



## अरविंद के जरीवाल की गिरफ्तारी के खिलाफ आप का हल्ला बोल'

लखनऊ(आरएनएस). आम  
दमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक,  
ल्ली के लोकप्रिय मुख्यमंत्री  
विंद के जरीवाल की फर्जी  
रपतारी जांच एजेंसियों के  
उपयोग के खिलाफ यूपी प्रभारी  
सद संजय सिंह के निर्देश  
कार्यकर्ताओं ने जोरदार विरोध  
प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के  
ए कार्यकर्ता प्रदेश कार्यालय  
1090 चौराहे की ओर बढ़े  
केन भारी संख्या में मौजूद  
लेस फोर्स ने बैरिकेटिंग  
गाकर आगे बढ़ने से रोक  
या और आप नेताओं को  
रपतार कर लिया। इस दौरान  
कार्यकर्ताओं और पुलिस में झड़प  
. निर्वत मान प्रदेश  
सासचिव दिनेश पटेल ने कहा  
20 जून को अरविंद  
जरीवाल को बेल मिली। तुरंत  
ने स्टे लगवा लिया। फिर  
बीआई ने गिरफ्तार कर लिया।

क जरावाल क साथ ह आर  
तानाशाह सरकार के खिलाफ  
मजूबती से संघर्ष करता रहेगा  
। छात्र विंग के प्रदेश अध्यक्ष  
वंशराज दुबे ने कहा कि मोदी  
सरकार अपने राजनीतिक  
उद्देश्यों के लिए सभी केंद्रीय  
जांच एजेंसियों का दुरुपयोग  
कर रही है। सीबीआई ने पिछले  
दो सालों तक सीएम केजरीवाल  
को तथाकथित शराब मामले में  
आरोपी नहीं बनाया था। लेकिन  
जब भाजपा को लगा कि अरविंद  
केजरीवाल को सुप्रीम कोर्ट से  
जमानत मिलने वाली है, तो  
इन्होंने सीबीआई को आगे कर  
दिया। प्रदर्शन में बुद्धिजीवी  
प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष बीएन  
खरे, अवध प्रांत अध्यक्ष अनिल  
राजवंशी, अतुल सिंह, यूथ विंग  
प्रदेश महासचिव अंकित परिहार,  
इरम रिजवी, नूर सिद्दकी, पंकज  
यादव, ललित वाल्मीकि,

ना, रत्तशं सह, चरण प्रातं सह,  
जायसवाल, इस्मा जहार,  
समीत कौर, प्रियंका  
वास्तव, रानी कुमारी  
चेदानंद त्रिपाठी, उषा  
पाठी, नीरज, प्रितापाल सिंह, मोनू  
ना, धर्मेंद्र सिंह छ्वर्षित मिश्र  
पीर सिद्धीकी हिंद, संजीव  
गम कृष्ण कुमार सिंह चकित  
वान सिंह यादव, हसीन मंसूरी  
उलम मंसूरी सर्यद वासीमुद्दीन  
उल हरोत्रा संजय कुमार, निशा  
गम, रमा अवरस्थी, सौरभ  
ना, शोएब खान, अनीत रावत,  
उल यादव अभिषेक कश्यप,  
भेषक यादव, आकाश वर्मा,  
पलेश भारती, अनीता यादव,  
दोहरे, उषा देवी, प्रियंका  
रि, विद्या वर्मा, नीतू कनौजिया,  
तिति चौरसिया, अंजनी  
वाह, प्रियंका सिंह सहित कई  
र्यकर्ता मौजूद रहे

# ਰਿਜ਼ਟਾ ਲਰਵਨਯੂ ਮੇਡਿਕਲ ਸਕਊਟਰ ਵਾਲੀ ਸਤਹਾਂ ਜੈਸੇ ਰੇਤ, ਬਾਪਾਨੀ ਯਾ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਸਤਹਾਂ ਏਕਸਲੋਰੇਸ਼ਨ ਦੇਣੇ ਪਰ ਫਿਲੋ ਸੇ ਬਚਾਨੇ ਲਿਏ ਮੋਟਰ ਟੱਕੜੇ ਸੁਗਮਤਾ ਸੇ ਕਨਟ੍ਰੋਲ ਕਰਤਾ ਰਿਜ਼ਟਾ ਕੀ ਅਨ੍ਯ ਸੁਵਿਧਾਤਾਓਂ ਮੇਂ ਫੌਲ ਲਾਗੂ ਹੈ।

