

हमारा महानगर

<https://www.hamaramahanagar.net>

वर्ष 11 ■ अंक 155 ■ नाशिक, बुधवार 11 जून 2025 ■ पेज 10 ■ मूल्य : ₹ 5.00

संरक्षक : आरएन सिंह



शिमला समझौता
: सवालों के घेरे में
पाकिस्तान की मंशा

पेज-4



अब किसी विदेशी
आक्रांता का महिमा मंडन
नहीं होगा

पेज-6



108 सोने के घड़ों से
स्नान करेंगे भगवान
जगन्नाथ

पेज-8



सलमान खान
और शाहरुख खान के
फैंस के लिए बुरी खबर

पेज-10

Short News एक नजर

नदी में नहाने गए 11 युवक डूबे, आठ की मौत

जयपुर। राजस्थान के टोंक जिले में एक बड़ा हादसा हो गया है। यहां जयपुर से घुमने आए 11 युवक नदी में डूब गए। इनमें से 8 युवकों की मौत हो गई है और बाकी तीन लापता हैं। इस हादसे की जानकारी मिलने के तुरंत बाद स्थानीय प्रशासन और पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया। घटना से पूरे इलाके में शोक है। प्रशासन ने नदी के आसपास रहने वाले लोगों से सावधानी बरतने और बिना किसी जरूरी काम के नदी में ना उतरने की अपील की है।

पाकिस्तान का कर्ज बढ़कर 76 हजार अरब रुपए पहुंचा

इस्लामाबाद। पाकिस्तान में इकोनॉमिक सर्वे 2024-25 जारी किया गया। इसे वित्तमंत्री मोहम्मद औरंगजेब ने पेश किया। सर्वे के मुताबिक वित्तीय वर्ष 2024-25 के पहले नौ महीनों में पाकिस्तान पर कर्ज बढ़कर 76000 अरब पाकिस्तानी रुपए हो गया।

इसमें से 51500 अरब रुपए लोकल बैंकों से और 24500 अरब रुपए देश के बाहर दूसरे देशों या बैंकों से लिया गया है। वित्तमंत्री ने कहा कि पिछले दो सालों से देश की अर्थव्यवस्था में सुधार आया है। मौजूदा वित्त वर्ष में इसमें स्थिरता और मजबूती आई है। नकदी के संकट से जुझ रहे देश की अर्थव्यवस्था इस साल 2.7% की दर से बढ़ने की संभावना है।

'पूरा कश्मीर एक होगा'

कश्मीर में विकास का पहिया नहीं रोक पाया पाकिस्तान

महानगर नेटवर्क

नई दिल्ली

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा- पाकिस्तान के लाख चाहने के बावजूद वह कश्मीर में विकास का पहिया नहीं रोक पाया। हम वहां रेल परियोजनाओं को साकार होते देख रहे हैं। हाल ही में प्रधानमंत्री ने ऐसी एक परियोजना का लोकार्पण किया। जैसे ही यह सपना साकार हुआ है, वैसे ही यह दिन भी दूर नहीं कि जब पूरा कश्मीर एक होगा और आप लोग अपनी आंखों से देखेंगे, मुझे पक्का विश्वास है। अब यह कैसे होगा, इस पर मैं कुछ विचार व्यक्त नहीं करूंगा।

1947 में कश्मीर में बनी खाई पर विकास का पुल बनेगा- राजनाथ
जो खाई कश्मीर में 1947 के बंटवारे ने बनाई थी, उस पर विकास का पुल बनेगा। पीओके हमारे साथ होगा और कहेगा कि मैं भी तो भारत हूँ। आज के दौर में जब भी कोई युद्ध या झड़प



“ जो खाई कश्मीर में 1947 के बंटवारे ने बनाई थी उस पर विकास का पुल बनेगा। पीओके हमारे साथ होगा और कहेगा कि मैं भी तो भारत हूँ। ऑपरेशन सिंदूर अभी खत्म नहीं हुआ है, यह स्थिति है।
-रक्षामंत्री राजनाथ सिंह

होती है, तब युद्ध सिर्फ सैनिक नहीं लड़ने, सिर्फ गोलियों-तोपों से लड़ाई नहीं होती। इन्फैंमेशन वॉरफेयर भी होता है। हमने पाकिस्तान के कई फर्जी वीडियो देखे। इससे कुछ लोग दिग्भ्रमित भी हुए।

हमने उनका धर्म पूछकर नहीं, उनका कर्म देखकर मारा..:
पहलगाम में आतंकियों ने जिस तरह धर्म पूछकर लोगों को निशाना बनाया, उसने देश को झकझोर दिया। उन्होंने धर्म पूछकर मारा, लेकिन हमने उनका धर्म पूछकर नहीं, उनका कर्म देखकर मारा। यह देश की सामाजिक एकता पर हुआ हमला था। धर्म पूछकर मारने के पीछे उनका उद्देश्य था भारत की सांस्कृतिक एकता को नुकसान पहुंचाने। हमने उनके आतंकी ढांचे को तबाह कर दिया। लश्कर-ए-तेयबा और जैश-ए-मोहम्मद जैसे आतंकी संगठनों के मुख्यालयों पर पहली बार किसी ने हमला किया है, तो वह भारत है। यह आतंकियों के खिलाफ अब तक की सबसे बड़ी कार्रवाई है।

...तो पाक में घुस कर मारेगा भारत

महानगर नेटवर्क

ब्रसेल्स

ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारत द्वारा पाकिस्तान को पहुंचाई गई चोट उसको हमेशा याद आती रहेगी। पाकिस्तान चाहते हुए भी ये दर्द कभी भुला नहीं सकता है। इस बीच भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर ने एक बार फिर से पाकिस्तान को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर आतंकवादी हमलों से उकसाया



गया तो भारत पाकिस्तान में अंदर तक हमला करेगा। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने कहा कि पहलगाम हमले जैसी बर्बर हरकतों की स्थिति में आतंकवादी संगठनों और उनके नेताओं के खिलाफ जवाबी कार्रवाई की जाएगी। अपनी यूरोप की यात्रा के दौरान उन्होंने कहा कि पाकिस्तान हजारों आतंकवादियों को खुले में प्रशिक्षित कर रहा है और उन्हें भारत पर छोड़ रहा है।

उन्होंने कहा कि हम इसे बर्दाश्त नहीं करेंगे। इसलिए हमारा उद्देश्य संदेश है कि यदि आप अग्रेज में किए गए बर्बर कृत्यों को जारी रखते हैं, तो आपको बदला लेना होगा और यह बदला आतंकवादी संगठनों और आतंकवादी नेतृत्व के खिलाफ होगा। जयशंकर ने कहा कि हम इसकी पुर्वाह नहीं हैं कि वे कहां हैं। यदि वे पाकिस्तान में काफी अंदर हैं, तो हम पाकिस्तान में काफी अंदर तक जाएंगे।

महाराष्ट्र में महंगी होगी शराब

महानगर संवाददाता

मुंबई

राज्य आबकारी विभाग ने राजस्व वृद्धि बढ़ाने के लिए देशी-विदेशी शराब की बिक्री पर टैक्स बढ़ाने का फैसला लिया है। सरकार के इस फैसले से शराब प्रेमियों की जब छीली होगी और उन्हें पीने के लिए अधिक पैसे खर्च करने होंगे। शराब पर टैक्स बढ़ाने से खजाने में 14,000 करोड़ रुपए जमा होने का अनुमान है। मंगलवार को हुई कैबिनेट बैठक में शराब पर टैक्स बढ़ाने का निर्णय लिया गया। शराब पर टैक्स बढ़ाने और एमआरपी फार्मुले में बदलाव की वजह से अब 180 मिलिलीटर के देशी शराब का क्वार्टर 80 रुपए, महाराष्ट्र निर्मित शराब (एमएमएल) का क्वार्टर 148 रुपए, भारत में निर्मित विदेशी शराब का क्वार्टर 205 रुपए तथा विदेशी शराब के प्रीमियम ब्रांड के क्वार्टर की कीमत 360 रुपए हो जाएगी। कैबिनेट बैठक में मंजू प्रस्ताव के अनुसार भारत निर्मित विदेशी शराब (आईएमएफएल) के 260 रुपए प्रति बल्क लीटर तक के उत्पादन मूल्य वाली घोषित शराब पर उत्पादन शुल्क की दर उत्पादन मूल्य से 3 गुना से बढ़ाकर 4.5 गुना कर दी गई है। देशी शराब पर आबकारी शुल्क की दर 180 रुपए प्रति प्रूफ लीटर से बढ़ाकर 205 रुपए प्रति प्रूफ लीटर की जाएगी। सरकार ने अनाज आधारित विदेशी शराब के नए प्रकार महाराष्ट्र मंड लिंकर (एमएमएल) के निर्माण को मंजूरी दी है। केवल महाराष्ट्र के शराब उत्पादक ही इसका उत्पादन कर सकेंगे। उन्हें इस नए प्रकार के उत्पाद (ब्रांड) को नए सिरे से पंजीकरण कराना होगा। अब राज्य में विभिन्न सीलबंद विदेशी मंदिरा विक्रय लाइसेंस (एफएल-2) तथा लाइसेंसधारी होटल, रेस्टोरेंट (एफएल-3) का कारा लीज के आधार पर किया जा सकेगा। इसके लिए वार्षिक लाइसेंस फीस का क्रमशः 15 प्रतिशत तथा 10 प्रतिशत अतिरिक्त शुल्क लिया जाएगा।

पति राजा की हत्या के बाद प्रेमी राज के घर रुकी थी सोनम!



