



सेहत के मामले में बहुत गुणकारी है सेंधा नमक

भारतीय घरों में सेंधा नमक का इस्तेमाल खूब किया जाता है। आमतौर पर व्रत के खाने में इसे इस्तेमाल किया जाता है। सेहत के मामले में भी यह नमक बहुत गुणकारी है। सेंधा नमक का प्रयोग आयुर्वेद में सालों से उपचार के लिए किया जाता रहा है। एक हालिया अध्ययन की मानें तो यह नमक पाचन संबंधी दिक्कतों को दूर करने में मददगार है। अगर आपको पाचन की समस्या है या सर्दी लगी है तो सेंधा नमक की मदद से आप आराम पा सकते हैं।

मेलाटोनिन हार्मोन्स का बैलेंस बनाए रखता है जो तनाव से लड़ने में मदद करते हैं। बॉडी पेन करता है कम सेंधा नमक मांसपेशियों के दर्द और ऐंठन के साथ ही ज्वाइंट्स पेन को भी कम करने का काम करता है। साइन्स में दे राहत साइन्स के दर्द से छुटकारा पाने के लिए सेंधा का सेवन फायदेमंद रहता है। अगर आपको स्टोन की प्रॉब्लम है तो सेंधा नमक और नींबू को पानी में मिलाकर पीने से कुछ ही दिनों में पथरी गलने लगती है। अस्थमा को करे दूर



अस्थमा, डायबिटीज और आर्थराइटिस के मरीजों के लिए सेंधा नमक का सेवन काफी फायदेमंद होता है। नींद न आने की समस्या में भी सेंधा नमक काफी फायदेमंद होता है।

गले की खराश के लिए सेंधा नमक

सेंधा नमक में डिकजेस्टेंट गुण हो सकते हैं, जो गले में फर्से बैक्टीरिया युक्त बलगम को पतला कर उसे शरीर से बाहर निकालने में मदद कर सकते हैं। साथ ही यह खांसी की समस्या से भी राहत दिला सकता है। गले में खराश की समस्या दूर करने के लिए सेंधा नमक युक्त गुनगुने पानी से गरारे किए जा सकते हैं।

स्ट्रेस करता है कम

सेंधा नमक स्ट्रेस कम करने में भी मदद करता है। इतना ही नहीं यह सेरोटोनिन और

लॉन्ग सिटिंग जॉब्स के कारण सेंडेंटरी लाइफस्टाइल का जोखिम बढ़ जाता है, जिसको शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की सेहत के लिए नुकसानदायक माना जाता रहा है। अगर आप भी रोजाना 8-10 घंटे बैठकर काम करते हैं तो अपनी सेहत को लेकर अलर्ट रहने की आवश्यकता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि डेस्क जॉब वालों में समय के साथ गंभीर न्यूरोलॉजिकल विकारों के विकसित होने का जोखिम हो सकता है, यह आपमें अल्जाइमर जैसी गंभीर बीमारियों के खतरे को भी बढ़ाने वाली हो सकती है।



अल्जाइमर-डिमेंशिया रोग का खतरा बढ़ रही है 8-10 घंटे की डेस्क जॉब

डेस्क जॉब या लंबे समय तक एक स्थान पर बैठकर काम करते रहने की आदत को पहले के अध्ययनों में कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं वाला बताया गया है। लॉन्ग सिटिंग जॉब्स के कारण सेंडेंटरी लाइफस्टाइल का जोखिम बढ़ जाता है, जिसको शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की सेहत के लिए नुकसानदायक माना जाता रहा है। अगर आप भी रोजाना 8-10 घंटे बैठकर काम करते हैं तो अपनी सेहत को लेकर अलर्ट रहने की आवश्यकता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि डेस्क जॉब वालों में समय के साथ गंभीर न्यूरोलॉजिकल विकारों के विकसित होने का जोखिम हो सकता है, यह आपमें अल्जाइमर जैसी गंभीर बीमारियों के खतरे को भी बढ़ाने वाली हो सकती है। अल्जाइमर रोग, डिमेंशिया के प्रमुख कारणों में से एक है, आमतौर पर इसका जोखिम 60 की उम्र के बाद वाले लोगों में देखा जाता रहा है। हालांकि इस शोध में बताया गया है कि जॉब करने वाले लोगों में भी इस रोग का जोखिम बढ़ता जा रहा है, जिसको लेकर सभी लोगों को अलर्ट रहने की आवश्यकता है।

सेडेंटरी लाइफस्टाइल और डिमेंशिया का खतरा

कुछ दशकों पहले तक वयस्कों में डिमेंशिया या अल्जाइमर रोग के खतरे को न के बराबर माना जा रहा था, हालांकि समय के साथ इस आयु वर्ग में भी इस प्रकार के स्वास्थ्य जोखिमों को बढ़ते हुए देखा गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, वर्तमान में 55 मिलियन लोग अल्जाइमर-डिमेंशिया से पीड़ित हैं। लाइफस्टाइल की समस्याओं के चलते इस तरह की समस्याओं को जोखिम और भी बढ़ गया है। इससे संबंधित प्रकाशित अध्ययन में स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया अगर आप रोजाना 10 घंटे से अधिक की सिटिंग जॉब करते हैं तो ये स्थिति आपमें डिमेंशिया के विकसित होने का कारण हो सकता है। गतिहीन व्यवहार संपूर्ण सेहत के लिए हानिकारक लेखकों ने अपनी रिपोर्ट में कहा है कि आधे से ज्यादा अमेरिकी लोगों के दिन का करीब साढ़े नौ घंटे से अधिक का समय बैठे हुए बीतता है और ये आदत संज्ञानात्मक और संरचनात्मक मस्तिष्क की उम्र बढ़ने से जुड़ी हुई है। गतिहीन व्यवहार में सिर्फ

ऑफिस में लंबे समय तक बैठना ही नहीं, लंबे समय तक बैठकर टेलीविजन देखना, कंप्यूटर पर काम करना और गाड़ी चलाना भी इसमें शामिल है।

अध्ययन में क्या पता चला?

