

खास खबर

रॉयल्स और सीएसके के नाम दर्ज हुआ अनचाहा रिकार्ड

मुम्बई । इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल में इस बार दो टीमों लीग स्तर पर दस-दस मैच हारी हैं। ये टीम हैं राजस्थान रॉयल्स और चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके))। ये पहली बार है जब रॉयल्स 10 मैच हारी है। वह इस बार 14 मैचों में से केवल 4 में जीती है। रॉयल्स अंक तालिका में नौवें स्थान पर है। वहीं पांच बार की विजेता सीएसके दूसरी बार दस मैच हारी है। सीएसके इससे पहले साल 2022 में भी 10 मैच हारी थी। वहीं आईपीएल इतिहास की बात करें तो इससे पहले भी सात टीमों दस-दस मैच हारी हैं। ये टीम हैं। कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर), रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी), मुंबई इंडियंस (एमआई), पुणे वॉरियर्स, डेक्कन चार्जर्स, दिल्ली कैपिटल्स और सनराइजर्स हैदराबाद। वहीं पंजाब किंग्स की टीम आज तक तीन बार लीग स्तर पर साल 2010 , 2015 और 2016 में दस-दस मैच हारी है।

रंजीता उज्बेकिस्तान में करेंगी भारत का प्रतिनिधित्व

जगदलपुर। अंतरराष्ट्रीय जूडो महासंघ के द्वारा उज्बेकिस्तान के तत्कालीन में उज्बेकिस्तान जूडो संघ द्वारा एशिया कप जूडो प्रतियोगिता का आयोजन 22 से 25 मई तक किया जा रहा है। इस अंतरराष्ट्रीय आयोजन में छत्तीसगढ़ के कोडगांव जिले की कुमारी रंजीता कुरेटी 52 किलो वजन वर्ग में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगी। जिला जूडो संघ वस्तर के सचिव एवं प्रदेश जूडो संघ के संयुक्त सचिव अशुतोष मोहन ने बुधवार को प्रदेश संघ के अध्यक्ष अरुण द्विवेदी के हवाले से बताया कि दिल्ली पब्लिक स्कूल भिलाई की स्पोर्ट्स ऑफिसर, राष्ट्रीय जूडो चैंपियन, ब्लेक बेल्ट थर्ड डीन और अंतरराष्ट्रीय निर्णायक किरण राव भी उक्त प्रतियोगिता में निर्णायक की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी निभाने उज्बेकिस्तान रवाना हो गई हैं। रंजीता कुरेटी और किरण राव दोनों आज बुधवार रात को उज्बेकिस्तान पहुंच जायेंगी। इन दोनों की उपलब्धि पर छत्तीसगढ़ प्रेश जूडो संघ के अध्यक्ष अरुण द्विवेदी, महासचिव शम्भू सोनी, संयुक्त सचिव अनीस मेमन, अंतरराष्ट्रीय निर्णायक शेख शरीफ, सरजीत सिंह बक्शी, परमजीत सिंह, राजकुमार जायसवाल सहित समस्त जिला संघों के पदाधिकारियों ने बधाई दी है।

मध्य प्रदेश लीग की शुरुआत 12 जून से

ग्वालियर। शंकरपुर स्थित श्रीमंत माधवराव सिंधिया क्रिकेट स्टेडियम में 12 जून से मध्य प्रदेश लीग (एमपीएल) का नया सीजन शुरू होने जा रहा है। पहले इसका आयोजन इंदौर में किया जाना था, लेकिन मौसम की परिस्थितियों और इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के देर से समापन के कारण इस वर्ष एमपीएल को इंदौर से स्थानांतरित कर ग्वालियर में आयोजित किया जा रहा है। पिछले वर्ष एमपीएल के पहले संस्करण की मेजबानी भी ग्वालियर ने ही की थी, जिससे यह स्थान खिलाड़ियों और आयोजकों दोनों के लिए परिचित है। ग्वालियर इंडीजन क्रिकेट एसोसिएशन (जीडीसीए) द्वारा मध्य प्रदेश क्रिकेट एसोसिएशन के तत्वावधान में आयोजित यह लीग मूल रूप से 27 मई से इंदौर में शुरू होने वाली थी, लेकिन आईपीएल के शेड्यूल में बदलाव के चलते निर्धारित कार्यक्रम से मेल खा रही थी।

वेस्टइंडीज वनडे सीरीज से बाहर हुए क्रेग यंग और कर्टिस कैफर

- ▶ यंग की हैमस्ट्रिंग और कैफर की फ्रैक्चर बनी वजह
- ▶ डोहेनी और नील को मिला मौका

एजेंसी नई दिल्ली। वेस्टइंडीज के खिलाफ 21 मई से डबलिन में शुरू हो रही वनडे सीरीज से पहले आयरलैंड टीम को बड़ा झटका लगा है। तेज गेंदबाज क्रेग यंग और ऑलराउंडर कर्टिस कैफर चोटिल होकर सीरीज से बाहर हो गए हैं। दोनों की जगह युवा खिलाड़ियों को मौका दिया गया है। यंग की जगह जॉर्डन नील और कैफर की जगह विकेटकीपर

हरियाणा और दिल्ली ने मणिपुर को हराकर जीता स्वर्ण

एजेंसी दीव। हरियाणा और दिल्ली ने बुधवार को खेलो इंडिया बीच गेम्स 2025 में क्रमशः महिला और पुरुष टियो टीम फाइनल में पारंपरिक सेपक टकरा की ताकतवर मणिपुर को हराकर स्वर्ण पदक जीता। महिलाओं के फाइनल में हरियाणा ने अनुभवी मणिपुर की टीम के खिलाफ 2-1 से जीत हासिल की। मणिपुर को भारत में सेपक टकरा का गढ़ माना जाता है। कप्तान 20 वर्षीय मोनिका की अगुवाई में हरियाणा की महिला सेपक टकरा टीम ने शीर्ष सम्मान हासिल करने के लिए उत्साह और युवा जोश से भरपूर प्रदर्शन किया। मैच के बाद मोनिका ने कहा, ह्यूटीम के लिए यह जीत हासिल करना और स्वर्ण

खेलो इंडिया बीच गेम्स



पदक जीतना मुझे बहुत खुशी है। हमें पता था कि वे मजबूत हैं, लेकिन हमने अपना दबदबा नहीं खोया। उन्होंने अपनी जीत का श्रेय चरखी दादरी, भिवानी और रोहतक जैसे शहरों में की गई

कड़ी आउटडोर प्रैक्टिस को दिया। उन्होंने कहा, रहम आउटडोर ग्राउंड पर ट्रेनिंग करते हैं, जिससे हमें बीच की सतह के हिसाब से ढलने में मदद मिली। यह प्लेटफॉर्म हमें काफी बढ़ावा

देगा। पुरुष वर्ग में दिल्ली ने रोमांचक फाइनल में मणिपुर को 2-1 से हराया। दिल्ली टीम के कप्तान 35 वर्षीय संदीप कुमार ने बताया कि अचानक परिस्थितियों में आए बदलाव ने कैसे अहम

भूमिका निभाई। राष्ट्रीय राजधानी में यमुना नदी के किनारे मजनु का टीला के पास टीम के साथ अभ्यास करने वाले संदीप ने कहा, रबारिश से पहले हम पहला रेगुलेशन हार गए थे, लेकिन मौसम हमारे पक्ष में हो गया। उन्होंने कहा, रखेलो इंडिया बीच गेम्स एक बेहतरीन मौका है। हम स्वर्ण जीतने के स्पष्ट लक्ष्य के साथ आए थे। मणिपुर हमेशा से एक मजबूत प्रतिद्वंद्वी रहा है, लेकिन हम भी मजबूत हैं। दोनों टीमों ने राष्ट्रीय स्तर पर कई स्वर्ण पदक साझा किए हैं। मणिपुर के लिए दो उलटफेर का मतलब दो रजत पदक हैं। नागालैंड और उत्तर प्रदेश ने महिलाओं की स्पर्धा में कांस्य पदक जीता, जबकि असम और तमिलनाडु ने पुरुषों की स्पर्धा में कांस्य पदक जीता।

आंश्वन को बाहर कर किसी युवा खिलाड़ी को शामिल करे सीएसके : मूडी

एजेंसी मुम्बई। ऑस्ट्रेलिया के पूर्व क्रिकेटर टॉम मूडी ने चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) टीम से कहा है कि वह अनुभवी स्पिनर आर अश्विन को रिजीज कर दे और उससे बचने वाली रकम से युवा खिलाड़ियों को शामिल करे। आईपीएल के इस सत्र में सीएसके का प्रदर्शन बेहद खराब रहा है और उसे 12 मैचों में से केवल तीन में ही जीत मिली है। गौरतलब है कि सीएसके ने पिछले साल हुई मेगा नीलामी में अश्विन को 9.75 करोड़ रुपये में खरीदा था। इससे पहले अश्विन ने साल 2015 में सीएसके की ओर से खेला था। अश्विन का इस सत्र में प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा और वह आठ मैचों में केवल पांच विकेट ही ले पाये। वह केवल एक मैच में पंजाब किंग्स के खिलाफ ही देकर दो विकेट लिए। इसके अलावा



