

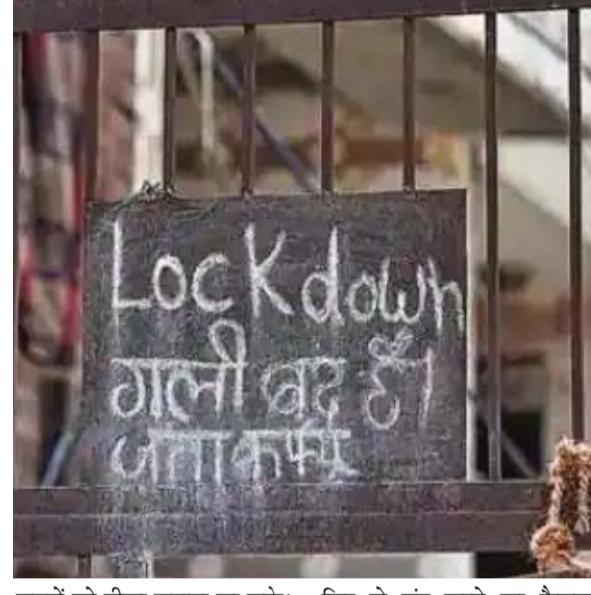
सुरत-गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तराञ्चल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रसारित

सुरत-गुजरात, संस्करण शुक्रवार, २६ मार्च २०२१ वर्ष-४, अंक -६२ पृष्ठ-०८ मूल्य-०१ रुपये

Web site : www.krantisamay.com & .in , epaper.krantisamay.comwww.facebook.com/krantisamay1www.twitter.com/krantisamay1

एक ऐसी ट्रेन जिसमें
सिर्फ ड्राइवर और गार्ड,
यात्री एक भी नहीं थे, बस
ट्रेन के चालक, सहायक चालक
और पीछे में एक गार्ड।

गोरखपुर। थावे से छपा
कचहरी तक जाने वाली एक ऐसी
अनारक्षित एक्सप्रेस ट्रेन जिसमें
एक यात्री एक भी नहीं थे, बस
ट्रेन के चालक, सहायक चालक
और पीछे में एक गार्ड।
महज तीन लोगों के साथ थावे-
छपा कचहरी अनारक्षित पैसेंजर
तीन घंटे में 103 किलोमीटर की
यात्रा कर डाली। 21 मार्च को 10
जनल बोर्डिंग के साथ रेलवे ने
उस ट्रेन को न तो थावे स्टेशन पर
यात्री मिले और न ही रस्ते में
पड़ने वाले 25 अन्य स्टेशनों पर।
ट्रेन अपने निर्धारित समयानुसार
हर स्टेशन पर रुकती और दिए
गए स्टायप के पूरा हो जाने के
बाद चल देती। ट्रेन अपने
निर्धारित समय रात 10 बजे छपा
कचहरी पूर्व गढ़ गढ़ लेकिन उसमें
एक भी यात्री नहीं उतरे। उत्तर से
सिर्फ गार्ड और दोनों चालक
बीते आठ मार्च से शुरू हुई
अनारक्षित एक्सप्रेस ट्रेनों में
कियाया एक्सप्रेस के बराबर होने
से शुरू से ही इस तरह की ट्रेनों में
यात्रियों ने रुचि नहीं दिखाई। ट्रेनों
में यात्रियों की संख्या रात रात दस
बजे शुरू होकर सोमवार सुबह छह
बजे लॉकडाउन लागू करने
की ओर लॉकडाउन लागू करने
का फैसला पहले ही किया जा
चुका है। एक अधिकारी ने बताया
कि मुख्यमंत्री शिवराज सिंह
चौहान ने बुधवार को मत्रिपरिषद
की बैठक के बाद यह जनकारी
भी दी। इसी के साथ अब राज्य के
सात शहरों में शनिवार रात दस
बजे शुरू होकर सोमवार सुबह छह
बजे लॉकडाउन रहेगा। उहोंने
बताया कि प्रदेश में अब तक
कोविड-19 की रोकथाम के लिये
इन दो शहरों में गुरुवार से
26,90,646 लोगों को टीका
लगाया गया है। अधिकारी ने
बताया कि प्रदेश में प्रतिदिन तीन
लाख लोगों को टीका लगाने का
प्रयास किया जा रहा है ताकि
उग्रों तीन माह में सभी लक्षित



मेट्रो मैन श्रीधरन को भरोसा, केरल में बहुमत से सत्ता में आएगी बीजेपी या बनेगी किंगमेकर

नई दिल्ली। केरल विधानसभा चुनाव में
बीजेपी एडी चार्टी का जारी लाना रही है। यहाँ हर
महज दो फीसदी थी। इसमें सीटों
की संख्या 740 है और यात्रियों
की संख्या महज 15 थी। वहाँ
गोरखपुर-सीवान पैसेंजर की 772
सीट क्षमता वाली ट्रेन में 21 मार्च
को महज 19 फीसदी यात्री 143
यात्रियों ने ही यात्रा की।

22 मार्च तक महज 6
हजार से जीत यात्रा

गोरखपुर से आठ मार्च से
अनारक्षित एक्सप्रेस सेवा शुरू
हुई। मसलन, सारी सुविधाएं
पैसेंजर ट्रेन की लेकिन कियाया
और नाम एक्सप्रेस का। गोरखपुर
से आठ मार्च को गोरखपुर-
सीवान अनारक्षित एक्सप्रेस शुरू
हुई और 13 मार्च से पांच ट्रेनें
शुरू हो गई।

बीएल मीणा शिया वक्फ बोर्ड के प्रशासक पद से हटे, अगले महीने होंगे चुनाव

लखनऊ। उत्तर प्रदेश सरकार ने अल्पसंख्यक
कल्याण विभाग के प्रमुख सचिव बीएल मीणा को
उत्तर प्रदेश शिया वेस्टर्न बोर्ड का प्रशासक
बनाने के अपने फैसले को वापस ले लिया है। बोर्ड
में अगले महीने चुनाव करवाए जाएंगे। बीती 16
मार्च पहले श्री मीणा को शिया वक्फ बोर्ड का
प्रशासक सरकार के इस फैसले को लाखनऊ खेल्पीठे
में चुनौती दी गई थी। प्रदेश सरकार के
फैसले को हाईकोर्ट की उत्तराधिकारी के अनुसार प्रदेश
सरकार ने मीणा को बोर्ड के प्रशासक पद से हटाते
हुए अप्रैल के महीने में चुनाव करवाने का निर्णय
लिया है। 18 मार्च को इस याचिका की सुनवाई
करते हुए अदालत ने प्रदेश सरकार से पूछा था कि
उपरोक्त निर्णय किस प्रवधान के तहत किया गया।
अदालत ने बोर्ड में जल्द चुनाव करवाने का भी
आदेश दिया था। अदालत ने इस आदेश के



