

अभी सर्वश्रेष्ठ फॉर्म से कुछ दूर हूं: नीरज

ग्लासगो, (स्कॉटलैंड) 01 अगस्त. भारत के स्टार भाला फेंक एथलीट नीरज चोपड़ा का मानना है कि राष्ट्रमंडल खेल 2026 में जैवलिन श्रो में रजत पदक जीतने के बाद भी वह अभी अपने सबसे अच्छे फॉर्म में लौटने से कुछ दूर हैं. राष्ट्रमंडल खेल में दो बार पदक जीतने वाले नीरज शुक्रवार को ग्लासगो में दूसरे स्थान पर रहे. उन्होंने सीजन का अपना सबसे अच्छा श्रो 85.83 मीटर का किया. वह श्रीलंका के रुमेश थरंगा पथिराज से पीछे रहे, जिन्होंने 89.75 मीटर के श्रो के साथ स्वर्ण पदक जीता.

मुकाबले के बाद नीरज ने कहा, ' मैं यह नहीं कह सकता कि मेरी फिटनेस पहले जैसी हो गई है. मैं धीरे-धीरे उस स्तर तक पहुंच रहा हूं. चोट के बाद दोहा (जून में डायमंड लीग) मेरा पहला मुकाबला था, और कोई नहीं कह सकता था कि मैं तब पूरी तरह तैयार था. यहाँ मैं थोड़ा



बेहतर था, लेकिन मैं आने वाले मुकाबलों के जरिए अपनी लय वापस पाने की कोशिश कर रहा हूं. ' भारतीय खिलाड़ी, जो लंबे समय तक चोट के कारण बाहर रहने के बाद इसी सीजन में मुकाबले में लौटे थे, ने कहा कि जब आप सबसे ऊंचे स्तर पर मुकाबला करते हैं तो तकनीक जितनी ही फिटनेस भी अहम

भूमिका निभाती है. उन्होंने कहा, ' स्वर्ण पदक जीतने का कोई दबाव नहीं है. सबसे बड़ा फर्क तब होता है जब आप शतप्रतिशत फिट होते हैं. आपमें लड़ने का जज्बा ज्यादा होता है. आपको लगता है कि आप कुछ भी कर सकते हैं. लेकिन जब आप चोट से वापसी कर रहे होते हैं, तो आपको हर कदम पर थोड़ा सावधान रहना

पड़ता है. आज मैं सावधान था. कभी-कभी मैं पूरी ताकत से श्रो करना चाहता था, और कभी-कभी हालात की वजह से कंट्रोल में रहना चाहता था. इसके बावजूद, श्रो अच्छा था. ' नीरज ने मुश्किल मौसम को भी सभ्य खिलाड़ियों के लिए चुनौती भरा बताया. उन्होंने अपने 85.83 मीटर के श्रो का जिक्र करते हुए कहा, ' आज मेरा भी

सिर्फ एक ही अच्छा श्रो था. मुझे लगा कि बाकी श्रो बेहतर हो सकते थे, लेकिन जैवलिन ठीक से उड़ नहीं पाया. मुझे लगा कि मैं और दूर तक फेंक सकता था, लेकिन भाला अपनी सही दिशा में नहीं जा रहा था. मैं ठंड में अपना बेस्ट प्रदर्शन नहीं कर पाता. मुझे गर्म मौसम पसंद है... क्योंकि मेरी रगों में भारतीय खून दौड़ता है. '

28 साल के खिलाड़ी ने बताया कि आखिर में चैंपियन बने रुमेश थरंगा को खिताब जीतने के लिए सिर्फ एक सही श्रो की जरूरत थी.