महानगर नेटवर्क

नई दिल्ली

राजा रघुवंशी हत्याकांड में अब तक का सबसे बड़ा खुलासा हुआ है। सोनम रघुवंशी पति की हत्या के बाद 25 मई को शिलॉन्ग से सिल्लिगुड़ी के रास्ते ट्रेन से इंदौर पहुंची थी। इंदौर में वह अपने प्रेमी राज कुशवाहा से मिली थी और उसके किराए के कमरे में रुकी थी। उसे एक ड्राइवर ने वाराणसी में ड्रॉप किया था, जहां से वह गाजीपुर पहुंची थी। वहीं, इंदौर में क्राइम ब्रांच और मेघालय पुलिस की एक टीम मामले के आरोपी विशाल को लेकर उसके घर पहुंची। यहां सचिंग के दौरान वारदात के समय पहने गए कपड़े जब्त किए गए। क्राइम ब्रांच के एसीपी पूनम चंद्र यादव ने बताया कि राजा रघुवंशी पर पहला वार विशाल ने ही किया था। एसपी ने बताया कि राजा की हत्या के बाद सोनम की आरोपियों के साथ होम स्टे के पास मुलाकात भी हुई थी, जोकि घटना स्थल से करीब 10 किलोमीटर दूर था। मेघालय पुलिस से सोनम के इस दावे का भी खंडन हो गया है जिसमें उसने कहा था कि उसका अपहरण कर लिया गया था और आरोपी गाजीपुर में उसे छोड़कर फरार हो गए। सोनम ने गाजीपुर पुलिस के साथ पृष्ठताछ में यह भी कहा कि आरोपियों ने गहनों की लूट के लिए राजा की हत्या की थी।

हथियार 'कुल्हाड़ी' ऑनलाइन मंगाया, हत्या के बाद सोनम ने फोन तोड़े

मेघालय पुलिस के सूत्रों के मुताबिक, आरोपियों ने जिस हथियार 'डब' (छोटी कुल्हाड़ी) से राजा को मारा, वो गुवाहाटी में ऑनलाइन मंगाया था। आरोपी शिलॉन्ग में सोनम-राजा के होम स्टे से एक किमी दूर होटल में ठहरे थे। इनके नंबर सोनम के पास थे। सोनम जहां जाती, लोकेशन इन्हें भेज देती। 23 मई को सोनम फोटो शूट के बहाने पहाड़ी कोरसा इलाके में राजा को ले गई। रास्ते में ही तीनों आरोपी राजा से मिले। हिंदी में बात की और साथ चल दिए। सोनम थकने के बहाने पीछे चलने लगी। थोड़ी देर बाद सुनसान जगह देखकर सोनम ने विल्लाकर कहा- मार दो इसे। हत्या के बाद सोनम ने फोन तोड़े। आरोपी भी अपने-अपने घर ट्रेन से रवाना हुए। सोनम अकेली वाराणसी गई। यहां बस स्टैंड पर दो लोग उसे छोड़ने गए।

3 दिन की मिली है ट्रॉजिट रिमांड

सोमवार रात सोनम को यूपी के गाजीपुर की कोर्ट में पेश किया गया था। जहां रात 9 बजे से 12 बजे तक पेशी हुई। कोर्ट ने उसे 3 दिन की ट्रॉजिट रिमांड पर सौंपा है। सोनम को BR 01 PR 6242 नंबर की गाड़ी से पटना लाया गया। इस दौरान सोनम शांत दिखी। उसने खाना मांगा था। पटना लाने के दौरान मेघालय पुलिस का काफिला बक्सर जिले के आदर्श नगर थाने में कुछ देर के लिए रुका था।

कभी सोचा नहीं था... पवार का छलका दर्द

महानगर संवाददाता

मुंबई

एनसीपी (एसपी) प्रमुख शरद पवार ने बड़ा बयान दिया। मंगलवार (10 जून) को उन्होंने कहा कि मैंने कभी नहीं सोचा था कि पार्टी में विभाजन होगा। उन्होंने ये बात पार्टी के 26वें स्थापना दिवस पर आयोजित पुणे के एक कार्यक्रम में कही। एनसीपी का 2023 में विभाजन हो गया था। उन्होंने चुनौतियों के बावजूद पार्टी को आगे बढ़ाने के लिए पार्टी कार्यकर्ताओं की सराहना की। **'कुछ लोग दूसरी विचारधाराओं के साथ हो लिए'** शरद पवार ने कहा, 'पार्टी को कुछ



चुनौतियों का सामना करना पड़ा लेकिन आप बिना हतोत्साहित हुए पार्टी को आगे ले जाते रहे। पार्टी में विभाजन हुआ। हमने कभी नहीं सोचा था कि पार्टी बंट जाएगी लेकिन ऐसा हुआ।' उन्होंने कहा, "कुछ लोग दूसरी विचारधाराओं के

'एकजुट रहेंगे तो सत्ता अपने आप आएगी'
"इस पर ध्यान मत दीजिए कि कौन छोड़कर गया है या कौन शामिल हुआ है। अगर हम एकजुट रहेंगे और आम लोगों के प्रति प्रतिबद्ध रहेंगे तो हम किसी भी समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा। पार्टी के कई कार्यकर्ता जनसेवा के लिए समर्पित हैं और वे ही पार्टी की असली ताकत हैं। सत्ता की चिंता मत करो। अगर हम एकजुट रहेंगे तो सत्ता अपने आप आएगी। मैं राज्य में इस संभावना को देख सकता हूँ."

साथ हो लिए और यह विभाजन बड़ गया। मैं आज इसके बारे में बात नहीं करना चाहता लेकिन जो लोग पार्टी के प्रति वफादार रहे, वे हमारी पार्टी की विचारधारा के कारण रहे।" उन्होंने कहा कि आने वाले चुनावों में एक अलग तस्वीर सामने आएगी। शरद पवार ने कहा कि दो

से तीन महीने में नगर निगम चुनाव होने वाले हैं, इसलिए पार्टी नेतृत्व हर जिले में एनसीपी (एसपी) के प्रतिनिधियों से बात करेगा और तय करेगा कि चुनाव स्वतंत्र रूप से लड़ा जाए या गठबंधन में। पार्टी नए नेतृत्व में बेहतर प्रदर्शन करेगी। **शेष पेज दो पर...**

मा. ना. श्री. चंद्रकांत (दादा) पाटील
उच्च व तंत्रशिक्षण मंत्री, महाराष्ट्र राज्य

मा. ना. श्री. चंद्रशेखर बावनकुळे
महसूल मंत्री, महाराष्ट्र राज्य

मा. ना. अ. आशिष शेलार
माहिती तंत्रज्ञान व सांस्कृतिक कार्य मंत्री, महाराष्ट्र राज्य

मा. ना. श्री. मंगलप्रभात लोढा
कौशल्य विकास आणि उद्योजकता मंत्री, महाराष्ट्र राज्य

अथर्व युनिव्हर्सिटी
मालाड (पश्चिम), मुंबई

मा. श्री. देवेंद्रजी फडणवीस
मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य
यांचे शतशः आभार!

महाराष्ट्र शासनाने 'अथर्व युनिव्हर्सिटी' ला मान्यता दिल्याबद्दल धन्यवाद..!

शिक्षण क्षेत्रातील भविष्यकालीन तंत्रज्ञानाची 25 वर्षे

सुनील राणे
संस्थापक व कुलपती

Visit Atharva

108 सोने के घड़ों से स्नान करेंगे भगवान जगन्नाथ

ओडिशा के जगन्नाथ पुरी में 11 जून को स्नान पूर्णिमा मनेगी। इस दिन भगवान जगन्नाथ अपने भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा के साथ श्री मंदिर में भक्तों के सामने स्नान करते हैं। पूरे साल में सिर्फ इसी दिन भगवान जगन्नाथ को मंदिर में ही बने सोने के कुंए के पानी से नहलाया जाता है, इसलिए इसे स्नान पूर्णिमा कहते हैं। स्नान के बाद भगवान बीमार हो जाते हैं और 15 दिन तक किसी को दर्शन नहीं देते। 16वें दिन नवयौवन श्रंगार के साथ दर्शन देते हैं। उसके अगले दिन रथयात्रा पर निकलते हैं। गुंडीचा मंदिर अपनी मौसी के यहां जाते हैं। जब भगवान बीमार रहते हैं, तब 27 किलोमीटर दूर आलारनाथ मंदिर में दर्शन होते हैं। माना जाता है इन दिनों आलारनाथ मंदिर में दर्शन से भगवान जगन्नाथ के दर्शन का पुण्य मिलता है। आलारनाथ भगवान जगन्नाथ के भक्त थे।

