



स्वयं पर भरोसा करो, यह आपकी ताकत बन जाएगी, लेकिन दूसरों पर भरोसा करोगे, तो यह आपकी कमजोरी बन जाएगी।

आपकी योजना आपकी सरकार आपके द्वार

कुल आवेदन प्राप्त: 34,73,163*
कुल निष्पादन: 22,42,510*
कुल प्रक्रियाधीन: 12,30,653*

17 दिन

*डाटा जानकारी 6/11/2022, 06:00 PM

स्रोत: <https://sarkaraapkedwar.jharkhand.gov.in/>

PR No. 281567 (IPRD) 2022-23

सूचना एवं जनसंपर्क विभाग, झारखण्ड सरकार

बूढ़ा पहाड़ पर सुरक्षाबलों को मिली बड़ी कामयाबी गोला-बारूद सहित भारी मात्रा में विस्फोटक बरामद



नवीन मेल संवाददाता
बड़गड़। बूढ़ा पहाड़ पर चल रहे नक्सल उन्मूलन अभियान के दौरान रविवार को बरामद की गई गोला-बारूद सहित भारी मात्रा में अन्य सामग्री बरामद किए गए हैं। प्राप्त जानकारी के अनुसार रविवार को सीआरपीएफ की कोबरा 203 बटालियन के डिटची कमांडेंट जितेंद्र कुमार के नेतृत्व में बूढ़ा पहाड़ के जंगलों में सर्च अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान छिपा कर रखे गये सामग्री पर नजर पड़ी तब बटालियन के द्वारा गहनता से जांच करने पर वहां नक्सलियों द्वारा छुपा कर रखे गए हथियारों की बरामदगी हुई।

लातार सच अभियान चलाकर नक्सलियों के बेस कैंप को ध्वस्त कर हथियार बरामद कर रहे सुरक्षाबल : बता दें कि पिछले माह बूढ़ा पहाड़ को नक्सल मुक्त करने के लिए चलाए गए ऑक्टोपस नामक अभियान के दौरान जब से बूढ़ा पहाड़ के जंगल डेरा नामक स्थल पर कोबरा 203 बटालियन का अस्थाई कैंप स्थापित

अलग-अलग मामलों में नौ आरोपी गिरफ्तार

बालुमाथ। पुलिस ने अलग-अलग तीन मामलों में 9 को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया। इस संबंध में जानकारी देते हुए बालुमाथ पुलिस निरीक्षक शशि रंजन ने बताया कि बीते दिन बालुमाथ पुलिस और डीएमओ द्वारा बीती रात्रि मकईयातांड थाना पुलिस पिकेट के पास वाहन जांच अभियान चलाया गया। जहां एक साथ 5 अवैध कोयला लोड हाईवा को जप्त की गई। इसके साथ 5 हाईवा चालक को भी गिरफ्तार किया गया है। जब हाईवा में लगभग 121 टन कोयला है। जिसके बाजार में कीमत लगभग 12 लाख की बताई जा रही है। गिरफ्तार अभियुक्तों को कोल माइन्स एक्ट के तहत लातेहार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। छापेमारी अभियान में लातेहार डीएमओ आनंद कुमार ने बताया कि अवैध खनन और नियम के विरुद्ध काम करने वाले कारोबारियों को बखशा नहीं जाएगा छापेमारी अभियान में जिला खंडवा अधिकारी आनंद कुमार के अलावे मकईयातांड पुलिस पिकेट के जवान और बालुमाथ थाना पुलिस शामिल रहे। वहीं दूसरी गिरफ्तारी बालुमाथ थाना प्रभारी प्रशांत प्रसाद के नेतृत्व की गई है जो बीते दिन थाना क्षेत्र के बालू ग्राम में जतरा मेला में दो गुटों में किसी बात को लेकर भिड़ंत हो गई थी। जिस पर एक व्यक्ति चाकू से घायल हो गया था। इस मामले में पुलिस ने एक आरोपी अली उल्लाह अंसारी को गिरफ्तार कर लातेहार कारा भेज दी है। वहीं तीसरी सफलता बालुमाथ थाना प्रभारी प्रशांत प्रसाद के नेतृत्व में मिली है जहां बसिया ग्राम के झारखंड ढाबा के पास की है। जहां वाहन चेकिंग के दौरान पुलिस ने टैपू में लंदे चोरी के लोहा, चांदरा, गैस सिलेंडर आदि बरामद की इसके साथ तीन लोगों को गिरफ्तार कर लातेहार कारा भेज दिया गया है। गिरफ्तार सभी अभियुक्तों को सुसगत धाराओं के साथ लातेहार कारा भी दिया गया है वहीं इस छापेमारी अभियान में बालुमाथ थाना प्रभारी प्रशांत प्रसाद धीरज कुमार रवि कुमार कुंदन कुमार संजय चौधरी मकईयातांड सैट के जवान शामिल रहे।



विधायक आवास समेत तीन जगहों पर आयकर टीम ने की छापेमारी

नवीन मेल संवाददाता
बेरमो। कोयलांचल में बेरमो विधायक कुमार जयमंगल का आवास व अन्य दो कोयला कारोबारियों के आवास मिलाकर कुल तीन जगहों पर छापेमारी कर तीसरे दिन रविवार सुबह-सुबह आयकर की टीम निकल गई। विधायक आवास में छापेमारी पर पक्ष का पीएम नरेंद्र मोदी व गृह मंत्री अमित शाह पर तो विपक्ष का सीएम हेमंत सोरेन पर हाथ-हल्ला खूब होता रहा। बेरमो विधायक के आवास में दूसरे दिन शनिवार रात तक चली छापेमारी: फुसरो शहर के दोरी स्टाफ क्वार्टर स्थित आवास में शुक्रवार सुबह करीब सवा सात बजे से शुरू

साल का अंतिम चंद्र ग्रहण कल, पलामू में लोगों के बीच चर्चा

नवीन मेल संवाददाता
मेदिनीनगर। कार्तिक पूर्णिमा मंगलवार को है। इस दिन साल का आखिरी चंद्र ग्रहण भी लगने जा रहा है। पंचांग के मुताबिक, साल का आखिरी चंद्र ग्रहण का दृश्य भारत में भी दिखेगा। इसलिए इस ग्रहण का सूतक मान्य होगा। ग्रहण के 9 घंटे पहले सूतक काल शुरू हो जाता है। इससे किसी भी प्रकार के पूजन पाठ या धार्मिक कार्य पर रोक होती है। धार्मिक ग्रंथों के अनुसार, सूतक काल में शुभ और मांगलिक कार्यों की मनाही होती है। हर साल कार्तिक पूर्णिमा को देव दिवाली का पर्व मनाया जाता है लेकिन इस बार चंद्र ग्रहण होने के कारण देव दिवाली एक दिन पहले ही मनाई जायेगी। ज्योतिष शास्त्र के नजरिए से इस ग्रहण को काफी ख़ास माना जा रहा है। कहा जा रहा है कि यह चंद्र ग्रहण मेष राशि में लगेगा और जो भारत में भी दिखेगा। स्थानीय ज्योतिषों के अनुसार साल के आखिरी चंद्र ग्रहण के मौके पर ग्रहों की विशेष स्थिति बन रही है। इस दिन ग्रहों के सेनापति मंगल, शनि, सूर्य और राहु आमने-सामने होंगे। ऐसे में भारत वर्ष की कुंडली में तुला राशि पर सूर्य, चंद्रमा, बुध और शुक्र की युति बन रही है इसके अलावा, शनि कुंभ राशि में पंचम व मिथुन राशि में नवम भाव पर मंगल की युति विनाशकारी योग बना रही है। ज्योतिषों के अनुसार, साल के इस चंद्र ग्रहण का ऐसा संयोग बहुत ही अशुभ माना जा रहा है।



टैकर की चपेट में आने से दो की मौत

नवीन मेल संवाददाता
रांची। मेडिका अस्पताल में कार्यरत दो कर्मियों की चेशायर होम रोड के समीप टैकर की चपेट में आने से मौत हो गयी। घटना शनिवार देर रात की है। मृतकों में शौमिन चटर्जी और सौरिष रक्षित शामिल है। शौमिन अस्पताल में जेआरई के पद पर कार्यरत थे, जबकि सौरिष नाइट मैनेजर के पद पर काम करते थे। सड़क हादसे में जान गंवाने वाले शौमिन चटर्जी और सौरिष रक्षित पश्चिम बंगाल के दुर्गापुर के रहने वाले थे। वर्तमान में दोनों बरियार्थु हाउसिंग कॉलोनी स्थित एक अपार्टमेंट में किराए के फ्लैट में रह रहे थे। जानकारी के अनुसार शौमिन और रक्षित दोनों एक ही बाइक से प्रति दिन देर रात अपने घर जाते थे। बीते शनिवार की देर रात दो बजे दोनों अस्पताल से बाइक से निकले और घर जाने लगे।

गुजरात में चुनावी सभा में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बोले- राज्य को बदनाम करने वालों को चुनाव में दिखाएं बाहर का रास्ता

