

समाचार-पत्र



हिन्दी दैनिक

आमिट रेखा

वर्ष 05 अंक 56 कुशीनगर गुरुवार 24 दिसम्बर, 2020 पृष्ठ 8 मूल्य 1 रुपये

किसान आंदोलनः सीएम योगी ने विपक्ष पर साधा निशाना

विपक्ष का दुष्प्रचार जिम्मेदार

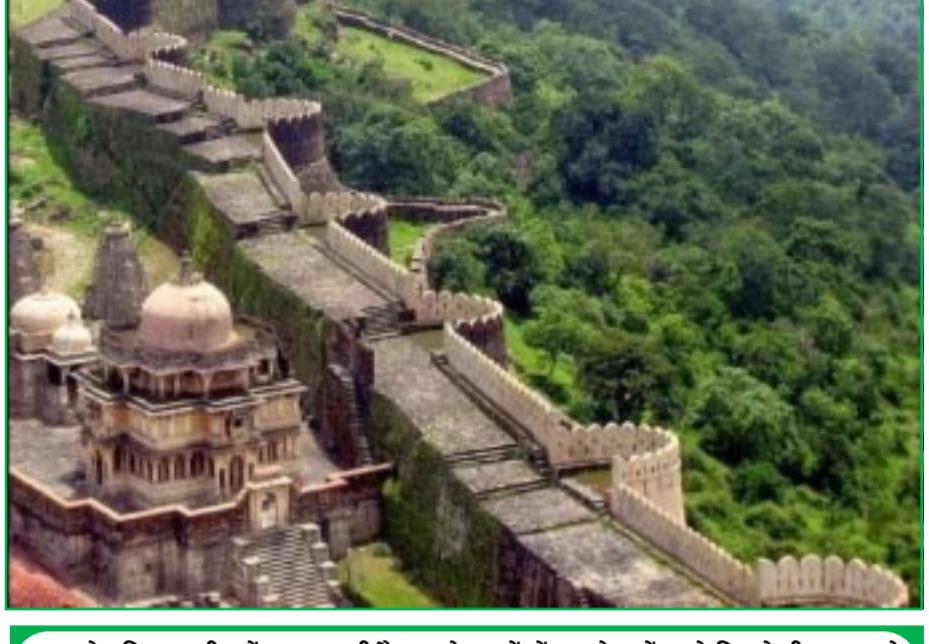
लखनऊ, एजेन्सी। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने नए कृषि कानूनों के खिलाफ किसानों के प्रदर्शन का जिक्र करते हुए बुधवार को कहा कि आशंकाएं दूर किए जाने के बावजूद विरोध जारी रहना विषयी दलों के दुष्प्रचार का नतीजा है। सीएम योगी ने पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह की 118वीं जयन्ती पर आयोजित कार्यक्रम में कहा, शक्तिसान के चेहरे पर खुशहाली लाने के लिए ही कृषि क्षेत्र में तेजी के साथ सुधार के लिए केंद्र सरकार ने तीन कृषि कानूनों में



व्यापक सुधार किए हैं लेकिन जिन्हें किसानों की प्रगति, देश का विकास और किसान के चेहरे पर खुशी अच्छी नहीं लगती, वे गुमराह करके किसानों को भड़का रहे हैं। उच्छ्वासने कहा

कि बार—बार कहा जा रहा है कि न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) समाप्त नहीं होगा लेकिन तब भी एमएसपी का नाम पर गुमराह किया जा रहा है कि मंडी बंद हो जाएगी। यह कैसी राजनीति है? सीएम योगी ने विपक्ष पर निशाना साधते हुए कहा कि ये (विपक्ष) किसान के हित के लिए इतनी योजनाएं दी हैं तो वह केंद्र की मोटी सरकार ही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि मैं सभी किसान भाइयों बहनों से कहना चाहता हूं कि एपीएसपी एकट के तहत प्राक्तन किया जा रहा है कि अब किसान केवल मंडियों में ही अपने उत्पाद ले जाने को मजबूर नहीं होगा।

बात को पूरी मजबूती से कहना चाहते हैं कि देश के अंदर किसानों के लिए समर्पित भवन के साथ अगर कोई सरकार काम कर रही है और आजादी के बाद किसी एक सरकार ने किसानों के हित के लिए इतनी योजनाएं दी हैं तो वह केंद्र की मोटी सरकार ही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि मैं सभी किसान भाइयों बहनों से कहना चाहता हूं कि एपीएसपी एकट के तहत प्राक्तन किया जा रहा है कि अब किसान केवल मंडियों में ही अपने उत्पाद ले जाने को मजबूर नहीं होगा।



भारत के इतिहास की जड़ें बहुत गहरी हैं। इतने सालों में इस देश में जाने कितने ही राज्य बने, कितने ही शासकों ने राज्य किया और समय के साथ प्रदेशों के नाम भी बदलते गए। घर में यदि किसी छोटे बच्चे का जन्म होता है तो उसका नाम रखने में भी घर वालों को न जाने कितने दिन बीते जाते हैं। नाम का अर्थ, शिशु के गुण आदि पर विवार किया जाता है तो यह तो तय बात है कि देश की इन पुरानी नगरियों के नाम भी यूं ही तो नहीं रख दिये गए होंगे।

कृषि कानूनः आज सङ्क पर उतरेंगे राहुल गांधी, विजय चौक से राष्ट्रपति भवन तक करेंगे मार्च

