



मूक हत्यारा हाईपर टेंशन

जीवनशैली, काम का दबाव और जल्दबाजी से अधिक महत्वाकांक्षी होना 20 से 30 आयु वर्ग के युवाओं में ब्रेन हैमरेज का कारण बन रहा है। ब्रेन स्ट्रोक के मामले पहले बुजुर्ग अवस्था में देखे जाते थे क्योंकि इसके लिए उच्च रक्तचाप और मधुमेह मुख्य कारण होते थे। हाल ही में ऐसे मरीजों की संख्या में वृद्धि हुई है जिन्हें बहुत कम उम्र में ब्रेन हैमरेज का सामना करना पड़ता है और ऐसा उस जीवन शैली के कारण होता है जिसे वे अपनाते हैं। भारत में ब्रेन स्ट्रोक के मामले सालाना प्रति एक लाख लोगों पर 100 से 150 के बीच होते हैं जिनमें से 15 से 20 फीसदी मामलों 30 से कम उम्र के युवाओं के हैं।

मानसिक तनाव, कामकाज के अधिक दबाव, अनियमित दिनचर्या, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, अच्छी नींद का अभाव, गैर स्वास्थ्य और गलत समय पर खानपान की आदतें, व्यायाम का अभाव और जैनेटिक कारण ब्रेन हैमरेज का कारण बन रहे हैं। इन सभी के चलते कम उम्र में ही उच्च रक्तचाप और मधुमेह का शिकार होना पड़ता है जो ब्रेन स्ट्रोक का कारण बनता है। उच्च रक्तचाप मस्तिष्क में रक्तस्राव का मुख्य कारण होता है। कई बार मरीजों को उच्च रक्तचाप का पता नहीं होता और इसलिए उन्हें इस बात का अहसास तक नहीं हो पाता कि वे एक टाइम बम लिए बैठे हैं जो फटने के इंतजार में हैं। कई बार उच्च रक्तचाप भी अधिक मानसिक दबाव को नहीं दर्शाता और यही तनाव बढ़ने पर खतरनाक साबित हो जाता है।

भी कमजोरी है। अस्पताल में सप्ताह में ऐसे चार पांच मामले आते हैं जो युवाओं में ब्रेन स्ट्रोक से संबंधित होते हैं। हाईपर टेंशन एक मूक हत्यारा है और इसका एक सामान्य रास्ता यही है कि केवल उतना ही दबाव लें जितना संभाल सकें। दवाओं या जीवन शैली में बदलाव के जरिए उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करना ब्रेन स्ट्रोक से बचने में बड़ी भूमिका अदा कर सकता है। जीवनशैली में सुधार का मतलब है कि नियमित रूप से व्यायाम करना और स्वस्थ खानपान की आदतें अपनाना। आज के कामकाज के माहौल में तनाव और प्रतिस्पर्धा शामिल है। इसलिए लोगों को तनाव को कम करने के लिए रोजाना कुछ ऐसा हटकर करना चाहिए जिससे तनाव कम हो। इसके लिए अपना कोई शौक अपनाएं या कुछ देर के लिए ध्यान लगाएं। मधुमेह और हाईपर टेंशन के कारण रक्त वाहिनियों के भीतर एथेरोमा जैसे कुछ तत्वों का जमाव हो जाता है और वाहिकाएं कमजोर पड़ने लगती हैं। एथेरोमा के जमाव के कारण रक्त वाहिकाएं संकरी हो जाती हैं जिससे मस्तिष्क में रक्त की आपूर्ति में कमी आती है और अंततः मस्तिष्क तक नष्ट हो जाते हैं। रक्त वाहिनियों के कमजोर पड़ने से मस्तिष्क के भीतर ही रक्त वाहिनियां फट जाती हैं जिससे रक्त का थक्का जम जाता है और ये सब मिलकर ब्रेन स्ट्रोक का कारण बनते हैं।

मोनोपॉज महिलाओं को अनिद्रा से बचाता है योग

रजोनिवृत्ति को हासिल कर चुकी महिलाओं को योग अनिद्रा की समस्या से निजात दिलाने में सहायक हो सकता है। एक नए शोध में यह बात कही गयी है। रजोनिवृत्ति के दौरान कई महिलाओं को ठंडा गरम लगने, रात में पसीना आने, वजन बढ़ने और मुहोंसों की समस्या से जूझना पड़ता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि 12 सप्ताह तक योग प्रशिक्षण हासिल करने और बाद में घर पर उसका नियमित अभ्यास करने से अनिद्रा की समस्या से छुटकारा मिलता है। शोध रिपोर्ट की मुख्य लेखिका और अमेरिका में ग्रुप हेल्थ रिसर्च इंस्टीट्यूट की वरिष्ठ जांचकर्ता कैथरीन न्यूटन ने बताया, 'ठंडा गरम महसूस होने और रात में पसीना आने की समस्या को हार्मोन थेरेपी से दूर किया जा सकता है लेकिन आजकल बहुत कम महिलाएं ही हार्मोन थेरेपी लेती हैं।' शोध में यह पता लगाने का प्रयास किया गया कि क्या योग, कसरत या मछली का तेल इन लक्षणों को दूर करने में सहायक हो सकता है। शोध के बाद पाया गया कि योग रजोनिवृत्ति के चरण में पहुंच चुकी महिलाओं को अनिद्रा की बीमारी से बचाता है।



अपनी त्वचा को यूँ खूबसूरत रखें...

अपनी त्वचा की खूबसूरती किसे अच्छी नहीं लगती लेकिन इसे बरकरार रखने के लिए मशकत भी करनी पड़ती है तो आप भी इनका ध्यान रखें। साफ, स्वस्थ और चमकदार त्वचा से हमारा कॉन्फिडेंस बढ़ता है। लेकिन प्राकृतिक रूप से त्वचा को स्वस्थ रखना आसान नहीं है। हालांकि ऐसे कई खाद्य पदार्थ हैं जो हमारे सिस्टम को साफ रखते हुए त्वचा को खूबसूरत बनाते हैं। स्किन ट्रीटमेंट और फेसपैक के साथ ही हम क्या खाते हैं, यह भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए साफ और दमकती त्वचा पाने के लिए खाएं हल्दी फूड चुकंदर (बीटरूट) - यह हमारे शरीर के जहरीले तत्वों को साफ करता है, रक्त और लिंवर को साफ करता है और फी रेडिकल्स का सामना करता है। इसके साथ ही, चुकंदर में पोटेशियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, फाइबर और विटामिन ए, बी और सी पाया जाता है। अनार (पॉम्ग्रेनेट) - यह फल वर्ष भर उपलब्ध रहता है और आप इसका ज्यादा से ज्यादा फायदा उठा सकती हैं। यह हमें फी रेडिकल्स से बचाता है और खून साफ करता है। अनार एंटीऑक्सीडेंट फल है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है।

सौंफ (फेनल) - सौंफ में दो जबर्दस्त गुण पाये जाते हैं; पहला, यह एंटीऑक्सीडेंट और डिटॉक्सिफायर है। साथ ही, यह त्वचा को टोन करता है और रक्त संचार बेहतर बनाता है। दूसरा, यह त्वचा को हाइड्रेट और मॉइश्चराइज करता है। पिंपरमिट (एक किस्म का पुदीना) - मिट या पुदीना स्ट्रेस कम करता है और श्वास संबंधी परेशानियों को दूर करता है। पिंपरमिट त्वचा को सूद करता है और उपचारात्मक गुणों के कारण विभिन्न प्राकृतिक दवाइयों में इसका प्रयोग किया जाता है। लाल अंगूर (रेड ग्रेप्स) - इनमें एंटी इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टी पाई जाती है और ये एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो सिस्टम और रक्त को साफ करने में मदद करते हैं। साथ ही, स्वस्थ त्वचा देने में सहायक होते हैं। टमाटर - टमाटर का इस्तेमाल कर अपनी त्वचा को सूर्य की किरणों से बचाएं। ये एक्ने को कम करता है और त्वचा की ऑयलनेस को भी घटाता है। टमाटर सनबर्न को ठीक करने में भी सहायक है। मिल्क सल्टीट्यूट - त्वचा की समस्याओं से बचने के लिए सुझाव दिया जाता है दूध से परहेज करें लेकिन आप इसके न्यू ट्रिग्लेसिड, विटामिन और मिनरल्स को एब्जॉर्ब करने के लिए इसके विकल्प प्रयोग कर सकती हैं। लैक्टिक एसिड और एंजाइम्स त्वचा को इम्प्रूव करते हैं। बेरीज - एंटीऑक्सीडेंट्स आमतौर पर गहरे रंग के स्ट्राबेरीज जैसे ब्लूबेरी, मलबेरी और स्ट्राबेरी में पाये जाते हैं। यह खाने की ललक को कम करता है जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।



दिल की बीमारी का इलाज है सरसों का तेल

खाने में सरसों तेल का इस्तेमाल स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है और दिल की बीमारी के जोखिम को 70 प्रतिशत कम कर सकता है। एक सरसों प्रोत्साहक इकाई ने यह जानकारी दी है। सरसों शोध एक संवर्धन कन्सोर्टियम (एमआरपीसी) के अनुसार सरसों का तेल दिल की बीमारी के जोखिम को कम करता है और संतुलित आवश्यक फेटी एसिड अनुपात से जीवन की गुणवत्ता बढ़ता है। एमआरपीसी एक सहायताथ सरकार के द्वारा मान्यताप्राप्त शोध संगठन है जिसका ध्येय भारत में सरसों फसल की उपज में सुधार लाना है। एमआरपीसी ने एक बयान में कहा, हम भारतीयों को सरसों तेल अपनाने के लिए प्रोत्साहित करके वैश्विक हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाना चाहेंगे क्योंकि यह स्वास्थ्य में सुधार लाने और हृदयरोग के जोखिम को 70 प्रतिशत कम करने में मदद कर सकता है जैसा कि जर्नल ऑफ प्रिवेन्टिव कार्डियोलॉजी के अध्ययन में कहा गया है।

