



9440297101

THE LARGEST CIRCULATED AND READ HINDI DAILY IN TELANGANA & ANDHRA PRADESH

स्वतंत्र वार्ता



Ghar Ka Doctor
MY Dr.
Headache Roll On
 BUY NOW AT **'35/-**
 HEADACHE GONE WITH **MY DR ROLL ON** **100% आयुर्वेदिक**
 For Trade Enquiry : 8919799808 www.mydrpainrelief.com

वर्ष-28 अंक : 263 (हैदराबाद, निजामाबाद, विशाखापट्टनम, तिरुपति से प्रकाशित) मार्गीशी अमावस्या 2080 मालवार, 12 दिसंबर-2023

प्रधान संपादक - डॉ. गिरीश कुमार संघी हैदराबाद नगर पृष्ठ : 16 मूल्य : 8 रुपये

370 हटाने का फैसला बरकरार



नई दिल्ली, 11 दिसंबर (एजेंसियां)। जम्मू-कश्मीर से आर्टिकल 370 हटाने का केंद्र सरकार का फैसला बरकरार रहेगा। सुप्रीम कोर्ट की 5 जून की सविधान को भी बरकरार रखवेंगे। इसके साथ ही सुप्रीम कोर्ट ने राज्य में 30 सिंबर 2024 तक विधानसभा चुनाव करने के आदेश दिए।

केंद्र ने 5 अगस्त 2019 को 370 हटाया, इसके बिलाफ 23 याचिकाओं ने अपने साथ कोर्ट के कार्यकाल में अनुच्छेद 1 और 370 से अपनी अधिकारी प्रावधान था। सविधान के अनुच्छेद 1 और 370 से स्पष्ट है कि जम्मू और कश्मीर भारत का अधिकारी अंग है। भारतीय संविधान के सभी प्रावधान वहाँ लागू हो सकते हैं।

केंद्र ने 5 अगस्त 2019 को जम्मू-कश्मीर से 370 हटा दिया था। इसके 4 साल, 4 महीने और 6 दिन बाद आए फैसले में कोर्ट ने कहा, हम आर्टिकल

370 को निरस्त करने के लिए लागू राष्ट्रपति के आदेश को वैध मानते हैं। हम लद्दाख को केंद्र शासित प्रदेश बनाने के रहेगा। सुप्रीम कोर्ट की 5 जून की फैसले की वैधता को भी बरकरार रखवेंगे।

इसके साथ ही सुप्रीम कोर्ट ने राज्य में 30 सिंबर 2024 तक विधानसभा चुनाव करने के आदेश दिए।

केंद्र ने 5 अगस्त 2019 को 370 हटाया, इसके बिलाफ 23 याचिकाओं ने अपने साथ कोर्ट के कार्यकाल में अनुच्छेद 1 और 370 से अपनी अधिकारी प्रावधान था। सविधान के अनुच्छेद 1 और 370 से स्पष्ट है कि जम्मू और कश्मीर भारत का अधिकारी अंग है। भारतीय संविधान के सभी प्रावधान वहाँ लागू हो सकते हैं।

केंद्र ने 5 अगस्त 2019 को जम्मू-कश्मीर से 370 हटा दिया था। इसके 4 साल, 4 महीने और 6 दिन बाद आए फैसले में कोर्ट ने कहा, हम आर्टिकल

23 याचिकारां दाखिल हुई थीं। 5 जून जस्टिस संजीव खन्ना शामिल थे। बैच की बैंच ने सीधी याचिकाओं की एक साथ समाने लगातार 16 दिन तक चली सुनवाई सुनवाई की थी।

संविधान पीठ में चीफ जस्टिस डीवार्ड सुप्रीम कोर्ट ने फैसला सुरक्षित रख लिया चंद्रचूड़, जस्टिस बीआर गवई, जस्टिस था। सुप्रीम कोर्ट ने सुनवाई के 96 दिन बाद सूर्योत्तम, जस्टिस संजय किशन कौल और केस पर फैसला सुनाया।

सुप्रीम कोर्ट ने कहा-आर्टिकल 370 अस्थायी था।

सुप्रीम कोर्ट ने कहा-आर्टिकल 370 अस्थायी था।</



मंगल ग्रह की पूजा का शुभ योग आज

भौमवती अनावस्या पर करें मंगल की भात पूजा, दोपहर में करें पितरों के लिए धूप-ध्यान



आज मंगल ग्रह की पूजा शुभ योग है। इस दिन अग्रहन मास की अमावस्या है। मंगलवार को अमावस्या होने से इसका महत्व और अधिक बढ़ जाता है, इस योग को भौमवती अमावस्या कहा जाता है। जिन लोगों की कुंडली में मांगलिक दोष है, उन्हें भौमवती अमावस्या पर मंगल की भात पूजा जरूर करनी चाहिए। मंगल ग्रह की उत्पत्ति उज्जैन (मप्र) में हुई थी, ऐसा माना जाता है। मंगल देव भूमि पुत्र हैं और ग्रहों के सेनापति हैं। ये ग्रह मंगलवार का कारक है, मेष और वृश्चिक राशि का स्वामी है।

मांगलिक दोष की वजह से कौन-कौन सी दिक्कतें आती हैं?

मार्गशीर्ष माह की अमावस्या तिथि मुहूर्त
मार्गशीर्ष मास कृष्ण पक्ष अमावस्या तिथि- 12 दिसंबर 2023
दिन मंगलवार।
मार्गशीर्ष मास की अमावस्या तिथि प्रारंभ- 12 दिसंबर 2023
सुबह 6 बजकर 24 मिनट से शुरू।
मार्गशीर्ष मास की अमावस्या तिथि समाप्ति- 13 दिसंबर
2023 दिन बुधवार सुबह 5 बजकर 1 मिनट पर समाप्ति।

जिन लोगों की कुंडली में
मांगलिक दोष रहता है, उनके
विवाह में देरी हो सकती है या
कुछ लोगों का विवाह बहुत जल्दी
हो जाता है। विवाह के बाद भी
जीवनसाथी से तालमेल नहीं बन
पाता है और विवाह होते रहते हैं।
मंगल ग्रह की अशुभ स्थिति की
वजह से भूमि-भवन से जड़ी
समस्याएं भी बनी रहती हैं। हमारे
रक्त में इस ग्रह का वास माना
जाता है, जिन लोगों की कुंडली में
मंगल से जुड़े दोष हैं, उन्हें रक्त से

संबंधित बीमारियां होने की संभावनाएं रहती हैं।

मंगल के लिए ऐसे कर सकते हैं पूजा

मंगल ग्रह की पूजा शिवलिंग रूप में की जाती है।
भौमपती अमावस्या पर खासतौर पर भात पूजा करनी
चाहिए। भात पूजा में उबले चावल से शिवलिंग का श्रृंगार
की जाता है और विधिवत पूजा की जाती है। उज्जैन के
मंगलनाथ मंदिर और अंगारेश्वर महादेव मंदिर में भात पूजा
करने के लिए बड़ी संख्या में लोग पहुंचते हैं।
अमावस्या पर ऐसे कर सकते हैं पितरों के लिए धूप-ध्यान
अगहन अमावस्या की दोपहर में पितरों के लिए धूप-
ध्यान, श्राद्ध, तर्पण आदि शुभ कर्म करना चाहिए।

धूप-ध्यान के लिए गाय के गोबर से बने कंडे का इस्तेमाल करें।
कंडे जलाएं और जब कंडों से धुआं निकलना बंद हो जाए, तब जलते हुए कंडों के अंगारों पर पितरों का ध्यान करते हुए गुड़-घी चढ़ाएं। धूप देते समय घर-परिवार के सभी पितरों का ध्यान करना चाहिए। पितरों के लिए धन अनाज और गर्म कपड़ों का दान भी करें।

मार्गशीर्ष अमावस्या में क्या करें

मार्गशीर्ष अमावस्या में प्रातः ब्रह्म मुहूर्त में उठ कर स्नान करना शुभ माना जाता है। यदि आप अपने पूर्वजों को कुछ भेट करना चाहते हैं तो अमावस्या तिथि को शास्त्रों में पितृों की शांति के लिए सबसे उत्तम बताया गया है।