15 दिन रहेंगे बीमार, १7 को होगी रथयात्रा



रोज शीशे में भगवान की छवि को स्नान करवाते हैं, ताकि बीमार न हो

मंदिर के पुजारी बताते हैं कि सालभर भगवान को गर्भगृह में ही स्नान कराते हैं, लेकिन प्रक्रिया अलग है। इसमें भगवान की मूर्ति के सामने बड़े-बड़े शीशे लगाते हैं। फिर उन शीशों में जो भगवान की तस्वीर दिखती है, उस पर धीरे-धीरे पानी डालते हैं। इस तरह स्नान करवाने की दो वजह हैं। पहली, भगवान की मूर्ति लकड़ी से बनी है उस पर पवित्र रंगों से आकृति उकेरी गई है। उस पर रोज पानी लगेगा तो प्रतिमा बिगड़ जाएगी। दूसरी वजह के पीछे मान्यता है कि भगवान बहुत कोमल हैं और उन्हें हर दिन नहलाएंगे तो वे बीमार पड़ सकते हैं। इसी कारण साल में एक

बार रथयात्रा से 16 दिन पहले पड़ने वाली ज्येष्ठ महीने की पूर्णिमा पर भगवान की प्रतिमाओं को मंदिर से बाहर लाया जाएगा। इसे स्नान यात्रा कहते हैं। मंदिर प्रांगण में मंच तैयार होगा। इसे स्नान मंडप कहते हैं। इसी मंडप में भगवान को विराजित करेंगे। 11 जून, बुधवार को सुबह मंदिर में ही मौजूद स्वर्ण कुआं निगरानी करने वाले सेवादार की मौजूदगी में खुलेगा। वैदिक मंत्रों के साथ स्नान की विधि शुरू होगी। सोने के कुएं के पानी से भगवान जगन्नाथ, उनके भाई बलभद्र, सुभद्रा और सुदर्शन को सोने के 108 घड़ों से स्नान करवाया जाएगा।

मान्यता : सोने की ईंट वाला कुआं, इसमें सभी तीर्थों का जल होता है

यह 4-5 फीट चौड़ा वर्गाकार कुआं है। ये जगन्नाथ मंदिर प्रांगण में ही देवी शीतला और उनके वाहन सिंह की मूर्ति के ठीक बीच में बना है। इसमें नीचे की तरफ दीवारों पर पांडय राजा इंद्रद्युम्न ने सोने की ईंटें लगावाई थीं। मंदिर के पुजारियों का कहना है कि इस इस कुएं में कई तीर्थों का जल है। सीमेंट-लोहे से बना इसका ढक्कन करीब डेढ़ से दो टन वजनी है, जिसे 12 से 15 सेवक मिलकर हटाते हैं। जब भी कुआं खोलते हैं, इसमें स्वर्ण ईंटें नजर आ जाती हैं। ढक्कन में एक छेद है, जिससे श्रद्धालु सोने की वस्तुएं इसमें डाल देते हैं।

हर वक्त स्ट्रेस से घिरे रहते हैं तो खुद में लाएं ये 5 बदलाव

मां आजकल की भागदौड़ की जिंदगी में हर इंसान किसी न किसी बात को लेकर परेशान है. ऐसे में हम कई बार छोटी- छोटी बातों पर तनाव ले लेते हैं और धीरे-धीरे करके ये

हमारी आदत बन जाता है. जैसे -जैसे उम्र बढ़ती जाती है वैसे-वैसे जिम्मेदारियां बढ़ती हैं और फिर शुरू होती है स्ट्रेस की कहानी। जो धीरे-धीरे करके इंसान को परेशान कर देती है, जिम्मेदारियों के साथ

स्ट्रेस आना लाजमी है पर अगर ये आपकी आदत बन गया है और कई बार हम तनाव की वजह से अपने रोजमर्रा के कामों को भी सही से नहीं कर पाते हैं, जिसकी वजह से हम और परेशान हो जाते

हैं। इसलिए अगर आप भी स्ट्रेस से बचने के लिए कोई तरीका ढूँढ रहे हैं तो इस आर्टिकल में कुछ ऐसे आसान तरीके बताए गए हैं जिन्हें अपनाकर आप स्ट्रेस को दूर कर सकते हैं।

3 दिन में लगने लगेगा अच्छा!

बढ़ती उम्र में अगर स्ट्रेस भी बढ़ रहा है तो इसके कई कारण हो सकते हैं। जिनकी वजह से आप हमेशा मानसिक तनाव में रहते हैं। अगर आप अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव करते हैं तो स्ट्रेस को कम किया जा सकता है। तो आइए जानते हैं कि तनाव की समस्या से राहत पाने के लिए आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

इन कार्यों में लगता है विराम: भगवान विष्णु के योग निद्रा अवधि को चातुर्मास कहा जाता है। यह अवधि चार महीने की होती है। चातुर्मास के दौरान शादी-विवाह, जनेऊ, मुंडन, गृह प्रवेश आदि जैसे सभी मांगलिक कार्य बंद हो जाते हैं। इस अवधि में साधु-संत और सन्यासी चार महीने तक भजन-कीर्तन, भगवत गुणगान, कथा-प्रवचन जैसे धार्मिक कार्यों में लीन रहते हैं। **नवंबर-दिसंबर में फिर बजेगा बंड-बाजा:** चातुर्मास का समापन 18 नवंबर को कार्तिक शुक्ल देवोत्थान एकादशी के दिन श्रीहरि विष्णु के निद्रा से जागृत होने के साथ होगा। इसके बाद ही मांगलिक कार्य एक बार फिर से शुरू हो पाएंगे। **चातुर्मास में क्या करें और क्या न करें:** चातुर्मास के दौरान भगवत पूजन, शिव पुराण का पाठ, महामृत्युंजय का जाप, एकांतवास में स्वाध्याय, दान-पुण्य, गो एवं ब्राह्मण की सेवा और तीर्थ यात्रा जैसे धार्मिक कार्य करने चाहिए। इस अवधि में शादी-विवाह, उपनयन, मुंडन, गृह प्रवेश और कीमती चीजों की खरीदारी जैसे मांगलिक कार्य नहीं करने चाहिए।



छोटे-छोटे मीलस लें

आप एक बार में खाना खाने की जगह दिन में 3-4 मीलस लें। जिससे आपकी भूख को कंट्रोल होती है बल्कि आप ओवरइटिंग की आदत से बचते हैं जिससे आपका वजन भी कंट्रोल में रहता है। इससे मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और एनर्जी लेवल भी बढ़ता है। ये वेट को कंट्रोल करने, बल्ट शुगर लेवल को सही रखने और शरीर में एनर्जी को बूस्ट करने में हेल्प करता है।

एक्सरसाइज और योगासन करें

आप चाहें तो जिम जाकर भी वर्कआउट कर सकते हैं या फिर योगासन भी कर सकते हैं। आपको बहुत ज्यादा हैवी एक्सरसाइज नहीं करनी है। रोज कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज और वॉक पर जाएं। ये आपके शरीर को फिट रखने में मदद करेगा। एक्सरसाइज से हड्डियां मजबूत होती हैं, हार्ट हेल्थ दुरुस्त रहती है और ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है।

पूरी नींद लें :- अगर आप स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो नींद को अपना बेस्ट फ्रेंड बना लें। मतलब कि रात को समय से सोने से आपकी आधी समस्याएं तो वैसे ही खत्म हो जाती हैं। कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें। एनसीबीआई में छपी एक रिसर्च से मुताबिक जो लोग 6 से 7 घंटे की नींद रोजाना लेते हैं, वो दूसरों के मुकाबले ज्यादा लंबी उम्र जीते हैं। इससे आपको थकान, कमजोरी, तनाव कम महसूस होगा। ये आपकी फिजिकल और मेंटल हेल्थ को दुरुस्त रखने में मदद करेगा।

कभी हमारी बांडी

हमें चुपके से संकेत देती है कि शरीर केअंदर सब कुछ ठीक नहीं चल रहा। कई बार ये संकेत दर्द के जरिए मिलता है। यूं तो दर्द कई तरह के होते हैं, लेकिन कुछ खास जगहों पर बार-बार या बिना वजह

होने वाला

दर्द, शरीर के अंदर चल रही किसी बड़ी परेशानी का इशारा हो सकता है। खासकर जब बात किडनी की हो, तो यह परेशानी और भी गंभीर हो सकती है। किडनी शरीर का एक बेहद अहम हिस्सा हैं जो खून को साफ करने, टॉक्सिक एजेंट्स को बाहर निकालने और बांडी में लिक्विड का बैलेंस

बनाए

रखने में मदद करता है। अगर यह ठीक से काम ना करे, तो इसका असर शरीर के कई हिस्सों में दिखने को मिल सकता है। चलिए जानते हैं शरीर के किन अंगों में हो रहा दर्द किडनी से जुड़ी बीमारी का संकेत हो सकता है।

शरीर के इन हिस्सों में रहे दर्द तो हो जाएं अलर्ट !

