













# একনে ব্যাপ জরুরী

স্ট্রেস কা হমারে এডেনল গ্লেন্ড্রা পর অসর পড়তা হै, জো রিকন কে নেচুরল আঁয়েল কো সেক্রেট কর দেতা হै, জিস কারণ একনে নিকল আতা হै। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হै। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হै।



একনে আবাসী স্কিন পর হী হোতী হै। নিম্নোক্তভাৱে যে আপ হৈ, জো শীরী হামোরী একিটিভিটি মেং গুজুৱা রহা হোতী হै, জো আঁয়েল গ্লেন্ড্রা কো ভী একিটিভ কর দেতা হै। হাতলাক কা হমারে এডেনল গ্লেন্ড্রা পর অসর পড়তা হै, জো বদলে মেং স্কিন কে নেচুরল আঁয়েল কো সেক্রেট কর দেতা হै ওঁ একনে নিকল আতা হै। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হै। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হै।

একনে ব্যাচান কে লিএ কল্লাঙ্গ জুলো হৈ তাকি আবাসীনেস কাম হৈ জাই। হাতলাক জুলো সে জ্বাদা সামুন ঔৰ পাণী কো ইস্টেমাল স্কিন কো হৈ ব্যাদা এল-কলাইজ কো হৈ দেতা হৈ ওঁ একনে কে লিএ পরিষ্কাশ পেট একনে হৈ জাই। সুবুহ স্কিন কো কলাইজ কো কে বাদ হৈবল শেওঁগ ক্রীম সে শেওঁ করে। একিন্ডেট লোশন সে স্কিন কো পোছে। আপনৰ শোব লোশন ইফিক্ষন একিটিভিটি ভী হোতী হै।

একনে ব্যাচান কে লিএ কল্লাঙ্গ জুলো হৈ তাকি আবাসীনেস কাম হৈ জাই। হাতলাক জুলো সে জ্বাদা সামুন ঔৰ পাণী কো ইস্টেমাল স্কিন কো হৈ ব্যাদা এল-কলাইজ কো হৈ দেতা হৈ ওঁ একনে কে লিএ পরিষ্কাশ পেট একনে হৈ জাই। আবাসী পৰ আবাসী কে লিএ পরিষ্কাশ পেট একনে হৈ জাই। মেডিকেল সাপ, কল্লাঙ্গ যা লোশন কা প্ৰযোগ দিন মেং দো বাদ কেবল সুবুহ ঔৰ গুত কোনো চাহিদা হৈ। গুত মেং কল্লাঙ্গ জুলো জুলো হৈ। রোজ বেস্ট স্কিন টাইপিক কা একিন্ডেট লোশন কো প্ৰযোগ কল্লাঙ্গ কে বাদ দেবে কো পোঁকিং কে লিএ কো। দিন মেং ভী স্কিন কো রোকেজ কো কে লিএ ইস্কুক প্ৰযোগ কো সকলী হৈ। মোন-অৰ্থী ডে ক্রীম যা প্ৰেটেক্টিভ ক্রীম কো প্ৰযোগ দিন মেং একিন্ডেট লোশন কো হৈ ক্রীম কে সাথ মিলাক লগণ সকলী হৈ। আবাসী কোম ঔৰ মাইক্রোইনজুল নহো লগণা চাহিদা। গুত মেং কল্লাঙ্গ কে বাদ দেবো— একনে লোশন ফোড়ে— ফুসিয়ো পৰ হী লগণ। একনে কে মাক পৰ এণ্টি ক্লেমিশ প্ৰিপেশন লগণ। যদি একনে হৈ, তো রাত মেং আবাসী স্কিন খালো কো নাইড ক্রীম যা চাপশুবদজুৰ নহো লগণা চাহিদ। একনে হৈ, তো স্কুব ঔৰ দৈনন্দিন মাস্ক ন লগণ।

একনে খেলো কো হৈসী ডাইল লেনী চাহিদা, জো পুৰো সিস্টম কো কলোন কো হৈ ঔৰ টুকিমিন বৰ বেস্ট কো বাহৰ কো। ফাইবা ঔৰ বিটামিন-মিনৱল বুক ডাইল লেনী চাহিদ। ফোন পুৰু বৰ জুস, কলীয়া সুপ, লসমী, সলাদ,

স্ট্রেচ, হোলপ্রেন, দীৰ্ঘ কে সেবন কো। লো ফৈট ডাইল সহী রেখা। রেজনা 6 সেঁ 8 গিলাস পানী পিণ্ড ঔৰ সুবুহ-সুবুহ লেমন জুস কে সাথ এক গিলাস পানী পিণ্ড। তলা হুজা ভোজন, পিণ্ড ঔৰ চৰ্কলেট মেং পৰহেজ কো।

পুৰো কো ত্বচা মহিলাও কো ত্বচা সে অধিক মৌজু হোতী হৈ। আঁয়েল প্রেডবুলিং স্লেইস ভী জ্বাদা হোতা হৈ আবাসী হোতী হৈ। আঁয়েল প্রেডবুলিং স্লেইস ভী জ্বাদা হোতা হৈ আবাসী হোতী হৈ। চাহে তো এক তৰহ কে হী প্লাবুৰ্স কো বাংল মেং সেজাএং চা ফিৰ দো-তোন প্লাবুৰ্স কো বাংল মেং।

