

झोन लेजर शो के जारी काशी के विकास की गोरव गाथा

भव्य आयोजन, दशाश्वमेध घाट पर विशिष्टजन संग उमड़ी भीड़

पीएम मोदी के 10 साल के विकास कार्यों के साक्षी बने काशीवासी व पर्यटक मोदी के संकल्प विकसित भारत का जीता-जागता प्रमाण देख लोग हुए आनंदित

संवाददाता।

वाराणसी। दिन—गुरुवार।

समय—गंगा आरती के बाद सायं

7.40 बजे। गंगा पार से जब

सतरंगी एलईडी लाइट्स से

आसमान जगमगाने लगा तो

दशाश्वमेध घाट पर उपस्थित

जनसमूह के 'हर-हर महादेव'

और 'फिर एक बार मोदी सरकार'

के नारों से वातावरण युंजायमान

हो उठा। जी हाँ, झोन लेजर शो

के माध्यम से काशी के विकास

की गोरव गाथा का बख्खान का

अद्भुत नजारा जो सामने था।

पीएम मोदी के संकल्प विकसित

भारत की जीता—जागता प्रमाण

देख लोग आनंदित नजर आए।

गंगा पार में हुए इस भव्य

आयोजन के साक्षी सिर्फ

दशाश्वमेध घाट पर उपस्थित

विशिष्टजन संग उमड़ी भीड़

में अब तक नहीं

जारी हुई। इसमें सोने पे सुहागा

जैसा काम किया गुरुवार का

दशाश्वमेध घाट के ठीक सामने

गंगा पार पर अयोजित भव्य

महंगाई, बेरोजगारी और भाजपा

के ब्रष्टाचार से त्रस्त जनता

इस सरकार के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

प्रधानमंत्री पर हमला करने

वाले भाजपा

के खिलाफ निकल

पड़ी है। भाजपा के लोग घबराये

हुए हैं। अब तो अपने लोगों पर

हमला करने लगे हैं। अभी तक

सी.एम.एस. शिक्षकों का हुआ भव्य सम्मान शिक्षकों ने निकाला 'चरित्र निर्माण मार्च'

लखनऊ, 10 मई: सिटी मोन्टेसी स्कूल द्वारा आयोजित 'शिक्षक धन्यवाद समारोह' आज सी.एम.एस. गोमती नगर (द्वितीय कैम्पस) ऑफिटोरियम में सम्पन्न हुआ। मुख्य अतिथि के रूप में नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी के चांसल व पूर्व पुलिस महानिदेशक डा. विक्रम सिंह ने दीप प्रज्वलित कर समारोह का शुभारम्भ किया जबकि विशिष्ट अतिथि श्री नीरज सिंह, चेयरमैन, एफ.आई.सी.सी.आई. लीडर्स फोरम, ने अपनी उपस्थिति से समारोह की गरिमा को बढ़ाया। इस भव्य समारोह में संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) द्वारा आयोजित परीक्षाओं में सफलता अर्जित कर सारे देश में लखनऊ को गौण बढ़ावे वाले सी.एम.एस. छात्रों व उनके माता-पिता का सर्वांगिन सम्मान विशेष आर्कषण रहा। इस अवसर पर आई.ए.एस. परीक्षा में अखिल भारतीय प्रथम रैंक अर्जित करने वाले सी.एम.एस. छात्र आदित्य श्रीवास्तव के माता-पिता, आई.ए.एस. में चयनित सी.एम.एस.



प्रतपत को खासीर पर सम्मानित किया गया।

मुख्य अतिथि डा. विक्रम सिंह ने अपने संबोधन में कहा कि सी.एम.एस. संस्थापक स्व. डा. जगदीश गांधी जी का आशीर्वाद व उनकी उपस्थिति आज यहाँ पूरी विद्यालय से महसूस हो रही है। विशिष्ट अतिथि श्री नीरज सिंह, चेयरमैन, एफ.आई.सी.सी.आई. लीडर्स फोरम, ने कहा कि सी.एम.एस. की सर्वांगिन शिक्षा पद्धति व सी.एम.एस. शिक्षकों के परिश्रम व लगन की बोलत यहाँ के छात्र सी-लिंक से लेकर सिलकोन वैली तक अपनी छाप छोड़ रहे हैं। इस भव्य समारोह में सी.एम.एस. संस्थापिका-निदेशिका डा. भारती गांधी एवं सी.एम.एस. प्रबन्धक प्रो. गीता गांधी किंगडन ने विद्यालय के कर्तव्यपरायन शिक्षण के प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित किया। इस भव्य समारोह में सी.एम.एस. संस्थापिका-सॉर्कटिक कार्यक्रमों के शिक्षकों द्वारा प्रत्युत शिक्षात्मक-सॉर्कटिक कार्यक्रमों की अनूठी प्रस्तुतियों ने सभी को मन्त्रमुख कर दिया तो वहीं दूसरी ओर शिक्षा जगत के महान्यायक एवं सी.एम.एस. संस्थापक स्व. डा. जगदीश गांधी के व्यक्तिकृत व कृतित पर आधारित आर्ट गैलरी ने सभी को उच्च जीवन मूल्यों एवं शैक्षिक उत्कृष्टता हेतु प्रेरित किया। प्रातः सीटी मोन्टेसी स्कूल के 3000 से अधिक शिक्षक-शिक्षिकाओं व कार्यकर्ताओं ने आज विशाल 'चरित्र निर्माण मार्च' निकालकर भावी पीढ़ी के चरित्र निर्माण व नैतिक उत्थान की पुरजोर अपील की।

अद्यत तृतीया के शुभ अवसर पर चन्दन पात्राधिनांक 10 मई से प्रारम्भ

लखनऊ रुझकॉन मंदिर लखनऊ के अध्यक्ष श्रीमान अपरिमेय शयम प्रभु जी द्वारा अक्षय तृतीय के पावन अवसर पर चन्दन पात्रा धनोत्सव का प्रारम्भ करते हुए उसकी महत्वा का वर्णन किया गया। संचन यात्रा महोत्सव का प्रारम्भ करते हुए उसकी कीथा में श्रीमान अपरिमेय शयम प्रभु जी ने बताया कि एक बार भगवान के प्रिय भक्त एवं महान आचार्य माधवेंद्र पुरी जी को वृदावन में भगवान गोपाल जी के विग्रह रखने देते हैं कि को मधवेंद्र जठर माह में मुझे अत्यधिक गर्भी लगाई है तुम जगन्नाथपुरी जाकर मेरे लिए चंदन लेकर आओ और मेरे शरीर पर लेप करो यह सपना आते ही मधवेंद्र पुरी जी वृदावन से तत्काल पैदल पैदल जगन्नाथ जी पुरी उड़ीसा के लिए निकल पड़े और वहाँ से चंदन लेकर आते हैं और भगवान को उन्होंने चंदन लेप लगा कर यह सेवा पूरी की तरबे यह उत्सव चंदन यात्रा के रूप में पूरे विश्व में इस्कॉन के मंदिरों में धूमधाम से मनाया जाता है जो निरतर 21 दिनों तक चलेगा।

