

સુરત સમાચાર

હિન્દી દૈનિક

સંપાદક : સંજય અ

संपादक : संजय आर. मिश्रा

वर्ष-11 अंक: 160 ता. 20 दिसम्बर 2022, मंगलवार, कार्यालय: 114, न्यू प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिङोली, डिङोली, उथना सरत (गुजरात) मो. 9327667842, 9825646069 पष्ठ: 8 कीमत: 2:00 रुपये

बहादुराबाद। बाबा रामदेव की पतंजलि योगपीठ की एक ऐप के जरिये ऑनलाइन चल रही बैटक के दौरान एक युवक ने अश्लील लोडियो चला दी। इस दौरान कई महिलाएं भी बैटक से जुड़ी थीं। अचनक अश्लील लोडियो चलने से माहौल खराब हो गया। पतंजलि अनुसूयधन संस्थान के कर्मचारी की शिकायत पर बहादुराबाद पुलिस ने एक युवक के खिलाफ नामजद मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। रोकवाक को देश-विदेश से पतंजलि योगपीठ में जुड़ी करीब ढ़ेर सौ लोगों की ऑनलाइन मिटिंग चल रही थी। इस दौरान एक युवक ने ऐप पर अश्लील लोडियो चला दी। थाना प्रभारी निरेश शर्मा ने बताया कि कमल भद्रीराया ने पुलिस को शिकायत दी थी। शिकायत में कहा गया कि पतंजलि ऑडिओरियम में उच्च स्तर पर पायी आरआई के वैज्ञानिकों का कार्यक्रम चल रहा था और रहत्वपूर्ण बातों पर विचार किया जा रहा था। इस दौरान लगभग साढ़े चार बजे अचनक अश्लील लोडियो डाल दी गई। ऐसे गों ने बताया कि आकाश निवासी लिविंग इंडिया प्राइवेट लिमिटेड बीकॉम कालेज के अलांडी रोड घेरवडा पुणे के खिलाफ कालेंडी रोड मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जॉर्डन को जल अलवणीकरण परियोजना के वित्तपोषण के लिए 20

करोड़ यूरो का ऋण स्वीकृत
अम्मान। जॉर्डन ने यूरोपीय निवेश बैंक के साथ राष्ट्रीय जल वाहक परियोजना के वित्तीयोपाय के लिए 20 करोड़ यूरो के आसान ऋण समझौते पर हस्ताक्षर किया। जॉर्डन के योजना और अतर्राष्ट्रीय सहयोग मालयाप के रविवार को एक बयान के ऊपराने परियोजना जिसे अकाबा-अम्मान जल वित्तव्योपायकरण और परिवहन परियोजना के रूप में भी जाना जाता है, लाल सागर के पानी को अलविधीकरण करने और अम्मान और जॉर्डन के अन्य शहरों में ताजे पानी की आपूर्ति करने पर जोर देती है।

ਦਿੜੀ-ਏ ਨੇ ਬ

नई दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली समेत उत्तर भारत में ठिरुनगर बढ़ने के साथ कोहरा पड़ने से लोगों की दिक्कत बढ़ गई है। दिल्ली-एनसीआर में सोमवार सुबह घना कोहरा रहा। मौसम विज्ञान विभाग के मुताबिक दिल्ली, हरियाणा समेत मैदानी इलाकों के कुछ हिस्सों में शीतलहर चलेगी। हरियाणा, दिल्ली के अलावा पंजाब, बिहार, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, त्रिपुरा और राजस्थान में भी तापमान 5 डिग्री सेल्सियस के नीचे पहुंच गया है। आने वाले दिनों में उत्तर भारत के कई इलाकों में शीतलहर चलने का भी अनुमान है। मौसम विज्ञान विभाग के मुताबिक, पहाड़ी क्षेत्रों में बफ्फारों के लिए अभी इतजार करना होगा। पहाड़ों में ठंड और ठिरुन में जिपाए होगा लेकिन बफ्फारी की संभावना कम ही है। हमाचल पंजाब, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड और उत्तर दिल्ली में गोपनीय

मुंबई। केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने कहा कि नासिक में जल्द ही मेट्रो परियोजना शुरू की जाएगी। मेट्रो सेवा दो चरणों में पूरी होगी। इसके लिए एक हजार छव सौ करोड़ रुपए के खर्च दो बारी से अधिक रुपए की जा रही है।

रुपये के खच का मजूरी दी गई है। केन्द्रीय मंत्री गडकरी यहाँ एक कार्यवित्त को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि नासिक में चार डबल डेकर लेन होंगी। इससे नासिक रोड से द्वारका तक ट्रैफिक का दबाव कम हो जाएगा। उन्होंने कहा कि अच्छी सड़कें शहर के विकास को गति

देंगी और निर्यात-आयत में नासिक जिला राज्य का नंबर बन जिला बनेगा। नितिन गडकरी ने कहा वि-जब मैं महाराष्ट्र में मंत्री था, तभी मैंने मंबई-नासिक राजमार्ग बना-

