

संस्कृत खबरें

कर्मा थाना क्षेत्र के टेलवे ट्रैक से मिला शव की प्रकाश लोहा के दण ने हुई पहचान

खूंटी(बिहार) | कर्मा थाना क्षेत्र के टेलवे ट्रैक से मिला शव की प्रकाश लोहा के दण ने हुई पहचान। विगत 30 नवम्बर की रात रेलवे ट्रैक पर मिला शव का पहचान बुधवार को हुआ। जब मृतक का बड़ा भाई बस्त लोहरा स्वयं विगत तीन दिनों से उसके भाई को खोज रहा था। जिसमें शव की पहचान बेलवादाग गाँव निवासी सोहराय लोहरा के छोटे बेटे प्रकाश लोहरा (लगभग 20 वर्ष) है। बस्त लोहरा ने बताया कि उसका वार्ड 30 नवम्बर से गाय था जो रेवा की ओर गया था। फिर फोन पर बात हुआ तो वह मेला देखने के लिए जाने की बात कहकर जाने की बात कहा था। वहाँ दूसरा दिन जब नहीं आया तो फिर खोजना शुरू किये और फिर खूंटी थाना में इसकी जानकारी दिये। इसी बीच सोशल मीडिया के माध्यम से फोटो देखे परंतु चैरा से पता नहीं चल रहा था। लेकिन उसका कपड़ा पहचान लिये। तभी जानकारी लेते हुए रेलवे लाईन पर ही खोजे चले गये। वहाँ चियुर के पास रेलवे ट्रैक में चपल मिलने से शक हुआ। तो फिर कर्मा थाना आये। लेकिन वहाँ भी कुछ काम नहीं हुआ तो फिर पोस्टमार्टम हाउस आ गये जहाँ उसका फोटो दिखाए पर शव की पहचान हुई तो लेकर आ गये। वहाँ बसंत से बताया कि इस पर पुलिस के द्वारा कोई सहायता नहीं मिल पाया। जैसे ही शव को बेलवादाग गाँव से विदेश घेर लेकर पहुंचा तो दुख से पूरा मुहरदा गम्भीर हो गया। वहाँ पर्जनों का रो-रोक बुहा रहा तथा। इस दुखद घटना की जानकारी सुनते ही दुखियों परिवार के घर पर पहुंचे। लोहरा समाज का खूंटी नार अध्यक्ष धुमेश लोहरा ने कहा कि पुलिस को ऐसी घटना पर पुलिस को सहायता करनी चाहीए। पर, कोई सहायता नहीं मिला। जबकि चियुर गाँव की मुखिया का सहायता मिला। उन्होंने इस विभूति घटना पर शोक व्यक्त किया है।

श्रद्धा पूर्वक मनाया गया स्व सुरेन्द्र मिश्रा का चौथा पुण्यतिथि

खूंटी(बिहार) | नेताजी सुभाष चन्द्र बोस चौक के निकट मुख्य पथ स्थित आवास पर बाबा आप्रेश्वर धाम के महामंडी रहे वर्षावद्ध समाजसेवी व कांग्रेस नेता सुरेन्द्र मिश्रा का चौथी पुण्यतिथि श्रद्धा पूर्वक मनायी गयी। इस पौके

पर समाज के अनेक लोगों से स्व सुरेन्द्र मिश्रा चित्र पर पुष्प अर्पित कर नमन किया। सुरेन्द्र मिश्रा अधिसूचित क्षेत्र के लिए कार्य भी किया। वहाँ सुरेन्द्र मिश्रा बाबा आप्रेश्वर धाम में बैतौर महामंडी रहकर वहाँ आवेल भूत श्रद्धालु लोगों की सुविधा व सहायता के लिए योगदान दिया। वहाँ इस चौथी पुण्यतिथि पर रमेश माझी, राशेश्वम गोप, कैलाश भगत, संतोष पोद्दार, अरुण चौधरी, रामकुमार भगत, शयम किशोर भगत (बाबू), गोपाल भगत, विल्सन तोपनो, बशीर अंसरी, अनूप साहू, प्रणय चौधरी (बबलू), संतोष कुमार गुला, सत्यजीत कुंडू, विकास मिश्रा, रंजीत प्रसाद, प्रमानंद तिवारी आदि अनेक लोग उपस्थित थे।

जानकारी

क्यों आते हैं खराटि?

