

नानपारा के श्री शंकर इंटर कालेज में सम्पन्न हुआ स्काउट गाइड आयोजन

बहराइच जिले के नानपारा में तीन दिवसीय आयोजन अंतर्गत आज स्काउट गाइड के प्रभारी श्री अनुराग श्रीवास्तव की अग्र्यक्षता में प्रभात फेरी निकाली गई और कैम्पिंग, क्राफ्ट, भोजन बनाना, फूड प्लाजा, दल अभिलेख, प्राथमिक चिकित्सा, सिग्नलिंग, शारीरिक चिकित्सा, व कैंप फायर का आयोजन दिन में प्रादेशिक सहायक संगठन कमिश्नर राकेश सेनी की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। रात्रि में बच्चों का सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधक अनिल मदेशिया जिला सचिव राजेश सिंह व कोषाध्यक्ष मुक्तेश्वर पोद्दार व स्काउट गाइड जिला अध्यक्ष अरविंद कुमार वर्मा व स्काउट प्रशिक्षक कल्लन इदरीस सहित समस्त विद्यालय के प्राचार्य उपस्थित रहे।



महिला अस्पताल में मेडिकल प्रतिनिधि को पीटा

आजमगढ़ संवाददाता। आजमगढ़ के महिला अस्पताल के पास एक एमआर

को कुछ अज्ञात व्यक्ति पिटाई कर फरार हो गए। इस मामले में पीड़ित एमआर ने शहर कोतवाली

में शिकायत दर्ज कराई है। मऊ जिले के चिरैयाकोट धाना क्षेत्र के जमीन अताउल्ला गांव

निवासी मोहम्मद अशरफ एक फार्मा में एमआर का काम करते हैं। उनका आरोप है कि गुरुवार को वे जिला महिला अस्पताल के पास मौजूद थे कि तभी करीब छह माह पूर्व उनको मारपीट कर घायल करने वाला अज्ञात व्यक्ति दिखाई दिया तो उसने मारने का कारण पूछा, जिसके बाद उसने दोबारा पिटाई करनी शुरू कर दी।

आसपास मौजूद लोगों ने बीच बचाव किया तो उसकी जान बची। एमआर का कहना है कि अज्ञात व्यक्ति सौदवारा स्थिति एक मिठाई की दुकान पर काम करता है।

उससे उनकी कोई दुश्मनी भी नहीं है और न ही वह उसे जानते हैं। बताया कि करीब छह माह पूर्व वह अपने 3 साथियों के साथ मिलकर उनके वाहन को रुकवाकर उनसे मारपीट की थी इस मामले में वे सिधारी थाने में तहरीर दी थी लेकिन पुलिस ने कोई करवाई नहीं की। जिसके बाद उसने आज फिर उनकी पिटाई कर फरार हो गया। पीड़ित एमआर ने शहर कोतवाली में तहरीर देकर आरोपी के खिलाफ करवाई की मांग की है। इस दौरान एमआर संघ के भी पदाधिकारी मौजूद थे।

मुजफ्फरनगर संवाददाता। पत्नी को जिंदा जलाकर मारने का प्रयास करने के आरोपी पति संजय का शव रेणू विहार के पास रेलवे ट्रैक पर पड़ा मिला। गंभीर रूप से झुलसी उसकी पत्नी का मेरठ में उपचार चल रहा है।

शामली के मोहल्ला धीमानपुरा निवासी प्रियंका की



शुद्धि शादी सात साल पहले खालापार के मोहल्ला दक्षिणी कृष्णापुरी निवासी संजय सिंघल के साथ हुई थी। आरोप

है कि संजय शादी के बाद से अतिरिक्त दहेज की मांग के लिए पत्नी के साथ मारपीट करता था। बुधवार को संजय ने प्रियंका को जलाकर मारने के इरादे से आग लगा दी थी। वह 80 प्रतिशत से ज्यादा झुलस गई थी। उसे जिला अस्पताल से मेरठ रेफर किया गया था। पीड़िता की मां गीता ने थाने में दामाद व उसकी मां सुदेश देवी के खिलाफ मुकदमा दर्ज करा दिया। उधर, बृहस्पतिवार सुबह संजय का शव रेणू विहार के पास रेलवे ट्रैक के निकट पड़ा मिला। नई मंडी कोतवाली पुलिस ने मोबाइल से नंबर निकाल कर मृतक के भाई अजय को सूचना दी थी। शाम को पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। सीओ सिटी व्योम बिंदल ने बताया कि पुलिस मामले की जांच कर रही है।

बैंक मित्र से लूट का पर्दाफाश, गन प्वाइंट पर घटना को दिया था अंजाम

भदोही संवाददाता। दिवाली से ठीक एक दिन पहले हैप्पी दिवाली बोलकर बैंक मित्र को लूटने वाले तीन बदमाशों को गुरुवार को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। बाइक सवार बदमाशों ने 30 अक्टूबर की शाम भीखमपुर में तमंचे के बल पर बैंक मित्र से एक लाख रुपये लूट लिए थे। गिरफ्तार बदमाश सैदाबाद प्रयागराज में लूट की घटना को अंजाम देने की फिराक में थे।

