





सक्षिप्त



टीम इंडिया की कोरोना रिपोर्ट आ गई सामने, BCCI ने जारी किया बयान

मेलबर्न। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) ने सोमवार के दिन इन वायरल फोटो का आधार मानकर अपनी ओफिशियल वेबसाईट पर एक घोषणा कर दी है कि भारतीय टीम और सहयोगी स्टाफ के सदस्यों को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सिडनी ट्रेस्ट मैच से पहले कराया गया जनवायरी नवायरी कोविड-19 परीक्षण नेगेटिव आया है। तीसरा ट्रेस्ट मैच सिडनी में सात जनवरी से शुरू होगा। बीसीसीआई ने बयान में कहा, "भारतीय क्रिकेट टीम के खिलाड़ियों और सहयोगी स्टाफ के सदस्यों का तीन जनवरी 2021 को कोविड-19 के लिये आरटी-पीसीआर परीक्षण कराया गया था। सभी परीक्षणों का परिणाम नेगेटिव आया है।" भारत के पांच खिलाड़ियों ने उप कप्तान रोहित शर्मा, सलामी बल्लेबाज शुभमन गिल और विकेटकीपर ऋषभ पंत, तेज गेंदबाज नवदीप सैनी और बल्लेबाज वृथ्या सौव का एक इंडोर रेस्तरां में खाना खाने का वीडियो शेयर किया है। इन वायरल फोटो का आधार यह है कि इन सभी को अलग थलग कर दिया गया था जिसके बाद परीक्षण कराये गये थे। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने यह घोषणा की थी कि बीसीसीआई के साथ मिलकर संयुक्त जांच की जा रही है कि इन खिलाड़ियों ने श्रृंखला के लिये तैयार किये गये जैव सुरक्षा प्रोटोकॉल का उल्लंघन तो नहीं किया है। इन पांचों खिलाड़ियों को हालांकि अभ्यास करने और सिद्धांत मैच के लिये टीम के साथ यात्रा करने की अनुमति दी गयी थी। चार मैचों की श्रृंखला अभी 1-1 से बराबरी पर है।

सौरव गांगुली की सामने आयी कोरोना

**वायरस को टेस्ट रिपोर्ट, डॉक्टर ने कहा ये बात**

कालकाता। भारतीय क्रिकेट कट्टराल बाड़ (बासासाओआइ) के अध्यक्ष तथा पूर्व भारतीय कप्तान सौरव गांगुली कोरोना वायरस से संक्रमित नहीं पाए गए हैं। एक डॉक्टर ने यह जानकारी दी कि गांगुली को शनिवार को 'हल्का' दिल का दौरा पड़ा था और शहर के अस्पताल में उनकी 'प्रारंभिक एंजियोप्लास्टी' हुई है। उन्होंने कहा, गांगुली की कोविड-19 जांच रिपोर्ट में उनके संक्रमित नहीं होने की पुष्टि हुई है। डॉक्टर ने कहा कि एंजियोप्लास्टी से पहले उनकी जांच की गई थी। निर्जन अस्पताल बुडलैंड के डॉक्टरों ने कहा कि पूर्व क्रिकेटर होश में हैं और उनकी तबीयत पर नजर रखी जा रही है। उनकी तीन धमनियों में अवरोध पाया गया जिसे हटाने के लिये स्टेंट डाल गया है।

## ईरान के शीर्ष जनरल कासिम सलेमानी की मौत के एक वर्ष

**परे होने पर लोगों ने निकाला मातमी जलस**

बगदाद। ईरान के शीर्ष जनरल कासिम सुलेमानी

इराकी मिलिशया के शीर्ष नेता अबु महदी अल मुहंदिस के अमेरिकी ड्रोन हमले में मौत के एक वर्ष पूरा होने पर इराक में मातमी जुलूस निकाला गया। बगदाद के निकट ड्रोन हमले में सुलेमानी मारे गए थे। शनिवार को बगदाद हवाई अड्डे के ओर जाने वाले मुख्य मार्ग पर हजारों की संख्या में लोगों ने मातमी जुलूस में हिस्सा लिया। इस दौरान सड़क के दोनों ओर उनके पोस्टर लगे थे। इसके अलावा जुलूस में शामिल लोगों के भोजन के लिए टेंट लगाए गए थे। घटनास्थल को दरगाहाएँ जैसा बना दिया गया था और लाल रंग की रस्सियां लगाई गई थीं और बीच में सुलेमान तथा अल मुहंदिस की तस्वीरें रखी गई थीं। शोकाकुल लोगों ने यहां मोम्बतियां जलाईं। हमले के निशान इलाके में अब भी स्पष्ट हैं। गौरतलब है कि सुलेमानी की हत्या के बाद ईरान और अमेरिका के बीच तनाव चरम पर पहुंच गया था और क्षेत्र में युद्ध के बादल मंडराने लगे थे।

## पाकिस्तान ने अफगान शरणार्थियों के दो लाख

## फर्जी नागरिकता पहचान पत्रों को रद्द किया

इस्लामाबाद। पाकिस्तान ने अफगानिस्तान शरणार्थियों द्वारा

कजो तरीक से बनवाए गए लगभग 2,00,000 कम्प्यूटरों कृत्रिम राष्ट्रीय पहचान पत्रों (सीएनआईसी) को रद्द कर दिया है। गृह मंत्री शेख राशिद अहमद ने शनिवार को अपने गृह नगर रावलपिंडी में पत्रकारों से बात करते हुए कहा, छहमारे पास 15 लाख अफगान शरणार्थियों का डेटा है, जिनको कानूनी दर्ज मिला हुआ है और देश में लगभग 8,00,000 अफगान अवैध रुप से रह रहे हैं। उन्होंने कहा कि वीजा जारी करने में होने वाले भ्रष्टाचार से निपटा जा रहा है और सरकार 192 देशों के नागरिकों को ऑनलाइन वीजा सुविधा प्रदान कर रही है। उन्होंने कहा, भ्रष्टाचार की आशंकाओं को खत्म करने के लिए हमने ऑनलाइन वीजा सेवा शुरू की है क्योंकि वीजा की मैनुअल प्रोसेसिंग में भ्रष्टाचार की आशंका रहती है। उन्होंने कहा कि एक ही दिन में ऑनलाइन वीजा के लिए 2,00,000 से अधिक वीजा आवेदन प्राप्त हुए हैं। इस बीच, राशिद ने कहा कि सशस्त्र बलों को निशाना बनाने वाले लोग विदेशों के इशांत पर ऐसा कर रहे हैं और ऐसा विरोधी टिप्पणी करने वालों के खिलाफ 72 घंटों के भीतर कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि उस अपने देश और सरकारी संस्थानों के खिलाफ उस तरह

