

संपादकीय

राज्यसभा की जोड़-तोड़ में जुटे बड़े नेता

अगले तीन-चार महीने में राज्यसभा की 68 सीटें खाली हो रही हैं, जिनमें भाजपा के सबसे ज्यादा 26 सांसद हैं। इसके बाद कांग्रेस के 11 सांसद रिटायर हो रहे हैं। आम आदमी पार्टी के तीन और सिविकम डेमोक्रेटिक फ्रंट के एक सांसद सबसे पहले रिटायर हो रहे हैं, जिनकी सीटों पर चुनाव की घोषणा हो गई है। आम आदमी पार्टी ने अपना उमीदवार भी घोषित कर दिया है। राष्ट्रीय जनता दल, जनता दल यू और बीजू जनता दल के दो-दो सांसद रिटायर हो रहे हैं तो समाजवादी पार्टी की सांसद जया बच्चन भी रिटायर हो रही है। ममता बनर्जी की पार्टी तृणमूल कांग्रेस के चार सांसद रिटायर हो रहे हैं। तेलंगाना की भारत राष्ट्र समिति के तीन, वार्षिक एसएस के एक, टीडीपी के एक, एनसीपी व उद्धव ठाकरे गुट की शिव सेना के एक-एक सांसद भी रिटायर हो रहे हैं। इनके अलावा सीपीआई, सीपीएम और केरल कांग्रेस के एक-एक सांसद रिटायर हो रहे हैं। उनकी सीट जुलाई में खाली होंगी। उसी समय मनोनीत श्रेणी की चार सीटें भी खाली होंगी।

इस साल रिटायर हो रहे राज्यसभा सांसदों में कई बड़े नेता शामिल हैं, जैसे हिमाचल प्रदेश की एक सीट का प्रतिनिधित्व कर रहे भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा रिटायर हो रहे हैं। अपी राज्य में कांग्रेस की सरकार बन गई है इसलिए पार्टी को उनके लिए किसी दूसरे राज्य में नई सीट खोजनी होगी। हालांकि यह नड्डा का सिरदर्द नहीं है। पार्टी आलाकमान उनके लिए कोई न कोई सीट खोज ही देगा। इसी तरह एक और बड़े नेता कांग्रेस के प्रतिनिधित्व के साथ खोज ही देगा। इसके बारे वे पश्चिम बंगाल से राज्यसभा पहुंच गए थे। तब कांग्रेस के पास 40 से ज्यादा विधायक थे और ममता बनर्जी ने थोड़ी मदद कर दी थी। इस बार वहां कांग्रेस पार्टी जीरो पर है और ममता बनर्जी के साथ पार्टी की लड़ाई चल रही है। इसलिए सिंघवी का वहां से उच्च सदन में जाना संभव नहीं लगता है।

इसी तरह हाई प्रोफाइल कंट्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव की सीट भी खाली हो रही है। ओडिशा में ऐसी स्थिति नहीं है कि भाजपा उनको वहां से जीता सके। राज्य में तीन सीटें खाली हो रही हैं और एक सीट जीतने के लिए 37 वोट की ज़रूरत है। भाजपा के पास सिर्फ 22 सीटें हैं। इसलिए अश्विनी वैष्णव को नई सीट तलाशनी होगी। हालांकि उनको भी इसके लिए दिमाग लगाने की ज़रूरत नहीं है। पार्टी आलाकमान उनके लिए कोई नहीं सीट खोज ही देगा। इसी तरह एक और बड़े नेता कांग्रेस के प्रतिनिधित्व के साथ खोज ही देगा। इसके बारे वे पश्चिम बंगाल से राज्यसभा पहुंच गए थे। तब कांग्रेस के पास 40 से ज्यादा विधायक थे और ममता बनर्जी ने थोड़ी मदद कर दी थी। इस बार वहां कांग्रेस पार्टी जीरो पर है और ममता बनर्जी के साथ पार्टी की लड़ाई चल रही है। इसलिए सिंघवी का वहां से उच्च सदन में जाना संभव नहीं लगता है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है। राजभर ने कहा कि हमने अमित शाह जी से पूछा था कि मत्रिमंडल विस्तार में इतना विलंब क्यों हो रहा है तो उन्होंने खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है। उत्तर प्रदेश में बीजेपी सरकार के गठबंधन का हिस्सा सुहैलदेव भारतीय समाज पार्टी हमेशा सुखियों बटोरती रहती है। यह सुखियों खासकर इस बात को लेकर बननी है कि सुमासपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अम प्रकाश राजभर योगी मत्रिमंडल का कब हिस्सा बनेंगे? इसको लेकर लम्बे समय से अटकले भी लग रही है, लेकिन ओमप्रकाश राजभर और सपा छोड़कर भाजपा में अधे दारा सिंह चौहान के मंत्री बनने की तमन्ना पूरी नहीं हो पा रही है। मंत्री बनने के लिए राजभर कुछ ज्यादा बेंचेन दिख रहे हैं। योगी से कई बार मुलाकात के बाद भी जब राजभर के मंत्री बनने को राह नहीं खुली तो उन्होंने दिल्ली के दरबार में दस्तक देना शुरू कर दिया है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

