

न्यून टैक...

रोहित, शार्दुल और सूर्यकुमार को सम्मानित करेगा एमसीए

मुम्बई। मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन (एमसीए) ने तीनों प्रारूपों के लिए भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान बने रोहित शर्मा को सम्मानित करने का फैसला किया है। रोहित परन्तु क्रिकेट में मुम्बई से खेलते हैं। एमसीए के एक सदस्य ने कहा, 'शर्मा विश्व बैटमैन में रोहित को सभी तीनों प्रारूपों का कप्तान बनने पर सम्मानित करने का फैसला किया गया। रोहित के अलावा अंडर-19 विश्व कप जीतने वाली भारतीय टीम के सलामी बल्लेबाज अमरेश खुरशी की भी एक लाख रुपये का नकद पुरस्कार दिया जाएगा। वहीं इसके साथ ही एमसीए भारतीय क्रिकेट टीम के युवा तज गेंदबाज शार्दुल ठाकुर और बल्लेबाज सूर्यकुमार यादव को भी सम्मानित करेगी। एमसीए ने कहा कि आईपीएल 2022 से पहले सम्मान जमाने का आयोजन किया जाएगा, जिसमें पृथ्वी शॉ और सरफराज खान भी सम्मानित होंगे।

हॉकी खिलाड़ियों के वयन

द्रायल दो मार्व से होंगे। साइड हिंदी खिलाड़ियों के लिए खूब वयन द्रायल दो मार्व से साइड के विभिन्न राष्ट्रीय सेंटर आफ एक्सीलेंस (एनसीआई) में शुरू होंगे। इस वयन द्रायल का आयोजन देश में विभिन्न स्थलों पर किया जाएगा जहां 14 से 24 साल की उम्र के लड़के और लड़कियां हिस्सा ले सकते हैं। साइड ने कहा कि द्रायल का आयोजन तीन दिन किया जाएगा जिस दौरान चयनकर्ता विभिन्न परीक्षण के दौरान सम्मानित खिलाड़ियों को फिटनेस और लक्ष्य को देखेंगे। गुरुआती द्रायल का आयोजन दो मार्व को साइड के आरंभिक एनसीआई में होगा जिससे बाद अन्य केंद्रों पर भी यह प्रक्रिया जारी रहेगी। वहीं कोलकाता में महिलाओं के द्रायल साइड से भी मार्व, मुंबई में 11 से 13 मार्व, पटियाला तीन से पांच मार्व, लखनऊ में तीन से पांच मार्व और इम्फाल में साइड से 9 मार्व को होंगे। दूसरी ओर पुरुषों के द्रायल सॉनीपत में 15 से 17 मार्व, लखनऊ में साइड से 9 मार्व, औरंगाबाद में दो से चार मार्व और इम्फाल में 10 से 12 मार्व को होंगे।

मेरे संन्यास लेने के बाद टीम

ओर बेहतर होगी। मिताली डीएसटोन। भारतीय महिला क्रिकेट टीम की कप्तान मिताली राज ने मेडियन न्यूजीलैंड के खिलाफ अंतिम एशियाई कप क्रिकेट मुकाबले में जीत के बाद कहा कि उनके संन्यास लेने के बाद भारतीय टीम और भी बेहतर हो जाएगी क्योंकि उसे और प्रतिभाशाली खिलाड़ी मिल जाएंगे। मिताली ने कहा कि अग्रणी एशियाई विश्व कप के बाद वह खेलें को अंतर्द्वि कहे रहीं। ऐसे में टीम नई प्रतिभाओं के साथ आगे बढ़ेगी और पहले से बेहतर होकर उभरेगी।

प्लेऑफ मुकाबलों के स्थान अभी तय नहीं हुए
26 मार्च से शुरु होगा आइपीएल, सभी लीग मुकाबले मुम्बई में होंगे