**दिग्गज अमेरिकी प्रस्तोता कोविड-19 से**

संक्रमित होने के बाद अस्पताल में भर्ती  
लॉस एंजिलिस। प्रसिद्ध टॉक शो होस्ट लैरी किंग  
कोरोनावायरस से संक्रमित पाए गए हैं और उनका यहां एक  
अस्पताल में इलाज किया जा रहा है। अमेरिकी मीडिया रिपोर्ट  
से रविवार को यह जानकारी मिली। वह 87 वर्ष के हैं  
सीएनएन के पूर्व साक्षात्कारकर्ता के करीबी सूत्रों ने बताया कि  
वह एक सप्ताह से अधिक समय से सेडार्स-सिनाई मेडिकल  
सेंटर में हैं। किंग के प्रतिनिधियों ने सार्वजनिक रूप से उनके  
अस्पताल में भर्ती होने पर कोई टिप्पणी नहीं की है, और उनके  
वर्तमान हालत के बारे में पूरी जानकारी नहीं मिल पायी है। एक  
सूत्र ने सीएनएन को बताया, “लैरी पिछले कुछ वर्षों में कई  
स्वास्थ्य समस्याओं से लड़े हैं और वह इससे भी जोरदार तरीके

बीसीसीआई अध्यक्ष सौरव गांगुली की हालत स्थिर,  
हृदय की तीन धमनियों में पाया गया था अवरोध

रविवार देर रात जारी  
बुलेटिन में कहा गया है,  
‘गांगुली की कोरोनरी  
उंनियोग्राफी दोपहर तीन  
बजे की गयी और उनकी  
इकोकार्डियोग्राफी कल  
फेर की जाएगी।’”

कोलकाता। दिल का हल्का' दौरा पड़ने के बाद अस्पताल में भर्ती कराए गए नारीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) के अध्यक्ष सौरव गांगुली का उपचार कर रहे चिकित्सकों ने रविवार को कहा कि उनकी हालत स्थिर है। शनिवार रातों गांगुली के हृदय की दीन धमनियों में अवरोध पाया गया था, जिसके बाद एक रात में स्टेंट लगाया गया था। गांगुली जिस निजी अस्पताल में भर्ती हैं, वहाँ तेरे रविवार देर रात जारी रखते हुलेटिन में कहा गया है, 'गांगुली की कोरोनरी इंजियोग्राफी दोपहर तीन बजे

की गयी और उनकी इकोकार्डियोग्राफी कल फिर की जाएगी।' इसमें बताया गया है कि गांगुली का रक्तचाप 110/80 है तथा उनके शरीर में ऑक्सीजन का स्तर 98 पीसदी है। चिकित्सकों ने कहा

कि गांगुली की स्थिति को देखने के बाद उनकी एक और एंजियोप्लास्टी करने के बारे में फैसला लिया जाएगा। अस्पताल की प्रवक्ता ने एक सवाल के जवाब में कहा कि मेडिकल बोर्ड बाईपास सर्जरी के विकल्प के बारे में विचार नहीं कर रहा है। उन्होंने कहा, “आगे के उपचार के बारे में हमारी विशेषज्ञ समिति कल फैसला लेगी।” बुलेटिन के अनुसार नौ सदस्यीय मेडिकल बोर्ड सोमवार को बैठक करेगा और गांगुली के परिवार के सदस्यों के साथ आगे की उपचार योजना पर चर्चा करेगा। गांगुली ने रात दस बजे भोजन किया। इस बीच,



प्रशंसक हाथों में पोस्टर लिए लिखा था 'दादा लौट आओ'। दर्द की शिकायत के बाद भर्ती कराया गया था।

**सौरव गांगुली की हालत स्थिर, आगे के उपचार  
के लिए होगी मेडिकल बोर्ड की बैठक**

48 वर्षीय गांगुली 'रविवार रात ठीक से सोए तथा इस वक्त उनके सेहत संबंधी सभी मानक सामान्य हैं।'

करिकतुराना याराताजाइ जेब्का एक नार्रेटर क्रियूट डान के बूब कराना रातप लालुला का हालत स्थिर है तथा सोमवार सुबह मेडिकल बोर्ड बैठक करेगा और उनके आगे के उपचार के बारे में फैसला लेगा। चिकित्सकों ने यह जानकारी दी। गौरतलब है कि शनिवार को 'हल्का' दिल का दौरा पड़ने के बाद गांगुली को कोलकाता के एक निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया था जहां उनकी एंजियोप्लास्टी की गई। हृदय तक जाने वाली उनकी तीन प्रमुख धमनियों में अवरोध पाया गया था जिसे 'ट्रिपल वेसल डिसीज' भी कहते हैं। अस्पताल की ओर से जारी बुलेटिन में कहा गया कि 48 वर्षीय गांगुली 'रविवार रात ठीक से सोए तथा इस वक्त उनके सेहत संबंधों सभी मानक सामान्य हैं।' इसमें बताया गया कि उनका रक्तचाप 120/80 है तथा उनके शरीर में ऑक्सीजन का स्तर 97 फीसदी है। बुलेटिन में कहा गया, "सुबह हम उनकी इकोकार्डियोग्राफी करेंगे जिसमें पता चलेगा कि उनका हृदय कैसा काम कर रहा है। उनकी सेहत पर चिकित्सक लगातार नजर रख रहे हैं।" दिल का दौरा पड़ने के बाद गांगुली के हृदय की एक प्रमुख धमनी में स्टेंट डाला गया था।



# रिलायंस, बीपी का केजी-डी6 से उत्पादन में कमी आने पर खरीदारों को भुगतान का वादा

नई दिल्ली। रिलायंस इंडस्ट्रीज लि. (आरआईएल) और टेन की उसकी भागीदार बीपी पीएलसी ने पूर्वी अपतटीय जी-डी6 से अगले दौर के उत्पादन में ग्राहकों को तय मात्रा नुसार प्राकृतिक गैस उपलब्ध नहीं करा पाने की स्थिति में कद भुगतान की प्रतिबद्धता जतायी है। गैस बिक्री और खरीद मझौता (जीएसपीए) के मसौदे के नुसार रिलायंस और बीपी ने केजी-डी6 आर-संकुल से उत्पादित बढ़ी हुई स की मात्रा के लिये मूल्य खोज बोलियां डाढ़ा की हैं। इसमें साफ कहा गया है अगर वे दूसरे दौर के इस उत्पादन से खरीदार को तय मात्रा में प्राकृतिक



