









# आईपीएल में आज गुजरात टाइटंस और सनराइजर्स हैदराबाद में होगी टक्कर

अहमदाबाद।

आईपीएल में शुक्रवार को गुजरात टाइटंस अपने घेरेलू मैदान पर सनराइजर्स हैदराबाद का मुकाबला करेगी। गुजरात का लक्ष्य अपने घेरेलू मैदान पर जीत के साथ ही पिछले मैच में मिली हार से उत्तरका लोअरफ़ की अपनी दबोदारी मजबूत करना हेगा। पिछले मैच में 14 साल के वैभव सुर्यवंशी की तूफानी बल्लेबाज़ के कारण उसे राजस्थान रोयल्स के हाथों हार का सामान करना पड़ा था। गुजरात की टीम का प्रदर्शन इस सत्र में अब तक काफ़ी अच्छा रहा है, ऐसे में अब वह सनराइजर्स के खिलाफ़ मैच में जीत की प्रबल दावेदार है। दूसरी ओर सनराइजर्स हैदराबाद की टीम इस सत्र में बल्लेबाज़ी और देवाज़ी हर क्षेत्र में उत्तम दर्दनाक प्रदर्शन नहीं कर पायी है। ऐसे में उसे इस मैच में जीत के लिए सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना हेगा। सनराइजर्स सनराइजर्स की राह पर इसलिए भी कठिन नजर आती है क्योंकि उसकी ताकत बल्लेबाज़ी है जिसमें ही वह अब तक अच्छे प्रदर्शन नहीं कर

**चहल आईपीएल में दो हैट्रिक लगाने वाले पहले गेंदबाज बने**

नई दिल्ली।



पंजाब किंस के स्पिनर युजवेंद्र चहल आईपीएल में दो हैट्रिक लगाने वाले पहले गेंदबाज बन गये हैं। चहल ने चेन्नई सुपर किंस (सीएसके) के खिलाफ़ मैच में हैट्रिक लगायी। इससे पहले उन्होंने 2022 आईपीएल में हैट्रिक लगायी थी। उनकी दूसरी हैट्रिक इसलिए भी अहम है क्योंकि सीएसके के खिलाफ़ आईपीएल में पहली बार कोई गेंदबाज हैट्रिक लगा पाया है। चहल ने वैंड्रिंग 19वें ओवर में लगायी। चहल ने आखर की दूसरी गेंद पर कसानी महंद्र सिंह धोनी का बिकेट लिया। तीसरी गेंद पर दोपक हुए हैं तो रन लिए। पर चौथी गेंद पर चहल ने बल्कि कोई दो गेंदों पर अंशुल कबोजे और नूर अहमद को आउट कर हैट्रिक बनायी। युजवेंद्र चहल की यह आईपीएल में दूसरी हैट्रिक थी। इससे पहले उन्होंने साल 2022 में राजस्थान रोयल्स की तरफ से कोलकाता नाइट राइडर्स के खिलाफ़ हैट्रिक लगायी थी। तब उन्होंने श्रेयस अय्यर, शिवम माही और पैट कमिस को आउट कर दिया था। अब चहल ने एक दोपक यादव और अंशुल कबोजे के मापले में पर्व अल्टिंडर युवराज सिंह के साथ संयुक्त रूप से दूसरे नंबर पर है। दोनों के नाम आईपीएल में 2-2 हैट्रिक हैं। इनसे ज्यादा सिर्फ़ अमित मिश्र ने ही हैट्रिक लिए हैं। मिश्र ने आईपीएल में यह करनामा 3 बार किया है।

## साई किशोर को शामिल करना चाहती थी सनराइजर्स : विटोरी

नई दिल्ली।

सनराइजर्स हैदराबाद के कोरोनावैरल विटोरी ने गुजरात टाइटंस के स्पिनर आर. साई किशोरकी जमकर प्रशंसन करते हुए कहा है कि वह एक बहुत अच्छा खिलाड़ी है। उनका उन्हें अपनी तक 8 मैचों में 12 विकेट लिए हैं। उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 30 रन देकर तीन विकेट लेना रहा है।

विटोरी से जब पूछा गया कि वह किसी का नाम लूंगा। उसने शानदार प्रदर्शन किया है। वह साथ ही कहा कि वह एक ऐसा खिलाड़ी था जिस पर नीलामी में हमारी नजर थी। वहाँ की हालांकि हम उसे शामिल नहीं कर पाये थे।

किसी ने इस सत्र में गुजरात की ओर से बेहतर प्रदर्शन किया है और वह सबसे अधिक विकेट

लेने वाले गेंदबाजों में वह पांचवें नंबर पर है। उन्होंने अभी तक 8 मैचों में 12 विकेट लिए हैं। उनका उन्हें सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 30 रन देकर तीन विकेट लेना रहा है।

