



## सीएम ने की तीन विभागों की समीक्षा, बोले... जल और हरियाली है तभी सुरक्षित है सभी का जीवन

♦ बोले सीएम- विभिन्न नदियों के अधिशेष जल का बरसात में भंडारण कर उसे शुद्ध पेयजल के रूप में उपलब्ध कराए जाने की योजना पर काम किया जाएगा



### केटी न्यूज/पटना

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने गुरुवार को जल संसाधन विभाग, नगर विकास एवं आवास विभाग और खेल विभाग की समीक्षा बैठक की। मुख्यमंत्री ने समीक्षा के दौरान कहा कि जल एवं पर्यावरण संरक्षण को लेकर जल-जीवन-हरियाली अभियान चलाया गया है। जल-जीवन-हरियाली का मतलब है जल और हरियाली है तभी सभी का जीवन सुरक्षित है। उन्होंने कहा कि भविष्य में जनसंख्या वृद्धि और भूगर्भ जल के स्तर में गिरावट को देखते हुए जल-जीवन-हरियाली अभियान के अंतर्गत विभिन्न नदियों के अधिशेष जल का बरसात माह में भंडारण कर उसे शुद्ध पेयजल के रूप में उपलब्ध कराए जाने की योजना पर काम किया जाएगा।

वहीं उन्होंने खेल विभाग की समीक्षा के दौरान कहा कि हम शुरू से ही खेल और खिलाड़ियों को बढ़ावा देते रहे हैं। हम जब श्रेष्ठ खेल अटल जी की सरकार में रेल मंत्री थे तो विभाग में खिलाड़ियों को नौकरी प्रदान करने का हमने प्रावधान किया था और इसे लागू भी किया था। अब बिहार में खेल विभाग का अलग से गठन हो गया है ताकि खेल और खिलाड़ियों को और प्रोत्साहित किया जा सके। बच्चे मन लगाकर पढ़ाई भी करें और खेल-कूद में भी भाग लें। उन्होंने कहा कि विभिन्न टाउनशिप एरिया डेवलप होने से प्रमुख शहरों के आसपास का क्षेत्र और विकसित होगा और लोग इसका सदुपयोग कर सकेंगे।

इस मौके पर विकास आयुक्त सह जल संसाधन विभाग के अपर मुख्य सचिव चैतन्य प्रसाद ने पटना शहर के लिए पेयजल योजना के साथ-साथ औरंगाबाद, डिहरी, अरवल, सासाराम, जहानाबाद, भभुआ, मोहनिया एवं अधौरा पर्वत (कैमूर जिला) पर पेयजल उपलब्ध कराने की योजना के संबंध में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नदी के जल को बाढ़ की अवधि के बीच उद्धर का कार्य किया जाएगा और इस 4 माह में नदी के जल उद्धर के साथ पेयजल का वितरण करते हुए शेष 8 माह की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए भंडारित किया जाएगा। इस योजना के लिए भू-अर्जन कम-से-कम किया जाएगा।



## नवनियुक्त आयुष चिकित्सकों को सीएम ने सौंपा नियुक्ति पत्र

### केटी न्यूज/पटना

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने गुरुवार को मुख्यमंत्री सचिवालय स्थित संवाद में स्वास्थ्य विभाग के अंतर्गत नवनियुक्त आयुष चिकित्सक अनिता कुमारी, अफसाना बेगम, यशवंत कुमार, श्वेता रंजन, हरिशंकर चौबे, डॉ॰ भारती कुमारी, उदय कुमार मिश्रा, बबिता कुमारी, संगीता कुमारी, प्रवीण कुमारी, स्मृता श्री, अब्दुल कलाम, सुश्री बुशरा हयात, राहत जहां को सौंपा नियुक्ति पत्र प्रदान किया। मुख्यमंत्री ने नगर विकास एवं आवास विभाग के अंतर्गत सहायक अभियंता नीरज कुमार, अमित कुमार, श्रीमती निवेदिता भारती, सुश्री संगीता रानी सिन्हा एवं विकास कुमार गुप्ता को भी सौंपा नियुक्ति पत्र प्रदान किया।

कार्यक्रम के दौरान उपमुख्यमंत्री सह स्वास्थ्य मंत्री तथा नगर एवं आवास विभाग के मंत्री सम्राट चौधरी और उपमुख्यमंत्री विजय कुमार सिन्हा ने भी नवनियुक्त आयुष चिकित्सकों एवं सहायक अभियंताओं को सौंपा नियुक्ति पत्र प्रदान किया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग के अपर मुख्य सचिव प्रत्यय अमृत ने मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार को हरित पोशाक प्रदान किया। स्वास्थ्य विभाग के अंतर्गत 219 सहायक अभियंताओं को नियुक्ति पत्र प्रदान किया गया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग के अपर मुख्य सचिव प्रत्यय अमृत ने मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार को हरित पोशाक प्रदान किया। स्वास्थ्य विभाग के अंतर्गत 219 सहायक अभियंताओं को नियुक्ति पत्र प्रदान किया गया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग के अपर मुख्य सचिव प्रत्यय अमृत ने मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार को हरित पोशाक प्रदान किया। स्वास्थ्य विभाग के अंतर्गत 219 सहायक अभियंताओं को नियुक्ति पत्र प्रदान किया गया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य विभाग के अपर मुख्य सचिव प्रत्यय अमृत ने मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार को हरित पोशाक प्रदान किया। स्वास्थ्य विभाग के अंतर्गत 219 सहायक अभियंताओं को नियुक्ति पत्र प्रदान किया गया।

## सीट शेयरिंग में अब मांझी ने फंसा दिया पेंच? संतोष सुमन ने पीएम मोदी के पाले में डाली गेंद

### केटी न्यूज/पटना

कैबिनेट विस्तार और एनडीए में सीट शेयरिंग को लेकर बिहार में सियासी गतिविधियां तेज हो गई हैं। डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी आज अचानक जीवन राम मांझी के आवास पहुंचे और बंद कमरे में मांझी और उनके बेटे संतोष सुमन से मुलाकात की है। कयास लगाए जा रहे हैं कि लोकसभा चुनाव में हिन्दुस्तानी आवाम मोर्चा को एक सीट दी जा रही, जिसको लेकर मांझी नाराज हो गए हैं हालांकि संतोष सुमन ने कहा है कि कहीं कोई नाराजगी नहीं है हालांकि, उन्होंने गेंद प्रधानमंत्री मोदी के पाले में डाल दी है। डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी से मुलाकात के बाद मंत्री संतोष सुमन ने कहा कि कोई किसी से मुलाकात करता है तो इसका मतलब ये नहीं होता है कि कहीं कोई नाराजगी है। सम्राट चौधरी एनडीए घटक दल के नेता हैं और उसी नाते वे जीवन राम मांझी से मिलने पहुंचे थे। हम लोगों के बीच कहीं कोई नाराजगी नहीं है। लोकसभा चुनाव में बिहार की सभी चालीस की चालीस सीट पर कैसे जीते, इसी बात को लेकर चर्चा हुई है। जीवन राम मांझी का 40 वर्षों का राजनीतिक कैरियर रहा है, जरूरी नहीं है कि सीटों को लेकर बात करने आते हों। बीजेपी के बड़े

नेता मिलने आते रहते हैं। उन्होंने कहा कि हमलोग पूरी मजबूती के साथ और बिना किसी शर्त के साथ हैं। हमलोगों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर सारी चीजों को छोड़ दिया है। इतनी विश्वास है कि हमारा सम्मान बरकरार रहेगा और सभी 40 सीटों पर मिलकर जीत दर्ज करेंगे। उन्होंने कहा कि धैर्य रखिए, किसको कितना सीट मिलेगा कल परसों तक सबकुछ स्पष्ट हो जाएगा लेकिन हमलोग नाराज नहीं हैं। वहीं गया लोकसभा सीट पर दावा टोकने के सवाल पर संतोष सुमन ने कहा कि हमारी शुरुआत गया से हुई है और गया हमारी कर्मभूमि रही है ऐसे में कार्यकर्ता चाहते हैं कि हमलोग गया से लोकसभा का चुनाव लड़ें। बता दें कि बिहार एनडीए में सीटों के बंटवारे को लेकर पिछले कई दिनों से गहमागहमी चल रही है। चिराम पासवान के दबाव बनाने के बाद बीजेपी ने उन्हें पांच सीटें देने का वादा किया है जबकि चिराम के चाचा पशुपति कुमार पासवान को लोकसभा की एक भी सीट नहीं दी गई है। एनडीए में शामिल कुशवाहा और जीवन राम मांझी को एक-एक सीट देने की चर्चा हो रही है। कहा जा रहा है कि एक सीट मिलने से कुशवाहा और मांझी नाराज हो गए हैं और एक से अधिक सीटों की मांग बीजेपी से कर दी है और सीट शेयरिंग में पेंच फंसा दिया है।

