













**ज्यादा देर सोने से घेर सकती हैं मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां**

छुट्टी के दिन देर तक सोने का मन ज्यादातर हर व्यक्ति का करता है। लेकिन समस्या तब हो जाती है जब ऐसा करना आपकी आदत में शामिल हो जाए और धीरे-धीरे आपको खास्त्य समस्याएं परेशान करने लगे। जो हाँ ज्यादा देर सोने से अपको मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां घेर सकती हैं आगे जानते हैं ज्यादा देर सोने से होते हैं कौन से बड़े नुकसान।

#### डायबिटीज

ज्यादा देर सोने से व्यक्ति की फिजिकल एक्टिविटी ना के बाबत हो जाती है और उसका शुगर लेवल का खतरा बढ़ जाता है। जर्नल पीलाओरेस में छोटी एक रस्डी के मूत्रांकिक 9 घंटे से ज्यादा नींद लेने से व्यक्ति के शरीर में शुगर का खतरा बढ़ जाता है।

#### दिल के रोग

अमेरिकन एफडीमी ऑफ रस्लीप मेडिसिन में छोटी स्टडी की मान बढ़ा नींद लेने से दिल की व्यापरियों का खतरा बढ़ जाता है। इस रस्डी के मूत्रांकिक 9 से 11 घंटे की नींद लेती है उसमें दिल के रोग होने की संभावना 38 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

#### डिप्रेशन की संभावना

आपको जानकर हैरानी होती कि जल्दत से ज्यादा सोना भी डिप्रेशन का कारण बन सकता है। हाल ही में पीएलओएस में छोटी एक रस्डी के मूत्रांकिक ज्यादा सोना डिप्रेशन का कारण बन सकता है। इन्हाँ नींद व्यक्ति के भीतर सुस्ती बनी रहती है और उसका मन रोजाना के काम में भी नहीं लगता है।

#### मोटापा

ज्यादा देर सोने की वजह से फिजिकल एक्टिविटी न के बाबत हो जाती है। व्यक्ति अधिकतर समय अपना खाना, बैठकर या फिर सोकर गुजार देता है। जो आप चलकर बैठ और मोटापा बढ़ने का कारण बनता है। इन्हाँ नींद इसकी वजह से पाचन किया धीरी होने लगती है और व्यक्ति को कठी की समस्या भी परेशान करने लगती है।



**सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए शरीर को डिहाइट्रेट होने से बचाएं**

अक्सर सिरदर्द की समस्या से कई लोग झूमते रहते हैं। ज्यादातर काम-काज के प्रेरण रहने से सिरदर्द जैसी परेशानी होती है ताकि, एप्पाप नींद नहीं लेना, ज्यादा शोर, फौन पर ज्यादा देर बात करना, ज्यादा सोचना, थकावट, सिर में रक्तप्रवाह कम होना जैसे कई कारणों से अत्यधिक हम सिरदर्द जैसी परेशानी से झूमते हैं।

नियमित दो बार 10-20 मिनट ध्यान करने से शरीर व मन दोनों को आपस मिलता है। सिर में रक्तप्रवाह बढ़ता है। जिसके कारण आप सिरदर्द की परेशानी में राहत मिलती है। सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए बैठते होना की आप शरीर को डिहाइट्रेट होने से बचाए जिससे बचने के लिए अच्छा होगा की आप पर्याप्त मात्रा में पानी पिए जिससे आप खुद को सिरदर्द की परेशानी से बचा सकते हैं। मसला और शरीर में खिंचाव रहने से भी सिर दर्द होता है ऐसे में बैठते होना की आप थोड़े-थोड़े अंतराल पर स्ट्रेचिंग करें ऐसे करना बैठते होगा। इन उपायों को करके आप सिरदर्द की परेशानी में राहत पा सकते हैं। सिरदर्द की परेशानी से तुरंत राहत पाने के लिए योग कारगां उपयोग है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी से भी आप सिरदर्द जैसी समस्या में आराम पा सकते हैं।