अनुपालन की रिपोर्ट 25 मार्च को तलब की है।
पिछली साल जनवरी 2020 को वर्सीम रिजिसी का
कार्यकाल खत्म होने के बाद से शिया वक्फ बोर्ड
में चेयरमैन और सदस्यों के पद खाली चल रहे हैं।

तेल के नए उत्पादक देश से भारत आई पहली खेप, ओपेक देशों को बड़ा झटका देने की तैयारी

नई दिल्ली। भारत पहली बार दक्षिण
अमेरिका से कच्चे तेल खीरद रहा है। भारत
दूनिया का ऐसा तीसरा सबसे बड़ा देश है
जो इनी बड़ी मात्रा में कच्चे तेल को
आयात करता है। बात दें कि भारत ने पहली
बार दक्षिण अमेरिका के देश युगाना से
कच्चे तेल खीरदा है। 8 अप्रैल को इसकी
पहली खेप भारत आयी। जनकारी मिली
है कि यह खेप गुरुवार के मुंदा पोर्ट एण्डोगी।
भारत के इस फैसले से ओपेक देशों को
बड़ा झटका लग सकता है। इससे पहले
भारत अपने तेल की आपूर्ति के
पूर्व के देशों से आयात करता था।



अपनी खीरद को बढ़ाए। ओपेक प्लस ने
तेल की आपूर्ति के देशों से आयात करता
है। भारत ने तेल रिफाइनिंग कंपनियों से कहा है
कि वे मध्य पूर्व देशों से आयात को
अपनी निर्धारिता को कम करने की
कोशिश करें। कर दें और दूसरे क्रूड उत्पादकों से

कर रहा है। बीते समय में सऊदी अरब
सहित कई देशों ने तेल उत्पादकों बढ़ाने से
इनकार कर दिया था। बात दें कि भारत
तेल की आपूर्ति को बढ़ाने की उद्दिष्टि
तेलर बुजुर्ग की दुकान पर नोटिस लगा था,
में काम करने वाली नवनीत राणा से शादी की,
जिसके बाद वह रवि राणा के पास मदर की

मध्य पूर्व से आता था। चूंकि टिलर-ट्रैकिंग
टेटा के अनुसार, गुजरात ने 2020 की
शुरूआत में कच्चे तेल का नियन्त्रण शुरू
किया था। इसलिए इसका तेल मुख्य रूप से
संयुक्त राज्य अमेरिका, चीन, पानामा और
कैरिबियन में देशों को बढ़ा रहा है। रूस, उत्तरी
अमेरिकी उत्पादकों के अलावा, कनाडा,
संयुक्त राज्य अमेरिका और मैक्सिको ने
भारत को भारी क्रूड ग्रेड बेचकर बाजार में
हिस्सेदारी ले रही है। अब भारत ने
तेल की आपूर्ति को बढ़ाने की उद्दिष्टि
तेलर बुजुर्ग की दुकान पर नोटिस लगा था,
में काम करने वाली नवनीत राणा से शादी की,
फिल्मों में काम कर चुकी है।

कोरोना वैक्सीन का एक्सपोर्ट रोक कर भारत में वैक्सीनेशन तेज करेगी सरकार, केसों की रफ्तार ने बढ़ाई चिंता

नई दिल्ली। कोरोना संक्रमण के केसों में
तेजी से इजाफा होने के चलते भारत सरकार
ने वैक्सीनेशन के अभियान को तेज करने का
फैसला लिया है। 1 अप्रैल से 45 साल से
अधिक आयु के सभी लोगों को टीका बोर्ड का
प्रशासक बोर्ड के इक्सपोर्ट के
नहीं करेंगे तो तेजी से देश में वैक्सीन का
प्रयोग किया जा रहा है। इसके अलावा
मास्टर की ओर यात्री रखने वाले सरकार
ने किसी तरह का बैन नहीं लगाया है। इसके
लिए उत्तराधिकारी ने बोर्ड के इक्सपोर्ट को
नहीं करने की ओर एक वैक्सीन की उपलब्धता
में चेयरमैन और सदस्यों के पद खाली चल रहे हैं।



सकती है। ऐसी स्थिति में कीरीबों दो महीने बाद
सरकार की ओर एक्सपोर्ट के फैसले को
में चेयरमैन और सदस्यों की ओर लिया जाएगा।

वैक्सीन के एक्सपोर्ट में कीरीबों लाने के
पीछे कई फैक्टर हैं। इसके एक वजह यह है
कि फैक्टरी के मध्य के बाद से कोरोना के
केसों में तेजी से इजाफा हुआ है। इसके
अलावा 1 अप्रैल से 45 साल से अधिक
आयु के सभी लोगों का टीका करने के
लिए फैसला लिया गया है। इसके अलावा
डबल एंटीटेन वायरस के तेज उत्तर ने भी
कोरोना के सभी लोगों की ओर एक्सपोर्ट को
नहीं करने की ओर एक्सपोर्ट की ओर लिया गया है।

नए केस मिले हैं। अमेरिका और ब्राजील के
बाद कोरोना संक्रमण के मामले में भारत
तीसरे स्थान पर है। बीते समय में
वैक्सीन मैन्यूफैक्चरर्स भी बोले, पहले
भारत को देंगे प्राथमिकता। वैक्सीन मैन्यूफैक्चरर्स ने
वैक्सीन मैन्यूफैक्चरर्स ने भी बोला
कि वैक्सीन बोर्ड की इंटजार है। लेकिन
वैक्सीन की ओर एक वैक्सीन की इंटजार है।

इसके साथ ही बाकी दुनिया की जरूरतों का
भी ध्यान रख रहे हैं। हम अपनी ओर से
हस्तंभव प्रयास कर रहे हैं। दुनिया भर के
देशों को 60 मिलियन डोज की सलाई
कोरोना वैक्सीन की ओर गई है। विदेश मंत्रालय
की वैक्सीन इंस्टीट्यूट पहले
भारत की बड़ी जरूरत पर फैक्टर कर रहा है।