नई दिल्ली,(एजेंसी)। कृषि कानूनों को लेकर कांग्रेस नेता राहुल गांधी कल सुबह 10.45 बजे विजय चौक से लेकर राष्ट्रपति भवन तक मार्च करेंगे। इसके बाद राहुल के नेतृत्व में अन्य कांग्रेसी सांसद भी इसमें भाग लेंगे। इसके बाद राहुल और अन्य वरिष्ठ नेता राष्ट्रपति भवन तक मार्च करेंगे। कांग्रेस सांसद के सुरेश पांडे ने इसकी जानकारी दी है। नरोत्तम मिश्रा ने कांग्रेस नेताओं पर साधा निशाना वहीं, कांग्रेसी नेताओं के प्रदर्शन को लेकर मध्यप्रदेश के गृह मंत्री नरोत्तम मिश्रा ने कहा है कि कांग्रेस नेता कमलनाथ जी, जो 15 महीनों में कभी किसान के खेतों में नहीं गए। वे ट्रैक्टर की सवारी करेंगे। राहुल गांधी, जिन्होंने श्सोफा—कम—ट्रैक्टर चलाया था, उन्हें यह भी नहीं पता कि आलू जीमी के ऊपर उत्तर उत्तर गांधी नीचे। मिश्रा ने कहा, मैं समझ नहीं पा रहा हूं कि इन कृषि कानूनों में शकालाई क्या है। यह श्टुक्डे—टुक्डे गिरोह किसानों को भड़काने और गुमराह करने वाला है। अब तक, कोई भी शकाले कानूनों की व्याख्या नहीं कर सका।

बीजेपी सांसदों-विधायकों के घर प्रदर्शन से पहले

अजय लल्लू रोके गए, थाली बजाकर जाताया विरोध

लखनऊ,(एजेंसी)। कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष अजय कुमार लल्लू को लखनऊ में उनके आवास पर पुलिस द्वारा रोक दिए जाने की सूचना है। नए कृषि कानूनों के खिलाफ कांग्रेस ने आज किसान दिवस पर भाजपा के सांसदों और विधायकों के घर प्रदर्शन का ऐलान किया था। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष इसके लिए निकलते इससे पहले ही उच्छ्वास उनके आवास पर रोक दिया गया। इसके बाद कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष ने कार्यकर्ताओं के साथ तानी—थाली बजाकर अपने आवास के सामने ही प्रदर्शन किया। अजय लल्लू ने कहा कि सरकार किसान विरोध है। किसानों पर हो रहे हैं। सरकार उनके पर है। शहादत दे रहे हैं। अधिकारी नौकरी छोड़ रहे हैं। सरकार बताएं कि चार साल हो गए, किसानों की फसल बर्बाद हुई अब तक किसानों को मुआवजा दिया गया। उच्छ्वासों के बीच कहा कि यदि एमएसपी और मंडियां खत्म नहीं होनी हैं तो सरकार किसानों को तसल्ली और इसकी गारंटी कर्यों नहीं दे रही है। आज लखनऊ में बुखरी स्थित भाजपा विधायकों—मंडियों के आवास पर तानी—थाली बजाकर सरकार का विरोध किया। लुकाना ग्राहन करायी विधायकों के आवास पर तानी—थाली बजाकर जाताया विरोध किया।

नई दिल्ली,(एजेंसी)। पश्चिम बंगाल में अगले साल होने वाले विधानसभा चुनाव को लेकर सियासी व कानूनी तात्पर्य शुरू हो गई है। वर्षी, राजनीतिक गलियों में इस बात की चर्चा है कि राज्य में चुनावों के दौरान राजनीतिक गलियों में इस हो सकती है। इस आशंका के महेन्द्र सुमीत कोर्ट में एक याचिका दायर कर गुहार लगाई गई है कि खंचित और निष्पक्ष चुनाव सुनिश्चित कराए जाए। याचिका में मांग की गई है कि राज्य में विषयी पार्टी के नेताओं की सुखा भी सुनिश्चित की जाए। गौरतलब है कि हाल ही में भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा पश्चिम बंगाल में चुनाव प्रचार के लिए पहुंचे थे। इस दौरान उनके काफिले पर पथराव किया गया। इस दौरान काफिले में भाजपा महासचिव केंलाल विजयवर्णीय की कार भी शामिल थी। पथराव के चलते विजयवर्णीय चौटिल हो गए। इसे लेकर राज्य में काफिले सियासी बवाल भी मचा था। भाजपा ने सीधा आरोप टीएसपी कार्यकर्ताओं पर लगाया। वर्षी, केंद्र सरकार ने पथराव के बाद राज्य के मुख्य सचिव और डीजीपी को तत्त्व विकास के बाबजूद द्वारा दिए गए आदेश की अवहेलना की और मंत्रालय नहीं पहुंचे। ऐसे में अब माना गया कि इससे राज्य और केंद्र सरकार के बीच प्रशासनिक और कानूनी जग शुरू हो सकती है।



बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर के उनके मन में खोते हैं। राजनाथ बॉर्डर—बॉर्डर के लिए सरकार कानूनों के खिलाफ किसानों के आंदोलन का आठ दिन है। सरकार ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है। सरकार ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात चीत के न्योते की जो चिह्नी रविवार रात भेजी थी, उसका जावाब किसान आज 28 दिन है।

बॉर्डर पर खालसा एड ने किसान मॉल से ले सकता है। राजनाथ बॉर्डर पर प्रदर्शनकारियों ने बात ची

बुनकरों के कल्याण हेतु प्रतिबद्ध सरकार, अर्थव्यवस्था में हथकरघा उद्योग का महत्वपूर्ण स्थान

अमिट रेखा — निखिल कुमार कुशवाहा /स्वतंत्र

कसया — कुशीनगर। उत्तर प्रदेश में खेती के बाद अर्थव्यवस्था में हथकरघा उद्योग का महत्वपूर्ण स्थान है। हथकरघा क्षेत्र रोजगार और उत्पादन की दृष्टि से उत्तर प्रदेश देश में तीसरे स्थान पर है।