अश्विन निचले क्रम पर रन भी नहीं बना पाये। मूडी ने कहा, सीएसके हमेशा अनुभवी खिलाड़ियों को शामिल करता रहा है। इसी कारण उसने अश्विन को शामिल किया है। आईपीएल के दौरान यही रणनीति उसके लिए कारगर रही है पर अब ऐसा नहीं हो रहा। इसलिए उसे प्रदर्शन नहीं कर रहे अश्विन जैसे महंगे खिलाड़ी को बाहर करना चाहिये। मूडी ने कहा, वह नीलामी में 10 करोड़ के करीब गए और ये काफी पैसे हैं जबकि उनकी अंतिम ग्यारह में जगह भी पक्की नहीं है। इसलिए टीम को उन्हें रिलीज करने के बारे में विचार करना चाहिये।

अंतरराष्ट्रीय मुकाबलों में उतरेंगी भारतीय महिला बॉक्सर

एजेंसी नई दिल्ली। पेरिस ओलंपिक के बाद पहली बार भारतीय महिला मुक्केबाज अंतरराष्ट्रीय रिंग में उतरने के लिए तैयार हैं। भारतीय बॉक्सर दो बड़े टूर्नामेंट थाईलैंड ओपन और वर्ल्ड बॉक्सिंग कप में हिस्सा लेंगी। थाईलैंड ओपन 24 मई से बैंकॉक में खेला जाएगा, जबकि वर्ल्ड बॉक्सिंग कप का आयोजन 30 जून से अस्ताना, कजाखस्तान में किया जाएगा। थाईलैंड ओपन में उतरेंगी रजत पदक विजेता, वर्ल्ड भारतीय बॉक्सिंग फेडरेशन (बीएफआई) की नई चयन नीति के अनुसार, वर्ल्ड बॉक्सिंग कप में राष्ट्रीय चैंपियन उतरेंगी,



जबकि थाईलैंड ओपन में रजत पदक विजेताओं को मौका मिलेगा। यह चयन प्रक्रिया पुरुष और महिला दोनों वर्गों पर समान रूप से लागू की गई है। ओलंपिक साइकिल के दौरान बीएफआई के राष्ट्रीय कैम्प में देरी और महिला

राष्ट्रीय चैंपियनशिप को कई बार स्थगित किए जाने के चलते भारतीय मुक्केबाजों को एशियन चैंपियनशिप और स्टैंडजा मेमोरियल जैसे अहम टूर्नामेंटों से बाहर रहना पड़ा। पुरुष बॉक्सर्स ने अप्रैल में वर्ल्ड

बॉक्सिंग कप के जरिए वापसी कर ली थी, लेकिन महिलाओं के राष्ट्रीय मुकाबले मार्च के अंत में आयोजित होने के कारण उन्हें देर से मौका मिला। बीएफआई के चुनाव फिलहाल अनिश्चितकाल के लिए स्थगित हैं। ऐसे में विश्व बॉक्सिंग संस्था द्वारा गठित अंतरिम समिति भारतीय मुक्केबाजी से जुड़ी सभी गतिविधियों का संचालन कर रही है। भारतीय महिला बॉक्सर्स की यह वापसी अंतरराष्ट्रीय मंच पर उनके लिए एक अहम अवसर होगी, जहां वे अपने कौशल और आत्मविश्वास का प्रदर्शन कर सकेंगी।

लॉस एंजिल्स ओलंपिक की तैयारियों में लगी है भारतीय महिला हॉकी टीम

एजेंसी नई दिल्ली। भारतीय महिला हॉकी टीम 2028 लॉस एंजिल्स ओलंपिक के लिए अभी से तैयारियों में लगी है। हॉकी इंडिया ने टीम की तैयारियों के लिए नीदरलैंड के डिगज ड्रैग फ्लैक ताइके ताइकेमा से भी करार किया है। इसी के तहत ताइकेमा टीम की इस कमजोरी को भी कम करने में लगे हैं। ताइकेमा ने भुवनेश्वर में प्रो लीग से पहले सात दिवसीय शिविर में भी भारतीय खिलाड़ियों को प्रशिक्षण दिया था। भारत ने प्रो लीग के घरेलू चरण में इंग्लैंड, जर्मनी, नीदरलैंड और स्पेन के खिलाफ अच्छा प्रदर्शन किया था। ताइकेमा के मार्गदर्शन में शिविर का मुख्य उद्देश्य तकनीकी कौशल को निखारने के साथ ड्रैग फ्लैक की सटीकता में सुधार करना था। भारतीय महिला टीम के मुख्य कोच



हरेंद्र सिंह ने कहा कि शिविर खिलाड़ियों के लिए बहुत फायदेमंद रहा और ताइकेमा लॉस एंजिल्स खेलों तक अल्पकालिक आधार पर टीम के साथ काम करना जारी रखेंगे। उन्होंने कहा, ताइकेमा ड्रैग फ्लैक के मामले में सबसे महान दिग्गजों में से एक हैं। वह तकनीक को निखारने और ड्रैग फ्लैक की प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए टीम के साथ काम कर रहे हैं। हरेंद्र ने कहा, ड्रैग फ्लैक करना एक विशिष्ट कौशल है और ताइकेमा भविष्य के शिविर में भी हमारे साथ काम करना जारी रखेंगे।

छेत्री ने भारतीय महिला फुटबॉल टीम का बढ़ाया उत्साह

बेंगलुरु। भारतीय महिला फुटबॉल टीम आजकल एएफसी महिला एशियाई कप 2026 क्वालिफायर्स की तैयारी में लगी है। सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सीलेंस में अभ्यास कर रहे खिलाड़ियों का उत्साह भारतीय पुरुष फुटबॉल टीम के पूर्व कप्तान सुनील छेत्री ने बढ़ाया है। छेत्री ने प्रशिक्षण शिविर में खिलाड़ियों को प्रेरित करते हुए कहा कि वे अपने सपनों को हासिल करने के लिए पूरी ताकत लगा दें। छेत्री ने इस दौरान खिलाड़ियों से कहा कि समय तेजी से आगे निकल जाता है। इसलिए अगर आप वास्तव कुछ हासिल करना चाहते हैं तो छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखें। साथ ही कहा कि एक रात 10 बजे सोने और 10.45 बजे सोने में ज्यादा फर्क नहीं पड़ता लेकिन इसे एक साल तक करें, फिर देखें क्या बदलाव आता है।

केकेआर ने अंतिम समय पर नियम बदले जाने पर उठाये सवाल

एजेंसी मुम्बई । कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) ने आईपीएल के 18 वें सत्र से बाहर होने के बाद मैच की टाइमिंग वाले नियम में बदलाव पर सवाल उठाये हैं। केकेआर प्रबंधन को कहाना है कि इससे उसने नुकसान पहुंचा है और वह प्लेऑफ की दौड़ से बाहर हो गयी। केकेआर ने इस मामले में अपनी नाराजगी भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) से भी जाहिर की है। उसका कहना है कि बीसीसीआई ने प्लेइंग कंडीशन्स में एक बदलाव करते हुए मैच को पूरा करने के लिए अतिरिक्त 60 मिनट दिए। एक रिपोर्ट के अनुसार केकेआर ने बीसीसीआई को पत्र लिखकर इसी बदलाव की आलोचना की है। आईपीएल के सीओओ हेमिंग अमीन को लिखे ई



मेल में कोलकाता नाइट राइडर्स के सीओओ वेंकी मैसूर ने कहा, अगर मैं सत्र के बीच में बदलाव जरूरी थे तो वे पहले किये जा सकते थे। वेंकी का कहना था कि अगर ऐसा विस्तार पहले किया गया होता, तो 17 मई को रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के खिलाफ उनका मैच बारिश के कारण रद्द नहीं होता। उन्होंने लगता है कि अतिरिक्त समय की वजह से

पांच ओवर का खेल हो सकता था। केकेआर ने सीओओ ने कहा, जब आईपीएल दोबारा शुरू हुआ तो 17 मई को केकेआर और आरसीबी मैच में सभी को बारिश का अंदेश था। उन्होंने कहा कि अब लागू किए जा रहे अतिरिक्त 120 मिनट कम से कम 5 ओवर के खेल का मौका भी हमने खो दिया। बारिश के कारण मैच रद्द होने की वजह से

