



केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह असम में जनता का अभिवादन स्वीकार करते हुए।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

एक्शन इंडिया

वर्ष: 14 अंक: 100 पृष्ठ: 08

RNI : UTTHIN/2009/31653



actionindiaddn@gmail.com

उत्तराखण्ड संस्करण

दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड



एक साल

पंजाब दे नाल

ईमानदार सरकार
राजस्व का बढ़ता
ग्राफ़



₹2587 करोड़ वृद्धि

आबकारी राजस्व में

16% वृद्धि

जी.एस.टी.कलेक्शन में

26% वृद्धि

भू राजस्व विभाग की आय में

भगवंत मान
मुख्यमंत्री, पंजाब



सूचना एवं लोक संपर्क विभाग, पंजाब

मुख्यमंत्री ने प्रवेशोत्सव समारोह में किया प्रतिभाग

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
उत्तराखंड की शिक्षा में अभिनव प्रयोग किए जा रहे हैं ताकि शिक्षा की गुणवत्ता और व्यवस्था में और प्रभावो सुधार होगा। मंगलवार को समस्त राजकीय विद्यालयों में प्रवेशोत्सव मनाया गया। प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून से इस कार्यक्रम का शुभारम्भ किया।

मुख्यमंत्री ने नेता जी सुभाष चंद्र बोस आवासीय विद्यालय बनिवावाला में नये बच्चों को स्कूल में प्रवेशित किया। इस मौके पर प्रदेशभर के लगभग 30 हजार प्राथमिक शिक्षकों को टैबलेट भी वितरित किये गए, इसके लिये प्रत्येक प्राथमिक विद्यालयों के खातों में दस-दस हजार रुपये की धनराशि ऑनलाइन भी मुख्यमंत्री ने ट्रांसफर की। मुख्यमंत्री ने विद्यालय प्रांगण में विधिवत पूजन अर्चन के

दो मजिला मकान में अज्ञात कारणों से लगी आग

हल्द्वानी/टीम एक्शन इंडिया
हल्द्वानी में एक दो मंजिला मकान में अज्ञात कारणों से आग लग गई। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची दमकल विभाग की टीम ने समय रहते आग पर काबू पाया। जानकारी के अनुसार मंगल पड़ाव चौकी क्षेत्र अंतर्गत महावीर गंज कॉलोनी में बने एक दो मंजिला मकान में मंगलवार को सुबह लगभग 7 बजे अज्ञात कारणों के चलते आग लग गई। आग लगने की सूचना पर एलएफएम गोपाल राम आगरी के नेतृत्व में दमकल विभाग की हल्द्वानी यूनिट ने आग पर काबू पाया।

लापता बैंककर्मों के मामले में तीन हिरासत में



हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
बीती देर शाम से कोतवाली गंगनहर के क्षेत्रांतर्गत ग्राम मतलबपुर से लापता 42 वर्षीय विक्रम सैनी के साथ परिजनों ने अनिष्ट की आशंका व्यक्त की है। विक्रम सैनी सरकारी बैंक में कार्यरत था। इस संबंध में परिजनों ने पुलिस को शिकायत की थी। सोमवार की सुबह विक्रम सैनी की बाइक गंगनहर सोलानी पार्क रूडकी की पटरी पर लावारिस हालत में बरामद की थी। इसके बाद शिकायत पर पुलिस ने तीन लोगों को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है। पुलिस सीसीटीवी फुटेज, कॉल डिटेल से घटना के खुलासे में लगी हुई है। उल्लेखनीय है कि लापता विक्रम सैनी स्टेट बैंक की मुख्य शाखा सिविल लाइन रूडकी में सेवारत है। रविवार की सायं को सेवानिवृत्त बैंक कर्मी वीके गुप्ता के फोन आने पर अपनी बाइक से वह गांव मतलबपुर स्थित अपने आवास से रूडकी पहुंचे, लेकिन जब वह नहीं लौटे तो परिजनों की बेचैनी बढ़ी। इसी बीच रात 8 बजे के उपरांत

विक्रम सैनी ने अपनी बहन को फोन कर दो, तीन लोगों के नाम लेकर अपने उत्पीड़न की बात बताई। इसके तुरंत बाद उसका फोन स्विच ऑफ हो गया। इससे घबराए परिजनों ने इस घटना की सूचना गंगनहर पुलिस को देकर लापता विक्रम सैनी का पता लगाने की गुहार लगाई। सोमवार की सिविल लाइन कोतवाली क्षेत्र में गंगनहर सोलानी पार्क रूडकी से आगे पटरी पर विक्रम सैनी की बाइक लावारिस हालत में खड़ी बरामद की गई। गंगनहर पुलिस हिरासत में लिये वीरेंद्र गुप्ता निवासी आवास विकास कालोनी रूडकी, अशोक कश्यप निवासी आदर्श नगर रूडकी व उसके रिश्तेदार विनय कश्यप शराब ठेकेदार निवासी लक्सर से पूछताछ में लगी है। काल डिटेल तथा सीसीटीवी फुटेज के माध्यम से घटना में इनकी सलिपतता की पुष्टि कर लापता बैंक कर्मी की वापसी के लिए प्रयास कर रही है। परिजनों का रो रोक़र बुरा हाल है। परिजनों को विक्रम सैनी के साथ अनिष्ट की आशंका बनी हुई है।

उद्यान विभाग को मिला फल-पौध रोपण में वर्ल्ड वाइड बुक ऑफ रिकार्ड सम्मान

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
उद्यान और खाद्य प्रसंस्करण विभाग के अधीन राजकीय पौधालय, नगऊ (चकराता), देहरादून को फल-पौध रोपण का विश्व रिकॉर्ड बनाया है। इसके लिए तत्कालीन उद्यान प्रभारी, किरणपाल सिंह को वर्ल्ड वाइड बुक ऑफ रिकार्ड का सम्मान मिला। इसके लिए कृषि मंत्री ने भी किरणपाल सिंह और उनके सहयोगी कर्मियों को सम्मानित किया है। निदेशक, उद्यान एवं खाद्य प्रसंस्करण, उतराखंड डा. हरमिन्दर सिंह बख्जा ने मंगलवार को बताया कि उद्यान प्रभारी किरणपाल के कार्यकाल के दौरान 13.00 हेक्टेयर क्षेत्रफल में एक

► इसके लिए तत्कालीन उद्यान प्रभारी, किरणपाल सिंह को वर्ल्ड वाइड बुक ऑफ रिकार्ड का सम्मान मिला

स्थान पर 21 दिन की समय-सीमा के अन्तर्गत कुल 16951 (11661 सेब के क्लोनल रूट स्टॉक, 1100 आड़ू, 1200 प्लम, 1050 कीवी, 590 चेरी, 1100 खुबानी एवं 250 अखरोट ग्राफ्टेड) फल-पौध रोपण किया गया था। इसके परिणाम स्वरूप यह बड़ा सम्मान दिया गया। निदेशक, उद्यान एवं खाद्य प्रसंस्करण डा. हरमिन्दर ने बताया कि उद्यान विभाग के अन्तर्गत संचालित किए जा रहे राजकीय



बाद प्रवेशोत्सव का शुभारंभ किया। मीडिया से बातचीत के दौरान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि नई शिक्षा नीति के तहत प्रवेश प्रारंभ किए गए हैं। उन्हें पूरी उम्मीद है कि नई शिक्षा नीति बच्चों के समग्र भविष्य का निर्माण करेगी वहीं कार्यक्रम में मुख्यमंत्री धामी ने प्रदेशभर के लगभग 30 हजार