**जटा परिवार के लिए डिजाइन किया गया मड इन इडिया इलेक्ट्रिक स्कूटर है।**

(नक्का, आरएनएस) — भारत अग्रणी इलेक्ट्रिक स्कूटर ताओं में से एक, एथर एनर्जी बाज लखनऊ में अपने 'मीटा' समारोह का आयोजन करता है। इस समारोह के दौरान इलेक्ट्रिक वाहन खरीदने के लिए उम्मीदवाहकों के सामने एथर के नए लंबी स्कूटर, रिजटा और वैटिव हैलो हेलमेट का प्रदर्शन किया गया। आगंतुकों को यहाँ टाचलाकर देखने और एथर एक्सपीरियंस जोन का भव लेने का अवसर मिला, बांद की इनोवेटिव टेक्नोलॉजी डिजाइन फिलॉसफी की तरी समझ प्रदान करने के लिए डिजाइन किए गए हैं। अवसर पर श्री रवीनीत सिंह लेला, चीफ बिजनेस ऑफिसर, एथर एनर्जी ने कहा, "लखनऊ का एक विशेष रूप से फैमिली में स्कूटर पर्सनल करते हैं। इसलिए रिजटा के साथ परिवार के लिए अनुकूल टर की तलाश करने वाले कों की जरूरतों को पूरा करना चाहते हैं। इसमें लंबी आरामदायक सीट, विशाल रेज स्पेस, अनेक सुरक्षा विषयों को ध्यान दिया गया है। इसकी विशेषताएँ एक उत्तम विकल्प हैं। रिजटा में वही गुणवत्ता, विश्वसनीयता और सुरक्षा मानक हैं, जिनके लिए एथर मशहूर है। हम लखनऊ में रिजटा पेश करने के लिए उत्साहित हैं, हमें उम्मीद है कि यहाँ हमारे इस इलेक्ट्रिक स्कूटर को बहुत अच्छी प्रतिक्रिया मिलेगी।" एथर एनर्जी ने अपना पहला इलेक्ट्रिक स्कूटर 2018 में लॉन्च किया था। पिछले सालों में एथर 450 प्लेटफॉर्म पर अपने परफॉर्मेंस स्कूटरों, 450R और 450 के लिए मशहूर रहा है। हाल ही में लॉन्च किए गए रिजटा के साथ एथर ने इलेक्ट्रिक स्कूटर के पारिवारिक सेंगमेंट में प्रवेश कर लिया है। कंपनी के पास उत्तर प्रदेश में 9 एक्सपीरियंस सेंटर (म्स) और भारत में 200 से ज्यादा एक्सपीरियंस सेंटर (म्स) हैं। साथ ही, एथर के पास भारत में सबसे बड़े इलेक्ट्रिक टू-हीलर फास्ट चार्जिंग नेटवर्क्स में से एक है। उत्तर प्रदेश में 80 से ज्यादा फास्ट चार्जिंग स्टेशन, एथर ग्रिड और भारत में 2000 से ज्यादा एथर ग्रिड स्थापित हो चुकी हैं। रिजटा दो मॉडलों और तीन वैरिएंट्स में उपलब्ध है। रिजटा" और रिजटा" में 2.9ी की बैटरी और टॉप-एंड मॉडल रिजटा' में 3.9ी की बैटरी है। 2.9ी वैरिएंट से 123 किलोमीटर की अनुमानित आईडीसी रेंज और 3.9ी वैरिएंट से 159 किलोमीटर की रेंज मिलती है। रिजटा' तीन मोनोटोन कलर्स में और रिजटा' सात कलर्स में उपलब्ध है, जिनमें तीन मोनोटोन और चार ड्युअल-टोन विकल्प शामिल हैं। रिजटा परिवारों के लिए डिजाइन और इंजीनियर किया गया है, जिसमें कम्फर्ट, सुविधा और सुरक्षा को सबसे ज्यादा महत्व दिया गया है। रिजटा की सीट बाजार में उपलब्ध सबसे बड़ी और सबसे आरामदायक सीटों में से एक है। इसमें 56 लीटर का विशाल स्टोरेज मिलता है, जिसमें 34 लीटर का अंडरसीट स्टोरेज और 22 लीटर की वैकल्पिक फ्रंक एक्सेसरी है। इसके बड़े फ्लोरबोर्ड से राईडर को पर्याप्त लैग स्पेस मिलता है। सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए रिजटा में एथर ने स्किडकंट्रोललैन फीचर पेश किया है। यह एथर का एक प्रोप्राइटरी ड्रैक्शन कंट्रोल सिस्टम है, जो कम फ्रिक्शन की जरूरत नहीं पड़ती।

## अपनी जिम्मेदारियों के प्रति रहें सतर्क

जलमराव आर गदगा वाल स्थान पर संचारी रोगों और मच्छरजनित बीमारियों डेंग, मलेरिया, प्रदान कर। कूड़ा-कचरा, पॉलीथीन आदि नाले-नालियों में न फेंके, जिससे पानी के गंदा पाना तरफ गंदगी सीवर लाइ

