



# तानाशाही पर उतारू है मोदी सरकार- अजय राय

## संवाददात |

## लखनऊ | उत्तर प्रदेश

अजय राय से मिलकर उन्हें  
अपनी समस्याओं से अवगत  
कराया जिस पर उन्होंने उनकी  
मांगों को उचित फोरम पर  
उठाने का वादा किया।  
कार्यक्रम की अगली कड़ी में  
कृषक समाज इंटर कॉलेज में  
एक विशाल जनसभा का  
आयोजन किया गया। कांग्रेस  
प्रवक्ता डॉ उमा शंकर पाण्डेय  
ने बताया कि कांग्रेस पार्टी की  
नीतियों से प्रभावित होकर मंच  
पर उपरिथित सर्वजन आजाद  
पार्टी ने कांग्रेस पार्टी में अपना  
विलय कर लिया। यूपी जोड़ो  
यात्रा को मजबूती प्रदान करने  
के लिए उन्होंने 11000 रुपए  
की सहयोग राशि भी पार्टी  
फंड में दी। प्रवक्ता ने बताया  
कि सभा को सम्बोधित करते  
हुए प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष पूर्व  
मंत्री श्री अजय राय ने कहा  
की देश की जीवनरेखा ट्रक  
ड्राइवरों की हड़ताल से पूरे  
भारत में अफरा तफरी मच गई  
है। सब्जी, दवा, फल, तेल  
सहित तमाम जरूरी वस्तुओं  
की आपूर्ति के प्रभावित होने  
से सामान्य जन जीवन पर  
असर पड़ रहा है। श्री राय ने



को संसद से निलंबित कर बिना चर्चा के पारित हिट एवं रन कानून में अलोकतांत्रिक बदलाव आम आदमी के प्रति इस सरकार के असंघेदनशील सोच को दर्शाता है। आपूर्ति घेने को बनाए रखने के लिए हर रोज लगभग अस्सी लाख ट्रक रात दिन चलते हैं। बहुत ही निम्न आय पर काम करने वाले ट्रक ड्राइवर शायद अपने परिवार की जरूरतें नहीं पूरी कर पाते, पर देश की जरूरत जरूर पूरी करते हैं। राशन देकर और धार्मिक तुष्टिकरण कर वोट का खेल खेलने वाली मोदी सरकार पूरी तरह निरंकुश हो चुकी है, और अब बदलाव ही बताया कि जनसभा को पूर्व सांसद श्री रवि वर्मा, पूर्व सांसद श्री जफर अली नकवी, श्री इमरान मसूद, सुश्री पूर्णा वर्मा, पूर्व विधायक श्री सतीश अजमानी, पूर्व विधायक श्री राकेश राठौर, जिला अध्यक्ष श्री प्रहलाद पटेल ने भी संबोधित किया। जनसभा के उपरांत पदयात्रा निकाली गई और रास्ते में नानक चौकी पर स्वर्गीय नानक चंद्र अनिहोत्री की प्रतिमा पर माल्यार्पण भी किया गया। पदयात्रा के दौरान प्रदेश अध्यक्ष ने स्कूली बच्चों से वार्ता कर उन्हें नव वर्ष की शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए आशीष दिया। तदोपरांत यात्रा लखीमपुर की ओर प्रस्थान कर गई।

# गोवंशों को संरक्षित

# आजीवन कारावास की सजा में गत वर्ष की तुलना में 315 प्रतिशत की वृद्धि डीजीपी

आजापा के आदश पर आपरशन कान्विक्शन आभियान के तहत लगातार का जा रहा कारवाइ  
आभियान के दौरान 14 प्रकरणों में 17 दोषियों को मृत्युदण्ड एवं 1982 दोषियों को आजीवन कारावास की सजा करायी गयी  
लखनऊ | प.लिस के कम में चलाये जा रहे अभियान



सजा कराया गया है। अभियान के अन्तर्गत हत्या के प्रकरण में सहार्दी भी जाल में फ़ल फ़ल उपलब्ध है। अभियान संचालन के लिए सहार्दी, सहार्दी, सहार्दी तो

गतवर्ष की तुलना में मात्र छह माह में 732 सजायें करायी गयी हैं। अभियान के दौरान आरोप पत्र लगाने के मात्र तीन माह के भीतर 505 प्रकरणों में सजा करायी गयी, जिनमें तीन अभियुक्तों को मृत्युदण्ड एवं 23 अभियुक्तों को आजीवन कारावास की सजा

## आउट कार्यक्रम वहठ

# रूप से आयोजित कराया जाए – धर्मपाल सिंह

लखनऊ उत्तर प्रदेश के नागरिक सुरक्षा एवं राजनीतिक पेंशन लोकतंत्र सेनानी एवं 1120 उनके आश्रित हैं, जिनको 20 हजार की बैठकों का आयोजन करके समन्वय स्थापित किया जाए का आयोजन हुआ। नागरिक सुरक्षा की विभिन्न 12 सेवाओं

वेभाग के कैबिनेट मंत्री धर्मपाल सेंसें हने आज यहां विधानभवन रेखेत अपने कार्यालय कक्ष में वेभागों द्वारा गत एक वर्ष में किये गये कार्यों की समीक्षा करते हुए आगामी वित्तीय वर्ष में वेभाग की कार्ययोजना एवं लक्ष्यों देतु आवश्यक दिशा—निर्देश देए। उन्होंने कहा कि वर्तमान वेत्तीय वर्ष की समाप्ति से पूर्व वेभाग बजट में प्राविधिनित ६ नराशि का सदुपयोग सुनिश्चित केया जाए। धर्मपाल सिंह ने कहा कि प्रदेश में वर्तमान में २४ व्यवसंत्राता संग्राम सेनानी एवं ९३८ उनके आश्रित हैं। जिनको प्रतिमाह नियमित रूप से २०१७-१८ वर्षप्ये पेंशन प्रदान की जा रही

