







## सेहत के लिहाज से काफी फायदेमंद है नारियल पानी

नारियल पानी अधिकतर लोगों को पसंद आता है। लेकिन ये सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी काफी फायदेमंद है। दरअसल, इसमें शरीर के लिए फायदेमंद कई तरह के विटामिन्स, मिनरल्स और इलेक्ट्रोलाइट पाए जाते हैं। जो आपको कई सेहत लाभ देते हैं। तो आइए जानते हैं नारियल पानी से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

- नारियल पानी का सेवन लिवर के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो लिवर में कई तरह के विषाक्त पदार्थों की गतिविधि को कम करते हैं। इसका सेवन करना लिवर के लिए काफी लाभकारी होता है।
- पेट के लिए नारियल पानी बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से पेट दर्द, एरिडिटी, अल्सर में थोड़ा-थोड़ा नारियल पानी पीने से आराम मिलता है।
- ऊर्जावान रहने के लिए नारियल पानी काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से कमजोरी, थकान, चक्कर आने जैसी समस्याओं में इसको पीने से तत्काल लाभ प्राप्त होता है।
- नारियल पानी हृदय रोग का जोखिम कम करने का काम करता है। इसके सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है। वजन कम करना चाहते हैं, तो नारियल पानी आपकी बहुत मदद करेगा। यह कैलोरी में कम और पचाने में आसान होता है। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं।
- त्वचा में ग्लो और रिफ्रेशिंग बिलकुल मिलान रखना चाहते हैं तो नारियल पानी आपको निरमित रूप से पीना चाहिए। यदि चेहरे पर मुंहासे और दाग धब्बों की समस्या बढ़ गई है, तो नारियल पानी का सेवन आपकी सारी समस्याओं को दूर करेगा।



## बेल का जूस पीने से सुराही जैसा ठंडा रहेगा पेट

गर्मी में धूप से बचना बहुत जरूरी है। यह शरीर में पानी की कमी, कब्ज, पेट में जलन, रीति में जलन जैसी विकारों को दूर करती है। इन समस्याओं को दूर रखने के लिए गर्मी में बेल का जूस पीना चाहिए। यह समर ड्रिंक बेहद हेल्दी होती है। बेल फल को बिल्व भी कहा जाता है, जो पूरा रूप से भारत में पैदा होता है। यह फल पेट को गर्मी दूर करने का रामबाण इलाज है। आप इसका शरबत पीकर पेट को ठंडक दे सकते हैं। आयुर्वेद परसार्द ने बेल शरबत के फायदों के बारे में बताया है। बेल फल काफी पोषक होता है। इसमें प्रोटीन, पानी, फाइबर, कैल्शियम, पोटेशियम, विटामिन बी1, विटामिन बी2, विटामिन सी की अच्छी मात्रा मिल जाती है। इसका मूला पेट और पचाने के लिए बेहतरीन माना जाता है।

गर्मी में बेल का रस जरूर पीना चाहिए। ये समर ड्रिंक शरीर को धूप से बचाने और हाइड्रेट करने का काम करती है। आइए इस फल का शरबत पीने के फायदे जानते हैं।

संयुक्त सामान्य करने में मदद करता है।

### हड्डियों की मजबूती बढ़ाता है

पेट के अलावा बेल फल का जूस हड्डियों के लिए फायदेमंद है। इसमें कैल्शियम का लेवल शारीरिक दायों को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है। यह ड्रिंक तुल्य एनर्जी देने के लिए भी जानी जाती है।

### बढ़ जाएगा खून

बेल के जूस में ग्लूकोज भी होता है, जो शारीरिक विकास में मदद करता है। ये पोषक गुण रेड ब्लड सेल्स के उत्पादन में मददगार होता है। जिससे खून की कमी दूर होती है।

## गर्मी में रामबाण है बेल का शरबत

गर्मी के दुष्प्रभाव और सेहत की हर समस्या के लिए बेल का प्रयोग रामबाण है। यह न केवल शरीर में ठंडक फैला करेगा बल्कि आपको सेहत से जुड़े ऐसे लाभ देगा, जिसके बारे में जानकर आप हैरान रह जाएंगे। गर्मियों में रामबाण है बेल और उसका शरबत। जानें 7 फायदे -

- गर्मी के दिनों में लू लगने का डर सबसे ज्यादा होता है। बेल का शरबत बनाकर पीने से लू का खतरा नहीं होता और लू लग जाने पर यह दवा के रूप में कार्य करता है। तपते शरीर को गर्मी दूर करने में यह बेहद लाभकारी है।
- शरीर में गर्मी अधिक बढ़ जाने पर आंव - दस्ता जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इससे छुटकारा पाने के लिए प्रतिदिन आधे कच्चे-पके बेलफलों का सेवन करें या फिर शरबत का सेवन करें। यह डायरिया रोग में काफी लाभदायक है।
- कई गर्तवा गर्मियों में आंखें लाल-लाल होने के साथ ही जलने लगती हैं। ऐसी स्थिति में बेल के पत्तों का रस एक-एक बूंद आंख में डालने से तुरंत लाभ होता है और इसका कोई नुकसान नहीं होता। इसे बेल का ध्यान रखें कि रस में कठरा न हो। आंख के दर्द में बेल के पत्तों की तुलसी आंख पर बांधने से काफी आराम मिलता है।
- पचाने संबंधी समस्याओं में पके हुए बेलफलों का सेवन लाभदायक होता है। इसका शरबत पीने से पेट साफ रहता है। यह फल पाचक होने के साथ-साथ बलवर्द्धक है। इसके सेवन से वात-कफ संबंधी समस्याएं भी समाप्त हो जाती हैं। गर्मियों में गर्भवती स्त्रियों का जी

मिचलाने लगे तो बेल और सौंठ का काढ़ा दो चम्मच पिलाने पर लाभ होता है।

बेल को मुरबा शरीर की शक्ति बढ़ाता है और कमजोरी दूर करता है। यह पेट संबंधी समस्याओं में तो फायदेमंद है ही, बेल के गुदे को खाइ के साथ खाने से आंत संबंधी रोग में राहत मिलती है।