अधिकारियों और कर्मचारियों अपने कार्यों के प्रति सतर्क हुए कहा है कि प्रदेश में सून ने दस्तक दे दी है। निकाय कार्मिकों के लिए समय परीक्षा की घड़ी का इसके लिए पूरी तत्परता लगन के साथ अपने व्यों का निर्वहन करना होगा। बात में शहरों में कहीं पर भी भराव और गंदगी न होने, नालेधालियों की सफाई साथ ही दैनिक सफाई पर सभी मुस्तैदी से कार्य करें। पर भी नालेधालियां चोक बोने पायें। सफाई के दौरान —नालियों से निकली सिट्ट कचरे को सीधी हटाया जाए। मिति रूप से सभी अधिकारी ई कार्यों की मॉनिटरिंग करें। चिकुनगुनिया आदि फैलने की सभावना न बने, सभी निकाय इसके लिए आवश्यक दवाओं, एण्टी लार्वा, चूना और फॉगिंग आदि की व्यवस्था कर लें, जहां पर भी आवश्यक हो शीघ्र ही उपयोग में लाया जाए। नगर विकास मंत्री श्री ए०को० शर्मा ने कहा कि बरसात में जलभराव की समस्या से निपटने के लिए नालेधालियों की सफाई नियमित रूप से करायी जाए। नालेध नालियों के चोक प्वाइंट की लगातार निगरानी की जाए। साथ ही लोगों को नालेधालियों में कूड़ा—कचरा आदि न डालने के लिए भी जागरूक किया जाए। उन्होंने भी नागरिकों से अपील की है कि शहर को साफ—सुथरा रखने में सहयोग बहाव में अवरोध पैदा हो। उन्होंने निकाय क्षेत्रों के अंतर्गत खाली प्लाटों में होने वाले जलभराव, गंदगी और कूड़ा भरा होने की स्थितियों का भी गम्भीरता से संज्ञान लेने को कहा। ऐसे प्लाट के मालिकों से सम्पर्क कर समस्या का समाधान करने, जिससे वहां पर गंदगी और जलभराव से संचारी रोगों के फैलने की सम्भावना न बने। नगर विकास मंत्री ने जलभराव से निपटने के लिए बाढ़ पम्पिंग स्टेशनों और सीवर पंम्पिंग स्टेशनों के चालू हालात में रखने को कहा, जिससे कि बारिश के पानी को जल्द से जल्द निकाला जा सके और सड़कों, गलियों व लोगों के घरों में लिए खोदे गए गड्ढे व नालियों को भी कार्य पूरा होने पर सीधा ही भरने को कहा, जिससे कि बरसात में लोगों को आने—जाने में परेशानियों का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि सफाई के लिए नालों के ऊपर से हटाये गये स्लैब को फिर से उसी प्रकार नाले के ऊपर रखकर ढकने की भी कार्य करें, जिससे खुले नाले से किसी भी प्रकार की दुर्घटना न होने पाये। उन्होंने कहा कि नगरीय क्षेत्रों में स्ट्रीट लाइटों के व्यवस्थापन पर भी ध्यान दें। बरसात में सड़कों व गलियों में अंधेरा रहने से लोगों को आने—जाने में दिक्कतों का सामना न करना पड़े।

**पत्रकारों और व्यापारियों को सम्मानित किया**

नक्क में दानवीर भामाशाह जन्मदिन व्यापारी कल्याण धोषणा की है इसके प्रति मुख्यमंत्री की प्रशंसा एवं आभार व्यक्त नाते, भामाशाह न केवल उनके विश्वासपात्र सलाहकार थे, बल्कि सहयोग किया। जिससे महाराण प्रताप को मेवाड़ का राज्य पुनः

रूप में सजाया गया। किया और मरव्वासुन का विष्वास एक समाप्त याद्वा और सहाज पाप्त हो सका। इ

व्यापारी कर्म में पूर्व मंत्री और व्यापारी ने वैश्य नटवर गोयल ने करारों एवं पांच वैश्य व्यापारी आंओं को सम्मानित किया। कार्यक्रम में उत्तर प्रदेश वैश्य व्यापारी महासभा के प्रदेश अध्यक्ष सत्य प्रकाश गुलहरे एवं राज्य मंत्री नानकदीन भुजीराण स्थित थे। कार्यक्रम में भामाशाह जी की मूर्ति को फूल द्वारा से सुशोभित किया एवं हुए समाज के अतिथि गढ़ पत्रकार बंधुओं का भी सम्मान गया। व्यापारी नेता वैश्य वर गोयल, गुलहरे एवं कर्दीन भुजीराण पूर्व मंत्री ने याकि मुख्यमंत्री योगी विधायक नियमित विधायक कार्यक्रम में वैश्य नटवर गोयल ने दिलाया कि व्यापारी समाज पूर्णता सरकार के साथ सदैव सहभागिता करने को तत्पर है। नटवर गोयल ने घोषणा की है कि प्रत्येक वर्ष 29 जून को भामाशाह जी का जन्मदिन और भी धूमधाम से प्रदेश के प्रत्येक जनपदों में मनाया जाएगा एवं इसके लिए प्रदेश के सभी व्यापारियों को प्रेरित किया जाएगा। वैश्य नटवर गोयल ने कहा दानवीर वैश्य कुलभूषण महाराज भामाशाह का जन्म 1547 में वैश्य परिवार में हुआ था, महाराज एक अद्वितीय व्यक्ति थे, जिनकी जीवनगाथा ने भारतीय इतिहास में एक ऐसा राजा किया जाता है जिनकी जीवन वाली विधायक कार्यक्रम में वैश्य नटवर गोयल ने योगदान ने भामाशाह को इतिहास में दानवीर के रूप में परिभाषित किया। भामाशाह जी की अपर्ना महान परंपराओं के कारण उल्लेखनीय व्यक्तित्वों में गिनती होती है। वैश्य समुदाय ने सदैव भामाशाह की उदारता और परोपकार को उच्च सम्मान में दिया है। भारतीय इतिहास में ऐसे महान दानवीरों का उल्लेख मिलता है, जैसे कि महाभारत के कर्ण, जिन्हें दानवीर और अंगराज कहा जाता है। भामाशाह को भी इसी श्रेणी में रखा जाना सकता है, जिन्होंने न केवल अपनी संपत्ति, बल्कि अपने जीवन को भी परोपकार और मातृधूमिति की सेवा में समर्पित कर दिया