मुम्बई। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के 15 वें सत्र का मुकाबला 26 मार्च से खेला जाएगा। वहीं इसका खिताबी मुकाबला 29 मई को होगा। ब्रजेश पटेल की अध्यक्षता में हुई आईपीएल गवर्निंग काउंसिल की बैठक में इसके कार्यक्रम पर फैसला हुआ। वहीं बीसीसीआई अध्यक्ष सोल्य गांगुली ने वचुअल तरीके से इसमें भाग लिया।



श्रुता के अनुसार आइपीएल के दौरान स्टैंडियम में 25 से 50 फीसदी दर्शकों को आने की अनुमति दी जाएगी पर इस दौरान कोविड-19 के लिए सरकार के दिखे दिशा-निर्देशों का पालन किया जाएगा। टूर्नामेंट खाली स्टैंडियम में नहीं होगा। इस दौरान खेले जाने वाले कुल 70 लीग मैचों में से से 55 मैच मुम्बई में जहां 15 मैच पुणे में खेले जाएंगे। ये सभी मुकाबले चार स्टैंडियमों में खेले जाएंगे जिसमें 20 मैच वानखेड़े स्टैंडियम, 15 मैचों का आयोजन ब्रेबन स्टैंडियम, 20 मुकाबले डीवाई पाटिल स्टैंडियम में जहां 15 मैचों का आयोजन महाराष्ट्र क्रिकेट एसोसिएशन मैदान, पुणे में होगा।

साहा की बढ़ सकती हैं मुश्किलें, बीसीसीआई दे सकती है नोटिस

मुम्बई। टीम इंडिया के विकेटकीपर बल्लेबाज ऋद्धिमान साहा की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) मुख्य कोच राहुल द्रविड के साथ हुई बातचीत को सार्वजनिक करने के कारण साहा से नाराज बताया जा रहा है। इस मामले में बीसीसीआई साहा से जवाब मांग सकती है। इससे पहले साहा ने अपने एक बयान में कहा था कि, 'द्रविड और प्रबंधन ने उन्हें संन्यास लेने को कहा था। अब यही बयान साहा की परेशानी बढ़ा रहा है क्योंकि वो बीसीसीआई की केन्द्रीय अनुबंध सूची में शामिल हैं और उनका यह बयान प्रोटोकॉल का उल्लंघन माना जा रहा है। गौरतलब है कि साहा 3 करोड़ रुपये की वार्षिक रिटेंशनशिप के साथ रूपा वी में हैं जिसके एक प्रावधान 6.3 का साहा ने उल्लंघन किया है। खिलाड़ियों के इस अनुबंध में 6.3 में कहा गया है, 'कोई भी खिलाड़ी खेल, अधिकारियों,



खेल में हुई घटनाओं, तकनीक के इस्तेमाल, चयन नीति या खेल से संबंधित किसी भी अन्य मामले के बारे में कोई टिप्पणी नहीं करेगा, जो बीसीसीआई की राय या खेल और टीम के हित में भी नहीं हो।' वहीं बीसीसीआई के कोषाध्यक्ष अरुण धूमल ने कहा, 'हां, इस बात की संभावना है कि बीसीसीआई साहा से पूछ सकती है कि एक केंद्रीय अनुबंधित क्रिकेटर होने के नाते उन्होंने चयन के मामलों पर हुई बात को सार्वजनिक क्यों किया। साथ ही कहा कि उन्हें इस मामले में नोटिस दिया जाएगा या औपचारिक रूप से पूछताछ होगी। अभी ये तय नहीं हुआ है। इस मामले में बोर्ड ने अभी तक कोई निर्णय नहीं लिया है। बीसीसीआई में कई लोगों का मानना है कि साहा को द्रविड के साथ अपनी बातचीत को सार्वजनिक करने से बचना चाहिए था क्योंकि इससे निश्चित रूप से उनकी छवि खराब हुई है।