श्रीमान अपरिमेय शयम प्रभुजी ने बताया कि श्रीकृष्ण तो परम पुरुषोत्तम भगवान है, वे आत्माराम हैं, उन्हें किसी प्रकार की सुविधा की कोई आवश्यकता नहीं है, लेकिन भक्तों के लिए भगवान ही सब कुछ है, भगवान की प्राप्ति तावना एवं संतुष्टि के लिए हम सबको भगवान को चन्दन लगाकर उनके प्रति प्रेम और लगाव व्यक्त करना चाहिए सअक्षय तृतीय के शुभ एवं कल्याणकारी दिन हमें भौतिक जगत के भीषण ताप से मुक्त होने के लिए नित्य भक्ति द्वारा भगवान का आप्रय ग्रहण करना चाहिए, जिससे हम भी भागवत प्रेम के महासागर में तैर सकें। सअक्षय तृतीय के अच्युत महत्वपूर्ण अवसरों के विषय में अपरिमेय शयम प्रभु जी द्वारा बताया गया कि आज ही श्रील प्रभुपाद ने भक्तों की लीगी की लीगी लगाव के लिए अंतर्राष्ट्रीय इस्कॉन के प्रारम्भक-आचार्य हैं, जो कृष्ण देवता के लिए अंतर्राष्ट्रीय सोसायटी है। इस्कॉन शुरू करने से पहले, श्रील प्रभुपाद ने भारत में भक्तों की लीग नामक एक सोसायटी की स्थापना की, जो अक्षय तृतीय (16 मई) के शुभ दिन झांसी में वर्ष 1953 में हुई थी, सुदामा जी भगवान श्रीकृष्ण से मिले थे, आज ही पतित पावनी गंगा जी स्वर्गलोक से पृथ्वीलोक पर अवतरित हुई थीं, आज ही बांक बिहारी जी के चरण दर्शन होते हैं और भगवान जगन्नाथ जी का रथ भी आज के ही दिन से बनाना शुरू हो जाता है सभी श्रीमान अपरिमेय शयम प्रभु जी ने मंदिर में उपस्थित भक्तों एवं सभी लखनऊ वासियों को अक्षय तृतीय एवं चन्दन महोत्सव की शुभकामनाएँ देते हुए चन्दन महोत्सव में उत्साहपूर्वक भाग लेने का अनुरोध किया।

इस्कॉन लखनऊ द्वारा दो दिवसीय भगवत् गीता समीनार का आयोजन

लखनऊ श्री श्री राधारमण विहारी मंदिर (इस्कॉन) सेक्टर एफ सुशांत गोल्फ सिटी सुलतानपुर रोड, शहीद पथ, लखनऊ द्वारा अपरिमेय शयम प्रभु जी जीवन के महत्वपूर्ण विदुओं के श्रीमद भगवत् गीता के अनुसार परिमिति करेंगे, जो इस मन्दिर में अध्यक्ष श्रीमान अपरिमेय शयम प्रभु जी जीवन के महत्वपूर्ण विदुओं के द्वारा आयोजित करेंगे, जो इस प्रतिकार है— 2— क्या सब में भगवान है?— 2— मृत्यु किसकी होती है?— 3— भगवान निराकार है या आपकी तरह साकार?— 4— न चाहते हुए भी हम दुखी क्यों होते हैं?— 5— बुरे लोगों को दण्ड क्यों नहीं मिलता?— 6— बुरी घटानों अच्छे लोगों के साथ क्यों घटती है?— 7— क्या प्रज्वलित कर समयरु साथ 06:00 बजे से 08:30 बजे तक चलेगा कार्यक्रम के समाप्तन पर उपस्थिति भक्तों के लिए स्वादिष्ट भोजन प्रसाद की व्यवस्था की गयी है।



राहगीरों के लिए स्वच्छ शीतल जल के लिए एक प्याऊ का आयोजन किया गया

ज़ास्ती! निशुल्क प्याऊ लगातार बढ़ रही गर्मी के कारण लोगों में डिहाइड्रेशन एवं स्वच्छ जल की जरूरत को समझते हुए बुदेलखंड क्षेत्रीय महिला सभा के तत्वाधान में अध्यक्ष आदरणीय श्रीमती प्रभा सराओंगी जी के संयोजन से लॉर्ड महाकालशेश्वर इंटर कॉलेज में राहगीरों के लिए स्वच्छ एवं शीतल जल के लिए एक प्याऊ का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में श्रीमती कुसुम गुप्ता श्रीमती रजनी गुप्ता श्रीमती गीता गुप्ता श्रीमती नीलम बिलैया श्रीमती संजना गुप्ता जी विद्यालय प्रबन्धक श्री विशाल गुप्ता जी कृत्तुराव बुक श्री अजय राय जी परी पटेल दीपाली प्रजापति चांदी प्रजापति काजल कुशावाह वंदना कुशावाह नेहा कुशावाह मुन्नी साहू उषा साहू सोनू विश्वकर्मा सचिव रजनी गुप्ता, उपर्युक्त नीलम बिलैया, उपर्युक्त गीता कनकने संगठन मंडले कुसुम सेठ और समस्त स्टाफ उपस्थिति रहा।



जनाधार खो चुके नेताओं की मंडली बनी गठबंधन प्रत्याशी की खेवनहार

सुलतानपुर (आरएनएस)। सभी चाहते हैं कि हमारा पड़ोसी सी.एम.एस. शिक्षकों के परिश्रम व लगन की बोलत यहाँ के छात्र सी-लिंक से लेकर सिलकोन वैली तक अपनी छाप छोड़ रहे हैं। इस भव्य समारोह में सी.एम.एस. संस्थापिका-निदेशिका डा. भारती गांधी एवं सी.एम.एस. प्रबन्धक प्रो. गीता गांधी किंगडन ने विद्यालय के कर्तव्यपरायन शिक्षण के प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित किया। इस भव्य समारोह में सी.एम.एस. संस्थापिका-निदेशिका डा. भारती गांधी एवं सी.एम.एस. प्रबन्धक प्रो. गीता गांधी किंगडन ने विद्यालय के कर्तव्यपरायन शिक्षण के प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित किया। इस भव्य समारोह में सी.एम.एस. संस्थापिका-निदेशिका डा. भारती गांधी एवं सी.एम.एस. प्रबन्धक प्रो. गीता गांधी किंगडन ने विद्यालय के कर्तव्यपरायन शिक्षण के प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित किया।

अवाम के लिए कोन सुकीद है। भाजपा की बात करे तो मेनका गांधी वाहरी होते हुए भी अपनी कार्य शैली के दम पर पांच साल बोहर है तो वही सपा संस्था के साथ संस्थापक में खुट को सवित कर दिया है कि हम जातिधर्म और मजहब पर एक हटकर काम करने वालों में हैं। तो वही इंडिया गठबंधन को इनकी जरूरत नहीं रही है। देखना होगा कि मेनका गांधी 38 लोकसभा सुलतानपुर से सासंद प्रत्याशी राम भुआल निषाद दर्जनों के लिए बोलते हैं जो विद्यालयमा गम्हाट होनी वाली नहीं लापता है और अब इनके लिए एक हटकर काम करने वालों में हैं। तो वही इंडिया गठबंधन को इनकी जरूरत नहीं रही है। देखना होगा कि विद्यालय के काम करता था, वहाँ से असलहाव बनाने का काम सीखने के बाद उसने अवैध फैक्ट्री डाल दी। ऐसा पुलिसिया पड़ताल में सामने आया है। एक तस्कर प्रयागराज से दूसरा सुलतानपुर की वास्तविकता से दो बार होने ही दिया जा रहा है। अब वहाँ से असलहाव बनाने का काम करता था, वहाँ से असलहाव बनाने का काम सीखने के बाद उसने अवैध फैक्ट्री डाल दी। ऐसा पुलिसिया पड़ताल में सामने आया है। एक तस्कर प्रयागराज से दो बार सुलतानपुर की वास्तविकता से दो बार होने ही दिया जा रहा है। अब पुल