सुरियावां कोतवाली के मनकपुर, रोही निवासी शारदा प्रसाद मौर्या बैंक मित्र हैं। वे गांव में ही बैंक ऑफ बडौदा की फ्रेंचाइजी चलाते हैं। 30 अक्टूबर यानी दिवाली के ठीक एक दिन पहले बैंक

से पैसा लेकर बाइक से घर जाते समय रास्ते में भीखमपुर के पास पीछे से पहले हैप्पी दिवाली बोला। बैंक मित्र ने जैसे ही बाइक रोकी बदमाशों ने तमंचा सटाकर उससे एक लाख रुपये लूट लिए।

एसपी जॉ. मीनाक्षी कात्यायन ने मामले के खुलासे के लिए तीन टीमों का गठन किया था। टीम लगातार सीसीटीवी फुटेज के सहारे बदमाशों की पहचान में जुटी थी। इस बीच पुलिस ने गुवाली नहर पुलिस को पास से तीनों बदमाशों को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में अभियुक्तों ने अपना नाम रोहित यादव निवासी लालापुर अर्जुनपट्टी, हण्डिया प्रयागराज, सूरज गौतम निवासी किचकिला, हंडिया प्रयागराज और नितेश पांडेय उर्फ मोमू निवासी रिखीपुर, हंडिया प्रयागराज बताया।

पुलिस ने उनके पास लूट के 32 हजार नगद के साथ लूट के पैसे खरीदा गया आईफोन, तीन एंड्राइड फोन और दो पिस्टल के साथ फर्जी नंबर प्लेट की बाइक बरामद की।

पुलिस अधीक्षक जॉ. मीनाक्षी कात्यायन ने बताया कि तीनों बदमाशों ने लूट की बात स्वीकार की है। बदमाश अपना शौक पूरा करने के लिए लूट की घटना को अंजाम देते थे। तीनों बदमाश सैदाबाद, प्रयागराज में किसी घटना को अंजाम देने की फिराक में थे। इसी दौरान उनकी गिरफ्तारी की गयी है। बदमाशों की गिरफ्तारी में प्रभारी निरीक्षक सुरियावां अरविंद गुप्ता व एसओजी प्रभारी बृजेश सिंह और उनकी टीम रही।

अमरोहा में शिक्षक ने कक्षा 9 की दो छात्राओं से किया प्रपोज

अमरोहा संवाददाता।

अमरोहा के मंडी धनोरा इलाके के एक इंटर कॉलेज में दूसरे समुदाय के शिक्षक ने कक्षा नौ की दो छात्राओं से प्रेम का इजहार कर दिया। छात्रा की शिकायत पर बुधवार को कॉलेज पहुंचे परिजनों और बजरंग दल व विहिप कार्यकर्ताओं ने जमकर हंगामा किया।

बजरंग दल और विहिप कार्यकर्ताओं ने भाग रहे शिक्षक को दौड़कर पकड़ लिया। सूचना पर पहुंची पुलिस ने लोगों को शांत कराया। पुलिस ने शिक्षक को हिरासत में लिया है। देर शाम पुलिस ने शिक्षक सहित के खिलाफ छेड़खानी और पॉक्सो एक्ट के आरोप में रिपोर्ट दर्ज कर ली है। उधर, देरशाम तक पीड़िता के परिजन और कार्यकर्ता आरोपी पर कार्रवाई की मांग पर धाने में जुटे रहे। मंडी धनोरा क्षेत्र के एक इंटर कॉलेज में संभल जिले के एचोंडा कम्बो धाना क्षेत्र के नंदपुर बीटा गांव निवासी सहिद गणित पढ़ाता है। वह कक्षा नौ का क्लास टीचर भी है। आयोज से चयनित इस शिक्षक पर कक्षा नौ की एक छात्रा ने आरोप लगाया। कहा, 15 दिन पहले शिक्षक ने उससे प्रेम का इजहार किया। छात्रा ने घर जाकर अपनी मां को इसकी जानकारी दी। इस पर छात्रा की मां ने कॉलेज में पहुंचकर उप प्रधानाचार्य से शिक्षक की शिकायत की। लेकिन, परिजनों ने मामले में कोई कार्रवाई न करने का आरोप लगाया। आरोप है कि आठ दिन पहले शिक्षक ने फिर छात्रा से शादी करने और उसके पढ़ाई का खर्च उठाने की बात कही। इतना ही नहीं आरोपी शिक्षक ने एक और छात्रा से भी प्रेम का इजहार किया था। छात्रा ने पिता से शिक्षक की शिकायत की तो वह बुधवार को परिजन और बेटी के साथ कॉलेज पहुंचे और प्रधानाचार्य से शिक्षक की शिकायत की। मामले में आरोपी शिक्षक पर कार्रवाई न होने पर लोगों आक्रोशित हो गए। मामले की जानकारी मिलने पर बजरंग दल और विश्व हिंदू परिषद और विश्व हिंदू महासंघ के कार्यकर्ता कॉलेज पहुंचे। कार्यकर्ताओं ने प्रधानाचार्य कक्ष के बाहर जमकर