प्राथमिक शिक्षकों को टैबलेट की भी सौगत दी है। प्रत्येक बेसिक शिक्षक को टैबलेट के लिये दस-दस हजार रुपए भी दिये गए, यह धनराशि ऑनलाइन माध्यम से उनके विद्यालयों के खातों में ट्रांसफर किए गए हैं ताकि शिक्षक अपने मन मुताबिक टैबलेट की खरीद कर सकें।

बेलवाल भोग प्लांट का मुख्यमंत्री ने किया निरीक्षण

हल्द्वानी/टीम एक्शन इंडिया
प्रदेश के मुख्यमंत्री ने मंगलवार को हल्द्वानी पहुंचे और बेलवाल भोग प्लांट का निरीक्षण किया। उन्होंने गौलापार के मंडल अध्यक्ष मुकेश बेलवाल के आवास पर पहुंचकर वार्ता की। इस दौरान उन्होंने मंडल अध्यक्ष और बेलवाल भोग के स्वामी मुकेश बेलवाल की हौसला अफजाई की। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि मुकेश बेलवाल संगठन को मजबूत करने का तो काम कर ही रहे हैं साथ ही लोकल फॉर वोकल के प्रधानमंत्री के नारे को भी साकार करने का काम कर रहे हैं।



आयुक्त राहुल कुमार गोयल के संचालन में बैठक के दौरान निगम महापौर ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि शासन से उपलब्ध बजट को अधिकारी नगर के सभी 40 वार्डों में समानता के आधार पर वितरित कर विकास कार्यों को गतिमान प्रदान करें। जबकि शासन स्तर पर 56 लाख की उनके बजट

में कटौती की गई है, जिसके विरोध में प्रस्ताव पारित करते हुए शासन को इस संबंध में पत्र लिखे जाने की बात भी कही गई है। इस पर पार्षद शिव कुमार गौतम और विकास तेवतिया ने विरोध करते हुए कहा कि निगम को 15वें वित्त आयोग की संस्तुति पर यह दूसरी बार क्रिस्ट आवंटित हुई है, लेकिन

अभी तक किसी भी वार्ड में कोई कार्य नहीं किया गया है। इसे लेकर महापौर के दिए गये जवाब से संतुष्ट ना होने पर सभासद आपस में भिड़ गए। महापौर का कहना था कि हर घर नल से जल योजना के अंतर्गत भी कार्य किए जा रहे हैं। जिसके कारण सड़कों को तोड़ा जा रहा है ,जो उनके विकास कार्य में बाधक बने हुए हैं उन्होंने कहा कि निगम के अधिकारी जहां पर कार्य पूरा हो चुका है, उसका निरीक्षण कर एक साथ सभी वार्डों के निर्माण कार्यों के टेंडर आमंत्रित करें। तभी कार्यों को किया जाए। पार्षद गुरविंदर सिंह ने कहा कि जल संस्थान को इन कार्यों के लिए पहले नोटिस दिए जायें और निगम की स्वीकृति के बाद ही अपने कार्य को गति दें।

शिव कुमार गौतम ने कहा कि डिवाइन स्कूल के बगल में खाली पड़े प्लाट में जलभराव की स्थिति हो गई है, जहां पर निगम ने निगम की संपत्ति का बोर्ड भी लगाया था, लेकिन वह गायब हो गया है। अभी तक उस पर कोई कार्रवाई नहीं की है। उन्होंने कहा कि निगम कर्मचारियों की जिम्मेदारी सुनिश्चित कर दोषी अधिकारी के विरुद्ध कार्रवाई की जाए। बैठक में निगम पार्षद काग्रिस के पार्षद नेता मनीष शर्मा, राकेश सिंह, रीना शर्मा लव कांबोज, राजेंद्र सिंह बिष्ट , वीरेंद्र रमोला, विजेंद्र मोगा अजीत सिंह गोहड़ी ,जगत सिंह नेगी, भगवान सिंह पवार ,जयेश राणा, विजयलक्ष्मी शर्मा, सहित सभी पार्षद और अधिकारी मौजूद थे।

टायर के गोदाम में लगी भयंकर आग, लाखों का नुकसान

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
राजमार्ग स्थित एक टायर के गोदाम में देर रात्रि भीषण आग लगने से लाखों का नुकसान हुआ है। सूचना पर मौके पर पहुंची दमकल की गाड़ियों ने कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। जानकारी के मुताबिक राशिद पुत्र वाहिद निवासी मोहल्ला पठानपुरा थाना मंगलौर का मंगलौर थाने के निकट दिल्ली हाईवे पर टायर का एक गोदाम है। सोमवार देर रात उनके गोदाम में आग लग गयी। अरशद ने इसकी सूचना पुलिस और फायर ब्रिगेड को दी। सूचना पर रूडकी के फायर यूनिट से दमकल गाड़ियों ने मौके पर पहुंचकर आग बुझाने का काम शुरू कर दिया।

नथुली समाजिक संस्था करेगी जन जागरूकता कार्यक्रम

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
नथुली सामाजिक सेवा संस्था ने मंगलवार को भोजन मोटे अनाज को लेकर अपनी योजना और जागरूकता कार्यक्रम की जानकारी दी।

देहरादून प्रेस क्लब में आज पत्रकार वार्ता में संस्था की सदस्य सुमन नैनवाल ने बताया कि हम बारह वर्षों से सेवा कर रहे हैं। नथुली उत्तराखंड में महिलाओं का आभूषण है। संस्था के लोग शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य कर रहे हैं। साथ ही साथ हम लोग वेस्ट मटीरियल एकत्रित कर जरूरतमंदों को घर बनाने में मदद करते हैं। 14 अप्रैल को देहरादून से चमोली जनपद के मुन्दोली तक साइकिल



रैली निकाली जाएगी और उत्तराखंड के मोटे अनाज और खान पान के बारे में जानकारी दी

जाएगी। संजय भागवं ने कहा बच्चों को आज मोटे अनाज की जानकारी नहीं है, जिन्हें जागरूक

करना आवश्यक है। इस अवसर पर देवेश नैनवाल समेत कई अन्य लोग उपस्थित थे।

एम्स के आउटसोर्स कर्मचारियों को पुलिस ने रोका, मुख्यमंत्री को देने जा रहे थे ज्ञापन

► पुलिस ने उन्हें जंगलात चौकी के निकट रोक दिया, उसके बाद तहसीलदार डा .अमृता शर्मा को अपना ज्ञापन दिया



आउटसोर्स कर्मचारियों की बहाली की मांग को लेकर प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को ज्ञापन देने जा रहे थे। इसी बीच पुलिस ने उन्हें जंगलात चौकी के निकट रोक दिया, उसके बाद तहसीलदार डा.,अमृता शर्मा को अपना ज्ञापन दिया। इसमें कहा गया कि पिछले 8 वर्षों से एम्स में

आउटसोर्स के माध्यम से सुरक्षकर्मियों से कार्य लिया जा रहा था। उन्हें अचानक हटा दिया गया है। अब उपनल से अवकाश प्राप्त कर्मचारियों को भर्ती किया गया है। इसके कारण पहले से कार्यरत कर्मचारी बेरोजगार हो गए हैं और भुखमरी के कगार पर पहुंच गए हैं।

