

રાષ્ટ્રીય નવીન મેલ

www.rastriyanaveenmail.com

ડાલટનગંજ (મેદિનીનગર) એવં રાંચી સે એક સાથ પ્રકાશિત

સત્યને જયો

રાષ્ટ્રીમ પ્રવાહ

ઇસ દુનિયા મેં નામુકિન
કુછ ભી નહીં, હમ વો સબ
કર સકતે હૈને જો હમ વો સબ
સોચ સકતે હૈને જો હમને
કબી નહીં સોચા।

ન્યૂજ ગૈલરીસીએમ ને બાબા બૈદ્યનાથ કી
વિધિવત પૂજા-અર્ચના કી

દેવધર | મુખ્યમંત્રી હેમત સોરેન શુક્રવાર કો દેવધર સ્થિત બાબા બૈદ્યનાથ ધામ મંદિર પહુંચે. મુખ્યમંત્રી ને યાં બાબા બૈદ્યનાથ કી વિધિવત પૂજા-અર્ચના કર રાજ્યાસ્થીઓ કી સુધુ-સમૃદ્ધ એવ ખુશહાલી કી કામના કી. ઇસ અવસર પર સાંસ્કરન વિચાર હાંસદા, વિધાયક તીવ્યિકા પણ સિંહ, મુખ્યમંત્રી કી વિધિવત નિયમની કો રદ કર દિયા હૈ। હાઈકોર્ટ કે આર્દ્ધા કે બાદ અબ વૈસે અભ્યર્થી ભી જેસાંસસી ઔર જેસાંસસી દ્વારા લીને જાનેવાલી નિયુક્તિ પ્રતિયોગિતા મેં શામિલ હો સકતે હૈને જિહ્વાને ઝારખંડ કે બાહર દસ્વાં ઔર બારહવ્યાં કી પદાર્દિ કી હૈ।

**વિધાનસભા મેં તિધાયક દલ કી
બૈટક, સ્પીકર-સીએમ હુએ શામિલ
રાંચી** ઝારખંડ વિધાનસભા મેં શુક્રવાર કો

વિધાનસભા અધ્યક્ષ રહીનાની મહોની કી અધ્યક્ષતા મેં બૈટક અધ્યક્ષ કી વિધિવત પૂજા-અર્ચના કર રાજ્યાસ્થીઓ કી સુધુ-સમૃદ્ધ એવ ખુશહાલી કી કામના કી. ઇસ અવસર પર સાંસ્કરન વિચાર હાંસદા, વિધાયક તીવ્યિકા પણ સિંહ, મુખ્યમંત્રી ની વિધિવત નિયમની કો રદ કર દિયા હૈ। હાઈકોર્ટ કે આર્દ્ધા કે બાદ અબ વૈસે અભ્યર્થી ભી જેસાંસસી ઔર જેસાંસસી દ્વારા લીને જાનેવાલી નિયુક્તિ પ્રતિયોગિતા મેં શામિલ હો સકતે હૈને જિહ્વાને ઝારખંડ કે બાહર દસ્વાં ઔર બારહવ્યાં કી પદાર્દિ કી હૈ।

ઝારખંડ હાઈકોર્ટ ને રદ કી 2021 નિયુક્તિ નિયમાવલી

નવીન મેલ સંવાદદાતા

રાંચી | ઝારખંડ કર્મચારી ચયન આયોગ, જેસાંસસી નિયુક્તિ નિયમાવલી કો ચુનાતી દને કો લોક દાવર ચાચિક પર ઝારખંડ હાઈકોર્ટ ને શુક્રવાર કો અપના ફેસલા સુધુ દિયા હૈ। હાઈકોર્ટ કે મુખ્ય ન્યાયાધીશ ડૉ. રવિજન એવ ન્યાયાધીશ સુજાતા નારાયણ પ્રસાદ કી ખંડપોઠ ને સખી પદ્ધતો કી ઓર સે બહસ ઔર દલીલેં સુને કે બાદ નિયોજન નીતિ પર અપના ફેસલા સુધુક્ત રસ્તા થા. અદાલત ને અપના ફેસલા સુધુતે હુએ રાજ્ય સરકાર દ્વારા વર્ષ 2021 મેં પારિની નિયોજન નીતિ (જેસાંસસી સંશોધન રલ્સ) કો રદ કર દિયા હૈ। હાઈકોર્ટ કે આર્દ્ધા કે બાદ અબ વૈસે અભ્યર્થી ભી જેસાંસસી ઔર જેસાંસસી દ્વારા લીને જાનેવાલી નિયુક્તિ પ્રતિયોગિતા મેં શામિલ હો સકતે હૈને જિહ્વાને ઝારખંડ કે બાહર દસ્વાં ઔર બારહવ્યાં કી પદાર્દિ કી હૈ।

**જસ્ટિસ અપરેશ કુમાર સિંહ સંભાલેંગે
હાઈકોર્ટ કે ચીફ જસ્ટિસ કા દાયિત્વ**

રાંચી | ઝારખંડ હાઈકોર્ટ કે જસ્ટિસ અપરેશ કુમાર સિંહ કી મુખ્ય ન્યાયાધીશ ડૉ. રવિ રંજન કે 19 દિસમ્બર સે 23 દિસમ્બર 2022 તક આધોજિત હોનેવાલે એવમ ઝારખંડ વિધાનસભા કા દરમા (શીતકાલીન) સત્ર કે સુચારા સંચાલન હેતુ વિચાર-વિરાસ કાણી હોય।

સુપ્રીમ કોર્ટ મેં આજ સે શીતકાલીન અવકાશ

નીતી દિલ્લી (એઝેસી) | સુપ્રીમ કોર્ટ મેં 17 દિસમ્બર સે શીતકાલીન અવકાશ શુશુ હો રહ્યું હૈ। બૈટક મેં આગ્ની 19 દિસમ્બર સે 23 દિસમ્બર 2022 તક આધોજિત હોનેવાલે એવમ ઝારખંડ વિધાનસભા કા દરમા (શીતકાલીન) સત્ર કે સુચારા સંચાલન હેતુ વિચાર-વિરાસ કાણી હોય।