## किस तरह के बर्तन में भोजन करते हैं आप, सेहतमंद रहने के लिए जानना बेहद जरूरी

भारत में हमेशा से ही जिनाभा प्रोजेक्ट पर ध्यान दिया जाता है, उससे कहीं ज्यादा आप किस बर्तन में भोजन करते हैं। आज के समय में लोग ज्यादातर प्लास्टिक की डिजाइनर प्लेटों में ही भोजन करना पसंद करते हैं। यहीं नहीं, रस्टरेट में भी देखा गया है कि स्टील की बाली और कटोरी कम ही उपयोग में लाइ जाती है। लेकिन यह सेहत के लिए कर्तव्य अच्छी नहीं है। बहुत कम लोग इस बात की जानकारी रखते हैं कि हर बर्तन के अपने ही गुण और अवयान होते हैं। शायद आपने सुना भी होगा कि तांबे के गिलास में पानी पीना बहुत ज्यादा फायदेमंद होता है। लेकिन इनमें अगर प्लास्टिक के बर्तनों को बात करें, तो इनमें कोई गुण नहीं होता। बल्कि यह आपको हृदय रोग, डायबिटीज और अपको बात करने के लिए अपको उपयोग होता है। ऐसे में आपके लिए यह जरूर है कि सेहतमंद रहने के लिए आपको किस बीज के बने हुए बर्तन में भोजन करना चाहिए। भारत के गोरीब और मध्यवर्ती घरों में सबसे ज्यादा स्टील के बर्तनों का ही उपयोग किया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह बर्तन लंबे समय तक बहते हैं। जबकि बहुत कम लोग जानते हैं कि स्टील तोल और एसिड और ग्रीस पर रिएक्ट महीनों करता है। यहीं नहीं स्टील के बर्तनों में आयरन मौजूद होता है जो आपको शरीर में रेड ब्लड सेल्स का नियमण करने के लिए जाना जाता है। ऐसे में अगर किसी को एनीमिया की शिकायत होती है तो उसे स्टील की प्लेट में भोजन करने से लाभ हो सकता है। कुल मिलाकर अगर आप चांदी के बर्तन में भोजन करने से वाका है। कुल मिलाकर अगर आपको एक घर आसान होता है। कुल मिलाकर स्टील एक

### सिरेमिक के बर्तन होते हैं केमिकल फ्री

आज के समय में सिरेमिक के बर्तन सबसे ज्यादा चलन में हैं। यह बर्तन वीनी मिट्टी के बर्तनों को तैयार करने के लिए, मिट्टी को अधिक तापमान पर गर्म किया जाता है। बहुत से लोगों ने सिरेमिक के बर्तनों के अंदर भोजन पकाना भी शुरू कर दिया है। आप भी इन बर्तनों का उपयोग कर सकते हैं। यह आपके भोजन को लंबे समय तक स्वस्थ रखते हैं क्योंकि इनमें किसी तरह का कोई भी रसायन मौजूद नहीं होता।

### आयुर्वेद देता है चांदी में भोजन करने की सलाह

चांदी का उपयोग यूं तो लोग आमतौर पर गहनों के तौर पर करते हैं। लेकिन आयुर्वेद तंत्र समय से चांदी के बर्तनों में भोजन करने की पैरवी करता आ रहा है। आयुर्वेद के मूत्रांकिक चांदी के बर्तनों में ऐसे गुण होते हैं, जो आपको बदलते मौसम के साथ होने वाली वीमारियों से बचाता है। कुल मिलाकर अगर आप चांदी के बर्तन में भोजन करने से लाभ हो सकता है। यह आपको पूरी तरह स्वस्थ रखता है।



### मेटाबॉलिज्म तेज करता है तांबे का बर्तन

तांबे के बर्तनों का उपयोग पहले के समय में बहुत अधिक किया जाता था। बताया जाता है कि तांबे की थाली में भोजन करने से अग्नि में वृद्धि होती है। जिसके कारण आपका मेटाबॉलिज्म तेज होता है इसके अलावा भी तांबे की थाली या बर्तन में भोजन करने के कई फायदे हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।

### तांबे के बर्तन में खाने के फायदे

- वजन घटाने में बॉटी को डिटॉक्सफाई करने में हीमोग्लोबिन बढ़ाने में
- पाचन शक्ति बढ़ाने में हृदय रोग से बचाने में ब्लड प्रेशर को संतुलित करें
- स्किन को बेहतर करें और बढ़ती उम्र के असर को कम करें
- जोड़ों के दर्द और मस्कुलर दर्द से राहत

क्या आप अपने घर में प्लास्टिक के प्लेट या बर्तनों में भोजन करते हैं, अगर हां तो जल्दी ही आप डायबिटीज और हृदय रोगों का शिकायत हो जाएंगे। यकीन नहीं आता है तो यहाँ पढ़ें कैसे घर के बर्तन आपको इन बीमारियों का शिकायत बना सकते हैं।