मजबूत होती है।

बेल के पके फल को शहद व मिर्ची के साथ चबाने से शरीर के खून का रंग साफ होता है और खून में भी वृद्धि होती है। वहीं इसके गुदे में काली मिर्च, सैधा नामक तिलकदार खाने से आवाज भी सुरीली होती है।

बच्चों के पेट में कीड़े होने पर तो इसके पत्तों का अर्क पिलाना कारगर उपाय है। छोटे बच्चों को प्रतिदिन एक चम्मच पका बेल खिलाए शरीर की हड्डियां

मजबूत होती है।

बेल के पके फल को शहद व मिर्ची के साथ चबाने से शरीर के खून का रंग साफ होता है और खून में भी वृद्धि होती है। वहीं इसके गुदे में काली मिर्च, सैधा नामक तिलकदार खाने से आवाज भी सुरीली होती है।

बच्चों के पेट में कीड़े होने पर तो इसके पत्तों का अर्क पिलाना कारगर उपाय है। छोटे बच्चों को प्रतिदिन एक चम्मच पका बेल खिलाए शरीर की हड्डियां



दालें प्रोटीन से भरपूर होती हैं। वैसे तो हर दाल पोषक तत्वों से भरपूर होती है लेकिन फिर भी अगर आपको प्रोटीन की मात्रा से के साथ कुछ परेशानियों को जड़ से खत्म करना है, तो आप अपनी डाइट में मूंग दाल जरूर जोड़ें। किसी भी रूप में मूंग दाल के सेवन के कई फायदे हैं।

दाल के पोषक तत्व

- दालों में सबसे पोषक दाल, मूंग की होती है, इसमें विटामिन ए, बी, सी और ई की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही पोटेशियम, आयर्न, कैल्शियम की मात्रा भी मूंग में बहुत होती है। इसके सेवन से शरीर में कैलोरी भी बहुत नहीं बढ़ती है। अगर अकुपित मूंग दाल खाएं तो शरीर में कुल 30 कैलोरी और 1 ग्राम फेट ही पहुंचता है।
- अकुपित मूंग दाल में मेग्नीशियम,

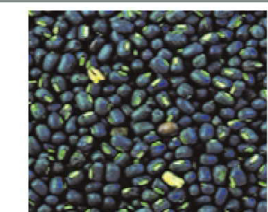
## किसी भी रूप में फायदेमंद है मूंग दाल का सेवन

कॉपर, फोलेट, राइबोफ्लेविन, विटामिन, विटामिन सी, फाइबर, पोटेशियम, फॉस्फोरस, मेग्नीशियम, आयर्न, विटामिन बी-6, निथासिन, थायामिन और प्रोटीन होता है।

- मूंग की दाल के स्याउट में ग्लूकोज लेवल बहुत कम होता है इस वजह से मधुमेह रोगी इसे खा सकते हैं।
- मूंग की दाल के स्याउट में ओलियोसायब्याराइडस होता है जो पॉलीफिनॉल्स से आता है। ये दोनों की घटक, गंभीर रोगों से लड़ने की क्षमता को प्रबल करते हैं। कैंसर के रोगी भी इसका सेवन आराम से कर सकते हैं।
- मूंग की दाल में ऐसे गुण होते हैं, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा

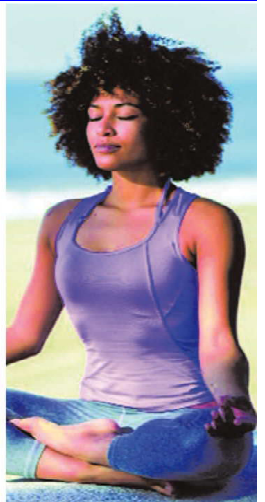
वैते हैं और उसे बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। इसमें एंटी-गैड्रोफिलिय और एंटी-इफ्लोमेट्री गुण होते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाते हैं।

रात को मूंग दाल को एक घंटे में पानी डालकर रख दें। इसके बाद सुबह इसे छान कर ग्राइंडर में पीस लें। इसके बाद इसमें नमक डालकर अच्छी तरह से मिला लें। अब तवा को गर्म करें। मूंग हो जाने में थोड़ा सा तेल डालकर मूंग दाल के पेट को डालकर अच्छी तरह से फैला लें। इसके बाद इसमें सभी सब्जियों और पनीर डाल दें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा धी डालकर दूसरी तरफ भी सेंक लें। इसके बाद इसे प्लेट में निकाल लें। आपका मूंग दाल का चोला बनकर तैयार है। इसे हरी या लाल चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।



मूंग की दाल के स्याउट में शरीर के टॉक्सिक को निकालने के गुण होते हैं। इसके सेवन से शरीर में विषाक्त तत्वों में कमी आती है।

### ऐसे बनाएं हेल्दी मूंग दाल का चोला



## मेडिटेशन करते समय आती है नींद? ऐसे पाएं छुटकारा

सेहत के लिए मेडिटेशन के फायदे हम सभी अच्छे से जानते हैं। ऐसे में कई लोग ऐसे हैं जो सातों से झुके कर रहे हैं वहीं कुछ ऐसे हैं जो अपने इस साल में मेडिटेशन पुरा करने के लिए हाल ही में मेडिटेशन करना शुरू कर रहे हैं। जो हाल ही में मेडिटेशन की ओर कदम बढ़ा रहे हैं उन लोगों को एक समस्या का सामना करना पड़ रहा है। अक्सर लोगों की शिकायत रहती है कि ध्यान लगाते समय उन्हें नींद आती है। ऐसे में जानते हैं इसकी वजह और कैसे पाएं इससे छुटकारा।

मेडिटेशन आपके दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है। यह आपकी याददाश्त में सुधार करने, तनाव को कम करने में मदद करता है। कई लोगों की शिकायत होती है कि उन्हें मेडिटेशन के दौरान नींद आती है। ऐसा मेडिटेशन के कारण बिल्कुल नहीं होता बल्कि नींद की कमी के कारण ऐसा होता है। नींद की कमी, पोषक तत्वों की कमी और तनाव जैसे प्रमुख कारण हैं जिनकी वजह से आपको हर समय नींद आती है। ऐसे में आपको एक्टिव रहने के लिए काम करना चाहिए, ऐसे में सबसे ज्यादा जरूरी है राती लाइफस्टाइल और एक अच्छा मेडिटेशन सेशन करना चाहिए, जिससे आप नींद को खत्म कर सकें।