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को कहा कि घृणा फैलाने वाली और गुजरात को बदनाम करने वाली ताकतों को अगले महीने होने वाले विधानसभा चुनाव में राज्य से बाहर फेंक दिया जाएगा। इसके साथ ही उन्होंने अगले महीने होने वाले चुनाव में भाजपा के रिंकॉर्ड मतों से जीत दर्ज करने का दावा किया। विधानसभा चुनाव कार्यक्रम की घोषणा के बाद अपने गृह राज्य में पहली चुनावी रैली की संबोधित करते हुए मोदी ने गुजराती में नया नारा दिया, "आ गुजरात में बनव्यु छे (यह गुजरात मैंने बनाया है)।" इतना ही नहीं मोदी ने अपने 25 मिनट लंबे भाषण में लोगों से कई बार यह नारा लगाया। आदिवासी बहुल वलसाड जिले की कपरदा तालुका के नाना पोधा गांव से भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के चुनाव प्रचार अभियान की शुरुआत करते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, "जो विभाजनकारी ताकतें घृणा फैलाने में लगी हैं, जिन्होंने गुजरात को बदनाम करने और उसका अपमान करने की कोशिशें की हैं, उन्हें गुजरात से बाहर का रास्ता दिखाया गया है। इस बार फिर गुजरात में जीत का झंडा लहराएंगी बीजेपी : मोदी ने कहा, "दिल्ली में बैठे-बैठे, मुझे रिपोर्ट मिल रही है कि भाजपा इस बार गुजरात में रिंकॉर्ड वोट से जीतेगी। मैं यहां अपना ही पुराना रिंकॉर्ड (भाजपा की जीत का अंतर) तोड़ने आया हूं। मैंने गुजरात भाजपा से कहा है कि मैं जितना संभव है, आपको उतना समय देने (चुनाव प्रचार के लिए) को तैयार हूं।" नैरतलव है कि 2014 में देश के प्रधानमंत्री के रूप में शपथ लेने से पहले मोदी गुजरात के मुख्यमंत्री हुआ करते थे। गुजरात में भाजपा का सबसे अच्छा प्रदर्शन दिसंबर 2002 में मोदी के नेतृत्व में हुए चुनाव में रहा जब पार्टी को कुल 182 में से 127 सीट मिली थीं। वहीं, 182 सदस्यीय विधानसभा के लिए 2017 में हुए चुनाव में भाजपा के हिस्से में 99 और कांग्रेस के हिस्से में 77 सीट आई थीं। मोदी ने लोगों से कहा कि वे याद रखें कि 'कमल' ही क्षेत्र में समृद्धि लेकर आया है और यह भाजपा मंगल की युति विनाशकारी योग बना रही है। ज्योतिषों के अनुसार, साल के इस चंद्र ग्रहण का ऐसा संयोग बहुत ही अशुभ शहरों, प्रत्येक गुजराती आज विश्वास से भरा है। इसलिए हर गुजराती कहता है 'आ गुजरात में बनव्यु छे (यह गुजरात मैंने बनाया है)।' लोगों ने अपनी कड़ी मेहनत से यह राज्य बनाया है। प्रधानमंत्री ने कहा, "यूँकि हर गुजराती विश्वास से भरा हुआ है, यही वजह है कि वह अपने मन की बात कहता है। गुजरात के हर दिल से यही आवाज आती है 'आ गुजरात में बनव्यु छे (यह गुजरात मैंने बनाया है)।'



राज्य में किन हिस्सों में दिखेगा ग्रहण
साल का आखिरी चंद्र भारत के कई हिस्सों में नजर आएगा। हालांकि पूर्ण चंद्र ग्रहण सिर्फ पूर्वी भागों कोलकाता, पटना, रांची, गुवाहाटी में ही दिखाई देगा। राज्य की राजधानी रांची और हजारीबाग जिले में चंद्रग्रहण लोग चंद्र ग्रहण को देख पाएंगे।

सर्वे और राहु आमने-सामने होंगे। ऐसे में भारत वर्ष की कुंडली में तुला राशि पर सूर्य, चंद्रमा, बुध और शुक्र की युति बन रही है इसके अलावा, शनि कुंभ राशि में पंचम व मिथुन राशि में नवम भाव पर मंगल की युति विनाशकारी योग बना रही है। ज्योतिषों के अनुसार, साल के इस चंद्र ग्रहण का ऐसा संयोग बहुत ही अशुभ माना जा रहा है।

कब होता है चंद्र ग्रहण: चंद्र ग्रहण अस्मर तब लगता है जब पूर्णिमा के दिन सूर्य, पृथ्वी और चंद्रमा एक ही सोधी रेखा में आ जाते हैं। वही, पूर्ण चंद्र ग्रहण के वक्त सूर्य की किरणें चंद्रमा तक नहीं पहुंच पाती हैं जिसके कारण चंद्रमा पर अंधेरा छा जाता है। पलामू में इसे लेकर चर्चा का बाजार गर्म है।

चमत्कारिक वनस्पति “अरीठा”



वेद भृगवेश कुमार दुबे
पंतजली आयुर्वेद केन्द्र
रेडिमा चौक डालटनगंज (झारखंड)
मो 0 :- 7903216488,

संस्कृत : अरिष्ट : फेनिल : रक्तबीज : मंगलय : गुजराती :- अरीठा।
हिन्दी :- रीठा। मारवाड़ी :- अरीठो। मराठी :- रीठा।
ब्रजिडी :- योनान कौट्टे। तैलंगी :- कुकुडु। चेड्डु। कन्नड़ :- कुकूटेकवि।
लेटिन :- Sapindus, Trikoliatius, Sapinadus, Mukotossi.
स्वरूप : मध्यम कद का एक सुन्दर वृक्ष : पते पक्षवत संयुक्त : पत्रिका 2-3 जोड़ी में, नोकदार अण्डण्ड, नीचली सतह रोमश, पुष्प मटमैले सफेद, रस्ती रोमश गुच्छों में : फल मांसल गोल होते हैं।
स्वाद :- तिक्त।
रासायनिक संगठन :- इसके फल में सेपोनिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इकोसेनिक एसिड (N- Eicasanic Acid) प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
गुण व उपयोग :- आयुर्वेदाचार्यों के मतानुसार अरीठा पचने में चरपरा, त्रिदोषनाशक, तीक्ष्ण, गरम, भारी, गर्भपातक और वमनकारक है। यह गर्भ को निश्चेष्ट करनेवाला और विष के असर को नष्ट करने वाला है। यह स्निग्ध, विपन्ध, फफन्ध, शोषन्ध, वेदनास्थानपक, कण्डुन्ध होता है। इसका उपयोग अर्घाव भेदक, बालों में जू तथा रूसी नाशक, फोंडे, गण्ड कास, श्वांसरोग में चर्मरोग में (कुण्ड, कण्डु): संधिशोथ में लाभकारी। फीट दंश, बिच्छू तथा मधुमन्क्वी दंश में लाभकारी। अर्घाव भेदक में फल की उष्ण भाग का नस्य लेने से लाभ होता है। अल्पमात्रा में पीने से वमन होकर विष निकल जाता है। फल के जल से बाल धोने से जू मरकर गिर जाते हैं। अफीम, कलिहारी का विष शरीर में गया हो तो इसका जल पीने से विष का प्रभाव नष्ट हो जाता है। इसके अन्दर का मगज एक उत्तम कृमिनाशक औषधि है। दमे के अन्दर छाती, में जमे हुये कफ को निकालने के लिये अरीठे से वमन कराई जाती है। इपिकाक और खड़की रास्ना की अपेक्षा इसका असर जल्दी होता है। जीर्ण कफ रोगों में इसको देने से कफ पतला होता है और हृदय को शक्ति मिलती है। कफ रोगों में इसकी बहुत छोटी मात्रा देना चाहिये क्योंकि ज्यादा मात्रा में देने से पाचन क्रिया पर कुछ खराब असर होता है। दमे में और आधाशीशी

में इसकी सुंघनी सुंघाने से तत्काल लाभ होता है। अजीर्ण से पैदा हुये उदरशूल में इसकी गुदी की रत्ती (2mg) की गोली बनाकर देना चाहिये। आधाशीशी :- अरीठे के फल को एक-दो काली मिर्च के साथ पानी में घिसकर नाक में टककाने से आधाशीशी का रोग तत्काल दूर होता है।
अन्नत वायु :- प्रसव के पश्चात् वायु का कोप होने से स्त्रियों का मरिक्क शून्य हो जाता है, आंखों के आगे अन्धेरा छः जाता है, दांतों की बत्तीसी भिड़ जाती है और वायु की ताने आने लगती है। ऐसे कठिन समय में अरीठे को पानी में घिसकर फेन पैदाकर आंख में आंजने से तत्काल वायु का कोप दूर होकर जादू के समान असर दिखलाई देता है।
सन्निपात :- अरीठे का मगज, अंकोज के जड़ का छाल, समुद्रफाल का बीज, विष्णुकान्ता बीज, कड़वी तराई के बीज ये सब समान मात्रा में लेकर तुलशी के रस में खरल कर दो-दो रत्ती की गोतियां बना लेनी चाहिये। रोगी को शक्ति का विचार करके से चार गोतियां तक गरम पानी के साथ देने से उल्टी और टट्टी होकर महाभयंकर सन्निपात दूर हो जाता है। इसके अतिरिक्त इसी औषधि से सर्पदंश, पागल कुत्ते का विष भी वमन होकर नष्ट हो जाते हैं।
विच्छू का जहर :- अरीठे के एक फल की गिरी लेकर उसको पीसकर तीन हिस्से करके गुड़ में मिलाकर उसकी उसकी तीन गोतियां बना लेनी चाहिये। पांच-पांच मिनट पर एक-एक गोली, ठंडे पानी के साथ देने से तथा इसी के फल को पानी में घिसकर आंख में आंजने से और डंक लगे स्थान पर लगाने से जहर