संपादकीय

कोरोना का कहर

मार्च के महीने में कोरोना का तेजी से फैलाव देश की चिंता बढ़ाने वाला है। बातें साल इहीं दिनों कोरोना सक्रमण में तेजी आई थी और देश ने दुनिया का सर्वों सरखत लॉकडाउन झेला था, जिसकी टीस अभी भी बाकी है। उस सख्ती से हमारी अर्थव्यवस्था की जो गत बनी, वह अभी भी सामान्य होने के लिये हिकोले खा रही है। यह ठीक है कि कोरोना सक्रमण में तेजी का असर पूरी दुनिया में देखा जा रहा है, लेकिन चिंता की बात यह है कि कोरोना वायरस लगातार घूमारंगन करते हुए हमारी चिंता बढ़ा रहा है। देश के 18 राज्यों में कोरोना वायरस का एक डबल स्ट्रॉट वैरिएंट मिला है जो इयून सिस्टम से बचकर तेजी से संक्रमण की बढ़ाता है। अभी इस बात का अध्ययन समान नहीं आया है कि हाल ही में कोरोना सक्रमण में तेजी क्या इसी वैरिएंट की वजह से है। बताया जाता है कि स्वास्थ्य मंत्रालय की दस नेशनल लैब्स एक समूह ने अलग-अलग वैरिएंट की जीनोम स्क्रिप्टिंग के बाद चौकाने वाले खुलासे किये हैं। देश में एकत्र दस हजार से अधिक सैंपल का टेस्ट करने के बाद 771 अलग-अलग वैरिएंट को पकड़ा है, जिसमें 736 बिटेन कोरोना वायरस वाले वैरिएंट हैं, वही 34 सैंपल साथ अण्टिका और एक सैंपल ब्राजील वाला है। ये सैंपल उन लोगों के थे जिनके विदेशी जाती करके आये या लोग उनके संपर्क में आये। लेकिन यह वैरिएंट पिछले साल के वायरस के मुकाबले तेजी से स्ट्रॉट कर रहा है। इन पर इयूनिटी का असर भी नहीं हो रहा है। हालांकि, स्वास्थ्य मंत्रालय के रहा है कि स्वेदशी वैक्सीन कोवैक्सीन नीने वैरिएंट में भी कामयाब है। देश में रोज सामने आने वाले संक्रमण के मामले पचास हजार के करीब पहुंचना हमारी चिंता का विषय होना चाहिए, जिसको लेकर प्रभावित राज्यों में बचाव के उपाय सख्त किये गये हैं। पंजाब समेत कई राज्यों में रोज का कर्पूर लगाया गया है निस्सदै, ऐसे हालत में बचाव ही बड़े उपचार की भूमिका निभा सकता है। निस्सदै, कोरोना संक्रमण में तेजी आई है, मगर सकारात्मक पक्ष रहा है कि अब हमारे पास इक्के उपचार के लिये कई तरह की वैटीनी उपलब्ध हैं। वे भी स्वदेश निर्मित हैं। इसके बावजूद हमें पिछले साल सख्त लॉकडाउन की दिक्षितों और करोड़ों लोगों के रोजी-राती के संकट को महसूस करना चाहिए। तभी महाराष्ट्र सरकार ने राज्य में संक्रमण की विकट विचित्रता को देखते हुए चेताया है कि लोगों को यदि दूसरे लॉकडाउन से बचना है तो कोविड-19 से जुड़े प्रोटोकॉल का पालन करना चाहिए। कोवैक्सीन स्थिति देश के अन्य राज्यों में भी है, जिसमें एक भारतीय वैक्सीन पहुंचना, सामाजिक दूरी, बार-बार हाथ धोना और अपनी शिल्पी है। वैक्सीन भले ही हमें भीतर से मजबूती देती है हालांकि लेकिन बाही सावधानी हमें उसके बावजूद बनाये रखनी है। यदि लोग सामाजिक जिम्मेदारी को नहीं निभाते तो कानून उन्हें ऐसा करने के लिये बायक करना चाहिए। निस्सदै, बुनावी राज्यों में स्थिति विकट हो सकती है। केरल व तमिलनाडु में संक्रमण में तेजी चिंता बढ़ाने वाली है। भले ही बुनाव वैरिएंट वायरस के संकट को जरूरत है और राजनीतिक दल देश को मुश्किल स्थिति डालने वाली विचित्रता से बचने के लिये अपने समर्थकों को प्रेरित करें। अन्यथा भारत मुश्किलों से हासिल सफलता को गंवा भी सकता है। सरकार ने 45 साल से अधिक उम्र के सामान्य लोगों को एक अप्रैल से टीका लगाने की अनुमति देकर सार्वत्रिक पहल की है। सरकार को देश के कामकाजी वर्ग की प्राथमिकता के अधार पर वैक्सीन देनी चाहिए ताकि देश की अर्थव्यवस्था कोरोना संकट के प्रभावों से उबर सके।