**ব্রেল ইলাজ**

- একনে এপনেল পৰ মেং ইলাজ পেট লগণ।
- দালবোনী পাউডৰ ঔৰ মেংশী পাউডৰ কো মিলা লে। ইসমেং লেমন জুস ঔৰ শাশ মিলাক মালাক গাছা পেষ্য বনা লে। একনে পৰ লগণ। ঔৰ একনে নিকল আতা হৈ। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হৈ। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হৈ।

**ব্রেল ইলাজ**

- একনে এপনেল পৰ লগণ পৰ লগণ।
- দালবোনী পাউডৰ ঔৰ মেংশী পাউডৰ কো মিলা লে। ইসমেং লেমন জুস ঔৰ শাশ মিলাক মালাক গাছা পেষ্য বনা লে। একনে পৰ লগণ। ঔৰ একনে নিকল আতা হৈ। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হৈ। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হৈ।

**ব্রেল ইলাজ**

- নীপ কী পথিয়ো কো ভীমী আঁয়েল পৰ ত্বাবে। ঠঁকা হোতী হৈ। পথিয়ো কো সেবন বনাএং ঔৰ রোজ লগণ। আবাসী বেট বাদ পৰ লগণ।
- দৰী মেং চুকুটীভাৰ হল্দী মিলাক ঔৰ বেহেৰ পৰ লগণ।

**ব্রেল ইলাজ**

- একনে এপনেল পৰ লগণ পেট লগণ।
- দালবোনী পাউডৰ ঔৰ মেংশী পাউডৰ কো মিলা লে। ইসমেং লেমন জুস ঔৰ শাশ মিলাক মালাক গাছা পেষ্য বনা লে। একনে পৰ লগণ। ঔৰ একনে নিকল আতা হৈ। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হৈ। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হৈ।

**ব্রেল ইলাজ**

- নীপ কী পথিয়ো কো ভীমী আঁয়েল পৰ ত্বাবে। ঠঁকা হোতী হৈ। পথিয়ো কো সেবন বনাএং ঔৰ রোজ লগণ। আবাসী বেট বাদ পৰ লগণ।
- দৰী মেং চুকুটীভাৰ হল্দী মিলাক ঔৰ বেহেৰ পৰ লগণ।

**ব্রেল ইলাজ**

- একনে এপনেল পৰ লগণ পেট লগণ।
- দালবোনী পাউডৰ ঔৰ মেংশী পাউডৰ কো মিলা লে। ইসমেং লেমন জুস ঔৰ শাশ মিলাক মালাক গাছা পেষ্য বনা লে। একনে পৰ লগণ। ঔৰ একনে নিকল আতা হৈ। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হৈ। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হৈ।

**ব্রেল ইলাজ**

- নীপ কী পথিয়ো কো ভীমী আঁয়েল পৰ ত্বাবে। ঠঁকা হোতী হৈ। পথিয়ো কো সেবন বনাএং ঔৰ রোজ লগণ। আবাসী বেট বাদ পৰ লগণ।
- দৰী মেং চুকুটীভাৰ হল্দী মিলাক ঔৰ বেহেৰ পৰ লগণ।

**ব্রেল ইলাজ**

- একনে এপনেল পৰ লগণ পেট লগণ।
- দালবোনী পাউডৰ ঔৰ মেংশী পাউডৰ কো মিলা লে। ইসমেং লেমন জুস ঔৰ শাশ মিলাক মালাক গাছা পেষ্য বনা লে। একনে পৰ লগণ। ঔৰ একনে নিকল আতা হৈ। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হৈ। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হৈ।

**ব্রেল ইলাজ**

- নীপ কী পথিয়ো কো ভীমী আঁয়েল পৰ ত্বাবে। ঠঁকা হোতী হৈ। পথিয়ো কো সেবন বনাএং ঔৰ রোজ লগণ। আবাসী বেট বাদ পৰ লগণ।
- দৰী মেং চুকুটীভাৰ হল্দী মিলাক ঔৰ বেহেৰ পৰ লগণ।

**ব্রেল ইলাজ**

- একনে এপনেল পৰ লগণ পেট লগণ।
- দালবোনী পাউডৰ ঔৰ মেংশী পাউডৰ কো মিলা লে। ইসমেং লেমন জুস ঔৰ শাশ মিলাক মালাক গাছা পেষ্য বনা লে। একনে পৰ লগণ। ঔৰ একনে নিকল আতা হৈ। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হৈ। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হৈ।

**ব্রেল ইলাজ**

- নীপ কী পথিয়ো কো ভীমী আঁয়েল পৰ ত্বাবে। ঠঁকা হোতী হৈ। পথিয়ো কো সেবন বনাএং ঔৰ রোজ লগণ। আবাসী বেট বাদ পৰ লগণ।
- দৰী মেং চুকুটীভাৰ হল্দী মিলাক ঔৰ বেহেৰ পৰ লগণ।

**ব্রেল ইলাজ**

- একনে এপনেল পৰ লগণ পেট লগণ।
- দালবোনী পাউডৰ ঔৰ মেংশী পাউডৰ কো মিলা লে। ইসমেং লেমন জুস ঔৰ শাশ মিলাক মালাক গাছা পেষ্য বনা লে। একনে পৰ লগণ। ঔৰ একনে নিকল আতা হৈ। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হৈ। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হৈ।