ओपी राजभर ने बताया कि गृहमंत्री अमित शाह ने भी खरामास तक रुक जाने के लिए कहा है।

पूर्व क्रिकेटर ने भारतीय सेलेक्शन पर उठाए सवाल, पूछा- शिवम दुबे को मौका लेकिन ईशान किशन कहां हैं?

बीसीसीआई न
अफगानिस्तान के खिलाफ 3 मैचों
की टी20 सीरीज के लिए टीम
इंडिया के स्कॉर्ड का ऐलान
कर दिया है। वहीं इसी कड़ी में
आकाश चोपड़ा ने ट्वीट करते
हुए श्रेयस अय्यर और ईशान
किशन के स्कॉर्ड में नहीं होने
पर सवाल उठाए हैं।
अफगानिस्तान के खिलाफ 3 मैचों
की टी20 सीरीज के लिए
बीसीसीआई ने टीम इंडिया के
स्कॉर्ड का ऐलान कर दिया है।
एक साल बाद कप्तान रोहित
शर्मा की टी20 क्रिकेट में वापसी
हुई है। विराट कोहली भी वापस
आए हैं। दोनों ने एक साल
पहले यानी साल 2022 के
नवंबर में आखिरी टी20 मैच
खेला था। अफगानिस्तान के
खिलाफ टी20 स्कॉर्ड में कई
बदलाव देखने को मिले हैं, कई
खिलाड़ियों को आराम मिला
है तो कुछ की वापसी देखने
को मिली है। लेकिन इसी कड़ी
में पूर्व खिलाड़ी आकाश चोपड़ा
ने टीम सेलेक्टर पर सवाल
उठाए हैं। दरअसल, आकाश
चोपड़ा ने ट्वीट करते हुए
श्रेयस अय्यर के स्कॉर्ड में
नहीं होने पर सवाल उठाए
साउथ अफ्री



खिलाफ 5 मैचों की टी20 सीरीज के लिए उपकरण के रूप में नामांकित किया गया था। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ भी टीम का हिस्सा थे, अब अफगानिस्तान के खिलाफ टीम में जगह नहीं मिली? साथ ही आकाश चोपड़ा ने शिवम दुबे के स्क्वॉड में होने को लेकर कहा कि वह अंदर क्यों हो रहे हैं। उन्होंने लिखा कि, शिवम दुबे ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ घरेलू मैदान पर टीम में थे। साउथ अफ्रीका के टी20 स्क्वॉड में उनकी वापसी? पूर्व भारतीय खिलाड़ी ने ईशान किशन के टीम में नहीं होने पर सवाल किया है। बता दें कि, ईशान किशन को साउथ अफ्रीका दौरे के लिए चुना गया था लेकिन जितेश शर्मा को प्लेइंग 11 में जगह दी गई। ईशान किशन ने अचानक साउथ अफ्रीका दौरे पर टेस्ट सीरीज से अपना नाम वापस लिया। खबरों में इसके पीछे कारण सामने हैं और आराम करना चाहते हैं। आकाश चोपड़ा ने ट्रीट में ईशान किशन को लेकर लिखा, इसके अलावा ईशान किशन कहाँ हैं? उसकी उपलब्धता पर कोई खबर? रोहित शर्मा (कप्तान) शुभमन गिल, यशस्वी जायसवाल, विराट कोहली, तिलक वर्मा, रिंकू सिंह, जितेश शर्मा (विकेटकीपर), संजू सैमसन (विकेटकीपर), शिवम दुबे, वाशिंगटन सुंदर, अक्षर पटेल, रवि बिश्नोई, कुलदीप यादव, अर्शदीप सिंह, आवेश खान, मुकेश कुमार।