उत्तर जाता है।
अब मेरे द्वारा दिया जाने वाला अनुभूत योग जो निम्न रोगों पर बहुत ही प्रभाव है
न0 01 बवासीर में :- रोगी के बलाबल को देखते हुये अरीठे के फल का ऊपरी छिलका का चूर्ण एक ग्राम से दो ग्राम तक गाय के दुध से तैयार तक (छांछ) मट्टा के साथ सुबह खाली पेट सेवन कराया जाता है। चौबिस घंटे तक खाने और पीने में अन्न-जल बंद कराया जाता है। भूख या प्यास लगने पर सिर्फ छांछ (तक) ही सेवन करना होता है। चौबिस घंटे बाद अन्न जल सेवन कर सकते हैं। बस एक दिन के औषधि सेवन से रोग से मुक्ति मिल जाती है। आवश्कतानुसार अगले सप्ताह फिर से दिया जा सकता है। अधिकांश लोग एक खुराक से ही ठीक हो जाते हैं।
न0 2 :- लकवा रोगियों पर प्रयोग :- अरीठे के फल छाल का चूर्ण चार रत्ती को एक ग्राम गुड़ में अच्छी प्रकार स घोटकर रोगी को औषधि (तैयार किया गया) ताजा दारंगी छाल के कवाथ के साथ सेवन कराया जाता है और रोगी को 2-कंबल में लपेट कर रखा जाता है डेढ़ से दो घंटे तक शरीर में बाहरी हवा नहीं लगना चाहिये। दो घंटे बाद रोगी खुद बोलने और हाथ-पांव चलाने लगता है। पहली खुराक में चमत्कार दिखाता है ये अरीठे का योग।
॥ जय धनवन्तरी जय आयुर्वेद ॥

काव्य कोना दान और ऋण

व्या उतारोगे? कौन सा चोला बदलोगे? ऋण जो है ही नहीं, दान ही हमेशा, कौन सी परिभाषा, प्रश्न बनाने की कोशिश, उतर की संभावना नहीं, वसुधा का हर कोना, अनुभव हर श्वास में, उच्छ्वास में ध्वनि वहीं, हर सुर ताल में निहित फिर भी रट, उतारूंगा उतारूंगा, क्या उतारोगे? कौन सा चोला बदलोगे? गुलाब की शय्या नहीं ना ही रेशमी दुशाला, करुणा और श्रृंगार, क्रोध और रोष नहीं, विद्या की पहली देन, रश्मि की किरण चाँदी की चमक, नरम और गरम नयन के आँसू, वात्सल्य का अनुभव, मातृ - ऋण मानव तेरी भावना, दान को ऋण बना, कितना स्वार्थी है तू, क्या उतारोगे? कौन सा चोला बदलेगेंगे? - नाग मणि

छोटी हो गई है टी-शर्ट तो ऐसे करें उसे रियूज



अगर आप चाहें तो कई पुरानी टी-शर्ट की मदद से एक खूबसूरत डोरमेट बना सकते हैं। इसके लिए आप टी-शर्ट को काटकर फैब्रिक स्क्रेण बनाएं। अब उसे अपने फ्लेन डोरमेट पर ग्लू गन की मदद से चिपकाएं। बस आपका ब्यूटीफुल डोरमेट बनकर तैयार है। टी-शर्ट एक ऐसा परिधान है, जिसे हर कोई पहनना पसंद करता है, फिर चाहे पुरुष हो या महिला। लेकिन एक समय के बाद टी-शर्ट पुरानी हो जाती है तो उसे पहनने का मन नहीं करता है या फिर शरीर में बदलाव होने के कारण टी-शर्ट छोटी हो जाती है। ऐसे में लोग उसे अपनी अलमारी में बूँ ही रख देते हैं। लेकिन अब आपको ऐसा करने की जरूरत नहीं है। अगर आप चाहे तो उस पुरानी टी-शर्ट को भी कई अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल कर सकते हैं।

बनाएं डोरमेट

अगर आप चाहें तो कई पुरानी टी-शर्ट की मदद से एक खूबसूरत डोरमेट बना सकते हैं। इसके लिए आप टी-शर्ट को काटकर फैब्रिक स्क्रेण बनाएं। अब उसे अपने फ्लेन डोरमेट पर ग्लू गन की मदद से चिपकाएं। बस आपका ब्यूटीफुल डोरमेट बनकर तैयार है।

बनाएं रियूजेबल बैग

यह तो हम सभी जानते हैं कि प्लास्टिक बैग पर्यावरणमैण्ड के लिए कितने हानिकारक है। ऐसे में अगर आप चाहें तो अपनी पुरानी टी-शर्ट को भी बतौर रियूजेबल बैग बना सकते हैं। आपको इसके लिए

अपनी टी-शर्ट को नीचे से स्टिच करने की जरूरत होती है। साथ ही आप इसकी स्लीव्स को हटा दें।

बनाएं पिलो कवर

अगर आप अपने घर के इंटीरियर में कुछ बदलाव करना चाहती हैं तो ऐसे में आप पुरानी टी-शर्ट का इस्तेमाल करें। आप चाहें तो डिफरेंट कलर की टी-शर्ट से पिलो कवर बनाएं। इससे आप अपने घर को आसानी से यूनिक लुक दे पाएंगे।

बनाएं खूबसूरत हेडकवर

अगर आप अपने बच्चे के कमरे को एक मेकओवर देना चाहते हैं तो ऐसे में टी-शर्ट काफी काम आएगा। इसके लिए आप अलग-अलग कलर व प्रिंटेड की टी-शर्ट लें और उन्हें अपनी हेडबोर्ड के साइज के आधार पर एक साथ स्टिच कर लें। इस तरह आप कई तरह के डिफरेंट हेडबोर्ड कवर बनाकर तैयार कर सकती हैं।

बनाएं हेडबैंड

टी-शर्ट एक खूबसूरत हेडबैंड भी साबित हो सकता है। इसके लिए आप टी-शर्ट की पतली स्टिच काटें और फिर उससे ब्रेड तैयार करके एक हेडबैंड बना सकते हैं। आप चाहें तो डिफरेंट कलर की स्टिच लेकर उससे एक मल्टीकलर हेडबैंड भी तैयार कर सकते हैं।

✦ मिताली जैन

गुरु नानक जी की शिक्षा का मूल निचोड़ यही है कि परमात्मा एक, अनन्त, सर्वशक्तिमान और सत्य है। वह सर्वत्र व्याप्त है। मूर्ति-पूजा आदि निरर्थक है। नाम-स्मरण सर्वोपरि तत्व है और नाम गुरु के द्वारा ही प्राप्त होता है। गुरु नानक देवजी सिखों के पहले गुरु थे। अंधविश्वास और आडंबरों के कहर विरोधी गुरु नानक का प्रकाश उत्सव (जन्मदिन) कार्तिक पूर्णिमा को मनाया जाता है हालांकि उनका जन्म 15 अप्रैल 1469 को हुआ था। पंजाब के तलवंडी नामक स्थान में एक किसान के घर जन्मे नानक के मस्तक पर शुरू से ही तेज आभा थी। तलवंडी जोकि पाकिस्तान के लाहौर से 30 मील पश्चिम में स्थित है, गुरु नानक का नाम साथ जुड़ने के बाद आगे चलकर ननकाना कहलाया। गुरु नानक के प्रकाश उत्सव पर प्रति वर्ष भारत से सिख श्रद्धालुओं का जलथा ननकाना साहिब जाकर वहां अरदास करता है। गुरुनानक बचपन से ही गंधीर प्रवृत्ति के थे। बाल्यकाल में जब उनके अन्य साथी खेल कूद में व्यस्त होते थे तो वह अपने नेत्र बंद कर चिंतन मनन में खो जाते थे। यह देख उनके पिता कालु एवं माता तृप्ता चिंतित रहते थे। उनके पिता ने पंडित हरदयाल के पास उन्हें शिक्षा ग्रहण करने के लिए भेजा लेकिन पंडितजी बालक नानक के प्रश्नों पर निरुत्तर हो जाते थे और उनके ज्ञान को देखकर समझ गए कि नानक को स्वयं ईश्वर ने पढ़ाकर संसार में भेजा है। नानक को मौलवी कुतुबुद्दीन के पास पढ़ने के लिए भेजा गया लेकिन वह भी नानक के प्रश्नों से निरुत्तर हो गए। नानक ने घर बार छोड़ बहुत दूर दूर के देशों में भ्रमण किया जिससे उपासना का सामान्य स्वस्व स्थिर करने में उन्हें बड़ी सहायता मिली। अंत में कबीरदास की 'निर्गुण उपासना' का प्रचार उन्होंने पंजाब में आरंभ किया और वे सिख संप्रदाय के आदिगुरु हुए। सन 1485 में नानक का विवाह बटाला निवासी कन्या सुलक्खनी से हुआ। उनके दो

गुरु नानक देव जी वह 10 शिक्षाएं जो हर किसी का जीवन संवार देती हैं

गुरु श्रीचन्द और लक्ष्मीचन्द थे। गुरु नानक के पिता ने उन्हें कृषि, व्यापार आदि में लगे। जाओ दान दो, उपासना करो, स्वयं नाम लो और दूसरों से भी नाम स्मरण में मनाया जाता है। तीन दिन पहले से ही प्रभाव फेरियां निकाली जाती हैं। जगह-जगह भक्त लोग पानी और शरबत आदि की व्यवस्था करते हैं। गुरु नानक जी का निधन सन 1539 ई. में हुआ। इन्होंने गुरुगद्दी का भार गुरु अंगददेव (बाबा लहना) को सौंप दिया और स्वयं करतारपुर में 'ज्योति' में लीन हो गए। गुरु नानक जी की शिक्षा का मूल निचोड़ यही है कि परमात्मा एक, अनन्त, सर्वशक्तिमान और सत्य है। वह सर्वत्र व्याप्त है। मूर्ति-पूजा आदि निरर्थक है। नाम-स्मरण सर्वोपरि तत्व है और नाम गुरु के द्वारा ही प्राप्त होता है। गुरु नानक की वाणी भक्ति, ज्ञान और वैराग्य से ओत-प्रोत है। उन्होंने अपने अनुयायियों को जीवन की दस शिक्षाएं दीं जो इस प्रकार हैं-