સુપ્રીમ કોર્ટ મેં આજ સે શીતકાલીન અવકાશ

નીતી દિલ્લી (એઝેસી) | સુપ્રીમ કોર્ટ મેં 17 દિસમ્બર સે શીતકાલીન અવકાશ શુશુ હો રહ્યું હૈ। સુપ્રીમ કોર્ટ મેં શીતકાલીન અવકાશ એવ જનવરી 2023 તક રહેગું। દો. જનવરી સોમવાર સે એવ બાર ફિર સે સુપ્રીમ કોર્ટ મેં કાર્ય શુશુ હો જાયોણ। ઇસ બીચ ભારત કે ચીફ જસ્ટિસ કોર્ટની આર્દ્ધા કે બાદ અનુભૂતિ પ્રતિયોગિતા કે શુક્રવાર કો એક બડા એલાન કર્યા કે શનિવાર સે શુશુ હોનેવાલે સુપ્રીમ કોર્ટ મેં શીતકાલીન અવકાશ કે દૌરાન કોઈ લોણી કો ગલત હો કે અદાલત કી લોણી છુટ્ટિયા પ્રારિદાયિનો કે લેણ એચ્ચી નહીં હૈ। રિજિઝુ કે એવ બધા વિચારન કે દૌરાન કોઈ પ્રારિદાયિનો કે લેણ એચ્ચી નહીં હૈ।

સુપ્રીમ કોર્ટ મેં આજ સે શીતકાલીન અવકાશ

નીતી દિલ્લી (એઝેસી) | સુપ્રીમ કોર્ટ મેં 17 દિસમ્બર સે શીતકાલીન અવકાશ શુશુ હો રહ્યું હૈ। બૈટક મેં આગ્ની 19 દિસમ્બર 2022 તક આધોજિત હોનેવાલે એવમ ઝારખંડ વિધાનસભા કા દરમા (શીતકાલીન) સત્ર કે સુચારા સંચાલન હેતુ વિચાર-વિરાસ કાણી હોય।

સુપ્રીમ કોર્ટ મેં આજ સે શીતકાલીન અવકાશ

નીતી દિલ્લી (એઝેસી) | સુપ્રીમ કોર્ટ મેં 17 દિસમ્બર સે શીતકાલીન અવકાશ શુશુ હો રહ્યું હૈ। સુપ્રીમ કોર્ટ મેં શીતકાલીન અવકાશ એવ જનવરી 2023 તક રહેગું। દો. જનવરી સોમવાર સે એવ બાર ફિર સે સુપ્રીમ કોર્ટ મેં કાર્ય શુશુ હો જાયોણ। ઇસ બીચ ભારત કે ચીફ જસ્ટિસ કોર્ટની આર્દ્ધા કે બાદ અનુભૂતિ પ્રતિયોગિતા કે શુક્રવાર કો એક બડા એલાન કર્યા કે શનિવાર સે શુશુ હોનેવાલે સુપ્રીમ કોર્ટ મેં શીતકાલીન અવકાશ કે દૌરાન કોઈ લોણી કો ગલત હો કે અદાલત કી લોણી છુટ્ટિયા પ્રારિદાયિનો કે લેણ એચ્ચી નહીં હૈ। રિજિઝુ કે એવ બધા વિચારન કે દૌરાન કોઈ પ્રારિદાયિનો કે લેણ એચ્ચી નહીં હૈ।

સુપ્રીમ કોર્ટ મેં આજ સે શીતકાલીન અવકાશ

નીતી દિલ્લી (એઝેસી) | સુપ્રીમ કોર્ટ મેં 17 દિસમ્બર સે શીતકાલીન અવકાશ શુશુ હો રહ્યું હૈ। બૈટક મેં આગ્ની 19 દિસમ્બર 2022 તક આધોજિત હોનેવાલે એવમ ઝારખંડ વિધાનસભા કા દરમા (શીતકાલીન) સત્ર કે સુચારા સંચાલન હેતુ વિચાર-વિરાસ કાણી હોય।

સુપ્રીમ કોર્ટ મેં આજ સે શીતકાલીન અવકાશ

નીતી દિલ્લી (એઝેસી) | સુપ્રીમ કોર્ટ મેં 17 દિસમ્બર સે શ

अस्पताल में प्रतिदिन हो रही है चोरी व पॉकेटमारी की घटना

मेदिनीनगर। अस्पताल प्रबंधक के द्वारा अस्पताल परिसर में मरीज की सुरक्षा को देखते हुए दर्जनों सीसीटीवी कैमरा लगाए गए हैं। ताकि मरीज को किसी भी प्रकार की परेशानी ना हो परंतु एक भी सीसीटीवी कैमरा आज के दिनों में मान नहीं कर रही है। शुक्रवार की घटना है एक व्यक्ति जो पलामू जिले के नौदीन बागर थाना क्षेत्र के ग्राम रेवाड़ी निवासी रामधारी प्रशांत सिंह शक्तवाल को मेदिनीनगर सदर अस्पताल आपे इलाज के लिए आए थे। इसी बीच पाकिट मरीज ने सदर अस्पताल में उनका पॉकेट से पर्स की चोरी कर फरार हो गया। भृकुची डॉक्टर का प्रैटिस करते हैं इन सभी हरकतों से वे कानूनी नाराज थे। उन्होंने हाथ कि सदर अस्पताल में ऐसा भी होता है मुझे आज पता चला जब पाकिट मरीज ने मेरे पॉकेट से पर्स की चोरी कर ली। जिसमें पैसे के साथ-साथ अच्युतायमेंट्स थे। जिसे पॉकेटमार लेकर फरार हो गया। बताते चल कि कुछ दिन पहले ही सदर अस्पताल से बाइक पार्किंग में लगे एक मरीज का बाइक चोरी कर चोर फरार हो गया था। जिसका अभी तक कोई पता नहीं चला है। चोरी हाने की घटना से पुलिस वाले कानूनी परेशान नजर आते हैं। जब अस्पताल में चोरी होती है तो पॉलिस सीसीटीवी कैमरा देखने पड़ती है। परंतु पता चलता है कि सीसीटीवी कैमरा तो बंद पड़ा हुआ है। इसकी वजह से चोर पकड़ में नहीं आते हैं।

