

**SHARMA HARDWARE**  
Sharma Gali, SJ Road  
Athgaon, Guwahati-01  
98648-02947

# विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 11 | अंक : 103 | गुवाहाटी | सोमवार, 11 नवंबर, 2024 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

लोकसभा अध्यक्ष ने पूरा नहीं किया आश्वासन

पेज 2

सिविल सेवा मातृभूमि की सेवा करने का एक पवित्र मार्ग है : राज्यपाल

पेज 3

उत्तर भारत के विकास का मनोहर रोडमैप तैयार

पेज 5

भारत के खिलाफ पहले टेस्ट के लिए ऑस्ट्रेलियाई टीम का ऐलान

पेज 7

## उपचुनाव से पहले सामागुड़ी में हिंसा

# भाजपा-कांग्रेस समर्थकों ने एक दूसरे पर चलाई गोलियां

**S.S. Traders**  
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.  
D. Neog Path, Near Dona Planet ABC, G.S. Road, Guwahati - 05  
97079-99344

**सुप्रभात**  
दुष्ट की मित्रता से शत्रु की मित्रता अच्छी होती है।  
- आचार्य चाणक्य

### न्यूज गैलरी

**साधु ने मंदिर के पुजारी पर चाकू से किया हमला**

**जयपुर।** राजस्थान के पाली शहर में साधु ने मंदिर के पुजारी पर रिवॉवर सुबह चाकू से कथित तौर पर हमला कर दिया। पुलिस ने रिवॉवर को यह जानकारी दी। पुलिस ने बताया कि आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है और घायल पुजारी की हालत खतरों से बाहर है। औद्योगिक नगर थाने की प्रभारी पाना चौधरी ने बताया कि घटना रिवॉवर सुबह की है। नागा बाबा -श्रेय पृष्ठ दो पर

**सड़क हादसा : एक ही परिवार के पांच की मौत**

**गौतमबुद्धनगर ( हि.स. )।** नोएडा-ग्रैंटर नोएडा एक्सप्रेस वे रिवॉवर को हुए भीषण सड़क हादसे में एक ही परिवार के पांच लोगों की मौत हो गई। इनमें तीन महिलाएं भी शामिल हैं। हादसा सुबह छह बजे हुआ। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और हादसे में घायल हुए लोगों को अस्पताल ले गई। जहां चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। मृतकों में अमन पुत्र देवी सिंह (50), -श्रेय पृष्ठ दो पर

## न्यायमूर्ति संजीव खन्ना आज बनेंगे सीजेआई, राष्ट्रपति दिलाएंगी शपथ



**नई दिल्ली।** सर्वोच्च न्यायालय के कई ऐतिहासिक फैसलों का हिस्सा रहे न्यायमूर्ति संजीव खन्ना सोमवार को भारत के 51वें प्रधान न्यायाधीश के रूप में शपथ लेंगे। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू पूर्वाह्न 10 बजे राष्ट्रपति भवन में आयोजित समारोह में उन्हें पद की शपथ दिलाएंगी। न्यायमूर्ति संजीव खन्ना, न्यायमूर्ति डी वार्ड चंद्रचूड़ को जगह लेंगे, जो रिवॉवर को सेवानिवृत्त हो गए। न्यायमूर्ति खन्ना का कार्यकाल 13 मई 2025 तक रहेगा। केंद्र ने 16 अक्टूबर को प्रधान न्यायाधीश चंद्रचूड़ की सिफारिश पर 24 अक्टूबर -श्रेय पृष्ठ दो पर

**गुवाहाटी।** असम में उपचुनाव से पहले सियासी गलियारों में काफी हलचल है। इस बीच, जानकारी सामने आई कि सामागुड़ी विधानसभा क्षेत्र में हिंसा की घटनाएं हुई हैं। यहां सत्तारूढ़ भाजपा और विपक्षी कांग्रेस ने एक दूसरे पर गंभीर आरोप लगाए हैं। इनका दावा है कि पिछले 24 घंटों में एक-दूसरे के समर्थकों को निशाना बनाकर गोलियां चलाई गईं। बता दें, 13 नवंबर को असम में उपचुनाव होना है। भाजपा ने यह भी आरोप लगाया गया कि शनिवार को हुई हिंसा को कवर करने गए तीन पत्रकारों के साथ कांग्रेस के समर्थकों ने बदसलूकी की। मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने भाजपा कार्यकर्ताओं को डराने के लिए अंधेरे की आड़ में हिंसा का सहारा लेने के लिए कांग्रेस की आलोचना की और कहा कि किसी को भी लोकतांत्रिक प्रक्रिया को नुकसान पहुंचाने या कमजोर करने की अनुमति नहीं दी जाएगी। एक पुलिस अधिकारी ने कहा कि हमें सूचना मिली कि सामागुड़ी के मारी पुतिखेती गांव में गोलीबारी की घटना हुई है। भाजपा कार्यकर्ताओं ने आरोप लगाया कि सत्तारूढ़ पार्टी के विधायक जीतू गोस्वामी के वाहन को निशाना बनाते हुए एक कांग्रेस कार्यकर्ता के घर से गोली चलाई गई। वाहन में गोस्वामी और भाजपा नेता सुरेश बोरा यात्रा कर रहे थे, हालांकि गोलीबारी में कोई घायल नहीं हुआ। उन्होंने आगे कहा कि वहीं दूसरी तरफ कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने आरोप लगाया कि पार्टी के आंचलिक पंचायत के पूर्व सदस्य इस्माइल हुसैन के बेटे इमाम उद्दीन को भाजपा कार्यकर्ताओं ने गोली मार दी, जिससे



उन्के पैर में चोट आई। उन्होंने आगे बताया कि घायल पीड़ित उद्दीन को इलाज के लिए नजदीकी अस्पताल ले जाया गया और दावों की पुष्टि की जा रही है। पुलिस ने बताया कि रातभर में सत्तारूढ़ और विपक्षी दलों के समर्थकों ने एक-दूसरे से भिड़ने के दौरान

## भूपेन बोरा ने कांग्रेस उम्मीदवार पर हमले की निंदा की

**गुवाहाटी।** असम प्रदेश कांग्रेस समिति (एपीसीसी) के अध्यक्ष भूपेन बोरा ने सामगुड़ी निर्वाचन क्षेत्र से भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (आईएनसी) के उम्मीदवार तंजील हुसैन पर हाल ही में हुए हमले की कड़ी निंदा की और इसे लोकतांत्रिक मूल्यों और असम के शांतिप्रिय लोगों पर हमला बताया। बोरा ने इस घटना पर चिंता व्यक्त करते हुए इसे लोकतंत्र पर सीधा हमला बताया, जो राज्य में शांतिपूर्ण राजनीतिक भागीदारी की



भावना को खरों में डालता है। उन्होंने कहा कि सामगुड़ी के कांग्रेस उम्मीदवार तंजील हुसैन पर हमला न केवल उन पर बल्कि लोकतंत्र और असम के शांतिपूर्ण लोगों पर भी हमला है। बोरा की यह निंदा 9 नवंबर की शाम को भाजपा की रैली में हुई हिंसक घटना के बाद सामगुड़ी में बढ़ते राजनीतिक तनाव के बीच आई है। बरहामपुर निर्वाचन क्षेत्र के विधायक जीतू गोस्वामी और भाजपा नेता सुरेश बोरा के -श्रेय पृष्ठ दो पर

## चुनाव पूर्व हिंसा के लिए मुख्यमंत्री ने कांग्रेस की आलोचना की

**गुवाहाटी।** असम असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने रिवॉवर को सामागुड़ी विधानसभा क्षेत्र में चुनाव पूर्व हिंसा के लिए कांग्रेस पार्टी पर निशाना साधा। सामागुड़ी विधानसभा क्षेत्र में अगले सप्ताह उपचुनाव होने हैं। उन्होंने दावा किया कि संविधान के साथ फोटो खिंचवाने वाली विपक्षी पार्टी वास्तव में हिंसा का सहारा ले रही है और भाजपा कार्यकर्ताओं पर हमला कर रही है। शर्मा ने एक्स को लिखा कि मैं सामागुड़ी में @INCC असम समर्थकों द्वारा माननीय विधायक जीतू गोस्वामी पर किए गए हमले की कड़ी निंदा करता हूँ। यह वही कांग्रेस है जो कैमरों के सामने गर्व से संविधान को ताक पर रखती है, लेकिन हमारे कार्यकर्ताओं को डराने के लिए अंधेरे की आड़ में हिंसा का सहारा लेती है। मुख्यमंत्री ने यह भी आरोप लगाया कि कांग्रेस ने चुनाव में हार के डर से नहीं, बल्कि इसलिए हिंसा का सहारा लिया है क्योंकि उसके मूल वोट बैंक ने विपक्षी कार्यकर्ताओं को इस तरह की अतिवादी हरकतें करने के लिए मजबूर किया है। असली सवाल यह है कि कांग्रेस इस उपचुनाव में इतनी नीचे क्यों गिर गई है? यह सिर्फ हार का डर नहीं है बल्कि अपने मूल वोट बैंक को बनाए रखने की हताशा है जो उन्हें इस हद तक ले जाती है। न्याय होगा और हम किसी को भी हमारी लोकतांत्रिक प्रक्रिया को नुकसान पहुंचाने या कमजोर करने की अनुमति नहीं देंगे। असम की सामागुड़ी सीट पर शनिवार देर रात चुनाव पूर्व हिंसा में तेजी देखी गई, जब सदिग्ध हथियारबंद अपराधियों ने भाजपा के एक मार्च -श्रेय पृष्ठ दो पर



## हिमंत ने पलामू में एक रहेंगे-सेफ अरुणाचल और अरुणाचल सीमा विवाद के समाधान के लिए छह महीने की समयसीमा तय

**पलामू ( हि.स. )।** असम के मुख्यमंत्री तथा भाजपा के स्टार प्रचारक हिमंत विश्व शर्मा ने रिवॉवर को गढ़वा जिले के पेशका में जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि एक रहेंगे तो सेफ रहेंगे। बाबर और औरंगजेब जब भारतीय संस्कृति एवं सनातन को नहीं हिंसा सके तो हेमंत सोरेन और मिथिलेश टाकुर की औकात ही क्या है। शर्मा ने कहा कि हेमंत सोरेन तथा मिथिलेश टाकुर ने मिलकर झारखंड तथा गढ़वा को लूट लिया। भ्रष्टाचार चरम पर है। आलम यह है कि सोने के भाव में यहां बालू विक रहा है। बुजुर्गों की पेंशन