14 कारण क्यों खाएं खीरा

दुनिया में चार सबसे ज्यादा उगाई जाने वाली सब्जियों में से खीरा एक है। आइए जानते हैं 14 कारण कि क्यों रोज खाएं खीरा... अगर नियमित रूप से खीरे का सेवन किया जाए तो यह कई बीमारियों को दूर करता है। खीरे का इस्तेमाल लोग अपनी खूबसूरती बढ़ाने के लिए भी करने लगे हैं। खीरा गुणकारी है, इसलिए इसे पश्चिमी देशों में सुपरफूड तक कहा जाता है। लेकिन सड़कों व गली-मौहलों में गर्मियों के दिनों में कटा हुआ खीरा खाना बीमारी को बुलावा देना है। इसलिए साफ सुथरा खीरा खाएं और स्वस्थ रहें। दुनिया में चार सबसे ज्यादा उगाई जाने वाली सब्जियों में से खीरा एक है।

1. पानी की कमी को पूरा करने वाला - खीरे में 90 फीसद पानी होता है। खीरा खाने के बाद शरीर को पर्याप्त मात्रा में पानी मिल जाता है। यह शरीर में पानी का एक तरह से पुनः चक्रण करता है।
2. ठंडक पहुंचाता है - खीरा शरीर को अंदर और बाहर दोनों से ठंडक पहुंचाता है। खीरा खाने से हार्टबर्न की अवस्था में आराम मिलता है। सूर्य की गर्मी से झुलसी त्वचा (सनबर्न) पर खीरा लगाने से ठंडक मिलती है।
3. टॉक्सिक निकालता है - खीरे में पानी अत्यधिक होता है। खीरा अधिक खाने पर विषैले पदार्थ टॉक्सिक बाहर निकलते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि रोज खीरा खाने से गुर्दे की पथरी खत्म हो जाती है।
4. रोजमर्रा की जरूरत के विटामिन मुहैया कराने वाला - रोजाना जिन विटामिन की जरूरत होती है, वे खीरा में हैं। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने व दैनिक दिनचर्या के लिए विटामिन ए, बी और सी की जरूरत है। खीरे के छिलके में विटामिन सी होता है। इसे खाना भी फायदेमंद होता है। अगर सब्जियों के जूस में खीरा का भी रस निकालते हैं तो यह और भी फायदेमंद है।
5. त्वचा के लिए जरूरी खनिज मुहैया करवाने वाला - खीरा में पोटेशियम, मैग्नीशियम और सिलिकान अत्यधिक मात्रा में होता है। यह खनिज त्वचा के लिए बहुत जरूरी हैं।
6. खाना पचाने वाला व वजन कम करने में मददगार - खीरे में पानी अत्यधिक होता है और कैलोरी कम होती है। इसलिए वजन कम करने के इच्छुक लोगों के लिए खीरा वरदान है। सूप और सलाद में खीरा खाएं। खीरा में फाइबर होते हैं जो खाना पचाने में मददगार होते हैं। कब्ज से परेशान हैं तो रोजाना खीरा खाएं। यह कब्ज के लिए दवाई का कार्य करता है।
7. आंखों के लिए लाभकारी - खीरे को स्लाइस की तरह काटकर आंखों की पलक के ऊपर पर रखें। इससे आंखों को ठंडक मिलती है। खीरा की तासीर जलन कम करने की होती है।
8. कैंसर से लड़ता है - खीरा खाने से कैंसर होने की आशंका कम रहती है। खीरे में साइकोइसोलेपरीफिरोल, लेरीफिरोल और पाइरोफिरोल तत्व होते हैं। ये तत्व सभी तरह के कैंसर के रोकथाम में कारगर हैं।
9. मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रक - खीरा के रस में वो तत्व हैं जो पैन्क्रियाज को सक्रिय करते हैं। पैन्क्रियाज सक्रिय होने पर शरीर में इंसुलिन बनती है। इंसुलिन शरीर में बनने पर मधुमेह से लड़ने में मदद मिलती है। खीरा खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। इससे हृदय संबंधी रोग होने की आशंका कम रहती है। खीरा में फाइबर, पोटेशियम और मैग्नीशियम होता है जो ब्लड प्रेशर दुरुस्त रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। खीरा उच्च और निम्न ब्लड प्रेशर दोनों में ही एक तरह से दवा का कार्य करता है।
10. मुंह को ताजगी देता है - खीरा खाने से मसूड़ों की बीमारी कम होती है। खीरे के एक टुकड़े को जीभ से मुंह के ऊपरी हिस्से पर आधा मिनट तक रोकें। ऐसे में खीरे से निकलने वाला फाइटोकेमिकल मुंह की दुर्गंध को खत्म करता है।
11. बालों और नाखून के लिए लाभकारी - खीरे में मौजूद तत्व सीलेशिया बालों और नाखूनों में चमक लाता है और इन्हें मजबूत करता है। सल्फर और सीलेशिया के कारण बाल तेजी से बढ़ते हैं।
12. जोड़ों की दवा और गठियाबाय में आरामदायक - खीरे में सीलेशिया प्रचुर मात्रा में होता है। इससे जोड़ों को मजबूती मिलती है और टिश्यू परस्पर मजबूत होते हैं। गाजर और खीरे का जूस एकसाथ निकालकर पीने पर गठियाबाय रोग में मदद मिलती है। इससे यूरिक एसिड का स्तर भी कम होता है।
13. सरदर व खुमारी से उबरने में मददगार - अगर सुबह उठने पर सिर में दर्द या खुमारी की शिकायत हो तो सोने से पहले खीरा खाएं। खीरा में विटामिन बी, शूगर और इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। ये शरीर के लिए पौष्टिक तत्व हैं और सरदर व खुमारी से उबरने में मदद करते हैं।
14. गुर्दे को आकार में रखता है - खीरे के कारण शरीर में यूरिक एसिड का स्तर नियंत्रित रहता है जिससे गुर्दे अपने सही आकार में रहते हैं।



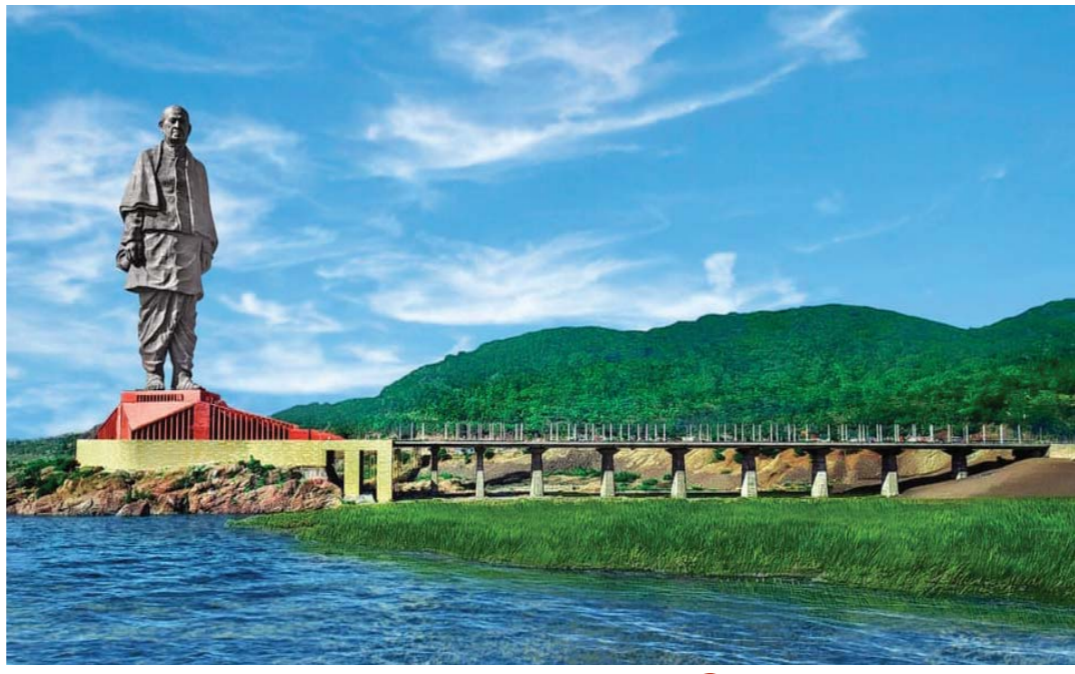


माथेरान हिल स्टेशन में सबकुछ मिलेगा, देख लिया तो चकित रह जाएंगे

हिल स्टेशन को मनोरम पहाड़ी इलाका कहते हैं। भारत में पहाड़ियों की विशालता, लंबी, सुंदर और अद्भुत शृंखलाएं हैं। एक ओर जहां विद्यांचल, सतपुड़ा की पहाड़ियां हैं, तो दूसरी ओर आरावली की पहाड़ियां। कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत में एक से एक शानदार पहाड़ हैं, पहाड़ों की शृंखलाएं हैं और सुंदर एवं मनोरम घाटियां हैं। यहां पर घूमना बहुत ही यादगार और शानदार होता है। आओ इस बार जानते हैं भारत के टॉप हिल स्टेशनों में से एक माथेरान हिल स्टेशन के बारे में रोचक जानकारी।

