



“विक्रम सम्वत् 2082” भारतीय नववर्ष,
सृष्टि आरंभ दिवस एवं गुड़ी पड़वा के पावन पर्व की
प्रदेशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं

- डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

मंगुभाई पटेल, राज्यपाल

डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री

विक्रमोत्सव

26 फरवरी से 30 जून 2025

मुख्य अतिथि
मंगुभाई पटेल
राज्यपाल

अध्यक्षता
डॉ. मोहन यादव
मुख्यमंत्री

गरिमामयी उपस्थिति
डॉ. अर्जुनराम मेघवाल
राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
विधि एवं न्याय, भारत सरकार

प्रदेश स्तर पर ब्रह्मध्वज स्थापना एवं सम्राट विक्रमादित्य पर केन्द्रित नाट्य प्रस्तुति

वीर भारत संग्रहालय का भूमिपूजन
सायं 5:00 बजे, कोठी महल

रुद्र सागर, लाइट एंड साउंड शो का उद्घाटन
सायं 6:30 बजे, श्री महाकाल-महालोक परिसर

सम्राट विक्रमादित्य हेरिटेज होटल का लोकार्पण

सायं 6:00 बजे, महाराजवाड़ा परिसर

30 मार्च, 2025, उज्जैन

जन सहभागिता
से जलद्रोतों को
सहेजने के लिए

जल गंगा
संवर्धन अभियान
शुभारंभ

30 मार्च से 30 जून, 2025

सायं 7:00 बजे, क्षिप्रा तट

'जल दूत' के रूप में सहभागिता के लिए
mybharat.gov.in पर पंजीयन कराये



पानी पीने से इम्यून सिस्टम होता है मजबूत

पानी सबसे जरूरी पोषक तत्व है और पानी पीने के देरों फायदे हैं। वास्तव में पानी को जीवन के लिए अमृत कहा गया है। ऐसे में जरूरी है कि आप पानी से जुड़े महत्वपूर्ण तथ्यों के बारे में जानें क्योंकि पानी मनुष्य के शरीर का 70 फीसदी हिस्सा बनाता है और शरीर की हर कोशिका को हाइड्रेट, डीहैड्रेशन करता है, शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखकर जीवनशैली को स्वस्थ बनाता है।

कोशिका की संरचना में पानी का महत्व

कोशिकाओं को स्वस्थ बनाए रखने के लिए पानी जरूरी है, यह बालों, त्वचा और नाखुनों की कोशिकाओं का अभिन्न हिस्सा है। पानी कोलाजन के उत्पादन में मदद कर कोशिकाओं की उम्र बढ़ने से रोकता है। इसके अलावा, पानी जोड़ों एवं रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ बनाए रखने के लिए भी जरूरी है क्योंकि पानी शरीर में लुब्रिकेन्ट की भूमिका निभाता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों के बीच फ्रिक्शन कम होता है।

शरीर का तापमान बनाए रखने में मदद करता है

शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखने के लिए तरल का संतुलन बहुत महत्वपूर्ण होता है। आपके शरीर में एंजाइम ठीक से काम करते हैं, इसके लिए शरीर का तापमान सामान्य बना रहना बहुत जरूरी है, अगर ऐसा नहीं होगा तो शरीर के सभी काम रूक जाएंगे।

शरीर में फैट यानि वसा को बर्न करने में मदद करता है

कई अध्ययनों में पाया गया है कि पानी का सेवन सही मात्रा में करने से शरीर की वसा को बर्न करने में मदद मिलती है, इस तरह यह वजन कम करने में भी मददगार है।

हाइड्रेट और रीहाइड्रेट करने का सबसे अच्छा तरीका

प्यास लगना डीहाइड्रेशन का संकेत है, इसलिए जरूरी है कि आप दिन भर पानी पीते रहें। डीहाइड्रेशन के कारण शरीर में ऊर्जा का स्तर कम हो जाता है और इम्यून सिस्टम (बीमारियों से लड़ने की ताकत) कमजोर पड़ जाता है। वे लोग जो अधिक सक्रिय रहते हैं, शारीरिक व्यायाम करते हैं, खेलते हैं, उनमें पसीना ज्यादा बहता है, ऐसे में उनके लिए अपने शरीर को नियमित रूप से हाइड्रेट करना बहुत जरूरी है। शरीर से पानी ज्यादा निकल जाने से क्रेम्पस पड़ने लगते हैं और शरीर लेक्टेट को बफर करने में सक्षम नहीं रहता। अक्सर देखा जाता है कि एथलीट्स और बॉस्केटबॉल खिलाड़ियों को

हाइपरथर्मिया हो जाता है या पानी की कमी एवं बहुत ज्यादा डीहाइड्रेशन के चलते उनका ब्लड प्रेशर गिर जाता है। ऐसी स्थिति में रीहाइड्रेट करना बहुत जरूरी है। अगर आपमें डायरिया, कम पानी पीना, पेट में फ्लू, बहुत ज्यादा दवाएं लेना जैसी स्थितियां हैं या आपने पिछली रात ज्यादा शराब का सेवन किया है तो ऐसे में शरीर को रीहाइड्रेट करना बहुत अधिक महत्वपूर्ण होता है। रीहाइड्रेशन ओरल माध्यम से या इन्ट्रावीनस तरीके से किया जा सकता है। महामारी के इस दौर में जब हममें से ज्यादातर लोग घर से काम कर रहे हैं, अक्सर हम पानी पीने पर ठीक से ध्यान नहीं देते। दिन भर चलने वाले वर्चुअल मीटिंग्स, असाइनमेंट और घर के कामों के बीच अक्सर हम पानी पीना भूल जाते हैं। ऐसी स्थिति में हमें अपने पास पानी की बोतल रख या हेल्थ ऐप के जरिए रिमाइंडर लगाकर बार-बार पानी पीते रहना चाहिए।

पाचन में मदद करता है और मुख के स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखने में मदद करता है

अक्सर लोग ये सवाल पूछते हैं 'पानी पीने का सही समय क्या है? खाना खाने से पहले? खाना खाने के बाद? खाना खाने के दौरान? इन तीनों समय में पानी पीने से भोजन को पाचने में मदद मिलती है। पानी पीने से सलाइवा यानि लार की सही मात्रा बनती है, लार में इलेक्ट्रोलाइट, म्यूकस और एंजाइम होते हैं जो भोजन पाचने में मदद करते हैं और मुख के स्वास्थ्य को सामान्य बनाए रखते हैं। भोजन का पाचन मुख

में ही शुरू हो जाता है और उम्र बढ़ने के साथ लार का उत्पादन कम मात्रा में होने लगता है। अगर आपको महसूस हो रहा है कि आपका मुंह सूख रहा है तो ज्यादा मात्रा में पानी पीना शुरू कर दें।

डीटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है

पानी शरीर में डीटॉक्स करने में बेहद कारगर है, जिससे शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद मिलती है। दिन भर हमारे शरीर में पर्यावरण एवं भोजन आदि के माध्यम से कई तरह के टॉक्सिन्स जमा हो जाते हैं। मल, मूत्र एवं पसीने के जरिए इन टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकाला जाता है, इसे डीटॉक्सिफिकेशन कहते हैं। पसीना आने से शरीर का तापमान भी सामान्य बना रहता है। गर्मियों में अक्सर हम ज्यादातर समय घर के अंदर बिताते हैं, हम एसी में रहते हैं, ऐसे में दिन भर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत महत्वपूर्ण है। वे लोग जो कम पानी पीते हैं, उनका यूरिन सैचुरेटेड होता है और कई बार इसमें स्टोन बनने की संभावना भी हो जाती है। यूरिन को डाइल्यूट करने और साथ ही स्ट्रुलस (मल) को सामान्य बनाए रखने के लिए भी उचित मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। इसके अलावा, रक्त की सामान्य संरचना को बनाए रखने के लिए भी पानी का सेवन सही मात्रा में करना जरूरी है। रक्त शरीर के सभी अंगों तक पोषक तत्व पहुंचाता है। यह शरीर की उर्जा बढ़ाता है और मैटाबोलिक रेट बढ़ाकर मानसिक थकान दूर करता है। जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एण्ड मैटाबोलिज्म द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार 500 एमएल पानी पीने से मैटाबोलिज्म की दर 30 फीसदी तक बढ़ जाती है। कुछ शहरों में खारा पानी होता है, ऐसे स्थानों पर पानी को साफ करके पीना चाहिए। पानी को साफ करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसे 10 मिनट के उबालें। जहां पानी उबालना संभव न हो, वहां उपभोक्ता का जागरूक होना जरूरी है। उन्हें पानी की गुणवत्ता की जांच कर सुनिश्चित करना चाहिए वे सुरक्षित पेयजल का ही सेवन करें। इससे आप स्वस्थ, हाइड्रेटेड रहेंगे और अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बना सकेंगे।



इम्युनिटी को बढ़ावा देगी हनी-दालचीनी चाय

आयुर्वेद और घरेलू नुस्खों के लिहाज से शहद और दालचीनी दोनों ही बेहद महत्वपूर्ण हैं। अगर आप शहद और दालचीनी की चाय का सेवन करते हैं तो यह आपकी इम्युनिटी को बढ़ावा देगी। आइए जानें चाय कैसे बनाएं -

- सबसे पहले 1 कप पानी उबालें।
 - अब उबलते पानी में 1/2 चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाएं और यह पानी ठंडा होने दें।
 - जब पानी गुनगुना रह जाए तब इसमें 1 चम्मच शहद मिला कर अच्छी तरह मिलाएं कर दें।
 - लीजिए पीने के लिए तैयार है शहद दालचीनी की चाय।
- यह चाय जहां आपकी इम्युनिटी को बढ़ावा देगी, वहीं आपके पाचन तंत्र को ठीक करके ताजगी भी देगी। आप इसे अपनी सुविधा के अनुसार दिन में एक या दो समय पी सकते हैं।



धनिया पत्ती के 10 फायदे जानकर चौंक जाएंगे आप

हरे धनिये की पत्तियों का इस्तेमाल अक्सर सब्जियों के स्वाद और सलाद के लिए किया जाता है, वहीं हरी चटनी पकौड़ों के स्वाद को दोगुना कर देती है। लेकिन इसी के साथ ही धनिया पत्तियों के कई फायदे हैं जिसके बारे में शायद ही आपको पता हो। तो जानते हैं हरे धनिया पत्ती के 10 फायदों के बारे में।

- धनिये की पत्तियों में विटामिन ए और सी पाया जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करते हैं।
- गर्मी हो सर्दी, इसका इस्तेमाल करना हर समय शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाता है।
- पाचन शक्ति को मजबूत रखना है तो इसका इस्तेमाल आपको नियमित तौर पर करना चाहिए। इससे आपकी पाचन शक्ति बढ़ती है।

- धनिये की पत्तियों के सेवन से पेट संबंधी परेशानियों में आराम मिलता है और बदहजमी, पेट में दर्द, गैस की समस्या से छुटकारा मिलता है।
- जाड़े में खाने की मात्रा अधिक होने पर दस्त की शिकायत बढ़ने लगती है। ऐसे में धनिये की चटनी व सलाद पेट को राहत पहुंचाती है।
- धनिया की पत्ती विटामिन ए और सी का मुख्य स्रोत है। ये हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत करते हैं।
- इसके नियमित सेवन से सर्दी-खांसी से छुटकारा मिलता है।
- धनिया में मौजूद तत्व शरीर से कॉलेस्ट्रॉल कम कर उसे कंट्रोल में रखते हैं। यह खून में ईंसुलिन की मात्रा को नियमित करता है।
- धनिया महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को दूर करता है। अगर पीरियड्स साधारण से ज्यादा हो तो आधा लीटर पानी में लगभग 6 ग्राम धनिये के बीज डालकर उबालें। इस पानी में चीनी डालकर पीने से फायदा होगा।
- इसमें मौजूद विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम व मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।



मजबूत फेफड़े चाहते हैं तो यह 5 चीजें खाना भूल जाएं, पड़ेगा बहुत बुरा असर

कोरोना के संक्रमण के दौरान शरीर के जिस अंग का सबसे ज्यादा ध्यान रखा जाना है वो है आपके लंग्स। क्योंकि कोरोना वायरस सबसे

ज्यादा लंग्स को ही खराब कर रहा है। हम अनजाने में ऐसी चीजें खाते हैं जो नुकसानदायक हो सकती हैं। आइए जानते हैं फेफड़ों को मजबूत करने के लिए वो कौनसी पांच चीजें हैं जिन्हें नहीं खाना चाहिए।

शरीर को हमेशा हेल्दी रहने के लिए जरूरत है कि आपके फेफड़े अच्छी ढंग काम करें, फेफड़ों से फिल्टर होने के बाद ही ऑक्सीजन आपके पूरे शरीर में पहुंचती है। ऐसे में लंग्स का खास ख्याल रखना बहुत ही ज्यादा जरूरी है। अगर आपके फेफड़े ठीक ढंग से काम नहीं करेंगे तो आपको अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, मिमोनिया, टीबी, कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। वहीं दूसरी ओर कोरोना वायरस जैसी महामारी से बचने के लिए आपके फेफड़ों का मजबूत होना बहुत ही जरूरी है क्योंकि यह सीधे आपके लंग्स पर ही अटैक करता है। जिसके कारण आपको सांस लेने में अधिक समस्या होती है।

एल्कोहल

अधिक मात्रा में एल्कोहल का सेवन आपके लिवर और लंग्स को खराब कर सकता है। एल्कोहल में सल्फाइड होता है तो अस्थमा का कारण भी बन सकता है इसके साथ ही लंग्स सेल्स को डैमेज कर देता है। अगर किसी फेफड़े संबंधी बीमारी से जूझ रहे

हैं तो एल्कोहल का सेवन कम ही करे तो बेहतर है। वहीं दूसरी ओर वाइन लंग्स के लिए अच्छी मानी जाती है।