आधुनिक तकनीक और डिजाइन

विकास ने इस उद्योग को एक

नई पहचान दिलाने में सराहनीय

और प्रमुख भूमिका निभाई है। देश

में कुल बुनकरों की संख्या में से

एक चौथाई बुनकर उत्तर प्रदेश में

है, जो प्रदेश की जनता की वस्त्र

आवश्यकता में अपना महत्वपूर्ण

योगदान दे रहे हैं। अत्यधिक

प्रतिस्पद्ध वाले बाजार की

परिस्थितियों और हथकरघा एवं

पावरलूम से अपनी आजीविका

का स्थानान्तर करने वाले बुनकरों

के व्यवसाय को बेहतर बनाने हेतु

अनेक कल्याणकारी कदम सरकार

ने उठाये हैं। अनुकूल वातावरण

सुजित किया गया है। गरीब

बुनकरों के हालातों को सुधारने के

लिये अनेक प्रभावी निर्णय लिये

हैं। अमिट रेखा — निखिल

कुमार कुशवाहा /स्वतंत्र

कसया — कुशीनगर। उत्तर

प्रदेश का बुनेलखण्ड एक ऐसा

क्षेत्र है जो हेतु ज्यादातर वर्षा

पर किसानों की खेती निर्भर होती

थी। पठरी क्षेत्र होने के कारण

भूमिगत काल नहीं मिल पाता है।

इससे किसान नहरों तालाबों कुटों

के जल से सिंचाई करते हैं। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। बुनेलखण्ड क्षेत्र में गत कई वर्षों से लम्बे बौद्धि परियोजनाओं को सिंचाई उपलब्ध कराने की विशेष व्यवस्था की है। जिन खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सरकार का ध्यान उपलब्ध है।

प्रदेश करने के कारण

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

उपलब्ध खण्ड क्षेत्र के किसानों

को सिंचाई उपलब्ध कराने

की विशेष व्यवस्था की है। जिन

खेतों में नलकूपों की बोरिंग हो

सकती है, वहाँ सरकार द्वारा

नलकूप भी लगाये गये हैं। प्रदेश

सर



भारत के खिलाफ दूसरा टेस्ट भी नहीं खेल सकेंगे डेविड वॉर्नर और सीन एबोट

मेलबर्न। स्टार बल्लेबाज स्टीव स्मिथ की ऑस्ट्रेलिया के टेस्ट के कप्तान के रूप में पुनरुत्तर नियुक्त तय नहीं हैं और देश में क्रिकेट की संचालन संस्था क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया (सीए) का मानना है कि 'कुछ शानदार युवा नेतृत्वकर्ता' सामने आ रहे हैं। इसलिए यह स्टीव के जिम्मेदारी संमान से नहीं जुड़ा है, यह कुल मिलाकर सर्वश्रेष्ठ को जिम्मेदारी देने से जुड़ा है।' उन्होंने कहा, 'स्टीव युवा हैं और जब वह जिम्मेदारी संगाल रहे थे तो अच्छे कप्तान थे। किसी भी उत्तराधिकारी के लिए योजना की जरूरत होती है। क्या विशिष्ट रूप से अगले कप्तान को लेकर एक बोर्ड के रूप में हमने बैठक की है? नहीं, ऐसा नहीं हुआ है।' एडिंग्स ने कहा कि सीए ने पिछले कुछ वर्षों में विभिन्न खिलाड़ियों को उप कप्तानी की जिम्मेदारी सौंपी है और जब पेन के उत्तराधिकारी को चुनने का समय आएगा तो हम चयनकर्ताओं की सफारिया पर गैर करेंगे। पेन टेस्ट जबकि आरोन फिंच सीमित ओवरों के क्रिकेट में टीम की अगुआई प्रभावी तरीके से कर रहे हैं और ऐसे में सीए नए कप्तान को लेकर

इंतजार कर सकता है लेकिन खेल की संचालन संस्था ने पूर्व

मुख्य कार्यकारी अधिकारी केविन रॉबर्ट्स के उत्तराधिकारी की तलाश की प्रक्रिया शुरू करनेकी योजना समय निक हॉक्टे शानदार काम बनाई है। एडिंग्स ने कहा, 'इस

समय निक हॉक्टे शानदार काम कर रहे हैं।



मेलबर्न। स्टार बल्लेबाज स्टीव स्मिथ की ऑस्ट्रेलिया के टेस्ट के कप्तान के रूप में पुनरुत्तर नियुक्त तय नहीं हैं और देश में क्रिकेट की संचालन संस्था क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया (सीए) का मानना है कि 'कुछ शानदार युवा नेतृत्वकर्ता' सामने आ रहे हैं। इसलिए यह स्टीव के जिम्मेदारी संमान से नहीं जुड़ा है, यह कुल मिलाकर सर्वश्रेष्ठ को जिम्मेदारी देने से जुड़ा है।' उन्होंने कहा, 'स्टीव युवा हैं और जब वह जिम्मेदारी संगाल रहे थे तो अच्छे कप्तान थे। किसी भी उत्तराधिकारी के लिए योजना की जरूरत होती है। क्या विशिष्ट रूप से अगले कप्तान को लेकर एक बोर्ड के रूप में हमने बैठक की है? नहीं, ऐसा नहीं हुआ है।' एडिंग्स ने कहा कि सीए ने पिछले कुछ वर्षों में विभिन्न खिलाड़ियों को उप कप्तानी की जिम्मेदारी सौंपी है और जब पेन के उत्तराधिकारी को चुनने का समय आएगा तो हम चयनकर्ताओं की सफारिया पर गैर करेंगे। पेन टेस्ट जबकि आरोन फिंच सीमित ओवरों के क्रिकेट में टीम की अगुआई प्रभावी तरीके से कर रहे हैं और ऐसे में सीए नए कप्तान को लेकर

गौतम गंभीर ने टीम इंडिया को दी सलाह, बोले- रहणे चौथे क्रम पर करें बल्लेबाजी

पूर्व सलामी बल्लेबाज गौतम गंभीर ने कहा कि मैं रहणे को चौथे नंबर पर बल्लेबाजी करते देखना चाहूँगा। वह अभी कप्तान है तो उसे आगे बढ़ कर टीम का नेतृत्व करना हांगा।



नयी दिल्ली। पूर्व सलामी बल्लेबाज गौतम गंभीर ने कहा कि ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ दूसरे टेस्ट मैच में भारतीय टीम को पांच गेंदबाजों के साथ मैदान में उत्तराधिकारी रहणे को चौथे क्रम पर बल्लेबाजी के लिए आना चाहिये। भारतीय टीम को चार मौसूमों की श्रृंखला के पहले टेस्ट मैच में तीन दिनों के अंदर आठ क्रिकेट की करारी शिक्षण