संक्षिप्त खबरें

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने दिया 'मेरु कुमायूं' को मुहूर्त शॉट

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
फिल्में सामाजिक चेतना जाग्रत करने का काम तो करती ही हैं। साथ ही समय की धारा को भावी जीवन से परिचित कराना भी फिल्मों का महत्वपूर्ण कार्य है। आंचलिक फिल्मों में प्राकृतिक सौंदर्य और स्थानीय कलाकारों को अच्छा स्थान मिलता है। इसी तरह की एक फिल्म का औपचारिक मुहूर्त शॉट भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने मंगलवार को भाजपा प्रदेश मुख्यालय में दिया। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने मंगलवार को सामाजिक विषय आधारित 'मेरु कुमायूं' फिल्म की शूटिंग का मुहूर्त शॉट देकर शुरूआत की। पार्टी प्रदेश मुख्यालय में हुए इस कार्यक्रम में उन्होंने कहा कि पलायन रोकने एवं स्वरोजगार जैसे ज्ज्वलंत मुद्दों पर बनने वाली ऐसी रचनाएं आम जनता के लिए प्रेरणा का काम करती है। उन्होंने फिल्म निर्माण से जुड़ी समस्त टीम को शुभकामना देते हुए समाज के सभी वर्गों से इस तरह की गतिविधियों को आगे बढ़ाने में यथासंभव सहयोग का आह्वान किया।इस अवसर पर पार्टी प्रदेश मीडिया प्रभारी मनवीर चौहान, वरिष्ठ भाजपा नेत्री रजनी कुकरेती, कर्नल (सेनि.) सीएम नैटियाल, निमातां निदेशक जय कृष्ण नौटियाल, संगीतकार दीपक कपूर समेत समेत फिल्म से जुड़े साथी कलाकार मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन लोक गायक सुभाष बड़थवाल ने किया।

दो नशा तस्करों से 18000 नशीली दवाएं बरामद

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
उत्तराखंड की एंटी नारकोटिक्स फोर्स ने दो नशा तस्करों को गिरफ्तार किया है। उनके पास से भारी मात्रा में नशीली दवाएं बरामद हुई हैं। कोतवाली गंगनहर पुलिस के साथ संयुक्त कार्रवाई करते हुए आरोपित अजीम निवेशक बहादुराबाद उमर और आरोपित समीर निवासी उपरोक्त के कब्जे से 18000 नशीली दवाइयां बरामद कीं। एसटीएफ ने आरोपित के विरुद्ध कोतवाली गंगनहर में एनडीपीएस एक्ट के अंतर्गत मुकदमा पंजीकृत कराया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ, उत्तराखंड ने मंगलवार को पुनः अपने कार्यालय का नंबर जारी करते हुए जनता से अपील की है कि वह नशे से दूर रहे। किसी भी प्रकार के लालच में आकर नशा तस्कारी न करें। आरोपितों को पकड़ने वाली टीम में निरीक्षक शरद चंद्र गुसाई, उपनिरीक्षक विकास रावत, हेड कांस्टेबल जय सिंह, सुधीर केसला तथा कांस्टेबल दीपक नेगी के नाम शामिल हैं।

व्यवसाय कर और दुकानों का किराया वृद्धि के प्रस्ताव के विरोध में होटल एसोसिएशन भी, किया प्रदर्शन

नैनीताल/टीम एक्शन इंडिया
नगर पालिका की सीमा में सभी व्यवसायिक प्रतिष्ठानों के पंजीकरण और उनसे ट्रेड टैक्स यानी व्यवसाय कर वसूले जाने और नगर पालिका की दुकानों का किराया बढ़ाये जाने के नगर पालिका के प्रस्ताव पर मल्लीताल व्यापार मंडल की ओर से पहले से किया जा रहा विरोध-प्रदर्शन सोमवार को और भी तीव्र हो गया। आज के प्रदर्शन में तल्लीताल व्यापार मंडल एवं नैनीताल होटल एंड रेस्टोरेंट एसोसिएशन के पदाधिकारी और सदस्य भी शामिल हुए। आंदोलित व्यवसायियों ने अपने प्रतिष्ठान भी 2 घंटे तक बंद रखे। मंगलवार सुबह को इस मुद्दे पर मल्लीताल और तल्लीताल व्यापार मंडल के साथ नैनीताल होटल एंड रेस्टोरेंट एसोसिएशन के पदाधिकारी और सदस्य मल्लीताल श्रीराम सेवक सभा के प्रांगण में एकत्र हुए। बैठक के बाद वे जुलूस की शक्ल में नगर पालिका कार्यालय पहुंचे। नगर पालिका के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और इस विरोध प्रदर्शन को और आगे बढ़ाने के साथ तीव्र करने की चेतावनी भी दी। प्रदर्शन करने वालों में मल्लीताल व्यापार मंडल के अध्यक्ष किशन नेगी महासचिव त्रिभुवन सिंह फर्त्याल, होटल एसोसिएशन के सचिव वेद शाह पूर्व अध्यक्ष दिनेश साह, तल्लीताल व्यापार मंडल के अध्यक्ष मारुति नंदन साह व महासचिव अमनदीप सिंह, सिद्धार्थ क्षेत्री, अनिल ठाकुर, विवेक वर्मा, रईस खान व कमलेश ढोंढियाल आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने ज्योतिबा फुले के चित्र पर पुष्पांजलि कर किया नमन



इस अवसर पर मनीष बनवाल ,किसान मोर्चा मंडल अध्यक्ष ऋषिकेश बूथ अध्यक्ष राकेश मंडल, दीपक सरकार, संजीत

मंडल, रोहित बेलवाल, मुन्ना राजपूत, राजू गायन, निक्की तरफदार, नेपाल सरदार, काफी संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित थे।

ऐसे ना करें पालक का सेवन, हो सकती है किडनी स्टोन

कहा जाता है कि हरी सब्जियां खाना स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। जो बिलकुल सही है, हरी सब्जियों में सभी तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। अगर हरी सब्जी में पालक की बात की जाए, तो पालक को सबसे सेहतमंद डाइट माना जाता है। लेकिन क्या आपको पता है कि पालक आपके हेल्थ के लिए फायदेमंद होने के साथ-साथ नुकसानदायक भी होता है। जी हां, पालक का ज्यादा सेवन आपको खतरे में डाल सकता है।

दरअसल अधिक मात्रा में पालक का सेवन करने से किडनी इन्फेक्शन के साथ बुखार, डायरिया और सेप्सिस जैसी गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। एक शोध के मुताबिक, कच्चे पालक में आक्सीलिक एसिड पाया जाता है, जो आंतों में खनिजों के लिए ऑक्सालेट्स या अयुलनशील लवण बनाने की क्षमता रखता है।

बता दें कि, ऑक्सालेट्स किडनी की पथरी में पाए जाते हैं। साथ ही आक्सीलिक एसिड पालक में पाए जाने वाले पोषक तत्वों जैसे आयरन, पोटेशियम, विटामिन ए और कैल्शियम के अवशोषण को बनने से रोकते हैं और अपने आप को और भी ज्यादा विकसित करते हैं। इसके अलावा सलाद के रूप में कच्चा पालक खाने से लिस्टिरिया, सल्मोनेला या ई कोली बैक्टीरिया फैल सकता है जिससे कई गंभीर बीमारी हो सकती हैं।