वलासेन ने टेस्ट क्रिकेट को कहा अलविदा

साउथ अफ्रीका के विकेटकीपर बल्लेबाज हेनरिक वलासेन ने भी टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने का ऐलान किया है। उन्होंने



सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर करते हुए अपने रिटायरमेंट की घोषणा की है। हेनरिक ने भारत के खिलाफ रायी में अक्टूबर 2019 में टेस्ट डेव्यू किया था। जीन एलार के बाद साउथ अफ्रीका के विके टकीपर बल्लेबाज हेनरिक कलासेन ने भी टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने का ऐलान किया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर करते हुए अपने रिटायरमेंट की घोषणा की है।



तौं तक चलेगी, टेरस्ट क्रिकेट खेल सकते हो

ये ने पीटीआई से कहा, ‘एसए 20 साल में चार हफ्ते की है और निश्चित तौर पर एक या दो चुनौतियां से हर सत्र में बेहतर से बेहतर होना चाहिए।’ पूर्व कप्तान ग्रीम स्मिथ ने रविवार को कहा कि एसए 20 से जब उड़ान 4 ड भारतीय टेस्ट ट्रिकेट से अधिक बढ़ेगी। इसके अलावा एसए 20 के दूसरे चौथाई टेस्ट क्रिकेट में भी उड़ान चुनौतियां देखी जाएंगी।

के लिए कवल चार हफ्ते का विडो हआर दक्षिण अफ्रीका टेस्ट क्रिकेट इसके साथ ऐसे सह आसत्त्व में हो नहा रह सकता बाल्क पूरे साल खेला जा सकता है। क्रिकेट दक्षिण अफ्रीका (सीएसए) 'अनकैप्ड' (जिसने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट नहीं खेला हो) नील ब्रांड की अगुआई में दूसरी दर्जे की टेस्ट टीम न्यूजीलैंड भेज रहा है क्योंकि इस दौरे की तारीख एसए20 के दूसरे सत्र के साथ पड़ रही है। एसए20 की सभी छह फेंचाइट्सी आईपीएल टीम के मालिकों की हैं। क्या एसए20 और दक्षिण अफ्रीकी टेस्ट टीम सह अस्तित्व

हालांकि एसए20 का ताजा उठा प्रॅग्नेशन जाइनरल्स टीम के नायकों का हाथ पकड़ा एसए20 और दावा करत्रिया एसए20 का रह आरामदार में रह सकती हैं? इस पर एसए20 लीग के आयुक्त स्मिथ ने पीटीआई से कहा, "एसए 20 साल में चार हपते की हैं और निश्चित तौर पर एक या दो चुनौतियां होंगी और यह आदर्श नहीं है। इसे हर सत्र में बेहतर से बेहतर होना चाहिए।" उन्होंने कहा, "दक्षिण अफ्रीकी क्रिकेट ने प्रतिबद्धता दी है कि एसए20 इसके भविष्य का बड़ा हिस्सा है और इसे सफलता के लिए सर्वश्रेष्ठ मौका देता है। मेरा मानना है कि साल के सिर्फ चार हपते ही इसमें चाहिए और टेस्ट क्रिकेट खेलने का काफी मौका होगा।'

किताबें उठाते ही आती हैं नींद तो ट्राई करें ये टिप्स, कभी नहीं महसूस होगी सरती

A photograph showing a person with long brown hair and glasses resting their head on a stack of several thick books. The person is wearing a dark-colored shirt. The background is a plain, light-colored wall.

