









सुविचार

मेहनत एक ऐसी सुनहरी चाबी है जो बंद भाग्य के दरवाजे भी खोल देती है

## सर्दियों में चाहिए गर्मी का मजा देश के कई इलाकों की करें सैर



उत्तर भारत समेत पहाड़ी राज्यों में कड़ाके की ठंड पड़ना शुरू हो गया है। ऐसे में अगर आप इन दिनों घूमने का प्लान बना रहे हैं लेकिन ठंड की वजह से कैसिल करना पड़ रहा है तो परेशान न हों। भारत की कुछ ऐसी जगहें हैं जहां आप ठंड के दिनों में भी गर्मी का मजा ले सकते हैं। कई राज्य ऐसे हैं जहां ठंड बिल्कुल भी नहीं पड़ती है। यहां ऐसा फील होता है जैसे की गर्मी का मौसम है। ऐसे में आइए जानते हैं कि सर्दियों में भारत के किन जगहों पर गर्मी का लुफ्त ले सकते हैं।

**कच्छ का रण, गुजरात:** सर्दियों के दिनों में यूपी, बिहार, झारखंड के साथ पहाड़ी राज्यों में जहां तापमान बहुत कम रहता है। वहीं, कच्छ के रण में इन दिनों तापमान 27 से 30 डिग्री रहता है। ऐसे में दिसंबर और जनवरी के महीनों में आपको यहां की सैर जरूर करनी चाहिए। कच्छ के रण में नवंबर से फरवरी महीने तक टूरिस्ट सीजन चलता है। कच्छ में न सिर्फ भारतीय बल्कि विदेशी सैलानी भी आते हैं। इस जगह आप ऊंट की सवारी के साथ स्वादिष्ट व्यंजनों का मजा ले सकते हैं।

**कुर्ग, कर्नाटक:** सर्दियों के दिनों में कर्नाटक राज्य के कुर्ग इलाके की सैर करनी चाहिए। ठंड में यहां का तापमान भारत के अन्य इलाकों की तुलना में ज्यादा रहता है। कुर्ग में आपको प्राकृतिक नजारा देखने को मिलेगा, जो कि आपको बड़ा मनमोहक लगेगा। यहां चाय के बागान, कॉफी के पेड़ और हरी भरी वादियों देखने को मिलेगा।

**गोवा:** अगर आधुनिक खयालों वाले हैं तो सर्दियों के दिनों में गोवा की सैर करनी चाहिए। ठंड में गोवा का तापमान भारत के अन्य राज्यों की तुलना में ज्यादा रहता है। यहां आपको गर्मी का एहसास होगा। गोवा में आप समुद्र के किनारे पानी से खेल सकते हैं और उस हमीन पल का लुफ्त उठा सकते हैं।

**जैसलमेर, राजस्थान:** ठंड में आपको राजस्थान राज्य के जैसलमेर जिले की सैर करनी चाहिए। इस शहर को गोल्डन सिटी के नाम से जानते हैं। यहां आपको कई झीले, किला, हवेलियां और जैन मंदिर देखने को मिल जाएगा। वहीं यहां का तापमान ठंड के दिनों में भारत के अन्य इलाकों की तुलना में ज्यादा रहता है।

**कोवलम, केरल:** केरल एक दक्षिण भारत का एक सुंदर राज्य है। अगर सर्दियों के दिनों में गर्माहट का एहसास चाहते हैं तो आपको केरल के कोवलम की सैर करनी चाहिए। यहां का तापमान ठंड के दिनों में भारत के कई राज्यों की तुलना में बहुत ज्यादा रहता है। कोवलम अपने समुद्री तट के लिए ज्यादा फेमस है।

## सर्दियों में बालों को हेल्दी रखने का तरीका



सर्दी आ गई है और साथ ही बालों का झड़ना भी बढ़ गया है। लेकिन चिंता न करें। यहां कुछ सदाबहार नुस्खे बताए गए हैं जो आपके बालों को बढ़ने और चमकदार बनाए रखने में मदद करेंगे। सर्दी आ गई है और साथ ही बालों का झड़ना भी बढ़ गया है। लेकिन चिंता न करें। यहां कुछ सदाबहार नुस्खे बताए गए हैं जो आपके बालों को बढ़ने और चमकदार बनाए रखने में मदद करेंगे। जैसे-जैसे सर्दी बढ़ने लगती है। हम भारी कंबल और इलेक्ट्रिक हीटर की गर्मी को गले लगाते हैं। सर्दी अपने साथ कई सारी दिक्कतें भी लेकर आता है, स्किन का ड्राई होना, रेशेज, और सबसे बड़ी समस्या बाल झड़ने की समस्या। सर्द हवा और घर के अंदर की गर्मी हीटिंग हमारे बालों पर कहर बरपा सकती है। जिससे वे भंगुर हो जाते हैं और बाल झड़ने लगते हैं। हालांकि इस सर्दी में बालों झड़ने के कारण मन थोड़ा उदास होने लगता है। भारतीय दादी-नानी की पीढ़ियों से चली आ रही सर्दियों पुरानी नुस्खों में उम्मीद है। ये पारंपरिक नानी के नुस्खे आपके बालों को सबसे कठोर सर्दियों में भी स्वस्थ, मजबूत और चमकदार बनाए रखने के लिए खास उपाय बताते हैं। क्या होगा अगर हम आपको बताएं कि सर्दियों में बालों की समस्याओं का समाधान बादाम के तेल और आंवले के रस के पौष्टिक मिश्रण में है? यह शक्तिशाली संयोजन सर्दियों से भारतीय घरों में अहम है। क्योंकि बादाम के तेल में विटामिन एच होता है। जो बालों को जड़ों से मजबूत करने के लिए बायोटिन को संश्लेषित करने में मदद करता है। इसी तरह, आंवले का रस, जो अपने समृद्ध गुणों के लिए जाना जाता है, बालों के रोम में गहराई से प्रवेश करता है, जिससे आपके बाल हर बार धोने के बाद मुलायम और चमकदार हो जाते हैं। इस हेयर थ्रॉ को आंवले के तेल के लिए आपको बादाम के तेल और ताजे आंवले के रस की आवश्यकता होगी। एक कटोरी में थोड़ा बादाम का तेल गर्म करें और उसमें ताजा निचोड़ा हुआ आंवला का रस मिलाएं।

## नववर्ष की शुरुआत बवासीर को अलविदा कहकर करें

**बवासीर क्या है?** बवासीर गुदा क्षेत्र में रक्त वाहिकाओं की सूजन है, जिसमें रक्तवाहिकाएं फूल जाती हैं और गांठें बनती हैं। ये गांठें गुदा के अंदर या बाहर हो सकती हैं। बवासीर को दो प्रकारों में बांटा गया है: 1) आंतरिक बवासीर (Internal Piles): इसमें गांठें गुदा के अंदर होती हैं और सामान्यतः दिखलाई नहीं देती हैं। 2) बाहरी बवासीर (External Piles): इसमें गांठें गुदा के बाहर होती हैं, जिससे सूजन, दर्द और जलन होती है।

**बवासीर के कारण** बवासीर के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें निम्नलिखित प्रमुख कारण हैं: पाचन समस्याएं: लगातार कब्ज या दस्त से गुदा पर अधिक दबाव पड़ता है। गलत जीवनशैली: लंबे समय तक बैठकर काम करना, व्यायाम की कमी और गलत खानपान से बवासीर की समस्या पैदा होती है। गर्भावस्था: गर्भवती महिलाओं में रक्त संचार बढ़ने से बवासीर होने की संभावना अधिक होती है। अधिक तनन: मोटापा बवासीर के प्रमुख कारणों में से एक है। आनुवंशिकता: परिवार में इस समस्या का इतिहास होने से इसके होने की आशंका अधिक होती है।

**बवासीर के लिए घरेलू उपाय** शुरुआती चरण में निम्नलिखित घरेलू उपाय मददगार हो सकते हैं: गुनगुने पानी का सेवन: 15-20 लीटर गुनगुने पानी में बैठने से दर्द और सूजन कम होती है। हल्दी और नारियल तेल: गुदा क्षेत्र पर हल्दी और नारियल तेल लगाने से जलन कम होती है। एलोवेरा जेल: एलोवेरा जेल सूजन और दर्द से राहत देता है।

**क्या न करें?** मसालेदार और तला हुआ खाना खाने से बचें। लंबे समय तक बैठने या खड़े रहने से बचें। शराब और धूम्रपान से दूरी बनाएं।

9 वीं शताब्दी के दौरान राज्य के जन्म से पहले लद्दाख के बारे में जानकारी दुर्लभ है। 9 50 साईं के बारे में राज्य की स्थापना से पहले, लद्दाख को शायद ही एक अलग राजनीतिक इकाई माना जा सकता है, तिब्बती साम्राज्य के प्रारंभिक पतन के बाद और सीमावर्ती क्षेत्रों स्वतंत्र शासकों के अधीन स्वतंत्र राज्य बन गए, जिनमें से ज्यादातर तिब्बती शाही परिवार की शाखाओं से आए थे। लद्दाख की आबादी में सबसे पुरानी परत शायद दर्दी शामिल थी। हेरोडोटस दो बार दंडिके नामक लोगों का उल्लेख करता है, सबसे पहले गदिरियो के साथ, और फिर ग्रीस के राजा जेक्सर्स के आक्रमण की सूची में। हेरोडोटस ने मध्य एशिया के सोने की खुदाई की चींटियों का भी उल्लेख किया है, जो कि नदीस के लोगों के संबंध में भी उल्लेख किया गया है, अलेक्जेंडर के एडमिरल और मेगास्थनीस पहली सदी में, पिलोनी एल्डर ने दोहराता है कि दर्द (लद्दाखी में ब्रोकपा) सोने के महान उत्पादक हैं। हेरमैन का तर्क है कि यह कहानी अंततः लद्दाख और बाल्टिस्तान में सोने की घुलाई के धुंधली ज्ञान पर वापस आती है। टॉलेमी सिंधु के ऊपरी किनारे पर दरारें स्थित है, और नाम, दाड़ा, पुराणों की भौगोलिक सूची में उपयोग किया जाता है।



जम्मू और कश्मीर 5 अगस्त 2019 तक भारत का एक राज्य था जिसे अगस्त 2019 में द्विभाजित कर जम्मू और कश्मीर एवं लद्दाख नामक दो केंद्र शासित प्रदेश के रूप में स्थापित कर दिया गया। यह राज्य पूर्वतः ब्रिटिश भारत में जम्मू और कश्मीर रियासत नामक शाही रियासत हुआ करता था। इस राज्य का क्षेत्र भारत के विभाजन के बाद से ही भारत, पाकिस्तान और चीन के बीच विवादित रहा है, जिनमे से तीनों ही पूर्व रियासत के विभिन्न हिस्सों पर आज भी

## कैरी करें कस्टमाइज्ड पोटली बैग

आजकल लोग अपने नाम, लोगो या खास मैसेज के साथ कस्टमाइज्ड पोटली बैग कैरी करना भी पसंद करते हैं। कस्टमाइज्ड पोटली बैग न सिर्फ दिखने में अलग लगते हैं बल्कि इनमें खास पर्सनल टच भी दिया जाता है।



नववर्ष की शुरुआत आग संकल्पों, उम्मीदों और प्रेरणाओं से भरी होती है। हर कोई स्वस्थ और सुखद जीवन जीने का संकल्प करता है। ऐसे में, स्वास्थ्य में बाधा बनने वाली बीमारियों से मुक्त होना बेहद जरूरी है। बवासीर (पाइल्स) एक आम लेकिन कष्टदायक समस्या है। नववर्ष की शुरुआत में इस समस्या को अलविदा कहने के लिए सही कदम उठाना आपके जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है।

**बवासीर के लक्षण** बवासीर की पहचान के लिए निम्नलिखित लक्षण आमतौर पर देखे जाते हैं - फाइबर युक्त आहार लें पर्याप्त पानी पिएं: दिनभर में 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं। नियमित व्यायाम करें: प्रतिदिन 30 मिनट ट्रेलिंग, दौड़ना या योग करना फायदेमंद है। शौच को रोकें नहीं। मोटापा कम करें गुदा क्षेत्र की स्वच्छता बनाए रखें: शौच के बाद गुदा क्षेत्र को संक्रमण से बचने के लिए गुनगुने पानी का उपयोग करें। तनावमुक्त जीवनशैली स्वीकार करें डॉक्टर से परामर्श करें: यदि बवासीर गंभीर हो, तो विशेषज्ञ से सलाह लें। वर्तमान आधुनिक उपचार पद्धति में लेंजर थेरेपी, बंडिंग या सर्जरी से बवासीर का समाधान किया जा सकता है।

**नववर्ष में स्वास्थ्य का संकल्प** नववर्ष एक नई शुरुआत का समय होता है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर बवासीर जैसी समस्याओं को हमेशा के लिए अलविदा कहें। दैनिक जीवन में छोटे बदलाव कर बड़े परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। स्वस्थ आदतों का संकल्प हर मौज में फाइबर शामिल करें। तनाव को दूर रखने के लिए रोज ध्यान करें। रोजाना नियमित रखने के लिए नियमित व्यायाम करें। समय-समय पर डॉक्टर से सलाह लें।

**अभ्युदय पाइल्स लेजर हॉस्पिटल**

पुण्येश्वरी अस्पताल रोड, गुवा मंच द्वारा आयोजित शिबिर में लेजर उपचार पर 19 से 30 दिसंबर तक 50% छूट

डॉ. प्रवीण एन. सहावे  
एम.एस. (शस्त्र) कर्नाटक लेजर क्लिनिक गुवा मंच

डॉ. पूजा प्र. सहावे  
एम.एस. (शस्त्र) महाराष्ट्र के पी.पी. शहादी चौक से मनीष नगर रोड, नागपुर

समय: सुबह 10 से दोपहर 2 और शाम 5.30 से रात 9.30 तक  
9970743318, 9270051446 www.pilesistulacure.com

जो कि महिला साम्राज्य (स्ट्रिज्य) के समान है। Tucci के अनुसार, Zhangzhung राज्य, या कम से कम अपने दक्षिणी जिले, 7 वीं शताब्दी भारतीयों द्वारा इस नाम से जाना जाता था 634/5 में झांजुंग ने पहली बार तिब्बती सुजेनेटि को स्वीकार किया, और 653 में एक तिब्बती आयुक्त (मनन) को वहां नियुक्त किया गया था। 662 में नियमित प्रशासन शुरू किया गया और 677 में एक असफल विद्रोह हुआ। 8 वीं शताब्दी में, लद्दाख पूर्वी से दबाने तिब्बती विस्तार के बीच संघर्ष में शामिल था, और पास के माध्यम से मध्य एशिया से चीनी प्रभाव डालता था। 7 9 में एक जनगणना ली गई, और 724 में प्रशासन को पुनर्गठित किया गया। 737 में, तिब्बतियों ने ब्रुजा (गिलगित) के राजा के खिलाफ हमला किया, जिन्होंने चीन की मदद मांगी, लेकिन अंततः तिब्बत को श्रद्धांजलि देने को मजबूर किया गया कोरियाई भिक्षु, हायको (704-787) (पिन्यिन: हुई चाओ), भारत द्वारा समुद्र तक पहुंचा और मध्य एशिया के माध्यम से 727 में चीन लौट आया। उन्होंने कश्मीर के उत्तर-पूर्व में झूठ बोलने वाले तीन राज्यों को संदर्भित किया: "तिब्बतियों की अभिमानोती के तहत ... देश संकीर्ण

