

मप्र कांग्रेस परिवहन प्रकोष्ठ के प्रदेश पदाधिकारियों व जिला अध्यक्ष की घोषणा

प्रदेश के हर वर्ग को मुख्यधारा से जोड़ना और उनकी मूलभूत समस्याओं का समाधान करना है

प्रदेश कांग्रेस परिवहन प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष नरेंद्र सिंह पांघे ने आज प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय के राजीव गांधी सभाकक्ष में एक प्रक्रार वार्ता के माध्यम से प्रकोष्ठ के पदाधिकारियों एवं जिला अध्यक्षों की सूची जारी की।

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। पांघे ने बताया की माननीय मुख्यमंत्री कमलनाथ जी की मंशा के अनुसार प्रदेश के हर वर्ग को मुख्यधारा से जोड़ना और उनकी मूलभूत समस्याओं का समाधान करना है। इसी तात्पर्य से माननीय कमलनाथ जी ने दुर्गम क्षेत्रों की समस्या को हल करने का भी मन बनाया है और देश में कोयस परिवहन प्रकोष्ठ को मध्य प्रदेश में प्रथम बार स्थान दिया गया है। इससे आम व्यवसायी के हितों के बारे में मुख्यमंत्री महोदय की सोच को दर्शाता है कि दुर्गम क्षेत्रों की मूलभूत समस्याओं को कोयस परिवहन प्रकोष्ठ के माध्यम से समाधान वह निपटारा जाएगा। नरेंद्र सिंह पांघे जबरनपुर को प्रदेश कांग्रेस द्वारा



परिवहन प्रकोष्ठ का गठन कर सर्वप्रथम प्रदेश अध्यक्ष बनाया गया और आज उनके द्वारा प्रदेश पदाधिकारियों व पूरे प्रदेश के 52 जिला अध्यक्षों की घोषणा की गई। इस प्रकोष्ठ के निर्माण में विशेष रूप से वित्त मंत्री श्री तरुण भास्कर, राज्यसभा सदस्य श्री विवेक तन्हाजी और महिला समन्वयक श्री नरेंद्र सलुजा जी के प्रयास शामिल रहे। प्रक्रार वार्ता में प्रदेश कांग्रेस कमेटी

के कोषाध्यक्ष गोविंद गोयल और प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष के. मीडिंग समन्वयक नरेंद्र सलुजा विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। श्री पांघे ने प्रदेश कार्यकारिणी में जितने पदाधिकारी नियुक्त किया है, उनमें मनोहर शर्मा, सबबीर निगुक्त आनंद, राजकुमार भट्टीरिया, सुखनवाज राईन, हेमंत गुजर, गुरप्रीत सिंह धनेश्वर, हितकृष्ण रघुमान, ज्ञानेंद्र सिंह, जसवीर सिंह कं, विवेक खड्ग



को परिवहन प्रकोष्ठ का प्रदेश उपाध्यक्ष मनोनीत किया है। वहीं अमरजीत सिंह बग्गा, राजेंद्र वर्मा, प्रदीप छिपानी, सुनील मोहोदरी, दल्विंदर सिंह जौली, इकराम खान, राजेंद्र कपूर, पूरन सिंह भाटिया को प्रदेश मामलों निगुक्त किया है। वहीं आरिफ खान, लोकेश गंग, इनमोहनी मंसूरी, संतोष दुहा, शकील खान, रंजित खान, इंदरदीप सिंह पांघे, आरिफ खान, मोहम्मद रफीक, ओम

प्रकाश साहू, जसुदीप राज, गुंदेश सिंह आनंद, मोहम्मद कैफ को प्रकोष्ठ का सचिव बनाया गया है। गोविंद रुपणी, परमेश्वर सिंह बाहड़, गणेश विश्वकर्मा, वीरनुसिंह खान, राजेंद्र सिंह बेदी, अमरजीत सिंह बग्गा, गोविंद रुपणी, विकास खड्ग, कली मुख को संपन्न सचिव, वहीं अमन सिंह, गुरप्रीत सिंह नारा, अमरजीत सिंह भोमरा को परिवहन प्रकोष्ठ में सदस्य बनाया गया है।

हरदेव सिंह पांघे को प्रकोष्ठ का कोषाध्यक्ष मनोनीत किया गया है। इसके साथ ही डीएस पटेल को जबरनपुर, राजू यलोधरन दमोह, अमित यादव सागर, नीरज चौरसिया छतरपुर, मोहम्मद रज्जक ठाकुरमाड, रजनीश पांडे रीवा, सुखविंदरसिंह सतना, राजीव मोदी म्हालियार, दिनेश चंदनवीर भोपाल, परमेश्वर सिंह म्हालिया इंदौर, कैलाश गुप्ता रायसेन, अनिल संकेती मंदवीर, मुकेश जाट नीसच, शेष शर्मा बकलू भंडाला, समीर अहमद बालाघाट, मनवीर सिंह नरसिंहपुर, मनीष गुराना कीर्तिवाड़ा, अशोक बज्जल रहडौल, एनजल खान सिधनी, मुकेश चैन ततमना, सुभाष खड्ग झाउनु, जसवीर खान्ना सीहोर, सैनीक एवं रफीक खान धार, दाऊद अहमद शाहजहापुर, शरद परहार डिंडी, प्रमोद शर्मा मुरीना, लियकत खान एवं अजय मिश्रा होशंगाबाद, मोहं सोडनानी खरगोन, विनय पांडे कटनी, राजेश सिंह सिंगरीली, कलशर सिंह बैराज अनूपपुर, सुरेंद्र त्रिपाठी राजगढ़, अर्धन नरुला उज्जैन, अनवराल सेठे बड़वानी, आदित्य सेठे देवास, मोहं जाट भिंड, गोपाल कुश्या शर्मा गुना, दिलीप यादव दतिया, हरि सुब्बा जना, हरि सिंह यादव बिंदरिया, सफीक मोहम्मद बुरहानपुर, मनीष मोदीधरी अलीगंजपुर, सुरेंद्र सिंह भाटिया, खड्ग अमित शर्मा सिधपुरी, पुष्पेश्वर दास गुना निमाडी, अमित कुमार नरेंद्र सोनकरनगर, पवन सिंह चौहान सीधी, और सैयद अहमद अली को बैकल का जिला अध्यक्ष नियुक्त किया गया है।

बिजली पर सियासत

विजयवर्गीय के पास कौन सी जादू की झड़ी है, जिससे उनका बिल 0 यूनिट का आ रहा- कांग्रेस