### चांदी के बर्तन में खाना खाने के फायदे

- चांदी के बर्तनों में अर्क होता है जो आपके मस्तिष्क की शक्ति में बढ़ोतारी करता है।
- अगर नहीं शिशुओं को चांदी के बर्तन में दूध पिलाया जाए तो अधिक स्वस्थ रहते हैं।
- चांदी के गिलास में पानी पीना भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। दरअसल चांदी के अंदर ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो पानी के अंदर मौजूद किसी भी तरह की अशुद्धियों से लड़ने का कार्य करते हैं।



**स्वास्थ्य और पर्यावरणीय कारणों से अधिक लोकप्रिय हो रहे हैं पौधों पर आधारित आहार**

पौधों पर आधारित आहार स्वास्थ्य और पर्यावरणीय कारणों से अधिक लोकप्रिय हो रहे हैं, तबोंकि इनमें पशु कल्याण शामिल है। जो लोग इस आहार का पालन करते हैं, वे अक्सर पर्याप्त प्रोटीन प्राप्त करने की चिंता करते हैं, खासकर क्योंकि कई प्रकार के नास और डेयरी उपचार हैं जो प्रोटीन में उच्च होते हैं। दाल, बादाम, और बाज़ार सभी पौधों के प्रोटीन में उच्च होते हैं और स्वस्थ, संतुलित आहार के हिस्से के रूप में नियमित रूप से खाए जाते हैं। उदाहरण के लिए, बादाम न केवल पोषण में उच्च होते हैं, बल्कि विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में एक अनूठी बनावट भी जोड़ते हैं, चाहे वह मीठा हो या नमकीन। वे पौधे आधारित प्रोटीन का एक बड़ा स्रोत हैं और बादाम दूध, बादाम का आटा, कच्चा, भूना हुआ, हल्का नमकीन, आदि सहित विभिन्न तरीकों से खाया जा सकता है।

यह एक मिथक है कि पौधे आधारित आहार में पर्याप्त प्रोटीन नहीं होता है

सूर्यकुमार को अपदस्थ कर

# टी 20 के नंबर एक बल्लेबाज बने ट्रेविस हेड



दुर्बई, एजेंसी। ऑस्ट्रेलिया के बेहतरन बल्लेबाज ट्रेविस हेड ने मौजूदा टी 20 विश्व कप में अपनी शानदार फॉर्म के चलते भारत के सूर्यकुमार यादव को अपदस्थ कर आईसीटी टी 20 रैंकिंग में नंबर एक बल्लेबाज का ताज हासिल कर लिया है।

हेड ने भारत के खिलाफ सुपर आठ के मैच में 76 रन की शानदार पारी खेली और टॉप पर पहुंच गए। सूर्या ने दिसंबर 2023 से नंबर एक स्थान संभाल रखा था।

इस दौरान उन्होंने कई मैच विजयी परियां खेलीं और लगातार रन बनायी। लेकिन विश्व कप में हेड की शानदार फॉर्म ने सूर्या को पछड़ दिया। हेड ने चार स्थान की छतांग लगाते हुए सूर्या, फिल साल्ट, बाबर आजम और मोहम्मद रिजावन को एक-एक स्थान पीछे छोड़ दिया। वेस्ट इंडीज के जॉनसन चार्ल्स ने चार स्थान की छतांग के साथ टॉप टेन में जगह

बनायी है जबकि अफगानिस्तान के रहमानुल्लाह गुबाज पांच स्थान के सुधार के साथ 11वें स्थान पर पहुंच गए हैं।

आईसीटी टी 20 रैंकिंग में ऑस्ट्रेलिया के मार्केस स्टॉर्टिस ने अपनी शीर्ष स्थान गवर्न दिया है और चौथे स्थान पर फिल गए हैं।

भारत के हार्दिक पांड्या तीसरे स्थान पर पहुंच गए हैं, अफगानिस्तान के मोहम्मद नबी दूसरे स्थान पर और श्रीलंका के वानिन्दु हसारांग फिर से नंबर 1 स्थान पर पहुंच गए हैं।

वेस्ट इंडीज के रोशन चेज़ 12वें स्थान पर पहुंच कर हफ्तनवोला खिलाड़ियों में एक उल्केनीय खिलाड़ी के रूप में उभरे।

गेंदबाजी रैंकिंग में, इंस्लैंड के आदिल रशीद शीर्ष स्थान पर बरकरार है, लेकिन अफगानिस्तान के राशिद खान विश्व कप में अपनी बीरता के बाद दूसरे स्थान पर पहुंच गए हैं।



