

नारियल पानी पीने के 10 फायदे गर्मी के लिए हैं अमृत

सवाल

नारियल पानी में कौन-कौन से योग्य तत्व पाए जाते हैं?

जवाब

यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एपीकल्पर के मुताबिक, नारियल पानी में पोटेशियम, सोडियम, मैट्रिक्साम, कैल्चरम, फास्फोरस, जिंक, मैग्नीज और कार्बोहाइड्रेट समेत कई न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए बेहद जरूरी हैं।

सवाल- वया कत्ता नारियल खाना भी सेहत के लिए अच्छा है?

जवाब- कत्ता नारियल खाना भी सेहत के लिए फायदेमंद है। यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें ट्रायिग्लिसिराइड्स होते हैं, जो आसानी से पच जाते हैं। कच्चे नारियल में अच्छी मात्रा में फाइबर होता है, जो पाचन तंत्र को स्थाथ रखने में मदद करता है। इसमें नेचुरल शुगर होती है, जो इंस्टेट एनजी देती है। इसकी तासीं ठंडी होती हैं, जो गर्मी में शरीर को अंदर से ठंडक प्रदान करती है और ताजगी महसूस कराती है। यह एक नेचुरल ट्रिङ्क है, जिसमें आर्टिफिशियल कलर, स्वाद या प्रिंटर्स नहीं होते हैं, जो इसे गर्मी के लिए एक हेल्दी विकल्प बनाते हैं।

सवाल: नारियल पानी हमें किस तरह गर्मी से बचाने में मददगार है?

जवाब: नारियल पानी गर्मी के लिए एक बेहतरीन सुपरफ्रिंज है। तेज धूप में पसीने के कारण शरीर से सोडियम, पोटेशियम और मैनीशियम जैसे महत्वपूर्ण इलेक्ट्रोलाइट्स निकल जाते हैं। नारियल पानी इन इलेक्ट्रोलाइट्स का नेचुरल और रिच सोर्स है, जो शरीर के इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस को बनाए रखने में मदद करता है। नारियल पानी में लगभग 95 प्रतिशत पानी होता है, जो गर्मी में डिहाइड्रेशन से बचाने में काम पर है। इसमें नेचुरल शुगर होती है, जो इंस्टेट एनजी देती है। इसकी तासीं ठंडी होती हैं, जो गर्मी में शरीर को अंदर से ठंडक प्रदान करती है और ताजगी महसूस कराती है। यह एक नेचुरल ट्रिङ्क है, जिसमें आर्टिफिशियल कलर, स्वाद या प्रिंटर्स नहीं होते हैं, जो इसे गर्मी के लिए एक हेल्दी विकल्प बनाते हैं।

सवाल- नारियल पानी हमारी सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है?

जवाब- नारियल पानी में जौजूद पोटेशियम ब्लड प्रेशर को कटोर रखने और हार्ट हेल्प को दुखर रखने में मददगार है। इसमें एंटीऑक्साइट्स होते हैं, जो शरीर को प्री रेंडेकल्स से होने वाले बुक्सान से मदद करते हैं। नारियल पानी शरीर के लीविंसॉन को बाहर बिकाता है, जिससे फिडजी स्टोन का यादवा कम होता है। यह पेट के लिए हवका होता है और पाचन किया को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। इसमें जौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स और कार्बोहाइड्रेट एक्सरसाइज के बाद शरीर को तेजी से रिकवर करने में मदद करते हैं।

सवाल- एक दिन में कितना नारियल पानी पीना सुरक्षित है?

जवाब- यह व्यक्ति के स्वास्थ्य और आर्टिरिक ब्रिस्टो पर विश्वास है। आमतौर पर एक दिन व्यक्ति के लिए एक दिन में 1-2 ग्लास नारियल पानी पीना सुरक्षित और फायदेमंद माना जाता है।

भीषण गर्मी में घर को रखें ठंडा

गर्मी में कमरे को ठंडा रखने के आसान उपाय

लैंकआउट कर्टन्स या लाइंस का इस्तेमाल करें

गर्मी के मौसम में सूरज की सीधी किणों घर को बहुत गर्म कर देती हैं। ऐसे में लैंकआउट पर्दे और ब्लाइंड्स इन किरणों को घर में प्रवेश करने से रोकते हैं। इससे अंदर का तापमान सामान्य बना रहता है। ये मोटे कढ़े या विशेष सामग्रियों जैसे बांस, मेश और वीवीसी से बने होते हैं, जो प्रकाश को पूरी तरह से ब्लॉक कर देते हैं। कुछ लोग खिड़कियों पर लगे पर्दे या बीच-बीच में पानी डालते हैं। इससे भी कमरे में ठंडक बनी रहती हैं।