किडनी खराब होने का हो सकता है संकेत

अलावा इसकी वजह से पेट फूला हुआ सा भी लग सकता है। अक्सर पेट का ये दर्द गैस या अपच जैसा लगता है, जिससे लोग कन्फ्यूज हो जाते हैं। लेकिन जब किडनी ठीक से काम नहीं करती, तो शरीर में टॉक्सिन्स जमा होने लगते हैं, जिससे पेट में जलन या सूजन महसूस हो सकती है। खासकर अगर पेट दर्द के साथ पेशाब के रंग या गंध में भी बदलाव हो रहा हो, तो ये किडनी से जुड़ा एक गंभीर संकेत हो सकता है।



मॉनसून में अब नहीं होंगे बाल खराब

इन असरदार नुस्खों का करें इस्तेमाल



बरसात आते ही गर्मियों से राहत मिलती है। मौसम सुहावने लगते हैं, ठंडी हवाएं चलती हैं और बारिश की फुहारें बालों में प्रॉब्लं लेकेयर आती हैं। बढ़ी हुई नमी, एसिडिक बारिश और फंगल इन्फेक्शन बालों की जड़ों को कमजोर कर सकती है जिससे बाल झड़ने लगते हैं। अगर आप इन सभी परेशानियों से जल्द से जल्द छुटकारा पाना चाहते हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए है कि कैसे आप घर के सामान से ही बालों को रख सकते हैं।

मॉनसून में क्यों झड़ते हैं बाल :-मॉनसून में ही सबसे ज्यादा बाल क्यों झड़ते हैं ये सोचने वाली बात होती है। ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि बारिश की नमी के कारण सिर में पसीना और तेल ज्यादा बनने लगता है। जिसके कारण बालों में रूसी कि समस्या शुरू हो जाती है।रूसी हों के कारण बालों कि जड़ें कमजोर हो जाती हैं। एक बार अगर बालोन में रूसी की समस्या शुरू हुई तो फिर बालों के झड़ने का मुख्य कारण वही बन जाता है।

कैसे रखे बालों का ख्याल :- बालों का ख्याल रखने के लिए सबसे बेहतर उपाय है घरेलू नुस्खे। घरेलू नुस्खों स बालों को कोई नुकसान नहीं होता है, बल्कि बाल और भी ज्यादा हेल्दी और शाइनी हो जाती है। इसलिए महंगे प्रोडक्ट्स को ज्यादा अपने बालों में नहीं इस्तेमाल करना चाहिए।

कपूर और नारियल का तेल :-कपूर और नारियल का तेल रूसी को बालों से दूर रखता है। इसे जरूरी है कि बाल धोने से कुछ घंटे पहले लगाकर बालों को अच्छे से कंधी करें। ऐसा करने से बालोक कि जड़ों से रूसी धीरे- धीरे निकाल जाएगी।

भारतीय कर्मचारियों में चिंता, डिप्रेशन और मानसिक तनाव के लक्षण

दलिव लव लाफ फाउंडेशन जो 2015 में स्थापित एक वैरिटेबल ट्रस्ट है, ने आज अपने कॉर्पोरेट मेंटल हेल्थ एंड वेल-बीइंग प्रोग्राम की शुरुआत की। यह एक व्यापक और शोध-आधारित पहल है, जिसे पूरे भारत में संगठनों को मानसिक रूप से मजबूत कार्यस्थल तैयार करने में मदद करने के उद्देश्य से डिजाइन किया गया है। मैकिन्से हेल्थ इंस्टीट्यूट द्वारा 2023 में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि भारतीय कर्मचारियों में बर्नआउट, चिंता, डिप्रेशन और मानसिक तनाव के लक्षण बड़े पैमाने पर देखे जा रहे हैं। करीब 60% कर्मचारियों ने बर्नआउट की शिकायत की,

जबकि 51% ने बताया कि वे काम के भारी दबाव में हैं। ये आंकड़े कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य को लेकर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं। डॉ. श्याम भट, चेयरपर्सन, द लिव लव लाफ फाउंडेशन ने कहा, "भारतीय कंपनियों को सिर्फ कर्मचारी सहायता कार्यक्रमों पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। सालाना सर्वेक्षण या तात्कालिक उपायों की बजाय, हमें कार्यस्थल की मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों की जड़ तक पहुंचने और उन्हें दूर करने के लिए डेटा-आधारित और व्यवस्थित दृष्टिकोण अपनाना होगा। अगर हम जागरूकता फैलाएं, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक को कम करें

और टोस जानकारी के आधार पर कदम उठाएं, तो कंपनियां ऐसे समाधान तैयार कर सकती हैं जो वास्तव में असरदार हों।" सितंबर 2022 में, डेलॉइट ने अनुमान लगाया कि भारत में कर्मचारियों के खराब मानसिक स्वास्थ्य के कारण भारतीय कंपनियों को हर साल 1,10,000 करोड़ (लगभग 14 अरब अमेरिकी डॉलर) का नुकसान होता है। किरण मजूमदार-शॉ, ट्रस्टी, द लिव लव लाफ फाउंडेशन एवं चेयरपर्सन, बायस्कॉन ग्रुप ने कहा, "मानसिक स्वास्थ्य हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य का एक जरूरी हिस्सा है, और कंपनियों को समझना चाहिए कि इसका सीधा असर उनकी उत्पादकता, नवाचार और दीर्घकालिक मजबूती पर पड़ता है। अगर कर्मचारी तनाव में हैं और कार्य से जुड़ाव नहीं महसूस कर रहे, तो यह उनकी क्षमता और नए विचारों को बाधित करता है, जिससे कारोबार और अर्थव्यवस्था दोनों प्रभावित होते हैं।



सोया चाप रेसिपी

आवश्यक सामग्री :- सोया चाप स्टिक घर पर बनाने के लिए आपको चाहिए होगा 1 कप भिंगोए हुए सोयाबीन, 1 कप सोया नोटेस उबले हुए, 1 कप मैदा, 3 टी स्पून, 1/4 कॉर्न फ्लोर और जरूरत के मुताबिक नमक

बनाने की विधि :- सोया चाप स्टिक बनाने के लिए सबसे पहले तो सोयाबीन लें और उसे साफ कर लें। उसे रातभर के लिए पानी में भिंगोकर रख दें। अगले दिन सुबह पानी से निकालें और उसे एक बार फिर साफ पानी से धो लें। अब उसे मिक्सी में डालकर पीस लें। अब इसके बाद सोया नोटेस लें और उन्हें उबालें। अब इन्हें ठंडा होने के लिए रख दें। इसके बाद इस भी मिक्सकर जार में डालकर पीस लें। अब एक मिक्सी में पिसा हुआ सोया नोटेस और सोयाबीन डालकर दोनों को अच्छी तरह से पीस लें। अब इस मिश्रण में बेसन, कॉर्न फ्लोर, मैदा और जरूरत के मुताबिक नमक डालकर अच्छे से मिक्स



करें और इसका सख्त आटा गूंथ लें। अब इसकी लोड़ियां बनाकर इससे रोटी बेलें और इसे लंबाई में काट लें। इसके बाद आइसक्रीम स्टिक लें और इसपर लपेटकर रखें। अब एक पतली या बड़ा बर्तन लें। उसमें पानी डालकर गर्म करें। जब पानी उबलना शुरू हो जाए, तो उसमें तैयार की गई सोया चाप स्टिकस डालें और पकाएं, जब कि स्टार्स अपने आप पानी के ऊपर आने लगे। अब इसे पानी से बाहर निकालकर ठंडा होने के लिए रखें। लीजिए बनकर तैयार है सोया चाप स्टिकस। इससे आप सोया चाप मसाला और कुरकुरे सोया चाप अलग-अलग तरह से इसे आप डिश बना सकते हैं।



प्रो-लीग

जित की राह पर लौटना चाहेगा भारत

लगातार दो हार

एम्स्टेलवीन। लगातार दो मैच हार चुकी भारतीय पुरुष हॉकी टीम को अर्जेंटीना के खिलाफ बुधवार को एफआईएच प्रो लीग के यूरोप चरण के अगले मैच में आखिरी मिनटों में गोल गंवाने और पेनल्टी कॉर्नर तब्दील नहीं कर पाने की अपनी कमजोरी से पार पाना होगा। भारतीय टीम के लिये यूरोप चरण की शुरुआत खराब रही और उसे नीदरलैंड ने पहले दो मैचों में 2.1 और 3.2 से हराया। दोनों मैचों में भारत ने बहुत बनाने के बाद आखिरी मिनटों में गोल गंवाए। इसके अलावा भारत को पेनल्टी कॉर्नर भी बेहतर करना होगा। पिछले मैच में नौ में से एक पेनल्टी कॉर्नर को ही भारतीय टीम गोल में बदल सकी। अभी इस चरण में छह मैच खेले जाने बाकी हैं और भारत 15 अंक के साथ चौथे स्थान पर है। प्रो लीग के जरिये अगले साल होने वाले विश्व कप में जगह बनाने की कोशिश में जुटी भारतीय टीम को बाकी मैचों में बहुत अच्छा प्रदर्शन करना होगा। अब भारत को अर्जेंटीना से दो मैच खेलने हैं जिसके बाद आस्ट्रेलिया और फिर बेल्जियम का सामना करना होगा।