बंद कर मड़यां सम्मान योजना देने का काम किया और सास-बहू में लड़वाने का काम किया। अबुआ आवास योजना कुछ लोगों को दिया -श्रेय पृष्ठ दो पर

**गुवाहाटी।** केंद्रीय गृह सचिव गोविंद मोहन को अध्यक्षता में हाल ही में हुई समीक्षा बैठक के बाद मेघालय और अरुणाचल प्रदेश के साथ असम के सीमा विवादों के निपटारे में तेजी आएगी। असम और पड़ोसी राज्यों के बीच सीमा विवाद सालों से चल रहा है, लेकिन हाल के दिनों में असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने मुद्दों को सुलझाने के लिए अपने समकक्षों के साथ बातचीत शुरू की है। 29 मार्च 2023 को असम मेघालय और 20 अप्रैल 2023 को असम और अरुणाचल प्रदेश के बीच दो समझौतों पर हस्ताक्षर किए गए हैं। हाल ही में गुवाहाटी में हुई बैठक में केंद्रीय गृह



सचिव ने इन दोनों समझौतों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा की। आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि यह निर्णय लिया गया कि असम-मेघालय

सीमा पर छह मतभेद वाले क्षेत्रों ताराबारी, गिजांग, हाहिम, बकलापाड़ा, खानापाड़ा-पिलंगकाटा और राताचेरा में सर्वेक्षण कार्य में संबंधित सरकारें अपना सहयोग देंगी। यह कार्य छह महीने में पूरा किया जाएगा। असम और अरुणाचल प्रदेश की सरकारें इस बात पर भी सहमत हुई कि असम-अरुणाचल सीमा पर स्थित 38 विवादित गांवों का सर्वेक्षण भी अगले छह महीने के भीतर पूरा कर लिया जाएगा। यह भी निर्णय लिया गया कि असम और अरुणाचल प्रदेश के बीच विवादों को देखने के लिए गठित क्षेत्रीय समितियों को तत्काल सक्रिय किया -श्रेय पृष्ठ दो पर

## कांग्रेस का मतलब सांप्रदायिकता, भ्रष्टाचार, कलह : सोनोवाल वक्फ के नाम पर जमीन हड़पना बंद होना चाहिए : जेपीसी अध्यक्ष

**नई दिल्ली।** सर्वोच्च न्यायालय के कई ऐतिहासिक फैसलों का हिस्सा रहे न्यायमूर्ति संजीव खन्ना सोमवार को भारत के 51वें प्रधान न्यायाधीश के रूप में शपथ लेंगे। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू पूर्वाह्न 10 बजे राष्ट्रपति भवन में आयोजित समारोह में उन्हें पद की शपथ दिलाएंगी। न्यायमूर्ति संजीव खन्ना, न्यायमूर्ति डी वार्ड चंद्रचूड़ को जगह लेंगे, जो रिवॉवर को सेवानिवृत्त हो गए। न्यायमूर्ति खन्ना का कार्यकाल 13 मई 2025 तक रहेगा। केंद्र ने 16 अक्टूबर को प्रधान न्यायाधीश चंद्रचूड़ की सिफारिश पर 24 अक्टूबर -श्रेय पृष्ठ दो पर

**विश्वनाथ ( हि.स. )।** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की दूरदर्शी सोच और कल्याणकारी पहलों के कारण असम और पूर्वोत्तर में पुनर्जागरण का संकेत देते हुए लोगों का विश्वास, प्रतिक्रिया और समर्थन भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाले एनडीए के पक्ष में है। उन्होंने कहा कि यह बिहाली के लोगों के लिए व्यापक विकास की यात्रा को नए शिखर पर ले जाने का एक शानदार अवसर है। यह बिहाली के लोगों के लिए व्यापक विकास की यात्रा को नए शिखर पर ले जाने का एक शानदार अवसर है। केंद्रीय मंत्री ने आज विश्वनाथ जिलांतर्गत बिहाली विधानसभा क्षेत्र में उप चुनाव के मद्देनजर बरजारानी और बेदेती में दो चुनावी रैलियों में भाग लिया आज और एक व्यापक



चुनाव अभियान चलाया। भाजपा के नेतृत्व वाली एनडीए सरकार असम और पूर्वोत्तर में हर जातीय समूह के व्यापक विकास के लिए ईमानदारी से काम कर रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सबका साथ, सबका विकास के आदर्श वाक्य के तहत सभी के लिए समान सम्मान, समान विकास और समान अधिकारों के लिए काम करते हैं। मैं यह

देखकर बहुत खुश हूँ कि जिस तरह से चाय आदिवासी समुदाय अच्छी तरह से संगठित है और विकास के नए क्षितिज की ओर बढ़ रहा है। इस उद्योग ने न केवल असम को, बल्कि भारत को भी विश्व प्रसिद्ध किया है। प्रधानमंत्री ने चाय श्रमिकों के लाभ के लिए जन धन योजना, उज्वला, स्वच्छ भारत अभियान और प्रधानमंत्री आवास योजना जैसे विभिन्न कल्याणकारी योजनाएं शुरू की हैं। ये योजनाएं विभिन्न प्रकार की हैं। योजना ने चाय समुदाय के जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार किया है। लेकिन, कांग्रेस ने 60 साल सिर्फ लूटने में बिताए। कांग्रेस का काम बांटो और राज करो, भ्रष्टाचार करो और गबन करो। सोनोवाल ने कहा कि -श्रेय पृष्ठ दो पर

## वक्फ के नाम पर जमीन हड़पना बंद होना चाहिए : जेपीसी अध्यक्ष

**धुवनेश्वर।** वक्फ संशोधन विधेयक को लेकर बनी जेपीसी के अध्यक्ष जगदंबिका पाल ओडिशा दौर पर हैं। धुवनेश्वर में मीडिया से बात करते हुए जगदंबिका पाल ने कहा कि जेपीसी गठन के बाद से कर्नाटक में वक्फ बोर्ड द्वारा जमीन पर दावों के नोटिस में 38 फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। जेपीसी अध्यक्ष ने ये भी कहा कि कर्नाटक के अल्पसंख्यक मंत्री अपने अधिकार क्षेत्र के बाहर जाकर वक्फ के मामलों में कार्रवाई कर रहे हैं। वहीं जेपीसी के सदस्य बृज लाल ने कहा कि वक्फ के नाम पर जमीन हड़पना बंद होना चाहिए। -श्रेय पृष्ठ दो पर



## कोकराझाड़ में बीटीआर स्तरीय राष्ट्रीय प्रेस दिवस समारोह का आयोजन 16 को

मुख्य अतिथि, बोडोलैंड विवि के कुलपति प्रोफेसर बीएल आहूजा, प्रतिदिन टाइम के सलाहकार संपादक मृणाल तालुकदार, विशिष्ट अतिथि विकसित भारत समाचार के संपादक राकेश शर्मा और गण अधिकार के संपादक डॉ. जाकिर हुसैन

**विकसित भारत समाचार कोकराझाड़।** बोडोलैंड प्रादेशिक क्षेत्र का सूचना एवं जनसंपर्क विभाग, बोडोलैंड पत्रकार संघ के सहयोग से, 16 नवंबर, 2024 को कोकराझाड़ तारामंडल के सभागार में राष्ट्रीय प्रेस दिवस 2024 के लिए एक भव्य समारोह आयोजित करेगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि, बोडोलैंड विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर बीएल आहूजा शामिल होंगे। मुख्य भाषण प्रतिदिन टाइम के सलाहकार संपादक मृणाल तालुकदार द्वारा दिया जाएगा, जो प्रेस के

बदलते स्वरूप विषय पर बोलेंगे। इस कार्यक्रम में कई प्रतिष्ठित अतिथि भी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। इनमें एनईएफ गुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स के चेयरमैन और दैनिक गण अधिकार के संपादक डॉ. जाकिर हुसैन और विकसित भारत समाचार के संपादक राकेश शर्मा शामिल हैं। इस के अलावा, कार्यक्रम में बोडोलैंड के संपादक बाबुराम बसुमतारी और हेन्नी रादाब के संपादक दानस्वरंग दैमारी विशेष अतिथि के रूप में शामिल होंगे, जिन्होंने बोडोलैंड प्रादेशिक क्षेत्र के मीडिया परिदृश्य में

महत्वपूर्ण योगदान दिया है। कार्यक्रम सुबह 9:30 बजे राष्ट्रीय प्रेस दिवस के महत्व को सम्मान देने के लिए ध्वजारोहण, स्वाहिन दर्पण और ग्रीन बोडोलैंड मिशन के तहत पौधारोपण सहित कई औपचारिक गतिविधियों के साथ शुरू होगा। इन गतिविधियों के बाद, सुबह 11:30 बजे खुला सत्र शुरू होगा, जिसका संचालन बीटीसी के सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के संयुक्त सचिव रैकिम बुरागोहेन करेंगे। खुले सत्र के दौरान, बोडोलैंड प्रादेशिक क्षेत्र में पत्रकारिता और मीडिया में महत्वपूर्ण

योगदान देने वाले व्यक्तियों को सम्मानित करने के लिए एक विशेष सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। इस समारोह में तीन पत्रकार पेंशनभोगियों, पांच वरिष्ठ पत्रकारों और एक वरिष्ठ समाचार पत्र हॉकर को क्षेत्र में मीडिया उद्योग के लिए उनकी अमूल्य सेवा और समर्पण के लिए सम्मानित किया जाएगा। इस समारोह में बीटीआर के सभी पांच जिलों कोकराझाड़, तामुलपुर, बाक्सा, उदालगुड़ी और चिरांग के मीडियाकर्तियों की सक्रिय भागीदारी होगी।

