











## उसैन बोल्ट आईसीसी टी-20 वर्ल्ड कप के ब्रांड एम्बेसेडर बने, कहा-अमेरिका में क्रिकेट का आना बड़ी बात

नई दिल्ली। इंटरनेशनल क्रिकेट कार्यपाल ने ओलिंपिक लिंगेंड और बोल्ट को आगामी आईसीसी में से टी-20 वर्ल्ड कप के लिए ब्रांड एम्बेसेडर घोषित किया है। टी-20 वर्ल्ड कप जी-1-29 जून 2024 तक वेस्टइंडीज और अमेरिका में खेला जायगा। 11 बार के बल्ड ऑपीयन बोल्ट वेस्टइंडीज के जरूरी के लिए उन्होंने 2017 में लंदन वर्ल्ड चैम्पियनशिप के बाद संन्यास ले लिया था। उन्होंने अपने आखिरी दूरीमें सिल्वर मेडल जीता।

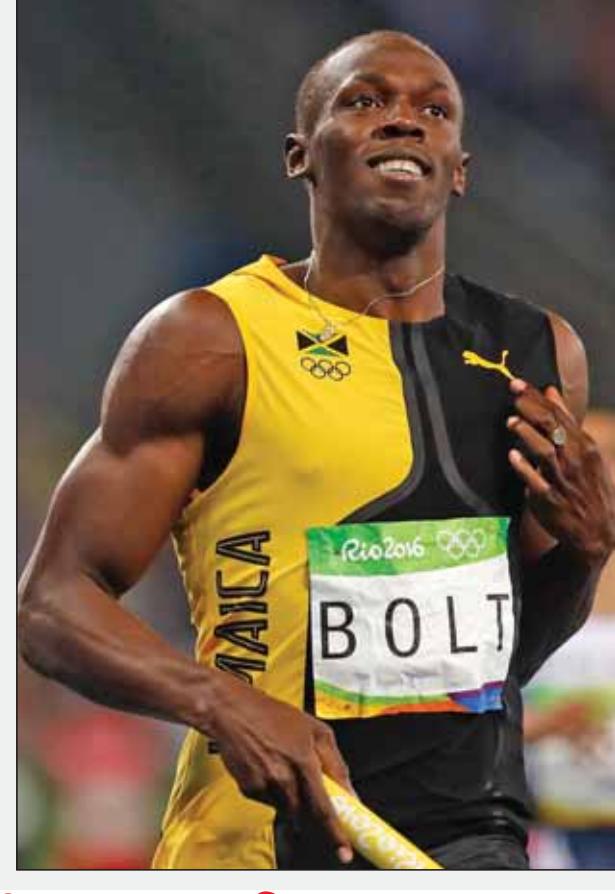
बोल्ट ने कहा, मैं आगामी टी-20 वर्ल्ड कप का ब्रांड एम्बेसेडर बनकर रोमांचित हूं। इस खेल ने द्वेष से मेरे दिल में एक विशेष स्थान रखा है, और मैं बोल्ट कप में वेस्टइंडीज मैंने में भाग लेने और बोल्ट लेकर पर क्रिकेट के डेवलपरमेंट में योगदान देने के लिए बहुत हूं। इसे उन्होंने योगदान देवी और सलाह दी कि उन्हें स्प्रिटिंग में कोशिश करनी चाहिए। बोल्ट ने अपने कोच की सलाह मानी और दौड़ की ट्रेनिंग लेने लगे। फहली बार लाभग पंद्रह साल की उम्र में क्रैकिंयन रीजनल प्रतियोगिता में जमैका के लिए खेलते हुए 2001 में, 400 मीटर और 200 मीटर दौड़ में उन्होंने सिल्वर मेडल जीता।

में एक बड़ा मौका है।

बोल्ट के नाम 100 मीटर रेस में वर्ल्ड रिकॉर्ड दर्ज

बोल्ट ने 100 मीटर रेस 9.58 सेकंड और 200 मीटर रेस 19.19 सेकंड में पूरी की थी। यह बोल्ट रिकॉर्ड है। बोल्ट ने 3 ओलिंपिक में 8 गोल्ड जीते थे। इनमें से 2008 बीजिंग ओलिंपिक में 2, जबकि 2012 लंदन ओलिंपिक और 2016 रियो ओलिंपिक में 3-3 गोल्ड जीते थे। जमैका में जमैने बोल्ट बोल्ट ने अपना बचपन भाई के साथ गानी में क्रिकेट और पुरुषों खेलकर खिलाया। 12 साल की उम्र तक उन्होंने यह तो सोच लिया था कि खेल में ही करियर बनाना है, लेकिन किस खेल में बनाना है, यह तब नहीं कर पाए थे। एक दिन बोल्ट के क्रिकेट कोच ने पिछ पर उनके दौड़ों की स्पीड देखी और सलाह दी कि उन्हें स्प्रिटिंग में कोशिश करनी चाहिए।