संपादकीय

चंदा लेने का आरोप

अरविंद केजरीवाल के खिलाफ एनआईए जांच की सिफारिश की गई है। उन पर प्रतिवेदित आतंकी संगठन सिख संघर जरिस से देवेन्द्र पाल भुल्लर की रिहाई की एवज में 1.6 करोड़ डॉलर बताए चंदा लेने का आरोप है।

दिल्ली के उपराज्यपाल ने वीके सक्सेना ने विश्व हिन्दू महासंघ के राष्ट्रीय महासंघिव आश मौगिया के साक्ष्य-आधारित आरोप के मद्देनजर एनआईए जांच की अनुशंसा की है। केजरीवाल पहले से ही आबकारी नीति मामले में जेल में हैं, जिसमें जमानत पर मंगलवार को सर्वोच्च न्यायालय ने फैसला सुरक्षित रख लिया। इसके एक दिन पहले जांच की सिफारिश की गई है। ताजा आरोप केजरीवाल के वर्तमान और भविष्य के लिए एक नये फैदे की तरह है।

पंजाब के खालिस्तान अंदोलन के दौरान भुल्लर का रक्तरंजित इतिहास रहा है। वह खालिस्तान लिवेरेशन फ्रंट से जुड़ा कुख्यात आतंकी है, जिसने दिल्ली की रायसीना रोड स्थित युक्त कांग्रेस मुख्यालय के सामने 11 सितम्बर, 1993 को बम विस्फोट कर राजधानी को दहला दिया था। इसमें 11 लोग मौके पर ही मारे गए थे। जाहिर हौर पर यह मामला मौजूदा कानून के मुताबिक देशद्रोह की कीटि में आता है। ऐसे में चंदा का आरोप सिद्ध हो गया, जैसा कि उपराज्यपाल का मौगिया के सुपुर्द किए साक्ष्यों के आधार पर दावा है, तो केजरीवाल राजनीतिक विभावान में सकते हैं।

एक वीडियो में खालिस्तान समर्थक आतंकी गुरुपतंत्र सिंह पन्नू को यह कहते सुना—देखा गया है कि केजरीवाल की आम आदामी पार्टी सरकार को 2014 से 2022 के दौरान खालिस्तान समर्थक समूहों से 1.6 करोड़ डॉलर की फंडिंग मिली थी। फिर भी आप को इसमें राजनीतिक षड्यंत्र लगता है। इसका मकसद आम चुनाव से केजरीवाल को दूर रखना है। उसे लगता है कि उपराज्यपाल भाजपा के एजेंट की तरह काम कर रहे हैं, जबकि उन्हें साक्षात्कार एजेंट के रूप में काम करना चाहिए।

इस पर की व्यवस्था केंद्र-राज्य सरकारों के बीच समन्वयक एवं संकर्मोचक दायित्व-पूर्ति के लिए की गई है। आप ने यह खुलासा नहीं किया है कि उसके आरोप का आधार क्या है? पर ऐसे गंभीर आरोप किसी भी पार्टी या सरकार की मुखिया के विरुद्ध लगे तो उसकी जांच की सिफारिश उपराज्यपाल का संभालिक दायित्व है। इसे केवल चुनाव या जमानत पर सुनवाई की टाईमिंग या इस बिना पर भी स्पष्टित नहीं किया जा सकता कि ये आरोप किसी खास संगठन की तरफ से लगाए जा रहे हैं।

पारदर्शी निगरानी व्यवस्था के दायरे में आए

यूं तो सोशल मीडिया पर सचेत करते हुए कई वीडियो और दावे सामने आते रहते हैं, लेकिन कितने सच होते हैं, यह सामान्यतया कोई भी नहीं कह सकता।

हालांकि कभी-कभी कोई ऐसा वीडियो सामने आ जाता है जो विचलित कर देता है और अक्सर लोग सच्चाई जान बिना ही भरोसा कर बैठते हैं। ऐसा ही एक वीडियो बीते दिनों बहुत तेजी से वायरल हुआ रही थी शर्ट पहना एक छोटा बच्चा जो कि किसी मेल में दिख रहा है। एक दूकानदार से गिलास में कुछ लेते हैं? जिसमें बहुत जेसे सफेद और गाढ़ा धूंधां निकलता है। बच्चा उसे पीता है और तुरंत पेट पकड़कर चीखने-पहुंचाई रहता है। बच्चे को तुरंत विकेटसीकी मदर पहुंचाई गई। बहरहाल, वीडियो की सत्त्वता-असत्त्वता से परे हटकर सो चौंके तो अगर वार्कइंग में ऐसा है तो हम सभी को गंभीरता से इस बारे में सोचने की जरूरत है।

वीडियो में दिख भी रहा है कि उस पर स्माक विस्किट लिखा है। आजकल ऐसे पदार्थ खाने को सजावटी आकार देने के साथ बच्चों में आकर्षण बढ़ाने के लिए बनाना आम हो गया है, जिसमें ड्राइ आइस या लिविंग नाइट्रोजन का अनुपातहीन उपयोग आम सा हो गया है। भारत में इसका तेजी से पार्टीयों या पिकनिक, मेलों में चलन बढ़ रहा है। वस्त्रविकात यह है कि बच्चा दावणेरे में विरिनों के साथ एक प्रदर्शनी में गया था और उसने वहाँ पर एक स्टॉल से स्मोक विस्किट लिया और उपयोग करते ही उसकी तीव्रता जिंदग गई। सुकून की बात है कि वीडियो के जरिए फैलाई जा रही मौत की बातें अफवाह निकली, लेकिन इस वीडियो ने कई सवाल जरूर पैदा कर दिए।

क्या आम दावों, पार्टीयों, चौपाटियों या चाट, पकौड़े, आईस्क्रीम या टण्डाई के नाम पर बिना किसी स्वीकृति के कुछ भी उपयोग की इजाजत है? और क्या भारत में कहीं भी कोई अपनी मनमर्जी से स्वाद या आकर्षण बढ़ाने के लिए किसी भी प्रतिवेदित, घातक या अनुपातहीनमात्रा में मसाले, रसायन खानों में उपयोग कर सकते हैं? ऐसे पर यही जागरूक हैं? स्वास्थ्य के लिए नुकसान देने वाले खोरे जाने के लिए विशेषज्ञ नहीं हैं। एक दूकानदार से गिलास में कुछ लेते हैं? जिसमें बहुत जेसे सफेद और गाढ़ा धूंधां निकलता है। बच्चा उसे पीता है और तुरंत पेट पकड़कर चीखने-पहुंचाई रहता है। बच्चे को तुरंत विकेटसीकी मदर पहुंचाई गई। बहरहाल, वीडियो की सत्त्वता-असत्त्वता से परे हटकर सो चौंके तो अगर वार्कइंग में ऐसा है तो हम सभी को गंभीरता से इस बारे में सोचने की जरूरत है।