ICC हॉल ऑफ फेम में माही

नई दिल्ली। इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल (आईसीसी) ने भारत के पूर्व कप्तान और दिग्गज विकेटकीपर-बल्लेबाज एमएस धोनी को तगड़े सम्मान से नवाजा है। धोनी को सोमवार को आईसीसी हॉल ऑफ फेम 2025 में शामिल किया गया। वह यह सम्मान पाने वाले 11वें भारतीय क्रिकेटर बन गए हैं। 2004 में इंटरनेशनल डेब्यू करने के बाद धोनी ने 2007 में पहले टी20 वर्ल्ड कप में भारत की कप्तानी संभाली और टीम को ट्रॉफी जिताई। उन्होंने 2011 में वनडे वर्ल्ड कप और 2013 में चैंपियंस ट्रॉफी जीती। वह आईसीसी की सीमित ओवरों की तीनों ट्रॉफी जीतने वाले एकमात्र कप्तान हैं।

ICC हॉल ऑफ फेम एंटी सम्मान की बात : धोनी

आईसीसी हॉल ऑफ फेम एंटी मिलने पर 43 वर्षीय पूर्व कप्तान ने कहा कि यह सम्मान हमेशा उनके साथ रहेगा। धोनी ने कहा, "आईसीसी हॉल ऑफ फेम में नामित होना सम्मान की बात है, जो विभिन्न पीढ़ियों और दुनिया भर के क्रिकेटरों के योगदान को मान्यता देता है। ऐसे सर्वकालिक महान खिलाड़ियों के साथ आपका नाम याद किया जाना एक अद्भुत एहसास है। यह कुछ ऐसा है जिसे मैं हमेशा संजोकर रखूंगा। बता दें कि धोनी ने अपने करियर में 350 वनडे खेले, जिनमें 50.57 की औसत से 10773 रन बनाए। उन्होंने 90 टेस्ट मैचों में 38.09 की औसत से 4876 रन जुटाए। वहीं, धोनी ने 98 टी20 इंटरनेशनल मैचों में 37.60 की औसत से 1617 रन जोड़े। वह इंटरनेशनल क्रिकेट में विकेट के पीछे सबसे ज्यादा शिकार करने वाले भारतीय विकेटकीपर हैं। वह विकेटकीपर की ओवरऑल लिस्ट में तीसरे पायदान पर हैं।



RCB के फैंस बहुत...

बेंगलुरु भगदड़ पर राहुल द्रविड़ का छलका दर्द

नई दिल्ली। महान बल्लेबाज राहुल द्रविड़ ने रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के आईपीएल खिलात जीतने के जश्न में बेंगलुरु में 11 लोगों की मौत पर दुख जताते हुए इस हादसे को दुर्भाग्यपूर्ण और दुःख बताया। यह हादसा

बुधवार को हुआ जब बेंगलुरु में चिन्नास्वामी स्टेडियम के आसपास अपने पसंदीदा क्रिकेटर्स की एक झलक पाने के लिए बाईं लाख लोग जमा हुए थे। इससे मची भगदड़ में 11 लोग मारे गए और 56

साथी खिलाड़ी ने धोनी को दी बधाई

नई दिल्ली। पूर्व भारतीय क्रिकेटर सुरेश रैना ने अपने पुराने हमवतन और मित्र महेंद्र सिंह धोनी को आईसीसी हॉल ऑफ फेम में शामिल किए जाने पर एक विशेष नोट लिखा। दो बार के विश्व कप विजेता कप्तान सोमवार को लंदन में एक समारोह के दौरान विशेष क्लब में शामिल होने वाले 11वें भारतीय बन गए। रैना के लिए धोनी का हॉल ऑफ फेम में शामिल होना

'अच्छी तरह से योग्य' था, क्योंकि उन्होंने अपने शांत और संयमित व्यवहार से क्रिकेट पर अमिट छाप और विरासत छोड़ी है जो अगली पीढ़ी को प्रेरित करेगी। रैना ने इंस्टाग्राम पर लिखा, 'द लीजेंड हॉल में शामिल! महेंद्र सिंह धोनी क्रिकेट में अपने अविश्वसनीय करियर और योगदान के

21वां दिल्ली ग्रांड मास्टर्स शतरंज



एसएल नारायनन की लगातार चौथी जीत

नई दिल्ली। 21वें दिल्ली ग्रांड शतरंज के पहले चार राउंड के बाद टॉप सीड भारत के एसएल ने नारायनन लगातार चार जीत के साथ संयुक्त बढ़त बना ली है। एसएल के अलावा 10 अन्य खिलाड़ी भी 4 अंक बनाकर सबसे आगे चल रहे हैं। एसएल नारायनन ने चौथे राउंड में 24वें वरीय लियतनाम के गुणर डुक हुआ को पराजित किया। अन्य प्रमुख मुकाबलों में दूसरे बोर्ड पर दूसरे वरीय दीपयान घोष ने मंगोलिया के 23वें वरीय अलिवेग उत्सईख को पराजित किया जबकि तीसरे बोर्ड पर बेलारूस के 26वें वरीय अलेक्सेज आलेक्सांद्रोव ने भारत के चौथे कार्तिक वेंकट रमन को ड्रा पर रोक लिया। चौथे बोर्ड पर पांचवें वरीय अर्मेनिया के पेद्रोसियन मेनुयेल ने भारत के 30वें वरीय मनीष अंटो को पराजित किया। पांचवें बोर्ड पर पूर्व विश्व जूनियर चैंपियन और पाँच बार के कॉमनवेल्थ चैंपियन छठे वरीय अभिजीत गुप्ता ने भारत के ही साहित दे को पराजित किया। पांचवें राउंड में सभी मैच जीतकर 4 अंक बनाने वाले खिलाड़ियों में भारत के एसएल नारायनन बेलारूस के मिहाइल निकितेंको से, भारत के दीपयान घोष अर्मेनिया के ममिको गहरीबयन से, रूस के बोरिस सावचेंको से अर्मेनिया के मेनुयेल पेद्रोसियन से, भारत के अरुणजीत गुप्ता से हमवतन दीपन वक्रवर्ती, भारत के हर्ष सुरेश से जॉर्जिया के लुका पाइनादज़े का आमना सामना होगा। प्रतियोगिता में 20 देशों के 443 खिलाड़ी भाग ले रहे हैं, तीन वर्गों की इस प्रतियोगिता में बी और सी वर्गों को मिला ले तो करीब 2000 खिलाड़ी खेल रहे हैं।

कोटियान और कंबोज के अर्धशतक

नॉर्थम्पटन। भारत ए के 439 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए इंग्लैंड लॉयन्स ने दूसरी पारी में तीन विकेट पर 32 रन बनाए जिसके बाद चौथे और अंतिम दिन दूसरा अनौपचारिक टेस्ट नीरस ड्रा पर समाप्त हुआ। साथ ही दो मैच की श्रृंखला भी 0-0 से बराबर रही। केंटरबरी में पहला अनौपचारिक टेस्ट भी ड्रा रहा था। भारत ए ने तनुभु कोटियान (नाबाद 90) और अंशुल कंबोज (नाबाद 51) के अर्धशतक से दूसरी पारी सात विकेट पर 417 रन बनाकर घोषित की और मेजबान टीम को 439 रन का लक्ष्य दिया। कंबोज (छह रन पर दो विकेट) ने इसके बाद गेंदबाजी में भी कमाल करते हुए एमिलियो गे (05) और जॉर्डन कॉक्स (00) को पवेलियन भेजकर इंग्लैंड लॉयन्स के शीर्ष क्रम

भारत ए और इंग्लैंड लॉयन्स के बीच मैच ड्रा

को झकझोरा। तुषार देशपांडे (13 रन पर एक विकेट) ने इससे पहले टॉम हेन्स (07) को नतीश कंबोज रेड्डी के हाथों कैच कराके भारत को पहली सफलता दिलाई। जब मैच ड्रा घोषित किया गया उस समय सलामी बल्लेबाज बेन मैकिनी 16 रन बनाकर खेल रहे थे जबकि दूसरे छोर पर कप्तान जेम्स रैव खाता खोले बिना उनका साथ निभा रहे थे। कोटियान ने इससे

पहले 108 गेंद मारे। उन्होंने की अपनी पारी में 10 चौके और कंबोज ने दूसरे सत्र में इंग्लैंड लॉयन्स के गेंदबाजों को सफलता से महरूम रखा। दोनों ने आठवें विकेट के लिए 149 रन की अटूट साझेदारी की। कंबोज ने भी मेजबान टीम के थके हुए गेंदबाजों का फायदा उठाते हुए उम्दा पारी खेली। मेजबान टीम को विकेट की तलाश में कामचलाऊ गेंदबाजों को भी आजमाना पड़ा लेकिन सफलता नहीं मिली।