नियंत्रण रखते हैं। जम्मू और कश्मीर हिमालय पर्वत शृंखला के सबसे ऊँचे हिस्सों में स्थित है, और इसे अपनी प्राकृतिक सौंदर्य एवं संसाधनों के लिए जाना जाता है। साथ ही जम्मू, कश्मीर और लद्दाख का इलाका अपनी विशिष्ट संस्कृति के लिए जाना जाता है। यहां स्थित वैष्णो देवी तथा अमनाथ की गुफाएं हिंदुओं के अत्यंत महत्वपूर्ण तीर्थ का केंद्र रहा है। पूर्व जम्मू और कश्मीर रियासत के विभिन्न इलाकों पर अधिकार होने का दावा भारत, पाकिस्तान तथा चीन, तीनों देश करते हैं, जिसमें भारतीय नियंत्रण वाले क्षेत्र को ही जम्मू और कश्मीर कहा जाता है। सम्पूर्ण जम्मू कश्मीर के राजा द्वारा भारतीय संघ के अंतर्गत हस्तान्तरित किया गया था। पूर्व रियासत का उत्तरी और पश्चिमी पट्टी पर पाकिस्तान का अवैध कब्जा है एवं रियासत के उत्तरपूर्वी क्षेत्र पर चीन का अवैध नियंत्रण है, जिसे उसने भारत से 1932 के युद्ध के बाद कब्जा कर लिया था, इस इलाके को

## घर में रखी चांदी पड़ गई है काली



घर में भी चांदी के गहने, बर्तन या मूर्तियां रखे रखे काली पड़ने लगती है। जब, चांदी की चीजें इस्तेमाल नहीं की जाती, तब उनकी चमक फीकी और रंग काला पड़ने लगता है। काले बर्तन इस्तेमाल करने के बाद भी जूली या मूर्तियां काली पड़ने लगती हैं। इस वजह से लोग काफी परेशान होते हैं कि इन्हें साफ कैसे करें। ऐसे में आप चाहे तो इन कुछ टिप्स की मदद से चांदी को फिर से बिलकुल नयी की तरह चमका सकते हैं। चलिए जानते हैं कैसे? दूधपेस्ट की मदद से आप चांदी को भी नए तरीके से चमका सकते हैं। दूधपेस्ट ल्याकर चांदी पर रगड़िए। अच्छी तरह रगड़ने के बाद गर्म पानी में डाल दीजिए और फिर पानी से धो लीजिए। पुरानी चांदी को चमकाने में एल्युमिनियम फॉयल बेहद कारगर है। सबसे पहले एक लीटर पानी में एक चम्मच बेकिंग सोडा मिला

## क्रिसमस पर बनाएं टेस्टी-हेल्दी ब्राउनी

25 दिसंबर को दुनियाभर में क्रिसमस की धूम देखने को मिलती है और भारत में भी इस फेस्टिवल को जबरदस्त तरीके से सेलिब्रेट करते हैं। इस दिन लोग न सिर्फ चर्च में जाकर प्रार्थना करते हैं, बल्कि प्रभु यीशु के जन्मदिन के मौके पर घरों में पार्टी भी ऑर्गनाइज की जाती है और लोग एक-दूसरे को विश करते हैं। 2024 में क्रिसमस पर आप अपने मेहमानों को ब्राउनी बनाकर खिला सकते हैं। आज जानेंगे ऐसी रेसिपी के बारे में कि अगर घर में ओवन नहीं है तो भी ये ब्राउनी बनाई जा सकती है और ये टेस्टी होने के साथ ही हेल्दी भी रहेगी। इन ब्राउनी को बनाने में बेक करने का कोई इंसट्र नहीं है, इसलिए बनने में भी ज्यादा टाइम नहीं लगता है। क्रिसमस के मौके पर घरों में केक के अलावा लोग कई तरह के डेजर्ट्स भी बनाते हैं। चॉकलेटी ब्राउनी की टेस्ट तो जुबान पर घुल जाता है, लेकिन सबसे ज्यादा दिक्कत ये होती है कि ओवन नहीं है तो ब्राउनी बेक कैसे होगी।



## देश के दो सर्द इलाके तिब्बत और लद्दाख

अधिराज्य के तहत था, लेकिन यह कि लोग गैर-तिब्बती स्टॉक से संबंधित थे। 747 में, चीनी जनरल गाओ झियान-झी के अभियान ने तिब्बत को पकड़ लिया था, जिन्होंने मध्य एशिया और कश्मीर के बीच प्रत्यक्ष संचार को फिर से खोलने की कोशिश की थी। तालास नदी (751) पर कारलुकस और अरबों के खिलाफ गाओ की हार के बाद, चीनी प्रभाव तेजी से कम हो गया और तिब्बती प्रभाव फिर से शुरू हुआ। भौगोलिक संप्रदाय हुदद -अल -आलम (9

अक्साई चिन कहा जाता है। भारत इन कब्जों को अवैध मानता है। जम्मू नगर जम्मू प्रांत का सबसे बड़ा नगर तथा राज्य की शांतकालीन राजधानी थी, वहीं कश्मीर में स्थित श्रीनगर गर्मी के मौसम में राज्य की राजधानी रहती थी (जो अब केंद्रशासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर की है) जम्मू और कश्मीर में जम्मू (पूछ सहित), कश्मीर, बल्टिस्तान एवं गिलगित के क्षेत्र सम्मिलित थे। इस राज्य का पाकिस्तान अधिकृत भाग को लेकर क्षेत्रफल 2,22,236 वर्ग कि.मी. एवं जो भारत में है उसका क्षेत्रफल 1,38,124 वर्ग कि.मी. था। यहां अधिकांश मुसलमान हैं। जम्मू-कश्मीर के सीमांत क्षेत्र पाकिस्तान, अफगानिस्तान, सिंबियंग तथा तिब्बत से मिले हुए थे। भारतीय संसद ने 5 अगस्त 2019 को इस राज्य की राजनीतिक स्थिति में भारी बदलाव करते हुए विधानसभा सहित केंद्रशासित प्रदेश बना दिया तथा लद्दाख को भी जम्मू कश्मीर से अलग करके उसे भी अलग केंद्रशासित प्रदेश का दर्जा दिया गया। जम्मू और कश्मीर की कुल जनसंख्या में से, 27.38% लोग शहरी क्षेत्रों में रहते हैं। शहरी क्षेत्रों में आबादी का कुल आंकड़ा 3,433,242 है, जिसमें से 1,866,185 पुरुष हैं जबकि शेष 1,567,057 महिलाएं हैं। पिछले 10 वर्षों में शहरी आबादी में 27.38 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। जम्मू और कश्मीर के शहरी क्षेत्रों में लिंग अनुपात 840 महिलाओं की प्रति 1000 पुरुषों की थी। बच्चे के लिए (0-6) लिंग अनुपात शहरी क्षेत्र के लिए आंकड़ा प्रति 1000 लड़कों में 850 लड़कियां थीं। जम्मू और कश्मीर के शहरी क्षेत्रों में रहने वाले कुल बच्चे (0-6 आयु) 425,8 9 7 थे। शहरी क्षेत्र की कुल आबादी में, 12.41% बच्चे (0-6) थे शहरी क्षेत्रों के लिए जम्मू और कश्मीर में औसत साक्षरता दर 77.12 प्रतिशत थी, जिसमें पुरुष 83.9 2% साक्षर थे जबकि महिला साक्षरता 56.65% थी। जम्मू और कश्मीर के शहरी क्षेत्र में कुल साक्षर 2,31 9, 283 थे।

## बादाम खाने का सही तरीका उम्र के हिसाब से कितने बादाम खाना चाहिए



“बादाम खाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, लेकिन कितना खाना चाहिए, यह बहुत से लोगों को पता नहीं है। रात को थोड़ा थोड़ा खे हूए बादाम सुबह में खाने से शरीर को कई लाभ होते हैं, लेकिन यदि आप कम मात्रा में बादाम खा रहे हैं, तो उससे आपके विशेष फायदा नहीं होगा। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, रोजाना सही मात्रा में बादाम खाना जरूरी है ताकि शरीर को आवश्यक पोषण और ऊर्जा मिल सके। यहां हम जानेंगे कि बच्चों, बड़ों और बुजुर्गों को उनकी उम्र के हिसाब से रोजाना कितने बादाम खाने चाहिए। बादाम की मात्रा उम्र के हिसाब से अलग-अलग होती है। बच्चों को कम

## हेल्थ एंड फिट कैप्सूल फिटनेस की हितकारी औषधि

आजकल की भागदौड़ के जीवन में फिट रहना ऊर्जावान रहना अति आवश्यक है। इसके लिए एंटीऑक्सीडेंट आहार स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना भी आवश्यक है। इसके साथ साथ आयुर्वेदिक रसायन औषधि अथवा टॉनिक का सेवन भी लाभप्रद होता है। शिवशंकर आयुर्वेदिक एंजंसी सिताबर्डी टैपल बाजार रोड नागपुर द्वारा निर्मित एवं वितरित 'हेल्थ एंड फिट कैप्सूल' अत्यंत उपयोगी टॉनिक साबित हुई है। उसमें घटक द्रव्यों में ब्राह्मी, शंखपुष्पी -अश्वगंधा यह आयुर्वेदिक औषधि शारीरिक एवं मानसिक बल प्रदान करने वाली होने से शरीर एवम् मन को उत्साहित रखने में सहायक होती है। इसके साथ साथ विटामिन बी3, बायोटिन, कैल्शियम, प्रोप सीडस एक्सट्रेक्ट, ओमेगा यह एवं

बाकी मल्टी- विटामिन यह शरीर की ऊर्जा का स्रोत होने के कारण थकान को हटाकर शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करके शरीर को पूरी तरह ऊर्जा प्रदान करने में सहायक होता है। जिसके काल रोग की भागदौड़ भरी जीवन में शारीरिक एवम् मानसिक ऊर्जा भरपूर मिलती है। जिससे शरीर एवम् मन काम करके भी दुरुस्त तरोताजा रखने में सहायता मिलती है। जिन व्यक्तियों को थकान, चाहे वह शारीरिक से या मानसिक होती है। काम में मन एवम् ऊर्जा नहीं लगता ऐसे लोगों को इसका सेवन अनुभवी वैद्यों की सलाह से करें घर बहुत अच्छा शारीरिक एवम् चित मानसिक फायदा लेकर शरीर मन तरोताजा होकर कार्यक्षमता बढ़ने में सहायता मिल जाती है। जिससे पूरा दिन अच्छा होता है और स्वास्थ्य लाभ होते हुए देखा जा सकता है। तथापि इच्छुक व्यक्ति या रुग्ण को कमजोरी तक थकान से ग्रस्त है वह व्यक्ति शिव शंकर आयुर्वेदिक अनुभव की वैद्य से औषधि ले सकते हैं।

**शिवशंकर आयुर्वेद एजन्सी**

सीताबर्डी स्थित शिवशंकर आयुर्वेदिक एंजंसी अथवा क्लिनिक में (0712) 2567747, 2536077 इन दूरध्वनी क्रमांकों पर संपर्क स्थापित करें









## दो कट्टर माओवादियों ने किया पुलिस बल और सीआरपीएफ के सामने आत्मसमर्पण

गढ़चिरोली. इनमें से एक पिछले 30 वर्षों से माओवादी संगठन में सक्रिय रूप से शामिल था। महाराष्ट्र सरकार ने घोषित किया था कुल 08 लाख रूपयों का इनाम। वर्ष 2005 से सरकार द्वारा घोषित आत्मसमर्पण योजना के कारण और हिंसा के ज्वन से तंग आकर वरिष्ठ माओवादीयों समेत कई कट्टर माओवादीयों ने पुलिस के सामने आत्मसमर्पण किया है। साथ ही, आत्मसमर्पण माओवादीयों के लिए पुलिस बल द्वारा चलाए जाने वाले पुनर्वास योजना के चलते अबतक कुल 680 माओवादीयों ने गढ़चिरोली पुलिस बल के सामने आत्मसमर्पण किया है। आज तारीख 20 दिसंबर 2024 को 1) रामसु दुर्गा पोयाम ऊर्फ नरसिंम (ए.सी.एम), उम्र 55 वर्ष, र. गढ़चिरोली, ता. धानेरा, जि. गढ़चिरोली और 2) रमेश शामु कुंजाम ऊर्फ गोविंद ऊर्फ रोहित (दलम सदस्य), उम्र 25 वर्ष, रा. वेडमेट्टा, जि. नारायणपुर (छ.ग.) इन दो कट्टर माओवादीयों ने गढ़चिरोली पुलिस बल और सिआरपीएफ के सामने आत्मसमर्पण किया है।

### नाम- रामसु दुर्गा पोयाम ऊर्फ नरसिंम दलम में कार्यकाल

>वर्ष 1992 में टिपगड दलम में सदस्य के रूप में भर्ती होकर वर्ष 1995 तक काम किया। >वर्ष 1995 से उसने काकुर दलम में रहकर वर्ष 1996 तक माओवादीयोंके प्रशिक्षण कार्यक्रमोंको सुरक्षा प्रदान करने का काम किया। >उसने वर्ष 1996 से 1998 तक पुनः टिपगड दलम में काम किया। >वर्ष 1998 में उसे माड एरिया (छ.ग.) में स्थानांतरित कर दिया गया और उसने वर्ष 2001 तक सफाई टीम में काम किया।

> उसने वर्ष 2001 से 2002 तक प्रेस टीम में प्रशिक्षण के लिए काम किया। > वर्ष 2002 में वह एरिया कमेटी सदस्य (एसीएम) के पद पर



रहा था। > वर्ष 2010 से अब तक, वह कुतुल और नेलमार दलम में एरिया कमेटी सदस्य (एसीएम) के पद पर कार्यरत था।

### कार्यकाल में किए अपराध

रामसु दुर्गा पोयाम ऊर्फ नरसिंम पर आजतक कुल 12 अपराध दर्ज हैं। उसमें 06 मुठभेड़, 05 हत्या, और 01 डकैती जैसे अपराध शामिल हैं।

### नाम- रमेश शामु कुंजाम ऊर्फ गोविंद ऊर्फ रोहित

>वर्ष 2019 में वह माओवादियों के लिए मिलिशिया के रूप में काम कर रहा था। > वर्ष 2020 में उसने चेतना नाट ' मंच (सीएनएम) में सदस्य के रूप में भर्ती होकर काम किया। > वर्ष 2021 में कुतुल दलम में सदस्य के रूप में भर्ती होकर आजतक काम किया। > कार्यकाल में किए अपराध