मंही बिजली को लेकर 4 नवंबर को भाजपा प्रदेश में जलाएगी बिजली बिता की होली



कांग्रेस का आरोपी भाजपा महासचिव भी ले रहे हैं इधरा ग्राह ज्योति योजना का लाभ

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। बिजली बिल को लेकर 4 नवंबर को भाजपा द्वारा प्रदेशभर में बिजली के बिल की होली जलाने को लेकर सियासत तेज हो गई है। कांग्रेस ने भाजपा पर जनात का गुमराह करने वाली राजनीति करने का आरोप लगाया है। कांग्रेस का कहना है कि भाजपा नेता खुद इधरा

गृह ज्योति योजना का लाभ लेकर 100 रुपए से कम का बिजली बिल जमा कर रहे हैं, जबकि उनके पास में उन्हें हजारों रुपए का बिल भरना पड़ रहा था। प्रदेश कांग्रेस सचिव विवेक खड्गलखान ने कहा कि भाजपा 4 नवंबर को प्रदेशभर में बिजली की होली जलाने जा रही है। उनका आरोप है कि बिजली बिल

आकाश विजयवर्गीय, पूर्व विधायक सुदीप गुला और एसआईसी सदस्य सहित भाजपा के कई पदाधिकारी का नाम शामिल है। उनकी सरकार में हजारों रुपए का बिल आते थे, आज कांग्रेस सरकार में उनके बिल 100 रुपए से नीचे आ रहे हैं। भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव कैलाश विजयवर्गीय के निवास का बिल 6 माह से 0 रॉशिंग का बिल आ रहा है। वे बताए कि उनके पास ऐसी कौन सी जादू की झड़ी है कि इतना काम बिजली बिल आ रहा है। वर्तमान बिल भी इधरा ग्राह ज्योति योजना के अंतर्गत 40 रुपए सस्ती बिजली बिल आ रहा है। कांग्रेस ने इसे कुसुम मेहता की दिल् की आवाज कहा तो भाजपा ने उनके

पूर्व मंत्री मेहतेले ने विधान परिषद के समर्थन में ट्वीट कर गर्माई सियासत

कांग्रेस ने इसे दिल् की आवाज बताया, तो भाजपा ने झाड़ा पल्ला

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। कमलनाथ सरकार राज्य में विधानसभा परिषद के गठन के प्रयास में जुटी है। मुख्य विपक्षी दल भाजपा इसके विरोध में है। इसको लेकर चल रहे आरोप-प्रत्यारोप के बीच पूर्व मंत्री कुसुम मेहतेले ने ट्वीट कर विधानसभा परिषद के गठन का समर्थन कर दिया। इससे सियासत गरमा गई है। कांग्रेस ने इसे कुसुम मेहतेले की दिल् की आवाज कहा तो भाजपा ने उनके

इस बयान से पल्ला झाड़ लिया। भाजपा कार्यकाल में मंत्री रही कुसुम मेहतेले ने ट्वीट कर कहा विधान परिषद के गठन का फैसला सर्वसम्मति से समर्थन योग्य है। इस फैसले से एएमपी के योग्य व्यक्तियों की भागीदारी एएमपी के विकास में हो सकेगी। पार्टी लाइन से हटकर मेहतेले इस ट्वीट के बाद भाजपा के नेता बयान देने से बचते नजर आए। पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने उनके ट्वीट पर जवाब देने से ही इनकार कर दिया। उन्होंने स्पष्ट तौर पर कहा कि वे इस मामले पर कुछ नहीं बोलेंगे। हालांकि उन्होंने विधान परिषद के गठन को राज्य पर आर्थिक बोझ जरूर कहा।

न्यूज गैलरी

फिर बढ़ेगी हबीबगंज स्टेशन की डेडलाइन लोगों को 4 माह और ड्रेलनी होगी परेशानी



उखड़े प्लेटफॉर्म, आधे-अधूरे शेंड और जगह-जगह फैली निर्माण सामग्री से दिक्कत

धीमी रफ्तार के कारण जुलाई से बढ़ाकर दिसंबर की गई थी प्रोजेक्ट की डेडलाइन

भोपाल। हबीबगंज रेलवे स्टेशन पर अभी खोखले को काम से काम चार महीने और परेशानी उठानी पड़ सकती है। क्योंकि 15 दिसंबर की रेल डेडलाइन में बचा हुआ रीडवर्कमेण्ट का काम पूरा होना संभव नहीं है। एयर कॉन्कोर, प्लेटफॉर्म, बिल्डिंग सब समेत कई काम अब तक अधूरे हैं। रीडवर्कमेण्ट का काम कर रही बंसल हबीबगंज पाव-वे प्राइवेट लिमिटेड का भी मानना है कि अभी प्रोजेक्ट का ओवरऑल 19 फीसदी काम बचा हुआ है। पहले भी स्टेशन के निर्माण कार्य में हुई देरी और बंसल हबीबगंज पाव-वे प्राइवेट लिमिटेड को पूरा स्टेशन हंडोवर करने में छह महीने की देरी हो रही थी। ऐसे में आईआरएसडीसी द्वारा ओवर ऑल प्रोजेक्ट की मोहलत एक बार बढ़ाई जा चुकी है। अधिकारियों के अनुसार पूर्व में इस काम को 15 जुलाई 2019 को पूरा किया जाना था, लेकिन इसे 15 दिसंबर तक बढ़ा दिया गया था। कंपनी के चीफ प्रोजेक्ट मैनेजर अनु आसिफ का दावा है कि ओवर ऑल प्रोजेक्ट का काम 81 फीसदी पूरा कर लिया गया है। सबसे ज्यादा 91 फीसदी काम शेंड को हो चुका है। ओवर, राख रेलवे साइड फैलावा सीनो ने डीआरएम को एक पत्र लिखकर काम में हो रही देरी और रफ्तारों की परेशानी का मुद्दा उठाते हुए काम जल्द पूरा करने का आग्रह किया है।

अलग-अलग काम की मोहलत भी बढ़ चुकी है। स्टेशन पर काम पूरा सब-वे, शेंड, एकओरी के जगह बनाए गए बिल सहित अलग कार्यों को बनाए जाने की मोहलत अलग-अलग समय पर तीन से चार बार तक बढ़ाई जा चुकी है। इसमें सबसे ज्यादा बार इटाली टी डब्ल्यू-वे के काम की मोहलत बढ़ चुकी है। रेलवे जीएम भी काम की रफ्तार बढ़ाने की बात कह चुके हैं।

