

# राष्ट्रीय हिंदी दैनिक

# विज़ाज इंडिया

निर्मांक और देवाक अभियक्ति  
लखनऊ से प्रकाशित

वर्ष: 13 अंक: 334

लखनऊ,

रविवार 21 जुलाई 2024

मूल्य: 02 रुपये

पृष्ठ- 08

मुख्यमंत्री योगी ने शुरू किया पौधरोपण जन अभियान, बोले—  
अकबरनगर को हटाकर सौमित्र वन स्थापित किया जा रहा

I ekonkrka y[kuA

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कुकरैल नदी तट पर स्थित सौमित्र वन में पौधरोपण कर पौधरोपण जन अभियान—2024 का शुभारंभ किया। इस अभियान के तहत प्रदेश भर में 36.50 करोड़ पौधे लगाए जाएंगे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पांच जून को विश्व पर्यावरण दिवस पर देशवासियों से शेकर पेड़ मां के नामश लगाने का आद्वान किया था। पर्यावरणविद चिंतित हैं कि दुनिया में ग्लोबल गॉर्मिंग जीव सृष्टि के लिए नया सकट खड़ा करेंगे जो रहा है। यह संकट मनुष्य के स्वाधीन ने प्रदान किया है, इसलिए इसे नियंत्रित करने की जिम्मेदारी भी मनुष्य पर ही होनी चाहिए। दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र के



संवैधानिक मुख्यिया के रूप में पीएम मोदी का यह आद्वान हर मारतवासी के लिए मंत्र बनना चाहिए। पांच जून के बाद से प्रदेश में लगातार पौधरोपण महाभियान के साथ शेकर पेड़ मां के नामश लगाने का यह गौरव लगभग हर परिवार को प्राप्त होने जा रहा है। यूपी की कुल

जुलाई में 36.50 करोड़ पौधरोपण महाभियान का शुभारंभ हुआ। सीएम योगी ने पीएम नरेंद्र मोदी के आद्वान पर एक पेड़ मां के नाम के समर्पित पेड़ लगाओ, पेड़ बचाओ जन अभियान—2024 के तहत पौधा लगाया। सीएम ने सौमित्र वन, कुकरैल नदी तट पर हरिशंकरी का पौधा लगा किया। शुभारंभ मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने शनिवार को सौमित्र वन, कुकरैल नदी तट पर लगाने जो रहे हैं। ये बातें मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहीं। वहीं सीएम के नेतृत्व में शनिवार का रुख तब आया है जब मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के साथ उनकी

हरियाणा में सुनीता केजरीवाल ने संभाला मोर्चा, चुनाव से पहले आप ने लान्च की 5 गारंटी

tdu

नई दिल्ली कार्यक्रम के दौरान, सुनीता केजरीवाल ने उपस्थित लोगों को संबोधित किया और कहा कि क्या आप जानते हैं कि दिल्ली के सीएम, मेरे पति अरविंद केजरीवाल शहरियाणा के लालश हैं। मेरी उनसे 1994 में शारीर हुई थी। अरविंद जी का परिवार उस समय हिसार में रहता था... बहुत ही साधारण परिवार। आम आदमी

**अब लायेंगे केजरीवाल ANI**

पार्टी हरियाणा की सभी 90 विधानसभा सीटों पर चुना लड़ेगी। पार्टी का दावा है कि लोग बदला चाहते हैं और पार्टी को बड़ी उम्मीद से देख रहे हैं। कार्यक्रम के दौरान, सुनीता केजरीवाल ने उपस्थित लोगों को संबोधित किया और कहा कि क्या आप जानते हैं कि दिल्ली के सीएम, मेरे पति अरविंद केजरीवाल शहरियाणा के लालश हैं। मेरी उनसे 1994 में शारीर हुई थी। अरविंद जी का परिवार उस समय हिसार में रहता था... बहुत ही साधारण परिवार। उनके पिता हिसार में काम करते थे, जहाँ उनका पालन-पोषण और अध्ययन हुआ। किसी ने सपने में भी नहीं सोचा होगा कि ये लड़का देश की राजनीती पर जाएगा। उन्होंने कहा कि यह कोई छोटी बात नहीं है। ये यह यह किसी चमत्कार से नहीं है। अरविंद जी का जन्म 16 अगस्त 1968 को हुआ था और आपको यह जनकर अश्वर्य होगा कि उस दिन जन्मनाट्मीश ही। ये महज संयोग नहीं है। मुझे लगता है कि ईश्वर अश्वर चाहता है कि वह कुछ करे। सुनीता ने कहा कि मोदी जी ने केजरीवाल को जेल में नहीं डाला, उन्होंने कहा कि अरविंद केजरीवाल जी ने पूरी दुनिया में हरियाणा का नाम रोशन किया है।