छत पर चूने की पुताई कराएं

चूना एक नेचुरल और सस्ता खुल्कने है। सफेद रंग होने के कारण यह सूर्य की किरणों को परावर्तित करता है। इससे छत गर्म नहीं होती और घर के अंदर का तापमान बाहर की अपेक्षा कम रहता है।

ग्रीन शेड नेट्स का इस्तेमाल करें

शेड नेट्स एक प्रकार का जाल होता है, जिसे छत पर लगाया जाता है। यह सूर्य की किरणों को सीधे छत पर पड़ने से रोकता है, जिससे छत और घर के अंदर का तापमान सामान्य बना रहता है। ग्रीन शेड नेट्स कई डिस्ट्री में आते हैं, जिसे आप अपनी जरूरत के अनुसार चुन सकते हैं।



छत पर वाटरपूफिंग कराएं

वाटरपूफिंग न केवल घर को नमी से बचाता है, बल्कि यह एक एक्स्ट्रा इन्सुलेशन लेवर के रूप में भी काम करता है। मोटी परत सूर्य की गर्मी को घर के अंदर प्रवेश करने से कुछ हद तक रोक सकती है, जिससे कमरे का लाइट को डिम (धीमा) रखने से गर्मी कम महसूस होती है।

एंजॉर्स फैन लगाएं

एंजॉर्स फैन क्रमरे के अंदर की गर्मी हाथ को बाहर निकालता है। कमरे को ठंडा रखने में मदद करता है।

शाम के समय छत पर पानी का छिकाव करने से फर्श की गर्मी घटती है। और कमरे के अंदर का तापमान बाहर की अपेक्षा कम होने लगता है तो कमरे की लाइट को डिम (धीमा) रखने से गर्मी कम महसूस होती है।

कमरे में ठंडे पानी से पोछा लगाने से फर्श ठंडी होती है और कमरे के अंदर का तापमान को कम करने में मदद मिलती है। यह कमरे को ठंडा रखने का एक इंस्टेट और आसान तरीका है।



इनडोर प्लांट्स लगाएं

कुछ इनडोर पौधे नेचुरल एयर कंडीशनर के रूप में काम करते हैं। वे हवा को शुद्ध करते हैं और नमी छोड़ते हैं, जिससे कमरे का तापमान थोड़ा कम हो सकता है और ताजगी बढ़ती है।

कमरे में बाल्टियों में पानी भरकर रखें

कमरे में पानी से भी बाल्टियां रखने से नमी बढ़ती है और तेज धूप व गर्मी में भी कमरे का तापमान सामान्य बना रहता है। इससे इनडोर होता है और क्वोयिंग पानी वाष्णवी होकर नमी बनाता है, जो कमरे में हवा को ठंडा करती है।

इन बातों का भी रखें ध्यान

गर्मी के मौसम में कमरे को डिक्लिटर करने की जरूरत होती है। अगर रुम में स्पेस नहीं होता है, तब वहा पास नहीं होगा, तब हवा पास नहीं होती है। इससे कमरे गर्म ही बना रहता है। इसके अलावा और भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

रूफटॉप गार्डन

रूफटॉप गार्डन (छत पर बगीचा) एक बेहतरीन तरीका है, जिससे छत ठंडी रखती है। मिट्टी और पौधे सूर्य की गर्मी को अवशोषित करते हैं और ठंडक देते हैं। यह घर के ठंडे रखने के लिए एक बेहतर तरीका है। हालांकि अब गर्मियां आ गई हैं तो ये तरीका तुरंत काम नहीं कर सकता है। इसकी तैयारी पहले से ही करनी चाहिए।