अमावस्या तिथि में पितृों को जल से तर्पण देना चाहिए जिससे वह प्रसन्न हो कर आशीर्वाद देते हैं। मान्यता है कि इस दिन मंत्र जाप सिद्धि, दान और तीर्थ स्नान ऐसे पुण्यकारी कर्म करने से उसका कई गुना अधिक फल प्राप्त होता है।

इस दिन भूल से भी मास-मदिश का सेवन नहीं करना चाहिए ऐसा करने से पाप लगता है।

पितृ दोष से मुक्ति पाने के लिए अमावस्या के दिन अपने पितृों का जल अर्पित करना चाहिए और उनके निमित्त किसी ब्राह्मणों को दान दक्षिणा देना चाहिए जिससे उनकी पारलौकिक यात्रा सुगम हो।

अपने सिग्नेचर की स्टाईल चेंज करते ही बन जाएंगे मालामाल

हर किसी का काम करने का तरीका अलग-अलग होता है। उसी तरह लोगों का हस्ताक्षर करने का भी तरीका भिन्न-भिन्न होता है। लेकिन सिग्नेचर के अनुसार व्यक्ति का स्वभाव और उसकी आर्थिक स्थिति भी जानी जा सकती है। वास्तु शास्त्र में आज हम बात करेंगे कि कैसे आपका एक सही सिग्नेचर आपको फाइनेंशियली स्ट्रांग बना सकता है। एक हस्ताक्षर पर आपके सारे

काम टिके होते हैं।
धन के मामलों में आपके हस्ताक्षर की भूमिका
बेहद मायने रखती है। आपका एक गलत हस्ताक्षर
आपका लाखों का नुकसान करा सकता है, जबकि एक
सही हस्ताक्षर आपके भाग्य को मजबूत बना देता है।

अगर आप भी वित्तीय समस्याओं से परेशन हैं तो वास्तु शास्त्र के अनुसार, अपने हस्ताक्षर में कुछ बदलाव करके आप अपनी आर्थिक परेशनियों से आसानी से निजात पा सकते हैं। आइए जानते हैं आचार्य इंद्र प्रकाश से हस्ताक्षर से जड़े कुछ वास्तु टिप्पणीजो बनाते हैं धनवान्

स जुँड़ कुछ वास्तु टॉप्स जा बनात ह वनवान
इस तरह सिग्नेचर करने से जुँड़ेगा पैसा
वास्तु शास्त्र के अनुसार, यदि आप खूब पैसा कमाते हैं
लेकिन एक रूपए भी आप नहीं बचा पाते हैं तो आपको
अपने हस्ताक्षर के नीचे एक सीधी लाइन बनाते हुए
उसके नीचे दो बिंदु लगाना शुरू कर देना चाहिए और
जैसे ही आपके पैसों की बचन होना शुरू हो जाए। तब
आप अपने हस्ताक्षर के नीचे लगे बिंदुओं की संख्या एक-
एक करके बढ़ाना शुरू कर दें। परंतु एक बात का ध्यान
रखें कि हस्ताक्षर में बढ़ाए हुए बिंदुओं की संख्या 6 से

अपना काम निकालने में माहिर होते हैं और जब इनका काम बन जाता है। फिर यह लोग किसी को पूछते तक नहीं है। साफ-सुथरे हस्ताक्षर से होता है धन आगमन यदि आपको अपने धन को संतुलित रखना है तो अपने हस्ताक्षर को जितना हो सके साफ-सुथरा और स्पष्ट बनाएं। धीरे-धीरे धन व्यय में संतुलन बनेगा और आपके धन संचित होने लगेगा। वास्तु के अनुसार माना जाता है कि जो लोग साफ और सीधा हस्ताक्षर करते हैं। वो धन जोड़ने के मामले में बहुत कुशल होते हैं। इसी के साथ ये लोग स्पष्ट विचारों वाले होते हैं और अपने काम से मतलब रखते हैं। समय के एक पड़ाव के बाद यह लोग

सबसे धनी लोगों की श्रेणी में आते हैं।
कूट-कूट कर भरा होता है इनमें स्वाभिमान
वास्तु के अनुसार जिन लोगों के सिग्नेचर का पहला
अक्षर बड़ा और बाकी सारे के अक्षर छोटे और एक
समान होते हैं। वह लोग बड़े स्वाभिमान और सेल्फ
रेस्पेक्ट द्वारा उत्तीर्ण होते हैं। यह लोग जिस भी काम में हाथ लगाते
हैं। उसे पूरा कर के ही छोड़ते हैं। यह लोग सबसे ज्यादा
महत्वकांक्षी होते हैं और अपने लक्ष्य को पाने के लिए
सदैव लालायित रहते हैं।

हर स्थिति में शांत रहना और मुश्किलों में भी विचलित नहीं होना, इन दो गुणों की सहज से जीवन में प्राप्ति हरी झड़ी है।

वजह से जावन मरात बना रहता है।

शांति कभी भी
ताकत से हासिल
नहीं की जा सकती
है। शांति समझदारी,
ईमानदारी और
मेहनत से किए
गए काम के बाद
मिलती है।

अगर टपकता है आपके घर में जल से पानी तो

इन बातों का ध्यान रखें

A close-up photograph of a shiny chrome faucet. Water is shown dripping from the end of the faucet, creating a thin stream that falls downwards. The background is blurred, showing some yellow and white objects, possibly towels or soap bottles, in a bathroom setting.

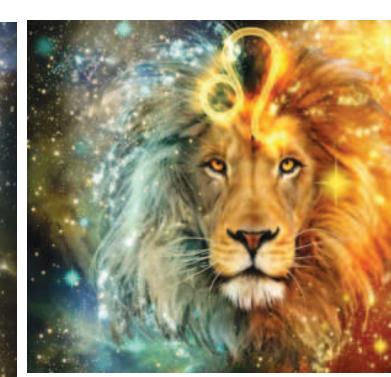
जा इरान
खोसकर र
घर की रसोई का न
है तो ये वास्तु के लि
बिल्कुल ठीक नहीं।
रसोई में अपन का फ
है और जहां आग अ
साथ हो वहां परेशान
जाती है। इसके चल
सदस्यों की सेहत ख
सकती है, बिजनेस
या किसी टट-फूट में
हो सकती है। इसी दे
पानी के फिजूल बह
देव का दोष भी लग
घर में नकारात्मक उ

जो इसारा परता हा
खासकर यदि आपके
घर की रसोई का नल टपकता
है तो ये वास्तु के लिहाज
बिल्कुल ठीक नहीं है। क्योंकि
रसोई में अग्नि का निवास होता
है और जहां आग और पानी एक
साथ हो वहां परेशानियां शुरू हो
जाती हैं। इसके चलते घर के
सदस्यों की सेहत खराब हो
सकती है, बिजनेस में नुकसान
या किसी टूट-फूट में धन हानि
हो सकती है। इसी के साथ
पानी के फिझूल बहने से वरुण
देव का दोष भी लगता है और
घर में नकारात्मक ऊर्जा का

नौकरी, शादी और मनचाहा प्रमोशन, नए साल में इन तीन राशि वालों को मिलेगा सबकुछ

कोई भी ग्रह किसी दूसरे राशि में एक निश्चित समय पर गोचर करता है और जब गोचर करता है तो इसका प्रभाव सभी राशियों पर जरूर पड़ता है। यह गोचर कुछ राशि वालों के लिए लाभदायक रहता है तो कुछ राशि वालों के लिए नकारात्मक। वही साहस, पराक्रम, बुद्धि का कारक मानने वाला मंगल धनु राशि में गोचर करने जा रहा है। वहीं मंगल को ग्रहों का सेनापति कहा जाता है। जिस राशि पर सकारात्मक असर पड़ने वाला है जिसका प्रभाव 2024में भी देखने को मिलने वाला है। मंगल धनु राशि में किस तारीख को गोचर करने वाला है और किन राशियों के ऊपर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा?