प्रतिमाह नियमित रूप से सम्मान राशि दी जा रही है। उन्होंने निर्देश दिये कि स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों को पेंशन एवं अन्य आवश्यक सुविधायें समयबद्ध रूप से निरन्तर उपलब्ध करायी जाए एवं उनसे प्राप्त शिकायतों एवं समस्याओं का तत्काल निराकरण सुनिश्चित किया जाए। स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों एवं उनके आश्रितों के लिए लखनऊ एवं मथुरा में सेवा सदनों के माध्यम से आवास एवं भोजन की सुविधा का विशेष ध्यान रखा जाए। नागरिक सुरक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिये कि नागरिक सुरक्षा गतिविधियों को संचालित रखने के लिए और नियमित रूप से स्वयं सेवकों की भर्ती, प्रशिक्षण तथा अभ्यासधर्मान कार्यक्रम आयोजित किये जाए। सामाजिक एवं जनकल्याणकारी कार्यों में सहभागिता देकर स्वयं सेवकों के माध्यम से आमजन को भी जागरूक कराने के लिए कार्यक्रम कराये जाए। उन्होंने कहा कि लखनऊ और गोरखपुर की भौति ही जनपद मेरठ में ब्लैकआउट कार्यक्रम वृहद रूप से आयोजित कराया जाए। बैठक में बताया गया कि नागरिक सुरक्षा जनपदों में कुल ४९१ प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कर ३५३०३ व्यक्तियों को प्रशिक्षित किया गया तथा ३७४ अन्यास, में कुल ९१८८८ स्वयंसेवकों की भर्ती की गई। आग से सुरक्षा एवं बचाव हेतु २२ मई से २६ मई, २०२३ तक कार्यक्रम चलाये गये, जिसमें नागरिकों को अग्नि से बचाव के संबंध में विस्तृत रूप से जानकारी देकर १५ नागरिक सुरक्षा जनपदों में कुल ५०९ कार्यक्रम संचालित कर ४९०५८ व्यक्तियों को जागरूक किया गया। बैठक में नागरिक सुरक्षा विभाग के विशेष सचिव श्री मनोज राय ने मंत्री जी को विभागीय योजनाओं की भौतिक एवं वित्तीय प्रगति से अवगत कराया और आश्वस्त किया कि उनसे प्राप्त दिशा—निर्देशों का अक्षरण: अनुपालन सुनिश्चित किया जायेगा।

## प्रदेश सरकार द्वारा विद्युत उत्पादन के लिए उठाये गये कदमों से प्रदेशवासियों को भागीदारी में सांग के लिए विरासति विभाग ने आयोजित किया गया।

र्जा मंत्री ने नववर्ष के दूसरे दिन प्रदेशवासियों को 247 निर्बाध और सस्ती बिजली देने का किया वादा  
संवाददाता।  
लखनऊ। प्रदेश के नगर उक्त लोगों को राज्य सभा में विद्युत आपूर्ति गया। 3500 मेगावाट सौर ऊर्जा उत्पादन के सम्बंध में पूछे एवं 2000 मेगावाट जल ऊर्जा संयंत्र लगाये जाने का कार्य और उत्पादन के जवाब में केंद्रीय खर्चीदाने की प्रक्रिया भी शुरू जारी है। रुफटाप सोलर से भी ऊर्जा देने का विद्युत उत्पादन का वादा।

उजो मत्रों ने अपने जवाब में बताया था कि उत्तर प्रदेश वर्ष 2023 में मांग के सापेक्ष 28,284 मेरामत वर्ती मार्गिक विदावनों की गयी है। उजो मत्रों ने बताया कि तापीय ऊर्जा के सभी घरेलू संयंत्रों को जल्दी पूरा करते हुए तापीय शक्ति को दोगोना शुरू हो चुका है, अन्य संघर्षों पर भी कार्य युद्ध स्तर पर चल रहा है। सौर ऊर्जा को स्टोर करने के लिए सामान्य उपयोग के

