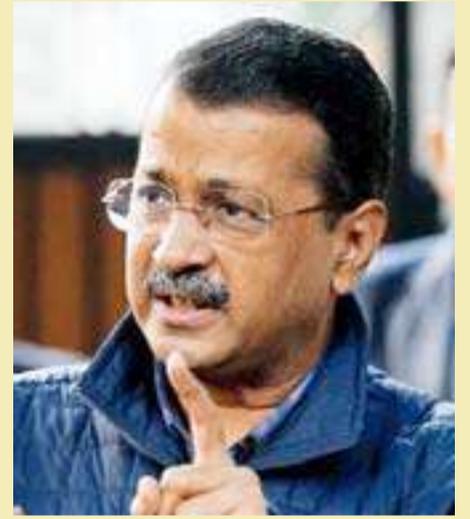




# रणजीत टाइम्स



## दिल्ली में विधानसभा चुनाव से पहले



नई दिल्ली। दिल्ली में विधानसभा चुनाव से पहले पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने माना है कि 2020 में किए अपने तीन वादों को वह पांच साल में पूरा नहीं कर पाए हैं। आम आदमी पार्टी (आप) के राष्ट्रीय संयोजक ने जिन तीन अधूरे वादों की बात स्वीकार की है, उसमें यमुना सफाई भी है। पिछले चुनाव में केजरीवाल ने कई मौकों पर खुद को यह चैलेंज दिया था और कहा था कि यदि वह पांच साल में यमुना को डुबकी लगाने लायक नहीं बना पाए तो 2025 में उन्हें वोट ना दिया जाए। अरविंद केजरीवाल ने कहा है कि वह जनता के सामने स्वीकार करेंगे कि वादा पूरा नहीं हो पाया है और इसके लिए एक उन्हें एक मौका और दिया जाए।

इंडिया टुडे के एक कार्यक्रम में अरविंद केजरीवाल ने अपने अधूरे वादों की बात स्वीकार की है। उसने पूछा गया कि आपने गारंटी दी थी यमुना साफ कर देंगे और ना कर सके तो 2025 में वोट मत देना। केजरीवाल ने कहा, 'यह मैं सहमत हूं। मैंने पिछले चुनाव में तीन वादे किए थे। मैंने कहा था यमुना साफ कर दूंगा, मैंने कहा था हर घर में टोटी से साफ पानी आएगा और तीसरा मैंने कहा था कि दिल्ली की सड़कों को यूरोप जैसी बना दूंगा, मैं ऐसा नहीं कर सका।' केजरीवाल ने कहा कि वह जनता के बीच जाकर स्वीकार करेंगे कि वह इन तीनों कामों को नहीं कर पाए। उन्होंने कहा, 'लेकिन मेरे पास पूरा प्लान है, पैसा है, एक मौका और दीजिए अगले पांच साल में जरूर पूरा कर दूंगा।' केजरीवाल ने कहा कि पहले कोरोना और फिर पार्टी के बड़े नेताओं के जेल चले जाने की वजह से वह इन वादों को पूरा नहीं कर पाए।

## प्रिय अजय और विजय मेतकर जी

आपके जीवन में खुशियों का हर रंग समाहित हो

और आप नई ऊंचाइयों को छूएं

॥ बाबा महाकाल से यही प्रार्थना है कि उनकी कृपा आपके साथ सदैव बनी रहे ॥

रणजीत टाइम्स न्यूज़ टीम की ओर से आपको

जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं।





# स्वच्छ सिंहासा स्वस्थ सिंहासा

आदित्य शर्मा

दिनांक 14 दिसंबर को महाराष्ट्र से आई टीम ने ग्राम पंचायत पंचायत सिंहासा में सरपंच जी (श्री नारायण सिंह चौहान), की उपस्थिति में MRF प्लांट बांक का विजिट किया जिसमें जनपद

पंचायत से ब्लॉक कोडिनेटर SBM जनपद इंदौर से धर्मजीत मैडम, ADO संदीप जी निगम, जनपद पंचायत से उपयंत्री सिद्धार्थ जी जैन, पंचायत सचिव प्रह्लाद नील की उपस्थिति हुए इसके पश्चात ग्राम पंचायत सिंहासा में समूह की महिलाओ द्वार दल का जोरदार स्वागत वंदन किया गया। आजीविका मिशन संचालित समूह

की महिलाओ से दल ने चर्चा की, दल सदस्यों ने समूह द्वारा बनाए गए उत्पादों के बारे में विस्तृत जानकारी ली और समूह के कार्यों की प्रशंसा की। साथ ही SBM के कार्यों के बारे में, गांव में होने वाले सौंदर्यकरण कार्यों की प्रशंसा की और स्वच्छता टीम NGO का उत्साह भी बढ़ाया।