जानने वाले किसी के साथ भी
ऐसा ही हो रहा है तो जानें
इसका कारण और कैसे इस
परेशानी से बच सकते हैं...
किताबें उठाते ही क्यों आती
हैं नींद
दरअसल, जब हम पढ़ाई
करते हीं तो आंखों से जुड़े मसल्स
पर प्रेशर पड़ने लगता है. हमारा
विन पट्टी द्वारा चीज़ों को गाढ़

A photograph showing a person's head resting on a large stack of books. The person is wearing a white shirt and a black wristband. Several pens and notebooks are scattered on the desk in front of the books.

कुछ लोग विस्तर पर बैठकर पढ़ाई करते हैं। ऐसा करने से आलस और सुस्ती महसूस होती है। जिससे पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगेगा। इसलिए जब भी पढ़ाई करें तो टेबल और कुर्सी पर करें। इससे नींद से बच जाएंगे।

ज्यादा खाने के बाद सुस्ती और नींद आना स्वाभाविक है। ऐसे में जब भी खाना खाएं तो तुरंत बाद पढ़ने न बैठें। पढ़ने से पहले हल्का और पचने वाले भोजन करें। इससे नींद नहीं आएगी और आलस भी नहीं लगेगा।

10. The following table summarizes the results of the study. The first column lists the variables, the second column lists the sample size, and the third column lists the mean and standard deviation.

टेस्ट से पहले पुजारा के बचाव में उतरे कैफ, कहा—
चयनकर्ता कुछ भी सोचें, वो रन बनाते रहते हैं

में प्रातिभाग करना है। बन स्टाक्स के कक्षानी वाली टीम जनवरी के आखिरी में भारत दौरे पर होगी। 25 जनवरी से शुरू होने वाली 5 टेस्ट मैचों की सीरीज के लिए भारत ने फिलहाल टीम की घोषणा नहीं की है।

ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भारतीय दूसरी नमिला क्रिकेट टीम में पहली बार शामिल होने वाली दोनों टीमों

भार टी20 अंतरराष्ट्रीय सीरीज में जीतकर करना चाहेगी। तीन मैचों की श्रृंखला 1-1 से बराबर चल रही है और हरमनप्रीत कौर की अगुआई वाली भारतीय टीम के पास गत विश्व चौथीपिण्डी 2024 टी20 अंतरराष्ट्रीय विश्व कप के साल की शुरुआत इस प्रारूप में जीत के साथ करने का मौका है। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने यहां तीसरे और अंतिम मुकाबले में जीत के साथ अपने खिलाफों पहली बार टी20 अंतरराष्ट्रीय श्रृंखला जीतकर करना चाहेगी। तीन मैच की श्रृंखला 1-1 से बराबर चल रही है और हरमनप्रीत कौर की अगुआई वाली भारतीय टीम के पास गत विश्व चौथीपिण्डी 2024 टी20 अंतरराष्ट्रीय विश्व कप के साल की शुरुआत है। इस प्रारूप में जीत के साथ करने का मौका है। भारत ने अपने खिलाफों के पास गत विश्व चौथीपिण्डी 2024 टी20 अंतरराष्ट्रीय विश्व कप के साल की शुरुआत है।

A photograph showing a group of Indian women's cricket players in blue uniforms standing together on a field. They are wearing blue caps with the Indian flag and the word 'INDIA' on them. Some players have their hands on their hips, while others have their hands behind their backs. The background shows a blurred green field.