## अपनी तिजोरियां भरने में मस्त हैं कांग्रेस और जेएमएम : पीएम

**रांची।** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रिवॉवर को झारखंड के रांची में रोड शो किया। इससे पहले उन्होंने गुमला में एक चुनावी रैली को संबोधित किया। गुमला में पीएम मोदी ने कांग्रेस पर एसटी, एससी और ओबीसी की एकता को तोड़ने की कोशिश करने का आरोप लगाया। उन्होंने झारखंड मुक्ति मोर्चा (झामुमो) नीत गठबंधन पर खनिज, जंगल, रेत और कोयले जैसे राज्य के समृद्ध संसाधनों को लूटने का आरोप लगाया है। प्रधानमंत्री ने कहा कि कांग्रेस जानती है कि यदि अनुसूचित जनजाति, अनुसूचित जाति और अन्य पिछड़ा वर्ग एक हो गए तो वे पार्टी के अस्तित्व के लिए खतरा पैदा कर देंगे। यही कारण है कि कांग्रेस का शाही परिवार उनकी एकता तोड़ने पर आमादा है, वे आरक्षण छीनना चाहते हैं। -श्रेय पृष्ठ दो पर













# सेंसेक्स की शीर्ष 10 कंपनियों में से छह का मार्केट कैप 1.55 लाख करोड़ घटा

मुंबई  
पिछले सप्ताह बाजार पूंजीकरण (मार्केट कैप) के लिहाज से देश की शीर्ष 10 कंपनियों में छह का बाजार पूंजीकरण 1,55,721.12 करोड़ रुपये घट गया। इस दौरान रिलायंस इंडस्ट्रीज को सबसे ज्यादा नुकसान हुआ। रिलायंस इंडस्ट्रीज, भारती एयरटेल, आईसीआईसीआई बैंक, आईटीसी, हिंदुस्तान यूनिलीवर और भारतीय जीवन बीमा निगम (एलआईसी) का बाजार मूल्यांकन घट गया। दूसरी ओर टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज

## रिलायंस इंडस्ट्रीज देश की सबसे मूल्यवान कंपनी बरकरार

(टीसीएस), एचडीएफसी बैंक, इंफोसिस और भारतीय स्टेट बैंक को फायदा हुआ। रिलायंस इंडस्ट्रीज का मूल्यांकन 74,563.37 करोड़ रुपये घटकर 17,37,556.68 करोड़ रुपये रह गया। भारती एयरटेल का मूल्यांकन 26,274.75 करोड़ रुपये घटकर

8,94,024.60 करोड़ रुपये रह गया। इसी तरह आईसीआईसीआई बैंक का बाजार मूल्यांकन 22,254.79 करोड़ रुपये घटकर 8,88,432.06 करोड़ रुपये और आईटीसी का मूल्यांकन 15,449.47 करोड़ रुपये घटकर 5,98,213.49 करोड़ रुपये रह गया। एलआईसी के बाजार पूंजीकरण में 9,930.25 करोड़ रुपये और हिंदुस्तान यूनिलीवर के बाजार पूंजीकरण में 7,248.49 करोड़ रुपये की कमी हुई। दूसरी ओर टीसीएस का मूल्यांकन 57,744.68 करोड़ रुपये बढ़कर

14,99,697.28 करोड़ रुपये हो गया। इंफोसिस का मूल्यांकन 28,838.95 करोड़ रुपये बढ़कर 7,60,281.13 करोड़ रुपये और भारतीय स्टेट बैंक का मूल्यांकन 19,812.65 करोड़ रुपये बढ़कर 7,52,568.58 करोड़ रुपये हो गया। रिलायंस इंडस्ट्रीज देश की सबसे मूल्यवान कंपनी बनी हुई है। इसके बाद टीसीएस, एचडीएफसी बैंक, भारती एयरटेल, आईसीआईसीआई बैंक, इंफोसिस, भारतीय स्टेट बैंक, आईटीसी, हिंदुस्तान यूनिलीवर और एलआईसी का स्थान है।

### न्यूज़ ब्रीफ

**अप्रैल-सितंबर में कोयला आयात आठ फीसदी बढ़कर 14.06 करोड़ टन, एक साल पहले आयात 13.03 करोड़ टन था**



नई दिल्ली। देश का कोयला आयात चालू वित्त वर्ष की अप्रैल-सितंबर में 7.8 प्रतिशत बढ़कर 14.06 करोड़ टन हो गया। एक ई-कॉमर्स कंपनी के आंकड़ों के अनुसार एक साल पहले इसी अवधि में देश का कोयला आयात 13.03 करोड़ टन था। कंपनी के एक अधिकारी ने कहा कि स्टील की अच्छी स्थिति और घरेलू बाजार में हाजिर ई-नीलामी के जरिये अधिक मात्रा की पेशकश के कारण कोयला आयात की मांग सामान्य रहने की संभावना है। सितंबर में कोयला आयात सालाना आधार पर 2.16 करोड़ टन से 10.09 प्रतिशत घटकर 1.94 करोड़ टन रह गया। सितंबर के कुल आयात में गैर-कोकिंग कोयले की मात्रा 1.32 करोड़ टन थी, जबकि एक साल पहले इसी महीने में यह आंकड़ा 1.48 करोड़ टन था। कोकिंग कोयले का आयात 33.9 लाख टन रहा।

### रिपोर्ट : कई फूड कंपनियां गरीब देशों में बेच रही घटिया नाल, उच्च आय वाले देशों में इनकी हेल्थ स्टार रेटिंग अच्छी है



नई दिल्ली। एक अमेरिकी एनजीओ ने जारी की गंभीर रिपोर्ट, जिसमें दुनिया की बड़ी खाद्य और पेय कंपनियों को लेकर चौकाने वाला खुलासा किया गया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि कई नामी पैकेज्ड फूड कंपनियां भारत और अन्य कम आय वाले देशों में अधिककाल घटिया माल बेच रही हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। इसके विपरीत, उच्च आय वाले देशों में इन कंपनियों की हेल्थ स्टार रेटिंग काफी अच्छी है। इस रिपोर्ट में भारत के साथ इथियोपिया, घाना, केन्या, नाइजीरिया, पाकिस्तान, फिलीपींस, तंजानिया और वियतनाम जैसे गरीब देश शामिल हैं। ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में तैयार रेटिंग प्रणाली से पता चला कि निम्न आय वाले देशों में उत्पादों की स्वास्थ्य स्कोर 5 से 1.8 है, जबकि उच्च आय वाले देशों के लिए 2.3 है। इस प्रणाली के अनुसार 3.5 से अधिक स्कोर वाले उत्पाद स्वास्थ्य के लिए ठीक माने जाते हैं। इस चौकाने वाले खुलासे ने गहरी चिंता में डाल दिया है और सरकारों से इस मुद्दे पर कार्रवाई करने की मांग की है। यह सामग्री सभी लोगों के स्वास्थ्य को खतरा में डाल सकती है, खासकर उन्हें इनकी आर्थिक स्थिति परेशानी में है।

### कनाडा ने अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए स्टूडेंट डायरेक्ट स्ट्रीम वीजा बंद किया



नई दिल्ली। कनाडा ने अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए स्टूडेंट डायरेक्ट स्ट्रीम (एसडीएस) वीजा प्रोग्राम को बंद कर दिया है। इमिग्रेशन, रिफ्यूजी, और सित्जनशिप कनाडा (आईआरसीसी) ने अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए स्टडी परमिट आवेदन में तेजी लाने के लिए 2018 में यह वीजा कार्यक्रम लागू किया था। इस कार्यक्रम को ब्राजील, चीन, कोलंबिया, कोस्टा रिका, भारत, मोल्दोवा, पाकिस्तान, पेरू, फिलीपींस और वियतनाम सहित 14 देशों के अंतरराष्ट्रीय छात्रों के लिए लागू किया गया था। रिपोर्ट के मुताबिक कनाडा सरकार ने अपनी वेबसाइट पर कहा कि इस प्रयास को सभी छात्रों को आवेदन प्रक्रिया में समान और निष्पक्ष पहुंच प्रदान करने के लिए बंद किया जा रहा है। एसडीएस में अप्रबल रेट अधिक थी और प्रोसेसिंग टाइम भी तेज था। इस प्रोग्राम के बंद होने से भारत और 13 अन्य देशों के छात्रों को अधिक लंबी वीजा प्रक्रिया से गुजरना पड़ेगा। कनाडा कई वर्षों में पहली बार देश में आने वाले अप्रवासियों की संख्या में भारी कमी करने पर विचार कर रहा है। यह सप्ता में बने रहने की कोशिश कर रही एक अलोकप्रिय सरकार एक नाटकीय नीतिगत परिवर्तन है। कनाडा एक ऐसा देश रहा है जो लंबे समय से नए लोगों का स्वागत करने में गर्व महसूस करता रहा है, लेकिन अब यह प्रवासियों के प्रति अपनी नीति बदल रहा है।

