

मुख्यमंत्री ने सुनीं गुरिल्ला स्वयंसेवकों की समस्याएं, अधिकारियों को दिए निर्देश

देहरादून/टीएम एक्शन इंडिया
मुख्यमंत्री ने बुधवार को सचिवालय में एस.एस.बी. से प्रशिक्षित राज्य के गुरिल्ला स्वयंसेवकों की समस्याओं को सुना। विभिन्न जनपदों से गुरिल्ला स्वयंसेवक वर्चुअल माध्यम से जुड़े थे बैठक में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि विभिन्न विभागों में प्रशिक्षित गुरिल्ला स्वयंसेवकों को आजीविका से जोड़ने के लिए प्रयास किये जाएं। उन्होंने कहा कि गुरिल्ला स्वयंसेवकों की जिन समस्याओं का त्वरित समाधान हो सकता है, वे किये जाएं। उन्होंने कहा कि केन्द्र सरकार से भी गुरिल्ला प्रशिक्षकों के लिए मदद के लिए प्रस्ताव भेजकर अनुरोध किया जायेगा। मुख्यमंत्री धामी ने अधिकारियों



को निर्देश दिये कि वाइब्रेट विलेज प्रोग्राम, निजी सुरक्षा एजेंसियों में सुरक्षा कर्मी, होमगार्ड में प्रशिक्षक, फॉरेस्ट फायर वॉचर,

पुलिस विभाग के अन्तर्गत ग्राम चौकीदार, लोक निर्माण विभाग में विभिन्न कार्यों, वन विभाग की विभिन्न योजनाओं एवं अन्य क्षेत्रों

में गुरिल्ला स्वयंसेवकों की सेवाओं का लाभ कैसे लिया जा सकता है, इस दिशा में ध्यान दिया जाए। उन्होंने अपर मुख्य

सचिव राधा रतूड़ी को निर्देश दिये कि संबंधित विभागों द्वारा राज्य के प्रशिक्षित गुरिल्ला स्वयंसेवकों को आजीविका से जोड़ने और उनके प्रशिक्षण का लाभ राज्य को भी मिल सके, इस दिशा में जो भी कार्यवाही की जा सकती है, इसके अनुपालन में समय-समय पर बैठक ली जाए। बैठक में अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, आनन्द बर्दन, डीजीपी अभिनव कुमार, कमांडेंट जनरल होमगार्ड केवल खुराना, डीआईजी/ अपर सचिव गृह निवेदिता कुकरेती, अपर सचिव विनीत कुमार, ललित मोहन रयाल, अरुण सिंह, संबंधित विभागीय अधिकारी और वर्चुअल माध्यम से एस.एस.बी. द्वारा प्रशिक्षित गुरिल्ला स्वयंसेवक उपस्थित थे।

ज्वेलर की दुकान में लाखों की चोरी

देहरादून/टीएम एक्शन इंडिया
सेलाकुई क्षेत्र में बीती रात बदमाशों ने ज्वेलरी शॉप में गैस कटर की मदद से लाखों के आभूषण चोरी की घटना की। इसका पता बुधवार को सुबह तब चला जब सुबह दुकान में फोन का चार्जर लेने गए दुकान मालिक पहुंचे। मामले की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और चोरों की तलाश शुरू कर दी। बुधवार की प्रातःकाल सेलाकुई चौक स्थित दिनेश ज्वेलर्स के संचालक मयंक सिंधी अपने फोन का चार्जर लेने के लिए अपनी ज्वेलरी शॉप में पहुंचे। दुकान के बाहर तीसरे फ्लोर तक जाती हुई एक रस्सी लटक रही थी। जब उन्होंने दुकान का शटर खोला तो अंदर का नजारा देख वह हैरान रह गये। अन्दर सारा सामान बिखरा पड़ा था, तिजोरियों में बड़े छेद हो रहे थे। वहीं दुकान में रखी सोने-चांदी की लाखों की ज्वेलरी गायब थी। दुकान संचालक की सूचना पर सेलाकुई थाना प्रभारी शैकी कुमार



टीएम के साथ मौके पर पहुंचे। मौके से पुलिस को एक बड़ा, एक छोटा सिलेंडर, गैस कटर, सबल और हथौड़ा मिला है। थाना प्रभारी ने बताया कि बदमाश सबसे पहले तीसरी फ्लोर की सेक्शन विंडो का शीशा तोड़कर अंदर दाखिल हुए। उसके बाद एक के बाद एक तीन दरवाजे काटकर नीचे दुकान तक पहुंचे। चोरों ने दुकान का पीछे का हिस्सा और रेंट रूम सबल और

हथौड़े से तोड़ा। दुकान की तिजोरियों में गैस कटर से छेद कर ज्वेलरी निकाली। डिस्पले कार्डों में रखी ज्वेलरी भी बदमाश ले गये। उन्होंने बताया कि चोरों ने पहले ही सीसीटीवी कैमरे की तार काट दी थी और जाते समय डीवीआर भी लेकर चले गए। थाना प्रभारी ने बताया कि आरोपियों की धरपकड़ के लिए पुलिस टीम गठित कर दी है।

न्यूज फ्लैश

हल्द्वानी विधायक से मिला गौला खनन उत्थान समिति का शिष्टमण्डल

हल्द्वानी/टीएम एक्शन इंडिया
गौला खनन उत्थान समिति के शिष्टमण्डल ने बुधवार को हल्द्वानी विधायक सुमित हृदयेश से उनके आवास पर मुलाकात कर अपनी समस्याओं से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि गौला खनन निजीकरण से वे बबादी की कगार पर आ गए हैं। शिष्टमण्डल ने विधायक सुमित से कहा कि जब वे निजीकरण को लेकर सरकार के खिलाफ अपना विरोध प्रदर्शन दर्ज करते हैं तो उनको मुकदमे की धमकी दे कर उनका धरना तुड़वा दिया जाता है। उनकी समस्या सुनकर हल्द्वानी विधायक सुमित हृदयेश ने तुरंत एसडीएम परितोष वर्मा से फोन पर वार्ता कर उनके निराकरण के लिए उन्हें निर्देशित किया। विधायक सुमित ने कहा कि वे किसी भी हालत में गौला खनन को निजी हाथों में नहीं जाने देंगे क्योंकि गौला से लाखों लोगों की रोजी रोटी जुड़ी है और सरकार इनकी रोजी रोटी छीनने का कार्य कर रही है। उन्होंने गौला खनन उत्थान समिति के अध्यक्ष रमेश जोशी को भरोसा दिया कि उनकी इस लड़ाई में वे सड़क से लेकर सदन तक उनके साथ कंधे से कंधा मिला कर खड़े हैं। इस दौरान गौला खनन उत्थान समिति के अध्यक्ष रमेश जोशी म, राजेन्द्र सिंह बिष्ट, जीवन बगड़वाल, मनोज सिंह बिष्ट, पंकज दानू, रमेश कांडपाल, इंदर सिंह नयाल, राजू चौबे, नरेंद्र राणा, सुरजीत सिंह, नफीस चौधरी, विजय बिष्ट, जगदीश उन्नाल, धीरेन्द्र मेहरा, करन अधिकारी, तारा सिंह कोरंगा सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

शहरी मंत्री प्रेमचंद ने मंसूरी-देहरादून विकास प्राधिकरण के उच्चाधिकारियों के साथ की बैठक