सत्सात में विद्युत आपूर्ति बहत रह, समा विद्युत का मक्का तर्फ से उच्चतर अपनी जिम्मेदारियों का निर्वाह करें।

नक्त(आरएनएस)। उत्तर प्रदेश के नगर विकास एवं ऊर्जा मंत्री ने विद्युत कार्मिकों को निर्देशित करा है कि बरसात में विद्युत आपूर्ति बहाल रहें, सभी विद्युत कार्मिक सतर्क रहकर अपनी जिम्मेदारियों निर्वहन करेंगे। मानसून में अंधेरा रहने से नागरिकों को अनेकों समस्याओं का सामना करना पड़ता है। सभी कार्मिक उपभोक्ताओं द्वारा दी गई जानकारी एवं शिकायतों को त्वरित संज्ञान लेकर स्याओं का समाधान करेंगे। बरसात में विद्युत पोल, ट्रांसफार्मर सुरक्षा में लगी जाली, हरे पेड़ों और वाइओं में विद्युत करंट उतरने की संभावना रहती है, इसके लिए लोगों को जागरूक भी करें, जिससे किसी भी प्रकार की विद्युत दुर्घटना से होने वाली जनहानि व पशुहानि को बचाया जा सके। सभी ईर्षक अपने क्षेत्रों में लोगों को जागरूक करेंगे कि बरसात में विद्युत उपकरणों को छूने से बचें और से उचित दूरी बनाकर रहें। ऊर्जा मंत्री ने सभी नागरिकों से अपील की है कि किसी भी प्रकार विद्युत दुर्घटनाओं से बचने के लिए बरसात में विद्युत उपकरणों के सम्पर्क में आने से बचें। ऊर्जा एको शर्मा ने कहा है कि मानसून के दौरान तेज बारिश होने, आंधी-तुफान आने, पेड़ों की वाइओं का विद्युत तारों में छू जाने से विद्युत व्यवधान हो सकता है, जिसका त्वरित संज्ञान लेकर होकर सद्या सामान जा जनरा परोपकार और सेवा से प्राप्त होती है, न कि केपल व्यक्तिगत संपति और शक्ति से। उनकी कहानी भारतीय इतिहास में एक प्रेरणास्रोत के रूप में बनी रहेगी मुख्यमंत्री द्वारा पूर्व में भी समय पर शासनादेश जारी करने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश करते रहे हैं कि व्यापारियों का सम्मान एवं सुरक्षा एवं व्यापारी का शोषण ना हो इस पर भी बल दिया जाए जिसपर माननीय मुख्यमंत्री योगीराम आदित्यनाथ के स्वाप्न प्रदेश के लिए जै दि दि







**रिजर्व डे के दिन भी हुई बारिश तो कौन बनेगा  
विजेता, जानिए क्या है अभी मौसम का हाल**

मैंच स्थानीय समयानुसार सुबह साढ़े 10 बजे से शुरू होगा। मौसम के पूर्वानुमान के अनुसार हल्की बरसात हो सकती है। अभी मौसम साफ है। हालांकि, आ और जा रहे हैं। आईसीसी ने भारत और इंग्लैंड के बीच दूसरे सेमीफाइनल के लिए अतिरिक्त 250 मिनट आरक्षित किए थे और शनिवार को फाइनल के लिए अतिरिक्त 190 मिनट आवंटित किए हैं। भारत और दक्षिण अफ्रीका शनिवार, 28 जून को बारबाडोस में प्रतिष्ठित टी20 विश्व कप 2024 की ट्रॉफी हासिल करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश करेंगे। दोनों टीमें अपराजित रन के साथ फाइनल में पहुंची हैं। लेकिन केसिंगटन ओवल में एक बार फिर मुश्किल मौसम की रिथित के बड़ी भूमिका निभाने की भविष्यवाणी की गई है।