मेयर प्रत्याशी के लिए समाजसेवी ने किया प्रचार

मेदिनीनगर। निकाय चुनून में मेयर प्रत्याशी पंकज कुमार श्रीवास्तव का प्रद्यान-प्रसार समाजसेवी ने किया। आम तौर पर उमीदवार अपने को प्रभावशाली स्थापित करने के लिए आपने साथ भीड़ लेकर चलते हैं। लेकिन पंकज श्रीवास्तव का रखच्छ सुदर मेदिनीनगर के लिए संदेश देने का अनोखा तरीका नामिकों को लुभा रहा है। समाजसेवी शील श्रीवास्तव ने कहा कि आप किन्तुनि संख्या में घंट रहे हैं। एक मायने नहीं रखता, मायने ये रखता है। एक मायने को सहल समाज से किन्तुने जुड़े रहे हैं। पंकज बैक में घरते हुए भी समाज में अपनी पहचान बनाई है। ऐसे प्रत्याशी को देखकर लोग काफी खुश नजर आ रहे हैं। हर मुहल्ले में अधिक सख्त में लोग उनके व्यक्तित्व और कृतित्व से प्रभावित नजर आ रहे हैं।

साहित्य का संबंध जनता से होता है : श्रीम

मेदिनीनगर। लोकप्रिय वरिष्ठ शायर श्रीमीं जोहर की अध्यक्षता में एदारा-ए-फिर्झ-ओ-अदब के पुष्टिनंदन के उद्देश्य से बैठक का आयोजन किया गया। मौके पर उपस्थित उर्दू साहित्य से जुड़े तमाम लोगों ने वर्तमान परिषेष में साहित्य को उद्देश्यों की चर्चा की। चर्चा के दौरान निर्णय लिया गया कि साहित्य से जुड़े व्यक्तित्व को समान प्रदान करना साहित्यकारों का प्राथमिक कार्य है। इसी के साथ एक स्तरीय साहित्य की रचना के लिए एक दूसरे साहित्यकारों की रचनाओं वाली बालोना आशयक है। योकि साहित्य का संबंध जनता के साथ होता है। आपकों कोंद्र में रखकर जिन चरनाओं का सुनन किया जाता है वह कालजी होता है। बैठक के अंत में एदारा-ए-फिर्झ-ओ-अदब की एक नई कमेटी का निर्माण किया गया। सर्वसम्मिति से एदारा-ए-फिर्झ-ओ-अदब की नई कमेटी के संरपरस्त श्रीमीं नौजान, सदर (अध्यक्ष) एवं अमित श्रीवास्तव, अभावित कों नौजान और अमित श्रीवास्तव, अभावित कों चोरी का विवरण करने के लिए आयोजित किया गया।

साहित्य का संबंध जनता से होता है : श्रीम

मेदिनीनगर। लोकप्रिय वरिष्ठ शायर श्रीमीं जोहर की अध्यक्षता में एदारा-ए-फिर्झ-ओ-अदब के पुष्टिनंदन के उद्देश्य से बैठक का आयोजन किया गया। मौके पर उपस्थित उर्दू साहित्य से जुड़े योगदान करना अभियंता और कार्यक्रम भी तय किए गए। मौके पर डॉक्टर इंटर्व्यू असर, प्रातिशील लेखक संघ के जिला संचिव नुदरत नवाज, एमजे अजहर, असरद जमाल, सहित अन्य लोग उपस्थित थे।

संविधान हर वर्ग को अधिकार देता है : उदय

मेदिनीनगर। बैरोजगर असंघ भोर्च के अध्यक्ष उदय राम ने

कहा कि संविधान का अनुच्छेद 243 टी० समाज के हर वर्ग को राजनीतिक भागिनीरी और प्रतिनिधित्व का अधिकार दिलाता है। इसलिए इसको बदलने या इसके साथ छेड़-छाड़ करने का अधिकार किसी भी राज्य सरकार को नहीं है। मोर्चा अध्यक्ष ने कहा कि सरकार जनसंस्थान का आधार कर मेयर या जिला परिषद जिला परिषद अध्यक्ष के सीटों को आरक्षित करती है तो रोची सहित झारखुड़ के सभी भेयर सीट ओबीसी के लिए आरक्षित होनी चाहिए।

आजसू ने किया आरक्षण बढ़ाने की मांग

मेदिनीनगर। आजसू के क्रैंपिंग संघी सीती शुक्रार ने आरक्षण बढ़ाने के मायने पर राजनीकों के सांसद के बयान का समर्पण किया गया है। उन्होंने कहा कि राज्य सभा में ओबीसी की 52 प्रतिशत आरक्षण की अवधिकारी और प्रतिनिधित्व का अधिकार दिलाता है। इसे रोटिशन कहते हैं। इसलिए इसको बदलने या इसके साथ छेड़-छाड़ करने का अधिकार किसी भी राज्य सरकार को नहीं है। मोर्चा अध्यक्ष ने कहा कि सरकार जनसंस्थान का आधार कर मेयर या जिला परिषद जिला परिषद अध्यक्ष के सीटों को आरक्षित करती है तो रोची सहित झारखुड़ के सभी भेयर सीट ओबीसी के लिए आरक्षित होनी चाहिए।

आग लगने से मुर्गा दुकान जला

मेदिनीनगर। छतरपुर थाना क्षेत्र अंतर्गत एक छुटपाथ दुकान में शुक्रवार को अचानक आग लग गयी। आग लगने से आग में मुर्गा दुकान समेत कई छोटे दुकान बड़े दुकान जलकर राख रही गए। इसके बाद स्थानीय लोगों के द्वारा इस घटना की जानकारी छतरपुर थाना की दी गई। घटना की जानकारी मिलते ही छतरपुर थाना की पुलिस घटनास्थल पर पहुंचकर। आग लगने की सूचना अधिनियम को दी अधिनियम की वाहन पहुंचने तक दुकान का सारा सामान जलकर राख हो चुका था।