दि | नभर की भागदौड़ के बाद रात को जब विस्तर पर सोने जाते हैं, तो खराटि आपको सोने नहीं देते, लेकिन आप यह सोने के लिए खराटि आते हैं कि आपको तो खराटि आते ही नहीं पर यह बात आपको कोई दूसरा ही बता सकता है। खराटों से ही परेशन तो ऐसे करें इलाज, जाने क्यों आते हैं?

खराटों से ही है परेशन तो ऐसे करें समाधान

समय पर न सोने की बजह से भी आ सकते हैं खराटि। बढ़ावा बजन भी खराटों की बजह बनता है। अनहेंटी लाइफस्टाइल से भी खराटि आते हैं दिनरात की भागदौड़ के बाद रात को जब विस्तर पर सोने जाते हैं, तो खराटि आपको सोने नहीं देते, लेकिन आप यह सोने के लिए खराटि आते ही नहीं। पर यह बात आपको कोई दूसरा ही बता सकता है। दिन भर की शक्ति और भी कई दूसरे कारण खराटों की समस्या को पैदा कर देते हैं। क्या आपने भी अपने खराटों से दूर्योग की नीद खराब कर रखी है तो किसी के खराटों से रोजाना आपकी नीद खराब हो रही है, तो नीचे देखे गए इन टिप्पणी को अपनाएं, लेकिन उससे पहले जाने कि खराटों की इतनी अंजीब-गरीब आवाजे आती क्यों हैं। इसका कारण (Snoring Snoring) है अपको शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने वालों रस्तों का सकरा होना। इसमें आपके गते का पिछला दिशा संकरा हो जाता है, इस बजाए से ऑक्सिजन सकरी जाता है और खराटों की गते को बाहर निकलती है। इस बाबत होते हैं और इससे आवाजें निकलती हैं।

इन 5 तरीकों से जानें कैसे रोकें खराटि?



वजन कम करके

कभी-कभार गले में चर्चों के बढ़ने की बजह से भी खराटि आते हैं, क्योंकि इससे गले के जरिए शरीर में जाने वाली हवा गले के टिशू में कपन पैदा करती है।

शराब न पीकर

कई लोगों को शराब की बजह से भी खराटि आते हैं। इसीलिए सोने के दो से तीन घंटों पहले शराब न पिए।

समय पर नीद लेकर

बेवक्त जो बाने लोगों में भी खराटों लेने की समस्या होती है, इसीलिए रोजाना सही बक्त और 7 से 8 घंटों की नीद लेनी चाहिए।

दमा और सर्दी ठीक करके

अस्थमा और सर्दी से परेशन लोगों को भी खराटों की परेशानी होती है, क्योंकि उनकी स्वास नली सकरी हो जाती है जिससे गले से आवाजें आती हैं।

स्वस्थ लाइफस्टाइल अपनाकर

खराब डेली लाइफ की बजह से भी खराटों की परेशानी होती है। बेवक्त जाना-पीना, ठीक से आराम न करना, सिगरेट आदि भी खराटों की बजह नहीं हैं।

मेलेनोमा कैंसर के बड़े कारणों के पीछे जीन्स भी हैं जिन्मोदार

शोध में हुआ खुलासा

मेलेनोमा एक प्रकार का कैंसर है, जो बोन मेरो के प्लाज्मा सेल्स में विकसित होता है। मेलेनोमा का मैलीगनेंट (घातक) मेलेनोमा भी कहा जाता है। मेलेनोमा का शोध में हुआ खुलासा है।