विटोरी से जब पूछा गया कि वह किसी का नाम लूंगा। उसने शानदार प्रदर्शन किया है। वह साथ ही कहा कि वह एक ऐसा खिलाड़ी था जिस पर नीलामी में हमारी नजर थी। वहाँ की हालांकि हम उसे शामिल नहीं कर पाये थे।

किसी ने इस सत्र में गुजरात की ओर से बेहतर प्रदर्शन किया है और वह सबसे अधिक विकेट

### आईपीएल में ऑरेंज कैप के लिए सुर्दर्शन, कोहली और सूर्यो ने करीबी टक्कर

नई दिल्ली।

ईडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के 18 वें सत्र में सबसे अधिक रनों लिए मिलने वाली ऑरेंज कैप के लिए काटे की टक्कर है। अभी तक इस दौड़ में गुजरात टाइटंस के बल्लेबाज साई सुर्दर्शन शीर्ष पर हैं। वहीं में रोनल चैलेंजर्स बैलूरु (आरसीसी) के विटोर कालीन दूसरे नंबर पर है। मुबाई इंडियन्स के आकाशवाणी ने इस सत्र में 9 मैचों में 456 रन बनाए हैं। इस बल्लेबाज ने पांच अर्धशतक लगाये हैं। वहीं दूसरे नंबर हुए विटोर ने 10 मैचों की 10 पारियों में 443 रन बनाए हैं। विटोर ने अब तक 6 अर्धशतक लगाये हैं। वहीं सूर्यो ने अब तक 10 पारियों में सूर्योकमार यादव ने 427 रन बनाए। इस बल्लेबाज ने तीन अर्धशतक लगाये हैं।

लेने वाले गेंदबाजों में वह पांचवें नंबर पर है। उन्होंने अभी तक 8 मैचों में 12 विकेट लिए हैं। उनका उन्हें सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 30 रन देकर तीन विकेट लेना रहा है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक दोपक यादव के लिए उपरान्त विकेट के ऊपर और आरसीबी, दिल्ली, कोलकाता, हैदराबाद के बाद प्रेसिस के लिए अधिक रनों की बाद लगायी है।

अपनी गत बदलने की क्षमताएं हैं। कर सकते हैं और सफल हो सकते हैं। उसने बल्लेबाजी के साहाय्य के किटें पर एक मैनदंड स्थापिक ताकत है। वह एक द

इम्यूनिटी बढ़ाने और तनाव खत्म करने में मदद करता है लापटर थेरेपी, जानिए इसके फायदे

अंग्रेजी की एक कहावत लापटर इज द बेस्ट मीडिसन के बारे में तो आप सभी ने सुना होगा। लेकिन वर्षान मासमय में लोग शायद इस कहावत को जौसे भूल चुके हैं। आजकल की बिजी लाइफस्टाइल की जैसे खुल चुके हैं। अजल के पास खुलकर हंसते हैं, लोगों के पास खुलकर हंसते हैं जो भी समय नहीं है। लेकिन अगर आप दिनभर में सिर्फ एक बार खुलकर हंसते हैं, तो इससे आपकी कई परशानियाँ दूर हो सकती हैं। बता दें कि खुलकर हंसने को लापटर थेरेपी या हास्य योग भी कहा जाता है।

लापटर थेरेपी में सिर्फ खुलकर हंसा जाता है। यह योग एक प्राकृतिक तरीका है मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को ठीक रखने का। हालांकि बहुत सारे लोगों को इसके लाभ के बारे में नहीं पता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको हास्य योग के फायदे के बारे में बताने जा रहे हैं। जिससे कि आप भी अपनी डेंगी रुटीन का हिस्सा बना लेना चाहिए और खुद को फिट रख सकते हैं।

### तनाव से मिलेगी मुक्ति

अगर आप दिन में लापटर क्लब में अपने दोस्तों, करीबियों और परिवार के साथ कुछ समय बिताते हैं और खुलकर हंसते हैं। तो इससे तनाव से राहत मिलती है। क्योंकि जब आप खुलकर हंसते हैं, तो शरीर में एंडोफिन नामक हार्मोन रिलीज होता है। जोकि आपके मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के साथ ही तनाव को भी कम करता है।

### दिल होगा मजबूत

जब आप खुलकर हंसते हैं तो इससे आपका दिल मजबूत होता है। क्योंकि हंसने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। इसलिए दिन में किसी ऐसे इसान से जरूर बात करें, जिनसे बात करके आपको अच्छा महसूस होता है।

### पाचन तंत्र में होगा सुधार

खुलकर हंसने से पेट की मांसपेशियों पर सुधार असर होता है। अगर आप दिन में एक अच्छे से हसेंगे तो इससे पाचन तंत्र भी मजबूत होता है। वर्षी पेट संबंधी समस्याओं का खतरा भी कम होता है। साथ ही यह कैलोरी बर्न करने में भी सहायता करता है।