बोल्ट ने अपने कोच की सलाह मानी और दौड़ की ट्रेनिंग लेने लगे। फहली बार लाभग पंद्रह साल की उम्र में क्रैकिंयन रीजनल प्रतियोगिता में जमैका के लिए खेलते हुए 2001 में, 400 मीटर और 200 मीटर दौड़ में उन्होंने सिल्वर मेडल जीता।



## एशियन अंडर-20 एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में भारत को चार मेडल दीपांशु ने जीता गोल्ड; रोहन, प्रियांशु और रितिक राठी ने जीता सिल्वर

नई दिल्ली। दुर्दृश्य में भुधवार से शुरू हुए अंडर-20 एशियन एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में भारतीय एथलीटों ने पहले दिन एक गोल्ड सिल्वर ब्रून चार मेडल जीते। जेवलिन में गोल्ड और सिल्वर भारतीय एथलीटों ने झटके, वहाँ 1500 मीटर और डिस्कस थ्रो में भी भारत को सिल्वर मेडल मिले। एशियन एथलेटिक्स चैम्पियनशिप 24 से 27 अप्रैल तक है। भारत से 31 पुरुषों सहित 8 सदस्यीय टीम इस चैम्पियनशिप में भाग ले रहे हैं। यह चैम्पियनशिप पेस के लिए 27-31 अप्रैल को होने वाली बोल्ट अंडर-20 एथलेटिक्स चैम्पियनशिप का क्रालिंफाईंग भी है।

भुधवार को पहले दिन दीपांशु ने 70.29 मीटर जेवलिन थ्रो कर भारत को पहला गोल्ड दिलाया। वहीं इस इवेंट 70.23 के साथ यूपी के रोहन यादव द्वारा दूसरे स्थान पर रहा। यूपी के ही दीपांशु ने पुरुषों की 1500 मीटर दौड़ में 3-05.85 सेकंड के साथ सिल्वर भाग ले रहे हैं। जाविक करते के लिए खालीजानी ने गोल्ड जीता।

डिक्सेस में रितिक राठी ने 52.05 मीटर से ऊपर थ्रो कर सिल्वर मेडल जीता। उन्होंने पहला थ्रो 49.97 मीटर फेंका। दूसरे प्रयास में उन्हें कोई अंक नहीं मिला। वहीं उन्होंने नीरसे चांस में 52.23 मीटर फेंक कर मेडल की दावेदारी प्रस्तुत किया। चैथ्र प्रयास में फिर से उन्हें अंक नहीं मिला, जबकि पांचवा चांस में 50.35 मीटर था और उनका अंतिम और छठा प्रयास 10.03 मीटर था। कतर के अद्विन एडोम अभक्त को गोल्ड मिला। उन्होंने 54.80 मीटर का थ्रो फेंका था। सजदीरी अब के हासन मुबारक अलहाफ़ा ने 50.41 मीटर के साथ ब्रांज मेडल जीता।

लक्ष्मिता, तन्वी और विनोद सैंडैलिया 800 मीटर फाइनल में भिड़ेंगे।

वहीं भुधवार को 800 मीटर के हीट इवेंट में मिलिंग एथलीटों द्वारा लक्षित कर्नाटक में चैम्पियनशिप को लेकर वांगीं दी थी। बोल्ट ने कहा था कि जे खिलाड़ी फिर आंक नहीं नियमित तो उन्हें धेरेलू किंटक खेलना ही होगा। इसके बावजूद इंशान किशन, करुणाल धंडा और दीपक चाहर जैसे खिलाड़ियों ने अपने स्टेट के लिए राज्यी ट्रॉफी मैच में दीपांशु ने 4.80 लाख रुपये की विजेता में होना चाहिए।



एकमत है कि धेरेल क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन ने अपने राज्यी ट्रॉफी लेयर्स की फीस बढ़ाने के लिए दोगनी लेयर्स की फीस से कम दोगनी लेने का काम सोचा गया। हालांकि, बहु हमें सोच पीसीस की धोषणा की संभावना नहीं है, लेकिन नेशनल सिल्वर खेलने के लिए धोषणा की विजेता ने प्रस्ताव पर रहा। अलांग-अलग योजनाओं पर विचार चल रहा है लेकिन बीसीसीआई इस बात पर