सॉफ्ट ड्रिंक

अगर आप विभिन्न तरीके की सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन करते हैं तो आज ही बंद कर दें क्योंकि इसमें अधिक मात्रा में शुगर होती है। अगर कोई व्यक्ति सप्ताह में 5 से अधिक ड्रिंक का सेवन करता है उसे जल्द ही ब्रोंकाइटिस की समस्या का सामना करना पड़ता है। वहीं बच्चे अस्थमा के शिकार हो सकते हैं।

अधिक नमक का सेवन

अगर आप अधिक मात्रा में नमक का सेवन करते हैं तो यह आपके लंग्स के लिए खतरनाक हो सकते हैं। हाई सोडियम डाइट के कारण आपको अस्थमा के लक्षण नजर आने लगेंगे। इसलिए जरूरी है कि कम से कम नमक का सेवन करें।

गोभी, ब्रोकोली

एसिडिटी और ब्लोटिंग के कारण भी आपको सांस लेने में समस्या हो सकती है। जिसका असर फेफड़ों पर बुरा पड़ता है। इसलिए गोभी, पत्तागोभी, ब्रोकोली आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें अधिक मात्रा में फाइबर और न्यूट्रियंस पाए जाते हैं लेकिन यह पेट में गैस बनने का कारण बन जाते हैं।

फ्राइड फूड्स

फ्राइड फूड्स सेहत के लिए बहुत ही ज्यादा खतरनाक है। इनका अधिक सेवन करने से आपको सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। इसके साथ ही यह मोटापा का कारण बनेगी। जिसके कारण आपका लंग्स पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अनेहल्दी फैट के कारण बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के साथ हार्ट संबंधी समस्या हो सकती है।



कफ बढ़ने से होते हैं 28 रोग इन 5 चीजों को खाने से बचें.

वात और पित्त के साथ शरीर में कफ का संतुलन सही होना जरूरी है। कफ के बढ़ने पर 28 प्रकार के रोग आपको घेर सकते हैं। लेकिन इनसे बचने के लिए आपको ऐसी चीजों से बचना होगा, जो कफ पैदा करती हैं। आइए जानते हैं कौन सी चीजें कफ में न खाएं और किन चीजों का सेवन करें -

वसायुक्त चीजें

वसायुक्त चीजों का सेवन कफ बढ़ाने का काम करती हैं इसलिए जितना हो सके इनसे बचने की कोशिश करें।

दूध

दूध कफ को बढ़ाता है। अगर आपको कफ प्रकृति है तो आपको दूध का सेवन कम करना चाहिए या फिर हल्दी के साथ इसका सेवन करें।

मांस

कफ बढ़ने पर मांस का सेवन आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है, इसलिए कफ होने पर मांस का सेवन करने से बचें और अगर कफ की तासीर हो तो मांस का सेवन कम से कम करें।

मक्खन

मक्खन में वसा अधिक होता है, इसलिए यह कफ बढ़ाने का काम करता है। कफ की समस्या में मक्खन या मक्खन युक्त चीजों का सेवन न करें।

पनीर

पनीर से कफ तो बनता ही है, कई लोगों को पाचन संबंधी समस्या भी हो सकती है क्योंकि कुछ लोगों को पनीर आसानी से नहीं पचता। इसलिए अतिसेवन न करें।

वया खाएं

- सुबह या दिन के भोजन के बाद गुड़ का सेवन फायदेमंद हो सकता है। गुड़ की तासीर गर्म होती है, यह कफ को कम करने के साथ ही पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है।
- तुलसी, सौंठ, अदरक और शहद जैसी चीजों का सेवन कफ को कम करने में बहुत फायदेमंद होता है, तो इन्हें किसी भी तरह से डाइट में शामिल करें।

कमरे में खूब चली सिगरेट्स, नेहा कक्कड़ के झूठ का ऑर्गनाइजर्स ने किया पर्दाफाश! बिल और वीडियो के साथ खोल दी पोल



बॉलीवुड सिंगर नेहा कक्कड़ बीते दिनों अपने ऑस्ट्रेलिया टूर को लेकर खूब सुर्खियों में रही हैं। ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न शहर में नेहा कक्कड़ का म्यूजिक कॉन्सर्ट आयोजित किया गया था। यहां नेहा 3 घंटे की देरी से स्टेज पर पहुंची थीं। इसको लेकर जब नेहा को ट्रोल् किया गया तो सिंगर ने इसका टीकरा ऑर्गनाइजर्स के माथे फोड़ दिया था। अब ये मामला लगातार तूल पकड़ रहा है और ऑर्गनाइजर्स भी मैदान में आ गए हैं। इतना ही नहीं शो को ऑर्गनाइज कराने वाले प्रोडक्शन हाउस ने एक झन्नाटेदार पोस्ट शेयर किया है जिसमें नेहा के दावों को सिरे से नकार दिया है। साथ ही आरोप

लगाया है कि नेहा और उनके साथियों ने होटल के उन कमरों में भी सिगरेट पी है जहां मना होती है। इतना ही नहीं प्रोडक्शन हाउस ने नेहा के दावों की सच्चाई दिखाने के लिए वीडियो भी शेयर किए हैं। इन वीडियो को देख फैंस एक बार फिर नेहा पर भड़क गए हैं और पोल खुलने की बात कर रहे हैं।

क्या है पूरा मामला?

दरअसल ये पूरा मामला बीते हफ्ते शुरू हुआ था। बॉलीवुड सिंगर नेहा कक्कड़ को 23 मार्च के दिन ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न शहर में एक कॉन्सर्ट के लिए बुलाया गया था। यहां म्यूजिक कॉन्सर्ट में पहुंचने के लिए नेहा अपनी टीम के साथ ऑस्ट्रेलिया पहुंची। लेकिन नेहा अपने शो

में 3 घंटे लेट पहुंची थीं। 3 घंटे देरी से पहुंचने पर कॉन्सर्ट में गए लोगों ने नेहा को ट्रोल् करना शुरू कर दिया था। इसी बीच नेहा ने भी अपना पक्ष सामने रखा था। सबसे पहले नेहा के भाई टोनी कक्कड़ ने आरोप लगाए थे कि नेहा को होटल और ट्रांसपोर्ट की व्यवस्था नहीं की गई थी। जिसके चलते कॉन्सर्ट में वे देरी से पहुंच पाईं। साथ ही नेहा ने ऑर्गनाइजर्स पर पैसे नहीं देने के भी आरोप लगाए थे। नेहा के जवाब खूब वायरल रहे थे और फैंस को लगने लगा कि सारी गलती ऑर्गनाइजर्स की थी। लेकिन अब इस मामले में शो को ऑर्गनाइज कर ब्रीट्स प्रोडक्शन ने भी अपना पक्ष रखा है।

