

जैसे पके हुए फलों को गिरने के सिवा कोई भय नहीं वैसे ही पैदा हुए मनुष्य को मृत्यु के सिवा कोई भय नहीं. – वाल्मीकि



संपादकीय

बद्रीनाथ धाम में दान प्रबंधन पर सवाल

राम जन्मभूमि तीर्थक्षेत्र न्यास में गबन का मामला अभी शांत भी नहीं हुआ था कि बद्रीनाथ धाम में वैसी ही अनियमितता का प्रकरण सामने आने से मंदिरों में समूची व्यवस्था पर सवाल खड़े हो गए हैं। चढ़ावे की राशि में वित्तीय हेराफेरी का जो स्वरूप पिछले दिनों सामने आया है, उससे करोड़ों लोगों की आस्था को ठेस पहुंची है। अब बद्रीनाथ धाम में दान राशि के प्रबंधन में गड़बड़ियां के आरोपों को गंभीरता से लेते हुए राज्य सरकार ने जांच के लिए उच्च स्तरीय समिति का गठन किया है।

साथ ही मंदिर समिति के अध्यक्ष कार्यालय में तैनात निजी सहायक को निलंबित कर उनके खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की गई है। सवाल है कि जिन कर्मचारियों पर दान राशि को गिनने और जमा करने की जिम्मेदारी है, उन पर निगरानी का सुव्यवस्थित तंत्र अब तक क्यों नहीं बनाया गया। अगर श्रद्धालुओं के भरोसे को ताक पर रखकर पैसे का बेरोक-टोक गबन हो रहा है, तो इसके लिए मंदिर के पूरे प्रशासनिक अमले को जवाबदेह होना चाहिए। इसमें दोराय नहीं कि दान राशि के प्रबंधन में पारदर्शिता के लिए व्यापक निगरानी तंत्र न होने की वजह से ही अयोध्या के राम मंदिर से लेकर बद्रीनाथ धाम तक वित्तीय अनियमितता के मामले सामने आ रहे हैं। गड़बड़ियां उजागर होने के बाद सरकार की ओर से जांच को लेकर जो गंभीरता दिखाने का प्रयास किया जाता है, अगर वही सतर्कता और कड़ाई पहले दिखाई जाए, तो क्या कोई लोगों की आस्था के साथ इस तरह खिलवाड़ करने की हिम्मत कर पाएगा? इन मामलों से जो चिंता और चुनौती उभरकर सामने आई है, वह मंदिरों की प्रबंधन व्यवस्था पर लोगों के विश्वास को बनाए रखने की है।

दोनों ही जगह कर्मचारियों की नियुक्तियों में पारदर्शिता नहीं बरतने पर भी सवाल उठ रहे हैं। चढ़ावे वाली जगह से लेकर उसकी गिनती वाले स्थान तक अगर सीसीटीवी से कड़ी नजर रखी जाती, तो निश्चित रूप से गड़बड़ियां समय रहते पकड़ में आ सकती थीं। आज सरकार की ओर से जवाबदेही तय करने और पारदर्शिता को जो बातें कही जा रही हैं, अगर इसका पहले से अनुपालन किया गया होता, तो जाहिर है कि हेराफेरी की कोई गुंजाइश नहीं रहती।

विमर्श

देश की शिक्षा इस समय हर स्तर पर दो खंडों में बंट गई है, सरकारी और निजी। सरकार के पास संसाधन नहीं हैं, अतः उसे शिक्षा में निजी निवेश को प्रोत्साहन देना ही है। समाज के जिस वर्ग को शिक्षा की सबसे अधिक आवश्यकता है, वह सरकारी स्कूलों पर निर्भर है। इसको वह अपनी मजबूरी में ही स्वीकार कर रहा है, क्योंकि इसकी गुणवत्ता और साख आज सवालों के घेरे में है। सरकारी तंत्र में नियमित सेवा में नियुक्त और हर साधन संपन्न व्यक्ति अपने बच्चों को सामान्य सरकारी स्कूलों के बजाय निजी स्कूलों में भेजना पसंद कर रहा है। यहां दो वर्ग बन गए हैं।

सरकारी सहायता प्राप्त विश्वविद्यालयों में प्रवेश की

प्रतिस्पर्धा इतनी कठिन हो चुकी है कि उसके लिए कोंचिंग संस्थानों में

जाना जरूरी है। कोंचिंग एक शुद्ध व्यापार है। यहां जिन परिस्थितियों में संवेदनशील आयु के युवा आते हैं, रहते और पढ़ते हैं, वे अस्वीकार्य स्तर का तनाव, चिंता और चबराहट उत्पन्न करती हैं। कक्षा 11-12 में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को बोर्ड परीक्षा की तैयारी करनी होती है। यदि उन्हें न्यूनतम अंक नहीं मिलें तो आगे की प्रतियोगी परीक्षा में बैठ नहीं सकेंगे। फिर उन्हें मेडिकल, इंजीनियरिंग या अन्य व्यावसायिक प्रतियोगिता परीक्षा की तैयारी, कोंचिंग में भागीदारी और वहां लगभग प्रतिदिन प्रतिस्पर्धा में आगे रहने का दायित्व उठाना पड़ता है। इस सबके साथ उन पर माता-पिता की अपेक्षाओं और आशाओं का लगातार बढ़ता दबाव भी है।

दूसरी ओर समाज में नैतिकता के प्रति लगातार बढ़ रही शिथिलता



और व्यवस्था में कर्तव्यनिष्ठा की कमी ने पेपर-लोक का ऐसा जाल रच दिया है, जिसका कोई समाधान सामने नहीं आ रहा है। कहा तो यह भी जा रहा है कि कुछ नकल और पर्चा-लोक में भागीदार माफिया दशकों से इसमें संलग्न हैं और सरकारी तंत्र तथा न्याय व्यवस्था की खिल्ली उड़ा रहे हैं। किसी को भी विश्वास नहीं है कि भविष्य में सरकारी व्यवस्था नियमों का पालन करवा सकेगी। साइटगॉट इतनी सशक्त है कि उसे तोड़ पाना सामान्य व्यक्ति को असंभव लगता है। नकल

माफिया, साल्वर गैंग, पर्चा-लीक इत्यादि सभी शिक्षित लोगों द्वारा ही चलाए और निर्देशित किए जाते हैं। इन समस्याओं का त्वरित समाधान खोजना आवश्यक है, लेकिन