ईश्वर एक है। सदैव एक ही ईश्वर की उपासना करो। ईश्वर सब जगह और प्राणी मात्र में मौजूद है। ईश्वर की भक्ति करने वालों को किसी का भय नहीं रहता। ईमानदारी से और मेहनत कर के उदरपूर्ति करनी चाहिए। बुरा कार्य करने के बारे में न सोचें और न किसी को सताएं। सदैव प्रसन्न रहना चाहिए। ईश्वर से सदा अपने लिए क्षमा मांगनी चाहिए। मेहनत और ईमानदारी की कमाई में से जरूरतमंद को भी कुछ देना चाहिए। सभी स्त्री और पुरुष बराबर हैं। भोजन शरीर को जंदा रखने के लिए जरूरी है पर लोभ-लालच व संग्रहचुति बुरी है।

✦ शुभा दुबे

इस तरह बनायें खाना, मिलेंगे सभी पोषक तत्व

अक्सर लोग खाना बनाते समय उसका छिलका उतार देते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि सब्जी के अधिकतर पोषक तत्व उसके छिलके में ही मौजूद होते हैं। इसलिए जहां तक संभव हो, सब्जी को छिलके के साथ ही पकाएं। आहार ही जीवन का आधार है। हम जो कुछ भी खाते हैं, उसका व्यापक प्रभाव च्चिक के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसलिए अक्सर लोग हेल्दी रहने के लिए तरह-तरह के फल व सब्जियों को डाइट में शामिल करते हैं। यह विटामिन्स और मिनरल्स सहित कई तरह के पोषक तत्वों का स्रोत है। लेकिन क्या आपको पता है कि अगर हेल्दी फूड को भी सही तरह से पकाकर ना खाया जाए तो इससे खाने के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
छिलके के साथ ही पकाएं : अक्सर लोग खाना बनाते समय उसका छिलका उतार देते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि सब्जी के अधिकतर पोषक तत्व उसके छिलके में ही मौजूद होते हैं। इसलिए जहां तक संभव हो, सब्जी को छिलके के साथ ही पकाएं। हालांकि, आप इसे पकाने से पहले अच्छी तरह धोना ना भूलें।
ओवरकुकिंग से बचें : जब आप खाना पका रहे हैं तो आपको इस बात

का ध्यान रखना चाहिए कि आप ओवरकुकिंग से बचें। कुछ लोग खाने को देर तक पकाते हैं, जबकि ऐसा करना सिर्फ घातक ही है। इससे आहार के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और अतिरिक्त गैस भी खर्च होती है। इसलिए अपने फूड को ओवरकुकना न करें।
बहुत अधिक पानी का ना करें इस्तेमाल : यह भी एक महत्वपूर्ण पहलू है, जिस पर ध्यान दिया जाना चाहिए। कुछ लोग खाना बनाते समय बहुत अधिक पानी का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन ऐसा करने से सब्जियों के अधिकतर पोषत तत्व नष्ट हो जाते हैं। दरअसल, जब आप अधिक पानी में कुकिल करते हैं तो अतिरिक्त पानी को अब्सॉर्ब करने के लिए ओवरकुकिल करनी पड़ती है। इसके अलावा, पानी के साथ ही कई विटामिन व मिनरल्स वाष्पित हो जाते हैं। इसलिए, आप कम से कम पानी में खाना पकाएं।
स्टीमिंग तरीके को अपनाएं : यूं तो खाना पकाने के कई तरीके हैं, लेकिन अगर आप अपनी सब्जियों के पोषक तत्व को बरकरार रखना चाहते हैं तो ऐसे में स्टीमिंग तरीका अपनाना सबसे अच्छा माना जाता है। कुछ लोग टेस्ट के चक्कर में फ्राइड फूड का सेवन करते हैं लेकिन इससे सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

का ध्यान रखना चाहिए कि आप ओवरकुकिंग से बचें। कुछ लोग खाने को देर तक पकाते हैं, जबकि ऐसा करना सिर्फ घातक ही है। इससे आहार के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और अतिरिक्त गैस भी खर्च होती है। इसलिए अपने फूड को ओवरकुकना न करें।
बहुत अधिक पानी का ना करें इस्तेमाल : यह भी एक महत्वपूर्ण पहलू है, जिस पर ध्यान दिया जाना चाहिए। कुछ लोग खाना बनाते समय बहुत अधिक पानी का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन ऐसा करने से सब्जियों के अधिकतर पोषत तत्व नष्ट हो जाते हैं। दरअसल, जब आप अधिक पानी में कुकिल करते हैं तो अतिरिक्त पानी को अब्सॉर्ब करने के लिए ओवरकुकिल करनी पड़ती है। इसके अलावा, पानी के साथ ही कई विटामिन व मिनरल्स वाष्पित हो जाते हैं। इसलिए, आप कम से कम पानी में खाना पकाएं।
स्टीमिंग तरीके को अपनाएं : यूं तो खाना पकाने के कई तरीके हैं, लेकिन अगर आप अपनी सब्जियों के पोषक तत्व को बरकरार रखना चाहते हैं तो ऐसे में स्टीमिंग तरीका अपनाना सबसे अच्छा माना जाता है। कुछ लोग टेस्ट के चक्कर में फ्राइड फूड का सेवन करते हैं लेकिन इससे सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

आज का राशिफल

मेघ राशि : घर-परिवार में धार्मिक कार्य हो सकते हैं। माता से धन की प्राप्त हो सकती है। सेहत का ध्यान रखें। सम्पत्ति का विस्तार हो सकता है। मित्रों का सहयोग मिलेगा।	वृष राशि : नौकरी में कोई अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है। परिश्रम अधिक रहेगा। परिवार की समस्याएं परेशान कर सकती हैं। मन प्रसन्न रहेगा।	मिथुन राशि : नौकरी में यात्रा पर जा सकते हैं। कार्यक्षेत्र में कठिनाइयां आ सकती हैं। मित्रों का सहयोग मिलेगा। आत्मविश्वास भरपूर रहेगा। सन्तान के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।	कर्क राशि : नौकरी में परिवर्तन की सम्भावना बन रही है। आय में वृद्धि होगी, परन्तु सेहत का ध्यान रखें। संगीत में रुचि रहेगी। शैक्षिक कार्यों पर भी ध्यान दें।
सिंह राशि : घर-परिवार में धार्मिक कार्य हो सकते हैं। भागदौड़ अधिक रहेगी। मित्रों का सहयोग मिलेगा। क्षणे रष्टा-क्षणे तुष्टा की मन-स्थिति रहेगी।	कन्या राशि : परिवार में शान्ति बनाये रखने के प्रयास करें। नौकरी के लिए परीक्षा एवं साक्षात्कारादि कार्यों के सुखद परिणाम मिलेंगे। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।	तुला राशि : मन परेशान भी हो सकता है। किसी मित्र के सहयोग से नौकरी के अवसर मिल सकते हैं। आय में वृद्धि होगी। नौकरी में अफसरों से संबंधों में कटुता का भाव आ सकता है।	वृश्चिक राशि : बातचीत में सन्तुलित रहें। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। खर्चों की अधिकता रहेगी। नौकरी में कार्यक्षेत्र में वृद्धि हो सकती है। आय के नए स्रोत विकसित होंगे।
धनु राशि : व्यर्थ के क्रोध से बचें। शैक्षिक कार्यों में सफल रहेंगे। कारोबार के लिए विदेश यात्रा पर जा सकते हैं। लाभ के अवसर मिलेंगे। मित्रों का सहयोग भी मिलेगा।	मकर राशि : वाणी में सौम्यता रहेगी। कारोबार में मान-सम्मान की प्राप्ति होगी। शासन-सत्ता का सहयोग मिलेगा। भागदौड़ अधिक रहेगी। रहन-सहन अव्यवस्थित रहेगा। पारिवारिक जीवन सुखमय हो सकता है।	कुंभ राशि : आत्मसंयत रहें। बातचीत में सन्तुलन बनाये रखें। सन्तान की ओर से कोई सुखद समाचार मिल सकता है। कुटुम्ब-परिवार में धार्मिक कार्य होंगे। किसी बुजुर्ग से धन की प्राप्ति के योग बन रहे हैं।	मीन राशि : मन परेशान भी रहेगा। धर्म-कर्म में रुचि बढ़ सकती है। किसी धार्मिक स्थान पर जा सकते हैं। सेहत का ध्यान रखें। रहन-सहन कष्टमय हो सकता है। परिवार की जिम्मेदारियों में बढोतरी होगी।

KASHYAP'S DENTAL CLINIC



Dr. Vaibhav Kashyap

"Smiles & More"

Oral & Dental Surgeon, C.c. Endodontist & Implantologist Certified Orthodontist, MIDA

छात्र-छात्राओं के लिए
50% की छूट

Facilities

- ❖ आरसीटी
- ❖ पायरिया का ईलाज
- ❖ टेढ़े-मेढ़े दाँतों का ईलाज
- ❖ स्माईल डिजाइन
- ❖ इनविजिवल क्लिप