नेहा के आरोपों की खोल दी पोल

ब्रीट्स प्रोडक्शन ने नेहा के दावों को लेकर बीते रोज अपने इंस्टाग्राम पर एक

पोस्ट शेयर किया था जिसमें बताया था कि कल सबूतों के साथ सारे आरोपों के जवाब दिए जाएंगे। अब ब्रीट्स प्रोडक्शन ने नेहा के आरोपों की पोल खोल दी है। ब्रीट्स प्रोडक्शन ने नेहा और उनके स्टाफ के होटल के कमरों के बिल और खाने के बिल शेयर किए हैं। साथ ही नेहा के उन आरोपों को भी करारा जवाब दिया है जिसमें सिंगर ने बोला था कि उन्हें वेन्यू तक पहुंचने के लिए ट्रांसपोर्ट नहीं दिया गया था। वीडियो में दिख रहा है कि नेहा बाहर निकलते ही फैंस से मिलती हैं और फोटो खिंचकर बाहर खड़ी गाड़ी में बैठ जाती हैं। इस गाड़ी के काफिले में और भी कई गाड़ियां दिखती हैं। इन सबूतों के साथ ब्रीट्स प्रोडक्शन ने नेहा के सभी आरोपों का करारा जवाब दिया है। इन सबूतों को देख फैंस के निशाने पर नेहा कक्कड़ एक बार फिर आ गई हैं।

वेब सीरीज दुपहिया को दर्शकों से मिल रही जबरदस्त प्रतिक्रिया



वेब सीरीज दुपहिया को दर्शकों से जबरदस्त प्रतिक्रिया मिल रही है। हाल ही में अमेजन प्राइम पर रिलीज हुई इस सीरीज की तुलना लोकप्रिय वेब सीरीज पंचायत से की जा रही है, जिसे डायरेक्टर सोनम नायर ने एक सम्मान के रूप में लिया है। उन्होंने कहा, हम जानते थे कि दोनों शो गांव की पृष्ठभूमि पर आधारित हैं, इसलिए तुलना लाजिमी है, लेकिन दोनों की समानताएं यहीं खत्म हो जाती हैं।

हमें खुशी है कि लोग इसे पंचायत की तरह देख रहे हैं, यह हमारे लिए एक तारीफ है। मुझे उम्मीद है कि पंचायत के प्रशंसक दुपहिया को भी पसंद करेंगे। दुपहिया में कला के एक पुराने रूप लौंडा नाच को भी दिखाया गया है, जिसे लेकर नायर ने कहा, हम फोटोआ को उसी तरह पेश करना चाहते थे, जैसे कोई बड़ी फिल्म एक आइटम सांगा को करती है। हम भाग्यशाली थे कि हमें गणेश आचार्य सर मिले, जिन्होंने इसे कोरियोग्राफ किया। लड़कों ने दिल खोलकर डांस किया और यह किसी भी आइटम सांगा जितना ही प्रभावशाली है। सोनम नायर, जो दक्षिण भारत से तालुक



सलमान खान की सिकंदर ने दिए सुपरहिट के संकेत

इस साल अब तक रिलीज हुई बड़ी फिल्मों में छ्वा ने बॉक्स ऑफिस पर पैसों की बारिश कराई है। अब एक और बड़ी फिल्म रिलीज की तैयारी कर रही है। सलमान खान स्टार फिल्म सिकंदर कल यानी 30 मार्च रविवार को सिनेमाघरों में रिलीज के लिए तैयार है। रिलीज से पहले ही सिकंदर ने सुपरहिट के संकेत दे दिए हैं। सिकंदर ने एडवॉंस बुकिंग शुरू होने के पहले दिन ही 12 करोड़ रुपये से ज्यादा का कलेक्शन कर लिया है। अब दूसरे दिन की एडवॉंस कमाई के आंकड़े ने अभी बाकी हैं। एडवॉंस कलेक्शन को देखते ही फिल्म की सफलता का अंदाजा लगाया जा रहा है। सैकनलिक की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि सिकंदर ने अपने 2डी शो से अनुमानित 5.66 करोड़ रुपये और आईमैक्स 2डी शो से अतिरिक्त 48.9 लाख रुपये कमाए हैं। फिल्म का कुल कलेक्शन करीब 5.71 करोड़ रुपये है। हालांकि बुक की गई सीटों को ध्यान में रखते हुए फिल्म के ऑल-टाइम बॉक्स ऑफिस नंबर करीब 12.53 करोड़ रुपये होने का अनुमान है। सिकंदर फिल्म में सलमान खान के साथ रश्मिका मंदाना लीड रोल में नजर आ रही हैं। फिल्म को पैन इंडिया रिलीज किया जाना है। साथ के सुपरहिट डायरेक्टर मुरुगुदास ने इस फिल्म को डायरेक्ट किया है। वहीं फैंस की प्रतिक्रिया को देखकर लग रहा है कि फिल्म हिट होने वाली है। वहीं मलयालम स्टार मोहनलाल की फिल्म एल2 एमिपुरान भी सिनेमाघरों में चल रही है। जिससे सिकंदर को बॉक्स ऑफिस पर टक्कर होने वाली है। इस बीच सलमान ने मीडिया से बातचीत में कहा, मुझे एक अभिनेता के रूप में मोहनलाल सर पसंद हैं। पृथ्वीराज इसे निर्देशित कर रहे हैं और मुझे पता है कि यह एक बेहतरीन फिल्म होने जा रही है। फिल्म की रिलीज से पहले सलमान ने यह भी साझा किया कि रजनीकांत, चिरंजीवी, सूर्या और राम चरण जैसे सितारों की फिल्मों में हिंदी बेल्ट में अच्छा प्रदर्शन करती हैं, लेकिन दक्षिण क्षेत्र के दर्शक बॉलीवुड फिल्मों और इसके सितारों को सिनेमाघरों में नहीं देखते हैं। अभिनेता ने कहा, जब मेरी फिल्म वहां रिलीज होगी तो उसे नंबर नहीं मिलेगा क्योंकि उनके प्रशंसक बहुत अलग हैं। मैं सड़क पर रहूंगा, और वे कहेंगे, भाई, भाई, लेकिन वे सिनेमाघरों में नहीं जाएंगे। हमने उन्हें यहां स्वीकार कर लिया है और उनकी फिल्मों अच्छा प्रदर्शन करती हैं क्योंकि हम उन्हें देखने जाते हैं जैसे रजनीकांत गारू या चिरंजीवी गारू या सूर्या या राम चरण। लेकिन उनके प्रशंसक हमारी फिल्मों देखने नहीं जाते।



टिकट की बढ़ी कीमतों के बाद भी दिखा उल्हास

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सिकंदर को लेकर भारी उल्हास देखा गया है। विदेशों में एडवॉंस बुकिंग के कारण कथित तौर पर कुछ ही घंटों में टिकट बिक गई। यही बात भारतीय सिनेमाघरों के लिए भी सच है जहां नेटिजेंस ने बताया कि फिल्म के टिकट 700 रुपये से 2,100 रुपये के बीच की कीमतों पर बेचे जा रहे हैं।