## धर्म के आधार पर भेदभाव का किसी को अधिकार नहीं: राजद

### केटी न्यूज/पटना

नागरिकता संशोधन कानून को लेकर विपक्ष लगातार हमलावर है। इस कानून पर सवाल उठा रहा है। यहां तक कि तीन मुख्यमंत्रियों ने दावा किया है कि वो अपने राज्य में सीएए लागू नहीं होने देंगे। अब इस मामले में राजद के राज्यसभा सांसद मनोज सिन्हा ने जोरदार पलटवार किया है। मनोज सिन्हा ने कहा कि -यह कानून कहीं से उचित नहीं है। मनोज सिन्हा ने कहा कि - 2019 में यह कानून सदन से पारित हुआ था। उस दौरान भी हमारी पार्टी को अपने तरफ से जो कहना था हमने कहा था। यह कानून संविधान के अनुसार नहीं है। संविधान में धर्म के आधार पर भेदभाव का अधिकार नहीं है। मैं यह पृष्ठना चाहता हूँ श्रीलंका के तमिल हिंदुओं ने क्या बिगाड़ा है। अब साढ़े चार बाद सरकार जागी है

और यह कानून लागू कर रही है। यह जनता को मूर्ख बनाने की कोशिश है। इसके आगे सिन्हा ने कहा कि - केन्द्र सरकार के पास नौकरी पर बोलने के लिए कुछ है ही नहीं। बिहार में तेजस्वी जी ने एक नई लकरी खींच दी है अब हर कोई उसी पर चलने की कोशिश में लगे हुए हैं। आज आप कहीं भी किसी से पूछ लीजिए नौकरी मतलब तो सब कोई बोलेगा तेजस्वी यादव। इसलिए इस पर कोई चर्चा ही नहीं है। उधर, राज्य में बढ़ते अपराध के मामले को लेकर मनोज सिन्हा ने कहा कि मैं उनसे पृष्ठना चाहता हूँ जो किसी के नाखून काटने पर जंगल राज बताते थे आज सर धर से आलग हो रहा है तो इसको कौन सा राज कहेंगे। ये लोग बस दूसरों का देखते हैं, इन्हें अपना कुछ नजर नहीं आता है। आज बिहार में कौन सुरक्षित है यह बताएं।

## मुजफ्फरपुर में धरना देनेवाले 20 शिक्षकों पर एफआईआर

### केटी न्यूज/मुजफ्फरपुर

मुजफ्फरपुर में शिक्षकों को शिक्षा विभाग के खिलाफ डंडा और गुलदस्ता लेकर धरना प्रदर्शन करना महंगा पड़ गया। अब जिला शिक्षा कार्यक्रम पदाधिकारी ने 20 शिक्षकों के खिलाफ नगर थाने में प्रारंभिकी दर्ज कराई है। दरअसल पूरा मामला मुजफ्फरपुर जिले के कुदनी प्रखंड का है। जहां बीते दिनों मुजफ्फरपुर के जिला शिक्षा पदाधिकारी एक स्कूल का निरीक्षण करने पहुंचे थे। इस दौरान स्कूल के प्रधानाध्यापक के साथ जिला शिक्षा पदाधिकारी का किसी बात को लेकर विवाद हो गया था। जिसमें जिला शिक्षा पदाधिकारी का सर फट गया था। मामले में जिला शिक्षा पदाधिकारी ने कुदनी थाने में उक्त प्रधानाध्यापक के खिलाफ प्रारंभिकी दर्ज कराई थी। जिसके बाद मुजफ्फरपुर में बीते दिनों शिक्षकों ने एक हाथ में डंडा और एक हाथ में गुलदस्ता लेकर धरना प्रदर्शन किया था और कहा था कि अगर जिला शिक्षा पदाधिकारी अच्छे मनसा से निरीक्षण करने पहुंचेंगे तो गुलदस्ता भेंट किया जायेगा और अगर उनकी मनसा गलत होगी तो डंडे से मार कर भगा देंगे। जिसके बाद अब मामले में मुजफ्फरपुर के जिला शिक्षा कार्यक्रम पदाधिकारी ने धरना प्रदर्शन करने वाले 20 शिक्षकों के खिलाफ मुजफ्फरपुर के नगर थाना में प्रारंभिकी दर्ज कराई है। वहीं मामले में नगर थाना प्रभारी विजय कुमार सिंह ने बताया कि जिला कार्यक्रम पदाधिकारी द्वारा एक आवेदन दिया गया है। थाना प्रभारी ने कहा की इसमें 20 शिक्षकों को आरोपित किया गया है और कहा गया है कि इन सभी शिक्षकों के द्वारा सरकारी कार्यों में बाधा डालने की कोशिश की गई है।

## बेगूसराय में बदमाशों ने युवक को मारी गोली

बेगूसराय में बदमाशों ने एक युवक को गोली मार दी है। आनन फानन में पुलिस ने उसे इलाज के लिए सदर अस्पताल लाया। जहां से गंभीर स्थिति में उसे अस्पताल में रेफर कर दिया गया है। घटना सिंचोल क्षेत्र के राजपुर डुमरी की है। गोली लगने से जखमी युवक की पहचान मुफ्फिसल थाना क्षेत्र के कैथमा गांव निवासी रविंद्र यादव के पुत्र सीरभ कुमार के रूप में हुई है।

**ऑर्थोपेडिक्स क्लिनिक**  
आवासीय क्लिनिक : बीडीओ ब्लॉक रोड (पार्वती चन्द्रा होटल के गली में) आरा

**डा. वीरेंद्र कुमार**  
एम.बी.बी.एस. डी.आर.सी. (एम.सी.एच.)  
एफ.आई.एम.एस. (यू.के.)  
भूतपूर्व ऑर्थोपेडियस रजि. गुजरात सरकार  
एडि. जेड एन रोम विरोधन

## गिरिराज सिंह बोले... हिंदुओं को गाली दे रहे हैं अरविंद केजरीवाल

पटना। पूर्वोत्तर के कुछ राज्यों को छोड़कर पूरे देश में सीएए लागू हो गया है। इस कानून के लागू होने के बाद अब दूसरे देशों के गैर मुस्लिम अल्पसंख्यकों को भारत की नागरिकता दी जाएगी हालांकि विपक्ष इस कानून के लागू होने के समय को लेकर सवाल उठा रहा है। विपक्ष का आरोप है कि लोकसभा चुनाव में फायदा लेने के लिए केन्द्र की सरकार ने इसे लागू किया है। बेगूसराय पहुंचे केन्द्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने विपक्ष पर जोरदार हमला बोला है। गिरिराज सिंह ने दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल पर हमला बोलते हुए कहा कि वह हिंदुओं को गाली दे रहे हैं। जब पाकिस्तान में हिंदुओं की बेटी को मंडप से उठाकर लेकर जाते हैं तब तो इनकी जुबान नहीं खुलती है। ऐसे लोगों को जब वहां न्याय नहीं मिलेगा तो वह भागकर हिंदुस्तान ही आएगा। दूसरे देशों के हिंदुओं को केजरीवाल चोर कह रहे हैं और बांग्लादेश रोहिंगिया को लेकर उनकी जुबान नहीं खुलती क्योंकि उनका वह तो उनका वोट बैंक है, यह तुष्टीकरण नहीं चलेगा। उन्होंने कहा कि जो भारतवर्षी पाकिस्तान में तबाह बर्बाद हुए हैं। अफगानिस्तान में सिख भाई सिख तबाह बर्बाद हुए, उनको सहारा आखिर कौन देगा। भारत के प्रधानमंत्री और गृहमंत्री ने उनको सहारा देने के लिए यह कानून बनाया है। विपक्ष पर हमला बोलते हुए गिरिराज ने कहा कि मुझे दुख होता है कि विपक्ष की यह सोच तुष्टीकरण के प्रकाश है। भारतवर्षी को कौन सहारा देगा, अगर भारत वंश से यहां नहीं आएंगे तो कहां जाएंगे।

ADMISSION OPEN FOR CLASS PLAY TO VIII FOR SESSION 2024-25  
जिले में विकसित हो रहा यह देश स्तरीय विद्यालय  
5 एकड़ से भी ज्यादा कैम्पस में सम्पूर्ण शिक्षा तंत्र से युक्त