माथेरान हिल स्टेशन :

1. यह हिल स्टेशन महाराष्ट्र के रायगढ़ जिले में स्थित है।
2. इसे देश के सबसे छोटे हिल स्टेशन परंतु खूबसूरत हिल स्टेशन का दर्जा प्राप्त है।
3. यहां देखने के लिए कई व्यु प्वाइंट, झीलें और पार्क हैं जिनमें मकी प्वाइंट, लिटिल चॉक, चॉक पॉइंट, इको प्वाइंट, मनोरमा प्वाइंट, सनराइज और सनसेट प्वाइंट प्रमुख हैं।
4. यहां झरने और बादलों को देखने का मजा ही कुछ और है। बादलों से घिरे पहाड़ और पहाड़ों से गिरते झरनों को देखकर आप चकित रह जाएंगे। इन अद्भुत नजारों का आनंद अपने आप में ही बहुत रोमांच भरा है।
5. यहां जितने ऊंचे पड़ा हमें चकित करते हैं उतनी ही नीची घाटियों को देखने से हमारा मन प्रसन्न हो जाता है। पेड़ों के घने आवरण से बीच में पहाड़ी के नीचे की घाटियां, तीव्र ढलानों, पटारों और मैदानों के कई विहंगम दृश्य हमें मोहित करते हैं।
6. माथेरान में चारों ओर छायादार घने पेड़ और हरियाली से लदी समतल पहाड़ियां भी हैं जहां सब तरफ लहरदार पैदल रास्ते मौजूद हैं। यहां पैदल घुमने का भी मजा ही कुछ और है।
7. माथेरान में मोटर वाहन के प्रवेश पर पूरी तरह पाबंदी है। वैसे यहां सवारी के लिए घोड़े, खच्चर, टट्टू, हाथ से खींचने वाले रिक्शे और पालकी उपलब्ध रहते हैं लेकिन आप चाहें तो पैदल घूम कर भी पूरे हिल स्टेशन का मजा ले सकते हैं।
8. माथेरान में एक खूबसूरत झील भी है। कच्ची-पक्की पगडंडियों के जरिए नीचे घाटी की तरफ जाने पर उस झील तक भी पहुंचा जा सकता है जहां से पूरे माथेरान में पानी की सप्लाई होती है।
9. यदि आप मुंबई से माथेरान जाने चाहते हैं तो मुंबई के करीब नेरूल जंक्शन से दो फुट चौड़ी नैरो गेज लाईन पर चलने वाली टॉय-ट्रेन सबसे बेहतरीन विकल्प है जो लगभग 22 किमी का सफर तय करके पर्यटकों को माथेरान बाजार के बीच स्थित रेलवे स्टेशन तक पहुंचाती है। हालांकि यह ट्रेन आराम से ही चलती है लेकिन जितनी भी देर का सफर हो उसका आनंद ही कुछ और है क्योंकि यात्रा में इतने तीव्र और घुमावदार मोड़ हैं कि कई बार पूरी ट्रेन या अगला पिछला कोच एकदम पुरा दिखाई देता है। साथ ही रास्ते के प्राकृतिक नजारे भी बहुत रोमांचित करते हैं।
10. बारिश के महीनों को छोड़कर यहां कभी भी जाया जा सकता है। बारिश के मौसम में घने बादल होते हैं जिसके चलते दूर-दूर तक नजारे कम देखने को मिलते हैं साथ ही यहां कच्ची सड़क होने से फिसलने का खतरा भी बढ़ जाता है।
11. यहां रहने और खाने की कोई परेशानी नहीं है परंतु आप खाने और पीने की व्यवस्था खुद करके ले जाएंगे तो पैदल घुमते वक्त परेशानी नहीं होगी।



स्टेचू ऑफ यूनिटी देश के पहले गृहमंत्री रहे सरदार वल्लभभाई पटेल की 182 मीटर ऊंची प्रतिमा है। यह दुनिया की सबसे ऊंची प्रतिमा है तथा शंघाई कॉर्पोरेशन ऑर्गेनाइजेशन द्वारा इसे 8 अजूबों की लिस्ट में शामिल किया है।

इस प्रतिमा की विशालता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि मात्र इसके चेहरे की ऊंचाई ही 7 मजिली इमारत के बराबर है। इतना ही नहीं लौह पुरुष की प्रतिमा के 6 फीट के इंसान के कद से बड़े होंट, आंखें और जैकेट के बटन हैं। इसके हाथ 70 फुट लंबे हैं, जबकि पैर के निचले हिस्से की ऊंचाई 85 फुट है। इस मूर्ति की ऊंचाई न्यूयॉर्क स्थित 'स्टेचू ऑफ लिबर्टी' से भी करीब दोगुनी है।

गुजरात में केवड़िया कॉलोनी में नर्मदा नदी पर स्थित सरदार सरोवर बांध से लगभग 3 किलोमीटर की दूरी पर सरदार वल्लभभाई पटेल की 182 मीटर ऊंची प्रतिमा, स्टेचू ऑफ यूनिटी स्थित है। इस विशाल प्रतिमा को बनाने की घोषणा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष 2010 में की थी, जब वे गुजरात के तत्कालीन मुख्यमंत्री के तौर पर कार्यरत थे। और अक्टूबर 2013 में तब मुख्यमंत्री रहे मोदी ने इसकी आधारशिला रखी थी, इसे बनाने का काम एलएंडटी कंपनी को अक्टूबर 2014 को दिया गया था तथा इसके निर्माण की शुरुआत अप्रैल 2015 में हुई थी।

इस विशाल मूर्ति को बनाने में 90 हजार टन सीमेंट और लगभग 24,000 टन स्टील, 25,000 टन लोहा तथा 1,700 टन तांबा और इतना ही कांसा उपयोग किया गया है। इस प्रतिमा के आधार पर एक म्यूजियम और इसके अंदर 153 मीटर की ऊंचाई पर जहां इसका हृदयस्थल है, उसमें पहाड़ी क्षेत्र, नर्मदा नदी और निकटवर्ती सरदार सरोवर डैम का नजारा देखने के लिए एक दर्शक क्षेत्र भी बनाया गया है।

इतना ही नहीं इस विशालकाय प्रतिमा में 2 लिफ्ट भी लगी हुई हैं। इस मूर्ति को 7 किमी दूर से देखा जा सकता है। इस प्रतिमा में महत्वपूर्ण बात यह है इसकी ऊंचाई कि गुजरात की असेंबली सीट 182 के बराबर ही रखी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 31 अक्टूबर, 2018 को इस



सर्दी के मौसम में बर्फबारी देखने का अपना अलग ही मजा है। आपको भी अगर बर्फबारी देखना और बर्फ में खेलना पसंद है तो आज हम आपको कुछ ऐसे जगहों के बारे में बताते जा रहे हैं जहां आपको चारों तरफ बर्फ ही बर्फ नजर आएगी। बर्फ से ढकी पहाड़ियां और पेड़-पौधे आपका मन मोह लेंगे। यहां आप स्नोमैन बनाना और स्केटिंग जैसी एक्टिविटीज भी कर सकते हैं।

औली: औली बेहद शांत और खूबसूरत हिल स्टेशन है यहां आप स्कीइंग का आनंद ले सकते हैं। यह सबसे फेमस स्कीइंग प्लेस है। यहां नंदा देवी, नर पर्वत, माना पर्वत, घोरी पर्वत, नीलकंठ, बीथरटोली और दुनागिरी जैसी बर्फ से ढकी पहाड़ियां आपको एक अलग ही दुनिया में ले जाती हैं। आप अपने साथ किसी अच्छे गैडगेट्स स्कीयर को ले जा सकते हैं। आप नवम्बर से मार्च तक औली जा सकते हैं।
तवांग: तवांग में आपको पर्यटकों की कम भीड़ देखने को मिलेगी। यहां आपको चारों ओर बर्फ की वादियां दिखाई देंगी। तवांग बेहद खूबसूरत प्राकृतिक दृश्यों, हरे-भरे जंगलों और खूबसूरत झीलों के लिए भी जाना तवांग में स्कीइंग का मजा लेने के लिए सबसे अच्छी जगह पंगा टैंग त्सो झील या पीटी झील है। तवांग जाने का सबसे अच्छा समय दिसंबर से फरवरी है।

मनाली: एक बहुत ही खूबसूरत हिल स्टेशन है यह हिमांचल प्रदेश में है यहां आपको टूरिस्ट की भीड़ मिलेगी। इसलिए होटल की बुकिंग पहले से ही करा लें। मनाली में आमतौर पर नवम्बर के शुरुआत में ही बर्फबारी होने लगती है यहां आप ट्रेकिंग, स्कीइंग और कई तरह की एक्टिविटीज इंजॉय कर सकते हैं।

शिमला: शिमला आप दिसंबर से जनवरी तक जा सकते हैं क्योंकि इस समय यहां अच्छी बर्फबारी देखने को

15 दिसंबर - सरदार वल्लभ भाई पटेल पुण्यतिथि पर जानिए कहाँ है उनकी विशाल प्रतिमा

प्रतिमा का अनावरण करके इसे राष्ट्र को समर्पित किया है। सरदार वल्लभ भाई पटेल की इस प्रतिमा का कार्य मात्र 4 वर्षों में पूरा किया गया है तथा इसे बनाने की लागत 2,989 करोड़ रुपये आई है। सबसे कम समय में बनने वाली यह दुनिया की पहली प्रतिमा है।