मासम पूर्वानुमान के अनुसार ब्रिटेन में बारिश होने की 50 प्रतिशत संभावना है। जैसे-जैसे खेल आगे बढ़ेगा बारिश धीमी होने की संभावना है लेकिन आईसीसी ने पहले ही दर्शकों के लिए फाइनल के लिए खेल की स्थिति और नियमों की घोषणा कर दी है। मैंच स्थानीय समयानुसार सुबह साढ़े 10 बजे से शुरू होगा। मौसम के पूर्वानुमान के अनुसार हल्की बरसात हो सकती है। अभी मौसम साफ है। हालांकि, आ और जा रहे हैं। आईसीसी ने भारत और इंग्लैंड के बीच दूसरे सेमीफाइनल के लिए अतिरिक्त 250 मिनट आरक्षित किए थे और शनिवार को फाइनल के लिए अतिरिक्त 190 मिनट आवंटित किए हैं। गेम सुबह 10:30 बजे (भारतीय समयानुसार रात 8:00 बजे) शुरू होगा, इसलिए हम दोपहर 1:40 बजे (भारतीय



नर सकते हैं। डीएलएस द्वितीय को लागू करने के लिए दोमों को कम से कम 10 दोप्रवार खेलने की जरूरत है। इसीसीसी ने फाइनल के लिए रेजर्व डे की भी घोषणा की। खेल रविवार को तभी केर से शुरू होगा जब अनिवार को कम से कम 10 दोप्रवार का खेल संभव नहीं

को खेल फिर से शुरू करेंगी। खेल एक आरक्षित दिन पर सुबह 10:30 बजे स्थानीय (8:00 बजे भारतीय समयानुसार) फिर से शुरू होगा। रिञ्जर्व डे पर पूरी तरह से बारिश रद्द होने की स्थिति में, दोनों टीमों को संयुक्त विजेता के रूप में सम्मानित किया जाएगा और वे टी20 विश्व कप 2024 की ट्रॉफी साझा करेंगी।

# लिए भारत को बेरवौफ खेलते रहना होगा—गांगुली



भारतीय टाम का खेलकर  
11 साल के खिताबी सूखे को  
खत्म करने की सलाह देते हुए  
कहा कि टीम को इस मुकाम  
तक लाने में रोहित शर्मा की  
कप्तानी का अहम योगदान रहा  
है। कोलकाता। पूर्व कप्तान  
सौरव गांगुली ने दक्षिण अफ्रीका  
के खिलाफ आईसीसी टी20 विश्व  
कप के फाइनल में दक्षिण अफ्रीका  
के खिलाफ भारतीय टीम को  
बेखौफ खेलकर 11 साल के  
खिताबी सूखे को खत्म करने  
की सलाह देते हुए शुक्रवार को  
कहा कि टीम को इस मुकाम  
तक लाने में रोहित शर्मा की  
कप्तानी का अहम योगदान रहा  
है। भारतीय टीम बारबाडोस के  
ब्रिजटाउन में खेले जाने वाले  
मैच में जीत की दावेदार है।  
टीम के लिए 2013 की चौंपियंस  
ट्रॉफी के बाद वैश्विक खिताबी  
सूखे को खत्म करना चाहेगी।।  
गांगुली ने यहां एक कार्यक्रम में  
कहा, “मैं रोहित शर्मा के लिए  
बहुत खुश हूं। यहीं जीवन का  
चक्र है कि जो छह महीने पहले  
वह मुंबई इंडियंस का कप्तान  
भी नहीं थे अब उसकी अगुवाई  
में भारत विश्व कप के फाइनल  
में खेलेगा।”

(वीसीसीआई) के इस पूर्व अधिकारी ने खुलासा किया कि विराट कोहली के कप्तानी छोड़ने के बाद रोहित इस जिम्मेदारी को निभाने के लिए तैयार नहीं थे। गांगुली ने कहा, ‘रोहित दो विश्व कप फाइनल खेले हैं। यहां अब

आजकल ज्यादातर लोग दिनभर  
फोन या लैपटॉप में बिजी रहते  
हैं। ऑफिस में 8 से 10 घंटे तक  
लगातार बैठकर काम करने के  
बाद घर पहुंचने पर भी चौन से  
नहीं बैठते हैं। गलत पोस्टर में  
घटों-घटों मोबाइल चलाते रहते  
हैं। यही कारण है कि 10 में से

करीब 5-6 लोगों की गद्दन में अकड़न, दर्द और सर्वाइकल के दर्द की समस्या हो रही है। इस बीच कई लोग ऐसे होते हैं, जिनका यह दर्द सर्वाइकल की समस्या बन जाता है। अगर इस समस्या का इलाज सही समय पर न किया जाए खतरनाक भी हो सकता है। हालांकि, इस दर्द से पहले शरीर में कुछ संकेत भी नजर आते हैं, अगर उन्हें समझ लिया जाए तो इससे बचा भी जा सकता है। आदाम जानवे