का फैसला किया था। मुंबई से नासिक तक की पूरी सड़क सिक्स लेन की होगी। बड़ापे एक महत्वर्ण जंक्शन होगा। गडकरी ने बताया कि मुंबई से दिल्ली तक एक लाख करोड़ रुपये से हाईवे का निर्माण पूरा हो चुका है, सात से आठ घंटे में दिल्ली पहुंचा जा सकता है। गडकरी ने कहा कि सुरत हाईवे से भी परिवहन के क्षेत्र में बड़ी क्रांति होने वाली है। इस विधायिका ने लिए उपर्युक्त विवरणों के तहत नासिक जिले में 10 हजार करोड़ रुपये का काम होगा। गडकरी ने यह भी कहा कि अपने दस घंटे में चेन्नई पूर्वों सकते हैं। इस का हाईवे का महाराष्ट्र में 422 किमी रूट होगा, जिसमें 182 किमी का रूट नासिक जिले से होकर गुजरेगा। इसके लिए 4200 डेवलपर भूमि का अधिग्रहण किया जाएगा। इस मौके पर नासिक जिले के किसानों को काफ़ी पैसा मिलेगा। ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार सुनिजित होगा। पुणे और मुंबई में ट्रैफिक कम होगा। गडकरी ने यह भी कहा कि एक परियोजना के पूरा होने पर नासिक से उत्तर भारत के लोग सीधे दक्षिण जा सकते हैं।

तवांग मठ के भिक्षुओं ने किया भारत का समर्थन, बोले- ‘ये 1962 नहीं 2022 हैं’

तवांग। तवांग सेक्टर में वास्तविक नियंत्रण रेखा पर भारतीय और कोनी सैनिकों के बीच यांत्रे में ड्राइप के बाद बाद प्रसिद्ध तवांग मठ के भिषुओं की भी प्रतिक्रिया समाप्त आई है। तवांग मठ के भिषुओं ने चीन चेतावनी देते हुए कहा है कि, ये 1962 नहीं, ये 2022 हैं और ये पीपाम नरेंद्र माधवी ने कहा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी किसी को नहीं बछड़ोगे। हम मोदी सरकार और भारतीय सेना का समर्पण करते हैं। 17वीं लोगों की चिंताओं को व्यक्त करते हुए भिषु ने कहा कि, 1962 में एशियाई दिग्गजों के बीच संघर्ष भी हमने देखा है। लामा येरी

मोदी सरकार है।
भारतीय सेना का समर्थन करते हैं-तवांग मठ के एक पिक्षि लामा येशी खावो ने ये भी कहा कि, चीनी सरकार हमेशा अन्य देशों के क्षेत्रों पर नजरें गड़ाए रहती हैं ये परी तरह से गलत है।

A collage of three photographs from Tibet. The top-left photo shows a decorative archway with the words "WELCOME TO TIBET" and "WELCOME TO TONMING". The middle photo shows a white stupa in a snowy, mountainous area. The bottom-right photo shows several people in traditional red robes, with one person gesturing.

चीनी सरकार गलत है

लामा येशी खावो ने क
मारतीय भसि पर भी नज़ा

चारों हैं, तो उन्हें किसी को नुकसान नहीं पहुँचाना चाहिए। उद्धोने ये भी कहा कि उन्हें विभान भारत सरकार और अमेरिका द्वारा यह आवंटन होता है—

भारतीय सेना पर पूरा भरोसा है, जो तवांग को सुरक्षित रखेगा।

1962 में किया भारत का समर्थन-तवांग मठ के भिसू यशी खावो ने कहा कि, 1962 में हुए युद्ध के दौरान, इस मठ के भिसूओं ने भारतीय सेना की मदद की थी। चीनी सेना भी मठ में घस्स गई थी। लेकिन उन्होंने किसी लिया था।- चीना सखरकर का दावा है कि तवांग भी तिब्बत का हिस्सा है लेकिन तवांग भारत का अधिकारित हमें चिंता नहीं है, क्योंकि भारतीय सेना पाप है। हम यहां शास्ति से रह रहे हैं 1681 में बनाया गया था मठ भिसू ने आगे कहा कि तवांग मठ 1681 में बनाया गया था जो पश्चिमी

हूमरा सबसे बड़ा और सबसे पुराना मठ है। इसे 5वें दलाई लामा की मंजूरी के बाद बनाया गया था। छठे दलाई लामा का जन्म तवांग में हुआ था। हाँ 5वें और छठे दलाई लामा का अशोकांद प्राप्त है। वर्तमान में तवांग मठ में लगभग 500 भिखु हैं। मठ के परिसर और गुरुकुल में 89 छोटे घर हैं। इसके अलावा यहां बौद्ध धर्म दर्शन के साथ-साथ सामान्य शिक्षा भी प्रदान की जाती है।