केकेआर की टीम मुकाबले से बाहर हो गई। फिलहाल वे 13 मैचों में 12 अंकों के साथ छठे स्थान पर हैं और वे अधिकतम 14 अंक तक पहुंच सकते हैं। इस सत्र उनके दो मैच बारिश के कारण रद्द हुए हैं। मैसूर ने आगे कहा, बारिश के कारण केकेआर के प्लेऑफ में पहुंचने की संभावना समाप्त हो गई। साथ ही कहा कि इस तरह के अचानक लिए फैसले और उन्हें लागू करने में एकरूपता की कमी इस स्तर के टूर्नामेंट के लिए सहित नहीं है। मुझे भरोसा है कि आप भी समझते होंगे कि हम क्यों दुखी हैं। सिर्फ केकेआर ही नहीं, बल्कि कुछ अन्य टीम भी इस नियम के लागू होने से खुश नहीं हैं क्योंकि नियमों में ये बदलाव उस समय हुआ, जब 70 में से 62 लीग मैच खेले जा चुके थे।

विराट अपने आक्रामक अंदाज से विरोधी टीमों पर दबाव बनाते हैं : शास्त्री

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच रवि शास्त्री ने अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली की जमकर प्रशंसा करते हुए कहा है कि वह अपने खेल और आक्रामक अंदाज से विरोधी टीमों पर दबाव बना देते थे। शास्त्री जब भारतीय टीम के कोच थे। उसी दौरान विराट टीम के कप्तान थे। इस जोड़ी को मिलकर भारतीय क्रिकेट को आक्रामक और विजेता इकाई में बदलने के लिए जाना जाता है। शास्त्री ने कहा कि कोहली के काम करने का अंदाज उन्हें विश्व का सबसे फिट खिलाड़ी बनाता है। अपने जुनून से उन्होंने भारतीय टीम को दुनिया की सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने



वाली टीम में बदला है। वह मैदान पर केवल खेलने नहीं, बल्कि विरोधी टीम पर हावी होने और अपनी अगल शैली से भारतीय क्रिकेट के सबसे विशेष कप्तान बनने के लिए उतरते थे। कोहली

हमेशा अपनी टीम के साथियों ही नहीं विरोधी टीम के खिलाड़ियों को सलाह देने के लिए भी हमेशा तैयार रहे थे। शास्त्री ने कहा कि कई बार उन्होंने दूसरी टीमों के खिलाड़ियों को भी विराट के पास आते देखा है।

विपक्षी खिलाड़ी भी कोहली से सलाह लेने आते थे, और कोहली उत्साह से उनकी मदद करते थे। शास्त्री ने कहा कि विराट की कार्यशैली का भारतीय टीम पर जबरदस्त प्रभाव पड़ा। इसी कारण वह भारतीय टीम को विश्व क्रिकेट की सबसे फिट और शानदार प्रदर्शन करने वाली टीम में बदलने में सफल रहे। वह विरोधी टीमों के लिए डर का नाम थे पर अपने साथियों के लिए दोस्त और मार्गदर्शक। मैंने विपक्षी खिलाड़ियों को उनसे सलाह लेते देखा और विराट हमेशा मदद को तैयार रहते थे। मैंने उन्हें बेहतरीन बल्ले गिफ्ट करते देखा, क्योंकि वह असुरक्षित प्रतियोगी नहीं थे।

ऋषभ का वापसी करना तय : मार्श

एजेंसी नई दिल्ली। लखनऊ सुपर जाइंट्स के बल्लेबाज ऑस्ट्रेलिया के मिचेल मार्श ने माना है कि उनकी टीम के कप्तान ऋषभ पंत इस सत्र में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाये। मार्श के अनुसार कभी-कभी क्रिकेट में ऐसा भी होता है। ऋषभ इस सत्र के 12 मैचों में केवल 135 रन ही बना पाये हालांकि मार्श का मानना है कि वह ये बात स्वीकार करने वाले पहले व्यक्ति होंगे कि उनका प्रदर्शन खराब था। वह साल 2016 में पदार्पण करने के बाद से उनका आईपीएल में अब तक का सबसे खराब प्रदर्शन रहा है। मार्श को उम्मीद है कि ऋषभ



सुपरजाइंट्स के आखिरी दो मैच में अच्छा प्रदर्शन करेंगे, हालांकि ये केवल औपचारिक मुकाबले होंगे। उन्होंने कहा, ह्वम सभी जानते हैं कि वह एक बेहतरीन खिलाड़ी हैं, इसलिए उसका वापसी करना तय है। मार्श ने कहा कि 14वें लीग मैच के खत्म होने

के बाद सभी के प्रदर्शन की जांच की जा सकती है। मार्श ने कहा, ह्वमुझे लगता है कि शायद इस सत्र के बाद आत्मचिंतन का समय आएगा। मेरा ध्यान बस अपनी टीम और अपनी फ्रेंचाइजी के लिए अगले दो मैच जीतने के प्रयास करना है। साथ ही कहा कि आईपीएल एक बहुत बड़ा टूर्नामेंट है और इसमें जीत का अंतर बहुत कम होता है। उन्होंने कहा, ह्वहमने पूरे सत्र में कुछ करीबी मैच गंवाए इसी कारण हम प्लेऑफ के लिए भी जगह नहीं बना पाये हैं पर हमारा प्रयास है कि हम जितना संभव हो सके इस सत्र को जीत के साथ समाप्त करें।



मलेशिया में मास्टर्स बैडमिंटन टूर्नामेंट में महिलाओं के युगल मुकाबले में खेलती हुई एशियानी रहायू व फेबी सेटीयानमुरम।



बल्लेबाज स्टीफन डोहेनी को टीम में शामिल किया गया है। क्रेग यंग को यह चोट इंटर-प्रोविंशियल कप के एक मुकाबले में लगी थी जब वे

नॉर्थ वेस्ट वॉरियर्स की ओर से खेलते हुए अपना नौवां ओवर पूरा नहीं कर सके। उन्होंने 8.5 ओवर में 49 रन देकर 1 विकेट लिया और आखिरी गेंद पर बैरी

मैकार्थी को आउट किया। वहीं, कर्टिस कैफर की चोट हाल ही में नेट अभ्यास के दौरान लगी। बल्लेबाजी करते समय उनकी उंगली में फ्रैक्चर हो गया, जिससे

वे सीरीज से बाहर हो गए। आयरलैंड के मुख्य चयनकर्ता एंड्रयू व्हाइट ने कहा, रहमारे पास अब एक लंबी चोटिल खिलाड़ियों की सूची है, जिसमें मार्क अडायर, ग्राहम ह्यूम, क्रेग यंग, फियोन हैंड और कर्टिस कैफर शामिल हैं। यह सीरीज हमारे खिलाड़ियों की गहराई की परीक्षा होगी, लेकिन यह युवाओं के लिए मौका भी है कि वे विश्वस्तरीय टीम के खिलाफ खेद को साबित करें। कप्तान पॉल स्टर्लिंग ने भी इसे सकारात्मक रूप से देखा। उन्होंने कहा, रखेल ने चोटें लगती हैं, लेकिन इससे नए खिलाड़ियों को थोड़ा पहले ही मौका मिल जाएगा। ज्यादा खिलाड़ियों को अनुभव मिलना भविष्य के लिए

फायदेमंद रहेगा। स्टीफन डोहेनी ने हाल ही में मुनस्टर रेड्स की ओर से नॉर्दर्न नाइट्स के खिलाफ घरेलू वनडे टूर्नामेंट में शतक जड़ा था। उनके पास 11 वनडे और 3 टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों का अनुभव है। वहीं, 19 वर्षीय जॉर्डन नील इस सीरीज के लिए शामिल किए गए चौथे अनकंफेड खिलाड़ी बन गए हैं। इससे पहले केड कारामाहल्ल, थॉमस मेयस और लियाम मैकार्थी को भी टीम में शामिल किया जा चुका है। लीनों वनडे मुकाबले डबलिन में 21, 23 और 25 मई को खेले जाएंगे। इसके बाद टी20 सीरीज जून में 12, 14 और 15 तारीख को ब्रेडी में होगी।

गुनगुने पानी में मिक्स कर लें किचन में रखी ये दो चीजें



सुबह-सुबह पीने से सुधर जाएगी पेट की सेहत

क्या आप जानते हैं कि अगर आप हर रोज सुबह गुनगुने पानी में हल्दी और शहद को मिलाकर पिएंगे, तो आपकी सेहत पर कितने सारे पॉजिटिव असर पड़ सकते हैं?

हल्दी-शहद का पानी

अगर आप खुद को सेहतमंद बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको अपनी गट हेल्थ की अच्छी तरह से देखभाल करनी चाहिए। पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए आप औषधीय गुणों से भरपूर इस नेचुरल ड्रिंक को अपने डेली डाइट प्लान का हिस्सा बना सकते हैं। इस ड्रिंक को बनाने के लिए आपको हल्दी और शहद की जरूरत पड़ेगी। हल्दी और शहद, दोनों ही चीजों को दादी-नानी के जमाने से सेहत के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद माना जाता रहा है।

कैसे बनाएं हल्दी-शहद का पानी?