भारतीय टीम की फील्डिंग से खुश नहीं है रोहित

मुम्बई। भारतीय क्रिकेट टीम ने श्रीलंका के खिलाफ पहले टी20 में जीत से शुरुआत की है। इस मैच में भारतीय बल्लेबाजों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अपनी टीम को 62 रनों से जीत दिलाई पर इसके बाद भी कप्तान रोहित शर्मा खुश नहीं हैं। इस मैच में भारतीय बल्लेबाजों ने श्रीलंकाई गेंदबाजों को कोई अवसर नहीं दिया। युवा ईशान किशन ने 56 गेंद में 89 रनों की पारी खेली। इससे भारतीय टीम को आसान जीत मिली पर इसके बाद भी रोहित अपनी टीम को फील्डिंग को लेकर नाराज दिखे और उन्होंने मैच के बाद इसे लेकर नाराजगी भी जताई। श्रीलंका को पारी के दौरान भारतीय खिलाड़ियों ने फील्डिंग के दौरान कई आसान केच छोड़े। इससे रोहित नाराज नजर आए। रोहित ने मैच के बाद टीम की फील्डिंग को लेकर कहा, 'यह अब लगातार हो रहा है। हम आसान केच गिरा रहे हैं जबकि इस स्तर पर ऐसी उम्मीद नहीं की जा सकती है। हमारे फील्डिंग कोच को अभी और काम करना है। हम अपनी फील्डिंग में सुधार लाना होगा और हम साल ऑस्ट्रेलिया में होने वाले टी20 विश्व कप से पहले हमें एक



बेहतर फील्डिंग टीम बनना है और अब इस तरह की गलती नहीं होनी चाहिए।' वहीं, इस मैच में ईशान के प्रदर्शन से भी कप्तान रोहित उसाहित नजर आए। रोहित ने कहा, 'मैं ईशान को लंबे समय से जानता हूँ। हम दोनों एक ही फेंचबाइजी मुंबई इंडियंस से खेलते हैं। मैं उसका माइंडसेट और क्षमता जानता हूँ। ईशान के लिए लय हासिल करना जरूरी था, दूसरे छोर से उसे बल्लेबाजी करते देखना अच्छा लगा।

श्री गणपती बिहार
फ्लैट्स - साईट - पट्टरी गेंड पर शनीचरा चौराहा
पुराना इन्फो हाईवे

गारुडि मनी बैंक पॉलिसी के साथ अपना रेजिडेंशियल या कमर्शियल प्लॉट बुक करें। 5 वर्षों में 2 गुनी शरीर प्राप्ति करें।

रिट आपकी बचत में मात्र - 400 रु. चार्ज फ्री

आगामी शिवरात्री के त्योहार पर 10% एड का लाभ ले आग ही बुकिंग करावे

सम्पर्क नं.- 9301759475, 9340063936, 9713253992

कार्यालय - 101 नो.एस. प्लाजा, रिजनाल पब्लिक स्कूल के पास, नूव तदिर रोड, गोले का तदिर ग्वालियर

"जय श्री राम"

सिरियारायाम

बिल्डिंग मॉटेरियल

हमारे यहाँ - बजरी, ईट, गिादुली सारिया, सीमेन्ट, टाईल्स आदि के थोक एवं खेरीज विक्रेता

नोट- प्रोपर्टी खरीदने व बेचने के लिये सम्पर्क करें।

लाईन नं. 9, बिरला नगर, ग्वालियर (म.प्र.)
लोकेंद्र प्रताप सिंह (गोलू)
मो. 9109069521, 9522370481

दीपिका ककड़ लेकर आ गई सीजन 2, सिमर का नया प्रोमो तेजी से हो रहा है वायरल



सिमर का नया प्रोमो तेजी से हो रहा है वायरल... सीजन 2 का प्रोमो शेर कर रही है... वायरल हो रहा है...

कलर्स टीवी को आने वाली सीरियल 'सोरियल सिमर' का सीजन 2 का प्रोमो शेर कर रही है... जल्द ही सिमर का प्रोमो शेर कर रही है... वायरल हो रहा है...



