















# ऋषभ पंत ने दिल्ली कैपिटल्स के लिए लिखा भावुक विदाई नोट, कहा-अलविदा कहना कभी आसान नहीं होता

नई दिल्ली

इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 में नीलामी में लक्ष्यनक्त सुपर जायंट्स (एलएसजी) में शामिल होने के बाद, ऋषभ पंत ने अपनी पूर्व टीम दिल्ली कैपिटल्स के लिए एक भवनात्मक विदाई नोट लिखा। पांते इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के विताहास में सबसे महंगे खिलाड़ी बन गए हैं। उन्हें इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में नीलामी के दौरान लखनऊ स्थित फ्रेंचाइजी ने 27 करोड़ रुपये में खरीदा।

दिल्ली के लिए 111 मैचों में, पंत ने 148.93 की औसत से 3,284 रन बनाए, जिसमें एक शतक और 17 अद्यतक शामिल हैं। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर 128\* है। वह फ्रेंचाइजी के सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी हैं। उनकी कसानी में,

दिल्ली की टीम 2021 में प्लेऑफ में पहुँची, लेकिन 2022 और 2024 में लोग चरांगों से आगे नहीं बढ़ सकी।

पंत ने अपने अधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल पर पोस्ट किया अलविदा कहना कभी आसान नहीं होता।

पंत ने लिखा, अलविदा कभी आसान नहीं होता। दिल्ली कैपिटल्स के साथ मेरा सफर किसी अद्युत अनुभव से कम नहीं रहा। मैंने पांच रोमांच से लेकर मैंना के बाहर के पांचों तक, मैं उन तरीकों से आगे बढ़ा हूँ, मैं जिनकी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की थी। मैं यहाँ एक किंशुर के रूप में आया था और पिछले नींवों में साथ-साथ बढ़ा हुआ।

उन्होंने कहा कि प्रशंसकों के लिए दिल्ली कैपिटल्स के साथ उनके सफर को सार्थक बनाया है।

उन्होंने कहा, इस सफर को सार्थक बनाने वाले आप प्रशंसक हैं। आपने मुझे गले लगाया, मेरा उत्साहधन किया और मेरे जीवन के सबसे कठिन दौर में मेरे साथ खड़े रहे।

विकेटकीपर-बल्लेबाज ने कहा कि वह जब भी मैंदान पर उतरेंगे, प्रशंसकों का मौरेंजन करने के लिए उत्सुक होंगे।

उन्होंने आगे कहा, जैसे-जैसे मैं आगे बढ़ रहा हूँ, मैं आपके प्यार और समर्थन को अपने दिल में रखता हूँ। जैसे भी मैंदान पर उत्तरांग, मैं आपका मोरेंजन करने के लिए उत्सुक रहूँगा। मेरा परिवार बनने और इस सफर को इतना खास बनाने के लिए आपका शुक्रिया। पंत के बाद श्रेयस अच्यर नीलामी में दूसरे सबसे महंगे खिलाड़ी बनें। अच्यर को पंजाब से 26.75 करोड़ रुपये में खरीदा।

नॉटिंघमशायर ने 2025 विटाली टी-20 के लिए डेनियल सैन्स के साथ किया करार

लंदन। नॉटिंघमशायर ने अगले साल होने वाले विटाली टी-20 ब्लास्ट के लिए आरस्ट्रिलियार्ड ऑलराउंडर डेनियल सैन्स के साथ अनुबंध किया है। सैन्स ने पिछले तीन सीजन में एथेलीट्स का प्रतिनिधित्व किया, उन्होंने ट्रैट रॉकेट्स के लिए हंड्रेड में भी खेला है, 2022 में विजेता का पदक जीता। नॉटिंघमशायर के मुख्य कोच पॉटर मूर्स से बाल के हवाले से कहा, फ्रॉमरो निये एक अनुभवी विदेशी खिलाड़ी को लाना प्राथमिकता थी।

## न्यूज़ ग्रीफ

बॉर्ड-गवर्नर ट्रॉफी 2024-25 : पारिवारिक आपात स्थिति के कारण स्वदेश लौटे गौतम गंगीर; दूसरे टेस्ट से पहले लौटे