WTC Final के लिए

ऑस्ट्रेलिया ने किया प्लेइंग XI का ऐलान

महानगर नेटवर्क

नई दिल्ली आईसीसी वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) 2023-2025 का फाइनल आज से ऑस्ट्रेलिया और साउथ अफ्रीका के बीच खेला जाएगा। दोनों टीमों में खिताबी जंग लंदन के ऐतिहासिक लॉर्ड्स स्टेडियम में होगी। ऑस्ट्रेलिया ने मंगलवार को अपनी प्लेइंग इलेवन का ऐलान कर दिया है। आमतौर पर तीन नंबर पर उतरने वाले अनुभवी बल्लेबाज मार्नस लाबुशेन का प्रमोशन हुआ है। वह फाइनल में उस्मान ख्वाजा के साथ ऑस्ट्रेलिया की पारी का आगाज करते हुए नजर



आपेंगे। वहीं ऑलराउंडर कैमरून ग्रीन पीट की सर्जरी के बाद अपना

पहला टेस्ट खेलेंगे। युवा बैटर सैम कोस्टास को जगह नहीं मिली।

ऑस्ट्रेलिया ने स्कॉट बोलैंड पर तेज गेंदबाज जोश हेजलवुड को तरजीह दी है। वह पैर अटैक में मिचेल स्टार्क और कप्तान पैट कमिंस के साथ देंगे। कमिंस ने मीडिया से बातचीत के दौरान वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल के लिए प्लेइंग इलेवन का खुलासा किया। कमिंस ने बताया कि चयनकर्ताओं ने ओपनर के रूप में लाबुशेन को क्यों चुना और कोस्टास को क्यों बाहर रखा? उन्होंने कहा कि मार्नस को लेकर हमने सोचा कि यह महज एक स्थान ऊपर है। यह तीसरे नंबर पर बल्लेबाजी करने से बहुत अलग नहीं है। उनके पास अनुभव है।

अगले साल हम फाइनल खेलेंगे और ट्रॉफी भी जीतेंगे

नई दिल्ली। पंजाब किंग्स का पहला इंडियन प्रीमियर लीग (IPL) खिताब जीतने का सपना 6 रन से टूट गया क्योंकि रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने मंगलवार 3 जून को फाइनल में जीत दर्ज की। पंजाब के बल्लेबाज शशांक सिंह की आखिरी क्षणों में की गई शानदार पारी को बदौलत टीम RCB के 190 रनों के करीब पहुंच गई, हालांकि टीम जीत नहीं पाई। शशांक ने अब कहा कि अंतिम ओवर में जोश हेजलवुड की फुल टॉस चूकने की बात उन्हें अभी भी परेशान करती है। साथ ही उन्होंने बोल्ट बयान देते हुए कहा कि पंजाब किंग्स अगले साल बेंगलुरु में फाइनल खेलेंगे और हम ट्रॉफी भी जीतेंगे। शशांक ने एक मीडिया हाउस से बातचीत में कहा, 'मैंने आखिरी दो ओवरों का हिसाब लगाया था, भुवी को यॉर्कर पसंद है, इसलिए मैंने उनसे कम से कम 16-17 रन लेने की योजना बनाई थी। मेरा हिसाब था कि आखिरी ओवर में हमारा लक्ष्य 6 गेंदों में 24 रन होना चाहिए। हालांकि भुवी के ओवर में मुझे केवल 13 रन मिले, इसलिए अंतिम ओवर में 30 रन चाहिए थे।'



जेम्स एंडरसन ने WTC Final से पहले तेज गेंदबाजों को दी खास सलाह

लंदन। इंग्लैंड के महान गेंदबाज जेम्स एंडरसन ने लंदन के प्रतिष्ठित मैदान पर 29 टेस्ट मैचों में कुल 123 विकेट लिए हैं और इंग्लैंड के इस पूर्व तेज गेंदबाज ने बुधवार को शुरू होने वाले WTC के फाइनल टेस्ट से पहले दक्षिण अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया के तेज गेंदबाजों को सलाह दी है। दक्षिण अफ्रीका के पास कागिसो रबाडा, लुंगी एनगिडी और मार्को जेनसन जैसे तेज गेंदबाज हैं



और ऑस्ट्रेलिया के पास कप्तान पैट कमिंस, मिशेल स्टार्क और लगातार अच्छा प्रदर्शन करने

वाले जोश हेजलवुड जैसे तीन बड़े खिलाड़ी होने की संभावना है, ऐसे में दोनों टीमों के तेज गेंदबाजों

के बीच मुकाबला एकमात्र टेस्ट के नतीजे को तय करने में अहम साबित हो सकता है। लॉर्ड्स में एक कार्यक्रम के दौरान एंडरसन ने कहा, 'यहां निश्चित रूप से आपको गेंद को ऊपर की ओर पिच करने की जरूरत है। बहुत से लोग ऑफ स्टंप के ऊपरी हिस्से की लेंथ को आदर्श मानते हैं, लेकिन मुझे लगता है कि यहां यह स्टंप से तीन-चौथाई ऊपर है।' एंडरसन ने कहा, 'इस तरह से आप थोड़ी

फुल लेंथ में होंगे, इसलिए सीमर्स के लिए मेरी यही सलाह है।' ICC की रिपोर्ट में कहा गया है कि ICC पुरुष टेस्ट गेंदबाज रैंकिंग में शीर्ष चार खिलाड़ियों में से तीन विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल के दौरान एक्शन में होंगे, जिसमें रबाडा (दूसरे), कमिंस (तीसरे) और हेजलवुड (चौथे) वर्तमान में टेस्ट गेंदबाजों की सूची में भारत के तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह के सबसे करीबी चुनौती हैं।

WTC फाइनल में नहीं पहुंचने के बाद भी भारत पर होगी ICC से पैसों की बरसात मिलेगी पिछले चैंपियन जितनी रकम

नई दिल्ली। भारतीय टीम विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (WTC) 2025 के फाइनल में भले ही नहीं पहुंच पाई, लेकिन उस पर आईसीसी की तरफ से पैसों की बरसात होगी। उसे तकरिबन उतने पैसे मिलेंगे जितने पैसे 2021 और 2023 के डब्ल्यूटीसी चैंपियन को मिले थे। यह मुश्किल हुआ है इसलिए कि आईसीसी ने डब्ल्यूटीसी की इनाम राशि को बढ़ाकर तकरिबन दोगुना कर दिया है। तीसरे नंबर पर रहकर इस बार फाइनल चूकने वाले भारत को 14.4 लाख डॉलर यानी करीब 12.32 करोड़ रुपये मिलेंगे। पिछले दो फाइनल में भारत हारकर रनर-अप रहा था तब उसे 8-8 लाख डॉलर ही मिले थे। वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप का फाइनल दक्षिण अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया के बीच 11 जून से 15 जून तक लॉर्ड्स में खेला जाएगा। पिछले दोनों फाइनल में पहुंचा था लेकिन इस बार लगातार तीसरी बार डब्ल्यूटीसी फाइनल में पहुंचने से चूक गया। वह तीसरे नंबर पर था।



● इस बार फाइनल जीतने वाली टीम को 36 लाख डॉलर की इनाम राशि मिलेगी। यह 2021 की चैंपियन न्यूजीलैंड और 2023 की चैंपियन ऑस्ट्रेलिया को तब मिली इनाम राशि के दोगुने से भी अधिक है। इस बार डब्ल्यूटीसी फाइनल हारने वाली टीम को 21.6 लाख डॉलर मिलेंगे। यानी इस बार के रनर अप को पिछले दो चैंपियंस को मिली इनाम राशि से भी ज्यादा मिलेगी। 2023 में ऑस्ट्रेलिया और 2021 में न्यूजीलैंड को डब्ल्यूटीसी खिताब जीतने पर 16-16 लाख डॉलर ही मिले थे। दोनों ही बार फाइनल में भारतीय टीम हारी थी और उसे 8-8 लाख डॉलर की इनाम राशि मिली थी। इस बार तीसरे नंबर पर रहने वाली भारतीय टीम को 14.4 लाख डॉलर मिलेंगे जो भारतीय मुद्रा में करीब 12.32 करोड़ रुपये हैं।

किस टीम को मिलेगी कितनी रकम?

