

- खगडिया संस्करण
- वर्ष: 5
- अंक: 159
- मूल्य ₹ 1.00
- पृष्ठ 04
- Reg: UDYAM-BR-17-0007168

सत्य की असत्य पर विजय, पूरे बिहार में धूमधाम से मना दशहरा

दैनिक बिहार पत्रिका/पटना

बिहार में असत्य पर सत्य और अधर्म पर धर्म की विजय के महापर्व विजयादशमी यानी दशहरा धूमधाम से मनाया गया। पटना से लेकर गया, मधेपुरा, पूर्णिया समेत सभी जिलों में रावण, मेघनाद और कुंभकर्ण के पुतलों का दहन किया गया। राजधानी पटना में सबसे ऊंचे 80 फीट का रावण का पुतला जलाया गया। गांधी मैदान में राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ आलंकर, मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और उप मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने रावण वध कार्यक्रम का उद्घाटन किया। रावण के पुतला दहन के पहले मेघनाद और कुंभकर्ण के पुतले जलाए गए। इससे पहले रावण की लंका को



हनुमान ने जलाया। हनुमान की एंट्री क्रेन से हुई। पटना में आयोजित रावण दहन कार्यक्रम में करीब एक लाख लोग शामिल हुए। गया में

भी गांधी मैदान में शनिवार शाम रावण दहन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें वन एवं पर्यावरण मंत्री प्रेम कुमार ने शिरकत की।

बगहा के चंडीस्थान पर रावण दहन का आयोजन हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। हाजीपुर के अक्षयवट स्टेडियम में 55 फीट ऊंचा रावण का पुतला जलाया गया। सासाराम के ताराचंडी धाम पर रावण दहन में श्रम संसाधन मंत्री संतोष कुमार शामिल हुए। पूर्णिया के मीरगंज में भी दशहरा पर्व धूमधाम से मनाया गया।मान्यता के अनुसार, विजयादशमी के दिन मर्यादा पुरुषोत्तम राजा राम ने बुराई के प्रतीक राक्षस राज रावण का वध किया था। उसी की याद में हर साल लोग दशहरे पर रावण के पुतले फूंक उत्सव मानते हैं। राज्य पुलिस मुख्यालय के अनुसार, अभी तक कहीं से किसी अप्रिय घटना की सूचना नहीं मिली है।

इनर व्हील छपरा ने नवरात्रि पर किया कन्या पूजन



दैनिक बिहार पत्रिका/छपरा

सारण छपरा: इनर व्हील क्लब छपरा द्वारा कन्या पूजन किया गया। इस दौरान अध्यक्ष ने बच्चियों को चुनरी पहना कर उनका पैर पूजा और भोजन कराया। अध्यक्ष वीणा शरण ने बच्चों को नवरात्र और दशहरे के त्योहारों की जानकारी दी। जिससे बच्चे अपने संस्कार और संस्कृति के बारे में जानें। उन्होंने बताया की

कन्या पूजन, स्त्री शक्ति के सम्मान और आराधना का प्रतीक है। कन्या पूजन के उपरांत क्लब की तरफ से एक दिव्यांगजन को आत्म निर्भर बनाने हेतु आर्थिक सहायता की गयी जिससे उसने दशहरा मेले के दौरान खिलौने की दूकान शुरू की। दूकान खुलने से व्यक्ति अत्यंत प्रसन्न था साथ ही उसने इनर व्हील क्लब छपरा के प्रति कृतज्ञता जाहिर की।यह जानकारी क्लब एडिटर राखी सिंह ने दी।

बिहार को एक और वंदे भारत; सहरसा से सियालदह तक दौड़ेगी सुपरफास्ट ट्रेन



दैनिक बिहार पत्रिका/खगड़िया

बिहार को जल्द एक और वंदे भारत की सीगात मिलने वाली है। सहरसा- सियालदह अप डाउन वंदे भारत एक्सप्रेस जल्द चलेगी। ट्रेन का परिचालन मानसी, खगड़िया, झांझा के रास्ते होगा। नई ट्रेन चलाने को लेकर पूर्व मध्य रेल ने तैयारी शुरू कर दी है। पूर्व मध्य रेल के सीपीटीएम ने समस्तीपुर और दानापुर मंडल के सीनियर डीओएम को पत्र लिखकर ट्रेन मैनेजर (गार्ड) को रूट का लर्निंग व तकनीकी प्रशिक्षण कराने का निर्देश दिया है।इसके अलावा लोको पायलट (चालक) और असिस्टेंट लोको पायलट को भी नए रूट को देखने के लिए प्रशिक्षण देने के लिए कहा गया है। सूत्रों की माने तो ट्रेन परिचालन होने पर समस्तीपुर मंडल के ट्रेन मैनेजर झांझा तक जाएंगे। झांझा से दानापुर मंडल के ट्रेन मैनेजर ट्रेन को लेकर आगे जाएंगे। सहरसा-सियालदह

वंदे भारत एक्सप्रेस सहरसा से चलने वाली पहली ट्रेन होगी। हालांकि, सहरसा से सियालदह जाने वाली यह दूसरी ट्रेन होगी। अभी सहरसा से सियालदह हाटे बाजारे एक्सप्रेस चलती है।यूपी-बिहार के बीच चलेगी स्पेशल वंदे भारत, त्योहारों पर मिलेगी राहत, 6 स्टॉपजवहीं वंदे भारत का रूट हाटे बाजारे से अलग खगड़िया, झांझा होकर होगा। इस ट्रेन के चलने से सहरसा सहित सुपौल और मधेपुरा के लोगों को सियालदह जाने के लिए नया रूट मिल जाएगा। इस ट्रेन से श्रद्धालु देवघर भी आ जा सकेंगे। जब वंदे भारत एक्सप्रेस का परिचालन होगा तो 110 किमी प्रति घंटे की गति से सहरसा-मानसी रूट पर चलेगी।हाल ही में बिहार को चार वंदे भारत ट्रेनों की सीगात मिली थी। जिन्हें प्रधानमंत्री ने हरी झंडी दिखाई थी। जिसमें टाटानगर-पटना, भागलपुर-हावड़ा और गया-हावड़ा वंदे भारत ट्रेन के अलावा देवघर-वाराणसी वंदे भारत शामिल हैं।

कार और बाइक की टक्कर में दो युवकों की मौत



दैनिक बिहार पत्रिका/छपरा

तरैया थाना क्षेत्र के रामबाग (स्टेट हाईवे) 73 पर शुक्रवार की रात कार व बाइक की आमने -सामने टक्कर में दो युवकों की मौत हो गई। मृतक कार सवार युवक गंडार गांव निवासी ललन राय के 21 वर्षीय पुत्र हैप्पी कुमार और दूसरा बाइक सवार पोखड़ेरा गांव निवासी वीरेंद्र प्रसाद राय के 30 वर्षीय पुत्र धनंजय कुमार यादव है। जानकारी के अनुसार हैप्पी कुमार गांव गंडार के ही अपने दोस्त के कार से घूमने के लिए तरैया बाजार आ रहे थे। तभी रामबाग जयहिंद ढाबा के पास कार ने पहले एक बाइक में टक्कर मारी और फिर कार अनियंत्रित होकर सड़क किनारे लगे बिजली के पोल में टकरा गई।इसके बाद कार पलटकर नीचे खेत में चली गई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस घटनास्थल पर पहुंच दो घायल युवक को लेकर रेफरल अस्पताल तरैया में पहुंची। जहां कार सवार हैप्पी को चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। बाइक सवार धनंजय को प्राथमिक उपचार के बाद रेफर कर दिया गया। जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई।

विजया दशमी को 6 फीट की अगरबत्ती से की गयी पूजा आराधना, पूजा अर्चना को पहुंचे बांका विधायक

दैनिक बिहार पत्रिका/कुमार चंदन

बौंसी/बांका। बौंसी प्रखंड क्षेत्र में विजया दशमी का पर्व शनिवार को धूमधाम से मनाया गया। मंदिरों में माता की पूजा अर्चना की गयी। आपको बता दें की शारदीय नवरात्र में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा अर्चना की जाती है और दशमें दिन विजया दशमी मनाई जाती है। बौंसी पुरानी हॉट स्थित दुर्गा मंदिर में शनिवार को लगभग 6 फीट की अगरबत्ती से पूजा आराधना की गयी। जानकारी देते हुए स्थानीय व्यवसाई नवनीत बसंत ने बताया की उनके द्वारा ये लगभग 6 फीट की अगरबत्ती विशेष आर्डर करके कंपनी से मंगवाया गया था। जिसे प्रज्वलित कर विशेष पूजा अर्चना की गयी। विजया दशमी के अवसर पर बांका विधायक रामनारायण मंडल अपने कार्यकर्ताओं के साथ मंदिर पहुंचे और पूजा अर्चना की। इस अवसर पर आयोजन समिति के अध्यक्ष राजीव कुमार सिंह उर्फ राजू सिंह, सुजीत कुमार झा,सोनू चौधरी , प्रदीप घोष, सौरभ चौधरी,मनीष केडिया, झुनकी झा, डब्बु शर्मा, आनंद जी,



धनंजय साह,ब्रजेश मिश्रा, बंटी कुमार केशव कुमार, रोनु सिंह, किशोर कुमार,रवि कुमार सहित अन्य लोग उपस्थित थे। मुख्य रूप से बौंसी पुरानी हॉट स्थित दुर्गा मंदिर, कुड़रो दुर्गा मंदिर, गोकुला दुर्गा मंदिर, चांदन डैम स्थित



वैष्णवी दुर्गा मंदिर, श्याम बाजार दुर्गा मंदिर, सिकंदरपुर दुर्गा मंदिर, गोलहट्टी दुर्गा मंदिर, भंडारीचक दुर्गा मंदिर सहित अन्य मंदिरों में विजया दशमी के पर्व पर माता की पूजा अर्चना की गयी।

भागवत कथा में कथावाचिका ने सुदामा चरित्र और परीक्षित मोक्ष प्रसंगों का किया सुंदर वर्णन,श्रद्धालु सुन हुए मंत्रमुग्ध

