

चिंतन मनन

रैली से घिरी कांग्रेस

जनता के मुद्दों पर केंद्र सरकार को धेरने की कांग्रेस की हार कोशिश उसी के गले पड़ जाती है। भाजपा और केंद्र सरकार के खिलाफ माहौल बनना तो दूर खुद कांग्रेस अपनी जग हंसाई कर बैठती है। ऐसा एक नहीं कई बार हो चुका है। इस बार कांग्रेस की महारैली कारण बना है। दरअसल, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, गोवा सहित 5 राज्यों में होने वाले विधानसभा चुनाव से ठीक पहले कांग्रेस महांगाई को सबसे बड़ा मुद्दा बनाने जा रही है। इसके लिए रविवार को पार्टी ने जयपुर में महारैली की। रैली में देश भर के कांग्रेस नेता और कार्यकर्ता जमा हुए। लंबे समय के बाद गांधी परिवार यानी सोनिया, राहुल और प्रियंका एक मंच में नजर आए। लेकिन दिलचस्प यह है कि महांगाई के खिलाफ रैली करने के लिए कांग्रेस ने जिस राज्य का चयन किया। उस कांग्रेस शासित राज्य में पेट्रोल, डीजल और बिजली सबसे अधिक महंगी है, जिसका असर खाने पाने के समान से लेकर हर प्रकार के वस्तुओं पर पड़ता है। राजस्थान में पेट्रोल और डीजल पर उत्तर भारत के दूसरे राज्यों के मुकाबले अधिक वैट लिया जा रहा है। यहां तक कि कांग्रेस शासित राज्य पंजाब में भी राजस्थान के मुकाबले कम वैट है। राजस्थान में डीजल और पेट्रोल के भाव आसमान छू रहे हैं। ऐसे में दिल्ली के सियासी गलियों में चर्चा है कि कांग्रेस को सबसे पहले अपने घर को ठीक करने की जरूरत है, क्योंकि राजस्थान में केवल अकेले पेट्रोल, डीजल ही महंगा नहीं है। शराब, बिजली, स्टाप्प, अन्य राज्यों की तुलना में बेहद ज्यादा है। कांग्रेस भले ही मोदी के दूसरे कार्यकाल में महांगाई को मुद्दा बनाकर धेरने की तैयारी कर ली हो, लेकिन यह बड़ी बात है कि गुजरात, उत्तर प्रदेश, हरियाणा और पंजाब राजस्थान के पढ़ोसी राज्य हैं। इनमें तीन राज्यों में भाजपा की सरकार चल रही है, जबकि पंजाब में कांग्रेस की सरकार है। राजस्थान के ट्रांसपोर्ट वाले हो या टैक्सी चालक या फिर चारों राज्यों के बॉर्डर के नजदीक लगने वाले किसान हो, ज्यादात लोग राजस्थान से तेल नहीं लेते। राजस्थान के साथ लगते हुए राज्यों की बात करें तो वहां पेट्रोल और डीजल के भाव में काफी अंतर है।

राजस्थान में पेट्रोल 107 से 115 रुपए प्रति लीटर तक बिक रहा है। जबकि गुजरात, उत्तर प्रदेश, हरियाणा और पंजाब में 94 से 95 रुपए प्रति लीटर ही पेट्रोल का भाव है। डीजल के रेट की भी करीब ऐसी ही रिश्ति है। राजस्थान में और राज्यों की तुलना में बिजली भी महंगी है। राजस्थान के बिजली टैरिफ़ प्लान की बात करें तो 8.13 रुपए है। जिस पर राज्य सरकार सेस अलग से लेती है। इससे प्रति तक युनिट बिजली 10 से 15 रुपए प्रति यूनिट तक पहुंच जाती है। वहां यह बिजली 10 से 15 रुपए प्रति यूनिट तक पहुंच जाती है। आज वह बिजली 8.13 रुपए है। जिस पर राज्य सरकार सेस अलग से लेती है। इससे प्रति तक युनिट बिजली 10 से 15 रुपए प्रति यूनिट तक पहुंच जाती है। वहां यह बिजली 8.13 रुपए है। जिस पर राज्य सरकार सेस अलग से लेती है। इसी तरह राज्य द्वारा अधिक पैसा जनता से वस्तुल रही है। गहलोत सरकार ने इन सभी चीजों पर सेस अलग से लगाया हुआ है। ऐसे में सवाल उठता है कि महांगाई के खिलाफ महारैली करने वाली कांग्रेस अपने राज्य राजस्थान में ऐसा कौन सा कदम उठा रही है, जिससे महांगाई को नियंत्रित करने में आसानी हो।

हो ऐक्षण तत्काल !



मिला है सबूत तो ।
हो ऐक्षण तत्काल ॥
जांच में खुलासा ।
फिर क्यों ये भौकाल ?
लोगों को धमकाना ।
कर दो अब तो बंद ॥
ठीक नहीं है लगता ।
विचरण ये स्वच्छंद ॥
दादागिरी नहीं चलेगी ।
दे दो त्यागपत्र ॥
आप के विचार अब ।
घूम रहे सर्वत्र ॥
राजनीति साफ-सुथरी ।
हैं करने को आए ॥
लिस गलत काम में ।
जो मन को है भाए ॥
—कृष्णन्द राय

उन्हें बदलन कहता है गोदी मीडिया...!