गतिहीन व्यवहार किस प्रकार से मस्तिष्क के लिए समस्याकारक है, इसको जानने के लिए शोधकर्ताओं ने यूके बायोबैंक से डेटा एकत्र किया। प्रतिभागियों को एक सप्ताह के लिए अपनी कलाई पर एक्सेलेरोमीटर पहनने के लिए कहा गया। फिर एकत्र किए गए डेटा पर एक मशीन लर्निंग-आधारित विश्लेषण किया गया ताकि यह आकलन किया जा सके कि वे कितने गतिहीन थे।

क्या कहते हैं स्वास्थ्य विशेषज्ञ?

डिमेंशिया के जोखिमों के बारे में अध्ययनकर्ता डॉ. कोहेन कहती हैं, सेंडेंटरी लाइफस्टाइल को पहले से ही कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जिम्मेदार माना जाता था, जिसमें मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी समस्याएं थीं, इसके कारण अब डिमेंशिया का जोखिम भी बढ़ता हुआ देखा जा रहा है। शारीरिक निष्क्रियता, वैस्कुलर हेल्थ के लिए भी हानिकारक है, ये मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को कम करके सेरेब्रोवास्कुलर रोग होने की आशंका को बढ़ा सकती है।



दिमाग को रखना हैं शांत तो खाएं सूरजमुखी के बीज

सूरजमुखी के फूल के बारे में तो आप सबने सुना होगा लेकिन इसके बीज भी सेहत के लिए बड़े ही फायदेमंद होते हैं। सूरजमुखी को एक औषधीय पौधा भी माना जाता है। इसके बीजों का इस्तेमाल ड्राईफूड के तौर पर भी किया जाता है। वहीं इसके तेल का इस्तेमाल भी बहुत ज्यादा किया जाता है। इसमें लिनोलिक एसिड, ओलिक एसिड, पामिटिक एसिड, विटामिन ई, डी और ए भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

दिमाग बनाए शांत

इसके बीजों में ट्रीप्टोफैन उच्च मात्रा में होने के कारण यह आपके दिमाग को शांत रखने में काफी मदद करता है। यह आपको माइग्रेन और स्ट्रेस से छुटकारा दिलाता है।

हृदय रोगों से बचाएं

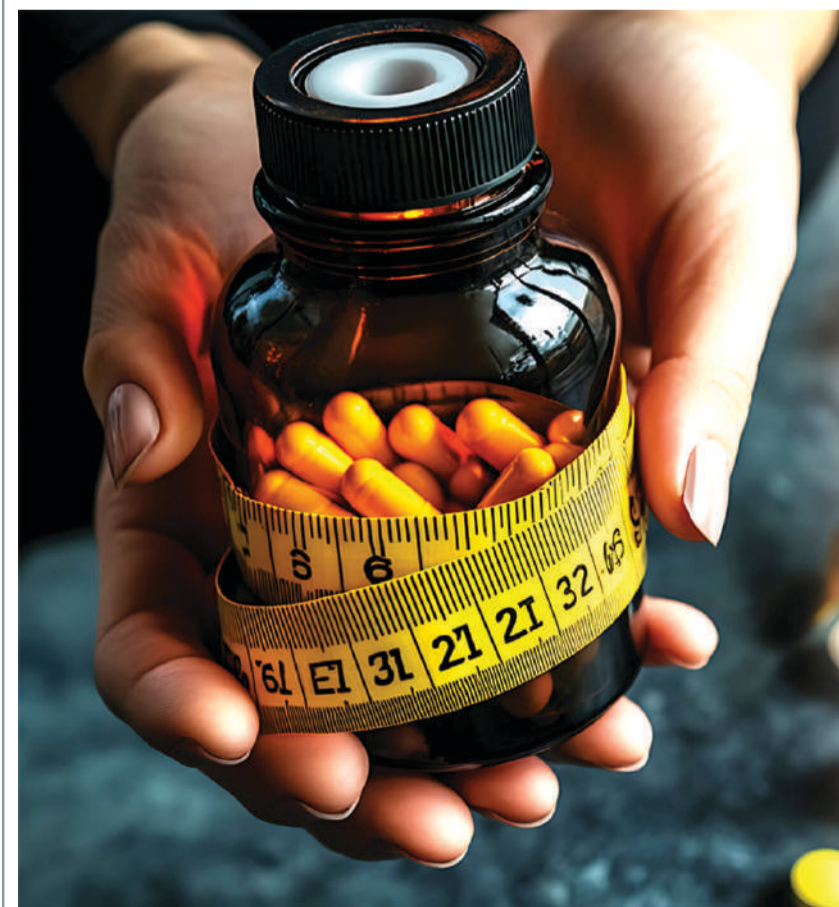
सूरजमुखी के बीज में विटामिन ई भरपूर मात्रा में होने के कारण यह मनुष्य शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करके हार्ट अटैक आने से रोकते हैं। इसके बीजों में उच्च मात्रा में बीजाइन पाया जाता है, जो हार्ट ब्लड प्रेशर पर कंट्रोल पाता है।