पर्फॉर्मेंट-गवर्नर ट्रॉफी 2024-25 : पारिवारिक आपात स्थिति के कारण स्वदेश लौटे गए हैं। वह 6 दिसंबर से एडिलेड में होने वाले दूसरे टेस्ट से पहले ऑस्ट्रेलिया वापस लौटे गए। इस बीच, रोहित शर्मा की टीम बुधवार को केनबरा जाएगी, जहां 30 नवंबर और 1 दिसंबर के मूरुका ओल में प्रधानमंत्री एकादश के खिलाफ मैच खेला जाएगा। गंगीर की अनुपस्थिति में सहायक कोच अधिकारी नायर, रेयन टेन डोन डोनेट और मोर्न मोर्केल केनबरा में गुलाबी मैच से होने वाले मैच के लिए एडिलेड में होने वाले दूसरे टेस्ट से पहले ऑस्ट्रेलिया को 295 रनों पर हारकर बॉर्ड-गवर्नर सरीर जीवन की शानदार शून्यात की। मुख्य तेज गेंदबाज जसपति बुल्स की मार्गवाई वाली मेहमान टीम पहली पारी में 150 रनों पर अटक हो गई, लेकिन वापसी करते हुए ऑस्ट्रेलिया को सिर्फ 104 रनों पर समर्पित दिया। तीसीरी पारी में शरास्ती जायसवाल और विराट कोहली के शतकों की बदौली जो काम की गयी प्रशंसक दिया। तीसीरी पारी में शरास्ती जायसवाल और विराट कोहली के शतकों की बदौली जो काम की गयी प्रशंसक दिया।

हैगस्ट्रिंग की चोट के कारण विनिसियस जूनियर टीम सप्ताह तक नैदान से बाहर

मैडिड | रियल मैडिड अपने ब्राजीलियार्ड विंगर, विनीसियस जूनियर के बुधवार को वीपियस लीग के महत्वपूर्ण मैच में खिलाफ खेला, विंगर को समावार करने के लिए एडिलेड के खिलाफ खेला जाएगा। भारत ने पर्फॉर्मेंट रेटिंग में आगे बढ़ाया है। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर 128\* है। विंगर को आपात स्थिति के लिए एडिलेड के खिलाफ खेला जाएगा।

शुरुआती 10 मिनट में मूंगा 8-6 से आगे थे। ब्रेक के बाद रिंक ने सुशील को आउट कर कर दी। बुल्स ने हालांकि सांसक दिखाते हुए न सिर्फ खुद को फिर इस स्थिति से निकाल लिया बल्कि रिंक को आउट कर उसे इस स्थिति से निकाला लेकिन अजीत ने नितिन को आउट कर फिर वही को साथ बुल्स को सुपर टैकल सिचुरान में खेल दिया। सुशील ने हालांकि रिंक को आउट कर उसे इस स्थिति से निकाला लेकिन अजीत ने अजीत को आउट कर फिर वही को साथ बुल्स को सुपर टैकल में खेल दिया।

शुरुआती 10 मिनट में मूंगा 8-6 से आगे थे। ब्रेक के बाद रिंक ने सुशील को आउट कर कराको 3 अक्टोबर की लॉड रिंक ने 10-6 के स्कोर पर बुल्स के लिए रिंक से सुपर टैकल कर लिया। युंग अब चार के डिकेस के नियम के लिए रिंक के बाहर आता है और इसका फायदा नहीं उठा सकता और आलआउट होकर 6-15 से पीछे हो गई। इसके बाद हालांकि दोनों टीमों को तीन-तीन अंक मिले और फायदा 9 का बाबा रहा।

बुल्स ने अनुरूप एडिलेड के खिलाफ खेलने वाले नैदान को लापक कर 10-18 के स्कोर के साथ पाला बदला। हाफटाइम के ठीक बाद सोमवार ने परदीप का शायद पर एक बार और फायदा 8 का चोट की बाबा रहा। अगली रेड पर सुशील ने दो अंक के लिए रिंक के साथ फायदा 8 का कर दिया। अगली रेड पर सुशील ने दो अंक लेकर लैटे और स्कोर 22-28 कर दिया। फिर डिकेस ने मूंगीत को लपक मूंगा को आलआउट की ओर