**ANANTVIJAYAM ACADEMY**  
अनन्तविजयम एकेडमी

UNDER THE AUSPICES OF - THOUGHT REVOLUTION & WELFARE TRUST  
Under the Guidance of - SARHAPATI MISHRA INSTITUTE OF EDUCATION  
IA Hading B, 8th & D, E.I.E.I College of Bihar  
Recognized by N.C.T.E (ERC), GOVT. OF INDIA

MAHARAJA PATH, DUMRAON, BUXAR (BIHAR) PIN: 802136  
E-mail: avacademy1926@gmail.com, website: www.avacademy.org.in, Phone-9122835847, 9122835848

**DESI SWAD FAMILY RESTAURANT**  
देशी स्वाद फैमिली रेस्टोरेंट

कुछ अलग खाने का है मन  
ऑनलाइन मंगाए  
आनंदित करे क्षण

FREE HOME DELIVERY

शहीद गेट गोला रोड, डुमरांव, मोबाइल नम्बर: +91- 8651090151

**S2 Mall**  
RERA REG NO. - BRERAP00017-4/200/R-111/2018

**SHANTI CREATION PVT. LTD.**  
For Booking Contact : 9431019808, 9693777038  
Reg.H.O. : G-1, Vidya Vatika Apartment, East Boring Canal Road, Gorakh Nath Lane, Patna - 800001  
E-Mail : shantcreationpvtltd@gmail.com | Web : www.scplpatna.in

ESCALATOR FOOD COURT SHOPPING  
FINE DINE RESTAURANT KIDS ZONE MULTIPLEX













## ब्लोटिंग और गैस के लिए बासी मुंह चबाएं आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों के पत्ते

पेट फूलने की समस्या को मेडिकल भाषा में ब्लोटिंग कहते हैं। इसकी वजह से आपको पेट में गैस महसूस हो सकती है और उसके साथ पेट में ऐंठन, दर्द और सूजन महसूस हो सकती है। दरअसल इस स्थिति में पेट में हवा भर जाती है जिससे पेट हमेशा भरा-भरा महसूस होता है। इसकी वजह से आपको कम भूख लगती है या थोड़ा सा खाते ही पेट भर जाता है। देर तक बैठे रहना, पुराना कब्ज काबोनेट ड्रिक्स पीना एक साथ बहुत ज्यादा भोजन करना आदि इसके कारण हो सकते हैं।

व्या गर्मियों के मौसम में आपका कम खाने-पीने का मन करता है, क्या आपका इन दिनों आपका पेट हमेशा भरा-भरा और फूला हुआ रहता है, क्या आपको थोड़ा सा खाते ही गैस बनने लगती है? अगर हां, तो पेट से जुड़ी इन समस्याओं के लिए अब आपको दवाएं लेने की जरूरत नहीं है। इन समस्याओं के इलाज के लिए आप अपने आसपास मिलने वाले पुदीने की तरह कुछ औषधीय पत्ते चबा सकते हैं।

### सौंफ के पत्ते

सौंफ का उपयोग पारंपरिक रूप से पेट दर्द, सूजन, गैस और कब्ज सहित कई पाचन विकारों के लिए किया जाता है। सौंफ के पत्ते चबाने से अल्सर को रोकने और पेट फूलना कम हो सकता है। इन हरे पत्तों में सूजन और कब्ज के लक्षणों को कम करने की क्षमता होती है।

### अजवाइन के पत्ते

जो लोग खाने के बाद लगातार सूजन या भारीपन का अनुभव करते हैं, उनके लिए अजवाइन की पत्तियां बेहतर उपचार हैं। अजवाइन के पत्ते पाचन में सुधार, चयापचय को बढ़ावा देने, अम्लता को दूर करने और गैस से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं।

### करी पत्ते

खाली पेट करी पत्ते का सेवन विशेष रूप से बेहतर पाचन स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है। जब खाली पेट इसका सेवन किया जाता है, तो करी पत्ता पाचन एंजाइमों को उत्तेजित करता है और मल त्याग का समर्थन करता है। यह आपको कब्ज से राहत दिलाने में भी मदद कर सकता है।

### पुदीना के पत्ते

पुदीने की हरी पत्तियों के टंडे और ताज़गी देने वाले गुण सूजन को ठीक करने का सबसे अच्छा उपाय है। पुदीना सूजन और पाचन संबंधी समस्याओं को जल्द से जल्द दूर करता है। इसमें पेट की ऐंठन को कम करने की क्षमता होती है। अगर आपको हमेशा गैस या पेट फूलने की समस्या रहती है, तो आप रोजाना सुबह कुछ पत्ते चबा सकते हैं या फिर पुदीने की चाय पी सकते हैं।

### जामुन के पत्ते

जामुन के पत्तों में पाचन वाले गुण होते हैं और यह सभी पाचन समस्याओं के लिए एक बेहतर औषधि है। इसके एंटी-फ्लेटुलेंट गुण एलिमेंटरी कैनाल में गैस को कम करने में मदद करते हैं, जिससे पेट फूलना, कब्ज और सूजन को कम करने में मदद मिलती है। इसमें एंटासिड गुण होते हैं जो पेट में अत्यधिक एसिड के निर्माण को रोकते हैं और इस तरह अपच, अल्सर और गैस्ट्राइटिस का इलाज करते हैं।



दिल, किडनी और फेफड़ों की तरह लिवर भी शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। लेकिन जब बात इसके स्वास्थ्य की आती है, तो अक्सर इसे अनदेखा कर दिया जाता है। आपको बता दें कि लिवर एक ऐसा अंग है, जो शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई तरह के काम करता है। लिवर शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग है जिसका काम पाचन, चयापचय, विषाक्त पदार्थों को हटाना, पोषक तत्वों का भंडारण करना है। फिटनेस गुरु एंड होलिस्टिक एक्सपर्ट के अनुसार, लिवर संपूर्ण स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसलिए इसे स्वस्थ, साफ और मजबूत रखना जरूरी है। गर्मियों के मौसम में मिलने वाली ऐसी कई चीजें हैं, जिन्हें खाने में शामिल करके आप अपने लिवर को नैचुरली साफ और मजबूत बना सकते हैं।

### लिवर को स्वस्थ रखने का घरेलू उपाय- ग्रीन टी



ग्रीन टी से शरीर को अनगिनत फायदे होते हैं। यह एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन सी का एक बेहतर स्रोत है। वर्ल्ड जर्नल ऑफ गैस्ट्रोएंटरोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, यह शरीर में फैट को कम करने में मदद कर सकती है।

## संपूर्ण स्वास्थ्य को प्रभावित करता है लिवर, इसे स्वस्थ और मजबूत रखना जरूरी

### लिवर के लिए वरदान है नींबू

नींबू को गर्मियों का तोहफा खा जाता है। इन दिनों शरीर को तरोताजा और स्वस्थ रखने के लिए इससे बेहतर विकल्प कुछ नहीं है। आपको लिवर सही शरीर के सभी अंगों को साफ और स्वस्थ रखने के लिए रोजाना नींबू पानी पीना चाहिए। नींबू विटामिन सी से भरपूर करता है और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। यह डिहाइड्रेशन को रोकता है और गर्मी के दिनों शरीर को ठंडा रखता है।

### लिवर को मजबूत बनाते हैं अंगूर



मीठे और रसीले अंगूर खाना भला कौन पसंद नहीं करता है? अंगूर विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट का पावरहाउस है। अंगूर लिवर को डिटॉक्स यानी उसकी गंदगी को साफ करने और सूजन से लड़ने में मदद करते हैं।

### लिवर की साफ रखने के लिए खाएं दही

गर्मियों में ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जो पेट के लिए हल्के होते हैं और दही निश्चित रूप से इस सूची में सबसे ऊपर है। यह हल्का, ठंडा होता है और आपको भीतर से

पोषित रखने में मदद करता है। दही प्रोबायोटिक्स का बेहतर स्रोत है। कई अध्ययनों के अनुसार, यह लिवर में फैट को कंट्रोल करता है।

### लिवर को स्वस्थ रखेगा लहसुन

लहसुन में एलिसिन और सेलेनियम जैसे योगिक उच्च मात्रा में होते हैं जो लिवर को किसी भी जहरीले नुकसान से बचाते हैं। रोजाना रात को सोने से पहले लहसुन की दो कलियां लें।

### लिवर को स्वस्थ रखने का उपाय- सहजन

हरी सब्जियों में कई तरह के वर्ल्डिंग कंपाउंड होते हैं, जो लिवर को नैचुरली रूप से साफ करने में मदद करते हैं। ऐसी ही एक लोकप्रिय हरी सब्जी है सहजन। कई जैव रासायनिक परिणामों से पता चला है कि सहजन में लिवर फाइब्रोसिस के लक्षणों को कम करने की क्षमता होती है।