## खुद करें तन-मन का टेस्ट

चा हे कोई 12-13 साल या इससे ज्यादा उम्र का टीनएजर हो, 18 से 35 साल का युवा, 50 साल के करीब का शख्स या 60 साल या उससे ज्यादा उम्र का बुजुर्ग हो- शरीर की मजबूती सभी के लिए जरूरी है। लेकिन हमें कैसे पता चले कि हमारे शरीर की मांसपेशियों और हड्डियों की स्थिति कैसी है? इस बात की जांच शुरूआती स्तर पर हम घर पर रहकर भी कर सकते हैं। इसके लिए किसी डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं या कोई लैब टेस्ट भी जरूरी नहीं है। यहां ऐसे ही कुछ टेस्ट के बारे में बताया जा रहा है। उम्र के हिसाब से इन टेस्ट को जितनी जल्दी पूरा कर पाएंगे, जितने ज्यादा पॉइंट्स हासिल कर पाएंगे। इसी से पता चलेगा कि हमारी मांसपेशियां ठीक से काम कर रही हैं या नहीं? इस टेस्ट से यह भी पता चल जाता है कि शरीर का बैलेंस बनाने में हमारा दिमाग कितना सही काम कर रहा है?

### ब्रेन, नसों, बोन मसल्स की ताकत ऐसे परखें

- अक्सर सिर दर्द न रहना
  - किसी भी तरह का दौरा (Fit) न आना
  - शरीर के किसी भी हिस्से में सुनपन (नमनेस) महसूस न होना
  - स्टूल और यूरिन पर काबू रहना यानी प्रेशर आने पर निकल न जाना (हां, लूज मोशन होने पर पतला स्टूल आ सकता है और कभी-कभी रोकना मुश्किल होता है।)
  - याददाश्त ठीक रहना। भूलना परेशानी नहीं है, लेकिन जरूरी बातों को बार-बार भूल जाना समस्या है।
  - कमीज के बटन सही तरीके से खोल पाना और बटन लगाना। बुजुर्गों में इस तरह की परेशानी देखी जा सकती है।
  - पैर की जिप बंद करना और खोल पाना
  - बिना हाथ लगाए सिर्फ पैरों की मदद से चप्पल पहन पाना
  - टॉयलेट की सीट (इंडियन या वेस्टर्न) से बिना सहारे उठ पाना
  - कंप्यूटर के माउस पर पकड़ मजबूत रखना और सही तरीके से चला पाना
  - चलते समय सीधे स्टेप्स रखना, बिना लड़खड़ाए चल पाना
  - जमीन पर बैठकर बिना सहारे के उठ जाना (यह मांसपेशियों के मजबूत होने की भी निशानी है।)
  - अचानक मुड़ने, झुकने और रुकने में परेशानी न होना
  - चलते समय शरीर के साथ तालमेल बिठाकर हाथों का भी आगे-पीछे होना
  - हाथों में कंपन न होना
  - किसी चीज को पकड़ते वक्त हाथ न कांपना, अक्सर बुढ़ापे में इस तरह के लक्षण उभरने लगते हैं। इस तरह की परेशानी अक्सर पार्किंसंस में देखी जाती है।
  - बात करते वक्त आवाज का न लड़खड़ाना। साथ ही बातचीत के साथ चेहरे पर भाव भी आना
- ध्यान दें: ऊपर बताई कोई भी समस्या अगर किसी शख्स के साथ हो रही है तो किसी न्यूरोलॉजिस्ट से मिलना चाहिए। ये न्यूरो की समस्या के संकेत भी हो सकते हैं। इनमें से कुछ पार्किंसंस के संकेत भी हो सकते हैं।

हालचाल ठीक-ठाक है! किसी से हालचाल पूछने पर अक्सर ऐसा ही जवाब मिलता है। पर कई बार कुछ लोग शारीरिक और मानसिक परेशानियों को नजरअंदाज करके भी कह देते हैं कि हां, ठीक हूं। सच तो यह है कि ठीक-ठाक होने की भी कुछ पहचान होती है। यहां हम उन पैरामीटर्स के बारे में बता रहे हैं जिनसे हम बिना जांच और डॉक्टरी सहायता के भी कह सकते हैं कि हां! हालचाल सच में ठीक-ठाक है, कोई परेशानी नहीं है। देश के बेहतरीन एक्सपर्ट्स से बात करके जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती

एक्सपर्ट पैनल	डॉ. अशुमान कुमार	डॉ. महिपाल S. सखदे	डॉ. दलजीत सिंह	डॉ. अतुल माथुर	डॉ. समीर पारिख	डॉ. भावुक गर्ग	डॉ. अशोक K. चौधरी	डॉ. सुश्रुता कथूरिया
	डायरेक्टर, धर्मशिला अस्पताल	चेयरमैन, सेंटर फॉर साइट	HOD, न्यूरो सर्जरी, जी.बी. पत हॉस्पिटल	E.D., कार्डियॉलॉजी, फोर्टिस एस्कोर्ट्स	डायरेक्टर, मेटल हेल्थ डि., फोर्टिस	प्रोफेसर, ऑर्थोपेडिक डिपार्टमेंट, AIIMS	अडिशनल प्रोफेसर, ILBS	डिपार्टमेंटल हेड, सफरकंग हॉस्पिटल

### बैलेंसिंग के लिए टेस्ट

यह टेस्ट शरीर का बैलेंस देखने और पैरों की मांसपेशियों की क्षमता को जांचने का एक तरीका है। इससे दिमाग के साथ शरीर के तेलमेल का भी पता चलता है। इसमें एक सीधी लाइन पर चलाने जैसा टेस्ट भी शामिल होता है। इसमें 10 सेकंड के लिए पोजिशन होल्ड करके रहना है: पहली पोजिशन: दोनों पैरों को अगल-बगल चिपकाकर रखना है। दूसरी पोजिशन: एक पैर का अगला हिस्सा दूसरे पैर के पिछले हिस्से से अगल-बगल चिपकाकर रखना है। तीसरी पोजिशन: एक पैर के अगुठे को दूसरे पैर के पिछले हिस्से से चिपकाकर रखना है।

**रिजल्ट**

2 पॉइंट मिलेंगे: अगर 10 सेकंड या इससे ज्यादा इन तीनों पोजिशन में होल्ड कर सकते हैं। प्रदर्शन बहुत अच्छा है।

1 पॉइंट मिलेगा: अगर 3 सेकंड से ज्यादा और 10 सेकंड से कम वक्त के लिए पोजिशन होल्ड कर पाते हैं यानी औसत प्रदर्शन है।

0 पॉइंट मिलेगा: अगर 3 सेकंड से कम वक्त के लिए होल्ड कर पाते हैं यानी काफी रिस्क पर है।

### चलने की स्पीड का टेस्ट

हमारी चलने की स्पीड से भी पता चलता है कि मांसपेशियां कितनी मजबूत हैं, हमारी हड्डियों में कितना दम है। इस बात का पता नीचे बताए हुए टेस्ट से चल जाएगा। इस टेस्ट में देखा जाता है कि 4 मीटर की दूरी तय करने में कितना वक्त लगता है?

**रिजल्ट**

4 पॉइंट मिलेंगे: अगर 5 सेकंड से कम वक्त लगता है तो यह बहुत अच्छा प्रदर्शन है।

3 पॉइंट मिलेंगे: अगर 5 से 6 सेकंड का वक्त लगे तो यह औसत प्रदर्शन है।

2 पॉइंट मिलेंगे: अगर 6 से 9 सेकंड का वक्त लगे तो यह औसत प्रदर्शन से थोड़ा कम है।

1 पॉइंट मिलेगा: अगर 9 सेकंड से ज्यादा ज्यादा वक्त लगे तो यह बेकार प्रदर्शन है।

0 पॉइंट मिलेगा: अगर चल ही नहीं पाते। यह इमरजेंसी की स्थिति है। ध्यान दें: यह टेस्ट आम लोगों के लिए है। किसी को पैर में तकलीफ हो या पैर खराब हो तो उरें नहीं।

### चेयर स्टैंड टेस्ट

कुर्सी पर 5 बार बैठना है और 5 बार खड़े होना है। इस टेस्ट को करने में जितना वक्त लगेगा, उसके मुताबिक ही मांसपेशियों की परफॉर्मेंस तय होगी। इससे पता चलेगा कि पैरों और दूसरे अंगों की मसल्स कितनी मजबूत हैं। ध्यान दें कि इसमें अपने हाथों और बांहों का सहारा नहीं लेना है।

**रिजल्ट**

4 पॉइंट मिलेंगे: अगर इस परफॉर्मेंस को 11 सेकंड से कम वक्त में कर पाते हैं तो यह सबसे अच्छा प्रदर्शन है।

3 पॉइंट मिलेंगे: अगर 11 से 14 सेकंड के बीच में कर पाएंगे। यह औसत से कुछ बेहतर प्रदर्शन है।

2 पॉइंट मिलेंगे: अगर 14 से 17 सेकंड में कर पाएंगे। यह औसत या इससे कुछ कम प्रदर्शन है।

1 पॉइंट मिलेगा: जब इसमें 17 सेकंड से ज्यादा वक्त लगेगा। यह बुरा प्रदर्शन है।

0 पॉइंट मिलेगा: जब 60 सेकंड तक का वक्त लग जाए या न कर पाए। यह स्थिति इमरजेंसी की है।