दैनिक बिहार पत्रिका/ कुमार चंदन

बौंसी/बांका:- बौंसी नगर पंचायत के पुरानी हाट स्थित दुर्गा मंदिर में भागवत कथा का आयोजन के सातवें दिन शनिवार को वृन्दावन से आई कथा वाचिका साध्वी कृष्णा किशोरी जी के द्वारा सुदामा चरित्र और परीक्षित मोक्ष आदि प्रसंगों का सुंदर वर्णन किया। कथावाचिका ने कथा में बताया की सुदामा जी जितेंद्रिय एवं भगवान कृष्ण के परम मित्र थे। भिक्षा मांगकर अपने परिवार का पालन पोषण करते। गरीबी के बावजूद भी हमेशा भगवान के ध्यान में मग्न रहते। पत्नी सुशीला सुदामा जी से बार बार आग्रह करती कि आपको मित्र तो द्वारकाधीश है। उनसे जाकर मिलो शायद वह हमारी मदद कर दें। सुदामा पत्नी के कहने पर द्वारका पहुंचते हैं और जब द्वारपाल भगवान कृष्ण को बताते हैं कि सुदामा नाम का ब्राम्हण आया है। कृष्ण यह सुनकर नंगे पैर दौड़कर आते हैं और अपने मित्र को गले से लगा लेते। उनकी दीन दशा देखकर कृष्ण के आंखों से अश्रुओं की धारा प्रवाहित होने लगती है। सुदामा जी को सिंघासन पर बैठाकर कृष्ण जी



सुदामा के चरण धोते हैं। सभी पटरानियां सुदामा जी से आशीर्वाद लेती हैं। सुदामा जी विदा लेकर अपने स्थान लौटते हैं तो भगवान कृष्ण की कृपा से अपने यहां महल बना पाते हैं लेकिन सुदामा जी अपनी फूस की बनी कुटिया में रहकर भगवान का सुमिरन करते हैं। इस लिए कहा गया है कि जब जब भक्तों पर विपदा आई है प्रभु उनका तारण करने जरूर आए हैं। अगले प्रसंग में शुकदेव जी ने राजा परीक्षित को सात दिन तक श्रीमद्भागवत कथा सुनाई, जिससे उनके मन से मृत्यु का भय निकल गया। तक्षक नाग आता है और राजा

परीक्षित को डस लेता है। राजा परीक्षित कथा श्रवण करने के कारण भगवान के परमधाम को पहुंचते है। इस दौरान श्रद्धालु भक्ति के सागर में मंत्रमुग्ध दिखे। वहीं भागवत कथा एवं भजनों की प्रस्तुति पर श्रोता मंत्रमुग्ध हुए। इस अवसर पर यजमान बने शिव कुमार साह पत्नी के साथ मौजूद थे। जबकि आयोजन को सफल बनाने में आयोजन समिति के अध्यक्ष राजीव कुमार सिंह उर्फ राजू सिंह, सुजीत कुमार झा, प्रदीप घोष, सौरभ चौधरी, बंटी कुमार केशव कुमार, रोनु सिंह, किशोर कुमार,रवि कुमार सहित अन्य लोगे हैं।

भारत /न्यूजीलैंड टेस्ट श्रृंखला: टीम इंडिया घोषित, शुभमन को हटाकर बुमराह को उपकप्तानी

नई दिल्ली (एजेंसी)। पुरुष चयन समिति ने न्यूजीलैंड के खिलाफ आगामी तीन मैचों की आईडीएफसी फर्स्ट बैंक टेस्ट श्रृंखला के लिए भारत की 15 सदस्यीय टीम का चयन किया है। विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल के लिए भारतीय टीम के लिए यह सीरीज अहम रहेगी। भारत ने फाइनल से पहले न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन तो ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 5 टेस्ट खेलने हैं। अगर भारतीय टीम न्यूजीलैंड को क्लीन स्विप करने में सफल रही तो वह आसानी से डब्ल्यूटीसी फाइनल के करीब पहुंच जाएगी। भारतीय टीम ने हाल ही में बांग्लादेश को 2-0 से हराया है। ऐसे में टीम इंडिया के हौसले बुलंद है। यह सीरीज विराट कोहली के लिए अहम होगी जोकि ऑस्ट्रेलिया सीरीज से पहले लय में आने की कोशिश करेंगे।

बीसीसीआई ने बुमराह पर जताया भरोसा

न्यूजीलैंड टेस्ट सीरीज के लिए

बीसीसीआई ने जसप्रीत बुमराह पर भरोसा जताया है। वह उपकप्तान बनाए गए हैं। बुमराह को उपकप्तान बनाए जाने से ऑस्ट्रेलिया दौर पर भी रोहित को बड़ी जिम्मेदारी मिलने की उम्मीद है। भारतीय कप्तान रोहित शर्मा पहले ही बीसीसीआई को आगाह कर चुके हैं कि वह ऑस्ट्रेलिया दौर के दौरान शुरूआत 2 में सेकिसी एक टेस्ट में नहीं खेल पाएंगे। ऐसे में वहां बुमराह कप्तानी करते नजर आ सकते हैं।

ट्रैविलिंग रिजर्व में 4 प्लेयर

न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन टेस्ट मैचों की सीरीज के लिए बीसीसीआई ने चार ट्रैविलिंग रिजर्व हर्षित राणा, नितीश कुमार रेड्डी, मयंक यादव और प्रसिध कुप्याा के रूप में रखे हैं। इनमें तीन तेज गेंदबाज हैं जबकि एक स्पिनर। खास बात यह है कि इसमें मयंक यादव को भी जगह दी गई है। उम्मीद है कि उन्हें टेस्ट टीम का ड्रेसिंग रूम का अनुभव मिलेगा जो आगे जाकर उनके काम आएगा।

न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन टेस्ट मैचों के लिए भारत की टीम

रोहित शर्मा (कप्तान), जसप्रीत बुमराह (उपकप्तान), यशस्वी जयसवाल, शुभमन गिल, विराट कोहली, केएल राहुल, सरफराज खान, ऋषभ पंत (विकेटकीपर), ध्रुव जुरेल (विकेटकीपर), रविचंद्रन अश्विन, रवींद्र जडेजा, अक्षर पटेल, कुलदीप यादव, मो. सिराज, आकाश दीप

न्यूजीलैंड टीम भी घोषित कर चुकी अपनी टीम

टॉम लैथम (कप्तान), टॉम ब्लंडेल (विकेटकीपर), माइकल ब्रेसवेल (केवल पहला टेस्ट), मार्क चैपमैन, डेवोन कॉनवे, मैट हेनरी, डैरिल मिशेल, विल ओ%रूके, अजाज पटेल, र्लेन फिलिप्स, रचिन खोंद, मिशेल सेंडनर, बेन सिसर्स, ईश सोढ़ी (केवल दूसरा



और तीसरा टेस्ट), टिम साउदी, केन विलियमसन, विल यंग

पाक की वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में पहुंचने की उम्मीदें टूटी

नईदिल्ली (एजेंसी)। पाकिस्तान क्रिकेट टीम की लगातार छठवीं हार के बार वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में पहुंचने की उम्मीदें टूट गई हैं। पाक टीम को मुल्तान टेस्ट में इंग्लैंड के खिलाफ एक शर्मनाक हार का सामना करना पड़ा है। शान मसूद की कप्तानी में पाकिस्तान की टीम इंग्लैंड के हाथों पारी और 47 रन से हार गई।

यह लगातार छठ टेस्ट मैच है, जिसे पाकिस्तान ने अपनी धरती पर गंवाया है। इंग्लैंड के बल्लेबाजों ने पाकिस्तान की उम्मीदों को कुचलते हुए एक शानदार प्रदर्शन किया, जिससे पाकिस्तान का वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप टेबल में निचले पायदान पर खिसकना लगभग तय हो गया है। इंग्लैंड ने अपनी पहली पारी में 7 विकेट पर 823 रन बनाकर घोषित की, जिसमें हेरी ब्रूक ने ट्रिपल सेंचुरी और जो रूट ने अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ 262 रन बनाए। इन दोनों खिलाड़ियों की रिकॉर्ड तोड़ साझेदारी ने पाकिस्तान के गेंदबाजों को हताश कर दिया। पाकिस्तान की टीम, जिसने अपनी पहली पारी में 500 से ज्यादा रन बनाए थे, इसके बावजूद पारी के अंतर से हार गई, जो

टेस्ट क्रिकेट के इतिहास में एक शर्मनाक रिकॉर्ड है। इससे पहले कभी किसी टीम ने 500 रन बनाकर पारी के अंतर से हार नहीं झेली थी।

इस हार के बाद पाकिस्तान की टीम वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप टेबल में नौवें स्थान पर पहुंच गई है। पाकिस्तान ने 8 टेस्ट मैचों में से केवल 2 में जीत दर्ज की है, जबकि भारत 8 जीत के साथ शीर्ष स्थान पर काबिज है। पाकिस्तान को अपनी धरती पर पिछले 11 मैचों में से 7 में हार का सामना करना पड़ा है, जो टीम की टेस्ट क्रिकेट में लगातार गिरावट को दर्शाता है।

इंग्लैंड ने इस जीत से वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप टेबल में चौथे स्थान पर अपनी स्थिति मजबूत कर ली है। उसने 17 में से 9 टेस्ट मैच जीते हैं, जबकि 7 में हार का सामना किया है और 1 ड्र रहा है। इंग्लैंड के इस प्रदर्शन से उसकी वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल में पहुंचने की उम्मीदें और प्रबल हो गई हैं। दूसरी ओर, पाकिस्तान को बांग्लादेश के खिलाफ 2-0 की टेस्ट सीरीज हार का सामना भी करना पड़ा था, जिससे टीम की स्थिति और भी गंभीर हो गई है।