ऐसे करें सेवन

अगर आपको पालक खाना बेहद पसंद है, तो आप बेबी पालक ही खाएं।

पालक को पकाकर खाना ज्यादा बेहतर होता है, क्योंकि इसको पकाने से इसमें मौजूद ऑक्सीलिक एसिड नष्ट हो जाते हैं। जिसके बाद पालक में सिर्फ पोषक तत्व ही मौजूद रहते हैं। जो आपके सेहत के लिए लाभदायक होते हैं।

अगर आपको पालक खाना बेहद पसंद है, तो आप बेबी पालक ही खाएं।

पालक को पकाकर खाना ज्यादा बेहतर होता है, क्योंकि इसको पकाने से इसमें मौजूद ऑक्सीलिक एसिड नष्ट हो जाते हैं। जिसके बाद पालक में सिर्फ पोषक तत्व ही मौजूद रहते हैं। जो आपके सेहत के लिए लाभदायक होते हैं।

एक समय था जब लोग बिना चप्पल, जूतों के पैदल ही चलते थे, लेकिन अब गंदगी और चोट से बचने के लिए अधिकतर लोग पैरों में बिना कुछ पहने घर से बाहर नहीं निकलते। हांलाकी अगर आप वॉक करने के लिए साफ मैदान या घास पर जा रहे हैं, तो आपको चप्पल पहनने की अधिक आवश्यकता नहीं रहती, बल्कि नंगे पैर घास पर पैदल चलने से आपको कई लाभ होते हैं। आइए, जानते हैं उन्हीं के बारे में –

- सबसे पहला फायदा तो यह है, कि दिनभर आप अपने पैर जूते या चप्पलों से पैक रखते हैं, ऐसे में नंगे पैर खुली हवा में रहने से, पैरों को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है, रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे उनकी थकान या दर्द खत्म हो जाता है।
- नंगे पैर पैदल चलने से वे सारी मांसपेशियां सक्रिय हो जाती है, जिनका उपयोग जूते-चप्पल पहनने के दौरान नहीं होता। मतलब आपके पैरों के अलावा, उससे जुड़े सभी शारीरिक भाग सक्रिय हो जाते हैं।
- नंगे पैर पैदल चलते वक़्त, आपके पंजों का निचला भाग सीधे धरती के संपर्क में आता है, जिससे एक्जुग्रेशन के जरिए, सभी भागों की एक्ससाईज होती है, और कई तरह की बीमारियों से निजात मिलती है।
- प्राकृतिक तौर पर धरती की उर्जा पैरों के जरिए आपके पूरे शरीर में संचारित होती है, जो आपके स्वास्थ्य के

- लिए बेहद फायदेमंद है। इससे आपको भूमि तत्व से संबंधित रोग नहीं होते।
- दिनभर जूते-चप्पल पहनकर आप चलने में जरूर संतुलन बनाए रखते हैं, परंतु नंगे पैर चलना आपके शरीर की सभी इंद्रियों के संतुलन की प्राकृतिक चेतना को बरकरार रखने में मदद करता है।
- नंगे पैर चलने से शरीर में प्राकृतिक रूप से उर्जा बनी रहती है, और इससे शरीर के अंग अधिक सक्रिय, सुडील व उपयोगी बनते हैं। इसके साथ ही आपका रक्तसंचार भी बेहतर होता है।
- नंगे पैर चलना एक तरह से प्रकृति के साथ, खुद के और करीब आने जैसा है। इसके जरिए आप खुद के प्रति अधिक जागरूक होते हैं और पहले से अधिक संवेदनशील होते हैं।
- इस प्रयोग से उर्जा का स्तर बढ़ने के साथ ही, तनाव, हार्डपरफॉर्म, जोड़ों में दर्द, नींद न आना, हृदय संबंधी समस्या, ऑर्थोराइटिस, अस्थमा, ऑस्टियोपोरोसिस की समस्याएं भी समाप्त होती है, और रोगप्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

रेसिपी

विधि

इमली की चटनी: 2 बड़े चम्मच इमली के गुदे को गरम पानी में आधे घंटे के लिए भिगो दें। फिर इसे पीसकर छान लें। इसमें 3 से 4 बड़े चम्मच चीनी डाल के थोड़ा गाढ़ा होने तक उबाल लें। इमली की चटनी तैयार है। इसे आप फ्रिज में स्टोर भी कर सकते हैं। **धनिया चटनी के लिए:** धनिया पत्ती, हरी मिर्च, अदरक, सेंधा नमक डालकर पीस लें। पिसे हुए पेस्ट में नींबू का रस मिल दें। आपकी हरी चटनी तैयार है। **चाट के लिए:** उबली हुई शकरकंद को छील कर 1/4 इंच के टुकड़ों में काट लें। इसमें सेंधा नमक, हरी मिर्च, जीरा पाउडर, अदरक, हरी धनिया, हरी चटनी, मीठी चटनी डाल के मिला दें। चाट को सर्व करने के लिए इसे प्लेट में निकालें और ऊपर से थोड़ा सा हरा धनिया, जीरा पाउडर व नींबू के रस से गार्निश कर सर्व करें।

शकरकंद की चाट

विधि

दही के शोले

■ 8 ब्रेड स्लाइस, तलने के लिए तेल

■ 1/2 कप दही

■ 1 बारीक कटा प्याज

■ आधा कप बारीक कटी शिमला मिर्च

■ 2 टेबलस्पून मिक्सड सब्जियां (गाजर, फ्रेंच बीन्स, गोभी),

■ 1/3 टीस्पून पेपर पाउडर

■ नमक स्वादानुसार

■ 1 टेबलस्पून मैदा

■ 1 टेबलस्पून पानी

एक बोल में दही, सब्जियां, प्याज, काली मिर्च पाउडर और नमक डालकर मिलाएं। ब्रेड स्लाइस के किनारों को चाकू की सहायता से काट दें। अब ब्रेड को बेलन से पतला कर लें। मैदा और पानी का गाढ़ा घोल तैयार करें। इस घोल को ब्रेड के चारों किनारे पर लगाएं। बीच में स्टफिंग भरे। इसे रोल कर दें। ऐसे ही सारे रोलस तैयार कर डीप फ्राई करें। इसे बीच में काटें और पुदीने की चटनी के साथ सर्व करें।

टाईम पास

आज का राशिफल

मेघ

चू घे चो ला ली

जू ले लो आ

दिन-भर का माहौल आईबरपुर्ण और व्यवकारी होगा। वरिष्ठ लोगों से कहसुनी के कारण तनाव पैदा हो सकता है। संयमित भाषा का इस्तेमाल करें। कुछ कार्यक्रम बदलने होंगे। आवेग में आकर किये गए कार्यों का म्यान, अवसाद रहेगा। उतावलेपन से बचें। प्रेमभाव बढ़ेगा। शुभांक-3-6-9

वृष

ड उ ए ओ वा

वी चू वे वो

घर के सदस्य मदद करेंगे और साथ ही आर्थिक बदहाली से भी मुक्ति मिलने लगेगी। प्रियजनों से सम्मान का अवसर मिलेगा। मनोरथ सिद्धि का योग है। अवरुद्ध कार्य संपन्न हो जाएंगे। सभा-सोसायटी में सम्मान मिलेगा। पद-प्रतिष्ठा बढ़ाने के लिए कुछ सामाजिक कार्य संभव होंगे। शुभांक-3-5-6-7