अजिंजी धवन ने सोशल मीडिया पर लगाई आग

वरुण धवन की भतीजी ने सोशल मीडिया पर लगाई आग... बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन की भतीजी अजिंजी धवन ने बॉलीवुड में डेब्यू के इंतजार में है।

अजिंजी धवन ने सोशल मीडिया पर लगाई आग... बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन की भतीजी अजिंजी धवन ने बॉलीवुड में डेब्यू के इंतजार में है।

'किन्नर बहू' बनकर रुबीना दिलैक की हुई शो में वापसी, प्रोमो देखकर फैस हुए एक्साइटेट



1 साल पहले छोड़ा था रुबीना-विठियन ने शो

रुबीना और विठियन ने लीप के बाद शो को अलविदा कह दिया था... शो को छोड़ने के पीछे की वजह को लेकर विठियन ने कहा था कि, लीप के बाद शो में विठियन को एक बड़े बच्चे का पिता के तौर पर नजर दिखना था...

टाइट बेल्ट पहनते हैं तो आज ही सुधार ले अपनी ये आदत, जाने क्यों?

कुछ लोग जरूरत से ज्यादा टाइट बेल्ट पहनते हैं। टाइट बेल्ट पहने की आदत लंबे समय में आपके लिए भारी पड़ सकती है। पुरुषों और महिलाओं दोनों को टाइट बेल्ट पहनने के कारण कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

जिससे खाना पचाने के लिए बने वाले एसिड अपनी सीमा को पार कर फेफड़ों और गले में पहुंच जाता है। यह कारण है कि टाइट बेल्ट पहनने वाले लोगों में अक्सर सीने में जलन, बदहजमी, कब्ज और अपच की समस्या होती है।



(शारीरिक गर्मी) बढ़ जाती है, जिससे सर्वांगों में (शुक्राणुओं की संख्या) कम होता है।

टाइट बेल्ट पहनना आपको हार्निया जैसी गंभीर बीमारी का भी शिकार बना सकता है। हायटल हार्निया की स्थिति में पेट का ऊपरी हिस्सा अपने डायफ्राम के कमजोर होने की वजह से डायफ्राम से बाहर निकल आता है...

हार्ट वन की समस्या

दिनभर टाइट बेल्ट पहनने के कारण आपको एसिड रिफ्लक्स या हार्ट वन का बहुत ज्यादा खतरा होता है। दरअसल टाइट बेल्ट आपके पेट पर दबाव बनाती है, जिससे खाना पचाने के लिए बने वाले एसिड अपनी सीमा को पार कर फेफड़ों और गले में पहुंच जाता है।

प्रजनन क्षमता में कमी

लंबे समय तक टाइट बेल्ट पहनने के कारण पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता में कमी आ सकती है, जिससे इम्पॉटेंसिटी का खतरा बढ़ जाता है। दरअसल टाइट बेल्ट पहनने के कारण पेल्विक एरिया पर दबाव बनाता है, जहां प्रजनन से जुड़े महत्वपूर्ण अंग होते हैं।

रिद की हड्डी और घुटनों की समस्या

कमर पर टाइट बेल्ट बांधने से जब पुरुष खड़े होते हैं तो उनके एक्टिवेशन मांसपेशियों के इस्तेमाल करने का तरीका बदल जाता है। ऐसा उन मांसपेशियों पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव के कारण होता है।

हार्निया की समस्या

टाइट बेल्ट पहनना आपको हार्निया जैसी गंभीर बीमारी का भी शिकार बना सकता है। हायटल हार्निया की स्थिति में पेट का ऊपरी हिस्सा अपने डायफ्राम के कमजोर होने की वजह से डायफ्राम से बाहर निकल आता है...

कमर दर्द और पैरों में सूजन

आगर आप टाइट बेल्ट पहनते हैं तो आपको कमर में दर्द की समस्या हो सकती है। इसका कारण यह है कि आपके कमर के आसपास से साइटिक नर्व और कई दूसरी महत्वपूर्ण नसें गुजरती हैं।