नगापाट का सपावध अपूर्ति कर देश में प्रथम स्थान हासिल किया। ऊर्जा मंत्री ने बताया कि अभी गत वर्ष के अंत में 28 दिसम्बर 2023 को 500 मेगावाट सौर ऊर्जा 2.67 रुपये प्रति यूनिट की दर से खरीदने के लिए भारत सरकार की संस्था एसईसीआई से अनुबंध किया गया। यह ऊर्जा प्रदेश को पहले की सरकारों द्वारा किए गये अनुबंधों की अपेक्षा आधी कीमत पर मिलेगी। इससे हमारी पावर परचेज लागत में काफी कमी आएगी और ऊर्जा की ओसत दर भी कम होगी, जिसका सीधा लाभ प्रदेश के उपभोक्ताओं को मिलेगा। उन्होंने बताया कि इसके अतिरिक्त वर्ष-2023 में 1400 मेगावाट पवन ऊर्जा की खट्टीद के लिए भी अनुबंध किया दुः, तापाच कानां का दानुष करने का प्रयास भी लगातार जारी है। इसके अंतर्गत ओबरा-सी की पहली यूनिट से 660 मेगावाट विद्युत उत्पादन शुरू हो गया है। इसी प्रकार से जवाहरपुर की 2 660 मेगावाट के तापीय संयंत्र से शीघ्र ही विद्युत उत्पादन शुरू करने का कार्य चल रहा। ओबरा-डी की 2 800 मेगावाट के दो प्लाट और अनपरा में भी इसी क्षमता के बिल्कुल नये संयंत्र लगाने की प्रक्रिया शुरू है। पनकी में भी विद्युत इकाइयां चालू की जा रही हैं। मंत्री श्री शर्मा ने बताया कि नवीन ऊर्जा के घरेलू उत्पादन को युद्ध स्तर पर बढ़ावा दिया जा रहा है। सौर ऊर्जा के अंतर्गत 7,000 मेगावाट विद्युत उत्पादन के लिए सोलर करने के लिए भी सरकार ने कदम बढ़ाया है। इसके अंतर्गत 12,000 मेगावाट पम्प स्टोरेज प्रोजेक्ट पर कार्य चल रहा है। ऊर्जा मंत्री ने बताया कि किसानों को अप्रैल, 2023 से जहां एक ओर नलकूप के बिल से मुक्ति दिलाई गयी है, वहीं उन्हें और भी लाभ देने के लिए सौर ऊर्जा की तरफ ले जाने का प्रयास किया जा रहा है। किसानों के निजी नलकूपों का सोलराइजेशन का कार्य तेजी से चल रहा है। बायो ऊर्जा पर भी तेजी से कार्य चल रहा है। प्रदेश सरकार द्वारा उठाये गये इन सभी कदमों से प्रदेशवासियों को आगामी वर्षों में मांग के अनुरूप निर्बाध विद्युत आपूर्ति करने में कोई बाधा उत्पन्न नहीं होगी।

# सेमीकण्डक्टर परिदृश्य में आगे ले जाने में होगा उत्पन्नता केन्द्र -योगेन्ट उपाध्याय

लखनऊ। प्रदेश के उच्च शिक्षा मंत्री योगेन्द्र उपाध्याय ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मेंक इन इंडिया के संकल्प को मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में उत्तर प्रदेश में विभिन्न क्षेत्रों में लागू किया जा रहा है। जिसके क्रम में उत्तर प्रदेश में श्रीद्वान के परिसर में सेमीकन्डक्टर उत्कृष्टता कन्द्र की स्थापना की जायेगी, जो राज्य के लिए परिवर्तनकारी उपलब्धि होगी और प्रदेश को भारत के सेमीकण्डक्टर परिदृश्य में सबसे आगे ले जायेगी। घरेलू चिप विकास के लिए अपनी तरह के पहले ईकोसिस्टम को बढ़ावा देने हेतु चिप डिजाइनिंग, पैकेजिंग, प्रोटोटाइपिंग और टेस्टिंग के साथ स्किल डेवलपमेंट और ट्रेनिंग पर कार्य किया जायेगा। इसके बनने

से प्रदेश में लगभग

उन्होंने बताया कि परियोजना को समयबद्ध एवं गुणवत्ता के साथ जल्द से जल्द पूरा किये जाने हेतु संबंधित अधिकारियों को आदेशित किया गया है। उच्च शिक्षा मंत्री ने बताया कि श्रीट्रान रेविटाफायर्स का निर्माण वर्ष 2000 तक किया जाता रहा था जोकि निम्न फ्रीकेन्सी रेविटाफायर्स से उच्च फ्रीकेन्सी प्रौद्योगिकी उन्नयन के कारण बंद हो गया। श्रीट्रान इण्डिया लिमिटेड, साहिबाबाद, गाजियाबाद औद्योगिक क्षेत्र, उत्तर प्रदेश में एक सम्पन्न सेमीकाप्डक्टर ईकोसिस्टम स्थापित किये जाने की एक त्रिआयामी व्यापक योजना तैयार की गयी है। प्रथम चरण की समयावधि फरवरी 2024 से जनवरी 2025 तक होंगी इसमें सुविधाएं और निवेश पर कार्य किया जाएगा। उत्कृष्टता केन्द्र (सीओई) का प्रथम चरण श्रीट्रान इण्डिया लिमिटेड की विद्यमान सुविधाओं के अन्तर्गत स्थापित होगा। विस्तार की परिकल्पना को समायोजित करने के लिए कौशल विकास तथा प्रशिक्षण के लिए डेडीकेटेड, श्रीट्रान के भवनों का नवीनीकरण किया जाएगा। 100 करोड़ रुपये की अनुमानित लागत सहित, इसके वित्तपोषण को 80 प्रतिशत इलेक्ट्रानिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (भारत सरकार), 10 प्रतिशत उत्तर प्रदेश सरकार तथा शेष 10 प्रतिशत औद्योगिक साझीदारों के बीच विभाजित किया जायेगा। उच्च शिक्षा मंत्री ने बताया कि उत्कृष्टता केन्द्र (सी.ओ.ई.) सेमीकाप्डक्टर के सम्पूर्ण विनिर्माण चक्र को सहयोग प्रदान करेगा। सेमीकाप्डक्टर उद्योग को सहयोग प्रदान करने के लिए नए उद्यमों और स्टार्टअप्स पर विशेष ध्यान देगा। सी.ओ.ई. में सेमीकाप्डक्टर विकास की सुविधा उपलब्ध होगी।



का 80 प्रातिशत इलवट्रानिक्स एवं सूचना प्रायोगिक मत्रालय (भारत सरकार), 10 प्रातिशत उत्तर प्रदेश सरकार तथा शेष 10 प्रातिशत आद्याग क साझादारा के बाच विभागों द्वारा जाने वाली हुई राष्ट्रीय प्रोत्साहित करता रहता है। सी.एम.एस. प्रेसीडेन्ट एवं एम.डी., प्रो. गीता गाँधी किंगडन ने सी.एम.एस. बैण्ड टीम को बधाई दी है।