शिक्षा व्यवस्था की साख पुनः स्थापित करने के लिए दीर्घकालीन उपाय खोजने होंगे। यह तभी संभव है जब उन परिस्थितियों को इमानदारी से विश्लेषित किया जाए, जिसके कारण कर्तव्यनिष्ठा में गिरावट आई और नैतिकता केवल पुस्तकों में सिमट कर रह गई।

संविधान निर्माताओं ने 14 वर्ष तक के हर बच्चे को अनिवार्य और निःशुल्क शिक्षा देने के निर्देश दिए थे। यदि प्रारंभ से ही सभी सरकारों ने इस जिम्मेदारी को निभाया होता, सभी बच्चों को शिक्षा का एक समान

अवसर देने की भावना को व्यावहारिक स्वरूप दिया होता, अपना उत्तरदायित्व स्वीकार होता और उसके लिए संसाधन उपलब्ध कराए होते, हर वर्ग और आर्थिक स्थिति के बच्चे एक स्कूल में और साथ-साथ पढ़ते तो आज वह स्थिति पैदा नहीं होती। सरकारें यदि ऐसा करतीं तो समाज स्वयं आगे आता। संसाधनों की कमी कुछ वर्षों में स्वतः ही समाप्त हो जाती। सरकारी स्कूलों के प्रति घोर लापरवाही, उसके अध्यापकों से हर प्रकार का गैर-शैक्षिक कार्य करवाना, नियमित नियुक्तियां न करना कुछ ऐसे अक्षम्य निर्णय रहे हैं, जिनके प्रभाव को कम करना और रोकना आवश्यक है। हालांकि शिक्षा नीति-2020 के बाद एक आशाजनक स्थिति बनी है कि भारतीय संस्कृति के आलोक में नीति निर्माण हुआ है

और इसमें भारतीय ज्ञान परंपरा के महत्व को स्वीकारा गया है। ये अत्यंत संवेदनशील कार्यक्रम हैं, इनको उचित महत्व दिए बिना शिक्षा में वास्तविक समानता की ओर बढ़ना कठिन होगा। शिक्षा पर सकल घरेलू उत्पाद के छह प्रतिशत खर्च करने की कोठारी आयोग (1964-66) की सिफारिश को गंभीरता से अपनाना होगा। सरकारी स्कूलों में अध्यापकों की नियमित नियुक्ति को पीछे धकेलना शिक्षा की गुणवत्ता के लिए आत्मघाती रहा है। थोड़े से मानदेय पर सरकारी स्कूलों में अध्यापक नियुक्त करना, विश्वविद्यालयों में अतिथि-अध्यापक, लेक्चर आधारित मानदेय जैसे प्रयोग शिक्षा में गुणवत्ता, शोध की उत्कृष्टता और अध्यापकों के उत्साह तथा लगनशीलता को लील गए।

3550 सीढ़ियां, 9 किमी का सफर और उम्र 116 साल...

उम्र एक ऐसी चीज है जिसे हम हर साल बढ़ते हुए देखते हैं, लेकिन उसकी असली ताकत अक्सर भूल जाते

जरा हट के

हैं. कुछ लोग उम्र को सीमाओं का नाम मानते हैं, तो कुछ उसे अनुभव, आत्मविश्वास और नए सपनों की शुरुआत समझते हैं.

सच तो यह है कि उम्र सिर्फ कैलेंडर के पन्नों पर बदलती संख्या है, इंसान की हिम्मत, जुनून और जज्बा उससे कहीं

बड़ा होता है. ऐसा ही नजारा देखने को मिला आंध्र प्रदेश के पवित्र तिरुमाला मंदिर की पहाड़ियों पर, जहां 116 साल की बुजुर्ग महिला नवनीतम्मा ने वह कर दिखाया, जिसे सोचकर भी अच्छे-अच्छों के पसीने छूट जाएं.

कर्नाटक की रहने वाली नवनीतम्मा अपने परिवार के साथ भगवान वेंकटेश्वर स्वामी के दर्शन के लिए तिरुमाला पहुंचीं. तिरुमाला तक पहुंचने के लिए उन्होंने अलीपापी पैदल मार्ग चुना, जो काफी कठिन माना



जाता है. करीब 9 किलोमीटर लंबे इस रास्ते में 3,550 सीढ़ियां चढ़नी पड़ती हैं, जिसे पार करना युवाओं के लिए भी आसान नहीं होता.

लेकिन 116 साल की नवनीतम्मा ने उम्र को अपने रास्ते की बाधा नहीं बनने दिया. उन्होंने पूरे विश्वास और श्रद्धा के साथ

सीढ़ियां चढ़ना शुरू किया और धीरे-धीरे अपनी यात्रा पूरी की. उनकी इस भक्ति और दृढ़ संकल्प ने लोगों का दिल जीत लिया. जो भी उन्हें देख रहा था, वह उनके जज्बे और भगवान के प्रति अटूट आस्था की तारीफ किए बिना नहीं रह सका.

मुख्यमंत्री नायडू ने की जमकर तारीफ

जब यह वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ, तो इसने आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन. चंद्रबाबू नायडू का भी ध्यान

खींचा. उन्होंने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर दादी की तस्वीरों को साझा करते हुए भावुक संदेश लिखा. उन्होंने कहा, 'सच्ची भक्ति के मामले में उम्र महज एक संख्या है!'

कर्नाटक की इस 116 वर्षीय दादी को देखकर मैं दंग रह गया, जिन्होंने भगवान वेंकटेश्वर स्वामी के दर्शन के लिए पैदल चलकर तिरुमाला तक का सफर तय किया. उनके परिवार को उनकी आजीवन आस्था का समर्पन करते देखना अद्भुत है, वाकई प्रेरणादायक है.