का प्रावधान लागू नहीं होगा। साथ ही गैस फील्ड क्षेत्रों में नुकसान, विफलता, गतिरोध, उत्पादन या उसकी डिलिवरी को लेकर पाबंदी भी आपात स्थिति की श्रेणी में आएगी। रिलायंस ने एक दशक पहले केजी-डी6 गैस फील्ड से उत्पादित गैस के लिये 6 करोड़ घन मीटर प्रतिदिन गैस बिक्री को लेकर समझौता किया था। लेकिन कुओं से जुड़े मसलों के कारण उत्पादन तेजी से कम हुआ है। इससे बिजली संयंत्र से उपयोगकर्ता पर प्रतिकूल असर पड़ा। कंपनी ने इसके लिये खरीदारों को कोई भुगतान नहीं किया और कहा कि यह चीज उसके नियंत्रण

स की आपूर्ति नहीं करती है, ऐसी विधियों में विक्रेता वैकल्पिक स्रोत से प्राप्त गैस को गयी गैस के मूल्य के बराबर भुगतान करना चाहिए। दूसरी तरफ खरीदार कंपनियों ने उतनी गैस लेनी होगी जितने को कर उन्होंने प्रतिबद्धता जतायी है। ऐसा नहीं करने पर इस्तेमाल की की गई गैस के लिये भुगतान करना होगा। जीएसपीए के नुसार भुगतान करने के बावजूद गैस की निर्धारित मात्रा अगर नहीं ली जाती है, उसे अगली तिमाहियों में लिया जा सकता है। हालांकि भूकंप, बाढ़, आग लगने, महामारी, युद्ध, हड्डताल, तालाबंदी, अपरिविशासीपण तथा और अन्यानी आवेदन से विचार की से बाहर है। हालांकि, सरकार ने निर्धारित मात्रा का उत्पादन करने में विफल रहने को लेकर जुर्माना लगाया। इस कदम को कंपनी ने मध्यस्थता न्यायाधिकरण में चुनौती दी। मामले में निर्णय अभी लंबित है। रिलायंस बीपी ने पिछले महीने आर-संकुल क्षेत्रों से उत्पादन शुरू किया। रिलायंस-बीपी ने नवंबर 2019 में केजी-डी6 के आर-श्रृंखला फील्ड से शुरूआती 50 लाख घन मीटर प्रतिदिन (यूनिट) गैस की नीलामी की थी। इसके लिये ब्रेंट क्रूड तेल को आधार बनाया गया। अब दोनों ने बढ़े हाथ उत्पादन 75 लाख यूनिट गैस के लिये होली अप्रिल की

# सम्पादकीय.....

## आ गयी वैक्सीन

भारत के औषधि महानियंत्रक द्वारा कोरोना वायरस की रोकथाम के लिए विकसित दो वैक्सीन के आपात उपयोग की अनुमति महामारी के विरुद्ध जारी लड़ाई में एक निर्णयक मोड़ है। यह भी एक बड़ी उपलब्धि है कि दोनों टीकों का निर्माण भारत में हुआ है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस अवसर को आत्मनिर्भर भारत के संकल्प के लिए उत्साहवर्धक बताया है। पुणे रिथूट सीराम इंस्टीट्यूट द्वारा निर्मित टीका ब्रिटेन के आस्ट्रोजेनेका और ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय द्वारा विकसित किया गया है, जबकि भारत बायोटेक ने विभिन्न सरकारी विभागों के सहयोग से देश में ही टीकों को विकसित किया है। सीरम इंस्टीट्यूट दुनिया की सबसे बड़ी टीका निर्माता कंपनी है। केंद्रीय मंत्री प्रकाश जावड़ेकर ने रेखांकित किया है कि भारत संभवतर दुनिया का अकेला ऐसा देश है, जहां चार टीके लगभग तैयार हो चुके हैं। टीकाकरण की प्रक्रिया को सुचारू रूप से चलाने के लिए सरकार ने प्रशिक्षण और परीक्षण का सिलसिला शुरू कर दिया है तथा आशा है कि अनुमति मिलने के साथ ही टीकाकरण की प्रक्रिया बड़े पैमाने पर शुरू हो जायेगी। दुनिया के कई और देशों की तरह हमारे देश में भी कुछ लोग टीकों और उनके प्रभाव के बारे बेमतलब की बातें कर रहे हैं तथा अफवाहें फैलाने की कोशिशें भी हो रही हैं। यह टीक नहीं है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्वर्धन ने स्पष्ट किया है कि वैक्सीन के सामान्य उपयोग की अनुमति देने के क्रम में सभी स्थापित प्रक्रियाओं और नियमों का पालन किया जा रहा है तथा इस संबंध में कोई जल्दबाजी नहीं होगी। सरकार का इरादा जुलाई तक प्राथमिकता के आधार पर पचास वर्ष की आयु से ऊपर और कोरोना संक्रमण की स्थिति में घातक रोगों से ग्रस्त 27 करोड़ लोगों को टीका उपलब्ध कराना है। वैक्सीन ही वायरस को काबू में करने का एकमात्र हथियार है। इस संबंध में बैसिर-पैर की बातें पर ध्यान देना ठीक नहीं है। चेचक, पोलियो आदि अनेक रोगों को जड़ से उखाड़ने के प्रयास में टीकाकरण की सफलताओं से सभी परिचय भी हैं तथा टीकाकरण के लाभार्थी भी हैं। टीका नहीं लेना अपनी सुरक्षा के लिए खतरनाक तो ही है, इससे दूसरों के भी संक्रमित होने की आशंका बढ़ जाती है। महामारी से परेशान लोगों के लिए यह भी राहत की बात है कि दो बार दिये जानेवाले इस टीके को पूरे देश में हर किसी को बिना किसी दाम के मुहूर्या कराया जायेगा। हमारे वैज्ञानिक वायरस पर शोध में भी जुटे हुए हैं। इस क्रम में बड़ी सफलता यह मिली है कि ब्रिटेन से निकले कोरोना वायरस के नये रूप को पहली बार अलग कर उसकी परख की गयी है। वायरस और वैक्सीन पर हमारे शोधों की यह कामयाबी वैज्ञानिकों और संस्थाओं की विश्वस्तरीय क्षमता का सबूत है। जब तक हमें टीका नहीं लग जाता है, तब तक हमें वैक्सीन के निर्देशों का पालन करना है क्योंकि न्यूनतम स्तर पर ही सही, पर अभी भी संक्रमण का दौर जारी है।

## आज का राशिफल

मेष :— सामाजिक गतिविधियों में आपकी क्रियाशीलता बढ़ेगी। नये लक्ष्य एवं नये कार्यों में व्यस्तता बढ़ेगी। आर्थिक क्षेत्र में परिश्रम का पूरा लाभ प्राप्त होगा। जीवन साथी के स्वास्थ्य के प्रति सततता बरतें।