# आईपीएल 2024 ने तोड़े बड़े रिकार्ड देखने वालों की संख्या में हुआ कई गुना इजाफा

हाल ही में आईपीएल 2024 मिनी ऑक्शन के बॉच टाइम का आंकड़ा सामने आया है। जिसे देखने वालों की संख्या पिछली नीलामियों से कई गुना ज्यादा पाई गई है। आईपीएल 2024 के लिए दुबई में हुई मिनी ऑक्शन को पिछले साल की तुलना में 29 प्रतिशत ज्यादा दर्शकों ने टीवी पर लाइव देखा है। आईपीएल 2024 की मिनी नीलामी ने कई बड़े रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। इस नीलामी में सिर्फ खिलाड़ियों पर ही पैसे की बरसात नहीं हुई है बल्कि, ब्रॉडकास्टिंग इतिहास में भी इस नीलामी ने नए आयम कायम किए हैं। बता दें



कि, हाल ही में मिनी ऑक्शन के वॉच टाइम का आंकड़ा सामने आया है। जिसे देखने वालों की संख्या पिछली नीलामियों से कई गुना ज्यादा पाई गई है। आईपीएल 2024 के लिए दुर्बुद्ध में हुई मिनी ऑक्शन का पिछले साल की तुलना में 29 प्रतिशत ज्यादा दर्शकों ने टीवी पर लाइव देखा है। इस नीलामी को कुल 22.8 मिलियन लोगों ने लाइव देखा, जो कि एक रिकॉर्ड है। स्टार स्पोर्ट्स के

बयान में कहा गया कि लीलामी जो 6 घंटे से ज्यादा समय चली। दुर्बई में आयोजित हुई नीलामी को 0.92 बिलियन टक तक देखा गया है। ये समय छली औक्षण की तुलना में 57 शेषत ज्यादा है। आईपीएल 23 नीलामी ने पिछले साल टाइम का सबसे ज्यादा रॉर्ड दर्ज किया था। लेकिन बार हुई औक्षण ने नया रॉर्ड दर्ज कर लिया है। स्टार एर्ट्स के बयान के अनुसार 505 लेयन दर्शकों ने आईपीएल 2023 सीधा प्रसारण देखा था, जो सीधी भी टूर्नामेंट के संस्करण के ए सबसे ज्यादा था।

# टी20 क्रिकेट में रोहित शर्मा की होगी वापसी! कुछ दिन में हो सकता है स्क्वाड का ऐलान

इसी महीने से शुरू होने वाली टी20 सीरीज से रोहित शर्मा टीम इंडिया में वापसी करेंगे। अगर इस सीरीज में रोहित की वापसी होती है तो इसका मतलब साफ है कि बीसीसीआई टी20 वर्ल्ड में उन्हें टीम इंडिया की कमान देने की तैयारी में है। एक साल के लंबे ब्रेक के बाद भारतीय कप्तान रोहित शर्मा की टी20 क्रिकेट में जल्द ही वापसी हो सकती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, अफगानिस्तान के खिलाफ इसी महीने से शुरू होने वाली टी20 सीरीज से रोहित शर्मा टीम इंडिया में वापसी करेंगे। अगर इस सीरीज में रोहित की वापसी होती है तो इसका मतलब साफ है कि बीसीसीआई टी20 वर्ल्ड में उन्हें टीम इंडिया की कमान देने की तैयारी में है।



मना जा रहा था कि रोहित अफगानिस्तान सीरीज का हिस्सा शायद ही बने। ये भी दावे किए जा रहे थे कि टी20 वर्ल्ड कप 2024 में भी रोहित शर्मा नहीं होंगे। ऐसे कयास इसलिए भी लगाए जा रहे थे क्योंकि रोहित पिछले टी20 वर्ल्ड कप के बाद से ही किसी नहीं रहे हैं। हार्दिक पंडत की दावेदारी भी इसकी बड़ी वजह थी। हालांकि, कुछ ही दिनों में अफगानिस्तान के खिलाफ टी20 सीरीज के लिए भारतीय टीम के स्क्वार्ड का ऐलान हो सकता है। जिसमें कप्तानी की जिम्मेदारी रोहित शर्मा के कंधों पर हो सकती है।

# धरलू मदान पर हार का सलासला ताड़न उतरगा भारत, हरमनप्रीत के प्रदर्शन पर होगी निगाह

मंगलवार का यहां हान वाल तीसरे और अंतिम एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट मैच में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ घरेलू मैदान पर लगातार नौ मैच से चला आ रहा हार का सिलसिला खत्म करने की कोशिश करेगी। पिछले दो मैच में करीबी अंतर से पराजय झेलने वाली भारतीय महिला क्रिकेट टीम मंगलवार को यहां होने वाले तीसरे और अंतिम एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट मैच में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ घरेलू मैदान पर लगातार नौ मैच से चला आ रहा हार का सिलसिला खत्म करने की कोशिश करेगी। इस मैच में सभी का ध्यान भारतीय कप्तान हरमनप्रीत कौर के प्रदर्शन पर टिका रहेगा। भारत ने वनडे श्रृंखला से पहले इंग्लैंड और

