाल कठोर होती है और इसमें खुलाहाट भी होती है। यह फंगस के संक्रमण से होता है।

नेल इंफेक्शन: खासकर बरसात के मौसम में नाखून फंगल इंफेक्शन से प्रभावित होता है। इसमें नाखून में सूजन, लाल होना और नाखून में खुलाहाट होती है।

एथलीट्स फुट: यह बरसात में संक्रमण के कारण होता है, जो प्रायः पैरों में लाल धब्बा जैसा दिखता है। यह धीरे-धीरे उंगलियों से पूरे पैर में फैल जाता है। इस बीमारी में फिन का टूटा, दरार पड़ने के साथ-साथ पैरों से दुर्दश भी होता है।

एक्जिमा: एक्जिमा से पैरों की त्वचा कठोर और पपड़ीदार हो जाती है। यह बैक्टीरिया के कारण फैलता है। यह नुकसानदेह बीमारी है। इसके होने के बाद तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

सावधानियां

इस मौसम में पैरों में फंगस से संक्रमण होता है। एलजी भी इस मौसम में ज्यादा होती है। इससे बचने के लिए आपको एंटी फंगल ट्रीटमेंट करना चाहिए। इसके लिए डॉक्टर की सलाह से लोशन, क्रीम, सो और पाउडर का प्रयोग करना चाहिए। इस मौसम में हमेशा इसे साफ करना चाहिए। इस तरह के जूते, चप्पल और सॉक्स का प्रयोग करें, जो कमी गीले हों। इस मौसम में हाइ हील सैंडल का प्रयोग नहीं करना चाहिए, ब्यांचोंकि इसके पहनने से फिलने की सभावना अधिक होती है।

संक्रमण से बचाव

पैरों को साफ एवं सूखा रखें। महिलाएं एसिटोन प्रीनेल पॉलिश रीमूवर का प्रयोग करना चाहिए। मॉइस्चर को एबजोर्व करने वाले जूतों का प्रयोग नहीं करना चाहिए, बल्कि सैंडल का प्रयोग अधिक करना चाहिए। इस तरह के फुटविंयर का प्रयोग करना चाहिए। जो गीला होने के बाद जल्द सूख जाये। कमरे के फर्श को गीला न रखें। वाटर पुफ सैंडल एवं जूते का प्रयोग करें।





प्रकृति के साथ कई तरह से स्वास्थ्य लाभ

चाहे मौसम कोई भी हो प्रकृति के पास हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के अनिवार्य हैं। इसलिए चाहे कड़ाके के ठंड ही क्यों न पड़ रही हो अच्छी तरह गर्म कपड़े पहनें और निकल पड़ें प्रकृति की गोद में क्योंकि इस मौसम में बाहर निकलने से आपके स्वास्थ्य को जो फायदे मिलेंगे वे घर के अंदर रजाई में बैठकर नहीं मिल सकते।

बेहतर होता है मूड

मायो क्लीनिक के अनुसार यह बात तो सभी जानते हैं कि सर्दियों में हम उदासीन हो जाते हैं तब हमारे मस्तिष्क की कार्बोप्शनली और मेटल फोकस में इजाफा हो ता है। स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन के अनुसार टहलने से न केवल फिजिकल एक्टिविटी बढ़ती है बल्कि दिमाग में नये-नये विचारों का आवागमन भी होता है। उटाह यूनिवर्सिटी द्वारा कराये गये एक अन्य अध्ययन में पाया कि एक क्रिएटिव टेस्ट में जगह-जगह यात्रा करने वाले पार्टिसिपेंट्स ने बिना किसी गैंगेट की सहायता के पचास प्रतिशत ज्यादा अंक प्राप्त किये। शोधकर्ताओं का मानना है कि खुद को चौंकीसों घंटे कंप्यूटर और अन्य गैंगेट्स से चिपकाये रखने की आदत के फलस्वरूप लोग टहलना भूल रहे हैं। बाहर ज्यादा समय गुजारने से फोकस भी बढ़ता है। शहरों में रहने वाले बच्चे जो घर के आसपास ही खेलते हैं, की तुलना में पाकरे में धमा चौकड़ी बचाने वाले बच्चों का फोकस बेहतर होता है।