मुंबई क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मिलेंगे। वहीं बाकी बोर्ड के प्लेयर्स को प्लेयर्स की मैच के 2.40 लाख रुपये मिलेंगे।

पिछले दिनों बीसीसीआई ने सेंट्रल कॉर्ट्रैक्ट में शामिल खिलाड़ियों को लेकर वांगीं दी थी। बोल्ट ने कहा था कि जे खिलाड़ी फिर आंक नहीं नियमित तो उन्हें धेरेलू किंटक खेलना ही होगा। इसके बावजूद इंशान किशन, करुणाल धंडा और दीपक चाहर जैसे खिलाड़ियों ने अपने स्टेट के लिए राज्यी ट्रॉफी मैच में दीपांशु ने 4.80 लाख रुपये की विजेता में होना चाहिए।

अनुष्ठा और संगीत, अमन चौधरी 400 मीटर में मेडल की होड़ में शामिल

एकमत है कि धेरेल क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन ने 4.80 लाख रुपये की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी मैच खेले हैं तो उन्हें सालाना 75 लाख रुपये से कम दीपांशु ने 1 करोड़ रुपये के बीच कर्मांक करने की स्थिति में होना चाहिए।

मुंबई क्रिकेटरों की फीस कम से कम दोगनी होनी चाहिए। एक सोच यह भी है कि अगर धेरेल खिलाड़ी ने 10 राज्यी ट्रॉफी

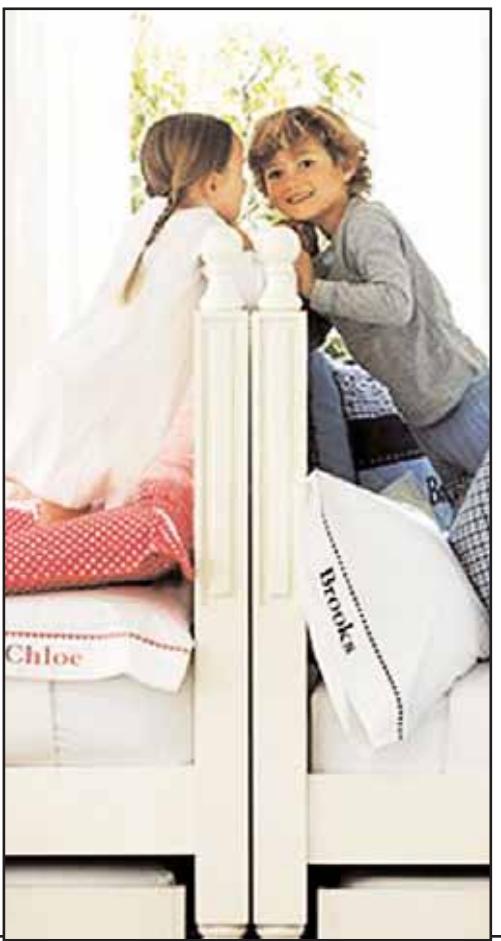
# मिल-बांट कर बढ़ेगा प्यार

अगर तुम्हारे पास कोई खिलौना ना हो और तुम्हारा दोस्त उसे खेलने के लिए तुम्हें दें तो कितनी खुशी होती है ना! बस यही होती है शेयरिंग। जो शेयरिंग करता है, वह सबका फेवरेट बन जाता है। तुम अपनी किताब-कॉपी, खिलौने, बातें कुछ भी शेयर कर सकते हो।

कल्पना करो कि तुम ड्राइंग की कलास में हो...मैम ने सब बच्चों को एक सीनरी ड्रॉ करने को कहा है। ड्राइंग कॉपी और कलर्स के लिए तुम भी अपने बैग में हाथ डालते हो...पर यह क्या? सबर कलर्स तो तुम घर पर ही भूल आए हो। अब क्या करोगे? बिना रंगों की सीनरी कितनी अधूरी लगेगी! मैम भी डांटेंगी। अब कलर्स किससे मांगेंगे! तभी तुम्हारे बगल में बैठें बाली छेत्रा सब समझ जाती है और करती है, तुम मेरे कलर्स का इस्टेमाल कर लो। यह सुन तुम कितने खुश हो जाओगे! आखिर तुम्हारी पंसानी हल जो हो गई।