- ❖ दंत रोपण
- ❖ फिक्स दाँत लगाना
- ❖ अत्याधुनिक मशीन और तकनीक के द्वारा ईलाज

CHAMBER

SKYLINE - 4006, 4th Floor, Kadru, Opp. Dr. Lal's Hospital, Ranchi

Contact No. : 9199533383, 7903835453

Time : 9 am to 2 pm & 4 pm to 8 pm

Sunday : 9 am to 2 pm

E-mail : vaibhav.kashyap2011@gmail.com

न्यूज गैलरी

विस्थापित लोगों की बस्ती पर सीरियाई सेना की गोलाबारी, छह की मौत सीरिया (एजेसी)। विस्थापित परिवारों की बस्ती पर रविवार सुबह सीरियाई सेना की गोलीबारी में छह से अधिक लोगों की मौत हो गई और एक दर्जन से अधिक लोग घायल हो गए हैं। इस बस्ती में विद्रोहियों के कब्जे वाले उत्तर-पश्चिमी इलाके में संघर्ष के कारण विस्थापित हुए परिवार रह रहे थे। रूस और तुर्की के बीच मार्च, 2020 में हुए संघर्ष विराम समझौते के उल्लंघन की यह ताजा घटना है। इदल्लिब सीरिया में विद्रोहियों का अंतिम प्रमुख गढ़ है। इस समझौते का पिछले दो वर्षों में बार-बार उल्लंघन हुआ है, जिसमें सैकड़ों लोग अब तक हताहत हुए हैं। हालांकि, अन्य रिपोर्टों में कहा गया है कि छह लोगों की मौत हुई है और 30 से अधिक लोग घायल हुए हैं। रिपोर्टों के मुताबिक सीरियाई सेना ने अल-कायदा से जुड़े इदल्लिब में सबसे मजबूत चरमपंथी गुट हयात तहरीर अल-शाम समूह के ठिकानों पर गोलाबारी की। सीरिया के युद्ध विमानों ने भी हमला किया।

हिंदी साहित्य में आलोचना के शिखर पुरुष मैनेजर पाण्डेय का निधन



नयी दिल्ली (एजेसी)। हिंदी साहित्य जगत के गंभीर और विचारोत्तेजक आलोचनात्मक लेखन के लिए ख्यात वयोवृद्ध वरिष्ठ लेखक मैनेजर पाण्डेय का निधन हो गया। उन्होंने दिल्ली में अपने आवास पर रविवार सुबह अंतिम सांस ली। यह जानकारी वरिष्ठ साहित्यकार कौशल किशोर ने उनकी पुत्री रेखा पाण्डेय की साझा की गई सूचना के हवाले से दी। राजकमल प्रकाशन समूह के संपादक सत्यानंद निरूपम, प्रसिद्ध लेखक ऋषिकेश सुलभ और कहानीकार सिनीवाली शर्मा आदि ने 81 व्षीय मैनेजर पाण्डेय के निधन पर गहरी शोक संवेदना जताई है। मैनेजर पाण्डेय का जन्म 23 सितंबर, 1941 को बिहार के गोपालगंज जिले के लोहरी में हुआ था। वे हिंदी में मावसीवादी आलोचना के प्रमुख हस्ताक्षरों में से एक हैं। उनकी उच्च शिक्षा काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में हुई। वहां से उन्होंने एमए और पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। उन्होंने बरेली कॉलेज और जोधपुर विश्वविद्यालय में अध्यापन किया। इसके बाद जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय में हिन्दी के प्रोफेसर और जेएनयू में भारतीय भाषा केन्द्र के अध्यक्ष भी रहे।

मोबाइल पर खूब बातें करती हैं बिहार की महिलाएं, इंटरनेट यूज करने की रेस में सबसे पीछे

पटना (एजेसी)। बेरोजगारी, गरीबी और विकास के मामले में बिहार भले ही अन्य राज्यों से पिछड़ा हो लेकिन यहां की महिलाएं मोबाइल का खूब इस्तेमाल करती हैं। जी हां, एक सर्वे में इस बात का खुलासा हुआ है। महिलाओं द्वारा मोबाइल फोन के उपयोग करने के मामले में बिहार देश के कई राज्यों से आगे है। हालांकि, इंटरनेट यूज करने के मामले में बिहार की महिलाएं सबसे पीछे हैं।

51.4 प्रतिशत महिलाएं करती हैं मोबाइल का उपयोग



सर्वे के अनुसार, बिहार की 51.4 प्रतिशत महिलाएं मोबाइल का उपयोग करती हैं। इसके बाद ओडिशा में 50.1 प्रतिशत और झारखंड में 49.0 प्रतिशत और

उत्तर प्रदेश में 46.5 प्रतिशत महिलाएं मोबाइल फोन का यूज करती हैं। हालांकि, देश में सबसे अधिक गोवा की 91.2 प्रतिशत और सबसे कम

महिलाओं द्वारा मोबाइल का प्रयोग	महिलाओं द्वारा इंटरनेट का प्रयोग
बिहार - 51.4 प्रतिशत	बिहार - 20.6 प्रतिशत
उत्तर प्रदेश - 46.5 प्रतिशत	उत्तर प्रदेश - 30.6 प्रतिशत
झारखंड - 49.0 प्रतिशत	झारखंड - 31.4 प्रतिशत
बंगाल - 50.1 प्रतिशत	बंगाल - 25.5 प्रतिशत

मध्यप्रदेश की 38.5 प्रतिशत महिलाएं मोबाइल का उपयोग करती हैं। इंटरनेट यूज करने में सबसे पीछे वहीं अरुणखंड इंटरनेट यूज की बात करें तो इस मामले में बिहार की महिलाएं सबसे पीछे हैं। महिलाओं द्वारा इंटरनेट के उपयोग का राष्ट्रीय औसत 33 प्रतिशत है। शहरी क्षेत्र

की 51.8 प्रतिशत और ग्रामीण क्षेत्र की 24.6 प्रतिशत महिलाएं इंटरनेट का यूज करती हैं। वहीं बिहार की सिर्फ 20.6 प्रतिशत महिलाएं ही इंटरनेट का उपयोग करती हैं। बता दें कि टेलीडेंसिटी (दूरसंचार घनत्व) के मामले में बिहार देश में सबसे निचले पायदान पर है, जबकि दिल्ली पूरे देश में टॉप पर है।

संयुक्त राष्ट्र में रूस के खिलाफ 52 देशों ने किया मतदान, भारत ने पक्ष में डाला वोट

न्यूयार्क (एजेसी)। संयुक्त राष्ट्र महासभा में रूस के प्रस्ताव 'नाजीवाद के महिमामंडन का मुकाबला' रिफॉर्म वोटिंग के बाद बहुमत से पास हुआ और समिति ने रूस को औपचारिक मंजूरी दे दी है। रूसी रोकथाम के समर्थन में 105 ने पक्ष में, 52 ने विपक्ष में वोट दिया। जबकि, 15 सदस्यों ने मतदान से परहेज किया। मतदान में भारत ने रूस के समर्थन में वोटिंग की। संयुक्त राष्ट्र महासभा की बैठक में समिति ने कुल आठ मसौदों को हरी झंडी दिखाई। रूस को ओर से लाए गए मसौदों में स्वदेशी लोगों के अधिकारों, डिजिटल युग में



गोपनीयता, नाजीवाद के महिमामंडन की निंदा शामिल है। इस मौके पर भारतीय प्रतिनिधि ने कहा कि यह इस समझ के साथ संकल्प पर आम सहमति से जुड़ता है क्योंकि स्वदेशी लोगों की अवधारणा देश के संदर्भ में लागू नहीं है। रूस द्वारा लाए गए मसौदों के समर्थन में 105 ने पक्ष में मतदान किया, 52 ने विपक्ष में जबकि 15 सदस्यों ने वोटिंग से परहेज किया। समिति ने शुरुआत को आठ मसौदे पारित किए। जिसमें मानवाधिकार के कई मुद्दों में साक्षरता से जुड़ा अधिकार और यौन शोषण से बच्चों की सुरक्षा से लेकर अपराध की रोकथाम और अपराधिक न्याय के मामलों आदि शामिल हैं।

तंजानिया की विक्टोरिया झील में गिरा यात्री विमान, 23 लोगों को बचाया गया

डोडोमा (एजेसी)। तंजानिया में उतरने की कोशिश करते समय प्रेसिजन एयर विमान विक्टोरिया झील में दुर्घटनाग्रस्त हो गया। यात्री विमान से अभी तक 23 लोगों को बचाया गया है। इस विमान में 49 यात्री सवार थे। तंजानिया की पुलिस ने बताया कि खराब मौसम की वजह से रविवार तड़के निजी कंपनी प्रेसिजन एयर का विमान कागोरा क्षेत्र के बुकोबा में विक्टोरिया झील में गिर गया। यह हादसा



उत्तर पश्चिमी शहर बुकोबा में लैंडिंग के समय हुआ। विमान में सवार 49 यात्रियों में से अभी तक 23 लोगों को बचाया गया है। झील में कई लोगों

के डूबे होने की बात सामने आई है। विमान के झील में डूबने और राहत बचाव का वीडियो और तस्वीरें सामने आ रही हैं। क्षेत्रीय पुलिस कमांडर विलियम म्यामापाचले के मुताबिक यह दुर्घटना हवाई अड्डे से लगभग 100 मीटर की दूरी पर हुई है। विमान ने तंजानिया की वित्तीय राजधानी दार एस सलाम से झील के किनारे स्थित बुकोबा शहर के लिए 49 यात्रियों के साथ उड़ान भरी थी।

हिप्र में भाजपा के चुनाव दृष्टि पत्र में हर वर्गों का रखा गया ख्याल, लड़कियों के लिए बड़ी घोषणा हिमाचल प्रदेश में लोगों के विकास के लिए कई कल्याणकारी योजनाएं लॉन्च की जायेगी : नड्डा

शिमला (एजेसी)। हिमाचल विधानसभा चुनाव के लिए भाजपा ने रविवार को अपना दृष्टि पत्र जारी कर दिया। इसमें हर वर्ग का ख्याल रखा गया है। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने दृष्टि पत्र जारी किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर, केन्द्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर सहित प्रदेश भाजपा के वरिष्ठ नेता मौजूद रहे। दृष्टि पत्र में छात्राओं, महिलाओं और युवाओं के लिए बड़ी घोषणा की गई है। कर्मचारियों के ओल्ड पेंशन स्कीम बहाली को लेकर कोई घोषणा तो नहीं हुई है, लेकिन इसका समाधान निकालने की बात कही गई है।