टहलने से बढ़ेगी एकाग्रता और चक्कनात्मकता
अध्ययन बताते हैं कि जब आप बाहर टहलने निकलते हैं तब हमारे मस्तिष्क की कार्बोप्शनली और मेटल फोकस में इजाफा हो ता है। स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन के अनुसार टहलने से न केवल फिजिकल एक्टिविटी बढ़ती है बल्कि दिमाग में नये-नये विचारों का आवागमन भी होता है। उटाह यूनिवर्सिटी द्वारा कराये गये एक अन्य अध्ययन में पाया कि एक क्रिएटिव टेस्ट में जगह-जगह यात्रा करने वाले पार्टिसिपेंट्स ने बिना किसी गैंगेट की सहायता के पचास प्रतिशत ज्यादा अंक प्राप्त किये। शोधकर्ताओं का मानना है कि खुद को चौंकीसों घंटे कंप्यूटर और अन्य गैंगेट्स से चिपकाये रखने की आदत के फलस्वरूप लोग टहलना भूल रहे हैं। बाहर ज्यादा समय गुजारने से फोकस भी बढ़ता है। शहरों में रहने वाले बच्चे जो घर के आसपास ही खेलते हैं, की तुलना में पाकरे में धमा चौकड़ी बचाने वाले बच्चों का फोकस बेहतर होता है।

अखरोट खाएं और दूर भगाएं कई दोगे

नद्दी हमेशा सेहत के लिए फायदेमंद रहे हैं। बात अगर अखरोट की करें, तो यह एर्जी का बेहतर स्रोत होने के साथ इसमें शरीर के लिए बेहतर पोषक तत्व, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन प्रचुर मात्रा में मौजूद हैं। हर मौसम में अखरोट का नियमित खाना जाने के अलावा दाढ़ीयों और शुशरू के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। अखरोट में मौनोसेप्टोटेड फैट जैसे ऑलिस एसिड प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें ऑमेगा-3 फैटी एसिड जैसे सिनोलिक एसिड, अल्फा फिनोलिक एसिड और एराकिडोनिक एसिड भी काफी मात्रा में मिलते हैं। अखरोट का नियमित सेवन खून में बैंड कोलेस्ट्रल को कम कर गुड कोलेस्ट्रल को बढ़ाता है।

हर दिन 25 ग्राम अखरोट के सेवन से 90 फैसल ऑमेगा-3 फैटी एसिड भी मिलता है। इससे रक्तचाप, कोरोनरी आर्टरी डिजिज और

स्ट्रोक के रिस्क कम होते हैं। इसका सेवन ब्रेस्ट कैंसर, कोलोन कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करता है। अखरोट को ब्रेन फॉड भी कहा जाता है। अखरोट में कई तरह के यौगिक मौजूद होते हैं जैसे मेलटोनिन, विटामिन ई, कैरोटिनायड जैसे हमारे स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करते हैं। यह यौगिक कैंसर, बुड़ापा, सूजन और मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों से बचाव करता है।

विटामिन ई शरीर के लिए बेहतर जरूरी होता है और अखरोट में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई मौजूद होता है। विटामिन ई शरीर का हानिकारक आक्सीजन से सुक्षमा देता है। सौं ग्राम अखरोट पर लगाभग 21 ग्राम विटामिन-ई की मात्रा पाइ जाती है। विटामिन के अलावा इसमें और भी जरूरी विटामिन मौजूद होते हैं जैसे विटामिन बी कांस्लेस स्पून के शिवायोफ्लैविन, नियासिन, थाइमिन, पैटोथेनिक एसिड और विटामिन बी 6 और फोलेट्स।