पाचन क्रिया में मदद

इन बीजों में बड़ी मात्रा में फाइबर पाया जाता है। जो पेट की समस्याएं कब्ज, कैंसर और बवासीर जैसी बिमारियों से राहत देते हैं। इसके तेल की कुछ बूंदें दूध में डालकर पीने से कब्ज जैसी बीमारी से राहत मिल सकती है।

हड्डियों को रखें मजबूत

सूरजमुखी के बीजों में मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होने के कारण यह हमारी हड्डियों को मजबूत और लचीलापन लाते हैं। इसमें मौजूद मैग्नीशियम हड्डियों की संरचना करने में मदद करता है।



अगर आप भी वजन कम करने वाली दवाएं लेते हैं तो हो जाएं सावधान

वजन कम करने के लिए दवाओं के सेवन से बेहतर होगा कि आप अन्य फंडे अपनायें, जैसे आप कम वसा वाली खुराक ले सकते हैं, बिना रिफाइन किया हुआ आटा इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए जानें, मोटापा कम करने वाली दवाइयों लेने से क्या नुकसान हो सकते हैं।

- ▶ मोटापा कम करने वाली दवाओं के प्रयोग से आंतों में वसा नहीं जमती और वसा मल के साथ निकल जाती है, यानी आपको उतनी ऊर्जा नहीं मिलती जो कि आमतौर पर किसी चीज को खाने से मिलती है और फलस्वरूप आप दुबले होने लगते हैं।
- ▶ इन दवाओं के सेवन से लीवर को नुकसान होता है। दरअसल, गुर्दों को नुकसान पहुंचने का कारण आंतों में ऑक्सैलिक अम्ल का अधिक जमाव होना है, जिससे गुर्दे खराब हो सकते हैं।
- ▶ शोर्षों में भी साबित हो चुका है कि मोटापा कम करने वाली दवाएं पैक्लियाज (अमन्याशय) को भी नुकसान पहुंचाती है।
- ▶ इन दवाओं से सिर्फ गुर्दों को नुकसान ही नहीं पहुंचता बल्कि गुर्दों में पथरी की शिकायत होने

- की आशंका भी बढ़ जाती है।
- ▶ यह दवाएं आपका मोटापा तो शायद कम न कर पाए, लेकिन आपको उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों के साथ ही याददाश्त में कमी यानी आपकी स्मरण शक्ति को कमजोर करने जैसी गंभीर बीमारियों को अवश्य बढ़ा देती है।
- ▶ आमतौर पर लोग मोटापा कम करने वाली दवाओं के विज्ञापन देखकर प्रभावित होते हैं, लेकिन दवा कंपनियों द्वारा दिए जा रहे प्रलोभन भविष्य में आपके स्वास्थ्य के लिए खतरा बन सकते हैं।
- ▶ यदि आप वजन घटाने के लिए किसी दवा का सेवन करना भी चाहते हैं तो किसी विशेषज्ञ या डॉक्टर के परामर्श बिना मोटापा घटाने वाली दवाओं का सेवन न करें।
- ▶ वजन कम करने वाली दवाओं से निद्रा, अवसाद, तनाव रहना, शारीरिक कमजोरी जैसी बीमारियों से ग्रस्त होने का खतरा बढ़ सकता है।
- ▶ डॉक्टरों की मानें तो मोटापा कम करने का सरल व सस्ता उपाय है नियमित सैर करना। यानी

लोग फिट रहने और वजन कम करने के लिए दवाएं तक लेने से नहीं चूकते और वे यह भूल जाते हैं कि ये दवाएं घातक साइड इफेक्ट दे सकती हैं। यानी मोटापा कम करने वाली दवाओं के सेवन से अतिरिक्त प्रभाव भी होते हैं, जिनसे डायबिटीज, उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

आप नियमित रूप से सैर करके अपने वजन को आसानी से कम कर सकते हैं। या फिर आप बैलेंस डाइट लेकर भी वजन को नियंत्रित कर सकते हैं।

- ▶ इतना ही नहीं युवा वजन घटाने के लिए वेट लूज इंजेक्शंस और कैप्सूल तक का इस्तेमाल करते हैं। वेट लूज करने वाली ड्रग्स में क्रोमियम का इस्तेमाल किया जाता है, जो मधुमेह रोगियों को दिया जाता है।
- ▶ आमतौर पर 20 मिनट तक वर्कआउट करने के बाद शरीर की वसा जलनी शुरू होती है, क्योंकि इससे पहले कार्बोहाइड्रेट बर्न होता है।

सिडनी टेस्ट के पहले दिन पहुंचे 47,566 दर्शक



सिडनी, एजेंसी। सिडनी क्रिकेट ग्राउंड ने शुक्रवार को भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच टेस्ट मैच के पहले दिन अब तक की सबसे अधिक उपस्थिति दर्ज की, जिसमें रिकॉर्ड तोड़ 47,566 दर्शक स्टेडियम में मौजूद थे। चाय ब्रेक के समय सिडनी में 47,566 दर्शक मौजूद थे, जो जनवरी 1976 के बाद से क्रिकेट के लिए सिडनी में सबसे बड़ी उपस्थिति है। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने

एक्स पर पोस्ट किया, रिकॉर्ड लगातार गिरते जा रहे हैं। पहले दिन सिडनी क्रिकेट ग्राउंड के गेट से 45,000 से अधिक दर्शक आए। सिडनी में भारी भीड़ ने सीरीज में पहले भी एक और रिकॉर्ड बनाया था, जब मेलबर्न क्रिकेट ग्राउंड ने तीसरे टेस्ट के दौरान टेस्ट मैच के लिए अब तक की सबसे बड़ी भीड़ की मेजबानी की थी। पहले दिन दोपहर के भोजन के समय तक

45,465 दर्शक एससीजी में आ चुके थे, जो 2003/04 भारत-ऑस्ट्रेलिया श्रृंखला के दौरान स्थापित 44,901 के पिछले रिकॉर्ड को पार कर गया। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने दर्शकों की संख्या के ऐतिहासिक महत्व पर प्रकाश डाला, और कहा कि एससीजी में 1976 के बाद से लगभग 50 वर्षों में किसी टेस्ट के लिए यह सबसे बड़ी भीड़ थी।



स्टंप तक ऑस्ट्रेलिया का स्कोर 9/1

सिडनी टेस्ट के पहले दिन भारत 185 पर ऑलआउट, पंत ने सबसे ज्यादा 40 रन बनाए

सिडनी, एजेंसी। भारतीय टीम ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी के 5वें टेस्ट की पहली पारी में 185 रन पर ऑलआउट हो गई है। शुक्रवार को स्टंप तक ऑस्ट्रेलिया का स्कोर 9/1 है। उस्मान ख्वाजा 2 रन बनाकर आउट हुए। सैम कोस्टास पहले दिन का खेल समाप्त होने के बाद 7 रन पर नाबाद लौटे हैं। स्टंप से ठीक पहले जसप्रीत बुमराह की युवा ओपनर सैम कोस्टास से बहस हो गई। इस बहस के तुरंत बाद बुमराह ने उस्मान ख्वाजा (2 रन) को पवेलियन की राह दिखाई। ख्वाजा के आउट होने ही अंपायर्स ने दिन का खेल समाप्त कर दिया। भारतीय टीम से ऋषभ पंत ने सबसे ज्यादा 40 रन बनाए। रवींद्र जडेजा 26 रन बनाकर आउट हुए। शुभमन गिल ने 20 रन और विराट कोहली ने 17 रन का योगदान दिया। ऑस्ट्रेलिया से स्काट बोलेड ने 4 विकेट झटके। मिचेल स्टार्क को 3 विकेट मिले। पैट कमिंस को 2 विकेट मिले। एक विकेट नाथन लायन के खाते में आया। भारत ने टॉस जीतकर बैटिंग करने का फैसला लिया है। सिडनी क्रिकेट ग्राउंड में रोहित शर्मा की जगह जसप्रीत बुमराह टीम इंडिया की कप्तानी कर रहे हैं। रोहित शर्मा को रेट दिया गया है।

नहीं मानी हार, तोड़ दिया सचिन का वर्ल्ड रिकॉर्ड सिडनी टेस्ट में बुरी तरह चोटिल हुए ऋषभ पंत

सिडनी, एजेंसी। टीम इंडिया सिडनी टेस्ट की पहली पारी में 185 रनों के स्कोर पर ऑल आउट हो गई, उसके लिए ऋषभ पंत ने 40 रनों की अहम पारी खेली। पंत इस पारी के दौरान गंभीर रूप से चोटिल हो गए, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। ऋषभ पंत ने इस मुकाम के दौरान छकों का एक बड़ा रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया। उन्होंने सचिन तेंदुलकर समेत कई दिग्गज खिलाड़ियों को पीछे छोड़ दिया है। ऋषभ पंत भारत की पहली पारी के दौरान नंबर पांच पर बैटिंग करने आए।

उन्होंने इस दौरान 98 गेंदों का सामना करते हुए 40 रन बनाए। पंत की इस पारी में 3 चौके और 1 छक्का शामिल रहे, उन्हें बोलेड ने आउट कर दिया। पंत इस पारी के दौरान चोटिल हो गए, उनके हाथ पर गेंद लग गई, इससे खून का थक्का जम गया। लेकिन पंत ने इसका करारा जवाब दिया, वे भारत के लिए अहम पारी खेलने के बाद ही आउट हुए।

पंत ने तोड़ा सचिन-रोहित का रिकॉर्ड
ऋषभ पंत ने ऑस्ट्रेलिया में सबसे ज्यादा टेस्ट छक्के लगाने के मामले में रोहित शर्मा को पीछे छोड़ दिया। पंत ने कुल 11 छक्के लगाए हैं, जबकि रोहित ने 10 छक्के जड़े हैं। इस मामले में नीतीश कुमार रेड्डी तीसरे नंबर पर हैं, उन्होंने 8 छक्के लगाए हैं। वीरेंद्र सहवाग ने भी 8 छक्के लगाए हैं। सचिन ने 7 छक्के लगाए हैं।

रोहित के लिए फिर से टेस्ट खेलना लंबा और कठिन होगा: पोंटिंग

सिडनी, एजेंसी। ऑस्ट्रेलिया के महान क्रिकेटर रिकी पोंटिंग को लगता है कि रोहित शर्मा के लिए फिर से टेस्ट खेलना लंबा और कठिन होगा, क्योंकि नियमित भारतीय कप्तान ने शुक्रवार को सिडनी क्रिकेट ग्राउंड में चल रहे पांचवें बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी टेस्ट से आराम लेने का फैसला किया है।