वीडियो में दिख भी रहा है कि उस पर स्माक विस्किट लिखा है। आजकल ऐसे पदार्थ खाने को सजावटी आकार देने के साथ बच्चों में आकर्षण बढ़ाने के लिए बनाना आम हो गया है, जिसमें ड्राइ आइस या लिविंग नाइट्रोजन का अनुपातहीन उपयोग आम सा हो गया है। भारत में इसका तेजी से पार्टीयों या पिकनिक, मेलों में चलन बढ़ रहा है। वस्त्रविकात यह है कि बच्चा दावणेरे में विरिनों के साथ एक प्रदर्शनी में गया था और उसने वहाँ पर एक स्टॉल से स्मोक विस्किट लिया और उपयोग करते ही उसकी तीव्रता जिंदग गई। सुकून की बात है कि वीडियो के जरिए फैलाई जा रही मौत की बातें अफवाह निकली, लेकिन इस वीडियो ने कई सवाल जरूर पैदा कर दिए।

क्या आम दावों, पार्टीयों, चौपाटियों या चाट, पकौड़े, आईस्क्रीम या टण्डाई के नाम पर बिना किसी स्वीकृति के कुछ भी उपयोग की इजाजत है? और क्या भारत में कहीं भी कोई अपनी मनमर्जी से स्वाद या आकर्षण बढ़ाने के लिए किसी भी प्रतिवेदित, घातक या अनुपातहीनमात्रा में मसाले, रसायन खानों में उपयोग कर सकते हैं? यहीं हैं? स्वास्थ्य के लिए नुकसान देने वाले खोरे जाने के लिए विशेषज्ञ नहीं हैं। एक सवाल उठाने पर यही जिंदग रहता है।

आउटिंग या बाहर खाने के चलन ने अनॉलाइन फुट को एक नई इंडस्ट्री की शक्ति दे दी, लेकिन सवाल यही कि आखिर बाजार में विकाने वाला रेडीमेड खाना स्वास्थ्य के लिए बनाना आम हो गया है, जिसमें ड्राइ आइस या लिविंग नाइट्रोजन का अनुपातहीन उपयोग आम सा हो गया है। भारत में इसका तेजी से पार्टीयों या पिकनिक, मेलों में चलन बढ़ रहा है। वस्त्रविकात यह है कि बच्चा दावणेरे में विरिनों के साथ एक प्रदर्शनी में गया था और उसने वहाँ पर एक स्टॉल से स्मोक विस्किट लिया और उपयोग करते ही उसकी तीव्रता जिंदग गई। सुकून की बात है कि वीडियो के जरिए फैलाई जा रही मौत की बातें अफवाह निकली, लेकिन इस वीडियो ने कई सवाल जरूर पैदा कर दिए।

क्या आम दावों, पार्टीयों, चौपाटियों या चाट, पकौड़े, आईस्क्रीम या टण्डाई के नाम पर बिना किसी स्वीकृति के कुछ भी उपयोग की इजाजत है? और क्या भारत में कहीं भी कोई अपनी मनमर्जी से स्वाद या आकर्षण बढ़ाने के लिए किसी भी प्रतिवेदित, घातक या अनुपातहीनमात्रा में मसाले, रसायन खानों में उपयोग कर सकते हैं? यहीं हैं? स्वास्थ्य के लिए नुकसान देने वाले खोरे जाने के लिए विशेषज्ञ नहीं हैं। एक सवाल उठाने पर यही जिंदग रहता है।

तमाम तरह के टैक्स के दायरे में भी आता है परन्तु गुणवत्ता को लेकर किस तरह के निर्देश हैं या अमल करना है। इस पर आम लोगों को कुछ पता नहीं होता। समय के साथ अब इस बात पर भी सख्त कानून बने हों और पालन में भी कठोरता तय होती है। जाए तो एक रेडीमेड फूड उदयों भी एक पारदर्शन निगरानी व्यवस्था के दायरे में आए। बना बनाया या बनाकर खाने के बेचने या पैक कर घर-घर पहुंचाने का रिटेल या थोक कारोबार हो जाए तो लोगों में बदल जाएंगे।

अरविंद केजरीवाल के खिलाफ एनआईए जांच की सिफारिश की गई है। उन पर प्रतिवेदित आतंकी संगठन सिख प्रशिक्षण असंघ से देवेन्द्र पाल भुल्लर की रिहाई की एवज में 1.6 करोड़ डॉलर बताए चंदा लेने का आरोप है।

दिल्ली के उपराज्यपाल ने वीके सक्सेना ने विश्व हिन्दू महासंघ के राष्ट्रीय महासंघिव आश मौगिया के साक्ष्य-आधारित आरोप के मद्देनजर एनआईए जांच की अनुशंसा की है। केजरीवाल पहले से ही आबकारी नीति मामले में जेल में हैं, जिसमें जमानत पर मंगलवार को सर्वोच्च न्यायालय ने फैसला सुरक्षित रख लिया। इसके एक दिन पहले जांच की सिफारिश की गई है। ताजा आरोप केजरीवाल के वर्तमान और भविष्य के लिए एक नये फैदे की तरह है।

अरविंद केजरीवाल के खिलाफ एनआईए जांच की सिफारिश की गई है। उन पर प्रतिवेदित आतंकी संगठन सिख प्रशिक्षण असंघ से देवेन्द्र पाल भुल्लर की रिहाई की एवज में 1.6 करोड़ डॉलर बताए चंदा लेने का आरोप है।

भारत के पास तिब्बत के रूप में है ऐसा ब्रह्मास्त्र, चीन की सारी चालबाजियों को पल भर में कर देगा परास

फिलीपीस में भारत की आधुनिक अस्त्र-शस्त्र की आपूर्ति करने में लगा था। अब ऐ

**पहले की तरह नहीं लेकिन कोहली अभी
भी जबर्दस्त खिलाड़ी है – टाम मूडी**

मूड़ी ने 'स्टार स्पोटस क्रिकेट लाइव' पर कहा, "यह गानदार है। वह अब पहले की तरह बाला विराट कोहली नहीं है लेकिन अब वह 21 साल का ही नहीं है। वह 30 पार है तेकिन अभी भी ऐसा प्रदर्शन जागवाह है।" उन्होंने कहा, "डीप से दौड़कर आना और इस तरह का थो फेंकना आसान नहीं है। यह असाधारण है।" "दरफनमौला टॉम मूड़ी का मानना है कि विराट कोहली की भी अपनी सीमायें हैं लेकिन भारत को इस स्टार बल्लेबाज ने ट्रेनिंग को लेकर अपनी प्रतिबद्धता के दूसरे पर उसकी भरपाई कर दी है। अपनी दमदार स्लॉग्स स्वीप के जरिये कोहली बीच के ओवरों में स्पिनरों को बखूबी खेल रहे हैं। उन्होंने पंजाब किंस के खेलाफ बृहस्पतिवार को 47 ओंद में 92 रन की पारी खेली और डीप मिड विकेट से स्टीक