विशेषज्ञों का मानना है कि डेस्क पर लंबे समय तक बैठे रहना और झुककर काम करते रहने से युवाओं में पीठ संबंधी समस्याएं हो रही हैं। ऐसी दर्दनाक स्थितियों से छुटकारा पाने के लिए डिस्क रिलेसमेंट थेरेपी सबसे आसान समाधान उभरकर सामने आया है। एक हालिया शोध के अनुसार दुनियाभर में अब किसी बीमारी के मुकाबले विकलांगता होने की सबसे बड़ी वजह पीठ के निचले हिस्से में दर्द होता है। इसका सबसे मुख्य कारण तानवर बैठे रहना और गलत खून में खड़े व बैठना है। जीवनीयों में व्यस्तता और लगातार काम करने की डिमांड के चलते प्रोक्शनल्स को इस तरह की समस्या का समाधान मिलना मुश्किल हो गया है। अब 35 साल के ऊपर तिल का ही उदाहरण लें। सारा दिन ऑफिस में डेस्क जॉब करना और कई बार तो घर आकर भी ऑफिस के ही काम में लगे रहना या फिर निडल होकर टीवी इत्यादि देखना। ऊपर की डिलों छोड़ने से कर्म में गंभीर दर्द है लेकिन जीवी होने की वजह से इस दर्द के लगातार अनदेखा किया जा रहे हैं। जब दर्द बिल्कुल बर्दाश्त से बाहर हो गया तो चेकअप कराया, जिससे उन्हें दर्निंगट डिस्क समस्या की बात पता चली। विशेषज्ञों के मानना है कि लापवाही और समय पर इलाज न करने से विकलांगता का खतरा हो सकता है जिससे रोजमरा के कामों में भी डिक्कत हो सकती है। दिलों के वस्त ऊपर की ऊपर की विविधा

चेतावनी देते हैं कि लापवाही और समय पर इलाज न करने से विकलांगता का खतरा हो सकता है जिससे रोजमरा के कामों में भी डिक्कत हो सकती है। दिलों के वस्त कुंज स्थित हैं।



विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि 80 प्रतिशत पीठ दर्द की व्यापकता जिंदगीभर पाई गई है। इसका मतलब है कि मजबूत

रीढ़ की हड्डी के बिना हमारा सेहतमंद रहना असंभव है, इसके बावजूद हम अपनी पीठ की उचित देखभाल नहीं करते।

है साथ ही ऑस्ट्रीयोपोरोसिस और कई तरह के कैंसर जैसी स्थिति में फायदा पहुंचता है। हालांकि कुछ खाद्य पदार्थों के जरिये भी विटामिन डी लिया जा सकता है जैसे मछली, अंडा और चीज़ आदि। लेकिन 80 से 90 प्रतिशत तक हम इस सूज से ही पा सकते हैं।

एक्सरसाइज रुटीन को करता है रिचार्ज

जब सर्द हवाएं चल रही हों या फिर घना कोहरा छाया हो तो ऐसे में बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के लिए खुद को प्रेरित करना थोड़ा कठिन होता है। लेकिन बाहर निकल कर दौड़ना अच्छा बर्काउट माना जाता है, आप चाहें तो साइकिलिंग करके ज्यादा से ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकती हैं या फिर किसी तरह की फिजिकल एक्टिविटी करके एक्सरसाइज का फायदा उठा सकती है। ऐसा माना है न्यूयॉर्क टाइम्स में छोड़े एक शोध का। इसका मतलब यह है कि धूंध भरी सुबह अपने आलस्य का छोड़कर बाहर एक्सरसाइज करने के लिए निकल कर दूरी तक बढ़ना चाहता है। यह आपको पूरे दिन तरीका रखना चाहता है। सर्दियों में सुबह-सुबह टहलने निकलने का एक फायदा यह भी है कि आपको सड़कों खाली मिलेंगी, कोहरे में टहलते हुए आप पेंडों से गिरते हुए औपस की बूदं देखकर प्राकृतिक नजारों का लुफ्त उठा सकती है।

कई बीमारियों में कारण ग्राहक प्राकृतिक प्रकाश

पिटसर्बर्ग यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन के अनुसार प्राकृतिक रोशनी यानी सूरज की किरणों में आरोग्यात्मक गुण पाये जाते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि स्पाइनल सर्जरी वाले रोगियों में धूप में बैठने के बाद दर्द और तानवर का स्तर कम होता है। इसका सर्वाधिक फायदा यह भी है कि आपको सड़कों खाली मिलेंगी, कोहरे में टहलते हुए आप पेंडों से गिरते हुए औपस की बूदं देखकर प्राकृतिक नजारों का लुफ्त उठा सकती है।