### लिवर को मजबूत बनाने का नुस्खा-आंवला

आंवला का आयुर्वेद में व्यापक रूप से



उपयोग किया गया है जो लिवर के कार्य को समर्थन देता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। यह लिवर के कामकाज को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच सूखे आंवले के पाउडर को मिलाकर सुबह खाली पेट पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

### लिवर को साफ करता है हल्दी

हल्दी एक अद्भुत मसाला है जो लिवर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है। यह एंजाइम को बढ़ावा देने में मदद करता है जो शरीर से आहार विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल सकता है। सुबह सबसे पहले एक गिलास गर्म पानी के साथ आधा चम्मच हल्दी और एक चुटकी काली मिर्च का सेवन करें।



## दांतों का पीलापन छुड़ाकर सफेद करेंगी ये 5 चीजें

मजबूत और सफेद दांत भला कौन नहीं चाहता है। जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, दांत पीले हो जाते हैं। दरअसल चबाने और खाने-पीने के एसिड के संपर्क में आने से दांतों की तामचीनी दूर हो जाती है। तामचीनी उम्र के साथ पतली हो जाती है, जिससे दांत पीले होने लगते हैं। दांतों को सफेद करने के कई इलाज मौजूद हैं लेकिन घरेलू चीजों के जरिए भी पीले दांतों को सफेद मोती जैसे चमकाए जा सकते हैं। खाने-पीने की गलत आदतों और ओरल हाइजीन का ध्यान नहीं रखने की वजह से बहुत से लोगों को दांतों की विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसी ही एक गंभीर समस्या दांतों का पीलापन है। जाहिर है दांतों का पीलापन होना किसी के लिए भी शर्मिंदगी का कारण बन सकता है। जैसे तो दांतों में चिपका मैल या पीलापन रोजाना ब्रश करने से साफ हो जाता है लेकिन कई बार यह मजबूती से चिपक जाता है, जिसे छुड़ाना आसान नहीं होता है। मजबूत और सफेद दांत भला कौन नहीं चाहता है। जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, दांत पीले हो जाते हैं।

पीले दांतों को सफेद कैसे करें? बेशक दांतों को सफेद करने के कई इलाज मौजूद हैं लेकिन घरेलू चीजों के जरिए भी पीले दांतों को सफेद मोती जैसे चमकाए जा सकते हैं। हम आपको दांतों का पीलापन हटाने के लिए घरेलू उपाय बता रहे हैं, जिनसे आपको डेंटिस्ट के पास जाए बिना दांतों को मजबूत और उनका पीलापन हटाने में मदद मिल सकती है।

### कोको पाउडर

इसके लिए आपको कोको पाउडर और पानी या नारियल का तेल चाहिए। सबसे पहले कोको पाउडर को नारियल के तेल या पानी के साथ मिलाएं। इसका एक पेस्ट बना लें। इस मिश्रण से अपने दांतों को हमेशा की तरह ब्रश करें।

### नीम के पत्ते

इसके लिए आपको नीम के पत्ते और पानी चाहिए। सबसे पहले नीम के पत्तों को पानी में बर्तन में उबालने के लिए रख दें। इसे छान लें ताकि तरल साफ हो जाए। इसे ठंडा होने दें और इस घोल से गंभिर करें।

### एप्सम साल्ट

नमक और पानी को बराबर भागों में मिला लें। तब तक हिलाएं जब तक कि नमक पूरी तरह से घुल न जाए। इस मिश्रण को दूधब्रश से अपने दांतों पर लगाएं। आप इससे गंभिर भी कर सकते हैं और फिर साफ पानी से अपना मुंह धो लें।

### अदरक और नमक

अदरक के एक छोटे टुकड़े को पीस लें। या इसे कढ़कस भी किया जा सकता है। 1/4 छोटा चम्मच नमक लेकर अदरक में डाल दें। नींबू का एक टुकड़ा काटें, मिश्रण में रस निचोड़ें और फिर से अच्छी तरह मिवस कर लें। इसे दूधब्रश से दांतों पर लगाएं।

### पुदीने के पत्ते और नारियल का तेल

पुदीने के पत्तों को पीसकर नारियल के तेल में मिला लें। अच्छी तरह मिलाएं और इस मिश्रण को दूधब्रश से अपने दांतों पर लगाएं। पुदीने का अधिक प्रयोग न करें, 3-5 पत्ते पर्याप्त हैं।



## विटामिन-डी से भरी हैं ये 5 चीजें

हड्डियों का कमजोर होना आपके पूरे शरीर के लिए खतरे की घंटी है। आपका पूरा शरीर हड्डियों के ढांचे पर टिका हुआ है। हड्डियों में किसी भी तरह कमजोरी आपको मोहताज बना सकती है। यही वजह है कि हड्डियों की देखभाल के लिए हर संभव उपाय करने चाहिए। हड्डियों की सेहत खराब होने से आपको रिकेट्स और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी खतरनाक बीमारियों का खतरा हो सकता है और गुजरते समय के साथ हड्डी टूटने का खतरा बढ़ सकता है। आपकी हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रखने के लिए पर्याप्त कैल्शियम और आपके शरीर को कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करने के लिए विटामिन-डी की जरूरत होती है। इसका मतलब यह है कि आपको कैल्शियम के अलावा विटामिन-डी से भरपूर खाद्य पदार्थों का भी खूब सेवन

करना चाहिए।

### रोजाना कितने कैल्शियम की जरूरत होती है?

विटामिन-डी से पहले आपको यह जानना जरूरी है कि हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए आपको रोजाना कितने कैल्शियम की जरूरत है। एक रिपोर्ट के अनुसार, वयस्कों को एक दिन में 700mg कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

### रोजाना कितने विटामिन-डी की जरूरत

वयस्कों को एक दिन में विटामिन-डी की 10 माइक्रोग्राम (400 इंटरनेशनल यूनिट या आईयू) की आवश्यकता होती है। विटामिन डी को खाद्य पदार्थों से प्राप्त करना मुश्किल है इसलिए आप इसे सुबह की धूप से भी प्राप्त कर सकते हैं।

### अंडे की जर्दी

अंडे प्रोटीन और कैल्शियम के अलावा विटामिन डी का भी बढ़िया स्रोत है। एक बड़े अंडे की जर्दी 36.7 IU विटामिन डी प्रदान करती है। आप अपने दिन की शुरुआत दो अंडों के साथ कर सकते हैं।

### संतरे का रस

इसके लिए आप फोर्टिफाइड ओरेंज जूस ले सकते हैं जिससे आपको 33.4 IU विटामिन डी मिल सकता है।

हालांकि सभी फोर्टिफाइड फूड्स में विटामिन डी की मात्रा उतनी अधिक नहीं होती है, जितनी फिश में होती है।

### गाय का दूध

8-ऑंस सिकन्ड गाय के दूध के गिलास से आपको 107.5 IU विटामिन डी मिल सकता है जबकि सोया दूध की इतनी ही मात्रा से आपको 97.6 IU विटामिन डी मिल सकता है।

### विटामिन डी के लिए खाएं मशरूम

मशरूम उन लोगों के लिए विटामिन डी का सबसे बढ़िया स्रोत है, जो पशु उत्पाद नहीं खाते हैं। बेशक इसमें बहुत ज्यादा नहीं है लेकिन 100 ग्राम मशरूम (लगभग एक कप) से आपको 8 IU विटामिन डी मिल सकता है।



बेशक हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम जरूरी है लेकिन इसे जल्दी पचाने के लिए विटामिन डी भी जरूरी है, सुबह की धूप के अलावा कई खाने की चीजों में यह पोषक तत्व पाया जाता है।





संक्षिप्त समाचार

डच फुटबॉलर विंचेंसी प्रॉम्स दुबई में गिरफ्तार

हेग, एजेसी। इसकी तस्कर्री और अपने चचेरे भाई पर चाकू से हमला करने के दोषी डच फुटबॉलर विंचेंसी प्रॉम्स को डच अधिकारियों के अनुरोध पर दुबई में गिरफ्तार कर लिया गया है। बुधवार को एक प्रेस विज्ञप्ति में दुबई के सरकारी वकील ने इसकी जानकारी दी। बयान के अनुसार, गिरफ्तारी यूएई और नीदरलैंड के अधिकारियों के बीच ज्वाइंट ऑपरेशन की मदद से हुई। यह गिरफ्तारी