किसी भी नंबर पर बल्लेबाजी के लिए तैयार हैं नितीश



नई दिल्ली। बांग्लादेश के खिलाफ दूसरे टी20 में आक्रामक बल्लेबाजी करने वाले नितीश रेड्डी कहा है कि वह किसी भी नंबर पर बल्लेबाजी करने के लिए तैयार हैं। नितीश ने कहा कि उन्हें नंबर 4 पर बल्लेबाजी करना अच्छा लगता है पर वह इसी नंबर पर सीमित नहीं रहना चाहते हैं। नितीश ने बांग्लादेश के खिलाफ दूसरे टी20 मैच में 34 गेंदों पर ही 74 रन बनाकर भारतीय टीम की जीत में अहम भूमिका निभाई थी। इस मुकाबले में अपनी बल्लेबाजी के अलावा नितीश ने गेंदबाजी कोशल भी दिखाते हुए 23 रन देकर दो विकेट लिए थे। नितीश के अनुसार निडर होकर खेलने से ही उन्हें सफलता मिली थी। उन्होंने कहा कि मैंने अपना समय लिया और जब मैंने देखा कि मुझे किस ओवर में आक्रमण करना है, तो सब कुछ बदल गया। मैं इस पल में बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूं। इस युवा क्रिकेटर ने कहा, नंबर 4 पर मैं काफी अच्छा काम कर रहा है, लेकिन मैं कहीं भी बल्लेबाजी कर सकता हूं। आप मुझे ओपनिंग, मध्यक्रम या निचले क्रम में भेज सकते हैं। मैंने पिछले आयु समूहों में भी बल्लेबाजी की है, इसलिए मैं हर चीज के लिए तैयार था। रेड्डी ने 27 गेंदों में अपना पहला अंतरराष्ट्रीय अर्धशतक लगाया, जबकि साथी अर्धशतकधारी रिकू सिंह के साथ 108 रनों की तूफानी साझेदारी की। हमने कुछ भी योजना नहीं बनाई थी।।ह बस यही कह रहे थे, यह भगवान की योजना है। मेरे पास शुरू से ही स्पिनरों पर आक्रमण करने का कोशल नहीं था, लेकिन मैंने अपने बल्ले के सिंग के साथ-साथ इस पर कड़ी मेहनत की है।।अपने पहले वर्ष के बाद, मुझे पहचाना हुआ कि मुझे इस क्षेत्र में सुधार करने की आवश्यकता है।

रोहित शर्मा से ऐसी मांग रखी कि जवाब मिला- पागल हो गया क्या?

नई दिल्ली (एजेंसी)। रोहित शर्मा विस्फोटक बल्लेबाजी करने के लिए जाने जाते हैं। रोहित ऐसे इकलौते बल्लेबाज हैं, जिन्होंने वनडे क्रिकेट में तीन दोहरे शतक लगाकर धूम मचा दी है। उनके फुल शॉट पर सभी कुर्बान रहते हैं। जब वह अपनी लय में आते हैं तो बट से बड़ गेंदबाज भी पानी मांगने लगता है। बल्ला दें कि रोहित की कप्तानी में ही भारतीय क्रिकेट टीम ने टी20 वर्ल्ड कप 2024 का खिताब जीता था।

इससे हटकर रोहित शर्मा अपने मजाकिया अंदाज के लिए भी जाने जाते हैं। रोहित जब प्रेस कॉन्फेंस में होते हैं तो पत्रकारों के सभी प्रश्नों का खुलकर जवाब भी देते हैं। वहां खासबात यह है कि बीसीसीआई ने हाल ही में न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन टेस्ट मैचों की सीरीज के लिए जो स्काड का ऐलान किया है, उसमें उन्हें कप्तान

बनाया गया है।

रोहित शर्मा ने सोशल मीडिया प्लेटफार्म इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वो बैटिंग प्रैक्टिस करते नजर आए हैं। बॉल को हटि करके हुए दिखाई दे रहे हैं। वीडियो में देखा जा सकता है कि जब वो बैटिंग करने के लिए मैदान पर आते हैं, तो उससे कहा जाता है, कि पैया पहली गेंद पर सिक्स मारोगे। इसका जवाब देते रोहित कहते हैं, पागल हो गया है क्या? इसके साथ ही रोहित विस्फोटक बल्लेबाजी करते दिखाई देते हैं।

कहना गलत नहीं होगा कि पिछले कुछ समय से रोहित ने अपने खेलने के ढंग में तब्दीली लाई है। वह क्रिकेट मैदान पर आते ही तेजी के साथ रन बटोरने लग जाते हैं, जिससे उनके बाद आने वाले बल्लेबाजों पर दबाव कम हो जाता है। गौरतलब है कि

बांग्लादेश के खिलाफ दूसरे टेस्ट मैच में खेलते हुए रोहित ने अपनी पारी शुरू आत में ही आते ही दो छक्के जड़े थे और ऐसा उन्होंने अपने टेस्ट करियर में पहली दफा किया था।

खास बात यह है कि रोहित पिछले एक दशक से टीम इंडिया के बैटिंग ऑर्डर की अहम कड़ी बने हुए हैं और उन्होंने अपने दम पर भारतीय क्रिकेट टीम को अनेक मैचों में जीत भी दिलाई है। यही नहीं रोहित ने अनेक दफा भारतीय टीम को कई मुश्किल परिस्थितियों से भी निकाला है। रोहित ने भारत के लिए 61 टेस्ट मैचों में 4179 रन बनाए हैं, जबकि 265 वनडे मैचों में 10866 रन जोड़े हैं और 159 टी20 इंटरनेशनल मैचों में 4231 रन बनाए हैं। रोहित ने तीनों फॉर्मेट में कुल 48 शतक दर्ज किए हैं।

आस्ट्रेलिया/पाकिस्तान महिला टी20 विश्व कप : गार्डनर के 4 विकेट, आस्ट्रेलिया ने पाकिस्तान को 9 विकेट से हराया



में एक विकेट गंवाकर हासिल कर लिया।

उसके लिए बेथ मूनी ने 15 रन बनाए जबकि एलिसा पेरी 22 रन बनाकर नाबाद रहीं। कप्तान एलिसा होवेली 37 रन बनाकर रिटायर्ड हट हो गईं जो टीम के

लिए चिंता का विषय होगा। चोटों से जूझ रही पाकिस्तानी टीम के लिए केवल चार बल्लेबाज ही दोहरे अंक तक पहुंच सकी जिसमें आलिया रियाज 26 रन बनाकर शीर्ष स्कोरर रहीं। आस्ट्रेलियाई गेंदबाज ने

स्टंप पर गेंदबाजी की और पाकिस्तानी खिलाड़ियों को खुलकर खेलने का मौका नहीं दिया। पाकिस्तान की टीम पावरप्ले के दौरान बहुत सतर्क लग रही थी और धीमी शुरूआत के बाद उसने लगातार अंतराल पर विकेट गंवाना जारी रखा। उनका कोई भी बल्लेबाज नहीं चल पाया। सिदरा अमीन (12 रन), निदा डार (10) और इयम जावेद (12) ही दोहरे अंक के स्कोर तक पहुंच सकी। नियमित कप्तान फातिमा सना को अपने पिता के निधन के कारण कराची लौटना पड़ा जबकि डायना बेग पहले मैच में लगी चोट के कारण बाहर हैं। पाकिस्तान के लिए सदफ शम्स और इयम जावेद का यह टूर्नामेंट में पहला मैच है।

हांगकांग क्रिकेट सिक्सेस के लिए भारतीय स्काड का हुआ ऐलान

नई दिल्ली। हांगकांग क्रिकेट सिक्सेस टूर्नामेंट 01 नवंबर से 3 नवंबर को खेला जाना है। इसका आयोजन हांगकांग क्रिकेट द्वारा किया जा रहा है। बताते चलें कि वर्ष 2017 में इसका आखिरी सीजन खेला गया था। उसके बाद से यह बंद हो गया। इस तरह से 7 साल बाद यह वापसी कर रहा है। इसमें भारत और पाकिस्तान सहित कुल 12 देशों की टीमें हिस्सा लेंगी। अब हांगकांग क्रिकेट सिक्सेस टूर्नामेंट के लिए भारतीय स्काड का ऐलान हो गया है। इसमें रॉबिन उथप्पा कप्तान बनाए गए हैं। भारत ने आखिरी बार इस टूर्नामेंट का खिताब वर्ष 2005 में अपने नाम किया था। हांगकांग सुपर सिक्सेस टूर्नामेंट के लिए भारतीय स्काड में 7 प्लेयर्स को मौका मिला है। इनमें रॉबिन उथप्पा कप्तान के साथ ही केदार जाधव, स्टुअर्ट किन्नी, मनोज तिवारी, शाहबाज नदीम, भरत चिपली और श्रीवत्स गोस्वामी के नाम शामिल हैं। उथप्पा टी20 मैचों में अपनी दमदार बल्लेबाजी के लिए पहचाने जाते हैं और फील्डिंग में उनकी फुर्ती के सभी कायल हैं। यही नहीं टी20 वर्ल्ड कप 2007 का खिताब जब भारतीय टीम ने अपने नाम किया था तब भी वह टीम का हिस्सा रहे हैं।

टीम इंडिया के पूर्व क्रिकेटर अजय जाड़ेजा जामनगर राजघराने के वारिस घोषित

अहमदाबाद (एजेंसी)। भारतीय क्रिकेट टीम के हिस्सा रहे अजय जाड़ेजा को जामनगर के शाही परिवार का वारिस घोषित किया गया है। साहब शत्रुशल्यसिंह महाराज ने राज परिवार के ऐतिहासिक निर्णय की घोषणा की। यह घोषणा करते हुए शत्रुशल्यसिंह ने कहा कि मुझे खुशी है कि अजय जड़ेजा नवानगर के नये जाम साहब होंगे। मुझे लगता है कि यह जामनगर के लोगों के लिए एक वरदान होगा। पूर्व क्रिकेटर अजय जड़ेजा जामनगर के रहने वाले हैं और नवानगर शाही परिवार से हैं। वे पहले से ही जाम साहब शत्रुशल्यसिंह के करीबी रहे हैं और माना जाता था कि वे नये जाम साहब हैं। यहां बता दें कि अजय जड़ेजा का जन्म 1 फरवरी 1971 को जामनगर के एक शाही परिवार में हुआ था। उनका पूरा नाम अजयसिंह दौलतसिंह जाडेजा है। वह जामनगर के शाही वंशज हैं। जामनगर को पहले नवानगर के नाम से जाना जाता था। जहां आजदी से पहले भारत में जाड़ेजा