-ऋषिकेश में पार्किंग की डीपीआर बनाए जाने के लिए निर्देश



ऋषिकेश/टीएम एक्शन इंडिया
क्षेत्रीय विधायक व मंत्री डॉ प्रेमचंद अग्रवाल ने मंसूरी-देहरादून विकास प्राधिकरण के उच्चाधिकारियों के साथ बैठक कर ऋषिकेश में पार्किंग आदि के सम्बंध में वार्ता की। इस दौरान जल्द पार्किंग की डीपीआर बनाने के निर्देश दिए। मंत्री डॉ. अग्रवाल ने कहा कि ऋषिकेश में पार्किंग समस्या का निदान करना हमेशा उनकी प्राथमिकता में रहा है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि ऋषिकेश में पार्किंग का जल्द निर्माण कराने के लिए जल्द डीपीआर बनाए, जिससे निर्माण कार्य शीघ्र प्रारंभ हो सके। इसके बाद डॉ अग्रवाल ने निर्देश दिए कि रायवाला से ऋषिकेश बाजार की ओर फसाड़ योजना से कार्य किया जाए, जिससे नगर का सौंदर्यकरण किया जा सके। डॉ अग्रवाल ने यह भी निर्देश दिये कि हाईवे में डिवाइडरों के सौंदर्यकरण के लिए रंगाई और पौधे लगाए जाएं। इस मौके पर उपाध्यक्ष वंशीधर तिवारी, सचिव मोहन सिंह बर्निया उपस्थित रहे।

ई रिक्शा चोरी का आरोपित दबोचा, ई रिक्शा बरामद

हरिद्वार/टीएम एक्शन इंडिया
पुलिस ने ई रिक्शा चोरी के आरोपित को गिरफ्तार करते हुए चोरी का ई रिक्शा भी बरामद कर लिया है। पुलिस ने आरोपित के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसका चालान कर दिया है। इंदिरा विहार कॉलोनी सुनहरा रोड रुड़की कोतवाली गंगनहर निवासी विक्रम सिंह पुत्र स्व. ब्रजमोहन ने 26 सितम्बर को अपनी ई रिक्शा चोरी होने संबंध में पुलिस को तहरीर देकर मुकदमा दर्ज कराया था।



पुलिस ने मामले में कारवाई करते हुए छहरोली थाना मोरना मुजफ्फरनगर रूपा से आरोपित को चोरी की ई रिक्शा के साथ गिरफ्तार कर लिया। पुलिस पूछताछ में आरोपित ने अपना नाम 39 वर्षीय रवि वर्मा उर्फ सोनू पुत्र स्व. सतपाल निवासी पुरानी तहसील नकली चाय वाली गली रुड़की कोतवाली गंगनहर, हरिद्वार हाल निवासी ग्राम छहरोली थाना मोरना जनपद मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश बताया।

पशु तस्करो को किया गिरफ्तार, गौवंश बरामद

मुकदमा दर्ज
8 पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनका चालान कर दिया है।



हरीद्वार/टीएम एक्शन इंडिया
पुलिस ने गौवंश की तस्करी करते हुए दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपितों के कब्जे से दो गौवंश बरामद करने के साथ तस्करी में प्रयुक्त छोटा हाथी वाहन को भी सीज किया है। लक्सर पुलिस को छोटा हाथी वाहन से गौवंश तस्करी किए जाने

की सूचना मिली। सूचना पर पुलिस ने कारवाई करते हुए क्षेत्र के मखियाली अड्डे के पास से 02 व्यक्तियों को छोटा हाथी वाहन में क्रूरतापूर्वक एक गौवंश को ले जाते हुए दबोच लिया। पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ पशु क्रूरता अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पकड़े गए आरोपितों के नाम मोनू पुत्र ओमपाल निवासी ग्राम डौसनी लक्सर व फरोज पुत्र कासिम निवासी ग्राम जैनपुर लक्सर बताए गए हैं। पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनका चालान कर दिया है।

संसद की मर्यादा को तार-तार कर रहा विपक्ष : शाहनवाज

हरिद्वार/टीएम एक्शन इंडिया
भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता शाहनवाज हुसैन ने दरगाह साबिर पाक में चादर पेश कर देश में अमनो-अमान की दुआ मांगी। इस दौरान भाजपा कार्यकर्ताओं ने उनका स्वागत किया। बुधवार को पिरान कलियर पहुंचे भाजपा के वरिष्ठ नेता शाहनवाज हुसैन ने कहा कि वह अक्सर दरगाह साबिर पाक में हाजिरी पेश करने आते रहते हैं। संसद में विपक्ष के किए जा रहे हंगामे पर उन्होंने कहा कि विपक्ष संसद की मर्यादा को तार-तार करने का काम कर रहा है। उप राष्ट्रपति



का मजाक उड़ाया जा रहा है और राहुल गांधी उसका वीडियो बना रहे हैं, जो संसदीय परंपरा और मर्यादाओं के विपरीत है।

सर्वोदय मंडल ने महात्मा गांधी को किया याद

देहरादून/टीएम एक्शन इंडिया
सर्वोदय मंडल द्वारा बुधवार को गांधी पार्क में महात्मा गांधी के व्यक्तित्व और कृतित्व को याद किया गया। सर्वोदय मंडल के सदस्यों के बीच में वरिष्ठ अधिवक्ता एवं समाजसेवी हरवीर सिंह कुशवाहा ने महात्मा गांधी की चर्चा करते हुए कहा कि महात्मा गांधी ऐसे भारतीय हैं, जिनकी पूरे विश्व में मूर्तियां हैं और कहीं न कहीं महात्मा गांधी के दैदीप्यमान चेहरे पर सूरज चमकता रहता है। उन्होंने कहा कि महात्मा गांधी ने इस देश को अहिंसा आंदोलन जैसा हथियार दिया, जिसके माध्यम से विश्व में भारत की धाम जमी।

घटिया निर्माण-अनुरक्षण कार्य से जुड़े ठेकेदारों, आपूर्तिकर्ताओं से होगी भरपाई: अजेंद्र अजय

देहरादून/टीएम एक्शन इंडिया
श्री बदरीनाथ- केदारनाथ मंदिर समिति की धर्मशालाओं- विश्रामगृहों, मंदिरों में यात्रा वर्ष-2023 में हुए निर्माण-अनुरक्षण कार्यों और विश्राम गृहों में सामान आपूर्ति की गुणवत्ता जांच हेतु बनी उप समिति ने अपनी रिपोर्ट श्री बदरीनाथ- केदारनाथ मंदिर समिति (बीकेटीसी) अध्यक्ष अजेंद्र अजय को सौंप दी है।



बुधवार को बीकेटीसी अध्यक्ष अजेंद्र अजय ने जांच रिपोर्ट का संज्ञान लेकर आपूर्तिकर्ताओं और निर्माण एवं अनुरक्षण कार्य से जुड़े संबंधित ठेकेदारों से दो सप्ताह के अंदर मानकों के अनुरूप पुनः कार्य संपादित करने के निर्देश दिये हैं। तब तक संबंधित ठेकेदारों और फर्मों के बिल भुगतान को तत्काल प्रभाव से रोक दिया है। इस संबंध में मुख्य कार्याधिकारी योगेंद्र सिंह ने मंदिर समिति अधिशासी अभियंता और लेखा विभाग को आदेश जारी किये हैं। साथ ही मानकों के अनुरूप कार्य किये जाने संबंधी प्रमाण पत्र उपलब्ध कराने एवं भविष्य में भी मानकों के अनुरूप कार्य की अपेक्षा की गयी है। बीकेटीसी मीडिया प्रभारी ने बताया कि श्री बदरीनाथ-