प्रधानमंत्री का बांगलादेश दौरा और मतुआ समुदाय

- डा. रमेश ग्रकुर

पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव के प्रथम चरण के ठीक एक दिन पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पड़ोसी देश बांगलादेश पहुंच रहे हैं। बुनावी पड़ित उनके द्वारे को बांगला दुर्ग को भेदन और पड़ोसी देश से और मध्यर रिश्तों के लिहाज से खास बता रहे हैं। पीएम अपनी यात्रा में वहां के प्रधान मंदिर और कांडा में भी जाना तय किया है कि जिसके पीछे का मकसद मतुआ समुदाय का अपने पक्ष में करना शामिल है। दरअसल, बांगलादेश से सटे बंगाल के बंडलाके, जिनमें तकरीबन 50-55 विधानसभा सीटों ऐसी हैं, वहां मतुआ समुदाय की मजबूत पकड़ है। पश्चिम बंगाल के नदियों से लेकर उत्तर और दक्षिण के 24-परगना तक मतुआओं का बड़ा दबदबा है। इसी बजह से पश्चिम बंगाल विधानसभा के पहले चरण के चुनाव से पूर्व प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का बांगलादेश दोग्रा चुनावी समीकरणों के हिसाब से बहुत खास माना जा रहा है। बंगाल में रहने वाले मतुआ समाज का राजनीतिक लहंगा के बांगलादेश से बड़ा कनेशन है। बंगल बुनाव और मतुआ समुदाय की राजनीतिक अवस्थित को अगर ठीक से समझें तो बड़ी बातें खण्ड हो जाती हैं। दरअसल मतुआ समुदाय के लोग मूल रूप से पूर्ण पाकिस्तान से तालुक रखते थे जो अब बांगलादेश का हिस्सा है। समाज में प्रवलित वर्ण व्यवस्था को समाप्त करने के लिए इनको पक्षजुट करने का काम सात के दशक में सबसे पहले, समाज सुधारक हरिंद्र ठाकुर ने किया था। बंगाल के मतुआ समुदाय के लागे हरिंद्र ठाकुर को भगवान मानते हैं जिनका जन्म बांगलादेश के एक बैहूद गरीब और असूल नमोश्शूद परिवार में हुआ था। माना जाता है कि इस समुदाय से जुड़े कापी लोग देश के विभाजन के बाद धार्मिक शिष्यांश से तग आकर 1950 की शुरुआत में बंगल आ गए थे। मौजूदा समय में पश्चिम बंगाल में इनकी आबादी करीब दो से तीन करोड़ के आसपास है। बंगाल के कुछ जिले जैसे नदिया, उत्तर और दक्षिण 24-परगना में करीब सात लोकसभा सीटों पर उनके बाट निर्णयक होते हैं। यही बजह है कि मोदी ने भीते लोकसभा चुनावों से पहले फरवरी की अपनी रैली के द्वारा इस 24-परगना के बाट निर्णयक होते हैं। उन्होंने आगे भी हाल में इसी बाट निर्णयक होते हैं। उन्होंने आगे भी अपने खेमे में सेमटना चाहीए। बहरहाल, मतुआ समुदाय के लिए नागरिकता आज की तारीख में बहुत बड़ा मुद्दा है। पहले बांगलादेश से आए लोगों में इस तरह का कोई डर नहीं था। पर, 2003 में नागरिकता कानून में बदलाव के बाद वे थोड़ा भयभीत हैं। उनको लगता है, कहीं अवैध तरीके से भारत में बुसने के नाम पर उन्हें वापस बांगलादेश ना खेड़ दिया जाए। फिर उन्हें सीएए कानून में बंगलादेश में प्रताडित हिंदुओं को भारत में शरण देने की बात की गई है इस बजह से ये लोग अब भाजपा के पाले में हैं, जबकि ममता बनर्जी मुसलमान बौट बैक की नारजी की बजह से योग्यता दिया जाती है। इसके बाद निधन के बाद उनकी पत्नी ममता बाला टाकूर ने उत्तराव में तृणमूल कांग्रेस के टिकट पर बनावांग लोकसभा सीट से चुनाव लड़ा और ससद पहुंचे। साल 2014 में कपिल कृष्ण ठाकुर के लिए उनके बाट उनकी एक बाट निर्णयक होते हैं। उन्होंने ही पहली बार इस समुदाय को एक बाट बैक के तौर पर विकसित किया। ममता 'बाढ़ा मा' के परिवार को राजनीति में लेकर आई। साल 2014 में बीनापाणि देवी, हरिंद्र ठाकुर के परिवार से आती हैं और इन्हें बंगाल में 'बोरो मा' यानी 'बड़ी मा' कह कर सबोधित किया जाता है। बीनापाणि देवी के बड़े बैटे कपिल कृष्ण ठाकुर ने तृणमूल कांग्रेस के टिकट पर बनावांग लोकसभा सीट से चुनाव लड़ा और ससद पहुंचे। साल 2015 में कपिल कृष्ण ठाकुर के निधन के बाद उनकी पत्नी ममता बाला टाकूर ने उत्तराव में उनसे छिटकर भाजपा के पाले में है। भाजपा ने इनको एक बाट निर्णयक होते हैं। भाजपा ने इनको एक बाट निर्णयक होते हैं। उन्होंने ही एक बाट निर्णयक होते हैं। उनको लगता है, कहीं अवैध तरीके से भारत में बुसने के नाम पर उन्हें वापस बांगलादेश ना खेड़ दिया जाए। फिर उन्हें सीएए कानून में बंगलादेश में प्रताडित हिंदुओं को भारत में शरण देने की बात की गई है इस बजह से ये लोग अब भाजपा के पाले में हैं, जबकि ममता बनर्जी मुसलमान बौट बैक की नारजी की बजह से योग्यता दिया जाती है। मौजूदा बाला माता के निधन के बाद परिवार में राजनीतिक मतभद्र खुलकर आ गए और अब ये समुदाय दो गुटों में बंटा हुआ है। भाजपा ने इस बंटवारे का फायदा उठाकर उनके छोटे बैटे मंजुल कृष्ण ठाकुर को भाजपा में शामिल किया। साल 2019 में भाजपा ने मंजुल कृष्ण ठाकुर के बेटे शांतनु ठाकुर को बनाव देश से लिए और सांसद बन गए। अब भी मोदी के बांगलादेश दोरे में सांसद शांतनु ठाकुर भी साथ जा रहे हैं और इसी से ये कायास लगाए जा रहे हैं कि भाजपा की हाथ लगाए होंगे। बहरहाल, मतुआ समुदाय के लिए नागरिकता आज की तारीख में बहुत बड़ा मुद्दा है। पहले बांगलादेश से आए लोगों में इस तरह का कोई डर नहीं था। पर, 2003 में नागरिकता कानून में बदलाव के बाद वे थोड़ा भयभीत हैं। उनको लगता है, कहीं अवैध तरीके से भारत में बुसने के नाम पर उन्हें वापस बांगलादेश ना खेड़ दिया जाए। फिर उन्हें सीएए कानून में बंगलादेश में प्रताडित हिंदुओं को भारत में शरण देने की बात की गई है इस बजह से ये लोग अब भाजपा के पाले में हैं, जबकि ममता बनर्जी ने इसे लिए और अपने खेमे में सेमटना चाहीए। बहरहाल, मतुआ समुदाय के लिए नागरिकता आज की तारीख में बहुत बड़ा मुद्दा है। पहले बांगलादेश से आए लोगों में इस तरह का कोई डर नहीं था। पर, 2003 में नागरिकता कानून में बदलाव के बाद वे थोड़ा भयभीत हैं। उन्होंने ही एक बाट निर्णयक होते हैं। उन्होंने आगे भी अपने खेमे में सेमटना चाहीए। बहरहाल, मतुआ समुदाय के लिए नागरिकता आज की तारीख में बहुत बड़ा मुद्दा है। पहले बांगलादेश से आए लोगों में इस तरह का कोई डर नहीं