मा जा सकता ह. आइ जानत हैं सर्वाइकल पेन का कारण, लक्षण और इलाज...सर्वाइकल पेन क्यों होता है? सर्वाइकल का दर्द ज्यादातर गलत सोने और बैठने की वजह से होता है. सिर पर भारी वजन उठाने, एक ही पोजिशन में लंबे समय तक बैने रहने से सर्वाइकल का दर्द हो सकता है. उम्र बढ़ने के

दिनभर बना रहता हैं सिरदर्द या गदेन में रहता है ऐंठन, तो ये हो सकते हैं  
सर्वाइकल पेन के शुरुआती संकेत? जानें इलाज



ी बढ़ सकता है। इसके अलावा भी सर्वाइकल पेन के कुछ कारण हैं। जिनमें ऊंचा या बड़ा तकिया नगाना, गर्दन काफी देर तक मुकाए रखना, हैवी वेट का डेलमेट लगाने से भी सर्वाइकल गा दर्द हो सकता है। सर्वाइकल पेन के शुरूआती सकंत से सेर दर्दगर्दन हिलाने पर अजीब ती आवाज आनाहथ-पैरों में ऐठन हाथों और उंगलियों में कमजोरी लगना सर्वाइकल पेन कहां-कहां होता है सर्वाइकल का दर्द गर्दन के ऊपरी हिस्से से शुरू होकर कमर के नीचे तक हो सकता है। इसमें ऐठन की दिक्कतें भी होती हैं। अगर लैपटॉप पर काम करते समय गर्दन धूमाने में

संकेत हो सकता है। सर्वाइकल पेन का इलाज लंबे टाइम तक एक ही पोजीशन में बैठने से बचें। काम के बीच में ब्रेक लेना न भूलें, थोड़ी-थोड़ी देर में टहलें। सर्वाइकल पेन में बर्फ से सिंकार्ड करें या गर्म पट्टी यूज करें। फिजिकल थेरेपी की तर्जे, मसाज करवाएं। गर्दन से जड़े योग और

# सिर्फ 1 साल में 3 आईसीसी फाइनल, एक सुखद अंत की हकदार है रोहित शर्मा-राहुल द्रविड़ की जोड़ी



भारत के निवासीन मुख्य काव्य राहुल द्रविड़ ने अपने कार्यकाल में अविश्वसनीय निरंतरता दिखाने के लिए राष्ट्रीय टीम की सराहना की। द्रविड़ के नेतृत्व में, भारत आईसीसी टूर्नामेंटों (टी20 विश्व कप 2024 सहित) में तीन फाइनल में पहुंचा है, और खेल के तीनों प्रारूपों में शीर्ष टीम का दर्जा प्राप्त किया है। यह भारत के कोच के रूप में राहुल द्रविड़ का आखिरी दिन होगा। शनिवार, 29 जून को जब बारबाडोस में पुरुष टी20 विश्व कप के फाइनल में एशियाई दिग्गज दक्षिण अफ्रीका से मिड्डल टी20ई क्रिकेट में भारत के कप्तान के रूप में यह शायद रोहित शर्मा का आखिरी दिन होगा। अरबों सपनों के साथ, सुपरहिट जोड़ी है एक सुखद अंत पर नजर। और यह एक का हकदार भी है। हालांकि, खेल में कोई भी किसी चीज का हकदार नहीं है। आपको उस दिन प्रदर्शन करके दिखाना होता है। फिर भी, यह उचित होगा यदि अंतर्राष्ट्रीय

# मेरे जीवन कार्य के

रिकॉर्ड 205 रन बनाने वाली शेफाली वर्मा ने इस पारी को अपने जीवन की अनमोल धरोहर बताया है। बीस साल की शेफाली ने सिर्फ 194 गेंदों पर अपना दोहरा शतक पूरा कर आस्ट्रेलिया की अन्नाबेल सदरलैंड को पीछे छोड़ा। ऑस्ट्रेलिया की खिलाड़ी ने इस साल की शुरुआत में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 248 गेंदों पर दोहरा शतक बनाया था। चेन्नई। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ एकमात्र टेस्ट में रिकॉर्ड 205 रन बनाने वाली शेफाली वर्मा ने इस पारी को अपने जीवन की अनमोल धरोहर बताया है। बीस साल की शेफाली ने सिर्फ 194 गेंदों पर अपना दोहरा शतक पूरा कर आस्ट्रेलिया की अन्नाबेल सदरलैंड को पीछे छोड़ा। ऑस्ट्रेलिया की खिलाड़ी ने इस साल की शुरुआत में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 248 गेंदों पर दोहरा शतक बनाया था। शेफाली भारत की पूर्व कप्तान कप्तान मिताली राज के बाद लगभग 22 वर्षों