मेलेनोमा का प्राथमिक कारण सूर्य के किरणों के साथ आने वाले यूवी रेज है। पर शोधकर्ताओं की मानें तो, 22 प्रकार के अलग-अलग जीन हैं, जो यह निर्धारित करने में मदद करते हैं कि किसी व्यक्ति के खराटों की इतनी अंजीब-गरीब आवाजे आती क्यों हैं। इसका कारण (Snoring Snoring) है अपको शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने वालों रस्तों का सकरा होना। इसमें आपके गते का पिछला दिशा संकरा हो जाता है, इस बजाए से ऑक्सीजन सकरी होना है और खराटों की गते को बाहर निकलती है। इस बाबत होते हैं और इससे आवाजें निकलती हैं।

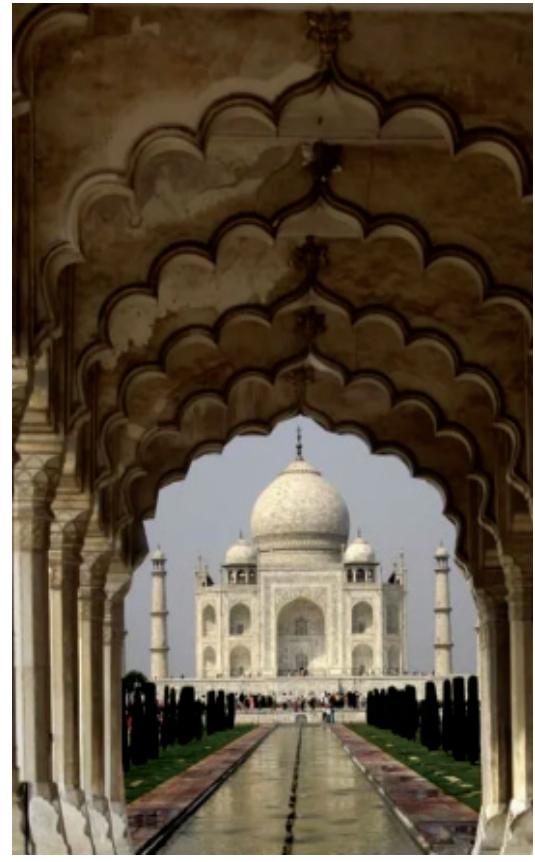
मेलेनोमा का प्राथमिक कारण सूर्य के किरणों के साथ आने वाले यूवी रेज है। पर शोधकर्ताओं की मानें तो, 22 प्रकार के अलग-अलग जीन हैं, जो यह निर्धारित करने में मदद करते हैं कि किसी व्यक्ति के खराटों की इतनी अंजीब-गरीब आवाजे आती क्यों हैं। इसका कारण (Snoring Snoring) है अपको शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने वालों रस्तों का सकरा होना। इसमें आपके गते का पिछला दिशा संकरा हो जाता है, इस बजाए से ऑक्सीजन सकरी होना है और खराटों की गते को बाहर निकलती है। इस बाबत होते हैं और इससे आवाजें निकलती हैं।

मेलेनोमा का प्राथमिक कारण सूर्य के किरणों के साथ आने वाले यूवी रेज है। पर शोधकर्ताओं की मानें तो, 22 प्रकार के अलग-अलग जीन हैं, जो यह निर्धारित करने में मदद करते हैं कि किसी व्यक्ति के खराटों की इतनी अंजीब-गरीब आवाजे आती क्यों हैं। इसका कारण (Snoring Snoring) है अपको शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने वालों रस्तों का सकरा होना। इसमें आपके गते का पिछला दिशा संकरा हो जाता है, इस बजाए से ऑक्सीजन सकरी होना है और खराटों की गते को बाहर निकलती है। इस बाबत होते हैं और इससे आवाजें निकलती हैं।