रोहित ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खेले गए तीन टेस्ट मैचों में सिर्फ 6.2 की औसत से रन बनाए हैं, जिसमें उनका उच्चतम स्कोर 10 रहा है। सिडनी में उनके न खेलने की अटकलें तब सामने आईं, जब मुख्य कोच गौतम गंभीर ने प्री-मैच प्रेस कॉन्फ्रेंस में उन्हें गारंटीड स्टार्टर कहने से इनकार कर दिया। रोहित ने 2024 में आईसीसी पुरुष टी20 विश्व कप में भारत को कप्तानी करने के बाद टी20 को पहले ही अलविदा कह दिया था। मुझे लगता है कि प्रतिक्रिया यह रही है कि वे सभी उम्मीद कर रहे थे कि ऐसा हो सकता है। पिछले कुछ दिनों से चर्चा चल रही थी कि सभी को उम्मीद थी कि रोहित इस मैच में नहीं खेलेंगे, शुभमन गिल वापस आएंगे और (जसप्रीत) बुमराह शायद फिर से कप्तानी संभालेंगे और ऐसा ही हुआ। पोंटिंग ने कहा, आपको लगता होगा कि खेल के इस प्रारूप में रोहित शर्मा के लिए अब बहुत लंबा सफर तय करना बाकी है। मेरा मानना ​​? है कि भारत जून के मध्य या अंत तक कोई टेस्ट मैच नहीं खेलता है, जो कि आपके करियर के अंतिम चरण में आने के लिए बहुत लंबा समय है। उन्होंने कहा, जब मैंने इतने महत्वपूर्ण मैच में ऑफ आउट शब्द सुना तो मैं बहुत हैरान रह गया। हम जानते हैं कि वह लंबे समय से भारतीय क्रिकेट के लिए एक महान खिलाड़ी रहे हैं। इसलिए जिस तरह से उन्होंने इसे कहा है, आप इसे केवल सतही तौर पर ही ले सकते हैं। हमें भारतीय खेमे से जो सुनने को मिल रहा है, उस पर हमें विश्वास करना होगा, लेकिन इतना बड़ा मैच होने के कारण, यह जानते हुए कि उन्हें ट्रॉफी बरकरार रखने के लिए यह मैच जीतना ही होगा, उनके सबसे अनुभवी खिलाड़ियों में से एक के लिए ऑफ आउट करना एक दिलचस्प समय था।



बुमराह ने उस्मान ख्वाजा को आउट कर बनाया कीर्तिमान

8 साल बाद दोहराया गया इतिहास

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेले जा रहे आखिरी टेस्ट में अभी पहले ही दिन का खेल हुआ है, लेकिन रोमांच अपने चरम पर पहुंच चुका है। पहले दिन भारतीय टीम की बल्लेबाजी एक बार? फिर से फ्लॉप रही। वो तो भला हो जसप्रीत बुमराह का, जिन्होंने पहले दिन का खेल खत्म होने से पहले ही उस्मान ख्वाजा को पवेलियन भेज दिया, इससे भारतीय टीम ने राहत की सांस ली होगी। जसप्रीत बुमराह ने इस विकेट के साथ ही भारतीय टीम के लिए करीब आठ साल पुराना इतिहास दोहरा दिया है।

इस सीरीज में बुमराह ने छठी दफा किया है उस्मान का शिकार

जसप्रीत बुमराह एक बार फिर से टीम इंडिया की टेस्ट में कप्तानी कर रहे हैं। इससे पहले जब इसी सीरीज के पहले मैच में भी उन्होंने कप्तान संभाली थी, तब टीम इंडिया जीत दर्ज करने में कामयाब रही थी। अब फिर से उन्हें भारतीय टीम का बेटा पार लगाने की जिम्मेदारी दी गई है। जसप्रीत बुमराह ने उस वक्त उस्मान ख्वाजा को आउट किया, जब वे दिन की आखिरी बॉल लेकर आए थे। उस्मान ख्वाजा ने अपनी पारी के दौरान 10 बॉल का सामना किया और दो रन बनाकर आउट हो गए। इसी बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी में बुमराह ने उस्मान को छठी बार आउट किया है। इससे पहले केवल एक ही बार हुआ है, जब किसी भारतीय गेंदबाज ने एक ही ही सीरीज में 6 दफा आउट किया हो।

बुमराह को नहीं मिला अर्जुन अवार्ड, राहुल द्रविड़ भी नहीं हुए नॉमिनेट

नई दिल्ली, एजेंसी। इस साल के खेल अवॉर्ड्स का ऐलान कर दिया गया है। खेल मंत्रालय ने इस साल चार खिलाड़ियों को सर्वोच्च खेल सम्मान मेजर ध्यानचंद खेलरत्न अवॉर्ड के लिए चुना गया है। वहीं 32 खिलाड़ियों का नाम अर्जुन अवॉर्ड के लिए भेजा गया है। हालांकि हैरानी की बात यह है कि इस लिस्ट में किसी भी भारतीय क्रिकेटर का नाम शामिल नहीं है।

जसप्रीत बुमराह को नहीं मिला अर्जुन अवॉर्ड

बीते साल भारतीय तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी को अर्जुन अवॉर्ड से सम्मानित किया गया था। इस साल जसप्रीत बुमराह को इसका बड़ा दावेदार माना जा रहा था लेकिन ऐसा नहीं हुआ। बुमराह इस समय भारत के नंबर वन गेंदबाज हैं। वह तीनों फॉर्मेट में टीम का प्रतिनिधित्व करते हैं। उन्होंने पिछले चार साल में टीम की सफलता में अहम भूमिका निभाई है।