नीरज ने कहा, ' सिर्फ एक अच्छा श्रो काफी है. आज उनका एक श्रो अच्छा था, और मेरा भी सिर्फ एक ही ठीक-ठाक श्रो था. बेशक, अभी भी सुधार की गुंजाइश है. मैं यह नहीं कहूंगा कि मैंने इस सीजन में बहुत ज्यादा सुधार किया है. मैं और भी बेहतर कर सकता था. अब मकसद यही है कि आने वाली प्रतियोगिताओं में धीरे-धीरे सुधार करते रहें. '

करणजीत ने क्वार्टरफाइनल में जगह बनायी
भारत के करणजीत सिंह मान ने पुरुषों के 90 किग्रा वर्ग के प्री-क्वार्टरफाइनल में न्यूजीलैंड के एलियट कॉर्नॉली को इप्पोन से हराकर क्वार्टरफाइनल में प्रवेश कर लिया.

पुरुषों के स्प्रिंट क्वालिफिकेशन से भारतीय तिकड़ी बाहर
भारत के रोजित सिंह यांगलेम (10.297), रोनाल्डो सिंह लैतोयम (10.331) और डेविड बेकहम एल्काटोहचुंगो (10.488) पुरुषों के स्प्रिंट क्वालिफिकेशन में क्रमशः 22वें, 24वें और 25वें स्थान पर रहने के बाद राष्ट्रमंडल खेलों से बाहर हो गए. केवल शीर्ष 16 राइडर्स ही क्वार्टर-फाइनल में आगे बढ़ पाए.



प्रियंका गोस्वामी 10,000 मीटर पैदल चाल में चौथे स्थान पर रहीं

प्रियंका गोस्वामी महिलाओं की 10,000 मीटर रेस वॉक फ़ाइनल में चौथे स्थान पर रहीं. उन्होंने 45 :53.93 का समय लिया और कॉमनवेल्थ गेम्स में अपना दूसरा मेडल जीतने से चूक गईं. रेस के दौरान तीन रेंड कार्ड मिलने के कारण उनकी साथी खिलाड़ी रवीना गायकवाड़ को डिसक्वालिफाई कर दिया गया.

राष्ट्रमंडल खेल 2026 : पदक तालिका					
रैंक	देश	स्वर्ण	रजत	कांस्य	कुल पदक
1	ऑस्ट्रेलिया	56	33	45	134
2	इंग्लैंड	20	35	29	84
3	कनाडा	17	15	21	53
4	स्कॉटलैंड	10	8	16	34
5	नाइजीरिया	10	6	3	19
6	भारत	8	15	7	30
7	न्यूजीलैंड	7	10	8	25
8	दक्षिण अफ्रीका	7	9	9	25
9	मलेशिया	7	3	3	13
10	वेल्स	5	6	12	23
11	जमैका	5	2	5	12
12	केन्या	2	4	2	8
▼ 13	उत्तरी आयरलैंड	1	3	7	11



उन्नति शर्मा सेमीफाइनल में हारीं, अब कांस्य पर नजर

भारतीय जुडो खिलाड़ी उन्नति शर्मा को राष्ट्रमंडल खेल 2026 में महिला 63 किग्रा वर्ग के सेमीफाइनल मुकाबले में हार का सामना करना पड़ा. ऑस्ट्रेलिया की साया मिडलटउन ने उन्नति को इप्पोन के जरिए हराकर फाइनल में जगह बनाई. अब भारतीय खिलाड़ी के पास कांस्य पदक जीतने का मौका है. उन्नति शर्मा ने ग्लासगो राष्ट्रमंडल खेलों में महिला 63 किग्रा वर्ग में भारत का प्रतिनिधित्व किया. वह इस स्पर्धा में भारत की

प्रमुख पदक दावेदारों में शामिल थीं. आधिकारिक अंतरराष्ट्रीय जुडो महासंघ के रिकॉर्ड के अनुसार, उन्नति 63 किग्रा वर्ग की खिलाड़ी हैं और मार्च 2026 में डकार अफ्रीकन ओपन में स्वर्ण पदक जीत चुकी हैं. ग्लासगो में उन्नति ने अपने अभियान की शुरुआत प्रभावशाली अंदाज में की और क्वार्टर फाइनल तक पहुंचने के बाद सेमीफाइनल में प्रवेश किया. उपलब्ध प्रतियोगिता कार्यक्रम में भी उन्हें महिला 63 किग्रा वर्ग की भारतीय प्रतिभागी

के रूप में सूचीबद्ध किया गया था. सेमीफाइनल में ऑस्ट्रेलियाई प्रतिद्वंद्वी के खिलाफ हार के बाद अब उन्नति की नजर कांस्य पदक मुकाबले पर होगी. उनके पास हार को पीछे छोड़कर पोंडियम पर जगह बनाने का शानदार अवसर है. भारतीय प्रशंसकों को उम्मीद होगी कि उन्नति कांस्य पदक मुकाबले में मजबूत वापसी करेंगी और जुडो में भारत की पदक संख्या को बढ़ाएंगी.