बता दें कि इसे एक टूरिस्ट स्पोर्ट के रूप में घोषित किया जा चुका है। तथा यहां इस मूर्ति के अलावा एक ट्राइबल म्यूजियम, एक गार्डन और बोटिंग फैसिलिटीज की सुविधा भी है। तथा यहां पहुंचने के लिए पैदल रास्ता, फॉर लेन हाईवे की सुविधा और इसके पास में ही 52 कमरों का भारत भवन 3 स्टार होटल है। यहां से लोग सरदार सरोवर बांध के अलावा नर्मदा के 17 किमी लंबे तट पर फैली फूलों की घाटी का नजारा देख सकते हैं।

इस प्रतिमा के अनावरण के साथ ही यह चीन के स्प्रींगफील्ड बुद्धा की 153 मीटर ऊंची मूर्ति प्रतिमा को पीछे छोड़ते हुए आधिकारिक तौर पर दुनिया की सबसे ऊंची मूर्ति बन गई। यह भी माना जाता है कि अमेरिका के 133 साल पुराने 'स्टेचू ऑफ लिबर्टी' को देखने आने वाले पर्यटकों से ज्यादा अब 'स्टेचू ऑफ यूनिटी' को देखने आने वाले पर्यटकों की संख्या हो गई है। शंघाई कॉर्पोरेशन ऑर्गेनाइजेशन द्वारा स्टेचू ऑफ यूनिटी को 8 अजूबों की लिस्ट में शामिल करना, निश्चित रूप से एक प्रेरणा के रूप में काम करेगा।



विंटेर्स में स्कीइंग का लेना है आनंद तो इन हिल स्टेशनों पर जरूर जाएं

मिलेगी। यहां आस-पास कुफरी, मनाली, डलहौजी जैसी जगहें हैं जहां आप जा सकते हैं।

मुनस्वारी: मुनस्वारी अपनी बर्फबारी के लिए प्रसिद्ध है फेमस स्कीइंग प्लेस है यह जीहर घाटी के पास है। मुनस्वारी नाम का शाब्दिक अर्थ है 'बर्फ से ढकी जगह'। मुनस्वारी को एक ऐसी जलवायु और इसके प्राकृतिक नजारे इसको पर्वतारोहियों, का पसंदीदा स्थान है यहां के ग्लेशियर के प्रति उत्साही और उच्च ऊंचाई वाले ट्रेकर्स के लिए एक अड्डा है। बर्फ से ढकी ढलानों आपके स्कीइंग कौशल को परखने का एक शानदार अवसर प्रदान करती हैं।

गुलमर्ग: गुलमर्ग में आपको चारों तरफ बर्फ नजर आएगी यह देश का सबसे पॉपुलर स्कीइंग प्लेस है। गुलमर्ग सर्दियों में बर्फ से लदी वादियां हैं और कागज से सफेद बर्फ से ढके पहाड़ों के बीच खेल का आनंद लेने के लिए बेस्ट प्लेस है। आप गुलमर्ग में दो जगहों से स्कीइंग शुरू कर सकते हैं कौंगडोरी और अपर्वहाट पीक। आप या तो कौंगडोरी की 450 मीटर की ढलान पर स्कीइंग कर सकते



मध्यप्रदेश की 10 रोमांटिक जगह हनीमून के लिए हैं परफेक्ट डेस्टिनेशन

मध्यप्रदेश एक बहुत ही खूबसूरत प्रदेश है। यहां पर प्राकृतिक सुंदरता के साथ ही ऐतिहासिक धरोहरों को भी देखा जा सकता है। इसी के साथ यहां पर क्षिप्रा, नर्मदा के तट पर बस कई पौराणिक और प्राचीन तीर्थ स्थल भी मौजूद हैं। यदि आप हनीमून के लिए जाना चाहते हैं तो मध्य प्रदेश के इन 10 परफेक्ट डेस्टिनेशन पर जा सकते हैं।

1. **पचमढ़ी:** होशंगाबाद जिले में स्थित पचमढ़ी मध्यप्रदेश का एकमात्र हिल स्टेशन है जिसे मध्यप्रदेश का श्रीनगर और रिक्टजरलैंड भी कहा जाता है। रोमांटिक स्थलों में यह टॉप पर है। ऊंचे ऊंचे पहाड़, झील, झरने, गुफाएं, जंगल सभी कुछ है यहां पर। राजधानी भोपाल से यहां पहुंचना और रहना बहुत ही आसान और सरता है। पचमढ़ी के पास ही अमरकंटक वह स्थान है जहां से नर्मदा नदी का उद्गम हुआ है। हालांकि मानसून में घूमने यहां पर जा रहे हैं तो अपनी रिस्क पर ही जाएं क्योंकि यहां पर पहाड़ी पर ले जानी वाली जीप बंद हो जाती है। आप कुछ स्थानों की यात्रा बाइक से और कुछ की पैदल कर सकते हैं। पचमढ़ी जा रहे हैं तो पास में ही अमरकंटक जरूर जाएं।
2. **मांडू:** यदि आप ऐतिहासिक स्थलों पर प्री-वेडिंग फोटोशूट करना चाहते हैं तो इंदौर के पास धार के आगे मांडव जाएं। यहां पर राजा महाराजों के महल, बावड़ी, तालाब आदि जगहों पर फोटो शूट कर सकते हैं। यहां पर प्राकृतिक सुंदरता भी भरपूर है। यह स्थान इंदौर से करीब 98 किलोमीटर दूर है।
3. **इंदौर:** इंदौर देश की सबसे स्वच्छ सिटी है। यहां पर लाल बाग पैलेस, राजबाड़ा, रालामंडल, तिंछाफाल, सिरपुर तालाब, बिलावली तालाब आदि जगहों पर फोटो शूट कर सकते हैं। इंदौर के आसपास गंगा महादेव मंदिर, पातालपानी, गुलावत, जामगोट, जानापावा, देवास टेकरी, चोरल नदी डैम, पूनासा डैम आदि जगहों पर जा सकते हैं।
4. **खजुराहो:** मध्यप्रदेश के छतरपुर जिले में स्थित विश्वप्रसिद्ध पर्यटन स्थल खजुराहो अपने मंदिरों के लिए प्रसिद्ध। खजुराहो शिल्प के अलावा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोकप्रिय नृत्य समारोह के लिए भी आकर्षण का केंद्र है। इन विश्व प्रसिद्ध मंदिरों का निर्माण चंदेल राजाओं ने सन 950-1050 के बीच करवाया था। पहले इसका नाम 'खजुरवाहक' था। 1986 में यूनेस्को द्वारा इन मंदिरों को 'विश्व धरोहर स्थल' घोषित कर रखा है।
5. **भेड़ाघाट:** जबलपुर के पास भेड़ाघाट बहुत ही शानदार जगह है। दो सफेद पहाड़ों के बीच नर्मदा नदी बहती है। नर्मदा में नौका-विहार करने का रोमांच ही कुछ और है। यहां की खासियत है वॉटर फाल अर्थात जल प्रपात। बहुत ऊंचाई से गिरते धुआ धुआ से झरने को देखना आनंददायक होता है।
6. **भोपाल:** भोपाल में बहुत बड़ी झील है जिसे देखने के लिए लोग दूर दूर से आते हैं। बारिश में यह शहर बहुत ही खूबसूरत नजर आता है। इस शहर के पास ही भीम बैटका, अभयारण्य और भीजपुर को देखना न भूलें। यह जहमें बारिश के मौसम में और भी ज्यादा खूबसूरत हो जाती है।
7. **देवास:** यदि आप छोटे शहरों में रोमांटिक लम्हों का आनंद लेना चाहते हैं तो इंदौर के पास देवास बहुत ही सुंदर शहर है जहां पर माताजी की टेकरी के अलावा कई प्राकृतिक स्थलों को देखा जा सकता है। देवास के आसपास कई घने जंगल और पहाड़ियां हैं। आप इन जिले में नर्मदा तट पर बसे नेमावर भी जा सकते हैं।
8. **ओरछा:** अंतरराष्ट्रीय पर्यटन स्थल और रामराजा की नगरी ओरछा में प्रतिदिन बड़ी संख्या में भारत से ही नहीं, बल्कि विदेशी सैलानी भी पहुंचते हैं। यहां पर ओरछा के राजाओं द्वारा बनाए गए भव्य मंदिर और स्मारकों को देखना अद्भुत है। बेतवा नदी के तट पर बसे ऐतिहासिक शहर ओरछा की स्थापना 16 वीं शताब्दी में बुंदेला राजपूत प्रमुख रुद्र प्रताप ने की थी।
9. **बांधवगढ़:** यह स्थल मध्यप्रदेश के उमरिया जिले में स्थित है। यहां जंगल में घूमने का आनंद ही कुछ और है क्योंकि यहां बंगाल के टाइगर, सफेद बाघ, लंगूर, हिरण, हाथी, प्राइमेट और अनेक प्रकार के लुप्तप्राय पक्षियों के नजारे आपको देखने को मिलेंगे। यहां हनीमून कपल्स के लिए पार्क के अंदर रुकने के स्थान भी हैं।
10. **अमरकंटक:** भारत के पर्यटन स्थलों में अमरकंटक प्रसिद्ध तीर्थ और नयनाभिराम पर्यटन स्थल है। विंध्य और सतपुड़ा पर्वतमालाओं के बीच 1065 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह हरा-भरा होने के साथ-साथ काफी लुभावना भी है। भारत की प्रमुख सात नदियों में से अनुपम नर्मदा का उद्गम स्थल अमरकंटक है और यह मध्यप्रदेश के शहडोल जिले की पुष्पराजगढ़ तहसील के दक्षिण-पूर्वी भाग में स्थित अमरकंटक पवित्र स्थलों में गिना जाता है।