**ব্রেল ইলাজ**

- নীপ কী পথিয়ো কো ভীমী আঁয়েল পৰ ত্বাবে। ঠঁকা হোতী হৈ। পথিয়ো কো সেবন বনাএং ঔৰ রোজ লগণ। আবাসী বেট বাদ পৰ লগণ।
- দৰী মেং চুকুটীভাৰ হল্দী মিলাক ঔৰ বেহেৰ পৰ লগণ।

**ব্রেল ইলাজ**

- একনে এপনেল পৰ লগণ পেট লগণ।
- দালবোনী পাউডৰ ঔৰ মেংশী পাউডৰ কো মিলা লে। ইসমেং লেমন জুস ঔৰ শাশ মিলাক মালাক গাছা পেষ্য বনা লে। একনে পৰ লগণ। ঔৰ একনে নিকল আতা হৈ। একনে কী শুরুআত ব্লেকহেড সে হোতী হৈ। একনে মেং বেকটীরিয়ল একিটিভিটি ভী হোতী হৈ।

**ব্রেল ইলাজ**

- নীপ কী পথিয়ো কো ভীমী আঁয়েল পৰ ত্বাবে। ঠঁকা হোতী হৈ। পথিয়ো কো সেবন বনাএ



# सेलेना गोमेज़

ने इंस्टाग्राम पर रचा इतिहास,  
400 मिलियन फॉलोवर्स वाली  
पहली महिला बनीं सिंगर

दुनियाभर में मशहूर सिंगर और एक्ट्रेस सेलेना गोमेज (Selena Gomez) ने इतिहास रच दिया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर सेलेना के अब 400 मिलियन फॉलोवर्स हो गए हैं। इंस्टाग्राम पर इन्होंने फॉलोवर्स पाने वाली वह पहली महिला हैं। इससे पहले इंस्टाग्राम पर सबसे ज्यादा फॉलोवर्स की जाने वाली महिला काइली जेन थीं। काइली जेन के इंस्टाग्राम पर 382 मिलियन फॉलोवर्स हैं। इंस्टाग्राम पर सबसे ज्यादा फॉलोवर्स की जाने वाली महिला सेलिब्रिटी बनने के बाद सेलेना गोमेज ने उन्होंने योग्यात्मा मीडिया से ब्रेक लेने का घेलान किया है।

रिलेशनशिप को लेकर सुनिखियों में हैं सेलेना

सेलेना गोमेज पिछले कुछ दिनों से द चेन्स्प्रोकर्स्ट टाइगर के साथ रिलेशनशिप को लेकर द मिरर ने अपनों एक रिपोर्ट में बताया कि कपल अपने रिसोर्स को दिखाने से डरता नहीं है। सेलेना गोमेज और इरु टैगार्ट को अक्सर साथ में स्पॉट किया जाता है, दोनों ऐट नाइट्स पर भी जाते रहते हैं। मिरर ऑट को छोट बूके को एक सोस ने बताया कि कपल अपने रिसोर्स के शुरूआती चरण में हैं।

सेलेना गोमेज ने ट्रोल्स को दिया ये जवाब कुछ समय पहले गोल्डन ग्लोब अवार्ड्स के लिए रेड कार्पेट पर अपनी उपस्थिति के बाद सेलेना को उनके मोटापे के लिए कुछ लोगों ने ट्रोल किया था। जिसके बाद सिंगर ने ट्रोल्स को जवाब देते हुए एक्साइकर किया कि वह थोड़ी मोटी हो गई हैं।

चाइल्ड एक्ट्रेस के तौर पर शुरू किया करियर

बताते चले कि सेलेना गोमेज (Selena Gomez) ने टीवी सीरीज Wizards of Waverly Place में बड़ी चाइल्ड अर्टिस्ट काम किया था। इसके बाद वह न्यूजिक की दुनिया में आ गई और कामयाबी हासिल की। सेलेना के कई चार्ट टॉप एल्बम्स और सिंगल्स रिलॉज हो चुके हैं, जिसमें

कम एंड गेट इट, गुड फॉर यू और लूज यू लूव मी शामिल हैं।

एक्ट्रेस और सिंगर के अलावा सेलेना प्रोइट्रूसर भी हैं। उनका लुट्रद का एक ब्यूटी ब्रैंड भी है।



सारिका के साथ रोमांटिक सीन  
नहीं करना चाहते थे संजीव  
कुमार, डायरेक्ट से भी की थी  
रिक्सेट, हैरतअंगेज है वजह