LAXMI ORGANIC INDUSTRIES LTD

लक्ष्मी ऑर्गेनिक के शेयर 20 प्रतिशत प्रीमियम के साथ सूचीबद्ध

नवी दिल्ली, विशेष क्रिस के रसायन बनाने वाली कंपनी लक्ष्मी ऑर्गेनिक इंडस्ट्रीज लिमिटेड के शेयर गुरुवार को 130 रुपये के निर्गम मूल्य के मुकाबले 20 प्रतिशत प्रीमियम के साथ सूचीबद्ध हुए। कंपनी के शेयर बीएसई पर 20.15 प्रतिशत की बढ़त के साथ 156.20 रुपये पर सूचीबद्ध हुए। बाद में शेयर 24.65 रुपये पर उत्तराधिकार बढ़कर 162.05 रुपये पर पहुंच गए। एनएसई पर शेयर 19.61 प्रतिशत की छलांग के साथ 155.50 रुपये पर सूचीबद्ध हुए। बीएसई पर लक्ष्मी ऑर्गेनिक का बाजार मूल्यांकन 4,185.65 करोड़ रुपये था। लक्ष्मी ऑर्गेनिक इंडस्ट्रीज के आईआईओ को 106.79 गुना अधिकार मिला था।

भारत में लॉन्च हुई वीवो एक्स-60 सीरीज

नई दिल्ली। चीनी स्मार्टफोन ब्रांड वीवो ने गुरुवार को भारत स्मार्टफोन अंतर्राष्ट्रीय बाजारों में अपनी फ्लैगशिप एक्स-60 सीरीज के तहत जीन नाम स्मार्टफोन का अनावरण किया। इस सीरीज के तहत आप वाले स्मार्टफोन की खुशी और भारत में 37,990 रुपये रखी गई है। नया एक्स-60 दो स्टोरेज वेरिएंट्स में पेश किया गया है। यह 8 प्लस 128 जीबी और 12 प्लस 256 जीबी स्टोरेज के साथ आता है, जिनकी कीमत क्रमशः 37,990 रुपये और 41,990 रुपये निश्चारित की गई है। वीवो एक्स-60 प्रो और एक्स-60 प्रो प्लस एकल स्टोरेज वेरिएंट में ही पेश किया गया है। अब फोन में 12 प्लस 256 जीबी स्टोरेज दिया गया है और एक्स-60 कीमत क्रमशः 49,990 रुपये और 69,990 रुपये निश्चारित की गई है। एक्स-60 प्रो प्लस एम्पर नीले रंग में एक प्रीमियम सॉफ्ट वीगन लेटर के आपरेशन के साथ आता है, जबकि एक्स-60 प्रो और एक्स-60 वेरिएंट दो रंग विकल्पों में उपलब्ध होंगे - मिडनाइट ब्लैक और शीमर ब्लू। स्मार्टफोन 2 अप्रैल से पूरे भारत के प्रमुख ऑनलाइन और ऑफलाइन स्टोर में उपलब्ध होंगे। वीवो इडियो में ब्रांड रणनीति मामलों के निवेशक नियुण मायग्रा ने एक ब्यान में कहा कि 60 सीरीज कंपनी की बहुत ही सफल रही। 50 सीरीज से उनके सीधे नोट एक नए स्तर पर लेकर गई है। एक्स-60 प्रो प्लस एक रियर क्लॉ-कैमरा सेटअप के साथ आता है, जिसमें 50 मेगापिक्सल प्लस 48 मेगापिक्सल प्लस 32 मेगापिक्सल सेटअप शामिल है। जबकि एक्स-60 प्रो मॉडल में तीन रियर कैमरे हैं, जिसमें 48 मेगापिक्सल प्लस 13 मेगापिक्सल प्लस 13 मेगापिक्सल और साथ ही 32 मेगापिक्सल का सेल्फी कैमरा भी दिया गया है। वीवो एक्स-60 प्रो एक्स-60 सीरीज क्लालकम स्पैष्डैग्न 870 के साथ संचालित होते हैं। वीवो एक्स-60 सीरीज में 120 हॉट्जर्ज रिफ्रेंश रेट और 240 हॉट्जर्ज रिस्यू-प्सेट रेट के साथ एज-टी-एच एम्सओलाईडी डिस्प्ले की सुविधा दी गई है। 120 हॉट्जर्ज रिफ्रेंश रेट सहज स्कॉलिंग और देखने की अनुमति देता है, जबकि 240 हॉट्जर्ज रिस्यू-प्सेट रेट अल्ट्रा-रिस्यू-स्पिन्व टच स्क्रीन का ब्रेतरीन अनुभव प्रदान करता है। एक्स-60 प्रो प्लस में 4200 एमएच (ठीकाई) की बैटरी दी गई है।



सेमीकंडक्टर स्टार्टअप को मिलकर बढ़ावा देंगे आईआईटी-हैदराबाद, आईटी मंग्रालय व एनएक्सपी

हैदराबाद।

आईआईटी-हैदराबाद, इलेक्ट्रोनिक्स एवं आईआईटी मंबलय और एनएक्सपी इडियो ने पहले सेमीकंडक्टर स्टार्टअप इन्कॉर्पोरेशन एड एम्परेशन प्रोग्राम के शुभारंभ की घोषणा के तिथि हाथ मिलाया है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य भारत में तकनीकी और व्यावसायिक देश के दृष्टिकोण का समर्थन करणे, क्योंकि यह उन स्टार्टअप का समर्थन करने के लिए एक तैयार मंच बनाता है, जो भारत में पहलुओं के साथ साथ सेमीकंडक्टर और आईआईटी डिजाइन स्टार्टअप का प्रशान्त भारत के उद्योग का उद्योग करना है। ब्यान में कहा गया है कि उत्पादों के स्थानीय हाफ्डवर्क डिजाइन और निर्माण से आयनिभर भारत की कोर प्रौद्योगिकी-चालित सिस्टम पिलर सेमीकंडक्टर्स के लिए सबसे बड़े