बृष्ण :— सामाजिक संबंधों में व्यस्तता बढ़ेगी। कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुष्विधाग्रस्त होगा। कुछ नये संबंधों के प्रति मन उत्साहित होगा। रोजगार में लाभकारी स्थिति मन को खुश रखेगी।

मिथुन :— वायरपटुता एवं व्यवहार कुशलता से संबंधों में प्रभावी होंगे। भौतिक आकांक्षाएं सार्थकता हेतु मन को उद्देशित करेंगी। परिवारिक दायित्वों की पूर्ति हेतु मन कोंद्रित होगा। जरूरी कार्य समय से पूर्ण करें।

सिंह :— नये उत्साह व कार्य क्षमता की अनुभूति करेंगे। कार्यक्षेत्र में अनवरत व्यस्तता रहेगी। योजनाओं के फलीभूत होने से मन प्रसन्न होगा। जीवन साथी के साथ मधुर वाणी का उपयोग करें।

कन्या :— कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुष्विधाग्रस्त होगा। भावुकता व्यावहारिक जगत के अनुकूल चलने में बाधक होगी। अतः इसमें सुधार लायें। जरूरी कार्य समय से पूर्ण करें।

गृहिणी :— नये उत्साह व कार्य क्षमता की अनुभूति करेंगे। एक साथ कई चिंताओं से मन ग्रसित रहेगा। अभिभावकों एवं श्रेष्ठजनों के सहयोग से समस्याएं हल होती हुई नजर आएंगी।

वृश्चिक :— नई प्रतिभाएं उजागर होंगी। प्रिय लोगों का सानिध्य प्राप्त होगा। शिक्षा-प्रतियोगिता की दिशा में मन उसके परिणाम हेतु चिंतित होगा। घरेलू जलरी कायर को पूर्ण करें।

धनु :— अपने अंदर कुछ नये उत्साह व कार्य क्षमता की अनुभूति करेंगे। सभी इच्छाओं को सकार करने से पूर्व गहन साच-विचार करें। आकस्मिक यात्रा की योजना बन सकती है।

मकर :— मर्यादा व पद का ख्याल रखें हुए स्वयं को नियंत्रणें। आकस्मिक कोई सुखद समाचार से मन प्रसन्न होगा। जीवन साथी के साथ मधुरता कायम रखें। रोजगार बेत्र में अनुकूल स्थिति रहेगी।

कुंभ :— महत्वपूर्ण कायरों की पूर्ति हेतु मन चिंतित होगा। प्रतिभाओं पर भरोसा रख महत्वपूर्ण लक्ष्यों को फलीभूत करने हेतु कोंद्रित हों। ग्रहों की अनुकूलता प्रगति के अवसर प्रदान करें।

मीन :— नये कायरों के क्रियान्वयन हेतु प्रयत्न तीव्र होगा। काफी दिनों से अवरोधित कोई कार्य हल होने की संभावना है।

# कैप्टन कूल हैं अजिंक्य रहाणे

आशुतोष चतुर्वेदी  
उन्होंने 2011 में इंग्लैण्ड के खिलाफ अपने कैरियर की शुरुआत की थी और 2013 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अपना टेस्ट कैरियर शुरू किया था। वह भारतीय टेस्ट टीम के उपकप्तान जरूर हैं, लेकिन टीम में उनकी जगह स्थायी नहीं है। वह लगातार अंदर बाहर होते हैं तो जो जाने लगी है और टेस्ट क्रिकेट में योगदान देते हैं।

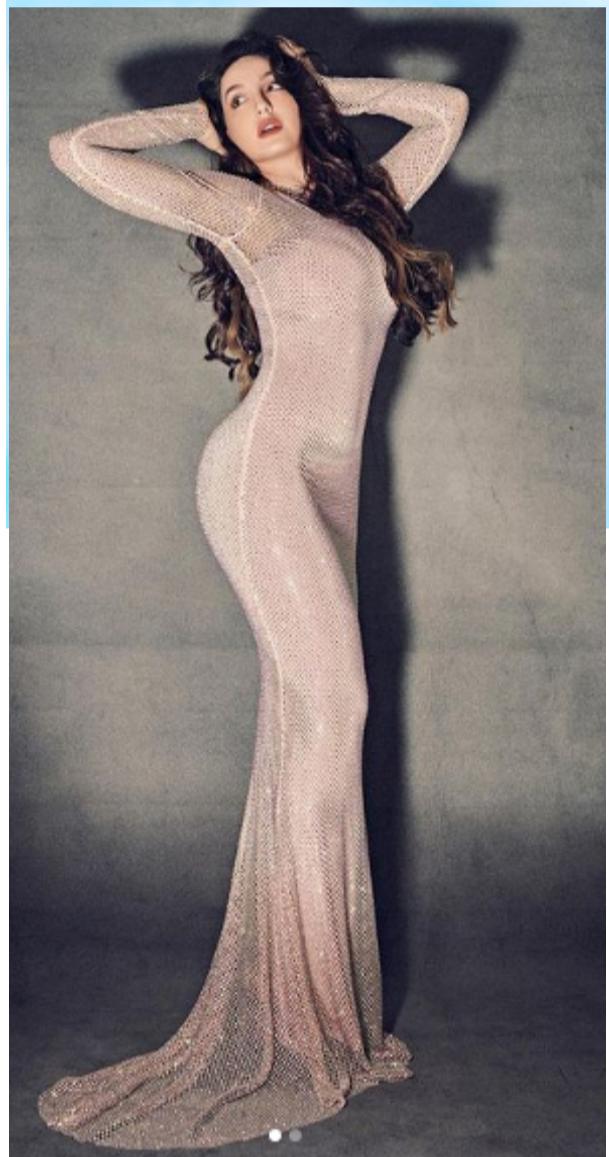
ऑस्ट्रेलिया दौरे पर गयी भारतीय टीम की मेलबर्न में जीत की तो चर्चा हुई है, लेकिन टीम के कप्तान अजिंक्य रहाणे को वह श्रेय नहीं मिला, जिसके बहुत दूर थे। यह जीत ऐतिहासिक है। जो टीम 10 दिन पहले अपने न्यूनतम टेस्ट स्कोर 36 रन पर सिमट गयी हो गई, वह अगले टेस्ट में विराट कोहली की बल्लेबाज के रूप में खेलते हैं। उन्होंने 2011 में इंग्लैण्ड के खिलाफ अपने कैरियर की शुरुआत की थी और 2013 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अपना टेस्ट कैरियर शुरू किया था। वह भारतीय टेस्ट टीम के उपकप्तान जरूर हैं, लेकिन टीम में उनकी जगह स्थायी नहीं है। वह लगातार अंदर बाहर होते हैं तो जो जाने लगी है और टेस्ट क्रिकेट में योगदान देते हैं।