एक नजर में
शान मसूद वेस्टइंडीज के खिलाफ दूसरे टेस्ट से बाहर
पोर्ट ऑफ स्पेन, 01 अगस्त. पाकिस्तान के बल्लेबाज शान मसूद बाएं हाथ की तर्जनी में प्रेक्चर के कारण रविवार से पोर्ट ऑफ स्पेन में वेस्टइंडीज के खिलाफ खेले जाने वाले दूसरे टेस्ट में चयन के लिए उपलब्ध नहीं होंगे. उन्हें यह चोट तारोबा में खेले गए पहले टेस्ट के दौरान लगी थी. पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने गुरुवार को टीम के मेडिकल पैनल द्वारा स्कैन और चिकित्सीय जांच के बाद इसकी पुष्टि की. पहली पारी में जेडेन सील्स की गेंद खेलते समय शान मसूद की तर्जनी में चोट लगी थी. इसके बावजूद उन्होंने शानदार बल्लेबाजी करते हुए अपने टेस्ट करियर का सातवां शतक जड़ा, हालांकि पाकिस्तान को ब्रायन लारा क्रिकेट ऐकेडमी में खेले गए मुकाबले में 90 रन से हार का सामना करना पड़ा था. चोट के कारण वह चौथे दिन सुबह मैदान पर फील्डिंग के लिए नहीं उठे थे. दूसरी पारी में 211 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए पाकिस्तान का स्कोर 53/6 था, तब मसूद आठवें नंबर पर बल्लेबाजी करने आए. वह सिर्फ 3 रन बनाकर प्लाइट पर कैच आउट हो गए. बल्लेबाजी के दौरान वह लगभग एक हाथ से खेलते नजर आए थे, क्योंकि बाएं हाथ पर ज्यादा दबाव डालना उनके लिए संभव नहीं था.

नीदरलैंड्स टीम के बास डे लीड बने नए कप्तान
एम्स्टर्डम, 01 अगस्त. नीदरलैंड्स क्रिकेट टीम के कप्तान स्कॉट एडवर्ड्स ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया है. उनकी जगह बास डे लीड को टीम का नया कप्तान बनाया गया है. नये कप्तान डे लीड सीडब्ल्यूसी लीग 2 के बाकी मुकाबलों से अपनी कप्तानी पारी की शुरुआत करेंगे. एडवर्ड्स ने जून 2022 में कप्तानी संभाली थी और शुक्रवार को यूट्रेक्ट चरण में खेले गए सीडब्ल्यूसी लीग 2 मुकाबलों के साथ उनका कार्यकाल खत्म हो गया. इस दौरान उन्होंने 56 वनडे में नीदरलैंड्स की कप्तानी की. टीम के साथ साझा किए गए एक वीडियो में एडवर्ड्स ने अपने साथियों से कहा, 'माफ कीजिए, मैं यह बात अचानक बता रहा हूं. मैंने कप्तानी छोड़ने का फैसला किया है. इस बारे में मैं (पूर्व मुख्य कोच) रयान कुक और कुछ अन्य लोगों से काफी समय से बात कर रहा था. मुझे लगा कि यही सही समय है. मुझे लगता है कि एक खिलाड़ी के तौर पर मेरे पास टीम को देने के लिए अभी बहुत कुछ है और आगे मेरा पूरा ध्यान उसी पर रहेगा. यह एक बहुत खास टीम है और मुझ पर भरोसा है कि हमारा भविष्य शानदार होगा. मैं नहीं चाहता था कि यह फैसला सीरीज के दौरान टीम का ध्यान भटकाए.