हेजलवुड हुए फिट, गाबा टेस्ट में खेलेंगे: कमिस

एजेंसी
क्रिस्चन। ऑस्ट्रेलिया के कप्तान पैट कमिस ने कहा कि तेज गेंदबाज जोश हेजलवुड फिट हैं और गाबा में होने वाले तीसरे टेस्ट मैच में खेलेंगे। वह बोलैड को जगह देंगे। कमिस ने कहा, हेजलवुड को अब कोई समस्या नहीं है और कल उन्होंने बेहतरीन गेंदबाजी की। दो दिन पहले एंजिलैंड में भी उन्होंने पूरा अभ्यास किया था। हमारे चिकित्सक दल की ओर से भी हरी झंडी मिल चुकी है। उन्होंने कहा, बोलैड को बाहर किया जाना कठिन था, वह एंजिलैंड में बेहतरीन थे। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि उन्हें पिछले 18 महीनों में वंच पर अधिक समय बिताने पड़े हैं। हालांकि जब भी वह खेलें हैं, बेहतरीन रहे हैं। मुझे अभी भी लगता है कि उन्हें सीरीज के दौरान और भी अवसर मिलेंगे। हमने उनको कहा है कि वह मेकबर्न के लिए तैयारी करें क्योंकि उन्हें वहां खेलने का अच्छा अवसर है।

कमिस ने कहा कि गाबा टेस्ट के लिए ऑस्ट्रेलियाई टीम में एक बदलाव के साथ एकादश इस प्रकार है:- पैट कमिस (कप्तान), एलेक्स कैरी (विकेटकीपर), जोश हेजलवुड, ट्रैविस हेड, उस्मान ख्वाजा, मार्नस लाबुशेन, नेथन लायन, मिचेल मार्श, नेथन मैकस्वनी, स्टीव स्मिथ और मिचेल स्टार्क।

गेल की बराबरी पर टिम साउथी, विदाई मैच में 100 छवकों से सिर्फ 2 कदम दूर

हैमिल्टन। न्यूजीलैंड के दाएं हाथ के बल्लेबाज टिम साउदी ने खेल के सबसे लंबे प्रारूप में वेस्टइंडीज के महान बल्लेबाज क्रिस गेल (98 छक्के) का रिकॉर्ड बराबर कर लिया है। दो छक्के लगाकर वह 100 अंक का आंकड़ा छू लेगे। यह उनके अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट करियर का विदाई मैच है। उम्मीद है दूसरी पारी में वह दो और छक्के लगाकर छक्कों का शतक पूरा कर लेंगे। बहरहाल, इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट मैच के पहले दिन बल्लेबाजी करते हुए 36 वर्षीय साउदी ने केवल 10 गेंदों पर 23 रनों की तेज पारी खेली, जिसमें उन्होंने तीन छक्के भी लगाए।



टेस्ट क्रिकेट में सर्वाधिक छक्के लगाने वाले बल्लेबाज
बेन स्टोक्स (133)
ब्रेंडन मैककुलम (107),
एडम गिलक्रिस्ट (100)
क्रिस गेल (98)
टिम साउदी (98)

5 नीलामी: कब और कहा होगी, तारीख-समय कर लें नोट, यहां होगा सीधा प्रसारण

नई दिल्ली। डब्ल्यूपीएल 2025 नीलामी रविवार को वेगलूर में आयोजित होने वाली है, जिसमें 120 खिलाड़ियों की बोलियों लगेगी। पांच फ्रेंचाइजी खिलाड़ियों के लिए बोलियां लगाएंगी। नीलामी पूल में 91 भारतीय तो 29 अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी शामिल हैं, जिनमें एसोसिएट देशों की 3 उभरती प्रतिभाएं शामिल हैं। इनमें से 30 खिलाड़ी कैच (9 भारतीय, 21 विदेशी) हैं, जबकि 90 अन्कैच (82 भारतीय, 8 विदेशी) हैं। अधिकांश फ्रेंचाइजी ने अपने मुख्य दल को बरकरार रखा है, केवल 19 स्लॉट खुले हैं, जिनमें 5 विदेशी खिलाड़ियों के लिए हैं। इस साल की नीलामी में मारकी खिलाड़ियों में तेजल हसबिनस, स्नेह राणा, अरिंदम दास (वेस्टइंडीज), हॉपर नाइट (इंग्लैंड), ओला प्रेंडरीस्ट (आयरलैंड), लॉरेन बेल (इंग्लैंड), किम गर्थ (ऑस्ट्रेलिया) और डेनिएल गिब्सन (इंग्लैंड) शामिल हैं।

रीजा हेडिक्स ने बनाया टी20 का पहला शतक, डी कॉक का रिकॉर्ड टूट गया

नई दिल्ली। साउथ अफ्रीका के सलामी बल्लेबाज रीजा हेडिक्स ने पाकिस्तान के खिलाफ दूसरे टी20 में अपने टी20 करियर का पहला शतक बनाया। उन्होंने 63 गेंदों पर 10 छक्कों और 7 चौकों की मदद से 117 रन बनाए। वह अब दक्षिण अफ्रीका के लिए टी20 इंटरनेशनल में 18 बार 50 से ज्यादा का स्कोर बना चुके हैं। उन्होंने इस तरह हमबत क्रिकटन डीकांक का रिकॉर्ड तोड़ दिया जिन्होंने 17 बार यह कारनामा कर दिखाया था।

टी20आई में साउथ अफ्रीका के लिए सर्वाधिक 50+ स्कोर
18 - रीजा हेडिक्स, 17 - क्रिंटन डी कॉक, 11 - जीन पॉल दुमिनी, 11 - फाफ डु प्लेसिस
साउथ अफ्रीका के लिए टी20 में हाइएस्ट स्कोर
119 - फाफ डु प्लेसिस बनाम वेस्टइंडीज (2015)
117 - रिचर्ड लेवी बनाम न्यूजीलैंड (2012)
117 - रीजा हेडिक्स बनाम पाकिस्तान (2024)
अपनी शतकीय पारी के लिए प्लेयर ऑफ द मैच बने रीजा हेडिक्स ने कल कि तीन अंकों तक पहुंच कर काफी खुश हैं। गुड्डे इतना गुदाम तक पहुंचने के लिए काफी समय लग गया।



पल्टन की घर में पहली जीत, बेंगलूरु बुल्स को 38 अंक से हराकर प्लेआफ की उम्मीदों को जिंदा रखवा

एजेंसी
पुणे। अपने घर में पहली और बेहद प्रभावशाली जीत के साथ पुणे पल्टन ने प्रो कबड्डी लीग के 11वें सीजन के प्लेआफ में जाने की उम्मीदों को जिंदा रखा है। पल्टन ने बालेवाड़ी स्पॉर्ट्स कॉम्प्लेक्स के बैडमिंटन हॉल में खेले गए सीजन के 110वें मैच में बेंगलूरु बुल्स को 56-18 के अंतर से हराया। पल्टन 19 मैचों में आठवीं जीत के साथ अंक तालिका में एक स्थान की छलांग के साथ सातवें पायदान पर पहुंच गए हैं। पल्टन और जयपुर के बराबर अंक हैं लेकिन स्कोर डिफरेंस में पल्टन बेहतर है। पल्टन की जीत में आकाश, आर्यवर्धन और मोहित ने 8-8 अंक लिए जबकि गौरव और अमन ने हाई-5 लगाया। बुल्स को 19 मैचों में 16वीं हार मिली। इस अहम मैच में पल्टन ने अच्छी शुरुआत करते हुए 4-1 की लीड बनाकर बुल्स के लिए सुपर टैकल आन कर दिया। फिर मोहित ने नितिन का शिकार कर बुल्स को आलआउट की ओर धकेल दिया। अगली रेंड पर बुल्स की प्रतिक्रिया में मोहित को सुपर टैकल कर स्कोर 4-5 कर दिया। आकाश ने बुल्स को फिर आलआउट की ओर धकेला।



परदीप को लपक पल्टन ने आलआउट लेकर 10-6 की लीड ले ली। आलइन के बाद भी पल्टन ने दो अंक लेकर फासला दोगुना कर लिया। 10 मिनट के बाद पल्टन 12-6 से आगे थी। ब्रेक के बाद तीन मिनट के खेल में पल्टन ने एक मुकाबले पांच अंक लेकर स्कोर 17-7 कर दिया और फिर दूसरा आलआउट लेकर 20-7 की लीड ले ली। पल्टन यहीं नहीं रुके और अपने खाम में

पर थे। हाफटाइम के बाद पल्टन ने तीसरा आलआउट लेते हुए 30-8 की लीड ले ली। आलइन के बाद बुल्स ने थोक में बदलाव किए लेकिन कोई फायदा होता नहीं दिखा। इसी बीच गौरव ने हाई-5 पूरा किया। अब तक के खेल में पल्टन ने रेंड में पांच के मुकाबले 14 और डिफेंस में तीन के मुकाबले 11 अंक लेकर वर्चस्व कायम किया। इस बीच मोहित की रेंड पर दोनों टीमों को 2-2 अंक मिले। स्कोर 36-11 हो गया था। इस बीच पल्टन ने बुल्स को एक बार फिर सुपर टैकल सिचुएशन में ला दिया। साथ ही अमन ने हाई-5 पूरा किया। फिर मोहित ने दो अंक के साथ चौथा आलआउट लेकर पल्टन को 43-12 से आगे कर दिया। अब तक पल्टन ने 16 के मुकाबले सिर्फ 1 फेंटड टैकल किया।