संपादकीय

अब जबकि पाक-सरकार 2700 किमी की इस दूरेड रेखा पर खंभे गाझने की कोशिश कर रही है तालिबान सरकार उसका विरोध कर रही है। हजारों अफगान और पाकिस्तानी नागरिक पासपोर्ट और वीजा के बिना एक-दूसरे के देश में रोज आते-जाते हैं। दोनों देशों के बीच तनाव इतना बढ़ गया है कि उप-विदेश मंत्री हिना रख्बानी खार को काबुल जाकर बात करनी पड़ी।

वृक्ष अपने सिर पर गरमी सहता है पर अपनी छाया
में दूसरों का ताप दूर करता है।
- तुलसीदास

ਮाया ਮਈ ਨ ਮਨ ਮਾਰ ਮਾਰ ਗਏ ਥਾਈਏ। ਆਥਾ
ਤ੍ਰੜਾ ਨਾ ਮਈ ਕਹ ਗਏ ਦਾਸ ਕਬੀਏ ?
- ਕਬੀਏ

ਲੋਕਿਨਾ ਜੀਨ

पत्नीः आप बहुत देर से घर के बाहर खड़े हो, पर अंदर क्यों नहीं आ रहे थे ?

पति: और तुम इतनी रात तक जागा कर क्या कर रही हो।

पत्नीः मैं पांच घंटे से आपके
इंतजार में जाग रही थी।

पतिः और मैं पांच घंटे से इसी इंतजार में बाहर खड़ा था कि तुम सो जाओ तो मैं अंदर आऊँ।

□ □ □

ब्रैरा, 'मैनेजर साहब की इच्छा है'

की प्लेट पर बने बेल बूटे भी आप देख सकें।'

गौरव, 'मम्मी। सपने में नहाते हुए मुझे जोर से ठंड लग रही थी। गाना नहीं गाता तो और क्या करता।'

॥ ॥ ॥

गाती हो।
लड़की - नहीं, मैं तो सिर्फ

बाथरूम सिंगर हुँ।
लड़का - तो बुलाओ ना कभी ,

अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता दिवस

(लेखक - विद्यावाचस्पति डॉक्टर
अमित शेषनंद दैर)

दुनिया के विभिन्न देशों के मध्य एकता एवं भाईचारे का सम्बन्ध देने एवं बढ़ावा के लिए प्रतिवर्ष अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता दिवस का आयोजन किया जाता है। इस दिवस के माध्यम से विधि संस्कृति एवं पहचान वाले देशों के मध्य अपासी सहयोग एवं सोनारदंपर जो दिया जाता है। विभिन्न देशों के विकास एवं उत्तमता के लिए सभी देशों के मध्य एकता को बढ़ावा देने के लिए अंतरराष्ट्रीय मानव एकता दिवस महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रतिवर्ष अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता दिवस के माध्यम से दुनिया को और भी बेहतर बनाने के लिए विभिन्न देशों के द्वारा अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता दिवस का

योजन किया जाता है। यह दुनिया विभिन्नता से भरी हुयी है ऐसे में यहाँ विभिन्न भाषा समृद्धि एवं स्लू के लोग निवास करते हैं। प्रयोगः विभिन्न देशों के मध्य एकता की कमी एवं टक-टकरावों के कारण दुनिया में अनेक राय युद्ध हिंसा आतंकवाद एवं अन्य मस्याओं का सामना करना पड़ा है तथा समर्पण मानव जाति को हानि उनपर पड़ी है। ऐसे में विभिन्न देशों के अपरिको के मध्य आपसी सहयोग एवं कला के माध्यम से ही इन सभी घटनाओं द्वारा जा रही विभान समस्या आ भुवराम निर्धनत अशिक्षा आतंकवाद एवं अन्य समस्याओं को सामाजिक प्रयासों से ही हल किया जा सकता है। ऐसे में इन सभी समस्याओं के विवारण हेतु मानवीय एकता आवश्यक है।

दुनिया के समावेशी विकास हेतु एक अनेकता में एकता के जीवनमूल्य को चरितार्थ करने हेतु भी एकता के आवश्यक माना गया है। सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु एकता के महत्वपूर्ण एवं समावेशी विकास प्राप्त करने हेतु

तरारोद्धारीय मानव एकता महत्वपूर्ण है। अंतरराष्ट्रीय संबंधों के मूलभूत मूल्यों में एकता महत्वपूर्ण मूल्य के रूप में प्रभावित है। दुनिया में आपसी सहयोग एवं सौहार्द बढ़ावा देने हेतु संयुक्त राष्ट्र महासभा एवं सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता विदेशों का विचार रखा गया जिससे की भिन्न देशों के अंतर्राष्ट्रीय संबंधों को बहुत किया जा सके। एक देशों के मध्य आपसी सहयोग की भावना को बढ़ाया जा सकता है। इसके लिए 22 दिसंबर 2005 के संकेत 60 / 209 के माध्यम से एकता के मूल्यों को पहचाना गया। प्रतिवर्ष 20 दिसंबर को हृष्टअंतर्राष्ट्रीय विदेश एकता दिवस को मनाने के निर्णय या गया।