चाहे टी20 वर्ल्ड कप हो, वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप हो या फिर भारत में हुआ वनडे वर्ल्ड कप। उन्होंने हर जगह भारतीय तेज गेंदबाजी अटैक की अगुवाई की। दुनिया भर के बल्लेबाज और दिग्गज इस खिलाड़ी को मौजूदा समय का सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज बता चुके हैं। 44 टेस्ट मैच में यह खिलाड़ी 203 विकेट ले चुका है। 89 वनडे में 149 और



70 टी 20 में उनके नाम 89 विकेट हैं। इन सबसे के बावजूद इस खिलाड़ी को अब तक अर्जुन अवॉर्ड नहीं मिला है। साल 2019 में इस खिलाड़ी को नामित किया गया था लेकिन उस समय शिखर धवन को अवॉर्ड दिया गया था और बुमराह चूक गए। पांच साल में बुमराह ने वैश्विक स्तर पर नाम कमा चुके हैं। इस बार भी उनका नाम अर्जुन अवॉर्ड के लिए नहीं दिया गया।

राहुल द्रविड़ को भी नहीं किया गया नॉमिनेट

लिस्ट में भारतीय टीम के हेड कोच राहुल द्रविड़ का नाम शामिल नहीं है। राहुल द्रविड़ को द्रोणाचार्य अवॉर्ड मिलने की उम्मीद की जा रही थी लेकिन ऐसा नहीं हुआ। द्रोणाचार्य अवॉर्ड कोचेज को दिया जाता है। राहुल द्रविड़ ने बतौर कोच भारतीय क्रिकेट टीम को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। राहुल द्रविड़ ने साल 2021 में टीम की कप्तान संभाली थी। उनके कोच बनने के बाद भारत तीनों फॉर्मेट के 'वर्ल्ड कप' का फाइनल खेला और एक में चैंपियन भी बना। भारत ने साल 2023 में वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप और वनडे वर्ल्ड कप का फाइनल खेला। साल 2024 में टीम राहुल द्रविड़ के कोच रहते हुए ही टी20 वर्ल्ड चैंपियन बनी। हालांकि राहुल द्रविड़ को साल 1998 में बतौर खिलाड़ी अर्जुन अवॉर्ड से सम्मानित किया गया था।

एनआरडीसी कर स्थापना दिवस में होलयं डिजाइन क्लिनिक सुबिधा कर सुभारंभ

सोनु सपवार

नई दिल्ली। राष्ट्रीय अनुसंधान विकास निगम (एनआरडीसी) कर 71वां स्थापना दिवस में नई दिल्ली स्थित मुख्यालय में डिजाइन क्लिनिक सुबिधा कर सुभारंभ करल गेलक। एनआरडीसी विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय कर वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान विभाग (डीएसआईआर) कर प्रसासनिक नियंत्रण में आहे। डीएसआईआर कर सचिव आउर वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद (सीएसआईआर) कर महानिदेशक डॉ. एन. कलईसेलवी कार्यक्रम कर अध्यक्षता करलयं आउर राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान, मध्य प्रदेश कर संगे गौदारी में डिजाइन क्लिनिक सुबिधा कर उदघाटन करलयं। ई अत्याधुनिक केंद्र स्टार्टअप, लघु एवं मध्यम उद्यम (सीएसएमई) के सहायता देवेक आउर उद्योगमन में डिजाइन नवाचार के प्रोत्साहन देवेक ले बनाल जाय हे। डॉ. कलईसेलवी कर द्वारा उदघाटन करल गेलक ई सुबिधा भारत कर उद्यमशील इकोसिस्टम ले एगो बड़



परिवर्तनकारी कदम साबित होवै। ई स्टार्टअप के सहायता देवेक ले एनआरडीसी द्वारा विकसित करल जायेक वाला वन-स्टॉप-शॉप समाधान कर एगो अभिन अंग होवै। समारोह कर दौरान, एनआरडीसी कर सीएमडी कामोडोर अमित रस्तोगी (सेवानिवृत्त) तकनीकी उत्कृष्टता आउर नवाचार के प्रोत्साहन देवे के आउर स्टार्टअप इकोसिस्टम कर सहजो कर ई भारत कर आत्मनिर्भरता के आगे बढ़ायेक कर निगम कर समृद्ध बिरासत के साक्षा करलक। ऊ तकनीकी प्रगति आउर

उद्योग में उनकर अनुप्रयोग कर बीच कर अंतर के कम करेक आउर एनआरडीसी कर महतपूर्ण भूमिका उपरे भी बिचार करलयं, आउर नवाचार-संचालित अर्थबेवस्था के प्रोत्साहन देवेक ले निगम कर प्रतिबद्धता उपरे प्रकास डाललयं। एनआरडीसी आउर राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान, मध्य प्रदेश कर निदेशक डॉ. विद्या राकेश कर बीच एगो समझौता गेयापन (एमओए) उपरे भी एनआरडीसी कर निदेशक मंडल आउर डीएसआईआर आउर सीएसआईआर कर गनमान्य बेकितमन कर उपस्थिति में हस्ताख

करल गेलक। ई साझेदारी कर उद्देश नवाचार, अनुसंधान आउर डिजाइन उत्कृष्टता के प्रोत्साहन देवेक हय, जे भारत कर डिजाइन परिदूष के आगे बढ़ायेक कर दिसा में एगो महतपूर्ण कदम हेके। एमओए कर आदान-प्रदान एनआरडीसी के डिजाइन सुबिधा बनायेक कर चलेक वाला प्रयास कर प्रतीक हय जे एनआरडीसी इनक्यूबेशन सेंटर में इनक्यूबेट करल गेल स्टार्टअप कर समर्थन करेला आउर देस भर में आउर हितधारकमन कर सेवा करेला। मुध गांथिया डॉ. एन. कलईसेलवी