मिथुन

का की कू घ ड

छ के को हा

सामाजिक कार्य संपन्न होंगे। प्रेमभाव बढ़ेगा। आमोद-प्रमोद का दिन होगा और व्यावसायिक प्रगति भी होगी। स्वास्थ्य और जीवन स्तर में सुधार की अपेक्षा रहेगी। ज्ञान-विज्ञान की वृद्धि होगी और सज्जनों का साथ भी रहेगा। स्त्री-संतान पक्ष का सहयोग मिलेगा। शुभांक-3-5-7

कर्क

ही हू हे हो डा

डी डू डे डो

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा हो जाए तो अच्छा है। प्रियजनों से सम्मान का अवसर मिलेगा। अवरुद्ध कार्य संपन्न हो जाएंगे। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। भाई-बहनों का प्रेम बढ़ेगा। स्वविवेक से कार्य करें। दुर्लभ स्वप्न साकार होगा। शुभांक-3-5-7

कन्या

दो पा पी पू ष

ण ठ पे पो

आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे हैं। कुछ आर्थिक संकोच पैदा हो सकते हैं। कोई पिय वस्तु अथवा नवीन वस्त्राभूषण प्राप्त होंगे। सभा-गोष्ठियों में मान-सम्मान बढ़ेगा। धार्मिक आस्थाएं फलीभूत होंगी। स्त्री पक्ष का सहयोग मिलेगा शुभांक-2-5-7

तुला

रा री रु रे रो

ता ती तू ते

व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। शत्रुभय, चिंता, संतान को कष्ट, अपव्यय के कारण बर्बने। श्राुपक्ष में विरोध होने की संभावना है। आय-व्यय समान रहेगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यर्थ प्रपंच में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। मेल-मिलाप से कोशिश सफल होगी। शुभांक-2-4-6

मकर

मे जा जी खी खू

खे खो गा गी

कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। अपने हित के काम सुबह-सबरे ही निपटा लें क्योंकि आगे कामकाज सीमित तौर पर ही बन पाएंगे। स्वास्थ्य का पाया भी कमजोर बना रहेगा। शुभांक-3-6-9

धनु

वे यो गा जी मू

धा फा डा मे

यात्रा प्रवास का सार्थक परिणाम मिलेगा। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। अपने काम को प्राथमिकता से करें चिंतनीय वातावरण से मुक्ति मिलेगी। शुभांक-4-6-8

कुंभ

गू गे गो सा

सी घू से सो वा

परिवारजन का सहयोग व समन्वय काम को बनाना आसान करेगा। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। शैक्षणिक कार्य आसानी में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। मित्रों से सावधान रहें तो ज्यादा उत्तम है। शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। इच्छित कार्य सफल होंगे। सुख-आनंद काक समय है। शुभांक-2-4-6

मीन

वी दू थ ज्ञ अ जे

दो घा ची

अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। मित्रों से सावधान रहें तो ज्यादा उत्तम है। शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। इच्छित कार्य सफल होंगे। सुख-आनंद काक समय है। शुभांक-2-4-6

लॉफिंग जॉन

रमन अपने दोस्त नरेश से बोला- क्या बात है, आजकल तुम्हारी प्रेमिका अक्सर चुप-चुप ही रहती है? तुमने उसे डाँटा क्या?

नरेश- नहीं यार! मेरी क्या मजाल है जो मैं उस डाँट सकूँ। दरअसल हुआ यूँ कि एक दिन हम दोनों फोटो खिंचवा रहे थे, तो फोटोग्राफर ने मेरी प्रेमिका से कहा 'जब आप चुप रहती हैं, तो एकदम कैटरिना की तरह दिखती हैं।'

एक भोड़ भरी खचाखच बस में एक युवती को जोर से धक्का लगा। युवती झल्लाई और पीछे खड़े युवक को चिल्ला कर बोली, जान वर हो क्या?

युवक ने रोमांटिक अंदाज में जवाब दिया- जान तो आप हैं, मैं तो बस आपका ही वर हूँ।

एक बार स्वीमिंग पुल के किनारे कपड़े रखे थे और वहाँ एक कागज का पुर्जा पड़ा था, जिस पर लिखा था- मेरे कपड़े मत चुराना- बॉक्सिंग चैंपियन रमन।

जब वह तैर कर बाहर निकला, तो देखा वहाँ से उसके कपड़े गायब थे और एक पुर्जा पड़ा था, जिस पर लिखा था- मुझे पकड़ने की कोशिश मत करना- मैराथन चैंपियन चमन।

काकुरो पहेली -4023

खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हलके रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए, किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