है जिसमें सफेद गेंद वाली टीम कमजोर दिखती थी और उसमें अजेयता की भावना नहीं थी जो कि सबसे अमीर क्रिकेट बोर्ड द्वारा संचालित टीम में होनी चाहिए थी। टी20 विश्व कप 2021 में जल्दी बाहर होने और 2019 सेमीफाइनल की हार ने यह स्पष्ट कर दिया कि भारतीय सफेद गेंद क्रिकेट को पाठ्यक्रम में सुधार की जरूरत है। विराट कोहली के कप्तानी से दूर होने के बाद प्रेस कॉन्फ्रेंस में बोलते हुए, द्रविड़ भारतीय पक्ष की सराहना की और अविश्वसनीय काम करने के लिए भारतीय क्रिकेटरों को श्रेष्ठ दिया। रहिंश शर्मा की अगुवाई वाली भारतीय टीम लूपिंग में बिना एक भी गेंद हारे टी20 वर्ल्ड कप 2024 के फाइनल में पहुंच गई है प्रतियोगिता में भारत का प्रदर्शन 2023 उनके घेरेलू विश्व कप के समान है भारत फाइनल में प्रवल दावेदार के रूप में आया है उसने शिखर मुकाबले रहिंश शर्मा के पहले बारबातेस में एक मैच खेला था

# अनमोल धरोहर, श्रीफाली

## वर्द्ध त्रोत पारी पर कहता

# वमा न अपना रकांड ताड़ पारा पर कहा



पा से यह पारी खेल सकी। यह मेरी कड़ी मेहनत का फल है और मुझे टीम के लिये योगदान देने की खुशी है।” इंटर्वॉड के खिलाफ तीन साल पहले 96 रन बनाने वाली शेफाली ने स्वीकार किया कि 90 पार करने के बाद वह नर्वस हो रही थी। उन्होंने कहा, “ 96 रन के करीब पहुंचकर भी ऐसा ही लगा। शेफाली ने इस प्रदर्शन का श्रेय बॉल्टुर में राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी में बल्लेबाज के शिविर को भी दिया। उन्होंने कहा, मैंने शिविर में लाल ओर सफेद दोनों गेंदों से काफी अभ्यास किया जिससे मदद मिली। शिविर में सारे बल्लेबाज शेर्मिली। शिविर में आगे बढ़ने के लिए और हमने इसका पूर मजा लिया

त और साउथ अफ्रीका के बीच 29 जून शनिवार को खेला जाएगा। वहीं इस मुकाबले के लिए अंपायर्स के नामों की घोषणा हो गई है। जहां भारत के लिए एक अच्छी खबर भी है। दरअसल, रिचर्ड केटलवेरो का नाम फील्ड अंपायर के तौर पर नहीं है। फील्ड अंपायर

की जिम्मेदारी इस बार क्रिस गैफनी और रिचर्ड इलिंगवर्थन के पास होगी। टी20 वर्ल्ड कप 2024 का फाइनल मुकाबला भारत और साउथ अफ्रीका के बीच 29 जून शनिवार को खेला जाएगा। वहीं इस मुकाबले के लिए अंपायर्स के नामों की घोषणा हो गई है, जहां भारत के लिए एक अच्छी खबर भी है। दरअसल, रिचर्ड केटलबोरो का नाम फील्ड अंपायर के तौर पर नहीं है। फील्ड अंपायर की जिम्मेदारी इस बार क्रिस गैफनी और रिचर्ड इलिंगवर्थन के पास होगी। जबकि रिचर्ड केटलबोरो, टीवी अंपायर की भूमिका निभाएंगे। साथ ही रोडर्न टकर कर चौथे अंपायर होंगे। रिचर्ड केटलबोरो ने की अंपायरिंग तो भारत की हार बता दें कि, आईसीसी नॉकआउट मैचों में जब-जब रिचर्ड केटलबोरो ने अंपायरिंग की है, तो भारत को हार मिली है। ऐसा एक या दो बार नहीं बल्कि 6 बार हुआ है। ऐसे में तमाम भारतीय फैंस आईसीसी टूर्नामेंट के नॉकआउट मैचों से पहले यहीं दुआ कर रहे थे कि रिचर्ड फील्ड अंपायर की भूमिका में नजर न आएं। सात 2014 से रिचर्ड केटलबोरो कई आईसीसी नॉकआउट मैचों में अंपायर रहे, जिसमें दूसरी टीम भारत थी। इससे भारत को 2014 का टी20 वर्ल्ड कप, 2015 वनडे वर्ल्ड कप सेमीफाइनल, 2016 टी20 वर्ल्ड कप सेमीफाइनल, 2017 चौथी पिंस ट्रॉफी

# ਰਾਜ ਏਕ ਅਨਾਰ ਰਖਾਨ ਸ ਸ਼ਰਾਰ ਮਹਾਨ ਲਗਗ ਯੇ ਬਦਲਾਵ, ਹਪਤੇਮੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿਖਾਵੇ ਲਗੇਗਾ ਜਾਦੂ



भी काफी महगा होता है। अदि  
कतर लोग जूस के नाम पर  
संतरा या मौसमी का जूस पीते  
हैं, लेकिन अनार का जूस भी  
लोगों के बीच काफी ज्यादा  
मशहूर है। इसे लोग अक्सर  
सेहत से जुड़ी दिक्कत दूर करने  
के लिए ही पीते हैं। कमजोरी  
या खून की कमी के दौरान  
अक्सर अनार का जूस पीने की  
सलाह दी जाती है।