झलनी पड़ी। एडीलेड में खेले गये इस दिन-रात्रि टेस्ट की दूसरी पारी में टीम टेस्ट के अपने न्यूनतम 36 रन पर ऑल आउट हो गयी। टीम के नियमित कप्तान कोहली के पितृत्व अवकाश पर जाने के बाद अब रहणे यह भूमिका नियमांगे। गंभीर ने 'टेस्ट स्पोर्ट्स' के कार्यक्रम 'क्रिकेट कनेक्ट' में कहा, 'मैं रहणे को चौथे नंबर पर बल्लेबाजी

करते देखना चाहूँगा। वह अभी कप्तान है तो उसे आगे बढ़ कर टीम का नेतृत्व करना होगा। ऐसे में रहणे को विराट कोहली की जगह चौथे नंबर पर खेलना चाहिए।' दो बार विश्व कप जीतने वाली टीम का हिस्सा रहे वायं हाथ के इस पूर्व बल्लेबाज ने बॉकिंसंग डे टेस्ट (26 से 30 दिसंबर तक से मेलबर्न में) में लोकेश राहुल, ऋषभ पंत और शुभमन गिल को अंतिम 11 में शामिल करने की वकालत की। उन्होंने कहा, "राहुल को पांचवें जबकि पंत को छठे क्रम पर बल्लेबाजी करना चाहिये। इसके बाद रविन्द्र जडेजा और रविचंद्रन अश्विन का नंबर आयेगा। मैं चाहता हूँ कि टीम में पांच गेंदबाज रहें।" उन्होंने पहले टेस्ट में सलामी बल्लेबाज घृणी साव को मोका देने का समर्थन करते हुए कहा, "मैं चाहता हूँ कि टीम में पांच गेंदबाज रहें।" उन्होंने कहा, "इस बारे में बताये जाने के बाद उन्होंने

कोरोना काल में पार्टी करना सुरेश रैना को पड़ा भारी, ऑस्ट्रेल के बाद जमानत पर हुए रिहा

मुंबई। सुरेश रैना को यहां एक क्लब में कोविड-19 से जुड़े सामाजिक दूरी और दूसरे नियमों के उल्लंघन के साथ हो रही पार्टी में शामिल होने पर मुंबई पुलिस के द्वारा गिरफतार करने के बाद जमानत पर रिहा कर दिया गया।

इस पूर्व भारतीय क्रिकेटर ने 'अनजाने' में हुई इस 'दुम्भग्यपूर्ण' घटना पर अफसोस जाताया जिसमें उनके साथ 34 और लोग पकड़े गये थे। पूर्व बल्लेबाज की प्रबंधन टीम द्वारा जारी एक बायन में कहा गया है कि 34 साल के रैना को घटना के बक्त रथानीय समय सीमा (वलब खुला रहने की) और दूसरे नियमों की जानकारी नहीं थी। बायन के मुताबिक, "सुरेश एक शूट के लिए मुंबई में थे, जो देर तक चला था। उनके एक भिन्न ने उन्हें दिल्ली रवाना होने से पहले त्रिभुवन जिसके लिए आमंत्रित किया था। उन्हें स्थानीय समय सीमा और नियमों की जानकारी नहीं थी। बायन के बाद उन्होंने रिहा करने के बाद उन्होंने जिसका पहला टेस्ट 26 जनवरी से जुड़ेगा।" तीसरा टेस्ट सात जनवरी से होगा लेकिन इसका सिडनी में होना अभी तय नहीं है।

न्यूजीलैंड के खिलाफ पहले टेस्ट के बाद पाक गेंदबाज

कोच वकार यूनिस लौटेंगे स्वदेश, जानिए कारण

नेपियर। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने मंगलवार को घोषणा की कि गेंदबाजी कोच वकार यूनिस न्यूजीलैंड के खिलाफ बॉकिंसंग डे टेस्ट के बाद स्वदेश लौटेंगे जिससे कि अपने परिवार के साथ समय बिता सकें। यह 49 वर्षीय पूर्व क्रिकेटर इसके बाद दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ घरेलू श्रृंखला के लिए टीम से जुड़ेगा। पीसीबी ने प्रेस विज्ञप्ति में कहा, "वकार ने टीम प्रबंधन से आग्रह किया था कि उन्हें अवकाश दिया जाए जिससे कि वह लाहौर में अपने परिवार के साथ अतिरिक्त वक्त बिता सकें। इसके बाद वह 17 जनवरी को ऑस्ट्रेलिया के सिडनी लौटेंगे।" पाकिस्तान को न्यूजीलैंड में पहला टेस्ट 26 दिसंबर से जबकि दूसरा टेस्ट दो जनवरी से क्रमशः माऊंट मोनगार्नी और क्राइस्टचर्च में खेलना है। पाकिस्तान के मैनेजर मौसूर राणा ने कहा, "इस बात पर ध्यान देते हुए कि वकार जून से अपने परिवार के साथ अतिरिक्त वक्त बिता सकें। इसके बाद वह 26 जनवरी से कराची में खेला जाएगा। पीसीबी ने प्रेस विज्ञप्ति में कहा, "वकार ने टीम प्रबंधन से आग्रह किया था कि उन्हें अवकाश दिया जाए जिससे कि वह लाहौर में अपने परिवार के साथ अतिरिक्त वक्त बिता सकें। इसके बाद वह 17 जनवरी को ऑस्ट्रेलिया के सिडनी लौटेंगे।" पाकिस्तान को न्यूजीलैंड में पहला टेस्ट 26 दिसंबर से जबकि दूसरा टेस्ट दो जनवरी से क्रमशः माऊंट मोनगार्नी और क्राइस्टचर्च में खेलना है। पाकिस्तान के मैनेजर मौसूर राणा ने कहा, "इस बात पर ध्यान देते हुए कि वकार जून से अपने परिवार के साथ अतिरिक्त वक्त बिता सकें। इसके बाद वह 26 जनवरी से आग्रह किया था कि उन्हें अवकाश दिया जाएगा। पीसीबी ने प्रेस विज्ञप्ति में कहा, "वकार ने टीम प्रबंधन से आग्रह किया था कि उन्हें अवकाश दिया जाए जिससे कि वह लाहौर में अपने परिवार के साथ अतिरिक्त वक्त बिता सकें। इसके बाद वह 17 जनवरी को ऑस्ट्रेलिया के सिडनी लौटेंगे।" पाकिस्तान को न्यूजीलैंड में पहला टेस्ट 26 दिसंबर से जबकि दूसरा टेस्ट दो जनवरी से क्रमशः माऊंट मोनगार्नी और क्राइस्टचर्च में खेलना है। पाकिस्तान के मैनेजर मौसूर राणा ने कहा, "इस बात पर ध्यान देते हुए कि वकार जून से अपने परिवार के साथ अतिरिक्त वक्त बिता सकें। इसके बाद वह 17 जनवरी को ऑस्ट्रेलिया के सिडनी लौटेंगे।" पाकिस्तान को न्यूजीलैंड में पहला टेस्ट 26 दिसंबर से जबकि दूसरा टेस्ट दो जनवरी से क्रमशः माऊंट मोनगार्नी और क्राइस्टचर्च में खेलना है। पाकिस्तान के मैनेजर मौसूर राणा ने कहा, "इस बात पर ध्यान देते हुए कि वकार जून से अपने परिवार के साथ अतिरिक्त वक्त बिता सकें। इसके बाद वह 17 जनवरी को ऑस्ट्रेलिया के सिडनी लौटेंगे।" पाकिस्तान को न्यूजीलैंड में पहला टेस्ट 26 दिसंबर से जबकि दूसरा टेस्ट दो जनवरी से क्रमशः माऊंट मोनगार्नी और क्राइस्टचर्च में खेलना है। पाकिस्तान के मैनेजर मौसूर राणा ने कहा, "इस बात पर ध्यान देते हुए कि वकार जून से अपने परिवार के साथ अतिरिक्त वक्त बिता सकें। इसके बाद वह 17 जनवरी को ऑस्ट्रेलिया के सिडनी लौटेंगे।" पाकिस्तान को न्यूजीलैंड में पहला टेस्ट 26 दिसंबर से जबकि दूसरा टेस्ट दो जनवरी से क्रमशः माऊंट मोनगार्नी और क्राइस्टचर्च में खेलना है। पाकिस्तान के मैनेजर मौसूर राणा