### कच्चा तेल, रुपया-डॉलर विनिमय दर में उतार-चढ़ाव का भी बाजार पर असर रहेगा

# व्यापक आर्थिक आंकड़ों, एफआईआई के रुख तय करेंगे बाजार की दिशा : विश्लेषक

मुंबई  
इस सप्ताह शेयर बाजार की दिशा व्यापक आर्थिक संकेतकों, तीसरी तिमाही के नतीजों, वैश्विक रुझानों और विदेशी निवेशकों की धारणा से तय होगी। विश्लेषकों ने यह बात कही है। गुरु नानक जयंती के अवसर पर शुक्रवार को शेयर बाजार बंद रहेगा। बाजार विश्लेषकों ने कहा कि भारत में सीपीआई और आईआईपी के आंकड़े 12 नवंबर को जारी होंगे, जबकि डब्ल्यूपीआई के आंकड़े 14 नवंबर को आ सकते हैं। वैश्विक स्तर पर, अमेरिका 13 नवंबर को अपनी मुद्रास्फीति रिपोर्ट जारी करेगा, जिसका असर फेडरल रिजर्व की आगामी नीति दिशा पर पड़ सकता है। उन्होंने बताया कि प्रमुख वैश्विक घटनाओं और तीसरी तिमाही के नतीजों के बाद बाजार का ध्यान प्रमुख आर्थिक संकेतकों पर जाएगा। इस सप्ताह बैंक ऑफ इंडिया, बीईएमएल, हिंडालको इंडस्ट्रीज, ओएनजीसी, अपोलो टायर्स और ब्रेनबीज सॉल्यूशंस जैसी कंपनियों के तिमाही नतीजों की घोषणा की जाएगी। उन्होंने कहा कि भारत जैसे उभरते बाजारों के लिए अमेरिकी बॉन्ड यील्ड और डॉलर इंडेक्स का प्रदर्शन महत्वपूर्ण होगा। विश्लेषकों ने कहा कि वैश्विक तेल बेंचमार्क ब्रेंट क्रूड और रुपया-डॉलर विनिमय दर में उतार-चढ़ाव का भी बाजार पर असर पड़ेगा। एक अन्य बाजार विश्लेषक ने बताया कि बाजार की दिशा भारत के सीपीआई, औद्योगिक उत्पादन, विनिर्माण डेटा और यूएस सीपीआई, योर सीपीआई, शुरुआती बेरोजगारी दावे, यूके के जीडीपी आंकड़े और चीन के औद्योगिक उत्पादन डेटा से प्रभावित होगी। उन्होंने कहा है कि भारतीय बाजार



### पांच सितारा और लक्जरी होटलों का रिकॉर्ड सराहनीय है छोटे होटल संचालकों को सरकार से प्रोत्साहन मिले: एचएआई

नई दिल्ली। होटल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (एचएआई) के एक वरिष्ठ अधिकारी ने सुझाव दिया है कि छोटे होटल संचालकों को टिकाऊ प्रथाओं को अपनाने के लिए सरकार से प्रोत्साहन मिला चाहिए। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि बड़े लक्जरी और पांच सितारा होटल संचालक पहले से ही टिकाऊ प्रथाओं को लागू करने में अग्रणी हैं, जबकि एचएआई के छोटे सदस्य लागत संबंधी मुद्दों के कारण पीछे रह रहे हैं। उन्होंने जोर देकर कहा कि इस संबंध में पांच सितारा और लक्जरी होटलों का रिकॉर्ड सराहनीय है, लेकिन वे चाहते हैं कि छोटे सदस्य टिकाऊ अभियान में आगे बढ़ें। एचएआई अपने सदस्यों और गैर-सदस्यों को टिकाऊ प्रथाओं के लिए विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त प्रमाण कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है। उन्होंने स्वीकार किया कि इनमें से कुछ कार्यक्रम महंगे हो सकते हैं, जिससे कई छोटे होटलों के लिए इसे वहन करना चुनौती बन सकता है।

में कमजोरी का मुख्य कारण एफआईआई की ओर से लगातार बिकवाली का दबाव है, जो इस महीने भी जारी रहा है। उन्होंने कहा कि मिश्रित वैश्विक कारक और कमजोर तिमाही नतीजों से बाजार में लगातार उतार-चढ़ाव हो सकता है।

### पावर फाइनेंस ने शापूरजह गुप को कर्ज देने से किया इनकार

नई दिल्ली। देश की सरकारी कंपनी पावर फाइनेंस कॉर्पोरेशन लिमिटेड (पीएफसी) ने शापूरजी पल्लोनजी गुप को कर्ज देने से मना कर दिया है, जिससे इस बड़ी कंपनी की कर्ज पुनर्निर्धारण योजना पर संकट गहरा गया है। पीएफसी की एक वरिष्ठ अधिकारी ने एक विश्लेषक कॉल में बताया कि बोर्ड ने इस लोन को मंजूरी न देने का निर्णय लिया है। उन्होंने कहा कि पीएफसी ने इस मामले की गहन जांच-पड़ताल की और पाया कि यह कंपनी के लिए नया सेक्टर है, जिसमें फंडिंग करना सफल नहीं होगा। बोर्ड ने करीब 20,000 करोड़ रुपये (2.4 अरब डॉलर) के लोन को अस्वीकार करने का अंतिम फैसला लिया। शापूरजी पल्लोनजी गुप, जो भारतीय अरबपति शापूर मिस्त्री के नियंत्रण में है, ने पुराने कर्ज को रिफाइनेंस करने के लिए पीएफसी से यह लोन मांगा था। पीएफसी से कर्ज न मिलने पर अब इस समूह को अपनी फंडिंग जरूरतों को पूरा करने के लिए कोई नया विकल्प तलाशने होगा। इस बीच शापूरजी पल्लोनजी गुप की इंजीनियरिंग और कंस्ट्रक्शन शाखा, अफ्रीकन इंफ्रास्ट्रक्चर लिमिटेड ने हाल ही में शेयरों की बिक्री के माध्यम से पूंजी जुटाई है। इस शेयर बिक्री के दौरान संस्थापक गोसामी इन्फ्राटेक प्राइवेट लिमिटेड ने 41.8 अरब रुपये के शेयर बेचे।

### भाव बढ़ने, शादी-विवाह की मांग से तेल-तिलहन कीमतों में सुधार



### देश में मूंगफली तेल-तिलहन के दाम 5-7 रुपए घटे

नई दिल्ली  
विदेशी बाजारों में खाद्यतेलों के दाम मजबूत होने तथा शादी-विवाह के मौसम की मांग बढ़ने के कारण देश के खाद्य तेल-तिलहन बाजार में बीते सप्ताह अधिकांश तेल-तिलहन के दाम मजबूत रहे। आवक बढ़ने और निर्यात मांग कमजोर रहने के बीच मूंगफली तिलहन के दाम पिछले सप्ताह के स्तर पर बने रहे। बाजार सूत्रों के अनुसार मूंगफली की आवक बढ़ रही है और न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) से भी नीचे दाम पर बिक रही है। मूंगफली तेल मिल वालों की मूंगफली तेल के निर्यात मांग बढ़ने का इंतजार है। विदेशी तेलों के दाम लगभग 15 प्रतिशत बढ़े हैं, अपितु देश में मूंगफली तेल-तिलहन के दाम में 5-7 रुपये लीटर घटे हैं। कुछ खाद्यतेल समीक्षकों को दाम में बेतहाशा वृद्धि की उम्मीद हो रही थी, लेकिन मूंगफली और सोयाबीन किसानों के उत्पादन में मुश्किलों के साथ कुछ समस्यए हैं। सरकारी खरीद की गारंटी की वजह से कपास की अच्छे दामों पर खपत बढ़ रही है, जिससे किसान अपने माल को अच्छे दाम में बेच सक रहे हैं। सरकार को देशी तेल-तिलहन

का बाजार विकसित करने और तेल-तिलहन उत्पादन बढ़ाने की प्राथमिकता देनी चाहिए। भावांतर में सरसों दाने का थोक भाव अपने पिछले सप्ताह की तुलना में 15 रुपये के सुधार के साथ 6,615-6,665 रुपये प्रति क्विंटल पर बंद हुआ। सरसों दादरी तेल तो 14,125 रुपये प्रति क्विंटल पर बंद हुआ। सोयाबीन दाने और सोयाबीन लूज के थोक भाव में 175-175 रुपये की गिरावट के साथ अपने पिछले सप्ताह की तुलना में 4,550-4,600 रुपये प्रति क्विंटल पर बंद हुआ। इसी प्रकार मूंगफली और सोयाबीन किसानों को उत्पादन बढ़ाने के विविध योजनाओं की आवश्यकता है ताकि उन्हें हिममत और साहस बना रखने में मदद मिल सके। खुदरा मूंगफली और सोयाबीन की कीमतों में गिरावट से किसानों को नुकसान हो सकता है, इसलिए उन्हें उत्पादन के प्रोत्साहन और सुरक्षित बाजार देने में सरकार की भूमिका महत्वपूर्ण है।

### विदेशी निवेशकों ने इक्विटी बाजार से 20,000 करोड़ निकाले

नई दिल्ली  
बीते सप्ताह भारतीय इक्विटी बाजारों से विदेशी निवेशकों का पलायन जारी रहा। विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) ने पिछले पांच कारोबारी सत्रों में लगभग 20,000 करोड़ रुपये की निकासी की है। फरेलू शेयरों के अधिक मूल्यांकन और चीन में अपना आर्बटन स्थानांतरित करने की वजह से एफपीआई ने बिकवाली की। एसे में एफपीआई 2024 में अब तक इक्विटी बाजार में शुद्ध विक्रेता बन गए हैं, और उन्होंने कुल 13,401 करोड़ रुपये की निकासी की है। आने वाले सप्ताह में एफपीआई की बिकवाली जारी रहने का अनुमान है। अगर तीसरी तिमाही के नतीजे और प्रमुख संकेतक आय में सुधार का संकेत देते हैं, तो यह परिदृश्य बदल सकता है और एफपीआई बिकवाली कम कर सकते हैं। एक मुख्य निवेश अधिकारी ने कहा कि अमेरिका में नव निर्वाचित राष्ट्रपति जनवरी 2025 में पदभार ग्रहण करेंगे। इसलिए भारतीय बाजार निकट अवधि में महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव के नतीजों, कॉर्पोरेट आय



और खुदरा निवेशकों के रुख से प्रभावित होगा। आंकड़ों के अनुसार एफपीआई ने इस महीने अब तक 19,994 करोड़ रुपये की बिकवाली की है। इससे पहले अक्टूबर में उन्होंने 94,017 करोड़ रुपये की निकासी की थी। यह एफपीआई की अब तक की सबसे अधिक बिकवाली थी। सितंबर 2024 में विदेशी निवेशकों ने 57,724 करोड़ रुपये का निवेश किया था। एफपीआई के भारतीय इक्विटी से बाहर निकलने का एक प्रमुख कारण चीन के प्रति उनका नया आकर्षण है। उनका मानना है कि इस समय चीन का मूल्यांकन आकर्षक है।