सबसे पहले पानी को हल्का गर्म या फिर गुनगुना कर लीजिए। अब एक गिलास पानी में आपको आधी चम्मच हल्दी और एक स्पून शहद डालकर अच्छी तरह से मिक्स कर लेना

है। बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए आपको सुबह-सुबह खाली पेट इस ड्रिंक का सेवन करना चाहिए। हर रोज हल्दी और शहद के पानी को पिएं और महज कुछ ही हफ्तों के अंदर खुद-ब-खुद पॉजिटिव असर देखें।

गट हेल्थ सुधारने में कारण

अगर आप अपनी गट हेल्थ को सुधारना चाहते हैं, तो इस ड्रिंक का सेवन कर सकते हैं। हल्दी और शहद में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मददगार साबित हो सकते हैं। इसके अलावा इस ड्रिंक को पीकर आप अपने शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में असरदार साबित हो सकते हैं।

सेहत के लिए फायदेमंद

क्या आप अपनी इम्यूनिटी को बूस्ट करना चाहते हैं? अगर हां, तो हर रोज इस ड्रिंक का सेवन करना शुरू कर दीजिए। सर्दी-जुकाम जैसी समस्या से छुटकारा पाने के लिए भी इस ड्रिंक को कंज्यूम किया जा सकता है। इसके अलावा हल्दी और शहद का पानी दिल से जुड़ी गंभीर और खतरनाक बीमारियों के खतरे को कम कर सकता है। इस ड्रिंक में मौजूद तत्व आपकी सेहत के साथ-साथ आपकी त्वचा के लिए भी फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

सुबह के ब्रेकफास्ट और शाम के नाश्ते के लिए है एकदम परफेक्ट

चॉकलेट बनाना ओटमील, गर्मियों में एक हल्का, स्वादिष्ट और सेहतमंद नाश्ता या सुबह का बढ़िया विकल्प हो सकता है। यह रेसिपी न केवल झटपट बन जाती है, बल्कि बच्चों और बड़ों दोनों को पसंद आती है। ठंडी ओटमील में चॉकलेट का स्वाद और केले की मिठास मिलकर एक ताजगी भरा अनुभव देते हैं। यह फाइबर, प्रोटीन और एनर्जी से भरपूर होती है, जिससे दिन की अच्छी शुरुआत होती है या शाम का हल्का नाश्ता बन जाता है।

चॉकलेट बनाना ओटमील के लिए क्या चाहिए?

- 1/2 कप ओट्स - 1 कप पानी या दूध
- 1 पका हुआ केला (कटा हुआ) - 1-2 बड़े चम्मच कोको पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच शहद या मेपल सिरप (वैकल्पिक)
- चॉकलेट चिप्स या फ्रूट्स (वैकल्पिक)

चॉकलेट बनाना ओटमील कैसे बनाएं?

एक बर्तन में पानी या दूध को उबालें और फिर इसमें ओट्स डालकर अच्छे से उबाल लें।

अब आप केले को मेश करें और उन्हें ओट्स में मिला लें।

इसके बाद इसमें कोको पाउडर और मिठास के लिए शहद/मेपल सिरप मिलाएं।

सभी चीजों को अच्छे से पका लें और फिर इसे गैस से उतार लें।

सर्व करते समय आप अपनी मील पर चॉकलेट चिप्स या फ्रूट्स डालना चाहते हैं तो डाल सकते हैं।

गर्मियों की सबसे बड़ी काट है मुलेठी, दिमाग ही नहीं, शरीर को भी रखता है ठंडा

चिलचिलाती धूप, तपती धरती, बहता पसीना और गर्म हवाओं के थपेड़े में राहत देने वाली चीज है मुलेठी। आयुर्वेदाचार्य बताते हैं कि गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा रखने के लिए ठंडी तासीर वाली चीजें खाना जरूरी है। इसका बोहतरीन विकल्प है मुलेठी, यह न केवल शरीर बल्कि मन को भी ठंडा-ठंडा कूल-कूल रखता है। छोटी-मोटी स्वास्थ्य समस्याओं के साथ ही कैंसर जैसी गंभीर बीमारी को दूर करने में भी मुलेठी का इस्तेमाल होता है। हांगकांग बैपटिस्ट यूनिवर्सिटी के एक नए अध्ययन से पता चला कि मुलेठी कैंसर के इलाज में कारगर है। इसमें मौजूद आइसोलिवयुरिटिजेनिन नामक तत्व अग्नाशय कैंसर समेत कई बीमारियों के लक्षणों को दबाने में कारगर होता है। पंजाब स्थित बाबे के आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल के डॉ. प्रमोद आनंद तिवारी बताते हैं कि जिन लोगों को गर्मी बर्दाश्त नहीं होती या लूजव्दी लग जाती है, उन्हें इसका सेवन करना चाहिए। इससे शरीर को ठंडक मिलती है। यही नहीं, मुलेठी के पाउडर के साथ ही काढ़ा भी शरीर को ठंडक देने में मदद करता है। काढ़ा पीने से कई स्वास्थ्य समस्याओं में भी फायदे मिलते हैं। उन्होंने बताया, मुलेठी का काढ़ा शरीर और दिमाग के साथ ही पेट की गर्मी को भी शांत करता है। ठंडी तासीर के कारण यह पाचन संबंधित समस्याओं से राहत देता है। नियमित रूप से इसके सेवन से वात, अपच, कब्ज इका, कब्ज जैसी समस्याएं भी खत्म होती हैं। औषधीय गुणों से भरपूर मुलेठी हार्ट ब्लॉकेज रोकने में मददगार होती है। मुलेठी का सेवन रक्त संचार को बेहतर बनाता है, जिससे हृदय तक रक्त का प्रवाह सुचारु रहता है और हार्ट ब्लॉकेज की आशंका कम हो जाती है। मुलेठी में एंटीऑक्सिडेंट और प्रोटीन जैसे तत्व हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं और सूजन भी कम होती है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा कम हो जाता है। मुलेठी का सेवन कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है।

हृदय रोग के मरीजों को तीन से पांच ग्राम मुलेठी के चूर्ण को 15 से 20 ग्राम मिश्री वाले पानी के साथ रोजाना सेवन करने की सलाह दी जाती है, जिससे हृदय की सेहत में सुधार होता है और हार्ट ब्लॉकेज का खतरा भी कम होता है। मुलेठी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण हृदय की सूजन और तनाव को कम करने में कारगर होते हैं, जो हृदय रोगों की रोकथाम में अहम भूमिका निभाते हैं।

हार्ट ब्लॉकेज के अलावा मुलेठी का सेवन मुंह के छाले, गला बैठने, गले की खराश और खांसी के लिए भी किया जाता है। पुरानी से पुरानी खांसी भी इसके रस के सेवन से खत्म हो जाती है।

डॉक्टर प्रमोद तिवारी ने यह भी बताया कि बिना डॉक्टर की सलाह के मुलेठी का सेवन नहीं करना चाहिए। गर्भवती महिलाओं को मुलेठी का सेवन डॉक्टर की सलाह के बाद ही करना चाहिए।



दो हफ्ते में ज्यादा से ज्यादा वजन कम करने के लिए इन बातों पर ध्यान दें

अगर आप भी अपना वजन कम करना चाहते हैं और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना चाहते हैं, तो यहां कुछ प्रभावी टिप्स दिए गए हैं जो आपको अपने लक्ष्य तक पहुंचने में मदद कर सकते हैं। फिटनेस कोच मैडी डायल्स की ये आदतें न केवल वजन घटाने में मदद करेंगी, बल्कि एक स्वस्थ जीवनशैली को भी बढ़ावा देंगी।

वजन कम करना एक आम लक्ष्य है, लेकिन इसे हासिल करने के लिए अक्सर सही जानकारी और रणनीति की आवश्यकता होती है। अगर आप भी अपना वजन कम करना चाहते हैं और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना चाहते हैं, तो यहां कुछ प्रभावी टिप्स दिए गए हैं जो आपको अपने लक्ष्य तक पहुंचने में मदद कर सकते हैं। इन टिप्स में सही डाइट और एक्सरसाइज के साथ-साथ अच्छी नींद और तरल पदार्थों का सेवन शामिल है, जो वजन प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

फिटनेस कोच मैडी डायल्स ने अपने जीवन में एक बड़ा बदलाव लाया है, जब उन्होंने 68 किलो वजन कम किया। वह अपने इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर नियमित रूप से डाइट और वर्कआउट टिप्स के साथ अपने वजन घटाने के सफ़र को साझा करती हैं। हाल ही में, मैडी ने वजन घटाने के लिए एक स्थायी दृष्टिकोण अपनाने के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने कहा, क्या आप अगले दो हफ्तों में वजन घटाने की शुरुआत करने के लिए तैयार हैं? असली और स्थायी बदलाव के लिए इन 5 प्रमुख आदतों को अपनाएं, जो गमति के लिए एक शक्तिशाली आधार बनाती हैं। मैडी की ये आदतें न केवल वजन घटाने में मदद करेंगी, बल्कि एक स्वस्थ जीवनशैली को भी बढ़ावा देंगी।