कमजोर वैश्विक संकेतों और कोरोना के गहरात कहर से बने निराशाजनक महात्मा घरेलू शेयर बाजार में बुधवार को भी मायूसी का आल रहा। सेंसेक्स बोते सब्स 740 अंकों से ज्यादा फिल्डरकर 48,440 पर बंद कूटकर 14,325 पर ठहरा। सेंसेक्स बोते सब्स 740.19 अंकों यानी 1.51 फीसदी की गिरावट

के साथ 48,440.12 पर कारोबार कर रहा था, जबकि निफ्टी पिछले सब्स 224.50 अंकों यानी 1.54 फीसदी की गिरावट के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक सेंसेक्स बोते सब्स 21.67 अंकों की बढ़त के साथ 49,247.95 तक चढ़ने के बदले 48,236.35 पर आ गया। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) के 50 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक निफ्टी बोते सब्स 21.50 अंकों की बढ़त के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 48,440.12 पर कारोबार कर रहा था, जबकि निफ्टी पिछले सब्स 224.50 अंकों यानी 1.54 फीसदी की गिरावट के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक सेंसेक्स बोते सब्स 21.67 अंकों की बढ़त के साथ 49,247.95 तक चढ़ने के बदले 48,236.35 पर आ गया। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) के 50 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक निफ्टी बोते सब्स 21.50 अंकों की बढ़त के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के 30 शेयरों पर आधारित सेवेंटी सूचकांक के साथ 14,575.60 पर खुला और 14,575.60 तक चढ़ा लेकिन किवाकानी के दबाव में कारोबार के दौरान 14,264.40 तक फिल्डरकर 446.64 अंकों

के साथ 49,201.98 पर खुला और ज्यादा एक्सचेंज (बीएसई) के



ISSF विश्व कप :

भारत ने स्वर्ण और रजत जीतकर दबदबा कायम रखा



नई दिली ।

भारतीय महिला निशानेबाजों ने गुरुवार को यहां 25 मीटर पिस्टल के सातवें दिन हाँगरी की टीम पुरुषों

की राइफल थी थी पोजीशन के फाइनल से हट गयी बचोकि उसके खिलाड़ियों को सीनियर निशानेबाज पीटर सिडी के साथ सर्नोबट ने बाद में कहा कि बाइपॉड को लेकर अंदरनी किवाद पैदा हो गया। भारत का प्रतियोगिता और अंदरनी किवाद पैदा हो गया। भारत का सामना अब तीसरे स्थान के अमेरिका से होगा। भारत की चिकित्सा

याद, मनु भाकर और राही सरनोबट ने महिलाओं की 25 मीटर पिस्टल टीम स्पर्धा का स्वर्ण पदक जीता। भारतीय तिकड़ी ने फाइनल में कुल 17 का स्कोर

बनाया और पोलैंड की इतोना वावरजानोवस्का, युलिया बोरेक और एपिनस्का कोरोजो को आसानी से हराया। पोलैंड की टीम ने केवल सात का स्कोर बनाया। सर्नोबट ने बाद में कहा कि व्यक्तिगत प्रतियोगिताओं में अंदरनी किवाद पैदा हो गया। भारत का प्रतियोगिता यह स्पर्धा शुक्रवार तक स्थगित कर दी एक दिन पहले याद, भाकर और सरनोबट ने इस स्पर्धा के व्यक्तिगत जिम्मेदारी महसूस करते हैं। इससे पहले अंजम प्रदान करते हैं तो हम अंक घटाते हैं। लेकिन यहां यह अधिक जिम्मेदारी महसूस करते हैं। इससे पहले याद, भाकर और सरनोबट ने इस पूर्व पहले और दूसरे क्लाइफाइंग दौर में क्रमशः 1304 और 864 का स्कोर बनाया। पोलैंड की टीम में अनेटा स्टेन्कोविज, अलेक्सांद्रा सज्नुको और नतालिया कोचान्को शामिल थी। इंडोनेशिया की विद्या राफिका रहमतान तोहाका, मोनिका दरयानी और अद्वे जाहान दियनिशा ने हाँगरी को लिलिता गायपर, इत्तर डेनेस और लिया होर्विंग को 47-43 से हारकर कास्ट्र्य पदक जीता।

खेलो इंडिया युगा खेल 2021 में योगासन को भी शामिल किया गया है : रीजीजू

नई दिली । खेल मंत्री किरण रीजीजू ने गुरुवार को बताया कि सरकार ने योगासन को प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में विकसित करने के प्रयास के तहत इसे खेलो इंडिया युगा खेल 2021 में शामिल किया गया है। रीजीजू ने लोकसभा में लिखित जवाब में कहा कि सरकार ने देश में योगासन के विकास के लिये योगीय योगासन खेल महासंघ (एनवाइएसएफ) को भी मान्यता प्रदान की है। उसके कहा कि योगासन खेल 2021 में शामिल किया गया है। रीजीजू ने कहा कि एनवाइएसएफ को सरकार से मान्यता मिलने से वह सीनियर, जनियर और सब जनियर वर्ग में योगीय चैम्पियनशिप के आयोजन तथा अंतरराष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में भागीदारी के लिए वित्तीय सहायता हासिल करने का हावदार बन गया है। सरकार ने विछले साल टिक्कार में योगासन को प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में मान्यता प्रदान की थी। योग गुरु बाबा रामदेव की अध्यक्षता में नवंबर 2019 में अंतरराष्ट्रीय योगासन खेल महासंघ का गठन किया गया था। एचआर नांगद्र इसके महासचिव बनाए गए थे।



बैडमिंटन : सायना और ईरा ऑलिंयंस मास्टर्स के क्वार्टर फाइनल में पहुंचीं



ऑलिंयंस (फ्रांस)।

भारत की सायना नेहवाल और ईरा शर्म महिला एकल वर्ग में अपने-अपने मुकाबले जीत ऑलिंयंस मास्टर्स सुपर 1000 बैडमिंटन टूर्नामेंट के क्वार्टर फाइनल में पहुंच गईं। सायना ने गुरुवार को गरंड 16 मुकाबले में फ्रांस की मारिए बातोंमें को 18-21, 21-15, 21-10 से हाराया। महिला एकल वर्ग के एक अन्य