मंगल ग्रह धनु राशि में साल के अंत में यानी 27 दिसंबर को रात 8 बजकर 26 मिनट में गोचर करने जा रहा है। वहीं इससे पहले धनु राशि में सूर्य पहले से विराजमान रहने वाला है। सूर्य और मंगल की युति तीन राशि के लिए 2024 शानदार रहने वाला है। यह तीन राशि



जीवन भी खुशनुमा रहने वाला है।
कन्या राशि: इस राशिवालों के लिए 2024 की शुरुआत बेहतर रहने वाली है। मंगल का धनु राशि में गोचर करने से कन्या राशि जातक के ऊपर सकारात्मक असर पड़ने वाला है। मनचाहा लाभ की प्राप्ति होने वाली है। जो छात्र प्रतियोगिता परीक्षा की तैयारी करते हैं उनको सफलता मिलने की भी उम्मीद है। नौकरीपेशा लोगों के लिए मनचाहा ट्रांसफर या प्रमोशन मिलने का भी योग बन रहा है। सेहत भी कन्या राशि जातक वालों के लिए अच्छा रहने वाला है।



एक दौर था जब अभिनेत्री अनन्या पांडे सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव थीं। अपनी जिंदगी से जुड़ी हर छोटी-बड़ी चीज़ को वे अपने चाहने वालों से साझा करती थीं। कुछ लोगों को उनका ये विदास अंदाज काफी पसंद आता था, वहाँ कुछ लोग उन्हें ट्रॉल करने में जुट़ रहते थे। कभी अनन्या को उनके तुम्हारे लिए ट्रॉल करते तो कभी उनके फिल्म के लिए। मगर, इन दिनों अनन्या सोशल मीडिया पर पहेज बत रही हैं। इह से ज्यादा बढ़ गए थे नेटिव कर्मेंट्स

फिल्म 'स्टूडेट ऑफ द इयर 2' से अपने रहने

भूल भुलैया 3 में एक्स गर्लफ्रेंड संग रोमांस फरमाएंगे कार्तिक आर्यन?



'भूल भुलैया 2' की ऐरेंटासिक सफलता के बाद, कार्तिक आर्यन, अनीस बच्ची और भूषण कुमार 'भूल भुलैया 3' के साथ फ्रेंचाइजी को आगे ले जाने के लिए फिल्म से एक जुट रहे हैं। हारर कॉमेडी फरवरी 2024 में फ्लॉप पर जाने के लिए तैयार है। फिल्म के 2024 की दिवाली पर सिनेमाघरों में दस्तक देने की उम्मीद है। रिपोर्ट के अनुसार, भूषण कुमार और अनीस बच्ची ने फिल्म के लिए कार्तिक आर्यन को दिया है, और इस बार पर्वे पर कार्तिक आर्यन अपनी एक्स गर्लफ्रेंड के साथ धमाल मचाने वाले हैं।

सारा लंग ब्रेनी कार्तिक की जोड़ी!

मीडिया रिपोर्टर्स के अनुसार, 'भूल भुलैया 3' का कार्तिक आर्यन और सारा अली खान के पर्वे पर उन्होंने का प्रतीक होगा। रिपोर्ट में एक स्टूडियो के हवाले से कहा गया है, 'भूल भुलैया, भूषण कुमार और कार्तिक आर्यन की प्रैयं फ्रेंचाइजी है और वे भाग तीनों के साथ दाव को अपने बढ़ाना चाहते हैं। उन्होंने सक्रियों को लॉक करने के लिए बढ़तीरन रूप से क्रम किया है और अब फरवरी 2024 से फिल्म को फ्लॉप पर ले जाने के लिए सभी उत्साहित हैं।'

रिपोर्ट पर आधिकारिक बुहर लगन बाकी

कार्तिक आर्यन और सारा अली खान भी दोबारा साथ आने और अगले वर्ष फिल्म की शूटिंग शुरू पर करने के लिए उत्साहित हैं। रिपोर्ट में आगे लिखा

चालीस साल के करियर में जैकी ने निभाए हर तरह के किरदार, बोले- मुझे इसकी कोई परवाह नहीं थी



ने कहा, 'मर्स में रहने का नहीं तो क्या कोई और विकल्प है? दृश्य में जैन से मस्त होकर जैना बेहतर है। जैना को उदास लोग परंपरा नहीं, वो आपके पास भी नहीं बैठेंगे। बहुत कम लोग हैं जो आपकी बात सुनते हैं, वाकी लोग चाहते हैं कि आप उनकी कहानियां सुनें।'

बातचीत के दौरान जैकी से सवाल किया गया कि क्या वह मूर्ख भूमिकाएं निभाना छाड़ देना चाहते हैं। जैकी श्रॉफ ने कहा, 'थह बहुत समय पहले हो चुका था, मैं प्रिशन कंस्पर और परिंदा में खलनाकर बना। देवदास में एक अलग भूमिका निभाई, मुझे इससे कभी कोई फक्त नहीं पड़ा।'

उन्होंने कहा, 'मुझे इस बात की परवाह नहीं थी कि क्या मैं कैफियत में कौन सी भूमिका निभा रहा हूँ। यह कॉमेडी फिल्म में उनके साथ नीना गुप्ता नजर आई है। 66 साल के जैकी को अपने 40 साल के करियर में 250 से ज्यादा फिल्मों की है। 1983 में फिल्म हीरो से उन्होंने अपना डेब्यू किया था।'

उन्होंने अक्सर ऐसी भूमिकाएं निभाई हैं, जो जरूरी नहीं कि उन्हें मुख्य भूमिका में लाए। उनका मानना है कि वह अनुरूपनीयता ही उनके लिए करियर के लिए जिम्मेदार है।

जैकी श्रॉफ ने हाल ही में एक बातचीत में बताया कि वह इस उम्र में भी प्रासारिक बने रहने का प्रबंधन करेंगे। व्हो उन्होंने देवदास जैसी फिल्मों से मुख्य भूमिकाएं निभाना छोड़ दिया था मिशन कंस्पर जैसी फिल्मों में खलनायक की भूमिका करोंगी निभाई। अभिनेता

इन दिनों एक्सेल 'प्रस्तुत में रहने का' को लिकर सुर्खियों में बने हुए हैं। यह कॉमेडी फिल्म है। इस फिल्म में उनके साथ नीना गुप्ता नजर आई है। 66 साल के जैकी को अपने 40 साल के करियर में 250 से ज्यादा फिल्मों की है। 1983 में फिल्म हीरो से उन्होंने अपना डेब्यू किया था।

उन्होंने अक्सर ऐसी भूमिकाएं निभाई हैं, जो जरूरी नहीं कि उन्हें मुख्य भूमिका में लाए। उनका मानना है कि वह अनुरूपनीयता ही उनके लिए जिम्मेदार है।

जैकी श्रॉफ ने हाल ही में एक बातचीत में बताया कि वह इस उम्र में भी प्रासारिक बने रहने का प्रबंधन करेंगे। व्हो उन्होंने देवदास जैसी फिल्मों से मुख्य भूमिकाएं निभाना छोड़ दिया था मिशन कंस्पर जैसी फिल्मों में खलनायक की भूमिका करोंगी निभाई। अभिनेता

दीपिका पादुकोण ने 'फाइटर' में ऋतिक रोशन संग दिया इंटीमेट सीन उनके बोल्ड सीन्स ने हिला दी थी फिल्म इंडस्ट्री



दीपिका पादुकोण ने अपनी नूवी- गहराइयां में



दीपिका पादुकोण अपनी नूवी- गालियों की राखली- रामलीला में

इतना ही नहीं, सुपरस्टार शाहरुख खान के साथ भी अदाकारा दीपिका पादुकोण ने भी मूवी पठन में जबरदस्त बोल्ड सीन्स दिए थे। इस मूवी में एक्सेस के बोल्ड विकिनी लुक्स ने इंटरनेट हिलाकर रख दिया था। साथ ही शाहरुख खान संग इंटीमेट सीन्स की बजह से एक्सेस काफी ट्रोल भी हुई।