उद्देश्य
विविधता के एकता का प्रदर्शन
नारायणिकों के मध्य एकता एवं भाईचारे
बुद्धि
अंतर्राष्ट्रीय संबंधों में मजबूती
समावेशी विकास हेतु आपसी सहयोग
बढ़ावा
विकास को प्रोत्साहित करना
दुनिया में सौहार्द एवं शांति को बढ़ावा
।
विश्व को एक बेहतर स्थान बनाना
महत्व
अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता दिवस के



माध्यम से विभिन्न देशों के मध्य एकता एवं भाइचारे में बढ़ि होती है जिससे की विभिन्न राष्ट्र आपसी हितों के लिए एक दूसरे का सहयोग करते हैं। विभिन्न राष्ट्रों के मध्य आपसी सहयोग को बढ़ावा देने एवं सामूहिक रूप से विकास हेतु अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता दिवस महत्वपूर्ण धूमिका। निभागा है। मानव निर्मित आपदाओं युद्ध भूखमरी अशिक्षा निर्धनता एवं आतंकवाद से लड़ने के लिए मानवीय एकता दिवस के माध्यम से जागरूकता कार्यक्रम चलाये जाते हैं। साथ ही सतत विकास के लक्ष्यों को प्राप्त करने एवं समावेशी विकास हेतु भी अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता दिवस भी भूमिका सरहनीय है। अब तो मजबूत कोई ऐसा भी चलाया जाए। जिस में इंसान को इंसान बनाया जाए - गोपालदास नीरज हिन्दू भी सुकृूं से है मुसलमां भी सुकृूं से है इंसान परेशान यहाँ भी है वहाँ भी - निदा फ़ाज़ली वक अच्छे अच्छों का असली चेहरा सामने ला देता है कौन खेल रहा है, कौन प्यार करता है बता देता है।

(चिंतन-मनन)

राजा ने अपने उत्तराधिकारी के चुनाव के लिए राज्य के सभी नानों को एक-एक बीज दिया और कहा इसे गमले में लगाओ। और एक रेशे के पश्त भरे पास लेकर आना। जिसका पैर अच्छा होगा उसे राजा घोषित किया जाएगा। सब बीज अंकुर-खुरी लौटे। पांच-छाँट दिन गुजर जाने पर भी जब बीज अंकुर-खुरी तो सबने उसी प्रकार का बीज नरसी से खरीदर अपने-अपने में लगा दिया और सौंधें लगे। इन सबमें केवल भौत् नाम नाम ही ऐसा था जिसने दूसरा बीज खरीदने का दुस्साहस रखा। कुछ दिनों के पश्त सभी युवा अपने-अपने हरे-भरे गमले राजा के सम्मुख पेश हुए केवल भौत् ही खाली गमले के साथ वे दूसरे चुराए खड़ा था। राजा ने उसे पास बुलाया और घोषणा कर दी कि उसका लूट ही मेरा उत्तराधिकारी है। जब जनता ने उसके खाली गमले के बावजूद नजरों से देखा तो राजा ने सभी के समझ यह भौद खोला कि उनके बाले हुए बीज सभी को दिए थे। भौत् ने उसी उबले बीज को संग्रह किया। उबले शेष सभी ने राजा बनने के लिए बीज बदल लिए। ये बड़े-बड़े बीजों की कठहानी कर रहे हैं। सत्य तो यही है कि बीज तो अंकुर ही नहीं वह जागृद इसके भौत् हित्पात व ईमानदारी से पाणी खाने वाले ही मेरे पास लेकर आया। इसलिए अगला राजा भौत् ही हो जाएगा।





शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां करना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके।

ऐसे बनें घर में अपने बच्चों के टीवर

ग्लोबल टीवर ग्राइंज जीतने वाली ब्रिटेन की शिक्षिका एक्रिया जाफिरकाऊ कहती है कि आधारीय तरीके से बच्चों का पढ़ना कठिन है क्योंकि कक्षा का महान् बच्चों को एकाग्र बनाता है। इसकी हड्डी के लिए यह काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां करना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके और घर में गांव, कागज, कलम और रोचक खेल खेलते हुए इसकी बच्चों की रचनात्मक दुरिया से पहचान कराएं। कपड़े के साथ तय करें, कमरे की सफाई, किनन आदि काम सिखाएं।

शिक्षक की भूमिका निभा सकते हैं। अखब दुनिया के बच्चे एक स्कूल से हैं दूसरे विश्व आर्थिक मंच ने संस्कृत विश्वास की मदद लेने से न छिपाकें, हर वर्त बच्चों के सामने परफेक्ट दिखने सही नहीं। अलग सोचे – बच्चों की आर्ट, क्राप्ट से बाहर की रचनात्मक दुरिया से पहचान कराएं। कपड़े के साथ तय करें, कमरे की सफाई, किनन आदि काम सिखाएं।