>हिंसक घटनाओं में उनकी संलिप्तता की पुष्टि के लिए जांच चल रही है। गढ़चिरोली पुलिस बल द्वारा चलाए जाने वाले आक्रामक माओवादी विरोधी अभियानों के वजह से माओवादी गतिविधियों की कमर तोड़ दी है। दलम में शामिल साथी सदस्यों को पुलिस द्वारा गिरफ्तार किए जाने के कारण और घर के सभी सदस्यों एवं रिश्तेदारों द्वारा आत्मसमर्पण करने लिए लगातार प्रेरित किए जाने के कारण। दलम के वरिष्ठ नेता कहते हैं की, आंदोलन एवं लोगों के लिए पैस इकट्ठा करना पड़ता है। वास्तव में इकट्ठा किया गया पैसा वरिष्ठ माओवादी लोगों के विकास कार्य के लिए न करते हुए स्वयं के लिए इस्तेमाल करते हैं।

वरिष्ठ माओवादी नेता केवल अपने फायदे के लिए गरिब आदिवासी युवाओं

# जिला चंद्रपुर-गढ़चिरोली

## अमित शाह के बयान के खिलाफ प्रदर्शन

चंद्रपुर. गृहमंत्री अमित शाह के डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर के बारे में दिए गए कथित बयान के खिलाफ आज शनिवार 21 दिसंबर को चंद्रपुर जिला युवा सेना द्वारा जिला प्रमुख विक्रान्त सहारे के नेतृत्व में जिला कलेक्टर कार्यालय, चंद्रपुर के सामने अमित शाह के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया गया। युवा सेना जिला प्रमुख विक्रान्त सहारे ने कहा कि संविधान निर्माता महापुरुष डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर का अपमान देशवासी बर्दाश्त नहीं करेंगे। आज बाबासाहेब के संविधान की चमक से ही नागरिकों को समान अधिकार प्राप्त हैं। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह को तुरंत देश की जनता से माफी

मांगनी चाहिए, अन्यथा इस विरोध प्रदर्शन के दृष्टिकोणम भविष्य में देखने को मिलेंगे। विरोध आंदोलनमें पूर्व जिला महिला संगठक कुसुम उदार, जिला संयोजक विनय घोषे, बालू भगत, प्रदीप गेडाम, सुजीत पेंडोर, तालुका प्रमुख सूरज शेंडे, शहर प्रमुख शाहबाज शेख, उप तालुका प्रमुख विवान रामटेके, उप शहर प्रमुख स्वप्निल पाटिल, तालुका संयोजक प्रन्विल आवले, नगर प्रमुख महेश श्रीगिरवार, सागर धनस्कर, सागर गभने, सागर रायपुरे, विशाल पाटिल, अभिजीत वाघाडे, पृथ्वी ठाकुर, धम्मदीप खोबरागडे, सलमान शेख, राहुल पाटिल, शाहूख शेख उपस्थित थे।



## बल्लारपुर में शहर कांग्रेस कमेटी का विरोध प्रदर्शन

बल्लारपुर. देश के गृहमंत्री अमित शाह द्वारा डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर के बारे में दिए गए अपमानजनक बयान के विरोध में शहर एवं तालुका कांग्रेस कमेटी की ओर से आज शनिवार 21 दिसंबर की सुबह 11 बजे नगर परिषद चौक, डॉ. भीमराव आंबेडकर प्रतिमा के पास विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं ने देश के गृहमंत्री के खिलाफ नारेबाजी की। इसके साथ ही राज्य के वीड और परभणी जिलों में हो रही घटनाओं और मुंबई कांग्रेस कमेटी कार्यालय में संघ से प्रेरित अराजकतावादियों द्वारा की गई तोड़फोड़ के खिलाफ भी विरोध प्रदर्शन



किया गया। विरोध आंदोलन में पूर्व नगराध्यक्ष धनश्याम मूलचंदानी, शहर अध्यक्ष अब्दुल करीम शेख, पूर्व नगराध्यक्ष दिलीप माकोडे, पूर्व नेता देवेन्द्र आर्य, बबन मेश्राम ने संबोधित किया। इस समय भास्कर माकोडे, नरेश मुंदड़ा, नरसिंह रेड्डीवार, इस्माइल ढाकवाला, प्राणेश अमराज, रवि कोडापे, तालुका अध्यक्ष गोविंदा उपरे वासुदेव येरगुडे, दीपक घोषटे, अयूब शेख, दौलत

बुंदेल, कासीम शेख, कोरडे, सतीश करमनकर, वाजीद खान, मधुकर पोडे, वामन गौस्कार, बाबूभाई, सारिक शेख, महेश सदाला, सुरेश बोपनवार, असलम शेख, आनंद रामटेके, समीर नागरे, करण कामटे, रक्षित क्रिष्णापेल्ली, रमेश लालवाणी, प्रतीम पाटिल, अनिल मारगोटीवार, अजय दुपारे, महिला अध्यक्ष अफसाना सैय्यद, सत्यशिला सालवे, अक्कूबाई, छाया शेंडे आदि प्रमुखता से उपस्थित थे।



## वेकोलि की भूमिगत खदानों को पर्यटन के लिए खोलें: जोरगेवार

भारतीय जनता पार्टी के विधायक किशोर जोरगेवार चंद्रपुर को पर्यटन की दृष्टि से विकसित करने के लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं। यहां वे वन पर्यटन के साथ-साथ धार्मिक और औद्योगिक पर्यटन शुरू करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। आज उन्होंने वेकोली के सीएमडी कार्यालय में बैठक कर सीएमडी जयप्रकाश द्विवेदी से वेकोली की भूमिगत खदानों को पर्यटन के लिए खोलने की मांग की।

नागपुर के वेकोली के सीएमडी कार्यालय में हुई बैठक में विधायक किशोर जोरगेवार से विभिन्न मुद्दों पर सकारात्मक चर्चा हुई। इस मौके पर हिंद मजदूर सभा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष शिवकुमार यादव मौजूद रहे। चंद्रपुर जिला एक औद्योगिक जिला है और यहां कई उद्योग हैं। अतः औद्योगिक पर्यटन के माध्यम से इस जिले को पर्यटन का हब बनाया जा सकता है। विधायक किशोर जोरगेवार ने कहा कि, इसके लिए प्रयास चल रहे हैं। विधायक किशोर जोरगेवार ने विश्वास व्यक्त

## अज्ञात ट्रक और स्कूटी हादसे में दो घायल

चंद्रपुर. बामनी-बल्लारपुर मार्ग के निवलकर लॉन के सामने अज्ञात ट्रक ने स्कूटी सवारों को टक्कर मार दी, इस घटना में दोनों स्कूटी सवार घायल हो गये। घायल की रिपोर्ट के आधार पर बल्लारपुर पुलिस ने अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है, यह घटना गुरुवार 19 दिसंबर की रात 9.30 बजे घटी है। प्राप्त जानकारी के अनुसार मूलतः कोरपना तहसील के शेगांव निवासी नितेश मोहनत कुडमथे (23) वर्तमान में चंद्रपुर में गौलू मेश्राम के पुलिस क्वार्टर में रहकर पुलिस भरती की तैयारी कर रहा है, 19 दिसंबर की रात 8 बजे वह अपने गांव से गडचिरोली पहुंचा। वहां से उसे चंद्रपुर आना था। गडचिरोली में उसका मित्र करीम शेख रहता है उसके पास स्कूटी है और उसे चंद्रपुर जाना था। इसलिए दोनों स्कूटी में सवार होकर गडचिरोली से चंद्रपुर के लिए रवाना हुए, किंतु जब उनकी स्कूटी बल्लारपुर तहसील के निवलकर लॉन के पास से गुजर रही थी तो गुलानाक कालेज के पास के पेट्रोल पंप से मुड़ रहे ट्रक ने स्कूटी को टक्कर मार दी, टक्कर लगते ही दोनों जमीन पर गिर पड़े और स्कूटी चालक करीम शेख के सिर पर चोट लगी और नितेश के बायें कंधे और बाईं आंख में चोट लगी। स्कूटी को टक्कर मारकर ट्रक चालक वाहन समेत मौके से फरार हो गया। लोगों ने तत्काल एम्बुलेंस बुलाकर दोनों को ग्रामीण अस्पताल बल्लारपुर में दाखिल किया है।

## बस और दुपहिया हादसे में दुपहिया सवार की मौत

### > कोरपना

### गढ़चांदुर हाईवे

### पर हादसा

राजुरा, संतोष कुंदोजवार

अचानक एक दुपहिया वाहन के सामने आने से बस चालक ने नियंत्रण खो दिया और दुपहिया वाहन और बस के बीच टक्कर हो गई, जिससे दुपहिया चालक की मौत हो गई और बस चालक और कुछ यात्री मामूली रूप से घायल हो गए। राज्य परिवहन निगम की बस यात्रियों को कोरपना गढ़चांदुर के रास्ते किनवट से चंद्रपुर ले जा रही थी, तभी रास्ते में गोविंदपुर के पास अचानक एक दोपहिया वाहन के सामने आने से



बस चालक ने नियंत्रण खो दिया और दोपहिया वाहन को टक्कर मार दी सूचना मिलते ही गढ़चांदुर पुलिस

मौके पर पहुंची और घायलों को इलाज के लिए गढ़चांदुर पहुंचाया, पुलिस द्वारा आगे की कार्रवाई की जा रही है।

**NEW YEAR OFFER**

# Explore The Beauty Of GOA

**3 NIGHTS | 4 DAYS**  
**North GOA | South GOA**  
**MIN 06 PAX**

**10% OFF** Starting From **11,999/-** T&C Apply

Hotel | Meals | Taxi | Sightseeing

**Book Now**

88888 86930 | 77220 24512 | domestic@btpyatra.com | www.btpyatra.com

**BTP FARMHOUSE**  
We are open to serve you

Our Swimming Pool Awaits you to beat the #SummerHeat

All new farmhouse to spend time with your loved ones and celebrate!

**BTP INN NAGPUR**  
Budget hotel in Nagpur with Luxury Amenities

Get in touch with us for Group Booking & Special Discounts

Premium & Suite Rooms Available In-House Restaurant (Veg & Non-Veg)

**BTP INN CHIKHALDARA**  
Visit Chikhaldara, Visit BTP Inn

One of Chikhaldara's Finest Places to Stay

Premium & Dormitory Rooms In-House Restaurant (Veg & Non-Veg) Party Hall

**FOR BOOKINGS & ENQUIRIES: 7126663786 | +919112223442 | BTPINN@BTPYATRA.COM**

URBAN TALUKA 46, NEAR AMBEDKAR SQUARE, CENTRAL AVENUE ROAD, NAGPUR - 440008

URBAN TALUKA 46, NEAR AMBEDKAR SQUARE, CENTRAL AVENUE ROAD, NAGPUR - 440008

JOSHI PLOT, HURRICANE POINT ROAD, BEHIND FOREST GARDEN, CHIKHALDARA 444807





2021 में जब अल्लू अर्जुन की पहली पैन इंडिया फिल्म 'पुष्पा 1: द राइज' थिएटर्स में रिलीज हुई, तो तेलुगू स्टार की फिल्म का क्रेज हिंदी में देखकर काफी लोग हैरान थे. हैरान होने वालों को शायद ये आईडिया नहीं था कि अर्जुन की तेलुगू फिल्मों की हिंदी डबिंग ने टीवी के जरिए उन्हें हिंदी ऑडियंस के बीच कितना पॉपुलर बना दिया है. मगर अब 'पुष्पा 2: द रूल' से अल्लू अर्जुन के स्टारडम का टप्पा हिंदी मार्किट पर हमेशा के लिए लगा गया है. पहले ही दिन से जनता को जबरदस्त एंटरटेन कर रही 'पुष्पा 2' अब हिंदी बॉक्स ऑफिस पर सबसे बड़ी फिल्म बन गई है. और अल्लू अर्जुन ये कमाल करने वाले दूसरे साउथ स्टार बन गए हैं. उनसे पहले प्रभास की 'बाहुबली 2' हिंदी में सबसे कमाऊ फिल्म बनी थी. दूसरे हफ्ते में भी धुआंधार कमाई, पहले दिन से ही थिएटर्स में धमाका कर रही अल्लू अर्जुन की फिल्म ने गुरुआत में ही दिखा दिया था कि ये सच में एक बॉक्स ऑफिस वाइल्ड-फायर है. लेकिन फिल्म का क्रेज जनता में कितना साइलिेंट है, ये पता चला दूसरे वीकेंड से. 'पुष्पा 2' ने वीकेंड (शुक्र-शनि-रवि) में 128 करोड़ का नेट कलेक्शन कर डाला, जो दूसरे वीकेंड में सबसे ज्यादा कमाई का रिकॉर्ड है. वर्किंग डे, सोमवार भी अर्जुन की फिल्म का कोई नुकसान नहीं कर सका और इसने 12वें दिन भी 20 करोड़ रुपये से ज्यादा

## 'पुष्पा' में झुकेगा नहीं इस सीजन में धुआंधार कमाई

कलेक्शन किया. मंगलवार को भी ऑलपोस्ट 20 करोड़ और बुधवार को 17 करोड़ के साथ 'पुष्पा 2' के हिंदी वर्जन का नेट कलेक्शन 618 करोड़ रुपये से ज्यादा हो गया था. गुरुवार की ट्रेड रिपोर्ट्स में अनुमान बताते हैं कि 15वें दिन अल्लू अर्जुन की फिल्म ने हिंदी में लगभग 15 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया है. इस अनुमान के हिसाब से अब 'पुष्पा 2' (हिंदी) का टोटल नेट कलेक्शन 633 करोड़ रुपये के करीब हो गया है. दिलचस्प बात ये है कि 'स्ली 2' ने 9 हफ्तों में 627 करोड़ कमाए थे, जिसे 'पुष्पा 2' ने मात्र 15 दिनों में पीछे छोड़ दिया है.

2024 में आई बॉलीवुड की हॉरर कॉमेडी 'स्ली 2', शाहरुख खान की ब्लॉकबस्टर 'जवान' को पछाड़ते हुए हिंदी की सबसे बड़ी फिल्म बनी थी. श्रद्धा कपूर और राजकुमार राव की फिल्म ने 'जवान' के रिकॉर्ड 584 करोड़ को बड़े अंतर से पीछे छोड़ दिया था. मगर 'स्ली 2' का रिकॉर्ड 6 महीने भी नहीं टिक सका और अब तेलुगू इंडस्ट्री की हिंदी डब फिल्म, हिंदी फिल्म इंडस्ट्री कहलाने वाली बॉलीवुड फिल्म को पीछे छोड़कर, टॉप हिंदी फिल्म बन चुकी है. हिंदी की टॉप 5 फिल्मों में, 1. पुष्पा 2 - 633 करोड़ रुपये, 2. स्ली 2 - 627 करोड़ रुपये 3. जवान - 584 करोड़ रुपये 4. गदर 3 - 525.70 करोड़ रुपये 5. पतन - 524.53 करोड़ रुपये सबसे बड़े पैन इंडिया स्टार में जाने वाले प्रभास की फिल्म 'बाहुबली 2' ने 2017 में हिंदी में सबसे बड़ा रिकॉर्ड बनाया था. ये 500 करोड़ से ज्यादा कमाने वाली पहली हिंदी फिल्म थी और 511 करोड़ के साथ 6 साल तक हिंदी की सबसे कमाऊ फिल्म बनी रही. बड़ी-बड़ी हिंदी फिल्मों इसके करतब भी नहीं पहुंच पा रही थीं. 2023 में फाइनली शाहरुख खान के कमबैक के साथ प्रभास का रिकॉर्ड टूटा और 'पतन' ने 'बाहुबली 2' को पीछे छोड़ा. मगर अब अल्लू अर्जुन ने एक बार फिर से साउथ फिल्मों के हिंदी में दबदबे का भीकाल टाइट कर दिया है. अब देखना ये है कि बॉलीवुड 'पुष्पा 2' का रिकॉर्ड कितने दिन में तोड़ पाता है.