आपन संबोधन में भारत कर अनुसंधान आउर बिकास इकोसिस्टम कर भविस के स्वरूप देवेक में अनुसंधान, नवाचार आउर सहजो कर महत के रेखांकित करलयं। इकर संगेहे अनुसंधान राष्ट्रीय अनुसंधान फाउंडेशन में एनआरडीसी कर भूमिका, एनआरडीसी आउर सीएसआईआर कर बीच गहन जुड़ाव आउर अन्य बिसयमन उपरे भी जानकारी देलयं। ऊ भारत के आत्मनिर्भर बनायेक में एनआरडीसी कर भूमिका के रेखांकित करलयं। नवाचार आउर उद्यमशीलता के

सहजो देवेक ले समर्पित एगो परमुख संगठन एनआरडीसी प्रौद्योगिकी बिकास आउर सत्यापन (टीडीवीसी) जोजना चरन 2 कर तहत आदिवो डायनोस्टिक्स प्राइवेट लिमिटेड के एक करोड़ रुपया कर बित्त पोसन परदान करलक। इक्विटी कर बदले परदान करल गेल ई फंडिंग उन्नत डायनोस्टिक्स कर छेतर में स्टार्टअप आउर एमएसएमई कर बिकास के प्रोत्साहन देवेक, उनकर पैमाना बढ़ायेक आउर बाजार में अभिनव समाधान लानेक में सहायता करेक ले एनआरडीसी कर प्रतिबद्धता के रेखांकित करेला। इकर अलावा, एनआरडीसी कर सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी पुरस्कार उत्कृष्ट स्टाफ सदस्यमन डॉ. भव्य मंजीरा, उप प्रबंधक, (तकनीकी) श्रेणी आउर हरि चंद, बरिसट सहायक - परिवहन (गैर-तकनीकी) श्रेणी के परदान करल गेल, जे निगम कर सफलता में निरंतर जोगदान देइ हे। कार्यक्रम में हाले में दिवंगत पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह कर स्मृति में रास्ट्र कर प्रति उनकर जोगदान आउर सेवा ले एक मिन्ट कर मौन भी राखल गेलक।

नागपुरी कविता

ढुई पईसा खातिर

ढुई पईसा खातिर
गांव से होलै पालायन,
नी चलत रहे होइ जिवन
ढुई पईसा खातिर
गांव से होलै पालायन।



संतोष महली

बाड़ा आसान है कहेक
गांव घर में अन धन बरसेला,
महंगाई एतइ बढ़थे की
खरचो नी पुरेला,
शहरे शहर भटकथे तन।
ढुई पईसा...गांव से...पालायन

रखेती भी करै कइसे
पानी कर ठेकान नखे,
तनि कुन ठानका गारजा में
बिजली चार्जर पांच दिन कटे,
गोइ हांथ होवत होवी सुन।
ढुई पईसा...गांव से...पालायन

हाई ब्रिड गोटा मिले सगरो
राखले लागथे घुन,
मशीन काम करथे आब
बनिहार कर सुखथे खुन,
सुपर मारकेट,मोल में ओफर
दुरा पहुंचथे ओनलाइन,बाबुन।
ढुई पईसा खातिर
गांव से होलै पालायन,
नी चलत रहे होइ जिवन
ढुई पईसा खातिर
गांव से होलै पालायन।



आंदोलनकारी दिवस कर रूप में मनालयं जयपाल सिंह मुंडा जयंती



लोहरदगा। झारखंड आंदोलनकारी महासभा लोहरदगा जिला समिति कर तत्वावधान में सुकरवार के समाहरनलय कर सामने युकेलिप्टस मैदान में जिलाध्यक्ष अश्विनी कुजूर कर अध्यक्षता में जयपाल सिंह मुंडा कर जयंती के आंदोलनकारी दिवस कर रूप में मनाल गेलक। मुध गांथिया केन्द्रीय अध्यक्ष राजू महतो जयपाल सिंह मुंडा आउर सिखा क्रांति ज्योति सावित्री बाई फुले के नमन करथे कहलयं कि

मायं सावित्री बाई फुले आउर मरांग गोमके जयपाल सिंह मुंडा रास्ट्रीय अस्तर कर समाजिक परिवर्तन कर बुनियाद राखेक वाला ब्यक्तित्व कर नाव हय। श्री महतो कहलयं कि झारखंड आंदोलनकारीमन कर संघर्ष आउर कुर्बानीमन से बड़न हे। मकिल आइज आंदोलनकारीमन के आपन पहचान आउर हक कर लड़ाई लडेक पडत हे। मौका में आउर अदमीमन भी आपने बिचार बेकत करलयं। ई अवसर में बड़ संख्या में अदमीमन मौजूद रहयं।

डीडीसी झारखंड समेकित आदर्श ग्राम योजना अंतर्गत करल जायेक वाला काम कर समीक्षा करलयं

पलामू। उप विकास आयुक्त शम्भौर अहमद डीआरडीए सभांगर में झारखंड समेकित आदर्श ग्राम योजना अंतर्गत करल जायेक वाला काम कर समीक्षा सुकरवार के करलयं। ई दौरान प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना फ्रेज 1 आउर फ्रेज 2, सांसद आदर्श ग्राम योजना आउर आदर्श ग्राम योजना कर तहत काम कर समीक्षा करल गेलक। बताल गेलक कि प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना फ्रेज 1 कर तहत 20 ग्राम चयनित हयं, ई सउब गाँव ले संबंधित बीडीओ के संसोधित वीडियो बनायेक कर निरदेस देल गेलक। हुवें फ्रेज टू कर तहत 21 परखंडमन में 227 ग्राम चयनित आहे, सउब चयनित गाँव में वीडियो आउर हर