नमक, स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी उपयोगी है। मगर, हर चीज़ की एक तय सीमा होती है। इसी तरह नमक के ज्यादा प्यार नी आपकी सेहत के लिए हजारों खाले पैदा कर सकता है। बेशक आपके नमक उत्तुना पाईद है कि आप सबीं नें ऊपर से नमक डालने को मजबूर हो जाती हैं। लेकिन इस आदत के जरिए आप अनजाने ही कई बीमारियों को न्यौता दे देही होती हैं।

खाने में ज्यादा नमक का सेवन करने लगते हैं। यह मात्रा कई बार जोगना नौ सेवन ग्राम नमक के सेवन तक पहुंच जाती है। रोजगान की डाइट में नमक की मात्रा पांच ग्राम तक ही लीमिट रखें। हमेशा याद रखें कि बिना डॉवरी सताह के कभी भी नमक का दरवन पूरी तरह से बंद नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से भी आपको सेहत से जुड़ी परेशनियां हो सकती हैं।

विकल्प हैं बेहतर

अगर आपको ज्यादा नमक खाने की आदत है, तो इससे निजत लाने के लिए नमक के अन्य विकल्पों पर अपने ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए आप नीबू और सिरका की मदद से नमक की रसायनों को उठाकर बैंगनी बनाएं। यह लिहाज से नमक की कमी को यह काफी हड तक पूरा करते हैं। अदरक, लहसुन और कुछ सूखे मसाले भी इस नमक मददार सालाल हो सकते हैं। बेशक यह नमक का विकल्प नहीं बल्कि साकरते हैं, लेकिन नमक की ज्यादा खाने की जो लत है, उसे कम करने में ये जीज़ काफी मददार सालिह हो सकती हैं। बदले खाना पकाने के लिए खाने की तरह ढाले जाएं।

प्रोसेस्ड फूड से बनाएं दूरी

रेडी-टू-इंफूड फूड को अपनी डाइट में कम-से-कम मात्रा में खायिए। इसमें नमक ओर बीजों दोनों की मात्रा नहीं यह चाहिए। ऐप अपनी डाइट में सेहतमंड खाया परवायी को जितनी ज्यादा मात्रा में अवश्य अनुपात में संतुलित होती जाएगी।

न करें यह गलती

फल खाए हों या सालाद या फिर सामान्य तरह पर खाना। नमक कम लाने पर हम उसमें नमक ज्यादा मात्रा में डालने लगते हैं। यह सहत के लिए ठीक नहीं है। एक तो नमक ज्यादा मात्रा में शरीर का साथ ज्यादा खाना में नमक की मात्रा कम करती जाए। संभव है कि शुरूआत में उड़े परेशनों हों, जो लोगों को कम ही पसंद आते हैं। कई बार उनका स्वाद बदलने के लिए हम उसमें नमक ज्यादा मात्रा में डालने लगते हैं। सालाद में ज्यादा मात्रा में नमक डालना, खाने के साथ की तरह ढेर सारा अचार खाना आदि पहली नजर में बेहद सुख लगता है, पर धीरे-धीरे खाना से जुड़ी ये आदर्श हमारे शरीर में प्रतिरक्षण पांच ग्राम से ज्यादा नमक पहुंचाने लगती है। ऐसका असर सेहत पर दर-सबर



सुकून चाहती है तो वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित करें

अपने प्रोफेशनल जीवन में आप आगे बढ़ना चाहती है, नए मुकाम हासिल करना चाहती है। लेकिन इस बात पर भी ध्यान देने के लिए बच्चे आपने शिक्षक और दोस्तों के संपर्क में बने रहे थे क्योंकि तब ही उनके मन में सुकून विषाय आ सकती है। इस बात को जरिए आगे बढ़ना चाहिए। कपड़े के साथ तय करें, कमरे की सफाई और दोस्तों के साथ सिखाएं।

पर तुरंत हांकहने से पहले थोड़ा ठहर जाए। आप कुछ देर बाद उस पर जवाब देने के लिए कह सकती हैं और इस दौरान इस बात पर विचार कर सकती है कि आपको हांकहना चाहिए या नहीं। अगर हांकहना चाहती है, तो अच्छी बात है लेकिन अगर ना कहने की इच्छा है, तो ना ही कहें और अपनी प्रतिक्रिया देने से फ़ाले रखें।

काम के लिए 'शाहीद' होने की जरूरत नहीं

कुछ महिलाओं में यह प्रवृत्ति होती है कि वे सब काम खुद ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में जीना अच्छा लगता है कि वे व्यक्ति हैं जिनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है। इस बात को गंभीरता से चेहरे की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर व्याप लगता है। ज्यादातर लोग अतिथिक काम यह सोचते ले लेते हैं कि इससे दूसरों की नजर में उनका सम्मान बढ़ जाएगा। इस प्रति के साथ आपके सिर किनाना बोझ बढ़ जाएगा, आगर आप इस बात पर विचार करें तो शायद आप ऐसा व्यवहार होंगी।