आधे-अधूरे सब-वे को शुरू किया गया बारिश के कारण माह भोपाल प्लेटफॉर्म के सब-वे को तो कंपनी द्वारा टुकड़ों में शुरू किया गया था। पहले प्लेटफॉर्म नंबर-4 व 5 जड़े गए। इससे माह दो व तीन पर उसे शुरू किया और माह पर एक नंबर को उससे जोड़ जा सका।

आवेदन आया तो बढ़ाई जा सकती है मोहलत कंपनी लगातार स्टेशन के रीडवर्कमेण्ट कार्य में तीनी हुई है। बारिश के अब तक जारी रहने के कारण काम की मोहलत को बढ़ाया जा सकता है। इसके लिए कंपनी को आवेदन करना होगा। - राजेश मंडवी, स्टेशन इंचार्ज, आईआरएसडीसी

बड़वानी में लहसुन की आड़ में अवैध शराब ले जाता वाहन पकड़ाया

भोपाल। लहसुन की आड़ में अवैध शराब छुपाकर ले जाते हुए एक टुकड़ों की पुलिस ने पकड़ा है। उससे सवार दो आरोपियों को भी हिरासत में लिया गया है। नांगलवाड़ी बाना क्षेत्र में बालसमुद्र पुलिस चौक के पुलिससमिति ने इस कारवाई को अंजाम दिया। जानकारी के मुताबिक शनिवार को बालसमुद्र चौकी क्षेत्र से आरटीओ बैरिबर के पास मुखबिर ने मिली सूचना के आधार पर टुकड़ों के नंबर टीएन 52 एफ 4294 को रोडकॉर पुलिस ने चौकी की। इसमें पता चला कि 5 किलो लहसुन के बोरी की आड़ में शराब छुपाकर ले जाई जा रही थी। पुलिस ने बताया कि शराब के बोरी में शराब छुपाकर ले जाई जा रही थी। पुलिस ने इस मामले में दो दोषी आरोपियों को हिरासत में ले लिया है। टुकड़ों में 16000 पेट्टियां बनी मिली हैं। छुपाकर ले कर से जाइए गए महिला की लहसुन पुलिस ने राइबर टुकड़ों के पास मोहलिया पानी सरसी में डेढ़ से बरसद की बोरी की पकड़ाने सीमांत पति काका मोरे के रूप में हुई है। महिला की बहन जगना सुर्दा ने आरोप लगाया कि प्रफ़ेक्टर बार माह से उसकी बहन और जीजा को बीब शिवद रह रहा था। बुधवार को उसके पति ने फोन लगाकर उसे मिलने लगाया इसके बाद से ही वो गायब थी। हम यह समझते रहे कि सीमांत का पति उसे अपने साथ ले गया। उनका आरोप है कि पति रेश्मा ने ही उसकी हत्या की है। उधर इस मामले में रेश्मा ने पत्नी की गमगमती की रिपोर्ट जुमानिया बाने में दर्ज कराई थी। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और घटना की जांच शुरू की। सीमांत को दो बरसों की।

रेश्मा। बड़ी शिविरत पुलिस ने शनिवार सुबह 6 बजे एसी रोड पर ग्राम जामनिया के पास एफ एफ 40 वाहन से 6 गैरों को पकड़ा। पुलिस को देखकर इन्हें दान में भरकर ले जा रहे आरोपी फरार हो गए।

महिला स्व सहायता समूहों के सातों पोषाहार प्लांट फिर से एमपी एगो को देने की तैयारी

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। महिला स्व सहायता समूहों के फंडेशन के नए पोषण आहार प्लांटों का काम पहले ही एक साल देरी से चल रहा है, अब इस प्रोजेक्ट को लेकर नई कवायद सामने आई रही है। चूंकि एमपी एगो को पूर्व का अनुभव है, इसलिए इसके प्रबंधन का काम उसे ही दे दिया जाए। इस वर्ष के बाद एमपी एगो को ही पूरा काम देने की कैबिनेट प्रेसी तेजी से चल पड़ी। जल्द ही इसे कैबिनेट में लाया जाएगा। वहां बता दें कि आंगनवाड़ी केंद्रों में 6 माह से तीन वर्ष तक के बच्चों, गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और किशोरी बालिकाओं (11 से 14 वर्ष तक) खाद्य लक्ष्मी) को इसकी सप्लाई होती है।

सहायता समूहों को देने की बात हुई थी, तब महिला स्व सहायता समूहों को एक साल में ट्रेड भी किया जाना था। ऐसा होने के बाद वे प्लांट का संचालन कर लेतीं, लेकिन ऐसी स्थितियां बनना मुश्किल नहीं दिख रही हैं। चूंकि एमपी एगो को पूर्व का अनुभव है, इसलिए इसके प्रबंधन का काम उसे ही दे दिया जाए। इस वर्ष के बाद एमपी एगो को ही पूरा काम देने की कैबिनेट प्रेसी तेजी से चल पड़ी। जल्द ही इसे कैबिनेट में लाया जाएगा। वहां बता दें कि आंगनवाड़ी केंद्रों में 6 माह से तीन वर्ष तक के बच्चों, गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और किशोरी बालिकाओं (11 से 14 वर्ष तक) खाद्य लक्ष्मी) को इसकी सप्लाई होती है।

छठ पूजा



भोपाल (नवप्रदेश)। जनसम्पर्क मंत्री पी.सी. शर्मा शीतलदास की बगिया में प्रमुख सचिव जनसम्पर्क श्री संजय कुमार शुक्ला के साथ छठ पूजा में शामिल हुए।

मास्टर प्लान

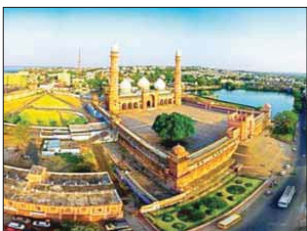
6 नवंबर को जिला योजना समिति की बैठक में मास्टर प्लान पर विचार

मास्टर प्लान में देख सकेंगे कहां है पानी, बिजली व सीवेज की लाइन

64 लेयर के होंगे जीआईएस वेस्ट इस मास्टर प्लान के मैप

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। भोपाल के नए मास्टर प्लान में जमीन के लेआउट के साथ पहली बार यह भी मैपिंग भी की जा रही है कि कहां बिजली लाइन है, कहां पानी की लाइन, कहां सीवेज लाइन और कहां सड़क से लेकर पार्किंग स्थल है। हर जमीन का लेआउट सॉफ्टवेयर के तौर पर प्लान पर देख सकेंगे। जीआईएस वेस्ट यह मास्टर प्लान डिजिटल फार्मेट में होगा और इसे अप ऑनलाइन भी देख सकेंगे।