मेलेनोमा का प्राथमिक कारण सूर्य के किरणों के साथ आने वाले यूवी रेज है। पर शोधकर्ताओं की मानें तो, 22 प्रकार के अलग-अलग जीन हैं, जो यह निर्धारित करने में मदद करते हैं कि किसी व्यक्ति के खराटों की इतनी अंजीब-गरीब आवाजे आती क्यों हैं। इसका कारण (Snoring Snoring) है अपको शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने वालों रस्तों का सकरा होना। इसमें आपके गते का पिछला दिशा संकरा हो जाता है, इस बजाए से ऑक्सीजन सकरी होना है और खराटों की गते को बाहर निकलती है। इस बाबत होते हैं और इससे आवाजें निकलती हैं।

मेलेनोमा का प्राथमिक कारण सूर्य के किरणों के साथ आने वाले यूवी रेज है। पर शोधकर्ताओं की मानें तो, 22 प्रकार के अलग-अलग जीन हैं, जो यह निर्धारित करने में मदद करते हैं कि किसी व्यक्ति के खराटों की इतनी अंजीब-गरीब आवाजे आती क्यों हैं। इसका कारण (Snoring Snoring) है अपको शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने वालों रस्तों का सकरा होना। इसमें आपके गते का पिछला दिशा संकरा हो जाता है, इस बजाए से ऑक्सीजन सकरी होना है और खराटों की गते को बाहर निकलती है। इस बाबत होते हैं और इससे आवाजें निकलती हैं।

मेलेनोमा का प्राथमिक कारण सूर्य के किरणों के साथ आने वाले यूवी रेज है। पर शोधकर्ताओं की मानें तो, 22 प्रकार के अलग-अलग जीन हैं, जो यह निर्धारित करने में मदद करते हैं कि किसी व्यक्ति के खराटों की इतनी अंजीब-गरीब आवाजे आती क्यों हैं। इसका कारण (Snoring Snoring) है अपको शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने वालों रस्तों का सकरा होना। इसमें आपके गते का पिछला दिशा संकरा हो जाता है, इस बजाए



ताजमहल कैसे पहुंचें?

आगरा भारत का एक प्रमुख शहर है। इसलिए हवाई मार्ग ही या रेल मार्ग ही या फिर सड़क मार्ग। आगरा भारत वर्ष के सभी प्रमुख शहरों से सभी मार्ग द्वारा भलीभांति जुड़ा है।

हवाई मार्ग

अगर आप हवाई मार्ग द्वारा आगरा जा रहे हैं तो आगरा का पर्यटक दीनदयाल उपद्याय हवाई अड्डा ताज महल से 16 किमी की दूरी पर स्थित है। यहाँ से आप आसानी से टैक्सी या आटो द्वारा आसानी से ताजमहल पहुंच सकते हैं। महानगर होने के नाते यहाँ काफी ट्रैफिक रहता है। जिसके कारण आपको आगरा एयर पोर्ट से ताजमहल पहुंचने में लगभग 40 मिनट लग सकते हैं, और ट्रैफिक न हो तो यह मार्ग सिर्फ 20-25 मिनट का है।

रेल मार्ग

यदि आप रेल मार्ग द्वारा आगरा जा रहे हैं तो आगरा फॉर्ट रेलवे स्टेशन से ताजमहल की दूरी लगभग 2.5 किमी है। रेलवे स्टेशन से ताजमहल के लिए ऑटो और रिक्शा वालों की काफी भीड़ लगती रहती है। एक रिक्शा पास भारी लोगों नहीं है तो आप आगरा के लिए बाहरी भाग के दर्शन करते हुए फिले के सामने से होते हुए शिवाजी चौक से ताजमहल पहुंच सकते हैं। शिवाजी चौक से ताजमहल का सेपेंट सासा गया है, जो परिवर्ती गेट पर जाता है। कार, टैक्सी या ऑटो से आने वाले यात्री भी इसी मार्ग से जाते हैं। इसी सेपरेट मार्ग पर कुछ दूरी पर ताजमहल कार पार्किंग है।