हंगामा किया और आरोपी शिक्षक को बुलाने की मांग की। सूचना पर प्रभारी निरीक्षक मनोज कुमार पुलिस के साथ कॉलेज पहुंचे। उधर, आक्रोशित कार्यकर्ताओं को देखकर आरोपी शिक्षक कॉलेज में छिप गया। आक्रोशित कार्यकर्ताओं ने शिक्षक को कॉलेज में तलाश किया, लेकिन वह नहीं मिला। प्रधानाचार्य ने कार्यकर्ताओं को आश्वासन दिया कि शिक्षक को छुट्टी के बाद कार्यालय में बुलाया जाएगा। उधर, मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए कॉलेज की छुट्टी कर दी गई। छुट्टी के बाद भी शिक्षक के नहीं आने पर कार्यकर्ताओं और छात्राओं के परिजनों का गुस्सा भड़क गया। उनकी प्रधानाचार्य और स्टाफ से जमकर नोकझोंक हुई। शिक्षक के नहीं मिलने पर कार्यकर्ताओं ने कॉलेज का अंदर से ताला लगा दिया और चैतावनी दी कि जब तक शिक्षक नहीं मिलेगा, कोई भी शिक्षक घर नहीं जाएगा। कुछ देर बाद आरोपी शिक्षक कॉलेज की बिल्डिंग से कूदकर भागने लगा तो कार्यकर्ताओं ने उसे पकड़ लिया। वहीं, पुलिस ने शिक्षक को कार्यकर्ताओं से छुड़ाकर हिरासत में ले लिया। पुलिस ने सूझबूझ और तत्परता दिखाते हुए हालात संभाल लिए। मामले को लेकर हिंदुवादी संगठन के कार्यकर्ता व छात्राओं के परिजन आक्रोशित थे। पुलिस ने घटना को गंभीरता से लिया और पहले ही अपनी गाड़ी कॉलेज में ले जाकर खड़ी कर दी। जैसे ही आरोपी शिक्षक को लोगों ने पकड़ा, पुलिस ने उसे हिरासत में ले लिया और गाड़ी में बैठाकर धाने ले आई।

कॉलेज का स्टाफ एक ओर हिंदुवादी संगठन के कार्यकर्ताओं का आक्रोश झेल रहा था तो दूसरी ओर उसे छात्रों के उग्र होने का खतरा सता रहा था। कॉलेज में करीब दो हजार छात्र-छात्राएं पढ़ते हैं। बड़ी संख्या में छात्राएं घटना के समय कॉलेज में मौजूद थीं। छात्र भी अपने कक्षाओं से बाहर का नजारा देख रहे थे। प्रधानाचार्य ने गंभीरता देखते हुए कॉलेज की छुट्टी कर दी। पुलिस ने अपनी मौजूदगी में विद्यार्थियों को कॉलेज से बाहर निकाला।

प्रयागराज संवाददाता।

महाकुंभ 2025 को दिव्य और भव्य बनाने के लिए योगी सरकार अनेक अभिनव प्रयास कर रही है। इसी क्रम में पूरे मेला क्षेत्र को डेकोरेटिव लाइट्स से सजाया जा रहा है। 8 करोड़ की लागत से उत्तर प्रदेश पावर कॉरपोरेशन लि. की ओर से पूरे मेला क्षेत्र में 485 डिजाइनर स्ट्रीट लाइट पोल का जाल बिछाया जा रहा है। संगम जाने वाली हर प्रमुख सड़क

एनएसयूआई के कार्यकर्ताओं से पुलिस का झड़प

गोरखपुर संवाददाता। डीडीयू में एबीवीपी के

एनएसयूआई कार्यकर्ताओं से पुलिस की झड़प हो गई। सीओ

योगेश प्रताप सिंह और आलोक सिंह को हिरासत में ले लिया। पुलिस उनको कैंट थाने उठा ले गई। विश्वविद्यालय के सामने एहतियातन पूरे दिन पुलिस बल तैनात रही। दरअसल, एबीवीपी की तरफ से विश्वविद्यालय परिसर में राष्ट्रीय स्तर का कार्यक्रम आयोजित किया गया है। इस कैंट योगेंद्र सिंह के नेतृत्व में पहुंची पुलिस ने सख्ती दिखाते हुए एनएसयूआई के कार्यकर्ता लेंकर एनएसयूआई की तरफ से विरोध जताया जा रहा है। उनका विरोध छात्र संगठन के द्वारा विश्वविद्यालय परिसर को निजी कार्यक्रम के तौर पर प्रयोग किया जा रहा है, ये है। इससे पढ़ाई बाधित होगी। एनएसयूआई ने कार्यक्रम के पहले आंदोलन की धमकी दी है। बृहस्पतिवार की शाम से कार्यक्रम की शुरुआत होनी है। कार्यकर्ताओं का आरोप है कि बृहस्पतिवार सुबह पुलिस अलग-अलग इलाकों से कार्यकर्ताओं को उनके घर से उठाकर अपने साथ थाने लेते आ रहे हैं। आदित्य शुक्ला ने आरोप लगाया कि पुलिस सुबह बिना सूचना के घर पर आ गई और सोते समय उन्हें जबरन उठा कर अपने साथ लेते आई।