नीदरलैंड द्वारा जारी रेड कॉर्नर नोटिस के आधार पर की गई। रिपोर्ट के अनुसार, नीदरलैंड अब दुबई पुलिस से फिनी प्रॉम्स को उन्हे सौंपने का अनुरोध करेगा। रेड नोटिस दुनिया भर में कानून प्रवर्तन से प्रत्यर्पण, आत्मसमर्पण या इसी तरह की कानूनी कार्रवाई के लिए लंबित किसी व्यक्ति को पता लगाने और उसे अस्थायी रूप से गिरफ्तार करने के लिए जारी किया जाता है। यह अनुरोध करने वाले देश में न्यायिक अधिकारियों द्वारा जारी गिरफ्तारी वारंट या अदालती आदेश पर आधारित है। किसी व्यक्ति को गिरफ्तार करना है या नहीं, यह तय करने में सदस्य देश अपने स्वयं के कानून लागू करते हैं। पिछले महीने एस्टर्डम की अदालत ने कोकीन की एक बड़ी खेप की तस्कर्री में शामिल होने के लिए प्रॉम्स को उसकी अनुपस्थिति में छह साल जेल की सजा सुनाई थी। हालांकि, डच सरकारी वकील ने नौ साल की सजा की मांग की थी।

विरोधी चाहते हैं कि स्मिथ बतौर ओपनर खेलें : टिम पेन

नई दिल्ली, एजेसी। डेविड वॉर्नर के टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने के बाद ऑस्ट्रेलियाई टीम अपनी बैटिंग लाइनअप को नया आकार देने में जुट गई है। इस बीच स्टीव स्मिथ को लेकर पूर्व ऑस्ट्रेलियाई कप्तान टिम पेन ने चौकाने वाला बयान दिया है। टिम पेन ने स्टीव स्मिथ के सलामी बल्लेबाज के रूप में उनके सफल होने की क्षमता पर भरोसा जताया है। वॉर्नर के टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने के बाद ऑस्ट्रेलियाई



टीम ने स्टीव स्मिथ को बतौर ओपनिंग बल्लेबाज खिलाने का फैसला किया था। हालांकि, ऑस्ट्रेलिया के न्यूजीलैंड दौरे के दौरान स्मिथ के प्रदर्शन ने सलामी बल्लेबाज के रूप में उनकी कालिबत पर सवाल उठाए। पेन ने चिंताओं को स्वीकार करते हुए कहा कि विरोधी टीमों स्मिथ के पारी की शुरुआत में उनकी कमजोरियों का फायदा उठाने के अवसर के रूप में देख सकते हैं। न्यूजीलैंड में स्मिथ के संघर्ष पर बात करते हुए, जहां वह 12.75 की औसत से केवल 51 रन बना सके, पेन ने स्मिथ को नई भूमिका में अपनी लय खोजने के महत्व पर जोर दिया। टिम पेन ने अपने बयान में कहा, मैं ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट मैच खेल रहा होता तो मैं चाहता कि स्टीव स्मिथ ओपनिंग बल्लेबाजी करें।

हमारे एथलीट पेरिस ओलंपिक से अब तक के सर्वश्रेष्ठ पदक के साथ लौटेंगे: अनुराग ठाकुर

नई दिल्ली, एजेसी। जैसे-जैसे पेरिस 2024 ओलंपिक खेलों की उलटी गिनती तेज हो रही है, भारत के एथलीटों को वैश्विक मंच पर चमकते देखने की उम्मीद बढ़ गई है जबकि खिलाड़ी खेलों के लिए अपनी तैयारियों में कोई कसर नहीं छोड़ रहे हैं। खेल मंत्री अनुराग ठाकुर ने विश्वास जताते हुए कहा कि एथलीट अपने निडर और प्रतिस्पर्धी स्वभाव के कारण पेरिस 2024 में नए भारत को प्रतिबिंबित करेंगे। विशेष रूप से बात करते हुए अनुराग ठाकुर ने पेरिस गेम्स, खेलों इंडिया, डीपिंग रोधी कार्यक्रमों और एथलीटों को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के समर्थन पर अपने विचार साझा किए। मंत्री ने विशेष रूप से एथलीटों पर अनुचित दबाव डाले बिना उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए पीएम मोदी के अनूठे दृष्टिकोण का उल्लेख किया।

मुंबई ने 42वीं बार जीती रणजी ट्रॉफी

विदर्भ को 169 रन से हराया, 8 साल बाद चैंपियन बने, मुशीर खान प्लेयर ऑफ द फाइनल



**मुंबई।** मुंबई ने रणजी ट्रॉफी 2023-24 का खिताब जीत लिया है। मुंबई ने फाइनल मुकाबले में विदर्भ को 169 रन के बड़े अंतर से हराया। यह मुंबई का 42वां रणजी खिताब है। टीम 8 साल के इंतजार के बाद चैंपियन

बनी है। मुंबई ने आखिरी खिताब 2015-16 के सीजन में जीता था। आखिरी दिन 538 रन के टारगेट का पीछा कर रही विदर्भ की टीम दूसरी पारी में 368 रन ही बना सकी। वानखेडे मैदान पर गुरुवार को विदर्भ ने अपने

आखिरी 5 विकेट दूसरे सेशन में गंवा दिए। लंच तक टीम का स्कोर 333/5 रहा।

अक्षय वाडकर 102 और हर्ष दुबे 65 रन बनाकर आउट हुए। दोनों के बीच 130 रनों की पार्टनरशिप हुई। इन दोनों के आउट होते ही टीम बिखर गई। मुंबई की पहली पारी में 136 रन बनाने वाले मुशीर खान ने 2 विकेट लिए। उन्हें प्लेयर ऑफ द फाइनल चुना गया।

विदर्भ की दूसरी पारी में अक्षय वाडकर (102 रन) ने शतकीय पारी खेली, जबकि हर्ष दुबे (65 रन) ने अर्धशतक जमाया। इनसे पहले, करुण नायर ने 74 रन का योगदान दिया। मुंबई की ओर से मुशीर के अलावा, तुषार देशपांडे को 2 और तनुश कोटियन ने 4 विकेट झटकें। शम्स मुलानी और धवल कुलकर्णी को एक-एक विकेट मिला।

मुंबई ने 538 रन का टारगेट दिया था

मेजबान मुंबई ने विदर्भ को 538 रन का टारगेट दिया था। टीम ने अपनी दूसरी पारी में 418 रन बनाए। मुंबई को पहली पारी में 119 रन की बढ़त मिली थी। इस प्रकार विदर्भ को 538 रन का टारगेट मिला।

विदर्भ पहली पारी में 105 रन पर सिमटी

विदर्भ पहली पारी में महज 105 रन पर सिमट गई। इससे पहले, मुंबई ने टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करते हुए पहली पारी में 224 रन बनाए।



मुंबई ने खत्म किया 8 साल का सूखा, विदर्भ को हरा 42वीं बार बनी चैंपियन, अक्षय वाडेकर के शतक पर फिर पानी

नई दिल्ली, एजेसी। रणजी ट्रॉफी फाइनल 2024 में विदर्भ को हराकर अजिंय राहणे की कप्तानी वाली मुंबई की टीम 42वीं बार चैंपियन बनी। उसने 8 साल का सूखा खत्म किया। इससे पहले वह 2015-16 में चैंपियन बनी थी। मुंबई की टीम 48वीं बार रणजी फाइनल में पहुंची थी। वहीं विदर्भ 3 बार फाइनल में पहुंचा था। पहली पारी में 105 रन पर आउट होने के बाद विदर्भ ने दूसरी पारी में जबर्दस्त लड़ाई दिखाई। 538 रन के टारगेट के जवाब में विदर्भ ने कप्तान अक्षय वाडेकर के शतक के अलावा करुण नायर और हर्ष दुबे के अर्धशतक की मदद से मैच को रोमांच बना दिया था। मैच के 5वें दिन गुरुवार (14 मार्च) को पहले सेशन में अक्षय वाडेकर और हर्ष दुबे ने शानदार बल्लेबाजी की। एक भी विकेट नहीं गिरने दिया। इससे देखकर ऐसा लगा मानों मैच किसी भी ओर जा सकता है। लंच के बाद अक्षय वाडेकर का विकेट गिरा और फिर बल्लेबाजी ने लाइन लगा दी। विदर्भ को छटा झटका 353 रन पर लगा।