वैकसीन आने के बाद ही मैं और अली शादी का प्लान करेंगे: रिचा चड्हा

एक समर्थ अभिनेत्री के रूप में पहचानी जानेवाली रिचा चड्हा इन दिनों चर्चा में है बायोपिक शकीला से। साउथ की अडल्ट स्टार शकीला की जीवनी पर आधारित यह फिल्म हिंदी समेत चार अन्य भाषाओं में 1000 स्क्रीन्स पर रिलीज होने जा रही है। इस बातचीत में रिचा अपनी फिल्म, दर्शकों के थिएटर आने, कोरोना काल, अली से उनकी शादी और इंडस्ट्री को लेकर पनपी निगेटिविटी पर बात करती है। कोरोना काल में तकरीबन 9 महीनों बाद आपकी फिल्म शकीला थिएटर का मुंह देख पाएगी, क्या इस बात की फिर है कि ऑडियंस आएगी? मुझे बहुत अच्छा लग रहा है।

सब चीजें न्यू-नार्मल तरीके से हो रही हैं। मैं और ज्यादा खुश होती, अगर शकीला का प्रमोशन मैं बड़े और विशाल पैमाने पर कर पाती। इस समय मैं जूस और कॉल्स पर इंटरव्यू दे रही हूं। यह जरूरी भी है कि सब लोग एक सुरक्षा कवच बनाकर रखें। फिल्म के थिएटर में रिलीज होने की बहुत बड़ी वजह यह भी है कि यह हिंदी के अलावा 4 भाषाओं में रिलीज हो रही है। यह चिंता तो जाहिर तौर पर है ही कि दर्शक आएंगे या नहीं। मगर उसका हम कुछ कर नहीं सकते हैं। मेकर्स को फिल्म मार्च में रिलीज करनी थी। अब इस फिल्म को रोक कर रखना मुश्किल है। इसलिए इसे दिसंबर में अब रिलीज किया जा रहा है। जहां कोरोना का संक्रमण कम होगा, वहां लोग फिल्म देखने जाएंगे। कल रात को मैं खुद एक फिल्म देखकर आई, जिससे थिएटर

बॉलीवुड एक्ट्रेस रिचा चड्हा ने अपनी फिल्म, दर्शकों के थिएटर आने, कोरोना काल, अली फजल से उनकी शादी और इंडस्ट्री को लेकर पनपी निगेटिविटी पर बात की है।

मैं लिए जानेवाले प्रीकॉर्नेंस का जायजा ले सकूँ। शकीला को पढ़ पर उत्तरने में आपको सबसे ज्यादा मुश्किल क्या लगा? परफॉर्मेंस के नजरिए से देखूँ, तो कुछ भी मुश्किल नहीं था। मगर रोल की डिमांड पर वजन बढ़ाना एक बड़ी चुनौती थी। मैंने बहुत अनहेली तरीके से वजन बढ़ाया। खूब तला—भुना मैदा खाया, वो चीजें भी खाई, जिससे मुझे एलर्जी थी। वजन बढ़ाना आसान था, मगर घटाना उतना ही मुश्किल। मैंने शकीला को समझने के लिए उसकी साइकी में जाने की कोशिश की। वह साउथ की अडल्ट स्टार सिल्क रिमिटा की तरह महत्वाकांक्षी नहीं थी। उन्हें तो बस इतना कमाना था कि अपने परिवार का पेट पाल पाती। सिल्क रिमिटा के गुजरने के बाद जो खाली जगह थी, उसके जरिए वह तेजी से स्टारडम की चीड़ियां चढ़ गईं। उन्होंने अपने परिवार की भाई—बहनों के बच्चों को समाप्ता। उनकी पढ़ाई पूरी करवाई, मगर उसी परिवार ने उन्हें त्याग दिया। मैं उनके इसी पहलू को दर्शना चाही थी। फिल्म की तुलना लगातार डर्टी पिक्चर से हो रही है? मुझे आश्चर्य हो रहा है, क्योंकि डर्टी पिक्चर करीबन 10 साल पहले रिलीज हुई थी। इसलिए अचरज में हूं कि लोगों के दिमाग में अभी तक वह फिल्म चल रही है। बाकी तुलना हो रही है तो किसी बुरी फिल्म से नहीं हो रही है, यह बहुत अच्छी बात है। इस कंपेरिजन को अब रोका नहीं जा सकता। लड़कों को सबक सिखाने की है जैसे जारूर रुपरे रिचा चड्हा पंकज त्रिपाठी के साथ दोबारा काम करने का अनुभव कैसा रहा? उनका रोल बहुत फनी और मजेदार है। साउथ के सुपर स्टार के रोल को निभाते हुए उन्होंने इसे अलहादा अंदाज दिया। वे जितने शरीफ हैं, उन्हें ही फिल्म में बदमाश नजर आते हैं। एक अभिनेता के रूप में उनका शार्प ऑब्जर्वेशन उनके बहुत काम आया। असल जिंदगी में भी ऐसा होता है। हम लोग किसी समझदार व्यक्ति से मिलते हैं, तो उनके आदर्श ऊंचे होते हैं, मगर उनके करीब जाओ तो वे एक ऐसी बेकार बात कह देंगे कि उनका असली चरित्र उजागर हो जाता है। ट्रेलर में दिखाया है कि वे लड़की से कहते हैं तुम यह नहीं पहनोनी, क्योंकि तुम्हारी ब्रा का स्ट्रेप दिख रहा है, मैं फैमिली फिल्में करता हूं और मेरी इमेज खराब हो जाएगी, मगर जैसे ही