## लुइस किम्बर ने रॉबिन्सन को एक ओवर में रिकॉर्ड 43 रन ठोके

चैम्पफोर्ड, एजेंसी। लीसेस्टरशायर के लुइस किम्बर ने बुधवार को काउंटी चैम्पियनशिप मैच में सेसेक्स के ओवर में 43 रन ठोककर प्रथम श्रेणी क्रिकेट में एक ओवर में सर्वाधिक रन बनाकर क्रिकेट इतिहास रच दिया। डिविजन टू काउंटी चैम्पियनशिप मैच के बीच और अंतिम दिन, सेसेक्स के रॉबिन्सन ने क्रिकेट की उपलब्धि प्रथम श्रेणी क्रिकेट में एक ओवर में सर्वाधिक रन बनाने का नया रिकॉर्ड है। रॉबिन्सन ने बास्टर में नौ गेंदें फेंकी, जिनमें से तीन नो-बॉल थीं। ऐसा माना जाता है कि किम्बर को उपलब्धि प्रथम श्रेणी क्रिकेट में एक ओवर में बनाए गए सबसे अधिक रन हैं। यह 38 रनों के पिछले रिकॉर्ड की पीछे छोड़ देता है, जो 1998 में एलेक्स ट्रूयर और एंड्रेज फिल्टरेंग द्वारा संयुक्त रूप से और 2022 में एलेक्स रिक्सन द्वारा संयुक्त रूप से शुरू में शेषब बरीर की उपलब्धि प्रथम श्रेणी क्रिकेट के लिए 200 रनों की साझेदारी का हिस्सा थी। लीसेस्टरशायर सुबह के सप्तम में 29 ओवरों में 236 रन बनाने में सफल रहा। किम्बर 127 गेंदों में 20 चौकों और 21 छक्कों की मदद से 243 रन बनाकर आखिरी बल्लेबाज के रूप में आउट हुए और सेसेक्स ने यह मैच 18 रन से जीत लिया। लीसेस्टरशायर की पारी 464 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए 445 रन पर सिमट गई।

## पेरिस ओलंपिक

### कांस्य को स्वर्ण पदक में बदलने का लक्ष्य, पेरिस ओलंपिक के लिए 16 सदस्यीय भारतीय हॉकी टीम घोषित



नई दिल्ली, एजेंसी। टोक्यो ओलंपिक 2020 में कांस्य पदक जीतने वाली भारतीय टीम को गत चैम्पियन बैलिंगम, ऑस्ट्रेलिया, अर्जेंटीना, न्यूजीलैंड और आयरलैंड के साथ पूर्ण बी में रखा गया है। हाँकी इडिया ने अलैमहीने होने वाले पेरिस ओलंपिक के लिए बृहत्तर का गत तिथि विकारी की ओपनियन टीम को जिसमें ह्रामप्रीत सिंह को करान और हार्दिक सिंह को उप कराना बनाया गया। भारतीय टीम में पांच खिलाड़ी ऑलंपिक में पदार्पण करेंगे, जिसमें जरमनीप्रीत सिंह, संजय, राज कुमार पाल, अभिषेक और सुखीजीत सिंह शामिल हैं। टोक्यो में 41 साल के अंतराल बाद पदक जीतने के एंटीहासिक प्रदर्शन के बाद भारतीय डिफेंडर प्रधारपाल सिंह और बीरेंद्र कालकड़ा संन्यास ले चुके हैं जबकि सुरेंद्र कुमार टीम से बाहर हैं। टोक्यो में मुख्य टीम का हिस्सा रहे नीलकंठ शर्मा की वैकलिक खिलाड़ियों में रखा गया है और दिलप्रीत सिंह को मौका नहीं मिला।



### जयवर्धने के बाद श्रीलंका के मुख्य कोच ने भी दिया इस्तीफा

नई दिल्ली, एजेंसी। सिल्वरवुड के कार्यालय में, श्रीलंका ने महारूप्य जीत हासिल की, जिसमें 2022 का एशिया कप, ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खेल बनाए सीरीज और बांगलादेश के खिलाफ टेस्ट सीरीज शामिल है। टीम 2023 का एशिया कप के फाइनल में भी पहुंची थी। टी 20 विश्व कप 2024 में अपने खराब प्रदर्शन के चलते दूर्वासें से बाहर हुई श्रीलंका की टीम को तगड़ा झटका लगा है। टीम के सलाहकार पद से हाल ही में पूर्व दिग्गज क्रिकेटर महेना जयवर्धने ने इस्तीफा दिया था। अब टीम के श्रीलंकाई टीम के मुख्य कोच जयवर्धने ने भी अपने पद से इस्तीफा दे दिया है। इसकी जानकारी श्रीलंका क्रिकेट बोर्ड (एसएलसी) की तरफ से जारी किया गया था।