वह भारत के रूप में खेलते हैं। उन्होंने 2011 में इंग्लैण्ड के खिलाफ अपने कैरियर की शुरुआत की थी और 2013 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अपना टेस्ट कैरियर शुरू किया था। वह भारतीय टेस्ट टीम के उपकप्तान जरूर हैं, लेकिन टीम में उनकी जगह स्थायी नहीं है। वह लगातार अंदर बाहर होते हैं तो जो जाने लगी है और टेस्ट क्रिकेट में योगदान देते हैं।

रहाणे को कप्तानी मिली, भारतीय टीम ने मेलबर्न जर्बर्स्ट वापसी की और आठ विकेट से मैच जीत कर ली। सीमित ओवर क्रिकेट में विराट कोहली की कप्तानी की तुलना रोहित शर्मा से जीत जाने लगी है और टेस्ट क्रिकेट में रहाणे से पूछते हैं कि कैमी फील्ड चाहिए। वह भारत के पूर्व विकेटकीपर रहते हैं तो जो जाने लगी है और टेस्ट क्रिकेटर की कप्तानी में योगदान देते हैं।

बल्लेबाज फारुख इंजीनियर ने भी जीत से बातचीत में रहाणे को फाइटर बताया है। पूर्व क्रिकेटर प्रवीण अमरे ने कहा कि जिस तरह रहाणे ने युवा खिलाड़ियों पर भरोसा जाताया, वह प्रशंसनीय है। यहीं शतक भारतीय टीम की जीत की आशाशिल बना। भारतीय टीम की जीत की आशाशिल बना। भारतीय टीम जब दूसरे दिन बल्लेबाजी के लिए उत्तरी बातें तो चेतेश्वर बुजारा और युमन गिल के विकेट गंवा दिये थे। इसके बाद रहाणे ने न कोई हंगामा किया, न बैवजह की आक्रामकता दिखायी। उन्होंने बड़ी शांति और धैर्य से टीम का नेतृत्व किया और खुद शतक लगा कर पूरी टीम को प्रेरित किया। भारतीय टीम जब दूसरे दिन बल्लेबाजी के लिए उत्तरी बातें तो चेतेश्वर बुजारा और युमन गिल के विकेट गंवा दिये थे। इसके बाद रहाणे के ऊपर सारा दारोमदार आ गया था। उन्होंने सधी हुई पारी खेली। धैर्य-धैर्य पर यारी की बातें तो चेतेश्वर बुजारा और युमन गिल के विकेट गंवा दिये थे। इसके बाद रहाणे को बड़ी फैसला था। उन्होंने युवा खिलाड़ियों के साथ उत्तरना रहाणे का बड़ा फैसला था। उन्होंने युवा खिलाड़ियों की जीत की बात नहीं हो सकते हैं। इस बाद रहाणे ने कोहली की जीत को फैसला था। उन्होंने युवा खिलाड़ियों के साथ उत्तरना रहाणे का बड़ा फैसला था। उन्होंने युवा खिलाड़ियों को बड़ी अलगाव-अलगाव के लिए उत्तरी बातें तो चेतेश्वर बुजारा और युमन गिल के विकेट गंवा दिया था। उन्होंने युवा खिलाड़ियों के साथ उत्तरना रहाणे का बड़ा फैसला था। उन्होंने युवा खिलाड़ियों को बड़ी अलगाव-अलगाव के लिए उत्तरी बातें तो चेतेश्वर बुजारा और युमन गिल के विकेट गंवा दिया था। उन्होंने युवा खिलाड़ियों के साथ उत्तरना रहाणे का बड़ा फैसला था। उन्होंने युवा खिलाड़ियों को बड़ी अलगाव-अलगाव के लिए उत्तरी बातें तो चेतेश्वर बुजारा और युमन गिल के विकेट गंवा दिया था। उन्होंने युवा खिलाड

# नोरा फतेही ने शेयर किया ग्लैमरस फोटोशूट का वीडियो, हुआ वायरल



**मलाइका अरोड़ा ने बॉयफ्रेंड अर्जुन कपूर के लिए बनाया शानदार खाना, तस्वीरें हुई वायरल**

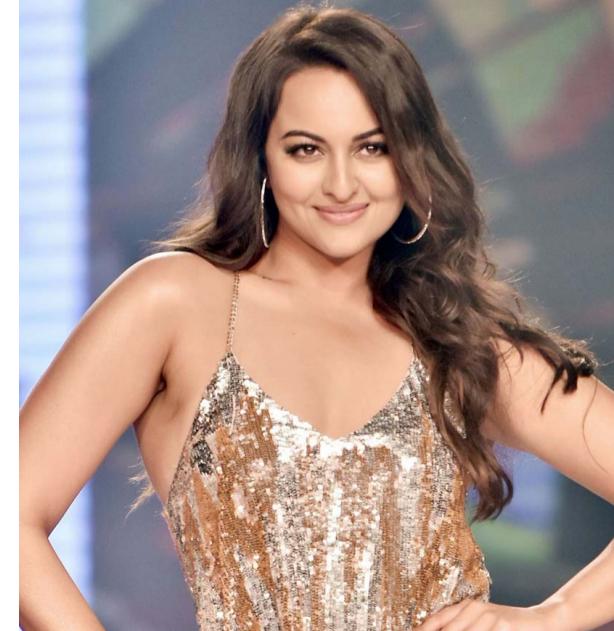
मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर ने अपने रिश्ते को सार्वजनिक कर दिया हैं इतना ही नहीं दोनों ने दिवाली भी साथ मनाई थीस दोनों दर्मशाला में फिल्म के सेट पर भी साथ नजर आए थेस बॉतीबुड के सबसे पसंदीदा कपूर मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर गोवा में साथ समय बिता रहे हैं दोनों ने अपने चूंच ईयर वेकेशन साथ मनाया है और कई तस्वीरें शेयर की हैं अब इस्टाग्राम पर अर्जुन कपूर ने एक तस्वीर शेयर की हैं इसमें मलाइका अरोड़ा रविवार को खाना बना रही हैं सर्वार्जुन कपूर ने यह फोटो सोशल मीडिया पर शेयर की हैं यह फोटो वायरल हो गई है अर्जुन कपूर ने फोटो शेयर करते हुए लिखा है, शब्द वह आपके लिए खाना बनाती है साथ ही उन्होंने इसे मलाइका अरोड़ा को टेग किया हैं वहीं मलाइका अरोड़ा ने अपने हॉलिडे से कई तस्वीरें शेयर की हैं इसके अलावा उन्होंने नए साल की बधाई भी दी थीस मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर ने अपने रिश्ते को सार्वजनिक कर दिया हैं इस इतना ही नहीं दोनों ने दिवाली भी साथ मनाई थीस दोनों दर्मशाला में फिल्म के सेट पर भी साथ नजर आए थेस बॉतीबुड के सबसे पसंदीदा कपूर मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर से अफेयर से पहले मलाइका अरोड़ा की शादी सलमान खान के भाई अरबाज खान से हुई थीस बाद में उन्होंने तलाक ले लिया थास मलाइका अरोड़ा बहन अमृता अरोड़ा के नए हॉलिडे होम में रह रही है और अपनी गोवा की छुट्टियों का आनंद ले रही हैं। अपने प्रशंसकों के लिए रविवार को मलाइका ने इस्टाग्राम पर अपने स्विमिंग सेशन से एक खूबसूरत तस्वीर शेयर की। तस्वीर को शेयर करते हुए मलाइका ने लिखा, श्युम्कुराओ, खुश रहो और 2021 को शानदार बनाओ ... रविवार की बधाई। मलाइका ने इसे अपने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर भी शेयर किया और इसे कैशन दिया, श्यह एक शानदार रविवार है। मलाइका अरोड़ा और अर्जुन कपूर जल्द शादी कर सकते हैं हालांकि अभी तक दोनों ने इस बात की घोषणा नहीं की हैं।