बॉलीवुड के सबसे प्रतिभाशाली कालाकार रहे संजीव कुमार (Sanjeev Kumar) भले ही हमारे बीच न हो लेकिन अपनी अदाकारी और फ़िल्मों के बरिए हमेशा लोगों के दिलों में ज़िंदा रहेंगे। 'दिलीका', 'खामोशी', 'क़त्ल' और शोले फ़िल्मों में अपनी अदाकारी दिखाकर उन्होंने अपना लोहा मनवाया। संजीव कुमार बेहद संजीदा एक्टर थे, वह कॉमेडी और गंभीर दोनों ही तरह के किरदार बखुबी निभा सकते थे, लेकिन रोमांटिक और इंटरेंट सीन करने से वह काली काली रहता थे, यहाँ हम आपको उनकी एक नूफरिंट फ़िल्म 'क़त्ल' की शूटिंग के दौरान का दिलचस्प फ़िल्मा बता रहे हैं। संजीव कुमार फ़िल्मों का बहुत सम्मान करते थे, फ़िल्म कलाम में संजीव के अपार्टमेंट एंड रेस मारिका (Sarsikha) थीं। सारिका बांग थीं, संजीव और सारिका के बीच 24 साल का अंतर था, इसलिए उन्होंने सारिका के साथ इंटरेंट सीन शूट करने से मना कर दिया। कथित तौर पर, संजीव ने निर्देशक आप के नैगर से कहा कि सारिका उनके लिए एक बेटी की तरह है और उन्हें उनके साथ इंटरेंट सीन शूट नहीं करेंगे। इन्हाँ ही नहीं, संजीव कुमार निकां इंटरेंट या रोमांटिक सीन ही नहीं, बल्कि सारिका के साथ यूरी फ़िल्म करने को लेकर भी आशाकित है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, कई रिक्सेट के बाद संजीव ने उनके साथ काम करने पर सहमति जताई थी, उन्होंने इस फ़िल्म में बेहद यूबसूती के साथ अदाकारी दिखाई थी।

ऐसी ही फ़िल्म 'क़त्ल' की कहानी

'क़त्ल' 24 जनवरी, 1986 की रिलीज हुई थी। फ़िल्म में संजीव ने राकेश नाम के एक अदामी का किरदार निभाते हैं, जो अपनी पत्नी रोहिणी (सारिका) को बचाने के दौरान अपनी आंखें छोड़ देता है। लेकिन आप में राकेश को पता चलता है कि रोहिणी का किसी अन्य शख्त के साथ भी संबंध है।

कल्पना की ड्रिंगिंग के दौरान संजीव कुमार को आया हार्ट अटैक राकेश बचाने लाने की रिलायंस करता है, राकेश, जो अंधा है, इस हार्ट को कैंसे अंजाम देता है, 'क़त्ल' इसी पर कोकस करती है, 'क़त्ल' अंकिस पर सफल रही थी और संजीव को उनकी अदाकारी के लिए सराहा गया था, लेकिन दुर्भाग्य से, वह इस यूश का आवंद नहीं ले सके थे, इस फ़िल्म को ड्रिंगिंग के दौरान दिल का दौरा पड़ने से उनका निधन हो गया था।

**शाहरुख-गौरी के सामने झूमकर  
नाचे अहान पांडे, आई एम द बैरेट  
पर किया डांस, वायरल हुआ किंग  
खान का क्यूट रिएक्शन**



अनन्या पांडे की कृजिन सिस्टर अलाना पांडे की शादी (Alana Panday Wedding) चर्चा में शाहरुख हुए, अलाना ने भले ही फ़िल्मों से दूरी बना रखी है, लेकिन सोशल मीडिया पर उनकी जबरदस्त फैन फ़ॉलोइंग है। इसके अलावा वह अपने सुपर बोल्ड लुक्स के लिए भी अक्सर चर्चा में रहती हैं। बीते दिनों ही अलाना ने अपने लाला राजम बैयिङ्हेंड इवेट मैकडे से शादी की, जिसमें कई स्टारकिड्स और न्यायों के साथ बॉलीवुड के सुपरस्टार शाहरुख खान (Shah Rukh Khan) ने भी बाइफ़ गौरी खान (Gauri Khan) के साथ शिरकत की। अलाना और इवेट की शादी में खूब धूम धड़काए और जमकर चांस हुआ।

हाल ही में अलाना की संगीत सेरेमनी से अनन्या ने लाला राजम बैयिङ्हेंड इवेट मैकडे से शादी में 'सात समंदर चार' पर जबरदस्त दृश्य किया और अब उनकी भाई अहान का डांस बॉलीवुड का चारसरल हो रहा है, इस बॉलीवुडीयों की शाहरुख खान पर कियाए गए अहान पांडे के बाद ही जबरदस्त गाने पर जबरदस्त चारी और गौरी खान भी यहाँ भीजूट दे रही हैं। अहान को अपने गाने पर नाचते देख किया था अहान का गुशा नजर आए, यहाँ नहीं, इस दौरान शाहरुख और गौरी जलान को चाँपर पर करते और ताली बजाते भी देखो, अलाना के इस बॉलीवुड बॉलीवुडीयों को सोशल मीडिया यूजर्स की बीच खूब पसंद किया जा रहा है।

वही एक अच्छी बॉलीवुडीयों में अनन्या और अहान के साथ अलाना पांडे को भी ज्ञापते देखा जा सकता है, इस दौरान अलाना के पास इवेट ने भी उनका साथ दिया, इस बिंब के बीच बॉलीवुडीयों सोशल मीडिया पर लाए हुए हैं, इससे पहले इस बॉलीवुडीयों से अनन्या पांडे का एक बॉलीवुडीयों का चारसरल किंड को स्पॉलिंग करते देखा गया, इस बॉलीवुडीयों के साथ अनन्या जलान के बाद फिर ट्रॉल्स के निशाने पर आ गई,

## मलाइका आटोझा

से लोग कहते थे- तलाक के बाद न हटाएं खान सरनेम,  
इसके बढ़े फायदे...जानिए एक्ट्रेस ने क्यों लिया थे बड़ा फैलाला

मलाइका अरोड़ा बॉलीवुड इंडस्ट्री का जाना माना नाम है, एक्ट्रेस को प्रोफेशनल लाइफ से ज्यादा दर्शकों की नज़र उनकी पर्सनल लाइफ पर बनी है। वह अपनी अदाकारी और फ़िल्मों के बारे में अद्भुत खटारा और खालीपोन की बजाए से कलम डालते हुए अरबोज खान को तलाक देना ही थीक समझा, मलाइका ने अपनी बिंदी के बारे में अद्भुत खटारा और खालीपोन की बजाए से कलम डालते हुए अरबोज खान को तलाक देना ही थीक समझा, मलाइका अरोड़ा ने हाल ही में दिए गए इंटरव्यू में बताया है कि लोगोंने उन्हें खान सरनेम ना हटाने की भी काफी मलाइका थी।

मलाइका ने क्यों हटाया था खान सरनेम?

