

जयपुर • कोटा • बीकानेर • उदयपुर • अजमेर • जालोर • हिण्डौनसिटी • चूरू

राष्ट्रदूत

Rashtradoot

जयपुर, रविवार 15 मई, 2022

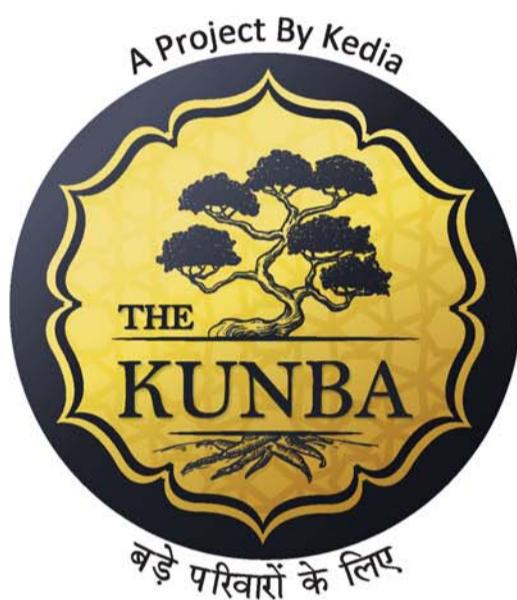
epaper.rashtradoot.com



इतिहास में पहली बार

2000 Sq.Ft. बिल्ट-अप एसिया वाली 5BHK कोठी सिफ 75 लाख में !

NO
MIDDLE-MEN
DIRECT
TO CUSTOMER



बड़े परिवारों का बड़ा साथ



NEAR MPS, PRATAP NAGAR, TONK ROAD, JAIPUR

KEDIA
Transforming Realty

TOLL FREE: 1800-120-23-23, 7877-07-27-37

www.kedia.com | www.kediahomes.com | info@kediahomes.com
www.rera.rajasthan.gov.in | Rera No. RAJ/P/2022/1900



*T&C Apply

विचार बिन्दु

क्रोध से मूढ़ता उत्पन्न होती है, मूढ़ता से सृष्टि भ्रात हो जाती है, सृष्टि भ्रात हो जाने से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि नष्ट होने पर प्राणी स्वयं नष्ट हो जाता है। -कृष्ण

उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लिये व्यायाम

व

र्ष 2022 तक व्यायाम पर हुये विलनिकल द्वारा त्वं की मेटा-एनालिसिस पर 832 शोधपत्र यह स्पष्ट कर चुके हैं कि व्यायाम जीवन के लिये अनिवार्य है। आयुर्वेद की संहिताएँ, अनुभववाच ज्ञान और 1922 से 2022 के मध्य प्रकाशित 2,97,809 शोधपत्र निविवाद रूप से सिद्ध करते हैं व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य, परम आरोग्य और त्वं सुखाय प्रदान करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की व्यायाम पर अद्वितीय ज्ञान और विश्व विलनिकल-इन्स 2020 में प्रकाशित हो चुकी हैं। आयुर्वेद का निष्कर्ष भी स्पष्ट है (सु.चि. 24.108-109), कफ प्रच्छर्दन पिणे विरको वस्तिरीण। स्वस्ति विक्रिय सदा व्यायामों दोषनाशः। भूत विश्वद्वयमयं व्यायामान् प्रुद्युम्ति॥ कफ में व्यायाम, पिणे में विरक, वात में विरक उपयोग है, परं त्रिदोषे शमन के लिये व्यायाम सदा हितवात है। यहाँ तक कि विश्व खून-खारबे के अलावा कुछ भी उल्लेखनीय नहीं।

दुनिया का एक भवित्व भोजन लेने पर व्यायाम करने वालों को हानि नहीं हो पाता। दुनिया 2019 में प्रकाशित एक शोधपत्र को देखें से अब इस बात में कोई संदेह नहीं रख जाता कि नियमित व्यायाम के बिना उत्तम मानसिक स्वास्थ्य नहीं प्राप्त किया जा सकता। इस शोधमें 12 लाख लोगों के आंकड़े यह सिद्ध करते हैं कि सतावह में 3 से 5 दिन के द्वारा प्रतिदिन लगभग 45 मिनट व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य के लिये प्रयोग लाभकारी है (लैंसेट साइकियेट्री, 2018, 5: 739-746)। इसके साथ ही 150 मिनट / सप्ताह मध्यम सेतजे तर्फ सारीरिक गतिविधि अवसाद के खिलाफ सुझा देने हुये जोखिम को लगभग 22 प्रतिशत कम कर देती है (अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियेट्री, 2018, 175: 631-648)।