राजवंश का एक साम्राज्य था। वर्तमान में जाम साहब शत्रुशल्यसिंह नि:संतान हैं। इस वजह था कि वे नये जाम साहब हैं। यहां बता दें कि अजय जड़ेजा का जन्म 1 फरवरी 1971 को जामनगर के एक शाही परिवार में हुआ था। उनका पूरा नाम अजयसिंह दौलतसिंह जाडेजा है। वह जामनगर के शाही वंशज हैं। जामनगर को पहले नवानगर के नाम से जाना जाता था। जहां आजदी से पहले भारत में जाड़ेजा

घरेलू क्रिकेट चैंपियनशिप का नाम उनके पैतृक रिश्तेदार सर रणजीतसिंह विभाजी जाड़ेजा (जिन्हें अक्सर रणजी कहा जाता है) के नाम पर रखा गया है। जो 1907 से 1933 तक नवानगर के राजा थे। अजय जड़ेजा रणजीतसिंह और दिलीपसिंह के परिवार से हैं। 33 वर्ष तक जाम साहब रहे। उनके चाचा रणजीतसिंहजी ने उन्हें गोद लिया और अपना उत्तराधिकारी बनाया। प्रतिष्ठित रणजी ट्रॉफी

संन्यास लेने के बाद वह 1972 तक सौराष्ट्र क्रिकेट एसोसिएशन के प्रमुख रहे। उन्होंने 1958-59 सीजन में बॉम्बे के खिलाफ सौराष्ट्र के लिए प्रथम श्रेणी में पदार्पण किया। अजय जाड़ेजा 1992 से 2000 तक भारतीय क्रिकेट टीम का हिस्सा रहे। वह उप कप्तान भी थे। अजय जाड़ेजा 1992 से 2000 तक भारतीय क्रिकेट टीम का हिस्सा रहे। वह उप कप्तान भी थे। उन्होंने भारत के लिए 15 टेस्ट मैच और 196 वनडे मैच खेले हैं। 53 वर्षीय अजय जड़ेजा जामनगर के शाही परिवार से हैं। मैच फिक्सिंग में नाम सामने आने के बाद उनके क्रिकेट खेलने पर प्रतिबंध लगा दिया गया था। हालांकि साल 2003 में दिल्ली हाई कोर्ट ने ये बैन हटा दिया था। लेकिन इसके बाद जाड़ेजा क्रिकेट नहीं खेल सके। उन्होंने आईपीएल में विभिन्न टीमों का मार्गदर्शन किया। उन्होंने वर्तमान में अफगानिस्तान क्रिकेट टीम को कोचिंग दी।

7 साल बाद हॉकी लीग ऑक्शन की वापसी, हरमनप्रीत सिंह समेत 1000 खिलाड़ियों की किस्मत का होगा फैसला

नई दिल्ली। सात साल बाद भारत में हॉकी इंडिया लीग की वापसी हो रही है। इस लीग के साथ देश में हॉकी उत्थान की नई शुरुआत हो रही है। लीग में 1000 से ज्यादा खिलाड़ियों की किस्मत का फैसला होगा। पुरुष और महिला लीग के लिए 13 से 15 अक्टूबर तक दिल्ली में ऑक्शन होने वाला है। ऑक्शन में कई बड़े चेहरों पर नजर रहेगी जिनके लखपति बनने की उम्मीद है। वहीं 13 और 14 अक्टूबर को पुरुष लीग के लिए ऑक्शन होगा। वहीं पहली बार आयोजित होने वाली महिला लीग के लिए ऑक्शन 15 अक्टूबर को होगा। नीलामी में 1000 खिलाड़ियों पर बोली लगेगी जिसमें भारत के अंतरराष्ट्रीय और घरेलू खिलाड़ियों के अलावा विदेशी खिलाड़ी भी शामिल है।

दूसरे टेस्ट के लिए मैदान में उतरने की तैयारी में बेन स्टोक्स



मुल्तान(एजेंसी)। इंग्लैंड के कप्तान बेन स्टोक्स अपनी चोट से काफी हद तक उबर गए हैं और वे मुल्तान में मंगलवार से शुरू होने वाले दूसरे टेस्ट के लिए मैदान में उतरने की तैयारी कर रहे हैं। आगस्त में लगी हैमस्ट्रिंग की चोट के कारण स्टोक्स पहले टेस्ट से बाहर थे, जहां इंग्लैंड ने पाकिस्तान के खिलाफ एक शानदार जीत दर्ज की थी। इंग्लैंड के उप-कप्तान ओली पोप ने स्टोक्स की वापसी पर चर्चा करते हुए कहा कि वह दूसरे टेस्ट के लिए खेलने के लिए बेहद उत्सुक हैं। पोप ने संकेत दिया कि स्टोक्स इस सप्ताह कड़ी मेहनत से प्रशिक्षण कर रहे हैं और उनकी स्थिति में सुधार हो रहा है। जब उनसे स्टोक्स के खेलने की संभावना के बारे में पूछ गया, तो पोप ने

कहा, स्टोक्स पूरी तरह से फिट नहीं हैं, लेकिन वह खेलने के लिए उतावले हैं और उम्मीद है कि वह जल्द ही पूरी तरह फिट हो जाएंगे।स्टोक्स ने वेस्टइंडीज के खिलाफ जुलाई में खेले। गाई तीन मैचों की टेस्ट सीरीज में हिस्सा लिया था, जिसे इंग्लैंड ने 3-0 से जीता था।

हालाँकि, अगस्त और सितंबर में जब इंग्लैंड ने श्रीलंका के खिलाफ 2-1 से सीरीज जीती, तब स्टोक्स चोट के कारण पूरी सीरीज से बाहर हो गए थे। अब, स्टोक्स की वापसी इंग्लैंड के लिए एक बड़ी मजबूती हो सकती है, खासकर मुल्तान टेस्ट में जहां वे अपनी लय को बनाए रखने की कोशिश करेंगे। इंग्लैंड के लिए स्टोक्स की वापसी टीम के आत्मविश्वास को बढ़ाएगी।

दक्षिण अफीका के कप्तान पहले टेस्ट मैच से बाहर

केप टाउन। मांसपेशियों में खिंचाव के कारण दक्षिण अफीका के कप्तान तेम्बा बवुमा बांग्लादेश में 21 अक्टूबर को होने वाले पहले टेस्ट मैच से बाहर हो गए हैं। तेम्बा बवुमा के स्थान पर एडन मार्करम को पहले टेस्ट में टीम की अगुआई सौंपी गई है। क्रिकेट साउथ अफीका (सीएसए) ने एक आधिकारिक बयान में बताया कि



बवुमा टीम के साथ ढाका जाएंगे और चिकित्सा दल की देखरेख में अपनी रिकवरी जारी रखेंगे। उन्हें उम्मीद है कि बवुमा 29 अक्टूबर से चटागांव में शुरू होने वाले दूसरे टेस्ट के लिए फिट हो जाएंगे। सीएसए ने यह भी पुष्टि की है कि बवुमा की जगह युवा खिलाड़ी डेवाल्ड बर्वेस को टीम में शामिल किया गया है। ब्रेविस ने अभी तक कोई टेस्ट मैच नहीं खेला है और उन्हें मुख्य रूप से टी20 क्रिकेट में उनके प्रदर्शन के लिए जाना जाता है। उन्होंने दक्षिण अफीका के लिए अब तक सिर्फ दो टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच खेले हैं और 12 प्रथम श्रेणी मैचों का भी अनुभव है। बवुमा की चोट का सिलसिला हाल ही में देखने को मिला जब वह 6 अक्टूबर को आयरलैंड के खिलाफ तीसरे और अंतिम वनडे मैच से कोहली की चोट के कारण बाहर हो गए थे। इससे पहले, 4 अक्टूबर को खेले गए दूसरे वनडे मैच के दौरान वह बल्लेबाजी के दौरान रिटायर्ड हट हुए थे और बाद में क्षेत्ररक्षण के लिए मैदान पर नहीं लौट पाए थे। उस मैच में रासी वेन डेर डुसेन ने टीम की कप्तानी की थी। बवुमा की गैरमौजूदगी से दक्षिण अफीका को पहले टेस्ट में एक बड़ा झटका लगा है।