प्रोसेस्ड फूड कम करें और प्रोटीन को प्राथमिकता दें: प्रोसेस्ड स्नैक्स की जगह प्रोटीन युक्त भोजन जैसे चिकन, मछली, बीन्स और अंडे लें। इससे पेट भरा रहेगा, भूख कम लगेगी और मांसपेशियों को सहारा मिलेगा। उच्च प्रोटीन वाला भोजन शरीर को लंबे समय तक तृप्त रखने में मदद करता है।

सप्ताह में 2-3 बार वेटलिफ्टिंग करें:

वेटलिफ्टिंग से मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और शरीर की संरचना में सुधार होता है। मांसपेशियों का निर्माण करने और मजबूत बने रहने के लिए शक्ति प्रशिक्षण आवश्यक है, खासकर वजन घटाने के दौरान।

आराम के दिनों में सक्रिय रिकवरी: चलने या योग जैसी हल्की गतिविधियाँ मांसपेशियों की रिकवरी में मदद करती हैं और आपको सक्रिय रखती हैं। आराम करना भी वर्कआउट जितना ही महत्वपूर्ण है।

अच्छी नींद को प्राथमिकता दें: रात में 7-9 घंटे की नींद लेने से भूख हार्मोन नियंत्रित होते हैं और तनाव कम होता है, जो वजन प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है। अच्छी नींद की दिनचर्या कोर्टिसोल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है।

तरल कैलोरी का ध्यान रखें: मीठे पेय पदार्थों की जगह पानी, बिना चीनी वाली चाय और ब्लैक कॉफी पिएं। इससे कैलोरी सेवन में कमी आएगी और वजन घटाने में मदद मिलेगी। साथ ही, शराब का सेवन भी कम करना आवश्यक है।

जलन-एसिडिटी को दूर करता है सौंफ

गर्मियों में पेट से जुड़ी समस्याएं काफी परेशान करती हैं। जरा सा तेल मसालेदार खाना खाने से ही जलन, गैस और एसिडिटी होने लगती है। ऐसा लगता है कि खाने में सिर्फ ठंडी चीजों को ही शामिल करें। खाने के बाद जिनको ज्यादा ब्लोटिंग होती है उन्हें डाइट में कुछ घरेलू चीजों को शामिल करना चाहिए, जिससे गैस एसिडिटी कम हो। रसोई में रखी ऐसी कई चीजें हैं जिन्हें खाने से पेट की जलन और गैस एसिडिटी को कम किया जा सकता है। इसके लिए सौंफ बेहतरीन मसाला है। सौंफ खाने से पेट ठंडा रहता है। गर्मियों में खाने के बाद 1 चम्मच सौंफ खाने से डाइजेशन से जुड़ी समस्याएं नहीं होती हैं। जानिए कब और कैसे करें सौंफ का इस्तेमाल?

पेट की जलन दूर कर देगा ये मसाला - गर्मियों में सौंफ का सेवन जरूर करना चाहिए। सौंफ की तासीर ठंडी होती है। गर्मियों में कई ड्रिक्स और दूसरी डिश में सौंफ का उपयोग किया जाता है। आप सुबह खाली पेट सौंफ का पानी पी सकते हैं। इससे पेट को ठंडक मिलेगी और जलन कम होगी। गैस एसिडिटी को भी सौंफ खाकर दूर किया जा सकता है।

कैसे करें सौंफ का सेवन - सौंफ को खाने के बाद ऐसे ही चबाकर खा सकते हैं। सौंफ और मिश्री मिलाकर भी खा सकते हैं। सौंफ को पीसकर पाउडर बना लें। पानी के साथ 1 चम्मच सौंफ का पाउडर खा लें। आप चाहें तो सौंफ का पानी भी पी सकते हैं। एसिडिटी बहुत ज्यादा बनने वालों को सुबह खाली पेट कुछ दिनों सौंफ का पानी पीना चाहिए।

सौंफ के फायदे - सौंफ का सेवन करने से पाचन मजबूत होता है। सौंफ में फाइबर भरपूर होता है जिससे डाइजेशन में मदद मिलती है। सौंफ लिवर के लिए भी अच्छी मानी जाती है। सौंफ का सेवन करने से लिवर डिटॉक्स होता है। इससे शरीर में जमा गंदगी साफ हो जाती है।

सौंफ खाने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है। इससे वजन घटाने में भी मदद मिलती है। शरीर पर जमा फैट कम होने लगता है। पुरानी कब्ज की समस्या को दूर करने के लिए सौंफ का इस्तेमाल फायदेमंद साबित होता है। कब्ज से परेशान लोगों को सौंफ जरूर खानी चाहिए।

ब्लड प्रेशर को ठीक रखने में भी सौंफ मदद करती है। इससे बीपी कंट्रोल होगा और दिमाग भी शांत होगा। सौंफ का सेवन फीड कराने वाली महिलाओं के लिए फायदेमंद माना जाता है। इससे स्ट्रेस लेवल भी कम होता है।



चाशनी में लिपटी मीठी-मीठी जलेबी, ये वो ‘उलझन’, जो समस्याएं सुलझाती है

रसमलाई, खीर कदम हो या गुलाब जामुन...जब तक मिठाई की पिटाई में ‘रस कुंडलिका’, ‘वल्लीका’ न रखी जाए, ये अधूरी मानी जाती है। जी हां! हम बात कर रहे हैं जलेबी की। अतरंगी और चाशनी में लिपटी जलेबी न केवल दिखने में खूबसूरत और जिह्वा को सुकून देने वाली बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से भी उत्तम मानी जाती है।

आयुर्वेद में इसे दवाई की तरह देखा जाता है, तो धर्म-कर्म में भी इसे महत्वपूर्ण दर्जा प्राप्त है। आयुर्वेद में जलेबी के महत्व को जानने से पहले आइए हिंदू धर्म में इसके महत्व के बारे में जानते हैं।

काशी के ज्योतिषाचार्य पं. रत्नेश त्रिपाठी बताते हैं, ऋग्वेद शांति या ईश्वर के भोग में भी जलेबी का खासा महत्व है। नवरात्रि में कन्या पूजन में दही-जलेबी का भोग लगाया जाता है। भगवती को जलेबी अति प्रिय है। आदि गुरु शंकराचार्य ने देवी पूजा पद्धति में भगवती को पुआ, जलेबी भोग लगाने का उल्लेख किया है। माना जाता है कि भगवती को जलेबी भोग लगाने से वह प्रसन्न होती हैं और सुख-शांति का आशीर्वाद देती हैं। हमारे प्राचीन ग्रंथ में जलेबी बनाने की विधि संस्कृत भाषा में लिखी है। पुराणों में भी रस कुंडलिका नाम से जलेबी का उल्लेख मिलता है। भोज कुतुहल में इसे जल वल्लीका नाम दिया गया है। यही नहीं गुण्यगुणबोधिनी में भी जलेबी बनाने की विधि लिखी है।

ये तो हो गई धर्म की बात, अब जलेबी के आयुर्वेदिक महत्व पर बात करते हैं।

आयुर्वेद में जलेबी को सिर्फ मिठाई नहीं, दवाई भी माना जाता है। जलोदर (जलोदर ऐसी बीमारी है, जिसमें पेट में तरल पदार्थ जमा हो जाता है) नामक बीमारी का इलाज हो या मधुमेह को कंट्रोल करना हो, यहां तक कि कब्ज और सिर में उठने वाले तेज दर्द, माइग्रेन के इलाज के लिए भी जलेबी को रामबाण माना जाता है।

इस विषय में विस्तार से जानकारी देते हुए आयुर्वेद के डॉक्टर प्रमोद तिवारी ने बताया, फ्रजलेबी ऐसी मिठाई है, जो स्वाद से भरपूर होती है और इसका सही तरीके से सेवन कई स्वास्थ्य लाभ देता है। पाचन संबंधित समस्याओं को खत्म करने के साथ ही यह वात और पित्त दोष को भी खत्म करता है। कब्ज की समस्या दूर होती है। इसके सेवन से कमजोरी भी दूर भागती है।

उन्होंने बताया, फ्रआयुर्वेद में उल्लेख है कि माइग्रेन और सिर दर्द के लिए सूर्योदय से पहले दूध के साथ जलेबी खाने से आराम मिलता है। सबसे बड़ी बात यह है कि जलेबी कुंडली के आकार की होती है, जिसका संबंध आंतों से है। कब्ज का ये रामबाण इलाज है।

इसके अलावा, आयुर्वेदाचार्य शास्वत खत्री ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर कर बताया, फ्रवात के साथ जुड़े दर्द को खत्म करने के लिए सूर्योदय से पहले बासी मुंह रबड़ी के साथ जलेबी खाना चाहिए। इससे सिर दर्द में राहत मिलती है।

वही, वैज्ञानिक रूप से माना जाता है कि मीठा खाने से डोपामाइन हार्मोन सक्रिय होती है, जिससे मन प्रसन्न होता है।