इसी बीच परदीप ने सुपर रेंड के साथ थोड़ी उल्लुसता जगाई लेकिन इससे बेखबर पल्टन ने जल्द ही 50 अंक के आंकड़े को छू लिया। स्कोर 50-16 था। पल्टन ने इसके बाद भी बुल्स पर दया नहीं दिखाई। अंतिम मिनट में आर्यवर्धन ने पांच अंक की रेंड के साथ बुल्स के डिफेंस को नैस्तनावुत कर दिया। और इस तरह पल्टन ने घर में पहली और अब तक की सबसे बड़ी जीत के साथ अपने फैंस को खुश होने का मौका दिया। बुल्स के लिए परदीप के सुपर रेंड के अलावा कोई बड़ा मौका नहीं आया।

6 अंक जोड़ते हुए 26-7 के स्कोर के साथ पाला बदला। बुल्स एक बार फिर आलआउट की गंगार

न्यूजीलैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट के लिए इंग्लैंड ने घोषित की अपनी प्लेइंग इलेवन, वोक्स की जगह मैथ्यू पॉट्स टीम में शामिल

एजेंसी
हैमिल्टन। इंग्लैंड ने सेवेन पार्क में न्यूजीलैंड के खिलाफ सीरीज के तीसरे और अंतिम टेस्ट मैच के लिए अपनी अंतिम एकादश घोषित कर दी है। टीम में क्रिस वोक्स की जगह दाएं हाथ के तेज गेंदबाज मैथ्यू पॉट्स को शामिल किया है।

कप्तान बेन स्टोक्स ने संवाददाताओं से कहा कि इंग्लैंड हैमिल्टन में तीसरी आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप प्रतियोगिता के लिए अपने लाइन-अप में एक बदलाव किया गया है, जिसमें तेज गेंदबाज मैथ्यू पॉट्स को साथी तेज गेंदबाज क्रिस वोक्स की जगह वापस बुलाया गया है। इसका मतलब है कि ओली पोप की पारी भूमिका में बने रहेंगे। इंग्लैंड ने फ्राइडस्टर्चवर्क और वेल्सिंगटन में शुरुआती दो मैच जीत लिया है और अब उनका प्रयास क्वीन स्चोप करने का है। वहीं न्यूजीलैंड के कप्तान टॉम लेथम ने अपनी एकादश का खुलासा नहीं किया है,



उपस्थिति के लिए लाइन-अप में लोटेने का मौका है। इंग्लैंड की प्लेइंग इलेवन: जैक क्रॉली, बेन डेवेंट, जैकब बेथेल, जो स्टू, हेरी ब्रूक, ओली पोप, बेन स्टोक्स (कप्तान), गस एटकिंसन, मैथ्यू पॉट्स, ब्रायडन कार्स, शोपेव बर्शी।

न्यूजीलैंड को संभावित एकादश: टॉम लेथम (कप्तान), विल यंग, केन विलियमसन, रिचन रॉबिंस, डेरिल मिशेल, टॉम ब्लैंडेल, य्लेन फिलिपस, मिशेल सेंटर, नाथन स्मिथ, मैट हेनरी, टिम साउथी, विल ओ'रुके।

बड़ौदा को छह विकेट से हराकर मुम्बई सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी के फाइनल में

एजेंसी
बेंगलूरु। अजिंक्य रहाणे (98) और कप्तान श्रेयस अय्यर (46) की तुफानी पारियों की बदौलत मुम्बई ने हुये पहले सेमीफाइनल मुकाबले में बड़ौदा को छह विकेट से हराकर सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी ट्रान्मिंट के फाइनल में जगह बना ली।बड़ौदा के 158 रनों के जवाब में बल्लेबाजी करने उतरी मुम्बई का पहला विकेट पृथ्वी शॉ (आउट) के रूप में गिरा। शॉ को हार्दिक पंड्या ने आउट किया। उस समय मुम्बई का स्कोर मात्र 30 रन था। जीत की ओर बढ़ रही मुम्बई को 13वें ओवर में अतीत शेट ने कप्तान श्रेयस अय्यर को आउट कर बड़ौदा को दूसरी सफलता दिलाई। श्रेयस अय्यर ने 30 गेंदों में चार चौके और तीन छक्के लगाते हुए (46) रनों की पारी खेली। अजिंक्य रहाणे ने 56 गेंदों में 11 चौके और पांच छक्कों की मदद से (98) रनों की पारी खेली। रहाणे को अंतिम-?यु विक्रमसिंह राजपूत ने 17वें ओवर में आउट किया। सुर्यकुमार यादव एक रन बनाकर आउट हुए। मुम्बई ने 17.2 ओवर में चार विकेट

पर 164 रन बनाकर छह विकेट से मुकाबला जीत लिया। सुर्याश शेणड़े ने 17वें ओवर की दूसरी गेंद पर छक्का लगाकर मुम्बई को जीत दिलाई। बड़ौदा की ओर से हार्दिक पंड्या,अतीत शेट,अभिम-?यु विक्रमसिंह राजपूत और शाखत रावत ने एक-एक बल्लेबाज को आउट किया। इससे पहले आज यहां मुम्बई ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। बल्लेबाजी करने उतरी बड़ौदा के लिए शाखत रावत और अभिम-?यु विक्रमसिंह राजपूत को सलामी जोड़ी ने पहले विकेट के लिये अभी 23 रन ही जोड़े थे कि तीसरे ओवर में मोहित अय्यर ने अभिम-?यु विक्रमसिंह राजपूत (नौ) को आउट कर मुम्बई को पहली सफलता दिलाई। बड़ौदा का आगला विकेट कप्तान कृणाल पंड्या (30) के रूप में गिरा। भानु पनि्या (दो), हार्दिक पंड्या (पांच), विष्णु सोलंकी(छह) और अतीत शेट 14 गेंदों में (22) रन बनाकर आउट हुए। शिवाकिश शर्मा ने 24 गेंदों में दो चौके और दो छक्के लगाते हुए (नाबाद 36) रनों की पारी खेली।

बांग्लादेश के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए वेस्टइंडीज की टीम घोषित, शाई होप, शेरेफेन रदरफोर्ड बाहर

है।उन्होंने कहा, कार्टी ने हमें दिखाया है कि वह उस प्रारूप में एक बल्लेबाज हो सकता है, और बांग्लादेश के खिलाफ खेलते हुए, एक ऐसी टीम जिसे हम हल्के में नहीं ले सकते, हमें डेक पर

मुकाबला 15 दिसंबर से शुरू होगा। दूसरा मैच ,17 और तीसरा 19 दिसंबर को खेला जाएगा।



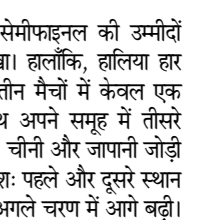
वेस्टइंडीज की टीम इस प्रकार है:रोबेयन पॉवेल (कप्तान), ब्रेंडन किंग (उप-कप्तान), कीसी कार्टी, जॉनसन उपलब्ध खिलाड़ियों के साथ टीम का सावधानीपूर्वक चयन किया गया था, और मुझे विश्वास है चैंपियनशिप जीतने के लिए आवश्यक अनुभव के साथ यह हमारी सबसे व्यवस्थित टीम है। वेस्टइंडीज और बांग्लादेश के बीच तीनों मैच सेंट वियसेंट में होंगे, पहला

सभी की जरूरत है। हमारे पास उपलब्ध खिलाड़ियों के साथ टीम का सावधानीपूर्वक चयन किया गया था, और मुझे विश्वास है चैंपियनशिप जीतने के लिए आवश्यक अनुभव के साथ यह हमारी सबसे व्यवस्थित टीम है। वेस्टइंडीज और बांग्लादेश के बीच तीनों मैच सेंट वियसेंट में होंगे, पहला

बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर फाइनल 2024 से बाहर हुई ट्रीसा जॉली, गायत्री गोपीचंद की भारतीय युगल जोड़ी

एजेंसी
नई दिल्ली। भारतीय महिला युगल जोड़ी ट्रीसा जॉली और गायत्री गोपीचंद हांगजों में अपने युग ए मुक़ाबले में जापानी जोड़ी नामी मात्सुयामा और चिहारू शिदा के खिलाफ सीधे गेम में हारकर बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर फाइनल 2024 से बाहर हो गईं। भारतीय जोड़ी करो या मरो वाले मैच में 17-21, 13-21 से हार गईं, जहां एक जीत उन्हें ट्रान्मिंट के सेमीफाइनल में जगह दिला सकती थी। ट्रीसा और गायत्री, (सीजन के अंतिम ट्रान्मिंट के लिए क्वालीफाई करने वाले एकमात्र भारतीय) को युग के अपने शुरुआती मैच में विश्व नंबर 1 लियू शेंग शू और चीन के टैन लिंग के

खिलाफ हार का सामना करना पड़ था। उन्होंने अपने दूसरे मैच में मलेेशियाई जोड़ी पर्ली टैन और थिना मुल्लुधरन के खिलाफ जीत के साथ वापसी की



और अपनी सेमीफाइनल की उम्मीदों को जिंदा रखा। हालांकि, हालिया हार के बाद, वे तीन मैचों में केवल एक अंक के साथ अपने समूह में तीसरे स्थान पर रहे। चीनी और जापानी जोड़ी समूह में क्रमशः पहले और दूसरे स्थान पर रहते हुए अगले चरण में आगे बढ़ीं।