व्य काच अमाल मजूमदार न  
कोकार किया कि टीम को इस  
भाग में सुधार करने की जरूरत  
। भारतीय महिला टीम  
स्ट्रेलिया को अपने घरेलू मैदान  
फरवरी 2007 के बाद से  
हो रहा पाई है और अगर उसे  
का यह सिलसिला खत्म  
रना है तो उसकी खिलाड़ियों  
अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना  
गा। इस बीच मजूमदार ने  
टी की कि स्नेह राणा तीसरे  
में खेलने के लिए उपलब्ध  
गई। वह दूसरे बनडे में  
व्रक्षण करत समय पूजा  
त्राकर से टकराकर चौटिल  
गई थी। जहां तक ऑस्ट्रेलिया  
बात है तो वह श्रृंखला में  
पीन स्वीप करने के इरादे से  
दान पर उतरेगा। उसकी  
तान एलिसा हीली

**लाल, हरी, पीली शिमला मिर्च... हर रोज खाने के लिए हेल्थ के हिसाब से कौन सा है बेहतर**

लाल, हरी और पीली शिमला मिर्च पोषण से भरपूर होता है। इसे आप रोजाना खा सकते हैं या नहीं? लाल, हरी और पीली इन तीनों शिमला मिर्च में से पोषण तत्व से भरपूर कौन सा है? आज हम इस पर बात करेंगे, साथ ही जानेंगे हर रोज खाने में तीनों में से कौन सी वाली शिमला मिर्च सबसे बेहतर है? इन सभी सवालों के जवाब आज हम इस आर्टिकल के जरिए देंगे, यदि आप हाई विटामिन ए और सी को अपनी डाइट में शामिल करना चाहते हैं तो लाल शिमला मिर्च आपकी पसंदीदा पसंद हो सकती है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन के होता है। लाल शिमला मिर्च लाल शिमला मिर्च, सबसे अधिक परिपक्व होने के कारण, सबसे मीठी होती है और इसमें कुछ पोषक तत्वों का स्तर उच्चतम होता है। लाल शिमला मिर्च में हरे और पीले रंग की तुलना में अधिक विटामिन ए होता है, स्वरथ त्वचा, दृष्टि और इम्युनिटी को बनाए रखने के लिए विटामिन ए जरूरी होता है। इसके



अलावा लाल शिमला मिर्च में आमतौर पर हरी और पीली मिर्च की तुलना में विटामिन

जाती है, इसलिए लाल शिमला मिर्च की तुलना में उनका स्वाद थोड़ा अधिक कड़वा होता है। हालाँकि, वे विटामिन के कांउटकृष्ट स्रोत हैं, जो रक्त के थकके जमने और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। गोयल ने बताया कि हरी शिमला मिर्च भी अच्छी मात्रा में विटामिन सी प्रदान करती है। पीली शिमला मिर्च परिपक्वता और पोषण सामग्री के मामले में पीली शिमला मिर्च लाल और हरे रंग के बीच में आती है। उनका स्वाद लाल शिमला मिर्च की तुलना में हल्का होता है लेकिन फिर भी मीठा स्वाद देता है। लाल और हरी शिमला मिर्च की तरह, पीली शिमला मिर्च भी विटामिन ए और सी से भरपूर होती है। स्वाद के मामले में अगर तीनों शिमला मिर्च की तुलना करें तो लाल शिमला मिर्च ये सबसे मीठी होती हैं और इनका स्वाद थोड़ा फल जैसा होता है। वे उन व्यंजनों में अच्छा काम करते हैं जहां मीठा या धुएँ के रंग का स्वाद वाचित होता है, जैसे भुनी हुई सब्जियाँ या भरवां मिर्च। हरी शिमला मिर्च लाल मिर्च की तुलना में हरी मिर्च का स्वाद अधिक तीव्र और थोड़ा कड़वा होता है। इन्हें अक्सर फैजिटास, स्टर-फ्राई जैसे स्वादिष्ट व्यंजनों में या सलाद में कुरकुरे व्यंजन के रूप में उपयोग किया जाता है। पीली शिमला मिर्च हरी मिर्च की तुलना में पीली मिर्च हल्का और मीठा स्वाद प्रदान करती है, जो उन्हें विभिन्न व्यंजनों के लिए एक बहुमुखी विकल्प बनाती है। वे उन लोगों के लिए बहुत अच्छे हैं जो अपने व्यंजनों में सूक्ष्म स्वाद पसंद करते हैं। खाना पकाने में किया गया इस्तेमाल लाल शिमला मिर्चपकने के कारण, लाल मिर्च नरम होती है और भूनने और गिरल करने में अच्छी होती है। मीठे और रसदार क्रंच के लिए इन्हें सलाद में कच्चा भी इस्तेमाल किया जा सकता है। हरी शिमला मिर्च हरी मिर्च की बनावट मजबूत होती है,