विवाह की अनमोल भेंट



व्यवस्था में सुधार कठिन है पर असम्भव नहीं है। बदि होते तो केरला बताने लगता है। यू.पी. का हाथरस और विधायक सेंग काउंस वाले में लोग सत्ता के खिलाफ वोट न देते तो क्योंकि ज्यादात लोग सत्ता में भ्रष्ट व्यवस्था की बाबत रहती है। मीडिया का एक वर्ग उसे जरूर कुछ उठाता है वरना गोदी मीडिया तो इस सिर्फ बदलन महिलाओं का कानून में होने वाले विधायक विवाह का अधिकारी ने भ्रष्ट व गरीबों को जेब कटने वाली जातिवादी व्यवस्था को जारी करने के अधियान में साथ काम किया, अपना गांधीवाद समाजवाद का तपास तातार का फेका। आज तो देशभर में मुख्य वाहक का डागे साहब का न मजदूरों का आंदोलन बच पाया न तु तत्त्व भारत के कानून पर कोलकाता के मजदूरों व केरला का मजदूरों का आंदोलन बच पाया। लोगों में शिक्षा का अलख काफी गहरा है जिससे वाम विचारों पर चलने वाले साझादारों की फौज आने भी बची रही। कुछ जांच भी बची रही।

गोदी मीडिया इन महिलाओं को ही गलत बताने लगता है। यू.पी. का हाथरस और विधायक सेंग काउंस वाले में लोग सत्ता के खिलाफ वोट न देते तो क्योंकि ज्यादात लोग सत्ता के दलाल सत्ता का शोर्व बताते हैं। मीडिया का एक वर्ग उसे रखने के समर्थकों भाज.पा. व कांग्रेसी आकारों ने भ्रष्ट व गरीबों को जेब कटने वाली जातिवादी व्यवस्था को जारी करने के अधियान में साथ काम किया, अपना गांधीवाद समाजवाद का तपास तातार का फेका। आज तो देशभर में मुख्य वाहक का डागे साहब का न मजदूरों का आंदोलन बच पाया। लोगों में शिक्षा का अलख काफी गहरा है जिससे वाम विचारों पर चलने वाले साझादारों की फौज आने भी बची रही। कुछ जांच भी बची रही।

गोदी मीडिया इन महिलाओं को ही गलत बताने लगता है। यू.पी. का हाथरस और विधायक सेंग काउंस वाले में लोग सत्ता के खिलाफ वोट न देते तो क्योंकि ज्यादात लोग सत्ता के दलाल सत्ता का शोर्व बताते हैं। मीडिया का एक वर्ग उसे रखने के समर्थकों भाज.पा. व कांग्रेसी आकारों ने भ्रष्ट व गरीबों को जेब कटने वाली जातिवादी व्यवस्था को जारी करने के अधियान में साथ काम किया, अपना गांधीवाद समाजवाद का तपास तातार का फेका। आज तो देशभर में मुख्य वाहक का डागे साहब का न मजदूरों का आंदोलन बच पाया। लोगों में शिक्षा का अलख काफी गहरा है जिससे वाम विचारों पर चलने वाले साझादारों की फौज आने भी बची रही। कुछ जांच भी बची रही।

गोदी मीडिया इन महिलाओं को ही गलत बताने लगता है। यू.पी. का हाथरस और विधायक सेंग काउंस वाले में लोग सत्ता के खिलाफ वोट न देते तो क्योंकि ज्यादात लोग सत्ता के दलाल सत्ता का शोर्व बताते हैं। मीडिया का एक वर्ग उसे रखने के समर्थकों भाज.पा. व कांग्रेसी आकारों ने भ्रष्ट व गरीबों को जेब कटने वाली जातिवादी व्यवस्था को जारी करने के अधियान में साथ काम किया, अपना गांधीवाद समाजवाद का तपास तातार का फेका। आज तो देशभर में मुख्य वाहक का डागे साहब का न मजदूरों का आंदोलन बच पाया। लोगों में शिक्षा का अलख काफी गहरा है जिससे वाम विचारों पर चलने वाले साझादारों की फौज आने भी बची रही। कुछ जांच भी बची रही।

गोदी मीडिया इन महिलाओं को ही गलत बताने लगता है। यू.पी. का हाथरस और विधायक सेंग काउंस वाले में लोग सत्ता के खिलाफ वोट न देते तो क्योंकि ज्यादात लोग सत्ता के दलाल सत्ता का शोर्व बताते हैं। मीडिया का एक वर्ग उसे रखने के समर्थकों भाज.पा. व कांग्रेसी आकारों ने भ्रष्ट व गरीबों को जेब कटने वाली जातिवादी व्यवस्था को जारी करने के अधियान में साथ काम किया, अपना गांधीवाद समाजवाद का तपास तातार का फेका। आज तो देशभर में मुख्य वाहक का डागे साहब का न मजदूरों का आंदोलन बच पाया। लोगों में शिक्षा का अलख काफी गहरा है जिससे वाम विचारों पर चलने वाले साझादारों की फौज आने भी बची रही। कुछ जांच भी बची रही।