केदारनाथ मंदिर समिति के विश्राम गृहों में चार धाम यात्रा के लिए तीर्थयात्रियों की सुविधा के लिए विश्राम गृहों के रख-रखाव हेतु मरम्मत-निर्माण कार्यों तथा सामान सप्लाई निविदा में तय मानकों पर संबंधित कार्य के सप्लाई तथा निर्माण अनुरक्षण कार्यों में कई शिकायतें आ रही थीं। इस पर बीकेटीसी अध्यक्ष अजेंद्र अजय के निर्देश पर माह सितंबर 2023 में बीकेटीसी उपाध्यक्ष किशोर पंवार की अध्यक्षता में तीन सदस्यीय जांच उप समिति का गठन किया गया। सभी निर्माण कार्यों और आपूर्ति सामान की गुणवत्ता की जांच के बाद इसी माह जांच रिपोर्ट सौंपी गयी है।

विकसित भारत संकल्प यात्रा के संयोजकों को किया सम्मानित

ऋषिकेश/टीएम एक्शन इंडिया
संगठनिक जिला ऋषिकेश के जिला अध्यक्ष रविंद्र राणा के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी के जिला कार्यालय में एक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। बुधवार को विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान विधानसभा संयोजक मनोज ध्यानी और उनके सहयोगी संयोजकों का सफल एवं भव्य कार्यक्रम आयोजित करने के लिए सम्मान किया गया। जैसा की मोदी सरकार के विकसित भारत संकल्प यात्रा का ऋषिकेश विधानसभा में बहुत ही सुंदर आयोजन किया गया। इसके अंतर्गत 16 कार्यक्रम ग्रामीण में एवं चार कार्यक्रम शहरी क्षेत्र में आयोजित किए गए। इन सभी



कार्यक्रमों के लिए संगठन की ओर से संयोजक नियुक्त किए गए थे। जिला उपाध्यक्ष मनोज ध्यानी को विधानसभा संयोजक नियुक्त किया गया था। साथ ही पूरे

ऋषिकेश जिले के सभी ग्रामीण क्षेत्र एवं मंडलों में संयोजक नियुक्त किए गए थे, जिन्होंने पूर्ण जिम्मेदारी के साथ इस विकसित भारत संकल्प यात्रा के कार्यक्रम

को सफलतापूर्वक आयोजित किया। सभी संयोजकों को जिलाध्यक्ष रविंद्र राणा एवं जिला सह प्रभारी नलिन भट्ट ने पुष्पमाला पहना कर एवं स्मृति चिन्ह भेंट

मेडिकल सेल्स प्रतिनिधियों ने किया प्रदर्शन

ऋषिकेश/टीएम एक्शन इंडिया
मेडिकल सेल्स प्रतिनिधियों ने आठ सूत्रीय मांगों को लेकर बुधवार को राजकीय चिकित्सालय ऋषिकेश में कार्य बहिष्कार कर प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के दौरान सेल्स प्रतिनिधि संगठन के सचिव सुमित त्यागी ने कहा कि ऑल इंडिया स्तर पर आयोजित हड़ताल के दौरान कर्मचारी बिक्री संवर्धन कर्मचारी सेवा की शर्त अधिनियम 1976 की रक्षा किए जाने, बिक्री संवर्धन कर्मचारियों के लिए वैधानिक कार्य नियम बनाए जाने, सरकारी अस्पतालों में चिकित्सा प्रतिनिधियों के प्रवेश पर लगे सभी प्रकार के प्रतिबंध हटाए जाने के साथ, उनके काम का अधिकार सुनिश्चित किए जाने, चिकित्सा



उपकरणों की कीमत कम किए जाने और जीएसटी हटाए जाने के साथ डाटा की गोपनीयता को सुरक्षित रखे जाने की मांग की गई है। त्यागी ने कहा कि कंपनियों से भी उन्होंने अपेक्षा व्यक्त की है कि वह प्रतिनिधियों का शोषण किया जाना बंद करें। प्रदर्शन करने

वालों में मुख्य रूप से सचिव सुमित त्यागी, कोषाध्यक्ष पवन मानकतला, सहसचिव मनीष डब्रवाल के अतिरिक्त योगेंद्र शर्मा, सुमित शर्मा, गौरव सकलानी, पंकज सेमवाल, अतुल भटनागर, गौरव सकलानी, देवपाल राणा, रविंद्र त्यागी, मोहम्मद शानू सहित काफी संख्या में लोग उपस्थित थे।

जानकारी

बुजुर्गों में ज्यादा होनी चाहिए विटामिन 'K' की मात्रा

जब उम्र बढ़ती है तो आप आपको पता होना चाहिए कि आपके शरीर को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन कितने जरूरी होते हैं। वैसे तो विटामिन सभी उम्र के लोगों के लिए जरूरी होते हैं क्योंकि वो हमारे शरीर को कई तरह से स्वस्थ रखने का काम करते हैं। विटामिन K उन लोगों के लिए ज्यादा जरूरी हो जाते हैं जो बुढ़ा उम्र में होते हैं।



एक अध्ययन के मुताबिक, जिसमें सरह और उनके साथी मौजूद थे उसमें जो बुढ़ा लोगों में कम ब्रह्म लेवल था उनमें विटामिन की कमी थी जिसके कारण यह फ्रिक्चल एक्टिविटी में भी एक्टिव नहीं थे। जबकि जिनका ब्रह्म लेवल ज्यादा था उनमें ऐसा नहीं था। 2015 के एक अध्ययन में 65 साल और उससे ज्यादा उम्र के लोग जो ज्यादा विटामिन K की पूर्ति करते थे उनकी सेहत काफी अच्छी थी। लेकिन जिन लोगों में विटामिन K की कमी थी वो उतने स्वस्थ नहीं थे जो कि जर्नल न्यूट्रिएंट्स में प्रकाशित हुई थी।



महिलाओं में होने वाली दूसरी सबसे बड़ी बीमारी है सर्वाइकल कैंसर

सर्वाइकल कैंसर

मांसक कैंसर के बाद महिलाओं में होने वाली दूसरी बड़ी बीमारी है सर्वाइकल कैंसर। एचडीसी कैंसर सेंटर की रिपोर्ट 2019 की रिपोर्ट के अनुसार, 53 में से 1 भारतीय महिला को जीवनकाल में यह बीमारी होती है। गर्भाशय में कोशिकाओं (सेल्स) की अनियमित वृद्धि के कारण यह कैंसर होता है। समय रहते इसका उपचार किया जाए तो बचा जा सकता है, लेकिन सबसे बड़ी समस्या है जागरूकता का अभाव। भारत ही नहीं कई देशों में यह स्थिति है। जैसे- ऑस्ट्रेलिया में रिपोर्ट के अनुसार, वहाँ 45 फीसदी महिलाओं को इस बीमारी की मूलभूत जानकारी नहीं है। बहरहाल, सबसे अच्छी बात यह है कि अन्य प्रकार के कैंसर को नहीं रोका जा सकता, लेकिन सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम संभव है। ताजा खबर यह है कि अक्टूबर 2019 में ऑस्ट्रेलिया की क्विन्सलैंड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने इस कैंसर के इलाज का दावा किया है। जिन एक्टिव टेक्नोलॉजी का चार्ज पर सफल परीक्षण किया है।