वर्ष 2019 में प्रकाशित, 43,863 लोगों के मध्य 13 वर्ष तक की गयी शोध से ज्ञान होता है कि 150 मिनट प्रति सप्ताह व्यायाम, मेहर डिप्रेसिव डिसार्टर का खतरा 29 प्रतिशत तक कम कर देता है (प्रिंटिंग मैटिर, 2019, 11, 8: 38-43)। एक अन्य अध्ययन जो 33,908 स्वस्थ लोगों पर 11 वर्ष तक किया गया, जो ज्ञान होता है कि नियमित व्यायाम डिशन से बचाव करता है (अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियेट्री, 2018, 175: 28-36)।

दुनिया भर के 143 शोध-अध्ययनों की मेटा-एनालिसिस, जो विश्व में अपने विषय में आज का का सभ्यता विस्तृत विशेषण है, से एक नई बहुत नियमित व्यायाम की खतरा 29 प्रतिशत तक कम कर देता है (एप्लियार्नमैटल ट्रैनिंग, 2018, 6: 628-637)। विशेषकर अनेक गैर संचारी रोगों को रोकें में हरियाली में किया गया व्यायाम अत्यंत महत्वपूर्ण है। दूरअसल प्राकृतिक वर्षों और बीचीयों में सेर-सपाटा के अनुभव से स्वास्थ्य-रक्षण और रोगोंपचार का सिद्धान्त इसा से 1000 वर्ष पूर्व सबसे पहले आयुर्वेद के लिये प्रतिशत कम कर देती है (अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियेट्री, 2018, 175: 631-648)।

व्यायाम से शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। पर इसके बावजूद भी 168 देशों में 19 लाख लोगों से संबंधित आंकड़ों से ज्ञान होता है कि वैश्विक स्तर पर 27.5 प्रतिशत या 1.4 अरब लोग शारीरिक रूप से निष्क्रिय हैं। विभिन्न देशों में निष्क्रियता का स्तर थोड़ा कम या थोड़ा ज्यादा है, पर औसतन चार व्यायामों में से एक से अधिक निष्क्रिय है। विशेष व्यायाम संगठन के विशेषज्ञों द्वारा की गयी शोध पूर्व में प्रकाशित 2008 के अनुसारों को आइटेड करती है (लैंसेट ग्लोबल हेल्थ, 2018, 6: 1077-1086)। निष्क्रियता का वैश्विक स्तर 2001 के स्तर जैसा ही है। बड़े अश्वर्य की बात है 18 वर्षों में लोगों को व्यायाम का महत्व नहीं समझ में आया। और तो और कम से कम 5000 साल पहले विश्व को सबसे पहले व्यायाम का चिकित्सकीय महत्व बताने वाले भारत में 34 प्रतिशत लोग चेतावी हैं।

रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आंकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम हृदय रोग, डायबिटीज, कैंसर, मरोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की गयी अध्ययन के लिये व्यायाम संगठन के विशेषज्ञों द्वारा की गयी शोध पूर्व में प्रकाशित 2008 के अनुसारों को आइटेड करती है (लैंसेट ग्लोबल हेल्थ, 2018, 6: 1077-1086)। निष्क्रियता का वैश्विक स्तर 2001 के स्तर जैसा ही है। बड़े अश्वर्य की बात है 18 वर्षों में लोगों को व्यायाम का महत्व नहीं समझ में आया। और तो और कम से कम 5000 साल पहले विश्व को सबसे पहले व्यायाम का चिकित्सकीय महत्व बताने वाले भारत में 34 प्रतिशत लोग चेतावी हैं।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत अबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रॉक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रॉक, चैट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2018, 388: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकाती है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत अबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रॉक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रॉक, चैट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2018, 388: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकाती है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत अबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रॉक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रॉक, चैट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2018, 388: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकाती है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत अबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रॉक, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रॉक, चैट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2018, 388: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकाती है।