### इम्यूनिटी होगी मजबूत

बता दें कि हंसने की वजह से आपकी इम्यूनिटी बढ़ती है। ऐसे में आप बिना बात के लापटर क्लब में हंसे या फिर अपने दोस्तों के साथ ठहाके लगाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी पर अच्छा असर पड़ता है। क्योंकि हंसने से शरीर में ऑक्सीजन का संचय होता है और इम्यूनिटी भी मजबूत होती है।



# हाईकोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में लाभकारी हो सकता है ये उपाय, दवाओं की नहीं पड़ेगी जरूरत

## स्वस्थ वर्षा

बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल के लिए कई कारण जिम्बेदार हो सकते हैं। जिन लोगों का खानान और लाइफस्टाइल ठीक नहीं होता है, उन लोगों में हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या अधिक देखने को मिलती है। हालांकि हाई कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए करने के लिए 80/20 उपाय एक लाइफस्टाइल के तौर पर अपनाया जा सकता है।

80/20 के उपाय में 80ल समय सक्रिय रहने और व्यायाम करने पर जरूर दिया जाता है, तो वर्षी 20ल का समय आराम के लिए होता है। वर्षी डाइट और व्यायाम आदि के जरिए हाई कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे में अगर आपको भी कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आज इस आर्टिकल के लिए यह आपको हाई कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल में रखने के तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं।

## 80/20 उपाय के लिए डाइट

### फाइबर से भरपूर डाइट

फल, सब्जियाँ, दालें, साबुत अनाज और बीन्स में पर्याप्त मात्रा में धूलनशील फाइबर पाया जाता है, जोकि कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

इसके अलावा रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम जरूर करना चाहिए। या फिर डॉक्टर द्वारा बताए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में काम करते हैं, तो थोड़ी-थोड़ी देर पर टहलते रहे या फिर अच्छी तरीके से किया रखें।

वर्षी वजन करने से भी एलडीएल

# वेल्स ऐसा ग्लोबल प्लेटफॉर्म है, जो आप जैसे आर्टिस्ट, हर क्रिएटर का, मुंबई में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लोगों को संबोधित किया

मुंबई।

मुंबई में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ब्रॉड अंडियो-विजुअल एंड एंटरटेनमेंट समिट (वेब्स) को संबोधित कर कहा। आज मुंबई में 100 से अधिक देशों के आर्टिस्ट, निवेश और पॉलिसी मेकर्स के साथ एक ही छत के नीचे एकत्र हुए हैं। एक तरह से आज ग्लोबल टेलीट और ग्लोबल क्रिएटिविटी के एक ग्लोबल इको-सिस्टम की नींव रखी जा रही है। पीएम मोदी ने ये कहा कि वेब्स से विशेष एक छोटा सा नाम की ही लहर है, कल्चर की, क्रिएटिविटी की, यूनिवर्सल जुड़वा की है। यह एक ऐसा ग्लोबल प्लेटफॉर्म है, जो आप जैसे हर आर्टिस्ट, हर क्रिएटर का है। जहां हर कलाकार, हर युवा एक नए अंडियो-विजुअल, साथ प्रयास आने वाले वर्षों में वेब्स को नहीं उठायें देते हैं। एक ही वेब्स को नहीं उठायें देते हैं। आज से 112 साल पहले 3 मई, 1913 को भारत में पहली फीचर फिल्म राजा रही है। तब भारत के पास हजारों वर्षों की अपनी

हरिश्चंद्र रिलीज हुई थी, इसके निर्माता दादासाहेब फटके थे और कल ही उनकी जन्म-जयंती थी। बीते एक सदी में भारतीय सिनेमा ने भारत को दुनिया की ही कोन-कोने में ले जाना में सफलता हासिल की है। पीएम मोदी ने कहा कि आज वेब्स में इस मंच पर हमें भारतीय सिनेमा के अनेक दिग्याजों को डाक टिक्ट के माध्यम से याद किया है। बीते वर्षों में भारत में कभी गेमिंग वर्ल्ड, कभी म्यूजिक की दुनिया के लोगों के साथ, फिल्म मेकर्स से मिला, कभी स्ट्रीन पर चमकने वाले देहरों से मिला। इन चर्चाओं में अक्सर भारत की क्रिएटिविटी, क्रेटिविटी और ग्लोबल कलाकार की बातें उठाई थीं। पीएम मोदी ने कहा कि आज मेरा ये विश्वास और पक्ष हो गया है कि आप सभी का प्रयास आने वाले वर्षों में वेब्स को नहीं उठायें देता है। ये एक वेब्स से विशेष एक छोटा सा नाम की ही लहर है, कल्चर की, क्रिएटिविटी की, यूनिवर्सल जुड़वा की है।