आसान है सर्वाइकल कैंसर की जांच

स्त्रीरोग संबंधी आम बीमारियां दवा लेने से भी दूर नहीं हो रही हैं तो सर्वाइकल कैंसर की जांच जरूरी हो जाती है। यह जांच है पेप स्मीयर टेस्ट। नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ डेवेलपिंग इंफोर्मेशन की रिपोर्ट के अनुसार, इस कैंसर का पता लगाने के लिए पेप स्मीयर टेस्ट का पेप टेस्ट की सहायता दी जाती है। यह 10 से 20 मिनट में होने वाले इस टेस्ट की रिपोर्ट सामान्य, असह्य या असामान्य आ सकती है। सामान्य: यदि पेप टेस्ट का परिणाम सामान्य आता है तो रिपोर्ट को 'नॉर्मल' बताया जाता है। इसका मतलब है कि टेस्ट में कैंसर के कोई लक्षण नहीं हैं। असह्य: टेस्ट रिजल्ट असह्य भी आ सकता है। रिजल्ट असह्य आने का मतलब है कि आधुनिक प्रीव कोशिकाएं ऐसी दिखती हैं जैसे वे असामान्य हो सकती हैं। यह स्पष्ट नहीं है कि वह एपिथीलियम से संबंधित है या नहीं। यह गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति या संक्रमण जैसे बदलावों से संबंधित हो सकता है। एपिथीलियम टेस्ट यह पता लगाने में मदद कर सकता है कि क्या आपके सेल में परिवर्तन एपिथीलियम से संबंधित हैं। असामान्य: यदि पेप टेस्ट असामान्य है तो 'डिस्टॉर्ब्ड रिजल्ट' कहा जाता है। रिजल्ट डिस्टॉर्ब्ड आने का यह मतलब नहीं है कि आपको कैंसर ही है। इसका मतलब यह है कि गर्भ में कुछ असामान्य कोशिकाएं हैं जो आगे बढ़कर कैंसर के रूप में विकसित हो सकती हैं। गर्भावस्था या असामान्य परिवर्तन एपिथीलियम द्वारा हो सकता है। परिवर्तन मामूली (कम-ग्रेड) या गंभीर (उच्च-ग्रेड) हो सकते हैं। लेकिन यदि उन कोशिकाओं को हटाया नहीं जाता है तो वे गंभीर बढ़ता कैंसर में बदल सकती हैं। पेप टेस्ट की रिपोर्ट के बाद कुछ मामलों में डॉक्टर अन्य जांच भी करवाते हैं। कोलपोस्कोपी के जटिल खोजों और बायोप्सी के मुद्दों में होने वाले परिवर्तनों का बखराव की जांच एक या दो जांचों में की जाती है। बायोप्सी में बायोप्सी के मुद्दों से डॉक्टर-सब टुकड़ा लिया जाता है और सेल के परिवर्तन देखे जाते हैं। यह प्रक्रिया बड़ा रोग विभाग में ही सम्पन्न की जाती है।

सेहत

कैंसर, कब्ज, गठिया में फायदा देते हैं काली सरसों के बीज

काली सरसों एक पौधा है, जिसके फूल पीले रंग के होते हैं। सरसों के पौधों को लगभग 40 किंगडम प्रजातियां हैं। सरसों के बीज से तेल निकाला जाता है, जिसका उपयोग भोजन बनाने, औषधि के रूप में और दवा बनाने के लिए किया जाता है। काली सरसों के बीज को भोजन में एक सामग्री के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। काली सरसों को आमतौर पर सब्जी या दाल में तड़का देने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। साथ ही इनके फूलों में काले सरसों का इस्तेमाल बहुत कम किया जाता है। सरसों के बीज से तेल काफी कुदमि अधिकतम उपयोग फायदेमंद होता है। इसमें अनेक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो छोटी-छोटी परेशानियों से आपको दूर रखते हैं। खाद्य पदार्थों में भी, काली सरसों के बीज का उपयोग मसाले के रूप में और सरसों के मसाले के तैल के लिए किया जाता है। सरसों का मसाला बनाने के लिए आमतौर पर तीन अलग-अलग प्रकारों का उपयोग किया जाता है। काली सरसों (ब्रैसिका निपा) सबसे तेजी से तैल है। सफेद सरसों (ब्रैसिका अल्बा) सबसे लंबा है और चारों तरफ अमेरिकी पीली सरसों बनाने के लिए उपयोग की जाती है। ब्राउन सरसों (ब्रैसिका जर्जिका) गहरे पीले रंग की होती है, इसमें तीखा स्वाद होता है, और इसे डिजोन सरसों बनाने के लिए उपयोग किया जाता है।

बीमारियों को दूर भगाते हैं काली सरसों के बीज

काली सरसों का तेल आम सर्दी, जोंघों और मांसपेशियों (गठिया) के दर्द, और गठिया के लिए उपयोग किया जाता है। इसके अलावा काली सरसों के बीज का उपयोग उल्टी पैदा करने, मूत्र उत्पन्न करने में वृद्धि और भूख बढ़ाने के लिए पानी की अवधारण (प्रीटन) से रक्षा के लिए किया जाता है। कुछ लोग पिछी हुई काली सरसों को गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं। वे पेस्ट को छड़ों में पीक करते हैं और छड़ों को सीधे तबका पर सरसों के प्लास्टर के रूप में लगाते हैं। इस तैयारी का उपयोग कंधे (ड्युप्लेक्स), गठिया, पीठ के निचले हिस्से के दर्द के निमित्त, दर्द और सूजन के इलाज के लिए किया जाता है।

काली सरसों के बीज के लाभ

कैंसर में है लाभकारी: सरसों के बीज प्लेगोडोन्कोजेन और माइक्रोबिना जैसे चीमों से भरपूर होते हैं, जो शरीर में कैंसर पैदा करने वाली कोशिकाओं की वृद्धि को रोकते हैं। जनरल ह्यूमन एंड एक्सपेरिमेंटल टॉक्सिकोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, छोटें बीजों में कैंसेरोजेनिक बल हो सकते हैं और कैंसर-रोधी के प्रभाव से बचाव हो सकता है। पचन को सुदृढ़ करता है: सरसों के बीज आपके पाचन तंत्र के लिए भी अच्छे हैं। अगर आप अचानक से सफेद पेशाब से पीड़ित हैं तो सरसों के बीज इससे छुटकारा पाने में मदद कर सकते हैं। बीज काइबर से भरपूर होते हैं, जो आसानी से पचने में मदद करता है और शरीर की पाचन प्रणाली को बढ़ाते हैं। हृदय रोगों से बचाव: काली सरसों का तेल आमतौर पर हर भारतीय घर में इस्तेमाल किया जाता है और यह हृदय संबंधी समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए काफी फायदेमंद है। यह आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रबंधित करने में मदद करता है और रक्त में खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है, जो आपके हृदय रोगों के लिए अवरोधक है। हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाते हैं: सरसों के बीज आधुनिक हड्डियों के लिए भी अच्छे होते हैं क्योंकि वे सेलेनियम नामक खनिज से भरपूर होते हैं, जो आधुनिक हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। वे आपके नाखूनों, बालों और दांतों को मजबूत बनाने में भी मदद करते हैं। सरसों के बीज में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो मसूड़ों, हड्डियों और दांतों में दर्द से रक्षा देने में मदद करते हैं। तबका की समस्या का है समाधान: हर मौसम में तबका को हटाकर रखना महत्वपूर्ण है और सरसों के बीज आधुनिक इस में मदद कर सकते हैं। बीज आधुनिक तबका को हटाकर करते हैं, सभी अशुद्धियों को दूर करते हैं और आधुनिक तबका को हटाकर देते हैं। बीज एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों के साथ एक फायदा है जो शरीर में सूजन को कम कर सकते हैं। आम सरसों के तेल को तबका पर मलिन कर इसके फायदे से सकते हैं।