गोदी मीडिया इन महिलाओं को ही गलत बताने लगता है। यू.पी. का हाथरस और विधायक सेंग काउंस वाले में लोग सत्ता के खिलाफ वोट न देते तो क्योंकि ज्यादात लोग सत्ता के दलाल सत्ता का शोर्व बताते हैं। मीडिया का एक वर्ग उसे रखने के समर्थकों भाज.पा. व कांग्रेसी आकारों ने भ्रष्ट व गरीबों को जेब कटने वाली जातिवादी व्यवस्था को जारी करने के अधियान में साथ काम किया, अपना गांधीवाद समाजवाद का तपास तातार का फेका। आज तो देशभर में मुख्य वाहक का डागे साहब का न मजदूरों का आंदोलन बच पाया। लोगों में शिक्षा का अलख काफी गहरा है जिससे वाम विचारों पर चलने वाले साझादारों की फौज आने भी बची रही। कुछ जांच भी बची रही।

गोदी मीडिया इन महिलाओं को ही गलत बताने लगता है। यू.पी. का हाथरस और विधायक सेंग काउंस वाले में लोग सत्ता के खिलाफ वोट न देते तो क्योंकि ज्यादात लोग सत्ता के दलाल सत्ता का शोर्व बताते हैं। मीडिया का एक वर्ग उसे रखने के समर्थकों भाज.पा. व कांग्रेसी आकारों ने भ्रष्ट व गरीबों को जेब कटने वाली जातिवादी व्यवस्था को जारी करने के अधियान में साथ काम किया, अपना गांधीवाद समाजवाद का तपास तातार का फेका। आज तो देशभर में मुख्य वाहक का डागे साहब का न मजदूरों का आंदोलन बच पाया। लोगों में शिक्षा का अलख काफी गहरा है जिससे वाम विचारों पर चलने वाले साझादारों की फौज आने भी बची रही। कुछ जांच भी बची रही।

गोदी मीडिया इन महिलाओं को ही गलत बताने लगता है। यू.पी. का हाथरस और विधायक सेंग काउंस वाले में लोग सत्ता के खिलाफ वोट न देते तो क्यों

आपको सिर्फ घने बाल चाहिए या स्वस्थ बाल ?

काले घने, लंबे व रेशम जैसे बालों की चाह हर महिला की होती है। लेकिन यह बात बहुत कम महिलाओं को पता होती है कि बालों के रूप व गुणों का सीधा संबंध उनके स्वास्थ्य से होता है और स्वास्थ्य का सीधा संबंध केशों को ब्रश या कंधी द्वारा सही ढंग से संवारने की आदत व तरीके से है।

पौष्टिक भोजन के साथ ही स्वस्थ बातावरण व केशों को संवारने के सही तरीके काफी हद तक उनके रूप व गुणों को तय करते हैं। लेकिन इस प्रक्रिया में ब्रशिंग व कोबिंग भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितना की खाना-पीना। यदि केशों में ब्रशिंग व कोबिंग को सही मात्रा में समय दिया जाए तो केशों के हर छिद्र में पर्याप्त आवस्थाजन व पोषण आसानी से पहुंचेगा। लेकिन ब्रश करने का अर्थ केवल यही नहीं है कि जब भी समय मिले, कंधी करने बैठ जाएं। जरूरत से ज्यादा कंधी करने से केश टूट जाते हैं। ब्रश करने का सबसे सही तरीका है कि अपने शरीर को कमर से आगे की ओर ढाका कर सिर

को
नीचे
की तरफ
झुका
लिया
जाए। ब्रश
को

गरदन के
पीछे केशों की

रेखा पर रख कर ब्रश का स्ट्रोक आगे माथे पर केशों की रेखा तक आने के बाद केशों के अंतिम सिरों तक लगाएं। जिससे पूरे सिर की त्वचा पर ब्रश के दांतों की रगड़ महसूस होने के साथ ही केशों में कपन भी महसूस हो।

ब्रशिंग के बाद केशों में फुलाव बाढ़ी व स्ट्रेथ देने के लिए खुले के में ही ब्रश करने के तत्काल बाद श्वो को कमर से आगे की ओर इस झुकाएं कि केश नीचे की ओर लगें। इसके बाद शरीर को सीधा पीछे की तरफ जितना झुका सकें, को पांच बार दौहराने के बाद अप-

कंधों की तरफ बारी-बारी से हिलाएँ।
आप चाहें तो केशों में ब्रश कभी
भी कर सकती हैं लेकिन किसी
निधारित समय पर केशों में
ब्रश करना ठीक रहता
है। सुबह ब्रश
करने

ही नहाने के बाद आपको केशों को
सुलझाने की मशक्त भी नहीं
करनी पड़ेगी। रात को सोने से पहले
केशों में रबड़, पिन, क्लिप या दिन
के समय की हुई किसी भी प्रकार की
सेटिंग को खोल देना चाहिए ताकि
मांसपेशियों को आराम मिले। इससे
केशों में हवा का संचार ठीक
प्रकार से

पाटक
भोजन के साथ
ही स्वरथ वातावरण
व केशों को संवारने के
सही तरीके काफी हद तक उनके
रूप व गुणों को तय करते हैं। लेकिन इस प्रक्रिया में ब्रशिंग व
कोबिंग भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितना की खाना-
पीना। यदि केशों में ब्रशिंग व कोबिंग को सही
मात्रा में समय दिया जाए तो केशों के
हर छिद्र में पर्याप्त आक्सीजन व
पोषण आसानी से
पहुंचेगा।