हल्के तकिया-चादर का इस्तेमाल करें

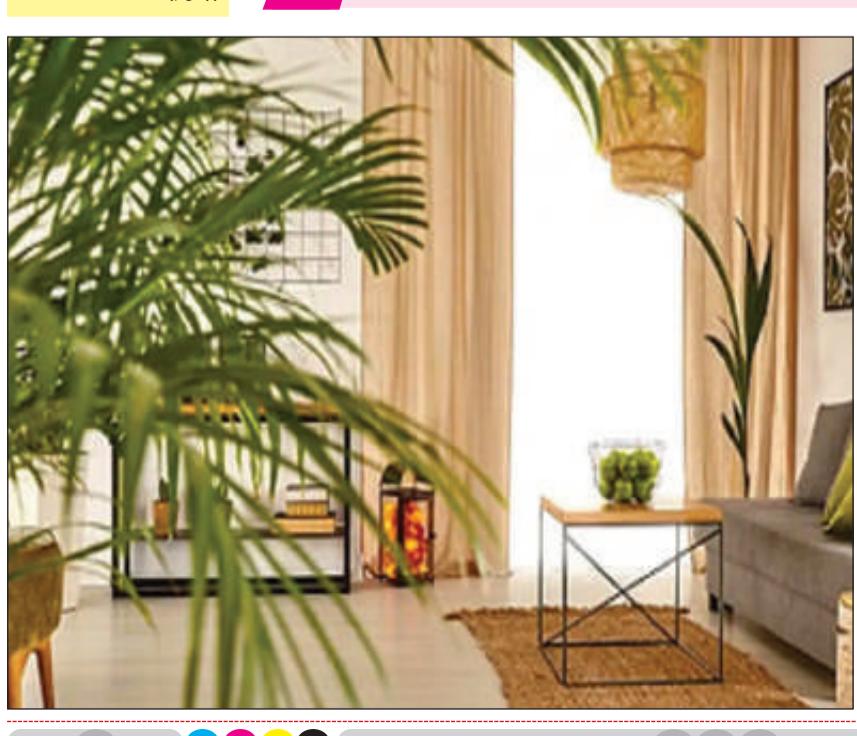
हल्के रंग के कपड़े सूर्य की किरणों को अवशोषित करने की बजाय तकिया रखते हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में हल्के या सफेद रंग के पर्दे, तकिये के कवर और चादरों का इस्तेमाल करना बेहतर होता है।

सुबह 8-10 बजे तक खिलाकर रखें। साथ ही दोपहर में बंद रखें।

■ रियल कॉमरे में खिलाकर रखें। यह बाजार में आसानी से खिल जाते हैं। इससे कमरा ठंडा रहेगा। बस पर बीच-बीच में पानी डालने की जरूरत होती है।

■ अगर कमरे में कलोनी बिज रखती है तो उसे हटा दें। इसकी वजह से कमरा ठंडा नहीं होता।

■ अगर कलर इस्तेमाल करते हैं तो उसे छाया में रखें। क्लूर के पानी में बर्फ डालने से कमरा तेजी से ठंडा होता है। ये उपयोग काफी कारबाह हैं।



वार्टिकल गार्डन

वार्टिकल गार्डन बाहरी दीवारों पर पौधों को लगाने की एक तकनीक है। यह तकनीक न केवल घर को सुंदर बनाती है, बल्कि सूर्य की दीवारों से जारी होने वाले खिलाफ रखने में मदद करती है। इसकी वजह से कमरा ठंडा रहता है।

सुबह 8-10 बजे तक खिलाकर रखें। साथ ही दोपहर में बंद रखें।

■ रियल कॉमरे में खिलाकर रखें। यह बाजार में आसानी से खिल जाते हैं। इससे कमरा ठंडा रहेगा। बस पर बीच-बीच में पानी डालने की जरूरत होती है।

■ अगर कलर इस्तेमाल करते हैं तो उसे छाया में रखें। क्लूर के पानी में बर्फ डालने से कमरा तेजी से ठंडा होता है। ये उपयोग काफी कारबाह हैं।

सुबह 8-10 बजे तक खिलाकर रखें। साथ ही दोपहर में बंद रखें।

■ रियल कॉमरे में खिलाकर रखें। यह बाजार में आसानी से खिल जाते हैं। इससे कमरा ठंडा रहेगा। बस पर बीच-बीच