विटामिन 'के' क्यों है जरूरी

विटामिन K हमारी हड्डियों की मजबूती के लिए बहुत जरूरी है। अगर आपके शरीर में विटामिन 'के' की कमी है, तो जोड़ों में या कटने पर बहुत ज्यादा दर्द होना शुरू हो सकता है। क्योंकि विटामिन 'के' ब्रह्म कलसिले में मदद करता है। अगर इन विटामिन की शरीर में ज्यादा कमी हो जाए, तो कई बार आपके शरीर के अंगों में अंदरूनी ब्लीडिंग हो सकती है, जो बहुत खतरनाक है। शरीर की हड्डियों में कैल्शियम की मात्रा को पहुँचाने में सहायक होता है। जो रक्त के थक्के के समय रक्त को थक्का बनाने के लिए आवश्यक होता है। विटामिन के शरीर में रक्त के संचार को नियंत्रित करता है। इससे थक्के प्रेशर नियंत्रित रहता है। गर्भवती महिलाओं में विटामिन 'के' भ्रूण के विकास के लिए जरूरी होता है। इसके अलावा भी वे शरीर की कई समस्याओं से बचाव के लिए जरूरी होते हैं। लेकिन चूँकि आप जानते हैं कि विटामिन 'के' आपको किन आहारों से मिलता है। आइए हम आपको बताते हैं ऐसी 5 खाद्यपदार्थ, जिनसे आपको मिलता है भरपूर विटामिन 'के'। विटामिन 'के' का मुख्य स्रोत हरी सब्जियां होती हैं, जैसे - सरसों का साय,बन्दगोभी, मूली, चुकंदर की पत्तियों में, फाल्क, गेहूँ और फल।

टाईम पास

आज का राशिफल

राशिफल section containing daily horoscopes for various zodiac signs (Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, Pisces) with brief predictions.

काकुरो पहेली - 2683

2683 Kakuro puzzle grid with numbers and empty cells for digits.

हंसी के फूत्वारें

एक कवि की कविताएं कोई नहीं सुनता था आखिरकार एक दिन जब एक व्यक्ति ने उनकी कविता सुनी तो कवि ने उसका आभार मानते हुए कहा कि 'आप पहले ऐसे महानुभाव हैं जिन्होंने कि मेरी कविताएं इतने ध्यान से सुनी हैं.' दूसरा व्यक्ति - 'जरा जोर से बोलिए मैं थोड़ा कंचा सुनता हूँ.' एक कैदी से मिलने जेल में कोई नहीं आता था, यह देख कर जेलर को उस पर दया आ गई उसने कैदी को बुलाकर पूछा कि 'क्या बात है तुमसे मिलने तुम्हारा कोई रिश्तेदार जेल में क्यों नहीं आता है?' कैदी - 'क्योंकि साहब वे सब भी तो यहीं ही हैं!'

फिल्म वर्ग पहेली- 2683

2683 Film Word Search puzzle grid with a list of film titles on the right.

काकुरो - 2682 का हल

Solution for 2682 Kakuro puzzle.

सूडोकू - 2683

2683 Sudoku puzzle grid with a list of numbers and a solution key at the bottom.

शब्द पहेली - 2683

2683 Word Search puzzle grid with a list of words on the right.

वार्ड से दार्

Word search puzzle with a list of words to find.

शब्द पहेली - 2682 का हल

Solution for 2682 Word Search puzzle.

पैरा एथलीट जीतू कंवर, जिन्होंने शारीरिक और मानसिक चुनौतियों से ऊपर उठकर खुद को साबित किया

नई दिल्ली। दिल्ली में हाल ही में समाप्त हुए खेलों इंडिया पैरा गेम्स में हर एथलीट अनोखा था। शारीरिक और मानसिक चुनौतियों से ऊपर उठने की उनकी क्षमता ने उनके ईश्वर-प्रदत्त विशेष गुणों को उजागर किया, जिन्हें सक्षम खिलाड़ी कभी समझ नहीं सकते। जीतू कंवर शायद कुछ ज्यादा ही खास हैं। उसकी जीवन कहानी बिल्कुल अवास्तविक और अविश्वसनीय है। सैरेब्रल पाल्सी स्पॉर्ट्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (सीपीएसएफआई) की महासचिव कविता सुरेश ने कहा, उन्होंने सभी चुनौतियों का अकेले सामना किया है और आज वह एक स्व-निर्मित महिला हैं और समाज के लिए एक प्रेरणा हैं। स्पोर्ट्स क्राइडोलॉजिकल सैरेब्रल पाल्सी की मरीज, जीतू कंवर, जो अब 29 साल की है, तब से ही जीवन की बाधाओं का सामना कर रही हैं। जब वह अपनी मां के गर्भ में थीं। उसके स्पोर्ट्स की रूप सबसे गंभीर है और यह उसके चारों ओर, धड़ और चेहरे की गति को प्रभावित करता है। जीतू का धैर्य और दृढ़ संकल्प पिछले हफ्ते जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में देखा गया जब उसने टी-35 वर्ग में 100 मीटर में कांस्य पदक जीता। अब वह 2024 पेरिस पैरालिंपिक में पदक जीतना चाहती हैं। जीतू कंवर का जन्म 26 जून 1994 को जोधपुर जिले के शेरगढ़ ब्लॉक के अंतर्गत खुडियाला खण्डी में एक साधारण परिवार में हुआ था। सैरेब्रल पाल्सी के पहले लक्षण जीतू के जन्म के तीन घंटे के भीतर पता चले थे, क्योंकि वह पूरी अवधि में एक बार भी नहीं रोई थी।

रोवमैन पॉवेल और हैरी ब्लूक पर लगे दाव से क्रिकेट दिग्गजों का फूला मुंह, दिए यह तर्क