**तीनों टेस्ट का मिलाकर टोटल स्कोर**

0 से 3 पॉइंट्स मिलने पर: शारीरिक स्थिति ठीक नहीं है। रिकवरी की संभावना भी कम है।

4 से 9 पॉइंट्स मिलने पर: फिजिकल परफॉर्मेंस यानी शरीर में और मांसपेशियों में दम ज्यादा नहीं है। रिकवरी की संभावना बहुत ज्यादा है। इसे मेहनत करके बेहतर किया जा सकता है।

10 से 12 पॉइंट्स मिलने पर: बहुत ही अच्छा प्रदर्शन है। उनकी लाइफ की क्वालिटी अच्छी है। इसे आगे भी इसी स्तर पर बनाए रखना चाहिए।



# गाबा टेस्ट के पहले दिन बारिश ने डाला खलल, ऑस्ट्रेलिया की अच्छी शुरुआत उठाना होगा कंडिशंस का फायदा

Sunday Special

जल्दी ले लिया गया और फिर आगे खेल नहीं हो सका।

## आकाश में दिखी धार

बारिश के पहले ब्रेक के बाद शुरू हुए मैच में भारतीय गेंदबाज ज्यादा धारदार दिखे। इस दौरान उन्होंने 6 से 13.2 ओवर में केवल आठ रन दिए। इस दौरान तीन लगातार मेडन ओवर भी फेंके गए, जिस में से दो लगातार मेडन ओवर आकाश दीप ने डाले। हर्षित राणा की जगह इलेवन में आए आकाश दीप को सिराज को तीन ओवर के पहले स्पेल के बाद गेंद सौंपी गई और उन्होंने 3.2 ओवर में दो रन दिए। वो आकाश दीप ही थीं जिनकी लाइन और लेन में मेजबान बल्लेबाजों को ज्यादा परेशान किया। आकाश दीप के स्पेल से भारतीय गेंदबाजी लय में लौटती दिखी। अब दूसरे दिन भारतीय गेंदबाजों को अपनी इसी लय को कायम रखते हुए जल्दी कुछ विकेट निकालने होंगे।

पर्थ और एडिलेड के बाद गाबा में भी सिक्के ने भारतीय कप्तान रोहित शर्मा का साथ दिया। टीम इंडिया ने इस बॉर्डर-गावसकर सीरीज में टॉस जीतने की हैटट्रिक लगाई और आसमान में बादलों की मौजूदगी और पिच पर थोड़ी सी हरियाली को देखते हुए कप्तान रोहित ने पहले बॉलिंग का फैसला किया। गाबा (ब्रिसबेन) में खेले गए पिछले छह टेस्ट मैच में से पांच में बाद में बल्लेबाजी करने वाली टीम ने बाजी मारी थी, जिसमें से एक बार यह कमाल टीम इंडिया ने ही किया था। परिस्थिति और आंकड़ों के लिहाज से यह सही फैसला था लेकिन इससे पहले कि भारतीय गेंदबाज दबाव बनाते बारिश के खलल की वजह से खेल रुक गया। भारत ने इस टेस्ट में आर अश्विन और हर्षित राणा की जगह रविंद्र जाडेजा और आकाश दीप को उतारा है।

## खेलने को मजबूर नहीं किया

लोकल हीरो उस्मान ख्वाजा और युवा नाथन मैकस्वीनी ने अच्छी रक्षात्मक तकनीक का प्रयोग करके जसप्रीत बुमरा के पहले स्पेल को संभलकर खेला, लेकिन तीसरे टेस्ट के पहले दिन बारिश के कारण सिर्फ 13.2 ओवर फेंके जा सके जिसमें ऑस्ट्रेलिया ने भारत के खिलाफ बिना किसी नुकसान के 28 रन तक बना लिए। खराब मौसम के कारण पहले सत्र के बाद कोई खेल नहीं हो सका। ख्वाजा 47 गेंद में 19 और मैकस्वीनी 33 गेंद में चार रन बनाकर खेल रहे हैं। टॉस जीतकर गेंदबाजी चुनने वाले भारतीय कप्तान रोहित शर्मा खुश होंगे कि ऑस्ट्रेलियाई सलामी जोड़ी ज्यादा रन नहीं बना सकी लेकिन उनके गेंदबाजों ने बल्लेबाजों को खेलने के लिए मजबूर ही नहीं किया। अधिकांश गेंद बल्लेबाजों ने छोड़ना ही मुनासिब समझा। जब लग रहा था कि भारतीय गेंदबाज आक्रमण के मूड में हैं, बारिश हो गई और गेंदबाजों की लय टूट गई। बारिश के कारण लंच ब्रेक