सड़क मार्ग

आगर आप कार द्वारा दिल्ली से आगरा जा रहे हैं तो नोयडा आगरा एक्सप्रेस वे से जा सकते हैं। यह सुविधाजनक एवं फास्टेट रूट है। इसके आलावा आप दिल्ली से मध्यांतर होते हुए पुराना हाईवे से भी आगरा पहुंच सकते हैं।

कार पार्किंग

ताजमहल कार पार्किंग से ताजमहल की दूरी लगभग 700-800 मीटर है। आप चाहे एयर पोर्ट से टैक्सी से जाएं या रेलवे स्टेशन से आटो से जाएं या फिर अपनी कार से जाएं पहुंचना आपको कार पार्किंग में ही है। कार पार्किंग पर पहुंचते ही आपको ऊंचे गाड़ी और बैंडू गाड़ी वाले घेरे लगे, जो कार पार्किंग से ताजमहल के बीच की इस दूरी में बैंटी गाड़ियां व ऊंचे गाड़ियां लगती हैं, जो बीस से तीन रुपए प्रति सावधानी के जाने की अनुमति नहीं होती है। आप कार पार्किंग से ताजमहल गेट तक पैदल भी जा सकते हैं। 700 मीटर की दूरी कोई ज्यादा नहीं होती है।

अमाननी घर

मार्ग के रास्ते में स्थित अमाननी घर में आप अपना सामान रख सकते हैं, जबकि ताजमहल के अंदर किसी भी प्रकार का अटेची, बेग (हैंड बेग को छोड़कर) किसी भी तरह का खाने-पीने का सामान खाना, बिस्कुट, चिप्स, पान, बैंडी, सिगरेट (पानी की बोतल को छोड़कर) किसी भी तरह का हाथियार चाकू व नशीले पदार्थ आदि अंदर ले जाना मना है। मोबाइल और कैमरा तो जा सकते हैं। बाकी आपके पास जो सामान है, उसे आप अमाननी घर में सुरक्षित रख सकते हैं।

शूज कवर

यही टिकट खिड़की के पास ही आपको शूज कवर बैठने वाले भी मिल जाएंगे। उनसे आप बीस रुपए देकर शूज कवर खरीद ले, जबकि ताजमहल के संगमरमर के चबूतरे पर जूँ-चप्पल लेकर जाना मना है। वही टिकट खिड़की के पास ही प्राक्तिकों गाड़ी और फॉटोग्राफर घेरे लगे, जो आपको कई रुपए देखते हैं। एक टिकट कांटर से पर्पटन परिभाषा द्वारा गाड़ियां वाहनों के लिए अंदर ले जाने के लिए अपराध का घोषणा करते हैं। वैकिंग व्हाइट रपर महिला, पुरुष व विदेशीयों की अलग-अलग लाइनें होती हैं। यहाँ जावाद समय नहीं लगता 20-25 मिनट में आप अंदर पहुंच सकते हैं।

अलग-अलग प्रवेश द्वारा

ताजमहल में एंटी करने के लिए तीन गेट्स हैं, जो पूर्व, पश्चिम और दक्षिण में मौजूद हैं। इन तीनों गेट्स में जिस गेट पर लोगों की भीड़ सबसे कम होती है वह है इसका परिचयी गेट। इस गेट से आप आसानी से ताजमहल के परिसर में एंट्री कर सकते हैं।