मलाइका अरोड़ा अज्ञ भी हैं खान खानदान का हिस्सा हैं। वे लोग कहते हैं कि वह अपने नाम के बारे में बहुत अच्छी बात है, एक्ट्रेस को प्रोफेशनल लाइफ से ज्यादा दर्शकों की नज़र उनकी पर्सनल लाइफ पर बनी है। अपनी अदाकारी और फ़िल्मों के बारे में अद्भुत खटारा और खालीपोन की बजाए से कलम डालते हुए अरबोज खटारा और खालीपोन की बजाए से कलम डालते हुए अरबोज खान को तलाक देना ही थीक समझा, मलाइका अरोड़ा ने हाल ही में दिए गए इंटरव्यू में बताया है कि लोगोंने उन्हें खान सरनेम ना हटाने की भी काफी मलाइका थी।







## मिशेल स्टार्क की तूफानी गेंदबाजी, 5 विकेट लेकर तोड़ा मलिंगा का बड़ा रिकॉर्ड

विश्वाखापत्रनम्। भारत के खिलाफ विश्वाखापत्रनम् में तीन मैचों की वनडे सीरीज के दूसरे मैच में ऑस्ट्रेलियाई तेज गेंदबाज मिशेल स्टार्क ने तूफानी गेंदबाजी करके हुए 5 विकेट अपने नाम किए। इसी के साथ ही उन्होंने वनडे में बड़ा रिकॉर्ड बनाने हुए लंसिथ मलिंगा को पीछे छोड़ दिया है जबकि बेटे ली और जाहिद अफोदी के बलबल में शामिल हो गए हैं। स्टार्क ने 8 ओवर में 53 रन लेकर 5 विकेट अपने नाम किए हैं और मलिंगा के वनडे में आठ बार 5 विकेट लेने के रिकॉर्ड को तोड़ दिया। अब स्टार्क ली और अफोदी के बलबल में शामिल हो गए हैं जिन्होंने वनडे में 9 वार पाच विकेट लिये हैं। इस लिस्ट में दूसरे स्थान पर मुख्या मुस्ताक्षन और पहले स्थान पर विकार यूनिस हैं जिन्होंने क्रमशः 10 और 13 वार वनडे में पांच विकेट अपने नाम किए हैं।

वनडे में सर्वाधिक बार 5 विकेट लेने वाले गेंदबाज

कर्कर यूनिस: 13

मुख्या मुस्ताक्षन: 10

मिशेल स्टार्क: 9

बेटे ली: 9

शाहिद अफोदी: 9

लंसिथ मलिंगा: 8



## लिवरपूल मिडफील्डर लीवा ने दिल की बीमारी के घलते सन्ध्यास लिया

पोर्टो एनेग्रे। ब्राजील, लिवरपूल और लाजूयो के पूर्व मिडफील्डर 36 वर्षीय तुकस लीवा ने नियमित विविधता परिवर्तनों में दिल की बीमारी का पता लाने के बाद कुबल्ला से संबंधित लेने की घोषणा की। उन्होंने ब्राजील के खलबली ग्रैमियो में संबद्धता सम्मेलन में यह घोषणा की। उन्होंने 2005 में इस कलब से अपने करियर की शुरुआत की थी और यही उनका फुटबॉल सफर समाप्त हुआ। लीवा ने 2007 से 2017 के बीच लिवरपूल का प्रतिनिधित्व किया और वह 2012 में इंग्लिश प्रीमियर लीग जीतने वाली टीम का हिस्सा भी रहे थे। वह पांच सीजन के लिये लाजूयो में शामिल हुए और 2019 में यही लाजूयो में लौट आये थे। उन्होंने 2007-13 के बीच ब्राजील की राष्ट्रीय टीम के लिये भी 24 मैच खेले। लीवा ने यह संबद्धताओं से कहा, "मैं जहां चाहता हूं वह अपना करियर खत्म कर रहा हूं, लेकिन उस तरह से नहीं जैसा मैं सोचा था। युवे बहुत उम्मीद थी कि मैं इसे बल्कि स्क्रॉल लेकिन इसमें नहीं हुआ। मगर स्वास्थ्य मेरे लिये पहले आता है।" ग्रैमियो के ड्राइवर मलिंगा लोनेल्स ने कहा कि दिल की यह मौतने पूर्व परिणीट अपने के बाद लीवा ने कलब में कम करना चाहे तर दिल था। हाल के परिवर्तनों में उनकी स्थिति में कोई सुधार नहीं दिखायी दिया। उन्होंने कहा, "हमने कल उनके परीक्षण समाप्त किये। जब हमने उसकी फाइब्रोइसिस और उसके आसपास के जोखिमों का मूल्यांकन किया, तो हमने तुकस से कहा कि उन्हें उच्च प्रदर्शन बाली गतिविधियों को जारी नहीं रखना चाहिए।" लीवा ने इंस्ट्रायम पर कहा कि उन्हें नहीं पढ़ा कि भविष्य में उनके लिये काया रखा जाए। लेकिन लिवरपूल हमेशा उनका घर रखेगा। लीवा ने कहा, "मैं एक स्क्रॉलिंगर हूं दुनिया भर के सभी प्रशंसकों के ध्यान बहुत मुश्किल लिया है कि आप मेरे जीवन के इस नये चरण में रुका रहेंगे।"