## पीकेएल-11

# अंतिम समय में मंजीत के आलराउंड प्रदर्शन से यू मुंबा ने बेंगलुरु बुल्स को हराया

नई दिल्ली



को आउट कर स्कोर 21-10 कर दिया। बुल्स ने हालांकि इसके बाद लगातार चार अंक लेकर वापसी की रोप है।

इस बाद रिंक के परदीप रिंक द्वारा हुए और फिर से लिया गया। नवीन ने अजीत को लपक परदीप को फिर रिंक द्वारा रिंक कर लिया। युंग अब चार के डिकेस के नियम के लिए रिंक के बाहर आता है और इसका फायदा नहीं उठा सकता और आलआउट होकर 6-15 से पीछे हो गई। इसके बाद हालांकि दोनों टीमों को तीन-तीन अंक मिले और फायदा 9 का बाबा रहा।

बुल्स ने अनुरूप एडिलेड के खिलाफ खेलने वाले नैदान को लापक कर 10-18 के स्कोर के साथ पाला बदला। हाफटाइम के ठीक बाद सोमवार ने परदीप का शायद पर एक बार और फायदा 8 का चोट की बाबा रहा। अगली रेड पर सुशील ने दो अंक के लिए रिंक के साथ फायदा 8 का कर दिया। अगली रेड पर सुशील ने आलआउट की ओर फिर मूंगा को लैटे और फायदा 9 का बाबा रहा।

बुल्स ने अनुरूप एडिलेड के खिलाफ खेलने वाले नैदान को लापक कर 10-18 के स्कोर के साथ पाला बदला। हाफटाइम के ठीक बाद सोमवार ने परदीप का शायद पर एक बार और फायदा 8 का चोट की बाबा रहा।

बुल्स ने अनुरूप एडिलेड के खिलाफ खेलने वाले नैदान को लापक कर 10-18 के स्कोर के साथ पाला बदला। हाफटाइम के ठीक बाद सोमवार ने परदीप का शायद पर एक बार और फायदा 8 का चोट की बाबा रहा।

बुल्स ने अनुरूप एडिलेड के खिलाफ खेलने वाले नैदान को लापक कर 10-18 के स्कोर के साथ पाला बदला। हाफटाइम के ठीक बाद सोमवार ने परदीप का शायद पर एक बार और फायदा 8 का चोट की बाबा रहा।

बुल्स ने अनुरूप एडिलेड के खिलाफ खेलने वाले नैदान को लापक कर 10-18 के स्कोर के साथ पाला बदला। हाफटाइम के ठीक बाद सोमवार ने परदीप का शायद पर एक बार और फायदा 8 का चोट की बाबा रहा।

बुल्स ने अनुरूप एडिलेड के खिलाफ खेलने वाले नैदान को लापक कर 10-18 के स्कोर के साथ पाला बदला। हाफटाइम के ठीक बाद सोमवार ने परदीप का शायद पर एक बार और फायदा 8 का चोट की बाबा रहा।

बुल्स ने अनुरूप एडिलेड के खिलाफ खेलने वाले नैदान को लापक कर 10-18 के स्कोर के साथ पाला बदला। हाफटाइम के ठीक बाद सोमवार ने परदीप का शायद पर एक बार और फायदा 8 का चोट की बाबा रहा।

बुल

## जीवनशैली

तिल और मस्से बढ़ने से हो सकता है एचपीवी इफेक्शन का खतरा



तिल और मस्सा एक तरह से फिक्न डिजीज होता है, लेकिन, जब छोटा सा तिल बड़ा होने लगे या मस्से बढ़ने लगें तो आपको सतर्क रहना चाहिए। असल में ये तिल और मस्से बढ़ने का कारण एचपीवी इफेक्शन होता है।