ओवर दीप ने आकाश दीप को सिराज को तीन ओवर के पहले स्पेल के बाद गेंद सौंपी गई और उन्होंने 3.2 ओवर में दो रन दिए। वो आकाश दीप ही थीं जिनकी लाइन और लेन में मेजबान बल्लेबाजों को ज्यादा परेशान किया। आकाश दीप के स्पेल से भारतीय गेंदबाजी लय में लौटती दिखी। अब दूसरे दिन भारतीय गेंदबाजों को अपनी इसी लय को कायम रखते हुए जल्दी कुछ विकेट निकालने होंगे।

**स्कोरकार्ड** ऑस्ट्रेलिया (पहली पारी): उस्मान ख्वाजा बैटिंग 19, नाथन मैकस्वीनी बैटिंग 4 एक्सट्राज: 5 रन टोटल: 13.2 ओवर में बिना किसी नुकसान के 28 रन बोलिंग: जसप्रीत बुमरा 6-3-8-0, मोहम्मद सिराज 4-2-13-0, आकाश दीप 3.2-2-2-0

**आगे भी बारिश करेगी परेशान** मौसम विभाग ने अगले चार दिन भी बारिश का अनुमान जताया है। आज रविवार के दिन मौसम थोड़ा साफ रह सकता है, लेकिन अगले तीन दिनों का खेल बारिश में धुल सकता है। सोमवार को 50 पर्सेंट बारिश के चांस हैं, जबकि मंगलवार और बुधवार को क्रमशः 90 व 70 प्रतिशत चांस जोरदार बारिश के हैं।

## अपने विदाई टेस्ट मैच में बल्ले से चमके साउदी

Sunday Special

कप्तान टॉम लैथम (63), मिचेल सैंटनर (50\*) की फिफ्टी और टिम साउदी की तेज पारी की मदद से इंग्लैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट के पहले दिन न्यूजीलैंड ने नौ विकेट पर 315 रन बना लिए। शनिवार को मिचेल सैंटनर ने आखिरी गेंद पर छक्का लगाकर अपना चौथा टेस्ट अर्धशतक पूरा किया। स्टैंप तक सैंटनर और विल ओशेरोकी (0\*) ब्रोज़ पर मौजूद थे। न्यूजीलैंड ने आखिरी आठ ओवरों में 76 रन बनाए। अपना आखिरी मैच खेल रहे साउदी ने 10 गेंद 3 सिक्स की मदद से 23 रन बनाए। इससे पहले टॉम लैथम और विल यंग (42) ने पहले विकेट की साझेदारी में 105 रन जोड़े। यंग ने अपनी पारी के दौरान टेस्ट में 1000 रन का आंकड़ा भी हासिल किया। वह बिना टेस्ट शतक के इस आंकड़े तक पहुंचने वाले स्टीफन फ्लेमिंग के बाद न्यूजीलैंड के दूसरे बल्लेबाज हैं। इंग्लैंड की ओर से पहल दिन मैथ्यू पॉटर्स और गस एटकिंसन ने सर्वाधिक 3-3 विकेट लिए।



टेस्ट में चौथे सर्वाधिक सिक्स लगाने वाले बैटर बन गए साउदी

## सिक्स की संचुरी से 2 शॉट दूर

प्लेयर	मैच	सिक्स
वेन स्टोक्स	110	133
ब्रेडन मैकुलम	101	107
एडम गिलक्रिस्ट	96	100
टिम साउदी	107	98
क्रिस गेल	103	98

खिलाफ 58वें ओवर की आखिरी गेंद को विलियमसन ने डिफेंड किया, जो बल्ले से लगकर विकेट की तरफ जा रही थी। विलियमसन ने गेंद रोकने की कोशिश में गलती से गेंद को किक कर दिया और गेंद विकेट पर जा लगी। जिसके बाद सैंटनर और मैट हेनरी (8) ने आठवें विकेट लिए 41 रन जोड़े। मैदान पर उतरते वक्त इंग्लैंड के खिलाड़ियों ने साउदी को गार्ड ऑफ ऑन दिया

## भारतीय टीम के सामने जीत की राह पर लौटने की चुनौती

■ एजेंसियां, नवी मुंबई: ऑस्ट्रेलिया दौरे पर तीनों वनडे मैच गंवाने वाली हरमनप्रीत कौर की कप्तानी वाली भारतीय महिला क्रिकेट टीम आज से वेस्टइंडीज के खिलाफ तीन मैचों की टी20 सीरीज में जीत की राह पर लौटने उतरेगी। भारत ने वेस्टइंडीज के खिलाफ नवंबर 2019 से अब तक टी20 फॉर्मेट में सभी आठ मैच जीते हैं। हरमनप्रीत का अपना बल्लेबाजी फॉर्म चिंता का सबब है और कप्तानी में कुछ नया नहीं कर पाने से भी टीम की मुश्किलें बढ़ी हैं। देखा जा रहा है कि कब तक चयनकर्ता उन पर भरोसा बनाए रखते हैं और स्मूटि मंथाना