## 'गदर 3' में दिखेंगे नाना पाटेकर

अनिल शर्मा की फिल्म 'वनवास' 20 दिसंबर को रिलीज हो चुकी है. फिल्म में उत्कर्ष शर्मा और नाना पाटेकर लीड रोल में नजर आए. इसी फिल्म के प्रमोशन में आजकल नाना पाटेकर अलग-अलग शो में नजर आ रहे हैं. पिछले दिनों खबर थी कि अनिल शर्मा की ही अगली फिल्म 'गदर 3' में नाना पाटेकर बतौर विलेन काम करेंगे. जब इसपर नाना से सवाल किया गया तो उन्होंने खुलकर जवाब दिया. फिल्म 'वनवास' के प्रमोशन के दौरान नाना पाटेकर ने कई विषयों पर बात की. लल्लनटॉप को दिए एक इंटरव्यू में उनसे पूछा गया कि क्या वो 'गदर 3' में बतौर विलेन काम करेंगे या. इसके जवाब में उन्होंने ड्रिस्ट के साथ बात की और कहा, "अब सनी देओल मुझे पिटागा तो देख पाओगे?" तो सभी हंसने लगते हैं. नाना पाटेकर आगे कहते हैं, "नहीं ना...तो बस यही जवाब है. सनी देओल मुझे पटक-पटककर मारे अच्छा नहीं लोगा स्क्रीन पर." इसके बाद नाना पाटेकर से कहा गया कि बतौर हीरो और विलेन सनी देओल के साथ उनकी



जोड़ी पढ़ें पर अच्छी लगेगी. इसपर नाना ने कहा कि नहीं जमेगी. रही बात सनी देओल के साथ काम करने की तो उन्होंने कहा कि कोई अच्छा प्रोजेक्ट मिला तो वो जरूर साथ में काम करेंगे. नाना पाटेकर ने 'गदर 3' की कहानी कैसी हो इसपर भी थोड़ा मजाकिया तौर पर बात की. नाना ने कहा, "कहानी कुछ उस तरह की होनी चाहिए कि मैं वहां का हूँ, वो वहां का है. लड़ाई-झगड़े का मसला ही ना हो. खैर इसपर हम कभी और बात करेंगे." कुछ समय पहले डायरेक्टर अनिल शर्मा ने भी इस पर रिप्ले कर दिया था और बताया था कि क्या नाना 'गदर 3' में दिखेंगे या नहीं. उन्होंने कहा था कि अगर संभव हुआ तो वो नाना को उस फिल्म से जरूर जोड़ेंगे. 'वनवास' एक फैमिली ड्रामा फिल्म है. इसकी इसमें नाना पाटेकर और उत्कर्ष के साथ-साथ सिमरत कौर और राजपाल यादव जैसे कलाकार भी नजर आए हैं. ये फिल्म ओपनिंग डे पर कुछ खास कमा नहीं दिखा पाई है. सैनिलक के मुताबिक इस फिल्म ने पहले दिन 60 लाख रूप का कलेक्शन किया है.

## इस एक्टर से डरती थीं तमन्ना

साउथ और बॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री की फेमस एक्ट्रेस हैं तमन्ना भाटिया। उनके अभिनय और डांस के लोग दीवाने हैं। आज उनका बर्थडे है, इस मौके पर चलिए आपको बताते हैं कि वो किस एक्टर से डरती थीं और किसके साथ जुड़ा था उनका नाम। तमन्ना भाटिया ने 15 साल की उम्र में कामयाबी हासिल कर ली थी। उन्होंने हिंदी फिल्मों के साथ गीमल, तेलुगू और कन्नड़ सिनेमा में भी काम किया है। उनकी प्रसिद्धी का ऐसा आलम है कि वो आज एक फिल्म के 8-10 करोड़ चार्ज करती हैं। तमन्ना के पास करीब 120 करोड़ रुपये की कुल संपत्ति है। अपनी अदाओं से सबको दीवाना बना देने वाली तमन्ना भाटिया एक एक्टर से बहुत डरती थीं। ये कोई और नहीं बॉलीवुड के एक्शन स्टार अजय देवगन हैं। दरअसल, तमन्ना ने अजय देवगन के साथ ही बॉलीवुड में वापसी की थी। फिल्म थी हिम्मतवाला जिसे साजिद खान ने डायरेक्ट किया था। जब तमन्ना भाटिया ने पहली बार अजय के साथ काम करने की खबर सुनी, तो वह बेहद उत्साहित हो गईं। मगर जब सेट पर उनकी पहली मुलाकात हुई, तो तमन्ना अजय देवगन के गंभीर व्यक्तित्व को देखकर घबरा गईं। तमन्ना ने एक इंटरव्यू में बताया था कि अजय देवगन के साथ पहली बार बातचीत करने में उन्हें 1 महीना लग गया था। अब उनका डर खत्म हो गया है और वो अब खूब बातें करती हैं। तमन्ना



इन दिनों एक्टर विजय वर्मा के साथ रिलेशनशिप में हैं। मगर उनसे पहले उनका नाम फेमस इंडियन क्रिकेटर से जुड़ चुका है। ये कोई और नहीं विराट कोहली हैं। कहा जाता है कि तमन्ना और विराट एक दूसरे को डेट कर चुके हैं। मगर तमन्ना इससे इन्फोक नहीं रखतीं, वो इस खबर को अफवाह बताती हैं, जबकि दोनों की एक साथ फोटो भी वायरल हुई थीं। तब तमन्ना ने कहा था कि वो एक इवेंट की फोटो थीं, जहां उनकी मुलाकात इंडियन टीम के स्टार क्रिकेटर विराट कोहली से हुई थी।

## रूपाली गांगुली के शो से रतोंरात कटा अभिनेत्री का पता



लोकाप्रिय टीवी शो 'अनुपमा' बोते कुछ वक्त से अपनी स्टारकास्ट को लेकर भी खूब सुर्खियों में है। टीआरपी लिस्ट में टॉप पर रहने के बावजूद इसके कलाकार एक-एक कर शो छोड़ रहे हैं। वहीं, अब राही का किदरार निभाने वाली अलीशा परवीन ने रूपाली गांगुली अभिनीत शो 'अनुपमा' से बाहर होने की पुष्टि की है। यह खबर अभिनेत्री के साथ-साथ प्रशंसकों के लिए भी चौंकाते वाली है। एक हालिया बयान में परवीन ने अपने अचानक रिटायरमेंट पर आश्चर्य जाहिर किया। उन्होंने कहा, 'यह चौंकाते वाला और निराशाजनक है। मुझे यकीन नहीं है कि वास्तव में क्या हुआ और मुझे क्यों रिटायर किया जा रहा है।' अचानक बाहर निकाले

जाणे के बावजूद परवीन को अपनी आगामी परियोजनाओं से काफी उम्मीदें हैं। परवीन ने साझा किया, 'कल मेरी एक बैठक हुई थी और मुझे इस फैसले के बारे में बताया गया। मुझे पूरी तरह से पता नहीं है लेकिन ऐसा कभी-कभी होता है। मैं अब अपनी भविष्य की परियोजनाओं पर ध्यान केंद्रित करूंगी।' परवीन ने इस मामले पर प्रकाश डालने के लिए इंस्टाग्राम का भी सहारा लिया। उन्होंने लिखा, 'मैं अनुपमा शो नहीं छोड़ा। सब कुछ अच्छा था लेकिन मुझे नहीं पता कि अचानक ऐसा क्यों हुआ। यह मेरे लिए भी चौंकाते वाला है, लेकिन राही या आध्या को प्यार करने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद।' उन्होंने आगे लिखा, 'मैं इस शो को दिल की गहराइयों से मिस करूंगी।' जानकारी हो कि सुधांशु पांडे, पारस कलनावत, गौरव खन्ना और मदासा शर्मा जैसे कई महत्वपूर्ण कलाकार भी अब 'अनुपमा' का हिस्सा नहीं हैं। इस बीच, शो का ट्रेक प्रेम (खजुरिया) के बारे में है जो राही के प्रति अपने प्यार को कबूल करता है, जिससे नाटकीय घटनाओं की एक सीरीज शुरू होती है।

## ऐश्वर्या और उनकी मां संग बेटी के स्कूल पहुंचे अभिषेक



बॉलीवुड इंडस्ट्री के पॉपुलर कपल अभिषेक बच्चन और ऐश्वर्या राय के तलाक की अफवाहें आए दिन आती रहती हैं। हालांकि, ये कपल अक्सर साथ में नजर आता है. अब एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है और लोगों का ध्यान खींच रहा है. दरअसल, ऐश्वर्या राय अपनी मां वृंदा राय के साथ बेटी आराध्या के स्कूल फंक्शन के लिए पहुंची थीं और उनके साथ अभिषेक बच्चन भी नजर आए. धीरूभाई अंबानी इंटरनेशनल स्कूल जाते समय अभिषेक बच्चन के साथ ऐश्वर्या राय और उनकी मां कैमरे में कैद हुईं

हैं. इस कपल को फिर साथ में देखकर सोशल मीडिया पर तमाम यूजर्स रिप्लेक्शन दे रहे हैं. आराध्या धीरूभाई अंबानी इंटरनेशनल स्कूल में पढ़ती है और इस समय वहां पर एनुअल फंक्शन चल रहे हैं. इसमें तमाम स्टार्स के बच्चों ने परफॉर्म किया, जिसके वीडियो और फोटो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं. आराध्या के स्कूल के एनुअल फंक्शन के दूसरे दिन ऐश्वर्या राय अपनी मां वृंदा राय के साथ पहुंचीं और उनके साथ अभिषेक बच्चन भी नजर आए. सास और दामाद के बीच काफी अच्छा बॉन्ड देखने को मिला. इस तरह से अभिषेक बच्चन और ऐश्वर्या राय को साथ में देखकर फैंस खुश हो गए और रिप्लेक्शन दे रहे हैं. बताते चलें कि धीरूभाई अंबानी इंटरनेशनल स्कूल के एनुअल फंक्शन के पहले दिन अभिषेक बच्चन और ऐश्वर्या राय नजर आए थे. वहीं, अमिताभ बच्चन भी स्कूल फंक्शन में दिखाई दिए थे. बता दें कि सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हुआ था, जिसमें शाहरुख खान अपनी फिल्म 'ओम शांति ओम' के गाने साथ बेटी आराध्या के स्कूल फंक्शन के लिए पहुंची थीं और उनके साथ अभिषेक बच्चन भी नजर आए. धीरूभाई अंबानी इंटरनेशनल स्कूल जाते समय अभिषेक बच्चन के साथ ऐश्वर्या राय और उनकी मां कैमरे में कैद हुईं

## 'तू झूठी मैं मक्कार' के लिए श्रद्धा ने की स्ट्रिक्ट डाइट

इस फिल्म की खातिर श्रद्धा कपूर ने फॉलो की थी स्ट्रिक्ट डाइट, सलाद और सब्जियों पर जोरें कई दिन बॉलीवुड एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर के लिए साल 2024 बेहद शानदार साबित हुआ. इस साल श्रद्धा ने अपने अब तक के करियर की सबसे बड़ी फिल्म बॉक्स ऑफिस पर रिलीज की. ये फिल्म को और नहीं बल्कि ब्लॉकबस्टर स्ली 2 है, जिसने कमाई के मामले में कई बड़ी फिल्मों को पछाड़ दिया. श्रद्धा कपूर को जिम या योगा करते हुए नहीं देखा जाता, लेकिन वो अपनी फिटनेस को लेकर काफी सीरियस रहती हैं.



अपनी सादगी और फिटनेस के चलते श्रद्धा हमेशा चर्चा में रहती हैं. लेकिन कम लोग जानते हैं कि फिल्म 'तू झूठी मैं मक्कार' की शूटिंग के दौरान श्रद्धा सलाद और सब्जियां ही खाया करती थीं. 'तू झूठी मैं मक्कार' की शूटिंग के वक्त श्रद्धा कपूर स्ट्रिक्ट डाइट फॉलो कर रही थीं. टाइम्स नाड को दिए एक इंटरव्यू में, श्रद्धा कपूर की चचेरी बहन ज़ानाई भोसले (आशा भोसले की पोती) ने उनकी जर्नी के लिए अपनी तारीफ की. 'आशिकी 2' के प्रभाव को याद करते हुए उन्होंने बताया कि श्रद्धा की परफॉर्मस देखकर उन्हें कितना गर्व महसूस हुआ. तू झूठी मैं मक्कार में अपनी भूमिका पर विचार करते हुए, ज़ानाई ने स्वीकार किया कि यह एक इमोशनल परल था जिसने उनकी आंखों में आंसू आ गए थे. रणबीर

कपूर के साथ 'तू झूठी मैं मक्कार' में एक बिकनी गाने की तैयारी के दौरान श्रद्धा कपूर के डेटिकेशन को दर्शाते हुए, ज़ानाई भोसले ने एक डिगर के क्रिस्सा शेयर किया. मिज़ू की मिलने के दौरान, श्रद्धा सिर्फ सलाद और सब्जियों का चयन करते हुए स्ट्रिक्ट वेजिटेरियन खाने पर अड़ी रहीं. ज़ानाई ने आगे बताया "मुझे याद है कि वह कुछ सलाद और सब्जियां खा रही थीं. उसने मुझे कहा, 'तू झूठी मैं मक्कार' के लिए मुझे एक बिकनी गाना शूट करना है, इसलिए मुझे यह खाना खाना होगा." 'तू झूठी मैं मक्कार' में श्रद्धा कपूर की इस फिल्म ने भारत में 175 करोड़ का टोटल कलेक्शन किया था. ये एक सुपरहिट फिल्म थी. फिल्म की कहानी को दर्शकों ने काफी पसंद किया था. वहीं श्रद्धा की फिटनेस और उनका ग्लैमरस अंदाज भी फैंस को खूब भाया था.