वह उनके पास अकेली जाती है, तो वे कहते हैं कि हम आउटडोर जा रहे हैं और आप अपनी मां को नहीं लाओगी। उन्होंने जब इस सीन को कंसीव किया, तो मैं यही सोच रही थी कि ऐसा अनुभव उन्हें कभी न कभी जरूर हुआ होगा। कोरोना काल आपके लिए कितना मुश्किल साधिया हुआ? चुनौती यही थी कि हर तरफ से बस बुरी खबरें ही आ रही थी। मेरे करीबी लोगों में और दुनिया में भी बहुत लोग कोरोना में गुजरे। बहुत बुरा और भारी वक्त था। इसके अलावा इस समय हम सबको सोचने का वक्त मिला। हम थोड़ा ठहरे, वरना तो भागे जा रहे थे।

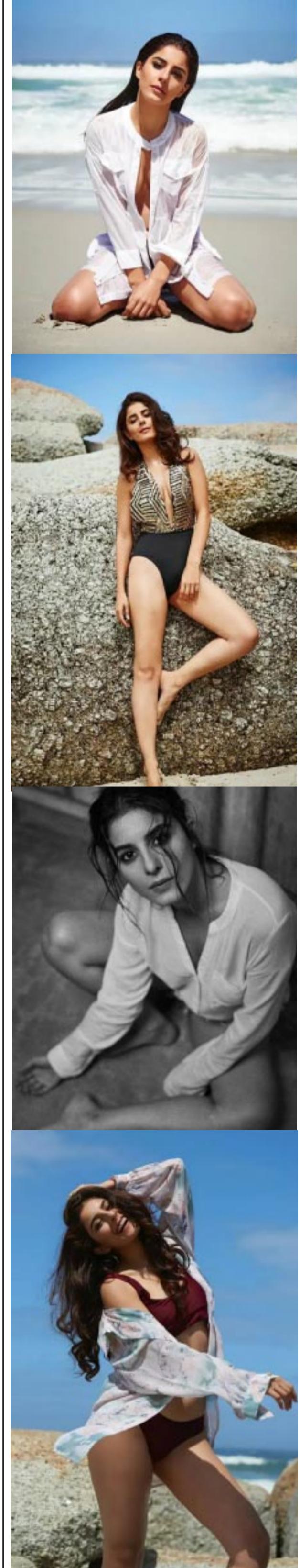
खास कर हमारी इंडस्ट्री में तो शूटिंग, ट्रैवलिंग और भागम—भाग लगी रहती है। इस दौरान मैंने खाना बनाना, खुद को और दूसरों को खुश रखना सीखा। इसी कारण आपकी और अली फजल की शादी भी टली? अब कब ल्जान है? मार्ट के दूसरे सप्ताह में ही हमने तय कर लिया था कि हम शादी पोस्टपोन कर देंगे। जाहिर है महामारी में लोग देश—विदेश से ट्रैवल करके कैसे आते? अब हम तो यही सोच रहे हैं कि इस महामारी की वैक्सीन आ जाए तो जिता कम हो जाएगी, क्योंकि उसके बाद ही लोग सेफ फील कर पाएंगे। अब जब वैक्सीन आएगी, उसका सफल ट्रायल होगा, तभी हम कुछ ल्जान कर पाएंगे। पिछले दिनों इंडस्ट्री को लेकर पनपी निगेटिविटी के बारे में क्या कहना चाहेंगी? यह तो पूरी तरह एक मैनिफेक्चरर नरेटिव था। अब एक-एक करके सबको रिहा किया जा रहा है। उस वक्त सब लोग घर पर बैठे हैं और आपको एक बंधी—बंधाइ ऑडियंस मिल जाती है। अब आप उन्हें कोई भी पट्टी पढ़ा दें। लोग होते भी हैं ढोंगी हैं। उन्हें जिससे टीआरपी मिलती है, वह दिखाते हैं। अब वह टीआरपी असली है या नकली बाद में जाकर पता चलता है। उन्हें एक जरिया मिल गया है कि हम यह करेंगे, वह करेंगे और इससे हम खबरें दिखाएंगे। उन्हें एक फॉर्मूला मिल जाता है, जिसे वे घसीटे चल जाते हैं। मगर मुझे लगता है इस पर अब इससे ज्यादा और सोचने की जरूरत भी नहीं है। यह एक दौर है, जो चला जाएगा। मगर, हां उन लोगों ने अपने स्वार्थ के लिए इसे मुद्दा बनाया, वे लोग खुद ही एक्सपोज हो गए।

अंकिता लोखंडे को सुशांत के फैस ने किया जबरदस्त ट्रोल! एक्ट्रेस कहा- नफरत नहीं है दिल में