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। नौजान इंटरलॉकिंग कार्य के कारण ट्रेनों के

परिचालन में अस्थायी बदलाव। मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विरेंद्र कुमार ने प्रेस जिलापत्रिका के द्वारा अस्थायी अधिकार के राजधानी राजधानी एवं राजधानी एक्सप्रेस का

परिचालन राजधानी एक्सप्रेस के कारण ट्रेनों के परिचालन में अस्थायी बदलाव किया गया है।

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। नौजान इंटरलॉकिंग कार्य के कारण ट्रेनों के

परिचालन में अस्थायी बदलाव। मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विरेंद्र कुमार ने प्रेस जिलापत्रिका के द्वारा अस्थायी अधिकार के राजधानी राजधानी एवं राजधानी एक्सप्रेस का

परिचालन राजधानी एक्सप्रेस के कारण ट्रेनों के परिचालन में अस्थायी बदलाव किया गया है।

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। नौजान इंटरलॉकिंग कार्य के कारण ट्रेनों के

परिचालन में अस्थायी बदलाव। मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विरेंद्र कुमार ने प्रेस जिलापत्रिका के द्वारा अस्थायी अधिकार के राजधानी राजधानी एवं राजधानी एक्सप्रेस का

परिचालन राजधानी एक्सप्रेस के कारण ट्रेनों के परिचालन में अस्थायी बदलाव किया गया है।

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। नौजान इंटरलॉकिंग कार्य के कारण ट्रेनों के

परिचालन में अस्थायी बदलाव। मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विरेंद्र कुमार ने प्रेस जिलापत्रिका के द्वारा अस्थायी अधिकार के राजधानी राजधानी एवं राजधानी एक्सप्रेस का

परिचालन राजधानी एक्सप्रेस के कारण ट्रेनों के परिचालन में अस्थायी बदलाव किया गया है।

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। नौजान इंटरलॉकिंग कार्य के कारण ट्रेनों के

परिचालन में अस्थायी बदलाव। मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विरेंद्र कुमार ने प्रेस जिलापत्रिका के द्वारा अस्थायी अधिकार के राजधानी राजधानी एवं राजधानी एक्सप्रेस का

परिचालन राजधानी एक्सप्रेस के कारण ट्रेनों के परिचालन में अस्थायी बदलाव किया गया है।

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। नौजान इंटरलॉकिंग कार्य के कारण ट्रेनों के

परिचालन में अस्थायी बदलाव। मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विरेंद्र कुमार ने प्रेस जिलापत्रिका के द्वारा अस्थायी अधिकार के राजधानी राजधानी एवं राजधानी एक्सप्रेस का

परिचालन राजधानी एक्सप्रेस के कारण ट्रेनों के परिचालन में अस्थायी बदलाव किया गया है।

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। नौजान इंटरलॉकिंग कार्य के कारण ट्रेनों के

परिचालन में अस्थायी बदलाव। मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विरेंद्र कुमार ने प्रेस जिलापत्रिका के द्वारा अस्थायी अधिकार के राजधानी राजधानी एवं राजधानी एक्सप्रेस का

परिचालन राजधानी एक्सप्रेस के कारण ट्रेनों के परिचालन में अस्थायी बदलाव किया गया है।

नवीन मेल संवाददाता

मेदिनीनगर। नौजान

कैसे संतुलित रखें अपने नवजात का वजन?

ज आ उठें साँलड़ फूड देने लगें इसलिए लिए मां को कुछ बातों का ध्यान रखने की जरूरत है।

स्नपन है जल्दी-चिकित्सकों के अनुसार, नवजात बच्चों के लिए मां का दूध ही सबसे हेल्पी होता है और उठें सरे पोषक तत्व इसी से रहते हैं। कुछ महिलाएं ऑफिस जाने के कारण बच्चे को स्नपन करने या डर जाने पर निराम रखने की वजह से रहते हैं।

जिससे बच्चे का पेट तो भर जाता है लेकिन मां के दूध जितना पोषण नहीं मिल पाता। साथ ही इसमें अदाजा नहीं मिल पाता कि बच्चे नानी बच्चे को ज्यादा दूध पिलाते हैं जो सहत के लिए ठीक नहीं हैं। यदि ठीक नहीं होता है तो जो सहत के लिए ठीक नहीं होता है। यदि बच्चे नानी से बहुत खुद ही बच्चे को खाना अपकी सहत के लिए ठीक नहीं होता है।

हेल्पी फूड दें : हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, जब बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाए और आप उठें साँलड़ फूड देने लगें तो कोशिश करें कि बच्चे को फल, सब्जियों, बच्चों के संतुलित वजन के लिए

ब्रेस्टफॉइंडिंग बहुत जरूरी है।

हर बार रोने पर दूध न पिलाएँ : नवजात शिशु का रोना सामान्य बात है। हर बार वह भ्रूख लगाने की वजह से ही रोते हैं ऐसा जरूरी नहीं है। कई कुछ असहज महसूस करने या डर जाने पर भी रोने लगते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कई महिलाएं जैसे ही बच्चा रोता है तुरंत दूध पिलाने लगती है जिससे कई बार वह ओवरफीडिंग करा देती हैं जो बच्चे की सेहत के लिए ठीक नहीं है ठीक वैसे ही जैसे भूख से अधिक खाना अपकी सहत के लिए ठीक नहीं होता है।

हेल्पी फूड दें : हेल्थ एक्सपर्ट्स के

अनुसार, जब बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाए और आपको घर सभव ही नहीं है क्योंकि पेटर भर जाने पर बच्चा खुद ही दूध पीना छोड़ा देता है यानी शाबुत अनाज और दाल आदि से हल्की-