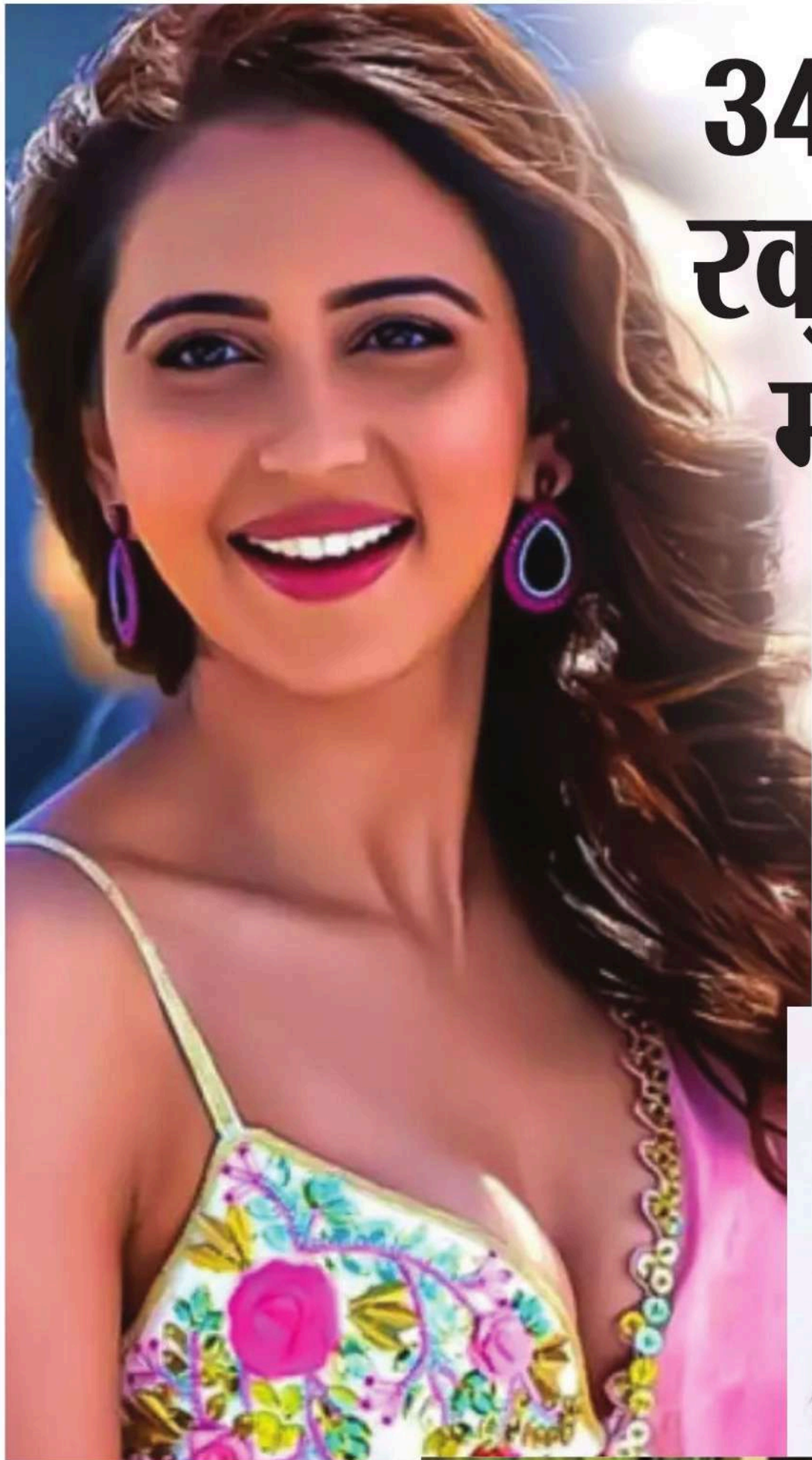
फुटबॉल टीम के मुख्य कोच मार्कज का लक्ष्य भारत-वियतनाम मैत्री मैच में जीत हासिल करना



नाम दिन्ह। भारतीय फुटबॉल टीम के मुख्य कोच मनोली मार्कज वियतनाम के खिलाफ होने वाले अंतरराष्ट्रीय मैत्री मैच में अपनी पहली जीत की तलाश में होंगे। पहले यह तीन देशों का टूर्नामेंट था लेकिन लेबनान ने इससे हट गया। मार्कज के मुख्य कोच के रूप में अब तक के दो मैचों में भारत ने मॉरीशस के खिलाफ ड्रॉ खेला और पिछले महीने हैदराबाद में इंटरकांटिनेंटल कप में सीरिया से 0-3 से हार गया। इससे मार्कज शनिवार को अपनी पहली जीत दर्ज करने के लिए बेताब होंगे। 116वें स्थान पर काबिज वियतनाम फीफा रैंकिंग में भारत (126वें) से 10 स्थान ऊपर है। इस सदी में दोनों टीमों तीन बार एक-दूसरे से भिड़ चुकी है। 2004 में वियतनाम ने हो ची मिन्ह सिटी में एलजी कप में भारत को हराया था। 2010 में पूर्व कप्तान सुनील छेत्री ने हेट्रिक की भारतीय टीम ने पुणे में वियतनाम पर 3-1 से जीत हासिल की। दोनों टीमों के बीच आखिरी मुकाबला 2022 में हुआ था जब वियतनाम ने हो ची मिन्ह सिटी में कोच झगोर रिटमक की भारतीय टीम के खिलाफ 3-0 से जीत हासिल की थी। मार्कज ने मैच की पूर्व संध्या पर आयोजित प्रेस कॉन्फेंस में कहा, ‘हमारे लिए वियतनाम में खेलना बहुत अच्छा है। यह ऐसी टीम है जो पहले भी विश्व कप क्वालीफायर के अंतिम दौर के लिए क्वालीफाई कर चुकी है और हम हाल के वर्षों में उनके विकास के बारे में जानते हैं। वह हमारे लिए एक कठिन प्रतिद्वंद्वी होगी, लेकिन मुझे लगता है कि यह उनके लिए भी उतना ही कठिन होगा।

भारत दौरे में निडर होकर खेलेंगे : लाथम

क्राइस्टचर्च। भारत दौर के लिए न्यूजीलैंड क्रिकेट टीम के नये टेस्ट कप्तान बने टॉम लाथम ने कहा है कि उनकी टीम इस दौरे में निडर होकर खेलेगी। लाथम के अनुसार भारतीय टीम से उसकी धरती पर खेला किसी भी टीम के लिए बेहद कठिन होता है पर हम अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ प्रयास करेंगे। लाथम को इस दौरे के ठीक पहले तेज गेंदबाज टिम साउदी की जगह कप्तान बनाया गया था। भार और न्यूजीलैंड के बीच तीन टेस्ट मैचों की सीरीज 16 अक्टूबर से बेंगलुरु में शुरू होगी। लाथम ने भारत रवाना होने से पहले कहा, ‘भारत का दौरा करना हमेशा रोमांचक और चुनौतीपूर्ण होता है। उम्मीद है कि हम वहां कुछ हद तक बेहतर क्रिकेट होकर उन पर हावी रहने की कोशिश करेंगे। अगर हम ऐसा करते हैं तो हमारे पास मुकाबले में जीत का अच्छा अवसर रहेगा। भारतीय टीम ने जहां अपनी धरती पर लगातार 18 टेस्ट सीरीज जीती है वहीं न्यूजीलैंड विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के वर्तमान चक्र में लगातार चार सीरीज हारने के बाद यहां आ रही है। न्यूजीलैंड ने भारत में अभी तक केवल दो टेस्ट मैच जीते हैं। इनमें से उसने अंतिम जीत 1988 में मिली थी। लाथम ने कहा, ‘हमने देखा है कि भारत में पूर्व में मैं जिन टीमों ने अच्छा प्रदर्शन किया है उन्होंने आक्रामक खेल दिखाकर ऐसा किया। विशेषकर कर बल्लेबाजी ने रक्षात्मक की जगह आक्रामक क्रिकेट खेलना अहम होगा। उन्होंने कहा, ‘हमें वहां पहुंचने के बाद तय करना होगा कि हमें किस तरह से खेलना पर हमारे खिलाड़ियों के पास चुनौती पेश करने के लिए अपनी त्तर रणनीति है और उम्मीद है कि वे उस पर अच्छी तरह से काम करेंगे। कीवी टीम को हाल में श्रीलंका दौरे में दोनों टेस्ट मैच में हार का सामना करना पड़ा था पर लाथम ने कहा कि इस सीरीज में उनके लिए कुछ सकारात्मक पहलू भी रहे।



34 साल की हुई रकुलप्रीत सिंह, मना रही बर्थडे

बॉलीवुड की खूबसूरत अदाकारा रकुल प्रीत सिंह 34 साल की हो गई हैं। वह अपना बर्थडे मना रही हैं। खास बात यह है कि शादी के बाद यह रकुल का पहला बर्थडे है, जिससे और भी खास बनाने के लिए उनके पति, जैकी भगनानी ने दिल खोलकर प्यार लुटाया है। जैकी ने इंस्टाग्राम पर रकुल के साथ बिताए कुछ यादगार पलों का एक वीडियो शेयर किया। इस वीडियो में रकुल और जैकी की फोटोशूट्स, इवेंट्स, वेकेशन, शादी समारोह और शादी के बाद की खूबसूरत झलकियां शामिल हैं। जैकी ने इस पोस्ट के साथ भावुक कैप्शन लिखा, जिसमें उन्होंने अपनी पत्नी रकुल के प्रति अपने प्यार और सम्मान को व्यक्त किया। जैकी ने लिखा, जैसा कि मैं अपने विचारों को लिखता हूँ, मैं उन सभी अनमोल पलों को फिर से जीता हूँ, जो हमने सालों से साझा किए हैं। उस पल से जब हम मिले थे, उस पल तक जब हमने शादी की थी। यह जानकर कि मुझे हर दिन आपके साथ जीवन बिताने का मौका मिलता है, मुझे दुनिया का सबसे खुश इंसान बनाता है। उन्होंने आगे लिखा, आप एक बेहतरीन इंसान हैं और मुझे हमेशा गर्व महसूस करवाती हैं। मेरी बीवी नंबर 1 को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं। आपने हमारे जीवन को इतना खूबसूरत बना दिया है, मैं बहुत आभारी हूँ। जैकी की इस रोमांटिक पोस्ट पर रकुल ने भी प्यार भरा जवाब देते हुए लिखा, लव यू बेबी माई लाइफ। इस प्यारे संवाद को फैंस खूब पसंद कर रहे हैं और रकुल को जन्मदिन की शुभकामनाएं दे रहे हैं। काम की बात करें तो रकुल फिलहाल अपनी आने वाली फिल्म दे दे प्यार दे 2 की शूटिंग में व्यस्त हैं, जिसमें वह अजय देवगन और आर माधवन के साथ नजर आएंगी। बर्थडे पर रकुल को उनके फैंस और करीबियों से सोशल मीडिया पर ढेर सारी शुभकामनाएं मिल रही हैं।