**अमरनाथ यात्रा में बढ़-दृढ़कर भाग ले रहे हैं देशभर के श्रद्धालु, लाखों भक्तों ने अब तक किये दर्शन**

एजेंसी

नई दिल्ली 2,398 तीर्थयात्री अनंतनाग जिले में पारंपरिक 48 किलोमीटर लंबे मार्ग से अमरनाथ गुफा मंदिर जाने के लिए पहलगाम पहुंचे, जबकि बाकी 1,073 तीर्थयात्रियों ने गंदरवर के लिए चुना है। किलोमीटर के अपेक्षाकृत छोटे, लेकिन कठिन बालालाल मार्ग को यात्रा के लिए चुना है। दक्षिण कश्मीर हिमालय में स्थित अमरनाथ गुफा मंदिर में दर्शन के लिए जम्मू स्थित भगवती नगर आधार शिविर से 3,471 तीर्थयात्रियों का एक नया जत्था शनिवार तज्ज्ञ रवाना हुआ। अधिकारियों ने बताया कि 114 वाहनों में 3,471 तीर्थयात्रियों के 23वें जूते ने तज्ज्ञ तीन बजे भागती नगर आधार शिविर से आगे की यात्रा शुरू की। इस जूते में 654 महिलाएं, 93 युवाओं और 34 साथी शामिल हैं। कंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) के जवानों ने जूते को सुरक्षा मुहूर्या कराया। अधिकारियों के मुताबिक 2,398 तीर्थयात्री अनंतनाग जिले में पारंपरिक 48 किलोमीटर लंबे मार्ग से अमरनाथ गुफा मंदिर जाने के लिए पहलगाम पहुंचे, जबकि बाकी 1,073 तीर्थयात्रियों ने गंदरवर के लिए 14 किलोमीटर के अपेक्षाकृत छोटे, लेकिन कठिन बालालाल मार्ग को यात्रा के लिए चुना है। हम आपको बता दें कि अमरनाथ यात्रा इस साल 29 जून को शुरू हुई थी और 19 अगस्त तक जारी रहेगी। अब तक 3.75 लाख से अधिक तीर्थयात्री इस गुफा मंदिर में बाबा बर्फी के दर्शन कर चुके हैं।

EMAIL: sheelshukla100@gmail.com

सीएम योगी के फैसले के साथ मजबूती से खड़े हुए  
केशव प्रसाद मौर्य, विपक्ष को खूब सुनाया

I ekonkrka

लखनऊ केशव प्रसाद मौर्य ने अपने बयान में कहा कि विपक्ष को भी कांवड़ लेकर (हरिद्वार) जाना चाहिए और भगवान शिव की पूजा करनी चाहिए ताकि उनकी बुद्धि में जो विकृति आई है वह ठीक हो सके। कांवड़ यात्रा को लेकर योगी सरकार के फैसले की खूब आलोचना हो रही है। विपक्ष को साथ-साथ भाजपा की कई सहयोगी दल भी योगी सरकार के फैसले के खिलाफ कर रही है। योगी के खिलाफ कर रहे हैं। इसके बाद योगी की रुख तब आयी है कि खासगंह जूलाई से 30 सितंबर 2024) के अंतर्गत एक दिन (20 जूलाई) में प्रदेश में 36.50 करोड़ पौधरोपण महा अभियान

दूरीयों को लेकर जबरदस्त तरीके से चर्चाओं का दौर जारी है। कांवड़

लेकर (हरिद्वार) जाना चाहिए और भगवान शिव की पूजा करनी चाहिए ताकि उनकी बुद्धि में जो विकृति आई है वह ठीक हो सके। उन्होंने साफ तौर पर कहा कि जो लोग सवाल उठा रहे हैं, वे केवल मुस्लिम तुरंत योगी की राजनीति कर रहे हैं। यह नीतीश कुमार की पार्टी जदयू, जयंत चौधरी वाले लोगों के बारे में जो खासगंह नहीं है। वहीं, नीतीश कुमार की पार्टी जदयू, जयंत चौधरी वाले लोगों की बारी है। विराज ने खासगंह में कांवड़ यात्रा के बाद अब विराज की रुख तब आयी है कि खासगंह जूलाई से 30 सितंबर 2024) के अंतर्गत एक दिन (20 जूलाई) में प्रदेश में 36.50 करोड़ पौधरोपण महा अभियान