एक इंटरव्यू में नोरा ने खुलासा किया कि 2020 ने उन्हें सिखाया कि कैसे छोटी चीजों की सराहना करना चाहिए और किसी भी चीजों को हल्के में नहीं लेना चाहिए। नोरा ने यह भी कहा कि बाहरी होने के चलते इंडस्ट्री में नाम बनाना मुश्किल थास फिल्म एक्ट्रेस नोरा फतेही ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया हैं यह उनके हालिया फोटोशूट का वीडियो हैं उन्होंने हाल ही में फोटोशूट की तस्वीरें भी सोशल मीडिया पर शेयर की थीस नोरा ने रविवार को एक वीडियो शेयर किया हैं इसमें उन्होंने एक बॉडी कलर का गाउन पहन रखा हैं वह बहुत खूबसूरत लग रही हैं नोरा फतेही ने बोयेसे और जय जे के गाने श्क्रेंजी इन लवश पर फोटोशूट कराया हैं नोरा का वीडियो देखकर सभी हैरत में पड़ गए हैं नोरा फतेही सोशल मीडिया पर एक्टिव रही हैं उनके फॉलोअर्स बहुत ज्यादा हैं उनके दो करोड़ फॉलोअर्स इंस्टाग्राम पर हुए हैं वह अपने निजी जीवन से जुड़ी झलक फैस से शेयर करती रहती हैं उन्होंने कई फिल्मों में शानदार डांस किया हुआ हैं नोरा फतेही अपने फैंस का मनोरंजन करना जानती हैं हाल ही में वह गुरु रंधारा के गाने शनाच मेरी रानी में नजर आई थीस इसके अलावा वह जल्द अजय देवगन और संजय दत्त की फिल्म में भी नजर आएंगीस नोरा अपने डांस नंबरों के लिए जानी जाती हैं उन्होंने फिल्म शस्त्रमेव जयते में शदिलबर, बाटला हाउस में शो साकी साकी 'ओर शस्ट्रीट डांसर 3 डी' में गर्मी गाने पर शानदार डांस किया थास नोरा अवसर अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपने डांसिंग स्किल्स के वीडियो शेयर करती हैं। नोरा अब अभिषेक दुर्धीया की फिल्म श्मुजरू द प्राइड ऑफ इंडियाय में नजर आनेवाली हैं इसमें सोनाक्षी सिन्हा भी होगी। ऋतिक रोशन जल्द सेफ अली खान के साथ फिल्म श्विक्रम वेदाष में नजर आएंगेस ऋतिक रोशन ने नए वर्ष के अवसर पर सीखा ड्रोन चलाना, ली खुद की ड्रोन सेल्फी, देखें वीडियो हाल ही में एक इंटरव्यू में नोरा ने खुलासा किया कि 2020 ने उन्हें सिखाया कि कैसे छोटी चीजों की सराहना करना चाहिए। नोरा ने कहा कि 2020 ने उन्हें सिखाया है कि किसी भी चीजों को हल्के में नहीं लेना चाहिए। अभिनेत्री ने यह भी कहा कि बाहरी होने के चलते फिल्म इंडस्ट्री में खुद का नाम बनाना एक चुनौतीपूर्ण काम था, वह खुद पर विश्वास करती है और कड़ी मेहनत करने के लिए तैयार रहती है। नोरा फतेही की डांस स्किल्स काफी शानदार हैं।