खाने से पहले ध्यान करें

मेडिटेशन में पूरे शरीर को एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करना और खुद के साथ एक आध्यात्मिक संबंध बनाना होता है। अगर आप खाने के ठीक बाद ध्यान करना शुरू करते हैं, तो आपकी बहुत नींद आएगी क्योंकि आपका शरीर खाना और अन्य जटिल प्रक्रियाओं को पचाने में शांतिन होगा और यह आपको विचलित करेगा। खाना खाने से पहले ध्यान करना अधिक फायदेमंद होगा क्योंकि आपका शरीर बिना विचलित हुए इसे पुरा करेगा।

जामरुक और एक्टिव रहें

ध्यान करते समय सचेत और एक्टिव रहना जरूरी है, आपको यह महसूस करना चाहिए कि आपके अंदर कुछ अच्छा हो रहा है। आप इन चीजों पर ध्यान लगाने के लिए सांस की तकनीक साइज और कुछ शांत म्यूजिक बजा सकते हैं।

अपने बैग को तैयार करें

मेडिटेशन प्रैक्टिस करना एक अच्छा कदम है। लेकिन बहुत लंबे मेडिटेशन सेशन से बचना बेहतर है क्योंकि शुरू में वे आपको नींद में डाल देंगे। आपको अपने दिमाग को इस तरह से प्रशिक्षित करना शुरू करना होगा कि आपका ध्यान अटूट रहे जो केवल 5 मिनट या 10 मिनट के छोटे सत्रों के साथ शुरू करने के बाद ही संभव होगा और फिर धीरे-धीरे लंबे समय तक आगे बढ़ें। जब आप छोटे सत्रों के लिए जागेंगे तो आपका दिमाग अपने आराम करना शुरू कर देगा और ध्यान करने समय आपकी प्रतिक्रिया महसूस करने के लिए मदद मिलती है।

ओपन एरिया में करें ध्यान

खुले में ध्यान करना हमेशा बेहतर होता है क्योंकि आपका शरीर नेचर के साथ अच्छा रिश्ता बनाकर महसूस कर सकता है। इसके अलावा, आपके चारों ओर ठंडी हवा, पक्षियों की हल्लियां आदि के साथ आपके मन को शांत करता है और ध्यान करने समय आपको प्रतिक्रिया महसूस करने के लिए मदद मिलती है।

# मिडिल ईस्ट में जंग के बीच इंडिगो पलाइंट का यू-टर्न

### ● इथापिया सीमा से लौटी वापस, दिल्ली में हुई आपातकालीन लैंडिंग

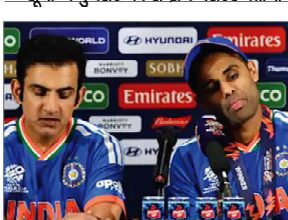
नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली से मैनचेस्टर जा रही इंडिगो की पलाइंट यू टर्न लेकर वापस दिल्ली लौट आई है। इंडिगो की पलाइंट 83 इथापिया की सीमा के पास पहुंचकर अनाक बीच हवा से वापस मुड़ गया। इससे यात्रीयों में हड़कौम मच गया। प्राइड ट्रैकिंग सेवा पलाइंट राइडर 24 के अनुसार, दिल्ली से उड़ान भरने के बाद इंडिगो का विमान इथापिया की सीमा के निकट हवाई क्षेत्र में पहुंचते ही अनाक बीच (वापस मुड़ गया) हो गया। इसके बाद विमान भारतीय हवाई क्षेत्र में प्रवेश लिया। मिडिल ईस्ट में जारी तनाव के बीच दिल्ली से मैनचेस्टर जाने वाली 26 फरवरी के बाद यह इंडिगो की पहली पलाइंट थी। दिल्ली से मैनचेस्टर जाने



वाली इंडिगो की यह पलाइंट करीब 7 घंटे उड़ान के बाद वापस लौटी है। पलाइंट राइडर 24 की वेबसाइट के अनुसार, दिल्ली-मैनचेस्टर मार्ग की उड़ान-सफल दूरी लगभग 6,829 किलोमीटर है, और मार्ग और मौसम की स्थिति के आधार पर औसत उड़ान समय लगभग 11 घंटे है। इंडिगो ने एक वरान में कहा कि आखिर वक्त में हवाई क्षेत्र पर प्रतिबंध लगाए जाने के बाद एयरलाइन को यह निर्णय लेना पड़ा। इंडिगो के प्रवक्ता ने कहा, मिडिल ईस्ट और उसके आसपास की बदती स्थिति के कारण, हमारी कुछ उड़ानों को रोकना पड़े जाने पड़ सकता है या उड़ानों मार्ग परिवर्तन करना पड़ सकता है। परिचय के अनुसार यह स्पष्ट स्थिति के कारण अंतिम समय में हवाई क्षेत्र पर लगाए गए प्रतिबंधों के चलते मूल स्थान पर वापस लौटने पड़ा।

# गंभीर बोले- जीत द्रविड़ और लक्ष्मण को समर्पित

### संजु ने कप्तान-सचिव की सलाह काम आई, सूझा तो कुमराह को राष्ट्रीय धरोहर बताया



अहमदाबाद (एजेंसी)। भारत ने टी-20 वर्ल्ड कप के फाइनल में न्यूजीलैंड को 96 रन से हराया। टीम तीसरी बार टी-20 में वर्ल्ड चैंपियन बनी। अहमदाबाद में तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह ने नार किंगटन ब्रेक और उन्हें खेपार आंक द मैच चुना गया। टूर्नामेंट के आखिरी तीन मैचों में शानदार प्रदर्शन के कारण सैमसन को खेपार आंक द टूर्नामेंट चुना गया। इसमें हॉकी के खिलाफ सेमीफाइनल और न्यूजीलैंड के खिलाफ फाइनल को अहम पांवों का शानिल है। उन्होंने टूर्नामेंट के 5 मैचों में 321 रन बनाए। संजु सैमसन ने टी-20 वर्ल्ड कप में अपने शानदार प्रदर्शन का श्रेय सचिव तिलुकरसे से हुई बातचीत को दिया। वहीं, कप्तान सूझा ने जसप्रीत बुमराह को नेशनल धरोहर बताया। गंभीर बोले- जीत द्रविड़ और लक्ष्मण को समर्पित है। सैमसन- दो पहीने से सचिव सर के सपक में था-सैमसन ने कहा, जब मैं ऑस्ट्रेलिया में टी-20 सीरीज के दौरान बाहर बैठा था और खेलने का मौका नहीं मिल रहा था, तब मैंने सोचा कि मुझे किस तरह का मानसिक नजरिया चाहिए। पिछले दो मैचों में सेरी सचिव सर से लगातार बात हो रही थी। मैंने उनसे संकेत किया और लंबी बातचीत की। उनसे मार्गदर्शन मिलना बहुत बड़ी बात है।