पाली आसपास

शिक्षा का व्यवहारिक ज्ञान देते हैं विद्या भारती विद्यालय : कुमावत

■ आदर्श विद्या मंदिर उच्च माध्यमिक का वार्षिकोत्सव

जागरूक टाइम्स संवाददाता
 सुमेरपुर। आदर्श विद्या मंदिर उच्च माध्यमिक के वर्षिकात्सव का शुभारंभ मुख्य अतिथि मंत्री जोराराम कुमावत, मुख्य वक्ता जोधपुर प्रांतकार्यवाह खीमाराम एवं समाजसेवी व भामाशाह मुपुल मेहता की ओर से सरस्वती पूजन के साथ किया गया। मुख्य वक्ता ने कहा कि विद्या भारती शिक्षा के क्षेत्र में अग्रणी भूमिका में आज सबसे आगे है। शिक्षा के साथ संस्कार का जीवन में अधिक महत्व है। संस्कार के बिना शिक्षा का कोई महत्व नहीं है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की संक्षिप्त जानकारी एवं समाज विकास की भूमिका में पंच परिवर्तन का विषय भी सबके सामने रखा।



प्रकार की सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। संस्कृति ज्ञान व अन्य श्रेष्ठ कार्य के लिए अभिभावक, प्रबुद्धजन, आचार्य-आचार्या व विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

पालिका ने शुरू किया सिंहप्रस्थ तालाब में पानी पहुंचाने का कार्य

जागरूक टाइम्स संवाददाता

सुमेरपुर। इस भीषण गर्मी में नगर के तखतगढ़ रोड स्थित सिंहप्रस्थ तालाब में पानी की कमी से मछलियों के जीवन पर मंडराते खतरे को भांपते हुए स्थानीय प्रशासन भी तालाब में पानी डलवाने के लिए आगे आ गया है।

एसडीएम कालुराम कुम्हार एवं इओ नरपतसिंह राजपुरोहित के निर्देश पर एसआइ यशवंत परिहार ने पाइप डलवाकर पानी पहुंचाने का कार्य शुरू कराया। परिहार ने बताया कि नगर पालिका द्वारा निजी कुएं से 500 फीट पाइप लाइन लगाकर सिंहप्रस्थ तालाब में पानी पहुंचाने का कार्य शुरू किया है जो नियमित रूप से गर्भियों तक चालू रहेगा। यह पानी तखतगढ़ रोड के उस पार निजी कुएं से पाइप लाइन के जरिए रोड के नीचे डाले गए बड़े पाइप में छोड़कर पहुंचाया जा रहा है। साथ ही सिंहप्रस्थ तालाब परिसर में पालिका के दो ट्यूबवेल के जरिये 24 घंटे तालाब में पानी डलवाने का कार्य जारी है। जिनसे भी निरंतर पानी तालाब में जा रहा है।



श्रद्धा और वैदिक परंपरा के साथ मनाया यज्ञ दिवस

जागरूक टाइम्स संवाददाता
सुमेरपुर। देव दरबार परिसर में शनिवार को अंतरराष्ट्रीय यज्ञ दिवस के अवसर पर आस्था वैदिक संस्थान के तत्वावधान में विशेष यज्ञ का आयोजन किया गया। आयोजन में संस्था के सदस्यों सहित स्थानीय नागरिकों ने श्रद्धा और उत्साह के साथ भाग लिया। यज्ञ कार्य में के दैरान वैदिक मंत्रोच्चार और अग्निहोत्र की विधियां संप्रकृती गईं। उपस्थित सदस्य परंपरागत वेशभूषा में यज्ञ में आहुति देते नजर आए। कार्य में के प्रमुख वक्ता एवं पतंजलि युवा भारत के प्रदेश प्रभारी नंदेंद आस्था ने यज्ञ के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यज्ञ करने से वायुमंडल की शुद्धि होती है, पर्यावरण प्रदूषण में कमी आती है और अनेक प्रकार के रोगाणुओं का नाश होता है। आयोजन में विशेष रूप से भारत स्वाभिमान तहसील प्रभारी वेदप्रकाश आर्य, आस्था वैदिक संस्थान निदेशक कमलेश परिहार, जीत माली, लक्ष्मणसिंह राजपरोहित, अक्षर परिहार, खुशी



देवासी, मनोहरसिंह देवड़ा, कोमल माली आदि सदस्यों ने यज्ञ की विभिन्न गतिविधियों में सहभागिता निभाई। यज्ञ स्थल को पारंपरिक सजावट और भगवती प्रतिमा से सुशोभित किया गया था। जिससे बातावरण आध्यात्मिक ऊर्जा से परिपूर्ण हो गया। अंत में सभी प्रतिभागियों को यज्ञ का महत्व समझाते हुए सहित्य वितरित किया गया।