हरमनप्रीत की कप्तानी का भी टेस्ट टेलिकास्ट: शाम 7 बजे से, स्पोर्ट्स 18 नेटवर्क और जियो सिनेमा पर

## जापान को 3-1 से हरा फाइनल में पहुंचा भारत



■ एजेंसियां, मस्कट: डिफेंडिंग चैंपियन भारत ने शनिवार को जापान पर 3-1 की जीत के साथ अपना दबदबा कायम रखते हुए विमिंस जूनियर एशिया कप हॉकी टूर्नामेंट के फाइनल में प्रवेश किया। मुमताज खान (चौथे), साक्षी राणा (पांचवें), दीपिका (13वें) ने पहले क्वार्टर में गोल किए जबकि जापान के लिए निको मारुयामा ने 23वें मिनट में सात्वना गोल किया। खिताबी मुकाबले में भारत का सामना चीन और साउथ कोरिया के बीच दूसरे सेमीफाइनल के विजेता से होगा। भारत ने ग्रुप मैच में चीन से मिली हार से सबक लेते हुए अपने डिफेंस और अटैक में बेलेस बनाए रखा।

## घरेलू टी20 चैंपियन का फैसला आज

■ NBT स्पोर्ट्स, नई दिल्ली: सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में 134 मुकाबले खेले जाने के बाद मुंबई और मध्य प्रदेश ने खिताबी मैच में जगह बनाई। दोनों के बीच यह खिताबी मुकाबला आज खेला जाएगा, जिससे घरेलू टी20 का विजेता तय होगा। मुंबई और मध्य प्रदेश की टीम ने टूर्नामेंट अभी तक शानदार प्रदर्शन किया है। मुंबई की टीम ने टूर्नामेंट में अभी तक आठ में से सात मुकाबले जीते हैं और एक गंवया है। वहीं, मध्य प्रदेश ने भी नौ मुकाबलों में आठ जीते हैं और एक गंवया है। मुंबई ने टूर्नामेंट में 168.34

की स्ट्राइक रेट से रन बनाए हैं, जो टूर्नामेंट में बेस्ट है। मध्य प्रदेश का स्ट्राइक रेट 147.48 का रहा है। **रहाणे पर बड़ी जिम्मेदारी:** मुंबई की टीम को फाइनल में पहुंचाने में अहम योगदान अजिंक्य रहाणे ने निभाया है। रहाणे 432 रन के साथ टूर्नामेंट के टॉप स्कोरर भी हैं। उधर, आईपीएल नीलामी में 23.50 करोड़ में बिके वेक्टरेश अय्यर ने 161 से ज्यादा के स्ट्राइक रेट से 210 रन बनाए हैं।



अजिंक्य रहाणे

## वर्ल्ड चैंपियन गुकेश का सिंगापुर में हुआ सम्मान

■ एजेंसियां, सिंगापुर: डी गुकेश को चेस का नया वर्ल्ड चैंपियन बनने पर शनिवार को सिंगापुर में मौजूद भारतीय समुदाय द्वारा सम्मानित किया गया। भारतीय उच्चायोग द्वारा यहां आयोजित एक स्वागत समारोह में उच्चायुक्त (हाई कमिश्नर) डॉ. शिल्पक अंबुले के नेतृत्व में भारतीय समुदाय के लगभग 150 सदस्यों ने उनका अभिनंदन किया। इस मौके पर अंबुले ने कहा, 'यह गुकेश की जीत थी, चाहे कोई कुछ भी कहे।' उन्होंने इस युवा चैंपियन को जीत की शुभकामनाएं देते कहा, 'हमें गुकेश और उनकी जीत पर गर्व है।' गुकेश ने प्रवासी भारतवासियों साथ व्यक्तिगत तस्वीरें भी खिंचवाईं। 'बिहार सिंगापुर' (बिहार और झारखंड के लोगों का समूह) की अध्यक्ष शिवानी खिखवाल ने