थ्रूक्वार को न जाएं ताजमहल

अभिनव पर ताजमहल रोजाना सुबह 6 से शाम 7 बजे तक खुला रहता है, लेकिन थ्रूक्वार को इसे नमाज के लिए बंद रखा जाता है। पूर्णांगी के दिन ताजमहल के गेट्स रात 8.30 बजे से 12.30 बजे तक खुले रहते हैं। चांद की रोशनी में ताजमहल बैद्यत खुबसूरत लगता है। यहाँ ध्यान रखने वाली बात यह है कि रोजाना के परिवर्त महीने में आप रात के बक्तव्य ताजमहल का दीदार पहुंच सकते हैं। शिवाजी चौक से ताजमहल का सेपेंट सासा गया है, जो परिवर्ती गेट पर जाता है। कार, टैक्सी या ऑटो से आने वाले यात्री भी इसी मार्ग से जाते हैं। इसी सेपरेट मार्ग पर कुछ दूरी पर ताजमहल कार पार्किंग है।

ताजमहल के बारे में रोचक बातें, जो आपको नहीं होनी चाहिए

ताजमहल मुला वास्तुकला का सबसे उत्कृष्ट नमूना है। मोहब्बत की इस निशानी को शहजाहान ने आपनी बेगम मुमताज के लिए बनाया था। दुनियाभर से करोड़ों की संख्या में एंटीक ताजमहल देखने के लिए आगरा आते हैं। रात ब्रेनी जोड़े की खालिहानी होती है कि वह ताजमहल जाकर आपनी प्रियकाम के साथ तरबीय खिंचवाया। इसकी इस निशानी को निहार, संगमरमर की इमारत की खुबसूरती की अपनी सृष्टियों में कैद कर ले। आइए आपको ताजमहल के बारे में 10 रोचक बातें बताते हैं जो आपको सोचने पर मज़बूत कर देंगी।

- ताजमहल के निर्माण में 22 साल लगे थे।
- 22,000 से ज्यादा मज़दूरों ने ताजमहल के निर्माण में काम किया था।
- 1,000 हाथियों के जरिए ताजमहल के निर्माण सामग्री की लाया गया था।
- ताजमहल के निर्माण में उस तक 3.2 करोड़ रुपए का खर्च आया था।
- ताजमहल के निर्माण के लिए विभिन्न एशियाई देशों से बहुमूल्य पत्तरों का लाया गया था।
- 28 तक के रस्तों को श्रीलंका से लेकर चीन और भारत के विभिन्न राज्यों से लाया गया था।
- संगमरमर के सफेद पत्तर को राजस्थान से लाया गया था।
- निबत से नीला रस्ता, श्रीलंका से पास, पंजाब से जैसरपर और क्रिस्टल को चीन से मांगा गया था।
- ताजमहल की वास्तु शैली में फारसी, तुर्क, भारतीय और इस्लामी वास्तुकला का मिश्रण है।
- ताजमहल का निर्माण 1632 ईश्वी में शुरू हुआ था और 1653 में गुम्बद बनकर तेयर हुआ।
- अगर आप भी मुहब्बत की इस सबसे विश्व प्रसिद्ध निशानी को देखना चाहते हैं तो ताजमहल जरूर जाएं।
- आप दिल्ली में रहते हैं तो सिर्फ ताज एक्सप्रेस हाईवे से सिर्फ साढ़े तीन घंटे में आगरा पहुंच सकते हैं।

आगरा धूमने आए हैं तो

ताजमहल को लास्ट में देखें

यहाँ हम आपको एक ट्रिक बता रहे हैं, जिससे आप ताजमहल के टिकट खरीदते हैं तो आपको इस पर कुछ छूट मिल सकती है। यहाँ आपको इस बात का ध्यान रखना है कि जारी किए गए टिकट पर उसी दिन का स्टैप है जिस दिन आपको ताजमहल जाना है।

अलग लोगों के लिए अलग कीमत

अगर आप भारतीय हों तो आपको ताजमहल देखने के लिए 50 रुपए की टिकट खरीदी पड़ेगी। 15 साल से कम के बच्चों के लिए एंट्री फ्री है। विदेशी पर्टटों के लिए टिकट का दाम 1100 रुपए है। आप इन टिकटों को एक दिन अंडवास में सुबह 10 से शाम 6 बजे के बीच अर्कलॉजिकल सर्व ऑफ इंडिया के ऑफिस से ले सकते हैं।

व्यायाल करने वाले बातें ?