साउथ की हसीना, डॉक्टर छोड़ सिनेमा में लाई भूचाल

सीधी-सादी दिखने वाली, भारतीय परिवारधर्मों में नजर आने वाली और इंटीमेट सीन से बचने वाली एक्ट्रेस की जब भी बात होती है तो आपके दिमाग में एक हीरोइन की सूत्र जरूर फ्लैश होती होगी। ये एक्ट्रेस बिना मेकअप के पर्दे पर आने की हिम्मत रखती है। चेहरे के दाग-धब्बों को छिपाने के बजाए, इन्हें अपनी खूबसूरत मुस्कान के साथ स्विकारने वाली हीरोइन कमाल की डांसर भी है। डांसिंग करियर को छोड़ एक्टिंग में आई ये हसीना पहले एक डॉक्टर थी। जो डॉ. मेडिकल की पढ़ाई करने के बाद इन्होंने डॉक्टर को पेशा नहीं बनाया, बल्कि फिल्मों में अपनी अलग पहचान बनाने की ठानी। अब तो शायद आप समझ गए होंगे कि आखिर ये हसीना है कौन? ये कोई और नहीं बल्कि साई पल्लवी हैं।

इस देश से की है मेडिकल की पढ़ाई: साई पल्लवी को यात्रा साधारण नहीं रही है। शिक्षा के प्रति जुनून रखने वाली मेडिकल छात्रा से लेकर कमाल की डांसर और अभिनेत्री बनने का उनका सफर जिंदगी में आए कई मोड़ के साथ पूरा हुआ। उन्होंने सिनेमा की दुनिया में आने के लिए अलग राह चुनी। सिल्वर स्क्रीन पर आना और स्टारडम तक पहुंचना उनकी प्रतिभा, कड़ी मेहनत और अटूट दृढ़ संकल्प का प्रमाण है। साई पल्लवी काफ़ी पढ़ी लिखी हैं। उन्होंने जॉर्जिया के त्विलिसी स्टेट मेडिकल यूनिवर्सिटी से एमबीबीएस की डिग्री हासिल की है, जो उनके सफल अभिनय करियर के साथ-साथ शिक्षा के प्रति समर्पण को दर्शाता है।

डांस रियलिटी शो का रही हिस्सा: अमरन की अभिनेत्री एक डांसर भी हैं। वो कई डांस रियलिटी शो का हिस्सा भी बन चुकी हैं, जहां उन्होंने अपनी डांस स्किल का प्रदर्शन किया। साई पल्लवी के हाथ एक बार शानदार ऑफर लगा था, लेकिन एक्ट्रेस ने अपने विचारों से समझौता नहीं किया और इस ऑफर को लात मार दी। साई पल्लवी ने फेयरनेस क्रीम के विज्ञापन के लिए 2 करोड़ का ऑफर ठुकरा दिया था। बिहाइंडदुडस के साथ एक इंटरव्यू में साई पल्लवी ने खुलासा किया कि वो गलत चीज का प्रचार नहीं करना चाहती थीं।

बालकनी में योगासन करती नजर आई नीना गुप्ता

हाल ही में बॉलीवुड की दिग्गज अभिनेत्री नीना गुप्ता ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें वह बालकनी में योगासन करती नजर आईं। इस दौरान बैकग्राउंड में ओम मंत्र की ध्वनि सुनाई दे रही थी, जिसने वीडियो को ओर भी प्रभावशाली बना दिया।

नीना के इस योग वीडियो को देखकर उनके प्रशंसकों ने उनकी स्वस्थ जीवनशैली की जमकर तारीफ की। कई यूजर्स ने कमेंट कर कहा कि उनकी वेलनेस रूटीन ने उन्हें प्रेरित किया है। एक फैन ने लिखा, नीना जी, आप सच में प्रेरणा हैं। वहीं, एक अन्य यूजर ने उनकी शालीनता और सकारात्मकता की सराहना की। नीना गुप्ता ने हाल ही में अपना यूट्यूब चैनल भी लॉन्च किया है। इस बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा कि यह कदम उन्होंने अपने फॉलोअर्स तक ज्यादा पहुंचने के लिए उठाया है। उन्होंने कहा, मुझे लगा कि कई लोग इंस्टाग्राम का इस्तेमाल नहीं करते, जबकि मैं ज्यादातर चीजें वहीं पोस्ट करती हूँ। इसलिए मैंने यूट्यूब चैनल शुरू करने का फैसला किया, ताकि ज्यादा लोग जान सकें कि मैं कौन हूँ, क्या करती हूँ, क्या पहनती हूँ और किन विषयों पर बात करती हूँ। काम की बात करें तो नीना गुप्ता हाल ही में फिल्म आचारी बा में नजर आईं।



हार्दिक गज्जर द्वारा निर्देशित इस फिल्म में उन्होंने एक उद्यमी महिला की भूमिका निभाई है, जो अपने परिवार में उर्ध्वत महसूस करती है और बाद में एक सफल अचार व्यवसाय शुरू करती है। फिल्म में उनके साथ कबीर बेदी, वत्सल शेट, वंदना पाठक और मानसी राठ अहम भूमिकाओं में नजर आए। नीना गुप्ता अपने अभिनय के साथ-साथ अपनी खुलकर बात करने वाली शख्सियत के लिए भी जानी जाती हैं। वह सोशल मीडिया पर अपनी जिंदगी और अनुभवों को साझा करती रहती हैं, जिससे उनके फैंस उनसे जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। बता दें कि अभिनेत्री नीना गुप्ता अपनी फिटनेस और आध्यात्मिक जीवनशैली के लिए जानी जाती हैं। वह हर दिन की शुरुआत योग और ध्यान से करती हैं।

दूसरी बार मां बनेगी कुमकुम भाग्य एक्ट्रेस, फ्लॉन्ट किया बेबी बंप

पूजा बनर्जी ने अपने पति संदीप सेजवाल के साथ फैंस को गुडन्यूज दी है। वो दूसरी बार मां बनने वाली हैं। पूजा ने अपने इंस्टाग्राम पर लेटेस्ट मैटरनिटी फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं जो तेजी से वायरल हो रही हैं। इनमें वो बेबी बंप फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं। कुमकुम भाग्य एक्ट्रेस ने 2022 में अपने पहले बच्चे, बेटी सना का स्वागत किया था। 38 साल की उम्र में वह अपने दूसरे बेबी को जन्म देने वाली है। साथ ही उन्होंने खुलासा किया है कि वह हमेशा से दो बच्चे चाहती थीं और कुछ समय के लिए एक्टिंग से ब्रेक लेने का प्लान कर रही है।

38 की उम्र में दूसरे बच्चे को देंगी जन्म

पूजा बनर्जी ने शुक्रवार, 28 मार्च को अपने सोशल मीडिया हैंडल पर बेबी बंप फ्लॉन्ट करते हुए कुछ नई तस्वीरें शेयर कीं, जिसमें वह बहुत खूबसूरत लग रही हैं। उन्होंने तस्वीरों को कैप्शन दिया, जल्द ही बड़ी बहन बनने वाली हूँ इन फोटोज में वो व्हाइट बॉडीकोन गाउन पहने बेबी बंप फ्लॉन्ट कर रही हैं। एक्ट्रेस ने अपना लुक सेटल मेकअप के साथ पेश किया है। उन्होंने इंस्टाग्राम को बताया कि, उनको और उनके पति को दो बच्चे चाहिए थे और उनकी ये ख्वाहिश अब पूरी होने जा रही है।