अदाकारा दीपिका पादुकोण ने सिद्धांत चतुर्वेदी के साथ भी मूवी गहराइयां में जबरदस्त बोल्ड और इंटीमेट सीन्स दिए थे। जिसकी बजह से वो काफी ट्रोल भी हुई।

मूवी गहराइयां में दीपिका पादुकोण ने सिद्धांत चतुर्वेदी के साथ कई बोल्ड किंसिंग सीन्स भी दिए थे। जिसे लेकर भी काफी बज बना था।

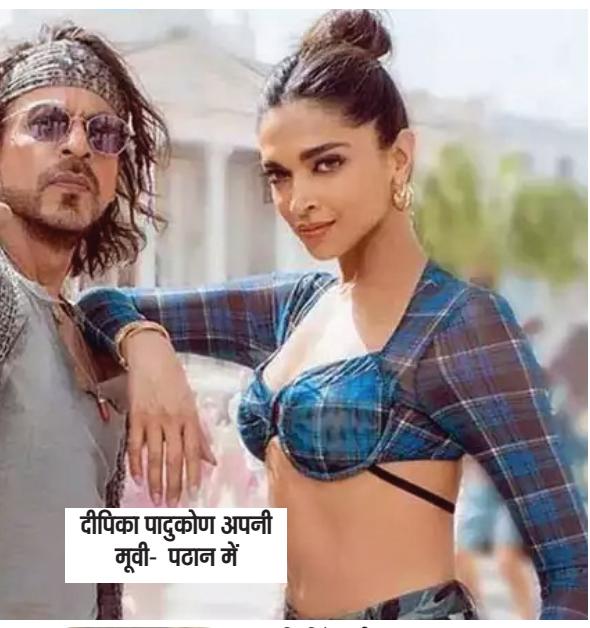
टेस 2 में ईफैट अली खान लंग दिया दीपिका पादुकोण की

इंटीग्रेटी

निर्देशक अब्लास-मस्टान की सरपेस ड्रामा मूवी रेस 2 में भी दीपिका पादुकोण ने फिल्म स्टार सैफ अली खान के साथ कई इंटीमेट सीन्स दिए थे। ये सीन्स उस बक्त काफी चर्चा में रहे।

फिल्म स्टार दीपिका पादुकोण ने अपनी मूवी- गोलियों को गरमलीला- रामलीला में एक्टर रणवीर सिंह के साथ कई इंटीमेट सीन्स दिए थे। इस मूवी में दोनों के बीच फिल्माया गया लिपताक सीन भी चर्चा में रहा था।

कॉकटेल में दीपिका पादुकोण ने दिया बोल्ड विकिनी लुक



दीपिका पादुकोण अपनी नूवी- पठान में

किंसिंग सीन

अदाकारा दीपिका पादुकोण और एक्सीवीर कपूर ने अपनी फिल्म तमाशा में भी एक बेहद बोल्ड किंसिंग सीन दिया था। ये मूवी दोनों सितारों ने ब्रेकअप के बाद की थी। इस बजह से भी इस किंसिंग सीन में काफी सुर्खियां बढ़ीं।

दीपिका पादुकोण, सैफ अली खान स्टारर मूवी कॉकटेल में भी अदाकारा का बोल्ड विकिनी लुक था। जो काफी चर्चा में रहा था। इस बोल्ड विकिनी लुक के पासने छुड़ा दिए थे।

तमाशा में रणवीर कपूर संग दीपिका पादुकोण ने दिया था

दीपिका पादुकोण ने दिया बोल्ड विकिनी लुक



दीपिका पादुकोण एक्टिव होते हैं। यहाँ देखें फोटोज।

विकिनी में ऋतिक रोशन संग रोमांटिक हुई दीपिका पादुकोण दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन की अपकर्मिंग मूवी फाइटर के जारी हुए टीज में दोनों सितारों के बीच एक इंटीमेट सीन फिल्माया गया है। जिसमें अदाकारा का बोल्ड विकिनी लुक से फैस को हैरान कर दिया। इस खास रिपोर्ट में दीपिका पादुकोण की उन फिल्मों में बातें जो अदाकारा की अगली फिल्मों में देखने की जाती हैं।

ने जमकर बोल्ड सीन्स दिए थे। यहाँ देखें फोटोज।

दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन की अपकर्मिंग मूवी फाइटर के जारी हुए टीज में दोनों सितारों के बीच एक इंटीमेट सीन फिल्माया गया है। जिसमें अदाकारा का बोल्ड विकिनी लुक से फैस के पासने छुड़ा दिए थे।

तमाशा में रणवीर कपूर संग दीपिका पादुकोण ने दिया था

दीपिका पादुकोण ने दिया बोल्ड विकिनी लुक



जोया अख्तर फिल्म 'द आर्चीज' को लेकर चर्चा में बनी हुई है। इस फिल्म से स्टार किंसिंग मूवी सुहाना, खुशी और अगस्तय पर काफी बोल्ड सीन्स दिए गए।

जोया ने एक्सेस ने एक्सेस के बोल्ड विकिनी लुक को बोल्ड ड्रॉडी किया है। 'द आर्चीज' में इन स्टार किंसिंग मूवी को लेने पर जोया

स्वास्थ्य/सौदर्य

मंगलवार, 12 दिसंबर 2023 9

स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

वेट लॉस में निल रही नाकामयाबी तो अपनाएं ये टिप्प

जिन कैलोरी को शरीर इस्तेमाल नहीं कर पाता है, उन्हें फैट बनाकर स्टोर कर लेता है। ये चर्बी सबसे पहले और ज्यादा मात्रा में पेट पर जमती है। इससे तोड़ बनती है और आप मोटे दिखने लगते हैं। इससे बेतों फैट को हटाने के लिए लोग वक्ताऊट की मदद लेते हैं।

कई बार देखा जाता है कि वर्कआउट के बाद भी चर्बी घटाने में नाकामयाबी हासिल होती है। ऐसे इतनी होता है कि योगिक आपका शरीर पर्याप्त मात्रा में कैलोरी बर्न नहीं कर रहा है। मगर सर्टिफाइड फिटेस कोच बंश ने ऐसे 5 टिप दिए हैं, जिन्हें वर्कआउट के बाद अपनाएं से काफी सारी कैलोरी बर्न होगी और आपकी चर्बी घटने लगेगी।

चर्बी घटाने के लिए क्या करें?

ट्रेडिमिल पर पसीना बहाएं। कई शोध में देखा गया है कि सिंपल सा चलाना या जॉगिंग करने से फैट लॉस में मदद मिलती है। इसलिए वक्ताऊट सेशन खत्म



करने के बाद सबसे पहले ड्रेडिमिल पर 5 मिनट नॉर्मल वॉक करें। उसके बाद 8-10 की स्पीड सेट करके 5 मिनट स्निंग करें।

साइकिल चलाएं

साइकिल चलाना बचपन का एक अहम हिस्सा था, जो हमें हल्दी खनने में भी मदद करता था।

योगिक, यह कांडियो वक्ताऊट का एक हिस्सा है, जो कोर मसल्स पर जाम कैरे जल्दी खस्त होने लगेगा। आप नॉर्मल जरूर करें।

रस्सी कूदना और स्टेपर

आधिरी दो टिप में आपको रस्सी कूदना और स्टेपर एक्सरसेज इंज परकर्म करनी है। अपने 3 सेट्स लगाने से जल्दी फैट लॉस होने लगेगा।

क्रॉस ट्रेनर

थायराइड एक ग्रांथ होती है, जो आपके गले में मौजूद होती है। ये कुछ हाँसीन का उत्पादन करती है, जो शरीर के कई सरे काम के लिए जरूरी होती है। जब ये ग्रांथ पर्याप्त मात्रा में हाँसीन का उत्पादन नहीं कर पाती है तो उसे हाइपोथायराइडम कहा जाता है।