योगी आदित्यनाथ के साथ उनकी

# केंद्रीय राज्यमंत्री जितिन प्रसाद के काफिले की तीन गाड़ियां टकराईं, सड़क पर गड़ै के कारण हुआ हादसा



संवाददाता। लखनऊ केंद्रीय राज्यमंत्री जितिन प्रसाद शनिवार को मझोला में बाढ़ पीड़ितों से मिलने जा रहे थे। इसी दौरान उनके काफिले की तीन गाड़ियां आपस में टकरा गई। गरीमत रही कि किसी को चोट नहीं आई। पीलीभूत से सांसद एवं केंद्रीय राज्यमंत्री जितिन प्रसाद के काफिले की तीन गाड़ियां आपस में टकरा गई। गरीमत रही कि किसी को चोट नहीं आई।







**बाल टैम्परिंग के आरोपों पर मोहम्मद शमी ने पाकिस्तान  
को घेरा, कहा- वो हमसे कभी खुश नहीं रहेंगे...**

शमी ने पूर्व पाकिस्तानी कप्तान इंजमाम उल हक की आलोचना की है, जिन्होंने टी20 वर्ल्ड कप 2024 के दौरान अर्थदीप सिंह को रिवर्स स्विंग कराने पर सवाल उठाए थे। सुपर 8 में ऑस्ट्रेलिया के खिलफ भारत के मैच के बाद इंजमाम ने दावा किया था कि किसी गेंदबाज के लिए मैच में 14वें या 15वें ओवर में रिवर्स स्विंग कराना मशिक्कल होता कहा गया था कि गेंद में चिप होने की वजह से मोहम्मद शमी को विकेट मिल रहा है। भारतीय तेज गेंदबाज ने यूट्यूबर शुभंकर मिश्रा के शो पर इसे लेकर बयान दिया। उन्होंने इन बातों को कार्टूनिगरी बताया। साथ ही कहा कि वह चौपिंयस ट्रॉफी खेलने जाएंगे तो तीनों बॉल लेकर जाएंगे। पंचायत में इसे काटकर देखेंगे कि अंदर क्या है। पाकिस्तान से भारतीय खिलाड़ियों

है। बॉल टैम्परिंग के आरोपों पर मोहम्मद शमी ने पाकिस्तान को घेरा, कहा— वो हमसे कभी खुश नहीं रहेंगे... शमी ने पूर्व पाकिस्तानी कप्तान इंजमाम उल हक की आलोचना की है, जिन्होंने टी20 वर्ल्ड कप 2024 के दौरान अर्थदीप सिंह को रिवर्स स्विंग कराने पर सवाल उठाए थे। सुपर 8 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भारत के मैच के बाद इंजमाम ने दावा किया था कि किसी गेंदबाज के लिए मैच में 14वें या 15वें ओवर में रिवर्स स्विंग कराना मुश्किल होता है। मोहम्मद शमी ने पूर्व पाकिस्तानी कप्तान इंजमाम उल हक की आलोचना की है, जिन्होंने टी20 वर्ल्ड कप 2024 के दौरान अर्थदीप सिंह को रिवर्स स्विंग कराने पर सवाल उठाए थे। सुपर 8 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भारत के मैच के बाद इंजमाम ने दावा किया था कि किसी गेंदबाज के लिए मैच में 14वें या 15वें ओवर में रिवर्स स्विंग कराना मुश्किल होता है। ये पहला ऐसा मौका नहीं था जब पाकिस्तान की ओर से भारतीय गेंदबाज को लेकर ऐसी बात कही गई हो। 2023 वनडे वर्ल्ड कप में भी ऐसा हुआ था।