से संसर के सभी तंतु
जाते हैं जिसके
नी रहती है। केशों
लाभदायक रहता
है जो ही जाते हैं साथ
वैसे तो बाजार में नाइलान, प्लास्टिक व प्राकृतिक
ब्रिसल वाले ब्रश मिलते हैं लेकिन यदि आप
प्राकृतिक ब्रिसल वाले ब्रश लें तो ज्यादा उपयुक्त
रहेगा। ब्रश का चुनाव करते समय देख लें कि उसके
ब्रिसल इतने कमज़ोर नहीं होने चाहिए कि वे दबाव
पड़ते ही मुड़ जाएं न ही वह इतने सख्त होने चाहिए
कि सिर की त्वचा को ही छील दें। ●●●

हीनभावना को दूर करें परि-पत्नी

पति-पत्नी गृहस्थी के दो पहिए हैं। एक-दूसरे के बिना गृहस्थी की गाड़ी नहीं चल सकती। ऐसे में आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी एक का हीनभावना से ग्रस्त हो जाना पूरे परिवार की गाड़ी में ब्रेक लगा देता है। हीनभावना का कारण चाहे कुछ भी हो परन्तु पति-पत्नी को एक-दूसरे की हीनभावना को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। कई बार महिलाएं समझ ही नहीं पाती हैं कि उनके पति हीनभावना से ग्रस्त हैं। इसके लिए उनके व्यवहार में आए बदलाव को नोट किया जा सकता है। यदि पति आफिस से आकर अपने कपड़े तथा जूते-मोजे इधर-उधर फेंक कर कमरा अस्त-व्यस्त कर दे तो समझ जाइए कि उन्हें आफिस में कोई परेशानी है। कई बार होता यह है कि आफिस में महिला बॉस आ जाए और वह सख्ती शुरू करे तो पुरुष उसे आसानी से सहन नहीं कर पाते। महिला बॉस की एक-दो डांट से ही पुरुषों के मन में हीनभावना पनपने लगती है। कई बार पत्नी की खूबसूरती भी पति में हीनभावना पनपाने में सहायक होती है। हर कोई जब पत्नी की खूबसूरती की तारीफ़ करता रहे और पति को पूछे भी न और यह कहे कि तुम्हारी तो लाटरी खुल गई जो तुम जैसे को इतनी खूबसूरत पत्नी मिल

A black and white photograph capturing a moment of emotional intimacy between a man and a woman. The man, positioned on the left, is seated on a bed with his head buried in his hands, suggesting deep distress or despair. The woman, on the right, sits beside him, her body angled towards him. She has one arm around his shoulder and is looking down at him with a somber, comforting expression. The scene is set against a dark, textured background, possibly a window or a wall, which adds to the intimate and somber atmosphere of the image.

गई। ऐसे में पति के मन में हीनभावना पनपना स्वाभाविक ही है। अपने पति को हीनभावना से निकालना आपका कर्तव्य है। पहले तो प्रयास करें कि ऐसे लोगों से दूर रहें जो आपके गुणों के कारण नहीं बल्कि खूबसूरती के कारण आपकी तारीफ करते हैं। अपने पति को यह अहसास दिलाना जरूरी है कि आपकी नजरों में खूबसूरती से ज्यादा गुण महत्व रखते हैं और आप उन्हें इसीलिए चाहती हैं क्योंकि उनमें सब गुण मौजूद हैं। उन्हें बताइए कि आप उनके कुछ गुणों को अपनाना चाहती हैं। पति की उदासीनता के कई कारण मान गए हैं पर सबसे बड़ा कारण अहं होता है। जब किसी आदमी के अहं को टेस पहुंचती है तो वह या तो दुनिया से स्वयं को काट लेता है या दुनिय

पर हावी हो जाने की कोशिश करता है। जो व्यक्ति हावी हो जाता है वह अपनी हीनभावना की कड़वाहट को प्रसिद्ध पाने के प्रयास में उपयोग कर लेता है और जो व्यक्ति स्वयं को दुनिया से अलग कर एक जगह बद्द हो जाता है उसका व्यक्तित्व ही समाप्त हो जाता है। कई बार पल्ली की शोहरत से ईर्ष्या कर के भी पति के मन में हीनभावना आ जाती है। पति के मन में यदि हीनभावना घर कर जाए तो वह आपको नजरअंदाज तो करेगा ही और बच्चों की तरफ भी ज्यादा नहीं ध्यान देगा। निश्चय ही वह अपने लिए बाहर कोई सहारा तलाश करेगा। यदि आप पल्ली होकर पति से अपने बर्थडे व अन्य खास बारें याद रखने को कहती हैं तो पल्ली होकर आपका भी दायित्व बनता है कि आप पति के साथ कदम से कदम मिला कर दांपत्य जीवन को सफल बनाएं न कि पति के हीनभावना से ग्रस्त होने पर उनका दामन छोड़ कर मायके चली जाएं। पति-पल्ली दोनों के ही कुछ कर्तव्य होते हैं। जब आपको पति ने कुछ हक दिए हैं तो उसी के साथ आपके कुछ कर्तव्य भी हैं जिनका पालन करना आपके लिए बेहद जरूरी है। आपको चाहिए कि पति की हीनभावना दूर करने के लिए भरसक प्रयास करें। ●●●