अनार पुनर्जनका ग्रेनटम पड़ का फल है। यह फल कड़वा होता है, इसलिए सिर्फ इसके बीज ही खाए जाते हैं। एक अनार में लगभग 30 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो एक दिन के लिए पर्याप्त विटामिन सी से 40 प्रतिशत ज्यादा है। अनार का जूस लोग शरीर की सूजन कम करने के पीते हैं। दिल को हैल्डी रखने के लिए भी अनार का जूस पिया जाता है। कहते हैं कि अनार के दानों को खाने और इसका जूस पीने

चम्मच पीने से सिस्टोलिक रक्तचाप कम होता है, लेकिन अनार का जूस काफी ज्यादा पीने से कोई खास प्रभाव नहीं दिखता। हालांकि, यह हाई बीपी काफी तेजी से कंट्रोल करता है।

पेट के लिए होता है बहुत अच्छा

अगर आप रोजाना अनार खाते हैं तो यह पेट के लिए काफी ज्यादा अच्छा होता है। अनार में भरपूर मात्रा में फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं।

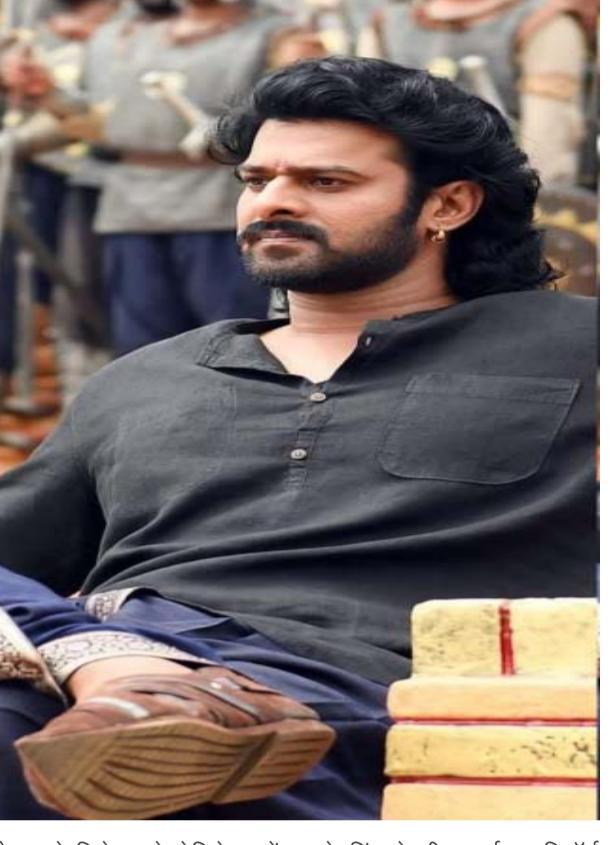
के प्रोडक्शन को बढ़ाता है। दिमाग के लिए होता है अच्छा

अनार में एंटीऑक्सिडेंट कंपाउण्ड होते हैं, जो नर्वस सिस्टम को डैमेज होने से बचाते हैं। यह कॉर्गनेटिव फंक्शन को बढ़ाता है और यादादाश्त को भी मजबूत करता है। अनार खाने से कई फायदे मिलते हैं।

अनार में पाया जाता है प्यूनिकैलागिन्स अनार में एक खास तरह का प्राइनिकैलागिन्स पाया जाता है।

# कलिक 2898 एडी की ओपनिंग डेकी आफिशियल कमाई का एलान, प्रभास की फिल्म ने कमाए 191.5 करोड़

प्रभास की फिल्म कलिक 2898 एडी का दुनियाभर में शोर है। प्रभास के फैंस के लिए कलिक 2898 एडी एक फिल्म से ज्यादा उनके लिए एक सिनेमाइ त्योहार है। प्रभास के फैंस फिल्म कलिक 2898 एडी का लब अरसे से इंतजार कर रहे थे। कई बार रिलीज डेट टलाने के बाद कलिक 2898 एडी आखिरकार बीती 27 जून को वर्ल्डवाइड रिलीज हो गई है। अब कलिक 2898 एडी ने वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस पर कमाई के कितने झंडे गाड़े हैं।



## सूर्या और बाबी देओल की मोस्ट अवेटेड फिल्म कंगुवा की रिलीज डेट का हुआ ऐलान

साउथ सुपरस्टार सूर्या की मोस्ट अवेटेड फिल्म कंगुवा की रिलीज डेट का इंतजार फैंस को था। अब मेरक्स ने फिल्म की रिलीज डेट को लेकर बड़ा खुलासा कर दिया है। इस फिल्म में बॉबी देओल का खुंखावा रूप देखने को मिलेगा जिसका बॉबी के फैंस को भी इंतजार था। साउथ की बड़ी फिल्मों में एक कंगुवा भी है और अब मेरक्स इसकी रिलीज डेट एक फैस्टिवल में रखे हैं।