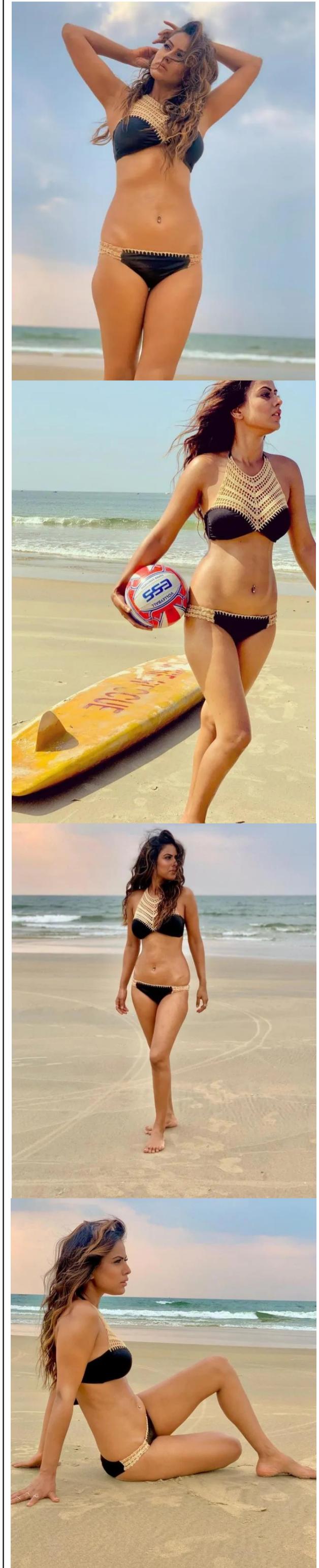


**सोनाक्षी सिन्हा को मिली नया प्रोजेक्ट 'बुलबुल तरंग', पिछली कई फिल्में हुई पलौंप**



अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा निर्देशक श्री नारायण सिंह की फिल्म में मुख्य किरदार अदा करने जा रही हैं जिसका अंतरिम नाम 'बुलबुल तरंग' रखा गया है। सिंह की पुरानी फिल्मों 'टॉयलेटर' एक प्रेम कथा, बड़ी गुल मीटर चालू (2018) की तरह यह फिल्म भी सच्ची घटना से प्रेरित होगी। अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा निर्देशक श्री नारायण सिंह की फिल्म में मुख्य किरदार अदा करने जा रही हैं जिसका अंतरिम नाम 'बुलबुल तरंग' रखा गया है। सिंह की पुरानी फिल्मों 'टॉयलेटर' एक प्रेम कथा, बड़ी गुल मीटर चालू (2018) की तरह यह फिल्म भी सच्ची घटना से प्रेरित होगी। फिल्म की टीम से जुड़े एक सूत्र ने पीटीआई-से कहा, "फिल्म में सोनाक्षी मुख्य भूमिका में है। इसमें राज बब्बर भी हैं। ताहिर राज भरीनी भी इस फिल्म का हिस्सा हो सकते हैं। यह भारत की सामाजिक पृष्ठभूमि वाली फिल्म होगी और पुराने जमाने के रीति-रिवाज के बारे में होगी।" पहली बार सिंह और सोनाक्षी साथ काम करेंगे। फिल्म की शूटिंग मार्च-अप्रैल में शुरू होगी। सोनाक्षी भुजरू द प्राइड ऑफ इंडिया फिल्म के रिलीज होने का इंतजार कर रही हैं। इस फिल्म में अजय देवगन भी हैं और यह डिजिटल स्टार पर रिलीज होगी।

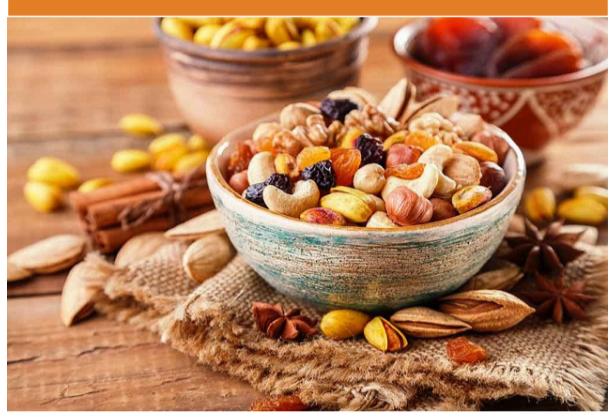
# ब्लैक बिकिनी में निया शर्मा का बोल्ड अंदाज



टीवी एक्ट्रेस निया शर्मा अपनी बोल्ड तस्वीरों को लेकर सुर्खियों में रहती है। हाल ही में उन्होंने अपनी कुछ तस्वीरें शेयर की हैं जो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रही हैं तस्वीरों में निया शर्मा ब्लैक बिकिनी में बीच पर पोज देती नजर आ रही हैं। उनकी इन तस्वीरों को जमकर लाइक और शेयर किया जा रहा है। निया शर्मा के फैंस उनकी तारीफ करते थक नहीं रहे हैं और उनके इस पोस्ट पर हार्ट और फायर इमोजी शेयर कर रहे हैं। कुछ दिनों पहले निया को उनके बर्थडे केक के लिए काफी ट्रोल होना पड़ा था।



**बच्चे को रोजाना खिलाएं ये फूड्स, दिमाग होगा कंप्यूटर से भी तेज**



सभी पेरेंट्स अपने बच्चे को हर काम में आगे बढ़ते देखना चाहते हैं। इसके लिए बच्चे का तेज दिमाग होना बेहद जरूरी है। दिमाग के अच्छे से काम करने से ही वे पढ़ाई पर ध्यान दे पाएंगे। ऐसे में उनकी डाइट का खास ध्यान रखने की जरूरत है। तो चलिए आज हम आपको कुछ ऐसे आहार के बारे में बताते हैं जो ब्रैन पॉवर बढ़ाने में मदद करते हैं। तो आइए जानते हैं उन सुपर फूड्स के बारे में...

#### ओट्स

ओट्स खाने में टेस्टी होने के साथ पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह दिमाग के लिए ईधन के तौर पर काम करता है। इसमें विटामिन बी, ई, कैल्शियम, आयरन, फाइबर, पोटेशियम, जिंक, एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं। ऐसे में इसका सेवन करने से दिमाग का बेहतर तरीके से विकास होता है। साथ ही उसे अच्छे से काम करने में मदद मिलती है।

#### सूखे मेवे

ड्राई फ्रूट्स में विटामिन, कैल्शियम, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। इसके सेवन से शरीर को सभी जरूरी तत्व मिलने के साथ दिमाग का विकास होने में मदद मिलती है। खासतौर पर अखरोट एकाग्रता व स्मरण शक्ति बढ़ाने में फायदेमंद होता है। ऐसे में इसे ब्रेन फूड कहा जाता है। इसलिए बढ़ते बच्चों की डाइट में सूखे मेवे जरूर शामिल करने चाहिए।

#### जैतून तेल

इसमें विटामिन ई, के, जरूरी मिनरल्स व एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। ऐसे में इससे तैयार खाने का सेवन करने से दिमाग का बेहतर विकास होने के साथ स्मरण शक्ति बढ़ती है। साथ ही दिमागी तनाव कम होकर मूड सही रखने में मदद मिलती है।

#### डार्क चॉकलेट

चॉकलेट खाने में वैसे भी बच्चों को बहुत अच्छी लगती है। मगर बात सेहत की करें तो इसके सेवन से तनाव कम होने में मदद मिलती। एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर डार्क चॉकलेट से मूड बेहतर होने के साथ एकाग्रता शक्ति बढ़ती है। ऐसे में इसे बच्चों को खिलाना बेस्ट ऑप्शन है।

#### अंडा

अंडे में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम आदि जरूरी तत्व होते हैं। इससे दिमाग छद्मके सेल्स विकसित होने में मदद मिलती है। ऐसे में दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने की शक्ति मिलती है। इसके अलावा शरीर को भी सभी जरूरी तत्व मिलने से सेहतमंद रहने में मदद मिलती है।

#### फिश

फिश ओमेगा 3 का एक उचित स्रोत है। इसके सेवन से दिमाग के सेल्स अच्छे से विकसित होते हैं। मेमोरी पॉवर बढ़ाने के साथ मूड भी बेहतर होने में मदद मिलती है।

## ससुरालवालों के लिए भाग्यशाली होती है इस दिन जन्मी लड़कियां!

हर किसी का नेचर उसके जन्म तारीख, राशि व दिन के मुताबिक होता है। इससे व्यक्ति के स्वभाव, पसंद, नापसंद आदि चीजों के बारे में कुछ हद तक जाना जा सकता है। बात हम जन्म के दिन की करें तो बुधवार को पैदा हुई लड़कियां खूबसूरत होने के साथ तेज दिमाग की मालिक होती है। साथ ही ये जिस भी घर में जाती है, खुशियां ही फैलाती है। ऐसे में ये अपने ससुरालवालों के लिए बेहद ही भाग्यशाली होती है। तो आइए जानते हैं इनके बारे में विस्तार से...