## 19 साल की उम्र में फेमस इंप्लूएंसर की मौत

19 साल की उम्र में एक मशहूर इंप्लूएंसर की मौत हो गई। इनका नाम था बेएंड्री बोयसेना. वो दक्षिण अफ्रीका के मशहूर टिकटॉक स्टार थे। उन्हें हर्चिसन-गोलडॉल प्रोजेक्टिया सिंड्रोम नाम की दुर्लभ बीमारी थी। ये दुखद खबर उनकी मां बी. बोयसेना ने बुधवार को बेएंड्री को सर्मापित एक फेसबुक पोस्ट के माध्यम से दी. इस पोस्ट में लिखा था- "यह बहुत दुख के साथ है कि हम दक्षिण अफ्रीका की सबसे प्रिय और प्रेरणादायक युवा महिलाओं में से एक बेएंड्री बोयसेना के निधन की घोषणा करते हैं। बेएंड्री ने केवल अपने जीवंत व्यक्तित्व और हंसमुख मिजाज के लिए जानी जाती थी, बल्कि दक्षिण अफ्रीका में प्रोजेक्टिया से पीड़ित आखिरी जीवंत व्यक्ति के रूप में भी जानी जाती थी। बोयसेना परिवार इस अत्यंत कठिन समय के दौरान उनकी प्राइवसी को बनाए रखने का अनुरोध करता है क्योंकि वे अपनी प्यारी बेएंड्री के खोने का शोक मना रहे हैं। ये वही बीमारी थी जिससे अमिताभ बच्चन



को फिल्म पा में पीड़ित दिखाया गया था। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, निधन से कुछ महीने पहले, बेएंड्री की सफल ऑपन-हार्ट सर्जरी हुई थी और वह अपने माता-पिता के साथ छुटियां बिताने के लिए उत्सुक थी। बेएंड्री ने टिक टॉक पर 269,200 से अधिक फॉलोअर्स हासिल कर लिए थे, जहां वह नियमित रूप से वीडियो शेयर करती थीं। उनके वीडियो में अक्सर उन्हें सुनहरे बालों वाली विंग पढ़ने हुए पाँप गानों पर लिप-सिंक करते हुए देखा जाता था। ये वीडियो आते ही इंटरनेट पर वायरल हो जाते थे। उनके यू चले जाने से फैंस भी दुखी हैं।

बेएंड्री ने टिक टॉक पर 269,200 से अधिक फॉलोअर्स हासिल कर लिए थे, जहां वह नियमित रूप से वीडियो शेयर करती थीं। उनके वीडियो में अक्सर उन्हें सुनहरे बालों वाली विंग पढ़ने हुए पाँप गानों पर लिप-सिंक करते हुए देखा जाता था। ये वीडियो आते ही इंटरनेट पर वायरल हो जाते थे। उनके यू चले जाने से फैंस भी दुखी हैं।

## भाई ने कहा था- 'प्लीज मुझे बचा लो गुड़िया'



सिंगर और रैपर हनी सिंह ने साल 2011 में शालिनी तलवार के साथ शादी की और दोनों का साल 2022 में तलाक हो गया था. हनी सिंह और शालिनी तलवार ने ठव तैज की टी थी तो दोनों का तलाक काफी चर्चा में बना रहा था क्योंकि पत्नी ने रैपर पर घरेलू हिंसा के आरोप लगाए थे. अब हनी सिंह की डॉक्यूमेंट्री 'यो यो हनी सिंह फेमस' नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई है. इसमें उनकी ज़िंदगी से जुड़ी कहानी दिखाई है. उनकी इस डाक्यूमेंट्री में फैमिली मेंबर्स ने खुलकर बात की है. हनी सिंह की बहन रनेहा सिंह ने अपने फैंस खुश हो गए और रिप्लेक्शन दे रहे हैं. बताते चलें कि धीरूभाई अंबानी इंटरनेशनल स्कूल के एनुअल फंक्शन के पहले दिन अभिषेक बच्चन और ऐश्वर्या राय नजर आए थे. वहीं, अमिताभ बच्चन भी स्कूल फंक्शन में दिखाई दिए थे. बता दें कि सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हुआ था, जिसमें शाहरुख खान अपनी फिल्म 'ओम शांति ओम' के गाने साथ बेटी आराध्या के स्कूल फंक्शन के लिए पहुंची थीं और उनके साथ अभिषेक बच्चन भी नजर आए. धीरूभाई अंबानी इंटरनेशनल स्कूल जाते समय अभिषेक बच्चन के साथ ऐश्वर्या राय और उनकी मां कैमरे में कैद हुईं

भाई हनी सिंह की एक्स वाइफ शालिनी तलवार पर गंभीर आरोप लगाए. उन्होंने बताया कि यूएसए दूर के समय हनी सिंह स्टेशन पर जाने से मना कर रहे थे लेकिन शालिनी ने उन पर जबरदस्त परफॉर्म करने का दबाव बनाया. रनेहा सिंह ने आगे बताया, 'मैं अपने कपड़े में थी. भाई ने मुझे मैसेज किया कि मेरे साथ कुछ ठीक नहीं है. उसने मुझे कहा कि तुम स्काइप आ सकती हो. मैंने स्काइप पर उन्हें वीडियो कॉल किया.

भाई ने कहा कि मुझे प्लीज बचा लो गुड़िया, मुझे प्लीज बचा लो. फिर फोन कट गया. मैंने शालिनी से कॉन्टैक्ट करने की कोशिश की. शालिनी ने कॉल उठाया और कहा कि उसे ये शो करना ही होगा. तुम उससे कहो कि वो ये शो करे. मैंने कहा कि मैं ऐसा नहीं सकती हूँ. उन्होंने मुझ बताया कि वह ठीक नहीं और कुछ बुरा हो रहा है. इसके तीन घंटे तक हमारा उनसे वीडियो कॉन्टैक्ट नहीं हुआ. तीन घंटे बाद मुझे बताया कि वह अस्पताल में है और उसके सिर में टांके लगे हैं.'

## अभिनव अरोड़ा ने यूट्यूबरों के खिलाफ दायर की याचिका



10 साल के आध्यात्मिक वक्ता अभिनव अरोड़ा के वकील पंकज आर्य ने सोशल मीडिया पर उनके मुवाकिल को ट्रोल् करने के आरोप में यूट्यूबर्स के खिलाफ उत्तर प्रदेश के मथुरा में शिकायत दर्ज कराई है। इन्फ्लुएंसर अभिनव अरोड़ा का प्रतिनिधित्व करने वाले वकील पंकज आर्य ने अभिनव को कहा कि ट्रोलिंग मामले में अगली

सुनवाई 3 जनवरी को निर्धारित की गई है। आर्य ने न्यूज एजेंसी एएनआई को बताया, 'आज कोर्ट में हमारी सुनवाई हुई। कानूनी कार्यवाही चल रही है। सुनवाई की अगली तारीख 3 जनवरी निर्धारित की गई है।' केस से संबंधित अधिक जानकारी देते हुए आर्य ने कहा, 'अभिनव अरोड़ा और सनातन धर्म के खिलाफ कुछ लोगों ने अभियान शुरू किया है। हम इसके खिलाफ कोर्ट आए हैं। हम उन्हें नहीं छोड़ेंगे, चाहे हमें सुप्रीम कोर्ट या हाईकोर्ट ही क्यों न जाना पड़े। हमने इन यूट्यूबर्स के खिलाफ एफआईआर की मांग की है।' इससे पहले अक्टूबर में अभिनव के परिवार ने आरोप लगाया था कि उन्हें

लॉरेंस बिशोई के गिरोह से जान से मारने की धमकी मिली थी। एएनआई से बात करते हुए उनकी मां ज्योति अरोड़ा ने कहा कि अभिनव ने भक्ति के अलावा कुछ नहीं किया है और सवाल किया कि उसे इस तरह का उत्पीड़न क्यों सहना पड़ रहा है। उन्होंने कहा, 'सोशल मीडिया के जरिए हमें नीचा दिखाने के प्रयास किए जा रहे हैं। अभिनव ने ऐसा कुछ नहीं किया है जिसकी वजह से हमें धमकियां मिल रही हैं। अभिनव ने भक्ति के अलावा कुछ और नहीं किया है जिसकी वजह से उसे इतना कुछ सहना पड़ रहा है।' उन्होंने कहा, 'हमें लॉरेंस बिशोई गैंग से एक संदेश मिला जिसमें हमें धमकी दी जा रही थी कि अभिनव को मार दिया जाएगा। हमें एक कॉल आया जिसे मैंने मिस कर दिया। हमें आज उसी नंबर से एक संदेश मिला कि वे अभिनव को मार देंगे।'

## माता-पिता के अलगाव पर अर्जुन ने दिया बयान 'मैं जब सबकुछ सह रहा था, तब पापा बड़ी फिल्मों में व्यस्त थे'

अभिनेता अर्जुन कपूर अपने अभिनय और फिल्मों के साथ-साथ निजी ज़िंदगी को लेकर भी चर्चा में रहते हैं। फिल्मी परिवार से ताल्लुक रखने वाले अभिनेता कभी लव लाइफ तो कभी पारिवारिक मसलों के चलते सुर्खियों में रहते हैं। अर्जुन कपूर फिल्म निर्माता बोनी कपूर और मोना शौरी के बेटे हैं। अभिनेता की मां अब इस दुनिया में नहीं हैं। अर्जुन कपूर जब महज 10 साल के थे, तब उनके माता-पिता अलग हो गए थे। इस परिस्थिति का सामना उन्होंने कैसे किया? हाल ही में अर्जुन कपूर ने खुद बताया। बोनी कपूर और मोना शौरी का साल 1996 में तलाक हो गया। तब अर्जुन कपूर 10 साल के थे। उन्होंने उस वक्त को चुनौतीपूर्ण बताया। हाल ही में राज शमानी के साथ बातचीत में अर्जुन कपूर ने अपने उस वक्त के अनुभव साझा किए।



अर्जुन कपूर ने बताया कि माता-पिता के रिश्ते में आई दरार ने उन्हें वक्त से पहले समझदार बना दिया। जब माता-पिता के अलगा होने की स्थिति उनके लिए बेहद मुश्किल थी। अर्जुन कपूर ने कहा, 'मैं उस समय सिर्फ 10 साल का था। स्थिति का सामना कैसे किया? इस पर अभिनेता ने

कहा, 'उस समय ऐसा नहीं लगा था कि इसका कोई स्थायी प्रभाव पड़ेगा, लेकिन पीछे मुड़कर देखने पर पता चलता है कि माता-पिता के अलगाव ने उनकी ज़िंदगी पर असर किया। अर्जुन कपूर ने बताया कि जिस वक्त उनके माता-पिता का तलाक हो रहा था, उनके पिता काम में बेहद व्यस्त थे, जिसका असर उनके रिश्तों पर पड़ा। अभिनेता ने बताया कि तब बोनी कपूर तो बड़ी फिल्मों को बनाने में व्यस्त थे। एक्टर ने कहा, 'जब वह सब चीजें हो रही थीं, उस वक्त मेरे पिता दो बड़ी फिल्मों में व्यस्त थे। वे 'प्रेम' और 'रूप की रानी' चोरों का राज' बना रहे थे। उनकी इस व्यस्तता ने बाप-बेटे के छोटे-छोटे पलों को खत्म कर दिया। जैसे कि वे मुझे स्कूल छोड़ने या लेकर आने जैसी चीजें नहीं कर पाए। उनके ऊपर फिल्में पूरा करने और जल्दी रिलीज करने का दबाव था।'

## सोशल मीडिया ट्रोलिंग का शिकार हुए कई एक्टर्स

अगर फिल्मी सितारों के फैंस होते हैं, तो उनको नापसंद करने वाले लोग भी मौजूद रहते हैं। एक्टर्स को नापसंद करने वाले उन्हें सोशल मीडिया पर भी अक्सर ट्रोल् करते हैं। इस साल भी कई फिल्मी सितारे अलग-अलग कारणों से ट्रोलिंग का शिकार हुए। जानिए, कौन सा फिल्मी सितारा, किस वजह से सोशल मीडिया पर ट्रोल् हुआ? इस साल सोनाक्षी सिन्हा अपने बॉयफ्रेंड जहिर इकबाल से शादी के बंधन में बंध गईं। दोनों की इंटरफेथ मैरिज है, सोनाक्षी हिंदू हैं, वहीं जहिर मुस्लिम धर्म से संबंध रखते हैं। यही कारण था कि कई लोगों ने सोनाक्षी को सोशल मीडिया पर खूब ट्रोल् किया। सोनाक्षी ने सीधा तो ट्रोल् करने वालों से जवाब नहीं दिया लेकिन एक आर्टिस्ट ने उनका वेंडिंग

रिस्पॉन्स का कॉर्टून इंस्टाग्राम पर बनाकर डाला था और अपनी पोस्ट पर लिखा था कि प्यार यूनिवर्सल रिलीजन है। साथ ही उस आर्टिस्ट ने सोनाक्षी और जहिर को शादी की शुभकामनाएं दीं। इस पोस्ट को इंस्टाग्राम पर सोनाक्षी सिन्हा ने भी लाइक किया। एक्ट्रेस शोभिता को नागा चैतन्य से शादी करने के कारण ट्रोलिंग का शिकार होना पड़ा। नागा चैतन्य की पूर्व पत्नी और एक्ट्रेस सामंथा के फैंस ने शोभिता को ट्रोल् किया। शोभिता पर तरह-तरह की बातें सोशल मीडिया पर कही गईं। अभिषेक बच्चन और ऐश्वर्या राय के अलगाव की अटकलों के बीच निम्रत कौर को ट्रोल् होना पड़ा। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार फिल्म 'दसवीं' के दौरान ही मुख्य अभिनेता अभिषेक बच्चन और एक्ट्रेस

निम्रत कौर के बीच अफेयर की अफवाह उड़ी थी। दरअसल, जब दोनों ने इस फिल्म का प्रमोशन किया तो इनके बीच अलग तरह की कैमिस्ट्री नजर आई। धीरे-धीरे यह बातें सोशल मीडिया पर फैली और अभिषेक और निम्रत के अफेयर की अफवाहों को हवा मिलने लगी। इसके बाद कई लोगों ने निम्रत कौर को खूब ट्रोल् किया। निम्रत ने भी इन बातों का जवाब दिया और कहा कि वह कुछ भी कहेंगी, लोग फिर भी बातें बनाएंगे, इसलिए वह अपने काम पर ही फोकस कर रही है। अरशद वारसी को एक्टर प्रभास के 'कलिक 2898 एवी' का किदरार पसंद नहीं आया, उन्होंने इस रोल को जोकर कह दिया है। इस वजह से अरशद सोशल मीडिया पर ट्रोल् हुए।



# अश्विन के रिटायरमेंट पर इमोशनल हुए खिलाड़ी



**दुबई.** रविचंद्रन अश्विन की रिटायरमेंट के बाद उनके जोड़ीदार रवींद्र जडेजा का पहला बयान सामने आया है। जडेजा का कहना है कि अश्विन उनके मेंटॉर की तरह रहे और उनकी अवस्था ही याद आएगी। जडेजा ने साथ ही यह भी कहा कि टीम को अश्विन को भुलाकर आगे बढ़ना होगा। बता दें कि अश्विन और जडेजा 58 टेस्ट मैचों में एक साथ खेले, जिनमें दोनों ने मिलकर 587 विकेट लिए थे। दोनों की इस जोड़ी ने कई बार बैट से योगदान देते हुए भी भारतीय टीम को जीत दिलाई है। बीसीसीआई द्वारा जारी किए गए वीडियो में रवींद्र जडेजा ने अश्विन को याद करते हुए कहा, "अश्विन मेरे साथ एक ऑन-फील्ड मेंटॉर की तरह खेले। वो कई सालों तक मेरे बॉलिंग पार्टनर रहे, हमने प्रॉड की कंडीशन, मैच के हालात और बल्लेबाजों के खिलाफ प्लान भी एक-दूसरे