को लेकर आने वाली प्रतिक्रिया पर शमी ने कहा कि, वो लोग न तो कभी हमसे खुश थे और न होंगे। वर्ल्ड कप में मुझे दूसरे टाइप की बॉल दी जा रही थी। मैंने एक इंटरव्यू में बोला है कि उस बॉल के काट के पहले हम... मेरे पास रखी है मैं ऑफ द मैच वाली। अगर ऐसा कोई प्लेटफॉर्म बना तो मैं उसको जरा खोलकर जरूर दिखाऊंगा कि डिवाइस है या नहीं। अभी फिर आया है, अभी आया है एक और एक नमूना और खोदकर दिया है इन्होंने कि वो अर्थदीप ने बॉल रिवर्स कैसे करा दी? शमी ने आगे कहा कि, इंजमाम भाई से एक ही चीज बोलना चाहूंगा मैं बहुत रिस्पेक्ट करता हूँ कि अगर आप उस स्किल को करते हो तो आप कलाकार हो। अगर दूसरा करता है तो क्या बोलंगे आप उसको? उसको चक्कूगिरी बोलंगे या बॉल से छेड़छाड़ बोलंगे। जब आप वही चीज कर रहे हैं तो वो बॉल से छेड़छाड़ नहीं है। जो उनके खिलाफ परफॉर्म करेगी टीम वो वहां पर टारगेट होती ही है। इंडिया-पाकिस्तान का 36 का आंकड़ा रहता ही है, लेकिन मैं उम्मीद ही नहीं करता कि आप एक्स प्लेयर होके, इतने



सी बात बोलते हैं। मोहम्मद शमी ने पूर्व पाकिस्तानी कप्तान जमाम उल हक की आलोचना की है, जिन्होंने टी20 वर्ल्ड कप 2024 के दौरान अर्शदीप सेंगे हो के रिवर्स स्विंग कराने पर सवाल उठाए थे। सुपर 8 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भारत ने मैच के बाद इंजमाम ने बात किया था कि किसी गेंदबाज के लिए मैच में 14वें विकेट लेने के बाद 15वें ओवर में रिवर्स स्विंग लगाना मुश्किल होता है। ये बहला ऐसा मौका नहीं था जब पाकिस्तान की ओर से भारतीय गेंदबाज को लेकर ऐसी बात कही गई हो। 2023 वर्ल्ड कप में भी ऐसा घटा था। कहा गया था कि अंदर में चिप होने की वजह से गोहम्मद शमी को विकेट मिल जाता है। भारतीय तेज गेंदबाज ना यूट्च्यूबर शुभंकर मिश्रा के गो पर इसे लेकर बयान देया। उन्होंने इन बातों को नार्टुनगिरी बताया। साथ ही उन्होंने कहा कि वह चौपियंस ट्रॉफी बेलने जाएंगे तो तीनों बॉल लेकर जाएंगे। पंचायत में इसे नटकर देखेंगे कि अंदर क्या होता है। पाकिस्तान से भारतीय खेलाड़ियों को लेकर आने

वो लोग न तो कभी हमसे श थे और न होंगे। वर्ल्ड कप मुझे दूसरे टाइप की बॉल दी रही थी। मैंने एक इंटरव्यू में ला है कि उस बॉल के काट के ले हम.. मेरे पास रखी है मैन फ द मैच वाली। अगर ऐसा ई प्लेटफॉर्म बना तो मैं उसको रा खोलकर जरुर दिखाऊंगा डिवाइस है या नहीं। अभी र आया है, अभी आया है एक र एक नमूना और खोदकर दिया इन्होंने कि वो अर्शदीप ने बॉल वर्स कैसे करा दी? शमी ने आगे हा कि, इंजमाम भाई से एक ही ज बोलना चाहूँगा मैं बहुत स्प्रेक्ट करता हूँ कि अगर आप स्टिकल को करते हो तो आप लाकार हो। अगर दूसरा करता तो क्या बोलेंगे आप उसको? सको चक्करूगिरी बोलेंगे या बॉल छेड़छाड़ बोलेंगे। जब आप गी चीज कर रहे हैं तो वो बॉल छेड़छाड़ नहीं है। जो उनके लाफ परफॉर्म करेगी टीम वो नां पर टारगेट होती ही है। डेया-पाकिस्तान का 36 का कड़ा रहता ही है, लेकिन मैं मीद ही नहीं करता कि आप अस प्लेयर होके, इतने बड़े प्लेयर ने के बाद भी ऐसी बात बोलते