मेरी मां मेरे शो का एक भी एपिसोड मिस नहीं करती : अंजली तत्रारी



अभिनेत्री अंजली तत्रारी इस समय धारावाहिक सराग को सांठे साती में दिखाई दे रही हैं। अभिनेत्री का कहना है कि उनकी मां उनके शो की सबसे बड़ी प्रशंसक हैं और उनकी सबसे बड़ी आलोचक भी हैं। उन्होंने कहा, मेरी मां मेरी सबसे बड़ी आलोचक हैं। वह यह सुनिश्चित करती है कि कोई भी एपिसोड उनसे छूट न जाए। और उनमें से हर एक के बाद, वह मुझे बताती है कि मैं और कितना बेहतर कर सकती थी। मुझे अपने प्रदर्शन के बारे में चर्चा करना बहुत पसंद है। यह भ्रजेदार है, क्योंकि उनकी प्रतिक्रिया बहुत वास्तविक होती है। वह कहती हैं कि उनका वर्तमान शो परिवार के बारे में हैं और यह भी बात करता है कि परिवार के सदस्यों को हमेशा रक्त से बाध नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा, मेरा परिवार मेरे जतर-चढ़ाव के दौरान हमेशा मेरे साथ रहता है और मुझसे कोई फर्क नहीं पड़ता। मैं हमेशा इस बात की आभारी हूँ कि मेरा परिवार एक ऐसा परिवार है जो इतना सहायक और उत्साहवर्धक है। मैं अपने परिवार में सभी को सुरक्षित और स्वस्थ रखना सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास पर जाने के लिए तैयार हूँ।

अगर आपका बच्चा भी खाता है पैकेट बंद चिप्स तो हो सकती हैं ये बीमारियां



चिप्स बच्चों की सबसे ज्यादा पसंदीदा चीज होती है। घर से बाहर निकलते ही बच्चे सबसे पहले पैकेट बंद चिप्स की मांग करते हैं। कई बार अभिभावक भी बच्चों के लिए घर में चिप्स के पैकेट ले जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये चिप्स आपके बच्चे के स्वास्थ्य पर हानिकारक असर डालते हैं। पैकेट बंद चिप्स से न सिर्फ आपके बच्चा, मोटापे का शिकार हो सकता है बल्कि उसे कई और बीमारियां भी घेर सकती हैं। इसमें डायबीटीज से लेकर कैंसर तक की बीमारियां शामिल हैं। शोधों में यहां तक कहा गया है कि पैकेट बंद चिप्स से हृदय से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी रहता है।

- शोधों में यहां तक सामने आया है कि ज्यादा चिप्स खाने से कैंसर तक की बीमारी हो सकती है।
- अगर आपका बच्चा लगातार चिप्स खाता है तो उसमें पौष्टिक की कमी हो सकती है।
- चिप्स में विटामिन और मिनेरल बेहद कम मात्रा में होते हैं और शरीर को भरपूर पौष्टिक नहीं मिलता है।
- चिप्स में सोडियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है जो कि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- सोडियम की ज्यादा मात्रा शरीर में जाने से कई बीमारियां हो सकती हैं।
- इनमें उच्च रक्तचाप से लेकर स्ट्रोक और हार्ट एचल्ट की बीमारी शामिल है।
- 28 ग्राम आलू चिप्स में 120 मिलीग्राम से लेकर 180 मिलीग्राम सोडियम होता है।
- अमेरिका में 2010 में डाइट गाइडलाइन जारी हुई थी।
- इसमें बताया गया था कि दिनभर में कितनी ताज़ा चिप्स में नमक लेना चाहिए।
- इस गाइडलाइन के मुताबिक, दिनभर में 2,300 मिलीग्राम से ज्यादा नमक विल्टकू नहीं लेना चाहिए।