सड़क हादसे में पूर्व उप सरपंच की मौत

जागरूक टाइम्स संवाददाता बाली। मिरगेश्वर में एक सड़क दुर्घटना में सादड़ा निवासी लाटाड़ा के पूर्व उप सरपंच महिपालसिंह की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार सादड़ा निवासी महिपालसिंह पुत्र गोविंदसिंह घेरेलू काम से सेवाड़ी गए थे। वापसी में बाहर नहीं मिलने पर वे पैदल लुणावा की ओर लौट रहे थे। मीरगेश्वर और सेवाड़ी के बीच नदी पुलिया के पास बरगद के निकट एक जीप ने महिपालसिंह को टक्कर मार दी। जिससे महिपालसिंह की मौते पर ही मौत हो गई। जीप अनियन्त्रित होकर खड़ी में जा गिरी। लक्षणसिंह पुत्र शैतानसिंह ने जीप चालक की पहचान सादड़ा निवासी विक्रमसिंह राजपूत के रूप में की। लक्षणसिंह और अब लोग घायल जीप चालक और मृतक महिपालसिंह को सेवाड़ी अस्पताल ले गए। जहाँ चिकित्सकों ने महिपालसिंह को मृत घोषित किया। मृतक के भाई र्मेरुसिंह ने पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने मृतक का पोस्टमर्टम

खीमज माता मंदिर में लगाई धोक, मजनों पर झूमे श्रोता

जागरूक टाइम्स संवाददाता
 खिंचाड़ा। दिवेर-नयागांव मार्ग पर
 दिवेर नाल स्थित सोलंकी वंश की
 कुलदेवी खीमज माता मंदिर प्रांगण
 में खीमज माता मेला कमेटी व
 मंदिर विकास समिति के तत्वावधान
 में आयोजित खीमज माता के मेले
 में शनिवार को श्रद्धालु उमड़ पड़े
 श्रद्धालुओं ने खीमज माता के दरबार
 में धोक लगाकर अमन-चैन की

कामना की। शुभ मूहर्त में वणदार निवासी उत्तमचंद जैन परिवार की ओर से ढोल ढमाकों व जयकारों के बीच मंदिर शिखर पर ध्वजा चढ़ाई गई। मंदिर विकास समिति की ओर से महाप्रसादी का आयोजन किया गया। एक शाम खीमज माता के नाम भजन संध्या में गायक दुर्गेश मारवाड़ी ने गणपति व गुरु वंदना के बाद एक से बढ़कर एक भजन प्रस्तुत कर

श्रोताओं को झूमने पर मजबूर कर दिया। इस अवसर पर समिति अध्यक्ष भंवरसिंह जोजावर, मेला कमेटी के मानवेन्द्रसिंह बागोल, गणेश चौधरी, किशोरकुमार, जयंतीलाल, भगवतसिंह बागोल, अजीतसिंह, गोपसिंह, महेंद्रसिंह बासोर, मनोहरसिंह पनोता, गणपतसिंह मगरतलाव सहित कई गणमान्य लोग मौजूद थे।

विधायक ने किया विकास कार्यों का उद्घाटन

जागरूक टाइम्स संवाददाता
बाली। समीपवर्ती कोटबालियान में विधायक
पुष्टेंद्रसिंह राणावत ने विभिन्न विकास कार्यों का

उद्घाटन किया। इस मौके पर राणावत पुनाडिया में खेल मैदान और पुस्तकालय का निर्माण कार्य भी शुरू किया गया। कोटबालियान में गोचर लालराई रोड पर खीमावत ट्रस्ट के सहयोग से वृक्षारोपण कार्य का शुभारंभ हुआ। इसके साथ ही कुमार बिल्डर पूना भासाशह परिवार द्वारा खेल मैदान की चारदीवारी और फेसिंग का काम भी शुरू करवाया दिया गया। कार्य म में प्रधान पानेरीदेवी, जिला उप प्रमुख जगदीश चौधरी, प्रशासक हंजाबाई देवासी का सान्त्रिध्य रहा। पस सदस्य भंवरलाल बावल, आनंदकंवर, जगमोहन, ग्राम विकास अधिकारी रामचंद्र यादव, पूर्व सरपंच रतनसिंह पूनाडिया, सेवानिवृत्त