उदाहरणतः

6 1 2 3 4 6

5+6+7+8+9=35

4+6+7+8+9=34

5+7+8+9=29

6+7+8+9=30

काकुरो - 4022 का हल

9 12

21 8 9 4 11 9 2 8 5 3

3 1 2 10 16 10 14 4

22 3 1 2 20 4 9 7

12 5 3 4 17 1 7 29 10

9 1 8 9 1 8 5 9 8 5 9

23 6 9 8 11 3 9 2 17 8 1

6 4 2 20 3 8 9

4 3 1 16 9 7

5+6+7+8+9=35

4+6+7+8+9=34

5+7+8+9=29

6+7+8+9=30

सूडोकू -4023

2

4

6

1

5

8

2

3

7

6

8

1

6

3

7

2

5

8

4

सूडोकू -4022 हल

6 5 4 3 1 9 7 2 8

7 2 3 5 8 4 9 6 1

8 9 1 7 2 6 3 4 5

1 7 2 8 3 2 5 9 4

4 3 8 9 6 5 1 7 6

5 6 9 4 7 1 8 3 2

2 8 7 1 4 3 6 5 9

9 1 6 2 5 7 4 8 3

3 4 5 6 9 8 2 1 7

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।

प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।

पहेले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।

पहेली का केवल एक ही हल है।

शब्द पहेली - 4023

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

बाएँ से दाएँ

1.पावर हाऊस -5

4.दिमागी,कल्पित-4

7.हृदय-2

8.खोदना-3

9.प्रचार वाक्य,स्लोगन-2

10.नुकीला-4

11.कलिका-2

13.प्यारा,लाडला-3

14.विशिष्ट,विशेष-2

15.खर्च,उपभोग-3

17.नौका-2

19.नाम कर्ण-2,3

22.चमकीला-5

25.महोदय (अंग्रेजी)-2

26.रनिवास,जनवासा-3

28.संध्या,सांझ-2

29.दलना,महीन करना-3

30.जस,सम्मान -2

32.कारागृह-4

34.आलाप,सत्य,सुर-2

36.पागल स्त्री-3

37.ईकार,मना-2

38.सराबोर,सना हुआ -4

39.वेश्या,तवायफ-5

ऊपर से नीचे

1.चूहे का घर-2

2.नेता-3

3.सार-संभार-2,3

4.आदर्श,कसौटी-3

5.छाती-2

6.अचरज भरा कार्य-4

7.हृदय को ठेस लगाना-5

10.अनवगत वर्षा-4

12.जूं का अंडा-2

16.ओट,घुंघट-3

17.माँ के पिता-2

18.दुख,कष्ट-2

20.राष्ट्रीय पक्षी-3

21.पत्र,लेटर-2

22.गुप्तचर,दूत-2

23.कपड़ों के टुकड़े (अंग्रेजी)-4

24.रखनागी,

प्रस्थान करना-3,2

25.समयुगीन,समवर्ती-5

26.बंद,स्टाइक-4

27.सुरा,शराब-2

31.वचन,प्रतिज्ञा-3

33.बंदर-3

35.पथनी,नथिया-2

37.शहद-2

शब्द पहेली -4022 का हल

अ

स

म

न

ग

ख

का

श

म

क

र

त

न

र

न

क

का

ल

हा

भ

ला

द

म

या

क

म

ति

न

वा

द

ज

र

वा

म

म

ज

म

जा

न

दा

स

क

त

श

र

मा

ब

न

ही

ना

न

ज

ल

ला

ल

त

ज

ग

म

म

न

का

न

शा

त

र

ल

क

वा

ल

क्ष

क

ज

ख

ल

ल

त

लीसेस्टर सिटी ने सीजन के अंत तक डीन स्मिथ को अपना प्रबंधक नियुक्त किया

लंदन। लीसेस्टर सिटी ने सीजन के अंत तक डीन स्मिथ को अपना प्रबंधक नियुक्त किया है। स्मिथ ब्रैंडन रॉजर्स की जगह लेंगे, जिन्होंने 2 अप्रैल को पद से इस्तीफा दे दिया था। स्मिथ प्रीमियर लीग सीज़न के अपने अंतिम आठ मैचों में 19वें स्थान पर काबिज लीसेस्टर का नेतृत्व करेंगे। लीसेस्टर की टीम दूसरे स्थान पर मौजूद मैनचेस्टर सिटी का सामना करेगी। स्मिथ ने एक बयान में कहा, सीजन के इन अंतिम सप्ताहों के दौरान टीम का नेतृत्व करने का अवसर पाकर मैं वास्तव में खुश हूं। हमारे सामने चुनौती स्पष्ट है, लेकिन यह मैं और मेरी कोचिंग टीम ने पहले अनुभव किया है और इस टीम में गुणवत्ता काफी है। यह टीम बहुत अधिक प्राप्त करने योग्य है। लीसेस्टर ने 2015-16 में प्रीमियर लीग का खिताब जीता था, लेकिन वर्तमान में 30 मैचों बाद टीम के 25 अंक हैं, टीम सेफ्टी जोन से दो अंक पीछे है।



धीमी ओवर गति के कारण आरसीबी के कप्तान फाफ डु प्लेसिस पर 12 लाख रुपये का जुर्माना

मुंबई। रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) पर बैंगलुरु के एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में टाटा इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2023 के 15वें मैच में लखनऊ सुपर जायंट्स के खिलाफ धीमी ओवर गति के लिए जुर्माना लगाया गया है। आईपीएल की ओर से जारी एक आधिकारिक बयान के अनुसार, 'आईपीएल की आचार संहिता के तहत न्यूनतम ओवर-नेट अपराधों से संबंधित यह टीम का सीजन का पहला अपराध था, इसलिए कप्तान फाफ डु प्लेसिस पर 12 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है।' इसके अलावा लखनऊ सुपर जायंट्स के तेज गेंदबाज आवेश खान को आचार संहिता के उल्लंघन के लिए फटकार लगाई गई है। आवेश ने आईपीएल की आचार संहिता के लेवल 1 के अपराध 2.2 को मानते हुए सजा स्वीकार कर लिया है। आचार संहिता के स्तर 1 के उल्लंघन के लिए, मैच रेफरी का निर्णय अंतिम और बाध्यकारी होता है।

‘हम मैच इन दो खिलाड़ियों की वजह से जीते’, कप्तान केएल राहुल ने दिया बयान

लखनऊ। रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर को बेहद रोमांचक मैच में आखिरी गेंद पर एक विकेट से हारने के बाद लखनऊ सुपर जायंट्स के कप्तान केएल राहुल ने निकोलस पूरन और मार्कस स्टोइनिस की तारीफों के पुल बांधे। जीत के लिए 213 रन के मुश्किल लक्ष्य का पीछा करते हुए लखनऊ ने खराब शुरुआत के बावजूद पूरन के 19 गेंद में 62 रन और स्टोइनिस के आक्रामक 65 रन की मदद से जीत दर्ज की। राहुल ने कहा, ‘‘ अविश्वसनीय। चिन्नास्वामी स्टेडियम जहां खेलकर मैं बड़ा हुआ और यहीं सबसे ज्यादा मैचों के नतीजे आखिरी गेंद पर आते हैं। हमें पता था कि इतने बड़े लक्ष्य का पीछा करना आसान नहीं होगा। उन्होंने पावरप्ले में अच्छी गेंदबाजी की, लेकिन हम अगर मैच जीते हैं तो पूरन और स्टोइनिस की वजह से। यही वजह है कि हमने पूरन, स्टोइनिस और आयुष बडोनी जैसे दमदार खिलाड़ियों को टीम में लिया। बडोनी फिनिशर की भूमिका निभाना सीख रहा है।’



आखिरी गेंद पर जीत के बाद गौतम गंभीर ने RCB के फैस को किया ‘खामोश’, वायरल हुआ लखनऊ के मेंटर का अंदाज

बैंगलोर। लखनऊ सुपर जायंट्स ने आईपीएल के 15वें मैच में रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर के खिलाफ रोमांचक जीत हासिल की। उसने आरसीबी को उसके होमग्राउंड एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में आखिरी गेंद पर एक विकेट से हरा दिया। इस जीत के बाद टीम के मेंटर गौतम गंभीर का चिर-परिचित अंदाज सामने आया। गंभीर ने इशारों-इशारों में आरसीबी के फैस को खामोश रहने के लिए कहा। मैच में लखनऊ के कप्तान केएल राहुल ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया। आरसीबी ने पहले बल्लेबाजी करते हुए दो विकेट पर 212 रन बनाए थे। लखनऊ को आखिरी ओवर में जीत के लिए पांच रन बनाने थे। टीम के सात विकेट गिर चुके थे। गेंदबाजी के लिए आरसीबी के हर्षल पटेल आए तो सामने



गेंद पर मार्क वुड क्लीन बोल्ट हो गए। तीसरी गेंद पर रवि बिश्नोई ने की आवश्यकता थी। अगर रन नहीं बनते या विकेट गिर जाते तो मुकाबला टाई हो जाता है। ऐसे में सुपर ओवर से मैच का फैसला होता। हर्षल की गेंद को आवेश खान नहीं खेल पाए, लेकिन उन्होंने किसी तरह एक रन पूरा कर कर लिया। लखनऊ को बाई के रूप में एक रन मिला और उसने मैच को एक विकेट से अपने नाम कर लिया। कोहली से मिलने के बाद गौतम गंभीर ने किया इशारा लखनऊ की टीम के जीतने पर उसके सभी खिलाड़ी डांगआउट से मैदान की ओर दौड़ पड़े। आवेश खान और रवि बिश्नोई ने जमकर जश्न मनाया। इसके बाद जब दोनों टीमों के खिलाड़ी ने स्टाफ एक-दूसरे से हाथ मिला रहे थे तो गंभीर के सामने कोहली