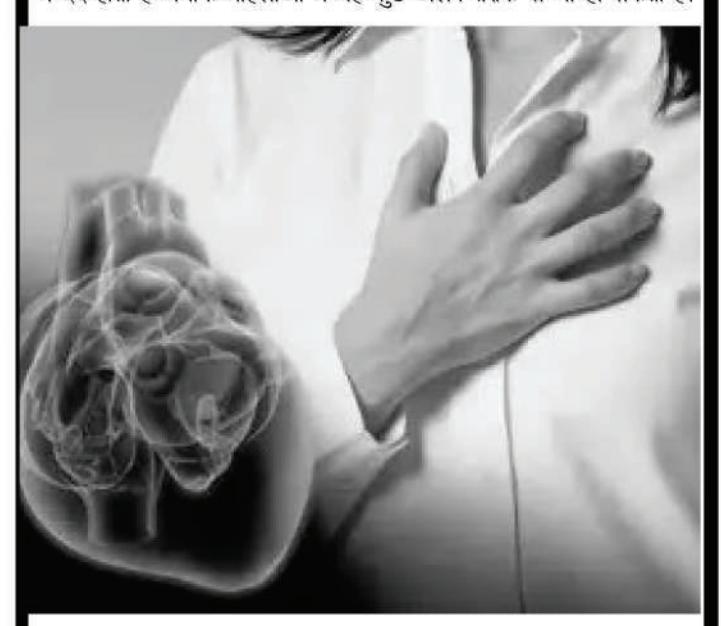
छुटियों के लिए अच्छी जगह तेनी

तमिलनाडु का महत्वपूर्ण जिला तेनी हॉलिडे के लिए परफेक्ट जगह हैं। यहां आपको ग्रामीण परिवेश की झलक मिलेगी। पश्चिमी घाट की गोद में बसा यह नया जिला अपने आप में कई जगह समेटे हुए हैं जैसे पेरियाकुलम, उत्तमपलायम और एंडीपिति जो अपने हैंडीक्राफ्ट और हैंडलूम के लिए मशहूर हैं। तेनी वैसे तो शॉपिंग के लिए बेहतरीन माना जाता हैं पर यहां के मसालों की खुशबू देश-विदेश के पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती है। यहां आने पर शॉपिंग करना न भूलें। यहां के मुलायम तैलिए, रसीले आम, और बेहतरीन सिल्क कॉटन बेहद खास हैं। मसालों की खुशबू से यह जिला हमेशा महकता रहता है। खुशबूदार इलायची, तीखी मिर्च, तरोताजा कर देने वाली काफी बींस और स्वास्थ्यवर्धक ग्रीन टी यहां की खास चीजों में शामिल हैं तेनी अपने आप में इतनी खुबसूरती समेटे हुए हैं कि आपकी नजरें यहीं ठहर जाएंगी। मगर पर्यटन के हिसाब से यहां के और भी कई मुख्य आकर्षण हैं। तेनी को लैंड ऑफ डैम, टेपल और वाटरफॉल भी कहा जाता है। यहां के बांध खुबसूरत पिकनिक स्पॉट भी हैं, जैसे सोदुपराई और शैनमुगनदी डैम। सुरुली फाल्स यहां खुबसूरत वॉटरफॉल में से हैं। तेनी हिंदुओं का तीर्थस्थान भी हैं। यहां कई मंदिर हैं। पूरे भारत से तीर्थयात्री यहां मंदिरों में दर्शन के लिए आते हैं। मुख्य मंदिर में गोमरियामन मंदिर, देवअदनपाती कामाक्षी मंदिर और बालामुब्रहमण्यम मंदिर हैं। इसके अलावा तेनी में कई और पर्यटक स्थल दर्शनीय हैं- जैसे मेघामलाई हिल्स, बोदी मेट्टू पर्वासा उलागम बाटर थीम पार्क। फरवरी-मार्च में यहां त्योहारों और मेलों का मजा लिया जा सकता है। पोंगल, शिवरात्रि यहां धूमधाम से मनाई जाती हैं। त्योहारों के दौरान बैलगाड़ी की प्रतियोगिता यहां मुख्य आकर्षण है। तेनी आप कभी भी जा सकते हैं पर त्योहारों के समय यहां घूमने का मजा दुगुना हो जाता है। तेनी दूसरे शहरों से सड़क और रेल यातायात से बेहतर तरीके से जड़ा है। नजदीकी हवाई अड्डा मदरै है। ●●●