रणजी ट्रॉफी खेलना पड़ा पंत की कप्तानी पर असमंजस

IPL 2024 से पहले उनकी इंजरी ने बढ़ाई KKR की मुश्किलें

**मुंबई।** श्रेयस अय्यर को लेकर पिछले दिनों काफी चर्चा हुई, क्योंकि उनको और ईशान क्रिशन को बीसीसीआई का मानना था कि उन्होंने रणजी ट्रॉफी को तबज्जो नहीं दी और वे आईपीएल 2024 की तैयारियों के लिए कोलकाता नाइट राइडर्स यानी केकेआर के कैप में पहुंच गए। श्रेयस अय्यर ने मुंबई के लिए रणजी ट्रॉफी का क्वॉटर फाइनल इसलिए छोड़ा था, क्योंकि उनको पीठ में दर्द था। हालांकि, नेशनल क्रिकेट एकेडमी यानी एनसीए का मानना था कि वे



पूरी तरह फिट हैं, लेकिन मुंबई के वानखेडे में रणजी ट्रॉफी 2024 के फाइनल में श्रेयस अय्यर की बैक इंजरी फिर से उभर आई। दाएं हाथ के इस बल्लेबाज ने विदर्भ के खिलाफ खिताबी मैच में 95 रनों की पारी खेली, लेकिन इसी पारी के दौरान उनकी पीठ की चोट फिर से उभर आई है। पिछले साल उन्होंने इस चोट की सर्जरी कराई थी और अब इसी चोट के कारण वे आईपीएल 2024 के कुछ मैच मिस कर सकते हैं। ये कोलकाता नाइट राइडर्स के लिए एक बड़ा झटका है, क्योंकि वे टीम के कप्तान हैं।



DC सूत्रों ने कहा- पॉटिंग के आने पर फैसला होगा

नई दिल्ली। टीम इंडिया के स्टार विकेटकीपर ऋषभ पंत फिट हो गए हैं। उनका इंडियन प्रीमियर लीग (IPL) में खेलना भी तय हो गया है। हालांकि, पंत दिल्ली कैपिटल्स की कप्तानी करेंगे या नहीं, इस पर असमंजस है। टीम मैनेजमेंट के एक सूत्र ने भास्कर को बताया है कि हेड कोच रिकी पॉटिंग के आने के बाद टीम मीटिंग के दौरान पंत की कप्तानी पर फैसला होगा। अभी कुछ नहीं कहा जा सकता है। एक अन्य सूत्र ने इस बात की पुष्टि करते हुए बताया कि अभी पंत की कप्तानी पर क्लियरिटी नहीं है। इस पर फैसला आगले 4-5 दिनों में हो सकता है। दिल्ली के ट्रेनिंग कैंप में प्रैक्टिस करते ऋषभ पंत। वह 662 दिन बाद दिल्ली की जर्सी में प्रैक्टिस करते दिखे। उन्होंने दिल्ली के लिए आखिरी मैच 22 मई 2022 को खेला था। दिल्ली के ट्रेनिंग कैंप में प्रैक्टिस करते ऋषभ पंत। वह 662 दिन बाद दिल्ली की जर्सी में प्रैक्टिस करते दिखे। उन्होंने दिल्ली के लिए आखिरी मैच 22 मई 2022 को खेला था।

टीम मालिक ने कहा था, पंत ही कप्तानी करेंगे

दिल्ली टीम के कोओनर पार्थ जिंदल ने कहा था कि ऋषभ पंत अगर फिट हुए तो कप्तान होंगे। IPL का अगला सीजन 22 मार्च से शुरू हो रहा है। दिल्ली कैपिटल्स 23 मार्च को मोहाली में पंजाब किंग्स के खिलाफ अपने अभियान का आगाज करेगी।

2022 में कार दुर्घटना का शिकार हुए थे पंत

पंत साल 2022 के दिसंबर में एक कार दुर्घटना का शिकार होकर गंभीर रूप से घायल हुए थे। तब से वह क्रिकेट से पूरी तरह बाहर हैं। वह 14 महीने के लम्बे रिहैब और रिकवरी प्रोसेस के बाद फिट हुए। BCCI की मेडिकल टीम ने उन्हें एक दिन पहले ही विकेटकीपिंग और बैटिंग करने के लिए फिट घोषित किया।

इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज में

यशस्वी जायसवाल के काम आई सुनील गावस्कर की फटकार, लिटिल मास्टर ने किया खुलासा



नई दिल्ली, एजेसी। इंडिया वर्सेस इंग्लैंड टेस्ट सीरीज को भारत ने 4-1 से बड़े अंतर से जीता। 0-1 से सीरीज में पिछड़ने के बाद रोहित शर्मा एंड ब्रिगेड ने अगले 4 मुकाबले लगातार जीतकर अंग्रेजों को धूल चटाई। इस सीरीज में यशस्वी जायसवाल भारत के लिए सबसे बड़ी खोज बनकर उभरे, उन्होंने इंग्लिश गेंदबाजों को आड़े हाथों लेते हुए सीरीज में 700 से ज्यादा रन बनाए। पिछले साल आगस्त में डेब्यू मैच में शतक के साथ अपने टेस्ट करियर की शानदार शुरुआत करने वाले जयसवाल महान सुनील गावस्कर के बाद एक सीरीज में 700 से अधिक रन बनाने वाले मात्र दूसरे भारतीय बने हैं। गावस्कर ने यह कारनामा अपने करियर में 2 बार किया था। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर गावस्कर ने यशस्वी जायसवाल को साउथ अफ्रीका दौरे पर डॉट नहीं लगाई होती तो शायद यशस्वी ये उपलब्धि हासिल नहीं कर पाते। जी हां, टेस्ट क्रिकेट में 10,000 रन बनाने वाले पहले बल्लेबाज सुनील गावस्कर ने हाल ही में यह खुलासा किया कि उन्होंने जोहान्सबर्ग टेस्ट के दौरान जयसवाल को फटकार लगाई थी।

धर्मशाला स्टेडियम को लेकर पूछा गया सवाल तो वसीम अकरम ने पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड की ही कट दी बेइज्जती

इस्लामाबाद, एजेसी। धर्मशाला स्थित हिमाचल प्रदेश क्रिकेट एसोसिएशन स्टेडियम दुनिया में क्रिकेट के सबसे खूबसूरत मैदानों में से एक है। हिमालय की तलहटी में स्थित यह मैदान समुद्र तल से 1457 मीटर की ऊंचाई पर है। इसकी प्राकृतिक सुंदरता को न केवल भारतीय, बल्कि दौरा करने वाली टीमों के प्रशंसकों ने भी सराहा है। हालांकि, जब एक प्रशंसक ने ए स्पोर्ट्स पर पाकिस्तान के पूर्व क्रिकेटर वसीम अकरम से सवाल किया, 'हमने धर्मशाला और क्रीस्टाउन (न्यूजीलैंड) जैसे स्टेडियम देखे हैं तो पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) उत्तरी क्षेत्रों में स्टेडियमों के बुनियादी ढांचे में निवेश क्यों नहीं करता है?' इस पर अकरम ने सवालिया लहजे में जवाब देते हुए कहा, 'हम तीन स्टेडियमों का रखरखाव भी नहीं कर सकते। बाकी कहा नया बना लेंगे?' वसीम अकरम ने कहा, 'क्या आपने गद्दाफी स्टेडियम की छत देखी है जिसे वे झेन से दिखा रहे थे?'



गुजरात जायंट्स को 7 विकेट से हराकर फाइनल में जगह पक्की की

नई दिल्ली, एजेसी। यहां के अरुण जेटली स्टेडियम में बुधवार को दिल्ली कैपिटल्स ने महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) के आखिरी लीग मैच में गुजरात जायंट्स पर सात विकेट की शानदार जीत के साथ फाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली। शुरुआती ओवरों में मारिजैन कम्प के आक्रामक स्पेल ने तीन महत्वपूर्ण विकेट लेकर जाइंट्स के शीर्ष क्रम को झकझोरकर रख दिया। जेस जोनासेन के साथ उनकी साझेदारी ने विपक्षी टीम को और ध्वस्त कर दिया, जिससे जाइंट्स का स्कोर पांच ओवर के भीतर तीन विकेट पर 16 रन हो गया। टैटस साधु की ओर से ऑफस्पिनर मिन्न मणि ने पांच गेंदों के अंदर दो विकेट लिए, जिससे जायंट्स की पारी आधी होने के बाद उनका स्कोर पांच विकेट पर 48 रन हो गया। उन्होंने एशले गार्डनर को बोल्ट किया, जो ग्लिप और टर्न के साथ स्टंप्स से जा टकराया और फिर फीबी लीचफील्ड को

मिड-ऑन पर राधा यादव ने कैच कर लिया। भारती फुलमाली और कैथरीन ब्राइस के प्रतिरोध के बावजूद, जिन्होंने सराहनीय 68 रनों की साझेदारी की, दिग्गजों की पारी कभी भी गति हासिल नहीं कर पाई। फुलमाली ने 36 गेंदों में 42 रन की पारी में सात चौके लगाए और अपनी टीम के लिए सर्वाधिक स्कोर बनाया। शिखा पांडे की देर से की गई दो तेज विकेटों की बदौलत कैपिटल्स का नियंत्रण बना रहा और जाइंट्स को 20 ओवरों में 126 के मामूली स्कोर पर रोक दिया। 127 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए दिल्ली कैपिटल्स ने अपना दबदबा कायम रखा। मेग लैनिंग और शेफाली वर्मा ने शानदार शुरुआत देते हुए केवल तीन ओवर में बिना किसी नुकसान के 31 रन बना लिए, जबकि लैनिंग का कैमियो एक रन-आउट द्वारा छोटा कर दिया गया।





# तलाक के बाद धनुष को लेकर बोलीं ऐश्वर्या

मैं उनके लिए खुश हूँ..