कार्यक्रम को देखते हुए शिक्षण कार्य बाधित करने पर विश्वविद्यालय प्रदर्शन करने बृहस्पतिवार को पहुंच रहे

लेकर एनएसयूआई की तरफ से विरोध जताया जा रहा है। उनका विरोध छात्र संगठन

डेकोरेटिव लाइट्स से महाकुंभ बनेगा भव्यता का प्रतीक

पर यह अलौकिक पोल और लाइट श्रद्धालुओं का स्वागत करती नजर आएगी। योगी सरकार का यह प्रयास न केवल श्रद्धालुओं को दिव्य अनुभव देगा, बल्कि भारतीय संस्कृति और आधुनिकता का अद्भुत संगम भी प्रस्तुत करेगा। अधीक्षण अभियंता महाकुंभ मनोज गुप्ता ने बताया कि सीएम योगी की। मंशा के अनुरूप महाकुंभ को भव्य रूप देने के लिए विद्युत विभाग बड़े पैमाने पर कार्य कर

रहा है। डेकोरेटिव लाइट्स और डिजाइनर पोलस उसी का हिस्सा है। मेला क्षेत्र में लाल सड़क, काली सड़क, त्रिवेणी सड़क और परेड के सभी मुख्य मार्गों को आकर्षक डेकोरेटिव लाइट्स से रोशन किया जा रहा है। ये लाइट्स भगवान शंकर, गणेश और विष्णु को समर्पित हैं, जो श्रद्धालुओं को आध्यात्मिक शांति और सौंदर्य का अनुभव कराएंगी। अधिशाही अभियंता अनूप सिंह

ने बताया कि पूरे मेला क्षेत्र में 8 करोड़ से ज्यादा की लागत से 485 डिजाइनर स्ट्रीट लाइट पोल लगाए जा रहे हैं। इस बार टेंपरेरी की बजाय स्थायी पोलस का निर्माण किया गया है, जो महाकुंभ के बाद भी क्षेत्र की रौनक बनाए रखेंगे। हर पोल को कलश और देवी-देवताओं की आकृतियों से सजाया गया है, जो मेले के वातावरण को सांस्कृतिक वैभव से भर देंगे। 15 दिसंबर तक

सभी डेकोरेटिव लाइट्स का कार्य संपन्न कर लिया जाएगा, जिसके बाद रात में मेला क्षेत्र की आभा देखते ही बनेगी।

उन्होंने कहा कि महाकुंभ में आने वाले लाखों श्रद्धालुओं के अनुभव को यादगार बनाने के लिए यह विद्युत विभाग की ओर से एक अभूतपूर्व पहल है। आधुनिक तकनीक और सांस्कृतिक प्रतीकों के मेल से यह परियोजना महाकुंभ का विश्वस्तरीय भव्य आयोजन का दर्जा देगी। महाकुंभ के लिए लगाए गए ये डेकोरेटिव पोलस स्थायी रहेंगे, जिससे क्षेत्र में आने वाले पर्यटक भी लंबे समय तक इस भव्यता का आनंद ले सकेंगे। डेकोरेटिव लाइट्स से सजे इस महाकुंभ में हर श्रद्धालु को आध्यात्मिक ऊर्जा और सांस्कृतिक गर्व का अनुभव होगा। यह पहल महाकुंभ को भारतीय संस्कृति की भव्यता और आधुनिक विकास का अद्वितीय प्रतीक बनाएगी।



एडीलेड टेस्ट में रोहित की वापसी से भारतीय खेमे में व्यवधान की संभावना

रिकी पॉटिंग ने बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी में मेजबान टीम की 3 . 1 से जीत की अपनी भविष्यवाणी को दोहराते हुए कहा कि एडीलेड टेस्ट में कप्तान रोहित शर्मा की भारतीय टीम में वापसी से व्यवधान की संभावना है। रोहित पिता बनने के कारण पहले टेस्ट से बाहर है जिसमें तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह कप्तानी करेंगे। आस्ट्रेलिया के महान बल्लेबाज रिकी पॉटिंग ने बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी में मेजबान टीम की 3 . 1 से जीत की अपनी भविष्यवाणी को दोहराते हुए कहा कि एडीलेड टेस्ट में कप्तान रोहित शर्मा की भारतीय टीम में वापसी से व्यवधान की संभावना है। रोहित पिता बनने के कारण पहले टेस्ट से बाहर है जिसमें तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह कप्तानी करेंगे। पॉटिंग ने आईसीसी रिव्यू में कहा, "मेरा मानना है कि उनके अभियान में और व्यवधान की संभावना है जब रोहित शर्मा दूसरे टेस्ट से लौटेंगे। मैं अभी भी कहता हूँ कि आस्ट्रेलिया 3 . 1 से जीतेंगे।" उन्होंने कहा, "मानस लाबुशेन और स्टीव स्मिथ को रन बनाने होंगे। आस्ट्रेलिया की गेंदबाजी