फुलकी चीजें बनाकर खिलाएँ। हर दिन अलग-अलग तरह की चीजें दें जिससे बच्चे को सारे पोषक तत्व मिलते रहेंगे और उनका वजन स्वस्थ तरीके से बढ़ता है।

जबर्दस्ती न खिलाएँ : यदि बच्चा खाना खाने लगा है तो कभी भी उसे जबरन न खिलाएँ। उसे जिनी खूब होगा खाना लेगा। हां, यदि डॉक्टर बोलता है कि आपके बच्चे का वजन कम है तो आप उठें बहलाकर खिला सकती हैं।

♦ कंचन सिंह



असंतुलित भोजन के कारण खाब हो सकती है आपकी नींद

कुछ लोगों को चाय/कॉफी की ऐसी लत होती है जो रात को भोजन के बाद भी एक याली चाय पी लेते हैं, लेकिन उन्हें शायद वह पता नहीं होता कि चाय/कॉफी में मौजूद कैफीन लेवे समय तक दिमाग को एक्टिव रखता है जिससे आपको जल्दी नींद नहीं होती और आप देर रात करकरे बदलते रहते हैं। सेहतमंद रहने के लिए पर्याप्त नींद बहुत जरूरी है।

नींद की कमी से शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक समस्याएं भी हो सकती हैं, इसलिए यदि आपको रात में ठीक से नहीं अरही है तो इसे हटके मैं न लें और अपनी जीवनशैली से लेकर डायट तक सभी चीजों पर आपको ध्यान देने की जरूरी है। जल्द तक डायट का सवाल तो लोग इसे पिल वजन से जोड़कर देखते हैं, जबकि ऐसा नहीं है। डायट का आपके सांस्कृतिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। और नींद भी उसमें से एक है।

नींद में खलले के लिए जिन्नेदार खाद्य पदार्थ

कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जिनके सेवन से आपकी नींद प्रभावित हो सकती है इसलिए आपको इसके बारे में पता होना चाहिए।

चाय/कॉफी : विशेषज्ञों के मुताबिक, कुछ लोगों को चाय/कॉफी की ऐसी लत होती है की रात को जो भोजन के बाद भी एक याली चाय पी लेते हैं, लेकिन उन्हें शायद वह पता नहीं होता कि चाय/कॉफी में मौजूद कैफीन लेवे समय तक दिमाग को एक्टिव रखता है जिससे आपको जल्दी नींद नहीं होती और आप देर रात करकरे बदलते रहते हैं।

मसालेदार और भारी भोजन : हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, रात में हमेशा हल्का और असामी से पचने वाला भोजन ही करना चाहिए। यदि आप रात को तलाश-भुजा और मसालेदार खा लेते हैं तो आपको पेट में जलन, एफिटिंग आदि की समस्या हो सकती है जिससे आपको रात को ठीक से नींद नहीं आएगी।

आइसक्रीम : आइसक्रीम का नाम सुनते ही हर किसी के मुंह में पानी आ जाता है, लेकिन आपको भी यदि रात में आइसक्रीम का खाना करने की आदत होती है तो इसे बदलते रहनी चाहिए। वरना आपको नींद खाने की सकती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, आइसक्रीम में चीजों की खाना असामी हो सकती है।

अच्छी नींद के लिए अपनाएं यह आदें : हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, आपनी आदातों में कुछ बदलाव करके अनिद्रा की ऐसी लत होती है की रात को जो भोजन के समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

● सोने से कम से कम 2-3 घंटे पहले रात का भोजन कर लें और फारस व जंक फूड बिल्कुल न खाएँ। आसानी से पचने वाली चीजें ही खाएँ।

● खाने के बाद थोड़ी देर बॉक करें।

● अयुवर्दे के जो जानकारों के मुताबिक, सोने से पहले एक ग्लास गर्म दूध पीएं, इससे शारीर की कैल्सियम की आपूर्ति तो होगी ही और गर्म दूध दिमाग को शांत करता है जिससे नींद अच्छी आती है।

● दूध के साथ ही शहद और बादाम खाना भी अच्छा विकल्प है।

● तानाव न लें और सोने से पहले मेडिटेशन कर लें।

● मोबाइल स्क्रीन देखने की बजाय बिस्तर पर कोई किटाब पढ़ें।

● रोजाना सूर्य पर जाएं और योग/कसरत करें। दिमाग को शांत रखने के लिए रोजाना मेडिटेशन प्रैक्टिस से भी नींद न आने की समस्या हल हो सकती है।

अच्छालेट : कुछ लोगों को खाने के बाद मीठा खाने की आदत

के अपको एक्टिव तत्वों की आदात से छुटकारा पाया जा सकता है।

● यदि आप सुकून भरी नींद चाहते हैं तो हेल्पी डायट और एक्सरसाइज को अपनी रूटीन में शामिल करना बहुत जरूरी है। जब आपकी नींद पूरी होगी तो सुबह उठने पर आपको आलस और थकान नहीं होती है। बल्कि ताजगी का एहसास होगा और आप अपना हर काम पूर्णित कर सकते हैं।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है और इसके लिए अखरोट के साथ स्वस्थ रहना होता है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव तत्वों की आदात होती है तो दिल का खाल रखना बहुत जरूरी है।

● यदि आपको एक्टिव

KASHYAP'S DENTAL CLINIC

Dr. Vaibhav Kashyap



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

"Smiles & More"

छात्र-छात्राओं के लिए
50% की छूट



- ◆ आसरीटी
- ◆ पायरिया का ईलाज
- ◆ टेहे-मेहे दाँतों का ईलाज
- ◆ स्मार्टल 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