## बाबर आजम ने अश्विन को दी बधाई

रविचंद्रन अश्विन ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ तीसरे टेस्ट के बाद संन्यास की घोषणा कर दी। बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के अंतिम दो मैच बाकी हैं और सीरीज के बीच में उनकी इस घोषणा ने विश्व क्रिकेट को काफी चौंका दिया। कल 19 दिसंबर को अश्विन भारत लौट आए। हालांकि दिग्गज स्पिनर के फैसले का सम्मान करते हुए तमाम क्रिकेटर्स और अन्य हस्तियों ने अश्विन के शानदार क्रिकेट कैरियर पर बधाई देते हुए शुभकामनाएं दीं। अब पाकिस्तान के वर्तमान ओपनर बल्लेबाज बाबर आजम ने भी पोस्ट किया है। बाबर आजम ने इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी पोस्ट की है। उन्होंने अश्विन को टैग करते हुए बधाई दी। उन्होंने लिखा कि शानदार कैरियर के लिए बहुत बधाई अश्विन।

के साथ साझा किए। मुझे ये सभी बातें बहुत याद आयां। उम्मीद है कि टीम को उनकी जगह कोई अच्छा गेंदबाज मिले, जो स्पिन बॉलिंग के साथ-साथ बल्लेबाजी में भी योगदान दे।" रवींद्र जडेजा ने आगे यह भी कहा कि भारतीय टीम को रविचंद्रन अश्विन को भुलाकर आगे बढ़ना होगा। उन्होंने कहा, "हमें अश्विन को भुलाकर आगे बढ़ना होगा। भारत में ऐसा नहीं है कि आपको अश्विन का रिटायरमेंट नहीं मिल पाएगा। सब जानते हैं कि कोई ना कोई खिलाड़ी जरूर उनकी जगह लेगा। यह युवाओं के लिए भी एक ख़ास अवसर होगा जो टीम में आकर खुद को साबित कर सकते हैं।" आंकड़े बताते हैं कि अश्विन को भारतीय क्रिकेट के महानतम खिलाड़ियों में से एक के रूप में याद किया जाएगा। उनका रिटायरमेंट दूंदना



आसान नहीं होगा क्योंकि उन्होंने दुनिया के अच्छे-अच्छे बल्लेबाजों के पसंदीदा छुड़ाए और इंटरनेशनल क्रिकेट में कुल 735 विकेट लिए थे। वहीं टेस्ट करियर में 537 विकेटों के योगदान की भरपाई करना भी किसी के लिए आसान नहीं होगा। पाकिस्तानी क्रिकेट टीम इस समय द. अफ्रीका के दौर पर है। इस दूर पर दोनों टीमों के बीच तीन टी20, तीन ओडीआई और दो टेस्ट मैच खेले हैं। तीन टी20 मैचों की सीरीज द. अफ्रीका ने 2-0 से जीती। जबकि अब तक संघर्ष दो ओडीआई में वापसी करते हुए पाकिस्तान ने जीत दर्ज की। लेकिन बाबर आजम के लिए यह सीरीज काफी निराश करने वाली रही है। उनके पास इस सीरीज में टी20 इतिहास में सबसे ज्यादा रन बनाने का रिकॉर्ड अपने नाम करने का मौका था,

लेकिन वे दो मुकामलों में केवल 31 रन बना सके। जबकि दो ओडीआई मैचों में उन्होंने 96 रन बनाए हैं। हालांकि कल गुरुवार को हुए मुकामले उन्होंने 73 रन बनाकर जरूर लय हासिल करने की कोशिश की है। भारत के दूसरे सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले दिग्गज गेंदबाज रविचंद्रन अश्विन ने बुधवार 18 दिसंबर को संन्यास दे दिया। टेस्ट क्रिकेट में अश्विन ने 500 से ज्यादा विकेट हासिल किए। लेकिन सीरीज के बीच में संन्यास लेना थोड़ा अनजान भरा है। उनके संन्यास के बाद उन्होंने कहा कि वह अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से भले ही रिटायर हो रहे हैं, लेकिन क्लब क्रिकेट खेलते रहेंगे। रिटायरमेंट के बाद अश्विन अगले ही दिन भारत लौट आए। हालांकि उनके पिता ने कहा कि अश्विन ने दबाव में संन्यास लिया है। उनका अपमान हुआ है।

# वेलनेस स्टार्टअप हैबिल्ड ने वर्चुअली मेडिटेशन दिवस मनाया

नागपुर.



संयुक्त राष्ट्र महासभा की घोषणा के बाद पहला वर्ल्ड मेडिटेशन दिवस मनाने के लिए, नागपुर स्थित स्टार्टअप हैबिल्ड ने एक बड़ी उपलब्धि के साथ नया रिकॉर्ड बनाया। अच्छे स्वास्थ्य संबंधित आदतों में निरंतरता को बढ़ावा देने के लिए प्रख्यात हैबिल्ड-बिल्टिंग वेलनेस प्लेटफॉर्म 'हैबिल्ड' ने सबसे बड़े वर्चुअल मेडिटेशन सत्र की मेजबानी करके एक नया विश्व रिकॉर्ड बनाया। इस यादगार आयोजन में 2,87,711 लोगों ने हिस्सा लिया, उन्होंने एक साथ ध्यान किया और इस ऐतिहासिक दिवस के प्रति अपना समान जताया। संयुक्त राष्ट्र द्वारा की गई यह घोषणा आंतरिक शांति और समग्र कल्याण के लिए एक शक्तिशाली माध्यम के रूप में मेडिटेशन के महत्व को उजागर करती है। 21 दिसंबर की तारीख बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि यह शीतकालीन तंत्रता से जुड़ी है, जो भारतीय संस्कृति में एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह 21 जून को मनाए जाने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के ठीक छह महीने बाद आता है। हैबिल्ड के लिए, यह तारीख बेहद खास है, क्योंकि यह उनके पिछले विश्व रिकॉर्ड की छह महीने की सालगिरह को चिह्नित करती है, जो इसे उनकी यात्रा में वास्तव में एक यादगार बनाती है। हैबिल्ड के सीईओ और प्रमाणित योग इंस्ट्रक्टर सौरभ बोधरा का कहना है, "मुझे यह देखकर बहुत खुशी हो रही है कि मेडिटेशन को वह पहचान मिल रही है

जिसका वह हकदार है। हर योग प्रेमी जानता है कि ध्यान मानसिक स्वास्थ्य और आंतरिक शांति पर कितना बड़ा असर डाल सकता है, जिसकी आज की दुनिया में हम सभी को जरूरत भी है। मैं सबसे बड़े वर्चुअल मेडिटेशन सेशन के लिए अपने विश्व-रिकॉर्ड प्रयास के दौरान मिली अविश्वसनीय प्रतिक्रिया के लिए बहुत आभारी हूँ। मैं उन 2,87,711 प्रतिभागियों के प्रति अपना हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ जो हमारे साथ शामिल हुए और इस उपलब्धि को संभव बनाया। आइए, वर्ल्ड मेडिटेशन दिवस को एक परंपरा बनाएं जिसे हम हर साल मनाते हैं। मुझे उम्मीद है कि हम सभी मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएंगे, यह एक ऐसी आदत है जो हमेशा हमारे साथ जुड़ी रहेगी।" यह तारीख बेहद खास है, क्योंकि यह उनके पिछले विश्व रिकॉर्ड की छह महीने की सालगिरह को चिह्नित करती है, जो इसे उनकी यात्रा में वास्तव में एक यादगार बनाती है। हैबिल्ड के सीईओ और प्रमाणित योग इंस्ट्रक्टर सौरभ बोधरा का कहना है, "मुझे यह देखकर बहुत खुशी हो रही है कि मेडिटेशन को वह पहचान मिल रही है

## प्रेक्टिस के दौरान इस स्टार बल्लेबाज को लगी चोट

**नई दिल्ली.** भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी के तहत मेलबर्न क्रिकेट ग्राउंड पर खेले जाने वाले चौथे टेस्ट के लिए दोनों टीमों ने युद्धस्तर पर तैयारियां शुरू कर दी हैं। इसी बीच भारत के लिए टेंशन बढ़ाने वाली खबर आ रही है। अब तक सीरीज के तीनों मैचों में ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजों के नाक में दम करके रखने वाले भारत के स्टार ओपनर केएल राहुल को नेट प्रैक्टिस के दौरान हाथ में चोट लग गई है। सोशल मीडिया पर एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। इस वीडियो में नेट्स प्रैक्टिस के दौरान केएल राहुल टीम फिजियो से कुछ ट्रीटमेंट लेते नजर आ रहे हैं। वीडियो में साफ नजर आ रहा है कि केएल राहुल के सीधे हाथ में कुछ परेशानी है और वह टीम फिजियो से कुछ ट्रीटमेंट करा रहे हैं। उम्मीद है कि केएल राहुल की चोट ज्यादा गंभीर न हो, क्योंकि अब तक उन्होंने केंगारू गेंदबाजों के खिलाफ शानदार बल्लेबाजी की है। केएल राहुल ने तीनों ही मुकामलों में दो अर्धशतक लगाए हैं।

# तेलुगू टाइटंस का प्लेआफ में पहुंचना अधर में

नई दिल्ली.



बालेवाड़ी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के बैटमिंट हॉल में शुक्रवार को खेले गए करो मैच में तेलुगू टाइटंस ने मेजबान पुनेरी पल्टन को 48-36 अंतर से हरा दिया लेकिन इसके बावजूद उनका प्लेआफ में पहुंचना तय नहीं हो सका। 22 मैचों में 12 जीत के बाद उसके खाते में 66 अंक आए और इतने ही अंक तथा बेहतर स्कोर डिफरेंस के साथ मुंबा प्लेआफ में पहुंचने वाली छठी टीम बनने के काफी करीब पहुंच गई है क्योंकि उसे अभी दो मैच खेले हैं। दो मैचों में एक भी अंक लेने के साथ मुंबा प्लेआफ में पहुंच जाएंगे। प्लेआफ में पहुंचने के लिए टाइटंस को स्कोर डिफरेंस के मामले में आगे आने के लिए यह मैच बड़े अंतर से जीतना था लेकिन पल्टन ने उसे ऐसा नहीं करने दिया। बंगाल वारियर्स पर जयपुर की जीत के बाद प्लेआफ की दौड़ से बाहर हुई पल्टन को 21 मैचों में 10वीं हार मिली। बहरहाल, टाइटंस ने तीन मिनट के खेल में 3-1 की लीड ले ली थी लेकिन लगातार दो अंक के साथ पल्टन ने

बराबरी कर ली। पवन ने हालांकि मल्टीप्लाईर के साथ लीड दो की कर दी। इसके बाद आर्यवर्धन ने एक अंक लिया तो पवन ने फिर मल्टीप्लाईर के साथ स्कोर 7-4 कर दिया। आर्यवर्धन ने हालांकि मल्टीप्लाईर के साथ इसका जवाब दिया। अगली रेंड पर अमन ने पवन को लपक स्कोर बराबर कर दिया लेकिन पंकज तथा आकाश को लपक टाइटंस ने दो अंक की लीड ले ली। हालांकि पल्टन ने फिर से स्कोर 9-9 कर दिया लेकिन ब्रेक के बाद टाइटंस ने 13-9 की लीड ले ली।

अजीत के मल्टीप्लाईर के दो अंक के साथ टाइटंस के लिए सुपर टैकल आन किया और फिर आर्यवर्धन ने सुपर रेंड के साथ उसे आलआउट कर स्कोर 23-25 कर दिया। आलइन के बाद पल्टन ने लगातार दो अंक लेकर स्कोर बराबर कर दिया। टाइटंस ने हालांकि इसके बाद फिर से दो अंक की लीड ले ली। 30 मिनट के बाद टाइटंस ने 32-27 की लीड ले ली। ब्रेक के बाद आशीष ने एक और मल्टीप्लाईर के साथ फासला 7 का कर दिया। और फिर अंकित ने आर्यवर्धन को लपक पल्टन के लिए सुपर टैकल आन कर दिया। साथ ही अंकित ने हाई-5 पूरा किया। फिर टाइटंस ने आलआउट लेते हुए 39-28 की लीड ले ली। इसके बाद पल्टन ने बेहतर खेल दिखाया लेकिन वह अंतर को पाट नहीं सकी और हार को मजबूर हुई। दूसरी ओर, जीत के बावजूद टाइटंस खुश नहीं दिखे लेकिन इस सीजन में अपने परफॉर्मेंस से टाइटंस ने सबको प्रभावित किया। यहां बताना जरूरी है कि टाइटंस को बीते सीजन में सिर्फ दो जीत मिली थी।

# न्यूजीलैंड क्रिकेट बोर्ड और आईसीसी का दल पहुंचा पाकिस्तान

नई दिल्ली.



न्यूजीलैंड क्रिकेट ने जनवरी में होने वाली त्रिकोणीय वनडे सीरीज से पहले सुरक्षा और अन्य इंतजामत का जायजा लेने एक दल पाकिस्तान भेजा है। मेजबान पाकिस्तान और न्यूजीलैंड के अलावा सीरीज में दक्षिण अफ्रीका की टीम भी भाग लेगी। पाकिस्तान में फरवरी-मार्च में आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी 2025 होनी है। न्यूजीलैंड के दल में सुरक्षा विशेषज्ञ रू डाकिसन और न्यूजीलैंड खिलाड़ियों के संघ के प्रतिनिधि ग्रांड रोडेन हैं, जो कराची और लाहौर में सुरक्षा इंतजामों और अन्य तैयारियों का जायजा लेने पहुंचे हैं। इसी दौरान आईसीसी का एक दल भी आठ टीमों की चैंपियंस ट्रॉफी की तैयारियों और सुरक्षा व्यवस्था का आकलन करने पहुंचा है। आईसीसी दल ने लाहौर और रावलपिंडी जाने से पहले कराची के नेशनल स्टेडियम का दौरा किया। पीसीबी के एक अधिकारी ने कहा कि किसी भी बड़े टूर्नामेंट से पहले इस तरह का दौरा होता है। न्यूजीलैंड और आईसीसी के दल ने कराची, लाहौर और रावलपिंडी में स्टेडियम में चल रहे मरम्मत और नवीनीकरण के काम का जायजा

लिया। पीसीबी चैंपियंस ट्रॉफी से पहले स्टेडियम तैयार करने पर 12 अरब रुपये खर्च कर रहा है। चैंपियंस ट्रॉफी की मेजबानी को लेकर तनवीर आखिंकार 19 दिसंबर को खत्म हो गई जब अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने घोषणा की कि भारत 50 ओवर के इस टूर्नामेंट में अपने मैच मेजबान देश पाकिस्तान के बजाय किसी तटस्थ स्थल पर खेलेगा। वहीं, पाकिस्तान के लिए भी 2027 तक यही व्यवस्था लागू होगी और वह भारत में होने वाले टूर्नामेंट तटस्थ स्थलों पर खेलेगा। यह व्यवस्था चैंपियंस ट्रॉफी 2025 (पाकिस्तान), अगले साल भारत में होने वाले महिला क्रिकेट विश्व कप और 2026 में भारत और श्रीलंका में होने वाले टी20 विश्व कप में लागू होगी। आईसीसी के बयान के अनुसार, आईसीसी बोर्ड ने मंजूरी दे दी है कि 2024 से 2027 तक मौजूदा चक्र (जो भारत या पाकिस्तान में आयोजित किए जाने हैं) के दौरान आईसीसी टूर्नामेंट में भारत और पाकिस्तान के बीच खेले जाने वाले सभी मैच टूर्नामेंट के मेजबान द्वारा प्रस्तावित तटस्थ स्थल पर खेले जाएंगे। भारत ने सुरक्षा चिंताओं के कारण फरवरी-मार्च में होने वाली चैंपियंस ट्रॉफी के लिए पाकिस्तान की यात्रा करने से इनकार कर दिया था। भारतीय खिलाड़ियों ने 2008 के मुंबई आतंकी हमलों के बाद से पाकिस्तान में कोई मैच नहीं खेला है।

# जयपुर पिंक पैथर्स ने बंगाल वारियर्स को हराया

पुणे.