#### भाग्यशाली

बुधवार के दिन पैदा हुई लड़कियां बड़ी किस्मत वाली होती हैं। माना जाता है कि इन पर भगवान की विशेष कृपा होती है। ऐसे में ये लड़कियां जहां भी जाती हैं, अपने खुशमिजाज व मिलनसार स्वभाव से खुशियां ही फैलाती हैं। साथ ही ये अपने ससुरालवालों के लिए भाग्यशाली होती है। इनके कारण इनके परिवार को कभी भी किसी चीज की कमी नहीं होती है। इनका घर हमेशा सुख-समृद्धि व शांति से भरा रहता है।

#### दिखने में खूबसूरत

बुधवार के दिन जन्मी लड़कियां दिखने में बेहद ही सुंदर व आकर्षित होती हैं। इनकी प्यारी सी मुस्कान किसी का भी दिल आसानी से जीतने का काम करती है। ऐसे में हर कोई इनसे



जल्दी ही इंप्रेस होकर इनका दोस्त बनने की कोशिश करता है।

#### तेज दिमाग की मालिक

माना जाता है कि इस दिन पैदा हुई लड़कियों पर मां सरस्वती की खास कृपा होती है। ऐसे में इनका दिमाग बेहद ही तेज होता है। ये किसी भी काम में जल्दबाजी करने की जगह शांत व धैर्य मन से फैसला लेना सही समझती है। साथ ही इंटेलिजेंट होने से इनके पास हर चीज विषय का ज्ञान होता है। साथ ही ये अपने करियर में सफलता को छूती है।

#### कला प्रेमी

तेज दिमाग की होने के साथ इन्हें अलग-अलग चीजों को करने व रीखने में मजा आता है। ऐसे में ये क्रिएटिवी करने में

भी सबसे आगे होती है। इन लड़कियों को घर को अपने हाथों से सजाना, खाने में नई-नई चीजों को बनाने में खुशी मिलती है।

#### स्वभाव से कोमल

ये लड़कियां खुशमिजाज की होने के साथ नरम दिल की होती हैं। ऐसे में ये छोटी-छोटी बातों को जल्दी ही दिल पर लगा लेती है। साथ ही ये लड़कियां अपने परिवार के साथ बेहद अटेच होती हैं।

#### सबका ध्यान रखने वाली

बुधवार को जन्मी लड़कियां स्वभाव से कोमल होने के साथ केयरिंग होती हैं। ये अपने पार्टनर व परिवार के अन्य सदस्यों का अच्छे से ध्यान रखती हैं। ऐसे में अपने इन नेचर से ये परिवार को हमेशा एकता बनाएं रखती है।

## होममेड तेल से मिलेगी बालों को रस्सी जैसी मजबूती, दिनों-दिन लंबे होंगे बाल

बालों का झड़ना, ड्राईबेस, डैड्रफ की समस्या आजकल काफी आम हो गई है। डालांके लड़कियां बालों से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए महंगे ट्रीटमेंट, प्रोडक्ट्स और तेल का इस्तेमाल करते हैं लेकिन इससे कोई खास फर्क नहीं पड़ता। ऐसे में आज हम आपको आयुर्वेद होममेड हेयर ऑयल बताएंगे, जिससे ना सिर्फ बालों का झड़ना कम होगा बल्कि वो शाइनी व स्मूथ भी होंगे। चलिए आपको बताते हैं तेल बनाने का तरीका।

#### सबसे पहले जानिए बाल झड़ने के कारण

- . आनुवंशिकता व प्रदूषण
- . हार्मोन में बदलाव
- . अधिक तनाव लेना
- . अधिक दवाइयांचाना
- . हीटिंग प्रोडक्ट्स का अधिक यूज
- . ऑयल मसाज ना करना
- तेल के लिए सामग्री—  
नारियल तेल  
कलाँजी

#### प्याज - 2

त्रिफला चूर्ण - 1 चम्च

कॉफी पाउडर

मेहंदी - 1 चम्च

तेल बनाने का तरीका

सबसे पहले एक बाल में सारी सामग्री को अच्छी तरह मिक्स कर लें। ध्यान रखें कि इसमें गांठे ना बनें। इसके बाद एक कड़ाही में सारी सामग्री को डालकर धीमी आंच पर 15-20 मिनट

तक पकने के लिए छोड़ दें। अब आप इसमें मेहंदी डाल दें। अगर

आपके पास नारियल तेल या त्रिफला चूर्ण नहीं हैं तो आप इसे रिक्प भी कर सकते हैं। नारियल तेल की बजाए आप किसी और चीज का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके कुछ दर के लिए ठंडा

होने दें और फिर छानकर तेल को अलग कर लें।

इस्तेमाल करने का तरीका

इसके लिए स्कैल्प पर तेल लगाकर हल्के हाथों से मसाज

करें और फिर ओवरनाइट के लिए छोड़ दें। सुबह माइल शैपू व कंडीशनर से बालों को अच्छी तरह धो लें। आप इस तेल का इस्तेमाल हपते में 2 बार कर सकते हैं।

#### क्यों फायदेमंद है यह पैक?

इसमें मौजूद आयुर्वेदिक गुण स्कैल्प पर जड़ों से पोषण देते हैं, जिससे उनका टूटना कम होता है। साथ ही इससे सफेद बाल, ड्राईनेस, डैड्रफ की समस्या से भी छुटकारा मिलेगा।



## अगर आपके नाखूनों पर है ऐसे निशान तो समझ जाएं होने वाली है धनवान

अक्सर सिरदर्द होने की परेशानी रहती है। साथ ही इनकी बालों से ऐसी लड़कियों की मैरिड लाइफ काफी तनावपूर्ण रहती है।

#### नाखूनों पर सफेद या काले धब्बे

अगर किसी के नाखूनों पर सफेद या काले धब्बे हो तो यह सेहत के खराब होने की ओर इशारा करता है। ऐसे में इन्हें अपनी सेहत का खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। इसके अलावा ये लड़कियां अपने पार्टनर से लड़ने व झगड़ने वाली होती हैं।

#### इस्तेमाल करने का