### केंद्र सरकार ने अब तक पंजाब से 121 लाख टन से अधिक धान क्रय किया

नई दिल्ली  
केंद्र सरकार ने पंजाब से अब तक कुल 120.67 लाख टन धान खरीदा है, जो अनुमानित लक्ष्य का 65 प्रतिशत है। हाल ही में एक आधिकारिक बयान में यह जानकारी दी गई। केंद्र सरकार ने चालू खरीफ विपणन सत्र 2024-25 के लिए 185 लाख टन धान खरीद का अनुमानित लक्ष्य रखा है, जो 30 नवंबर तक चलेगा। बयान के अनुसार आठ नवंबर 2024 तक पंजाब की मंडियों में कुल 126.67 लाख टन धान की आवक हो चुकी है, जिसमें से 120.67 लाख टन सरकारी एजेंसियों और भारतीय खाद्य निगम (एफसीआई) द्वारा खरीदा जा चुका है। सरकार द्वारा ग्रेड ए धान की खरीद 2,320 रुपये प्रति क्विंटल के निर्दिष्ट न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर की जा रही है। बयान में कहा गया है, मौजूदा केएमएस (खरीफ विपणन सत्र) 2024-25 के दौरान, सरकार द्वारा अब तक कुल 27,995 करोड़ रुपये की धान खरीद की गई है, जिससे पंजाब के लगभग 6.58 लाख किसानों को



लाभ हुआ है। इसके अलावा, 4,839 मिलों ने धान मिलिंग के लिए आवेदन किया है, और 4,743 मिलों को पंजाब सरकार द्वारा पहले ही काम आवंटित किया जा चुका है। पंजाब में केएमएस 2024-25 के लिए धान की खरीद 1 अक्टूबर, 2024 से शुरू हुई और किसानों

### कई कंपनियों के शेयरों में आई 15-57 फीसदी की तेजी

नई दिल्ली। पिछले सप्ताह भारतीय शेयर बाजार में काफी अस्थिरता रही और यह सप्ताह समापन के दौरान नुकसान के साथ बंद हुआ। हालांकि, गिरते बाजार में भी कुछ कंपनियों के शेयरों ने बेहतर प्रदर्शन किया। 35 स्मॉलकैप कंपनियों ने डबल डिजिट की तेजी दिखाई, जिसमें जेएसडब्ल्यू होल्डिंग्स, एल्वॉलन टेक्नोलॉजीज, आईटीआई, सियाराम सिल्क मिल्स, विमता लैम्ब और तिलकनगर इंडस्ट्रीज जैसी कंपनियां शामिल हैं। इन कंपनियों के शेयरों में 15 से 57 फीसदी तक की वृद्धि दर्ज की गई, जिससे निवेशकों को अच्छे रिटर्न मिले। इसके विपरीत, पूडेंट कॉर्पोरेट एडवाइजर सर्विसेज, भारत बिजली, वोल्टेज ग्रुपफॉर्मर्स, थंगमयिल ज्वेलरी और पॉली मेडिकॉर जैसे शेयरों में 10 से 16 फीसदी तक की गिरावट देखी गई। विभिन्न सेक्टरों में भी मिली-जुली प्रतिक्रिया देखने को मिली। निफ्टी रियल्टी इंडेक्स में 4 फीसदी, निफ्टी मीडिया में 3.2 फीसदी, निफ्टी एनर्जी में 3 फीसदी और निफ्टी ऑयल एंड गैस में करीब 2 फीसदी की कमजोरी आई। हालांकि, निफ्टी आईटी इंडेक्स में 4 फीसदी और निफ्टी पीएएसबी बैंक इंडेक्स में 3 फीसदी की वृद्धि रही। इन दोनों सेक्टरों की बढ़त से बाजार को थोड़ी स्थिरता मिली। बाजार के एक वरिष्ठ तकनीकी विश्लेषक का मानना है कि निफ्टी के लिए 24,000 का स्तर एक मजबूत समर्थन का काम कर सकता है। अगर यह स्तर बना रहता है, तो निफ्टी में तेजी देखने को मिल सकती है।

### सर्पा बाजार में सपाट स्तर पर हो रहा कारोबार सोने-चांदी की कीमतों में नहीं हुआ कोई बदलाव

नई दिल्ली  
घरेलू सर्पा बाजार में रविवार को छुट्टी के दिन सपाट स्तर पर बिना किसी बदलाव के कारोबार हो रहा है। कीमत में कोई भी अंतर नहीं होने के कारण देश के ज्यादातर सर्पा बाजारों में 24 कैरेट सोना आज भी 79,510 रुपये से लेकर 79,360 रुपये प्रति 10 ग्राम के दर पर कारोबार कर रहा है। इसी तरह 22 कैरेट सोना भी 72,900 रुपये से लेकर 72,750 रुपये प्रति 10 ग्राम के बीच बना हुआ है। सोने की तरह ही चांदी के भाव में भी आज कोई बदलाव नहीं हुआ है। दिल्ली सर्पा बाजार में चांदी की कीमत आज भी 94,000 रुपये प्रति किलोग्राम के स्तर पर बनी हुई है। देश की राजधानी दिल्ली में 24 कैरेट सोना आज 79,510 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है, जबकि 22 कैरेट सोने की कीमत 72,900 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई है। देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में 24 कैरेट सोना 79,360 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 72,750 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर



बिक रहा है। इसी तरह अहमदाबाद में 24 कैरेट सोने की रिटेल कीमत 79,410 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोने की कीमत 72,800 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई है। चेन्नई में 24 कैरेट सोना आज 79,360 रुपये प्रति 10 ग्राम की कीमत पर और 22 कैरेट सोना 72,750 रुपये प्रति 10 ग्राम की कीमत पर बिक रहा है। इसी तरह कोलकाता में भी 24 कैरेट सोना 79,360



# भारत के खिलाफ पहले टेस्ट के लिए ऑस्ट्रेलियाई टीम का ऐलान

**कैनबरा**  
ऑस्ट्रेलिया ने पांच मैचों की टेस्ट सीरीज यानी बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के पहले मैच के लिए अपनी टीम का ऐलान कर दिया है। दोनों टीमों के बीच सीरीज की शुरुआत 22 नवंबर से हो रही है। पहला मैच वर्ध में खेला जाएगा।

क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने रविवार को पहले टेस्ट के लिए 13 सदस्यीय ऑस्ट्रेलियाई टीम का ऐलान किया। दल में युवा नाथन मैकस्वीनी को शामिल किया गया है। मैकस्वीनी ने हाल ही में भारत-ए के खिलाफ अपनी बल्लेबाजी से प्रभावित किया है। इसके अलावा विकेटकीपर जोश इंग्लिस को भी पहली बार टेस्ट टीम में शामिल किया गया है। इनके अलावा बल्लेबाज उस्मान ख्वाजा, मार्नस लाबुशेन, स्टीव स्मिथ टीम को मजबूती प्रदान करेंगे। इनके अलावा ट्रेविस हेड और मिचेल मार्श तथा विकेटकीपर एलेक्स कैरी शामिल हैं। तेज गेंदबाजों में कप्तान

पैट कर्मिस, मिचेल स्टार्क और जोश हेजलवुड के साथ स्कॉट बोलेंड शामिल हैं। स्पिन गेंदबाजों में अनुभवी नाथन लियोन दिखेंगे। चयनकर्ताओं के अध्यक्ष जॉर्ज बेली का मानना है कि टीम अच्छी तरह से संतुलित है और उनका अनुमान है कि यदि मैकस्वीनी को पदार्पण का मौका मिलता है तो वह अच्छा प्रदर्शन करेंगे। बेली ने कहा कि मैकस्वीनी ने वे गुण प्रदर्शित किए हैं जिनके बारे में हमारा मानना है कि वे टेस्ट क्रिकेट के लिए उन्हें अच्छी तरह तैयार करेंगे। साथ ही चरलू क्रिकेट में उनका हालिया रिकॉर्ड अच्छा है। उन्होंने कहा, "इसी

तरह, जोश शेफील्ड शील्ड प्रतियोगिता में शानदार फॉर्म में रहे और वह टेस्ट टीम में जाह पाने का हकदार है। उन्होंने कहा कि टीम संतुलित है और एंड्रयू तथा पैट को एक रोमांचक श्रृंखला के लिए आवश्यक विकल्प प्रदान करती है। पहले टेस्ट के लिए ऑस्ट्रेलिया की टीम: पैट कर्मिस (कप्तान), स्कॉट बोलेंड, एलेक्स कैरी, जोश हेजलवुड, ट्रेविस हेड, जोश इंग्लिस, उस्मान ख्वाजा, मार्नस लाबुशेन, नाथन लियोन, मिचेल मार्श, नाथन मैकस्वीनी, स्टीव स्मिथ, मिचेल स्टार्क।

## न्यूज़ ब्रीफ

ऑस्ट्रेलिया ए के खिलाफ जुरेल और मुकेश का प्रदर्शन सबसे अच्छा रहा



पर्थ। भारत ए के खिलाड़ियों का प्रदर्शन ऑस्ट्रेलिया ए के खिलाफ अच्छा नहीं रहा है। बल्लेबाजी में केवल ध्रुव जुरेल ही सफल रहे। वहीं अन्य बल्लेबाजों ने निराश किया। कप्तान ऋतुराज गायकवाड़ के अलावा अभिमन्यू ईश्वरन, साई सुदर्शन, कैपल राहुल, देवदत्त पडीवकल, इशान किशन जैसे बल्लेबाजों भी विकल रहे। इस सीरीज के दूसरे मैच में जुरेल को अवसर मिला और सबसे अधिक रन बनाकर उन्होंने अपने को साबित कर दिया। वहीं गेंदबाजी में भारत की ओर से मुकेश कुमार का प्रदर्शन सबसे बेहतर रहा। इंडिया ए को ऑस्ट्रेलिया ए के खिलाफ दोनों ही मैचों की अनाधिकारिक टेस्ट सीरीज में हार मिली। पहले मैच में ऑस्ट्रेलिया ए ने भारत ए को 7 विकेट से हराया जबकि दूसरी मैच में 6 विकेट से हराया बल्लेबाजी में इशान किशन की जगह पर शामिल जुरेल ने दूसरे मैच की दोनों पारियों में भारत ए की ओर से सबसे ज्यादा रन बनाये। ध्रुव ने पहली पारी में 80 जबकि दूसरी पारी में भी 68 रन बनाए। इन दो पारियों को मिलाकर उन्होंने कुल 148 रन बनाए और इस टेस्ट सीरीज में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले भारतीय बल्लेबाज रहे। ध्रुव के बाद सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाजों की लिस्ट में दूसरे नंबर पर देवदत्त पडीवकल रहे जिन्होंने 4 पारियों में 151 रन बनाए जबकि साई सुदर्शन ने 4 पारियों में 127 रन बनाए और तीसरे स्थान पर रहे। भारत की तरफ से इस टेस्ट सीरीज में सबसे सफल गेंदबाज मुकेश कुमार रहे जिन्होंने 11 विकेट अपने नाम किए।