अब तुम उसे अपनी बेस्ट फ्रेंड बनाना चाहोगे। पर क्यों? इसलिए कि उसने अपनी एक चीज तुमसे शेयर करके तुम्हारी मदद की। बदले में तुम भी चाहोगे कि कभी उसकी मदद करो। इसी तरह जब हम अपनी कोई चीज किसी से शेयर करते हैं तो उसे अच्छा लगता है। वह हमें अच्छा मानता है। तुम अपनी पेन, पैसिल, खिलौने, किताब, कॉपी, पानी, चॉकलेट, फ्रूट्स आदि अपने दोस्तों से शेयर कर सकते हो।

बता सकते हो कि तुमने दिन बढ़ा-



क्या किया, किससे मिले। ऐसा करने से तुम कभी खुद को अलगा महसूस नहीं करोगे। तुम्हें कभी हॉस्टल में भी रहना पड़े तो दिक्कत नहीं आएगा।

## सामान

स्कूल में अपने दोस्त या क्लासमेट के साथ लंबे शेयर कर सकते हो। अगर कोई किताब तुम्हें शेयर करता है तो उसे अपने दोस्तों को भी पढ़ाओ। इससे तुम सबका जान बढ़ेगा।

## खिलौने

तुम बैट-बॉल, बैडमिंटन या टेब्ल-टिकटी को लेकर खेलने के लिए पाके तो जाते होगे। तुमने बड़ा देखा होगा कि कई बच्चों के पास खेलने के लिए खिलौने भी होते हैं। तुम उनके पास जाओगे। उन्हें खेलने के लिए अपने खिलौने दो। परे खुश हो जाएगे।

## मन की बातें

जब तुम्हें कोई बात अच्छी या बुरी लगती है तो वह बात मन में न रखो, तुरंत किसी को बता दो। अगर किसी बजह से तुम पेशेशन हो तो संकोच मत करो। अपने पापा-मम्मी, भैया-दीदी या ब्रेस्ट प्रैंप को बताओ। इससे तुम्हारा मन हल्का हो जाएगा और वह समस्या भी झट से सुलझ जाएगी।

## आइडिया

होमवर्क करते हुए, स्कूल में पढ़ते हुए...खेलते समय, चलते वक्...दिन भर में कई बार हाथों द्वारा दिया गया कई तरह के आइडिया आते हैं। ये आइडिया रूम को नए तरीके से सजाने से लेकर पैटिंग या क्राफ्ट में नया क्या बनाएं...कुछ भी हो सकते हैं। ये आइडिया पापा-मम्मी या टीवर से जरूर शेयर करना। क्या पता...तुम कुछ ऐसा कर लो, जिससे सब तुम्हारी खुब तारीफ करें।

## सूचना



स्कूल में परेशान से संबंधित या टीवी पर कभी कुछ नहीं और रेवर बात पता चलती है तो सबको बताओ।

## चुटकुले किससे कहानियां

तुम कहं सारे गेम खेलते होगे, लेकिन कभी स्ट्रोर टेलिंग का गेम खेला है तुम्हें! इस गेम में कई सारे बगों एक-दूसरे को कहानी, चुटकुले या कई मजेदार किसां सुनते हैं, जैसे किसी ने कभी कोई अच्छा काम किया हो, किसी के काम की दूसरों ने तारीफ की हो, किसी ने कोई मेडल या पुरस्कार जीत हो या कोई दिलस्ख बात, जिससे सबको हल्ली आई हो। तुम भी अपने दोस्तों के साथ वह गेम खेलो। मजा आएगा।

शेयरिंग की ओर फायदे

तुम कभी अलेका महसूस नहीं करोगे। दोस्तों के बारे में कुछ नहीं और मजेदार बातें पता चलती हैं।

मन हल्का होता है। धैर्य खबना सीखते हो।

एक-दूसरे की मदद करने की भावना का विकास होता है।

कुछ और बातें...

कई बार बर्थडे गिफ्ट में मिली चीजें हम शेयर नहीं करते, पर

गिफ्ट में अगर कोई शेयर करने लायक चीज हो तो जरूर ऐसा करो। जैसे चॉकलेट, केक या दूसरी खाने की चीजें मिली हों तो सबके साथ मिल कर खाओ। देखना सब खुब खाएंगे। ऐसा लगेगा जैसे तुम्हारे बर्थडे फिर से मनाया जा रहा है।

## ये मत करो शेयर

ऐसी कई सारी चीजें होती हैं, जिन्हें पर्सनल हाइजीन का माना जाता है और शेयर करना ठीक नहीं समझा जाता। डॉक्टर्स भी तुम्हें इन्हें शेयर करने के लिए मना ही करते हैं, इसलिए जब तुम शेयरिंग का महत्व समझ रहे हो तो ये भी जान लेना आवश्यक है कि ये कौन-सी चीजें ही सकती हैं। इनमें हम तुम्हारे नहाने के साथ, तौलना, कंधों को शामिल कर सकते हैं। इन्हें शेयर