व्यायाम: ख्यालकरण (च.सू. 25.40) का सन्दर्भ विशेष में अर्थ यह है शरीर को स्थिरता देने में व्यायाम सर्वश्रेष्ठ है। शरीरक वर्षों से खिलाफ बदलने से ज्ञान होता है कि रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आंकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर के गैर-संचारी रोगों से बचाव की गयी अध्ययन-प्रौद्योगिकी और रोगोंपचार का सिद्धान्त इसा से 1000 वर्ष पूर्व सबसे पहले आयुर्वेद में दिया गया था। नेचर-एक्सपोर्टिंग का हैल्थ पर धमर वाले धमरामक स्वास्थ्य प्राप्त हो चुकी है।

व्यायाम: ख्यालकरण (च.सू. 25.40) का सन्दर्भ विशेष में अर्थ यह है शरीर को स्थिरता देने में व्यायाम सर्वश्रेष्ठ है। शरीरक वर्षों से खिलाफ बदलने से ज्ञान होता है कि रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आंकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर के गैर-संचारी रोगों से बचाव की गयी अध्ययन-प्रौद्योगिकी और रोगोंपचार का सिद्धान्त इसा से 1000 वर्ष पूर्व सबसे पहले आयुर्वेद में दिया गया था। नेचर-एक्सपोर्टिंग का हैल्थ पर धमर वाले धमरामक स्वास्थ्य प्राप्त हो चुकी है।

व्यायाम: ख्यालकरण (च.सू. 25.40) का सन्दर्भ विशेष में अर्थ यह है व्यायाम की अतिवाहिकता। अतिवाहिक वर्षों से खिलाफ बदलने से ज्ञान होता है कि व्यायाम की अतिवाहिकता का व्यायाम का अतिवाहिकता है। अतिवाहिक वर्षों से खिलाफ बदलने से ज्ञान होता है कि व्यायाम की अतिवाहिकता का व्यायाम का अतिवाहिकता है। अतिवाहिक वर्षों से खिलाफ बदलने से ज्ञान होता है कि व्यायाम की अतिवाहिकता का व्यायाम का अतिवाहिकता है। अतिवाहिक वर्षों से खिलाफ बदलने से ज्ञान होता है कि व्यायाम की अतिवाहिकता का व्यायाम का अतिवाहिकता है।

व्यायाम: ख्यालकरण (च.सू. 25.40) का सन्दर्भ विशेष में अर्थ यह है व्यायाम की अतिवाहिकता। अतिवाहिक वर्षों से खिलाफ बदलने से ज्ञान होता है कि व्यायाम की अतिवाहिकता का व्यायाम का अतिवाहिकता है। अतिवाहिक वर्षों से खिलाफ बदलने से ज्ञान होता है कि व्य

#YOGA

Cooling Down This Summer

Certain yoga poses have the capability to lower the temperature of your body and cool it down. Modify your daily yoga practice by incorporating the following poses this summer.



After a chilly winter, we all welcome the warmth of summer. But the extreme temperatures during this period are a cause for concern. Thankfully, you can do certain yoga poses to cool down. What? Is that really possible? Of course, why not! Yoga has the potential to bring down the body temperature and help you cool off. Curious to get started?

Yoga reduces your body temperature in a natural manner. The thermal energy from the metabolic activities of your body causes body heat. Sometimes, due to excessive heat outside and less intake of water, your body heats up to inconvenient levels, this needs tackling.

In this article, we have curated a list of the seven best yoga poses that make your life easy in summer. Take a look!

Tadasana (Mountain Pose)



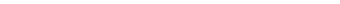
Anjaneyasana, also called the Crescent Pose, is the pose that Hanuman from Ramayana is known to assume. It is also known as the Half Moon Pose due to its shape. Practice this asana in the morning on an empty stomach for best results. Hold the pose for 10-15 seconds on each leg.

Simhasana (Lion Pose)



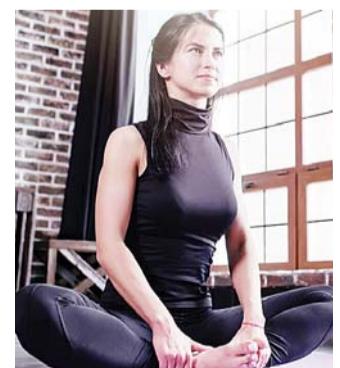
Simhasana, or the Lion Pose, is known as the destroyer of all diseases. The asana represents a roaring lion. It is quite an easy and comfortable pose and takes about 30 seconds to do. It is recommended to perform it in the morning on an empty stomach.