जयपुर पिंक पैथर्स हाफटाइम तक 10 अंक से पिछड़ रहे थे लेकिन इसके बाद शानदार वापसी करते हुए इस टीम ने बालेवाड़ी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के बैटमिंट हॉल में शुक्रवार को खेले गए प्रो कबड्डी लीग के 11वें सीजन के 123वें मैच में बंगाल वारियर्स को 31-28 से हराकर प्लेआफ का टिकट कटा लिया है। जयपुर की जीत ने हालांकि मौजूदा चैंपियन पुनेरी पल्टन को लीग से बाहर कर दिया। पहले हाफ की समाप्ति तक जयपुर 9-19 से पीछे थे लेकिन अर्जुन (9) और अपने डिफेंडर रेजा मीर बाघेरी (5 अंक) की बदौलत उसने 30 मिनट तक फासला 3 का कर दिया और फिर अल आउट लेते हुए लीड ले ली। इसके बाद जयपुर ने बंगाल को वापसी का मौका नहीं दिया और एक शानदार जीत के साथ प्लेआफ में पहुंचने वाली पांचवीं टीम बन गई।

मनिंदर और फजल के बौर सम्मान की लड़ाई में उतरी बंगाल ने चार मिनट के खेल के बाद 3-1 की लीड बना रखी थी। छठे मिनट में बंगाल के डिफेंस ने दूसरी बार अर्जुन का शिकार करते हुए 5-2 की लीड ले ली। इसके बाद बंगाल ने जयपुर को ऑल आउट की ओर धकेला लेकिन अभिजीत ने बचा लिया। 10 मिनट बाद बंगाल 8-6 से आगे थे। इसी दौरान नितेश के 400 टेकल प्लाईट पूरे हुए। ब्रेक के बाद अभिजीत ने डू ओर डाई रेंड पर अंक ले जयपुर को सुपर टैकल सिचुएशन से निकाला लेकिन इसके बाद जयपुर अंक नहीं ले सकी और ऑल आउट हो गई। बंगाल 14-7 से आगे हो गए। आलइन के बाद अंकुश ने जयपुर को पहला टेकल प्लाईट दिलाया। बंगाल ने हालांकि पकड़ बनाए रखते हुए हाफटाइम तक स्कोर 19-9 कर दिया दूसरी ओर, अर्जुन पहले हाफ में 10 मिनट बाहर रहे और डिफेंस भी नहीं चला। और यही कारण था कि जयपुर एक बार फिर सुपर टैकल सिचुएशन में थे। बंगाल 10 के मुकामले 4 फेल्ड टेकल के साथ बेहतर स्थिति में थे लेकिन इसी बीच अभिजीत ने प्रणय को सुपर टैकल कर जयपुर को दो बहुमूल्य अंक दिलाए।



# रॉबिन उथप्पा मुश्किल में फंसे धोखाधड़ी के चलते जारी हुआ अरेस्ट वारंट

नई दिल्ली.

टी20 वर्ल्ड कप 2007 की विजेता भारतीय टीम के सदस्य रहे पूर्व क्रिकेटर रॉबिन उथप्पा मुश्किलों में फंसे नजर आ रहे हैं। रॉबिन उथप्पा पर 23 लाख रुपये के एक प्रोविडेंट फंड घोटाळे के आरोप लगे हैं। धोखाधड़ी के इस मामले में उनके खिलाफ अरेस्ट वारंट भी जारी कर दिए गए हैं। ये खबर मीडिया के साथ क्रिकेट जगत में चर्चा का विषय बन गई है। रॉबिन उथप्पा को 4 दिसंबर को जारी किया गया वारंट वापस कर दिया गया है, क्योंकि उथप्पा पुलिसनिगरान निवास पर नहीं पाए गए थे।" पूर्व भारतीय सलामी

विभाग दोनों मिलकर उनके पते की जांच कर रहे हैं। बताया जा रहा है कि दिसंबर की शुरुआत में उथप्पा के खिलाफ वारंट जारी कर दिया गया था, मगर वह अपने घर पर नहीं थे जिस वजह से वह वापस कर दिया गया। वारंट पीएफ रिजल कर्मिश्नर शदाश्री गोपाल रेड्डी द्वारा जारी किया गया था, जिन्होंने कर्नाटक में पुलिसनिगरान पुलिस क्षेत्राधिकार को आवश्यक कार्रवाई करने के लिए कहा है। अधिकारियों ने कहा, "4 दिसंबर को जारी किया गया वारंट वापस कर दिया गया है, क्योंकि उथप्पा पुलिसनिगरान निवास पर नहीं पाए गए थे।" पूर्व भारतीय सलामी

बल्लेबाज और उनका परिवार कथित तौर पर दुबई में रहता है। वारंट में कहा गया है कि बकाया राशि का भुगतान न करने के कारण कर्नाटक प्रभावित कर्मचारियों के पीएफ खातों का निपटारा नहीं कर पाया है। इसने पुलिस को रॉबिन उथप्पा को गिरफ्तार करने और 27 दिसंबर तक वारंट वापस करने का निर्देश दिया। रॉबिन उथप्पा के क्रिकेटिंग करियर की बात करने तो उन्होंने 59 मैचों में भारत का प्रतिनिधित्व किया है, वह आईपीएल में कई टीमों से खेल चुके हैं। 2014 में जब केकेआर चैंपियन बना था तब उथप्पा ने जीत में अहम रोल अदा किया था।

## हॉकी इंडिया लीग की भव्य अंदाज में होगी वापसी

**राउरकेला.** बहुयुतीक्षित हॉकी इंडिया लीग 2024-25 की वापसी भव्य अंदाज में होने जा रही है। इसकी शुरुआत राउरकेला के बिरसा मुंडा इंटरनेशनल हॉकी स्टेडियम में एक भव्य ओपनिंग से होगी, जो 28 दिसंबर को शुरुआती मैच से पहले होगी। यह आयोजन खेल, मनोरंजन और अत्याधुनिक तकनीक का उत्सव होगा, जिसमें शीर्ष भारतीय हस्तियां 'हॉकी का जश्न' थीम के तहत शानदार प्रदर्शन करेंगी। बॉलीवुड की ससस्नी सारा अली खान और

मशहूर संगीत कलाकार किंग अपने शानदार प्रदर्शन से शाम के मुख्य आकर्षण होंगे। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रशंसित श्यामक डावर डांस ग्रुप गतिशील कोरियोग्राफर के साथ मंच को जीवंत कर देगा। प्रशंसकों को एक्शन के करीब लाने के प्रयास में राउरकेला में दर्शकों के लिए उद्घाटन समारोह और सभी एचआईएल 2024-25 मैचों के टिकट नि:शुल्क होंगे। इस पहल का उद्देश्य देश भर के प्रशंसकों के लिए लीग को और अधिक सुलभ बनाना है।

# यूएई में खेलने से टीम इंडिया को नुकसान

दुबई.



चैंपियंस ट्रॉफी 2025 की तस्वीर साफ हो गई है। आठ टीमों के साथ खेलने जाने वाले इस टूर्नामेंट के 5 मैच पाकिस्तान में जबकि 10 मैच यूएई में होंगे। टीम इंडिया भी अपने सभी मैच यूएई में ही खेलेंगी। लेकिन यूएई में खेलना टीम इंडिया के लिए खतरने की घंटी साबित हो सकती है। यूएई की धरती पर खेलना कहीं टीम इंडिया के लिए बड़ा नुकसान ना बन जाए। इसकी वजह है यूएई में टीम इंडिया का खराब प्रदर्शन। आइए एक नजर डालते हैं उस वजह पर जिससे टीम

टी-20 वर्ल्ड कप में पहली बार पाक से हारा था भारत  
यूएई की धरती पर ही भारतीय टीम को पहली बार टी-20 वर्ल्ड कप इतिहास में पाकिस्तान से हार का सामना करना पड़ा था। 2021 के वर्ल्ड कप में भारत का पहला मैच ही पाकिस्तान से हुआ था। इससे पहले कभी टीम इंडिया टी-20 विश्वकप में पाकिस्तान से नहीं हारी थीं। लेकिन यूएई के दुबई इंटरनेशनल स्टेडियम में खेले गए मैच में टीम इंडिया को 10 विकेटों से शर्मनाक हार झेलनी पड़ी थी। भारत के 152 रनों के लक्ष्य के जवाब में पाकिस्तान ने बिना कोई विकेट खोए मुकामला जीत लिया था। टूर्नामेंट में टीम इंडिया को फेवरेट माना जा रहा था लेकिन टीम इंडिया नॉक आउट में भी जगह नहीं बना पाई थी। न्यूजीलैंड से हार के बाद उसका वर्ल्ड कप में बने रहने

# मशहूर रेसलर रे का निधन

नई दिल्ली.



मैक्सिकन कुश्ती के स्टार रहे रे मिस्टेरियो सीनियर ने 66 वर्ष की उम्र में अंतिम सांस ली है। इस दिग्गज के निधन रेसलिंग जगत में शोक का माहौल है। रे मिस्टेरियो सीनियर डब्ल्यू डब्ल्यूई स्टार रे मिस्टेरियो जूनियर के अंकल थे। वह पहली बार मैक्सिकन में लूचा लिव्रे के एक भाग में प्रमुखता से आए थे। रे मिस्टेरियो सीनियर ने वर्ल्ड रेसलिंग एसोसिएशन और लूचा लिव्रे एएए वर्ल्ड वाइड समेत कई संगठनों के साथ टाइटल अपने नाम किए थे। रे मिस्टेरियो सीनियर कद में भले ही छोटे थे,

शानदार थीं। रे मिस्टेरियो सीनियर कद में भले ही छोटे थे, लेकिन वह बहुत ही तेज तर्रार फाइटर थे। वह रिंग में दिग्गजों को टक्कर देते नजर आते थे। दिग्गजों के लिए भी रे मिस्टेरियो सीनियर को हराना आसान नहीं होता था। रे मिस्टेरियो सीनियर की लड़ने की तकनीक बेहद शानदार थी। रे मिस्टेरियो सीनियर का रेसलिंग करियर काफी लंबा रहा। हालांकि 2009 में उन्होंने 51 साल की उम्र में आधिकारिक तौर पर कुश्ती को अलविदा कह दिया था। उनके बाद उनकी इस विरासत को उनके भतीजे रे मिस्टेरियो जूनियर डब्ल्यूडब्ल्यूई में आगे बढ़ा रहे हैं।

# वर्ल्ड चैंपियन बाक्सर थिएरी जैकब की लंग कैंसर से मौत

पेरिस /कैलाइस. फ्रांस के पूर्व वर्ल्ड चैंपियन बाक्सर थिएरी जैकब लंबे समय से लंग कैंसर से जूझ रहे थे। 59 वर्षीय पूर्व बाक्सर लंग कैंसर से ज़िंदगी की जंग हार गए और शुक्रवार को दुनिया को अलविदा कहा। उनके निधन की जानकारी उनका एक भाई कैलाइस के मेयर ने जैसे ही दी, वैसे ही फैंस के बीच शोक की लहर दौड़ गई। बता दें कि थिएरी जैकब ने कैलाइस में ही अपने फैंस के सामने मैक्सिकन कनेक्शन के नाम पर डीएनए का हराकर वर्ल्ड बाक्सिंग चैंपियन सुपर वेटमिंट खिताब जीता था।

का सपना लगभग खत्म हो चुका था। नानीबिया के खिलाफ अपना आठवां मैच खेलकर टीम इंडिया बाहर हो गई थी। गौरतलब है कि यह साल 2012



# 'उग्रवाद समाप्त हो गया'

नई दिल्ली.

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शनिवार को कहा कि पूर्वोत्तर में उग्रवाद समाप्त हो गया है और अब पूर्वोत्तर राज्यों की पुलिस को अपने दृष्टिकोण में बदलाव लाने का समय आ गया है। शाह ने कहा कि अब पुलिस को लोगों को जल्द न्याय सुनिश्चित कराने पर फोकस करना चाहिए। त्रिपुरा की राजधानी अगरतला में पूर्वोत्तर परिषद (एनईसी) के 72वें अधिवेशन को संबोधित करते हुए अमित शाह ने ये बात कही।

शाह ने अपने संबोधन में कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में बंते 10 वर्षों में 20 शांति समझौतों पर हस्ताक्षर किए गए हैं, जिससे

> अब पूर्वोत्तर में बदलाव की जरूरत : शाह



पूर्वोत्तर के राज्यों में शांति आई है। इन शांति समझौतों के चलते 9,000 सशस्त्र उग्रवादियों ने आत्मसमर्पण किया है। शाह ने कहा कि, 'पुलिस ने चार दशकों तक पूर्वोत्तर में उग्रवाद

से लड़ाई लड़ी। चूंकि अब उग्रवाद समाप्त हो गया है, इसलिए अब पुलिस बल को लोगों की एफआईआर दर्ज करने के तीन साल के भीतर न्याय दिलाने के दृष्टिकोण को बदलने की

जरूरत है।

केंद्र ने पूर्वोत्तर के विकास पर हजारों करोड़ खर्च किए'

गृह मंत्री ने यह भी कहा कि 'केंद्र ने पूर्वोत्तर क्षेत्र में रेल संपर्क के लिए 81,000 करोड़ रुपये और सड़क नेटवर्क के लिए 41,000 करोड़ रुपये खर्च किए हैं। इसके अलावा, केंद्र सरकार इस क्षेत्र में जैविक खेती पर ध्यान केंद्रित कर रही है।' शाह ने कहा कि 'केंद्र ने इस क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए पहले ही राष्ट्रीय जैविक निगम लिमिटेड का गठन किया है। मैं सभी मुख्यमंत्रियों (पूर्वोत्तर में) से आग्रह करता हूँ कि वे जैविक उत्पादों की पैकेजिंग, विपणन और निर्यात के लिए एनओसीएल के साथ समझौते पर हस्ताक्षर करें।

# चीन में ईवी से बढ़ सकता है 20 फीसदी तक प्रदूषण

बीजिंग.