मेहंदी लगा के रखना पर थिरकती नजर आई निकिता दत्ता

बालीवुड के सुपर स्टार शाहरुख खान के प्रति एक्ट्रेस निकिता दत्ता का प्यार किसी से छुपा नहीं है। अक्सर अपने सोशल मीडिया पोस्ट्स के जरिए निकिता इसे जाहिर करती रहती हैं। बीते दिनों अभिनेत्री ने एक वीडियो साझा किया है जिसमें वह दिलकाले दुल्हनिया ले जाएंगे के प्रसिद्ध गाने मेहंदी लगा के रखना पर थिरकती नजर आईं। यह वाकया अजरबैजान के बाकू में हुआ, जहां निकिता छुट्टियां मना रही थीं। एक बाकलावा की दुकान में जाने पर दुकानदार ने शाहरुख के इस हिट गाने की धुन बजाई, और निकिता खुद को रोक नहीं पाई और वहीं डांस करने लगीं। निकिता ने अपने इस खास पल का वीडियो अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर पोस्ट किया और इसे दिलचस्प कैप्शन दिया, एक सार्वभौमिक प्रेम भाषा है। इसे आईएमएसआरके कहा जाता है। यह बाकू में एक बाकलावा की दुकान है। इस आदमी के पास शाहरुख के गानों से भरी पूरी प्लेलिस्ट थी। निकिता ने शाहरुख को सार्वभौमिक प्रेम भाषा कहकर उनकी लोकप्रियता और अपनी भावनाओं का बेहतरीन इजहार किया है। इससे पहले भी निकिता कई बार शाहरुख खान के प्रति अपनी दीवानगी का इजहार कर चुकी हैं। इस साल की शुरुआत में उन्होंने शाहरुख के साथ डेट पर जाने की इच्छा जताई थी। एक इंटरव्यू में निकिता ने कहा था, निस्संदेह, शाहरुख खान। मैं हमेशा उनसे प्रभावित रहती हूँ और उनके साथ काम करने के लिए मरी जा रही हूँ। काम की बात करें तो निकिता दत्ता सिद्धार्थ आनंद की नेटपिलक्स प्रोडक्शन फिल्म ज्वेल थीफ में दिखाई देंगी।

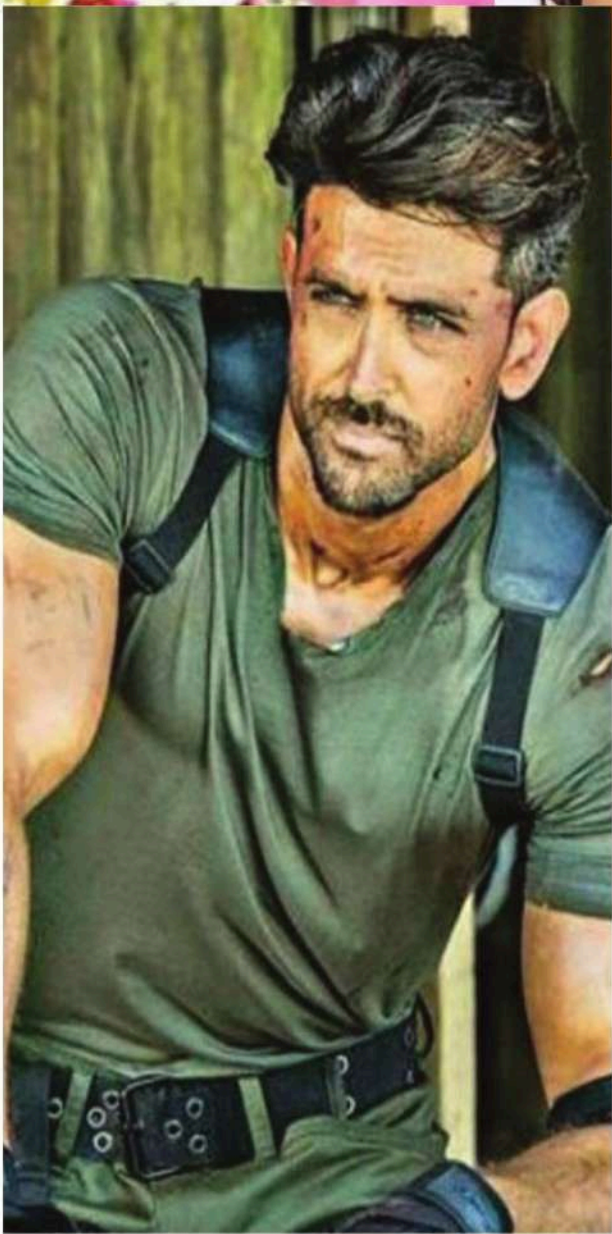
बिग बॉस में शिल्पा ने अपने अतीत को किया याद

रियलिटी शो बिग बॉस 18 में अपनी उपस्थिति को लेकर एक्ट्रेस शिल्पा शिरोडकर चर्चा में हैं। शो के दौरान, उन्होंने कहा कि उनके पास छिपाने के लिए कुछ भी नहीं है और वह हमेशा असली शिल्पा के रूप में दर्शकों के सामने रहेंगी। हाल ही के एपिसोड में, उन्होंने कंटेस्टेंट गुणरत्न के साथ अपने व्यक्तिगत संघर्षों और दर्द को साझा किया। शिल्पा ने अपने जीवन के कठिन समय को याद करते हुए बताया कि 2008 में उनके माता-पिता का निधन हुआ, जिसने उन्हें मानसिक रूप से बुरी तरह प्रभावित किया। उन्होंने खुलासा किया कि इस मुश्किल दौर में वह क्लिनिकल डिप्रेशन में चली गई थीं। भावुक होकर शिल्पा ने कहा, जब मेरे मम्मी-पापा गुजर गए थे, मैं बुरी तरह टूट गई थी। एक्ट्रेस ने अपने पति अपरेश रंजीत की प्रशंसा की, जो उस समय करियर के शिखर पर थे। उन्होंने बताया कि उनके पति ने उस कठिन समय में उनके लिए बहुत कुछ कुर्बानी दी। शिल्पा ने कहा, वह सब कुछ छोड़कर भारत आ गए थे। अगर उस वक्त अपरेश कहते कि मैं कुछ नहीं छोड़ूंगा, तुम कुर्बानी दो, तो शायद वह आज अपने करियर में एक अलग मुकाम पर होते। गुणरत्न ने शिल्पा से कहा कि अगर वह इंडस्ट्री छोड़कर नहीं जाती, तो आज उनके पास माधुरी दीक्षित जैसा स्टारडम होता। इस पर शिल्पा ने उत्तर दिया, ये नसीब की बात है। मुझे किसी चीज का कोई पछतावा नहीं है। शिल्पा शिरोडकर का यह खुलासा दर्शकों को उनकी जिंदगी के संघर्षों और रिश्तों की गहराई का एहसास कराता है। उनके अनुभव और सोच से यह स्पष्ट होता है कि कठिन समय में अपनी का साथ कितना महत्वपूर्ण होता है।



मैंने आज तक 'बिग बॉस' नहीं देखा, लेकिन अब देखेंगे : ऋतिक रोशन

'बिग बॉस' शो को लेकर बॉलीवुड के सुपरस्टार ऋतिक रोशन ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो साझा किया है। 'बिग बॉस' के निर्माताओं ने इंस्टाग्राम पर ऋतिक का यह वीडियो शेयर किया। इस वीडियो में वह शो के प्रति अपने उत्साह को व्यक्त करते हुए कहते हैं, 'इतना सफल शो होने के बावजूद मैंने आज तक 'बिग बॉस' नहीं देखा, लेकिन इस बार इसे जरूर देखेंगे क्योंकि इस बार इसमें मेरा एक खास दोस्त आ रहा है।' वीडियो में ऋतिक के दोस्त की झलक दिखाई गई है, हालांकि उनके चेहरे को छिपाया गया है। वह कहते हैं कि वे लोगों के दिमाग को अच्छी जिंदगी जीने के लिए प्रशिक्षित करते हैं। वह शो के होस्ट सलमान खान को हैरान कर देते हैं, जब वह सलमान से पूछते हैं, फ्र आपसे हर बार पूछा जाता है कि आप शादी क्यों नहीं करते, इसका जवाब मेरे पास है। फ्र इस चतुराई से भरी बात ने सलमान को चौंका दिया। इस संवाद से ऐसा लगता है कि वह कोई और नहीं बल्कि लाइफ कोच अरफीन खान हैं। अरफीन खान ने सीईओ, छात्रों, बॉलीवुड हस्तियों और उद्योगपतियों के साथ काम किया है। उनकी कंपनी के यूके और मुंबई में कार्यालय हैं। उनकी वेबसाइट के अनुसार, उन्होंने 150 से अधिक कंपनियों से बात की है, जिसमें 'ग्लोबल फॉर्च्यून 500' कंपनियां शामिल हैं। उनके प्रेजेंटेशन से कर्मचारियों के बीच झगड़ों में कमी आई है और काम में सुधार देखने को मिला है। अरफीन खान का करियर 25 साल का है, और उन्होंने 47 से अधिक देशों में 600,000 से अधिक लोगों को लाइफ कोच के रूप में फायदा पहुंचाया है।