द्वा पर शाकात् सह का रन आउट भी किया। मूडी ने 'स्टार स्पोटर्स क्रिकेट लाइव' पर कहा, " यह शानदार है। वह अब पहले की तरह वाला विराट कोहली नहीं है लेकिन अब वह 21 साल का भी नहीं है। वह 30 पार है लेकिन अभी भी ऐसा प्रदर्शन लाजवाब है।" उन्होंने कहा, " डीप से दौड़कर आना जार इस तरह का द्वा कफना आसान नहीं है। यह असाधारण है।" कोहली के अब आईपीएल के इस सत्र में 12 मैचों में 634 रन हो गए जबकि चेन्नई सुपर किंग्स के कप्तान रुतुराज गायकवाड़ 11 मैचों में 541 रन बनाकर दूसरे स्थान पर हैं। मूडी ने कहा, " वह उपकरण काल्डर नहीं है बाल्क बल्लेबाज भी है। उसने 92 रन की बेतरीन पारी खेली और इतने समय बल्लेबाजी करने के बावजूद मैदान पर इस तरह कोई और भाग नहीं सकता। दूसरी पारी में भी उसने गजब का फोकस, उत्साह, फिटनेस और चपलता बनाये रखी और इस तरह का रन आउट किया।

नुस्खे परापर के लिए जगल हैप्ता ऊरा परंगा पश्चाप्तज,
Rahul Dravid चाहें तो फिर से कर सकते हैं आवदेन

नाल का था लाकर उन्हें जारी हथयोगी स्टाफ को नवंबर में 50 भौतिकों के विश्व कप के बाद आर्यकाल में विस्तार दिया गया। राह ने यहां बीसीसीआई कार्यालय में चुनिंदा मीडिया से कहा, "हम भगले कुछ दिन में आवेदन प्राप्ति लायेंगे। राहुल द्रविड़ का आर्यकाल खत्म होने वाला है। उन्हें पद पर बने रहना है तो फेर से आवेदन करना होगा। बुबई। बीसीसीआई सचिव जय राह ने कहा है कि भारत के मुख्य कोच राहुल द्रविड़ को भगर टी20 विश्व कप के बाद भी पद पर बने रहना है तो उन्हें फेर से आवेदन करना होगा। उन्होंने यह भी कहा कि नये कोच की नियुक्ति तीन साल के लिये लागी। द्रविड़ का करार शुरू में दो साल का था लेकिन उन्हें और तहयोगी स्टाफ को नवंबर में 50 भौतिकों के विश्व कप के बाद आर्यकाल में विस्तार दिया गया। राह ने यहां बीसीसीआई कार्यालय में चुनिंदा मीडिया से कहा, "हम भगले कुछ दिन में आवेदन



उन्हें पद पर बने रहना है तो फिर से आवेदन करना होगा। हमें दीर्घकालिन कोच चाहिये, तीन साल के लिये।” उन्होंने यह भी कहा कि अलग अलग प्रारूपों के लिये अलग कोच रखने का चलन नहीं रहा है। इसके अलावा हमारे पास कई खिलाड़ी ऐसे हैं जो सभी प्रारूपों में खेलते हैं जैसे ऋषभ पंत, विराट कोहली और रोहित शर्मा।” उन्होंने कहा, “यह फैसला क्रिकेट सलाहकार समिति को लेना है। समिति में जटिन परांजपे, अशोक क्रिकेट में अलग अलग प्रारूपों के लिये अलग कोच रखने का चलन नहीं रहा है। इसके अलावा हमारे पास कई खिलाड़ी ऐसे हैं जो सभी प्रारूपों में खेलते हैं जैसे ऋषभ पंत, विराट कोहली और रोहित शर्मा।” उन्होंने कहा, “यह फैसला क्रिकेट सलाहकार समिति को लेना है। जो फैसला चाहिये तो मैं दखल नहीं दूंगा।” अंतरार्थीय क्रिकेट समिति के अध्यक्ष के रूप में ग्रेग बार्कले का कार्यकाल इस साल खत्म हो रहा है लेकिन शाह ने यह नहीं बताया कि वह इस पद की दौड़ में हैं या नहीं। उन्होंने कहा, “मुझे यहां बीसीसीआई में रहने दीजिये। अटकलें लगने दीजिये लेकिन मुझे यहां रहने दीजिये। क्या मैं अच्छा काम नहीं कर रहा हूं।

120 पड़फप न जहा मिला जगह, न्यूज़लैंड के बलेशाही कोलिन मुनरो ने क्रिकेट को कहा अलविदा

यूजालड के शोषक्रम के बल्लबाज़ कालन मुनरो ने आगामा टी20 विश्व कप के लिये टीम में जगह नहीं मिलने के बाद शुक्रवार को अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट को अलविदा कह दिया। मुनरो ने न्यूजीलैंड के लिये एक टेस्ट, 57 वनडे और 65 टी20 मैच खेलकर 3010 रन बनाये हैं। टी20 क्रिकेट में उनका औसत 156.44 रहा। वह उन चुनिंदा खिलाड़ियों में से हैं जिन्होंने सभी टी20 स्पर्धाओं में मिलकर 10000 से अधिक रन बनाये हैं। उन्होंने 428 टी20 मैचों में 10961 रन बनाये हैं जिनमें उनका स्ट्राइक रेट 141.25 रहा। उन्होंने न्यूजीलैंड के लिये आखिरी मैच 2020 में भारत के खिलाफ टी20 खेला था। मुनरो ने एक बयान में कहा, "न्यूजीलैंड के लिये खेलना मेरी सबसे बड़ी उपलब्धियों में से रहा। मैंने 123 अंतर्राष्ट्रीय मैच खेले जिस पर मुझे गर्व है।" उन्होंने कहा, "मैंने लंबे समय से नहीं खेला है लेकिन मुझे वापसी की उम्मीद बनी हुई थी। अब न्यूजीलैंड की टी20 विश्व कप टीम के ऐलान के बाद मेरे लिये विदा लेने का सही समय है।" वह दुनिया भर में टी20 लीग खेलते रहेंगे।

अपनी मिठास और
लाभों के लिए जानी
है। बेरी कई तरह की
जिनमें सबसे प्रमुख
हैं और ब्लूबेरी हैं ये दानों
में विटामिन और खनिजों
की होती हैं और स्वास्थ्य
यदा पहुंचाती हैं। इन्हें
गुणों का पावरहाउस
जाए तो गलत नहीं
लेकिन ब्लैकबेरी और
में से कौन से बेरी
हैं? आइए दोनों की
करते हुए इसके बारे
में होती है अधिक
जानकारी क्या?



की तरह यह भी विटामिन—सी का एक अच्छा स्रोत है। इसके साथ ही इसमें विटामिन—के भी भरपूर मात्रा में पाई जाती है। ब्लैकबेरी के सेवन से क्या लाभ मिलते हैं?