एकमात्र श्रृंखला 2015–16 में ऑस्ट्रेलिया में जीती थी और इस टीम के खिलाफ उसकी उपलब्धियों में यह शीर्ष पर है। भारत ने पहले मैच में ऑस्ट्रेलिया को रिकॉर्ड नौ विकेट से हराया था लेकिन दूसरे मैच में मेजबान टीम को छह विकेट से हार का सामना करना पड़ा। भारत के लिए हरमनप्रीत की फॉर्म चिंता का विषय बनी हुई है। भारतीय कप्तान सभी प्रारूपों में पिछले 10 मैच में अर्धशतक जड़ने के नाकाम रही है। वह पिछली 11 पारियों में सात बार दोहरे अंक में पहुंचने में नाकाम रही हैं। दूसरे मैच में ऑलराउंडर में नाकाम रहीं। उन्होंने 27 गेंद में 31 रन बनाकर भारत को सम्मानजनक स्कोर तक पहुंचाया और फिर ऑस्ट्रेलिया की पारी के शुरुआती दो विकेट भी चटकाए लेकिन यह टीम को जीत दिलाने के लिए नाकाफी थी। शुरुआती दो टी20 मुकाबलों की पिच पर बल्लेबाजों को स्वच्छ द होकर खेलने का मौका नहीं मिला है विशेषकर पहली पारी में जिससे गेंदबाजों का दबदबा देखने को मिला। रविवार को दूसरे टी20 में मैच की सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी रहीं ऑस्ट्रेलिया की किम गार्थ ने कहा, “यह बल्ले और गेंद के (कप्तान), स्मृत मधाना, जामना रोड्रिग्स, शेफाली वर्मा, दीप्ति शर्मा, यस्तिका भाटिया, रिचा घोष, अमनजोत कौर, श्रेयंका पाटिल, मन्नत कश्यप, सेइका इशाक, रेणुका सिंह ठाकुर, टिटास साधु, पूजा वरत्राकर, कनिका आहूजा और मीनू मणि ऑस्ट्रेलियारु डार्सी ब्राउन हीथर ग्राहम, एशले गार्डनर, किम गार्थ, ग्रेस हैरिस, एलिस हीली (कप्तान), जेस योनासेन एलेना किंग, फोएबे लिचफील्ड ताहलिया मैकग्रा, बेथ मूनी एलिस पैरी, मेगन शुह, एनाबेल सदरलैंड और जॉर्जिया वेयरहैम।

र यादव के खेलने पर सर्पेंस,

‘मैंने किसकी जांच

सूर्यकुमार यादव को स्पोर्ट्स दुनिया है और उसके इलाज के लिए उहें जर्मनी भेजा जा रहा है। इस बीच सूर्यकुमार युंबई के लिए घरेलू मुकाबलों में आपेक्षित नहीं हो सकते। दूसरा उठ रहे हैं। हालांकि, उनकी रिकवरी के लिए दिया गया समय भी सामने आ गया है। दुनिया के टॉप टी20 बल्लेबाज सूर्यकुमार यादव को स्पोर्ट्स दुनिया है और उसके

A photograph showing a person from the waist down, wearing a pink top, blue jeans, and a black handbag. The background is blurred, suggesting movement or a city street.

जिन्हें बहुत ज्यादा टाइट जींस पहनने की आदत होती है. कुछ लोग फैशन के चलते ज्यादा टाइट जींस पहनते हैं तो कुछ लोग आदतन टाइट जींस पहनते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं, उनकी यह आदत उनके लिए ही बुरी साबित हो सकती है. जो लोग बहुत ज्यादा टाइट जींस पहनते हैं, उन्हें असहज नहसूस होता है. इतना ही नहीं, उनकी बॉडी में ब्लड सर्कुलेशन भी प्रभावित होता है. आज हम आपको बताएंगे कि अगर आप बहुत ज्यादा टाइट जींस पहनते हैं तो इससे आपके शरीर को क्या-क्या नुकसान झेलने पड़ सकते हैं—