ऐश्वर्या रजनीकांत के निर्देशन में बनी फिल्म लाल सलाम हाल ही में रिलीज हुई थी। इस फिल्म से उन्होंने बतौर निर्देशक कॉलीवुड में नौ साल बाद वापसी की है। हालांकि, रजनीकांत के एक्सटेंडेड कैमियो के बाद भी फिल्म बॉक्स ऑफिस कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी। इस बीच ऐश्वर्या ने पहली बार धनुष के साथ अपने अलगाव पर चुप्पी तोड़ी है। हाल ही में, एक इंटरव्यू में ऐश्वर्या रजनीकांत अपने एक्स हसबैंड धनुष के बारे में अलग होने के दो साल बाद कुछ बात को है। इंटरव्यू में ऐश्वर्या से म्यूजिक कंपोजर अनिरुद्ध रविचंद्र को लेकर सवाल किया गया था। बता दें कि उन्होंने धनुष और शरुति हसन के साथ वायरल गाना कोलावरी डी कंपोज किया था। आगे ऐश्वर्या ने अनिरुद्ध को लेकर किए सवाल का जवाब देते हुए धनुष को लेकर भी बात की है।

## धनुष को दिया श्रेय

ऐश्वर्या ने कहा, मुझे खुशी है कि वह सबसे डिमांडिंग संगीत निर्देशकों में से एक बन गए हैं। हालांकि, फिल्म इंडस्ट्री में उनकी एंटी का मुझसे कोई संबंध नहीं है। वह मेरे चचेरा भाई हैं, लेकिन उनकी संगीत प्रतिभा को धनुष ने पहचाना। धनुष ने उन्हें 3 के गाने लिखने के लिए प्रोत्साहित किया। सिनेमा इंडस्ट्री में उनका प्रवेश पूरी तरह से धनुष के कारण हुआ।

## धनुष की वजह से अनिरुद्ध ने चुना संगीत करियर

ऐश्वर्या ने यह भी खुलासा किया कि अनिरुद्ध के माता-पिता को उनके लिए एक अलग योजना थी



और वे चाहते थे कि वह सिंगिंग चले जाएं और अच्छी शिक्षा लें। हालांकि, धनुष ने अनिरुद्ध के माता-पिता को उनकी संगीत प्रतिभा और उनके संगीत करियर को आगे बढ़ाने में मदद करने के लिए राजी कर लिया था। ऐश्वर्या ने कहा, उनके लिए कीबोर्ड खरीदने से लेकर 3 के गाने लिखने के लिए दबाव डालने तक का श्रेय धनुष को जाता है। अनिरुद्ध की इंडस्ट्री में एंटी धनुष की वजह से हुई है। लेकिन आज वह जहाँ तक पहुँचे हैं वह उनकी कड़ी मेहनत की वजह से है। और मैं उसके लिए काफी खुश हूँ।

## फिल्मों के मामले में खुद को खुशानसीब मानती हैं आलिया

आलिया भट्ट से जब पूछा गया कि वे अपनी हर फिल्म में अलग किरदार निभाती नजर आती हैं। आखिर वे अपने लिए इन अलग किरदारों का चुनाव कैसे कर लेती हैं। इस सवाल के जवाब में अभिनेत्री कहती हैं, मैं खुद को बहुत भाग्यशाली मानती हूँ कि मुझे शुरू से ही अच्छी और अलग फिल्मों करने को मिली है। आलिया भट्ट कॉलीवुड में किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उन्होंने अपने छोटे से करियर में एक से बढ़कर एक हिट फिल्में दी हैं। सिर्फ कॉलीवुड ही नहीं बल्कि हॉलीवुड और टॉलीवुड में भी वे अपने अभिनय का जलवा बिखेर चुकी हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान आलिया ने अपने करियर और फिल्मों के चुनाव के बारे में कई दिलचस्प खुलासे किए।

आलिया भट्ट साल 2022 में एएसएस राजामौली की फिल्म आरआरआर में नजर आई थीं। इस फिल्म में उन्होंने पहली बार साउथ सुपर स्टार राम चरण के साथ काम किया था।

पिछले दिनों आलिया राजामौली के साथ अपने काम के अनुभवों को साझा करते हुए बोलीं, मुझे अक्सर अपनी फिल्मों को चुनने में काफी परेशानी होती है। मैं समझ नहीं पाती हूँ कि किन फिल्मों को चुनूँ और किन्हें नहीं। ऐसे में मैंने एएसएस राजामौली से पूछा था कि मुझे किस तरह की फिल्मों चुननी चाहिए उन्हेंने कहा जो भी चुनो, बस प्यार से चुनो।



## असल जिंदगी में फैशन और मेकअप से कोसों दूर हैं एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना

फैशन पर अपनी राय रखते हुए एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना ने कहा कि वह असल जिंदगी में फैशन से कोसों दूर हैं। उन्होंने कहा कि वह न तो मेकअप और न ही फैसी आउटफिट पसंद करती हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि वह जैसी दिखती हैं, उससे बिल्कुल उलट हैं। लैकमें फैशन वीक एक्स एफडीसीआई के नवीनतम एडिशन में डिजाइनरों के लिए शोस्टॉपर बनीं करिश्मा ने बताया कि वह ऑफ-स्क्रीन अपना जीवन कैसे जीती हैं। उन्होंने से कहा कि आप चौंक जाएंगे.. मैं पढ़े पर और इस इंडस्ट्री में जैसी दिखती हूँ



## बॉलीवुड में डेब्यू को तैयार उर्फी जावेद

उर्फी जावेद अक्सर अपनी अजीबोगरीब ड्रेस की वजह से सुर्खियों में बनी रहती हैं। सोशल मीडिया पर उनके लाखों प्रशंसक हैं। फैस को उनकी पोस्ट का हमेशा इंतजार रहता है। इस बीच बिग बॉस ओटीटी के पहले सीजन में नजर आ चुकी उर्फी को लेकर एक बड़ी जानकारी सामने आई है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक वे जल्द ही हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू करने जा रही हैं। बताया जा रहा है कि उर्फी लव सेक्स और धोखा के सीक्वल से बॉलीवुड में एंटी करने जा रही हैं। इस फिल्म की कहानी को मौजूदा पीढ़ी के हिसाब से बनाया गया है। इसमें इंटरनेट और सोशल मीडिया की प्रसंगिकता को दिखाने की कोशिश की गई है। चूंकि फिल्म सोशल मीडिया और प्यार के बारे में बात करती है, ऐसे में इस फिल्म के लिए उर्फी को बिल्कुल फिट माना जा रहा है।

## इस दिन रिलीज होगी फिल्म

लव सेक्स और धोखा के सीक्वल का निर्माण एकता कपूर और शोभा कपूर की प्रोडक्शन कंपनी ने किया है। फिल्म का निर्देशन दिवाकर बनर्जी ने किया है। यह फिल्म 19 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है। उर्फी जावेद की बात करें तो वे अब तक कई टीवी शो का हिस्सा रह चुकी हैं। बेपनाह, डायन, ये रिश्ता क्या कहलाता है, बड़े भैया, ऐ मेरे हमसफर, चंद्र नंदिनी और मेरी दुर्गा जैसे धारावाहिकों में वे नजर आ चुकी हैं