करने से तुम मिलने के चैपेट में आस करते हो और रेवर बात पता चलती है तो सबको बताओ।

चुटकुले किससे कहानियां

तुम कहं सारे गेम खेलते होगे, लेकिन कभी स्ट्रोर टेलिंग का गेम खेला है तुम्हें! इस गेम में कई सारे बगों एक-दूसरे को कहानी, चुटकुले या कई मजेदार किसां सुनते हैं, जैसे किसी ने कभी कोई अच्छा काम किया हो, किसी के काम की दूसरों ने तारीफ की हो, किसी ने कोई मेडल या पुरस्कार जीत हो या कोई दिलस्ख बात, जिससे सबको हल्ली आई हो। तुम भी अपने दोस्तों से धैर्य साझा नहीं करना चाहिए। उन्हें खुद भी इन चीजों को अपने दोस्तों से धैर्य साझा नहीं करना चाहिए।

अपनी चीजें हार किसी को पासंद होती हैं, पर जब तुम शेयरिंग करना शुरू करेंगे तो देखोगे कि तुम्हें अपनी चीजों को दोस्तों संग बाट कर बहुत खुशी मिलेंगी और तुम्हारी ये आदत धैर्य-धैर्य तुम्हें सभी के बीच लोकप्रिय भी बना देगी।

कई तुम्हारे कुछ शेयर कर तो तुमें बदले बाटे में थैंक यू जरूर करो। जब तुम्हारे पास तुम्हारे नुमसे कुछ शेयर नहीं कर सकते हो तो बुरा मत बनो, बल्कि उसे भी साथ बैठ कर शेयरिंग का महत्व समझाओ।

## खाना खजाना

### यम्मी चीज टोस्ट



आकार में काटें। उसे ब्रेकिंग ट्रे पर रखें और उस पर थोड़ा सा ऑलिव ऑलिं डाल कर उसे ओवन में टोस्ट करें। बाकी की बची ब्रेड प्लाइस को मिल्की में डाल कर ब्लेंड कर दें तिससे आपके पास प्रैंट-ब्रेकल टोस्ट हो जाए। मिल्क चीज मिश्रण में गई पावर, काली मिर्च

पावडर और बटर डाल कर मिक्स करें। टमाटर को छोटे टुकड़ों में ब्रेकिंग ट्रे पर रखें और उस पर थोड़ा सा ऑलिव ऑलिं डाल कर उसे ओवन में टोस्ट करें। बाकी की बची ब्रेड प्लाइस को मिल्की में डाल कर ब्लेंड कर दें तिससे आपके पास प्रैंट-ब्रेकल टोस्ट हो जाए।

सामग्री- चीज विसा हुआ- 12

कप ब्राउन ब्रेड प्लाइस- 10-12

दूध- 12 कप ब्राउन ब्रेड प्लाइस-

6 ग्राम पावडर- चम्मच जैतून तेल-

जरूर के अनुसार काली मिर्च

पावडर- 12 चम्मच बटर- 1

चम्मच टामाटर- 2 मध्यम हरी

शिमला मिर्च- 2 मध्यम हरी मिर्च-

1 बारीकी कटी

विधि- ओवन को सबसे वहले

170°C पर गरम कर लीजिये।

एक नन्हा पटिक पैन में टक पर दूध

गरम कर के उसमें चीज विस कर

पकाइये। ब्रेड प्लाइस को तिकोने

पावडर और बटर डाल कर मिक्स करें। टमाटर को छोटे टुकड़ों में ब्रेकिंग ट्रे पर रखें और उस पर थोड़ा सा ऑलिव ऑलिं डाल कर उसे ओवन में टोस्ट करें। बाकी की बची ब्रेड प्लाइस को मिल्की में डाल कर ब्लेंड कर दें तिससे आपके पास प्रैंट-ब्रेकल टोस्ट हो जाए।

जब ब्रेड लाइट गोल्डन ब्राउन हो जाए तब इसे सर्व करें।

कृष्णी चीज विसा हुआ- 12

कप ब्राउन ब्रेड प्लाइस- 10-12

दूध- 12 कप ब्राउन ब्रेड प्लाइस-

6 ग्राम पावडर- चम्मच जैतून तेल-

जरूर के अनुसार काली मिर्च

पावडर- 12 चम्मच बटर- 1

चम्मच टामाटर- 2 मध्यम हरी

शिमला मिर्च- 2 मध्यम हरी मिर्च-

1 बारी