मध्यम वर्ग के इंसान हैं शाहरुख

शाहरुख खान बॉलीवुड के सबसे बड़े अभिनेताओं में से एक हैं। रोमांस के बादशाह दशकों से इंडस्ट्री पर राज कर रहे हैं। हर कोई उनकी दौलत के बारे में जानता है। हालांकि उनके करीबी लोगों को पता है कि वह दिल से मध्यम वर्गीय हैं। हाल ही में, रा वन के निर्देशक अनुभव सिन्हा ने बताया कि शाहरुख खान अपने परिवार को खुश देखकर खुश होते हैं। यह उनकी अब तक की सबसे मध्यम वर्गीय बात है।



मध्यम वर्गीय हैं शाहरुख खान
शाहरुख खान भले ही दुनिया पर राज कर रहे हों लेकिन वह ऐसे व्यक्ति भी हैं जो अपने बच्चों के लिए खाना बनाना, उनके हाई-स्कूल ड्रामा सुनना और जब भी संभव हो अपने परिवार के साथ कालिटी टाइम बिताना पसंद करते हैं। फेय डिस्जा के साथ बातचीत करते हुए निर्देशक अनुभव सिन्हा ने कहा कि शाहरुख दिल से एक मध्यम वर्गीय हैं। परिवार को देखकर खुश होते हैं शाहरुख अनुभव सिन्हा ने कहा कि उन्होंने शाहरुख को जब यह बताया कि वह मध्य वर्गीय हैं तो उन्होंने अजीबोगरीब हंसी के साथ इस पर सहमति जताई। अनुभव सिन्हा ने कहा कि खान के पास दुनिया का सारा पैसा है, लेकिन यह ऐसी चीज नहीं है जो उन्हें खुश करती है। अनुभव सिन्हा ने कहा क्या आपको बहन की खुशी आपको खुश करती है? उन्होंने आगे कहा कि मध्यम वर्ग का यह सितारा अपनी बहन शहनाज और अपने बच्चों को मुस्कुराते हुए देखकर खुश होता है।

शाहरुख खान के बारे में

जानना सौभाग्य की बात

निर्देशक के अनुसार जिस तरह से कुछ कुछ होता है का अभिनेता अपने परिवार को देखभाल करता है वह उसी तरह है। सिन्हा ने खान के बारे में में कहा, एक ऐसा व्यक्ति होना मुश्किल है जो सार्वभौमिक रूप से लोकप्रिय हो और जड़ और जमीन से जुड़ा हो। अपनी फिल्म रा वन के निर्माण के दौरान निर्देशक शाहरुख से कहते रहे कि फिल्म बनाने से ज्यादा उन्हें व्यक्तिगत रूप से जानना एक सौभाग्य की बात है।



पलक तिवारी ने कथित बॉयफ्रेंड इब्राहिम का किया सपोर्ट

अभिनेत्री पलक तिवारी अपने कथित बॉयफ्रेंड इब्राहिम अली खान के समर्थन में सामने आई हैं। हाल ही में पाकिस्तानी आलोचकों ने इब्राहिम की पहली फिल्म नादानियां का मजाक उड़ाया था। आलोचक ने उनके लुक, खास तौर पर उनकी नाक पर टिप्पणी की थी। आलोचक की आलोचना करते हुए पलक ने बॉडी शेमिंग पर बात की। उन्होंने बताया कि कैसे सेलेब्स से नफरत करना बाजार में नया चलन बन गया है।

सेलिब्रिटी से नफरत एक चलन

पलक तिवारी ने नयनदीप रक्षित के पॉडकास्ट में बातचीत के दौरान कहा अगर कोई एक चीज है जो सेलिब्रिटी से ज्यादा बिकती है, तो वह है सेलिब्रिटी को



कोसना। हम ऐसे समय में हैं जहां आम तौर पर स्टार के प्रति नफरत है।

पलक तिवारी ने पूछा सवाल

पलक ने आगे कहा आप सबसे पहले हमारी खूबसूरती पर ध्यान देते हैं। फिर जब कोई व्यक्ति अपने सौंदर्य के साथ कुछ करता है और उसे बदलवाता है, तो आप कहते हैं, आप ऐसा क्यों करेंगे? पहले आप किसी व्यक्ति को उसके रूप-रंग के लिए शर्मिंदा करते हैं। फिर जब वह अपनी असुरक्षा और अपने आस-पास की नफरत के कारण इसे ठीक करने की कोशिश करता है तो आप उसे क्यों कोसते हैं?

पलक ने कहा यह किसी व्यक्ति के लिए सबसे असंतोषजनक स्थिति हो सकती है। यह एक चक्र है। वे मूल रूप से केवल आपकी आलोचना करना चाहते हैं। यह आपकी नाक, आपके बाल, आपके शरीर का वजन, आपका प्रदर्शन कुछ भी हो सकता है। अगर इनमें से आपका कुछ भी खराब नहीं है तो आप बहुत भाग्यशाली व्यक्ति हैं।

इब्राहिम की नाक का मजाक

आपको बता दें कि इब्राहिम अली खान की फिल्म नादानियां 7 मार्च को रिलीज हुई थी। पहली फिल्म में उनके प्रदर्शन के लिए उन्हें बुरी तरह से ट्रोल किया गया था। तब तमूर इकबाल नाम के एक पाकिस्तानी फिल्म समीक्षक ने अपने सोशल मीडिया पर स्टार किड और उनकी बड़ी नाक का मजाक उड़ाया था।



लस्ट स्टोरी 3 में दिखाई देंगे राधिका और कोंकणा सेन

ल स्ट स्टोरी ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स की सबसे चर्चित और लोकप्रिय वेब सीरीज में से एक है। अब तक इसके 2 सीजन रिलीज हो चुके हैं, जिन्हें दर्शकों का काफी प्यार मिला। लस्ट स्टोरी के तीसरे सीजन का ऐलान पहले ही हो चुका है। खबर यह है कि लस्ट स्टोरी 3 के लिए राधिका आर्ट और कोंकणा सेन शर्मा ने पहली बार हाथ मिलाया है। रिपोर्ट्स के अनुसार... सीरीज के एक पार्ट में राधिका और कोंकणा नजर आएंगी। इस पार्ट का निर्देशन विक्रमादित्य मोटवानी करने वाले हैं। सीरीज की कहानी तैयार हो चुकी है और इसकी शूटिंग जल्द ही शुरू होगी। इसमें अभिषेक बनर्जी भी नजर आएंगे। बता दें कि राधिका पहले ही लस्ट स्टोरी के एक पार्ट में नजर आ चुकी हैं, वहीं लस्ट स्टोरी 2 के एक पार्ट का निर्देशन कोंकणा ने किया था। लस्ट स्टोरी को 15 जून 2018 को रिलीज किया गया था।



सामंथा और राज लिव-इन में रहने का बना रहे प्लान? एक घर में होंगे शिफ्ट!

सामंथा रुथ प्रभु और राज निदिमोरु अपने रिलेशनशिप की अफवाहों के कारण चर्चा में हैं। डायरेक्टर-एक्ट्रेस की जोड़ी ने द फेमिली मैन सीजन 2 और सिटाडेल हनी बनी जैसी वेब सीरीज में साथ काम किया है। हाल ही में ऐसी खबरें आई थी कि सामंथा और राज एक साथ रहने लगे हैं और वे एक घर की तलाश कर रहे हैं। हालांकि, यह खबर झूठी निकली।



हिंदुस्तान टाइम्स के मुताबिक, सामंथा के मैनेजर ने इसे अफवाह बताया। इससे पहले एक सूत्र ने पिकविला को बताया था, सामंथा रुथ प्रभु और राज एक साथ रहने पर विचार कर रहे हैं और प्रॉपर्टी की तलाश कर रहे हैं। उनका इरादा साथ रहने का है और वे इस दिशा में काम कर रहे हैं। राज ने 2022 में श्यामाली से आधिकारिक रूप से तलाक ले लिया और सिटाडेल के लिए साथ में काम करने के बाद उन्हें सामंथा में प्यार मिल गया।

राज की नहीं है कोई बेटी!