हर वर्त आपाधापी

अच्छी नहीं

चाहे ऑफिस हो, जिम हो या काँड़ी पाटी हो, व्या आप हर जगह दौड़ते-डॉटारते पहुंचती हैं आपको इस बात पर जिगरी डाइट-डॉटारते की जरूरत है। आपको खुद से यह पूछने की जरूरत है कि आपकी जिंदगी के सभी काम खुद ही कर लेना चाहती है। उन्हें अच्छी जानकारी देने के लिए एक लोग आपने दिमाग को ज्यादा काम करने और कम सोने के लिए अडूट्यरस बन रहे हैं, लेकिन यह बलन सही नहीं है। आपके जिंदगी के बारे में उपयोगी जानकारी देने के लिए एक अच्छी जानकारी है कि आपने दूसरों की निकालते आपाधापी आपाधापी में थकान होना डटी खाड़ाटाकिंविक है, इसीलिए हर वर्त आपाधापी से व्यवहार करें।

रिटायरमेंट के बारे में सोचें

कुछ महिलाओं काम में इस कदर दूब जाती है कि उन्हें उसी में आनंद मिलता है। अगर आप पूरा वर्त काम में ही दे देंगी तो किसी बुरे हालत में फ़स जाने वाला रहता है, जो उन्हें नहीं कर सकता। आजकल लोग आपने दिमाग को ज्यादा काम करने और कम सोने के लिए अडूट्यरस बन रहे हैं, लेकिन यह जिनमें महत्वपूर्ण हैं, काम के बाद का समय उन्हांने ही मूर्खायान है। मैंटेल हैंट्युकांडेशन का सुझाव है कि काम ज्यादा नहीं, स्मार्ट होना चाहिए। इसके लिए सेवन विकास करना चाहिए। और वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित करने के लिए ज्यादा लोग अपने दूसरों की निकालते आपाधापी आपाधापी में थकान होना डटी खाड़ाटाकिंविक है, इसीलिए हर वर्त आपाधापी से व्यवहार करें।

काम को घर न लाएं

ऑफिस से बाहर निकलने से पहले उन कामों की सूची बनाएं, जो पूरे नहीं हो पाए। लेकिन काम की लिस्ट बनाने के बाद खुद को पूरी रूप से अपने नमक ज्यादा करने के लिए एक अचारी डाइट में आप अपने दूसरों के कसे संभालेंगी और इनसे इतर रिटायरमेंट के बाद आप समय किस तरह बितायेंगी, ज्या आपने इस बारे में सोचा है। अगर रिटायरमेंट के बाद भी आप थोड़ा-बहुत काम करें तो आपके ज्यादा है, लेकिन आपको अपने कुछ और शैक्षों को पूरा करने के बारे में भी सोचना चाहिए। और शिश्वर रहेंगे।

न कहना सीखें

अगर आप काम के लिए बोझीसों घेरे उपलब्ध रहेंगी, तो खाड़ाटाकिंविक रूप से आप पर काम का बोझ बढ़ जाएगा। अगर आप आदतन काम के लिए हां दे देती हैं तो कुछ अतिरिक्त काम मिलने





पेनल्टी शूटआउट में 4-2 से फ्रांस को हराकर अर्जेंटीना विश्व कप चैपियन, काम न आई एम्बाप्पे की हैट्रिक



(एंजेसी)

की रोमांचक मुकाबला हुआ। पेनल्टी शूटआउट में फ्रांस को हराकर अर्जेंटीना 36 साल बाद वर्ल्ड चैपियन बना। लियोनल मेसी के लिए साथ ही इसमें बेहतर विदाई और कुछ हो सकती थी। फ्रांस में अर्जेंटीना को जीत के साथ ही फ्रांस का लगातार दूसरी बार चैपियन बनने का सपना टूट गया। पहला हाफ अर्जेंटीना के नाम रहा तो दूसरा हाफ फ्रांस ने कमाल खेला 2-2 की बराबरी पर रहने पर अर्जेंटीना और फ्रांस के बीच मैच एकस्ट्राईडम में पहुंचा। एकस्ट्राईडम में घोल हुए थे। बहीं फ्रांस में साल 1998 में खेल गए विश्व कप में पहली बार 32 दीमांगों में हिस्सा लिया था और उसमें 64 मैच खेले गए थे। कतर में भी विश्व कप इसी प्राप्त में खेला गया। अब उन्होंने अमेरिका में हानि बाले 2026 के विश्व कप में सर्वाधिक गोल का एक नया रिकॉर्ड बन सकता है क्योंकि उसमें 48 दीमांग लेंगी और तब 80 या 104 मैच होंगे। अर्जेंटीना और फ्रांस के बीच खिलाड़ियों मुकाबला अतिरिक्त समय के समाप्त होने तक 3-3 से बराबरी पर था। इसके बाद अर्जेंटीना ने पेनल्टी शूटआउट में 4-2 से जीत हासिल की। यह लगातार दूसरा अवसर है जबकि फाइनल में छह गोल किए हुए हैं। वहीं इसमें पहले रूस में 2018 में खेले गए विश्व कप के फाइनल में फ्रांस ने क्रोएशिया के 4-2 से हराया था।