## हरियाणा के यशवर्धन ने सीके नायडू टूर्नामेंट में 426 रन बनाये, सबसे अधिक रन बनाने वाले खिलाड़ी बने



नई दिल्ली। हरियाणा के एक नये बल्लेबाज यशवर्धन दलाल ने कर्नल सीके नायडू ट्रॉफी मैच में मुंबई के खिलाफ 426 रनों की रिकार्ड पारी खेलकर सभी को हैरान कर दिया। यशवर्धन ने नाबाद 426 रन की अपनी इस पारी के साथ ही उत्तर प्रदेश के समीर रिजवी के 312 रन के सबसे अधिक स्कोर के रिकार्ड को भी तोड़ दिया। वह अब सीके नायडू टूर्नामेंट के इतिहास में एक पारी में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी बन गए हैं। यशवर्धन ने अपनी इस लंबी पारी में 44 चौकों और 10 छक्का भी लगाए। यशवर्धन पारी की शुरुआत के लिए अर्श के साथ आये। अर्श ने भी 151 रनों की पारी खेली। अर्श की इस पारी में 18 चौके और 1 छक्का शामिल था। इस दौरान दोनों के बीच 410 रनों की साझेदारी हुई। जब ये साझेदारी टूटी तब यशवर्धन 243 रन पर खेल रहे थे पर बाद में लगातार विकेट लगातार गिरते चले गये। इसी बीच यशवर्धन जमे रहे। उन्होंने पार्थ नागिल 2) और कप्तान संवेश रोहित्वा (4) के साथ अहम अर्धशतकीय साझेदारियां बनायीं। यशवर्धन दूसरे दिन शाम के सत्र में, उन्होंने 400 रन का आंकड़ा पार किया। इसके बाद उन्होंने तेजी से रन बनाये। दिन का खेल समाप्त होने के समय वह 463 गेंदों पर 426 रन बनाकर खेल रहे यशवर्धन का रिकार्ड कई मायनों में जबरदस्त है।

## विराट ने बच्चों की तस्वीरें लेने से मना किया



मुंबई। भारतीय क्रिकेट टीम के अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली आज उस समय फोटोग्राफरों पर भड़ गये जब वे उनके बच्चों की तस्वीरें लेने का प्रयास कर रहे थे। ये मामला शनिवार को मुंबई एयरपोर्ट का है। विराट अपने परिवार के साथ विमान में सवार हो रहे थे। इस दौरान विराट कोहली ने फोटो खींचने वालों को ऐसा करने से मना किया। इसका एक वीडियो भी सोशल मीडिया पर आया है। सोशल मीडिया पर छाप वीडियो में विराट अपना सामान निकालते दिख रहे हैं। वो बच्चों की तस्वीरें खींचने से मना करते हुए कहते हैं, "उधर केमरा नहीं करने का। विराट की बात मानते हुए पत्रकारों ने उनकी पत्नी अनुष्का और बच्चों वामिका-अकाय की तस्वीरें नहीं खींचीं।

# पाँटिंग ने न्यूजीलैंड की जमकर प्रशंसा की

सिडनी

पूर्व ऑस्ट्रेलियाई कप्तान रिकी पाँटिंग ने हाल में भारतीय टीम को टेस्ट सीरीज में 3-0 से हराने वाली न्यूजीलैंड टीम को जमकर प्रशंसा की है। पाँटिंग ने कहा कि अनुभवी बल्लेबाज केन विलियमसन के नहीं होने के बाद भी टीम ने जिस प्रकार से खेला है उसकी प्रशंसा करनी ही होगी। पाँटिंग ने कहा, यह एक बहुत बड़ी जीत है जबकि मुझे इसकी उम्मीद नहीं थी, खासकर तब जब आप विलियमसन जैसे बल्लेबाज के बिना जीते हों। विलियमसन ने टीम के लिए हमेशा ही बेहतर खेला है। न्यूजीलैंड की कप्तानी इस सीरीज में टॉम लेमन ने की थी। सीरीज में जहां कीवी स्पिनर छाये रहे। वहीं भारतीय बल्लेबाजी असफल रही। यहां तक कि अनुभवी बल्लेबाजी विराट कोहली भी रन नहीं बना पाये। वहीं इस पूर्व कप्तान का मानना है कि विराट कोहली को लेकर जो आंकड़े सामने आये हैं वह परेशान करने वाले हैं क्योंकि उन्होंने पिछले पांच सालों में केवल दो-तीन टेस्ट शतक बनाए हैं।



बनाते देखकर हैरानी नहीं होगी। भारतीय बल्लेबाजों के संघर्ष पर पाँटिंग ने कहा, मुझे लगता है कि यह शायद अच्छी गुणवत्ता वाली स्पिन गेंदबाजी के खिलाफ भारत की कमजोरी दिखाता है। ऐसा लगता है कि आधुनिक भारतीय बल्लेबाजों का स्पिन खेलने का कौशल शायद पहले जैसा नहीं रहा। शायद इसलिए क्योंकि वे भारत में अलग-अलग विकेटों पर खेल रहे हैं जो शायद तेज गेंदबाजों के लिए हैं, शायद इसलिए क्योंकि भारत में अब ज्यादा उच्च-गुणवत्ता वाले तेज गेंदबाज हैं क्योंकि वे पहले की तरह ज्यादा स्पिन गेंदबाजी नहीं खेल रहे हैं। पाँटिंग ने आधुनिक भारतीय बल्लेबाजी शैलियों पर इंडियन प्रीमियर लीग के प्रभाव को लेकर कहा कि आईपीएल ने निस्संदेह भारतीय क्रिकेट को मजबूत किया है। पाँटिंग ने सुझाव दिया कि इसने खिलाड़ियों की प्राथमिकताओं को भी बदल दिया है खास तौर पर युवा पीढ़ी का। अब वे अधिक से अधिक सीमित ओवरों के क्रिकेट को खेलना चाहते हैं।

## आईसीसी ने पाक में होने वाला चैंपियंस ट्रॉफी से जुड़ा इवेंट रद्द किया, पीसीबी को लगा एक और झटका

दुबई। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने अब चैंपियंस ट्रॉफी 2025 से जुड़ा अपना एक इवेंट (कार्यक्रम) रद्द कर दिया है। इससे पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) को करारा झटका लगा है। प्रास जानकार के अनुसार आईसीसी को 11 नवंबर को लाहौर में चैंपियंस ट्रॉफी से जुड़ा एक कार्यक्रम आयोजित करना था पर अब ये नहीं होगा। वहीं इससे पहले भारतीय टीम के चैंपियंस ट्रॉफी के लिए पाक जाने से इंकार करने के बाद पीसीबी कार्यक्रम में बदलाव के लिए तैयार हो गया था। दूसरी ओर एक अधिकारी ने कहा, कार्यक्रम की पुष्टि नहीं हुई है, हम अभी भी चैंपियंस ट्रॉफी के कार्यक्रम पर मेजबान और भाग लेने वाले देशों के साथ चर्चा कर रहे हैं। एक बार पुष्टि हो जाने पर हम इसकी घोषणा करेंगे। आईसीसी ने इस कार्यक्रम के लिए बड़े इंतजाम कर रखे थे, क्योंकि 19 फरवरी से शुरू होने वाले इस इवेंट से पहले 100 दिन का काउंटडाउन शुरू होना था। इसी को लेकर ये लाहौर में रखा गया था। आमतौर पर ऐसा आईसीसी हर बड़े कार्यक्रम से पहले करती है। पूरी तरह से संभव है कि आईसीसी लाहौर शहर के ऊपर छाप टॉक्सिक स्मॉग को इस इवेंट के रद्द होने का एक कारण बता सकता है। वहीं एक अन्य अधिकारी ने कहा, यह केवल ट्रॉफी दूर फ्लेग ऑफ और टूर्नामेंट की ब्रांडिंग और लॉन्ग को लेकर रखा गया था। इसलिए ये अभी भी हो सकता है। लाहौर में हालांकि स्मॉग के कारण इसे फिर से तैयार किया जा रहा है। वहीं पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने कि कि अभी कोई इवेंट तय नहीं है। अब यह लगभग स्पष्ट है कि आईसीसी और मेजबान पीसीबी को इस टूर्नामेंट के लिए हाइड्रिड मॉडल अपनाने की आवश्यकता होगी क्योंकि भारतीय टीम सुरक्षा कारणों से पाक नहीं जाएगी। ऐसे में भारतीय टीम के मैच संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) में रखे जा सकते हैं।