नई दिल्ली। भारत के पूर्व क्रिकेटर पार्थिव पटेल ने रोवमैन पॉवेल पर बात करते कहा कि अगर कैरेबियाई खिलाड़ी ऑक्शन में नहीं होते तो राजस्थान रॉयल्स (आरआर) इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) की नीलामी में किसी पर दाव लगा सकती थी। पार्थिव ने कहा कि आईपीएल 2024 की नीलामी की शुरुआत कैरेबियाई बल्लेबाज के क्वरण उत्साह से भरी थी। शुरुआत में ही नाम पॉवेल का था। इसलिए, हमें कुछ अलग देखने को मिला। आपको शुरुआत में ही इतना उत्साह देखने को नहीं मिलाता है। लेकिन पॉवेल के साथ ऐसा हुआ। समय एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फंडाईजी नहीं चाह रही है इंतजार करें और देखें। यदि उन्हें कोई ऐसा व्यक्ति मिलता है जो उनकी उम्मीदों पर खरा उतर सकता है, तो वे उसके पास जाते हैं। यदि वह उपलब्ध नहीं होता, तो शायद वे किसी और की ओर जाते हैं। बताने कि पॉवेल जिन्का बेस प्राइस 1 करोड़ रुपए था, को कोलकाता ने शुरुआती बोली दी थी। इसके बाद राजस्थान रॉयल्स आ गई। पॉवेल ने बीते दिनों सीपीएल में बारबाडोस रॉयल्स की कप्तानी की थी और वह अंत में 7.4 करोड़ रुपए की भारी भरकम रकम लेने में सफल रहे। विंडीज टी20 कप्तान ने 66 T20I में 26.71 के औसत और 143 से ऊपर के स्ट्राइक रेट से 1,202 रन बनाए जिसमें एक शतक और पांच अर्धशतक शामिल हैं। दूसरी ओर, इंग्लैंड के पूर्व कप्तान ग्रहोन मोर्गन ने हैरी ब्लूक के दिल्ली कैपिटल्स में जाने पर खुलकर बात की और कहा कि उनके जैसे गुणवत्ता वाले खिलाड़ी के लिए 4 करोड़ रुपए एक सीढ़ी है। उन्होंने कहा कि भारत के अन्य स्थानों की तरह दिल्ली ब्लूक के लिए उपयुक्त नहीं होगी। मोर्गन ने कहा कि भरे लिए, वह (हैरी ब्लूक) एक मध्यक्रम बल्लेबाज है। जैसा कि एबी डिविलियर्स ने उल्लेख किया है कि एनरिक नॉर्टेजे का फिटनेस स्तर उनकी टीम के संतुलन पर निर्भर हो सकता है, उनके पास लुगी एनगिडी जैसे खिलाड़ी हैं जो प्लेइंग 11 में आ सकते हैं।

डेविड वॉर्नर को सनराइजर्स हैदराबाद ने मारा BLOCK, स्टार बल्लेबाज ने शेर कर दिए स्क्रीनशॉट

नई दिल्ली। आईपीएल ऑक्शन 2024 के लिए ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटरों पर बड़ा दाव लगाने की खबर पर अपनी खुशी ज्वाहर करने के लिए जब डेविड वॉर्नर ने जब सोशल मीडिया का रुख किया तो उन्हें अजीब स्थिति का सामना करना पड़ा। मिशेल स्टार्क, पैट कर्मिस और ट्रेविस हेड के लिए खुश वॉर्नर सोशल मीडिया पर इंस्टा और एक्स पोस्ट शेयर करना चाह रहे थे लेकिन वह इसमें असफल रहे। पाया गया कि उन्हें सनराइजर्स हैदराबाद ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट से ब्लॉक किया है। वॉर्नर यह देखकर चुप नहीं रहे। उन्होंने स्क्रीनशॉट लिए और अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर कर दिए। हैदराबाद के लिए लंबे समय खेलते हुए डेविड वॉर्नर ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया था। वह अपनी टीम को आईपीएल खिताब दिलवाने में भी सफल रहे। लेकिन टीम में केन विलियमसन की एंटी के बाद से वह टूट से गए थे। इसके बाद वह दिल्ली कैपिटल्स में जापस आ गए थे। उनके टीम से बाहर होने के कारण सोशल मीडिया पर खूब बातें चली थीं। माना गया कि सनराइजर्स हैदराबाद प्रबंधन ने वॉर्नर के बतौर कप्तान खराब प्रदर्शन के कारण धिंता था। हालांकि वॉर्नर लगातार सोशल मीडिया पर अपने हैदराबाद के फैस के साथ बने रहे लेकिन हैदराबाद प्रबंधन की नाजगयी कायम रही।

मुम्बई सिटी एफसी और मोहन बागान सुपर जायंट के बीच होगा हैवीवेट मुकाबला

मुंबई। मोहन बागान सुपर जायंट की टीम अपने इंडियन सुपर लीग (आईएसएल) 2023-24 मैच के लिए मुम्बई फुटबॉल एरना (एमएफए) की खाना करेगी, जहाँ मैरिनर्स का सामना मेजबान मुम्बई सिटी एफसी से होगा। यह मैच आईएसएल की दो सबसे ताकतवर टीमों के बीच हैवीवेट मुकाबला होगा। मैरिनर्स लीग में अब तक अपराजित रहे हैं, उन्हें अपने खेले सात मैचों में छह जीत और एक ड्रा से 19 अंक हासिल किए हैं। एफसी कप की निराशा और कई चोटिल खिलाड़ियों की चिंताओं को पीछे छोड़कर मौजूदा आईएसएल लीग विनर्स शिल्ड विजेता इस सीजन में लगातार अच्छे प्रदर्शन कर रहे हैं और अपनी प्रतिभा व गुणवत्ता के साथ न्याय कर रहे हैं। आइलैंड्स के आठ मैचों में 16 अंक हैं और वे भी अभी तक हारे नहीं हैं, लेकिन उनका लक्ष्य चार ड्रा और चार जीत के आंकड़े में एक जीत जोड़ने का लक्ष्य रहेगा। पीटर क्रैटकी की आईएसएल में शुरुआत बहुत मजबूत नहीं रही है, चेंक कोच की देखरेख में उन्होंने एफसी गोवा और ईस्ट बंगाल एफसी के खिलाफ गोल रहित ड्रा खेला है। ये परिणाम आगे मुम्बई सिटी को प्रेराना करेगा। मुम्बई सिटी एफसी के मुख्य कोच पीटर क्रैटकी ने प्री-मैच प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, मोहन बागान शीर्ष टीमों में से एक है। हम उनके खिलाफ खेलने को लेकर उत्साहित हैं। यह एक ऐसा मुकाबला है जिसका हम इंतजार कर रहे हैं क्योंकि यह फुटबॉल का उत्सव है। हमारा अपना खेलने का तरीका नहीं बदलेंगे। हम उनके रक्षण करेंगे, और साथ ही हम उस तरीके पर काम करेंगे जिससे हमें अधिक गोल मिलें और अधिक गोल करने के अवसर पैदा हों। मोहन बागान सुपर जायंट के मुख्य कोच जुआन फेर्नान्डे ने प्री-मैच प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, 'मुझे लगता है कि हर मैच अलग होता है। यह सच है कि पिछले मैच में (ईस्ट बंगाल एफसी के खिलाफ), उन्होंने ड्रा खेला लेकिन उनको बहुत सारे गोल

आईपीएल नीलामी राउंडअप: मिचेल स्टार्क की 24.75 करोड़ रुपये की बोली ने रचा इतिहास, खर्च हुए 230.45 करोड़

मुंबई। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2024 के लिए दुबई में चल रहे खिलाड़ियों की नीलामी का समापन हो गया है। नीलामी में कुल मिलाकर 72 खिलाड़ियों (30 विदेशी) को चुना गया और टीमों ने कुल 230.45 करोड़ रुपये खर्च किए। नीलामी में इस बार एक नया इतिहास लिखा गया, जब आंकड़ा 25 करोड़ 75 लाख रुपये तक पहुंच गया। सबसे पहले, पैट कर्मिस को हैदराबाद ने 20.50 करोड़ रुपये में खरीदा और फिर मिचेल स्टार्क ने उस रिकॉर्ड को तोड़ दिया और उन्हें केकेआर ने 24.75 करोड़ रुपये में अपने साथ जोड़ा, जो कि किसी भी आईपीएल खिलाड़ी के लिए अब तक की सबसे अधिक