कटहल के क्रिस्पी कबाब

कटे हुए कटहल के टुकड़े, भोगी हुई चना दाल, थोड़ा-सा नमक और आधा कप पानी डाल दें। कुकर बंद करें और मध्यम आंच पर 2 से 3 सीटी आने तक पकाएं। जब कुकर की गैस निकल जाए, तो कटहल और दाल को एक छलनी में निकाल लें ताकि सारा एक्स्ट्रा पानी निकल



जाए। कबाब अच्छे तभी बनेंगे जब मिश्रण में पानी न हो। अब एक बड़े बर्तन में उबले हुए कटहल और दाल को अच्छी तरह से मेश कर लें। आप चाहें तो मिक्सर में हल्का सा दमदरा पीस भी सकते हैं। इस मेश किए हुए मिश्रण में बारीक कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, अदरक-लहसुन

का पेस्ट, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और ताजा हरा धनिया मिला दें। अब अपने हाथों से सभी चीजों को अच्छी तरह मिक्स करें ताकि मसाले कटहल में अच्छे से रच-बस जाएं। अपने दोनों हाथों की हथेलियों पर हल्का सा तेल लगा लें। अब तैयार मिश्रण में से थोड़ा-थोड़ा हिस्सा लें और उसे गोल या चपटा आकार देकर कबाब बना लें। एक नॉन-स्टिक पैन या तवे पर 2-3 चम्मच तेल गरम करें। गैस की आंच मध्यम रखें और कबाबों को पैन में रख दें। इन्हें दोनों तरफ से तब तक रेंकें जब तक कि इनका रंग सुनहरा भूरा और बाहरी परत एकदम कुरकुरी न हो जाए। लीजिए, आपके गरमा-गरम और क्रिस्पी कटहल के कबाब बिल्कुल तैयार हैं। इन्हें पुदीने-धनिये की तीखी हरी चटनी और कड़क अदरक वाली चाय के साथ परोसें।

आयुर्वेद में सेहत का मौसम से सीधा कनेक्शन बताया गया है और इसी के हिसाब से दिनचर्या भी तय की गई है। गर्मी में शरीर में पित्त दोष बढ़ जाता है तो सर्दी के मौसम में वात दोष। यही वजह है कि आयुर्वेद मौसम के हिसाब से खाने-पीने और रहन-सहन के बारे में डिटेल में बताता है। अगर आप हेल्दी रहने के लिए ट्रेडिशनल तरीके खोज रहे हैं तो यहां बताया जा रहा है कि कैसे आयुर्वेदिक तरीके से मौसम के हिसाब से एक व्यक्ति का खानपान होना चाहिए।

■ गर्मियों में खानपान

■ गर्मी के मौसम में हल्का, चिकनाई वाला और आसानी से पचने वाला खाना खाने की सलाह दी गई है।

सेहतमंद रहने के लिए आयुर्वेद के अनुसार बदलें अपनी थाली

- वात दोष शांत करने वाली चीजें जैसे- गेहूं, जौ, मक्का खाने में शामिल करें।
- सब्जियों में लौकी, भिंडी, पुदीना, टमाटर और खासकर सब्जियों का सूप पीना हेल्दी माना जाता है।
- केला, संतरा, अनार, आम और जामुन जैसे मौसमी फलों को शामिल करें।
- शरद ऋतु में खानपान
- सितंबर से नवंबर के महीने में भी अलग डाइट बताई गई है। इस मौसम में मोठा और हल्का खाना चाहिए जिसे आसानी से पचाया जा सके।
- सब्जियों में बथुआ, लौकी, तोरई, पालक और फूलगोभी जैसी सब्जियां ज्यादा शामिल करनी चाहिए।



सामग्री

- कटहल: 500 ग्राम
- चना दाल: 1 कप
- प्याज: 1
- हरी मिर्च: 2-3
- अदरक-लहसुन का पेस्ट: 1 बड़ा चम्मच
- हल्दी पाउडर: आधा छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर: 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला: 1 छोटा चम्मच
- हरा धनिया: मुट्ठी भर
- नमक: स्वादानुसार
- तेल: कबाब तलने के लिए

विधि :

सबसे पहले एक प्रेशर कुकर में

आज का राशिफल

मेष : प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। कोर्ट व कचहरी में अनुकूलता रहेगी। धनार्जन होगा। स्वास्थ्य कमजोर रहेगा। प्रमाद न करें। व्यापार-व्यवसाय में इच्छित लाभ की संभावना है। भाइयों की मदद मिलेगी। संपत्ति के लेनदेन में सावधानी रखें।

वृषभ : संपत्ति के कार्य लाभ देंगे। बेरोजगारी दूर होगी। धन की आवक बनी रहेगी। जोखिम व जमानत के कार्य न करें। लक्ष्य को ध्यान में रखकर प्रयत्न करें, सफलता मिलेगी। शुभ कार्यों में संलग्न होने से सुस्थ एवं सम्मान प्राप्त हो सकेगा। व्यापारिक निर्णय लेने में देर नहीं करें।

मिथुन : रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का मौका मिलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। आपके व्यवहार एवं कार्यकुशलता से अधिकारी वर्ग से सहयोग मिलेगा। संतान के कार्यों पर नजर रखें। पूँजी निवेश बढ़ेगा। प्रचार-प्रसार से दूर रहें।

कर्क : क्रोध पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। दुःखद समाचार मिल सकता है। चिंता बनी रहेगी। व्यापार-व्यवसाय में सावधानी रखें। वास्तविकता को महत्व दें। प्रयासों में सफलता के योग कम हैं। परिवार में कलह-कलेश का माहौल रह सकता है।

सिंह : मेहनत का फल मिलेगा। कार्यसिद्धि से प्रसन्नता रहेगी। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। शत्रु शांत रहेगे। धनार्जन होगा। आज विशेष लाभ होने की संभावना है। बुद्धि एवं मनोबल से सुख-संपन्नता बढ़ेगी। व्यापार में कार्य का विस्तार होगा। सगे-संबंधी मिलेंगे।

कन्या : मेहमानों का आवागमन होगा। उत्साहवर्धक सूचना मिलेगी। प्रसन्नता रहेगी। मान बढ़ेगा। जल्दबाजी न करें। जोखिम के कार्यों से दूर रहें। पराक्रम में वृद्धि होगी। परिवार में सहयोग का वातावरण रहेगा। अभिष्ट कार्य की सिद्धि के योग हैं। उलझनों से मुक्ति मिलेगी।

तुला : यात्रा, नौकरी व निवेश मनोनुकूल लाभ देगे। भेंट आदि की प्राप्ति होगी। कोई बड़ा कार्य होने से प्रसन्नता रहेगी। व्यापार में उन्नति के योग हैं। संतान की ओर से सुखद स्थिति बनेगी। प्रयास की मात्रा के अनुसार लाभ की अधिकता रहेगी। अपनी वस्तुएं सभालकर रखें।