सहित अन्य उद्यम शुरू करने के लिए ब्याज मुक्त लोन देने के लिए 500 करोड़ रुपए का कॉर्पोरेट फंड बनाया जाएगा। इसी तरह युवाओं के लिए हिम स्टार्टअप योजना शुरू की जाएगी। दृष्टि पत्र में प्रदेश में पांच नये मेडिकल कालेज खोलने, आठ लाख लोगों को रोजगार देने, सभी गांवों को पीएम सड़क योजना से जोड़ने, धार्मिक पर्यटन स्थलों को सड़क सुविधा से जोड़ने, सेब कार्टन पर 12 फीसदी से अधिक जीएसटी को

सरकार द्वारा वहन करने, सरकारी नौकरी में महिलाओं को 33 फीसदी आरक्षण देने, 12 जिलों में बालिका छात्रावासों का निर्माण करने, हिम केयर कार्ड से कवर न होने वाली बीमारियों के इलाज के लिए महिलाओं को स्त्री शक्ति कार्ड देने, 12वीं कक्षा में 5000 रैंक वाले छात्राओं को 25000 रुपये प्रतिमाह की छात्रवृत्ति देने, गरीब परिवार की 30 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं को अटल पेंशन

योजना में शामिल करने, देवी अन्नपूर्णा योजना से गरीब महिलाओं को 3 फ्री रसोई गैस सिलेंडर देने, सीएम शमुन योजना में बीपीएल परिवारों को 31 हजार की जगह 51 हजार रुपये देने, माता और नवजात की देखभाल के लिए महिलाओं को 25000 रुपये की राशि देने, और महिलाओं को होमस्टे चलाने के लिए ब्याज मुक्त ऋण देने की घोषणाएं की गई हैं। भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी

कल दोपहर में लगेगा चन्द्र ग्रहण भारत में शाम को देगा दिखाई

नयी दिल्ली (एजेसी)। आगामी 8 नवम्बर (17 कार्तिक, शक संवत् 1944) को पूर्ण चंद्र ग्रहण लगेगा। चंद्रोदय के समय ग्रहण भारत के सभी स्थानों से दिखाई देगा। हालांकि ग्रहण की आंशिक एवं पूर्णावस्था का आरम्भ भारत के किसी भी स्थान से दिखाई नहीं देगा क्योंकि यह घटना भारत में चंद्रोदय के पहले ही प्रारम्भ हो चुकी होगी। भारत में मंगलवार शाम को दिखेगा। पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय के अनुसार ग्रहण की पूर्णावस्था एवं आंशिक अवस्था दोनों ही का अंत देश के पूर्वी हिस्सों से दिखाई देगा। देश के बाकी हिस्सों से आंशिक अवस्था का केवल अंत ही दिखाई देगा। ग्रहण दक्षिण अफ्रीका, उत्तर अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया, एशिया, उत्तर अटलांटिक महासागर तथा प्रशांत महासागर के क्षेत्रों में दिखाई देगा।



अवस्था के अंत तक की अवधि 1 घंटा 27 मिनट की होगी। गुवाहाटी में चंद्रोदय के समय से लेकर पूर्णावस्था के अंत तक की अवधि 38 मिनट की होगी जबकि वहां चंद्रोदय के समय से लेकर ग्रहण की आंशिक अवस्था के अंत तक की अवधि 1 घंटा 45 मिनट की होगी। अन्य शहरों दिल्ली, मुंबई, चेन्नै एवं बंगलुरु में पूर्णावस्था के अंत के उपरान्त चंद्रोदय होगा एवं उस समय आंशिक ग्रहण चल रहा होगा तथा उपर्युक्त शहरों में चंद्रोदय के समय से लेकर ग्रहण की आंशिक अवस्था के अंत तक की अवधि क्रमशः 50 मिनट, 18 मिनट, 40 मिनट एवं 29 मिनट तक की होगी। भारत में दिखाई देना वाला अगला चंद्र ग्रहण आंशिक होगा और यह अगले साल 28 अक्टूबर को घटित होगा। भारत में पिछला चंद्र ग्रहण 19 नवम्बर 2021 को घटित हुआ था जो कि आंशिक चंद्र ग्रहण था। चंद्र ग्रहण पूर्णिमा के दिन पृथ्वी के सूर्य एवं चंद्रमा के बीच आने पर घटित होता है। पूर्ण चंद्र ग्रहण तब घटित होता है जब चंद्रमा पूर्णतया पृथ्वी की छाया से ढक जाता है।

कश्मीर में बदला मौसम: गुलमर्ग समेत ऊंची पहाड़ियां बर्फ से ढकीं

जम्मू-कश्मीर (एजेसी)। केन्द्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर के गुलमर्ग सहित कश्मीर घाटी के ऊपरी चोटियों में ताजा बर्फबारी हुई है, जबकि मैदानी इलाकों में बारिश के कारण दक्षिण कश्मीर के शोपिया जिले को जम्मू क्षेत्र के पुंछ और राजौरी जिलों से जोड़ने वाली मुगल सड़क रविवार को बंद हो गई। श्रीनगर के मौसम विभाग ने अगले 24 घंटों के दौरान जम्मू-कश्मीर में हल्की से मध्यम बारिश, हिमपात और अगले दो दिनों में वर्षा में कमी आ सकती है। दक्षिण कश्मीर के शोपिया जिले को जम्मू क्षेत्र के पुंछ और राजौरी जिलों से जोड़ने वाली पारंपरिक मुगल रोड को आज पीर की गली में हुई ताजा बर्फबारी के बाद वाहनों के आवागमन के लिए बंद कर दिया गया है। केन्द्रशासित प्रदेश लद्दाख को जोड़ने



वाली श्रीनगर-सोनमर्ग-गुमरी सड़क भी आज जोजिला दर्रा पर बर्फबारी के कारण बंद कर दिया गया। यातायात पुलिस ने ट्वीट किया कि श्रीनगर-जम्मू राष्ट्रीय राजमार्ग पर यातायात नियमित रूप से चल रहा है। उत्तरी कश्मीर के प्रसिद्ध स्की रिसॉर्ट गुलमर्ग में हल्की बर्फबारी होने से पर्यटक बर्फ का लुफ्त उठाते दिखे। गुलमर्ग कश्मीर का सबसे ठंडा स्थान रहा जहां रविवार को न्यूनतम तापमान शून्य से 3.6 डिग्री सेल्सियस नीचे चला गया और इस दौरान 16.8 मिमी बारिश भी हुई। जम्मू-कश्मीर के अधिकांश हिस्सों में रात और सुबह के समय मध्यम बारिश हुई है। स्वतंत्र मौसम वेधशाला के फेजान आरिफ ने बताया कि आज ज्यादातर वादल छाप रहने का अनुमान है और कुछ स्थानों पर हल्की, मध्यम बारिश हो सकती है। उन्होंने कहा कि मैदानी इलाकों में बारिश होने का अनुमान जताया गया है।

baby massage oil

Enhances a mother's healing touch

- ▶ Helps to relax, calm & soothe baby
- ▶ Rapidly absorbed during massage, leaving baby's skin soft
- ▶ Helps to balance skin moisture
- ▶ Promotes baby's growth & development
- ▶ Gentle, Safe and Researched

Himalaya baby Happy baby!

Gentle • Safe Researched

Infused with the power of herbs

Clinically tested

Recommended exclusively by DOCTORS





सायबुकन (एजेसी)। हायलो ओपन बैडमिंटन टूर्नामेंट 2022 में किदाबी श्रीकांत और तीसा जाली-गायत्री गोपीचंद की हार के साथ ही भारत का सफर समाप्त हो गया है। शनिवार को श्रीकांत को पुरुष एकल वर्ग और तीसा जाली-गायत्री गोपीचंद को महिला युगल के सेमीफाइनल में हार का सामना करना पड़ा है। दुनिया में 11वें नंबर के बैडमिंटन खिलाड़ी और विश्व चैम्पियनशिप में रजत पदक विजेता किदाबी श्रीकांत को सारलेंडहेल इंडोर एरिना में इंडोनेशिया के वर्ल्ड नंबर 6 एंथनी गिटिंग ने 21-18, 21-15 से हराया। इससे पहले थाईलैंड की बेन्यापा एसआई और नुतकण एसआई ने महिला युगल सेमीफाइनल में तीसा जाली और गायत्री गोपीचंद को 33 मिनट में 21-17, 14-21, 21-18 से हराया। लंदन ओलंपिक 2012 में कांस्य पदक जीतने वाली साइना नेहवाल और भारत के शीर्ष पुरुष एकल बैडमिंटन खिलाड़ी लक्ष्य सेन दोनों प्रतियोगिता में पहले ही हारकर बाहर हो गए हैं। भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी अब ऑस्ट्रेलियन ओपन 2022 बीडब्ल्यूएफ सुपर 300 प्रतियोगिता में हिस्सा लेंगे, जो 15 नवंबर से शुरू रहा है।

बीजिंग मैराथन की वापसी चीन में महामारी नियंत्रण के लिये सख्ती जारी

बीजिंग (एजेसी)। हजारों धावकों ने चीन की राजधानी में रविवार को हुई बीजिंग मैराथन में हिस्सा लिया जिसकी कोविड-19 महामारी के कारण दो साल बाद वापसी हुई है। चीन में हालांकि कोविड-19 महामारी नियंत्रण को लेकर कड़ी सख्ती जारी है। मैराथन के प्रतिभागियों में शहर के निवासी और आर्मेनियन किये गये कुछ धावक मौजूद थे। चीन की प्रांतीय मीडिया ने कहा कि बीजिंग मैराथन में 30,000 लोगों ने हिस्सा लिया। प्रतिभागियों का टीकाकरण जरूरी था और वे प्रतियोगिता से सात दिन पहले बीजिंग नहीं छोड़ सकते थे और उन्हें पिछले 24 घंटों में वायरस जांच की नैगेटिव रिपोर्ट का सबूत भी दिखाना था। इस महीने के अंत में शंघाई और वेंगडू में भी मैराथन की योजना बना गयी है।