## पृथ्वी शॉ डांस करते दिखे



मुंबई

भारतीय क्रिकेट टीम से बाहर चल रहे बल्लेबाज पृथ्वी शॉ का एक डांस वीडियो सामने आया है। इसमें पृथ्वी अपने जन्मदिन पर डांस करते नजर आये हैं। पृथ्वी का जन्मदिन 9 नवंबर था। इसी दिन उन्हें सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी के लिए मुंबई की 28 संभावित खिलाड़ियों की सूची में शामिल किसे जाने की जानकारी भी मिली थी जिससे भी वह उत्थाहित थे। मुश्ताक अली ट्रॉफी 23 नवंबर से 15 दिसंबर तक खेली जाएगी। इस वीडियो में पृथ्वी को नाचते और पार्टी का आनंद लेते देखा जा सकता है। इसे इस क्रिकेटर ने अपने सोशल मीडिया में भी जारी किया। उन्हें त्रिपुरा के खिलाफ रणजी ट्रॉफी मुकाबले के लिए मुंबई की टीम से बाहर कर दिया गया था। इसका कारण है कि वह नियमित रूप से मुंबई के प्रशिक्षण सत्रों में भाग नहीं ले रहे थे और उनका वजन भी थोड़ा अधिक दिखाई दे रहा था, जिसके कारण चयनकर्ताओं ने उनकी जगह किसी अन्य खिलाड़ी को जगह देना बेहतर समझा। मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन के एक अधिकारी ने कहा, आपको उनकी फिटनेस और मैदान पर उनकी दौड़ को देखना होगा। एमसीए का इतिहास समृद्ध है और किसी एक खिलाड़ी के लिए और फिटनेस नहीं हो सकता। इस घटना से सबक लेते हुए इस क्रिकेटर ने फिटनेस पर ध्यान देते हुए जमकर अभ्यास किया जिसका लाभ भी उन्हें मिला है। पृथ्वी ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में पदार्पण करने के बाद से अब तक भारत की ओर से पांच टेस्ट, छह एकदिवसीय और एक टी20 मैच खेला है।

## गांगुली के कहने पर बदला था फैसला : साहा



इसी माह की शुरुआत में रणजी ट्रॉफी से संन्यास की घोषणा करने वाले अनुभवी विकेटकीपर बल्लेबाज रिद्धीमान साहा ने अब खुलासा किया है कि वह पहले ही संन्यास ले लेते पर उन्होंने इससे पहले भारतीय टीम के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली के कहने पर अपना फैसला बदल दिया था। साहा ने कहा कि वह पिछले दो साल से त्रिपुरा के लिए फर्स्ट क्लास क्रिकेट खेल रहे थे और उसी की ओर से खेलते हुए पिछली बार ही संन्यास लेना चाहते थे पर गांगुली के कहने पर वह रुक गये थे। इसके बाद वह एक बार फिर बंगाल की ओर से खेलने के बाद संन्यास लेने पर सहमत हुए थे। तब रिद्धीमान ने

साफ कह दिया था कि वह चरलू क्रिकेट में केवल लाल गेंद वाले प्रारूप में ही भाग लेंगे। शाह ने कहा कि उन्होंने खेल का अलविदा कहने का फैसला अपनी फिटनेस के कमजोर होने और युवा खिलाड़ियों को अवसर देने के देने के लिए किया था। शाह ने गुजरात टाइटन्स को ये भी कह दिया था कि वह रणजी ट्रॉफी के कारण आईपीएल नहीं खेलेंगे। साहा शुरुआत से ही बंगाल के साथ रहे हैं पर दो साल पहली बांग्लाक्रिकेट बोर्ड के अधिकारियों से विवाद के बाद वह त्रिपुरा से खेलने लगे थे पर गांगुली ने उन्हें इस बात के लिए मनाया कि उन्हें अपने करियर का अंतिम मैच बंगाल की ओर से ही खेलना चाहिये।

# पाक ने तीसरे एकदिवसीय में ऑस्ट्रेलिया को आठ विकेट से हराकर 2-1 से सीरीज जीती

## नसीम और शाहीन ने लिए तीन-तीन विकेट

पर्थ

पाकिस्तान क्रिकेट टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए तीसरे और अंतिम एकदिवसीय मैच में ऑस्ट्रेलियाई टीम को आठ विकेट से हराकर तीन मैचों की सीरीज में 2-1 से जीत दर्ज की है। मेजबान ऑस्ट्रेलियाई टीम पहला मैच जीती थी पर दूसरे और तीसरे मैच में उसे पाक टीम ने हरा दिया। इस सीरीज में पाक टीम की जीत में उसके गेंदबाजों की अहम भूमिका रही जिसके सामने मेजबान बल्लेबाज नहीं टिक पाये। इस मैच में पाक ने टॉस जीतकर मेजबानों को बल्लेबाजी के लिए बुलाया। ऑस्ट्रेलिया की टीम 5 बदलाव के साथ ही लॉस मॉरिस, कूपर कोनोली, मार्कस स्टोडिनिस, सीन एर्बाट और स्पेंसर जॉनसन के साथ उतरी पर कोई कमाल नहीं दिखा सकी। ऑस्ट्रेलिया की टीम 31.5 ओवर में 9 विकेट पर 140 रन ही बना पायी अंतिम बल्लेबाज कूपर कोनोली को चोटिल होने के कारण रिटायर होना पड़ा। वहीं पाक की ओर से नसीम शाह और शाहीन अफरीदी ने 3-3 विकेट लिए। ऑस्ट्रेलिया की ओर से मैथ्यू शॉर्ट 22, जेक फ्रेंजर



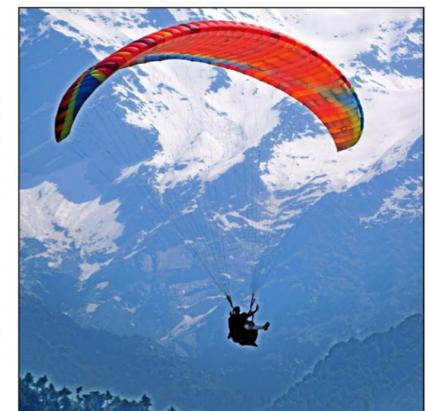
मैकगर्क 7, आरोन हार्डी 12 और जोश इंग्लिस 7 रन बनाये। कूपर कोनोली 7 बनाकर रिटायर हट्ट हुए। मार्कस स्टोडिनिस ने 8, ग्लेन मैक्सवेल 0, सीन एर्बाट 30, एडम जम्पा 13, स्पेंसर जॉनसन 12 और लॉस मॉरिस शून्य पर आउट हुए। पाक की ओर से शाहीन अफरीदी और नसीम शाह ने 3-3 विकेट लिए। मोहम्मद हसनैन ने 1 विकेट लिए। हारिस रऊफ ने 2 विकेट लिए। इसके बाद पाक टीम ने दो विकेट के नुकसान पर ही 141 रनों का लक्ष्य हासिल कर लिया। सैम अयूब और

अब्दुल्लाह शफीक के बीच पहले विकेट के लिए 84 रन की साझेदारी के साथ ही पाक ने अच्छी शुरुआत की। अयूब ने 42 और अब्दुल्लाह शफीक ने 37 रन बनाए। इनके आउट होने के बाद बाबर आजम ने नाबाद 28 और मोहम्मद रिजवान ने नाबाद 30 रन बनाकर अपनी टीम को लक्ष्य तक पहुंचाया। मेजबानों की ओर से पाकिस्तान ने तीसरे वनडे में शानदार शुरुआत की। मेजबानों की ओर से दोनो ही विकेट लॉस मॉरिस ने लिए।

# वर्ल्ड पैराग्लाइडिंग कप के बाद अब धर्मशाला के नरवाना में दिखेगा मानवीय परिदों का रोमांच

धर्मशाला

विश्व विख्यात बोडू बिलिंग घाटी के बाद अब धर्मशाला की नरवाना साइट में 16 नवंबर से मानवीय परिदों का रोमांच देखने को मिलेगा। थोलाधार पैराग्लाइडिंग एक्स्प्रेस प्री वर्ल्ड कप प्रतियोगिता 16 नवंबर से नरवाना में शुरू हो रही है जो कि 20 नवंबर तक आयोजित की जाएगी। प्री वर्ल्ड कप स्तर की इस प्रतियोगिता में अभी तक 13 देशों के 87 पैरापायलट पंजीकरण करवा चुके हैं। उम्मीद जताई जा रही है कि आने वाले दिनों में कुछ और पायलट भी इस प्रतियोगिता का हिस्सा बनने वाले हैं।



बाद अब धर्मशाला के नरवाना साइट में एक्स्प्रेस प्री पैराग्लाइडिंग वर्ल्ड कप का रोमांच शुरू होने वाला है, इसके लिए नरवाना पैराग्लाइडिंग एसोसिएशन ने तैयारी शुरू कर दी है। एडवेंचर स्पॉर्ट्स फेडरेशन हिमाचल प्रदेश एवं नरवाना एडवेंचर क्लब के अध्यक्ष एवं धर्मशाला से विधायक सुधीर शर्मा ने बताया कि इस प्रतियोगिता के लिए कुल 120 पायलट हिस्सा ले सकते हैं। उन्होंने बताया कि यह दूसरा मौका है जब धर्मशाला के साथ लगे नरवाना साइट में एक्स्प्रेस प्री वर्ल्ड कप का आयोजन किया जा रहा है।

## सैमसन की बल्लेबाजी देखने लायक होती है: आकाश चोपड़ा

नई दिल्ली। पूर्व क्रिकेटर आकाश चोपड़ा ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पहले टी20 में शानदार बल्लेबाजी करने वाले विकेटकीपर-बल्लेबाज संजू सैमसन की जमकर प्रशंसा की है। सैमसन ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पहले टी20 में 107 रनों की पारी खेलकर भारतीय टीम को जीत दिलायी थी। इस दौरान सैमसन ने जमकर चौक, छक्के लगाये। चोपड़ा ने कहा कि उसने 10 छक्के लगाए वो भी ऐसी टाइमिंग के साथ कि जितनी प्रशंसा की जाय वह कम है। लय में रहने पर वह गेंदबाजी के प्रति बेवद निरम होतो है। वह बल्लेबाजी को बेहद आसान बना देता है। सैमसन ने जिस तरह से खेला वह बिल्कुल शानदार है और उन्होंने मैच में भारतीय टीम को शानदार जीत दिलायी। सैमसन की इस पारी से भारतीय टीम ने दक्षिण अफ्रीका को पहले टी20 मुकाबले में 61 रन से हराया। इस मैच में पहले गेंदबाजी करते हुए सैमसन ने गेंदबाजों को कोई अवसर नहीं दिया। पूरे मैच में सैमसन की शतकीय पारी सबसे आकर्षण का केंद्र रही।