मुकाबले में ईरा ने बुल्लारिया की मारिया मित्रोसोवा को 21-18, 21-13 से हाराकर क्वार्टरफाइनल में जाह्न बल्दाई। बीथी सीधे सायना बातोंमें गोल वर्ग में पिछड़ गई थीं लेकिन उन्होंने अपना करते हुए बाद के दोनों गेम अपने नाम कर जीत हासिल की। 2012 लंदन ऑलिंपिक की कास्ट्र्य पदक विजेता सायना का सामना अमेरिका ईरिंस वांग और फ्रांस की बीच मुकाबले के कार्यकारी हो गए थे। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में इंडोनेशिया की फेरियाना कुसुमा और अमालिया प्रातिवी के खिलाफ मुकाबले में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने प्रतिवी को मिलाया है। ईरा का कास्ट्र्य फाइनल में जाह्न बल्दाई की विद्या राफिका नहीं रही। अश्विनी और सिक्की को दूसरे रांड में बाई मिला जिसके बाद इन्होंने क्वार्टर फाइनल में जाह्न बल्दाई। विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) ने बताया कि एक खिलाड़ी के कोरोना से मुकाबला होगा। विश्व रैंकिंग में 71वें रैंकिंग से 21वें रैंकिंग इन्होंने

स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है

नीबू पानी

इसमें पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और शर्करा मौजूद होती है। नीबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, रिबोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी-६, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। आज जानिए नीबू पानी के फायदे के बारे में।

नीबू बहुत ही गुणकारी है। कई रूपों में यह हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद सावित होता है। नीबू विभिन्न विटामिन्स व मिनरल्स का खजाना माना जाता है। इसमें पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और शर्करा मौजूद होती है। नीबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, रिबोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी-६, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। आज जानिए नीबू पानी के फायदे के बारे में। नीबू पानी हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है सिवाय उनके जिन्हे नीबू से एलर्जी होती है। यह खराब गले, कृदान, और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। लड़ प्रेशर और नानाव को कम करता है। त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लिंगर के लिए भी यह बेहतर होता है। पाचन किया, वजन रानुतित करने और कई तरह के कैंसर से बचाव करने में नीबू पानी मददगार होता है। नीबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फारस्फोरस, कैल्शियम, पोटेशियम और जिंक पाए जाते हैं।

छोटे कदम रखना

चलते समय जिनके कदम छोटे होते हैं, उन्हें ऑस्टोरॉर्टिकाइट्स की आशंका हो सकती है। साथ ही अगर ऐसी महिलाएँ हाई हील पहनने की आदी हैं तो उनकी परशानी और बढ़ जाती है। ऐसे में हेपरिट्रिंग और कॉर्ट टीक से स्ट्रेच नहीं हो पाती है। घुटने संबंधी दोषों से भी ऐसा होता है।

आपकी चाल बताती है आपका स्वास्थ का हाल

आपकी चलने की चाल से आपके स्वास्थ का पता लगाया जा सकता है।

एक नए अन्यथन में अमेरिकी शोधकर्ताओं ने हाल ही में चलने के तरीके और उससे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाया है। भविष्य में अगर आपको किन्हीं स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा है तो इसका अंदाजा चलने के तरीके से आसानी से लगाया जा सकता है।



धीमी चाल

यूनिवर्सिटी ऑफ लीड्स के शोधकर्ताओं के अनुसार चलने की गति भी स्वास्थ का हाल बताती है। जो लोग एक घंटे में 3.6 किलोमीटर या उससे ज्यादा चल लेते हैं, उन्हें अंगरेजिटिस का खतरा कम होता है। वहीं, अगर किसी युवा व्यक्ति की चलने की ओस्पर गति प्रतिवेदिता इससे कम है और उसे जोड़ों में दर्द की शिकायत भी होती है तो यह अंगरेजिटिस का पूर्व संकेत हो सकता है। भले ही आप फिट हैं, लोकेन भविष्य में इसकी आशंका बढ़ सकती है।

मॉडल जैसी चाल

अगर आपकी आदत किसी मॉडल के समान चलने की है तो आपको पीठ दर्द की शिकायत हो सकती है। अमरीका पर चलते या दौड़ते समय कम्स के नीचे की छोटी मसल ग्लूटिंस अस मीडिंस काम करती है, जो पेल्विस (पिंडली) को स्थिर और पैरों को सीधा रखने का काम करती है। अमरीका की जीवनशैली के चलते यह मसल कमज़ोर होने लगती है, जिससे पीठ पर अधिक स्ट्रेस पड़ता है।

सीढ़ियां चढ़ने में परेशानी

सीढ़ियां चढ़ने उत्तरते समय पैर के अंगुठे के जोड़ में दर्द होता है तो यह बुनियन का लक्षण है। इस समस्या में चढ़ाने उत्तरते समय जब अंगुठा मुड़ता है तो जोड़ अपस में बिसर्ते हैं, तभी दर्द होता है।

पैदल चलने में कठिनाई होना

जब चलते समय शरीर एक ओर झुकने लगते तो यह ऑस्टियोऑर्टिक हिप का संकेत हो सकता है। शरीर का वजन जब दिस्य नहीं संभाल पाते हैं, तब ऐसा होता है। हालांकि कई बार एक हाथ से अधिक वजन उठाने से भी ऐसा होता है। ऐसे में साइन झुक जाती है और पीठ के निचले दिस्य पर अधिक स्ट्रेस पड़ने से दर्द भी हो सकता है।

बार-बार पानी पीने से भी

प्यास शांत नहीं होती?