### सिल्वरवुड ने मुख्य कोच पद से दिया इस्तीफा

श्रीलंका के नेशनल क्रिकेट टीम को बड़ा झटका लगा है। इंलैंड के पूर्व तेज गेंदबाज क्रिस सिल्वरवुड ने श्रीलंका के हेड कोच के पद से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने अपने इस्तीफे के पीछे निजी कारणों का हवाला दिया है। सिल्वरवुड को अप्रैल 2022 में श्रीलंका क्रिकेट टीम का मुख्य कोच नियुक्त किया गया था।

## पेरिस ओलंपिक कोटा हासिल करने के बाद जूडोका तूलिका मान की नजरें पदक पर

नई दिल्ली, एजेंसी। ओलंपिक में हिस्सा लेने जा रही भारत की नौवीं महिला जूडो खिलाड़ी तूलिका ने कहा, यह यात्रा रोमांचक रही है। मेरे कोच (यशपाल सोलंकी) ने कार्यक्रमों का एक कैलेंडर तैयार किया था लेकिन अलैपिक उसमें शामिल नहीं था। तूलिका मान ओलंपिक में जगह बनाने को लेकर सुनिश्चित नहीं थी लेकिन अब उन्होंने को एक ओवर तैयार किया था लेकिन अलैपिक के साथ कार्यक्रम के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग को देखते हुए मूँझे उमीदी है कि अगर मैं फैलना में नहीं भी बना पाऊंगा तो कम कार्यक्रम के साथ कार्यक्रम के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग के दौरान में चारों दोस्तों के बाद तूलिका ओलंपिक के दो दोस्तों के बाद रही थी। हम स्वर्ण पदक के लिए ट्रेनिंग कर रहे हैं।

ओलंपिक में जगह बनाई। उन्होंने कहा, लेकिन अपनी ट्रेनिंग के दौरान

## संक्षिप्त समाचार

दिल्ली-एनसीआर में वायु प्रदूषण होगा कम, साढ़े घार करोड़ पौधों से बढ़ेगा ग्रीन एरिया



नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में प्रदूषण की रोकथाम के लिए साढ़े घार करोड़ पौधे लगाए जाएंगे। केंद्रीय वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग के मुताबिक, केवल दिल्ली में 56.40 लाख से ज्यादा पौधे लगाए जाएंगे, वहीं, उत्तर प्रदेश और हरियाणा के एनसीआर जिलों में लगाए जाने वाले पौधों की संख्या लगभग सवा तीन करोड़ है। आयोग के मुताबिक, खुले क्षेत्रों में हीगुणी लाने से प्रदूषण की रोकथाम में मदद मिलेगी।

खासतौर पर सड़कों के किनारे और उसके बीच की जगह पर पैदें-पौधे लगाने का अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसे देखते हुए आयोग ने एनसीआर क्षेत्र में पौधारोपण के लक्ष्य में इजाफा किया है। ज्यादा पौधे लगाए गए थे। 2021-22 में 28, लाख 81 हजार के लगभग पौधे लगाए गए थे। वर्ष 2022-23 में इस बढ़ावा तीन करोड़ 11 लाख कर दिया गया। जबकि 2023-24 में तीन करोड़ 60 लाख पौधे लगाए गए। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को कहा कि राजधानी में बड़े पैमाने पर पैदों की कटाई होने से लोगों को तपती गर्मी में झांक दिया है। शीर्ष अदालत ने सख्त टिप्पणी करते हुए राजधानी में हारित आवरण बढ़ाने के लिए दिल्ली सरकार, डीडीजे, नार निगम सहित सभी स्थानीय कार्यालयों को बैठक करने का आदेश दिया है।

## बिहार से उपेंद्र कुशवाहा

जा सकते हैं राज्यसभा!

आयोग की ओर से पूरे एनसीआर क्षेत्र में पौधारोपण की नियमित निगरानी की जाएगी। पौधे लगाने के लक्ष्य में इजाफा एनसीआर क्षेत्र में पौधारोपण के लक्ष्य को लगातार बढ़ाया जाता रहा है। वर्ष 2021-22 में 28, लाख 81 हजार के लगभग पौधे लगाए गए थे। वर्ष 2022-23 में इस बढ़ावा के लिए एनसीआर जिलों में 1.32 करोड़ से ज्यादा पौधे लगाए जाएंगे। हरियाणा के एनसीआर जिलों में 42.68 लाख से ज्यादा पौधे लगाने का लक्ष्य है।

## बिहार से उपेंद्र कुशवाहा