हाइपोथायराइडम में बजन बढ़ना: इस बीमारी के कई सरे लक्षण हो सकते हैं, जिसमें शरीर का बजन बढ़ना भी शामिल है।

इसके अन्य संकेतों में श्वकन, कब्ज़, ड्राई स्किन, चेहरे पर सूजन, रुखे बाल, बैठी आवाज आदि शामिल हैं। डाइटिशन के मनशील के मुताबिक, हाइपोथायराइड को मैनेज करने के लिए 5 माइक्रो न्यूट्रिएंट की जरूरत होती है। जो सिर्फ एक रेसिपी में मिल जाएगी।

हाइपोथायराइडम में फायदेमंद रेसिपी

ऐक्स बनाएं हल्दी सूप



एक कूकर में 1 चम्मच देसी धी डालकर 1 कटी हुई गाजर भून करें।

अब 2 चम्मच भीगी हुई लाल मसूर दाल डालकर स्वादानुसार नमक और काली मिर्च के साथ थोड़ा चलाएं।

फिर थोड़ा पानी डालकर उबालें और 10 मिनट के लिए दबकन लगाकर पकाएं।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो न्यूट्रिएंट

डब्ल्यूएचओ के मुताबिक माइक्रो न्यूट्रिएंट वे विटामिन और मिनरल होते हैं, जिनकी बहुत कम मात्रा में शरीर को जरूरत होती है। ये पोषक तत्व थायराइड ग्रांथ को एक्टिव करने में मदद हाँसीन के लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। डाइटिशन के अनुसार, इस सूप से हाइपोथायराइड के लिए फायदमंद विटामिन ए, आयोडीन और आयरन आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं, जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर पकाएं।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5 जरूरी माइक्रो

आयरन

विटामिन ए, आयोडीन और

आयरन तीन ऐसे पोषक तत्व हैं,

जिनकी कमी से थायराइड हाँसीन का उत्पादन बना कर लगता है।

जब सूप तैयार हो जाए तो इसे कटोरी में निकालें और थोड़े कट्टू व सूरजमुखी के बीज डालकर पीएं।

सूप से मिलेंगे 5

पड़धा-बोरीवली को क्यों कहते हैं सीरिया?

मुंबई, 11 दिसंबर (एक्स्प्रेसवल्यूसिव डेस्क)। 9 दिसंबर, शनिवार को रात 3 बजे गुलिस की पड़धा-बोरीवली गांव में पुलिस की 20 गाड़ियां पहुंची। इन गाड़ियों से 400 पुलिसवाले और सिविल डेस में आए 10 से ज्यादा लोग उत्तर और एक-एक घर की तलाशी लेने लगे। अलमरियों, बेड और बॉक्स के ताले तोड़कर सामान चेक किया।

करीब 50 घरों में तलाशी के बाद 15 लोगों को हिरासत में ले लिया। ये 15 लोग गांव के सबसे प्रभावशाली और अमीर लोगों में शामिल हैं। इनमें सूकिब माचन भी है, जो 2002 और 2003 में मुंबई में हुए बम धमाकों का मास्टरमाइंड था। एनआईए के मुताबिक एक साल जेल में रह चुका सूकिब गांव में अपने साथियों को ड्रोन अटैक की ट्रेनिंग दे रहा था।

सुबह 8 बजे तक चली छापेमारी के दौरान सिविल डेस में आए लोगों ने गांव वालों को बताया कि वे नेशनल इन्स्टिट्यूशन एजेंसी, यानी एनआईए से हैं और ये छापेमारी आतंकी संगठन आईएसआईए के ट्रेनर मार्डूल के शक में की गई है। इसी दौरान एनआईए की ट्रीम महाराष्ट्र में 42 जगहों के अलावा कार्नाटक के बेंगलुरु में छापेमारी कर रही थी।

एनआईए की रेड के बाद भिंडवाडी के दृश्यांकन सिविल डेस में आए लोगों ने गांव वालों को बताया कि वे नेशनल इन्स्टिट्यूशन एजेंसी, यानी एनआईए से हैं और ये छापेमारी आतंकी संगठन आईएसआईए के ट्रेनर मार्डूल के शक में की गई है। इसी दौरान एनआईए की ट्रीम महाराष्ट्र में 42 जगहों के अलावा कार्नाटक के बेंगलुरु में छापेमारी कर रही थी।

एनआईए की रेड में सामने आई ड्रोन अटैक की साजिश, पहले भी तीन ब्लास्ट

पुलिसवाले बोले- ये गांव

सीरिया से कम नहीं, अंदर जाकर

हम गांव में पहुंचे, तब एंट्री पॉइंट पर पुलिस की 20 से ज्यादा गाड़ियां खड़ी थीं। पुलिस वाले गांव के बाहर ही खड़े थे। हालांकि, गांव के अंदर कोई पुलिसवाला नहीं था। हालांकि नाचन के घर गई थी। साकिब नाचन के घर गई थी।

पुलिसवाले गांव से परिवार के 5 लोगों को अरेस्ट किया है। इनमें साकिब के अलावा उसके भतीजे मुख्यलिस, सैफ, अंतीक, राफिल और राहिल नाचन शामिल हैं।

एनआईए ने हासिब मुल्ला, मुसाब मुल्ला, रेहान सुसो, फरहान सुसो, फिरोज कुवर, शुभांदुल खोत, यादा खोत, शुभांदुल दिवकर, कासीफ बेलारे और मुंझिर कोपी को भी अरेस्ट किया है। इनमें कोई निकान शांत चलता है, कोई ब्रॉडबैंड सर्विस देता है, कोई प्रोफेशनल फोन बेचता है और कोई प्रोफेशनल डीलिंग के काम से जुड़ा है। सूत्रों के मुताबिक एनआईए ने इन लोगों से कुछ हार्ड डिस्क जब्त की है, जिनकी फोरेसिक जांच करवाई जा रही है। एक ब्रॉडबैंड सेंटर को भी सील किया गया है।

सापेमारी के बाद गांव के ज्यादातर लड़के घर से गांव

पुलिस की धरघांडी पार कर हम गांव में पहुंचे। गांव में करीब 90% कोपीयों मुख्यलिस रहते हैं। बाकी आवादी बुद्धिस्वरूप और आदिवासियों की है। गांव में लगे खतरा मोल नहीं ले सकते, इसलिए गांव के बाहर खड़े हैं।

छापेमारी के बाद गांव में लिया है। और ये छापेमारी आतंकी संगठन आईएसआईए के ट्रेनर मार्डूल के शक में आये हुए बम धमाकों का मास्टरमाइंड था। एनआईए के मुताबिक एक साल जेल में रह चुका सूकिब गांव के अपने साथियों को ड्रोन अटैक की ट्रेनिंग दे रहा था।

सुबह 8 बजे तक चली छापेमारी के दौरान सिविल डेस में आए लोगों ने गांव वालों को बताया कि वे नेशनल इन्स्टिट्यूशन एजेंसी, यानी एनआईए से हैं और ये छापेमारी आतंकी संगठन आईएसआईए के ट्रेनर मार्डूल के शक में की गई है। इसी दौरान एनआईए की ट्रीम महाराष्ट्र में 42 जगहों के अलावा कार्नाटक के बेंगलुरु में छापेमारी कर रही थी।

एनआईए की ट्रीम सप्तरे पहले साकिब नाचन के घर पहुंचे, परिवार के 5 लोग असरद हैं। गांव के लोग बताते हैं कि एनआईए की ट्रीम सप्तरे पहले

साकिब नाचन को पहली बार



ने शनिवार को पुणे के कोडवा इलाके में भी दो जगह रेड की है।

आरोपियों से मुंबई का नवाचाल दोनों से हमले की साजिश का पता चला

परिवार के कुछ सदस्य आईएडी

इलाके में भी शामिल थे।

इन्होंने पड़धा-बोरीवली को ही सेरेट बनाया था।

ताणे में लिया है।

हमास की चेतावनी के बाद भी गाजा में हमले जारी

इजरायल सेना ने दागे रॉकेट



युरुशलम, 11 दिसंबर (एजेंसियां)। हमास की चेतावनी के बाद इजरायल ने देखियों गाजा के मुख्य शहर में सोमवार को भी हमला जारी रखा है। दरअसल, हमास ने कहा था कि जब तक कैरिएवा की रिहाई की तरफ बढ़ रही है। ये पैसे कर्मचारियों को बोनस के तौर पर दिए जाने थे।