## कार्तिक ने किया सूर्यकुमार का बधाव, ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले दो वनडे में गोल्डन ड्रक का हुए थे शिकार

विश्वाखापत्रनम्। अनुभवी भारतीय विकेटकीपर-ब्लेनेज दिनेश कार्तिक ने पहले 2 बनडे मैचों में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ लगातार गोल्डन ड्रक (पहली बैच पर आउट) पर आउट होने के बाद सूर्यकुमार यादव का सम्बन्धित किया है। ऑस्ट्रेलियाई टीम विश्वाखापत्रन में शानदार जीत के साथ योजना तीन मैचों की श्रृंखला में 1-1 से बराबर पर है। अब सीरीज का अंतिम और नियमित मुकाबला चेन्नई में खेल जाएगा। कार्तिक ने कहा, 'सूर्यकुमार यादव को कल्पना करें, मैं उनके लिये महसूस करता हूं दो पहले गेंद, मुझे लगता है कि बहुत से लोग कहेंगे, 'ओह, वह अपने अवसरों का उपयोग नहीं कर रहा है।' वह सच नहीं है। पहली गेंद पर आउट होने का बहुत लकड़ा है कि आप सेट होने से पहले ही आउट हो जाए। यह किसी के साथ भी हो सकता है।' उन्होंने कहा, 'वार्ल (मिशेल स्टार्क) विकेट ब्रॉकर है इस समय योजना का अच्छा सेट-पैद बाला गेंदबाज है। ऐसे मैं योजना करता हूं तो हर बार नहीं लेकिन वे पहली ही गेंद पर आउट हो जाएंगे। हमें उन बल्लेबाजों के लिये कुछ कटौती करने की ज़रूरत है जो गुणवत्ता लाने वाले हाथ के खिलाफों को आउट करते हैं। वह ही कि सूर्यकुमार टी20आई में असाधरण रहे हैं तो लेकिन वनडे प्रारूप में अपने पैरों की दौड़ाने में असरवृद्ध हो रहे हैं।'

महिला मुक्केबाजी विश्व चैम्पियनशिप: निकहत जरीन प्री क्रार्टरफाइनल में पहुंची

नागपुर

देश के एलीट एथलीटों को सब

कुछ मुहैया करा रही है। खेलों

आयोजित खेलों द्वितीय योग्य में, कई साथी रिकॉर्ड ढूँगे।

राज्य सरकारों की बूनियादी जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा, हमारी जरूर ही विश्व ग्राह सरकारों के खेल मूर्तियों की बैठक अयोजित करने की योजना है। इस महीने के अंत तक, हम सभी गुरुजों के खेल मूर्तियों की बैठक की योजना बना रही है, जहां हर ग्राह के ज्ञान मालिकों का मौका मिलेगा। उन्होंने नीलगुरु में सबसे महार्ही विदेशी द्वितीयों में से एक बन गए थे। आईपीएल 2023 की शुरुआत 31 वर्षीय को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में गुजरात जायटेस और चैरिए सुपर क्रिंस के बीच हैवीटेक मुकाबले के साथ होगी। फाइनल 28 मई को अहमदाबाद में खेलों जाएगा।

देश के सर्वोत्तम आंकड़े के साथ उन्होंने 14 विकेट लिया। वह टूर्नामें में उच्च स्कोर ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज थे। 32 वर्षीय ने

2/22 के सर्वोत्तम आंकड़े के साथ उन्होंने 14 विकेट लिया। वह टूर्नामें में उच्च स्कोर ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज थे।

नागपुर

देश के एलीट एथलीटों को सब

कुछ मुहैया करा रही है। खेलों

आयोजित खेलों द्वितीय योग्य में, कई साथी रिकॉर्ड ढूँगे।

राज्य सरकारों की बूनियादी जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा, हमारी जरूर ही विश्व ग्राह सरकारों के खेल मूर्तियों की बैठक अयोजित करने की योजना है। इस महीने के अंत तक, हम सभी गुरुजों के खेल मूर्तियों की बैठक की योजना बना रही है, जहां हर ग्राह के ज्ञान मालिकों का मौका मिलेगा। उन्होंने नीलगुरु में सबसे महार्ही विदेशी द्वितीयों में से एक बन गए थे। आईपीएल 2023 की शुरुआत 31 वर्षीय को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में गुजरात जायटेस और चैरिए सुपर क्रिंस के बीच हैवीटेक मुकाबले के साथ होगी। फाइनल 28 मई को अहमदाबाद में खेलों जाएगा।

देश के सर्वोत्तम आंकड़े के साथ उन्होंने 14 विकेट लिया। वह टूर्नामें में उच्च स्कोर ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज थे।