हेठले एक्सपर्ट्स के अनुसार,

ब्लड सर्कुलेशन इफेक्ट होता है. ऐसे में ब्लड को पंप करने और दूसरे अंगों तक भेजने में हार्ट पर प्रेशर पड़ता है और नसों पर दबाव भी बनता है, जिसकी वजह से कई बार लोगों को घबराहट महसूस होने लगती है. ठीक इसी तरह की समस्या टाइट ब्रा पहनने वाली महिलाओं के साथ होती है इसलिए कपड़े हमेशा थोड़ा सा लूज पहनना चाहिए. ज्यादा टाइट जींस पहनने की वजह से लोग स्किन इन्फेक्शन का भी शिकार हो रहे हैं. दरअसल टाइट जींस के चलते फैब्रिक स्किन में विपक्ष जाता है और लोगों को चकर्ते और सूजन जैसी दिक्कतें होने लगती हैं. इतना ही नहीं, जांघ के आसपास रेशेज भी हो जाते हैं. ज्यादा टाइट जींस पहनने की वजह से पसीना सूख नहीं पाता है और लोगों को खुजली और रेडनेस की दिक्कत हो सकती है. ज्यादा टाइट जींस पहनने से पेट पर भी इसका बुरा असर पड़ता है. दरअसल जींस को कमर पर टाइट किया जाता है. इसकी वजह से आप कहीं पर भी बैठते हैं तो आपका मांस खिंचता है और नसें दबती हैं. इससे पेट में दर्द होने लगता है. ज्यादा टाइट जींस पहनने की वजह से आप कंफर्टेबल महसूस नहीं करेंगे और ठीक से खाना भी नहीं खा पाएंगे.

बहुत ही कम लोग समझ पाते हैं लेकिन कई बार उनके कमर और कूल्हा में दर्द होने की वजह उनकी टाइट जींस होती है. दरअसल टाइट जींस की वजह से हिप जायंट्स और रीढ़ की हड्डी पर असर पड़ता है और उठने-बैठने में दिक्कत हो सकती है. इतना ही नहीं, टाइट जींस की वजह से स्किन में गांठ की दिक्कत भी होने लगती है. फिटिंग या टाइट जींस पहनने की वजह हमेशा एक साइज लूज जींस पहनी चाहिए.

इसका बुरा असर पड़ता है। दरअसल जींस को कमर पर टाइट किया जाता है। इसकी वजह से आप कहीं पर भी बैठते हैं तो आपका मांस खिंचता है और नसें दबती हैं। इससे पेट में दर्द होने लगता है। ज्यादा टाइट जींस पहनने की वजह से आप कंफर्टबल महसूस नहीं करेंगे और ठीक से खाना भी नहीं खा पाएंगे। है। दरअसल टाइट जींस को वजह से हिप जायंट्स और रीढ़ की हड्डी पर असर पड़ता है और उठने-बैठने में दिक्कत हो सकती है। इतना ही नहीं, टाइट जींस की वजह से स्किन में गांठ की दिक्कत भी होने लगती है। फिटिंग या टाइट जींस पहनने की वजह हमेशा एक साइज लूज जींस पहनी चाहिए।

हनीमून से लौटते वक्त अरबाज खान ने शूरा को दी प्लाइंग किस, हाथ में हाथ डालकर चलते दिखे कपल

बॉलीवुड एक्टर अरबाज खान अपनी वाइफ व मेकअप आर्टिस्ट शूरा खान के साथ हनीमून मना कर मुबई वापस लौटे हैं, इस दौरान एक्सपोर्ट पर अरबाज ने शूरा को प्लाइंग किस दी। कपल को एयरपोर्ट पर हाथों में हाथ डाल घूमती भी देखा गया। शूरा ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरीज पर एयरपोर्ट से एक प्यार भरा वीडियो शेयर किया। वीडियो में शूरा अरबाज को बुलाती हैं और फिर अरबाज पीछे मुड़कर उनको

विधु विनोद चोपड़ा के साथ काम करना चाहते हैं तालीवुड अभिनेता विंसेट डीआनफ्रिंगो

स्टेनली कुबिक निर्देशित फिल्म फुल मेटल जिक्र में अपने काम के लिए मशहूर हॉलीवुड अभिनेता विंसेट डीआनफ्रिंगो ने कहा है कि वह निर्माता-निर्देशक विधु विनोद चोपड़ा के साथ काम करना चाहते हैं। विधु विनोद चोपड़ा इस समय अपनी फिल्म 12वें की सफलता का आनंद ले रहे हैं, उनके माध्यम से मुझे हमेशा बॉलीवुड में रुचि रही है और विनोद (विधु विनोद चोपड़ा) के सेट पर हुई थी। इससे पहले