अनोखा एनर्जी बूस्टर है मीठा और ताजा खजूर

मीठे, ताजे और नरम डेट्स यानी खजूर देखने में आकर्षक तो लगते ही हैं, साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। बच्चे हों या बड़े हर किसी के लिए यह पोषक तत्व, मिनरल्स और विटामिन से भरा फल है। सामान्य ग्रोथ, विकास और पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए जिन चीजों की जरूरत पड़ती है, वह सब इस फल में मौजूद हैं। ताजे खजूर नरम होते हैं और आसानी से पच जाते हैं।

खजूर में शुगर, प्रोटीन और कई ज़सरी विटामिन्स मौजूद होते हैं, जो हल्दी डाइट का काम करते हैं।

आगर अपने मसल्स बनाना चाहते हैं तो खजूर एक बेहतर विकल्प है। लेकिन ध्यान रखें कि खजूर एक बेहतर विकल्प है।

उम्र बढ़ने के साथ नर्वसिस्टम भी कमज़ोर होता है।

खजूर में शुगर, प्रोटीन और कई ज़सरी विटामिन्स मौजूद होते हैं, जो हल्दी डाइट का काम करते हैं।

आगर अपने मसल्स बनाना चाहते हैं तो खजूर एक बेहतर विकल्प है।

मीरा एंड्रीवा को ह्याकर सबालेंका ऑस्ट्रेलियन ओपन के कार्टरफाइनल में

एजेंसी

मेलबर्न। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी आयना सबालेंका ने रूस की मीरा एंड्रीवा को ह्याकर लगातार तीसरी बार ऑस्ट्रेलियन ओपन के कार्टरफाइनल में जगह बना ली है। आज वहाँ रेंड लेवर एरिना में खेले गये मुकाबले में सबालेंका ने रूस की मीरा एंड्रीवा को 6-1, 6-2 से हराया। ऑस्ट्रेलियाई ओपन में यह उनकी लगातार 18वीं जीत है। सेमी चैक के दौरान सबालेंका ने कहा, मैं आज के खेल के स्तर से बहुत खुश हूँ और मुझे लगता है कि परिश्रित्यांग मीरा सहायक होगी और ऐसा प्रतियोगिता के अधिक तक रहेगा।

वानखेड़े स्टेडियम ने मनाई स्वर्ण जयंती, सचिन तेंदुलकर ने अपने खास पलों को किया याद

मंडई। मुंबई के प्रतिष्ठित वानखेड़े स्टेडियम ने संगीत, नृत्य और लेजर शो के साथ अपनी स्वर्ण जयंती मनाई। इस खास मोड़ पर भारतीय क्रिकेट के दिग्गज सचिन तेंदुलकर के सम्मुख विवरण को दिल्लूट देते हुए अपने खास पलों को याद किया। सचिन ने अपने शुरुआती दिनों 15 विनास लगायी और तीन ऐसे लगाये। मैच के बाद सबालेंका ने कहा, मैं आज के खेल के स्तर से बहुत खुश हूँ और मुझे लगता है कि परिश्रित्यांग मीरा सहायक होगी और ऐसा प्रतियोगिता के अधिक तक रहेगा।

केंद्रीय मंत्री डॉ. मांडविया भोपाल प्रवास के दौरान गौतम नगर में फिट इंडिया क्लब के प्रथम चयण का लालकाण एवं दूसरे चरण के भूमिपूर्ण कार्यक्रम का संस्थापक भारत का मैच देखने नई स्टैडियम में आया था। हम 25 लोग थे, लेकिन टिकट 24 ही थे। मेरी ओर से खेल कम होने की वजह से मुझे तुक्रे से अंदर जान दिया गया। वानखेड़े पर 73 मैच खेल चुके तेंदुलकर ने 17 शतक और 24 अंशीजों के साथ कुल 4972 रन बनाये हैं। तेंदुलकर ने 2007 में विश्व कप जीत को अपने करियर का सबसे खास पर बताया। उन्होंने कहा, 1983 की जीत ने मुझे प्रीति किया था। हमने 1996 और 2003 में मौका गंवाया, लेकिन वानखेड़े पर 2011 की जीत में खेल सभी यादों रही। 1975 में वेस्टइंडीज के खिलाफ सीरीज के पांचवें और अंतिम टेस्ट के लिए बने इस स्टेडियम में कई ऐतिहासिक पलों की गणहीं दी है। कपिल देव की कासनी में 1983 विश्व कप जीत के बाद यहाँ टीम का सम्मान हुआ। 2007 टी20 विश्व कप और 2011 वनडे विश्व कप की जीत ने इस मैदान को खास पहचान दी।