राजौरी सैन्य शिविर के बाहर गोलीबारी, दो की मौत

राजौरी/जम्मू (एजेंसी)। जम्मू-कश्मीर के राजौरी जिले में शुक्रवार सुबह सैन्य शिविर के बाहर गोलीबारी की घटना में दो आम नागरिकों की मौत हो गयी और एक अन्य घटना हो गयी। सेना ने गोलीबारी और आम नागरिकों के हताहत होने की घटना के लिए अज्ञात आतंकवादियों को जिम्मेदार ठहराया है। जबकि अधिकारियों ने पहले कहा था कि सेना के एक सतरी ने कथित रूप से गोलीबारी की जिससे लोग हताहत हुए। घटना के तुरंत बाद स्थानीय प्रशासकों पर उत्तर और सेना के शिविर के अल्पांग गेट के बाहर हुई हत्याओं के विरोध में शिविर पर पथराव किया। अधिकारियों ने मृतकों की पहचान कमल कुमार और सुरुरेन्द्र कुमार के रूप में की है। दोनों ही राजौरी के निवासी थे और घायल अनिल कुमार उत्तराखण्ड की निवासी हैं जिसका सेना के अस्पताल में इलाज चल रहा है।

फ्रांस की सात मंजिला

इमारत में लगी आग

पेरिस (एजेंसी)। फ्रांस के लियोन शहर में शुक्रवार सुबह एक रिहायशी इमारत में भौमिक आग लग गयी। इस आग में 10 लोगों की मौत हो गयी, जिनमें तीन से 15 लोग के पार बचे थे भी शामिल हैं। फ्रांस के गुरुमंत्री जेराल्ड डार्मिन ने घटना कि रह आग लियोन शहर पर एन-वैलेन शहर की एक इमारत में लगी। घटनास्थल पर आग बुझाने के लिए 180 दमकलकर्मी मौजूद थे। बाद में आग पर कानून लिया गया। इस मामले की जांच शुरू की जारी है। लोकिन अभी तक आग लगने के कारण का पता चल रहा है। इस घटना में 14 लोग घायल हुए हैं जिनमें से एक की हालत गंभीर बतायी जा रही है। आग बुझाने के दौरान दो दमकलकर्मियों को हल्की वोटे भी आयी हैं।

दिल्ली में टीचर ने 5वीं लकास की बच्ची की छत से फेंका, गंभीर

नवी दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली के देश बंधु युवा रोड थाना इलाजे में एक रस्ती टीचर ने 5वीं लकास की बच्ची को छाती मंजिल से टीचर द्वारा नीचे फेंके जाने की सूचना मिली। इस सूचना पर एसएचओ सहित अन्य पुलिसकारों तुरन्त ही फिल्टरस्टान के सामने मौड़ल बस्टर के प्राथमिक विद्यालय पहुंच और मौके की तरफ से एक स्कूली बच्ची को रुकूम के विडिंग के पहली मंजिल से टीचर द्वारा नीचे फेंके जाने की सूचना मिली। इस सूचना पर एसएचओ सहित अन्य पुलिसकारों तुरन्त ही फिल्टरस्टान के विद्यालय पहुंच और मौके की तरफ से एक बच्ची को हटा कर रिस्ट्रिक्ट किया। पुलिस ने आरपी टीचर को हिरासत में लिया है और आईपीसी की धारा-307 के तहत केस दर्ज कर आगे की कार्रवाई में जुट गयी है।

कानून मंत्री को मुख्य न्यायाधीश का करारा जवाब, कहा -

कोई केस छोटा नहीं, थीतकालीन छुट्टी में नहीं बैठेगी बेंच

- व्यूरो

नवी दिल्ली। केंद्र सरकार से सर्वोच्च न्यायालय का टकराव बढ़ता जा रहा है। शुक्रवार 15 दिसम्बर को कानून मंत्री किसने रिजिस्ट्रेशन सेंसर में सर्वोच्च न्यायालय को नीरीहत की तो शुक्रवार 16 दिसम्बर को भारत के मुख्य न्यायाधीश थीर्ती विक्रम चंद्रचूड़ ने सरकार को करारा जवाब दिया। मुख्य न्यायाधीश ने कहा कि कोई भी केस छोटा नहीं होता। थीतकालीन छुट्टी में कोर्ट के बावजूद को सर्वोच्च न्यायालय पर तीखा वार किया। उनका कहना था कि इस दौरान कोई बेंच कहना था कि कोई भी केस छोटा नहीं होता। शीतकालीन छुट्टी में कोर्ट के बावजूद जज लंबे छुट्टी सर्वोच्च न्यायालय के बावजूद जज लंबे छुट्टी को बताता है। उनका काम जो मामला सामने पर जाते हैं। कानून मंत्री का वह भी करके निपटाना होता है।

नवी दिल्ली को सुनवाई करनी चाहिए। छोटे-मोटे केसों में नहीं पड़ना लाभित है।

सरकार की चिंता उनको लेकर है। कानून मंत्री ने वहां तक कि सर्वोच्च न्यायालय के साथ पर यत्नारोगी उत्तराखण्ड विवादों में जो खाली है। अमर थोड़ी सी बाबनाबाजी होती है तो हमें कोई फर्क नहीं पड़ता। इससे ज्यादा परेशानी नहीं होती है।

उनका कहना था कि अदालतों में होनेवाली लंबी

छुट्टियों पर भी तीखा रंग करा दें।

उनका कहना था कि इन्हें लंबी

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करना था कि सर्वोच्च न्यायालय को

अदालतों में लंबित करें।

सरकार को बाबनाबाजी की

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करना था कि सर्वोच्च न्यायालय को

अदालतों में लंबित करें।

सरकार को बाबनाबाजी की

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करना था कि सर्वोच्च न्यायालय को

अदालतों में लंबित करें।

सरकार को बाबनाबाजी की

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करना था कि सर्वोच्च न्यायालय को

अदालतों में लंबित करें।

सरकार को बाबनाबाजी की

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करना था कि सर्वोच्च न्यायालय को

अदालतों में लंबित करें।

सरकार को बाबनाबाजी की

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करना था कि सर्वोच्च न्यायालय को

अदालतों में लंबित करें।

सरकार को बाबनाबाजी की

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करना था कि सर्वोच्च न्यायालय को

अदालतों में लंबित करें।

सरकार को बाबनाबाजी की

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करना था कि सर्वोच्च न्यायालय को