# सीरीज गंवाने से बचने के लिये भारतीय गेंदबाजों से बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद

ने टीम की चिंता बढ़ा दी है। उन दक्षिण अफ्रीका के गेंदबाजों द्वारा उत्तर से झेलने होंगे। पहले टेस्ट की पहली पारी में केएल राहुल और दूसरी पारी में विराट कोहली को छोड़कर भारत का कोई बल्लेबाज सेंचुरियन में अतिरिक्त उछाल का सामना नहीं कर सकता। नये विश्व टेस्ट चौमियनशिप चब्र में एक हार और एक ड्रॉ के बाद भारत जीत के लिये बेताब होगा। इस मैदान पर हालांकि पिछले छह में से चार मैच भारत गंव चुका है। पिछले छह सप्ताहों का पान रोहित शर्मा के लिये अच्छा नहीं रहे हैं जो बनडे विश्व कप फाइनल की हार के बाद उबरे की कोशिश कर रहे हैं। इसके बाद सेंचुरियन में ढाई दिन बीतेर टेस्ट में पारी और 32 रन के अंतर से हार ने उनको समस्यायें बढ़ा दी है। अब ऐसे नये साल की शुरुआत यह न्यूलैंड्स पर जीत के साथ करने के लिये वह बेताब होंगे। इस मैदान पर दक्षिण अफ्रीका का पलड़ा भारी है। इस टेस्ट वाद विदा ले रहे दक्षिण अफ्रीका के कप्तान डीन एल्नर नहीं चाहेंगे कि महेंद्र सिंह धोनी के बाद यह टेस्ट श्रृंखला ड्रॉ कराने वाले रोहित भारत के दूसरे कप्तान बनें। यह टॉस की भूमिका अहम होगी। क्योंकि तापमान 33 . 34 के बीच है और पिच पर हरी धास है। यह पिच बल्लेबाजों की मददगार

A photograph showing a group of Indian cricket players in white uniforms huddled together on a green grassy field. The players are wearing caps and have their names and numbers on their backs. The number 4, 54, 1, VIRAT 18, and others are visible. They appear to be in a discussion or strategizing session.

# आरविरा टस्ट मेच से पहली डावड वानर का डब्ल्यू कप हुई चोरी, आस्ट्रेलियाई ओपनर ने की भावुक अपील

आखिरी टेस्ट से पहले एक घटना हो गई। दरअसल, वॉर्नर की टेस्ट कैप ही चोरी गई है। इसके लिए उन्होंने एक भावुक अपील भी की है। उन्होंने अपील की कि जिसे ही ये मिले वह उसे लौटा दे। ऑस्ट्रेलिया के दिग्गज सलामी बल्लेबाज डेविड वॉर्नर 3 जनवरी से अपना आखिरी टेस्ट मैच खेलेंगे। ये मुकाबला सिडनी क्रिकेट ग्राउंड पर पाकिस्तान के खिलाफ खेला जाएगा। नए साल पर वनडे बल्केट को अलविदा कहने वाले डेविड वॉर्नर के साथ आखिरी टेस्ट से पहले एक घटना हो गई। दरअसल, वॉर्नर की टेस्ट कैप ही चोरी हो गई है। इसके लिए उन्होंने एक भावुक अपील भी की है। उन्होंने अपील की है कि जिसे ही ये मिले ह उसे लौटा दे। अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर डेविड वॉर्नर ने एक वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो में उन्होंने बताया कि उनके आखिरी टेस्ट से पहले सिडनी गते समय उनकी कुछ चीजें गायब हो गई हैं, जिसमें उनकी बेशकीमती बैगी ग्रीन कैप भी है। डेविड वॉर्नर ने लोगों से उनके सामान गोंदूनने की अपील की है। साथ ही उन्होंने कहा कि जो भी उनकी कैप को ढूँढ़कर लाएगा वो उसे एक एक बैकपैक देंगे। वॉर्नर ने बताया कि दोनों डेव्यू कैप उसी बैक में थीं। एससीजी पिंक टेस्ट से पहले डेविड वॉर्नर जैन मैकग्रा फाउंडेशन पर पिंक कैप पहने नजर आए। वॉर्नर अपने टेस्ट और वनडे करियर के पूरा होने पर फॉक्स क्रिकेट कमेंट्री टीम में शामिल होंगे। अगर बैकपैक या बैगी ग्रीन कैप मिलती ही तो उन्हें आर्टरमोन, सिडनी में फॉक्स स्पोर्ट्स मुख्यालय में वापस कर सकते हैं। ये अपील फॉक्स क्रिकेट की ओर से की गई है।

# आरस्ट्रेलियाई दिग्गज डेविड वानर ने ओडीआई से ली रिटायरमेंट, अंतिम टूर्नामेंट था वर्डकप 2023

ने के बाद उन्होंने घोषणा की कि वो वनडे फॉर्मेट को भी अलविदा कहेंगे। ऑस्ट्रेलिया के धाकड़ ओपनिंग बल्लेबाज डेविड वॉर्नर ने कदिवसीय अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। नए साल के पहले ही दिन डेविड वॉर्नर ने एक दिवसीय क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। ने का ऐलान किया है। बाएं हाथ के इस अनुभवी बल्लेबाज ने अपने इस फैसले से फैस को हैरान कर दिया है। बता दें कि डेविड वॉर्नर तीन जनवरी से करियर का अंतिम टेस्ट मैच खेलने मैदान पर उतरेंगे, जो पाकिस्तान के खिलाफ होने वाला है। प्रतिष्ठित सिडनी एकेट ग्राउंड में ये मुकाबला होना है, जो उनके करियर का अंतिम टेस्ट मैच होगा। डेविड वॉर्नर आईसीसी वर्ल्ड टेस्ट चौथीयनशिप के दौरान ही ऐलान कर चुके थे कि पाकिस्तान के साथ तीन मैचों की टेस्ट सीरीज का अंतिम मुकाबला उनके टेस्ट करियर का आखिरी मैच होगा। फॉकस क्रिकेट की मानें तो डेविड वॉर्नर ने पाकिस्तान के खिलाफ होने वाले मैच से पहले एक दिवसीय मैच से भी संन्यास लेने का ऐलान किया है। नए साल के मौके पर सोमवार को उन्होंने कहा कि टेस्ट क्रिकेट से संन्यास का ऐलान करना महान फैसला है।

**हर बार सीने में दर्द हार्ट अटैक नहीं होता,  
हो सकती है फेफड़ों से जुड़ी ये बीमारी**

A photograph of a young woman with long dark hair and glasses, wearing a bright green t-shirt. She is holding her left chest with both hands, looking down with a pained expression, suggesting she is experiencing heartburn or a related chest ailment.