मिचेल स्टार्क को 24.75 करोड़ रुपये में खरीदा था। अनेकैड बल्लेबाज समीर रिजवी (8.4 करोड़ रुपये, सीएसके) ने सभी आश्चर्यचकित

दिल्ली ने कुमार कुशाग्र को 7.20 करोड़ रुपये में खरीदा, गुजरात में गए शाहरुख खान

मुंबई। दुबई में चल रहे इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2024 की नीलामी में 2022 आईपीएल चैंपियन गुजरात टाइटन्स ने अनेकैड बल्लेबाज शाहरुख खान को 7.40 करोड़ रुपये में खरीदा, जबकि लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजे) ने अनेकैड भारतीय ऑलराउंडर अश्विन कुलकर्णी को 20 लाख रुपये की बेस्ट प्राइस पर खरीदा। शाहरुख, जो पिछले सीजन में पंजाब किंग्स का हिस्सा थे, लेकिन रिजर्व कर दिये गए, 40 लाख रुपये के बेस प्राइस के साथ नीलामी में उतरे। पीबीकेएस ने 40 लाख पर बोली खोली और गुजरात टाइटन्स तुरंत उनके साथ जुड़ गईं। धीरे-धीरे बोली बढ़ने के साथ 1 करोड़ रुपये का आंकड़ा जल्दी ही पार हो गया। अंत में, टाइटन्स ने शाहरुख को 7.40 करोड़ रुपये में खरीदा



शाहरुख खान को 7.40 करोड़ रुपये में खरीदा गया। अनेकैड बल्लेबाज समीर रिजवी (8.4 करोड़ रुपये, सीएसके) ने सभी आश्चर्यचकित कर दिया है। उनके अलावा डेरिल मिशेल (14 करोड़ रुपये, सीएसके), अलजारी जोसेफ

(11 करोड़ रुपये, आरसीबी), राहुली रूसो (8 करोड़ रुपये, पीबीकेएस), रोवमैन पॉवेल (अरआर, 7.40 करोड़ रुपये), शाहरुख खान (7.40 करोड़ रुपये), जीटी, कुमार कुशाग्र (7.2 करोड़ रुपये, डीसी), ट्रेविस हेड (एसआरएच, 6.80 करोड़ रुपये) अन्य महंगे बिके खिलाड़ी थे। **स्टीव स्मिथ सहित कई बड़े खिलाड़ी रहे अनसोल्ड** नीलामी में जहां स्टार्क और कर्मिस ने स्कोर रिकॉर्ड तोड़े, वहीं ऑस्ट्रेलियाई दिग्गज स्टीव स्मिथ अनसोल्ड रहे। स्मिथ के अलावा करुण नायर, माइकल ब्रेसवेल, दुग्गुथा चमिग, मैट हेनरी, एडम मिलने को भी खरीददार नहीं मिले।

अनेकैड खिलाड़ियों में सबसे महंगे बिके समीर रिजवी, सीएसके ने 8.4 करोड़ रुपये में खरीदा

मुंबई। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) नीलामी में बल्लेबाज समीर रिजवी अनेकैड खिलाड़ियों में सबसे महंगे बिके, इसके अलावा वह सबसे महंगे बिके पांच भारतीय खिलाड़ियों की सूची में भी शामिल हो गए। समीर को चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) ने 8.4 करोड़ रुपये में खरीदा, जबकि एक अन्य अनेकैड बल्लेबाज शुभम दुबे को राजस्थान रॉयल्स (आरआर) ने 5.8 करोड़ रुपये में खरीदा। गुजरात टाइटन्स के साथ गहन बोली स्पर्धा के बाद रिजवी को पांच बार के चैंपियन सीएसके ने खरीदा। उनका बेस प्राइज 20 लाख रुपये था। रिजवी ने इस साल यूपीटी20 लीग में 10 मैचों में 50 से ज्यादा की औसत से 455 रन बनाए, जिसमें दो शतक और एक अर्धशतक शामिल है। उनके रन 188 से अधिक की स्ट्राइक रेट से आए। यूपी के लिए 11 टी20 जिसमें एक अर्धशतक भी शामिल था। मुंबई के युवा बल्लेबाज अंगक्य रघुवंशी को कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) ने 20 लाख रुपये में खरीदा। अनेकैड बल्लेबाज रोहन कुशुमल, सीरव चौहान, प्रियाश आर्य और मनन योहरा अनसोल्ड रहे।



समीर रिजवी को चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) ने 8.4 करोड़ रुपये में खरीदा। गुजरात टाइटन्स के साथ गहन बोली स्पर्धा के बाद रिजवी को पांच बार के चैंपियन सीएसके ने खरीदा। उनका बेस प्राइज 20 लाख रुपये था। रिजवी ने इस साल यूपीटी20 लीग में 10 मैचों में 50 से ज्यादा की औसत से 455 रन बनाए, जिसमें दो शतक और एक

दक्षिण अफ्रीका ने भारत को 8 विकेट से हराया, श्रृंखला 1-1 से बराबर

गकेबरहा (दक्षिण अफ्रीका)। दक्षिण अफ्रीका ने दूसरे एकदिवसीय मुकाबले में भारतीय टीम को 8 विकेट से हारा है। इस जीत से साथ मेजबान टीम ने श्रृंखला में एक-एक की बराबरी कर ली है। भारत की ओर से मिले 212 के लक्ष्य का पीछ करते हुए दक्षिण अफ्रीकी टीम ने सभी शुरुआत की। सलामी बल्लेबाज रीना हैंड्रिक्स और टोनी डी जेन्सो ने बेहतरीन बल्लेबाजी करते हुए पहले विकेट के लिए 130 रन जोड़े। तभी हैंड्रिक्स 52 रन बनाकर आउट हो गए। इसके बाद रेसी वान डर डुसे ने टोनी का उम्दा साथ देते हुए 76 रन की



रीना हैंड्रिक्स और टोनी डी जेन्सो ने बेहतरीन बल्लेबाजी करते हुए पहले विकेट के लिए 130 रन जोड़े। तभी हैंड्रिक्स 52 रन बनाकर आउट हो गए। इसके बाद रेसी वान डर डुसे ने टोनी का उम्दा साथ देते हुए 76 रन की

सलामी बल्लेबाज त्रुरान गायकवाड़ एक बार फिर बड़ा स्कोर बनाने से चूक गए और 4 रन बनाकर आउट हो गए। तीन नंबर पर बल्लेबाजी करने आए शिलक चर्मा (10 रन) भी जल्द ही पवेलियन लौट गए। फिर साई मुदर्शन और कप्तान केएल राहुल ने पारी को संभाला और 68 रन की साझेदारी की। मुदर्शन ने 83 गेंद पर 62 रन बनाए, जबकि केएल राहुल ने 64 गेंद पर 56 रन की पारी खेली। इनके कोई भी बल्लेबाज ज्यादा देर क्रीज पर नहीं टिक सका। सभी का आने जाने का क्रम लगा रहा। इस तरह पूरी टीम 46.2 ओवर में 211 के स्कोर पर पवेलियन लौट गई। दक्षिण अफ्रीका के लिए नांदे बर्गर ने 3 विकेट झटकें। जबकि ब्रान हैंड्रिक्स और केशव महाराज को दो-दो सफलता मिली। वहीं लिगाड विलियम्स और एडन मार्करम को एक-एक विकेट मिला।