वृश्चिक : वाणी पर नियंत्रण रखें। अप्रत्याशित बड़े खर्च सामने आएंगे। कर्ज लेना पड़ सकता है, जोखिम न लें। अजनबी व्यक्ति पर विश्वास न करें। उदर विकार के योग के कारण खान-पान पर संयम रखें। विवादों से दूर रहना चाहिए। आर्थिक प्रगति में रुकावट आ सकती है।

धनु : नई योजना बनेगी। नए अनुबंध होंगे। लाभ के अवसर बढ़ेंगे। कार्यस्थल पर परिवर्तन हो सकता है। परिवार की समस्याओं की चिंता रहेगी। समय की अनुकूलता का लाभ अधिकाधिक लेना चाहिए। सवीन उपलब्धियों की प्राप्ति संभव है। व्यापार-व्यवसाय अच्छा चलेगा।

मकर : नए अनुबंधों का लाभ मिलेगा। धन प्राप्ति सुगम होगी। पृष्ठ-परख रहेगी। रुके कार्य बनेंगे। जोखिम न लें। वाणी पर नियंत्रण रखना होगा। व्यवहार कुशलता एवं सहनशीलता के बल पर आने वाली बाधाओं का समाधान हो सकेगा। खानपान पर नियंत्रण रखें।

कुंभ : कोर्ट व कचहरी के काम निबटेंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा। तंत्र-मंत्र में रुचि रहेगी। धनार्जन होगा। प्रमाद न करें। संतान के कार्यों से समाज में प्रतिष्ठा बढ़ेगी। नेतृत्व पान की प्रधानता के कारण प्रशासन व नेतृत्व संबंधी कार्य सफल होंगे। शत्रुओं से सावधान रहें।

मीन : वाहन व मशीनों के प्रयोग में सावधानी रखें। दूसरों की जमानत न लें। कीमती वस्तुएं सभालकर रखें। पारिवारिक जीवन में तनाव हो सकता है। व्यापार में नई योजनाओं से लाभ के योग हैं। स्थायी संपत्ति तय करने के योग बनेंगे। प्रतिष्ठित व्यक्तियों से भेंट होगी।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

गर्मी में पित्त तो सर्दी में बढ़ता है वात!

बारिश के मौसम में सर्दी जुकाम?

तुलसी, अदरक, हल्दी और आयुर्वेदिक जड़ी बूटियां से बनाएं ये असरदार काढ़े

बारिश का मौसम अपने साथ ठंडी हवाएं, नमी और मौसम में लगातार बदलाव लेकर आता है . ऐसे समय में कई लोगों को गले में खराश, हल्की सर्दी, खांसी, पाचन की परेशानी या शरीर में सुस्ती महसूस होने लगती है . यही वजह है कि हमारे घरों में पीढ़ियों से काढ़ा बनाने की परंपरा चली आ रही है .

■ तुलसी और अदरक का काढ़ा

तुलसी और अदरक का काढ़ा सबसे ज्यादा लोकप्रिय माना जाता है. इसे बनाने के लिए 10 से 12 तुलसी की पत्तियां, एक इंच कुटा हुआ अदरक, चार काली मिर्च, एक छोटा टुकड़ा दालचीनी, दो लौंग और दो कप पानी लें. सबसे पहले पानी को उबालें. अब इसमें सभी सामग्री डालकर 10 से 15 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं. इसके बाद काढ़े को छान लें. अगर चाहें तो थोड़ा ठंडा होने के बाद एक चम्मच शहद मिला सकते हैं. यह काढ़ा बारिश के मौसम में सबसे ज्यादा



पसंद किया जाता है.

■ हल्दी और काली मिर्च वाला काढ़ा

हल्दी और काली मिर्च का काढ़ा भी बदलते मौसम में काफी लोकप्रिय है. इसे बनाने के लिए आधा चम्मच हल्दी पाउडर, आधा चम्मच कुटी हुई काली मिर्च, एक इंच अदरक, एक छोटा टुकड़ा दालचीनी और दो कप पानी लें. सभी चीजों को पानी में डालकर करीब 12 से 15 मिनट तक उबालें. फिर छानकर गरमागर्म पिएं. चाहें तो थोड़ा शहद भी मिला सकते हैं.

■ लौंग और दालचीनी का हर्बल काढ़ा

अगर आपको मसालों की खुशबू पसंद है, तो लौंग और

दालचीनी का काढ़ा अच्छा विकल्प हो सकता है. इसके लिए चार लौंग, एक छोटा टुकड़ा दालचीनी, दो हरी इलायची, एक इंच अदरक और दो कप पानी लें. पहले साबुत मसालों को हल्का कूट लें. फिर इन्हें पानी में डालकर करीब 15 मिनट तक पकाएं. छानने के बाद इसे गर्म ही पिएं. इसकी खुशबू और स्वाद दोनों काफी अच्छे लगते हैं.

■ मुलेठी और तुलसी का काढ़ा

मुलेठी का इस्तेमाल लंबे समय से पारंपरिक घरेलू नुस्खों में किया जाता रहा है. इस काढ़े के लिए एक चम्मच मुलेठी के टुकड़े, 10 तुलसी की पत्तियां, एक इंच अदरक, पांच काली मिर्च और दो कप पानी लें. सभी चीजों को पानी में डालकर लगभग 15 मिनट तक उबालें. इसके बाद छानकर तुरंत पी लें. अगर आपको पहले से कोई बीमारी है या दवा चल रही है, तो मुलेठी का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना बेहतर रहेगा.