# नाहिं दारापा कप्पन नारा—पापराणगुप्तजला, जानें कब, कहां और कैसे देखें हाईवोल्टेज मुकाबला



**प्रारूप का संबोधन**

17 जात के सभी संस्कृतीय टीम है। उन्होंने पिछले सीजन के फाइनल में बांग्लादेश को हराया था।

## बसे आसान

प्राणियों का जानियारा यहा  
बैंगे-पछक औ चाझ महिला एशिया  
प 2024 मैच कब खेला  
जाएगा? पछक औ चाझ महिला  
शेया कप 2024 मैच 19 जुलाई  
खेला जाएगा। महिला एशिया  
प 2024 मैच श्रीलंका के दांबुला  
रंगीरी  
बुल्ला इंटरनेशनल स्टेडियम में  
ला जाएगा। महिला एशिया  
प 2024 मैच का प्रसारण कहा  
गया? महिला एशिया कप 2024

व का प्रसारण स्टार स्पोर्ट्स ट्रावर्क पर टीवी पर किया गया। घंटे अंत महिला शेयर कप 2024 मैच की लाइव स्ट्रीमिंग कहां देख सकते हैं? हेला एशिया कप 2024 मैच लाइव स्ट्रीमिंग हॉटस्टार पर ब सकते हैं।

# इस ट्रिक से 5 मिनट में कंप्लीट करें लुक



लगाएं। अब आप अपने चेहरे पर प्राइमर लगा ले, प्राइमर लगाने के बाद आपको फाउंडेशन के हल्के-हल्के डॉट अपने चेहरे पर लगाना है और फिर ब्लैंडर की मदद से ब्लैंड करना है। ध्यान रहे फाउंडेशन आप त्वचा से मिलता जुलता ही लगाएं, नहीं तो इससे आपका चेहरा काला दिख सकता है। आंखों को बनाएं खूबसुरतफाउंडेशन लगाने के बाद आप अपनी आइब्रो सेट कर ले और फिर आंखों को हाईलाइट करने के लिए लाइनर का इस्तेमाल करें। आप काजल पैंसिल से काजल भी लगा सकती हैं। अब आपनी पालकों पर मस्कारा लगाएं। अब आपका आंखों का लक तैयार हो गया

सकता ह. अब अपना पलका पर  
है लेकिन अगर लाइनर लगाने से

ह. लाकन अगर लाइनर लगाने में आपका ज्यादा समय लगे रहा है और आपके पास समय कम है तो आप अपनी आंखों पर लाइनर और काजल ना लगाते हुए, मस्कारा लगा सकती है।  
होंठों पर लगाएं लिपस्टिक  
इसके बाद लिप लाइनर की मदद से अपने होंठ को लिपस्टिक लगाने के लिए सेट कर ले। अब अपने आउटफिट से मिलती हुई लिपस्टिक को अपने लिप्स पर अच्छे तरीके से लगाए। लिपस्टिक लगाने के बाद अब आप कंपैक्ट पाउडर या फिर लूज पाउडर से अपने मेकअप को सेट कर सकती हैं। उसके बाद अपने गालों को ब्रश की मदद से गुलाबी कर लें। अब आपका मेकअप 5 मिनट में कंप्लीट हो गया है। अगर आप अर्जेंट कहीं जा रही हैं, तो यह मेकअप कार