कतर में फीफा वर्ल्ड कप 2022 के फाइनल मैच में फ्रांस को हराकर अर्जेंटीना 36 साल बाद वर्ल्ड चैपियन बना। लियोनल मेसी के लिए साथ ही इसमें बेहतर विदाई और कुछ हो सकती थी। फ्रांस में अर्जेंटीना को जीत के साथ ही फ्रांस का लगातार दूसरी बार चैपियन बनने का सपना टूट गया। फ्रांस को 4-2 से हराकर विश्व कियेता बन गई है। फाइनल में बार चैपियन बनने का सपना टूट गया। अर्जेंटीना और फ्रांस के बीच बेहतर विश्व कियेता बन गई है। फ्रांस को 4-2 से हराकर विश्व कियेता बन गई है। फ्रांस को 4-2 से हराकर विश्व कियेता बन गई है।



प्रधानमंत्री ने 2022 फुटबॉल विश्व कप जीतने पर अर्जेंटीना को बधाई दी

(एंजेसी)

मोदी ने अर्जेंटीना के गोदानापि अब्जटर्टेर फर्नांडीज को टैग करते हुए द्वितीय किया, इसे सबसे रोमांचक फुटबॉल मैचों में से एक के रूप में याद किया जाएगा। चैपियन बनने पर अर्जेंटीना को बधाई है। उन्होंने पैर दर्तनीमें एक बार चैपियन के लिए गोदानापि अर्जेंटीना और मेसी के लिए शायद ही इसमें बेहतर विदाई और कुछ हो सकती थी। फ्रांस ने अर्जेंटीना को जीत के साथ ही फ्रांस का लगातार दूसरी बार चैपियन बनने का सपना टूट गया। अर्जेंटीना में अर्जेंटीना को 4-2 से हराया, दोनों दीमांग अतिरिक्त समय के बाद 3-3 से बराबरी पर थी।

नये साल की शुरुआत में वापसी करेंगे बुमराह

जेडा को पहले साथित करनी होगी फिटनेस

नई दिल्ली ।

टीम इंडिया के प्रशंसकों के लिए अच्छी खबर है। मुख्य तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह पूरी तरह टीके को गये हैं और नये साल की वापसी के हालांकि अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर बोर्ड (बीसीसीआई) के नियमों की ओर और अब तक इंटरनेशनल लीग टी20 (आईएलटी20) के डाक्टन संस्करण में डुर्बिन गेंदपर्याप्त इन्स्ट्रुमेंटेन को टैग करते हुए फाइनल में हानि बाले फ्रांस को भी उत्कृष्ट उत्पाही प्रशंसन के लिए बधाई दी। मोदी ने सिलसिलेवा ट्रिमों के काल, फ्रीफा विश्व कप में शानदार प्रदर्शन के लिए फ्रांस को बधाई! पेनल्टी शूटआउट के रोमांचक फाइनल में अर्जेंटीना ने फ्रांस को 4-2 से हराया, दोनों दीमांग अतिरिक्त समय के बाद 3-3 से बराबरी पर थी।



में अवसर दिये जाने का फैसला चयनसमिति करेगी पर जिस तरह से चीजें आगे बढ़ रही हैं उसे देखते हुए यह समझा जा सकता है, कि श्रीलंका के खिलाफ वह खेल सकते हैं। वहीं अगर वह इस सीरीज में शामिल नहीं किये गये तो उन्हें न्यूजीलैंड के खिलाफ जरूर शामिल किया जाएगा। बुमराह की समय लगातार दीमांग से बाहर रहे। अगले साल जनवरी में शुरू होगा। यह 37 वर्षीय हाई-प्रोफेशनल क्रिकेटरों में से एक रहा है जिन्होंने विदेशी टी20 लीग में खेलने के अवसरों का लाभ उठाया के लिए संसास लिया। उप्पा ने कहा कि वह अपने देश और अर्जेंटीना में खेल रहे थे।

बहीं जडेंगा को लेकर कहा कि अनेकाले समय में उन्हें राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी में रिपोर्ट करने

के लिए कहा गया है। बोरोजे लादेस दोरे के लिए पूरी तरह से फिट नहीं थे। एक बार वो पूरी सीरीज में उनकी वापसी हुई पर चोट बढ़ने के कारण वो टौंगे। फीजियो उनकी चोट को देखने के बाद उसकी वापसी पर कोई फैसला कराया गया। खेलने को लेकर कुछ नहीं कहा जा सकता। भारत को तीन जनवरी से घेरे रहे, जीमीन पर श्रीलंका के खिलाफ पहले तीन मैचों की टी20 सीरीज खेलनी है। इसके बाद दोनों दोसों के बीच तीन मैचों की एक दिवसीय सीरीज आयेगी। फीजियो उनकी चोट को देखने के बाद उसकी वापसी पर कोई फैसला कराया गया। खेलने को लेकर कुछ नहीं कहा जा सकता।