पिछले साल भी इस प्रतियोगिता का सफल आयोजन यहां किया गया था। सुधीर शर्मा ने बताया कि विश्व के 13 देशों के पायलट अभी तक प्रतियोगिता में हिस्सा लेने के लिए अपना पंजीकरण करवा चुके हैं जिनमें भारत सहित नेपाल, चीन, इंडोनेशिया, मलेशिया, अमेरिका, फ्रांस, आयरलैंड, स्पेन मंगोलिया, सऊदी अरब, मेक्सिको और कजाकिस्तान के प्रतिभागी शामिल हैं। बोडू बिलिंग में वर्ल्ड कप का समापन होने के बाद अब इस प्रतियोगिता के लिए और भी पायलटों के पंजीकरण की उम्मीद है।

# बदलते मौसम में गले की खराश और खांसी को कहें बाय बस पीना शुरू कर दें ये चाय



नई दिल्ली। बदलते मौसम में गले की खराश और सर्दी-खांसी का होना आम बात है, जो बदलते तापमान से कमजोर पड़े इम्यूनिटी के कारण होता है, क्योंकि ऐसे में वायरस और बैक्टीरिया बहुत ही आसानी से इंफेक्शन पहुंचाते हैं, जिसकी वजह से गले में खराश, जलन, सूजन और खांसी जैसी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में कुछ घरेलू उपायों के रूप में औषधीय चायों का सेवन (जैसे अदरक, मुलेठी और दालचीनी) गले की खराश और खांसी में राहत देता है। ये चाय इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत बनाकर इंफेक्शन से बचाती है और श्वसन संबंधी कई अन्य हेल्थ बेनिफिट्स भी प्रदान करती हैं। तो आइए जानते हैं इन चाय के बारे में।

**अदरक की चाय-** अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है, जो गले की सूजन को कम कर, बलगम निकालने में मदद करता है। इसलिए कट्टूकस किए हुए अदरक को पानी में उबालकर उसमें शहद मिलाकर पीएं। इससे खांसी में तुरंत आराम मिलेगा और गले की खराश भी कम होगी।

**तुलसी की चाय-** तुलसी में एंटी-

बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण पाया जाता है। इसके पत्तों को पानी में उबालकर चाय बनाएं और पीएं। तुलसी गले की सूजन को कम करती है, इम्यूनिटी पावर को बढ़ाती है और खांसी को दूर करती है। इसे गर्म-गर्म ही दिन में दो बार पीएं।

**हल्दी की चाय-** हल्दी में कर्क्यूमिन पाया जाता है, जो एक प्रभावी एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट है। हल्दी पाउडर को पानी में उबालकर शहद के साथ पीएं। यह इंफेक्शन को दूर करने में मदद करता है और गले की जलन और खांसी से राहत दिलाता है।

**मुलेठी की चाय-** मुलेठी का प्रयोग आयुर्वेद में खांसी और गले की सूजन के इलाज के लिए किया जाता है। इसका पाउडर पानी में उबालकर पीएं। यह गले की खराश को शांत करता है और सूखी खांसी में भी राहत देता है।

**लौंग की चाय-** एंटी बैक्टीरियल गुणों से भरपूर लौंग में यूजेनॉल नामक तत्व होता है, जो एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होता है। यह खांसी में राहत देने के साथ-साथ गले की जलन को कम करने में सहायक है। इसे पानी में उबालकर सेवन करें।

**पुदीना की चाय-** पुदीना में मेन्थॉल पाया जाता है, जो सांस की नली को साफ करता है और कफ को बाहर निकालने में सहायक होता है। पुदीने के पत्तों को उबालकर इसका सेवन करें, यह खांसी और बंद नाक में तुरंत राहत देता है।

**दालचीनी की चाय-** दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जो गले की खराश को कम करते हैं। दालचीनी के टुकड़े को पानी में उबालें और इसे हल्के गरम रूप में पीएं। इससे गले को आराम मिलता है और खांसी में राहत मिलती है।

## मृत्यु तुल्य कष्ट पहुंचाते हैं कुछ सपने

कहते हैं खुली आंखों से देखे गए सपनों को पूरा करने के लिए व्यक्ति को बहुत मेहनत करनी पड़ती है वहीं, बंद आंखों से देखे गए सपने व्यक्ति को उसके भविष्य के बारे में बताते हैं। सोने के बाद देखा गया हर सपना आपके भविष्य से जुड़ा हो ऐसा जरूरी कुछ सपने ऐसे भी होते हैं जिनका कोई अर्थ नहीं होता। लेकिन, स्वप्न शास्त्र में कुछ ऐसे सपनों का भी जिक्र किया गया है जो आने वाले

समय में व्यक्ति को मृत्यु समान कष्ट पहुंचा सकते हैं। इन सपनों के आते ही आपको सतर्क होने की बेहद जरूरत है। क्योंकि, इस तरह के सपने आपके स्वास्थ्य संबंधी कष्ट भी प्रदान कर सकते हैं। आज जो सपने हम आपको बताने जा रहे हैं उनमें से एक सपना तो रावण को भी आया था। आइए जानते हैं स्वप्न शास्त्र के अनुसार, कौन से सपने देखना माना जाता है अशुभ। स्वप्न शास्त्र के अनुसार, यदि आप सपने में खुद को

तेल लगाते हुए देखते हैं तो इस तरह का सपना बेहद ही अशुभ माना गया है। स्वप्न शास्त्र के अनुसार, इस तरह के सपने का अर्थ है कि आने वाले समय में आप अपने आप के लिए खुद ही कुछ परेशानियां पैदा करने वाले हैं। साथ ही इस तरह का सपना आपके अस्वस्थ होने का भी संकेत देता है। इसलिए इस तरह के सपने आने पर तुरंत ही आपको अपने स्वास्थ्य को लेकर सतर्क होने की जरूरत है।

## वर्कआउट के साथ रखें कुछ बातों का ख्याल फिटनेस देखकर हर कोई पूछेगा परफेक्ट फिगर का राज



क्या आप जानते हैं कि आप जिम में जितनी मेहनत करते हैं, उससे कहीं ज्यादा मायने रखता है कि जिम के बाद आप क्या करते हैं? जी हाँ, वर्कआउट के बाद का रूटीन ही आपको बेहतर रिजल्ट्स दे सकता है। सही पोषण और आराम से आप न सिर्फ मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं, बल्कि पूरे शरीर को हेल्दी भी रखते हैं। एक ओर जिम के बाद होने वाली कुछ गलतियाँ जहाँ फिटनेस जर्नी में कांटा बन जाती हैं तो वहीं, वर्कआउट के साथ कुछ खास चीजों का ख्याल रखकर आप अपनी फिटनेस रूटीन को बेहतर बना सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे।

1) **बॉडी मसाज :** वर्कआउट के बाद अगर आप दिन भर थका हुआ महसूस करते हैं या आपके शरीर में दर्द रहता है, तो एक अच्छी मालिश करवाने से आपको बहुत आराम मिलेगा। मालिश से आपके शरीर की मांसपेशियाँ भी ढीली हो जाती हैं और खून का बहाव भी सही तरह से होता है। नियमित मालिश करवाने से न सिर्फ बॉडी पेन से छुटकारा मिलता है बल्कि आपका मन भी शांत होता है।

2) **स्ट्रेचिंग भी है जरूरी :** कड़ी कसरत से पहले और बाद में स्ट्रेचिंग करना बेहद फायदेमंद है। स्ट्रेचिंग न केवल मांसपेशियों को एक्सरसाइज के लिए तैयार करती है, बल्कि चोटों से भी बचाती है और रिकवरी को बेहतर बनाती है। यह शरीर को शांत करने, हार्ट रेट को सामान्य करने, लचीलापन

बढ़ाने और ब्लड फ्लो को बेहतर बनाने में भी मदद करती है। कुछ प्रभावी स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज में हेमस्ट्रिंग स्ट्रेच, साइड स्ट्रेच, बटरफ्लाई पोज, और कलाई और ऊपरी शरीर के स्ट्रेच शामिल हैं। इसलिए स्ट्रेचिंग को अपने वर्कआउट रूटीन में शामिल करके आप अपनी फिटनेस जर्नी को और ज्यादा प्रभावी बना सकते हैं।

यह भी पढ़ें- वाक करने का बावजूद नहीं कम हो रहा वजन, तो हो सकता है कर रहे हो आप ये गलतियाँ

3) **हाइड्रेट रहें :** जब हम घंटों वर्कआउट कसरत करते हैं, तो शरीर पसीने के रूप में बहुत सारा पानी खो देता है। ऐसे में, अगर हम पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते, तो शरीर कमजोर हो सकता है और हम डिहाइड्रेट हो सकते हैं। बता दें, पानी पीने से न केवल हम डिहाइड्रेशन से बचते हैं बल्कि हमारी मांसपेशियाँ भी लचीली रहती हैं, जिससे चोट लगने का खतरा कम होता है।

4) **हेल्दी ब्रेकफास्ट :** हेल्दी खान-पान हर दिन जरूरी होता है, लेकिन वर्कआउट के तुरंत बाद पौष्टिक भोजन करना और भी जरूरी है। 45 मिनट के भीतर कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन बटर, केला, उबले अंडे और प्रोटीन बार खाना आपके शरीर को तुरंत एनर्जी देता है और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।



MUKHYA MANTRIR  
**Nijut Moina**  
AASONI



सत्त्वमेव जयते  
Government of Assam  
Department of Education

Another step  
towards **empowering**  
girl students

**Date of**  
**Mukhya Mantrir**  
**Nijut Moina**  
**Aasoni**

**Benefitted Girl Students**  
**1,64,684**

**Amount to be distributed every month**  
**18.39 cr.**

The girl students would receive the money in their account on 11th of every month

**Total Budget**  
**240 cr.**

This scheme is intended to cover **10 lakh** girl students in next 3 years

The Mukhya Mantrir Nijut Moina Aasoni is a comprehensive initiative to combat social evils perpetuated by child marriage

This is an ongoing scheme. Fund is transferred on DBT mode. All eligible beneficiaries are requested to check their bank accounts and inform their Head of Institution in case of any discrepancies or if the money is not deposited in their account

Published by Directorate of Information and Public Relations, Assam

Connect with us

@diprassam

dipr.assam.gov.in

Subscribe to Asom barta

Whatsapp 'Assam' at 8287912158

- Janasanyog /D/8547/ 24/11 November 2024