मास्टर प्लान-2031 पर विचार के लिए 6 नवंबर को जिला योजना

समिति (जियोस) की बैठक होने जा रही है। जियोस में आने वाले

आ जाएगी। केंद्र सरकार के अमृत प्रोजेक्ट के तहत हाल ही में ऑक्सीकरण का जीआईएस मास्टर प्लान ग्राह्य जारी किया गया है। बाढ़े शहरों में भोपाल का मास्टर प्लान होगा बस इस तरह का मास्टर प्लान बनाया जा रहा है। सभी के लिए होगा उपयोगी। अब तक मास्टर प्लान केवल लेआउट की जानकारी के लिए ही उपयोग में लाया जाता है, लेकिन नया प्लान के लिए उपयोगी होगा। नई बिजली लाइन, पानी नेटवर्क व सीवेज आदि के लिए एजीएस यह प्लान के नक्शे का उपयोग कर सकेगी। कोई निजी व्यक्ति भी प्लान का डेटा टी एंड

सीपी से सशुल्क ले सकेगा। डेवलपमेंट रूल्स पर चल रहा विचार टोएडसीपी में एक टीम लैंड डेवलपमेंट रूल्स का अध्ययन कर रही है। मौजूदा लैंड डेवलपमेंट रूल्स में कुछ संशोधनों की जरूरत महसूस की जा रही है। छोटे एमओएस का प्रावधान भी खत्म करने की मांग उठती रहती है। यह भी संभव है कि लैंड डेवलपमेंट रूल्स में संशोधन करने की बजाय भोपाल में कुछ खास प्रावधान जोड़ दिए जाए।



हम जो भी खाते हैं उसका सीधा असर हमारी सेहत पर पड़ता है। फूड के रिस्पेक्शन भी होते हैं। इसलिए अपने आहार में यह बात आपको अच्छी तरह पता होनी चाहिए कि कौन सी चीजें कब खानी हैं। तो चलिए आज हम आपको बताते हैं ऐसे 4 फूड जो कभी भी खाली पेट नहीं खाने चाहिए।

खट्टे फल विटामिन सी का अच्छा स्रोत होते हैं। इनमें संतरा, मौसंबी, नींबू, कीवी जैसे फल शामिल हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि खाली पेट इन्हें लेने से यह आपको फायदे की जगह नुकसान पहुंचा सकते हैं। असल में खट्टे फल यानी साइट्रस फ्रूट्स एसिडिक होते हैं।

टमाटर आपकी पूरी सेहत के लिए अच्छे होते हैं। टमाटर में विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि टमाटर को खाली पेट खाना आपको फायदे के साथ ही नुकसान भी पहुंचा सकता है। असल में टमाटर के एसिडिक नेचर की वजह से यह खाली पेट खाने पर आपके पेट को नुकसान पहुंचा सकता है। खाली पेट टमाटर खाने से पेट में दर्द या अल्सर जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

धले ही आपको कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पसंद

हों, लेकिन यह आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं। फिर भी अगर आप इन्हें लेते हैं, तो इस बात का ध्यान रखें कि कभी भी खाली पेट इनका सेवन न करें।

कहते हैं कि सलाद सेहत से भरपूर आहार है। यह आपके पाचन में मदद करता है और वजन कम करने में भी खूब मददगार होता है। सलाद फ़ेब्रुअरी से भरपूर होता है, जोकि सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि खाली पेट सलाद खाने से आपके फ़ायदे की जगह नुकसान भी हो सकता है। खाली पेट सलाद लेने से पेट में गैस, हार्टबर्न जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।



तेजी से वजन घटाना चाहते हैं, तो आपको वजन कम करने के लिए भोजन पर खास ध्यान देना होगा। यह संभव है तो आपको हर कोई देता होगा. और आप खुद भी वजन कम करने के लिए डाइट प्लान करने लगे. लेकिन तेजी से वजन घटाने की कई सलाहों के बाद भी जब आपको यह समझ नहीं आती कि डाइट प्लान या डाइट वन में किसी चीज को शामिल किया जाए और किस नहीं. अगर आप इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि वजन घटाने के लिए क्या खाएं और क्या नहीं, तो इसका जवाब आज हम आपको देते हैं. सबसे पहले तो यह समझ लें कि सुबह का नाश्ता सबसे जरूरी चीज है।



जिस् हवा में हम श्वास करने के लिए सांस लेते रहे हैं, वह प्रदूषण के खतरनाक स्तर पर पहुँच चुका है। जिन लोगों को सांस लेना पड़ेगा परेशानी नहीं है, वह भी संश्लेषण के प्रचलन पर कुछ डिमांडें देखेंगे। हमें कुछ पोषक तत्वों को अपने रक्तचक्र में शामिल करके स्वास्थ्य रक्षक रहे हैं। हम आगे बढ़ते हैं। हमारे पास प्रदूषण की एंटी-ऑक्सीडेंट, जो आगामी बीजों के लिए खतरनाक प्रदूषण से लड़ने में मदद करेगा। हम प्रदूषित हवा हमें सांस के साथ लेते रहे हैं, उसमें ओजोन, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड, बंधीय कण, अम्लीय से निवारण आदि होते हैं, जो हमारे चेहरे में बैठ जाते हैं। हमें पतल पर उपस्थित बहाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट इन सब से हमें बचाने हैं। जब कार का ग्लास है, तो इसके बाहर प्रदूषण का झुनझुत चलाकर दे दे। और ऑटोमोबाइल से पीछे बचने वाला प्रदूषण को हमें खाने से मिलने दें। लेकिन हम आगे जानते हैं, खाने से मिलने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट जो आगामी बीजों को बचाने के लिए प्रदूषण से लड़ने वाले एंजिमाकारक प्रभावों से बचाने में मदद करते हैं।

- अपने घर के खिड़की दरवाजे बंद रखें.
- संभव हो तो एक एयर प्यूरीफायर ले लें. यह घर के भीतर की हवा की गुणवत्ता को सही रखने में मददगार होता है.
- वायु प्रदूषण आपकी त्वचा को भी प्रभावित कर सकता है. इसलिए कोशिश करें कि आप पूरी बाजू के कपड़े पहनें.
- बाहर निकलते हुए चेहरे को अच्छी गुणवत्ता के मास्क से ढकें.