■ वात दोष शांत करने वाली चीजें जैसे- गेहूं, जौ, मक्का खाने में शामिल करें।

■ सब्जियों में लौकी, भिंडी, पुदीना, टमाटर और खासकर सब्जियों का सूप पीना हेल्दी माना जाता है।

■ केला, संतरा, अनार, आम और जामुन जैसे मौसमी फलों को शामिल करें।

■ शरद ऋतु में खानपान

■ सितंबर से नवंबर के महीने में भी अलग डाइट बताई गई है। इस मौसम में मोठा और हल्का खाना चाहिए जिसे आसानी से पचाया जा सके।

■ सब्जियों में बथुआ, लौकी, तोरई, पालक और फूलगोभी जैसी सब्जियां ज्यादा शामिल करनी चाहिए।

■ आंवला, सिंघाड़े और मुनक्के इस मौसम में खूब खाए जाते हैं।

■ शहद, मिश्री और गुड़ सेवन करना शरद ऋतु में फायदेमंद माना गया है।

■ सर्दियों में खानपान

■ इस मौसम में मोठे, नमकीन और खटाई वाले फूड खाने की सलाह दी जाती है। खाने में घी, तेल और मक्खन शामिल करें, यह वात दोष को शांत करता है।

■ गेहूं की रोटी के साथ ही दालों में चने, मूंग, उड़द का सेवन अच्छा माना जाता है।

■ सर्दियों की सब्जियां जैसे- पालक, बथुआ, मेथी, गाजर और मटर खाएं।

■ मेवों से बने लड्डू भी इस मौसम में खूब खाए जाते हैं, जो आयुर्वेदिक लाइफस्टाइल का ही तरीका है।

मनी प्लांट की कटिंग जल्दी गो नहीं कर रही?

1. कटिंग हमेशा सही हिस्से से लें

अगर कटिंग सही जगह से नहीं ली गई है, तो उसके जड़ें बनाने की संभावना काफी कम हो जाती है. मनी प्लांट के तने पर जहां पत्ती जुड़ी होती है, वहां एक छोटा-सा उभरा हुआ हिस्सा दिखाई देता है. इसी जगह से नई जड़ें निकलती हैं. कटिंग लेते समय कोशिश करें कि उसमें कम से कम एक या दो नोड जरूर हों. पानी में रखते वक़्त यही हिस्सा पूरी तरह पानी के अंदर होना चाहिए, अगर नीचे की पत्तियां पानी में डूबी रहेंगी तो वे जल्दी सड़ सकती हैं, इसलिए उन्हें पहले ही हटा दें.

2. पानी बदलना बिल्कुल न भूलें

कई लोग कटिंग को पानी में डालने के बाद कई दिनों तक उसी पानी में छोड़ देते हैं. ऐसा करने से पानी खराब होने लगता है. उसमें पानी या फंगस बनने लगती है और ऑक्सीजन की कमी की वजह से तना गल सकता है. बेहतर होगा कि हर 3 से 4 दिन में पानी बदल दें.



साथ ही जार या बोतल को भी अच्छी तरह साफ कर लें, अगर आपके इलाके के नल के पानी में ज्यादा क्लोरीन या खारापन है तो साफ पानी वाला पानी इस्तेमाल करना ज्यादा अच्छा रहेगा.

3. सही रोशनी सबसे ज्यादा जरूरी है

मनी प्लांट को तेज धूप पसंद नहीं होती. लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं कि इसे अंधेरे कमरे में रख दिया जाए. बहुत कम रोशनी मिलने पर जड़ें बनने की रफ़्तार धीमी हो जाती है. दूसरी तरफ, तेज धूप में रखा जार गर्म हो जाता है, जिससे कटिंग खराब हो सकती है. सबसे अच्छी जगह वह होती है जहां दिनभर हल्की और छनकर आने वाली रोशनी मिलती रहे. खिड़की के पास रखा जार इसके लिए बढ़िया विकल्प माना जाता है.

आपके दोस्तों से संपर्क करें.

खबरें गांव की...

अब बुद्धेश्वर मंदिर से घंटा चोरी, सेवादार ही था शातिर, रंगे हाथ पकड़ने का वीडियो वायरल

लखनऊ. राम मंदिर चढ़ावा चोरी विवाद अभी थमा भी नहीं था कि लखनऊ के बुद्धेश्वर मंदिर से घंटे चोरी का मामला सामने आया है। इस घटना ने लोगों की आस्था को शर्मसार करके रख दिया। मंदिर से घंटो चुराने वाला कोई नहीं बल्कि सेवादार निकला। मंदिर का ही एक सेवादार पिछले कई दिनों से चुपके-चुपके बेशकीमती घंटे चोरी कर रहा था। लगातार हो रही चोरियों से परेशान मंदिर प्रशासन ने जब पहरा बिठाया, तो आज आरोपी सेवादार झोले में दर्जनों घंटे भरकर ले जाते हुए पकड़ा गया। इसका वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। घटना के बाद लोगों ने घंटा चोरी करके ले जा रहे चोर को पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया।

पत्नी से झगड़े के बाद पति ने खाया सल्फास, मौत से पहले गांव के व्यक्ति पर आरोप लगाए

बदायूं. यूपी के बदायूं में पत्नी के शराब पीने से मना करने पर हुए विवाद पर मायके जाने से नाराज पति ने सल्फास खा लिया। हालत बिगड़ने पर उसे अस्पताल ले जाया गया, जहां उसकी उपचार के दौरान मौत हो गई। मामले में मिली जानकारी के अनुसार उसावां थाना क्षेत्र के गांव नगरिया चिकन में रहने वाले वाला पंकज 27 वर्ष पुत्र हरिप्रसाद म्यारूं गौतमा मार्ग पर ई रिक्शा चलाता था। वह शराब का आदी था। जिसको लेकर आए दिन घर में झगड़ा होता रहता था। पति के शराब पीकर आने का पत्नी नीलम ने विरोध किया। जिससे दोनों के बीच विवाद हो गया। नाराज होकर नीलम अपने मायके शाहजहांपुर जनपद के परीर थाना क्षेत्र ग्राम देवड़ा चली गई थी। इसी बात से नाराज होकर पंकज ने घर में विषाक्त पदार्थ खा लिया।

छोटे भाई की मौत के सदमे में बड़े ने तोड़ा दम; हार्ट अटैक से गई जान, परिवार में कोहराम

सैदनगर. जिले के सैदनगर क्षेत्र में दो सगे भाइयों की महज आठ घंटे के भीतर हुई मौत से पूरे गांव में मातम छा गया। छोटे भाई की बीमारी के चलते मौत हुई, जबकि बड़े भाई की मौत सदमे के कारण हार्ट अटैक आने से होने की बात सामने आई है। इस हृदयविदारक घटना के बाद परिवार में कोहराम मच गया और गांव में शोक का माहौल है। घटना अजीमनगर थाना क्षेत्र के बड़ापुरा शुमाली गांव की है। गांव निवासी 55 वर्षीय ईश लंबे समय से बीमार चल रहे थे। बुधवार सुबह करीब 11 बजे बीमारी के चलते उनका निधन हो गया। परिजनों ने रिश्तेदारों और परिचितों को सूचना दी तथा शाम को दफन की तैयारियां शुरू कर दीं। ईश की मौत से परिवार गहरे सदमे में था। उनके बड़े भाई 65 वर्षीय मारूम मियां भी छोटे भाई के निधन के बाद बेहद दुखी और गुमसुम हो गए थे।