## महिला हॉकी विश्व कप व वालीफायर

# उरुग्वे के खिलाफ जीत से अभियान शुरू करना चाहेगा भारत

हैदराबाद (एजेंसी)। भारतीय महिला हॉकी टीम एक-अधिका महिला हॉकी विश्व कप में जगम बनने के लक्ष्य के साथ कालीफोर्निया टूर्नामेंट में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए तैयार है। अनुभवी कोच Sjoerd Marjine के टीम से जुड़ने के बाद खिलाड़ियों में नया जलवा देवने को मिल रहा है। मेजबान भारत अपने पहले मुकाबले में Uruguay के खिलाफ जीत के साथ अभियान की सकारात्मक शुरुआत करना चाहेंगे।



विश्व कप के लिए तीन सप्ताह का प्र-इस कालीफोर्निया टूर्नामेंट में कूल आठ टीमों हिस्सा ले रही हैं, जिनमें भारत, इंग्लैंड, स्कॉटलैंड, कोरिया, इटली,

उरुग्वे, वेल्स, ऑस्ट्रेलिया शामिल हैं। टूर्नामेंट के पहले, इरले और तीसरे स्थान पर रहने वाली टीमों आगामी FIH Women's Hockey World Cup के लिए कालीफोर्निया करीग। विश्व कप 14 से 30 अप्रैल के बीच Belgium और Netherlands में आयोजित होगा।

कोच मारिन की वापसी से टीम में जोश- डच कोच स्कोट एडमिंड के लिए यह टूर्नामेंट मुख्य कोच के रूप में पहली जिम्मेदारी होगी। वह इससे पहले Tokyo 2020 Olympics में भारतीय टीम को पुरुष हॉकी चैंपियन बनाने का श्रेय दे रहे थे और अब एक बार फिर टीम के साथ जुड़े हैं। उनकी वापसी से भारतीय टीम में नई ऊर्जा और आत्मविश्वास देवने को मिल रहा है।

# बधाई हो! एमपी में जन्मे 5 और चीते

### पहली बार देश में 50 से ज्यादा हुए,आधी से ज्यादा 'देसी'

भोपाल (एजेंसी)। मध्य प्रदेश के कूनो नेशनल पार्क से एक बार फिर खुशखबरी है। और इस बार खुश होने की जगह भी कई हैं। एक तरफ जहां 5 और शावकों का जन्म हुआ है तो दूसरी तरफ पहली बार (पिछले करीब 100 सालों में) देश में चीतों की संख्या 50 के पार चली गई है। एक और खास बात यह है कि इनमें से 33 'देसी' चीते हैं यानी कि इनका जन्म भारत की धरती पर हुआ है। केंद्रीय पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव ने सोमवार को खुशखबरी देते हुए बताया कि मध्यप्रदेश के कूनो नेशनल पार्क में नाचियाई मादा चीता ज्वाला तीसरी बार मां बनी है। इस बार उसने 5 शावकों को जन्म दिया।



नाचियाँ से लाई गई ज्वाला और आगा, दक्षिण अफ्रीका से लाई गई गागिनी, चार और निर्या और भारत में जन्मी मुखी ने उद्यान में शावकों को जन्म दिया है।

उन्होंने यह भी बताया कि भारत में अब कुल 53 चीते हो गए हैं, जिनमें से 33 का जन्म भारत में हुआ है। दुनिया का सबसे तेज दौड़ने वाला स्तन्यीय जीव चीता करीब 7 दशक पहले भारत से विलुप्त हो गया था।

सितंबर 2022 में केंद्र सरकार नामीबिया से 8 अफ्रीकी चीते लेकर आई, जिन्हें पीएम मोदी ने कूनो में प्रवेश कराया था। पिछले वर्ष कूनो में 12 शावकों का जन्म हुआ था, जिनमें से तीन शावकों सहित छह चीतों को मौत हो गई। इस वर्ष 7 फरवरी से 9 मार्च के बीच अलग-अलग समूहों में 14 शावकों का जन्म हुआ है। 2023 से अब तक कूनो में कुल 44 शावकों का जन्म हो चुका है, जिनमें से 33 जीवित हैं।

# बेटियों को नए मौकों से पीछे नहीं रहने देंगे

### ● पीएम मोदी ने एआई, ऑटोमेशन पर फोकस का दिया जोर ● कक्षा-भारत इन्वोवेशन वाली इकोनॉमी की ओर बढ़ रहा है

नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिए पोस्ट-बजट वेंचिनार को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि भारत अब तेजी से एक इन्वोवेशन-ड्रिवन इकोनॉमी की ओर बढ़ रहा है। हमारे एक्जक्यूटिव सिस्टम को रिवाल वर्कड इकोनॉमी की जरूरतों के साथ और मजबूती से जोड़ने की जरूरत है। उन्होंने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और डिजिटल इकोनॉमी को प्रोत्साहन के लिए जरूरी बताया। पीएम मोदी ने कहा कि लंबे समय की शोषण बनाए रखने के लिए भारत को एआई, ऑटोमेशन, डिजिटल इकोनॉमी और डिजाइन-नेक्स्ट गैनुएकेशन-एम्प्लॉयमेंट के जरूरतों पर ध्यान देना होगा। उन्होंने यह भी कहा कि 'लोकल लेवल पर प्रतियोगी बने रहने के लिए इन विषयों को प्राथमिकता देना जरूरी है।