प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए हमें माइक्रो-न्यूट्रिएंट्स से ले एक जरूरी तत्व प्रोटीन ही है। प्रोटीन के अलावा वे स्वस्थ पोषक तत्व हैं कार्बोहाइड्रेट और वसा। अक्सर हमारे "फिनेस आल्ट" प्रोटीन पर लब्ध पर जोर दिया जाता है। लोग प्रोटीन खाने पर जोर देते हैं, जोकि अखर भी है, लेकिन वे कहते हैं न कि अति अधिक चीजें जो बुद्धि होती हैं। टीका इसी तरह एक सामान्य ज्ञान जरूरत है कि किस प्रकार प्रोटीन चाहिए? सही सेवन के लिए अखर भी है, वया आप जानते हैं हमें किस प्रकार प्रोटीन खाना चाहिए? वे जानना भी आपके लिए बहुत जरूरी है।

आप कितना प्रोटीन लें, आसर् में हर पीज की मात्रा सही होने ली चाहिए। आपको कितना प्रोटीन चाहिए। यह पूरी तरह से आपकी ऊर्जा और प्रोफेक्टर करता है। क्योंकि प्रोटीन भी वजन कम करने का काम करता है, तो प्रोटीन भी वजन बढ़ा भी सकता है। इसलिए आपनी ऊर्जा और प्रोफेक्टर के अनुसार आपको यह जानने की है और मापों की ऊर्जा है और आपको दिन में कितना प्रोटीन लेना चाहिए। तो अगर आपके मन में भी यह सवाल है कि 'जुस्तु कितना प्रोटीन एक दिन में' तो इसका जवाब हम आपको देते हैं, हम आपको बताते हैं कि आपको एक दिन में कितना प्रोटीन लेना चाहिए। इसके साथ ही साथ आपको अपने लिए प्रोटीन कितना आहार की हिस्से में आपको थोड़ा एक सही भी चाहिए।

पाठकों की बात

खामोशी मेरी कहती



रहा वो दूर से सब्जबाग दिखता
रहा सामने देख अनदेखा क
अपने गुरु में, अपना कह गैरो की
कतार में खड़ा कर दिया।



ये कैसी कशमकश है जिंदगी में किसी को ढूँढते फिर रहे हैं हम किसी में शायद जो खो गया है मिल कर जिंदगी में है नाम उसका शायरी के एक एक लफ्ज़ में निकल आते हैं औस हँसते-हँसते, ये किस गम की कसक है हर खुरशी में !!

नीलीमा श्रीवास्तव

पत्र, प्रतिक्रियाएं, सोशल मीडिया

खास पाती



नहीं हो बाल तो न ही मुहम्मद फतेह जंगल वाले बालों को
 तेत लगाएँ उम हो गंजो तो क्या सब फीत जायें चूल् को त्रीम
 लेप कर धुरियां पभाए बेहरा हुआ बदरंग तो न हर मांति को
 कैमिल जुग सप सप से छिर से निखाए कमजोर हो गए हैं तो
 को की नही है भी कैमलुल खाया वजन बढ़ए बड़ पाया तो वजन
 जकसल से भी ज्यादा तो दुग दुग गटक के चली खाए देखते
 रहिए और मुकद्दए टीकी के हर एक ऐंड का फनय उड़ाए ये
 रोक टोक चल रहे ये बूट का थप थप बंदूक कण्डा कण्डा और आप का
 कंधा जयकार है इस डूट की तो गए सभी लुट कर के ले गए
 विजयनन के खायीर।



सूरज कव का ढल चुका था साइकिल के कैरियर पर बैठी थी रैशनी प्रेम में पैरों की कैची और हाथों में थी सीट, उस तीखे चढ़ाव में पैडलों पर जोर आजमाती हैडल पर झुकी हुई हांफ रही थी शाम . नि:शब्द था समय मुरम की सड़क पर टायर वायलिन बजा रहे थे सांसों गा रही थीं .

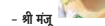
- केवल कण



धुआ ही धुआ .. ये कैसी दिलिख माना .. कुछ धीमी थी.. रम्यतर .. उस जमाने की.. आकाश तो नीला था.. हवा तो शुद्ध थी.. हाई-टेक का दौर आया.. विकास की.. आँधी बरही.. जिसमें घुलकर.. धुंधला !!! वो अंबर.. हो चला.. संग.. सांसे भी मोहताज हो चली ..



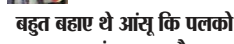
गम है
तो पाया है ये



छली जाती रही है ये जिन्दगी

छली जाती रही है ये जिन्दगी! जी-भर तुम भी छल जाओ! है गुजारिश आ जाओ ना बहो सैलब की तरह, किनारा दूसरा तुम बन जाओ! है गुजारिश की आ जाओ-

— एंकुज मिश्रा



पर बांध बनाया है

बहुत वहाए थे आंसू कि पलकों पर बांध बनाया है दिल न बहके हमने दिल को खूब समझाया है। मत समझना कि सागर सूख गया अब है सर्दियों का मौसम मानसून रुक गया। आएगा फिर लौट कर जरा थकने दो धरती को भी अब कुछ तपने दो।

- नवीन शंकर शर्मा

लघु कथा

उस रात सपने में मैं स्वर्ग के फटक पर खड़ा था। तभी एक धर्मचार्य आया और स्वर्ग के परिदृष्टि से बोला- ‘मुझे स्वर्ग में प्रवेश चाहिए। मैं दिन-रात धर्मग्रंथों पढ़ा करता रहूँ’ उसे उत्तर मिला- पहले इसकी जांच करेगें कि तुम के कारण स्वाध्याय किया, इसलिए कि वह तुम्हारा पेशा था।

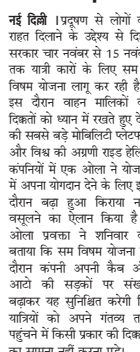


नई दिल्ली 11493- क्रिस्टोफर कोलंबस को राजा को खोज गया। 1655- इंग्लैंड को स्वीडन और आर्थिक समझौते पर हस्ताक्षर राजा सवाई जयसिंह का जन्म। 1762- अमेरिका के बीच पेरिस को संधि हुई। 1790- अमेरिका के राष्ट्रपति निर्वाचित हुये। 1901- कोलंबिया से आजादी मिली। 1905- अग्निपति पृथ्वीज कपूर का जन्म। 1907- पुरस्कार जीवज्ञ एफ प्रेसिड अर्थोसॉस का जन्म। 1937- हिन्दी सिनेमा के प्रसिद्ध लक्ष्मीकांत का जन्म। 1947- परमाणु पर पहले भारतीय शहीद सोमनाथ शर्मा। 1948- भारत के तत्कालीन प्रधानमंत्री नेहरू ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपना निष्ठा।

ने डोमिनिका



$+$



न्यूज़ गैलरी

श्रीलंकाई लड़की के चक्कर में हरभजन सीख गए अंग्रेजी!