अदालतों में लंबित करें।

सरकार को बाबनाबाजी की

मुकदमों के बावजूद जज लंबे छुट्टी

पर जाते हैं।

कानून मंत्री का वह भी करके

करावी (एंजेसी)। पाकिस्तान सुपर लीग के आगामी सीजन के लिए पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड की ओर से पीएसएल लेयर्स ड्रॉफ्ट 2023 का आयोजन किया गया। इस दौरान अपनी व्यवस्था को लेकर पीसीसी द्वारा हो गयी बत्ती। पाकिस्तान सुपर लीग यूट्यूब चैनल पर लाइव किया गया था। इसमें सभी टीमों के मालिक और महत्वपूर्ण प्लेयर भी जूड़ थे। लेकिन प्रोग्राम शुरू होने के कुछ ही समय बाद कुछ ऐसा देखने को मिला जिसकी किसी को उमीद नहीं थी। पाकिस्तान सुपर लीग यूट्यूब चैनल पर अपलोड हुई वीडियो में जब आयोजन 12वें मिनट में पहुंचता है तो पूरी स्टेप पर अधिकारी ही अधिकार नजर आ जाता है। इसी बीच पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड के अध्यक्ष रमेश राजा भी स्टेप पर आ जाते हैं। एक जैव अब्सर अधेर में ही अतिथियों को संबोधित करते हुए दिखता है। वीडियो के 11.10 से 18.55 मिनट तक आयोजन खूल पर अधिकारी दिखता है वीडियो 54.55 मिनट पर एक जैव खुद मानती दिख रही है कि शो के दैरान लाइट बंद थी। एकर कहती है कि तो लाइट आ गयी है। आवाज भी आ गयी है।

बिंगबैश लीग में सिडनी थंडर्स 15 रन पर सिमटी

सिडनी (एंजेसी)। सिडनी के मैदान पर शुक्रवार को मैंस टी-20 क्रिकेट का सबसे छोटा स्क्रोल बना। यह बिंगबैश लीग के एक मुकाबले में सिडनी थंडर्स की टीम 15 रन पर आउट हो गयी। वह पेंडिलेड रस्ट्राइकर्स के 140 रनों के टारगेट का पीछा कर रही थी। सिडनी के पांच बल्लेबाज खाता था नहीं खोल सके। जबकि शेष पांच बल्लेबाज चार रन से आगे नहीं बढ़ सके। परिणाम की ओर से हेनरी थॉर्टन ने सबसे ज्यादा पांच विकेट चटकाये। जबकि वेस एगर ने चार विकेट झटके। वे एस्टर्न एगर के छोटे भाई हैं। टी-20 इंटरनेशनल की बात को तो सबसे कम टोटल का रिकॉर्ड टॉफ़ के नाम है। उसे 2019 में वेक रिप्लिकेट के 21 रनों पर आउट किया था। उसने टॉफ़ के खिलाफ़ 20 ओवर में 278 रन बनाये थे। थॉर्टन और एगर की रिकॉर्ड ब्रेक गेंदबाजी के दम पर एंडिलेड रस्ट्राइकर्स ने सिडनी थंडर्स को 124 रनों के अंतर से हराया। उसने टॉस जीत कर पहले बल्लेबाज कर्तव्य हुए 139 रन बनाये। एस्टर्न एगर के नाम है। उसे 2019 में वेक रिप्लिकेट के 21 रनों पर आउट किया था। उसने टॉफ़ के खिलाफ़ 20 ओवर में 278 रन बनाये थे। थॉर्टन और एगर की रिकॉर्ड ब्रेक गेंदबाजी के दम पर एंडिलेड रस्ट्राइकर्स ने सिडनी थंडर्स को 124 रनों के अंतर से हराया।

ओपनर शुभमन गिल ने 110 रन बनाये। जबकि चेतेश्वर पुजारा ने 102 रनों की नाबाद पारी खेली। विराट कोहली 19 रन बनाकर पुजारा के साथ नाबाद लौटे। पुजारा ने 51 पारियों और तीन साल 11 महीने बाद टेस्ट में शतक कराया है। जैसे ही पुजारा का 19वां शतक पूरा हुआ, कप्तान केएल राहुल ने पारी की घोषणा कर दी।

मोरक्को ने फीफा से की

रेफरी की शिकायत

खत (एंजेसी)। फीफा विधिकप के समीकाइनल में मैंने मिली हार से तिलमिले रौंयल बल्टिकॉर्स फुटबॉल महासंघ (एफआरएमएफ) ने मोरक्कोन रेफरी सीजर अट्टीरा रामोस प्लायूलोस के प्रदर्शन की लेकर अपना विरोध फीफा के समझौते के अधिकारों की रक्षा के लिए एक रामोंट कराया है। फ्रांस ने बुधवार को खेलने का अवसर दिया। मोरक्को के खिलाफ़ हनीडिंज ने पांच विकेट में और राडल कोलो मुसारी ने 79वें मिनट में गोल कर फ्रांस को खिलाफ़ मुकाबले में खेलने का अवसर दिया। मोरक्को का मानना है कि वह यह एक रेफरी के खाल फैसलों की वजह से हो रहे हैं। उन्होंने रेफरी की शिकायत लिखित रूप से फीफा के समझौते करायी है। एफआरएमएफ ने एक दूसरा में कहा कि अपनी रामोंट टीम के अधिकारों की रक्षा के लिए एक मॉर्ट कर दिया है। महासंघ ने फीफा को अधिक किया कि वह फ्रांस की टीम के खिलाफ़ विश्व कप समीकाइनल मैं मैं भीरकों की टीम पर किए गए मनमाने अन्याय को ध्यान में रख जारी रखता है। मोरक्को इस बात से नाशुश्व है कि रेफरी ने पहले हाफ़ में एटलस सार्वजनिकों पर घेन्ट्री नहीं ही, जब खिलाफ़ हनीडिंज ने क्षेत्र में मैच के दोरान डोनाल्ड की सेक्स को लाइव देखा।