गर्मी के मौसम में शरीर का जल का अंश कम हो जाता है, गातावरण की गर्मी व धूप से वह तपने लगता है। ऐसे में प्यास बढ़ जाती है, बार-बार पानी पीने से भी प्यास शांत नहीं होती, ऐसे में

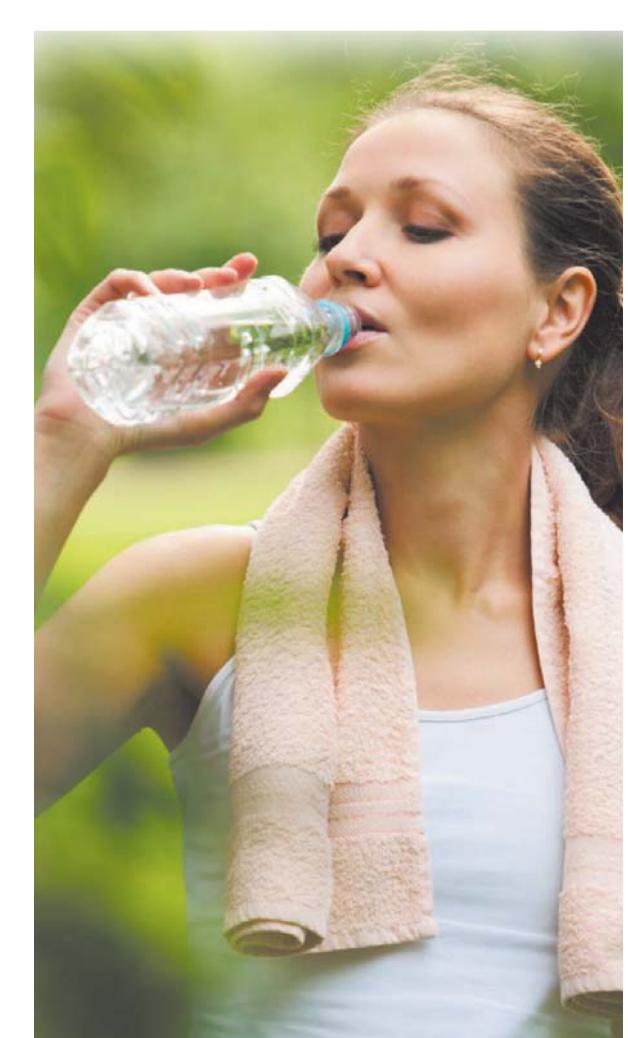
निम्नलिखित प्रयोग करें

- पानी में शहद मिलाकर चुल्हा करने या लींग को मुंह में रखकर चूसने से बार-बार लगने वाली प्यास शांत होती है।
- अनाजस का ऊपरी छिलका और भीतरी कठोर भाग निकाल कर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर, इन टुकड़ों को पानी में पकाकर नस्य बनाएं।



और फिर चीनी की चाशनी बनकर उसमें डाल दें। इस मुरब्बे जैसे जूस का सेवन करने से प्यास बुझती है तथा शरीर की जलन शांत होती है, इससे हवाय की बल मिलता है।

- गय के दूध से बना दही 125 ग्राम, शकर 60 ग्राम, ची 5 ग्राम, शहद 3 ग्राम व काली मिर्च-इलायची चूर्ण 5-5 ग्राम लां दही की अच्छी तरह मलबर उसमें अन्य पदार्थों को मिलाएं और किसी स्टील या कर्ल वाले बर्न में रख दें। उसमें से थोड़ा-थोड़ा दही सेवन करने से बार-बार लगने वाली प्यास शांत होती है।
- जौ के कंसुर से पानी में धोएं और उसी में धोलकर, उसमें थोड़ा सा धी मिलाकर पतला-पतला पीने से भी प्यास शांत होती है।
- चावल के मादे में शहद मिलाकर पीने से भी तुष्णा रोग में आराम मिलता है।



અસ્પાતાલ જાને કો નહીં મિલા વાહન

ઉપચાર કે અભાવ મેં ૫ સાલ કી બચ્ચી કી મૌત

ક્રાંતિ સમય દૈનિક

સૂરત, શહર મેં કોરોના સંક્રમણ બઢને સે લાગે એ ગે રિવિકાલીન કાર્પૂરું કે દૌરાન કરી લોંગોનો કો મુખ્યિકલોનો કા સામના કરના પડ્યું હૈ। કાર્પૂરું કી વજાહ સે ત્રાયિક



પરિવાર કી પાંચ સાલ કી બચ્ચી કો અસ્પાતાલ લે જાને કે લિએ કરી વાહન નહીં મિલા। બચ્ચી કો ડૌરાન અર્ચના કો ઉલ્ટી-દસ્ત હોને લગે। એક તો અર્ચના કી માં

કાલ દેર રાત તબિયત અચાનક કો અસ્પાતાલ લે જાને કે લિએ બિગડ ગઈ। રાત 9 સે 9.30 બજે કોઈ વાહન નહીં મિલા। બચ્ચી કો ડૌરાન અર્ચના કો ઉલ્ટી-દસ્ત હોને લગે। એક તો અર્ચના કી માં

અસ્પાતાલ કી ઓર દૌડ્યા પડ્યું। શહર કી આશાપુરી બ્રિજ કે નિકટ એક આંદો રિકાન્ફિલ મિલા, લેકિન ઉસને કાર્પૂરું હોને સે અસ્પાતાલ લે જાને સે ઇકાર કર દિયા। બેટી કો લેકાર ફિર એક બાર માં દૌડ્યા લગી। દૌડ્યા દૌડ્યા સોશિયા સર્કલ તક પછું ગઈ। તબ ઉસે હાસસ હુંબા કી બેટી નિષ્યાળ હો ચુકી હૈ। બેટી કી મૌત પર માં વાં આંકડાં કરને લગી ઔર ઉસે ગોદ મેં ઉઠાકર વાપસ ઘર લૌટ આઈ। કુછ દેર મેં બચ્ચી કી પિતા ઔર મામા નોકરી સે ઘર આ ગાએ। એન્ઝ્યુલેસ 108 કો ફોન કર બચ્ચી કી મૌત કે બારે મેં જાનકારી દી। મૌત કી ખબર સુનકર એમ્બ્યુલાન્સકર્મી ને

કોરોના કી માં દૌડ્યા અસ્પાતાલ

ક્રાંતિ સમય દૈનિક

અહમદાબાદ, આગામી હોલી-

ધુલેંડી પર્વર કો લેકાર અહમદાબાદ

શહર પુલિસ આયુક્ત સંય શ્રીવાસ્તવ ને અધિસૂચના જારી કી હૈ। જિસકે મુતાબિક હોલી પર્વ પર પરંપરાગત રૂપ સે મર્યાદિત સંચાય મેં હોલિકા દહન કિયા જા સકેગા।

ધુલેંડી પર્વર કો લેકાર અહમદાબાદ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

કો જાણકારી ન હો ઔર કોવિડ

નિયમો કો કાઢી એ પાલન હો,

લેકિન હોલિકા દહન કે દૌઘન