## जूनियर एनटीआर ने फैस को दी नए साल की बधाई, देवरा के नए पोस्टर के साथ किया टीजर की रिलीज डेट का ऐलान

देवरा जूनियर एनटीआर की कोराटाला शिवा के साथ अपनी वाली फिल्म 2024 की सबसे प्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। फिल्म में जान्हवी कपूर, सैफ अली खान, प्रकाश राज, शाह टांग चाको और कई अन्य महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। हाल के दिनों में फिल्म की पहली झलक की रिलीज डेट होने का इंतजार कर रहे हैं।

वहीं, फिल्म एनालिस्ट तरण आदर्श ने भी फिल्म का पोस्टर जारी किया है और इस बात की जानकारी दी है। साथ ही उहोंने बताया है कि फिल्म में जूनियर एनटीआर के साथ अली खान और जान्हवी कपूर भी हैं। इस पोस्टर में बताया गया है कि फिल्म का पहला पार्ट 5 अप्रैल 2024 को आ रहा है। इसका मतलब है कि फिल्म दो भागों में बन रही है। बता दें कि यह जूनियर एनटीआर की 30वीं फिल्म है और इसके कुछ पोस्टर पहले भी जारी हो चुके हैं। जारी किये गए पोस्टर्स में अब तक जूनियर एनटीआर के साथ-साथ



सैफ अली खान और जान्हवी कपूर के तुक्रे भी रिलीज किए जा चुके हैं। फिल्म के पोस्टर्स में जुड़े होने की उम्मीद जाताई जा रही है। बता दें कि यह जूनियर एनटीआर की 30वीं प्रतिक्रिया भी सोशल मीडिया पर साज्ञा की थी।

## सालार के बवाल के आगे डंकी का भी चला जादू, 400 करोड़ कलब में शामिल होने को तैयार शाहरुख की फिल्म

शाह रुख खान की फिल्म डंकी बॉक्स ऑफिस पर अपनी पकड़ बनाए हुए है। फिल्म की रफतार धीमी है, लेकिन लगातार आगे बढ़ती जा रही है। अब न्यू इंडिया से पहले ही फिल्म को सेलिब्रेशन का मौका मिल गया है। पठान और जवान के साथ बैक-टू-बैक एकशन ब्लॉकबस्टर देने के बाद डंकी साल 2023 में शाह रुख खान की तीसरी और अखिरी रिलीज है। डंकी का वर्ल्डवाइड विजेनेस 400 करोड़ के करीब पहुंच गया है। बस कुछ दिनों में फिल्म इस जारूरी ऑफ़केंड को पार कर जाएगी।

शाह रुख खान के प्रोडक्शन हाउस रेड चिलीज एंटरटेनमेंट ने डंकी की लेटेस्ट ऑफरसीज



बॉक्स ऑफिस रिपोर्ट शेयर की है। एक्स पर वर्ल्डवाइड कलेक्शन का पोस्टर शेयर करते हुए कैफान में लिखा है— ये कहानी हार्डी ने शुरू की थी... लेकिन इसे देर सारा प्यार अपने दिया है। इस प्यार भरे सफर का हिस्सा बनने के लिए शुक्रिया। डंकी की लेटेस्ट ग्लोबल

कौशल, बोमन ईरानी, विक्रम कोचर और अनिल गोवर भी शामिल हैं। डंकी का डायरेक्शन राजकुमार हिंसनी ने किया है। उहोंने फिल्म की कहानी जीशी के साथ मिलकर लिखा है। डंकी चार दोस्तों की कहानी है जो यूके जाना चाहत है। सारे फैसे आजमाने के बाद जब वे कानूनी रास्ते पर चलने में असफल हो जाते हैं तो वे डंकी का रास्ता चुनते हैं। फिल्म इन चारों दोस्त के पंजाब से ब्रिटेन तक पहुंचने के संघर्ष को दिखाती है।

बॉक्स ऑफिस कलेक्शन रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म ने दुनियाभर में 361.30 करोड़ का विजेनेस कर लिया है। इसके साथ ही कुछ दिनों में डंकी 400 करोड़ कलब में शामिल हो जाएगी। डंकी में शाह रुख खान ने लीड रोल निभाया है। फिल्म में उनके साथ तापसी पन्नू विक्री

हैं, वहीं कुछ ही देर में मोनालिसा

की फोटो पर हजारों लाइक्स आ चुके हैं। वहीं, फैस ने उहोंने हॉट, फैव्युलेस और स्टनिंग बताते हुए कई कर्मेंट्स किए हैं। मोनालिसा के बर्क फ्रंट पर नजर डालते तो वह लंबे वक्त से कुछ चुनिंदा प्रोजेक्ट्स के लिए