महिलाओं को दिल की बीमारियों का खतरा अधिक

दुनिया भर में दिल की बीमारियों के तेजी से बढ़ते मामलों के बीच महिलाओं के सामने इन बीमारियों का खतरा ज्यादा पैदा हो सकता है क्योंकि वे अक्सर दिल की बीमारियों को कमतर आंकती हैं। डॉक्टर उपेंद्र कौल के अनुसार, दिल से जुड़ी बीमारियों के मामले में महिलाएं भी पुरुषों से कहीं पीछे नहीं हैं। मधुमेह होने पर एक महिला में हृदयाघात की संभावना तीन से चार गुना ज्यादा हो जाती है। 29 सितंबर के दिन को वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन विश्व हृदय दिवस' के रूप में मनाता है। फेडरेशन ने इस वर्ष (2012) को महिलाओं और बच्चों का दिल की बीमारियों से बचाव' के रूप में मनाने की घोषणा की है। डॉक्टर कौल कहते हैं कि महिलाएं अभी भी इस भ्रम से नहीं निकल पाई हैं कि हृदयाघात पुरुषों की बीमारी है। जबकि महिलाओं में कम से कम आधी मौतों की बजह दिल की बीमारियों या इससे जुड़ी समस्याओं से होती हैं। पुरुषों को हृदयाघात होने पर सीने में दर्द होता है जबकि महिलाओं में यह कड़ अलग तरीके से भी हो सकता है।



कुछ महिलाओं को हृदयाधात आने पर सीने में दर्द नहीं होता। इसके साथ ही कुछ महिलाओं को कुछ अतिरिक्त लक्षण दिखाई पड़ते हैं। इन लक्षणों में कमर में दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, जबड़े में दर्द, सांस की कमी, उबकाई और उल्टी आना शामिल हैं। इन लक्षणों में बदलाव की वजह से अक्सर महिलाओं में हृदयाधात की पहचान में देरी हो जाती है जिससे आगे चलकर जटिलताएं और मौतों की संख्या बढ़ जाती हैं। हृदयरोग विशेषज्ञों का कहना है कि बोक यह बीमारी व्यक्ति के बयस्क होने पर नजर आती है लेकिन इसकी नींव बचपन से ही पड़ जाती है। इसलिए रहन-सहन के सही तरीके और आदतों को जीवन के शुरूआती दौर से ही अपना लेना चाहिए। दिल के लिए स्वास्थ्यकारी खानपान और शारीरिक कसरत को गुरु से अपनाकर दिल से जुड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। हर व्यक्ति को रोजाना लगभग अधे घंटे का शारीरिक कार्य तो करना ही चाहिए। साथ ही खून में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाने वाली संतृप्त वसा की मात्रा को अपने भोजन में कम करें। इससे धमनियों से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। रोज नियमित व्यायाम से बजन पर नियंत्रण करने में मदद मिलती है। इससे धातक हृदय रोगों का खतरा कम होता है। संतुलित खानपान समेत अन्य रहन-सहन से जुड़ी चीजों के माझे प्रिलकर इन अभ्यास का परिणाम और अन्त में आता है।

चित्रकृत : पावन तपोभूमि पर महाकुंभ में भई संतन की भीड़.., हिंदू एकता के लिए दिखे सभी गंभीर

कानपुर। तपोभूमि चित्रकृत में जगदुरु तुलसी पौधार्थशर पद्म विष्णु स्वामी रामधाराचार्य को पहल पर आयोजित दिन एकता महाकुंभ में बुधवार की सुबह से पावन धरी पर चाहे पंथ अमेक हीं-हम सब हिंदू एक हों। कीं गंज सुर्ख दे रही है। हिंदू एकता के मंच पर दश प्रमुख हिस्से से आए संतों की भीड़ है तो सभी जन दिन एकता के लिए खास गंभीर हैं। मुख्य अतिथि राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ प्रमुख माहन भगवत के साथ जग्नु ने शंखनाद और वैदिक मंत्रचारण के बोंच दीप प्रज्ञलन करके कार्यक्रम का शुभार्थ किया है। मंच पर मौजूद समेत सभा माज, दिव्य संगमों और राजनीती से जुड़ी तमाम हस्तियों ने वैदिक मात्रम गान किया और हिंदू एकता पर बल दिया। श्रीमान की संकल्प एवं पावन तपोभूमि चित्रकृत में नव बस अङ्गु बेड़ा पुलिया के पास जिन्हें एकता महाकुंभ संग्रहालय के लिए खास कार्यक्रम शुरूआत तो मंगलवार को कलश वात्रा के साथ हुई। लेकिन बुधवार को खास कार्यक्रम में आरएसएस प्रमुख माहन भगवत, श्रीमी



बांगलादेश व म्यांमार के घुसपैठियों को दिल्ली में शरण देने वाला गिरफ्तार

लखनऊ। उत्तर प्रदेश से लेकर दिल्ली व अन्य राज्यों में सक्रिय मानव तपोभूमि गिरोहों एक-एक कर नए ऐटे समझौते आ रहे हैं। उत्तर प्रदेश अंतरकान्द निरोधक दस्ता (यूपी एटीएस) ने अब बांगलादेश व म्यांमार के नागरिकों की घुसपैठ कराकर उहैं हिंदू नायों से विदेश भेजने वाले गिरोह के दिल्ली में सक्रिय एंजेट मूल कम्प मिसिंग किया है। कट्टरूम घुसपैठियों को दिल्ली में शरण दिल्लने के साथ-साथ उहैं टूरिस्ट वीजा भी उपलब्ध कराता था। एयरपोर्ट भी उनकी मदद करवाता था। दूसरी ओर एटीएस ने मानव तपोभूमि गिरोह के सरस्यों की आंतकी गतिविधियों में सलिलता की जांच शुरू की है। अंजी एटीएस जोके गोस्वामी के अनुसार 22 ए