दो रन ले लिए। चौथी गेंद पर उन्होंने एक रन लेकर मैच को टाई कर दिया। लखनऊ को दो गेंद पर एक रन चाहिए थे और उसके पास दो विकेट थे। हर्षल ने पांचवीं गेंद पर जयदेव उनादकट को कप्तान फाफ डुप्लेसिस के हाथों कैच करा दिया। अब एक गेंद पर एक रन



टेनिस चैंपियनशिप : उग्र की सासा कटियार ने पं. बंगाल की आर्नवी को दी मात, बिहार के अमन ने उग्र के अनय को हराया

- एल्डेको कप आरएस सागर मेमोरियल टेनिस चैंपियनशिप की शुरुआत, कई राज्यों के जुटे हैं टेनिस खिलाड़ी

लखनऊ। एल्डेको कप आरएस सागर मेमोरियल टेनिस चैंपियनशिप की शुरुआत हो गयी। इसमें लड़कों और लड़कियों का अंडर-18 और अंडर-14 की प्रतियोगिताएं होनी है। इस

प्रतियोगिता में असम, पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, दिल्ली, पंजाब, हरियाणा, कर्नाटक, केरल, तेलंगाना, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ के खिलाड़ी हिस्सा ले रहे हैं। पहले दिन सिंगल पहले राउंड अंडर-18 महिला प्रतियोगिता में यूपी की सासा कटियार ने प. बंगाल की आर्नवी को सीधे सेटों में मात दे दी। वहीं बिहार के अमन सिंह ने कड़े

मुकाबले में उग्र के अनय श्रीवास्तव को हराया। पहले दिन ब्यायज अंडर-14 सिंगल पहला राउंड में 13 मुकाबले हुए। वहीं लड़कियों के अंडर-14 में पहले राउंड का पांच मुकाबले हुए। लड़कियों में अंडर-18 के सिंगल पहले राउंड में कुल चार मुकाबले हुए, जबकि लड़कों के अंडर-18 में नौ मुकाबले हुए। लड़कों के अंडर-



18 मुकाबलों में उग्र के प्रथम वरियता प्राप्त ओम यादव को उग्र के ही फैज अली ने 6-0, 6-0 से हरा दिया। वहीं बिहार के अधिषेक ने उग्र के अनिस जैन को सीधे सेटों में 6-1, 6-1 से मात दे दी, जबकि उग्र के तृतीय वरियता प्राप्त उग्र के प्रणव मिश्रा ने बिहार के अमन को 6-0, 6-2 से हराया। वहीं उग्र के रोहन राज ने

महाराष्ट्र के कृष गौरव मचेंट को 3-6, 6-1, 6-4 से हरा दिया। वहीं उग्र के दिव्यांश सिंह ने पश्चिम बंगाल के बिप्राशी विश्वास को 6-3, 6-2 से मात दे दी। महिला अंडर-18 में उग्र की सासा कटियार ने प. बंगाल की आर्णवी को 6-1, 6-1 से हरा दिया। वहीं कर्नाटक की अन्वेशा धर ने उग्र की अनन्या सिंह को सीधे सेटों में 6-1, 6-1 से मात दे दी।

बीसीसीआई ने की घरेलू सत्र 2023-24 के कार्यक्रम की घोषणा, खेले जाएंगे कुल 1846 मैच

मुंबई। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने मंगलवार को भारत के घरेलू सत्र 2023-24 के कार्यक्रम की घोषणा की। सीजन में जून 2023 और मार्च 2024 के आखिरी सप्ताह के बीच कुल 1846 मैच खेले जाएंगे। दलीप ट्रॉफी के साथ घरेलू सत्र की शुरुआत होगी। प्रतिष्ठित ट्रान्मिंट 28 जून, 2023 से 16 जुलाई, 2023 तक खेला जाएगा। इसके बाद देवधर ट्रॉफी होगी - जो 24 जुलाई, 2023 से 03 अगस्त, 2023 तक खेली जाएगी। ये दोनों ट्रान्मिंट छह जोन - मध्य, दक्षिण, उत्तर, पूर्व, पश्चिम और उत्तर-पूर्व में खेले जाएंगे। इरानी कप, जो सौराष्ट्र को शेष भारत की ओर ले जाएगा, 01 अक्टूबर,

2023 से शुरू होगा। तीन बहु दिवसीय ट्रान्मिंट के बाद सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी और विजय हजारे ट्रॉफी होगी। सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी की शुरुआत 16 अक्टूबर, 2023 से शुरू होगा और 06 नवंबर, 2023 तक चलेगा। वहीं, विजय हजारे ट्रॉफी 23 नवंबर, 2023 से 15 दिसंबर, 2023 की अवधि में खेला जाएगा। सफेद गेंद के दोनों ट्रान्मिंट में 38 टीमों खेलेंगी, जिन्हें सात टीमों के दो समूहों और आठ टीमों के तीन समूहों में विभाजित किया जाएगा। क्रिकेट की दुनिया में प्रमुख घरेलू क्रिकेट ट्रान्मिंटों में से एक - रणजी ट्रॉफी - 05 जनवरी, 2024 से शुरू होगी और 14 मार्च, 2024 तक चलेगी। 38 टीमों को पांच



समूहों में विभाजित किया जाएगा, जहां टीम और प्लेटे ग्रुप में 6 टीमों शामिल चार एलीट समूहों में 8 टीमों होंगी। प्रत्येक टीम और प्लेटे ग्रुप की टीमों लीग स्टेज के

7 मैच खेलेंगी और हर ग्रुप से दो-दो टीमों क्वाटरफाइनल में पहुंचेंगी। प्लेटे ग्रुप की छह टीमों लीग चरण के पांच-पांच मैच खेलेंगी और शीर्ष चार टीमों सेमीफाइनल में पहुंचेंगी।

महिला घरेलू क्रिकेट सीजन की शुरुआत सीनियर महिला टी20 ट्रॉफी से होगी, जो 19 अक्टूबर, 2023 से 09 नवंबर, 2023 तक खेली जाएगी। इसके बाद सीनियर महिला इंटर जोनल ट्रॉफी - 24 नवंबर, 2023 से 04 दिसंबर, 2023 तक खेली जाएगी। 2024 की शुरुआत सीनियर महिला वन-डे ट्रॉफी से होगी, जो 04 जनवरी, 2024 से शुरू होगी और फाइनल उसी का 26 जनवरी, 2024 को खेला जाएगा।

निकोलस पूरन ने लगाया आईपीएल इतिहास का दूसरा सबसे तेज अर्धशतक

बेंगलुरु। लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजी) के विकेटकीपर-बल्लेबाज निकोलस पूरन ने आईपीएल इतिहास में दूसरा सबसे तेज अर्धशतक लगाया। उन्होंने बेंगलुरु के एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) के खिलाफ इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) मैच के दौरान 15 गेंदों में अर्धशतक लगाकर यह उपलब्धि हासिल की। पूरन ने मैच में 19 गेंदों का सामना किया और 326.32 के स्ट्राइक रेट से चार चौकों और सात छक्कों की मदद से 62 रन बनाए। आईपीएल में सबसे तेज अर्धशतक केएल राहुल और पैट कमिंस के नाम हैं, जिन्होंने सिर्फ 14 गेंदों में अर्धशतक पूरा किया। केएल राहुल ने मोहली में आईपीएल 2018 के मैच में दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ पंजाब किंग्स के लिए 19 गेंदों में अपना