बच्चों के लिए छोड़ी इंस्ट्री

पूजा ने कहा कि, मैं अपने बच्चों के साथ समय बिताना चाहती हूँ। अपने पहले बच्चे के बारे में बात करते हुए, एक्ट्रेस ने शेयर किया कि उनकी बेटी बहुत समझदार हो गई है जो अपने आने वाले भाई-बहन का वेलकम करने के लिए काफी एक्साइटेड है।



बीफ न्यूज़

नूपुर श्योराण का भिवानी में
जोरदार स्वागत, गोल्ड मेडल
के साथ घर वापसी

नई दिल्ली। हाल ही में ग्रेटर नोएडा में आयोजित राष्ट्रीय महिला मुक्केबाजी चैंपियनशिप में हरियाणा की बेटियों ने जबर्दस्त प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में कुल 10 वेट कैटेगरी थीं, जिनमें से 9 गोल्ड मेडल हरियाणा की बेटियों ने जीते और इनमें से 5 गोल्ड मेडल अकेले भिवानी की बेटियों के नाम रहे। इन विजेताओं में एक प्रमुख नाम था, नूपुर श्योराण, जिन्होंने 80+ वेट कैटेगरी में गोल्ड मेडल जीता और पांचवीं बार राष्ट्रीय चैंपियन बनीं। नूपुर श्योराण के भिवानी लौटने पर शनिवार को उनका शानदार स्वागत किया गया। इस दौरान मीडिया से बात करते हुए नूपुर ने कहा कि यह मेरी पांचवीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप है और मुझे इस उपलब्धि पर बहुत गर्व है। अब मेरी नजरें वर्ल्ड चैंपियनशिप पर हैं, जो सितंबर में इंग्लैंड में होगी। उन्होंने आगे कहा कि हरियाणा की बेटियां विशेष होती हैं, लड़ना और जीतना हमारे डीएनए में है। इस दौरान नूपुर ने सरकार द्वारा खिलाड़ियों के लिए की जा रही योजनाओं की सराहना की और कहा कि इस तरह की योजनाएं खेलों को बढ़ावा देती हैं।

चैम्पियनशिप की शानदार
बल्लेबाजी की बदौलत
न्यूजीलैंड ने पाकिस्तान को 73
रनों से हराया

नई दिल्ली। मार्क चैम्पमैन ने 111 गेंदों पर अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ 132 रनों की पारी खेलकर पाकिस्तान पर अपना दबदबा कायम रखा और मैकलीन पार्क में खेले गए पहले वनडे में न्यूजीलैंड को 73 रनों से जीत दिलाई। बाएं हाथ के इस बल्लेबाज को शानदार पारी, डेरिल मिशेल की 76 रनों की पारी और मोहम्मद अब्बास के रिकॉर्ड-टोटल डेब्यू फिफ्टी की बदौलत मेज़बान टीम ने 344 रनों का विशाल स्कोर खड़ा किया। लक्ष्य का पीछा करने उतरी पाकिस्तान की टीम लक्ष्य को हासिल करने की दिशा में आगे बढ़ रही थी। बाबर आजम की 78 रनों की पारी और आगा सलमान की विस्फोटक फिफ्टी ने उन्हें शीर्ष स्थान पर पहुंचा दिया, लेकिन नाटकीय ढंग से ढहने के कारण उन्होंने मात्र 22 रनों पर सात विकेट गंवा दिए और 249/3 से 271 पर सिमट गई। पाकिस्तान के लिए शुरुआती संकेत तब अच्छे रहे जब कप्तान मोहम्मद रिजवान ने टॉस जीतकर पहले शेंवरक्षण का फैसला किया। नसीम शाह और आकिफ जावेद ने जीवंत पिच का पूरा फायदा उठाया और न्यूजीलैंड को 3 विकेट पर 64 रन पर समेट दिया। विल यंग जल्दी ही आउट हो गए, डेब्यू करने वाले निक केली ने आकिफ के हाथों कैच आउट होने से पहले संघर्ष किया और हेनरी निकोल्स ने हुक करने से पहले काफी संघर्ष किया। लेकिन पाकिस्तान की चार गेंदबाजों की रणनीति उल्टी पड़ गई क्योंकि चैम्पमैन और मिशेल ने सलमान आगा की पार्ट-टाइम स्पिन का फायदा उठाते हुए मैच को परिभाषित करने वाली 199 रनों की साझेदारी की।

कोलकाता और लखनऊ के बीच होने वाले मैच का शेड्यूल बदला, अब इस तारीख को होगा मुकाबला

एजेंसी ■ नई दिल्ली इंडियन प्रीमियर लीग (IPL) 2025 के शेड्यूल में बदलाव किया गया है। बीसीसीआई (BCCI) ने कोलकाता नाइट राइडर्स (Kolkata Knight Riders) केकेआर (KKR) और लखनऊ सुपर जायंट्स (Lucknow Super Giants) एलएसजी (LSG) के बीच होने वाले मैच नंबर 19 की तारीख को बदल दिया है। यह मुकाबला पहले 6 अप्रैल 2025 को कोलकाता के इंडन गार्डन्स में खेला जाना था, लेकिन अब इसे 8 अप्रैल को दोपहर 3:30 बजे के लिए रीशेड्यूल किया गया है। क्यों किया गया बदलाव? आईपीएल

की तरफ से जारी की गई प्रेस रिलीज में इस बदलाव की वजह कोलकाता पुलिस की ओर से की गई सिफारिश को बताया गया है। पुलिस ने क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ बंगाल (कैब) को सूचित किया था कि शहर में त्योहारों के कारण सुरक्षा बलों की तैनाती प्रभावित हो सकती है। इसी वजह से बीसीसीआई ने इस मैच को दो दिन आगे बढ़ाने का फैसला किया है। अब 6 अप्रैल को अब सिर्फ एक मैच खेला जाएगा, जिसमें सनराइजर्स हैदराबाद (एसआरएच) और गुजरात टाइटन्स (जीटी) की टीमों शाम 7:30 बजे आमने-सामने होंगी। वहीं 8 अप्रैल को डबल हेडर होगा। पहले दोपहर 3:30

बजे कोलकाता नाइट राइडर्स और लखनऊ सुपर जायंट्स के बीच मुकाबला होगा, और फिर शाम 7:30 बजे पंजाब किंग्स (पीबीकेएस) और चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) की टीमों न्यू चंडीगढ़ में भिड़ेंगी। गत विजेता कोलकाता नाइट राइडर्स को अपने पहले मुकाबले में रॉयल चैलेंजर्स बंगलुरु (आरसीबी) के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा था, लेकिन दूसरे मैच में उन्होंने राजस्थान रॉयल्स (आरआर) को हराकर शानदार वापसी की। अब उनका तीसरा मुकाबला मुंबई इंडियंस (एमआई) के खिलाफ होगा, जहां वे जीत की लय बरकरार रखना चाहेंगे।