बहुत अच्छी है लिहाजा मैं अपनी भविष्यवाणी पर कायम हूँ।" दूसरा टेस्ट छह दिसंबर से शुरू होगा जो दिन रात का मैच होगा। बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी में आस्ट्रेलिया के लिये सर्वाधिक रन बना चुके पॉटिंग का मानना है कि न्यूजीलैंड से घरेलू श्रृंखला में मिली हार के बावजूद भारतीय टीम काफी संतुलित है। उन्होंने कहा, "भारत को पता है कि पर्थ टेस्ट में उसकी टीम क्या होगी। उसे पता था कि रोहित इस टेस्ट में नहीं खेलेंगे। यह भी पता था कि बुमराह कप्तान होगा। उन्हें पता था कि किन कमियों को पूरा करना है। टीम संतुलित लग रही है।" भारत ने आस्ट्रेलिया को पिछली चार टेस्ट श्रृंखलाओं में हराया है। पिछली बार 2020 . 21 श्रृंखला में एडीलेड टेस्ट में भारत के 36 रन पर आउट होने के बाद उन्होंने सुनील गावस्कर से बातचीत में आस्ट्रेलिया की 2 . 1 से जीत का कयास लगाया था जो गलत साबित हुआ। भारत ने मेलबर्न और ब्रिसबेन टेस्ट जीतकर शानदार वापसी की और श्रृंखला अपने नाम की। उस समय कप्तान रहे विराट कोहली एडीलेड टेस्ट के बाद अपनी बेटी के जन्म के कारण लौट आये थे। पॉटिंग ने उम्मीद जताई कि इस बार उनका कयास सही साबित होगा। उन्होंने कहा, "पिछली बार सनी (गावस्कर) सही साबित हुआ था लेकिन मुझे उम्मीद है कि इस बार रवि (शास्त्री) सही साबित नहीं होगा। मैं अभी भी कहूँगा कि आस्ट्रेलिया 3 . 1 से जीतेंगे।

2024-25 ये दिग्गज होंगे इंडिया वर्सेस आस्ट्रेलिया सीरीज में कमेंटेटर, हिन्दी पैनल में कई नाम कर सकते हैं आपको हैरान

भारत और आस्ट्रेलिया के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज का आगाज शुक्रवार 22 नवंबर से हो रहा है। वहीं इस सीरीज पर पूनिया दुनिया की नजरें हैं, साथ ही कई फैंस को विराट कोहली से काफी उम्मीदे हैं। हालांकि, इससे पहले सीरीज में कमेंटेटर के नाम की लिस्ट सामने आ गई है। बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी 2024 के लिए क्रिकेट जगत में रोमांच दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। भारत और आस्ट्रेलिया के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज का आगाज शुक्रवार 22 नवंबर से हो रहा है। वहीं इस सीरीज पर पूनिया दुनिया की नजरें हैं, साथ ही कई फैंस को विराट कोहली से काफी उम्मीदे हैं। हालांकि, इससे पहले सीरीज में कमेंटेटर के नाम की लिस्ट सामने आ गई है। वहीं पहला टेस्ट 22 नवंबर से पर्थ में खेला जाएगा, जिसके लिए अंग्रेजी कमेंट्री का भार मैथ्यू हेडन,



रवि शास्त्री, सुनील गावस्कर, वसीम अकरम, मुरली विजय, रसेल ऑनॉल्ड और मार्क निकोलस को चुना गया है। वहीं हिन्दी कमेंट्री कि जिम्मेदारी रवि शास्त्री, वसीम अकरम, चेतेश्वर पुजारा, सुनील गावस्कर, संजय मांजरेकर, जतिन सप्रू और दीप दास गुप्ता को सौंपी गई है। भारतीय टीम ने अब तक आस्ट्रेलियाई सरजमीं पर कंगारू टीम के खिलाफ कुल 52 मैच खेले हैं, जिनमें से टीम इंडिया केवल 9 बार जीत दर्ज कर सकी है। वहीं आस्ट्रेलिया ने 30 मैचों पर बाजी मारी है और 13 मैच ड्रॉ रहे हैं। आस्ट्रेलिया अपने घरेलू मैदानों पर खेले गए अखिरी 10 मैचों में भारत को सिर्फ 2 बार हरा पाया है। चार बार टीम इंडिया ने बाजी मारी है, वहीं चार मुकाबले ड्रॉ पर छूटे थे।