रेलवे क्रिकेट के दिग्गज सैयद हैदर अली का निधन

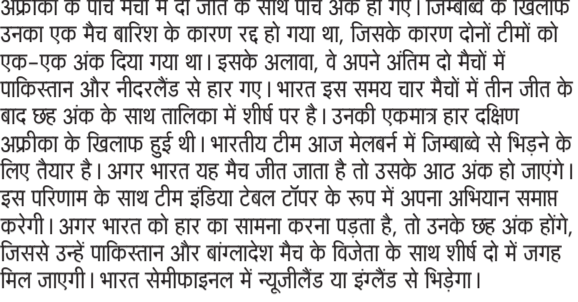
नयी दिल्ली (एजेसी)। घरेलू क्रिकेट के दिग्गज सैयद हैदर अली का लंबी बीमारी से जूझने के बाद निधन हो गया। वह 79 वर्ष के थे। हैदर का निधन शनिवार को प्रयागराज में हुआ, उनके परिवार में दो बेटे सैयद शेर अली और रजा अली हैं। बायें हाथ के बेहतरीन स्पिनर हैदर अली कभी भारत के लिये नहीं खेल सके। पूर्व प्रथम श्रेणी क्रिकेटर रजा ने कहा, पिछले कुछ समय से उन्हें छाती में जकड़न हो रही थी। डॉक्टर से जांच के बाद हम घर लौट रहे थे कि अचानक वह गिर गये। उनका शनिवार को दोपहर करीब डेढ़ बजे निधन हुआ। हैदर अली ने 1963-64 सत्र में रेलवे के लिये प्रथम श्रेणी पदार्पण किया था और करीब 25 साल तक टीम के लिये खेले थे। उन्होंने 113 प्रथम श्रेणी मैचों में 366 विकेट झटके जिसमें उन्होंने तीन बार 10 विकेट और 25 बार पांच विकेट चटकाये।



नयी दिल्ली (एजेसी)। टी20 विश्व कप में नीदरलैंड की दक्षिण-अफ्रीका को करारी शिकस्त ने सभी प्रशंसकों को हैरान कर दिया। पहले बल्लेबाजी करते हुए नीदरलैंड ने 159 रन का लक्ष्य दिया, जिसका पीछा करते हुए दक्षिण-अफ्रीका की टीम 20 ओवरों में 8 विकेट के नुकसान पर 145 रन ही बना पाई और टीम को 13 रन से हार का सामना करना पड़ा। दक्षिण-अफ्रीका की इस हार के बाद यहां सारे क्रिकेट प्रेमी हैरान हैं, वहीं

टी-20 विश्व कप : भारत, न्यूजीलैंड और इंग्लैंड के साथ सेमीफाइनल में

मेलबर्न (एजेसी)। भारतीय क्रिकेट टीम टी 20 विश्व कप में सेमीफाइनल में पहुंच गई है और अंतिम चार में इंग्लैंड और न्यूजीलैंड के बाद पहुंचने वाली तीसरी टीम और ग्रुप 2 से पहली टीम बन गई है। नीदरलैंड ने अपने आखिरी सुपर-12 मुकाबले में दक्षिण अफ्रीका को 13 रनों से हराकर रविवार को एडिलेड ओवल में चल रहे टी 20 विश्व कप का बड़ा उलटफेर किया। इस हार के साथ दक्षिण अफ्रीका के पांच मैचों में दो जीत के साथ पांच अंक हो गए। जिम्बाब्वे के खिलाफ उनका एक मैच बारिश के कारण रद्द हो गया था, जिसके कारण दोनों टीमों को एक-एक अंक दिया गया था। इसके अलावा, वे अपने अंतिम दो मैचों में पाकिस्तान और नीदरलैंड से हार गए। भारत इस समय चार मैचों में तीन जीत के बाद छह अंक के साथ तालिका में शीर्ष पर है। उनकी एकमात्र हार दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ हुई थी। भारतीय टीम आज मेलबर्न में जिम्बाब्वे से भिड़ने के लिए तैयार है। अगर भारत यह मैच जीत जाता है तो उसके आठ अंक हो जाएंगे। इस परिणाम के साथ टीम इंडिया टैबल टॉपर के रूप में अपना अभियान समाप्त करेगी। अगर भारत को हार का सामना करना पड़ता है, तो उसके छह अंक होंगे, जिससे उन्हें पाकिस्तान और बांग्लादेश मैच के विजेता के साथ शीर्ष दो में जगह मिल जाएगी। भारत सेमीफाइनल में न्यूजीलैंड या इंग्लैंड से भिड़ेगा।



डालटनगंज(मेदिनीनगर), सोमवार 07 नवम्बर 2022

टी-20 विश्व कप : बांग्लादेश को पांच विकेट से हराकर पाक सेमीफाइनल में

एडिलेड (एजेसी)। पाकिस्तान ने बांग्लादेश को 5 विकेट से हराकर आईसीसी टी-20 विश्व कप के सेमीफाइनल में जगह बना ली है। इसके साथ ही सेमीफाइनल की चारों टीमों में भारत, पाकिस्तान, न्यूजीलैंड और इंग्लैंड शामिल हैं। पाकिस्तान के खिलाफ मुकाबले में बांग्लादेश ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया। बांग्लादेश ने नजमुल हसन शान्तो के 54 रनों की बेहतरीन अर्धशतकीय पारी की बदौलत निर्धारित 20 ओवर में 8 विकेट पर 127 रन बनाए। शान्तो के अलावा अफीफ हुसैन ने 24 और सौम्य सरकार ने 20 रन बनाये। पाकिस्तान की तरफ से शाहिद



शाह अफरीदी ने 4, शादाब खान ने 2, हारिस रऊफ और इफ्तखार अहमद ने 1-1 विकेट लिया। जवाब में पाकिस्तान ने 18.1 ओवर में 5 विकेट के नुकसान पर 128 रन बनाकर मैच जीत लिया। पाकिस्तान की तरफ से मोहम्मद रिजवान ने 32, शान मसूद ने नाबाद 24 और बाबर आजम ने 25 रन बनाए। बांग्लादेश की तरफ से नसुम अहमद,शाकिब अल हसन, मुस्तफिजुर रहमान और शहादत हुसैन ने 1-1 विकेट लिया।

नीदरलैंड ने दक्षिण अफ्रीका को टी-20 विश्व कप से बाहर किया

एडिलेड (एजेसी)। कॉलिन ऐकरमैन (41 नाबाद) की विस्फोटक पारी और ब्रैंडन ग्लवर (9/3) की शानदार गेंदबाजी की बदौलत नीदरलैंड ने रविवार को टी20 विश्व कप



2022 के सुपर-12 मैच में दक्षिण अफ्रीका को 13 रन से हराकर बड़ा उलटफेर किया। नीदरलैंड ने ग्रुप-2 के मुकाबले में पहले बल्लेबाजी करते हुए दक्षिण अफ्रीका को 159 रन का लक्ष्य दिया, जिसके जवाब में दक्षिण अफ्रीका 145 रन ही बना सकी। नीदरलैंड ने पहली बार किसी भी प्रारूप में दक्षिण अफ्रीका को मात दी है। इस हार के साथ दक्षिण अफ्रीका टी20 विश्व कप से बाहर हो गई, जबकि भारत ग्रुप-2 से सेमीफाइनल में पहुंचने वाली पहली टीम बन गई है।

भारत ने जिम्बाब्वे को 71 रन से हराया, इंग्लैंड से होगा सामना

मेलबर्न (एजेसी)। जिम्बाब्वे के खिलाफ टी20 विश्व कप सुपर 12 के अंतिम मैच में भारत ने 71 रन से जीत दर्ज की है। इससे पहले दक्षिण अफ्रीका के नीदरलैंड से हार के बाद पहले ही सेमीफाइनल में पहुंच चुका था। मेलबर्न क्रिकेट ग्राउंड में खेले गए मैच में भारत ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए सूर्यकुमार यादव (25 गेंदों पर 6 चौके और 4 छक्कों की मदद से 61 रन) की धमाकेदार अर्धशतकीय पारी की बदौलत 5 विकेट गंवाकर जिम्बाब्वे को 187 रन का लक्ष्य दिया है। इसके जवाब में उत्तरी जिम्बाब्वे की टीम 115 रन पर देर हो गई। अश्विन ने तीन जबकि मोहम्मद शमी और हार्दिक पांड्या को 2-2 विकेट मिले। अश्वीन और घुवनेश्वर को एक-एक विकेट मिला। वहीं अंतिम विकेट अक्षर पटेल को मिला। अब भारत का सेमीफाइनल में इंग्लैंड से मुकाबला होगा जो 10 नवम्बर को खेला जाएगा। रोहित शर्मा का बल्ला एक बार फिर शांत दिखाई दिया और वह चौथे ओवर की



पांचवीं गेंद पर मसाकाजा के हाथों कैच आउट हो गए। इस दौरान मुजराबनी गेंदबाजी पर थे। उन्होंने 13 गेंदों पर 2 चौकों की मदद से 15 रन बनाए। इसके बाद सीन विलियम्स 12वें ओवर की पांचवीं गेंद पर विराट कोहली रयान बर्ली को कैच दे बैठे। उन्होंने 25 गेंदों पर 2 चौकों की मदद से 26 रन बनाए। बांग्लादेश के खिलाफ अर्धशतक लगाने वाले केएल राहुल ने जिम्बाब्वे के खिलाफ भी अर्धशतकीय पारी खेली और 51 रन पर पवेलियन लौट गए।