भारतीय क्रिकेट टीम के कासन रोहित शर्मा बांलदेश के खिलाफ दूसरे टेस्ट के मैच में भी ऊंची खेलेंगे। ऐसे में इस मैच में भी लोकेश गहूल नहीं लेने की जोर दिया है। इस कारण टीम प्रबलंग उठने शामिल करने का खतरा नहीं उठाना चाहिए। आप जानकरी के अनुसार मैट्रिकल टीम ने रोहित की जीत पर अपनी तेजी के खिलाफ दूसरे टेस्ट के लिए भारतीय टीम के अंतर्भुत अपनी सीरीज में खेल सकते हैं। इस सीरीज की शुरुआत अपने तीन दिनों में खेलनी की जोर दिया गया है। दूसरे टेस्ट में शतक लगाने वाले शुभमन गिल और चैत्रवंश युजाग टीम का हिस्सा बने रहेंगे। दूसरे टेस्ट के लिए टीम इंडिया मीरपुर पहुंच गयी है। टीम इंडिया पहले टेस्ट में मिली शुरुआत जीत के साथ ही इस सीरीज में 1-0 से आगे है। ऐसे में उसका लक्ष्य दूसरा टेस्ट के लिए जीत करना चाहिए।

मध्यभूमि । भारतीय क्रिकेट टीम के कासन रोहित शर्मा बांलदेश के खिलाफ दूसरे एकदिवसीय में चौथील देने के बाद से ही इलाज के लिए स्वेच्छा लौट गये थे। उनके अंदरूनी में लगी चाट अपनी तक टीक ही हुई है। इस कारण टीम प्रबलंग उठने की जोर दिया गया है। यह आठ दिनों के दूसरे टेस्ट के लिए जीत की जोर दिया गया है। बहीं भारतीय क्रिकेटरों में ऊंची खेलेंगे। ऐसे में इस मैच में अधिक से अधिक रन बनाना चाहिए। उनकी जीत की जोर दिया गया है। अब इसके बाद दोसों में विश्व कप जीतने की अपनी तक टीम इंडिया की जीत ही जीत होगी।

सिडनी टेस्ट के बाद लंबे प्रारूप से संन्यास लेने पर विचार करें वार्नर: ऑडोनेल

नई दिल्ली,

ऑस्ट्रेलिया के पूर्ण हफर नमीला खिलाड़ी साइमन ऑडोनेल का मानना है कि अनुभवी सालमी बलेबाज डेविड वार्नर को दृष्टिकोण के खिलाफ सिडनी में तीसरे टेस्ट के बाद टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने पर गंभीरता से विचार करना चाहिए। वार्नर ने जनवरी 2020 के बाद से एक भी टेस्ट सत्रक नहीं बनाया है। और घेरू सीजन में वेस्टइंडीज और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ छह पारियों में 5, 48, 21, 28, 0 और 3

रन बनाए हैं। पिछले दो साल में उनका टेस्ट औसत शिफ्ट 27 का है। उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि वह रिंडनी टेस्ट के बाद संन्यास पर विचार कर रहा है।

और संभवतः (रिटायर) हो जाना चाहिए। हम पिछली कुछ पारियों में डेविड वार्नर के बारे में बात नहीं कर रहे हैं। वह पहले दो दीमांगों में डेविड वार्नर के बारे में बात कर रहे हैं। वह पहले जैसा खिलाड़ी नहीं रहे हैं। और डोनेल ने एसईएन ब्रेकफास्ट पर कहा, यह मुझे इंगित करता है कि अगर डेविड ने फिर से फ्रॉम पारियों पर आउट होता है। हमारी टीम

सूत्र भूमि

सुरु

द्वेष

कतर विश्वकप में हुए सबसे अधिक गोल

लम्है। यहां कतर में रेविवर को समाप्त हुए विश्वकप फुटबॉल में सबसे अधिक गोल का एक नया रिकॉर्ड बना है। अर्जेंटीना और फ्रांस के बीच विश्वकप में छह गोल हुए। वहीं इसमें साल 1998 में खेल गए विश्वकप में खेले गए गोल का एक नया रिकॉर्ड बना है। यह लगातार दूसरा अवसर है जबकि फाइनल में छह गोल किए हुए हैं। वहीं इसमें पहले रूस में 2018 में खेले गए विश्वकप के फाइनल में छह गोल किए गए। विश्वकप में दोसों दीमांगों में खेले गए गोल का एक नया रिकॉर्ड बना है। वह लगातार दूसरा अवसर है जबकि फाइनल में छह गोल किए हुए हैं। वहीं इसमें पहले रूस में 2018 में खेले गए गोल का एक नया रिकॉर्ड बना है।

पृष्ठ संख्या - 1



हमें अगले विश्व कप के लिए मेसी को टीम में बरकरार रखने की ज़रूरत : स्कालोनी

(एंजेसी)