मल्लिका शेरावत ने बताया मर्डर में इमरान हाशमी संग बोल्ट सीन करने का अनुभव

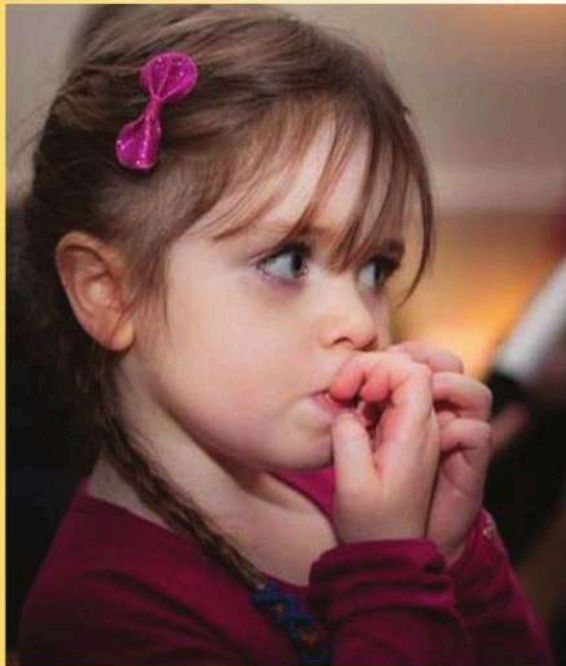
बॉलीवुड एक्ट्रेस मल्लिका शेरावत ने फिल्म 'विक्री विद्या का वो वाला वीडियो' से बड़े पद पर कमबैक किया है। मल्लिका शेरावत ने अपनी फिल्मों में जमकर बोल्ट सीन देकर अलग पहचान हासिल की था। साल 2004 में रिलीज हुई फिल्म 'मर्डर' में मल्लिका ने इमरान हाशमी संग खूब बोल्ट सीन दिए थे। इसके बाद कई फिल्मों में मल्लिका शेरावत की बोल्टसेंस देखने को मिली। वहीं अब मल्लिका ने एक इंटरव्यू में फिल्म इंडस्ट्री में अपने शुरुआती वर्षों को किया है। साथ ही उन्होंने फिल्ममेकर महेश भट्ट के प्रति आभार भी व्यक्त किया है। मल्लिका ने फिल्म 'मर्डर' में इमरान हाशमी संग दिए बोल्ट सीन को लेकर भी बात की। एक इंटरव्यू में मल्लिक शेरावत ने कहा, इमरान एक जेंटलमैन हैं। उन्होंने मर्डर की शूटिंग के दौरान उन्हें काफी कम्फर्टेबल भी फील करवाया था। वहीं दूसरी ओर महेश भट्ट ने भी पूरी कोशिश की कि सेट पर हर कोई सुरक्षित ही फील करे। हालांकि इससे पहले इमरान और मल्लिका दोनों ही पब्लिक में एक दूसरे के खिलाफ बयानबाजी कर चुके हैं। उन्होंने कहा, उनके सेट पर सभी लड़कियां बहुत सुरक्षित हैं मर्डर में बोल्ट सीन करते हुए भी मुझे बहुत सुरक्षित महसूस हुआ बेशक, कोई भी थोड़ा साहज महसूस करता है क्योंकि यूनिट में बहुत सारे लोग होते हैं लेकिन भट्ट साहब और इमरान हाशमी दोनों ने मुझे बहुत सहज बनाया इमरान बिल्कुल सज्जन व्यक्ति थे।

बुसान इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में कल्कि 2898 एडी को मिली शानदार प्रतिक्रिया

वैजयंती मूवीज द्वारा निर्मित और नाग अश्विन द्वारा निर्देशित, फिल्म कल्कि 2898 एडी अपने शानदार दृश्यों और आकर्षक कहानी से दर्शकों को प्रभावित करने में सफल रही, जिसने भारतीय सिनेमा को वैश्विक स्तर पर एक मजबूत पहचान दिलाई। यह फिल्म भारतीय पौराणिक कथाओं और भविष्य के विषयों के तत्वों को जोड़ती है। हाल ही में बुसान इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में कल्कि 2898 एडी की स्क्रीनिंग में निर्माता स्वप्ना और प्रियंका दत्त शामिल हुईं, जो दर्शकों की सकारात्मक प्रतिक्रिया से खुश थीं। निर्माताओं ने अपने सोशल मीडिया पर तस्वीरों का एक सेट साझा करते हुए लिखा, एक अविस्मरणीय

क्षण हम प्रतिष्ठित बुसान इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में सकलिक 2898 एडी के लिए मिली अविश्वसनीय प्रतिक्रिया से वास्तव में अभिभूत हैं। शबुसान फिल्मफेस्ट। प्रभास, अमिताभ बच्चन, दीपिका पादुकोण और कमाल हसन जैसे सितारों से सजी कल्कि 2898 एडी में प्राचीन कहानियों को भविष्य की दृष्टि से जोड़ा गया है। 1100 करोड़ रुपये से अधिक की वैश्विक कमाई के साथ, कल्कि 2898 एडी ने न केवल वर्ष 2024 की सबसे अधिक कमाई करने वाली भारतीय फिल्म का खिताब हासिल किया है, बल्कि दुनिया भर में 7वीं सबसे अधिक कमाई करने वाली भारतीय फिल्म का दर्जा भी हासिल किया है।





बच्चे की नाखून चबाने की आदत ऐसे होगी दूर

कई बार देखा गया है कि बच्चों को जाने-अनजाने नाखून चबाना, दांत पीसना या बेवजह पैर हिलाने की आदत पड़ जाती है। अभिभावक इसे मामूली समझ नजरअंदाज कर देते हैं, जोकि सही नहीं है। मगर, लंबे समय तक ऐसा करने से सेहत को नुकसान होता है। चलिए हम आपको बताते हैं कि बच्चों में स्टिमिंग का आदत को कैसे कंट्रोल कर सकते हैं।

बच्चों में नाखून चबाना, बालों को घुमाना, पैर-हाथ हिलाने की आदतों को इन आदतों को ऑटिज्म से जुड़ा माना जाता है। हालांकि अगर समय रहते अभिभावक कुछ उपाये करें तो उनकी ये आदतें छुड़वाई भी जा सकती है।

इसने कई प्रकार के नुकसान होते हैं।

- » गंदगी से भरे नाखून जब मुंह में जाते हैं तो इससे बच्चों को इन्फेक्शन, दांत कमजोर, मसूड़ों की बीमारियां, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इन्फेक्शन, डायरिया और पेट दर्द की समस्या हो सकती है।
- » पैर हिलाने की आदत से लगातार पैरों में दर्द व सनसनी, खिंचाव, भारीपन, कमजोर मांसपेशियां और पैरों में चुभन महसूस होने लगती है। वहीं, इससे जोड़ कमजोर और ब्लड सर्कुलेशन बिगड़ने का डर भी रहता है।
- » लंबे समय तक उंगलियां चटकाने से गठिया रोग की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, ये हड्डियां एक दूसरे से जुड़ी होती है और उंगलियां चटकाने से इनके बीच मौजूद द्रव कम होता जाता है, जिससे बच्चे इस बीमारी की चपेट में आ सकते हैं।

नाखून चबाने की आदत

बच्चों की उंगलियों में नीम या लौंग का तेल लगा दें। इसका स्वाद कड़वा होता है, जिससे बच्चे की नाखून चबाने की आदत छोड़ देती है।

बच्चों को व्यस्त रखें। उनसे डांग्र करवाएं या हाथों की कोई भी एक्टिविटी करवाएं। अगर बच्चे पढ़ते या टीवी देखते समय ऐसा करते हैं तो उन्हें खानपान में व्यस्त रखें।

पैर हिलाने पर तुरंत टोकें

जैसे ही बच्चे पैर हिलाने लगे तो उन्हें तुरंत टोक दें। आपके बार-बार ऐसा करने से उनकी आदत दूर हो जाएगी। हो सकता है बच्चा ऐसा स्ट्रेस की वजह से कर रहे हों। ऐसे में उन्हें तनावमुक्त रखने के लिए फिजिकल एक्टिविटी ज्यादा करवाएं और उन्हें व्यस्त रखें।

योग से दूर होगा स्ट्रेस

आपका बार-बार बालों से खेलता है तो उन्हें टोक दें और समझाएं कि ये गलत है। शुरू से ही बच्चे को तनाव मुक्त और रखने के लिए योगा करवाएं।



कोरोना महामारी के इस दौर में अगर आप अपने बच्चे को सेहतमंद रखने के साथ ही उसकी रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाना चाहते हैं तो उसे बचपन से ही पौष्टिक चीजें खाने की आदत डालें। बच्चों की अच्छी सेहत के लिए उनके खाने में पौष्टिक चीजें शामिल करने से उनका शारीरिक व मानसिक विकास भी बेहतर तरीके से होता है। ऐसे में अवसर अभिभावक इस बात से परेशान रहते हैं कि आखिर बच्चों को किस प्रकार का आहार देना चाहिये। अगर आप भी इसी समस्या से परेशान है तो यह जानकारी आप के लिए लाभदायक साबित हो सकती है। कुछ आहार ऐसे हैं जिनसे बीमारियों से बचाव के साथ ही रोग प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है।

शकरकंद

इसका सेवन करने से रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ने के साथ बीमारियों से भी बचाव रहता है। फाइबर की मात्रा अधिक होने से इसका सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ऐसे में आप चाहे तो इसे बच्चे को 6 महीने का होने के बाद खिला सकते हैं। यह बच्चे के लिए बेस्ट आहार माना जाता है।

दलिया

बच्चों के बेहतर विकास के दलिया एक संपूर्ण आहार माना जाता है। फाइबर, आयरन और अन्य जरूरी तत्वों से भरपूर दलिया का सेवन करने से बच्चे को सही वजन मिलता है। आप इसे नमकीन, दूध वाला या पेनकेक की तरह बना कर बच्चे को खिला सकते हैं।

गाय का दूध

एक साल से छोटे बच्चे के लिए मां का दूध ही संपूर्ण आहार होता है। मगर आपका बच्चा एक साल से

बच्चों को सेहतमंद रखेंगे ये पौष्टिक आहार

बड़ा है तो उसे रोजाना 3 बार गाय का दूध पिलाएं। इससे उसे सभी उचित तत्व मिलने के साथ बीमारियों से बचाव रहेगा।

केला

विटामिन, कैल्शियम, फाइबर, पोटेशियम आदि से भरपूर केले का सेवन करने से अंदर से मजबूती मिलती है। साथ ही इसमें फाइबर अधिक होने से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। ऐसे में वजन भी कंट्रोल में रहता है। अगर बच्चा केला खाने से मना करें तो आप उसे इससे मफ़ीन, पैन केक या बनाना शेक बना कर दे सकते हैं।

पौष्टिक गुणों से भरपूर आड़ू का सेवन करने से बच्चे का विकास बेहतर तरीके से होता है। इसके सेवन से मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आती है। आप इससे शेक, फ्रूट चाट, स्मूदी के तौर पर बच्चे को दें सकते हैं।

नाशपाती

नाशपाती में विटामिन, फाइबर, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। आयरन अधिक मात्रा में होने से यह शरीर में खून की कमी पूरा करने में मदद करता है। साथ ही मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आती है।

घी

घी का सेवन करना मां और बच्चा दोनों के लिए फायदेमंद होता है। इससे रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ने से बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ती है। मगर बच्चे को इसे हजम करने में मुश्किल न आए, ऐसे में उसे कम मात्रा में ही खिलाएं।

मटर

इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन,

फास्फोरस आदि अधिक मात्रा में होते हैं। आप बच्चों को मटर का सूप, खिचड़ी या सब्जी के रूप में खिला सकते हैं। इससे बच्चे का शारीरिक व मानसिक विकास होने में मदद मिलती है।