सिंह को पार्टी में आमंत्रित करने के लिए अंकिता लोखंडे को ट्रोलर्स ने निशाना बनाया। जिसके बाद अंकिता ने अपनी सफाई में एक संदेश पोस्ट किया। अंकिता ने सीधे तौर पर नफरत करने वालों पर कोई टिप्पणी नहीं की है, उन्होंने एक संदेश में लिखा कि नफरत का उनके दिल में कोई स्थान नहीं है। अंकिता ने इंस्टाग्राम पर लिखा “मैं और मेरा दिल, हमें ऐसे मुड़े मिलते हैं जिनसे हम लड़ते हैं, लेकिन एक चीज जो हमारे अंदर कभी नहीं रहेगी वह है नफरत। जब आपके अंदर नफरत के विचार आते हैं, तो यह आत्मा की कुरुपता है जो आपके सभी मुद्दों को बनाता है और नियन्त्रित करता है।

वायरल हो रही ‘मिर्जापुर’ की: माधुरी भाभी’ की तस्वीरें



गाने के साथ इस वीडियो में शकीला की ऑनस्ट्रीन और उत्तर-चद्वाव भरी यात्रा के स्टारडम को दिखाया गया है। डियो में ऋचा को एक रेट्रो लुक में, उनके विशेष प्रदर्शन गीत के लिए डेक-अप किया गया है। यह एक दुखद नोट पर खुलता है — हम एक महिला को अस्पताल के बिस्तर पर देखते हैं क्योंकि ऋचा उर्फ शकीला कहती है कि सिल्क (सिमता, वयस्क स्टार) की मौत उसके लिए एक झटका थी। गीत शकीला के स्टारडम के बारे में बात करता है, जबकि वीडियो उन संघर्षों को भी सामने रखता है जिनसे उसे गुजरना पड़ता है।



मां के होते हैं कई रूप, आप किस टाइप की माँ?

मां और बच्चे का रिश्ता दुनिया के सभी रिश्तों से पवित्र माना जाता है। एक औरत जब मां बनती है तब वह संपूर्ण हो जाती है। मां अपने बच्चों के बिना कहे ही उनकी हर प्रॉब्लम को समझ जाती है। जब एक औरत मां बनती है तो खुद पर गर्व महसूस करती है। मां अपने बच्चे की हर बात मानती है और उसपर पूरा-पूरा प्यार लूटाती है। इस दौरान एक मां के कई रूप देखने को मिलते हैं। कभी वो बच्चों के साथ बच्ची बन जाती है तो कभी उनके भविष्य को लेकर चिंता में डूबी रहती है। तो चलिए आज हम आपको बताते हैं मांओं के कुछ ऐसे ही दिलचस्प रूप के बारे में, जिसके बाद आप हमें बताएंगे कि आप इनमें से कौसी माँ हैं।

बच्चों की तारीफ करने वाली मां

हर मां को अपना बच्चा सबसे प्यारा लगता है। लेकिन कुछ मांएं अपने बच्चों को लेकर काफी पजेसिव होती हैं। वे अक्सर अपने बच्चों की तारीफों के पूल बांधती रहती हैं। फिर चाहे ऑफिस हो या फिर कोई फैमिली फंक्शन वे अपने बच्चों की तारीफ करना नहीं छोड़ती।

परफेक्शनिस्ट मां

हर परफेक्शनिस्ट मां चाहती है कि उनके बच्चे उन्हीं की तरह हर काम में परफेक्ट बनें। इसलिए वे हर समय अपने बच्चों के हर काम को बार-बार देखती हैं। वह अपने बच्चों का हर काम टाइम टेक्सल के हिसाब से करती है। इस तरह की मांओं की कोशिश रहती है कि उनका बच्चा हर काम में फिर चाहे वो स्कल हो, कॉलेज हो या फिर खेल कूद हो उसमें टॉप पर ही रहे।

सोशली मीडिया पर एक्टिव मां

कुछ मांएं सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव होती हैं। जब भी इन्हें समय मिलता है तो वे सोशल गुप्स और दोस्तों में लग जाती हैं। इस तरह की ममियों के पास बच्चों को किस तरह से हैंडल किया जाए के हजारों टिप्स मिल जाएंगे। इसके साथ ही वह सोशल मीडिया के जरिए अपने दोस्तों से बच्चों को पढ़ाने और उन्हें संभालने के टिप्स जुटाती रहती हैं।

अंधविश्वास में रहने वाली मां

वैसे तो हर मां को डर लगा रहता है कि उसके बच्चे को किसी की नजर ना लगे। जिस वजह से कुछ मांएं दूसरों के सामने अपने बच्चे की कामयाबी की तारीफ करने से भी डरती हैं। वे अपने बच्चे की तारीफ की जगह उसकी कमियों के बारे में बताना शुरू कर देती हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि अगर वे अपने बच्चे की तारीफ करेगी तो उसे नजर लग जाएंगी। वहीं कुछ तो हपते में कई बार अपने बच्चे की नजर तक उतार लेती है।

फैशनिस्टा मां

फैशनिस्टा मां खुद के साथ-साथ अपने बच्चों को भी फैशनेबल देखना पसंद करती हैं। वे अक्सर अपने बच्चे के स्टाइल को क्रिएट करती रहती हैं। वे अपने बच्चे के कपड़ों से लेकर हेयस्टाइल तक सब कुछ फैशनेबल चाहती हैं।

चिंता में रहने वाली मां

हर मां को अपने बच्चों की चिंता सताती रहती है। लेकिन कुछ मांएं तो हर समय अपने बच्चों को लेकर चिंता में रहती हैं। कई बार तो उनकी चिंता जायज भी नहीं होती।

क्या आप भी मोजे पहनकर सोते हैं तो जान लें इसके फायदे और नुकसान

सर्दियों में ठंड से बचने के लिए हर कोई खुद का खास ध्यान रखता है। अच्छी डाइट के साथ कपड़ों को लेकर भी लोग काफी सतरक रहते हैं। ऐसे में वे ज्यादा से ज्यादा गर्म कपड़े पहनते हैं। साथ ही पैरों को गर्म रखने के लिए मोजों का इस्तेमाल करते हैं। इससे ठंडी हवा से पैरों का बचाव होने के साथ आरामदायक नींद आने में मदद मिलती है। मगर बात अगर मोजे या जुराब पहन कर सोने की करें तो इसे लेकर हर किसी के मन में अलग-अलग सवाल है। कई लोग इसे बिस्तर में पहनना फायदेमंद कहते हैं तो कई इसे नुकसानदायक मानते हैं। ऐसे में अगर आपके मन में भी इसे लेकर हर सवाल है तो चलिए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से...