नई दिल्ली। काँग्रेसी सो 'द कॉमिल शर्मा' सो 'छोटे परदे पर छाया हुआ है। शो में इस हफ्ते मचने वाला है धमाल। इस हफ्ते कॉमिल शर्मा के शो में आगे हरभजन सिंह। हरभजन के साथ उनकी पत्नी गीता बसरा भी होंगी। कॉमिल और हरभजन का सेंस ऑफ ह्यूमर शाहदाद है। स्वभाविक है शो में धमाल मचने वाला है। हरभजन सुनाएगी कि कैसे उनकी अंग्रेजी अच्छी हुई। हरभजन की यह कहानी सुनकर आप भी लोट-पोट हो जाएंगे। सोनी टीवी ने एक टीजर जारी किया है। टीजर में हरभजन सिंह खास अंदाज में अपनी अंग्रेजी इम्पूविस होने की कहानी सुनाते हैं। हरभजन कॉमिल को बताते हैं कि 'एक बार मसली से मेरे साथ श्रीलंका की एक लड़की भेंट हो गई थी। वह अंग्रेजी में मुझसे बात करती थी, मुझे टूटी-फूटी अंग्रेजी बोलती पड़ती थी। धीरे-धीरे उसके साथ बात करते हुए मैंने अंग्रेजी बोलनी शुरू कर दी।' हरभजन की इस कहानी सभी जोर से हँसते हैं।

भारतीय हॉकी अपना गौरव हासिल करेगी: रीजीजू

मुंबई। खेल मंत्री किरन रितीज ने शुक्रवार को भरोसा जताया कि भारतीय पुरुष और महिला हॉकी टीमों अपने खाल होने वाले तोक्वो ओलिंपिक खेलों के लिए क्वालीफाई करेंगी और इस तरह आठ बार की ओलिंपिक चैंपियन टीम को खेल में अपना पुनरा गौरव प्राप्त हासिल करने में मदद मिलेगी। रीजीजू ने यहां दो चरण के क्वालीफायर के पहले दिन के खेल के इतर संवाददाओं से कहा, 'मेरे तोक्वो ओलिंपिक के लिए क्वालीफायर करने की पुरुष और महिला हॉकी टीमों की दावादारी के लिए दोनों की हौसला-आजमाई करने के लिए यहां आया हूँ। उम्मीद करता हूँ कि भारत हॉकी में अपने पुनरा खेला गौरव हासिल करेगा।

महिला टीम ने अमेरिका को 5-1 से हराया

मुंबई। भारतीय महिला हॉकी टीम ने ओलिंपिक क्वालीफाई करने की ओर मजबूत कदम बढ़ाते हुए शुक्रवार को यहां दो मैचों के एक्साइटिंग क्वालीफायर के पहले चरण में अमेरिका पर 5-1 की आसानी जीत दर्ज की। इस मुकाम के करीबी होने की उम्मीद की जा रही थी लेकिन भारतीय महिला टीम ने कर्नाटक स्टेडियम में दर्शकों की हौसला-आजमाई के बीच अमेरिका की चुनौती का आसानी से ध्वस्त कर दिया। भारत की ओर से श्रुतिशर्मा गुजराती कर (42वें और 51वें मिनिट) ने दो जवाबकिलियाँ मिली (28वें मिनिट), शशिदा देवी (40वें मिनिट) और नवनीत कर (46वें मिनिट) ने एक-एक गोल दामे, जबकि हरमनप्रीत सिंह (पांचवें मिनिट) और एरवी मुसल (48वें मिनिट) ने भी भारत की ओर से एक-एक गोल किया। दोनों टीमों के स्तर और विश्व रैंकिंग में बड़े अंतर के कारण एकतरफा मुकाबले की उम्मीद की जा रही थी लेकिन दुनिया की 22वें नंबर की रूस की टीम ने अपने बुद्धिमान खेल से मेजबान टीम को हरा दिया और हार के अंतर को सिर्फ दो गोल तक सीमित रखा। इससे पहले महिला टीम ने यूएसए को 5-1 से करारी शिकस्त दी। दुनिया की पांचवें

दिल्ली में प्रदूषण को मात देने वाली टीम जीतेगी पहला टी-20

दिल्ली में लगातार बढ़ रहे वायु प्रदूषण के बीच भारत और बांग्लादेश की टीमों दिखने के दमघोड़ माहौल में मैच खेलेगी को तैयार हैं।

भारतीय कप्तान रोहित के पास इस मैच में नियमित कप्तान विराट का रिजॉर्ड तोड़ने का मौका रहेगा जिसके लिए उन्हें मात्र आठ रन की जरूरत है। विराट इंटरनेशनल टी-20 मैचों में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी हैं। विराट के 67 पारियों में 2450 रन हैं जबकि रोहित के 90 पारियों में 2443 रन हैं। रोहित ने विपक्षी टीम बांग्लादेश से सावधान रहने की जरूरत पर बल देते हुए कहा कि बांग्लादेश एक अच्छी टीम है जो अपने दिग्गज खिलाड़ी भी टीम को अपसंद कर सकती है।

अरुण जेटली स्टेडियम के पास पट्टेजिंग टीमों तैनात, कूड़ा जलाते या मलबा फेंकते दिखे तो खेर नहीं

स्थानीय निकाय ने शुरू किया पानी का छिड़काव और '0 टोलरेंस जोन' घोषित



भारत और बांग्लादेश के खिलाफ पहला टी-20 इंटरनेशनल मैच 3 नवंबर को दिल्ली में है।

विराट कोहली की जगह कप्तानी कर रहे रोहित की निगाहें यहां जीत के साथ एक रेकॉर्ड पर भी होंगी।

बांग्लादेश रेकॉर्ड के मामले में भले ही भारत के आगे फिफ्टी हों, लेकिन रोहित उसे कमजोर नहीं आंकते।