भारतीय हाई कमिश्नर शिल्पक अंबुले के साथ ग्रैंडमास्टर डी गुकेश

## टी20 में 101वीं बार हारा पाक

■ एजेंसियां, सेचुरियन: साउथ अफ्रीका ने पाकिस्तान को तीन गेंद बाकी रहते सात विकेट से हराकर दो साल से अधिक समय में पहली बार टी20 सीरीज जीत ली। यह पाकिस्तान की टी20 में 101वीं हार भी है। यह एशियाई टीम टी20 इंटरनेशनल में चौथे सर्वाधिक मैच गंवाने वाली टीम बन गई है। ओपनर रीजा हेडिक्स ने 63 गेंद में 117 रन बनाए, जिससे मेजबान टीम ने 206 रन के लक्ष्य के जवाब में तीन विकेट पर 210 रन बना लिए। इससे पहले पाकिस्तान ने ओपनर सईम अयूब के 57 गेंद पर नाट आउट 98 रन की मदद से पांच विकेट पर 206 रन बनाए थे। अयूब को आखिरी नौ गेंदें उन्हें खेलने का मौका ही नहीं मिला, जिस वजह से वह सेचुरी नहीं बना पाए। सा. अफ्रीका ने तीन मैचों की सीरीज 2-0 से अपने नाम कर ली।



दूसरा टी20 मैच रीजा ने सेचुरी पारी से 10 सिक्स जमाए

## WPL की नीलामी आज सिर्फ 19 स्लॉट्स खाली

■ एजेंसियां, नई दिल्ली: विमिंस प्रीमियर लीग (WPL) के तीसरे सीजन का ऑक्शन आज बंगलुरु में होगा। जहां लीग में हिस्सा लेने वाली कुल पांच फ्रेंचाइजियां आगामी सीजन से पहले अपनी टीम को मजबूत करने के लिए इस ऑक्शन में उतरेगी। यह आईपीएल और डब्ल्यूपीएल के इतिहास के सबसे छोटे ऑक्शन में से एक है, जहां खिलाड़ियों के लिए सिर्फ 19 स्लॉट्स उपलब्ध हैं। इन 19 उपलब्ध स्थानों में सिर्फ 5 विदेशी प्लेयर्स के लिए रिजर्व हैं, जबकि अन्य 14 स्थानों पर टीम भारतीय खिलाड़ियों को खरीदेगी।



इंग्लिश कप्तान हेदर नाइट पर लग सकती है बड़ी बोली

## मिनी ऑक्शन कुल 124 प्लेयर्स दौड़ में:

ऑक्शन 19 स्लॉट्स के लिए कुल 124 खिलाड़ियों को नीलामी के लिए रजिस्टर किया गया है। इनमें से कुल 31 खिलाड़ी (10 भारतीय, 21 विदेशी) केप्टन हैं, जबकि बाकी 93 खिलाड़ी (85 भारतीय, 8 विदेशी) अनकेप्ट हैं। ऑक्शन की शुरुआती लिस्ट में 120 खिलाड़ी रजिस्टर थे, जिसके बाद चार खिलाड़ियों का नाम बाद में जोड़ा गया। इस साल की नीलामी में प्रमुख खिलाड़ियों में तेजल हस्बनीस, स्नेह राणा, इंडिया डॉटिन, हेदर नाइट, लॉरिन बेल, किम गाथ और डेनियल गिब्सन शामिल हैं। **जनवरी में हो सकता है टूर्नामेंट:** आईपीएल की शुरुआत 14 मार्च से होगी। जिस वजह से बीसीसीआइ डब्ल्यूपीएल का आयोजन कराने के लिए के लिए जनवरी के तीसरे हफ्ते की विडो देख रहा है। हालांकि, अभी तक टूर्नामेंट के तीसरे सीजन के लिए कोई शेड्यूल और वेन्यू तय नहीं हुआ है। टूर्नामेंट का पहला सीजन सिर्फ मुंबई में और दूसरा सीजन बंगलुरु व दिल्ली में आयोजित हुआ था।

## किस टीम के पास कितना पर्स और कितने स्लॉट्स

टीम	पर्स*	कुल स्लॉट्स	विदेशी स्लॉट्स
गुजरात जायंट्स	4.4	4	2
यूपी वॉरियर्स	3.90	3	1
रॉयल चैलेंजर्स बंगलुरु	3.25	4	0
मुंबई इंडियंस	2.65	4	1
दिल्ली कैपिटल्स	2.50	4	1

\* पर्स करोड़ रुपये में

टेलिकास्ट: दौपहर 3 बजे से स्टार स्पोर्ट्स और जियो सिनेमा ऐप पर

# टंड में बेसहारा

## बुजुर्गों का सहाय बने समाज

रणजीत टाइम्स

मानवता का धर्म निभाएं,  
जरूरतमंदों की मदद करें

सर्दियों के आते ही जब संपन्न परिवार गर्म कपड़ों और स्वादिष्ट भोजन का आनंद लेते हैं, तब समाज के एक बड़े वर्ग के लिए यह मौसम संघर्ष और कठिनाइयों का कारण बनता है। ये वे बुजुर्ग और बेसहारा लोग हैं, जिनके पास न तो सिर छुपाने का ठिकाना है और न ही टंड से बचने के लिए पर्याप्त साधन। इनकी मदद करना केवल हमारी नैतिक जिम्मेदारी ही नहीं, बल्कि मानवता का धर्म भी है।