गायों को खिलाया हरा चारा
जागरूक टाइम्स संवाददाता
बाली। मिशन रक्षा फाउंडेशन के सदस्यों और भामाशाहों के सहयोग से ग्रीष्मकालीन गो ग्रास सेवा अभियान के तहत रेबारियों की ढाणी से गोवंश को हरा चारा खिलाया गया। संस्था और भामाशाहों के संयुक्त प्रयत्न से वर्ष 2015 से लगातार यह सेवा कार्य किया जा रहा है। बस्तात आने तक प्रतिदिन गायों को हरा चारा और पानी दिया जाएगा। इस मौके पर साकलाराम देवासी, मादाराम देवासी, समाजसेवी लाखाराम देवासी, हरीराम देवासी, जेठाराम देवासी, फगाराम, मूलाराम देवासी, नगाराम, फूलाराम देवासी सहित ग्रामवासी मौजूद रहे।

जयकारों के बीच हुई माताजी व मैरुजी की मूर्ति स्थापना

जागरूक टाइम्स संवाददाता
देसूरी। निकटवर्ती गुड़ा जाटा
में आयोजित चार दिवसीय
प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव के अतिरि-

जयकारों के बीच धूमधातु तनोट माता व भैरुनाथज क्षेत्र की स्थापना मन्दिर में कर गई। ग्रामीणों की जयकारों र

में भजन महावीर सांखला व सोनू सिसोदिया ने शानदार भजन प्रस्तुत कर सभी को भक्ति रस से सरोबार कर दिया। नृत्यकारों ने भी शानदार नृत्य प्रस्तुत किया। भजन संध्या में विभिन्न चढ़ावों के बलए बोलियां बोली गईं। संतों व अतिथियों का स्वागत सम्मान किया गया। शनिवार सुबह मन्दिर में तोरण पूजन व मोबान स्थापना की गई। दोपहर में संतों की उपस्थिति में धूमधाम से मंत्रोच्चार के बीच मन्दिर में तनोट माता व भैरुनाथ की मूर्ति की विधिवत स्थापना की गई। इसके बाद श्रद्धालुओं ने आशाध्य की पूजा अर्चना के साथ दर्शन लाभ लिया। इस दौरान मोनाराम भाटी अध्यक्ष क्षत्रिय घांची समाज एवं तनोट व भैरुजी मन्दिर समिति, सुरेश भाटी उपाध्यक्ष, मोहनलाल भोपाजी, विमलिंग इंदा सदस्य पंचायत समिति सहित गणमान्य ग्रामीण उपस्थित थे।



કોલકાતા : ગત વૈધિયન કોલકાતા નાઈટ રાઇડર્સ (કેકેઆર) રવિવાર કો જબ રાજસ્થાન રોક્સ કા સામના કરેગા તો ઉસકા લક્ષ્ય જીત હાસિલ કરું એલોઝિફ મેં પહુંચે કી ઉમ્મીદ કો જીવંત રહ્યા હોય। કેકેઆર કો લીગ સ્ટેજ મેં ચાર ઔર મૈચ ખેલેને હૈને
ઓર એલોઝિફ કે લિએ ઉસકા સમીકરણ સીધી હૈ। ચારોં મૈચ જીત કર 17 અંક તક પહુંચના। ઇસસે વહ અંતિમ ચાર મેં પહુંચેને કે લિએ અગ્ર મગર સે બચ જાણા। કાગાંઝો પર યાં એલોઝિફ ભલે હી સીધી નજર આતા હૈ લેફિન વાસ્તવિકતા મેં યાં કાફી મુશ્કિલ હૈ।

તો કેકેઆર કી બઢેગી મુશ્કિલે

કોલકાતા અને યાં સે કોઈ મૈચ હાપણ હૈ તો ઉન્કી ગાડી 15 અંકોં પર હી અટક જાણી, ઇન્કે બચ ઉન્હેં કૂરુસી ટીમોને રેઝિસ્ટર પણ નિર્ભા રહ્યા હોય। કેકેઆર કી બઢી ચિત્રા ઘરેલૂ મૈદાન પર ખેલેને હૈને હું રવિવાર કો રાજસ્થાન રોક્સ ખેલાને બાદ બુધવાર કો ચેન્નાઈ સુપર કિંગ્સ કા સામના કરેગા। ઇસકે અલોઝિફ ઉસે 10 મેંકે સારાઇઝસે હેદરવાદ ઔર રાયલ ચૈલેજર્સ બેગલ્રૂ (17 મેંકે) કે ખિલાફ ઉન્કે મૈદાન પર મૈચ ખેલેને હૈને