वायु प्रदूषण के बावजूद बिना मारक के दिखे भारतीय खिलाड़ी



पूजा की चांदी, भारत को मिला दूसरा पदक

नई दिल्ली। पूजा गहलोत ने हंगरी के बुडापेस्ट में चल रही अंडर-23 फील्ड हॉकी प्रतियोगिता में महिलाओं के 53 किग्रा वर्ग में शुक्रवार रात रजत पदक जीतकर भारत को प्रतियोगिता में दूसरा पदक दिला दिया जबकि ज्योति को 50 किग्रा और नीना को 72 किग्रा के रैंपेचज में हार का सामना करना पड़ा। पूजा ने 53 किग्रा में क्वालिफिकेशन में रूस की शिकस्त झेलनी पड़ी। इस बीच 72 किग्रा में नीना को क्यूबा की शिफियस पोटिले ने 13-3 से पराजित किया लेकिन पोटिले के फलान में गैरप्लेज से नीना को रैंपेचज में खतरे का मौका मिला लेकिन उन्हें रूस की एरॉगियन जखारचेंको से 0-10 से हार का सामना करना पड़ा और वह बहार हो गईं।

पलूशन पर गौतम गंभीर हुए ट्रोए

नई दिल्ली। भारत और बांग्लादेश के बीच क्रिकेट का पहला टी-20 मैच दिखे के अरुण जेटली सिरोजशाह कोर्टला मैदान में खेला जाना है। लेकिन वायु प्रदूषण के चलते जहरीली हुई हवा में खिलाड़ियों को प्रतिक्रिया करने में दिक्कत हो रही है, जो मास्क लगाकर अभ्यास करते नजर आ रहे हैं। पुरुष खिलाड़ी और बीजेपी के दिग्गज से संसद गौतम गंभीर ने ऐसा ही एक विडियो शेयर करते हुए आप्रधानी कि केजरीवाल सरकार पर निशाना साधा है। लेकिन इसपर गृहमंत्र ने उन्हें ही ट्रोए कर दिया। गंभीर ने बांग्लादेशी खिलाड़ियों के मास्क पहन कर प्रतिक्रिया देने का एक वीडियो शेयर कर कहा कि वे शेर कर दिखे सरकार पर निशाना साधा। इसमें बाद गृहमंत्र ने कहा-नगर प्रतिक्रिया दे रहे हैं और गंभीर से सवाबा पूछ रहे हैं। एक बृहत्तर ने कहा कि- इसमें आप कि कोई गलती नहीं सब बीजेपी के है।

मानवीर के दम पर गोवा ने नॉर्थईस्ट को झा पर रोका

इंडी टीएम में मानवीर सिंह के दम पर फिर गोवा की पलट से एश्विनी गोवा ने हीरो इंडियन सुपर लीग के डेड लीज में शुक्रवार को यहां इंडियन ग्री एश्विनी गोवा ने खेल गए मुकामले में मेजबान नॉर्थईस्ट सुनहरेट एश्विनी को 2-2 के झ पर रोक दिया।



गुवाहाटी। मेजबान नॉर्थईस्ट सुनहरेट ने निगारित समय तक 2-1 की बढ़त कायम कर रखी थी, लेकिन मानवीर ने इंडियन में गोल करके गोवा को हार से बचा लिया और नॉर्थईस्ट को अंक बांटने पर जम्बूट कर दिया। प्रतिक्रिया दे रहे हैं और गंभीर से सवाबा पूछ रहे हैं। एक बृहत्तर ने कहा कि- इसमें आप कि कोई गलती नहीं सब बीजेपी के है।

नॉर्थईस्ट सुनहरेट घर में पिछले सात मैचों से अपराजित चल रही थी और टीम ने इस बार भी घर में अपना अपराजित क्रम जारी रखा। गोवा का भी तीन मैचों में दूसरा गोल है और उसके भी पांच अंक हो गए हैं। इस मैच को देखने के लिए स्टेडियम पहुंचे मेघालय के मुख्यमंत्री कोनापड संसा की मौजूदगी में दोनों टीमों के बीच



जोकोविच और नडाल सेमीफाइनल में

पेरिस। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी सर्बिया के नोवक जोकोविच और दूसरे नंबर के खिलाड़ी स्पेन के राफेल नडाल ने अग्रेज जीत के साथ पेरिस मास्टर्स टेनिस टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में प्रवेश कर लिया है। बार बार पेरिस मास्टर्स में विजेता रह चुके टीप सीड जोकोविच ने सातवीं सीड युनान के स्टेफेनोस सितसिपास को मात्र 58 मिनिट में लगातार सेटों में 6-1, 6-2 से हराया जबकि दूसरी सीड नडाल ने फ्रांस के जो विल्फ्रेड सोंगा को 7-6, 6-1 से पराजित किया। 32 वर्षीय जोकोविच का इस सत्र में सितसिपास से यह दूसरा मुकामला था। जोकोविच तीन सप्ताह पहले रॉशेई मास्टर्स के क्वार्टरफाइनल में सितसिपास से हार गए थे लेकिन इस जीत से उन्होंने करियर मुकामलों में यह 21 वर्षीय सितसिपास से 2-2 की बराबरी कर ली है। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी की एश्विनी मास्टर्स 1000 टूर्नामेंट में यह 35वीं जीत है इस जीत से सर्बियाई खिलाड़ी की छठे बार साल का सम्मान नंबर एक के रूप में करने की उम्मीद बनी हुई है। जोकोविच का सेमीफाइनल में बुल्गारिया के गिगेर दिमित्रोव से मुकाबला होगा जिन्होंने सिल्वी के क्रिस्टियन गालि को 6-2, 7-5 से हराया। नडाल के सामने सेमीफाइनल में कनाडा के डैनिस शपोवालोव की चुनौती होगी। शपोवालोव ने फ्रांस के गाल मॉस्कोस को 6-2, 6-2 से हराया। नडाल पेरिस मास्टर्स में अपने पहले खिताब की तलाश में है लेकिन उन्हें 20 साल के शपोवालोव की चुनौती से सतर्क रहना होगा।



बोपन्ना-शापोवालोव क्वार्टरफाइनल में हारे

पेरिस। भारत के रोहन बोपन्ना और कनाडा के डैनिस शपोवालोव की जोड़ी को पेरिस मास्टर्स टेनिस टूर्नामेंट के क्वार्टरफाइनल में हार का सामना करना पड़ा है। रोहन बोपन्ना और डैनिस शपोवालोव का क्वार्टरफाइनल में रुसी जोड़ी कानो स्याचनोव और अर्देई स्नेलव से मुकाबला हुआ जिसे रुसी जोड़ी ने एक सेट 21 मिनिट में 7-5, 6-7(1), 10-8 से जीत लिया और सेमीफाइनल में जगह बना ली।