सुरक्षा कारणों से कुछ ऐसी चीजें हैं, जिनके साथ आप ताजमहल के अंदर नहीं जा सकते। टार्पांग, मोबाइल फोन चार्जर, खांस-पीने की वस्तुएं व तंबाकू जैसी चीजें यहाँ बैन हैं। हालांकि यहाँ एक लॉकर रूम है, जहाँ आप अपने सामान को सुरक्षित रख सकते हैं। और आपस लोटारी पर यहाँ से अपने सामान को ले सकते हैं।

हैं तो ताजमहल धूमने का प्लान अपनी यात्रा के आखिरी दिन रखिए।

दरअसल अगर आगरा के किसी और ट्रूस्टर डेस्ट्रनशन जैसे आगरा फॉर्ट से ताजमहल की टिकट खरीदते हैं तो आपको इस पर कुछ छूट मिल सकती है। यहाँ आपको इस बात का ध्यान रखना है कि जारी किए गए टिकट पर उसी दिन का स्टैप है जिस दिन आपको ताजमहल जाना है।

यह है बेस्ट सीजन

अगर मुमतिन हो तो ठंड के बीसम में ताजमहल धूमने का प्लान न बनाएं, क्योंकि कोहरे के कारण इसकी खुबसूरती खिल के बाहर नहीं आती। ताजमहल धूमने का बेस्ट सीजन होता है मार्च से जून। अगर आप ताजमहल धूमने का प्लान बना रहे हैं तो बस ठंड के बीच गैर्ड इन टिप्स का ध्यान रखें और अपनी ताज यात्रा को यादगार बनाएं।

आगरा के अन्य दर्शनीय स्थल

आगरा में ताजमहल के अलावा अन्य दर्शनीय स्थल हैं, जो बदलाव यात्रा औ

भारतीय महिला क्रिकेट टीम आज ऑस्ट्रेलिया पर जीत के इदाद से उत्थेगी



एंजेसी। ब्रिसबेन

भारतीय महिला क्रिकेट टीम गुरुवार से यहां मेजबान टीम ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ तीन मैचों की एकदिवसीय सीरीज के पहले मैच में खेलेगी। हमनेप्रीत कार की कलानी वाली भारतीय टीम का प्रयास इस मैच को जीतकर अच्छी शुरुआत करना रहेगा।

भारतीय टीम ने पिछले महीने ही न्यूजीलैंड को धरेतू एकदिवसीय सीरीज में 2-1 से हराया। भारतीय टीम का

रिकार्ड हालांकि ऑस्ट्रेलिया में अच्छी रहा है और उसे अपनी सीलों एकदिवसीय में से चार में ही जीत मिली है।

हमनेप्रीत कार 9 महीने से इस प्रारूप से नई खेली गत वीम्पियारिशिप से मेजबान भारत के अलावा पांच टीमों को अपने साल रहेगा। वहीं भारत की बल्लेबाजी अनुभवी सलामी बल्लेबाज स्मृति मधाना और कपान हमनेप्रीत पर आशारित रहनी। मधाना ने पिछले महीने न्यूजीलैंड के खिलाफ निर्णायक एकदिवसीय में शतक लगाकर भारत को जीत दिलाई। अब मधान पर इस सीरीज में अच्छी शुरुआत की जिम्मेदारी रहेगी। भारतीय टीम को विकेटीपर बल्लेबाज यासितका भाटिया की कमी खेलेगी जो कलाई की ओट के करण बाहर है। उनकी जगह टीम में शामिल की गई युवा विकेटीपर उमा छेंगी एकली बार एकदिवसीय मुकाबला खेलेगी।