કેકેઆર કે સ્પિનર નાકામ

કેકેઆર કો સંસ્કરણ જીતા હૈને અને અનેક બલોબાજ ભી અંગેને પ્રદર્શન નહીં કર પાર હૈને। ઉસકી ટીમ એલોઝિફ કે રેઝિસ્ટર પણ નિર્ભા રહ્યા હોય। ઇન્ડન ગાઈન્સ કી ઉન્કા મગ ગઢ કરતા થા, લેફિન ઇન્ડન અને અંતે તો પછ મૈચ મેં એ કેકેઆર કો સંસ્કરણ બલોબાજ રહે હૈને, લેફિન બચ ફીલિંગ કે લોનાન હાથ મેં લગી ચોટ સે જુઝ રહે હૈને। ઉન્હોને કહાને, “મૈં ઠોક હું મૈં અનાન સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કર રહા હું ઔર ઉમ્મીદ હૈ કે મૈં રવિવાર કો મૈચ ખેલ્યા હું।”

રહાણે કે ભરોસે કેકેઆર

■ કેકેઆર કો સંસ્કરણ જીતા હૈને નિરાશા વેકેટેશન અથવા ને કિયા હૈ કે જિંહેને ઇસ ફેચાઇઝીને 23.75 કોલર રૂપને મેં ખરીદ કરાને વિનિર્ભા રહ્યા હૈને। એનુભવ ને અંતિમ ચાર મૈચ મેં 19 મુકાવલે અબ બાકી રહેતે હૈને। અબ પ્લેઓફ કો રેસ દિલચસ્પ, સીએસકે ઔર આરઆર કે બાદ અગલા કૌન

ટોપ કી તગડી લડાઈ

પ્લેઓફ કી રેસ દિલચસ્પ, સીએસકે ઔર આરઆર કે બાદ અગલા કૌન

નહીં દિલ્લીની। આઇપીએલ 2025 કી લીગ સ્ટેજ મેં 19 મુકાવલે અબ બાકી રહેતે હૈને। અબ પ્લેઓફ કો રેસ દિલચસ્પ હો ગઈ હૈને। સીએસકે ઔર રાજસ્થાન કા સામના કરેગા। ઇસકે અલોઝિફ ઉસે 10 મેંકે સારાઇઝસે હેદરવાદ ઔર રાયલ ચૈલેજર્સ બેગલ્રૂ (17 મેંકે) કે ખિલાફ ઉન્કે મૈદાન પર મૈચ ખેલેને હૈને



મુંબઈ ઇંડિયન્સ

કિટને મૈચ બાકીની - 3 (બનામ ગુજરાત ટાઇટસ, બનામ પંજાબ કેપિટલ્સ)

■ મુંબઈ કી ટીમ મૌજૂદા સમય મેં અંક લાલિકા પર નંબર-1 પર મૌજૂદ હૈને। મુંબઈ કી ટીમ કો અબ બાકી બચ હું મચ મેં કમ કો મૈચ જીતેને હોયે। અંતે ઉસકે પાસ 14 અંક હૈને વહ 11 મેં સે 7 મૈચ મેં જીત હાસિલ કર ચુકી હૈને।

ગુજરાત ટાઇટસ

કિટને મૈચ બાકીની - 4 (મૈચ બનામ મુંબઈ, બનામ લખનાનુ, બનામ પંજાબ, બનામ રાજસ્થાન)

■ ગુજરાત ટાઇટસ કી ટીમ ને અંક લાલિકા મેં દૂસરા સ્થાન પર હૈને। ગુજરાત અપને બાકી બચ મચ મેં જીત હાસિલ કરના હોયેની। અગ ગુજરાત કી બાકી બચ 4 મૈચ મેં જીત જતી હૈને તો વહ નંબર-1 ઓર 22 અંક હાસિલ કર લેની।