मेरठ छात्रा ललिता गौतम हत्याकांड पर हंगामा

मेरठ. यूपी के मेरठ कलकटेट गेट पर ललिता हत्याकांड के विरोध में धरना-प्रदर्शन और जाम लगाने वाली भीड़ पर पुलिस ने बुधवार शाम लाठियां फटकार दीं। जाम लगाकर बैठे कुछ लोगों पर एसएसपी मेरठ ने आते ही थपड़ बरसा दिए। इसके बाद पुलिस ने भी लाठियां फटकार दीं, जिसके कारण भगदड़ मच गई। पुलिस ने दर्जनभर लोगों को हिरासत में लिया है। धरने में शामिल लोगों ने पुलिस पर लाठीचार्ज करने और मारपीट करने का आरोप लगाया है। दूसरी ओर, पुलिस ने इसे बाहरी लोगों द्वारा शहर का माहौल खराब करने की साजिश करार दिया। पुलिस ने पांच लोगों को हिरासत में लिया है और मुकदमा दर्ज कराया जा रहा है। रोहटा रोड निवासी छात्रा ललिता 15 मई को घर से कॉलेज के लिए निकली थी। 17 मई को उसकी लाश रोहटा क्षेत्र के थिरोट गांव के बाहर जंगल में मिली थी।

E20 पेट्रोल से खराब हो रहा इंजन, माइलेज भी घटा?



■ नितिन गडकरी ने दिया जवाब

नई दिल्ली. देशभर में पेट्रोल में एथेनॉल की मात्रा (E20 ब्लेंड) बढ़ाए जाने के बाद से वाहनों की परफॉर्मेंस को लेकर एक नई बहस छिड़ गई है। कई लोग यह दावा कर रहे हैं कि E20 पेट्रोल से गाड़ियों का इंजन खराब हो रहा है और माइलेज घट रहा है। अब केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने इन तमाम आशंकाओं

पर स्थिति साफ की है। गडकरी ने स्पष्ट किया है कि E20 पेट्रोल से वाहनों के माइलेज पर थोड़ा बहुत असर पड़ सकता है, लेकिन इससे गाड़ी के इंजन को कोई नुकसान नहीं होगा।

■ सोशल मीडिया के दावे एक 'झूठा नैरेटिव'

सोशल मीडिया पर इंजन खराब होने के दावों को गडकरी ने सिर से खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि ऐसे मामले बड़ा-चढ़ाकर पेश किए जा रहे हैं और यह एक सोचे-समझे 'झूठ नैरेटिव' का हिस्सा है। उन्होंने चुनौती देते हुए कहा, 'मुझे एक भी ऐसी कार दिखाएं जिसे E20 फ्यूल की वजह से नुकसान हुआ हो।'

गडकरी ने बताया कि देश भर में E20 ब्लेंड (20% एथेनॉल और

क्या है E20 पेट्रोल और क्यों घटेगा माइलेज?

■ इंडियन एक्सप्रेस को दिए इंटरव्यू में नितिन गडकरी ने बताया कि एथेनॉल की कैलोरीफिक वैल्यू यानी ऊर्जा की मात्रा पेट्रोल की तुलना में कम होती है। इसलिए, पेट्रोल में एथेनॉल की मात्रा बढ़ने पर औसत माइलेज में मामूली गिरावट आ सकती है। हालांकि, ज्यादातर मामलों में यह असर ना के बराबर होता है।

■ गडकरी ने कहा, 'एथेनॉल और पेट्रोल की कैलोरीफिक वैल्यू में अंतर एक सच्चाई है। लेकिन माइलेज आपके ड्राइविंग की कडीशन पर भी निर्भर करता है।' उन्होंने दिल्ली या मुंबई जैसे शहरों का उदाहरण देते हुए कहा कि वहां बंपर-ट्र-बंपर ट्रैफिक के कारण गाड़ियां निचले गियर में चलती हैं और बार-बार ब्रेक लगाना पड़ता है। स्पीड मुश्किल से 40-50 किमी/घंटा तक जाती है। हालांकि, अगर आप लगातार 100 किलोमीटर प्रति घंटे की स्पीड से गाड़ी चलाते हैं, तो शायद आपको माइलेज में थोड़ा अंतर दिखे।

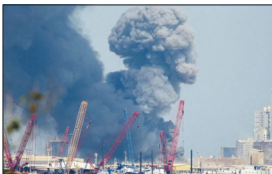
80% पेट्रोल) को पिछले साल पुणे स्थित टेस्टिंग लैब ARAI (ऑटोमोटिव रिसर्च एसोसिएशन ऑफ इंडिया) और वाहन निम्नताओं की ओर से कई टेस्ट में पास होने के बाद ही लॉन्च किया

गया था। जिन मामलों में इंजन खराब होने की बात सामने आई, जब कंपनियां ने उनकी जांच की, तो पता चला कि इसके लिए 'मिलावटी ईंधन' जिम्मेदार था, न कि E20 पेट्रोल।

अमेरिका ने ईरान पर बरसाए बम

जवाब में ईरान का क़तर, कुवैत और बहरीन के अमेरिकी ठिकानों पर हमला

तेहरान. ईरान की सेना का कहना है कि उसने ड्रोन के जरिए कुवैत, क़तर और बहरीन में अमेरिकी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाया है। कुवैत में मौजूद अमेरिकी पेट्रियट मिसाइल सिस्टम, क़तर में एक सैटेलाइट एंटीना आधारित वॉरिंग सिस्टम और बहरीन में अमेरिकी फ़्यूल स्टोरेज फैसिलिटीज को 'बड़ी संख्या में' हमलावर ड्रोन से निशाना बनाया गया. यह बयान ईरान के कई समाचार माध्यमों, जिनमें देश का सरकारी प्रसारक भी शामिल है, ने साझा किया है. ईरानी सेना ने कहा कि उसने ये हमले अमेरिकी एयर स्ट्राइक के



जवाब में किए गए साथ ही ईरान ने माना है कि अमेरिकी हमलों में उसके तीन लोग मारे गए हैं. इससे पहले, बहरीन, कुवैत और क़तर समेत कई खाड़ी देशों ने हमलों के बारे में अपने नागरिकों को अलर्ट किया है.