प्रधानमंत्री ने खो-खो विश्वकप जीतने पर भारतीय महिला टीम को दी बधाई

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नेतृत्व मोदी ने खो-खो विश्वकप जीतने पर भारतीय महिला टीम को दी बधाई। श्री मोदी ने संसद मीडिया मंडप में लेत्था, भारतीय महिला टीम को पहली बार खो-खो विश्व कप जीतने



पर बधाई। यह ऐतिहासिक जीत उनके अद्वितीय कौशल, दृढ़ संकल्प और टीम कर्म का परिणाम है। इस जीत ने भारत के सबसे पुणे पारंपरिक खेलों में से एक को और अधिक सुर्खियों में लाया है, जिससे देश भर के अनियन्त्रित युवा खेलियों के प्रेरणा मिले। उम्मीद है कि यह ऊर्जाओं आयन वाले समय में और अधिक सुर्खियों के साथ महिला टीम को आयन वाले विश्वकप करने के लिए इस खेल को प्रशंसन करें। श्री मोदी ने इस सदृश के साथ महिला वाली लोगों के लिए यादों को उत्तम रूप से लाया है। जिससे देश भर के अनियन्त्रित युवा खेलियों के प्रेरणा मिले। उम्मीद है कि यह ऊर्जाओं आयन वाले समय में और अधिक सुर्खियों के साथ महिला टीम को आयन वाले विश्वकप करने के लिए इस खेल को प्रशंसन करें।

राष्ट्रीय खेल में प्रतिभाग करने वाली महिला हैंडबाल खिलाड़ियों का हुआ ट्रायल, तैयारी थिरु

लखनऊ। उत्तराखण्ड में होने वाले 38वें राष्ट्रीय खेल में प्रतिभाग के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को आयन वाले विश्वकप जीतने पर भारतीय महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने संसद मीडिया मंडप में लेत्था, भारतीय महिला टीम को पहली बार खो-खो विश्व कप जीतने पर बधाई। यह ऐतिहासिक जीत उनके अद्वितीय कौशल, दृढ़ संकल्प और टीम कर्म का परिणाम है। इस जीत ने भारत के सबसे पुणे पारंपरिक खेलों में से एक को और अधिक सुर्खियों में लाया है, जिससे देश भर के अनियन्त्रित युवा खेलियों के प्रेरणा मिले। उम्मीद है कि यह ऊर्जाओं आयन वाले समय में और अधिक सुर्खियों के साथ महिला टीम को आयन वाले विश्वकप करने के लिए इस खेल को प्रशंसन करें। श्री मोदी ने इस सदृश के साथ महिला वाली लोगों के लिए यादों को उत्तम रूप से लाया है। जिससे देश भर के अनियन्त्रित युवा खेलियों के प्रेरणा मिले। उम्मीद है कि यह ऊर्जाओं आयन वाले समय में और अधिक सुर्खियों के साथ महिला टीम को आयन वाले विश्वकप करने के लिए इस खेल को प्रशंसन करें।

भारतीय पुरुष टीम ने नेपाल को ह्याकर जीता खो-खो विश्वकप का खिताब

एजेंसी नयी दिल्ली। भारतीय पुरुष टीम ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 18 अंक से हाराया फहरे खो-खो विश्वकप का खिताब अपने नाम लिया।

आज वहाँ डॉ. इंद्रेव शर्मा और अंतर्राष्ट्रीय खेलों के बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए इस खेल के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्ने में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मोदी ने शाम खेले गये फासलन मुकाबले में नेपाल को 26-20 रनों में दूसरे टर्न में भारत का स्कोर 26-18 अंक रहा। दूसरे टर्न में भारत ने दो अंक तथा नेपाल ने 18 अंक बनाये। बेलास की स्टार टेनिस खिलाड़ी एंड्रीवा को आयन वाले विश्वकप के लिए उत्तर प्रदेश की महिला टीम को दी जाएगी। श्री मो