तंत्र को स्वस्थ रखता है। फाइबर ब्लड शुगर को नियन्त्रित करने में भी मदद करता है। इसके अलावा ब्लैकबेरी में एंथोसायनिन भी होता है, जो यादाश्त को मजबूत करता है और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करता है। ब्लूबेरी से क्या लाभ मिलते हैं? ब्लूबेरी को एक सुपरफूड माना जाता है क्योंकि यह एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। ये एंटी-ऑक्सीडेंट

का भा कम करता है। दाना से किसका से वन बेहतर? ब्लैकबेरी और ब्लूबेरी दोनों ही कई लाभ स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, जो उन्हें मूल्यवान बनाते हैं। इनमें से किसका से वन करना आपके लिए बेहतर होगा, यह आपकी स्थिति और व्यक्तिगत पसंद पर निर्भर कर सकता है। हालांकि, अगर इनमें से किसी एक का चयन करना है तो आप ब्लूबेरी चुन सकते हैं क्योंकि यह हृदय रोग और मधुमेह जैसी गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करती है और समग्र स्वास्थ्य को फायदा पहचाती है।

प्लेआफ की रेस में अब भी बरकरार है आरसीबी के कारण बन रहे हैं ये समीकरण...



A cricket player in a red and blue uniform, wearing a helmet and gloves, is in mid-swing, having just hit the ball. The background shows a blurred stadium crowd and a set of stumps.

बाद नौवें नंबर पर पहुंच गई है। पंजाब 12 में से चार मैच जीती है। आरसीबी की गेंदबाजी के आगे पंजाब पस्त आरसीबी ने मैच में टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी की ओर पंजाब को 242 रन का टारगेट सेट किया। पंजाब ने टारगेट चेज करते हुए खराब शुरुआत की ओर पहला ही विकेट छह रन पर गंवा दिया। हालांकि जॉनी बेयरस्टो और रिली रोसो ने दूसरे विकेट के लिए पारी को संभाला और 31 गेंदों में 65 रनों की पार्टनरशिप की। रिली रोसो ने 61 रन बनाए और बेयरस्टो ने 27 रन बनाए। हालांकि आरसीबी के कर्ण शर्मा के दो झटकों से उनके विकेट पतन का सिलसिला शुरू हुआ और टीम 17 ओवर में 181 रन पर सिमट गयी। आईपीएल की बात करें तो आरसीबी ने चार मैच जीत कर खुद को प्लेऑफ की रेस में शामिल किया है। आरसीबी के दमदार खेल के कारण चेन्नई सुपर किंस, लखनऊ सुपरजाइंट्स और दिल्ली कैपिटल का प्लेऑफ में पहुंचना मुश्किल लग रहा है। आईपीएल में प्लेऑफ का समीकरण समझने से पहले प्लाइंट्स टेबल पर भी नजर डालते हैं। पंजाब

पर जीत दर्ज करने के बाद 5 मैच जीत कर रॉयल चौलेंज बैंगलोर 10 अंक के साथ है। चेन्नई दिल्ली और लखनऊ की टीम में 12 अंकों के साथ प्लाइंट्स टेबल में चौथे पांचवें और छठे नंबर पर है। टॉप 3 टीम्स कोलकाता नाइट राइडर्स राजस्थान रॉयल्स और सनराइजर्स हैदराबाद बनी हुई है। आंकड़ों पर गौर करें तू रॉयल चौलेंजर्स बैंगलोर के अभी दो मैच बाकी हैं जो उसे खेलने हैं। आरसीबी को दोनों ही मैच अपने घरेलू स्टेडियम यानी एम चिन्नारावामी स्टेडियम में खेलने हैं। ऐसे में इन स्टेडियम में आरसीबी के लिए जितना थोड़ा आसान हो सकता है हालांकि प्लेऑफ में जाने के लिए कई शर्तों को आरसीबी

को पूरा करना होगा। इसमें सबसे जरूरी शर्त है कि आरसीबी दोनों माचों में जीत हासिल कर अपनी कुल अंक 14 करें। बता दें कि 12 में को दिल्ली कैपिटल और 18 में को चेन्नई सुपर किंस के खिलाफ रॉयल चौलेंजर्स बैंगलोर मैदान में उत्तरणी। आरसीबी के लिए यह दोनों ही मैच करा या मरो की स्थिति वाले हैं। दिल्ली कैपिटल्स को हराकर आरसीबी आसानी से अपनी स्थिति मजबूत कर सकती है। वही चेन्नई सुपर किंस एक बख रोख आरसीबी की राह में है। चेन्नई सुपर किंस 12 अंकों के साथ है। सीएसके का रन रेट पॉजिटिव 0.700 है। चेन्नई सुपर किंस के अभी तीन मैच बाकी हैं ऐसे में अगर वह एक भी मैच जीती है तो उसका प्लेऑफ में बने रहने की उम्मीद बन जाएगी।

ਪੱਜਾਬ ਕਿੰਗਸ ਜਾਰ ਅਰਜ਼ਾਬਾ ਦੀ ਬਾਵ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਯਹਾਂ ਦੇਰਵੇਂ ਪਲੇਈੰਗ 11

आईपीएल 2024 का 58वां मुकाबला पंजाब किंग्स और रॉयल चौलेंजर्स बैंगलुरु के बीच धर्मशाला में खेला जा रहा है। पंजाब का रुक्षान सैम करन ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया है। रॉयल चौलेंजर्स बैंगलुरु की टीम पहले बैटिंग का

ਪੰਜਾਬ ਕਿੰਗਸ ਕੇ ਲਿਏ ਮੌਜੂਦਾ ਸਤਰ ਉਤਾਰ—ਚੜਾਵ ਭਰਾ ਰਹਾ। ਪੰਜਾਬ ਕਿੰਗਸ ਔਰ ਰੱਧਲ ਚੌਲੋਂਜਸ ਬੇਂਗਲੁਰੂ ਕੇ ਬੀਚ ਆਈਪੀਏਲ 2024 ਕਾ 58ਵਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸਤਰ ਉਤਾਰ—ਚੜਾਵ ਭਰਾ ਰਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਕਿੰਗਸ ਕੇ ਕਪਤਾਨ ਸੈਮ ਕਰਨ ਨੇ ਟੌਸ ਜੀਤਕਰ ਪਹਲੇ ਗੇਂਦਬਾਜੀ ਕਰਨੇ ਕਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਯਾ ਹੈ। ਰੱਧਲ ਚੌਲੋਂਜਸ ਬੇਂਗਲੁਰੂ ਕੀ ਟੀਮ ਪਹਲੇ ਵੈਟਿੰਗ ਕਰੇਗੀ। ਪੰਜਾਬ ਕਿੰਗਸ ਕੇ ਲਿਏ ਮੌਜੂਦਾ ਸਤਰ ਉਤਾਰ—ਚੜਾਵ ਭਰਾ ਰਹਾ। ਟੀਮ ਨੇ ਜੀਤ ਕੇ ਸਾਥ ਸੀਜਨ ਕੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀ ਥੀ ਲੇਕਿਨ ਉਸਕੇ ਬਾਦ ਅਥ ਤਕ 11 ਮੈਚ ਖੇਲਨੇ ਕੇ ਬਾਦ 7 ਮੈਚ ਗੱਂਗਾ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਕੀ ਨਿਯਮਿਤ ਕਪਤਾਨ ਵਿਖੇ ਧਵਨ ਕੇ ਚੋਟਿਲ ਹੋਨੇ ਸੇ ਟੀਮ ਕੀ ਸੁਝਿਕਲੇ ਬਢੀ ਹਨ। ਟੀਮ ਨੇ ਕੋਲਕਾਤਾ ਨਾਇਟ ਰਾਇਡਰਸ ਔਰ ਚੇਨਨ੍ਹ ਸੁਪਰ ਕਿੰਗਸ ਕੋ ਉਨਕੇ ਘਰੇਲੂ ਮੈਦਾਨ ਪਰ ਹਾਰਕਰ ਅਪਨੀ ਕਸ਼ਮਾ ਦਿਖਾਈ। ਨਾਇਟ ਰਾਇਡਰਸ ਕੇ ਖਿਲਾਫ ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਆਈਪੀਏਲ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਕੇ ਸ਼ਬਦੇ ਬਡੇ ਲਕਧ ਕਾ