को अपनी स्लेजिंग से भी डरते थे। डोनाल्ड के स्लेजिंग के किस्से भी क्रिकेट जगत में काफी फेमस रहे हैं, लेकिन अब कई सालों बाद इस पूर्व गेंदबाज ने अपनी उस व्यवहार के लिए भारत के मुख्य कोच राहुल द्रविड़ से मापी गया है। डोनाल्ड की इस सार्वजनिक मार्को पर राहुल द्रविड़ ने उसना एक खिलाफ़ के दिन के लिए भी अपरिक्रिया किया है। सोनी स्पोर्ट्स नेटवर्क के साथ एक इंटरव्यू में डोनाल्ड ने स्वीकार किया कि डरबन में बनद मैच के दौरान द्रविड़ की स्लेजिंग करते हुए उन्होंने हाद पार कर

स्लेजिंग दोनों के शिकायत हुए थे। दो दसक से अधिक समय बीत जाने के बाद वर्षमान में बांग्लादेश के मेंटबाजी कोच राहुल द्रविड़ से उनके खराब व्यवहार के लिए सार्वजनिक मार्को जारी की। इसके साथ ही डोनाल्ड ने भारत के दिन के लिए भी अपरिक्रिया किया है। फैन्स के दौरान द्रविड़ ने खेलने को लाइव देखा।

इतना ही नहीं इसके बाद पुलिस के साथ भी उनकी झड़प हुई। उत्पात मचा रहे मोरक्को फैन्स ने पुलिस पर भी अतिशायजी की। इसके बाद पुलिस को बाटर कैनन का भी इस्टर्न बल्टिकॉर्स मैच में फ्रांस के साथ भी अतिशायजी की।

इस दौरान पुलिस के साथ भी उनकी द्विसक झड़प हुई। उत्पात मचा रहे मोरक्को फैन्स के साथ भी अतिशायजी की। इसके बाद पुलिस को बाटर कैनन का भी इस्टर्न बल्टिकॉर्स मैच में फ्रांस के साथ भी अतिशायजी की। इसके बाद मोरक्को के फैन्स ब्रेसेल्स के साथ रसेन फर इक्कु हुए और जमकर उत्पात मचाया।

मोरक्को के फैन्स ने जमकर आगजनी भी की।

सार्वीय नवीन नेल

डालटनगंज(मेदिनीनगर), शनिवार 17 दिसम्बर 2022

डब्ल्यूटीसी के फाइनल में पहुंचने के लिए कोच राहुल द्रविड़ ने बनाया मास्टर प्लान

नवी दिल्ली (एंजेसी)। पहले वर्ल्ड टेस्ट चौथीयनशिप के फाइनल में भारत को न्यूजीलैंड के खिलाफ़ के हार का समान करना पड़ा था। हालांकि, टेस्ट

■ डब्ल्यूटीसी ने पाइंट्स टेबल में चौथे स्थान पर है भारत, पाइनल में जाने के लिए जीतने होने सभी सीधे

■ ऑस्ट्रेलिया और साउथ अफ्रीका से निल रही है कड़ी हुए



साकिल में उसे अपने सभी मुकाबलों में जीत हासिल करनी होगी। टेस्ट चौथीयनशिप के पाइंट्स टेबल में भारतीय टीम को चांगले देखा रखता है। वास्तव में जीतने की सीधी राह नहीं है।

बांग्लादेश के खिलाफ़ पहले टेस्ट

को अगर डब्ल्यूटीसी के फाइनल की रेस में खुद को बनाकर रखना होते तो उसे हार दाल में अपने आगे के सभी मैच जीतने होंगे। टीम के कोच राहुल द्रविड़ को भी से कड़ी टक्कर मिल रही है। वास्तव में तो टीम इंडिया भजवूत स्थिति में दिख रही है कि शो के दैरान लाइट बंद थी। एकर कहने के लिए चौनीती मुश्किल जरूर है,

ऑस्ट्रेलिया और साउथ अफ्रीका ने बिगड़ा है भारत का खेल

वर्ल्ड टेस्ट चौथीयनशिप के दूसरे संस्करण में भारत

के लिए ऑस्ट्रेलिया और साउथ अफ्रीका की टीम कीड़ी चुनीती पेश कर रहा है।

टीम इंडिया डब्ल्यूटीसी के इस दूसरी टाइकेल में अब तक कुल 12 मैच खेले हैं

जिसमें उसे 6 मैच जीत मिली और वार मुकाबलों में हार। वहीं, दो मैच जीते हैं।

इस तरह भारत के खाते में अभी 75 अंक हैं जबकि उसका जीतने का प्रतिशत

52.08 का है। दूसरी ओर ऑस्ट्रेलियाड टीम अपने 12 टेस्ट में से 8 मैच जीत दर्ज की है। उसे सिर्फ़ एक मैच

में हार मिली जबकि तीन मुकाबले ड्रॉ होते हैं।

लेकिन इसके बावजूद वह भारत को फाइनल में पहुंचते देखना चाहते हैं।

डब्ल्यूटीसी के फाइनल को लेकर राहुल द्रविड़ ने कहा, 'हमें पता है कि सामने

चौनीती बहुत मुश्किल है। बचे हुए टेस्ट

मैचों में हमें अधिकतर मैच से जीत दर्ज

करना होता है।

उत्तराया तो वहां तक नहीं पहुंच पायेंगे और

इसी पर हमारा पूरा ध्यान भी है।

उसके बावजूद हम देखेंगे कि ऑस्ट्रेलिया के

खिलाफ़ सीरीज में क्या करना चाहता है।

उत्तराया तो वहां तक नहीं पहुंच पायेंगे और

उसके बावजूद हम देखेंगे कि ऑस्ट्रेलिया के

खिलाफ़ सीरीज में क्या करना चाहता है।

उत्तराया तो वहां तक नहीं पहुंच पायेंगे और

उसके बावजूद हम देखेंगे कि ऑस्ट्रेलिया के

<p