अंशुमन हुड्डा के पंजे से ईस्ट दिल्ली राइडर्स 4 विकेट से हारा
नयी दिल्ली, 01 अगस्त. दक्षिण दिल्ली सुपरस्टारज ने शनिवार को अरुण जेटली स्टेडियम में दिल्ली प्रीमियर लीग 2026 के मैच 2 में पूर्वी दिल्ली राइडर्स को चार विकेट से हराते के प्रतिस्पर्धी लक्ष्य का पीछा करने से पहले एक सनसनीखेज गेंदबाजी प्रदर्शन किया. पहले गेंदबाजी करने का फैसला करने के बाद, साउथ दिल्ली सुपरस्टारज ने ईस्ट दिल्ली राइडर्स को 18.1 ओवर में 165 रन पर रोक दिया, जिसका श्रेय मुख्य रूप से हुड्डा के 3.1 ओवर में 24 रन पर 5 विकेट के शानदार स्पेल को जाता है. दाएं हाथ के तेज गेंदबाज ने डेथ ओवरों में शानदार शॉट लगाकर मैच का रुख पलट दिया और दीपक पुनिया, सिमरजीत सिंह, सूर्याश रैना, मयंक रावत और ध्रुव कौशिक को आउटकर नाटकीय पतन शुरू कर दिया. इससे पहले, अप्रिंत राणा ने राइडर्स की बल्लेबाजी का नेतृत्व करते हुए 39 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 66 रनों की तूफानी पारी खेली. काव्या गुप्ता ने 22 गेंदों में आक्रामक 37 रन बनाए, जबकि ध्रुव कौशिक ने 20 रन का योगदान दिया. एक समय ईस्ट दिल्ली बहुत बड़े स्कोर की ओर बढ़ती दिख रही थी, लेकिन हुड्डा के आक्रामक स्पेल ने यह सुनिश्चित कर दिया कि वे 11 गेंदें शेष रहते ही आउट हो जाएं. आयुष बद्दीनी ने दो विकेट दिए, जबकि अमन भारती और अंकित डबास ने एक-एक विकेट लिया. जवाब में, साउथ दिल्ली सुपरस्टारज ने अनमोल शर्मा की धाराप्रवाह पारी के माध्यम से शुरुआती झटके से उबर लिया, जिन्होंने केवल 36 गेंदों में आठ चौकों और दो छक्कों की मदद से 64 रन बनाए.

आशुतोष का पंजा, कुलदीप के दो वार; चहल भी चमके वनडे कप में भारतीय गेंदबाजों का जलवा, आशुतोष ने झटके कैरियर के सर्वश्रेष्ठ पांच विकेट

लंदन, 01 अगस्त. मेट्रो वनडे कप में तीन अलग-अलग मुकाबलों में शुक्रवार को भारतीय खिलाड़ियों ने बेहतरीन प्रदर्शन किया. डरहम के खिलाफ यॉर्कशायर की जीत में कुलदीप यादव ने दो अहम विकेट हासिल किए. जबकि आशुतोष शर्मा ने हैम्पशायर के लिए एसेक्स के खिलाफ पंजा निकालते हुए अपना सर्वश्रेष्ठ गेंदबाजी प्रदर्शन किया. वहीं युजवेंद्र चहल ने लेस्टरशायर के खिलाफ नॉर्थम्पटनशायर के लिए किफायती गेंदबाजी करते हुए 28 रन देकर एक विकेट



आशुतोष ने एसेक्स के खिलाफ 51 रन देकर पांच विकेट झटके जो उनके लिस्ट ए करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है. आशुतोष ने 10 ओवर के स्पेल में दो बार एक ही ओवर में दो विकेट झटके. आशुतोष ने पहले कप्तान टॉम वेस्ली और चार्ली एलिसन को 19वें ओवर की दूसरी और पांचवीं गेंद पर आउट किया.