Ustrasana (Camel Pose)



Ustrasana, also known as the Mountain Pose, is a standing pose and the basis of all the other poses. It can be practiced during any part of the day and not necessarily on an empty stomach, especially when you are doing only this asana. Tadasana is basic level yoga, and you have to stay in the pose for at least 10-12 seconds. The duration of holding on to this pose depends on your convenience.

BaddhaKonasana (Butterfly Pose)



BaddhaKonasana, also known as the Butterfly Pose, is named so as the movements in the asana represent a butterfly flapping its wings. It is a relatively simple pose and has a plethora of various benefits.



Savasana, or the Corpse Pose, resembles a dead body. The asana looks like an easy one but may turn out to be tough because it involves complete switching off of the mind and body. Stay in Savasana for 10-12 minutes, but be careful not to fall asleep while doing so.

These seven poses help in reducing your body heat and also provide a full workout regimen of standing, sitting, bending, and lying down exercises.

Dilip Balwant Vengsarkar, former India captain and head of the selection committee, finished his career with handsome figures: 6,868 runs in 116 Tests (17x100) and 3,508 runs in 129 ODIs (1x100). He scored big in an era, 1976-1992, when every team had outstanding fast bowlers. Given the overall quality of bowling now, Dilip would surely have signed off with an even richer tally.

Real test of a captain is in Test cricket, not T20 matches: Dilip



Lokendra
Pratap Sahi
Senior Journalist



Dilip Vengsarkar with Imran Khan during a charity match in England

Dilip Balwant Vengsarkar, epitome of elegance with the bat, is both a former captain of India and chairman of the senior selection committee. He has been a vice-president of the Mumbai Cricket Association too. Vengsarkar (66), therefore, has worn many hats.

Following are excerpts from my interview with the Mumbaikar...

Anjaneyasana (Crescent Pose)

Yoga reduces your body temperature in a natural manner. The thermal energy from the metabolic activities of your body causes body heat. Sometimes, due to excessive heat outside and less intake of water, your body heats up to inconvenient levels, this needs tackling.

In this article, we have curated a list of the seven best yoga poses that make your life easy in summer. Take a look!

Tadasana (Mountain Pose)

Anjaneyasana, also called the Crescent Pose, is the pose that Hanuman from Ramayana is known to assume. It is also known as the Half Moon Pose due to its shape. Practice this asana in the morning on an empty stomach for best results. Hold the pose for 10-15 seconds on each leg.

Simhasana (Lion Pose)

Simhasana, or the Lion Pose, is known as the destroyer of all diseases. The asana represents a roaring lion. It is quite an easy and comfortable pose and takes about 30 seconds to do. It is recommended to perform it in the morning on an empty stomach.

Ustrasana (Camel Pose)

Ustrasana, also known as the Mountain Pose, is a standing pose and the basis of all the other poses. It can be practiced during any part of the day and not necessarily on an empty stomach, especially when you are doing only this asana. Tadasana is basic level yoga, and you have to stay in the pose for at least 10-12 seconds. The duration of holding on to this pose depends on your convenience.

BaddhaKonasana (Butterfly Pose)

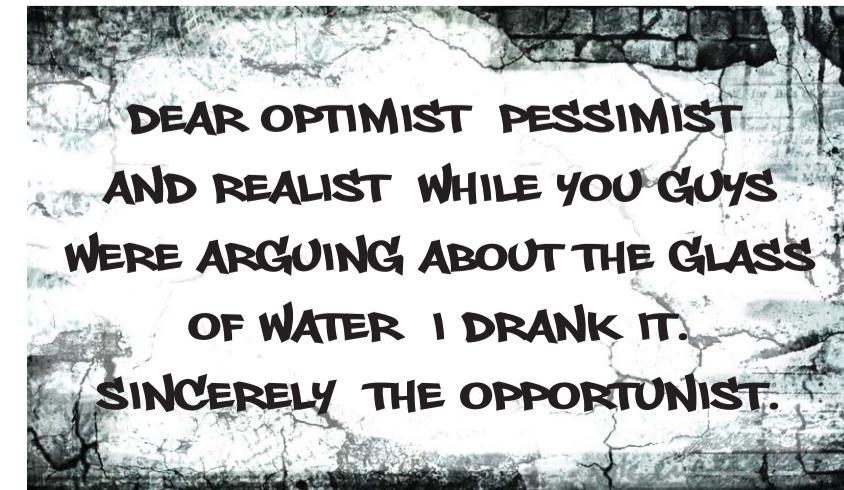
BaddhaKonasana, also known as the Butterfly Pose, is named so as the movements in the asana represent a butterfly flapping its wings. It is a relatively simple pose and has a plethora of various benefits.