1 गया था। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अरबाज और शूरा की मुलाकात अरोड़ा से हुई थी और उनका एक बेटा अरहान है। मई 2017 में इस कपल का तलाक हो गया। अरबाज की शादी मॉडल मलायका अरोड़ा से हुई थी और उनका एक बेटा अरहान है। जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने से बाहर निकालने की पूरी कोशिश कर रहे हैं, रोहित एक ऐसे चरित्र को चित्रित करने का अवसर पाकर धन्य महसूस करते हैं जो एक अभिनेता

विक्रांत मैसी स्टार 12वें फेल मकाऊ के एशिया-यूरोप रुग्न सिनेमा फिल्म फेस्ट में होगी वलेजिंग फिल्म

विधु विनोद चोपड़ा द्वारा निर्देशित विक्रांत मैसी स्टार बायोग्राफिकल ड्रामा 12वें फेल को मकाऊ एशिया-यूरोप यंग सिनेमा फिल्म फेस्ट विनियोगित किया गया है। विधु ने जनवरी को मकाऊ में 12वें फेल की स्ट्रीमिंग में शामिल होंगे। यह फिल्म आईपीएस अधिकारी मनोज कुमार शर्मा की वार्ताविक कहानी के बारे में अनुराग पाठक के सबसे ज्यादा बिकने वाले नॉवेल पर आधारित है। यह फिल्म यूपीएससी परीका देने वाले लाखों छात्रों के अथक संघर्ष को उजागर करती है। परीका की तैयारियों को कवर करने के अलावा, फिल्म सभी उम्मीदवारों के संघर्षों को भी कवर करती है, उनकी कई व्यक्तिगत समस्याओं का



पता लगती है, जिनका सामना इच्छुक छात्र घर पर और साथ ही परीका की तैयारी के दौरान अपने व्यक्तिगत संबंधों में करते हैं। यह उन छात्रों के लिए बहुत सारी भावनात्मक समस्याएं पैदा करता है जो अंततः पढ़ाई छाते हैं, या बड़े पैमाने पर डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। दुर्दता और कभी हार न मानने की कहानी 12वें फेल में विक्रांत मुख्य भूमिका में हैं, उनके साथ में योगदान के अंतर्कार के लिए भी पेश किया गया था।

काफी विद करण जान्हवी कपूर की स्पीड डायल पर रुम्ड बायफ्रेंड का नंबर, करण जौहर के सामने किया खुलासा

बॉलीवुड सिस्टर्स जान्हवी और खुशी कपूर स्ट्रीमिंग चौट शो कॉफी विद करण के अपकमिंग एपिसोड में जनवर आएंगी। दोनों अपने करियर, फैमिली और लव लाइफ को लेकर चर्चाओं में हैं। शो के निर्माताओं ने सोमवार को अपकमिंग एपिसोड का प्रोमो शेयर किया और इसमें बैनर के बीच मजबूत बातचीत का बादा किया गया है। रेट रेट सेंगमेंट में करण जौहर ने जाह्नवी से पूछा, अपकमिंग स्टीडी डॉयल में किन-किन लोगों का नंबर है। इस पर उन्होंने पापा (बोनी कपूर), खुश (बहन खुशी कपूर) और शिशु (रुम्ड बॉयफ्रेंड शेयर पहाड़िया) का नाम लिया।



1 गया था। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अरबाज और शूरा की मुलाकात अरोड़ा से हुई थी और उनका एक बेटा अरहान है। मई 2017 में इस कपल का तलाक हो गया।

अरबाज की शादी मॉडल मलायका अरोड़ा से हुई थी और उनका एक बेटा अरहान है। जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्होंने एक बाद भी लक्ष्मी को पागलखाने में ले जाया गया है।

जबकि इन्हो