सनसनीखेज प्रतिभाओं के साथ दिल्ली कैपिटल्स ने एक मजबूत टीम बनाई

मुंबई। जेएसडब्ल्यू-जीएमआर के सह-स्वामित्व वाली दिल्ली कैपिटल्स ने मंगलवार को दुबई में आईपीएल मिनी-नीलामी 2024 में अपनी टीम में रोमांचक बदलाव किए। फंडाईजी ने हार्ड-हिटिंग हैरी ब्लूक को 4 करोड़ रुपये में, ऑस्ट्रेलियाई तेज गेंदबाज ज्ञाय रिचर्डसन को 5 करोड़ रुपये में और वेस्ट इंडीज के विकेटकीपर-बल्लेबाज शाई होप को 7.5 लाख रुपये में खरीदा। दिल्ली कैपिटल्स ने अनेकैड भारतीय विकेटकीपर-बल्लेबाज कुमार कुशाग्र को भी 7.2 करोड़ रुपये में खरीदा। आईपीएल 2024 के लिए दिल्ली कैपिटल्स टीम के बारे में पूछे जाने पर हेड कोच रिची पोर्टिंग ने कहा, हमने वे सभी कमियां भर दीं जो हम चाहते थे और मुझे लग कि हमने नीलामी तालिका में बहुत अच्छे काम किया है। मैं हैरी ब्लूक के साथ काम करने को लेकर उत्साहित हूँ। वह इस समय सबसे प्रतिभाशाली अंतरराष्ट्रीय क्रिकेटरों में से एक है। इस साल की नीलामी में वह हमारी नंबर एक प्राथमिकता थे और हम उसे बड़ी कीमत पर हासिल करने में कामयाब रहे। इस बीच, दिल्ली के

कप्तान और कप्तान केएल राहुल ने पारी को संभाला और 68 रन की साझेदारी की। मुदर्शन ने 83 गेंद पर 62 रन बनाए, जबकि केएल राहुल ने 64 गेंद पर 56 रन की पारी खेली। इनके कोई भी बल्लेबाज ज्यादा देर क्रीज पर नहीं टिक सका। सभी का आने जाने का क्रम लगा रहा। इस तरह पूरी टीम 46.2 ओवर में 211 के स्कोर पर पवेलियन लौट गई। दक्षिण अफ्रीका के लिए नांदे बर्गर ने 3 विकेट झटकें। जबकि ब्रान हैंड्रिक्स और केशव महाराज को दो-दो सफलता मिली। वहीं लिगाड विलियम्स और एडन मार्करम को एक-एक विकेट मिला।

क्याग को 7.2 करोड़ रुपये में खरीदा गया। उन्होंने 11 टी20 में आठ कैच और एक स्टॉपिंग की है। कुशाग्र के बारे में बात करते हुए, सहायक कोच प्रवीण आमरे ने कहा, दिल्ली कैपिटल्स ने हमेशा युवाओं को एक मंच दिया है। हमने टी20 क्रिकेट खेलना शुरू करने से पहले खूब पंत, पुष्पी शां और श्रेयस अय्यर जैसे खिलाड़ियों का समर्थन किया था। और कुमार एक और खिलाड़ी हैं जिन्हें हमने चुना है, उम्मीद है कि वह हमारे लिए काम करेंगे। इस बीच, मध्यम तेज गेंदबाज रमिख डार को 20 लाख रुपये में खरीदा गया। उन्होंने 15 टी20 में 27.66 की औसत से 15 विकेट लिए हैं और 85 टी20 में 21.58 की औसत से 112 विकेट लेने वाले ऑस्ट्रेलियाई तेज गेंदबाज ज्ञाय रिचर्डसन को 5 करोड़ रुपये में चुना गया। कोलकाता नाइट राइडर्स के साथ गहन बोली युद्ध के बाद, भारतीय ऑलराउंडर सुमित कुमार को 1 करोड़ रुपये में खरीदा गया। उन्होंने 45 टी20 में 574 रन बनाए हैं और 43 विकेट लिए हैं। **दिल्ली कैपिटल्स टीम** भारतीय:रहम पंत, अशर पटेल, कुलदीप यादव, इशांत शर्मा, पुष्पी शां, खलील अहमद, सलित यादव, प्रवीण दुबे, मुकेश कुमार, यश दुल, विवकी आस्ट्रवाल, अधिभक्त पॉरेल, रिची भुई, कुमार कुशाग्र, रमिख डार, सुमित कुमार और स्वारिस्तक चिकार। **विदेशी:** डेविड वॉर्नर, मिशेल मार्श, एनरिक नॉर्टेजे, लुगी एनगिडी, हैरी ब्लूक, ट्रिस्टन स्टव्स, ज्ञाय रिचर्डसन और शाई होप।

IPL 2024 के सबसे महंगे भारतीय प्लेयर बने हर्षल पटेल, RCB के स्टार गेंदबाज पर इसलिए लगी बड़ी बोली

मुंबई। अपना पहला आईपीएल खिताब जीतने के प्रयासों में एक बार फिर से पंजाब किंग्स तेज गेंदबाजों पर बड़ा दाव लगाती हुई नजर आ रही है। पिछली ऑक्शन में सीम कुरेन पर 18 करोड़ से ज्यादा का दाव लगाने वाली पंजाब ने इस बार आरसीबी के स्टार

गेंदबाज हर्षल पटेल के साथ हथ मिलाया है। हर्षल पर पंजाब ने 11.75 करोड़ की बोली लगाई है। जोकि इस स्टार गेंदबाज पर पिछले ऑक्शन से एक करोड़ रुपए ज्यादा है। इन 3 फंडाईजियों ने लगाई बोली

हर्षल पटेल पर सबसे पहले गुजरात टाइटन्स ने बोली लगाई। उसके बाद पंजाब किंग्स भी बोली में कूद गईं। दोनों फंडाईजियों बोली को 10.75 करोड़ तक ले गईं जहां से गुजरात पीछे हट गईं। इसके बाद बोली में लखनऊ सुपर जायंट्स कूद गईं। लेकिन पंजाब इसके

बायजूद 11.75 करोड़ में उनकी बोली लगाने में सफल रही। आईपीएल ऑक्शन में हर्षल पटेल आईपीएल 2014 : 40 लाख (आरसीबी) आईपीएल 2015 : 40 लाख (आरसीबी) आईपीएल 2016 : 40 लाख (आरसीबी) आईपीएल 2017 : 40 लाख (दिल्ली)

आईपीएल 2018 : 20 लाख (दिल्ली) आईपीएल 2020 : 20 लाख (आरसीबी) आईपीएल 2021 : 20 लाख (आरसीबी) आईपीएल 2022 : 10.75 करोड़ (आरसीबी) आईपीएल 2023 : 10.75 करोड़ (आरसीबी) आईपीएल 2024 : 11.75 करोड़ (पंजाब)



गन्ना किसानों का बढ़ाया मान

पूरे देश में
गन्ने का सबसे

ज़्यादा मूल्य

पंजाब में किसानों को
गन्ने के लिए मिलेंगे

₹ 391 प्रति क्विंटल

नेक नीयत, ईमानदार सरकार



भगवंत सिंह मान
मुख्य मंत्री, पंजाब