पर्थ टेस्ट से पहले टीम इंडिया में बड़ा बदलाव, देवदत्त पडविकल को मिला मौका

वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में पहुंचने के लिहाज से भी भारत के लिए ये टेस्ट सीरीज काफी अहम है। दोनों टीमों के बीच टेस्ट सीरीज का पहला मुकाबला 22 नवंबर से पर्थ के ऑप्टस स्टेडियम में खेला जाना है। वहीं इससे पहले भारतीय टीम में धुरंधर बल्लेबाज की एंट्री हुई है। टीम इंडिया शुक्रवार यानी 22 नवंबर से आस्ट्रेलिया के खिलाफ 5 मैचों की टेस्ट सीरीज खेलेंगी। वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में पहुंचने के लिहाज से भी भारत के लिए ये टेस्ट सीरीज काफी अहम है। दोनों टीमों के बीच टेस्ट सीरीज का पहला मुकाबला 22 नवंबर से पर्थ के ऑप्टस स्टेडियम में खेला जाना है। वहीं इससे पहले भारतीय टीम में धुरंधर बल्लेबाज की एंट्री हुई है। इस मुकाबले में रोहित शर्मा भाग नहीं लेंगे। ऐसे में जसप्रीत बुमराह भारतीय टीम की कप्तानी करेंगे। इस मुकाबले से पहले भारतीय दल में बड़ा बदलाव देखने को मिला है। बीसीसीआई ने बाएं हाथ के बल्लेबाज देवदत्त पडविकल को पहले टेस्ट के लिए मुख्य टीम में शामिल किया है। बीसीसीआई ने टवीट करके इस बात की जानकारी दी है। देवदत्त पडविकल हाल में भारत-ए की टीम का हिस्सा थे। जिसने आस्ट्रेलिया-ए के खिलाफ चार दिवसीय मुकाबले खेले थे। उन्होंने आस्ट्रेलिया ए के खिलाफ 36, 88, 26 और एक रन की पारी खेली थी। पडविकल ने इस साल इंग्लैंड के खिलाफ धर्मशाला में अपना टेस्ट डेब्यू किया था



फैंस के लिए खुशखबरी! पर्थ टेस्ट के दौरान टीम इंडिया से जुड़ेंगे रोहित शर्मा

भारत और आस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी के तहत 5 टेस्ट मैचों की सीरीज खेली जाएगी। लेकिन उससे पहले टीम इंडिया के फैंस के लिए बड़ी खुशखबरी आई है। दरअसल, टीम इंडिया के कप्तान रोहित शर्मा पर्थ टेस्ट के दौरान टीम इंडिया से जुड़ सकते हैं। जिसके बाद वो दूसरे टेस्ट में उपलब्ध रहेंगे। शुक्रवार से भारत और आस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी के तहत 5 टेस्ट मैचों की सीरीज खेली जाएगी। लेकिन उससे पहले टीम इंडिया के फैंस के लिए बड़ी खुशखबरी आई है। दरअसल, टीम इंडिया के कप्तान रोहित शर्मा पर्थ टेस्ट के दौरान टीम इंडिया से जुड़ सकते हैं। जिसके बाद वो दूसरे टेस्ट में उपलब्ध रहेंगे। बता दें कि, क्रिकेटरों के मुताबिक रोहित के 24 नवंबर को पर्थ में भारतीय टीम से जुड़ने की संभावना है। उस समय भारतीय टीम संभवतः तीसरे दिन के खेल में हिस्सा ले रही होगी। वहीं रिपोर्ट के अनुसार, रोहित ने बीसीसीआई को इस बारे में सूचित किया है। रोहित शर्मा दूसरी बार पिता बने हैं, जिसके चलते वह अपने परिवार के साथ समय बिता रहे हैं। वहीं उनकी जगह जसप्रीत बुमराह टीम की कमान संभालेंगे। बुमराह ने सीरीज के शुरू होने से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस की थी, जहां उन्होंने कहा था कि मैंने पहले रोहित से बात की थी। लेकिन यहां आने के बाद मुझे टीम की अगुवाई करने के बारे में थोड़ी स्पष्टता मिली।



वहीं रिपोर्ट के अनुसार, रोहित ने बीसीसीआई को इस बारे में सूचित किया है। रोहित शर्मा दूसरी बार पिता बने हैं, जिसके चलते वह अपने परिवार के साथ समय बिता रहे हैं। वहीं उनकी जगह जसप्रीत बुमराह टीम की कमान संभालेंगे। बुमराह ने सीरीज के शुरू होने से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस की थी, जहां उन्होंने कहा था कि मैंने पहले रोहित से बात की थी। लेकिन यहां आने के बाद मुझे टीम की अगुवाई करने के बारे में थोड़ी स्पष्टता मिली।

ब्रेंडन मैकुलम के वर्ल्ड रिकार्ड पर यशस्वी जायसवाल की नजरें, कर सकते हैं ये कारनामा