एजुकेशन-एम्प्लॉयमेंट के बीच की दूरी कम होगी- प्रधानमंत्री ने शिक्षा और रोजगार के बीच सीधा संबंध बनाने पर जोर दिया। उन्होंने कहा, 'हमें अपने एजुकेशन सिस्टम को रिवाल इकोनॉमी से जोड़ने की प्रोसेस को और तेज करना होगा। पीएम के मुताबिक, अपने वाले समय में वर्कफोर्स के लिए 'म्यूचर वॉर्थ रिस्कल्स' वाली भाविय को जरूरतों के हिसाब से कोशल होना सबसे जरूरी होगा।

बेटियों को नए मौकों से पीछे नहीं रहने देंगे- समावेशी विकास का जिक्र करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि नई टेक्नोलॉजी के इस दौर में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित करना सरकार की प्राथमिकता है। उन्होंने कहा, 'जैसे-जैसे हम परिवर्तन की तकनीकों के लिए तैयार हो रहे हैं, वह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि अवसरों की कमी के कारण कोई भी-बेटी पीछे न छूटे।'

## ब्रेकआउट सेरान में अलग-अलग सेक्टर पर फोकस

वेंचिनार में कई ब्रेकआउट सेरान रहे। इनमें शिक्षा और कोशल विकास, स्वास्थ्य और आयुष्म, पर्यटन और आतिथ्य जैसे क्षेत्रों पर धारणा से चर्चा हुई। सरकार चाहती है कि बजट के प्रावधानों का लाभ आम जनता तक पहुंचे। यह वेंचिनार सरकार, उचांग जगत और विशेषज्ञों के बीच एक साझा मंच के रूप में काम करेगा। इसका मुख्य उद्देश्य बजट की नीतियों को प्रभावी ढंग से लागू करना है लिए प्रोत्साहन सुझाव निकालना है, जिससे देश के समावेशी विकास को गति मिल सके।

# ईरान जंग पर विपक्ष का दोनों सदनों में हंगामा, चर्चा की मांग

### ● सरकार बोली-रपीकर को हटाने के प्रस्ताव पर बहस के लिए तैयार

नई दिल्ली (एजेंसी)। संसद के बजट सत्र के दूसरे फेज के पहले दिन की लोकसभा की कारवाणी खल हुआ। विपक्ष ने अमेरिकी-इराकल और ईरान पर समकरो हंगामा किया। विपक्ष जंग के बाद पश्चिम एशिया में बने हालातों का भारत पर अहम पर चर्चा की मांग करता रहा। सरकार ने कहा कि विपक्ष स्पेकर आम बिड़ला के खिलाफ नो कॉन्फिडेंस मोशन लाई है, हम इस पर चर्चा करने पर तैयार हैं, विपक्ष चर्चा करे, लेकिन विपक्ष बुरा मोशन ले आया है, जिसका विदेश मंत्री ने बहुत अच्छे से जवाब दिया है। इसके बाद सदन मंगलवार सुबह 11 बजे तक स्थगित किया गया। इहां, आज विदेश मंत्री ने पहले रायसभा में और फिर लोकसभा में गफक देशों से भारतीयों की वापसी और एनटी संकट को लेकर तैयारियों के बारे में बताया।

# भारत ने 3 साल में 3 आईसीसी ट्रॉफी जीतीं

### ● एक टी-20 वर्ल्डकप में 100+ सिवस लगाए, संजु ने कोहली का रिकॉर्ड तोड़ा ● लगातार 2 वर्ल्ड कप जीतने वाली पहली टीम, पहली बार होम टीम ने टाइटल जीता

अहमदाबाद (एजेंसी)। भारत ने तीसरी बार टी-20 वर्ल्ड कप का खिताब जीत लिया। अहमदाबाद में खेले गए फाइनल में टीम इंडिया ने न्यूजीलैंड को 96 रन से हराया। 255 हाकरक पहुंचे बल्लेबाजी करते हुए भारत ने 5 विकेट पर 215 रन बनाए, न्यूजीलैंड की टीम 159 रन पर आलआउट हो गई।



### फाइनल के टॉप रिकॉर्ड्स

भारत ने 3 साल में 2 टी-20 वर्ल्ड कप और एक वैंपियंस ट्रॉफी जीतीं- भारत ने सिर्फ तीन साल के भीतर तीन आईसीसी ट्रॉफी अपने नाम कर लीं। टीम ने 2024 में टी-20 वर्ल्ड कप जीतकर 17 साल बाद यह खिताब हासिल किया। इसके बाद 2025 में वैंपियंस ट्रॉफी अपने नाम कर जीत की लय बरकरार रखी और अब 2026 में टी-20 वर्ल्ड कप जीतकर भारत ने तीन साल में तीसरी आईसीसी ट्रॉफी हासिल कर ली। टी-20 वर्ल्ड कप फाइनल में दो-दो बार हारने वाली टीमों में पाकिस्तान, श्रीलंका और न्यूजीलैंड शामिल हैं। पाकिस्तान 2007 और 2022 में, श्रीलंका 2009 और 2012 में, जबकि न्यूजीलैंड 2021 और 2026 में फाइनल हार चुका है।

### भारत 3 टी-20 वर्ल्ड कप जीतने वाली पहला देश

भारत ने टी-20 वर्ल्ड कप इतिहास में नया अध्याय लिख दिया। टीम इंडिया 2024 के बाद 2026 में भी वैंपियन बनी और टी-20 वर्ल्ड कप का खिताब डिफेंड करने वाली पहली टीम बन गई। इसके साथ ही इंडिया तीन टी-20 वर्ल्ड कप (2007, 2024 और 2026) जीतने वाली दुनिया की पहली टीम भी बन गया। इराजमदाद में खेले गए फाइनल में जीत के साथ भारत ने पहली बार अपने घरेलू मैदान पर टी-20 वर्ल्ड कप जीतीं भी जीतीं। इससे पहले टीम ने 2007 में साउथ अफ्रीका और 2024 में वेस्टइंडीज में खिताब जीता था। अब भारत के नाम तीन टी-20 वर्ल्ड कप ट्रॉफी हो गई है, जबकि वेस्टइंडीज और इंग्लैंड दो-दो बार ही यह खिताब जीत सके हैं।