तो चलिए पहले जानते हैं मोजे पहनकर सोने के फायदों के बारे में...

शरीर का तापमान रहेगा नियंत्रित

मौसम में बदलाव आने से इसका असर शरीर में भी देखने को मिलता है। इस तरह सर्दियों में मोजे पहनने से शरीर का तापमान सही रहने में मदद मिलती है। पैरों को गर्महट मिलने से बांडी रिलैक्स रहती है।

रक्तप्रवाह में सुधार

मोजे पहनने से पैरों को गर्महट मिलती है। इससे ब्लड



सर्कुलेशन बेहतर होने से शरीर में खून व ऑक्सीजन का प्रवाह सही तरीके से होता है। ऐसे में मांसपेशियों, दिल व फेफड़ों में मजबूती आती है।

अच्छी नींद दिलाए

अक्सर पैरों के ठंडा होने से नींद पूरी ना होने की शिकायत रहती है। मगर बिस्तर में मोजे पहनकर रखकर से अच्छी नींद आने में मदद मिलती है।

रायनोड का खतरा करे कम

यह एक ऐसी रिश्ति है जिसमें शरीर को ठंड लगने से पैरों की उंगलियां सुन्न होने लगती हैं। इसके कारण कई लोगों को पैरों में दर्द खुलजाती, जलन, सूजन की भी शिकायत हो जाती है। वैसे तो यह काई गर्मी समस्या नहीं है। मगर फिर भी इससे बचने के लिए मोजे पहनना बेस्ट ऑप्शन है।

मोजे पहनकर सोने के नुकसान...

हाइजीन

पुराने, तंग व गंदे मोजे पहन कर सोने से संक्रमण होने का खतरा अधिक रहता है। इससे पैरों में दबाव होने के साथ खून

व ऑक्सीजन ठीक नहीं मिलेगा। साथ ही पैरों से बदबू आने की भी परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में इस बात का खास ध्यान रखें कि आप जो भी मोजे पहन रहे हैं वो एक दम साफ और सही हो। इसके अलावा कॉटन, कश्मीरी मोजों को भी चुरूं।

ब्लड सर्कुलेशन में बांधा

वैसे तो हम आपको पहले ही बता चुके हैं कि मोजे पहनने से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है। मगर सही जुराब ना होने से इसका असर विपरीत भी हो सकता है। ऐसे में अगर आप ज्यादा तंग मोजे पहनते हैं तो इससे पैरों में दबाव महसूस होता है। ऐसे में अकड़न होने के कारण खून का प्रवाह को होने का खतरा हो सकता है।

ओवरहीटिंग की समस्या

मोजे ठंड से बचाने का काम करते हैं। मगर इससे इसका विपरीत असर भी होने का खतरा रहता है। असल में, अगर आपके मोजों में हवा नहीं निकलेगी तो इससे ओवरहीटिंग की परेशानी हो सकती है।

नहाने के पानी में मिलाएं ये चीजें, ड्राई स्किन की होगी छुट्टी

सर्दियों में ज्यादातर गर्म पानी से नहाते हैं। इससे ठंड से बचाव तो रहता है तो मगर स्किन में ड्राइनेस बढ़ जाती है। इसके अलावा त्वचा में जलन, खुलजी की समस्या भी होने लगती है। ऐसे में पानी में कुछ खास चीजों को मिलाकर नहाने से इस परेशानी से बचा जा सकता है। तो चलिए जानते हैं उन खास चीजों के बारे में...

ग्रीन-टी

सर्दियों में लोग गर्म पानी से नहाना पसंद करते हैं। ऐसे में ज्यादा ड्राई स्किन की समस्या होना आम बात है। इससे बचने के लिए नहाने के पानी में ग्रीन-टी बैग डालना बेस्ट ऑप्शन है। इसके लिए पानी को गर्म करके उसमें 4-5 बैग ग्रीन-टी के करीब 15-20 मिनट के लिए दूबोएं। उसके बाद इस पानी से नहाएं। एंटी-ऑक्सीडेंट, ग्रीन-टी स्किन

को गहराई से पोषण पहुंचाने के साथ नमी बनाएं रखने में मदद करती है। साथ ही स्किन साफ, निखरी व कोमल नजर आती है।

सेंधां नमक और फिटकरी

पानी में 1 छोटा चम्च नमक या फिटकरी का पाउडर मिलाकर नहाएं। इससे दिनभर की थकान दूर होने के साथ मांसपेशियों में दर्द व अकड़न की परेशानी दूर होगी। साथ ही ब्लड सर्कुलेशन बेहतर तरीके से काम करेगा।

तुलसी

तुलसी एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-एजिंग, एंटी-बैक्टीरियल व औषधीय गुणों से भरपूर होती है। ऐसे में तुलसी के पानी से नहाने से खुलजी, जलन आदि परेशानियां दूर होने में मदद मिलती है।

संतरे के छिलके

संतरे के साथ उसके छिलके भी बेहद फायदेमंद होते हैं। ऐसे

इस महीने करें पीपल के पेड़ से जुड़ा यह उपाय, पैसों की किल्लत होगी दूर

इस महीने की 16 दिसंबर तारीख से खरमास शुरू हो गया है। ऐसे में इस दौरान सभी शुभ व मांगलिक कार्यों की मनहीं होती हैं। मगर पूजा-पाठ, दान आदि करने का विशेष महत्व होता है। ऐसे में ही ज्योतिष व वास्तुशास्त्र के अनुसार, इस महीने में कुछ उपायों को करने से धन से जुड़ी परेशानियां दूर करने के साथ जीवन में खुशहाली पाई जा सकती है। तो चलिए जानते हैं उन उपायों के बारे में... एकादशी व्रत खरमास में आने वाली एकादशी को व्रत रखना शुभ मान