शाबाश मिट्टू से सामने आई तापसी पन्नू की झलक

बॉलीवुड की मशहूर अभिनेत्री तापसी पन्नू आने वाले दिनों में कई फिल्म में नजर आने वाली हैं। जिसमें तापसी पन्नू की फिल्म शाबाश मिट्टू शामिल है। ये एक बायोपिक फिल्म है। जिसकी कहानी मशहूर महिला क्रिकेटर मिताली राज की जिंदगी पर आधारित है। फिल्म में अभिनेत्री तापसी पन्नू मिताली राज का किरदार निभाते हुए नजर आएंगी। तापसी पन्नू ने अपनी फिल्म शाबाश मिट्टू में मिताली राज के किरदार के लिए तैयारी शुरू कर दी है। अभिनेत्री एक क्रिकेट प्लेयर का किरदार निभाने के लिए क्रिकेट ग्राउंड पर अपनी कमर कस ली है और वो बाकायदा ट्रेनिंग ले रही है। हाल ही में इसका सबूत उनकी ताजा तस्वीरों में मिला है। अभिनेत्री तापसी पन्नू ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक तस्वीर शेयर की है। जिसमें वह क्रिकेट ग्राउंड में क्रिकेट खेलते हुए दिखाई दे रही हैं। आप खुद इस तस्वीर में देख सकते तापसी पन्नू अपने हार्म में लिए बैट लिए हुए तैयार खड़ी हैं। सोशल मीडिया पर तापसी



देश में बढ़ती आत्महत्याएं, 'दोषी कौन- ?

देश में बढ़ती आत्महत्याएं एक गंभीर चिन्ता का विषय बनता जा रहा है... देश में बढ़ती आत्महत्याएं एक गंभीर चिन्ता का विषय बनता जा रहा है...

विनायक दामोदर सावरकर पुण्य तिथि



डाक्टर अरविन्द प्रेमचंद जैन विनायक दामोदर सावरकर (जन्म- 28 मई 1883 - मृत्यु- 26 फरवरी 1966) भारत के महान ज्ञानिकी, स्वतंत्रता सेनानी, समाजसुधारक, इतिहासकार, राष्ट्रवादी नेता तथा विचारक थे।

धारा के अनर्गत गिरफ्तार कर लिया गया। 1 फरवरी 1949 को उन्हें पुणे विश्वविद्यालय में डीओएन को मान्य उपाधि से अलंकृत किया। 8 नवंबर 1963 को इन्को पंक्ति यमुनाबाई खल बसी।

सिद्धार्थ शंकर

लंबे तनाव के बाद रूस ने गुव्यार सुबह साढ़े आठ बजे यूक्रेन पर हमला बोल दिया। मिंसक हमले में यूक्रेन के कई नागरिकों की मौत हो गई है।

पुतिन की मंशा

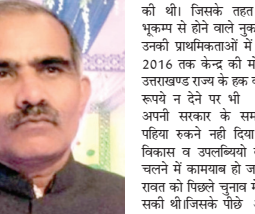
महत्वाकांक्षी योजना के लिए यूक्रेन सबसे महत्वपूर्ण है। 2015 में अपने एक भाषण में पुतिन ने यूक्रेन को रूस का मुक्त कब्जा था।

न्यूतनाव स्तर पर पहुंच गई है। यूक्रेन पर हमले से पहले भी पुतिन की लोकोप्रियता में इजाफा हो चुका है, इसलिए पुतिन फिर वैसा ही करके अपनी साख को फिर ऊंचा करना चाहते हैं।

हरीश रावत मुख्यमंत्री के रूप में पहली वाहता!

Table with lottery results for Suddhokulavata 5994 and 5993. Columns include numbers and their frequency.

डा.श्रीगोपाल नासन एडवोकेट पहाड़ हो या मैदान, शहर हो या गांव, घर हो या चौपाल, जायद ही ऐसी कोई जगह हो, जहाँ पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत का कोई न कोई कार्यकर्ता मौजूद न हो।



हरीश रावत का और न ही उनके कार्यकर्ताओं का कभी मानोवक्त कदम हुआ है। आभा भी ऐसे कई कार्यकर्ता हैं, जिन्हें हरीश रावत सरकार बन जाने पर भी कुछ नहीं दे पाए।

अमेरिकी की गौडमभूमिका? डॉ. वेदप्रताप वैदिक यूक्रेन के मामले में अमेरिका और नाटो बुरी तरह से आपत खा गए हैं। अमेरिका ने अपनी डेजजती यहाँ पहुँची बार नहीं करवाई।