चीज

आप अपने 8 महीने के बच्चे को चीज खिला सकते हैं। इसमें फास्फोरस, कैल्शियम अधिक होने से बच्चे की ग्रोथ बेहतर तरीके से होती है। आप इसे सीधा या सलाद में मिलाकर खिला सकती है।

सूखे मेवे

बच्चे की ग्रोथ के लिए उसकी डाइट में सूखे मेवे शामिल करना बेस्ट ऑप्शन है। आप इसे रातभर भिगो कर या पाउडर बनाकर बच्चे के दूध में मिलाकर पिला सकते हैं। इसके अलावा इसके लड्डू या बर्फी में मिलाकर भी इसे खिलाया जा सकता है। मगर हैवी होने के चलते इसे बच्चे को हफ्ते में 2 बार ही खिलाएं।

हैल्दी ड्रिंक्स

आप घर ही साबुत अनाज, दालों को मिक्सी में पीसकर मल्टीग्रेन पाउडर तैयार कर सकते हैं। इस पाउडर को दूध में मिलाकर पीने से बच्चे को सभी जरूरी तत्व आसानी से मिल जाएंगे।

आलू

6 महीने बाद बच्चों को आलू उबाल कर खिलाना फायदेमंद होता है। इससे बच्चे की ग्रोथ अच्छे से होने के साथ बीमारियों से बचाव रहता है। आप आलू को खिचड़ी, सूप, उबालकर आदि तरह बच्चे की डाइट में शामिल कर सकते हैं।



बच्चों को यातायात के नियम भी बताएं

स्कूल और घर में ज्यादा दूरी ना होने के कारण बच्चे अकेले ही वहां चले जाते हैं। ऐसे में हमें उन्हें यातायात के सुरक्षा नियमों की जानकारी देनी चाहिये ताकि बच्चे सुरक्षित रूप से स्कूल आ जा सकें। ध्यान रखें कि आपके बच्चे एक ही रूट से प्रतिदिन आएँ-जाएँ और वह रास्ता सुरक्षा की दृष्टि से भी सही होना चाहिए। उन्हें ऐसे रास्ते से भेजें जिसमें सड़क पर कम-से-कम क्रासिंग हो ताकि उन्हें बार-बार सड़क पार ना करनी पड़ी। किसी भी तरह का गैजेट जैसे मोबाइल, वीडियो गेम, टैबलेट एवं आई पैड इत्यादि उन्हें देने से बचें ताकि बच्चे सड़क पर फोन पर बात करते हुए, गाने सुनते हुए या गेम खेलते हुए किसी दुर्घटना का शिकार ना हों।

अपने बच्चों को सुरक्षा नियमों का पालन करने को कहें। चाहे वे पैदल जाते हों या वैन एवं बस में उन्हें पता होना चाहिए कि वैन में कैसे बैठना है। यदि आगे की सीट पर बैठें हैं तो बेल्ट लगा कर बैठें। सड़क पार कर रहे हैं सिग्नल देख कर करें। अपने बच्चों को लाल, हरी और पीली बत्ती का फर्क समझाएं। दस साल से कम उम्र के बच्चों के साथ किसी बड़े का होना

जरूरी है। उन्हें कभी भी सड़क पर अकेले ना छोड़ें। जब तक कि उनमें सड़क नियमों को समझने की परिपक्वता ना आ जाएँ। अपने बच्चों को अजनबियों से सावधान रहने को कहें। उन्हें समझाएं किसी भी अजनबी से कोई भी उपहार, टॉफी या खाने की चीज ना लें और ना ही उनके साथ कहीं जाएँ। बच्चों को समझाएं कि सड़क के किनारे से सिग्नल को देखकर और जेब्रा क्रासिंग पर ही सड़क पार करें। बच्चों को बताएं कि बस से उतरने के बाद हमेशा उसके सामने से ही जाएँ ताकि ड्राइवर उन्हें जाते हुए देख सकें। कभी भी सड़क पर मस्ती-मजाक करते हुए दौड़ ना लगाएं। कार पार्किंग के बीच में ना भागें।

बच्चों को अपने मोबाइल और घर के नंबर, घर का पता, स्कूल का पता याद करवा दें ताकि जरूरत पड़ने पर या किसी मुसीबत में वे आपसे संपर्क कर सकें। यदि आपके बड़े बच्चे बाइक, स्कूटर या स्केट बोर्ड से स्कूल जाते हैं तो उन्हें हेलमेट पहनने को जरूर कहें। उनकी सुरक्षा करने के लिए ध्यान दें कि वे इसका पालन कर रहे हैं या नहीं।

बच्चों को बताएं गुड और बैड टच में अंतर

जिस प्रकार आजकल मासूम बच्चों के साथ अपराध बढ़ रहे हैं उससे अभिभावकों का चिंतित होना लाजिमी है। बच्चों को घर के अंदर बंद तो नहीं रखा जा सकता। ऐसे में उन्हें किसी भी अप्रिय घटना से बचने के तरीके समझाना जरूरी है क्योंकि हाल के दिनों में स्कूलों में भी बच्चों के साथ कई हादसे हुए हैं। बच्चों को सतर्क करना इसलिए जरूरी है क्योंकि बच्चे बहुत ज्यादा भोले और मासूम होते हैं। उनको अच्छे और बुरे की कोई समझ नहीं होती। जो भी उनको घ्यार से बुलाता है वह उसको अपना समझने लगते हैं। उस व्यक्ति के साथ घ्यार से बात करने लगते हैं। कई बार तो बच्चे अनजान इसान के साथ भी चले जाते हैं। बच्चे मन के साफ होते हैं वह समझ नहीं पाते कि किसी के दिमाग में क्या है। ऐसे में मां-बाप को चाहिए कि वह अपने बच्चों को गुड और बैड टच के बारे में जरूर बताएं। ताकि वह किसी यौन शोषण का शिकार ना हो पाएं।

बताएं क्या है बैड टच और गुड टच

बच्चों को नहीं पता कि गुड टच और बैड टच क्या होता है। इसलिए आप उन्हें ना सिर्फ इसके बारे में बताएं बल्कि उन्हें समझाने की कोशिश करें, ताकि वो आसानी से समझ सकें। बच्चों को बतायें कि कोई भी अनजान उनके करीब आने का प्रयास करे तो दूर हो जायें और अगर वह उन्हें जबरदस्ती पकड़े तो शोर मचाकर लोगों को बतायें। किसी अनजान की बातों में न आयें और न ही खाने पीने का सामान लें। कोई लालच दे तो भी इंकार कर दें।



अगर आप का बच्चा भी जल्दी भूल जाता है और इससे उसे पढ़ाई में भी परेशानी आती है तो इसमें पोषण की कमी हो सकती है। कई बार संतुलित आहार या किसी तत्व की कमी से भी ऐसा होता है। इसका कारण यह भी है कि बच्चे खाने- पीने में बहुत ही आनाकानी करते हैं। ऐसे में उन्हें सही पोषण न मिलने के कारण दिमाग का विकास ठीक से नहीं हो पाता। ऐसे में बच्चों को ड्राई फ्रूट्स से एक एनर्जी ड्रिंक बनाकर दें। प्रतिदिन इस एनर्जी ड्रिंक का सेवन करने से बच्चे की यददाश्त बेहतर होने के साथ ही उसका दिमाग भी तेज होगा। एनर्जी ड्रिंक के लिए खरबूजे के बीज, हरी इलायची, बादाम, खसखस, सौंफ और काली मिर्च को मिलाकर बनाया जा सकता है। ड्राई फ्रूट्स से तैयार इस ड्रिंक को पीने से बच्चे को सभी उचित तत्व आसानी से मिल जाएंगे। इससे उसके शरीर व दिमाग का बेहतर तरीके से विकास होने के साथ बीमारियों से बचाव रहेगा। आप इसे बच्चों को सुबह और शाम को भूख लगने पर पिला सकती है। इससे मिलेंगे ये फायदे

तेज दिमाग

तेज दिमाग के लिए बच्चों को एनर्जी ड्रिंक

ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर अखरोट का सेवन करने से दिमाग का विकास अच्छे से होगा। ऐसे में स्मरण शक्ति बढ़ने में मदद मिलेगी।

खून की कमी होगी दूर सूखे मेवों से तैयार इस ड्रिंक को पीने से शरीर को भरपूर मात्रा में आयरन मिलेगा। ऐसे में खून की कमी पूरी होगी। साथ ही थकान व कमजोरी की परेशानी से छुटकारा मिलेगा। शरीर दिनभर एनर्जेटिक रहेगा।

आंखों के लिए फायदेमंद

विटामिन-ए का उचित स्रोत होने से आंखों की रोशनी बढ़ने में मदद मिलेगी। साथ ही इससे जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा भी कम रहेगा।

रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ेगी

इस हैल्दी ड्रिंक का सेवन करने से बच्चे की इम्यूनिटी स्ट्रॉंग होगी। ऐसे में बीमारियों की चपेट में आने का खतरा कम रहेगा। साथ ही बच्चे में सुस्ती व कमजोरी दूर हो ताकत आएगी। इसतरह आपका बच्चा दिनभर



एनर्जेटिक महसूस करेगा।

सही वजन दिलाए रोजाना इस ड्रिंक के 1-2 गिलास बच्चे को जरूर पिलाएं। इससे बच्चों का दुबलापन दूर हो उन्हें सही वजन मिलने में मदद मिलेगी।

मजबूत हड्डियां

इसके सेवन से विटामिन, कैल्शियम की कमी पूरी होगी। ऐसे में बच्चे के मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आएगी। साथ ही बेहतर तरीके से विकास होने में मदद मिलेगी।

कब्ज से राहत इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होने से कब्ज की परेशानी से छुटकारा मिलेगा। पेट अच्छे से साफ हो बेहतर तरीके से विकास होने में मदद मिलेगी।

बेहतर पाचन तंत्र

सूखे मेवे विटामिन, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होते हैं। ऐसे में इस ड्रिंक का सेवन करने से पाचन तंत्र मजबूत होने में मदद मिलती है। इससे अपच, पेट दर्द, एसिडिटी की परेशानी से राहत मिलती है।