आईपीएल: डबल हेडर के पहले मुकाबले
में डीसी का सामना एसआरएच से आज

स्टार्क के पास है हमवतन हेड का तोड़, एसआरएच को आशुतोष को करना होगा काबू (प्रीत्यु)

एजेंसी ■ विशाखापत्तनम

रविवार को आईपीएल 2025 डबल हेडर के पहले मुकाबले में दिल्ली कैपिटल्स (डीसी) का सामना सनराइजर्स हैदराबाद (एसआरएच) से विशाखापत्तनम में होगा। दोनों के बीच अब तक हुए 24 मुकाबले में एसआरएच को 13 जबकि डीसी को 11 मैचों में जीत मिली है। हालांकि विशाखापत्तनम में हुए दो मुकाबलों में दोनों में मेज़बान टीम डीसी को ही जीत मिली है। वहीं हालिया रिकॉर्ड भी डीसी के नाम है और दोनों टीमों के बीच 2023 से हुए छह मुकाबलों में चार में डीसी को जीत मिली है। आइए डालते हैं इस मुकाबले से जुड़े ऐसे ही कुछ दिलचस्प आंकड़ों पर नजर, आशुतोष शर्मा को करना होगा काबू एसआरएच को दिल्ली के बल्लेबाज आशुतोष शर्मा को काबू करना होगा जिन्होंने पिछले मुकाबले में नाबाद 66 रन की जबर्दस्त पारी खेलकर दिल्ली को लखनऊ सुपर जायंट्स के खिलाफ एक विकेट से रोमांचक जीत दिलाई थी। आशुतोष ने यह पारी ऐसे समय खेली थी जब दिल्ली ने 210 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए अपने पांच विकेट मात्र 65 रन पर गंवा दिए थे।

क्या हेडर फिस से होंगे स्टार्क का डक पर
शिकार: हां, आंकड़े तो यही कहते हैं। जहां
ट्रैविंस हेड ने आईपीएल 2024 की तरह
आईपीएल 2025 में भी अपनी आतिशी
बल्लेबाजी का जलवा बिखेरना शुरू किया है,
वहीं मिचेल स्टार्क इस मैच में हेडर का इलाज

हो सकते हैं। बाएं हाथ से गेंदबाजी करने वाले स्टार्क ने बाएं हाथ के हेडर को 10 टी20 पारियों में पांच बार आउट किया है। इसमें से भी चार बार वह डक और चार में से तीन बार गोल्डन डक पर आउट हुए हैं। हेडर के जोड़ीदार अभिषेक शर्मा भी दो पारियों में एक बार स्टार्क का शिकार हुए हैं, जबकि अभिषेक उन पर फिफ्टी 78 के स्ट्राइक रेट से रन बना पाते हैं।

कलाई के स्पिनरों की जंग: डीसी और एसआरएच दोनों टीमों में क्रमशः कुलदीप यादव और एडम जम्पा के रूप में दो विश्व स्तरीय कलाईयों के स्पिनर हैं। इन दोनों स्पिनरों का विपक्ष बल्लेबाजों के खिलाफ रिकॉर्ड भी काफी घातक है। कुलदीप ने अभिषेक और किशन को दो-दो जबकि हेडर को एक बार टी20 मैचों में आउट किया है, जबकि हेडर

राहुल ने कहा, मेरे लिए यह एक नया
अनुभव-

अपनी चौथी या पांचवीं आईपीएल फ्रेंचाइज से जुड़ना। यह रोमांचक और नर्वस करने वाला दोनों हैं। हर नई टीम अनिश्चितता लेकर आती है - खिलाड़ी कैसे तालमेल बिटाएंगे, प्रबंधन कैसे काम करेगा और प्रशंसक कैसे प्रतिक्रिया देंगे। लेकिन हमारी टीम और प्रबंधन ने जिस तरह से इस टीम को बनाया है, उसे देखते हुए लगता है कि हमने सभी क्षेत्रों को कवर कर लिया है। उन्होंने कहा, इसमें अनुभवी खिलाड़ियों और युवा प्रतिभाओं का शानदार मिश्रण है। मैं कुछ अविश्वसनीय रूप से कुशल युवाओं के साथ खेलने और उनसे सीखने के लिए उत्सुक हूँ। मिशेल स्टार्क, अक्षर पटेल और कुलदीप यादव जैसे खिलाड़ियों के साथ - हमारी टीम एक मजबूत टीम है। मैं आईपीएल शुरू होने का इंतजार नहीं कर सकता।

डीसी का शीर्षक्रम एसआरएच के पास मोहम्मद शमी, पैट कमिंस और हर्षल पटेल की तेज गेंदबाजी तिकड़ी है, जबकि डीसी के पास शीर्ष क्रम में फाफ डू प्लेसी और केएल राहुल जैसे शीर्ष क्रम के बल्लेबाज हैं।

मेरी प्रक्रिया अच्छी रही, तो नतीजे
मेरे पक्ष में होंगे कुलदीप सेन

एजेंसी ■ नई दिल्ली

आईपीएल टीम पंजाब किंग्स के मध्यम तेज गेंदबाज कुलदीप सेन ने कहा है कि वह भारत के लिए खेलने के बारे में बहुत ज्यादा नहीं सोचते। उन्हें अपनी प्रक्रिया पर भरोसा है। अगर उनकी प्रक्रिया अच्छी है, तो नतीजे उनके पक्ष में होंगे। वह बस प्रक्रिया का पालन कर रहे हैं। भारतीय टी20 टीम में वापसी के बारे में पूछे जाने पर कुलदीप सेन ने कहा, मैं अब ठीक हूँ। मेरा बस एक ही विचार है - मैं भारत के लिए खेलने के बारे में बहुत ज्यादा नहीं सोचता। मुझे अपनी प्रक्रिया पर भरोसा है। अगर मेरी प्रक्रिया अच्छी है, तो मेरे नतीजे मेरे पक्ष में होंगे। मैं बस प्रक्रिया का पालन कर रहा हूँ। जब भी मुझे मौका मिलेगा, मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दूंगा। मैं भारत के लिए खेलने के बारे में नहीं सोचता। अगर मैं अच्छा करता हूँ, तो मैं खेलूंगा। यही मेरी सोच है। मैं बस प्रक्रिया पर भरोसा करता हूँ और उस पर विश्वास करता हूँ। कुलदीप ने टेस्ट क्रिकेट और इस प्रारूप में अपने भविष्य के बारे में कहा, मैंने किसी खास प्रारूप पर फैसला नहीं किया है। मुझे जो भी मिलेगा, मैं खेलना चाहता हूँ। मुझे टी20 पसंद है, मुझे वनडे क्रिकेट पसंद है और