साइन कर रही हैं पिछली बार उन्हें इसी साल टेलीटरह ट्यू बिन्दी टीपी शो बेकाबू में देखा गया था। शालीन भानो के डॉल रेल वाले इस शो में मोनालिसा को ये आंकड़ा पार कर लिया है। इन्होंने बताया कि यह फिल्म दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये की कमाई का आंकड़ा पार कर लिया है। इन्होंने बताया कि यह फिल्म दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा चुकी है। मिर्मांता ने केशन में लिया, मुझे माफ करना खानसार। अजेय, सालार ने दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा लिये हैं। आंकड़े इस फिल्म के अनुसार एक्टर बन गए हैं। बता दें कि सालार के 600 करोड़ कलब में एंटी लेने के साथ ही प्रभास पहले ऐसे साउथ एक्टर बन गए हैं। जिनकी 3 फिल्मों ने 600 करोड़ से ज्यादा कमाई की है। इस लिस्ट में पहले नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं दूसरे नंबर पर बाहुबली 2 है, जिसने 1788 करोड़ का दमदार कलेक्शन किया था।

एकारिक एक्स हैंडल पर फिल्म के 600 करोड़ बनने की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह फिल्म दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा चुकी है। मिर्मांता ने केशन में लिया, मुझे माफ करना खानसार। अजेय, सालार ने दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा लिये हैं। आंकड़े इस फिल्म के अनुसार एक्टर बन गए हैं। बता दें कि सालार के 600 करोड़ कलब में एंटी लेने के साथ ही प्रभास पहले ऐसे साउथ एक्टर बन गए हैं। जिनकी 3 फिल्मों ने 600 करोड़ से ज्यादा कमाई की है। इस लिस्ट में पहले नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं दूसरे नंबर पर बाहुबली 2 है, जिसने 1788 करोड़ का दमदार कलेक्शन किया था।

प्रभास की फिल्म सालार शुरूआत से बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है। 122 दिसंबर को रिलीज हुई इस फिल्म को दर्शकों का दमदार रिपोर्ट मिल रहा है। इसके दूसरे नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं रिलीज के अंत में एकारिक एक्स हैंडल पर फिल्म के 600 करोड़ बनने की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह फिल्म दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा चुकी है। मिर्मांता ने केशन में लिया, मुझे माफ करना खानसार। अजेय, सालार ने दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा लिये हैं। आंकड़े इस फिल्म के अनुसार एक्टर बन गए हैं। बता दें कि सालार के 600 करोड़ कलब में एंटी लेने के साथ ही प्रभास पहले ऐसे साउथ एक्टर बन गए हैं। जिनकी 3 फिल्मों ने 600 करोड़ से ज्यादा कमाई की है। इस लिस्ट में पहले नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं दूसरे नंबर पर बाहुबली 2 है, जिसने 1788 करोड़ का दमदार कलेक्शन किया था।

प्रभास की फिल्म सालार शुरूआत से बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है। 122 दिसंबर को रिलीज हुई इस फिल्म को दर्शकों का दमदार रिपोर्ट मिल रहा है। इसके दूसरे नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं रिलीज के अंत में एकारिक एक्स हैंडल पर फिल्म के 600 करोड़ बनने की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह फिल्म दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा चुकी है। मिर्मांता ने केशन में लिया, मुझे माफ करना खानसार। अजेय, सालार ने दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा लिये हैं। आंकड़े इस फिल्म के अनुसार एक्टर बन गए हैं। बता दें कि सालार के 600 करोड़ कलब में एंटी लेने के साथ ही प्रभास पहले ऐसे साउथ एक्टर बन गए हैं। जिनकी 3 फिल्मों ने 600 करोड़ से ज्यादा कमाई की है। इस लिस्ट में पहले नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं दूसरे नंबर पर बाहुबली 2 है, जिसने 1788 करोड़ का दमदार कलेक्शन किया था।

प्रभास की फिल्म सालार शुरूआत से बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है। 122 दिसंबर को रिलीज हुई इस फिल्म को दर्शकों का दमदार रिपोर्ट मिल रहा है। इसके दूसरे नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं रिलीज के अंत में एकारिक एक्स हैंडल पर फिल्म के 600 करोड़ बनने की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह फिल्म दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा चुकी है। मिर्मांता ने केशन में लिया, मुझे माफ करना खानसार। अजेय, सालार ने दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा लिये हैं। आंकड़े इस फिल्म के अनुसार एक्टर बन गए हैं। बता दें कि सालार के 600 करोड़ कलब में एंटी लेने के साथ ही प्रभास पहले ऐसे साउथ एक्टर बन गए हैं। जिनकी 3 फिल्मों ने 600 करोड़ से ज्यादा कमाई की है। इस लिस्ट में पहले नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं दूसरे नंबर पर बाहुबली 2 है, जिसने 1788 करोड़ का दमदार कलेक्शन किया था।

प्रभास की फिल्म सालार शुरूआत से बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है। 122 दिसंबर को रिलीज हुई इस फिल्म को दर्शकों का दमदार रिपोर्ट मिल रहा है। इसके दूसरे नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं रिलीज के अंत में एकारिक एक्स हैंडल पर फिल्म के 600 करोड़ बनने की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह फिल्म दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा चुकी है। मिर्मांता ने केशन में लिया, मुझे माफ करना खानसार। अजेय, सालार ने दुनियाभर में 625 करोड़ रुपये कमा लिये हैं। आंकड़े इस फिल्म के अनुसार एक्टर बन गए हैं। बता दें कि सालार के 600 करोड़ कलब में एंटी लेने के साथ ही प्रभास पहले ऐसे साउथ एक्टर बन गए हैं। जिनकी 3 फिल्मों ने 600 करोड़ से ज्यादा कमाई की है। इस लिस्ट में पहले नंबर पर बाहुबली है जिसने दुनियाभर में 650 करोड़ कमाए थे। वहीं दूसरे नंबर पर बाहुबली 2 है, जिसने 1788 करोड़ का दमदार कलेक्शन किया था।