ग्रामिया में इंटरमिट्टेंट फारस्टग्रे का पालन करते समय इन बातों का रखें ध्यान

पटन ह आर इसस वजन कम करने के साथ-साथ अन्य कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। इसका पालन करने वाले अधिकतर लोग 16 घंटे उपवास रखने के लिए स्वास्थ्यवधक तरल पदार्थों का सेवन करें। मौसमी फल का करें सेवन गर्मियों के दौरान बाजार में आने वाले फल तरबुज, खरबुजा

A photograph of a woman with short brown hair, wearing a white t-shirt, sitting at a light-colored wooden table. She is looking down at a clear glass bowl filled with a colorful salad of various vegetables. To her right on the table is a silver-colored alarm clock with black numbers and hands. The background is a plain, light-colored wall.

गर्मियों में हाइड्रेशन का द्यान रखन बहुत जरूरी है। भरपूर पानी का सेवन शरीर से विपक्ष पदार्थों को बाहर निकालने में मदद कर सकता है और शरीर को हाइड्रेट रखकर कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है। गर्मियों के दौरान डिहाइड्रेशन एक आम समस्या है, जो थकान और अन्य स्वास्थ्य जटिलताओं का कारण बन सकती है। इसलिए इंटरमिटेंट फास्टिंग फलों से मिलने वाले फायदे। पोषक तत्वों का होना चाहिए सही संतुलनलोग अक्सर उपवास को खत्म करने के बाद बहुत कम खाते हैं, जिससे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इंटरमिटेंट फास्टिंग खाने के समय को प्रतिबंधित करने का तरीका है और इसका पूरा उद्देश्य खाने को सही तरह से पचाने के लिए पर्याप्त समय देना है। इसके अतिरिक्त आपके मासपोशियों के निमाण में मदद कर सकते हैं। पर्याप्त नींद भी करेगी मददइस बात का ध्यान रखना भी बहुत महत्वर्ण है क्योंकि उपवास के दौरान नींद की कमी से शरीर के लिए वसा जलाना मुश्किल हो जाता है। रात को अच्छी नींद के लिए सही सर्कारियन लय बनाए रखना जरूरी होता है क्योंकि यह भूख और मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करने वाले हार्मोन को नियंत्रित करने की विकास को लाता है। इंटरमिटेंट फास्टिंग का लाभ यह है कि यह अधिकतर लोगों का मानना है कि कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग को चुनना सही नहीं है क्योंकि शिशु के पर्याप्त विकास के लिए उर्वर्ण नियमित रूप से उचित मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है, जो कि इंटरमिटेंट फास्टिंग से नहीं मिल सकती है।



तत्व जरूर होने चाहिए। ये पेट को लंबे समय भरा रखने और मांसपेशियों के निर्माण में मदद कर सकते हैं। पर्याप्त नींद भी करेगी मददइस बात का ध्यान रखना भी बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि उपवास के दौरान नींद की कमी से शरीर के लिए वसा जलाना मुश्किल हो जाता है। रात को अच्छी नींद के लिए सही सर्कड़ियन लय बनाए रखना जरूरी होता है क्योंकि यह भूख और मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करने वाले हार्मोन को नियंत्रित खाद्य पदार्थ का कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है? अधिकतर लोगों का मानना है कि कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग को चुनना सही नहीं है क्योंकि शिशु के पर्याप्त विकास के लिए उहाँसे नियमित रूप से उचित मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है, जो कि इंटरमिटेंट फास्टिंग से नहीं मिल सकती है।

बदले की आग में जलते मनोज बाजपेयी की फिल्म भैख्या जी का दमदार टीजर हुआ रिलीज, फिल्म 24 मई को सिनेमाघरों में देगी दर्तक

मनोज बाजपेयी फिल्म इंडस्ट्री के टैलेंटेड एक्टर्स में से एक हैं। उन्होंने अपने करियर में एक से बढ़कर एक फिल्में और वेब सीरीज की हैं। अब उनकी नई फिल्म भईया जी का टीजर रिलीज किया गया है जिसमें वो बदले की आग में जलते नजर आ रहे हैं। मनोज बाजपेयी का फिल्म में काफी खूंखार किरदार दिखाया जाएगा जिसे आप इस टीजर में देख सकते हैं।

सर्सेंप्स और एक्शन सीन वाली फिल्में की हैं लेकिन इस बार उनके अभिनय में कुछ अलग देखने को मिलेगा। फिल्म का टीजर काफी प्रसंद किया जा रहा है और मेकर्स ने टीजर के साथ फिल्म की रिलीज डेट भी बताई है। पहले भी मनोज बाजपेयी ने सर्सेंप्स और एक्शन सीन वाली फिल्में की हैं लेकिन इस बार उनके अभिनय में कुछ अलग देखने को मिलेगा। फिल्म का

रहा है और मेकर्स ने टीजर के साथ फिल्म की रीज डेट भी बताई है। फिल्म के टीजर में दिखाया है कि एक सीधा—सादा इंसान अपने भाई की पढ़ाने के लिए सबकुछ करता है। लेकिन जब उसका भाई किसी साजिश का शिकार होकर मार दिया जाता है तब बदले की आग जल उठती है। टीजर देखकर फिल्म की कहानी तो कुछ ऐसी ही नजर आ रही, बाकी 24 मई को विलयर होगा कि यहाँ की कहानी अस्तित्व में

आधार पर होगी। मनोज बाजपेयी का ऐसा खूबाखर रूप आपने शायद ही किसी फ़िल्म में देखा हो। फ़िल्म भईया जी का निर्देशन अपूर्व सिंह कार्को ने किया है। वहीं फ़िल्म में मनोज बाजपेयी ही लीड एक्टर के तौर पर नजर आए हैं। बता दें, मनोज बाजपेयी ने फ़िल्म द्रोह काल (1994) से अपने बॉलीवुड करियर की शुरुआत की थी। इंडस्ट्री में उन्हें लगभग 20 साल हो चुके हैं और फ़िल्म भईया जी उनकी 100वीं

विजय देवरकांडा दश क
सबसे पॉपुलर एक्टर में से एक
हैं। साउथ इंडिया में तो एक्टर
ब्रह्मद हैं ही वहीं बॉलीवुड
में भी वे डेब्यू कर चुके हैं।
फिलहाल 35वां बर्थडे के मौके
पर एक्टर के फैंस को बड़ा
तोहफा देते हुए निर्माता दिल राजू
ने विजय की अपक्रिया ग
पैन-इंडियन प्रोजेक्ट की भी
अनाउसमेंट कर दी है। बता दें
कि विजय देवरकांडा के बर्थडे
पर मेकर्स ने एक दिलचस्प