मैंने रणजी मैच भी खेले हैं। एक खिलाड़ी के तौर पर आपको किसी भी प्रारूप के लिए तैयार रहना चाहिए और मैं इसके लिए तैयार हूँ। उन्होंने कहा, भारत अब स्पिन पर हवी होने वाली टीम नहीं है। अगर आप जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज, शमी को देखें तो वे विश्व स्तरीय गेंदबाज हैं। सबसे तेज गेंदों से लेकर किंग तक, हमारे पास सब कुछ है। यह अच्छी बात है कि भारतीय तेज गेंदबाज इतना अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं। मेरी प्रक्रिया सरल है - जब भी मुझे मौका मिलेगा, मैं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करूंगा और अच्छा प्रदर्शन करूंगा। मध्यम तेज गेंदबाज कुलदीप ने कहा, मैं हमेशा लाल गेंद के प्रारूप के लिए तैयार रहता हूँ। मैं लाल गेंद वाले क्रिकेट से सफेद गेंद वाले क्रिकेट में आया हूँ।

भारत की इतिहास रचने वाली सेपक टकरा टीम की
नजर एशियाई खेल 2026 में पदक जीतने पर

एजेंसी ■ नई दिल्ली

पटना में सेपक टकरा विश्व कप 2025 में भारतीय पुरुषों ने पदक जीता गया ऐतिहासिक स्वर्ण पदक, भारतीय खेल प्रधिकरण (SAI) के विभिन्न केंद्रों पर कई वर्षों के प्रशिक्षण का परिणाम है। भारत ने 20 से 25 मार्च तक पाटलिपुत्र इंडोर स्टेडियम में आयोजित प्रतियोगिता के एक नाटकीय फाइनल में जापान को 2-1 से हराया। भारतीय दल एक स्वर्ण, एक रजत और पांच कांस्य सहित कुल सात पदकों के साथ स्वदेश लौटा। पुरुष रेगु टीम ने स्वर्ण पदक जीता, जबकि महिला युगल टीम ने रजत पदक जीता। पुरुष युगल टीम, महिला रेगु टीम, मिश्रित क्राउ टीम, महिला क्राउ टीम और पुरुष क्राउ टीम ने कांस्य पदक जीते। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उनकी



जीत की सराहना की और इस उपलब्धि की सराहना करते हुए कहा, यह शानदार प्रदर्शन वैश्विक सेपक टकराव क्षेत्र में भारत के लिए एक आशाजनक भविष्य का संकेत देता है। भारतीय सेपक टकराव टीम के मुख्य कोच हेमराज ने SAI मीडिया को बताया, इन खिलाड़ियों ने 8-10 वर्षों तक बवाना (दिल्ली), इम्फाल, दीमापुर और बरेली में SAI प्रशिक्षण केंद्रों

(STC) में प्रशिक्षण लिया है और अपने कौशल को निखारा है। टीम के अधिकांश खिलाड़ी रूढ़ से निकले हैं, जिन्हें फीटिंग, विदेशी प्रदर्शन और प्रशिक्षण के अवसरों के मामले में निरंतर समर्थन प्राप्त हुआ है। विश्व कप की तैयारी के लिए, SAI ने थाईलैंड में डेढ़ महीने का प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया, जहाँ इन खिलाड़ियों ने कड़ी मेहनत की।

चैंपियनशिप 28वीं यूपी स्टेट सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप

10 व 11 अप्रैल को बरेली में होगा आयोजन, खिलाड़ियों का हुआ चयन

एजेंसी ■ अलीगढ़

रहेलखंड विश्वविद्यालय बरेली के स्टेडियम में 28वीं यूपी स्टेट सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप 10 व 11 अप्रैल को होगी। इसके लिए खिलाड़ियों का चयन बीते दिन को तालानगरी स्थित खेल मैदान पर हुआ। इनमें से प्रथम व द्वितीय स्थान पर आए खिलाड़ियों को चैंपियनशिप के लिए चुना गया है। जिला एथलेटिक्स संघ के सचिव विवेक कुमार ने बताया पुरुष वर्ग 100 मीटर दौड़ में मनीष कुमार प्रथम, प्रवीण कुमार द्वितीय रहे। 200 मीटर दौड़ में मनीष कुमार प्रथम व प्रिंस चौधरी द्वितीय रहे। 400 मीटर दौड़ में आकाश कुमार प्रथम, गौरव कुमार द्वितीय, 800 मीटर दौड़ में दीपेंद्र प्रथम, आयुष



भारद्वाज द्वितीय, 1500 मीटर दौड़ में अन्वनीषा भारद्वाज प्रथम व दीपेंद्र कुमार द्वितीय चुने गए। इसी क्रम में 5000 मीटर दौड़ में धर्मेंद्र सिंह प्रथम व अरुण कुमार द्वितीय स्थान पर रहे। इसी तरह से लंबी कूद में प्रवीण कुमार प्रथम व आकाश कुमार द्वितीय रहे। ऊंची कूद में अश्वनी कुमार प्रथम, कुंदन सिंह द्वितीय स्थान पर चुने गए। गोला फेंक में अमन कुमार प्रथम, माधवेंद्र

द्वितीय रहे। भाला फेंक में यशस्वी राज बघेल प्रथम, हरेंद्र कुमार द्वितीय, डिस्कस-थ्रो में अमन कुमार प्रथम, ललित प्रताप सिंह द्वितीय रहे। हैमर-थ्रो में हर्षित चौधरी, 110 मीटर हर्डल रिस में गगन शर्मा, 400 मीटर हर्डल रिस में चयन हुआ। इसी क्रम में महिला वर्ग की 100 मीटर दौड़ में महक यादव प्रथम, नेहा द्वितीय स्थान पर रहीं। 200 मीटर दौड़ में दीक्षा प्रथम,

महक यादव ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। 800 मीटर दौड़ में शिवानी चौधरी, 5000 मीटर दौड़ में नेहा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। मुख्य अतिथि एसकेडी इंटर कॉलेज पखोदाना टम्पल के प्रधानाचार्य भूपेंद्र शर्मा ने खिलाड़ियों से हाथ मिलाकर परिचय प्राप्त किया। चयनित टीम को जिला एथलेटिक्स संघ के अध्यक्ष शमशाद निसार आजमी ने शुभकामनाएं दीं। निर्णायक हीरा सिंह, मनोज चौधरी, गोपाल चौधरी, सुरजपाल सैनी और दीपक दीक्षित रहे। इस अवसर पर राष्ट्रीय खिलाड़ी कर्मवीर शर्मा, विश्वेंद्र फौजी, सुनील कुमार, नरेश चौधरी, नीतू सागर आदि मौजूद रहे।

माँ भगवती सेल्स बायो डीजल 17 रु. प्रति लीटर सस्ता

हिंदू नव वर्ष
एवं गुड़ी पड़वा पर्व
की समस्त देश-प्रदेशवासियों
को शुभकामनाएं

पता: ए.बी. रोड़, धामनोद (बायपास) फुडी होटल
के आगे, खादु श्याम मंदिर के पास

8349142855,
9165318244