### भारत ने टी-20 वर्ल्ड कप में सबसे ज्यादा बार 200+ का स्कोर बनाया

इंडिया टी-20 वर्ल्ड कप इतिहास में सबसे ज्यादा बार 200+ का स्कोर बनाने वाली टीम बन गई। टीम इंडिया ने अब तक कात बार 200+ रन बनाए हैं। इस रिकॉर्ड में साउथ अफ्रीका 6 बार 200+ स्कोर के साथ दूसरे स्थान पर है, जबकि वेस्टइंडीज, श्रीलंका और इंग्लैंड 4-4 बार यह आंकड़ा पार कर चुके हैं। टी-20 क्रिकेट में सबसे ज्यादा 250+ स्कोर बनाने के मामले में भारत टी-20 में भी इंडिया अब तक सात बार 250 से ज्यादा का स्कोर बना चुकी है। इस रिकॉर्ड में ऑस्ट्रेलिया टीम सनराजसेव हैदराबाद 5 बार 250+ स्कोर के साथ दूसरे नंबर पर है। भारत ने 2026 में चार बार 250+ स्कोर बनाया, जो किसी भी टीम से एक साल में सबसे ज्यादा है।

# 28 मार्च से शुरू होगा आईपीएल 2026

### ● टी-20 वर्ल्डकप फाइनल से पहले पैलान ● बंगाल-तमिलनाडु संघों 5 राज्यों में चुनावों के चलते शेड्यूल बदला

नईदिल्ली (एजेंसी)। आईपीएल 2026 की शुरुआत 28 मार्च को होगी। इसकी घोषणा रविवार को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में होने वाले भारत-न्यूजीलैंड टी-20 वर्ल्ड कप फाइनल से पहले ब्रैंडकार्ड स्टार सीरीस में की।



पहले टूर्नामेंट 26 मार्च से शुरू होगा था, लेकिन तमिलनाडु, केरल, अरुण, पश्चिम बंगाल और पुडुचेरी में होने वाले चुनावों के कारण शेड्यूल में बदलाव किया गया है। हालांकि आईपीएल की ओर से अभी तक टूर्नामेंट का पूरा कार्यक्रम जारी नहीं किया गया है। चेंपॉन, इंडन गार्डनस में खेले हैं मैच- विधानसभा चुनाव वाले राज्यों में तीन घंटे प्रमुख वेंचिनार में जो आईपीएल नेचु के रूप में इस्तेमाल होते रहे हैं। तमिलनाडु के चेन्नई स्थित एएच विंदेशम स्टेडियम (चेपॉक) चेन्नई सुपर किंग्स का होम ग्राउंड है।

पश्चिम बंगाल के कोलकाता में स्थित इंडन गार्डनस कोलकाता नाइट राइडर्स का घरेलू मैदान है, जबकि अरुण के गुवाहाटी में बना बारसातोर स्टेडियम रॉयलस का सेंकेंड होम ग्राउंड है। चुनाव के कारण दो चरणों में आ सकता है शेड्यूल- 2008 में आईपीएल शुरू होने के बाद जब भी देश में आम चुनाव (2009, 2014, 2019 और 2024) या किसी राज्य में विधानसभा चुनाव हुए हैं, टूर्नामेंट का शेड्यूल दो हिस्सों में जारी किया गया है। ऐसे में संभावना है कि इस बार भी बीसीटीआई ऐसा ही करेगा।



## घर में तुलसी का पौधा है तो भूलकर भी न करें ये गलतियां, होने लगेगा नुकसान, जानें तुलसी की पूजा के नियम

तुलसी की पूजा के नियम - तुलसी की पूजा करने से घर में सुख और समृद्धि का वास होता है। आपके घर में भी अगर तुलसी का पौधा है, तो आपको कुछ नियमों का पालन जरूर करना चाहिए। जैसे, तुलसी के पत्ते को कैसे तोड़ना चाहिए और तुलसी को कब नहीं तोड़ें, इन नियमों के बारे में जानना बहुत जरूरी है। आइए, जानते हैं तुलसी के पत्तों से जुड़े नियम क्या हैं। पौराणिक मान्यता है कि तुलसी पर माता लक्ष्मी का वास होता है इसलिए तुलसी की पूजा करने पर माता लक्ष्मी के साथ भगवान विष्णु की कृपा भी प्राप्त होती है। जिस घर में तुलसी का हर-भरा पौधा होता है, वहां कभी दरिद्रता का वास नहीं होता। वहीं, जीवन में सुख-समृद्धि प्राप्त करने के लिए भी तुलसी की पूजा की जाती है। तुलसी की पूजा से जुड़े ऐसे नियम हैं, जिनका ध्यान रखना बहुत जरूरी है, तभी तुलसी की पूजा का संपूर्ण पुण्य और लाभ को प्राप्त किया जा सकता है।



### तुलसी पर रविवार और मंगलवार को न चढ़ाएं जल

पौराणिक कहानियों में तुलसी को केवल एक पौधा नहीं बल्कि एक जीवंत देवी माना जाता है इसलिए तुलसी को रविवार, मंगलवार और एकादशी के दिन जल नहीं देना चाहिए। इस दिन तुलसी मैया का वन रहता है। इन दिनों ही दिन तुलसी को जल देने से दोष लगता है।

### तुलसी के पत्ते को कब और कैसे तोड़ना चाहिए

तुलसी का पत्ता सुर्यास्त के बाद नहीं तोड़ना चाहिए, अगर बहुत जरूरी हो, तब ताकती बजाकर और तुलसी माता से प्रार्थना करने के बाद ही तुलसी के पत्तों को तोड़ना चाहिए। इसका अर्थ यह है कि तुलसी माता से आज्ञा लेने के बाद ही तुलसी के पत्तों को तोड़ना जा रहा है।