हुआंग यू हसुन को हराकर तन्वी शर्मा ताइपे ओपन के फाइनल में

ताइपे, 01 अगस्त. भारतीय शटलर तन्वी शर्मा ने शनिवार को सेमीफाइनल मुकाबले में शानदार प्रदर्शन करते हुए चीनी ताइपे की पांचवीं वरीयता प्राप्त हुआंग यू-हसुन को हराकर ताइपे ओपन बैडमिंटन टूर्नामेंट के महिला एकल के फाइनल में जगह बना ली. आज यहां खेले गये मुकाबले में भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी तन्वी शर्मा ने हुआंग यू हसुन को 21-17, 21-11 से हराकर ताइपे ओपन सुपर 300 के महिला एकल फाइनल में जगह बनाई. इस जीत के साथ, वर्ल्ड जूनियर चैंपियनशिप की रजत पदक



विजेता तन्वी ने यूएस ओपन 2025 में उप विजेता रहने के बाद दूसरी बार बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर सुपर 300 इवेंट के फाइनल में अपनी जगह पक्की की है. खिताबी मुकाबले में उनका सामना वियतनाम की छठी वरीयता प्राप्त गुयेन थुई लिन्ह से होगा.

तमिलनाडु में यूपी के खिलाड़ियों का दमदार प्रदर्शन

चंदौली, 1 अगस्त. तमिलनाडु के इडप्पाडी में 25 और 26 जुलाई को आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय कराटे प्रतियोगिता में उत्तर प्रदेश के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कई स्वर्ण और रजत पदक अपने नाम किए. क्यूकुशोन कराटे के तत्वावधान में आयोजित इस प्रतियोगिता में जेबी कराटे क्लब के खिलाड़ियों ने विभिन्न वर्गों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर उत्तर प्रदेश का गौरव बढ़ाया. प्रतियोगिता में देशभर से आए खिलाड़ियों के बीच जेबी कराटे क्लब के प्रतिभागियों ने तकनीकी दक्षता, अनुशासन, आत्मविश्वास और जुझारूपन का परिचय देते हुए



कई मुकाबलों में जीत दर्ज की. नेट कैटेगरी कुमिटे (स्परिंग) मुकाबलों में जेबी कराटे क्लब के तीन खिलाड़ियों ने अपनी-अपनी श्रेणियों में स्वर्ण पदक जीतकर नेशनल चैंपियन

जूनियर वर्ग में लक्ष्य मिश्रा और सुट्टि कुमारी ने स्वर्ण पदक जीतकर अपनी-अपनी श्रेणियों में राष्ट्रीय चैंपियन का खिताब हासिल किया. सीनियर वर्ग में प्रिंस गौयल और छोट्ट कुमार ने स्वर्ण पदक जीतकर कुलदीप की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया. वहीं अंश पांडे और सरकार कुमार ने रजत पदक अपने नाम किए. जेबी कराटे क्लब के कोच एवं प्रबंधन से जुड़े सुनील सिंह ने खिलाड़ियों की उपलब्धि पर प्रशंसा व्यक्त करते हुए कहा कि यह सफलता उनके निरंतर अभ्यास, अनुशासन और समर्पण का परिणाम है.

ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ बांग्लादेश की टेस्ट टीम में लिटन शामिल

ढाका, 01 अगस्त. बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी) ने हाल ही में एकदिवसीय टीम के कप्तान बनाए गए लिटन दास को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ डार्विन में होने वाली आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप सीरीज के पहले मैच के लिए बांग्लादेश की टेस्ट टीम में शामिल किया है.

बीसीबी ने बताया कि 31 वर्षीय खिलाड़ी, जो बाएं पैर की पिंडली की चोट के कारण जून से बाहर थे, अपने रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम में अच्छी तरह से ठीक हो रहे हैं. लिटन रविवार को टीम से जुड़ने के लिए डार्विन के लिए



रवाना होंगे. आईसीसी के अनुसार, चोटों से जूझ रही बांग्लादेश की टीम को इस सीरीज में अपने तेज गेंदबाजों नाहिद राणा और तॉजिम हसन साकिब के बिना खेलना होगा.