वह रजा की 13वें ओवर की दूसरी गेंद पर मसाकाजा के हाथों कैच आउट हुए। कार्तिक की जगह टीम में शामिल हुए युवा विकेटकीपर बल्लेबाज पंत मात्र 3 रन की छोटो पारी खेलकर आउट हो गए। उन्होंने सीन विलियम्स की 14वें ओवर की तीसरी गेंद पर छक्का लगाने की कोशिश की लेकिन रयान बर्ल शानदार कैच पकड़कर जिम्बाब्वे की तरफ से सीन विलियम्स ने 2 जबकि नगारवा, मुजराबनी और रजा ने एक-एक विकेट अपने नाम किया।

सूर्यकुमार यादव के विस्फोटक अर्धशतक से भारत ने बनाये 186 रन



पर गलत शॉट के चक्कर में मुजराबनी को कैच दे बैठे और 18 गेंदों पर 18 रन बनाकर पवेलियन लौट गए। सूर्यकुमार के साथ अक्षर पटेल (0) नाबाद वापस लौटे। जिम्बाब्वे की तरफ से सीन विलियम्स ने 2 जबकि नगारवा, मुजराबनी और रजा ने एक-एक विकेट अपने नाम किया।

हार के बाद तेंदुलकर ने दक्षिण-अफ्रीका टीम को किया ट्रोएल, सहवाग और डिविलियर्स ने भी दी प्रतिक्रिया



नयी दिल्ली (एजेसी)। टी20 विश्व कप में नीदरलैंड की दक्षिण-अफ्रीका को करारी शिकस्त ने सभी प्रशंसकों को हैरान कर दिया। पहले बल्लेबाजी करते हुए नीदरलैंड ने 159 रन का लक्ष्य दिया, जिसका पीछा करते हुए दक्षिण-अफ्रीका की टीम 20 ओवरों में 8 विकेट के नुकसान पर 145 रन ही बना पाई और टीम को 13 रन से हार का सामना करना पड़ा। दक्षिण-अफ्रीका की इस हार के बाद यहां सारे क्रिकेट प्रेमी हैरान हैं, वहीं

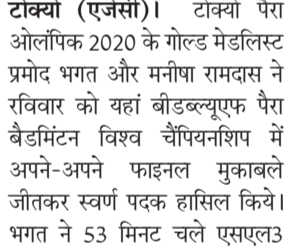
पूर्व क्रिकेटर्स टीम को जमकर ट्रोएल भी कर रहे हैं। अक्सर कम ही प्रतिक्रिया देने वाले भारतीय दिग्गज सचिन तेंदुलकर भी दक्षिण-अफ्रीका की हार के बाद खुद को रोक नहीं पाए और उन्होंने ट्विटर के जरिए टीम को ट्रोएल किया। सचिन ने ट्विटर करते हुए लिखा, एक वेस्त के साथ नापते के लिए गया था। उससे कहा कि हम डच(नीदरलैंड) जाएंगे। वह एकदम से चौंक(उसकी सांसे थम गईं) हो गयीं। ₹ गौर हो कि

निशना महिला एमेच्योर एशिया पैसिफिक चैम्पियनशिप में संयुक्त 46वें स्थान पर रहीं



पटाया (एजेसी)। भारतीय गोल्फर निशना पटेल रविवार को यहां महिला एमेच्योर एशिया पैसिफिक चैम्पियनशिप के अंतिम दौर में 'ट्रिपल बोमी' कर बैठी जिससे वह चार ओवर 76 का ही कार्ड खेल पायीं। मुंबई की 16 साल की निशना इस कार्ड से संयुक्त 46वें स्थान पर रहीं। अंतिम होल में ट्रिपल बोमी से उनका स्कोर आठ ओवर 296 रहा। वह इस प्रतियोगिता में कट हासिल करने वाली एकमात्र भारतीय थीं। पांच अन्य भारतीय गोल्फर अवनवी प्रशांत, कृति चौहान, सिफत सागु, मन्नत बरार और कीरत कांग कट से चूक गयीं थीं।

भगत, मनीषा ने विश्व चैम्पियनशिप में जीते स्वर्ण



टोक्यो (एजेसी)। टोक्यो पैरा ओलंपिक 2020 के गोल्ड मेडलिस्ट प्रमोद भगत और मनीषा रामदास ने रविवार को यहां बीडब्ल्यूएफ पैरा बैडमिंटन विश्व चैम्पियनशिप में अपने-अपने फाइनल मुकाबले जीतकर स्वर्ण पदक हासिल किये। भगत ने 53 मिनट चले एसएल3 पुरुष एकल फाइनल में अपने हमवतन नितेश कुमार को 21-19, 21-19 से हराया। दूसरी ओर, मनीषा रामदास ने आधे घंटे तक चले एसयूसु महिला एकल फाइनल में जापान की मामिको टोयोडा को 21-15, 21-15 से शिकस्त दी। यह विश्व चैम्पियनशिप में भगत का चौथा एकल स्वर्ण है। भगत अपने पुरुष युगल जोड़ीदार मनोज सरकार के साथ भी दो विश्व चैम्पियनशिप स्वर्ण जीत चुके हैं, हालांकि इस बार भारतीय जोड़ी को रजत से संतोष करना पड़ा। हिकमत रामदानी और



उकुन रुकेदी की इंडोनेशियाई पुरुष युगल जोड़ी ने एसएल3-एसएल4 के स्वर्ण पदक मुकाबले में भगत-मनोज को 21-14, 18-21, 13-21 से हराया। भगत ने एक स्वर्ण और एक रजत जीतने के बाद कहा, यह जीत मेरे लिये बहुमूल्य है क्योंकि मैंने इसके लिये काफी मेहनत की है। अपने करियर की सातवीं विश्व चैम्पियनशिप खेल रहे भगत ने अब तक एकल और युगल में कुल छह स्वर्ण, दो रजत और तीन कांस्य पदक जीते हैं। उन्होंने 2007 और

2017 विश्व चैम्पियनशिप को छोड़कर सभी संस्करणों के फाइनल में जगह बनाई है। भगत ने कहा, मैं एकल में अपने प्रदर्शन से बहुत खुश हूँ। युगल में हम और बेहतर कर सकते थे। यह जीत मेरे लिए बहुत बड़ी है क्योंकि मैं मेहनत कर रहा हूँ। यह जीत मुझे बताती है कि मैं सही दिशा में आगे बढ़ रहा हूँ। भारत ने पैरा बैडमिंटन विश्व चैम्पियनशिप में अपने अभियान का अंत दो स्वर्ण, दो रजत और 12 कांस्य पदक सहित कुल 16 पदकों के साथ किया।

पीकेएल 9 : बंगाल ने गुजरात को पांच अंक से हराया, अंक तालिका में लगाई तीन स्थान की छलांग

पुणे (एजेसी)। मनिंदर सिंह (20 अंक) के शानदार प्रदर्शन के बूते बंगाल वॉरियर्स ने बालेवाड़ी स्थित श्री शिवछत्रपति स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में शनिवार को खेले गए वीवो प्रो कबड्डी लीग के नौवें सीजन के 59वें मैच में गुजरात जायंट्स को 45-40 से हरा दिया। इस जीत के साथ बंगाल अंक तालिका में नौवें से छठे स्थान पर पहुंच गए हैं। बंगाल की यह पांचवीं जीत है जबकि पांचवीं हार झेलने वाली गुजरात को इस मैच से एक अंक प्राप्त हुआ। बंगाल के स्टार मनिंदर ने इस मैच में सीजन के 100 रेड व्हाइट्स पूरे किए। उनके अलावा दीपक हुड्डा ने सात अंक कमाए। गुजरात की ओर से प्रतीक दहिया ने



12 अंक लिए और अपनी टीम की शानदार वापसी सुनिश्चित की लेकिन जीत तक नहीं पहुंचा सके। शुरूआती तीन मिनट में स्कोर 2-2 था लेकिन फिर राकेश ने सुपर रेड के साथ गुजरात को 5-2 से आगे कर दिया। इसके साथ राकेश ने इस सीजन में 100 रेड व्हाइट्स पूरे किए। इसके बाद दीपक हुड्डा ने अरकम को आउट कर पीकेएल करियर में

1000 रेड पॉइंट पूरे किए। उनसे पहले परदीप नरवाल, मनिंदर सिंह और राहुल चौधरी यह कारनामा कर चुके हैं। बहरहाल, कीर्तिमानों के बीच बंगाल ने शानदार वापसी करते हुए स्कोर 9-10 कर दिया। फिर उसने 11-11 के स्कोर के साथ गुजरात को ऑल आउट की ओर धकेला और फिर उसे अंजाम देकर 14-12 की लीड ले ली। आल-इन के बाद

डिफेंस 14 का था लेकिन प्रतीक दहिया ने मल्टी प्लांट रेड के साथ इसे 10 कर दिया। फिर गुजरात की टीम ने वापसी करते हुए बंगाल को ऑल आउट की ओर धकेल किया और फिर उसे अंजाम देकर स्कोर 27-34 कर दिया। इसी बीच प्रतीक ने अपना सुपर-10 पूरा किया। 10 मिनट बचे थे और स्कोर 36-29 से बंगाल के हक में था लेकिन हाफ टाइम की तरह उसके पास अब 14 नहीं बल्कि सिर्फ 7 अंक की लीड थी। प्रतीक ने रनिंग टच पर अंक लिया और फिर डिफेंस ने डू और डाई रेड पर मनिंदर को लपक बंगाल को फिर ऑलआउट की स्थिति में डाला और उसे अंजाम देकर स्कोर 36-38 कर दिया।