भारत ने वेस्टइंडीज के साथ टी-20 श्रृंखला और वनडे के लिए 15 सदस्यीय टीम की घोषित

एजेंसी
मुम्बई। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसी) की महिला चयन समिति ने वेस्टइंडीज के खिलाफ होने वाली तीन टी-20 और एकदिवसीय प्रेरुलु सीरीज के लिए 15 सदस्यीय टीम की घोषणा कर दी है।हरमनप्रोत कौर की अगुवाई में भारतीय महिला टीम में नंदिनी कश्यप, सजना सजीवन और राघवी बिष्ट को शामिल किया है। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ शानदार प्रदर्शन करने वाली अरुंधति रेड्डी को एकदिवसीय और टी-20 टीमों में जगह नहीं मिली। स्मृति मंधाना टीम की उप कप्तान होंगी। तीनों टी-20 मैच नवी मुंबई के डीवाई पाटिल स्टेडियम में खेले जाएंगे।

सीरीज से बाहर रहने वाली शेफाली वर्मा भी टीम से बाहर हैं। वेस्टइंडीज के खिलाफ तीन टी20 मैचों की



सहमा ठाकुर, मिन्नु माणि और राधा यादव। वेस्टइंडीज के खिलाफ तीन एकदिवसीय मैचों की सीरीज के लिए

सहीज के लिए भारतीय टीम इस प्रकार है:- हरमनप्रोत कौर (उपकप्तान), स्मृति मंधाना (उपकप्तान), नंदिनी कश्यप, जेमिमा रॉड्रिग्स, ऋचा घोष (विकेटकीपर), उमा छेत्री (विकेटकीपर), दीप्ति शर्मा, सजना सजीवन, राघवी बिष्ट, रेणुका सिंह ठाकुर, प्रिया मिश्रा, तितास साधु,

सहमा ठाकुर, मिन्नु माणि और राधा यादव। वेस्टइंडीज के खिलाफ तीन एकदिवसीय मैचों की सीरीज के लिए

देवांक, अयान और शुभव की बदौलत तमिल थलाइवाज को दूसरे स्थान पर पहुंचे पटना पाइरेट्स

एजेंसी
पुणे। अयान (13), देवांक (12), और डिफेंडर शुभम शिंदे (5) के बेहतरीन प्रदर्शन की बदौलत पटना पाइरेट्स ने बालेवाड़ी स्पॉर्ट्स कॉम्प्लेक्स के बैडमिंटन हॉल में खेले गए प्रो कबड्डी लीग के 11वें सीजन के 109वें मैच में तमिल थलाइवाज को 42-38 के अंतर से हराकर अंक तालिका में दूसरा स्थान हासिल कर लिया है। पटना ने 18

मैचों में 11वीं जीत हासिल की जबकि मोहन शफागी (11) और सचिन (8) के सहित मिनट-बोतते-बोतते हालांकि थलाइवाज ने वापसी की राह पकड़ी और स्कोर 5-6 कर दिया। इसके बाद हिमांशु ने शुभम का शिकार कर स्कोर बराबर कर दिया। शुरुआती 8 मिनट में पटना को एक भी टैकल प्वाइंट नहीं मिला था, फिर भी वे 9-7 से आगे थे। इस बीच देवांक ने मल्टी प्वाइंट के साथ

न सिर्फ स्कोर 11-7 किया बल्कि थलाइवाज के लिए सुपर टैकल आन कर दिया। इसके बाद की रेंड पर भी देवांक ने दो अंक लेकर थलाइवाज को आलआउट की गंगार पर ला दिया। सचिन आए और लपक लिए गए। इस तरह पटना ने 16-9 की लीड ले ली। ब्रेक के बाद पटना ने शफागी को लपका तो थलाइवाज ने अयान और देवांक का शिकार कर पटना को बड़ा झटका दिया।

15 मिनट की समाप्ति तक के साथ स्कोर 26-18 कर दिया। सचिन ने हालांकि आलआउट टाला और फिर साहिल ने देवांक को सुपर टैकल कर स्कोर 20-26 कर दिया। फिर सचिन ने डू और हाई रेंड पर दो अंक लेकर फासला 4 का कर दिया। अब स्कोर 31-35 था। देवांक और अयान सुपर-10 पूरा कर चुके थे। आलइन के बाद पटना ने 2 के मुकाबले तीन अंक

की स्थिति में देवांक ने सुपर रेंड के साथ स्कोर 26-18 कर दिया। सचिन ने हालांकि आलआउट टाला और फिर साहिल ने देवांक को सुपर टैकल कर स्कोर 20-26 कर दिया। फिर सचिन ने डू और हाई रेंड पर दो अंक लेकर फासला 4 का कर दिया। अब स्कोर 31-35 था। देवांक और अयान सुपर-10 पूरा कर चुके थे। आलइन के बाद पटना ने 2 के मुकाबले तीन अंक

लेकर पांच की लीड बरकरार रखी थी। थलाइवाज ने इसके बाद लगातार दो अंक लेकर फासला 3 का कर दिया। पटना ने हालांकि उसे वापसी का मौका नहीं दिया और अपनी लीड को पांच का कर लिया। इसी दौरान शुभम का हाई-5 भी पूरा हुआ। अंततः पटना ने चार अंकों का फासला बनाए रखा और एक अच्छी जीत के साथ दूसरे स्थान पर काबिज हो गए।

रेड सी फिल्म फेस्टिवल में पहुंचीं

प्रियंका चोपड़ा

ने फैन्स को क्यों कर दिया इग्नोर!

देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा ने बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक अपना परचम लहराया है। उनकी एक्टिंग की कला को देश-विदेश में सभी पसंद करते हैं। प्रियंका ग्लोबल आइकन बन चुकी हैं। हाल ही में प्रियंका चोपड़ा ने रेड सी फिल्म फेस्टिवल में शिरकत की। क्लोजिंग सेरेमनी के दौरान उनको बेहतरीन करियर और फिल्म इंडस्ट्री में उनके योगदान के लिए सम्मानित किया गया। इस फंक्शन में प्रियंका चोपड़ा ने गाउन पहनकर शिरकत की।

फिल्म फेस्टिवल में प्रियंका चोपड़ा के साथ उनके पति निक जोनस भी आए थे। निक ने इस दौरान ब्लैक टकिसडो कैरी किया था, जिसमें दोनों बहुत प्यारे लग रहे थे। जैसे तो कपल के लिए ये बहुत ही यादगार रात थी, लेकिन शायद उनके फैन्स के लिए ऐसा नहीं था, जो कि प्रियंका की एक झलक देखने के लिए वहां खड़े थे।

प्रियंका पर लगा इग्रोर करने का आरोप

प्रियंका चोपड़ा पर ये आरोप लगा है कि उन्होंने अपने फैन्स को इग्नोर कर दिया और जल्दी में वहां से निकल गईं। उन्होंने फैन्स से वापस आने का वादा भी किया था। दरअसल रेडिट पर एक पोस्ट शेयर किया गया है, जिसमें अरबी भाषा में इस बारे में लिखा है। उस पोस्ट को जब अंग्रेजी में ट्रांसलेट किया गया तो उसमें लिखा था, वो जल्दी में गुजर गईं और फैन्स के साथ नहीं रुकीं, उन्होंने बताया कि वो वापस आ रही हैं लेकिन वो चली गईं। हम मीडिया वालों ने मुश्किल से उनकी तस्वीरें लीं और वो रेड कार्पेट पर अंदर चली गईं। उन्होंने सभी फैन्स को परेशान कर दिया, क्योंकि वो उनके लिए बिल्कुल भी नहीं रुकीं, एक पल के लिए भी नहीं।

फैन्स ने किया प्रियंका का सपोर्ट

हालांकि मशहूर हस्तियों को इसके लिए अक्सर ट्रोल् किया जाता है, वहीं प्रियंका चोपड़ा के साथ भी हुआ है। हालांकि इस बार प्रियंका के सपोर्टर्स ने उनका समर्थन किया। एक यूजर ने लिखा, एक एयरपोर्ट पर मैं प्रियंका से मिला और इमानदारी से कह रहा हूँ कि वो सबसे प्यारी हैं। वो एक कार्यक्रम से वापस आई थीं और बहुत थक गई थीं फिर भी वह मुझसे और उनके बाकी फैन्स से अच्छी तरह से मिलीं थीं। इसलिए मुझे लगता है कि वो वास्तव में इस समय जल्दी में रही होंगी। एक और फैन् ने लिखा, ये जरूरी नहीं है कि उनको मिलना ही मिलना है।



शहनाज गिल

को फिर याद आए सिद्धार्थ शुक्ला, ब्लैक पेज पर लिखा कुछ ऐसा, आप भी हो जाएंगे इमोशनल

टीवी के पॉपुलर एक्टर सिद्धार्थ शुक्ला ने तीन साल पहले दुनिया को अलविदा कह दिया था। 'बिग बॉस 13' का विनर बनने के बाद सिद्धार्थ की लोकप्रियता काफी बढ़ गई थी। सिद्धार्थ के पास कई प्रोजेक्ट्स थे और साथ में थीं शहनाज गिल, जिनके साथ उनके अफेयर के फिसे उन् दिनों खूब उड़ रहे थे। आज फिर शहनाज गिल ने सिद्धार्थ को याद किया और ये बिल्कुल अलग अंदाज में दिखा। शहनाज गिल और सिद्धार्थ शुक्ला की फैन फॉलोविंग काफी तगड़ी थी। सिद्धार्थ और शहनाज के फैंस उन्हें 'सिडनाज' के नाम से पुकारते थे। शहनाज ने कई बार कबूल किया कि वो सिद्धार्थ को बहुत पसंद करती हैं। अब सिद्धार्थ के जाने के बाद शहनाज ने उन्हें कैसे याद किया ये आपको इमोशनल कर जाएगा।