## इंडस्ट्री में टिके रहने के लिए प्रतिभा और मेहनत की जरूरत



अदा शर्मा की सीरीज सनफलावर के दूसरे सीजन को दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है। इस सीरीज में रणवीर शौरी ने पुलिस वाले की भूमिका निभाई थी। सीरीज को दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है। वहीं, रणवीर शौरी के किरदार को भी फैस को खूब सराहना मिल रही है। अब हाल ही में, अभिनेता ने अपनी भूमिका से लेकर स्क्रिप्ट सेलेक्शन तक कई दिलचस्प खुलासे किए हैं और साथ ही बॉलीवुड की राजनीति को भी उजागर किया है। इंटरव्यू में रणवीर ने

मैं किरदार में अलग-अलग शेड्स बनाने और इसे एक जैसा नहीं बनाने के लिए लेखकों को श्रेय देना चाहूंगा। ओटीटी में काम करने को लेकर रणवीर ने कहा, मुझे लगता है कि स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म इंडस्ट्री के लिए एक वरदान हैं क्योंकि थिएटर बहुत भरे हुए हैं और बड़े लोगों के नियंत्रण में हैं। ओटीटी अधिक लोकतांत्रिक है। जैसा कि मैंने सही कहा, मेरा जीवन उतार-चढ़ाव से भरा है। लोग मुझे भूल जाते हैं या नजरअंदाज कर देते हैं। 2022 में मैंने बहुत काम किया, 2023 में फिर मेरे पास कम काम रह गया और मुझे नहीं पता कि 2024 कैसे जाएगा। यह एक रोलेर कोस्टर की सवारी है। बॉलीवुड और बड़े स्टार्स पर कटाक्ष करते हुए रणवीर ने कहा, इस इंडस्ट्री में टिके रहने के लिए केवल प्रतिभा और कड़ी मेहनत की जरूरत नहीं है। किसी को यह जानना होगा कि मार्केटिंग और नेटवर्क कैसे बनाया जाए। मुझे लगता है कि मैं इसमें अच्छ नहीं हूँ। मुझे नहीं पता कि राजनीति से कैसे निपटना है।

## भूल भुलैया 3 के लिए 1 करोड़ से कम ली है तृप्ति ने फीस कार्तिक को 35 करोड़

तृप्ति डिमरी को फिल्म एनिमल से काफी सक्सेस मिली है। इस फिल्म के बाद तो उन्हें नेशनल क्रश तक का टैग भी मिला है। अब तो तृप्ति फिल्म भूल भुलैया 3 में भी नजर आने वाली हैं। इस फिल्म में वह कार्तिक अर्यन के साथ नजर आएंगी। ऐसा कहा जा रहा था कि भूल भुलैया 3 के लिए तृप्ति अच्छी खासी फीस ले रही हैं। उन्होंने अपनी फीस बढ़ा दी है। अब जाने क्या सच में तृप्ति ने अपनी फीस डबल कर दी है। बॉलीवुड लाइफ की रिपोर्ट के मुताबिक एनिमल के बाद तृप्ति के ना सिर्फ इंस्टाग्राम पर फॉलोअर्स तेजी से बढ़े हैं। इतनी तारीफ और सोशल मीडिया सेंसेशन बनने के बाद तृप्ति ने अपनी फीस डबल कर दी है। इसकी एक वजह यह भी है कि वह फिल्म में पूरे किरदार निभा रही हैं ना कि एनिमल की तरह छेदा रोल।

रिपोर्ट्स के मुताबिक भूल भुलैया 3 के मेकर्स भी तृप्ति को उनके हिसाब से पैसा देने के लिए तैयार हैं। वहीं कहा जा रहा है कि तृप्ति अभी एक समय में एक ही फिल्म करना चाहती हैं। वह फिलहाल काम को लेकर ज्यादा जल्दबाजी नहीं करना चाहती हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक तृप्ति ने संदीप रेड्डी वांग का फिल्म एनिमल में अपने किरदार के लिए 40 लाख रुपये लिए थे। वहीं अब वह 80 लाख रुपये लेगी। वहीं कार्तिक अर्यन की बात करें तो वह 35-50 करोड़ रुपये चार्ज कर रहे हैं। बता दें कि इससे पहले भूल भुलैया 2 की सक्सेस पर फिल्म के प्रोड्यूसर भूषण कुमार ने उन्हें 4.7 करोड़ की लॉजरी गाड़ी गिफ्ट की थी। फिल्म भूल भुलैया 3 की बात करें तो इसमें तृप्ति, कार्तिक के अलावा विद्या बालन और माधुरी दीक्षित लीड रोल में होंगी।



## सबको लगा मेरी वजह से आमिर का तलाक हुआ

फिल्ममेकर किरण राव साल 2001 में रिलीज हुई फिल्म 'लगान' में असिस्टेंट डायरेक्टर थीं। उनकी और आमिर खान की पहली मुलाकात फिल्म 'लगान' के सेट पर ही हुई थी। किरण जब आमिर से पहली बार मिलीं तब एक्टर का रीना दत्ता से तलाक नहीं हुआ था। हालांकि, 'लगान' की रिलीज के एक साल बाद 2002 में आमिर और रीना ने तलाक ले लिया था। ऐसे में कई लोगों ने किरण को ही आमिर और रीना के तलाक के पीछे की वजह माना। अब किरण ने एक इंटरव्यू में इस मामले पर सफाई दी है। किरण ने बताया कि 'लगान' की शूटिंग के दौरान उनकी आमिर से बमुश्किल ही बात होती थी। जूम को दिए एक इंटरव्यू में किरण ने कहा, 'कई लोगों को लगता है कि आमिर और मैं 'लगान' के दौरान कनेक्ट हुए थे पर ऐसा नहीं था। हम दोनों 'स्वदेश' के शूटिंग के दौरान करीब आए। उस समय आमिर 'मंगल पांडे' की शूटिंग कर रहे थे। तब हमने आशुतोष गोवारिकर के साथ कुछ एड शूट किए थे।' किरण ने आगे कहा, 'उससे पहले लगान के 3 साल बाद

हम टच में नहीं थे। लगान की शूटिंग के दौरान भी हमारी बमुश्किल बात होती थी। पर जब हमने 2004 में पब्लिकली मिलना शुरू किया तो लोगों को लगा कि मैं ही उनकी तलाक की वजह हूँ, जबकि ऐसा नहीं था।' इस इंटरव्यू में किरण ने बताया कि आमिर और उन्होंने कपल काउंसलिंग भी ली थी। उन्होंने कहा- 'जब आप किसी ऐसे इंसान से शादी करते हैं जो पहले किसी दूसरे रिश्ते में रहा हो तो एक बैगज साथ आता ही है, जो आपको रिश्ते को भी खराब कर सकता है। इसके लिए मैं कपल काउंसलिंग करने पर यकीन रखती हूँ। आमिर और मैंने भी कपल काउंसलिंग की थी।



## मुझे ईमानदार, वफादार जीवनसाथी की तलाश है कृति सेनन

बॉलीवुड में नेहा धूपिया अपनी बेबाकी के लिए मशहूर हैं। नेहा का वही बेबाक अंदाज उनके चैट शो में भी देखने मिलता है। नो फिल्टर नेहा के अगले एपिसोड में बॉलीवुड की खूबसूरत अभिनेत्री कृति सेनन महान दिखाई देने वाली हैं। नेहा धूपिया इन दिनों अपने शो नो फिल्टर नेहा की वजह से सुर्खियां बटोर रही हैं। यह शो अपने पिछले सीजन से काफी अलग और बेहतर है। नो फिल्टर नेहा के इस सीजन में अभी तक शाहिद कपूर, टाइटान श्रॉफ और करीना कपूर खान बतौर मेहमान आ चुके हैं। वहीं शो के आगामी एपिसोड में कृति सेनन अपनी निजी जिंदगी के बारे में से नेहा बातें करती नजर आएंगी। सोशल मीडिया पर नेहा और कृति के इस एपिसोड का प्रोमो काफी वायरल हो रहा है। बॉलीवुड में नेहा धूपिया अपनी बेबाकी के लिए मशहूर हैं। नेहा का वही बेबाक अंदाज उनके चैट शो में भी देखने मिलता है। नो फिल्टर नेहा के अगले एपिसोड में बॉलीवुड की खूबसूरत अभिनेत्री कृति सेनन बतौर मेहमान दिखाई देने वाली हैं। यूट्यूब पर जारी किए गए शो के प्रोमो में नेहा कृति से पूछती हैं कि उन्हें कैसे जीवनसाथी की तलाश है। इस सवाल के जवाब में कृति कहती हैं, सच कहूँ तो मुझे डेटिंग ऐप्स पर बिल्कुल भी भरोसा नहीं है। मैंने अपने आस-पास के लोगों को बता रखा है कि मुझे एक जीवन साथी की तलाश है और उसे ढूँढने में वे मेरी मदद करें।