22 नवंबर से पर्थ में खेला जाएगा। इस मैच में भारत के नियमित कप्तान रोहित शर्मा निजी कारणों की वजह से मौजूद नहीं होंगे, जबकि जसप्रीत बुमराह टीम की कमान संभालेंगे। इस दौर पर सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल के प्रदर्शन पर भी सबकी नजरें रहेंगी, जोकि रोहित शर्मा के जोड़ीदार भी हैं। न्यूजीलैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज में यशस्वी जायसवाल का प्रदर्शन उम्मीद के मुताबिक नहीं रहा था। शुक्रवार यानी 22 नवंबर का दिन भारत और आस्ट्रेलिया के लिए बेहद अहम है। बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी का आगाज इसी दिन से होगा जहां पर्थ में दोनों टीमों के बीच पहला टेस्ट खेला जाएगा। वहीं भारत के नियमित कप्तान रोहित शर्मा निजी कारणों की वजह से मौजूद नहीं होंगे, जबकि जसप्रीत बुमराह टीम की कमान संभालेंगे। इस दौर पर सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल के प्रदर्शन पर भी सबकी नजरें रहेंगी, जोकि रोहित शर्मा के जोड़ीदार भी हैं। न्यूजीलैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज में यशस्वी जायसवाल



का प्रदर्शन उम्मीद के मुताबिक नहीं रहा था। उन्होंने अन्य बल्लेबाजों की तुलना में रन तो बनाए लेकिन उसे बड़े स्कोर में नहीं बदल सके। हालांकि, आस्ट्रेलिया के खिलाफ सीरीज में उनके पास एक बड़ी उपलब्धि हासिल करने का मौका होगा। यशस्वी जायसवाल ने अपने टेस्ट करियर की शानदार शुरुआत की। उन्होंने 14 टेस्ट में 1407 रन बनाए। इस दौरान उन्होंने तीन शतक लगाए। उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ घरेलू टेस्ट सीरीज में 700 से ज्यादा रन बनाए। हालांकि, उसके बाद उनके बल्लेबाज से ज्यादा रन नहीं निकले हैं। आस्ट्रेलिया सीरीज उनके लिए काफी चुनौतीपूर्ण होने वाली है और उनके करियर को भी नई उड़ान दे सकता है। यशस्वी जायसवाल मैच के दौरान बड़े शॉट खेलने के लिए जाने जाते हैं और जब तक क्रीज पर रहते हैं छक्के और चौके लगाने से नहीं चूकते। उन्होंने इस साल 32 छक्के लगाए हैं। अगर वह पर्थ टेस्ट में दो और छक्के लगाते हैं तो वह ब्रेंडन मैकुलम के एक कैरेंडर ईयर में सर्वाधिक छक्के लगाने के रिकॉर्ड को तोड़ सकते हैं। मैकुलम ने 2014 में 33 छक्के लगाए हैं। यशस्वी जायसवाल 2024 में जो रूट के बाद एक हजारा टेस्ट रन बनाने वाले दूसरे बल्लेबाज हैं। रूट ने 1338 रन बनाए हैं, जबकि जायसवाल के नाम 1119 रन हैं। अगर वह 219 रन और बना लेते हैं तो वह इस साल सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज बन जाएंगे।

पीरियड्स के दौरान मीठा खाने की क्रेविंग प्रेगनेंसी के लक्षण तो नहीं? जानें क्या है पूरा सच

मिठाई और कार्बोहाइड्रेट की लालसा मासिक धर्म के दौरान आम है और वैज्ञानिक रूप से सिद्ध है कि यह हार्मोनल परिवर्तनों के कारण होता है। ओव्यूलेशन के बाद ल्यूटियल चरण के दौरान, एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के उच्च स्तर मिठाई और कार्बोहाइड्रेट की लालसा पैदा कर सकते हैं। आपके पीरियड्स के दौरान मिठाई और कार्बोहाइड्रेट की लालसा पीएमएस का एक सामान्य हिस्सा है और यह जैविक और मनोवैज्ञानिक कारकों के संयोजन के कारण होता है।



आपके मासिक धर्म चक्र के ल्यूटियल चरण के दौरान, एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के उच्च स्तर मिठाई और कार्बोहाइड्रेट की लालसा को बढ़ा सकते हैं। जब आप मिठाई और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ खाते हैं तो आपका शरीर सेरोटोनिन छोड़ता है, जो आपके मूड को बढ़ा सकता है। मिठाई खाने से आपको पीएमएस के साथ आने वाली भावनाओं से निपटने में मदद मिल सकती है।

हाइड्रेटेड रहें। हमेशा पानी पीते रहें। शरीर में पानी की कमी नहीं होनी चाहिए। क्योंकि पानी की कमी के कारण हार्मोनल चेंजेज हो सकते हैं। अपना ध्यान भटकाएं।

व्यायाम करें, टहलें, डीआईवाई गतिविधियाँ करें, दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत करें, या गेम या पहेलियाँ खेलें। एक्टिव रहें।

प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट या प्रति सप्ताह 150 मिनट शारीरिक गतिविधि करने का प्रयास करें। आइसक्रिम कोन के बजाय, आप दही के कटोरे में प्राकृतिक रूप से मीठी स्ट्रॉबेरी मिला कर खा सकते हैं।

डार्क चॉकलेट खाएं।

डार्क चॉकलेट आपकी मीठा खाने की इच्छा को संतुष्ट कर सकती है और इसमें पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है, जो ऐंठन में मदद कर सकती है। यदि आप किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं और इससे निपटने का सबसे अच्छा तरीका जानना चाहते हैं, तो