यूपी में गांवों के 17 लाख से ज्यादा निवासियों को मिलने जा रहा बड़ा उपहार, पीएम नरेन्द्र मोदी करेंगे वितरित

लखनऊ। चुनावी साल में उत्तर प्रदेश की योगी आदिलायाम सरकार गांवों में निवास आवासीय संपत्ति के खालीपान करने वालों को बढ़ा उपहार देने जा रही है। सड़क पर बहाल भूमि रही है, गत और ब्राह्मणी की रक्षा होनी चाहीरी है। हर व्यक्ति घर में गाय बैल दूध पाने के लिए चारों गांवों के साथ-साथ उत्तर प्रदेश के 12 हजार से ज्यादा गांवों के 17.68 लाख निवासियों को उनकी आवासीय संपत्ति के खालीपान प्रणाली (ग्रामीण आवासीय अभियान यानि घरोनी) देने की तैयारी है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी वाराणसी में 23 दिसंबर को आयोजित होने वाले कार्यक्रम में ग्रामीणों को घरोनी सोरेंगे। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी वाराणसी में कुछ लोगों की घरोनी को डिजिटल मोड से घरोनी वितरित करेंगे। अप्र मुख्य सचिव राजस्व मोदी कुमार सिंह ने आयुक्त एवं सचिव राजस्व परिषद को वाराणसी में सोधा संपर्क होने की बात भी समझे आई है। इसकी गहनता से छनबीन कराई जा रही है।



यूपी-हरियाणा समेत 14 राज्यों में फैला था सरकारी नौकरी पेपर साल्व करने का रैकेट, एक नेता का भी नाम आ रहा सामने

सोनीपत। कंप्यूटर रिपोर्ट पर लेकर सरकारी नौकरियों के पेपर साल्व करने वाले गांव का सरगवा एसटीएफ ने दबोचा लिला 2009 में दिल्ली पुलिस में भर्ती हुआ था और दो साल से अवकाश पर चल रहा था। अरोपित रोबिन सोनीपत के गांव शामड़ी का रहने वाले हैं। इसमें से 450 को एसटीएफ ने चिह्नित कर लिया है। आरोपित के गांव में आइटी एसटीएफ व इंजिनियर से लेकर प्रोफेसर तक एसटीएफ आरोपित को न्यायालय में पेश करके रिमांड पर ले गए।



विधान भवन के सामने ठेकेदार व उसके साथी ने किया आत्मदाह का प्रयास

लखनऊ। लखनऊ में विधान भवन के सामने मंगलवार दोपहर खनन ठेकेदार शिव मिलन सिंह ने अपने साथी हरियाणा के संग आत्मदाह का प्रयास किया। दोनों ने शरीर पर पेटेल डालकर खनन ठेकेदारी की कोरिश की। इसी बीच प्रधानी निरीक्षक हजरतगंज की नजर पड़ गई। डॉक्टर द्वारा से मार्गिष व पेटेल को डिव्हां छीन दिया गया। पुलिस ने दोनों को डिव्हां अस्ताल में भर्ती कराया। डॉक्टर व पेटेल को डिव्हां छीन दिया गया। प्रधानी निरीक्षक मोहनलालगंज पुलिस ने चार दिसंबर की देर रात अवैध खनन के आरोप में ठेकेदार के तीन डंपर व पक्क पेटेल को डिव्हां छीन दिया गया। पुलिस के मोहनलालगंज वाराणसी का आरोप लगाते ही पुलिस कर्मसुन्न डॉक्टर थाकुर ने लाइन हांजिर कर दिया। उनके स्थान पर अधिकारी कुमार रायग्रामी ने उनके उन्नीस से बालों को डिव्हां छीन दिया गया।

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

मऊ। मंगलवार को जिलाधिकारी अमित निर्माण फोरलेन चौड़ीकरण कार्य (भद्रसा मानोपुर से बद्वा गोदाम बाईपास) का निरीक्षण किया गया। मार्ग में ब्रह्म उपल-एण्डरपास आदि का भी

निर्माणाधीन फोरलेन चौड़ीकरण कार्य का किया निरीक्षण

निरीक्षण किया गया। कार्य की प्रगति एवं गुणवत्ता अपेक्षित न पाए जाने के कारण घोर अपसन्नता व्यक्त की गयी। कार्यदायी संस्था के अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए गए कि कार्य शीघ्रतापूर्ण गुणवत्तापूर्ण ढंग से कराना सुनिश्चित किया जाए। ताकि मार्ग की उपर्योग जन सामान द्वारा किया जा सके। कार्य की गुणवत्ता का विशेष व्यान रखा उपजिलाधिकारी एवं कार्यदायी

उपर्योग की गुणवत्ता पर महाकुंभ में भई संतन की भीड़.., हिंदू एकता के लिए दिखे सभी गंभीर

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम



गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करें निर्माण कार्य अन्यथा होगी कार्रवाई-डीएम