> सल्फर डाइऑक्साइड उत्सर्जन नया संकट

चीन और भारत अगर इलेक्ट्रिक वाहनों की आपूर्ति घरेलू स्तर पर परिपूर्ण कर लेते हैं तो राष्ट्रीय स्तर पर सल्फर डाइऑक्साइड (एसओ2) का उत्सर्जन वर्तमान स्तरों से 20 फीसदी तक बढ़ जाएगा। इलेक्ट्रिक वाहनों की बैटरियों के लिए जरूरी खनिजों को सुधारने और उनके निर्माण केंद्रों के पास प्रदूषण हॉटस्पॉट बनने के आसार हैं। यह बात प्रिंस्टन विवि के शोधकर्ताओं के नेतृत्व में किए गए एक शोध में उजागर की गई है। शोधकर्ताओं का कहना है कि सल्फर डाइऑक्साइड के बढ़ते उत्सर्जन का सबसे भारी हिस्सा निकल और कोबाल्ट के शोधन और निर्माण से पैदा होगा। यह पदार्थ इलेक्ट्रिक वाहन की बैटरियों के लिए जरूरी खनिज हैं। इलेक्ट्रिक वाहनों के बारे में कई प्रयास यातायात और बिजली के क्षेत्रों से उत्सर्जन को कम करने पर आधारित हैं।

शोधकर्ताओं का कहना है कि इलेक्ट्रिक वाहनों को दुनियाभर में आपूर्ति के नजरिए से देखना



जरूरी है।

भले ही भारत घरेलू आपूर्ति शृंखला बनाने के बजाय उन्हें कहीं और से आयात करने का फैसला करे लेकिन प्रदूषण खत्म नहीं होगा। बैटरियों के निर्माण में प्रक्रिया आधारित एसओ2 उत्सर्जन से बचने के लिए वैकल्पिक बैटरी केमिस्ट्री विकास के विकास का भी सुझाव दिया गया है। इस बात

की भी गहराई से जांच पड़ताल की गई कि इलेक्ट्रिक वाहनों में बैटरी केमिस्ट्री विज्ञान को बदलने से दुनियाभर में अनचाहे एसओ 2 उत्सर्जन से बचा जा सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि एसओ2 उत्सर्जन से बचने के भारत में अभी चीन के मुकाबले इलेक्ट्रिक वाहनों का इस्तेमाल काफी कम होता है। इसलिए दोनों ही स्थितियों में चुनौतियों के साथ अच्छे अवसर भी हैं। भारत में सबसे आसान काम बिजली क्षेत्र के प्रदूषण को कम से कम करना होगा। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए थर्मल पावर प्लांट में कड़े एसओ2 प्रदूषण नियंत्रण उपायों को लागू करने की जरूरत पड़ेगी। इसके तहत पर्यटन-गैस डिसलफराइजेशन जैसी परिपक्व तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है।

# सुरक्षा बलों ने नाकाम की बड़ी आतंकी साजिश



नई दिल्ली.

आतंकवादी संगठन अंसार अल इस्लाम बांग्लादेश के आठ सदस्य पश्चिम बंगाल को पूर्वोत्तर राज्यों से जोड़ने वाले चिकन नेक को निशाना बनाने की योजना बना रहे थे। एक अधिकारी ने इसकी जानकारी देते हुए बताया कि इन आठ सदस्यों को हल में गिरफ्तार किया गया था। उन्होंने कहा कि वे कई हमलों को अंजाम देकर कॉरिडोर में अस्थिरता पैदा करना चाहते थे। पश्चिम बंगाल पुलिस ने संगठन के दो सदस्यों के पास से पेन-ड्राइव और दस्तावेज बरामद किए। एजिडी सुप्रतिम सरकार ने पत्रकारों से बात की। उन्होंने कहा, "ये दोनों बंगाल, केरल और असम पुलिस द्वारा पकड़े गए आठ लोगों के समूह का हिस्सा थे। पूछताछ में

# रेलवे परियोजनाओं में हो रही देरी

नई दिल्ली.

> रेल मंत्रालय ने दी जानकारी



आधुनिकीकरण के प्रयास शामिल हैं।

मंत्रालय ने बताया कि भूमि अधिग्रहण एक महत्वपूर्ण चुनौती बनी हुई है। परियोजनाओं को पूरा करने के लिए 3,040 हेक्टेयर जमीन की आवश्यकता है, लेकिन केवल 640 हेक्टेयर जमीन ही दिया गया है। परियोजनाओं को पूरा करने के लिए अभी भी 2,400 हेक्टेयर जमीन

की आवश्यकता है। रेलवे अपनी परियोजनाओं के लिए राज्य सरकारों के माध्यम से भूमि अधिग्रहण करता है।

रेलवे ने बताया कि भूमि अधिग्रहण चुनौती के कारण देरी का सामना करने वाले कुछ प्रमुख परियोजनाओं के नाम- नबद्वीपधाम नई लाइन (10 किमी); इसके लिए 106.86 हेक्टेयर जमीन की आवश्यकता है, लेकिन 0.17 हेक्टेयर अधिग्रहीत किया गया है। चंदेनकर-जलेहर नई लाइन (41 किमी): 158 हेक्टेयर की

# रूस के कजान में 9/11 जैसा हमला

> कई इमारतों से टकराए ड्रोन



मार्को.

रूस के कजान शहर में बड़ा ड्रोन हमला हुआ है। रूसी मीडिया के अनुसार, कजान में कई बहुमंजिला इमारतों से ड्रोन टकराए हैं। यह हमला अमेरिका में साल 2001 में हुए 11 सितंबर जैसे हमले की तरह किया गया है। इस हमले में हुए नुकसान की अभी जानकारी सामने नहीं आई है, लेकिन जिस तरह से ड्रोन रिहायशी इमारतों से टकराए हैं और इमारतों में धमके हुए और आग लगी, उससे बड़े नुकसान की आशंका है। हमले के वीडियो भी सामने आए हैं। वहीं रूस के कुर्स्क क्षेत्र में रिलस्क शहर में यूक्रेन के मिसाइल हमले में एक बच्चे समेत छह लोगों की मौत की खबर है। हमले में 10 अन्य लोग घायल भी हुए हैं।

बोते अक्टूबर में ही कजान शहर त्रिक्स सम्मेलन के चलते दुनिया भर में चर्चा में रहा था। रूस ने कजान में त्रिक्स शिखर सम्मेलन का आयोजन किया था। भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी उस त्रिक्स शिखर सम्मेलन में शामिल हुए। कजान का रूस के इतिहास में अहम स्थान है और ये शहर रूस के उद्योग, संस्कृति और धर्म का प्रमुख केंद्र है। इसे रूस की तीसरी राजधानी या खेल राजधानी भी कहा जाता है। रूस, कजान में कई अंतरराष्ट्रीय खेल कार्यक्रमों की मेजबानी कर चुका है। आर्थिक रूप से कजान एक पावरहाउस है। यह शहर रूस के प्रमुख ट्रक निर्माता कामाज का घर है और यात्री हवाई जहाज और हेलीकॉप्टर के उत्पादन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

# 9 मई के दंगों के मामले में 25 नागरिकों को सजा

इस्लामाबाद. पाकिस्तान की सैन्य अदालतों ने पिछले साल मई में पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की गिरफ्तारी के बाद भड़के दंगों के दौरान सैन्य प्रतिष्ठानों पर हमला करने के लिए 25 नागरिकों को दो से 10 साल तक की जेल की सजा सुनाई है। 9 मई 2023 को, पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) के समर्थकों ने भ्रष्टाचार के एक मामले में पार्टी के संस्थापक इमरान खान की गिरफ्तारी के खिलाफ अपना गुस्सा जाहिर करने के लिए रावलपिंडी में सेना मुख्यालय और फैसलाबाद में आईएसआई के भवन समेत कई सैन्य प्रतिष्ठानों पर कथित तौर पर हमला किया था। हालांकि इस मामले में देश भर में छापेमारी में सैकड़ों संदिग्धों को गिरफ्तार किया गया और सैन्य प्रतिष्ठानों पर हमलों में शामिल होने के कारण कम से कम 103 को मुकदमे के लिए सैन्य अधिकारियों को सौंप दिया गया।

# शीतसत्र ने झेली विवादों की गर्मी

> राज्यसभा का 60 और लोकसभा का 42 फीसदी समय नष्ट

नई दिल्ली.



संसद का शीतकालीन सत्र कर्मी न भूले जा सकने वाले शान्मका विवादों के नाम रहा। अदानी मुद्दे पर सरकार और विपक्ष के बीच शुरू हुई सियासी जंग तलख आरोप-प्रत्यारोप के बाद संविधान निर्माता आंबेडकर के नाम पर धक्का-मुक्की और अंत में मुकदमे तक जा पहुंची। दरकते रिश्ते के बीच संसदीय इतिहास में पहली बार उच्च सदन के सभापति व उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव पेश किया गया। दोनों पक्षों के बीच हुई तीखी तकरार के कारण उच्च सदन का 60 फीसदी तो लोकसभा का 42 फीसदी समय हंगामे की भेंट चढ़ गया। विपक्ष ने सत्र से ठीक पहले उद्योगपति अदानी के खिलाफ अमेरिकी अदालत में अभियोग तय किए जाने को दोनों सदनों में बड़ा मुद्दा बनाया। सत्र का पहल हफ्ता इसी मुद्दे पर खींचतान में गुजरा। इस बीच सरकार और विपक्ष में संविधान के 75 साल की गौरवमयी यात्रा पर दो दिवसीय विशेष चर्चा पर सहमति बनी। हालांकि इसी दौरान विपक्ष की ओर से

सभापति धनखड़ पर भेदभाव का आरोप लगाते हुए दिए गए अविश्वास प्रस्ताव के नोटिस के कारण तनाव और बढ़ गई। कामकाज की दृष्टि से सत्र का प्रदर्शन औसत रहा। इस का प्रदर्शन औसत रहा। लोकसभा में चार विधेयक पारित किए गए। लोकसभा में चार विधेयक पुनःस्थापित किए गए। इनमें एक देश- एक चुनाव विधेयक को जेपीसी के पास भेजा गया। हंगामे और कामकाज ठप रहने के कारण एक दर्जन विधेयकों को पेश तक नहीं किया जा सका। चर्चा थी कि सरकार इसी सत्र में वक्फ संशोधन विधेयक पेश करेगी, मगर ऐसा नहीं हो पाया। संविधान की 75 साल की यात्रा पर संसद में चर्चा हुई। विपक्ष ने उच्च सदन में चर्चा का जवाब देने के क्रम में गृह मंत्री अमित शाह की आंबेडकर के संबंध में की गई टिप्पणी को उनके अपमान से जोड़ते हुए इस्तीफे की मांग की। इस मुद्दे पर दोनों पक्ष संसद के अंदर-बाहर आमने-सामने आए। इसी क्रम में दोनों पक्षों के बीच धक्कामुक्की में भाजपा के दो सांसद घायल हुए। इसके बाद भाजपा ने राहुल के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराई।

# देश का वन और वृक्ष आवरण 1,445 वर्ग किमी बढ़ा

> मध्य प्रदेश रहा सबसे आगे

नई दिल्ली.

भारत का कुल वन और वृक्ष आवरण पिछले तीन सालों (2021 से 2023) में 1,445 वर्ग किमी बढ़कर 25.17 प्रतिशत हो गया है। इसी के साथ ये देश के कुल भौगोलिक क्षेत्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। यह जानकारी शनिवार को जारी भारत राज्य वन रिपोर्ट 2023 में दी गई है। रिपोर्ट के अनुसार, कुल वन आवरण 2021 में 7,13,789 वर्ग किमी था, जो अब बढ़कर 7,15,343 वर्ग किमी हो गया है, जो देश के भौगोलिक क्षेत्र का 21.76 प्रतिशत है। साथ ही, वृक्ष आवरण में भी 1,289 वर्ग किमी का इजाफा हुआ है, जो अब देश के कुल भौगोलिक क्षेत्र का 3.41 प्रतिशत है। वन सर्वेक्षण भारत (एफएसआई) के अनुसार, 'वन आवरण उस सभी भूमि को कहा जाता है, जिस पर वृक्षों की छांव की घनता 10 प्रतिशत से अधिक हो और यह एक हेक्टेयर या उससे अधिक क्षेत्र में फैला हो, चाहे वह प्राकृतिक वन हो या मानव निर्मित बागान, बागीचे और शहरी-ग्रामीण क्षेत्रों में वृक्षों के टुकड़े। वहीं, वृक्ष आवरण उन वृक्षों के टुकड़ों और एकल वृक्षों को कहा जाता है,



वृक्ष आवरण में सबसे बड़ी वृद्धि दर्ज मध्य प्रदेश देश में कुल वन और वृक्ष आवरण में सबसे आगे है, इसके बाद अरुणाचल प्रदेश और महाराष्ट्र का स्थान है। छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, ओडिशा और राजस्थान ने वन और वृक्ष आवरण में सबसे बड़ी वृद्धि दर्ज की है, जबकि मिजोरम, गुजरात और ओडिशा ने विशेष रूप से वन आवरण में सर्वाधिक वृद्धि की है। पूर्वोत्तर राज्य, खासकर मिजोरम, में सुधार देखा गया है। मिजोरम ने अकेले 242 वर्ग किमी में वन आवरण में वृद्धि दर्ज की, कुछ गिरावटों को उलटने में मददगार साबित हुआ है। जो आरक्षित वन क्षेत्र के बाहर एक हेक्टेयर से कम क्षेत्र में होते हैं।

# कनाडा में राजनीतिक अस्थिरता के संकेत

कनाडा. प्रधानमंत्री जस्टिन टूडो अगले वर्ष की शुरुआत में सत्ता खो सकते हैं। उनके प्रमुख सहयोगी न्यू डेमोक्रेटिक पार्टी के नेता जगमोत सिंह ने कहा है कि वह अल्पमत वाली लिबरल सरकार को गिराने के लिए 27 जनवरी को शीतकालीन अवकाश के बाद हाउस ऑफ कॉमन्स सदन में औपचारिक रूप से अविश्वास प्रस्ताव पेश करेंगे। सिंह ने कहा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि लिबरल पार्टी का नेतृत्व कौन कर रहा है। इस सरकार का समय समाप्त हो चुका है। हम हाउस ऑफ कॉमन्स की अगली बैठक में स्पष्ट अविश्वास प्रस्ताव पेश करेंगे। दूसरी तरफ, विशेषज्ञ कह रहे हैं कि यदि सभी विपक्षी दल इस प्रस्ताव का समर्थन करते हैं, तो टूडो करीब नौ साल बाद पीएम पद से हट जाएंगे और फिर चुनाव होंगे। जनता महंगाई और टूडो को नीतियों के चलते परेशान है। उन्हें बोते कुछ समय से अपनी सरकार के भीतर भी तीखी आलोचनाएं झेलनी पड़ रही है।

## आगया ऑनलाइन लॉटरी का जमाना...

### गोल्डन मशीन लगाएं और खूब कमाइये...

### GOLDEN 4D Raashi

NEW SCHEME

MRP: 10/-

## दिनांक 9 दिसंबर 2024 से

## हर रोज ड्रॉ का नया समय है।

### 4.00 PM | 6.00 PM | 8.00PM

PRIZE LEVEL	PRIZE AMOUNT
Straight + Raashi	Rs. 1,50,000
Straight	Rs. 9,000
1 Way BOX** (1111)	Rs. 30,000
4 Way BOX (1112)	Rs. 7,700
6 Way BOX (1122)	Rs. 4,600
12 Way BOX (1123)	Rs. 2,100
24 Way BOX (1234)	Rs. 1,000
LAST PRIZE (100 Nos)	Rs. 100

## सिराज एंटरप्राइसेस हनुमान नगर नागपूर -

प्रविण कडू ☎ 98224 72123 | सोहेल ☎ 98343 68413