कार में मौजूद वैक कर्मचारी डरे हुए थे। दरअसल, चार दिन पहले 6 दिवसर को वैक मैनेजर को किसी शख्स ने धमकी भरा खत भेजा था। खत में लिखा था— मैनेजर चुपचाप 3 मिलियन येन वैक की ही महिला कर्मचारी के खाते में भेजे दे, बर्ना वो वैक को बढ़ा देंगे।

धमकी देने वालों का प्लान था कि वो महिला कर्मचारी के खाते से सारे पैसे अपने खाते में दूसरकर कर लेंगे। हालांकि, वैक ने इस डिमांड को पूछ नहीं किया था। बर्ना वैक मैनेजर ने शर के पुलिस चूपुलिस वाले ने उनका गस्ता रोक दिया। सामने खड़े पुलिस वाले को देखकर डाइवर कार रोक देता है। वो कार का शीशा नीचे करके पुलिस अधिकारियों से पूछता है— क्या कुछ परेशानी है आफिसर?

इस पर पुलिस अधिकारी ने कहा— आपका वैक मैनेजर ने एक धमाका हुआ है। हमें जानकारी मिली है कि इस कार में तैनात कर दिया गया था। उनके ऊपर वैक कर्मचारियों की सूरक्षा की भी जिम्मेदारी।

पुरी सिफरोरिटी और चाक-चौंक-व्यवस्था के बावजूद तोशीबा कंपनी जा रहे वैक कर्मचारी जापान के इतिहास की सबसे बड़ी चोरी के गवाह बने। पुलिस अधिकारियों को पता चला कि 6 दिसंबर को आए धमकी भरे खत की तरह ही वहले भी ऐसे संदेश आ चुके हैं। दरअसल, अप्रैल से अगस्त 1968 के बीच किसी ने तामा एग्रीकल्कल को—आप नाम की कंपनी को नैरधमकी भरे लेटर भेजकर वसूली की कोशिश की थी। कुछ चिंहों में पैसे की मांग की गई, जबकि दूसरे लेटर्स में को-आप कंपनी में आगमी और बरमबारी की धमकी दी गई।

यूरोप पहुंचा नया चीनी बायरस

ब्रिटिश बैंडिंग का ही रूप, इससे घबराने की जरूरत नहीं चींजिंग, 11 दिसंबर (एजेंसियां)। हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को डिस्ट्रिक्ट काउंसिल के लिए मतदान हुआ। बता दें कि इस मतदान में सिर्फ 27.5 फॉसर्ड वैटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग के इतिहास का सबसे कम मतदान प्रतिशत है। इन्हें कम मतदान प्रतिशत की वजह सरकार के उस आदेश को माना जा रहा है, जिसमें देशभक्तों को ही अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

चीनी के बाद डेनमार्क और नीदरलैंड में बच्चों में निमोनिया जैसे लक्षण देखे गए हैं। इंफेशन डिजीज न्यूज ब्लॉग एवियन फ्लू डायरी की एक रिपोर्ट के मुताबिक, माइक्रोलाज्मा निमोनिया संक्रमण महामारी के स्तर तक पहुंच गया है।

पिछली बार के मुकाबले मतदान में भारी गिरावट

रविवार को हुए मतदान में महज 27.54 फॉसर्ड मतदान हुआ था और हॉन्ग कॉन्ग में बीते बालोंकर्तव की मांग जो जार पकड़ रही थी, पैसिफ देशभक्त की वजह सरकार की अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

चीनी के बाद डेनमार्क और नीदरलैंड में बच्चों की निमोनिया जैसे लक्षण देखे गए हैं। इंफेशन डिजीज न्यूज ब्लॉग एवियन फ्लू डायरी की एक रिपोर्ट के मुताबिक, माइक्रोलाज्मा निमोनिया संक्रमण महामारी के स्तर तक पहुंच गया है।

'सिर्फ देशभक्तों' को ही मतदान की इजाजत

डिस्ट्रिक्ट काउंसिल चुनाव में सिर्फ 27 फीसदी वोटिंग हुई



इससे पहले साल 2019 में हॉन्ग कॉन्ग में डिस्ट्रिक्ट काउंसिल के चुनाव हुए थे, उस दौरान देश में लोकतंत्र की मांग को लेकर विरोध प्रदर्शन चल रहे थे। गैर करने वाली बात है कि उस समय 71 प्रतिशत मतदान हुआ था और लोकतंत्र समर्थक पार्टियों ने जीत हासिल की थी।

हालांकि उसके बाद लोकतंत्र समर्थकों के खिलाफ चीन की सरकार की चुनावी प्रक्रिया में लोकतंत्र समर्थकों को देशभक्तों को अनुमति दी गई थी कि उसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

हालांकि उसके बाद लोकतंत्र समर्थकों के खिलाफ चीन की सरकार ने कड़ा कनून लागू कर दिया। मई में लागू हुए इस कनून के तहत सीधे तौर पर चुनी जाने वाले लोगों ने ही वोट किया।

यात्रियों ने परतियों पर अपने सामानों को ले जाते हुए तस्वीरें भी साझा की। इस मोक्त का फायदा उठाते हुए एक व्यक्ति ने वहां मौजूद महिला के साथ छेड़छाड़ करने की कोशिश की, जिसके कारण पुलिस को घटनास्थल पर बुलाना पड़ा।

तकनीकी समस्या के कारण ट्रेनों में कई घटे फंसे यात्री

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

वहां मौजूद एक यात्री ने अपना अनुभव शेयर करते हुए बताया, 'अंधेरा होने के कारण मुझे नहीं मालूम कि क्या हुआ। मेरी गाड़ी में एक लड़का खिलाफ हुई। वह कह रही थी, मूँझे क्यों बूँझ रहे हो? एक अन्य व्यक्ति उसके बचाव में आया। मुझे कुछ भी दिखाई नहीं दिया।'

पुलिस ने किया आसोपी को गिरावट

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

वहां मौजूद एक यात्री ने अपना अनुभव शेयर करते हुए बताया, 'अंधेरा होने के कारण मुझे नहीं मालूम कि क्या हुआ। मेरी गाड़ी में एक लड़का खिलाफ हुई। वह कह रही थी, मूँझे क्यों बूँझ रहे हो? एक अन्य व्यक्ति उसके बचाव में आया। मुझे कुछ भी दिखाई नहीं दिया।'

पुलिस ने किया आसोपी को गिरावट

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है। इसके बावजूद इसके बायरस से फिलहाल घबराने की कोई जरूरत है।

अंधेरे के चलते महिला से हो गई अभद्रता

विशिष्ट दायरों वोटिंग हुई, जो कि हॉन्ग कॉन्ग में रविवार को अनुमति दी गई है

कैसे होगी टीम इंडिया में वापसी?