सूत्र ने कहा, इस बीच राज को उनकी बेटी के साथ देखे जाने की खबरें झूठी हैं। उनकी कोई बेटी नहीं है और जिस बच्ची के साथ उन्हें देखा गया, वह उनके को-डायरेक्टर कृष्णा डीके की बेटी है।

सामंथा शेरर करती हैं राज संग फोटोज

सामंथा इंस्टाग्राम पर तस्वीरें पोस्ट करती रही हैं, जिसमें वह राज के साथ समय बिताती नजर आती हैं। हालांकि दोनों ने अपने रिश्ते के बारे में कुछ नहीं कहा है, लेकिन फैंस कह रहे हैं कि एक्ट्रेस के सोशल मीडिया पोस्ट से यह पुष्टि होती है कि वे डेटिंग कर रहे हैं।

सामंथा की तरफ से राज के साथ तस्वीरें पोस्ट करने के बाद फिल्म निर्माता की पत्नी श्यामाली डे ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक कप्टिक पोस्ट शेयर किया था। इसमें लिखा था, मैं उन सभी को आशीर्वाद और प्यार भेजती हूँ, जो मेरे बारे में सोचते हैं, मुझे देखते हैं, मुझे सुनते हैं, मेरे बारे में सुनते हैं, मुझसे बात करते हैं, मेरे बारे में पढ़ते हैं, मेरे बारे में लिखते हैं और आज मुझसे मिलते हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि राज और श्यामाली का तलाक 2022 में गया। हालांकि, वॉलेंटाइन डे 2023 पर श्यामाली ने अपने पति के लिए एक रोमांटिक पोस्ट शेयर किया था।

एक्ट्रेस से निर्माता बनीं ये अभिनेत्रियां

बॉलीवुड और साउथ सिनेमा में कई अभिनेत्रियों ने न सिर्फ अपनी एक्टिंग से दर्शकों का दिल जीता, बल्कि निर्माता बनकर भी इंडस्ट्री में नया मुकाम हासिल किया। आइए, ऐसी ही कुछ टैलेंटेड अभिनेत्रियों के बारे में जानते हैं, जिन्होंने प्रोडक्शन के क्षेत्र में कदम रखा।

आलिया भट्ट

आलिया ने फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर से अपने करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद आलिया ने कई सफल फिल्में दीं, जिनमें उरी द सर्जिकल स्ट्राइक, आरआरआर, गंगूबाई काठियावाड़ी जैसी कई फिल्में शामिल हैं। अभिनय के कुछ समय बाद आलिया ने फिल्म डालिंस के साथ बतौर निर्माता अपनी नई पारी की शुरुआत की। इस फिल्म में उनकी एक्टिंग और प्रोडक्शन दोनों को खूब सराहा गया।



नयनतारा

साउथ सिनेमा की लेडी सुपरस्टार नयनतारा ने अपनी दमदार एक्टिंग के साथ-साथ प्रोडक्शन में भी हाथ आजमाया। हाल ही में नयनतारा ने बतौर निर्माता फिल्म लव इश्योरेंस कंपनी की घोषणा इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट के जरिए दी थी। नयनतारा ने अपने इंस्टाग्राम पर फिल्म लव इश्योरेंस कंपनी को लेकर एक पोस्ट शेयर किया और कैप्शन में लिखा, आओ प्यार में पड़ें, इस त्यौहार के मौसम में... प्यार के त्यौहार। इस फिल्म में प्रदीप रंगनाथन, एसजे सुर्या और कृति शेड्डी महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आएंगे। इस फिल्म का निर्माण नयनतारा ने किया है।



अनुष्का शर्मा

रब ने बना दी जोड़ी फिल्म से अपने करियर की शुरुआत करने वाली अनुष्का शर्मा ने बैंड बाजा बारात, पीके, संजू, सुल्तान और ए दिल है मुश्किल जैसी कई सफल फिल्मों में अभिनय किया। इसके बाद अनुष्का ने बुलबुल जैसी शानदार फिल्म बनाकर प्रोडक्शन में अपनी खास जगह बनाई। हालांकि, यह फिल्म उतनी नहीं चली।

करीना कपूर खान

करीना ने फिल्म रिफ्यूजी से एक्टिंग की दुनिया में



सांसद ने नई आरडब्ल्यू टीम को दी बधाई

नोएडा (चेतना मंच)। गौतमबुद्धनगर लोकसभा क्षेत्र से सांसद डॉ. महेश शर्मा द्वारा उद्योग विहार जाहिर करते हुए आश्वासन दिया कि यदि नोएडा अर्थोस्ट्री के द्वारा उद्योग विहार में कोई कार्य करना हो तो वह सदैव तत्पर रहेंगे। उन्होंने अध्यक्ष मयंक चौहान को उनके उज्ज्वल भविष्य और जीवन पथ पर निरंतर सफलता की शुभकामनाएं दीं।



सेक्टर-82 की आरडब्ल्यूए की नवनिर्वाचित टीम को बधाई दी गई। इस अवसर पर सांसद डॉ. महेश शर्मा ने टीम की जीत की खुशी में पूरी टीम को मिठाई खिलाकर खुशी

सचिव राकेश सिंह अन्य सदस्यों में उमा रानी, प्रेमवती, एमपी विश्वकर्मा, राधवेंद्र पाठक, शिव सिंह पुंडीर, हरि कृष्ण, रामनरेश यादव, मुनेश कुमार, समस्त टीम के साथ बौरेंद्र नाथ पांडे और महेंद्र कुमार मौजूद रहे।

सेना के सम्मान में तिरंगा यात्रा, झूमा छलेरा व सदरपुर



नोएडा (चेतना मंच)। 'ऑपरेशन सिंदूर' में सेना के पराक्रम के उपलक्ष्य में भाजपा नोएडा महानगर जिला अध्यक्ष महेश चौहान के नेतृत्व में सैनिक विहार मंडल में छलेरा और सदरपुर में तिरंगा यात्रा आयोजित की गई। तिरंगा यात्रा में देश भक्ति के गानों ने पूरे क्षेत्र को देश प्रेम के रंग में रंग दिया। छलेरा और सदरपुर का जन जन तिरंगा यात्रा में सम्मिलित हुआ। पूरा क्षेत्र भारत माता की जय और वंदे मातरम के नारों से गुंजायमान हो उठा। ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से राष्ट्र के दुश्मनों को सेना द्वारा दिए गए करारे जवाब से जनमानस बहुत उत्साहित है और आश्चर्य भी है कि थल, नभ और जल तीनों ही जगह से भारत की सुरक्षा और संप्रभुता अखंड है। तिरंगा यात्रा में प्रदीप चौहान, भूपेश चौधरी देवेंद्र सिंह भदौरिया, कुलदीप चौहान, अशोक मिश्रा, अतुल त्यागी, आकाश चौहान, नीरज चौहान इत्यादि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

प्राधिकरण की एनओसी के बिना चल रहे हैं शराब के ठेके!

डेढ़ दर्जन स्थानों पर कंटेनर में ठेके, आबकारी विभाग नहीं कर रहा कार्रवाई

नोएडा (चेतना मंच)। राजस्व कमाने के चक्कर में आबकारी विभाग नोएडा व ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के नियमों की भी धजियां उड़ा रहा है। प्राधिकरण की एनओसी के बिना सड़क के किनारे टीन के कंटेनर तथा अवैध भूमि पर टीन के कमरे बनाकर ठेके खोल दिये गये हैं। जबकि कई स्थानों पर प्राधिकरण तथा कब्जाधारी के बीच विवादित मामला अदालतों में विचाराधीन हैं। लेकिन सांडगांठ से वहां भी शराब के ठेके खोल दिए गए हैं। जनपद के सेक्टर डेल्टा-1 ओमीक्रॉन, नोएडा सेक्टर-5 हरौला आदि करीब डेढ़ दर्जन स्थानों पर कंटेनर बनाकर अंग्रेजी तथा बीयर के ठेके खोल दिए गए हैं। मजे की बात तो यह है कि एनओसी के बिना चल रहे ठेकों पर प्राधिकरण भी कोई कार्रवाई नहीं कर रहा है। कुछ स्थानों पर नोएडा प्राधिकरण ने अवैध कब्जा बताकर बाकायदा ध्वस्तीकरण के नोटिस भी चप्सा कर दिए लेकिन फिर भी आबकारी



विभाग अनुज्ञापियों को न तो नोटिस दे रहा है और न कोई कार्रवाई। सूत्र बताते हैं कि इस खेल में आबकारी विभाग, प्राधिकरण व पुलिस के कुछ कर्मचारी शामिल हैं। तीनों विभाग कानों में तेल डाले बैठे हैं।

इस बाबत जिला आबकारी अधिकारी सुबोध कुमार श्रीवास्तव का कहना है कि

आबकारी नीति के तहत यदि स्थाई दुकान नहीं मिलती है तो प्रीफैब्रिकेटेड स्ट्रक्चर में दुकान शुरू की जा सकती है। जहां पर अनुज्ञापियों को दुकानें नहीं मिली हैं। वहां कंटेनर में ठेके चल रहे हैं। लाइसेंसधारक को प्राधिकरण से अनुमति लेनी होगी। यदि एनओसी नहीं दी तो वहां से ठेके को शिफ्ट करना पड़ेगा।

प्राधिकरण ने जब्त की 1200 किलो प्लास्टिक



नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण के जनस्वास्थ्य विभाग ने ओएसडी इंदु प्रकाश के नेतृत्व में हरौला तथा सेक्टर-10 में 4 दुकानों का निरीक्षण कर 1200 किलोग्राम सिंगल यूज प्लास्टिक जब्त किया। इस दौरान टीम ने सेक्टर-10 स्थित विष्णु प्लास्टिक से 500 किलो तथा एक अन्य दुकानदार से 100 किलो तथा हरौला सेक्टर-5 स्थित जैन प्लास्टिक के