शहनाज गिल ने किया सिद्धार्थ शुक्ला को याद

12 दिसंबर यानी आज सिद्धार्थ शुक्ला का 43वां बर्थडे है और सोशल मीडिया पर फैंस अपने-अपने तरीके से उन्हें याद कर रहे हैं।

वहीं सिद्धार्थ की खास दोस्त शहनाज गिल ने भी उन्हें खास अंदाज में याद किया। शहनाज गिल ने इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी लगाई,

जिसमें सिर्फ 12.12 लिखा जिसका मतलब 12 दिसंबर होता है। इसे उन्होंने ब्लैक पेज पर लिखा और समझा जा रहा है कि ये सिद्धार्थ शुक्ला की याद में है।

2 सितंबर 2021 को सिद्धार्थ शुक्ला का निधन 40 की उम्र में हार्ट अटैक के कारण हुआ। बताया जाता है कि सिद्धार्थ के आखिरी समय में शहनाज गिल उनके साथ थीं। सिद्धार्थ के निधन के लगभग 2 महीने तक शहनाज पब्लिकली नजर नहीं आईं और फैंस को उनकी अपिचरेंस का इंतजार था। बाद में वो औपचारिक तौर पर बिग बॉस में बतौर गेस्ट नजर आईं और सलमान खान के गले लगाकर इमोशनल हो गई थीं।

'बिग बॉस 13' से शुरू हुई थी सिडनाज की स्टोरी

2019 में बिग बॉस 13 टेलीकास्ट हुआ था जिसमें बतौर कंटेस्टेंट शहनाज गिल और सिद्धार्थ शुक्ला भी पहुंचे। शो में जाने के दौरान दोनों ने सिर्फ एक-दूसरे का नाम सुना था और शहनाज को तो हिंदी दर्शक जानते भी नहीं थे। इसी शो के दौरान शहनाज ने अपने बात करने के अंदाज से लोगों का दिल जीता। इसी में सिद्धार्थ के साथ उनकी दोस्ती गहरी हुई और शो में शहनाज ने खुलेआम कह दिया था कि वो सिद्धार्थ से प्यार करती हैं।



दिनेश पांडित की कहानियों को अब थियेटर में असल बनाएगी 'हसीन दिलरुबा'.... थर्ड पार्ट में फैन्स को मिलेगा बड़ा सरप्राइज



सपने, उम्मीदों, संघर्ष और इमोशन के रोलरकोस्टर पर ले जाने वाली फिल्म 'गर्ल्स विल बी गर्ल्स' 18 दिसंबर को अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हो रही है। इस फिल्म को अली फजल और त्रिशा चट्टा ने प्रोड्यूस किया है। त्रिशा चट्टा और अली फजल की पुशिंग बटन्स स्टूडियो की ये पहली फिल्म होगी। हाल ही में इस मूवी के प्रमोशन को लेकर त्रिशा और अली ने खुलकर एनआई से बात की है। इस दौरान अली फजल ने कहा कि एक एक्टर को लाइफ में एक बार प्रोड्यूसर जरूर बनना चाहिए, एनआई से बात करते हुए त्रिशा और अली ने अपनी आने वाली फिल्म को लेकर उत्सुकता जाहिर की। त्रिशा ने कहा, गर्ल्स विल बी गर्ल्स हमारी पहली फिल्म है और इसे बहुत सारे अवॉर्ड्स मिल चुके हैं। सनडांस फिल्म फेस्टिवल में इसने पुरस्कार जीता था। फिर ब्रुसान और टिफ में कई जगह इसकी स्क्रीनिंग की गई जहां इसने अवॉर्ड जीता। इसके बाद ये यहाँ मामी फिल्म फेस्टिवल में भी हमें 4 अवॉर्ड मिले। इसके बाद अब ये हिंदुस्तान में अमेजन प्राइम पर 18 दिसंबर को रिलीज हो जाएगा।

हर एक्टर को बनना चाहिए प्रोड्यूसर

इस दौरान अली फजल से सवाल पूछा गया कि जब आप एक्टर से प्रोड्यूसर बनते हैं तो क्या अपने पुराने दिन याद आते हैं और कितनी हेल्प मिलती है जब एक एक्टर प्रोड्यूसर बनता है? इसके जवाब में अली फजल ने कहा, बहुत हेल्प मिलती है और शायद हर एक्टर को एक बार प्रोड्यूसर जरूर बनना चाहिए। हमने कई बार इस बात को सोचा कि काश कोई हमसे पूछ लेता कि फिल्मींग के इस स्टेज पर क्या तुमको किसी चीज की जरूरत है। या हमें कोई गाइड करता, क्योंकि छोटी-छोटी चीजें मायने रखती हैं।

क्या है 'गर्ल्स विल बी गर्ल्स' की कहानी

'गर्ल्स विल बी गर्ल्स' की बात करें तो इस फिल्म में प्रीति पाणिग्रही, कानी कुसरति और केसव बिनाय किरण नजर आने वाले हैं। इस फिल्म की राइटर शुचि तलाती हैं। इस फिल्म की कहानी भारत के एक छोटे से पहाड़ी शहर के बोर्डिंग स्कूल की है। जहाँ एक 16 साल की लड़की मीरा एडल्ट होने की चुनौतियों से लड़ती है।

कपूर खानदान की चौथी पीढ़ी भी कर रही खूब मनोरंजन, मिलिए बॉलीवुड के पहले परिवार से



'जीना यहाँ मरना यहाँ, इसके सिवा जाना कहाँ' जैसे तो ये गाना राज कपूर की फिल्म 'मेरा नाम जोकर' का है। लेकिन इस गाने की ये लाइन कपूर परिवार का हिंदी सिनेमा के लिए योगदान बयां करती है। इस परिवार की चौथी पीढ़ी यानी करीना कपूर, करिश्मा कपूर और रणवीर कपूर भी फिल्म इंडस्ट्री में अपना कमाल दिखा रहे हैं। आइए राज कपूर की 100वीं जयंती के मौके पर बात करते हैं, कपूर परिवार के बारे में और जानते हैं कि उनकी जड़ें इस इंडस्ट्री में कितनी दूर तक फैली हुई हैं।

पृथ्वीराज कपूर से हुई थी शुरुआत (पहली पीढ़ी)

पृथ्वीराज कपूर, कपूर खानदान के वो पहल सदस्य थे, जो पाकिस्तान से एक्टर बनने मुंबई आए थे। उनके बाद उनके छोटे भाई त्रिलोक कपूर ने भी बॉलीवुड में एंट्री की। पृथ्वीराज कपूर के तीन बेटे थे, राज कपूर, शम्मी कपूर और शशि कपूर। तो वहीं त्रिलोक कपूर के भी दो बेटे थे विकी कपूर और विजय कपूर।

कपूर खानदान की दूसरी पीढ़ी

राज कपूर को बॉलीवुड का 'पहला शोमैन' कहा जाता था। वो एक एक्टर होने के साथ-साथ सफल प्रोड्यूसर और डायरेक्टर भी थे। राज कपूर के दोनों भाइयों ने यानी शम्मी कपूर और शशि कपूर ने भी अपने अलग अंदाज से फिल्म इंडस्ट्री में खुद की अलग पहचान बनाई। त्रिलोक कपूर के बेटे विकी कपूर और विजय कपूर की बात करें तो विकी ने अपने करियर में कुछ फिल्मों का निर्देशन करने की कोशिश की। लेकिन ये कोशिश कुछ खास असर नहीं कर पाई। हालांकि, विजय ने फिल्मों में एंट्री नहीं की और वकालत की दुनिया में करियर बनाया।

कपूर खानदान की तीसरी पीढ़ी

राज कपूर की शादी कृष्णा मल्होत्रा से हुई थी और उनके तीन बेटे और दो बेटियाँ थीं। उनके बेटे रणधीर कपूर, राजीव कपूर और ऋषि कपूर ने एक्टिंग में ही अपना करियर बनाया। राज कपूर की बेटियों की बात करें तो उनकी बेटी त्रिशा चट्टा नंदा की शादी राजन नंदा से हुई और उनकी छोटी बेटी रीमा कपूर की शादी मनोज जैन से हुई। राज कपूर ने अपनी दोनों बेटियों को एक्टिंग से दूर रखा। शम्मी कपूर की बात करें तो उनकी पहली शादी गीता बाली से हुई थी और उन दोनों के दो बच्चे हैं। बेटे का नाम आदित्य राज कपूर है, तो बेटे का नाम कंचन कपूर है।

शम्मी कपूर ने अपनी पहली पत्नी गीता बाली की मौत के बाद भावनगर राज्य की राजकुमारी नीला देवी गोहिल से शादी की। आदित्य राज कपूर ने खुद को एक्टिंग तक सीमित नहीं रखा। उन्होंने अपने करियर में लगभग 9 से 10 फिल्मों की फिर वो बिजनेस करने लगे। शम्मी कपूर की बेटे कंचन की बात करें, तो उन्होंने भी कपूर परिवार की बाकी बेटियों की तरह एक्टिंग से दूर रहने का फैसला लिया। कंचन कपूर की शादी मनमोहन देसाई के बेटे केतन देसाई से हुई है।