तिल और मस्से शरीर के कुछ खास हिस्सों में सबसे अधिक होते हैं जैसे- प्राइवेट पार्ट्स, हाथ, उंगलियों, कोहनी या गर्दन पर। गंभीर बात ये है कि एचपीवी इफेक्शन अगर बढ़ जाए तो इससे कैंसर तक का खतरा होता है।

एचपीवी यानी ह्यूमन पैपिलोमावायरस 150 से ज्यादा वायरसों का एक समूह होता है, जो एक प्रकार से एचपीवी वायरस के कारण त्वचा पर मस्से और तिल उभर आते हैं। पुरुषों को इस रोग का ज्यादा खतरा होता है। इस बीमारी के कारण उनके प्राइवेट पार्ट्स के आस-पास के हिस्से पर मस्से और तिल उभर आते हैं।

एचपीवी वायरस कई प्रकार के कैंसर के खतरों को भी बढ़ाता है। एचपीवी इफेक्शन कई बार खतरनाक हो सकता है, क्योंकि इसके कारण कई तरह के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। इस तरह के इफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। इस तरह के इफेक्शन से ज्यादा सा भून कर पीस लें। इसे दूध या दही में एक चमच मिक्स पर लें। ये वेट लॉस तेजी से करेगा।

## एचपीवी संक्रमण का कारण

एचपीवी संक्रमण शरीर में किसी घाव, कटी हुई त्वचा के जरिए पहुंचता है। प्राइवेट पार्ट्स में होने वाले मस्से सेक्स रिलेशन के दौरान पार्टनर में भी फैल सकता है। यह नई फीमेल्स को एचपीवी प्रेसर्सी में फैल सकता है। एचपीवी संक्रमण के लक्षण दिखने पर तुरंत लैकर से संपर्क करना जरूरी है। आमतौर पर इस वायरस से बचाव के लिए एचपीवी टीके लगाए जाते हैं। ये टीके 11-12 साल की उम्र में लड़के-लड़कियों को लगाए जाते हैं।

## जानें क्या होते हैं फ्रेकल्स

फ्रेकल्स त्वचा पर होने वाले एक प्रकार के दाढ़ हैं जो आकार में छोटे, चपटे तथा लाल या भूंगे रंग होते हैं। यह एक आम समस्या है। यह समस्या अपनी पर लोगों में पाई जाती है और परी तरह नुकसानहीन होती है। हल्के रंग की त्वचा वाले लोगों में ये ज्यादा पाए जाते हैं क्योंकि उनमें त्वचा के हिस्सों से होने वाले नुकसान से बचाव बाला केमिकल मैलेनिन (त्वचा सेल्स द्वारा उत्पन्न) कम मात्रा में होता है। त्वचा में मैलेनिन के असमान वितरण के कारण यह फ्रेकल्स उत्पन्न होते हैं। किसी एक जगह पर मैलेनिन का अत्यधिक बनाना भी फ्रेकल्स बना देता है। फ्रेकल्स अतिक्रम दर तक धूप में रखने का परिणाम है जो सूर्य की किणों से ज्यादा प्रभावित क्षेत्रों के लोगों में आम पाए जाते हैं। फ्रेकल्स अपनी ओर से चेहरे, कंधों और बाहों पर पाए जाते हैं। इस लेख को पढ़ें और फ्रेकल्स के लिए वितर से जांचें।

फ्रेकल्स का लक्षण: फ्रेकल्स किसी के रूप में भी अनियमित विकरित होते हैं, गुच्छों में होने के कारण यह त्वचा पर बहुतायत में देखे जा सकता है।

आनुवंशिकीकारण: फ्रेकल्स आनुवंशिक कारणों में भी आपकी त्वचा पर हो सकते हैं। यानी आपके वितर में फ्रेकल्स हो जाएंगे।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देता है। फ्रेकल्स की ज़रूरत अपनी त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त्वचा को अधिक बैकरिंग किरणों से झोला जाता है। यह त्वचा को अधिक रहनी की ज़रूरत देती है।

धूप भी कारण: धूप में ज्यादा रहने से त