१८८९ शव्वर कर उनके न-इंडियन प्रोजेक्ट की नानाउंसमेंट की है। विजय की अपक्रिया फिल्म का टैपरेशन ग्राम एसवीसी 59 है। देवरकोड़ा के नए प्रोजेक्ट के मेकर्स ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म स्टारग्राम पर एक आर्टवर्क पोस्टर तैयार किया है और कैषण के साथ लिखा, खून में, वह उठेगा, उज करेगा और हर तरफ नामुहिक लहरों को प्रज्वलित नरेगा! एसवीसी 59, देवरकोड़ा

विजय देवरकोंडा के बर्थडे पर नई फिल्म का

ऐलान, सामने आया खौफनाक फर्स्ट लुक पोर्ट्रे



का मास अवतार.पोस्टर में, विजय के किरदार को फायरी बैकग्राउंड के साथ हाथ में खंजर पकड़े देखा जा सकता है। इस पोस्टर को तेरुगु, तमिल, हिंदी, मलयालम और कन्नड़ में लॉन्च किया गया है। इस प्रोजेक्ट की बाकी की कास्ट और क्रू के बारे में सारी जानकारी जल्द ही शेयर की जाएगी।वहीं पोस्टर के अँनलाइन होने के तुरंत बाद, फैस ने कमेंट सेक्शन में जाकर विजय के नए प्रोजेक्ट के बारे में अपनी खुशी जाहिर की। एक फेन ने लिखा, अनएक्सप्रेटेड एक अन्य ने लिखा, डबल ब्लॉकबस्टर फिल्म विजय अन्ना। बता दें कि विजय देवरकोंडा की इस अपक्रिया एक्शन थिलर का निर्देशन 2019 की ब्लॉकबस्टर राजा वरु रानी गारु फेम निर्देशक रवि किरण कोला ने किया है। विजय देवरकोंडा को आखिरी बार परसुराम पेटला के फैमिली ड्रामा 'फैमिली स्टार' में देखा गया था। फिल्म में विजय के साथ मृणाल ठाकुर ने लीड रोल प्ले किया था।

तमन्ना भाटिया का बाक्स आफिस पर तहलका, 30

ਕਰਾਇੰਦਾ ਕੇ ਕਰਾਬ ਪਹੁੰਚੀ ਅਰਨਮਨਈ 4



तमन्ना भाटिया के साथ राशी
न्ना भी लीड रोल में हैं। तमन्ना
वर्कफ्रंट की बात करें तो वे
तमन्ना भाटिया स्टारर इस फ़िल्म
राशि खन्ना भी अहम रोल में
तमन्ना के वर्कफ्रंट की बात
रें तो एकट्रेस के पास तेलुगु
फ़िल्म ओडेला 2 है जिसमें वे

आएंगी। तमन्ना निखिल आडवाणी
की डायरेक्टोरियल फ़िल्म वेदा
में भी दिखाई देंगी। इसके अलावा
तमन्ना भाटिया के पास दो वेब
सीरीज भी पाइपलाइन में हैं। वे
डेयरिंग पार्टनर्स और नीरज पांडे
की एक अनिटाइटल्ड ओटीटी
फ़िल्म में दिखाई देंगी।

वब साराज हरामडा का नया गाना साइथा हटा
जाओ जारी, मुजरा करती दिखीं अदिति राव हैदरी

A woman with long brown hair, wearing a blue denim jacket over a white shirt, sits and looks directly at the camera. She has her hands clasped on her lap.

A close-up portrait of a young woman with dark, wavy hair. She is smiling warmly at the camera, showing her teeth. She is wearing a light-colored, possibly white, t-shirt. The background is out of focus, featuring soft, warm-toned lights in shades of orange and yellow, suggesting an indoor setting like a studio or a home environment.

उसे एकट्रेस को टैग किया है। इस पोर्स्ट के कौशल में उन्होंने लिखा है, सिकंदर में सलमान खान के साथ अभिनय करने के लिए शानदार रशिमका मंदाना का स्वागत। ईद 2025 पर उनके ऑन-स्क्रीन जादू के दिखाने का इंतजार नहीं कर सकते। मेकर्स की ओर साझा किए गए पोर्स्ट को रशिमका ने अपने इंस्टाग्राम पर लिया है और कौशल में लिखा है, आप लोग काफी समय से मुझसे अगला अपडेट पूछ रहे हैं और यह यहां है। सरप्राइज़ में सिकंदर का हिस्सा बनकर वास्तव में आभारी और सम्मानित महसूस कर रही हूं यह 2025 में ईद के मौके पर सिनेमाघरों में रिलीज होगी। सलमान खान ने इस साल ईद पर अपने अगले प्रोजेक्ट सिकंदर का एलान किया था। फिल्म की शूटिंग शुरू हो गई है। सेट से सलमान खान की एक तस्वीर भी सामने आई है। फोटो में सुपरस्टार को सेट पर एक लड़की के साथ पोज देते हुए देखा जा सकता है।

बाक्स आफ्स पर आखिरा दिन गन रहा बड़े मियां छोटे मियां, मैदान का जादू भी बेअसर

प्ताह में भी जारी है। बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म का सामना अजय देवगन की फिल्म मैदान से हो रहा है। यह दोनों फिल्में इद के पारे पर सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी।
लांकि, यह बॉक्स ऑफिस पर कुछ

स कमाल नहीं दिखा सकी। आइए
उनते हैं 28वें दिन मैदान और बीएम्सीएम
खाते में कितने लाख रुपये
माए। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सेकनिल्क
मुताबिक, बड़े मियां छोटे मियां ने
पनी रिलीज के 28वें दिन यानी चौथे
यवार को 25 लाख रुपये का कारोबार
किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स
ऑफिस कलेक्शन 64.50 करोड़ रुपये
गया है। इस फिल्म का निर्देशन अली

A woman with long dark hair, wearing a pink and orange floral lehenga, posing against a pink background.



गया था। हालांकि, श्वेता को अपने इस एकत की वजह से काफी ट्रोलिंग झेलनी पड़ी थी। श्वेता विवादों में पड़ गई थीं।

बता दें कि हाल ही में श्वेता ने अपने हॉलिडे से कई फोटोज शेयर किए थे। फोटोज में वो समंदर किनारे खड़े होकर पोज ले रही थीं।

देती नजर आई। उन्होंने क्लाइट ब्रालेट और ब्लैक शॉर्ट्स पहना हुआ था। ब्लैक शेड्स और ओपन हंगर में श्वेता काफी ग्लैमरस लग रही थीं। उनका अंदाज फैंस को काफी पसंद आया था।

श्वेता इन दिनों अपनी फिटनेस पर फोकस कर रही हैं। उन्होंने काफी वजन भी कम

किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 64.50 करोड़ रुपये हो गया है। इस फिल्म का निर्देशन अली अब्बास जफर ने किया है मानुषी छिल्लर, सोनाक्षी सिंहा और अलाया एफ जैसी अभिनेत्रियां भी इस फिल्म का अहम हिस्सा हैं। सिनेमाघरों के बाद यह फिल्म ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफिलक्स पर दस्तक दे सकती है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकिनिलक

卷之三