# भारत की कप्तानी से नजरअंदाज किये जाने के बाद भंतकपा का मुंबई इंडियंस के नेतृत्व करने पर संदेह

भारत का खेताबी जीत में अहम भूमिका निभाने वाले हार्दिक पंड्या के लिए राष्ट्रीय टीम में चीजें काफी बदल गयी हैं। टी20 विश्व कप के दौरान भारत के उपकप्तान रहे हार्दिक को प्रीलंका दौरे के लिए टी20 टीम की कमान नहीं सौंपी गयी। सूर्यकुमार यादव खेल के सबसे छोटे प्रारूप में भारतीय टीम की अगुवाई करेंगे। नयी दिल्ली। टी20 विश्व कप में भारत की खेताबी जीत में अहम भूमिका निभाने वाले हार्दिक पंड्या के लिए राष्ट्रीय टीम में चीजें काफी बदल गयी हैं। टी20 विश्व कप के दौरान भारत के उपकप्तान रहे हार्दिक को श्रीलंका दौरे के लिए टी20 टीम की कमान नहीं सौंपी गयी। सूर्यकुमार यादव खेल के सबसे छोटे प्रारूप में भारतीय टीम की अगुवाई करेंगे। नयी दिल्ली। भारत की कप्तानी के दायित्व में मुक्त होने के बाद यह देखना देलचस्प हो गा कि क्या आईपीएल टीम मुंबई इंडियंस द्वारा हरफनमौला खिलाड़ी को कप्तान बनाए रखेगी। मुंबई की फ्रेंचाइजी ने आईपीएल के सबसे सफल कप्तान राहत शमा के जगह पिछले सत्र से पहले हार्दिक को कप्तान बनाया था टी20 विश्व कप का खिताब जीतने के बाद रोहित भारतीय खेल जगत में महेंद्र सिंह धोनी जैसे खिलाड़ियों की सूची में शामिल हो गये हैं। आईपीएल की इस साल बड़ी नीलामी होनी चाही और ऐसे में यह देखना होगा कि रोहित मुंबई की टीम के साथ बने रहेंगे या नहीं। हार्दिक के और रोहित के अलावा सूर्यकुमार यादव और जसप्रीत बुमराह भी टीम की अगुवाई करना चाहते हैं। आईपीएल संचालन समिति ने अभी तक यह घोषणा नहीं की है कि वे कितने खिलाड़ियों को रिटेन करने की अनुमति देंगे। इस बात की संभावना है कि फ्रेंचाइजी को एक विदेशी सहित चार खिलाड़ियों को रिटेन करने की अनुमति मिले। फ्रेंचाइजी टीमों को अगले कुछ वर्षों के लिए मजबूत टीम बनाने पर कुछ कठोर फैसले लेने होंगे। युजरात टाइटंस के लिए कमाल करने वाले हार्दिक की कप्तानी में मुंबई इंडियंस का प्रदर्शन



टीम में हार्दिक के मार्गदर्शन के लिए आशीष नेहरा मौजूद थे लेकिन मुंबई के साथ उन्हें कोच मार्क बाउचर से उस तरह का मार्गदर्शन नहीं मिला गौतम गंभीर के मुख्य कोच बनने से हार्दिक की कप्तानी बनने की संभावनाएं प्रभावित हुई है। इसमें हालांकि अजीत अगरकर के नेतृत्व वाली चयन समिति का भी अहम योगदान रहा जिसका मानना था कि एक कप्तान के तौर पर हार्दिक रणनीतिक तौर पर अच्छे नहीं रहे हैं। युवा खिलाड़ी भी उनसे ज्यादा सूर्यकुमार यादव के साथ सहज रहेंगे। हार्दिक के लिए

लिए श्रीलंका में खेले जाने वाली 20 अंतर्राष्ट्रीय शृंखला में अप्रदर्शन करना होगा। उन्हें घमेचों में भी लगातार खेलना हो जानवरी 2022 के बाद से भारत के लिए सिर्फ सीमित ओंके लगभग 50 प्रतिशत मैच खेल पाये हैं। उन्होंने इस दौरे 79 में से 46 टी20 अंतर्राष्ट्रीय और 59 में से सिर्फ एकदिवसीय मैच खेले। भारतीय क्रिकेट में उतार-चढ़ा होते रहते हैं और हार्दिक अगर अगले साल चौमिप्रॉफी में खेलना है तो उन्हें दिसमें बड़ौदा के लिए विजय हजार प्रॉफी में खेलना होगा।

# ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿਖੇ ਆਈਸੀਸੀ ਟ੍ਰਾਫੀ ਜਾਤਾ ਹੈ। 10 ਰਾਹਿਂ... ਆਈਸੀਸੀ ਟ੍ਰਾਫੀ ਜੀਤਨੇ ਪਰ ਸ਼ਨੇਹ ਰਾਣਾ ਨੇ ਦਿਯਾ ਬਹਾਨ



हर तो ये सारांश नहीं हाना। इसमें समय लगेगा। इसके लिए काफी संघर्ष और बलिदान लगेगा। लेकिन अंत में हम ऐसा करेंगे। क्षेत्रक्षण टीम के लिए चिंता का विषय रहा है लेकिन उनका कहना है कि इसमें सुधार करने के लिए जब्ते में कोई कमी नहीं हुई है। 2014 में डेव्यू करने वाली स्नेह राणा ने कहा कि, जब हम इतने मैच खेलते हैं तो गलतियों का स्फोट गेंद का क्रिकेट।