### एकादशी व्रत करने वाले न तोड़ें तुलसी का पत्ता

जो लोग एकादशी का व्रत करते हैं उनको एकादशी और द्वादशी तिथि को तुलसी का पत्ता नहीं तोड़ना चाहिए। इसके पीछे पौराणिक मान्यता है कि एकादशी के व्रत में भगवान विष्णु की स्तुति की जाती है। तुलसी माता का विवाह विष्णु जी का हुआ था इसलिए एकादशी के व्रत और अगले दिन द्वादशी पारण से पहले तुलसी का पत्ता न तोड़ें।

### तुलसी के सामने जलाएं दीया

रोजाना शाम के समय तुलसी के सामने दीपक जलाना चाहिए। साथ ही तुलसी के आस-पास स्याक-स्याक रखनी चाहिए। तुलसी के आसपास स्याक सफाई नहीं होने से परिवार में परेशानी और हानि होती है। साथ ही इससे गृह क्लेश भी बढ़ता है।

### तुलसी के आसपास न लगाएं कांटेदार पौधे

तुलसी के आसपास शमी के अलावा कोई भी कांटेदार पौधे नहीं लगाएं और साथ ही तुलसी के साथ एक ही गमले में दूसरे पौधे को नहीं लगाएं। तुलसी माता के पास हमेशा फूलों के पौधे ही लगाने चाहिए। साथ ही याद रखें कि जिस गमले में तुलसी लगी हुई है, उसमें कभी खरबतवार नहीं जमने दें।

### तुलसी की मंजरी तोड़कर विष्णु जी को करें अर्पित

तुलसी की मंजरी को तोड़कर भगवान विष्णु जी को अर्पित कर देना चाहिए। ऐसी मान्यता है कि तुलसी पर अर्पित मंजरी होने पर देवी तुलसी दुखी रहती है इसलिए तुलसी पर जब मंत्र आते, उसे तोड़कर भगवान विष्णु जी को अर्पित कर देना चाहिए। इससे नाराजगी को दूर प्राप्त होता है।

## क्या कहते आपके सितारे



### मेष

मेष - आज का दिन आपके लिए नौकरी के मामले में अच्छे रहने वाला है, लेकिन यदि आपने कामों में अपनी चलायी, तो आपको समस्याएं बढ़ेंगी। किसी नए काम में आप सोच समझकर हाथ बढ़ाएं। आपके व्यवसाय में कुछ दिक्कत आ सकती है। आपको कोई बड़ी उपलब्धि मिलने से खुशी होगी। रोजगार की तलाश में डर-उबर भटक रहे लोगों को कोई बेहतर अवसर हाथ लग सकता है। आपको कोई काम बिना देने से थोड़ी समस्याएं आ सकती हैं।



### वृषभ

वृषभ - आज का दिन आपके लिए स्वास्थ्य पर पूरा ध्यान देने के लिए रहेगा। आप अपने कार्यक्षेत्र के कामों में कुछ व्ययधान महसूस करेंगे, जिसके लिए आप अपने बॉस से बातचीत कर सकते हैं। राजनीति में आपको थोड़ा सोच समझकर कदम बढ़ाना होगा। किसी नए काम की शुरुआत आप सोच समझकर करें, तो बेहतर रहेगा। किसी दूसरे के मामले में आप बेवजह ना बोले। विवाही पढ़ाई के साथ-साथ किसी कोर्स तैयारी भी कर सकते हैं।



### मिथुन

मिथुन - आज का दिन आपके लिए बाकी दिनों की तुलना में अच्छे रहने वाला है। आपके अपने कामों में यदि अपने सहयोगियों से कोई मदद की आवश्यकता होगी, तो वह भी आपको आसानी से मिल जाएगा। परिवार में किसी सदस्य को रिटायरमेंट मिलने से कोई सरप्राइज पार्टी का आयोजन हो सकता है, जिसमें सभी लोग व्यस्त नजर आएंगे। आपको लोगों की भावनाओं का सम्मान करना होगा। प्रतियोगिता का भाव आपके मन में बना रहेगा।



### कर्क

कर्क - आज का दिन आपके लिए अपने भविष्य को लेकर कोई बड़ा प्लान करने के लिए रहेगा। आपके धन-धन्य में वृद्धि होगी। जीवनसाथी को लेकर आप किसी डेट पर जाने की प्लानिंग कर सकते हैं। आपने यदि जीवनसाथी से कोई बात छुपाकर रखी थी, तो वह उनके सामने उजागर हो सकती है। आपको अपने सहकर्मियों का पूरा साथ मिलेगा। किसी नए काम में आप सोच समझकर हाथ बढ़ाएं, क्योंकि उसमें कुछ समस्याएं आ सकती हैं।



### सिंह

सिंह - आज का दिन आपके लिए महत्वपूर्ण रहने वाला है। आपकी कुछ खराब चीजें सुलझा सकेंगे। आपकी सोचसमझ से काम पूरे होंगे। दीर्घकालीन योजनाओं को गति मिलेगी। आपके सहकर्मियों की प्रशंसा भी बेहतर रहेगी। परिवार के सदस्यों के साथ आप कुछ समय परिवारिक समस्याओं को सुलझाने में व्यस्त रहेंगे, जिससे सदस्यों में मनुष्यत्व की स्थिति उत्पन्न भी हो सकती है। आपके जीवनसाथी की भावनाओं का सम्मान करना होगा।



### कन्या

कन्या - आज का दिन आपके लिए कुछ उलझनों से भरा रहने वाला है। प्रॉपर्टी को लेकर आपको कुछ समस्याएं बढ़ेंगी। आपको कानूनी मामलों में पड़ने से बचना होगा। अपने कर्जों को भी उतारने की पूरी कोशिश करें। सतान के स्वास्थ्य को लेकर आपको कोई डेटाएं बनी रहनी, जिसके लिए आप कुछ टैरट भी करवा सकते हैं। आपको अपने बिजनेस में कुछ योजनाओं के पूरा करने में भी समस्या आएगी।



### तुला

तुला - आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आप किसी सौंदर्य वी की शायद पर जाने की तैयारी कर सकते हैं। आप अपने मनमौजी स्वभाव के कारण थोड़ा परेशान रहेंगे। आपको अपने माता-पिता की सेहत पर पूरा ध्यान देने की आवश्यकता है। आपकी आर्थिक स्थिति में कुछ उतार-चढ़ाव अवश्य आएगा, लेकिन फिर भी आपके काम आसानी से पूरे होंगे। आप अपनी आवश्यकताओं की खरीदारी आसानी से कर पाएंगे।