वहीं अमेरिकी सेना ने दावा किया था कि ईरान पर हमलों की लगातार दूसरी रात देश भर में

लगभग 90 ठिकानों को निशाना बनाया. कुल मिलाकर अमेरिका ने दो रातों में ईरान के 170 ठिकानों को निशाना बनाने का दावा किया है. अमेरिकी सेंटकॉम ने हमलों के वीडियो एक्स पर पोस्ट करते हुए लिखा, 'इन हमलों का उद्देश्य होर्मुज स्ट्रेट में कर्मशियल जहाजों और निर्दोष नाविकों पर हमला करने की ईरान की क्षमता को और कमजोर करना था.' निशाना बनाए गए ठिकानों में एयर डिफेंस सिस्टम, टैटिय निगरानी उपकरण, मिसाइल और ड्रोन स्टोरेज, नौसैनिक क्षमताएं और ईरान के तटवर्ती इलाकों में सैन्य लॉजिस्टिक्स ढांचा शामिल थे.

अमेरिका में भारतीय इंजीनियर ने पत्नी की हत्या की

■ भारत में रह रही गर्लफ्रेंड को शव की फोटो भेजी

■ जमानत के लिए 47 करोड़ देने होंगे

अमेरिका में एक भारतीय सॉफ्टवेयर इंजीनियर को पत्नी की हत्या के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। पुलिस का आरोप है कि उसने पत्नी का गला घोटकर हत्या की। अगले दिन उसके शव की फोटो भारत में रहने वाली गर्लफ्रेंड को भेजी।

करीब 9 महीने तक चली जांच के बाद पुलिस ने आरोपी को

गिरफ्तार किया। फिलहाल वह हिरासत में है। उसे जमानत के लिए 50 लाख डॉलर यानी करीब 47 करोड़ रुपए चुकाने होंगे। दोषी साबित होने पर उसे उपक्रैद की सजा हो सकती है। आरोपी की पहचान 30 साल के अविनाश वाने के रूप में हुई है। वह तेलंगाना का रहने वाला है। वह अमेरिका में सॉफ्टवेयर इंजीनियर है। उसकी शादी 5 जून 2025 को 27 साल की राजिता सब्बिनेनी से हुई थी।

■ शादी के 5 महीने बाद पत्नी का शव मिला

27 अक्टूबर 2025 को अविनाश ने पुलिस को फोन कर



कहा कि उसकी पत्नी बाथरूम में बंद है और दरवाजा नहीं खोल रही। पुलिस ने दरवाजा तोड़ा तो राजिता

‘सुहागरात कोच’ मामले में बड़ा बवाल

■ वीडियो वायरल होने के बाद TC सस्पेंड

मुंबई. भारतीय रेलवे की एक ट्रेन के 1AC कोच के एक केबिन को सजाने का मामला तूल पकड़ता जा रहा है. सोशल मीडिया पर सुहागरात के कमरे की तरह सजे केबिन का वीडियो वायरल होने के बाद अब रेलवे प्रशासन ने संबंधित TC (टिकट चेकर) को सस्पेंड कर दिया है.

दरअसल ये मामला 6 जुलाई 2026 का है जब ट्रेन संख्या 11002 नंदीग्राम एक्सप्रेस में सफर कर रहे एक कपल ने अपने सफर को खास बनाने के लिए ऑनलाइन एक निजी डेकोरेटर को काम पर रखा था. इस डेकोरेटर ने ट्रेन के भीतर जाकर उनके पूरे केबिन को सुहागरात के कमरे की तरह सजाया.

वीडियो के सामने आने के बाद रेलवे प्रशासन हरकत में आ गया है. रेलवे ने इस मामले को सुरक्षा के लिहाज से एक गंभीर चूक माना है. इस लापरवाही के आरोप में संबंधित स्टाफ को तत्काल प्रभाव से सस्पेंड करते हुए पूरे मामले की विस्तृत विभागीय जांच के आदेश दे दिए गए हैं.



रेलवे सूत्रों के मुताबिक, यात्रियों को अपने केबिन को सजाने पर रेलवे को कोई आपत्ति नहीं है. अगर कोई यात्री पूरा केबिन बुक करता है और उसे खुद सजाता है, तो रेलवे का इससे कोई लेना-देना नहीं होता. ये पूरी तरह से यात्रियों का अपना हक है कि वो किस तरह से सफर करना चाहते हैं. ये किसी भी कानून का उल्लंघन नहीं माना जाता है.

लेकिन इस मामले में असल विवाद बाहरी डेकोरेटर के ट्रेन के भीतर आने को लेकर खड़ा हुआ है. रेलवे प्रशासन का कहना है कि उस निजी डेकोरेटर का ट्रेन के फर्स्ट एसी कोच के भीतर जाना पूरी तरह से अनाधिकृत था. बिना इजाजत से सस्पेंड करते हुए पूरे मामले की विस्तृत विभागीय जांच के आदेश दे दिए गए हैं.

राममंदिर चढ़ावा चोरी का पैसा शेयर बाजार में लगाया

■ पुलिस आरोपियों को घर ले गई, तलाशी ली

अयोध्या. अयोध्या राम मंदिर चढ़ावा चोरी के मामले में आरोपी अनुकल्प मिश्रा को पुलिस गुरुवार सुबह 9 बजे उसके घर लेकर गई। वहां करीब 20 मिनट तक तलाशी ली। घरवालों से भी पूछताछ की। तलाशी में क्या मिला, यह अभी तक स्पष्ट नहीं है।



पुलिस सूत्रों के मुताबिक, अनुकल्प ने पूछताछ में बताया कि मैं और अविनाश शुक्ला चोरी के पैसों को शेयर मार्केट में लगाते थे। लोगों को ब्याज पर देते थे। पैसों को

करीबियों और रिश्तेदारों को पैसे देते थे। फिर उनसे अपने खातों में पैसे ट्रांसफर करवाते थे।

इससे पहले, बुधवार को पुलिस लवकुश मिश्रा और करुणेश पांडेय को भी उनके घरों पर लेकर गई थी। इनके भी घरों की तलाशी ली थी। पुलिस ने आरोपियों के रिश्तेदारों के 30 बैंक खाते फ्रीज कर दिए हैं। इन खातों में आय की तुलना में अधिक लेनदेन मिलने की बात सामने आई है।

चीन से कितनी ताकतवर है भारतीय वायुसेना?