परिवार कर हाउसहोल्ड सर्वे करथे पोर्टल में अपलोड करेक कर बात कहल गेलक। एहे लखे सांसद आदर्श ग्राम योजना में 151 गो जोगनामन के लंबित पावल गेलक। इकर उपरे उप विकास आयुक्त अहमद कहलयं कि जे जोगनामन के परखंड इया पंचायत अस्तर में क्रियान्वयन करेक में समस्या आवत हे, वइसन जोगनामन के संबंधित बिभाग के प्रस्ताव उपलब्ध करुवायेक सुनिश्चित करु। एहे पांडित में आदर्श ग्राम योजना में 5 गो गाँव जे चुनाल हयं ऊ सउब गाँव ले ग्राम विकास योजना बनायेक कर निरदेस देल गेलक। बैठकी में डीआरडीए निदेशक, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी संगे बिभिन्न बीडीओ आउर अभियंता उपस्थित रहयं।



टाटा स्टील वेस्ट बोकारो डिवीजन कर बारसिक पुष्प आउर सब्जी परदरसनी सुरु

□ संस्थान, वेंडर पार्टनर्स आउर इस्कूलमन कर लइग हे 54 स्टॉल

वेस्ट बोकारो। टाटा स्टील वेस्ट बोकारो डिवीजन कर मेजबानी में 3 जनवरी से 5 जनवरी, 2025 तक टाटा स्टील स्पॉट्स कॉम्प्लेक्स, वेस्ट बोकारो में आयोजित 13वां बारसिक पुष्प आउर सब्जी परदरसनी कर 3 जनवरी के सुभारंभ होलक। डी बी सुंदरा रामम (वाइस प्रेसिडेंट, राँ मटेरियल्स, टाटा स्टील) डी बी शैलजा, अनुयाग दीक्षित (जेनरल मैनेजर, वेस्ट बोकारो डिवीजन, टाटा स्टील), रक्षा दीक्षित, महेश प्रसाद (अध्यक्ष, राष्ट्रीय कोलियरी मजदूर युनियन, वेस्ट बोकारो) आउर पीके सिंह (सचिव, राष्ट्रीय कोलियरी मजदूर युनियन, वेस्ट बोकारो) कर उपस्थिति में ई परदरसनी कर फीता काइट के बिधित उदघाटन करलयं। ई अवसर में डी बी सुंदरा रामम कहलयं, 'हमिन कर पूर्वजमन मानव जिनगी में प्रकृति कर महत्व



के समझलयं आउर टाटा स्टील उकर से मिलल सबक के आगे बढ़ात हे। आइज, हमिन समुदाय आउर समाज कर जिनगी कर गुनवता में सुधार ले लगसते काम करत ही, ताकि हमिन कर आवेक वाला पीढ़िमन स्वच्छ बाताबरन में

रईह सकयं। आइज ई परदरसनी में इस्कूली छडवामन ऊर्जा संरखन आउर आउर ग्लोबल वार्मिंग कर बारे में बात करलयं, जेकर से पता चलैला कि छडवामन ई मुद्दा कर बारे में कतई जागरूक हयं। ई तीन दिनक आयोजन में बिभिन्न

संस्थानमन, वेंडर पार्टनर्स आउर बिभिन्न इस्कूलमन कर 54 गो स्टॉल कर संगे 7 गो फूड स्टॉल भी लगाल जाए हे। कार्यक्रम में बिभिन्न खास किसिम कर फूल, सबजी आउर पौधा के परदरसित करल जाय हे। परदरसनी में सेंड



पेंटिंग, रंगोली, स्केच पेंटिंग, कलर पेंटिंग, आर्ट एंड क्राफ्ट आउर आस पास कर नर्सरी कर बीच बिभिन्न प्रतिजोगिता कर आयोजन करल जाई। इकर संगे झारखंड कर संस्कृति से जुड़ल सांस्कृतिक कार्यक्रम कर प्रस्तुति भी होवै।

परदरसनी कर समापन 5 जनवरी, 2025 के होवै। ई अवसर में राजेश चिंतक (चीफ, एचआरबीपी, राँ मटेरियल्स, टाटा स्टील), पी के त्रिपाठी (चीफ, राँ मटेरियल्स, टेक्नोलॉजी ग्रुप, टाटा स्टील), आनंद कुमार (चीफ, लैंड,

राँ मटेरियल्स), बी बी सुधीर कुमार (चीफ, कोल बेनीफिशिएशन, वेस्ट बोकारो डिवीजन), राजेश पटेल (चीफ, क्वेरी एबी, वेस्ट बोकारो डिवीजन), मजहर अली (चीफ, राँ इंजीनियरिंग एंड प्रोजेक्ट्स, वेस्ट बोकारो डिवीजन), मृगाल भद्रा

(चीफ, क्वेरी एसई, वेस्ट बोकारो डिवीजन), प्रवीण (हेड, प्लानिंग, वेस्ट बोकारो डिवीजन) संगे टाटा स्टील कर बरीय अधिकारी, युनियन पदाधिकारी, कर्मचारी आउर समुदाय कर सउब अदमी पहुंचल रहयं।