### टंड में बेसहारा बुजुर्गों की समस्याएं

टंड के मौसम में गरीब और अकेले रह रहे बुजुर्गों की मुश्किलें कई गुना बढ़ जाती हैं।

#### स्वास्थ्य पर प्रभाव:

टंड के कारण हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं, खासकर उन लोगों में जो पहले से दिल की बीमारियों से पीड़ित हैं।

#### हड्डियों की समस्या:

गठिया और हड्डियों में दर्द जैसी समस्याएं टंड में गंभीर हो जाती हैं, जिससे बुजुर्गों के लिए चलना-फिरना कठिन हो जाता है।

#### भोजन और कपड़ों की कमी:

पर्याप्त गर्म कपड़े और पोषक भोजन की अनुपलब्धता उनकी सेहत पर नकारात्मक असर डालती है।

#### मानसिक अकेलापन:

अकेलापन और उपेक्षा का दर्द उनके जीवन को और अधिक कठिन बना देता है।

समाज कैसे निभा सकता है  
अपनी जिम्मेदारी

### 1. गर्म कपड़े और कंबल वितरण:

टंड से बचाव के लिए गर्म कपड़ों और कंबलों का वितरण उन लोगों की मदद कर सकता है, जो टंड में असहाय हैं।

### 2. सामूहिक भोजन आयोजन:

समाज के सक्षम वर्ग को चाहिए कि वे सामूहिक भोजन कार्यक्रम आयोजित करें। गर्म और पौष्टिक भोजन टंड में सबसे अधिक जरूरी है।

### 3. स्वास्थ्य शिविर:

जिन बुजुर्गों को दिल और हड्डियों की समस्याएं हैं, उनके लिए स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किए जाएं। इसमें डॉक्टर और स्वयंसेवी संस्थाओं की मदद ली जा सकती है।



### 4. समय और सहानुभूति:

बेसहारा बुजुर्गों के साथ समय बिताएं, उनसे बातचीत करें और उन्हें यह महसूस कराएं कि वे अकेले नहीं हैं।

#### संवेदनशीलता बढ़ाने की जरूरत

आज के समय में हमें अपनी संवेदनशीलता को जगाने की जरूरत है। टंड के इस कठिन समय में हमें अपने आसपास नजर दौड़ानी चाहिए और उन जरूरतमंदों की मदद करनी चाहिए, जो संघर्ष कर रहे हैं।

#### प्रेरक दोहे

“ठिठुरन में जब कांपे तन, दिखे गरीब की पीर।  
गर्मी बांटें जो मानव, वही बने प्रवीर।”

“निर्धन को जो दे सहारा, सर्दी में जो बांटे प्राण।  
सच्चा धर्म वही कहाएं, बनता है ईश्वर समान।”

### समाज के लिए संदेश

टंड के दिनों में आपकी छोटी-सी मदद किसी के लिए राहत का कारण बन सकती है। आपका एक कंबल, एक समय का भोजन, या थोड़ी-सी सहानुभूति किसी की जिंदगी बदल सकता है। आइए, इस टंड में मिलकर एक ऐसा समाज बनाएं, जहां कोई भी भूखा, ठंडा या बेसहारा न रहे।

“आओ मिलकर टंड भगाएं,  
जरूरतमंद का सहारा बन जाएं।”



(लेखक: गोपाल गावंडे)  
(संपादक, रणजीत टाइम्स)

क्या आप भी बनना चाहते हैं  
जनता की आवाज?

तो जुड़िए रणजीत टाइम्स न्यूज़पेपर के साथ  
और बनिए जनता की सशक्त आवाज

आपकी खबर, आपकी ताकत!

जुड़ने के लिए अभी संपर्क करें

9827068888, 8224951278

आपका रणजीत टाइम्स  
जनताकीआवाज



दिल्ली में फिर..... कई स्कूलों को मिली  
बम की धमकी



नई दिल्ली। दिल्ली में स्कूलों को बम की धमकी मिलने का सिलसिला रूकने का नाम ही नहीं ले रहा है। अब डीपीएस आरके पुरम समेत दिल्ली के कुछ स्कूलों को आज बम की धमकी

वाले ईमेल मिले हैं। बम की धमकी मिलने की जानकारी मिलते ही दिल्ली पुलिस की टीम स्कूलों में पहुंची है और जांच शुरू कर दी है। दिल्ली पुलिस ने यह जानकारी दी है।