Savasana (Corpse Pose)

Savasana, or the Corpse Pose, resembles a dead body. The asana looks like an easy one but may turn out to be tough because it involves complete switching off of the mind and body. Stay in Savasana for 10-12 minutes, but be careful not to fall asleep while doing so.

These seven poses help in reducing your body heat and also provide a full workout regimen of standing, sitting, bending, and lying down exercises.

THE WALL



BABY BLUES



World Facilities Management Day

Do you work in a large building that seems to run like a well-oiled machine? Do you enjoy going to the mall and taking advantage of all the amenities there? Every single one of these is a case regarding a team of Facilities Management professionals working behind the scenes to make sure that everything runs smoothly. World Facilities Management Day celebrates the importance of these people and the role they play.

D



Dilip Vengsarkar being felicitated by the Mumbai Cricket Association

Remarkable!

Q: I've been curious... You registered 100s in each of your first three Tests at Lord's (1979, 1982, 1986). It remains a glittering record by an overseas batsman. Did the reverend venue bring the best out of you?

A: Right, yes... When you walk into Lord's, you sense the difference... It's inspiring, not intimidating. When it's a full house of Lord's - it invariably is - then the atmosphere is electrifying. It has been hosting Test matches from 1884... There's so much history.

Q: Last one... Corona hasn't gone away. How did the pandemic treat you?

A: My family went through a tough period as (wife) Manali lost her brother in the killer Second Wave. My brother-in-law was a fit 57-year-old... His illness and death was a difficult period for us... Some club-level cricketers of Mumbai, men I'd played with and against, also passed away... It pained. Life can be so short... Corona has taught us to value human relationships. To hold on to what we have... Who knows about tomorrow?

Writetoarbit@rashtradoot.com



Members of the 1983 WC-winning team bond over breakfast

#IMMUNIZATION

Ineffective Vaccination Campaign



A study in eight European countries shows that information on the benefits of vaccines can even reduce the willingness to get immunized.

Conventional vaccination campaign messages often miss their targets. A study in eight European countries shows that the information that they spread dissemination can also reduce the willingness to get immunized. The researchers also looked into the factors that influenced the impact of messages, including low health literacy.

Not many Covid-19 vaccination campaigns in Europe lived up to the hopes of the public health authorities. However, the results of past studies in various countries have yielded a mixed picture as to which communication strategies can increase vaccine uptake and which factors undermine certain messages. A team of the Technical University of Munich (TUM), the University of Trento and the London School of Economics and Political Science explored these questions in Bulgaria, France, Germany, Italy, Poland, Spain, Sweden and the UK.

Decisive Factor: Health Literacy
Using data mining methods, the research team was able to carry out detailed analysis of various associations between the message effectiveness and socio demographic characteristics as well as the following factors: citizens' trust in their government, their literacy with regard to healthcare issues and the share of the population who believe in certain conspiracy theories. The study also used existing surveys to obtain data on these factors (which are not to be seen as mono-causal) for the various countries.

For all messages, the likelihood of achieving the desired effect was reduced in a country when the health literacy of the population was low. "This result surprised us," says Matteo M. Galizzi, a professor of behavioral science at the London School of Economics and Political Science. "We had thought that understandable and clearly visualized information on Covid-19 would lead to an improved understanding of the disease among people with little prior knowledge and thus to a greater vaccination willingness." In contrast, the study confirmed conjectures that citizens' trust in their own government would have a positive effect on vaccination intention.

Older People Less Receptive
During the intensive phase of the vaccination campaigns in June 2021 (April in Germany) more than 10,000 unvaccinated adults were initially provided online with general information on the available vaccines. Then they received one of three messages combining text and images or were assigned to a control group.

Message 1 highlighted the efficacy of the available vaccines in reducing the risk of serious illness and death through Covid-19. Message 2 stressed the advantages of having a vaccination certificate, especially for travel. Message 3 presented the prospect of leisure-time activities without restrictions, for example restaurant and cinema visits, access to fitness studios and attendance at concerts. The participants were then asked whether they intended to be vaccinated against Covid-19 if given the opportunity during the following week.