नागपुर

देश के एलीट एथलीटों को सब

कुछ मुहैया करा रही है। खेलों

आयोजित खेलों द्वितीय योग्य में, कई साथी रिकॉर्ड ढूँगे।

देश के सर्वोत्तम आंकड़े के साथ उन्होंने 14 विकेट लिया। वह टूर्नामें में उच्च स्कोर ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज थे।

नागपुर

देश के एलीट एथलीटों को सब

कुछ मुहैया करा रही है। खेलों

आयोजित खेलों द्वितीय योग्य में, कई साथी रिकॉर्ड ढूँगे।

देश के सर्वोत्तम आंकड़े के साथ उन्होंने 14 विकेट लिया। वह टूर्नामें में उच्च स्कोर ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज थे।

नागपुर

देश के एलीट एथलीटों को सब

कुछ मुहैया करा रही है। खेलों

आयोजित खेलों द्वितीय योग्य में, कई साथी रिकॉर्ड ढूँगे।

देश के सर्वोत्तम आंकड़े के साथ उन्होंने 14 विकेट लिया। वह टूर्नामें में उच्च स्कोर ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज थे।

नागपुर

देश के एलीट एथलीटों को सब

कुछ मुहैया करा रही है। खेलों

आयोजित खेलों द्वितीय योग्य में, कई साथी रिकॉर्ड ढूँगे।

देश के सर्वोत्तम आंकड़े के साथ उन्होंने 14 विकेट लिया। वह टूर्नामें में उच्च स्कोर ज्यादा विकेट लेने व



# 100 दिन



#GreenBudget

11 दिसंबर, 2022 को बाकुर सुखविंदर सिंह सुखबू के नेतृत्व में हिमाचल प्रदेश में कांगड़ा पार्टी ने सत्ता की बागड़ोर संभाली। उन्होंने अपने पहले ही दिन दिखा दिया कि विकास, सुशासन और जन कल्याण उनकी प्राथमिकता है। व्यवस्था परिवर्तन के दृढ़इरादों को कार्यान्वयित करने के लिये यह सरकार 100 दिनों के 2400 घंटों में जनहित के लिये काम करने में जुटी रही है। परिणाम स्वरूप इन 100 दिनों में ही हिमाचल में युगांतरकारी बदलाव देखने को मिले हैं।

## OPS बद्धाल

एनपीएस के 1.36 लाख कर्मचारी पुरानी पेशन योजना में शामिल।



7,000 विधवा और एकल नारियों को गृह निर्माण के लिए ₹1,50 लाख।

विधवाओं और दिव्यांगजनों की पेशन आयु सीमा समाप्त।

युवाओं को रोज़गार



2023-24 में 30 हजार सरकारी नौकरियाँ।

निजी क्षेत्र में 20 हजार करोड़ रुपये के निवेश से प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से 90 हजार युवाओं को रोज़गार।

मुख्यमंत्री सुख-आश्रय कोष

₹101 CRORE

लगभग 6000 अनाथ बच्चे बनेंगे 'चिल्डन ऑफ स्टेट'। उनकी उच्च शिक्षा, जेव खर्च, स्वरोज़गार तथा गृह निर्माण के लिए चार विस्तार भूमि सहित तीन लाख रुपये की सहायता। वृद्धाश्रमों और अनाथ आश्रमों के आवासियों, निराश्रित महिलाओं एवं मूक-बधिर बच्चों को कपड़े खारीदने के लिए 10-10 हजार रुपये।



हिम गंगा योजना से श्वेत क्रांति

किसानों की आमदनी बढ़ाने के लिए ₹500 करोड़ का प्रावधान।

नए दूध प्रोसेसिंग प्लांट होंगे स्थापित और स्टरोनेट।

पशु अस्पतालों में 44 मोबाइल वैन सेवा प्रारंभ।

लोगों को स्वच्छ पेयजल

सभी पेयजल योजनाओं में फिल्टर और यूवी जैसी अत्याधुनिक तकनीकों का होगा उपयोग।

इन योजनाओं के उचित रख-रखाव के लिए विभिन्न श्रेणियों के 5,000 पद भरे जाएंगे।

मनाली, बिलासपुर, पालमपुर, नाहन और करसोग में सीवरेज स्टीमों का होगा निर्माण।

भृष्टाचार मुक्त और जवाबदेह शासन परीक्षा प्रश्न-पत्र लीक होने के मामले सामने आने पर हिंप्र. कर्मचारी चयन आयोग हमीरपुर भंग।

मुख्यमंत्री लघु दुकानदार कल्याण योजना

छोटे दुकानदारों को ₹50 हजार तक के झण पर 50% अनुदान। प्रदेश के 75 हजार लघु दुकानदार जैसे दर्जी, नाई, रेहड़ी-फड़ी वाले और किराना दुकान वाले होंगे लाभान्वित।

## सुख की सरकार

### हिमाचल सरकार

#### हिमाचल को देश का पहला हरित ऊर्जा राज्य बनाने का संकल्प

जलविद्युत, हाइड्रोजन और सौर ऊर्जा का दोहन।

सौलर प्रोजेक्ट लगाने के लिए 40% सब्सिडी।

इलेक्ट्रिक बसों, ट्रकों और टैक्सियों की खरीद पर सब्सिडी।

ग्रीन हाइड्रोजन नीति - प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में दो ग्रीन ग्राम पंचायतों को विकसित किया जाएगा।