विजेता) दक्षिण अफ्रीका/ऑस्ट्रेलिया को 36 लाख डॉलर उपविजेता) अफ्रीका/ऑस्ट्रेलिया को 21.6 लाख डॉलर

3rd)	भारत को 14.4 लाख डॉलर
4th)	न्यूजीलैंड को 12 लाख डॉलर
5th)	इंग्लैंड को 9.6 लाख डॉलर
6th)	श्रीलंका को 8.4 लाख डॉलर
7th)	बांग्लादेश को 7.2 लाख डॉलर
8th)	वेस्ट इंडीज को 6 लाख डॉलर
9th)	पाकिस्तान को 4.8 लाख डॉलर

ऐश्वर्या और आमिर ने शाहरुख-काजोल के गाने पर किया था जबरदस्त डांस

एक्ट्रेस के मूव्स से हट नहीं रही किसी की नजर

ऐश्वर्या राय और आमिर खान का एक बहुत पुराना वीडियो एक बार फिर से इंटरनेट पर चर्चा में है। इस वीडियो में ऐश्वर्या राय और आमिर खान शाहरुख और काजोल की फिल्म 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे' के क्लासिक गाने 'तुझे देखा तो ये जाना सनम' पर डांस करते हुए दिख रहे हैं। आमिर खान और ऐश्वर्या का ये थ्रोबैक वीडियो इंटरनेट पर खूब धूम मचाता नजर आ रहा है।

इस विलाप में ऐश्वर्या गुलाबी लहंगे में नजर आ रही हैं और आमिर खान डेनिम जैकेट और जींस में कैजुअल लुक में हैं। हालांकि, इवेंट को लेकर वीडियो में कोई जानकारी नहीं है, लेकिन इस खास जोड़ी और इनके डांस ने फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। इस वीडियो पर लोगों के खूब रिएक्शंस हैं। एक ने कहा- खूबसूरत जोड़ी है ये, दोनों ने फिल्म में साथ काम क्यों नहीं किया? वहीं एक और ने कहा- आमिर खान ऑकवर्ड दिख रहे हैं। एक ने कहा- दोनों सॉफ्ट ड्रिंक के ऐड में दिखे थे और इनकी जोड़ी कमाल की थी। वहीं कुछ ने इस वीडियो में ऐश्वर्या के डांस की तारीफ की है और

कहा है कि आमिर खान उनसे ताल मिलाते में पीछे रह गए। बता दें कि ऐश्वर्या राय और आमिर खान ने कभी किसी फिल्म में स्क्रीन स्पेस शेयर नहीं किया। ऐश्वर्या ने शाहरुख खान और सलमान खान के साथ रोमांटिक हिट फिल्में दी हैं, लेकिन आमिर उनके लीड हीरोज की लिस्ट से गायब हैं। अपकमिंग फिल्म की बात करें तो आमिर 'सितारे जमीन पर' के साथ बड़े पर्दे पर वापसी करने के लिए तैयार हैं, जिसमें वह दिव्यांग बच्चों के लिए एक बास्केटबॉल कोच की भूमिका निभा रहे हैं।

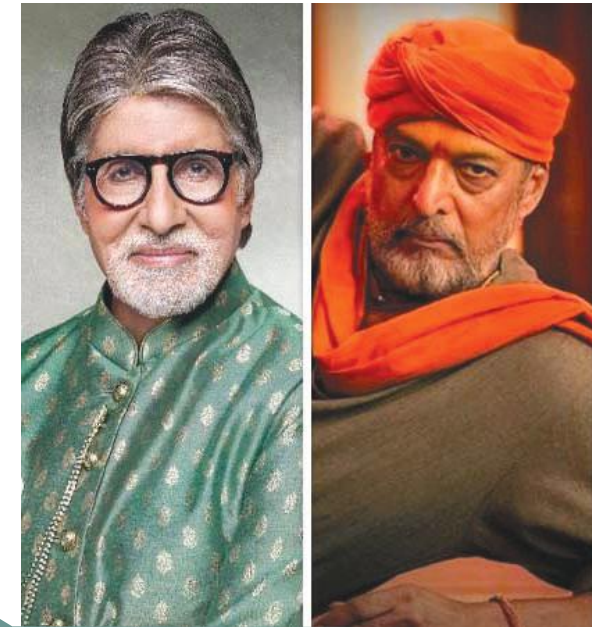
साल 2007 की सुपरहिट रोमांटिक फिल्म 'जब वी मेट' याद है? शाहिद कपूर और करीना कपूर खान की जोड़ी, ट्रेन वाला पहला सीन, और रतलाम वाला मजेदार ट्रैक-फैंस को इस फिल्म की हर चीज बहुत पसंद है। लेकिन हाल ही में इस फिल्म के निर्देशक इम्तियाज अली ने एक ऐसा खुलासा किया जिसने फैंस को चौंका दिया है। उन्होंने बताया कि इस फिल्म के एक सीन ने उन्हें जेल तक पहुंचा देने की नौबत ला दी थी।



इम्तियाज अली के खिलाफ जारी हुआ था गैर-जमानती वारंट 'जब वी मेट' के इस सीन पर मचा था बवाल

इम्तियाज अली ने द हॉलीवुड रिपोर्टर और फिल्म क्रिटिक अनुपमा चोपड़ा को दिए एक इंटरव्यू में बताया कि फिल्म में एक सीन आता है जहां करीना और शाहिद गलती से रतलाम पहुंच जाते हैं और एक होटल में जाकर रुकती हैं। दर्शकों के लिए यह एक कॉमिक सीन था, लेकिन रतलाम के कुछ लोगों को यह पसंद नहीं आया था। उनका आरोप था कि इस सीन ने शहर की छवि को धूमिल किया है और रतलाम को रेड लाइट एरिया की तरह पेश किया गया है, जबकि रतलाम चिवड़ा, फाफड़ा और मिक्सचर जैसे स्वादिष्ट नाश्ते

के लिए जाना जाता है। इम्तियाज ने कहा, "पहले तो समन आया, फिर गैर-जमानती वारंट जारी हो गया। आरोप था कि मैंने रतलाम की गलियों को गलत तरीके से दिखाकर शहर को बदनाम किया है।" इस कानूनी बखेड़े के दौरान इम्तियाज कोलकाता में थे और 'लव आज कल' की शूटिंग कर रहे थे। निर्माता दिनेश विजन दौड़ते हुए आए और बोले, "अगर उन्हें पता चल गया कि आप यहीं हैं, तो पुलिस आकर आपको पकड़ सकती है।" इम्तियाज ने हंसेते हुए कहा, "अखबारों में छपा था कि हम यहां शूट कर रहे हैं, तो कैसे छिपें?"



जैस्मिन भसीन और अली गोनी ने कर लिया था ब्रेकअप

बोलीं- धर्म को लेकर अब दोनों के बीच...

जैस्मिन भसीन और अली एक-दूसरे के साथ जिंदगी बिताने का फैसला ले चुके हैं। एक इंटरव्यू के दौरान जैस्मिन ने बताया कि बिग बॉस में जाने से पहले दोनों ने अलग होने का फैसला ले लिया था। दोनों को प्यार था पर खुद से झूठ बोल रहे थे। फिर अली को लगा कि एक बार साथ होने की कोशिश होनी चाहिए। जैस्मिन ने यह भी बताया कि धर्म से जुड़ी बातों पर दोनों ने आपसी समझ बना ली है जो लोग इस पर नेगेटिव बोलते हैं उन्हें धरम आनी चाहिए। जैस्मिन ने इंडियन एक्सप्रेस स्क्रीन से बातचीत में बताया, 'अली और मैं दोस्तों की तरह मिले थे। फिर बिग बॉस हुआ। मैंं शो पर जा रही थी, इसके पहले हमने डिसकस किया कि साथ रहना तो हमारे लिए ऑप्शन नहीं है। फिर वह शो पर आया और बोला कि चलो एक ट्राई करके देखते हैं। हमें प्यार तो हमेशा था पर मानने को तैयार नहीं थे और उस वक इस चीज के लिए राजी नहीं थे।'



जैस्मिन आगे बताती हैं, 'हम बहुत अच्छे दोस्त थे, एक-दूसरे के साथ रहना बहुत अच्छा लगता है, फिर हमको लगा कि थोड़ी दूरी जरूरी है ताकि हम मूल ऑन कर सकें। हमें अगर यह क्लैरिटी थी कि हम दोनों पार्टनर्स की तरह साथ नहीं रह सकते और साथ में फ्यूचर

देना चाहिए जबकि मैं हमेशा से राजी थी।' जैस्मिन और अली का धर्म अलग है। इस बात पर लोग उनके रिश्ते को भी जज करते हैं। इस पर जैस्मिन बोलीं, 'रिश्ता हम दोनों के बीच है, हमारे बीच अंडरस्टैंडिंग है, हम इस पर बात कर चुके हैं। हम एक कॉमन नतीजे पर भी पहुंच

चुके हैं, हमने एक-दूसरे को वैसे ही स्वीकार कर लिया है जैसे हम हैं तो किसी की राय मैटर नहीं करती। फिर भी लोग अगर नेगेटिव ओपिनियन देते हैं जिससे हमारा रिश्ता प्रभावित हो जाए तो शरम आनी चाहिए। ऐसे लोग अपनी मूर्खतापूर्ण राय अपने पास रख सकते हैं।'

राजा रघुवंशी केस पर बोलीं चुम दरांग

ऐसा नहीं है कि नॉर्थ ईस्ट में क्राइम नहीं होते, लेकिन...