ठंड में घुटने के दर्द से परेशान हैं? राहत पाने के लिए रोजाना 15 मिनट करें ये एक्सरसाइज

घुटनों में दर्द एक आम समस्या है। जो गलत जूते पहनने और उबड़-खाबड़ रास्तों पर चलने समेत कई कारणों से बढ़ने लगती है। घुटनों में समस्या उम्र बढ़ने के कारण भी हो सकती है। घुटने में दर्द चलने, उठने और बैठने में दिक्कत का सामना करना पड़ सकता है। अक्सर लोग दवाईयों का सेवन कर मांसपेशियों में बढ़ती ऐंठन और सूजन से छुटकारा पाने की कोशिश करते हैं। लेकिन कुछ आसान व्यायाम इस समस्या को दूर करने में मददगार साबित हो सकते हैं।

आइए जानते हैं घुटनों के दर्द से राहत दिलाने वाले आसान सी एक्सरसाइज करना चाहिए। जर्नल ऑफ अमेरिकन फैमिली फिजिशियन की एक रिपोर्ट के अनुसार, लगभग 25 प्रतिशत लोग घुटनों में दर्द का अनुभव करते हैं। रिपोर्ट के अनुसार, पिछले 20 सालों में घुटनों के दर्द के मामलों में 65 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

घुटनों के दर्द को कम करने के लिए ये एक्सरसाइज करें

क्लैमशेल एक्सरसाइज करने से हिंस और ग्लूटस मजबूत होते हैं, चलने और बैठने में मदद मिलती है। नियमित अभ्यास से घुटनों की मांसपेशियां लचीली बनी रहती हैं, जिससे दर्द की समस्या दूर होती है।

इस एक्सरसाइज को करने के लिए मेट पर सीधे लेट जाएं और अपनी दाईं ओर मुड़ें। अपने दाहिने हाथ को ऊपर की ओर उठाएं। अब अपने घुटनों को 90 डिग्री पर मोड़कर अपने बाएं घुटने को जितना हो सके उतना खोलें और फिर दूसरे घुटने पर रखें।

इस एक्सरसाइज को 2 सेट में 20 बार करें। इससे घुटनों में होने वाले दर्द को कम किया जा सकता है।

2. साइड लेग रेज एक्सरसाइज साइड लेग रेज एक बॉडीवेट एक्सरसाइज है जिसे लेटकर और खड़े होकर दोनों तरह से किया जा सकता है। इसे करने से ग्लूटस, कोर और हैमस्ट्रिंग मजबूत होते हैं। इससे पेट के निचले हिस्से की

मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है।

इस एक्सरसाइज को करने के लिए अपनी बाईं ओर लेट जाएं और अपने दोनों घुटनों को मोड़कर रखें। अब अपने दाहिने पैर को सीधा करें और जितना हो सके उतना ऊपर उठाएं और फिर नीचे लाएं। इस व्यायाम का अभ्यास अपने शरीर की क्षमता के अनुसार करें। इससे कूल्हे की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है, जिससे शरीर का लचीलापन बनाए रखने में मदद मिलती है।

3. स्टेटिक क्वाड स्ट्रेंच जांघों के सामने की तरफ मौजूद मांसपेशियों को क्वाड्रिसेप्स मांसपेशियां कहते हैं। इस व्यायाम को करने से इन मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे रक्त संचार बढ़ता है। इसे लेटकर या खड़े होकर किया जा सकता है। इससे घुटने का दर्द कम हो सकता है। इस व्यायाम को करने के लिए मेट पर पेट के बल लेट जाएं और फिर दोनों

पैरों के बीच थोड़ी दूरी बनाए रखें। अब अपने दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर अपने कूल्हों के पास लाएं और ऊपर की ओर खींचें। इस दौरान गहरी सांस लें। इसके बाद दाहिने पैर को जमीन पर रखें और बाएं पैर को ऊपर की ओर लाएं। इस व्यायाम का अभ्यास 10 से 15 बार करें।

4. हैमस्ट्रिंग स्ट्रेंच हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए इस व्यायाम का अभ्यास करें। इससे शरीर का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को आराम मिलता है, जिससे दर्द और सूजन कम हो सकती है। इस व्यायाम को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और अपने दाहिने पैर को ऊपर की ओर उठाएं। इस दौरान गहरी सांस लें। अब तौलिया लें और उसे अपने दाहिने पैर से घुमाएं और नीचे की ओर खींचें। इससे आपके लिए मेट पर पेट के बल लेट जाएं और फिर दोनों

पैरों के बीच थोड़ी दूरी बनाए रखें। अब अपने दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर अपने कूल्हों के पास लाएं और ऊपर की ओर खींचें। इस दौरान गहरी सांस लें। इसके बाद दाहिने पैर को जमीन पर रखें और बाएं पैर को ऊपर की ओर लाएं। इस व्यायाम का अभ्यास 10 से 15 बार करें।