गुणवत

विराट के दक्षिण अफ्रीका में बनडे खेलने पर असमंजस बरकरार

बीसीसीआई ने कहा- विराट ने आधिकारिक तौर पर नहीं मांगी छुट्टी

नई दिल्ली। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ बनडे सीरीज के लिए विराट कोहली ने अब आधिकारिक तौर पर छुट्टी के लिए आवेदन नहीं किया है। वो टेस्ट सीरीज में भारतीय टीम की कामानी करेंगे, जो 26 दिसंबर से शुरू होकर अलग साल 15 जनवरी तक चलेगी।

इसके बाद भारत को 19 जनवरी से बनडे सीरीज खेलनी है, जिसमें रोहित भारत की कामानी करेंगे। रोहित हैमिंग्ग की ओर के चलते टेस्ट सीरीज से बाहर है, लेकिन बनडे सीरीज तक वो फिट हो जाएंगे। उनके चौटिल होने के बाद खबरें आई थीं कि विराट ने भी अपने परिवार के साथ समय बिताने के लिए छुट्टी मांगी है और वो बनडे सीरीज में शामिल नहीं होंगे। अब बीसीसीआई अधिकारी का कहना है कि कोहली ने छुट्टी के लिए अधिकारिय आवेदन नहीं किया है। बीसीसीआई के अधिकारी ने कहा, अब तक विराट ने बनडे सीरीज के दौरान छुट्टी को लेकर बीसीसीआई अधिकारिय आवेदन नहीं किया है।

सचिव जय शाह को कोई आधिकारिक आवेदन नहीं किया है। अगर भविष्य में कोई फैसला लिया जाता है, या उन्हें कोई चोट लग जाती है तो यह अलग मामला होगा। उन्होंने



अगे कहा कि अब तक के हालातों के अनुसार वो 19, 21 और 23 जनवरी को बनडे मैच खेलेंगे। बीसीसीआई अधिकारी ने यह भी बताया कि खिलाड़ियों का परिवार भी उनके

दक्षिण अफ्रीका दौरे के बाद दोनों कप्तानों से बात करेंगे: बीसीसीआई अधिकारी

भारतीय क्रिकेट टीम की बनडे और टेस्ट कप्तानों को लेकर रोहित शर्मा और विराट कोहली के बीच टकरार की खबरें लगातार आ रही हैं। भारतीय टीम को दक्षिण अफ्रीकी दौरे पर इसी साथ रवाना होना है, जहां टीम को तीन टेस्ट और इनमें बनडे सीरीज की साथ बीटेंगी। विराट कोहली को इसी बात की बेटी विमिका 11 जनवरी को एक साल की दूरी से रही है। इसी दिन से विराट अपने करियर का 100वां टेस्ट मैच खेलेंगे। इसी बाजह से उन्होंने टी-20 की कप्तानी भी छोड़ी है। ऐसे में विराट बनडे सीरीज से आराम ले सकते हैं।



वेस्टइंडीज के खिलाफ टी-20 सीरीज में पाक को अजेय बढ़त वेस्टइंडीज को दूसरे टी-20 में नौ रन से हराया

काराची। पाकिस्तान ने दूसरे टी-20 अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट मैच में मंगलवार को यहां वेस्टइंडीज को नौ रन से हराकर तीन मैचों की श्रृंखला में 2-0 से अजेय बढ़त बनायी।

पाकिस्तान ने टॉप जीतकर बल्लेबाज का फैसला किया और आठ विकेट पर 172 रन का चूनीपूर्ण स्कोर बनाया। इसके जबाब में वेस्टइंडीज की टीम 20 ओवर में 163 रन बनाकर अउट हो गई।

पाकिस्तान की तरफ से सलामी बल्लेबाज मोहम्मद रिजावान (30 गेंदों पर 38 रन), हेदर अली (34 गेंदों पर 31 रन), इफतार अमद (19 गेंदों पर 32 रन) और शादाब खान (12 गेंदों पर नाबाद 28) ने उपयोगी योगदान दिया। वेस्टइंडीज के लिए ऑडिंगन मिथ ने 24 रन देकर दो विकेट लिए। जबकि अकेली हुए ने चार ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया।

पाकिस्तान ने एक ओवर में

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान की तरफ से शाहीन शाह अफरीदी ने 26 रन देकर तीन जबकि मोहम्मद नवजाह, मोहम्मद नसीम और हारिस राजक ने दो - दो विकेट लिए। जबकि अकेली हुए ने चार ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान की तरफ से शाहीन शाह अफरीदी ने 26 रन देकर तीन जबकि मोहम्मद नवजाह, मोहम्मद नसीम और हारिस राजक ने दो - दो विकेट लिए। जबकि अकेली हुए ने चार ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 35 रन की पारी खेली लेकिन इसमें हार्दिक एवं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेटर में बाहर की दृश्यता की प्रदर्शन कर दिया। पाकिस्तान ने एक ओवर में 16 रन देकर दो विकेट हासिल किया। उनके अलावा हेडन वाल्टा, रोमेरियो शेफ़र्ड और ओशन थॉमस ने एक विकेट लिया।

वेस्टइंडीज की टीम से ब्रेकिंग किंग ने 43 गेंदों पर छह चौकों और तीन छक्कों की मदद से 67 रन बनाये। जबकि रोमेरियो शेफ़र्ड ने अखिली क्षणों में 19 गेंदों पर 3