रुठा हुआ है दिग्गज बैटर का बल्ला, घरेलू क्रिकेट में भी हो रहा है फ्लॉप

मुंबई, 11 दिसंबर (एजेंसियां)।

दृष्टिगत अप्रीका दौरे पर खेले जाने वाले टेस्ट सीरीज के लिए, जब भारतीय टीम का ऐलान हुआ तब लोग अंजिकर रहाएंगे कि अनुपस्थिति देख रही है। चयनकर्ताओं ने 35 वर्षीय खिलाड़ी को लगातार फ्लॉप प्रदर्शन के बीच टीम से बाहर का रास्ता दिखाया है। हालांकि, रहाणे टीम में वापसी करने का काविलियत रहते हैं, लेकिन मौजूदा समय में ऐसा लग रहा है जैसे उनका बल्ला उनसे रुठा हुआ है। घरेलू क्रिकेट में भी हो रहे हैं। पिछले 15 दिनों में वह चौथी बार दहाई का आंकड़ा नहीं छू पाए हैं और सस्ते में प्रवेलियन लैटे हैं।



तमिलनाडु के खिलाफ भी नहीं चला रहाणे का बल्ला:

विजय हजारे ट्राईंस का चौथा क्रवटर फाइनल मुकाबला मुंबई

और तमिलनाडु के बीच आज (11 दिसंबर) से राजकोट में खेला जा रहा है। इस मुकाबले में खरे नहीं उत्तर पाए हैं। अनुभवी बल्लेबाज को

से उनकी टीम को काफी उम्मीदें थीं, लेकिन वह उन उम्मीदों पर खरे नहीं उत्तर पाए हैं।

भारतीय महिला टीम ने मैच जीता, लेकिन सीरीज गंवाई तीसरे टी-20 में इंग्लैंड को 5 विकेट से हराया, स्मृति मंधाना ने बनाए 48 रन

मुंबई, 11 दिसंबर (एजेंसियां)। भारतीय महिला टीम ने टी-20 सीरीज के आखिरी मुकाबले में इंग्लैंड को 5 विकेट से हराया। टीम ने इंग्लैंड पर लगातार 4 हार के बाद जीत हासिल की है। भारतीय टीम को इंग्लैंड पर आखिरी जीत 13 सितंबर 2022 को मिली थी।

इस जीत से टीम इंडिया ने 3 मैचों की सीरीज में हार के अंतर को कम कर लिया। इंग्लैश टीम ने सीरीज के शुरुआती 2 मुकाबले जीते हुए 2-0 की बढ़त ली थी, लेकिन आखिरी मुकाबला जीतकर भारत ने स्कोर 2-1 कर दिया।

मुंबई के बांबुड़े मैदान पर इंग्लैंड ने टॉस जीता और पहले बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवर में सभी विकेट खोकर 126 रन बनाए। 127 रन का टारगेट टीम इंडिया ने 00 विकेट खोकर 00



स्मृति मंधाना ने खेली 48 रन की पारी

भारतीय ओपनर स्मृति मंधाना

ओवर में हासिल कर लिया। श्रेयंका पाटिल लेवेयर ऑफ द मैच रही। उन्होंने अपने कोटे के 4 ओवर में 19 रन देकर 3 विकेट लिया।

स्मृति मंधाना ने खेली 48 रन की पारी

भारतीय ओपनर स्मृति मंधाना

केम्प और सोफी एक्सेस्टन ने 2-2 विकेट लिए। एक विकेट चालोट डान को मिला।

हीथर नाइट की फिफ्टी

टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उत्तरी इंग्लैश कप्तान हीथर नाइट ने टी-20 करियर का 5वां अंधशतक जमाया। उन्होंने 42 बॉल पर 123.80 के स्टाइक रेट से 52 रन रन बनाए। हीथर की पारी में 3 चैके और 3 छक्के शामिल रहे। हीथर के अलावा, एमी जॉन्स ने 25 रन का योगदान दिया।

साइका इशाक और श्रेयंका पाटिल ने डाइटक 3-3 विकेट

भारतीय गेंदबाज साइका इशाक और श्रेयंका पाटिल ने शानदार 100 रन के पार पहुंच दिया। मिडिल ऑफर पर जेरिमा रोड़िगोज ने 29 रन का योगदान दिया।

इंग्लैश टीम की ओर से फ्रेया

ने 48 रनों की शानदार पारी खेली। उन्होंने 11 रन पर शेफाली वर्मा के आउट होने के बाद पारी को आगे बढ़ाया और स्कोर का 100 रन के पार पहुंच दिया। इंग्लैश वेटर्स को प्रवेलियन की रण दिखाई। दोनों को एक समान 3-3 विकेट मिले।

डब्ल्यूपीएल भारत के किसी एक राज्य में ही होगा बीसीसीआई सचिव जय शाह ने कहा- फरवरी के दूसरे या तीसरे सप्ताह में होगा टूर्नामेंट

नई दिल्ली, 11 दिसंबर (एजेंसियां)। विमेंस प्रीमियर लीग का दूसरा सीजन भारत के किसी एक राज्य में ही होगा और दूनामेंट फरवरी के दूसरे या तीसरे सप्ताह से शुरू होने की उम्मीद है। BCCI सचिव जय शाह ने शानियर को मुंबई में WPL (विमेंस प्रीमियर लीग) ऑक्सन के बाद प्रेस कार्नेल्स में इसकी पुष्टि की। उन्होंने कहा, यह तय हो गया है कि हम फरवरी में दूनामेंट कराएंगे। यह महीने के दूसरे या तीसरे सप्ताह में हो सकता है।

लॉजिस्टिक्स की वजह से लिया फैसला

शाह ने प्रेस से कहा, जहां तक आपना नियन्त्रण स्थल का सवाल है, यह केवल एक राज्य के लियां विमान विमान विमान किया जाएगा ताकि दूनामेंट सूचारू रूप से हो। इस बार हमारे लिए



लॉजिस्टिक्स बहुत महत्वपूर्ण है।

दूनामेंट के तीसरी सीजन में हम वेन्यू बढ़ा सकते हैं।

कर्नाटक, यूपी या गुजरात में हो सकता है दूनामेंट

शाह ने कहा कि, दूनामेंट में कर्नाटक या उत्तर प्रदेश में कर्नाटक

कर लेगा। हम एक साथ बैटेंगे और फैसला करेंगे। हम आपको बताएंगे। टूर्नामेंट यह एक राज्य में होगा, यह निश्चित है।

पिछले सीजन सिर्फ मुंबई में ही हुए थे सभी मैच

WPL के पहले सीजन के सभी 22 मैच मुंबई के डीवाई पाटिल और ब्रेवोन स्टेडियम पर ही खेले गए थे। टूर्नामेंट का फाइनल ब्रेवोन स्टेडियम पर हुआ था।

डोमेस्टिक निकेट की वजह से एक राज्य में ही होगा

शाह ने कहा कि, भारत के डोमेस्टिक मैचों के चलते हमें एक राज्य में दूनामेंट आयोजित करना पड़ रहा है। हम नहीं चाहते कि डब्ल्यूपीएल एक ही शहर में हो, लेकिन डोमेस्टिक क्रिकेट के सभी मैच बैड्यूल के सुधारित होते होते गए। इनके बाद मैच सड़न डेथ तक खिच गया जिसमें माधुरी ने शानदार बचाव किया जबकि

कर्ल लेंग्स की विमेंस टीम को जीत दिलाई।

रुतजा दादासो पिसल ने गोल करके भारत की जीत दिलाई।

निर्धारित समय में भारत के दूनामेंट के मैचों में मंजू चौरसी (11वें) और सुनेता शोपो (57वें) ने एक-एक गोल किया, जबकि

रुतजा दादासो पिसल ने गोल करके भारत की जीत दिलाई।

निर्धारित समय में भारत के दूनामेंट के मैचों में मंजू चौरसी (11वें) और सुनेता शोपो (57वें) ने एक-एक गोल किया, जबकि

रुतजा दादासो पिसल ने गोल करके भारत की जीत दिलाई।

शूटआउट में गोल किए। रुतजा दादासो से दूनामेंट के गोल करके भारत को जीत दिलाई।

निर्धारित समय में भारत के दूनामेंट के मैचों में मंजू चौरसी (11वें) और सुनेता शोपो (57वें) ने एक-एक गोल किया, जबकि

रुतजा दादासो पिसल ने गोल करके भारत की जीत दिलाई।

शूटआउट में गोल किए। रुतजा दादासो से दूनामेंट के गोल करके भारत को जीत दिलाई।

निर्धारित समय में भारत के दूनामेंट के मैचों में मंजू चौरसी (11वें) और सुनेता शोपो (57वें) ने एक-एक गोल किया, जबकि