पिपक हुड़ा न अपना लाना टाइम गलफ्रेंड से शादा रचा ला ह। हिमाचल की अपनी गलफ्रेंड से शुक्रवार का हुड़ा न निजा समाराह करौन सात फेरे लिए। इस समारोह में परिवार के सदस्य और कुछ दोस्त शामिल हुए। वहीं शादी की तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर करके दीपक हुड़ा ने इसकी जानकारी दी। भारतीय टीम के बल्लेबाज दीपक हुड़ा ने अपनी लॉन्ग टाइम गर्लफ्रेंड से शादी रचा लैसा। हिमाचल की अपनी गर्लफ्रेंड से शुक्रवार को हुड़ा ने निजी समारोह के दौरान सात फेरे लिए। इस समारोह में परिवार के सदस्य और कुछ दोस्त शामिल हुए। वहीं शादी की तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर करके दीपक हुड़ा ने इसकी जानकारी दी। दीपक हुड़ा ने अपने इंस्टाग्राम पर तस्वीरें शेयर करते हुए एक प्यारा सा मैसेज भी लिखा। दीपक ने लिखा कि, 9 साल के इंतजार के बाद, हाल, हर सपना और हर बातचीत ने हमें इस खूबसूरत दिन तक पहुंचाया। अगर हम एक-दूसरे को थोड़ी देर और थामे रहें, ऐसी कहानियाँ हमें जो सिर्फ हमारे दिल ही सुन सकें और अगर हम थोड़े खोए हुए लगें, तो माफ करना। क्योंकि हमने आखिरकार एक-दूसरे का लिया है। वहीं दीपक ने आगे लिखा कि, घर में स्वागत है, मेरी छोटी-सी हिमाचली दुल्हन, परिवार और दोस्तों से धिरे हुए

# हो सकती हैं पेट से जुड़ी बीमारियां



इनमें कीटाणु और कीड़ों के प्रति प्रेत पनप सकते हैं, जिससे पेट में संक्रमण हो सकता है. इसलिए, इस मौसम में इन सब्जियों को नहीं खाना चाहिए. इनकी सफाई करना मुश्किल होता है, इसलिए बरसात के मौसम में इन सब्जियों को खाने से बचना चाहिए.

### मशरूम

मानसून में मशरूम खाने से बरहेज करें. मशरूम नमी वाले गतावरण में पनपते हैं और इस मौसम में इनमें हानिकारक टट्ठा आर कहूँ जसा साब्जया का सवन कर सकत है, जो इस मौसम में आधक सफ आर हल्दा है. बैंगन का खाने से बचना चाहिए. इस मौसम में बैंगन में कीड़े और बैक्टीरिया जैसे पनपते हैं, जो आपके पाचन तंत्र के लिए हानिकारक हो सकते हैं. इसके अलावा, बैंगन में कुछ रस होते हैं जो मानसून में एलर्जी का कारण बन सकते हैं. इन रसायनों के कारण आपको खुजली, सूखा या अन्य एलर्जी की समस्याएं हो सकती हैं. इसलिए, बेहतर होगा कि बरसात के मौसम में बैंगन रस से परहेज करें. फूलगोभीफूलगोभी में छोटे-छोटे कीड़े और बैक्टीरिया छिपे रहते हैं, जिहें धूमुश्किल होता है. मानसून में फूलगोभी खाने से पेट में गैस और अपच की समस्या हो सकती है. इसलिए, बरसात के मौसम में फूलगोभी खाने से बचें और सुरक्षित सब्जियों का चुनाव करें. प्याज और लहसुनमानसून में प्याज और लहसुन कम खाना चाहिए. इहें अंडे, मांस और मछली के साथ बढ़ा कम मात्रा में ही खाएं. इस मौसम में ज्यादा प्याज और लहसुन खाने से पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ सकता है. इसलिए, बरसात के दौरान इनका सेवन सावधानी से करें. 'सावधानिया' सब्जियों अच्छे से धोकर और पकाकर ही खाएं.' बजार में मिलने वाली कटी-फटी और गंदी सब्जियों के खरीदें. घर पर पकी हुई और ताजगी भरी सब्जियों ही बनाएं और खाएं.