દિલ્લી કેપિટલ્સ

કિટને મૈચ બાકીની - 4 (વનામ હૈદરાવાદ, બનામ લખનાનુ, બનામ પંજાબ, બનામ રાજસ્થાન)

■ દિલ્લી કેપિટલ્સ કી ટીમ આગામી મૈચો મેં ટોપ-4 કી ટીમોને સામના લખનાનુ, દિલ્લી કી ટીમ કો લોઝારાં મેં પહુંચને કે લિએ કમ કો મૈચ જીતેને હોયે। પંજાબ કી ટીમ કો લોઝારાં મેં પહુંચને કે લિએ અપને બાકી મૈચ મેં જીત દર્જ કરની હોયે।

કેકેઆર પર ભી બાહ્ય હોને કા એવતા

પ્લેઓફ કા સમીકરણ બિગાડ સકતા હૈ આરઆર

ચેન્નાઈ સે હોણ સાગના

કેકેઆર કો ઇન ચાર મૈચ મેં સે દો મૈચ ઘરેલૂ મૈદાન પર ખેલેને હૈને હું રવિવાર કો રાજસ્થાન રોક્સ ખેલાને બાદ બુધવાર કો ચેન્નાઈ સુપર કિંગ્સ કા સામના કરેગા। ઇસકે અલોઝિફ ઉસે 10 મેંકે સારાઇઝસે હેદરવાદ ઔર રાયલ ચૈલેજર્સ બેગલ્રૂ (17 મેંકે) કે ખિલાફ ઉન્કે મૈદાન પર મૈચ ખેલેને હૈને

ફોર્મ ને વેંગલુણ

સનારાઇઝસે ટીમ અપના ઉત્તમ ચોણી હૈને લેફિન વાસ્તવિકતા મેં યાં કાફી મુશ્કિલ હૈ।

રહાણે કે ભરોસે કેકેઆર

■ કેકેઆર કો સંસ્કરણ જીતા હૈને નિરાશા વેકેટેશન અથવા ને કિયા હૈ કે જિંહેને ઇસ ફેચાઇઝીને 23.75 કોલર રૂપને મેં ખરીદ કરાને વિનિર્ભા રહ્યા હૈને। એનુભવ ને અંતિમ ચાર મૈચ મેં 10 મેંકે સારાઇઝસે હેદરવાદ, બનામ ગુજરાત ટાઇટસ કે લિએ કમ કો મૈચ જીતેને હોયે। અંતે ઉસકે પાસ 14 અંક હૈને વહ 11 મેં સે 7 મૈચ મેં જીત હાસિલ કર ચુકી હૈને।

રાજસ્થાન કા નિરાશાજનક પ્રદર્શન

■ રાજસ્થાન રોક્સ કા અંતીમ તાનકા અને અંતિમ ચાર મૈચ મેં એવા જીતા હૈને હું પિસ્કે દમ પર ઉસકી ટીમ જિંહેને એવા જીતા હૈને હું પિસ્કે સત્તે પારે સાર્વિંયા વિનિર્ભા રિસ્કુ સિંગ આઠ પારિયો મેં સિર્ફ 169 રન બના પાર હૈને જાવકી સલામી બલોબાજ વિનિર્ભા ટીકોકં ને સાત પારિયો મેં 137.50 રેસ્ટ્રાક રેટ સે 143 રન બના રહેને। ઉન્કે પ્રદર્શન મેં નિરૂપિત કારણ કી આગામી

સુદર્શન ને તેંદુલકર કા તોડા રિકૉર્ડ

સચિવ તેંદુલકર કો છોડા પીછે

અપની પારી કો દોરાન, સુદર્શન ને કઈ ઉપલદ્ધિયા હાસિલ કી આ એન્ક્રિપ્ટ કેવાલ કરકે રીકૉર્ડ બુક મેં અનાન નામ દર્જ કરા લિયા। સુદર્શન ને મૈચ મેં ટી20 કિંગ્સને મેં અપને 2000 રન પૂરે કિએ ઔર સચિવ તેંદુલકર કો પીછે છોડ્યા છે। સુદર્શન ને આઇપીએલ મેં 1500 રન ઔર 210 કિંગ્સને મેં 2000 રન પૂરે કિએ એનુભવ ને અંતિમ ચાર મૈચ મેં એવા જીતા હૈને હું પિસ્કે સત્તે પારે સાર્વિંયા રિસ્કુ સિંગ આગામી