अर्धशतक पूरा किया, जबकि कमिंस ने पुणे में लीग के 2022 यह टी20 क्रिकेट में संयुक्त चौथा सबसे बड़ा अर्धशतक भी है। संस्करण में मुंबई इंडियंस के खिलाफ ये उपलब्धि हासिल की। यूसुफ पठान (आईपीएल 2014 में सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ कोलकाता नाइट राइडर्स के लिए) और सुनील नरेन (आईपीएल 2017 में आरसीबी के खिलाफ केकेआर के लिए) ने भी 15 गेंदों में अर्धशतक जड़े हैं।

केरल के केंद्रीय विश्वविद्यालय ने पी.टी. उषा को डॉक्टरेट की पहली मानद उपाधि से किया सम्मानित

पेरिया। प्रसिद्ध एथलीट, ओलंपियन और भारतीय ओलंपिक संघ की अध्यक्ष पी.टी. उषा को केरल के केंद्रीय विश्वविद्यालय द्वारा डॉक्टरेट की मानद उपाधि से सम्मानित किया गया है। समारोह साबरमती हॉल, पेरिया परिसर में हुआ, जहां कुलपति प्रो. एच. वेंकटेश्वरलू ने उन्हें डिग्री प्रदान की, जिससे वह इस प्रतिष्ठित उपाधि की विश्वविद्यालय की पहली प्राप्तकर्ता बन गईं। अपने भावनात्मक भाषण में, उषा ने लॉस एंजिल्स ओलंपिक में एक सेकंड के सीवें हिस्से से ओलंपिक पदक से चूकने के अनुभव को साझा किया। उन्होंने

कहा, मैं देश को ओलंपिक पदक दिलाने के लिए एथलीटों को तैयार



कर रही हूं, जो लाखों लोगों की प्रार्थना रही है। एक बार जब आप लक्ष्य की दिशा में काम करते हैं तो

यह एक वास्तविकता बन जाता है। अपने भाषण में, पीटी उषा ने

बारे में भी बताया। कुलपति प्रो. एच. वेंकटेश्वरलू ने उषा को राष्ट्र का गौरव और युवाओं के लिए आदर्श बताते हुए उनकी प्रशंसा की। उन्होंने जोर देकर कहा कि यह विश्वविद्यालय का कर्तव्य है कि ऐसे विशिष्ट व्यक्तियों को सम्मानित और मान्यता दी जाए जिन्होंने अपने संबंधित क्षेत्रों में प्रेरणा और योगदान दिया है।

कुलसचिव डॉ. एम. मुरलीधरन नाबियार ने स्वागत भाषण दिया और परीक्षा नियंत्रक (प्रभारी) प्रो.एम.न. मुस्तफा ने धन्यवाद ज्ञापित किया। इस कार्यक्रम में डीन, विभागाध्यक्षों, शिक्षकों, छात्रों और कर्मचारियों सहित अन्य लोगों ने भाग लिया।

16 साल के भारतीय ग्रैंडमास्टर डी गुकेश ने जीता खिताब, पूर्व रैपिड चैंपियन को हराया

नई दिल्ली। भारतीय ग्रैंडमास्टर डी गुकेश ने पूर्व विश्व रैपिड चैंपियन उज्बेकिस्तान के नोरीदबेक अब्दुसातरोव को फाइनल में हराकर विश्व शतरंज आमर्गिंडन एशिया एवं ओसिनिया स्पर्धा जीत ली। पहले गेम में मौका गंवाने के बाद गुकेश अगला गेम हार बैठे लेकिन इसके बाद उन्होंने अपने अतिरिक्त अवसर का उपयोग किया और मैच में फिर से शुरुआत की। गुकेश के लगातार हावी रहने के बाद 'नए' मैच का पहला गेम ड्रा रहा। उन्होंने चैंपियन बनने के लिए अगला गेम जीता। गुकेश और अब्दुसातरोव दोनों ने सितंबर में आमर्गिंडन के ग्रैंड फिनले में जगह बनाई है। सोलह वर्षीय गुकेश ने एक ऐसी

प्रतियोगिता में जीत हासिल की जिसमें पूर्व विश्व क्लासिकल जीत के बाद गुकेश ने ट्वीट किया, रोमांचक स्पर्धा आमर्गिंडन



चैंपियन क्लादिमीर क्रैमनिक, डेनियल डुबोव, यंगी यू (चीन), एशिया और ओशिनिया ग्रुप को जीतकर खरीकी हुई। स्पर्धा को खेलने के तुरी से भरपूर नए अनुभवों का आनंद लिया।

महाराष्ट्र के कृष गौरव मचेंट को 3-6, 6-1, 6-4 से हरा दिया। वहीं उग्र के दिव्यांश सिंह ने पश्चिम बंगाल के बिप्राशी विश्वास को 6-3, 6-2 से मात दे दी। महिला अंडर-18 में उग्र की सासा कटियार ने प. बंगाल की आर्णवी को 6-1, 6-1 से हरा दिया। वहीं कर्नाटक की अन्वेशा धर ने उग्र की अनन्या सिंह को सीधे सेटों में 6-1, 6-1 से मात दे दी।



राजस्थान में रेल सम्पर्क के नये युग की शुरुआत वंदे भारत की सौगात

अजमेर - दिल्ली कैंट वंदे भारत एक्सप्रेस

(जयपुर से उद्घाटन)

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

द्वारा हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ

(वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से)



12 अप्रैल, 2023



प्रातः 10:30 बजे



जयपुर रेलवे स्टेशन



वंदे भारत एक्सप्रेस की प्रमुख विशेषताएं



हाई राइज ओएचई पर चलने वाली देश की पहली वंदे भारत



अब 5 घंटे 15 मिनट में अजमेर से दिल्ली कैंट, 1 घंटे की बचत



दिल्ली से तीर्थ नगरी पुष्कर की बेहतर कनेक्टिविटी



राजस्थान में धार्मिक पर्यटन और उच्च शिक्षा को बढ़ावा



360 डिग्री घूमने वाली सीट और अत्याधुनिक एयरकंडीशनिंग सिस्टम



टच-फ्री सुविधाओं के साथ बायो वैक्यूम शौचालय



औद्योगिक क्षेत्र किशनगढ़ व ब्यावर तथा स्मार्ट सिटी अजमेर में आर्थिक विकास को बढ़ावा



कवच (टक्कर-रोधी प्रणाली) एवं अत्याधुनिक आग नियंत्रण प्रणाली से युक्त



दिव्यांगजनों के अनुकूल वॉशरूम, सीट हैंडल और ब्रेल लिपि में सीट नंबर

गरिमामयी उपस्थिति

कलराज मिश्र
राज्यपाल, राजस्थान

अशोक गहलोत
मुख्यमंत्री, राजस्थान

अश्विनी वैष्णव
केन्द्रीय रेल, संचार एवं
इलेक्ट्रानिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री



20977 अजमेर - दिल्ली कैंट वंदे भारत एक्सप्रेस		स्टेशन	20978 दिल्ली कैंट - अजमेर वंदे भारत एक्सप्रेस	
आगमन	प्रस्थान		आगमन	प्रस्थान
—	06:20	अजमेर	23:55	—
11:35	—	दिल्ली कैंट	—	18:40

टहराव: जयपुर, अलवर एवं गुड़गांव स्टेशन, चलने के दिन: (सप्ताह में 6 दिन) बुधवार को छोड़कर



भारतीय रेल