### वृश्चिक

वृश्चिक - आज का दिन आपके लिए खुरशुमा रहने वाला है। आपको बहनों के प्रयोग से सावधान रहना होगा। आपका मन डर-उत्तर के कामों में ज्यादा लगना, जिससे आप अपने कामों को समय से पूरा करने की कोशिश तो करेंगे, लेकिन उनमें समस्याएं आएंगी। आपको अलस्य आपको समस्याओं का। सतान की पढ़ाई-लिखाई से बचाना करने से उन्हें निराशा हाथ लग सकती है। आपकी तरक्की के मार्ग में आ रही बाधाएं दूर होंगी।



### धनु

धनु - आज का दिन आपके लिए बाकी दिनों की तुलना में अच्छे रहने वाला है। आपके धन-धन्य में वृद्धि होगी, जिससे आप अपने बिजनेस को भी आगे तक ले जाने की पूरी कोशिश करेंगे। आपके पिताजी आपको कोई नया काम करने की सलाह दे सकते हैं। नौकरी में आपको यदि कोई समस्या चल रही थी, तो आप बदलाव के बारे में सोच सकते हैं, जो लोग विदेश जाने की योजना बना रहे हैं, उन्हें किसी सहयोगी के साथ जाने का मौका मिलेगा।



### मकर

मकर - आज का दिन आपके लिए कुछ नया करने के लिए रहेगा। यदि आप किसी शारीरिक कष्ट को लेकर परेशान चल रहे थे, तो आपको वह समस्या भी दूर होगी। आपकी आर्थिक स्थिति पहले से बेहतर रहेगी। आपको बिजनेस में आधिका हुआ धन मिल सकता है। भाई-भक्त से यदि प्रॉपर्टी को लेकर कोई लड़ाई-झगड़े की स्थिति बन सकती है, तो उसमें आप अपने बड़े सदस्यों से सलाह अवश्य करें।



### कुंभ

कुंभ - आज का दिन आपके लिए पारिवारिक समस्याओं को लेकर आने वाला है। आपको अपने किसी बिजनेस पार्टनर से कोई बड़ा विवाद होने की संभावना है। आपको किसी कानूनी मामले में बेवजह बोलने से बचना होगा, नहीं तो इससे आपको निराशा हो सकती है। किसी प्रॉपर्टी में आपका बहुत ही सोच समझकर इन्वेस्टमेंट करें, नहीं तो बाद में आपको उसके लिए पछतावा होगा। सतान आपकी उम्मीदों पर खरी उतरेंगी।



### मीन

मीन - आज का दिन बिजनेस कर रहे लोगों के लिए बेहतर रहेगा, क्योंकि उन्हें कोई बड़ा ऑर्डर मिलने की संभावना है। आपको घर किसी अतिथि का आमन होने से माहौल खुरशुमा रहेगा। आपको अपने किसी काम को पूरा होने में यदि समस्या आ रही थी, तो वह भी पूरा होता दिख रहा है। आपके घर किसी धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन होगा। राजनीति में कदम बढ़ाना आपके लिए कुछ नई समस्याएं खड़ी कर सकता है, इसलिए आप किसी के कहने में आधर कोई कदम ना उठाएं।

**KACHHOMAL**  
ALL KINDS OF SWEETS & SNACKS  
WE ALSO ACCEPT PARTY ORDERS  
Raju K. Panjwani - 2531293, 3211365  
Rakesh K. Panjwani - 9890359000  
Shop No. 132, Opp. Mat Mandir, Ulhasnagar-5.

**T.S.Chandwani**  
Specialist In :-  
Bread, Cake & Biscuits  
Fact: Amar Dye Rd., Near Shahad Cabin, Ulhasnagar-1. Tel. 2546079  
Office: Baba Sai Nagar, Block A252/504, Ulhasnagar-4. Tel. 2527034

**Hotel Dayanand Shetty**  
**Ambrosia**  
2713001, 2712002,  
2712003, 2564257  
Opp. Vithalwadi Rly. Station (W), Ulhasnagar-421003.

**Hotel VEEJAYS**  
Lodging and Boarding  
Ulhasnagar Station Road, Burner Galli, Sukhdev Compound, Ulhasnagar-3  
Tel. : 02512570009  
Mob. : 07083880259

**LIVE IN LAP OF LUXURY**  
**RAMDEVI TOWER**  
MAHARERA - P51700076849  
**1BHK & 2BHK & COMMERCIAL SHOPS AVAILABLE**  
Contact: 7770003478, 7770003479  
Gmail: ramdevitower2024@gmail.com  
SITE ADDRESS : B. K No- 1150, ROOM No. 3,4,5,6 POWAI CHOWK, ULHASNAGAR - 421003, DIST- THANE  
प्रकाशक, मुद्रक, मालिक संपादक श्री टीकम (टोनी) जे. लालबायी ने जय श्रीकृष्ण प्रिंटिंग प्रेस से छपवाकर मालो श्री मोहिनी बाई पैलेस, बैरक नंबर 427, रूम नंबर 15, निरंकारी हॉल के पीछे, उल्हासनगर-421001, जिला ठाणे, महाराष्ट्र से प्रकाशित किया।  
RNI No. 68359/93,  
(सभी प्रसंगों का न्याय क्षेत्र उल्हासनगर रहेगा)  
दैनिक 'धनुषधारी' में छपने वाली विज्ञापनों की सस्मिता को जिम्मेदारी हमारी अथवा प्रेषक की नहीं है। विज्ञापन में छपने वाले उल्हाद खरीदने, बेचने या किसी भी व्यवसाय या नौकरी लेने-या देने को जिम्मेदारी प्रेषक को खुद को रहेगी। -न्यूनन।

**Makhija Construction**  
+ Email : makhijaconstruction@gmail.com, makhijaconstruction@hotmail.com  
+ Hollywood Apartment, Shop No. 2 & 3, Opp., LICICI Bank, Near Chopra Court, Ulhasnagar-3 Ph.0251-2563555