बुमराह ऑस्ट्रेलिया सीरीज में करेंगे वापसी

नई दिल्ली। भारत के तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह अपने ट्वेंटी प्रेकर से रिक्वैर कर रहे हैं और उनके जन्मदिन तक मेजबान पर वापसी करने की उम्मीद है। अपने बाल की बुरा आत में भारतीय टीम को न्यू जीलैंड के मुफिकल टैम पर जाना है। बुमराह के ठीक होने से कुछ रॉशेई और कप्तान विराट कोहली को बड़ा हाथ मिलेगी। एक सूत्र ने कहा, 'उनकी हाल ही में जांच हुई और वह बहुत अच्छे से ठीक हो रहे हैं। वह ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भी खेल सकते हैं।' भारतीय टीम जन्मदिन में श्रीलंका और ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ घरेलू सीरीज खेलेंगे और उसके बाद न्यू जीलैंड के टैम पर जाएंगी जहां उसे दो टेस्ट, तीन वनडे और पांच टी-20 मैचों की सीरीज खेलनी होगी। इस से कहा, 'जब आप न्यू जीलैंड में खेल रहे होते हैं, तो गेंदबाजी सबसे अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

ओलिंपिक क्वालिफायर रूस ने दमदार खेल से भारतीय खिलाड़ियों को चौंकाया

महिला टीम के बाद पुरुष टीम का धमाल, रूस को हराया

मुंबई। भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने शुक्रवार दो मैचों के हॉकी ओलिंपिक क्वालिफायर के पहले मैच में रूस को 4-2 से हराया। उसकी जीत के हारे रहे मन्दीप ने 24वें और 53वें मिनिट में दो मैदान गोल दामे, जबकि हरमनप्रीत सिंह (पांचवें मिनिट) और एरवी मुसल (48वें मिनिट) ने भी भारत की ओर से एक-एक गोल किया। दोनों टीमों के स्तर और विश्व रैंकिंग में बड़े अंतर के कारण एकतरफा मुकाबले की उम्मीद की जा रही थी लेकिन दुनिया की 22वें नंबर की रूस की टीम ने अपने बुद्धिमान खेल से मेजबान टीम को हरा दिया और हार के अंतर को सिर्फ दो गोल तक सीमित रखा। इससे पहले महिला टीम ने यूएसए को 5-1 से करारी शिकस्त दी। दुनिया की पांचवें



नंबर की टीम भारत शनिवार को होने वाले दूसरे चरण के मुकाबले को हरेक में नहीं ले सकनी, क्योंकि रूस ने दिखा दिया है कि दुनिया की प्रेमस को भारतीय गोलकीपर पीओ श्रीवास्त ने नकाम किया। दो मिनिट बाद रूस के

हॉकी ओलिंपिक क्वालिफायर के पहले मुकामले में भारतीय महिला और पुरुष टीमों को जीत मिली है।

भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने रूस को 4-2 से हराया, जबकि महिलाओं ने यूएसए को 5-1 से मात दी।

बदला। रूस को इसके बाद पैनल्टी कॉर्नर मिला लेकिन टीम गोल नहीं दामे। दूसरे क्वार्टर के दूसरे मिनिट में रूस ने अर्दे कुवेल के मैदान गोल से बराबरी हासिल करके सवाबा के हारन कर दिया। कुछ मिनिट बाद सॉर्गे लेपेस्किन रूस को बड़ा दिलाते के करीब पहुंचे लेकिन मासुली ने गोल करने से चूक गया। मन्दीप ने 24वें मिनिट में मैदान गोल दामकर भारत को फिर 2-1 से आगे कर दिया। भारत को मर्यादा से ठीक पहले अपना पहला पैनल्टी कॉर्नर मिला, लेकिन वजीजारे को 3-1 से और क्वार्टर फाइनल में स्वीडन के पर प्लिवन ओलोफसन को 6-2 से हराकर सेमीफाइनल में जगह बना ली जहां उन्हें जपान के कोरेंड सक्नुवा से नजदीकी संघर्ष में 4-5 से हार का सामना करना पड़ा।

कांस्य पदक के लिए लड़ेंगे साजन



नई दिल्ली। भारत के साजन भनवाल ने हंगरी के बुडापेस्ट में चल रही अंडर-23 विश्व कूशी प्रतियोगिता में शुक्रवार को ग्रीको रोमन वर्ग के 77 किग्रा मुकामले के सेमीफाइनल में हार गए और अब वह कांस्य पदक मुकामले में लड़ेंगे। भारत के दो पहलवानों अर्जुन हलाकुर्की (55) और सुनील कुमार (87) को रैंपेचज में उतरने का मौका मिला गया है। 77 किग्रा वर्ग में विश्व जूनियर चैंपियनशिप में तीन पदक हासिल कर चुके साजन ने क्वालिफिकेशन में अमेरिका के जैसी लेक्जेन्डर पोर्टर को 6-0 से, ग्री क्वार्टरफाइनल में अजरबैजान के तुनय वजीजारे को 3-1 से और क्वार्टर फाइनल में स्वीडन के पर प्लिवन ओलोफसन को 6-2 से हराकर सेमीफाइनल में जगह बना ली जहां उन्हें जपान के कोरेंड सक्नुवा से नजदीकी संघर्ष में 4-5 से हार का सामना करना पड़ा।

साजन अब शनिवार को कांस्य पदक मुकामला खेलेंगे। 55 किग्रा

जवाहरलाल संघर्ष में 12-14 से हार का सामना करना पड़ा। सेरेशशाय फलान में पहुंच गए हैं जिससे अर्जुन को रैंपेचज में उतरने का मौका मिला गया है। 63 किग्रा में रज्जी को भी क्वार्टर फलान में ही अमेरिका के स्टाइक फलान से 0-8 से हार का सामना करना पड़ा। गलत्यन के क्वार्टरफलान में हार जाने से रज्जी की चुनौती भी समाप्त हो गयी। 87 किग्रा में सुनील कुमार ने क्वालिफिकेशन में अजरबैजान के बाचिर मिदर अलार को 7-2 से हराया लेकिन ग्री क्वार्टर फलान में वह युनैन के सेमेन नेविकोव से 0-8 से हार गए। नेविकोव फलान में पहुंच गए हैं और सुनील को रैंपेचज में उतरने का मौका मिला गया है। 130 किग्रा में टोक्यो पुरुषों को क्वालिफिकेशन में अमेरिका के जेडरे ओल्डफेल्ड से 1-6 से हार का सामना करना पड़ा। अमेरिकी पहलवान के ग्री