रुतजा दादासो पिसल ने गोल करके भारत की जीत दिलाई।

शूटआउट में गोल किए। रुतजा दादासो से दूनामेंट के गोल करके भारत को जीत दिलाई।

निर्धारित समय में भारत के दूनामेंट के मैचों में मंजू चौरसी (11वें) और सुनेता शोपो (57वें) ने एक-एक गोल किया, जबकि

रुतजा दादासो पिसल ने गोल करके भारत की जीत दिलाई।

शूटआउट में गोल किए। रुतजा दादासो से दूनामेंट के गोल करके भारत को जीत दिलाई।

निर्धारित समय में भारत के दूनामेंट के मैचों में मंजू चौरसी (11वें) और सुनेता शोपो (57वें) ने एक-एक गोल किया, जबकि

रुतजा दादासो पिसल ने गोल करके भारत की जीत दिलाई।

शूटआउट में गोल किए। रुतजा दादासो से दूनामेंट के गोल करके भारत को जीत दिलाई।

निर्धारित समय में भारत के दूनामेंट के मैचों में मंजू चौरसी (11वें) और सुनेता शोपो (57वें) ने एक-एक गोल किया, जबकि

रुतजा दादासो पिसल ने गोल करके भारत की जीत दिलाई।

शूटआउट में गोल किए। रुतजा दादासो से दूनामेंट के गोल करके भारत को जीत दिलाई।

न

सीएम ने कृषि विभाग की उच्चस्तरीय समीक्षा की



हैदराबाद, 11 दिसंबर (स्वतंत्र वार्ता)। हैदराबाद और कपड़ा विभाग (स्वतंत्र वार्ता)। मुख्यमंत्री के मंत्री तुम्पला नांगेश्वर राव, रेवंत रेडी डॉ. बीआर. आईटी और उद्योग मंत्री अबेंडकर तेलंगाना ने आज डिल्लिने इस समीक्षा में भाग कृषि विभाग पर एक उच्च लिया। स्तरीय समीक्षा बैठक की। बैठक में श्रीधर बाबू, कृषि, विपणन, सहयोग, राज्य सरकार की मुख्य

सचिव शांति कुमारी, वित्त विभाग के विशेष प्रधान सचिव राम कृष्ण राव, सीएमओ सचिव शेषाद्रि, कृषि विभाग के सचिव रघुनंदन राव और अन्य उपस्थित थे।

डॉ. पीसी रथ ने सीएसआई के अध्यक्ष का पदभार संभाला



हैदराबाद, 11 दिसंबर (स्वतंत्र वार्ता)। हैदराबाद के प्रसिद्ध वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. पी.सी. एक प्रेस विज्ञप्ति में कहा है कि डॉ. रथ ने हाल ही में कोलकाता में आयोजित प्लेटफॉर्म जबली वार्षिक सम्मेलन समारोह में 2023-2024 के लिए कार्डिओलॉजिकल सोसायटी ऑफ इंडिया (सीएसआई) के अध्यक्ष के रूप में पदभार संभाला। डॉ. रथ वर्तमान में अपेलो अस्पताल, जबली रोग स्थान के कार्डिओलॉजिकल के प्रमुख है। सीएसआई के अध्यक्ष के रूप में, डॉ. पी.सी.रथ विभिन्न राज्य शाखाओं और अन्य देशों की विभिन्न कार्डिओलॉजिकल सोसायटी के साथ सम्बन्ध करते। वर्तमान में जबली रोग सम्बन्धी विभिन्न स्वास्थ्य देखभाल नीतियां तैयार करते के लिए भारत सरकार और राज्य सरकार के सम्मेलन दिसंबर 2024 में लखनऊ में होगा।

सड़क दुर्घटना में व्यवसायी की मौत

हैदराबाद, 11 दिसंबर (स्वतंत्र वार्ता)। रांगेड्ही जिले के इन्हाँहमपटनम में सोमवार को एक सड़क दुर्घटना में एक व्यवसायी की मौत हो गई, जबकि उसके परिवार के तीन अन्य सदस्य गम्भीर रूप से घायल हो गए। कृष्ण रेडी (47) अपनी पत्नी कृष्णाबेंी, बेटे भार्गव रेडी और बेटी इंद्रु के साथ कार में उपल से अपने पैतृक स्थान मद्याल लौट रहे थे, तभी तेज गति से एक लाई ने कार को टक्कर आया। कृष्ण रेडी को अधिक चोट लगी और उनकी मौत पर ही मौत हो गई, जबकि परिवार के बाकी तीन सदस्यों को चारे आई। पुलिस ने लारी के ड्राइवर के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। उस गिरफ्तार कर लिया गया और वाहन जब्त कर लिया गया।

टीएसआरटीसी के एमडी वीसी सज्जनार ने जेबीएस का औचक निरीक्षण किया

महिलाओं के लिए निःशुल्क बस यात्रा सुविधा के क्रियान्वयन का स्थलीय अवलोकन

हैदराबाद, 11 दिसंबर (स्वतंत्र वार्ता)। तेलंगाना राज्य सड़क परिवहन निगम (टीएसआरटीसी) के एमडी वीसी सज्जनार और आईपीएस ने सोमवार को हैदराबाद में जुबली बस स्टेशन (जेबीएस) का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने हाल ही में राज्य सरकार द्वारा शुरू की गई 'महिलाओं के लिए महालक्ष्मी-प्रूत्त बस यात्रा सुविधा' के कार्यालय अवलोकन किया।

उन्होंने जेबीएस-प्रजनापुर और जेबीएस-जगन्नार के बाली पहुंच वेलक एक्सप्रेस बैंकट रेडी नाम सज्जन ने कहा कि सरकार द्वारा वाली और बासुवाडा जान के सम्बन्धी महिलाओं के लिए महालक्ष्मी-प्रूत्त बस यात्रा सुविधा को अच्छी यात्रा सुविधा के कार्यालय के बारे में पूछा गया। उसके बाद, उन्होंने जेबीएस-वैंकट रेडी नाम को उद्योग करने के लिए सिटी साधारण बस से मेड्युडा तक की यात्रियों से बात की। उन्से राज्य सरकार द्वारा शुरू की गई महिलाओं के लिए महालक्ष्मी-प्रूत्त बस यात्रा सुविधा को अच्छी यात्रा सुविधा के कार्यालय के बारे में पूछा गया।



सज्जन ने कहा कि सरकार द्वारा वाली और बासुवाडा जान के सम्बन्धी महिलाओं के लिए महालक्ष्मी-प्रूत्त बस यात्रा सुविधा को अच्छी यात्रियों से बात की। उन्से राज्य सरकार द्वारा शुरू की गई मुक्त सूची महिलाओं को उद्योग करने के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है। महिलाओं को उद्योग करने के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

जेबीएस के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी ने सभी व्यवस्थाएं की है ताकि महिला यात्रियों को किसी भी कठिनाई का समान न करना पड़े। उन्होंने यात्र दिल्ली नंबर 40-06440000 और 040-2345003 पर कॉल करना कहा। यह सेवा 24 घंटे उपलब्ध है। इसे तुरंत ठीक करने की कार्यवाही की जाएगी।

कार्यक्रम में कार्यकारी निदेशक (ग्रेटर हैदराबाद जोन) वैकेटेशर्लू, गोरारेडी, सिक्किमदार आग्रह एम्बेंडिंग, सिटी ऑर्डिनरी और मंटी एस्ट्रेटिंग बैंक के बारे में यात्रा करने वाली सभी महिलाओं को अपने इलाके

के एक नए यात्रा की शुरूआत होगी।

उन्होंने कहा कि सरकारी स्कूलों की साथी और आवासीय स्कूलों को में अधिक कक्षाएं जारी करने के लिए विद्युत कंकशन से सचालित से रोपन होगी। सूची की ऊर्जा का

किया जाएगा, जिससे स्वच्छ ऊर्जा

के लिए उपयोग करने के लिए भी उपयोग होगा।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के लिए एक बड़ी उपलब्धि हो रही है।

उन्होंने कहा कि टीएसआरटीसी के ल