आनंद विहार नमो भारत स्टेशन पर सजेगी सुरों की महफिल

गाजियाबाद/ नई दिल्ली। एनसीआरटीसी एक बार फिर से नमो भारत अनप्लगडम्यूजिकल फ्राइडे के साथ सुरों की महफुल सजाने के लिए तैयार है। यात्रियों के



इस पसंदीदा कार्यक्रम के सीजन 2 का आयोजन इस बार आनंद विहार नमो भारत स्टेशन पर किया जा रहा है। अब नमो भारत के यात्री और अन्य संगीत प्रेमी हर शुक्रवार शाम 6 बजे स्टेशन के कॉनकोर्स लेवल पर एक बार फिर से उभरते हुए कलाकारों द्वारा लाइव संगीत प्रस्तुतियों का आनंद ले सकेंगे।

सीजन 2 का पहला शुक्रवार रहेगा देश और देशभक्तों के नाम

पहला शुक्रवार देश, देशभक्ति और उपस्थित श्रोता भी इस सुर संध्या में भाग ले सकेंगे। भारतीय सेना के वीर जवानों के अदम्य साहस



एवं वीरता के नाम रहेगा।

नमो भारत अनप्लगड : लाइव म्यूजिकल फ्राइडे के इस नए संस्करण में श्रोताओं को भी इस संगीतमय शाम में भागीदारी करने का मौका मिल सके, इसके लिए एनसीआरटीसी एक नए सेगमेंट, 'ऑन-द-स्पोर्ट अंताक्षरी' की भी शुरुआत कर रहा है। इसमें वहाँ

म्यूजिकल फ्राइडे स्कूल, कॉलेजों और एनसीआर के अन्य उभरते संगीत बैंड्स या एकल कलाकारों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का एक मंच प्रदान करता है। पिछले वर्ष गाजियाबाद नमो भारत स्टेशन पर आयोजित 'नमो भारत अनप्लगड : लाइव म्यूजिकल फ्राइडे सीजन-1' यात्रियों

के बीच बेहद लोकप्रिय रहा था। चार महीने तक चले इस संस्करण के दौरान संगीतमय शामों का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया।

स्कूल, कॉलेजों और एनसीआर के अन्य उभरते संगीत बैंड या एकल कलाकार 'नमो भारत अनप्लगड : लाइव म्यूजिकल फ्राइडे - सीजन 2' में भाग लेने के लिए इस लिंक पर दिए फार्म को भरकर <https://t.co/txwoOeNbPf> अपना पंजीकरण कर सकते हैं।

सेक्टर-19 से सेक्टर-57-65 तक 10 मिनट में करें यात्रा

एलीवेटिड रोड की फिजिबिलिटी रिपोर्ट आईआईटी रूड़की भेजी

नोएडा (चेतना मंच)। अब दिल्ली से सेक्टर-16 होकर सेक्टर-57, 58, 59, 65 तथा मामूरा तक का सफर अब सिर्फ 10 मिनट में कर सकेंगे। पहले इतनी दूर की यात्रा में कम से कम 30-40 मिनट लगते थे। यदि जाम लग गया तो घंटों भी लग जाते हैं।

जी हाँ, अब रजनीगंधा के पास से यानी सेक्टर-19 से सेक्टर-65 एवं मामूरा तक सीधे एलीवेटिड रोड से फरौटा भर्ते हुए 10 मिनट में गंतव्य पहुंच सकेंगे। करीब 400 करोड़ रुपये की लागत से यह एलीवेटिड रोड तैयार होगी। इसकी फिजिबिलिटी रिपोर्ट आईआईटी रूड़की में अध्ययन के लिए भेज दी गई है।

बता दें कि पहले यह एलीवेटिड रोड डीएनडी से शुरू होने वाली थी, लेकिन निर्माण करने वाली कंपनी ने अपनी फिजिबिलिटी रिपोर्ट में इसे डीएनडी के

बजाय सेक्टर-19 रजनीगंधा के पास से लेकर सेक्टर-66 तक कर दिया है- कंपनी का कहना है कि मेट्रो रेल लाइन के ऊपर से एलीवेटिड रोड बनाना संभव नहीं है। इससे स्ट्रक्चर बनाने में दिक्कत आएगी। इसलिए इसको डीएनडी के बजाय सेक्टर-19 से शुरू किया जाना चाहिए।

मालूम हो कि इस योजना का शिलान्यास वर्ष-2015 में किया गया था। इसमें पहले डीएनडी से लेकर सेक्टर-57 तक एलीवेटिड रोड बनाने की योजना थी। इस एलीवेटिड रोड के बनने से दिल्ली से आकर सेक्टर 12-22, 56, 57, 58, 59 तथा 65 बिना किसी जाम व लालबत्ती के मात्र 10 मिनट में पहुंचा जा सकता है। इस एलीवेटिड रोड के बनने से लाखों वाहन चालकों को काफी सहूलियत हो जाएगी।

एमएसएमई एसो. ने एडीशनल कमिश्नर का किया अभिनंदन

नोएडा (चेतना मंच)। औद्योगिक संगठन एमएसएमई इंडस्ट्रियल एसोसिएशन नोएडा का

राणा,उपाध्यक्ष मेहंदी हसन नकवी,उपाध्यक्ष दिलशाद अहमद,सचिव सुबोध कुमार,दिलीप मिश्रा आदि पहुंचे और उनको निम्न समस्याओं से अवगत करवाया !

प्रतिनिधिमंडल ने बताया कि नोएडा में पंजीयन के लिए आवेदन करने के पश्चात कोई न कोई आब्यैकशन लगाकर संबंधित व्यक्ति को कार्यालय में बुलाने का प्रयास किया जाता है जिससे एक ओर व्यापार शुरु करने के लिए लिये जा रहे पंजीयन में विलम्ब होता है तथा इसके



प्रतिनिधि मण्डल राज्य वस्तु एवं सेवा कर विभाग के नौएडा जोन के एडीशनल कमिश्नर पद का कार्यभार ग्रहण करने पर उनका अभिनंदन करने सेक्टर 148 स्थित कार्यालय पहुंचे।

संस्था एमएसएमई इण्डस्ट्रीयल एसोसिएशन (रजि0), नौएडा जिला गौतमबुद्ध नगर की ओर से अध्यक्ष सुरेंद्र सिंह नाहटा,महामंत्री शिव कुमार

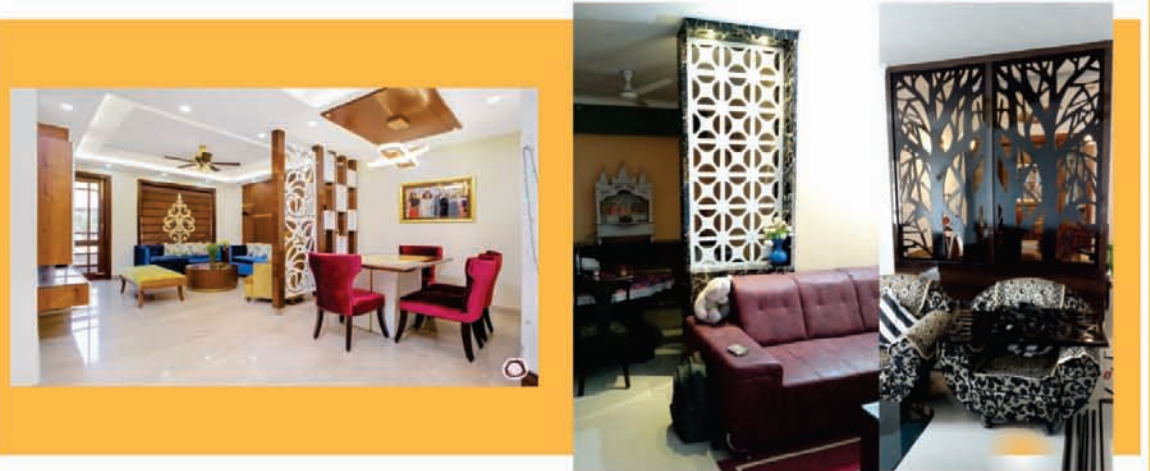
साथ-2 भ्रष्टाचार को भी बढ़ाया मिलता है। अधिकांश कार्यालयों में अधिकारी समय से कार्यालयों में नहीं पहुंच रहे हैं तथा काफी विलम्ब से आते है। इसके अतिरिक्त पहुंचने के पश्चात भी अधिकांश अधिकारी अपनी-2 सीटों पर नहीं मिलते है। एमएसएमई एसो. के प्रतिनिधिमंडल ने लगभग 1 दर्जन समस्याओं से एडिशनल कमिश्नर को अवगत कराया।



ARCHITECTURE/ CONSTRUCTION / INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME/ OFFICE

WE DESIGN DREAMS!



Certified by :



startupindia



Contact Us : 9999472324, 9999082512

www.grvbuiltcon.com