मध्य प्रदेश के राजा रघुवंशी हत्याकांड ने पूरे देश को हिलाकर रख दिया है। धीरे-धीरे इस केस की परते खुल रही हैं। अब नॉर्थ ईस्ट की रहने वाली चुम दरांग ने इस घटना पर एक पोस्ट किया है। चुम ने लिखा है कि वह सबको पहले पत्नी की चिंता हो रही थी पर जो सामने आ रहा है वो दिल तोड़ने वाला है। साथ ही चुम ने उन लोगों पर भी गुस्सा निकाला है जो इस घटना में नॉर्थ ईस्ट के लोगों के शामिल होने की बात कर रहे थे। चुम ने पोस्ट किया है, 'इस राजा रघुवंशी केस ने मुझे इस कदर हिलाकर रख दिया है कि शब्द नहीं हैं। मुझे यकीन है कि राजा के मिलने के बाद हर कोई पत्नी के लिए परेशान था। मैंने कभी नहीं सोचा था कि वह इन सबके पीछे होगी। मेरा दिल टूट गया है। मैं यह भी देख रही हूँ कि बहुत से लोग लोकल लोगों, राज्य, क्षेत्र पर आरोप लगा रहे हैं, किस वजह से? मैं यह नहीं कह रही कि नॉर्थ ईस्ट राज्यों में क्राइम होता नहीं है लेकिन सीधा लोगों पे उंगली उठाना अच्छी बात नहीं है।' मेरी सात्वना है। बता दें कि चुम

दरांग अरुणाचल प्रदेश से हैं। राजा मध्य प्रदेश के राजा रघुवंशी अपनी पत्नी सोनम के साथ हनीमून पर शिलॉन्ग गए थे। वहां से दोनों के लापता होने पर तलाश की गई। कुछ दिनों बाद राजा की लाश मिली और पुलिस ने पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट के बाद बताया कि उनकी हत्या की गई है। पत्नी सोनम रघुवंशी की तलाश जारी थी। इस बीच कयास लगाने लगे कि लोकल लोगों ने उनकी हत्या की है। साथ ही नॉर्थ ईस्ट में टूरिस्ट के साथ लूटपाट करने वाले गिरोह के चर्चे होने लगे। इस बीच राजा की पत्नी सोनम रघुवंशी ने सरंडर कर दिया तो कहानी में ट्विस्ट आ गया। पुलिस का दावा है कि सोनम ने ही कॉन्टैक्ट क्लिर और अपने प्रेमी के साथ मिलकर पति की हत्या करवाई है।



चलो जीत की चाल में मुख्य भूमिका में कृष्णा अभिषेक

हाइक के अग्रणी कौशल-आधारित कैजुअल गेमिंग प्लेटफॉर्म रश ने अपना पहला ब्रांड अभियान #चलोजीतकीचाल लॉन्च किया है, जिसमें अभिनेता-कॉमेडियन कृष्णा अभिषेक मुख्य भूमिका में हैं। हास्य, जोश और क्लासिक रोजमर्रा के जुगाड़ से भरपूर यह अभियान भारत के तेज दिमाग वाले, तेज-तर्रार खिलाड़ियों का जश्न मनाता है, जो जीवन की मुश्किलों को गेम जीतने वाले प्ले में बदल देते हैं। रश के अब तक के सबसे महत्वाकांक्षी संचार अभियान को चिह्नित करते हुए, पॉप सप्ताह का अभियान 10 जून से टीवी, रेडियो और डिजिटल पर लाइव होगा, जिसका लक्ष्य भारत के तेजी से बढ़ते हिंदी भाषी बाजारों में 20 मिलियन से ज्यादा उपयोगकर्ताओं तक पहुंचना है।

इसके मूल में, #चलो जीत की चाल रोजमर्रा के चैपियन का जश्न मनाता है, जो जीवन की चुनौतियों को कौशल, जोश और दिल से पार करते हैं, रोजमर्रा की चुनौतियों को जीत के क्षणों में बदल देते हैं। रश के प्रमुख खेल, लूडो के नायक के रूप में, कृष्णा अभिषेक अपने खास हाई-एनर्जी चार्म और स्ट्रीट-स्मार्ट कॉमेडी को सबसे आगे लाते हैं, यह साबित करते हुए कि जीवन और गेमिंग दोनों में, साहसिक कदम और स्मार्ट सोच पतम शक्ति संयोजन हैं। हाइक के सीएफओ मनीष कुमार ने कहा, '#चलो जीत की चाल भारत के सबसे तेजतर्रार गेमर्स पर स्पॉटलाइट डालने का हमारा तरीका है - जो लोग स्मार्ट खेलते हैं, कड़ी मेहनत करते हैं और जानते हैं कि रणनीति और कौशल हमेशा मौके पर जीतते हैं।

गोविन्दा की पत्नी सुनीता ने खुद को बताया 'डर' का शाहरुख खान

गोविन्दा और उनकी वाइफ सुनीता आहूजा की शादी को करीब 38 साल से अधिक हो चुके हैं। पिछले लंबे समय से सुनीता अपने बेबाक इंटरव्यू को लेकर चर्चा में रह रही हैं। उन्होंने अपनी पर्सनल लाइफ और गोविन्दा से रिश्ते पर खुलकर खूब बातें की हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में सुनीता से पूछा गया कि वो क्या चीज है जिसने उनके रिश्ते को आज तक मजबूत बनाया हुआ है। सुनीता ने इसे लेकर तीन चीजें बताईं जो एक प्यार भरे रिश्ते को बनाए रखने के लिए बेहद जरूरी हैं। सुनीता ने गोविन्दा के लिए अपने प्यार की तुलना फिल्म 'डर' के शाहरुख खान के किरदार से की। 'डर' फिल्म में शाहरुख ने एक स्टॉकर का किरदार निभाया था जो जुड़ी चावला से एकतरफा प्यार करता है और उसके प्यार में बिल्कुल पागल है। इतना ही नहीं वह अपनी प्रेमिका को लेकर इस कदर दीवाना है कि वह उसके (जुही चावला) पति (सनी देओल) की हत्या कर देता है।



एक रिपोर्टर्स के मुताबिक आदित्य को लगता है कि स्पाई यूनिवर्स फिल्मों काफी रिपीट हो रही हैं और कुछ अलग होना चाहिए। यही वजह है कि वह फ्यूचर प्लान में कुछ बदलाव लाना चाहते हैं। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि इसे रोकने के पीछे का मेन मॉटिव फॉर्मूला थकान से बचना है। यश राज फिल्म्स नई स्टोरी टेलिंग स्टाइल यूज करना चाहता है। खैर अभी इस बारे में फिल्म की टीम की तरफ से कोई ऑफिशियल स्टेटमेंट नहीं आया है। बता दें

कि इससे पहले सलमान ने एक इंटरव्यू में कहा था कि फिलहाल शाहरुख खान के साथ फिल्म नहीं कर रहे हैं। वैसे खबर यह भी है कि फिलहाल आदित्य चोपड़ा और यश राज फिल्मस धूम 4 पर फोकस कर रहे हैं। आदित्य चोपड़ा धूम 4 के स्क्रीनप्ले और स्टोरी पर खुद क्लोजली फोकस कर रहे हैं। फिल्म में रणबीर कपूर लीड रोल में होने वाले हैं। इस फिल्म का डिजाइन ग्लोबल एक्शन स्टैंडर्स को ध्यान में रखते हुए किया जा रहा है।



दीपिका पादुकोण के 8 घंटे शिफ्ट की मांग पर नेहा धूपिया बोलीं 'हमें अक्सर शर्मिदा होना पड़ता है'

एक वर्किंग मां के नाते मैं दीपिका पादुकोण के इतने घंटे काम करने वाले फैसले का सपोर्ट करती हूँ। बता दें कि दीपिका पहले संदीप रेड्डी वांगा की फिल्म स्पिरिट में नजर आने वाले थीं। लेकिन इसके बाद खबर आई कि दीपिका को फिल्म से बाहर कर दिया है उनकी डिमांड्स को लेकर। ऐसी रिपोर्ट्स हैं कि दीपिका ने प्रॉफिट में अपने हिस्से और 8 घंटे की वर्किंग शिफ्ट की डिमांड रखी थी जो संदीप को पसंद नहीं आई और इसलिए दीपिका को फिल्म से निकाल दिया। संदीप ने सोशल मीडिया पर बिना दीपिका का नाम लिए पोस्ट किया था, 'जब मैं एक एक्टर को स्टोरी बताता हूँ। मैं उस पर 100 प्रतिशत विश्वास दिखाता हूँ। एक नॉन डिस्क्लोजर अग्रीमेंट होता है हमारे बीच। लेकिन यह सब करके आपने दिखा दिया कि आप कैसे हो। क्या यही है आपका फैमिनिज्म? एक फिल्ममेकर होने के नाते मेरे क्राफ्ट में आपको सालों का हार्ड वर्क दिखेगा। आपको यह पता नहीं चला और ना ही पता चलेगा।



दीपिका पादुकोण के 8 घंटे काम करने की डिमांड को लेकर काफी चर्चा हो रही है। संदीप रेड्डी वांगा ने जहां उनके इस फैसले को लेकर उन पर निशाना साधा वहीं कई स्टार्स ने दीपिका के इस स्टेटमेंट को सपोर्ट किया है। अब नेहा धूपिया ने एक पोस्ट किया है और ओपनली दीपिका को सपोर्ट कर अपनी बात रखी है। नेहा का कहना है कि कई बार उन्हें साइडलाइल किया जाता है। नेहा ने लिखा, 'वर्क लाइफ बैलेंस को बातचीत से आगे ले जाने के लिए, नई मां को प्रैक्टिकल सपोर्ट और सोच की जरूरत है। इसके बजाय, हम अक्सर शर्मिदा हो जाते हैं या दरकिनार कर दिए जाते हैं।