वहीं दूसरी ओर ऑस्ट्रेलियाई टीम इस मैच में कपान फिलासा हीली के बिना उत्तरेगी। हीली घुटने की ओट के कारण बाहर है। हीली की जगह बल्लेबाज जारिया गोल को

प्रदर्शन का मौका दिया गया है। हरफनगौला ताहलिया मैक्रा टीम की कपानी सम्मालेगी। यह सीरीज आईसीसी महिला वीम्पियारिशिप का हिस्सा है जिसमें अस्ट्रेलिया के खिलाफ 18 में से 13 एकदिवसीय जीतकर पहले पर है। इस वीम्पियारिशिप से मेजबान भारत के अलावा पांच टीमों को अपने साल रहेंगे वाले विश्व का मैच जीत मिली।

ताहलिया ने कहा, 'भारतीय टीम में कई बड़े खिलाड़ी हैं। इस कारण उनके खिलाफ हर मुकाबला कठिन होता है। मैच में कई अचम्भण होते हैं। हरफनगौला जो भारतीय टीम को दर्शकों का काफी समर्पण मिलता है।

विकेटीपर बल्लेबाज रिया शोंकों की भी टीम में वापसी हुई है जो परीक्षा के कारण न्यूजीलैंड के खिलाफ नई खेल सकी थी। वीटी रसीन देयोल, टिटास साहु और मिनू मनी भी टीम में शामिल हैं। अनुभवी देयोल यूजा वर्साकर को न्यूजीलैंड के खिलाफ श्रूत्वा से बाहर रहने के बाद यापिया की मौका नहीं मिला है। दीपिति शर्मा ने न्यूजीलैंड के खिलाफ सीरीज में 3-6 की इको-नींमै रेट से गेंदबाजी की ओर वह इसी प्रकार का प्रदर्शन इस मैच में भी करना चाहींगी।

भारत और ऑस्ट्रेलिया की टीम

भारत

हमनेप्रीत कार (कपान), सुष्मिता मधाना, उमा छेंगी, हरफनगौल देयोल, रिया शोंको, तेजल हसाविनिस, मिनू मनी, पिया मिश्रा, पिया पूर्णिया, अरुंधति रेडी, जैमिनी रौद्रिस, टिटास साहु, दीपिति शर्मा, ऐशुगुल ठाकुर, साइमा ठाकुर, रघा यादव।

ऑस्ट्रेलिया

ताहलिया मैक्रा (कपान), एशले गार्डनर, डार्सी ब्राउन, किम गार्थ, अलाना किंग, फोबे लिङ्गफॉल, सोफी मैलिन, बेथ मूरी, एलिसे पैरी, मेगान शट, अनाबेल सदर्कर्ड, जारिया वाल, जॉर्जिया वाल, जॉर्जिया वाल।

पर्थ टेस्ट में हमारी जीत से टीम का आत्मविश्वास बढ़ा है : केएल राहुल

एंजेसी। एडिलेड

सचिन तेंदुलकर फाउंडेशन में बतौर निदेशक शामिल हुई सारा

एंजेसी। नईदिल्ली

महान क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर फाउंडेशन (एसफीएफ) में निदेशक के रूप में शामिल हो गई है। सचिन ने बुधवार को एक पर्सनल के जरिए उत्तर जानकारी दी। सचिन ने कहा कि उन्हें यह खबर साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो रही है। सचिन ने कहा कि सारा ने खेल, स्वास्थ्य सेवा और शिक्षा के माध्यम से देश को सशक्त बनाने के लिए यह यात्रा शुरू की है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है। उनके पास निश्चिन्ती के रूप में एसफीएफ इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है। उनके पास निश्चिन्ती के रूप में एसफीएफ इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंडिया में शामिल हो गई है।

उन्होंने कहा, मझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है कि मेरी बैटी साझा करते हुए रवृत्त खुशी हो गई है। उनके इंड