Effective Only In Germany
The study, published in Science Advances, showed that the tested messages would be effective in boosting vaccination quotas



By Jerry Scott & Jim Borgman



THE WALL



BABY BLUES



ZITS





श्रेयस अच्युत के केआर के एक महत्वपूर्ण खिलाड़ी हैं। यह देखा अच्छा है कि बैटिंग का सारा बांझ श्रेयस के ऊपर नहीं है। नितोश राणा और रिकू सिंह के हालिया प्रशंसन को देखते हुए वह आजादी के साथ बल्लेबाजी का सकते हैं और बड़े सांट लगा सकते हैं—सुर्जील गवर्नर

पूर्व भारतीय कप्तान, श्रेयस अच्युत के बारे में।

खेल जगत्



एच.एस. प्रणय

ट्राने में चोट के बाद भी अपने करियर की सबसे यादगार जीत में से एक दर्ज करने के बाद भारतीय बैडमिंटन टीम खिलाड़ी एचएस प्रणय ने कहा कि किसी भी परिस्थिति में हार न मानने की मानसिकता ने उन्हें थोंमस कप सेमीफाइनल में डेनमार्क पर शानदार जीत के दौरान

प्रेरित किया। प्रणय ने निर्णायक एकल मैच में शानदार प्रदर्शन किया जिससे भारतीय युवा टीम ने शुक्रवार को यहाँ डेनमार्क पर 3-2 से जीत के साथ इतिहास रच दिया। भारतीय टीम पहली बार थॉमस कप के फाइनल में पहुंचने में सफल रही।

क्या आप जानते हैं?... एकदिवसीय मैच में पहला शतक 1972 में इंग्लैंड के डेनिस एमिस ने ऑस्ट्रेलिया के विरुद्ध ओल्ड ट्रेफोर्ड में बनाया था (134 गेंदों पर 103 रन)।

हैदराबाद पर जीत से कोलकाता की प्लॉफ की उम्मीदें कायम

पुणे, 14 मई। अंद्रे रसेट की 28 गेंदों पर चार छक्कों से सजी नावाद 49 रन की तूफानी पारी और 22 रन पर तीन विकेट को शानदार गेंदबाजी की बदौलत कोलकाता नाईट राइडर्स ने सनराइजर्स हैदराबाद को करो या मरो के अंडीपीएल मुकाबले में शनिवार को 54 रन से हाफर प्लॉफ में पहुंचने की अपार उम्मीदों को काम रखा। कोलकाता ने 20 और भव में छक्के विकेट पर 177 रन का चूनापीपीस्ट ट्वोर बनाया और हैदराबाद को आठ विकेट पर 123 रन पर रोक दिया। कोलकाता को 13 मैचों में यह छठी जीत है और उसके 12 अंक ही गए हैं और वह छठे स्थान पर पहुंच गयी है। दूसरी तरफ हैदराबाद को 12 मैचों में सातवीं हार का सामना करना पड़ा है और वह आठवें स्थान पर खिलाया गयी है।

सातवें नंबर पर खेलने आये रसेल ने 28 गेंदों पर तीन छक्के और चार छक्के तुड़ते हुए नावाद 49 रन ठोके और कोलकाता को एक लड़ने लायक ट्वोर तक पहुंचाया जो अंत में मैच खिलायी साबित हुआ। रसेल ने अपने चार मैच से तीन छक्के तो आँख स्पिरन बांधिंग सुन्दर के पारी के आखिरी ओर्नर में मरो। उन्होंने पारी की आखिरी ओर्नर में देंप पर छक्का तुड़कर पारी का सामना किया। रसेल ने सैम बिलिंग्स के साथ छठे विकेट के लिए 63 रन की साझेदारी की। खिलायिंग ने 29 गेंदों पर 34 रन में तीन छक्के और एक छक्का लगाया।

विश्व मुक्केबाजी के कवार्टरफाइनल में पहुंची नीतू और मनीषा

नीतू दिल्ली, 14 मई। भारत की नीतू ने शनिवार को 48 किंग भारत की प्री-कवार्टर फाइनल मुकाबले में स्पेन की मार्टा लोपेज डेल अर्बेल को एकत्रपक अंडर्जे में 5-0 से हारकर तुर्क के शहर इस्तांबुल में जारी 12वीं आईपीएल महिला विश्व मुक्केबाजी चैम्पियनशिप के कवार्टर फाइनल में प्रवेश कर दिया। नीतू के बाद 2019 एशियन चैम्पियनशिप की कांस्य विजेता मनीषा (57 किंग) ने भी अंतिम अंडर्जे में जगह बना ली।