#### पर्यटन विस्तार की दिशा में अभिनव प्रयास

मंडी और कांगड़ा हवाई अड्डे के विस्तार के लिए भू-अधिग्रहण प्रक्रिया होगी आरंभ।

सभी ज़िला मुख्यालयों पर हेलीपोर्ट का होगा निर्माण।

एशियन विकास बैंक के ₹1311 करोड़

की लागत से कांगड़ा, हमीरपुर, कूलून, शिमला, मंडी सहित अन्य ज़िलों में धरोहर स्थलों का सौंदर्यीकरण और इको-पर्यटन की कार्य योजना।

#### निजी निवेश को मिलेगा प्रोत्साहन

नई औद्योगिक नीति और निवेशकों की सुविधा के लिए चूर्चों और प्रमोशन।

'एक ज़िला एक उत्पाद' को प्रोत्साहन देने के लिए यूनिटी मॉल का होगा निर्माण।

स्वयं सहायता समूहों को उत्पादों की बिक्री के लिए 50 हिम-ईरा दुकानें।

युवाओं को 500 चिन्हित बस रूटों पर ई-वाहन चलाने के लिए परमिट होंगे जारी।

प्रदेश में 12 बस इड्डों का होगा निर्माण।

#### बेहतर और सर्वसुलभ स्वास्थ्य सेवाएं

मेडिकल कॉलेजों में आपातकालीन विभाग को

स्टरोनेट कर इमरजेंसी मेडिसन विभाग होगा स्थापित।

100 करोड़ रुपये से हमीरपुर, नाहन व चम्बा मेडिकल कॉलेजों का

निर्माण कार्य होगा पूरा।

सभी विधानसभा क्षेत्रों में एक आदर्श स्वास्थ्य संस्थान होगा विकसित।

जारीकर्ता: सूखगा एवं जन संपर्क विभाग, हिमाचल प्रदेश सरकार

[www.himachalpr.gov.in](http://www.himachalpr.gov.in) | HimachalPradeshGovtPRDept | dpt.himachal | dpthp

हिमाचल बजट 2023-24

## प्रमुख घोषणाएँ

कांगड़ा पर्यटन राजधानी के रूप में होगा विकसित सभी मेडिकल कॉलेजों में रोबोटिक सर्जरी की सुविधा प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में खुलेंगे राजीव गांधी डे बोर्डिंग स्कूल

2,31 लाख महिलाओं को ₹1500 मासिक पेशन

युवाओं को रोज़गार देने के लिए मुख्यमंत्री रोज़गार संकल्प योजना

दुम्ध उत्पादन बढ़ाने के लिए हिम गंगा योजना

₹20 हजार मेधावी छात्राओं को इलेक्ट्रिक स्कूल खरीदने पर ₹25 हजार सब्सिडी

1000 मेगावाट क्षमता वाली जलविद्युत परियोजनाओं को पूरा किया जाएगा

सभी मेडिकल कॉलेजों के कैंज़ल्टी विभाग को आपातकालीन चिकित्सा विभाग में करेंगे अपग्रेड

₹40 हजार नव पात्र व्यक्तियों को सामाजिक सुरक्षा पेशन का मिलेगा लाभ

## कृषि, बागवानी पशुपालन को प्रोत्साहन

मुख्यमंत्री खेत संरक्षण योजना के तहत जालदार बाड़ पर उपदान। किसानों को ट्रैक्टर 50% और मछली तालाबों के निर्माण पर 80% उपदान।

कृषि, बागवानी और पशुपालन क्षेत्रों में स्टार्ट-अप शुरू करने पर दो प्रतिशत की दर से ब्रह्मण।



## गुणवत्तापूर्ण

### शिक्षा पर ध्यान

हर विधानसभा क्षेत्र में खुले राजीव गांधी डे बोर्डिंग स्कूल में अत्याधुनिक तकनीक और उपकरणों की सुविधा उपलब्ध होंगी।

10 हजार मेधावी विद्यार्थियों तथा प्राइमरी स्कूलों के 17,510 अध्यापकों को टैबलेट्स।

स्कूलों में 40 हजार बच्चों के लिए डैम्स।



## सड़क निर्माण को प्राथमिकता

मुख्यमंत्री सड़क एवं रख-रखाव योजना के तहत 2023-24 में ₹200 करोड़ होंगे खर्च।

चरण-1 और 2 के अन्तर्गत 150 कि.मी. नई सड़कों व 9 पुलों का होगा निर्माण।

200 कि.मी. सड़कों पर क्रॉस इनेज कार्य तथा 650 कि.मी. सड़कों का उन्नयन।

पीएमजीएसवाई चरण-3 के अन्तर्गत प्रदेश में ₹422 करोड़ की लागत से 440 कि.मी. लम्बी 45 सड़कों स्वीकृत।

नावार्ड के अन्तर्गत 250 कि.मी. लम्बी नई सड़कों व 27 पुलों का होगा निर्माण।



## मनरेगा श्रमिकों की दिहाड़ी में वृद्धि

मनरेगा दिहाड़ी ₹212 से बढ़ाकर ₹240

प्रदेश में 9 लाख मनरेगा श्रमिक हैं जिनमें 65 फीसदी महिलाएँ जनजातीय क्षेत्रों में दिहाड़ी ₹266 से बढ़ाकर ₹294