नई दिल्ली. भारतीय वायुसेना ने अपनी ताकत का लोहा पूरी दुनिया में मनवाया है। 'वर्ल्ड डायरेक्टरी ऑफ मॉडर्न मिलिट्री एयरक्राफ्ट' (WDMMA) की वर्ष 2026 की ताजा 'ग्लोबल एयर

पावर्स रैंकिंग' के मुताबिक, भारतीय वायुसेना दुनिया की छठी सबसे शक्तिशाली एविएशन फोर्स है। इस रैंकिंग में सबसे बड़ा उलटफेर यह है कि भारत ने वायुसेना की हवाई ताकत और मारक क्षमता के मामले में अपने पड़ोसी देश चीन को पीछे छोड़ दिया है। वहीं, पाकिस्तान इस लिस्ट में बहुत पीछे खड़ा है।

कम एयरक्राफ्ट के बावजूद भारत कैसे है आगे?

■ ओवरऑल रैंकिंग में भारतीय वायुसेना 69.4 Tvr के साथ 6ठे स्थान पर है, जबकि चीनी वायुसेना 7वें स्थान पर (Tvr 63.8) है। संख्या बल की बात करें तो भारत के पास 1,716 सक्रिय एयरक्राफ्ट हैं, जबकि चीन के पास 3,733 (दोघुने से भी ज्यादा) एयरक्राफ्ट हैं।

पाकिस्तान कहां खड़ा है?

■ अक्सर हवाई श्रेष्ठता का दावा करने वाला पाकिस्तान इस ग्लोबल लिस्ट में टॉप-10 तो दूर, टॉप-15 में भी जगह नहीं बना सका है। पाकिस्तान एयरफोर्स 879 एयरक्राफ्ट और 46.3 Tvr स्कोर के साथ 18वें स्थान पर मौजूद है।

कौन है नंबर वन?

इस रैंकिंग में अमेरिका का एकतरफा दबदबा है। दुनिया की टॉप-5 एविएशन फोर्स में से चार केवल अमेरिका की हैं। अमेरिकी एयरफोर्स: यह 242.9 के Tvr स्कोर और 5,004 एयरक्राफ्ट के साथ दुनिया में नंबर वन है। अमेरिकी नेवी: 142.4 Tvr के साथ दूसरे स्थान पर है। रूसी एयरफोर्स: 114.2 Tvr के साथ तीसरे नंबर पर है। अमेरिकी आर्मी: 112.6 Tvr के साथ चौथे स्थान पर है। अमेरिकी मरीन कॉर्प्स: 85.3 Tvr के साथ पांचवें नंबर पर है। अगर नौसेना या थल सेना की एविएशन विंग्स को हटाकर केवल देशों की मुख्य वायुसेना की तुलना की जाए, तो अमेरिका और रूस के बाद भारत तीसरी सबसे शक्तिशाली वायुसेना है।

सौरव गांगुली ICC हॉल ऑफ फेम में शामिल होंगे



भारत के 12वें क्रिकेटर बनेंगे; 11 जुलाई को होगा ऐलान

भारत के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली को ICC हॉल ऑफ फेम में शामिल किया जाएगा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, इसकी घोषणा 11 जुलाई को स्कॉटलैंड के एडिन्बर्ग में ICC की सालाना कॉन्फ्रेंस में होगी। गांगुली हॉल ऑफ फेम में जगह बनाने वाले भारत के 12वें क्रिकेटर होंगे।

54वें जन्मदिन पर गांगुली को यह बड़ी उपलब्धि मिलने जा रही है। इसी दिन उनकी बायोपिक 'दादा-द सौरव गांगुली स्टोरी' का फर्स्ट लुक भी जारी किया गया, जिसमें एक्टर राजकुमार राव

2002 नेटवर्क ट्रॉफी जीत के बाद लॉर्ड्स की बालकनी में जर्सी लहराते नजर आए। पोस्टर शेयर करते हुए गांगुली ने इसे अपने लिए सबसे बेहतरीन गिफ्ट बताया।

मैच फिक्सिंग विवाद के बाद 2000 में गांगुली ने भारतीय टीम की कप्तानी संभाली। उन्होंने वीरेंद्र सहवाग, हरभजन सिंह, युवराज सिंह, जहीर खान, मोहम्मद कैफ और बाद में महेंद्र सिंह धोनी जैसे खिलाड़ियों पर भरोसा जताया।

उनकी कप्तानी में भारत ने 2002 चैंपियंस ट्रॉफी जीती, 2003 वनडे वर्ल्ड कप का फाइनल खेला, इंग्लैंड में टेस्ट सीरीज हारी, 2004 में पाकिस्तान में ऐतिहासिक टेस्ट सीरीज जीती और ऑस्ट्रेलिया की

कपिल देव, सचिन पहले शामिल हो चुके

गांगुली के शामिल होने के बाद ICC हॉल ऑफ फेम में भारत के खिलाड़ियों की संख्या 12 हो जाएगी। उनसे पहले बिशन सिंह बेदी, कपिल देव, सुनील गावस्कर, अनिल कुंबले, राहुल द्रविड, सचिन तेंदुलकर, वीनू मांकड, वीरेंद्र सहवाग, डायना एडुल्जी, नीतू डेंवेंड और महेंद्र सिंह धोनी यह सम्मान हासिल कर चुके हैं।

16 मैचों की टेस्ट जीत की लय भी तोड़ी।

वनडे में 11 हजारा से ज्यादा रन बरानाए

गांगुली ने भारत के लिए 113 टेस्ट में 7212 रन बनाए, जिसमें 16 शतक शामिल हैं। 311 वनडे में उनके नाम 11363 रन और 22 शतक दर्ज हैं। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 132 विकेट भी लिए। बल्लेबाजी के बाद वे BCCI अध्यक्ष और वर्तमान में क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ बंगाल (CAB) के अध्यक्ष भी रहे हैं।

