



देश की आवाज

मन की बात में चंद्रयान और जी20 का जिक्र पीएम बोले- भारत की साख बढ़ी; संस्कृत के श्लोक पढ़ती जर्मन युवती की भी चर्चा की

नई दिल्ली। मन की बात के 105वें एपिसोड में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने चंद्रयान-3 और जी20 समिट की सफलता पर चर्चा की। प्रधानमंत्री ने कहा कि मुझे चंद्रयान की सफलता के लिए कई पत्र मिले। भारत ने इस समिट में अफ्रीका को फूल मेंबर बनवाकर अपना लोहा मनवाया है। प्रधानमंत्री ने आज के कार्यक्रम में जर्मनी की एक युवती की भी चर्चा की। वो आंख से देख नहीं पाती, लेकिन संस्कृत के श्लोक इतने आसानी से गाती हैं जिसे सुनकर हर कोई आश्चर्य चकित रह जाए। पीएम ने कार्यक्रम में 27 सितंबर को होने वाले विश्व पर्यटन दिवस और शांति निकेतन की भी चर्चा की।

चंद्रयान लॉन्चिंग के दिन ISRO ने रिकॉर्ड बनाया पीएम ने कहा- मुझे कई पत्र मिले, जब चंद्रयान का लैंडर उतरने वाला था। तब कई लोग इसके साक्षी बने। इसरो के यूट्यूब चैनल पर 80 लाख लोगों ने देखा। ये रिकॉर्ड है। इससे पता चलता है कि लोगों को कितना लगाव है। इस दौरान चंद्रयान पर एक क्रिज चल रहा है। जिसमें 15 लाख से ज्यादा लोग हिस्सा ले रहे हैं। मैं आपसे भी कहूंगा कि आप भी इसमें हिस्सा लीजिए, 6 दिन और बाकी है।



चंद्रयान लॉन्चिंग के दिन ISRO ने रिकॉर्ड बनाया पीएम ने कहा- मुझे कई पत्र मिले, जब चंद्रयान का लैंडर उतरने वाला था। तब कई लोग इसके साक्षी बने। इसरो के यूट्यूब चैनल पर 80 लाख लोगों ने देखा। ये रिकॉर्ड है। इससे पता चलता है कि लोगों को कितना लगाव है।

जी20 में भारत ने अफ्रीका को मेंबर बनाकर अपना लोहा मनवाया पीएम ने कहा- चंद्रयान के बाद जी20 का आयोजन चर्चा में है। भारत ने इस समिट में अफ्रीका को फूल मेंबर बनवाकर अपना लोहा मनवाया है। जब भारत बहुत समृद्ध था, सिल्क रूट की चर्चा होती थी। अब एक और इकोनॉमिक कोरिडोर खुलना है। ये कोरिडोर आने वाले सैकड़ों साल तक विश्व व्यापार का आधार बनने वाला है। इतिहास याद रखें। 26 सितंबर को जी20 यूनिवर्सिटी कनेक्ट प्रोग्राम

पीएम ने कहा- जी 20 के दौरान युवा शक्ति की चर्चा जरूरी है। साल भर आयोजन हुए। इसी बीच दिल्ली में एक और आयोजन होगा। जी20 यूनिवर्सिटी कनेक्ट, जिसमें आईआईटी, मेडिकल कॉलेज, IIM के स्टूडेंट जुड़ेंगे। 26 सितंबर को इससे जुड़िए जरूर। इसमें मैं खुद शामिल होऊंगा।

जर्मनी की कैसमी के श्लोक सुनाए
पीएम ने कहा- एक छोटी बच्ची का गाना गीत आपको सुनाता हूँ। इसे सुनकर आप हैरान हो गए। हर शब्द में जो भाव झलकते हैं, उससे ईश्वर के प्रति लगाव समझ सकते हैं। ये जर्मनी की कैसमी है। इन दिनों इंस्टाग्राम पर छाई हुई हैं। कैसमी कभी भारत नहीं आईं। लेकिन भारतीय संगीत की दीवानी हैं। जिसने भारत को कभी देखा नहीं उसकी संगीत में रुचि इस्पायरिंग है।

वे जन्म से देख नहीं सकती हैं, लेकिन ये चुनौती उन्हें रोक नहीं पाई। संगीत के लिए उनका पेशान बचपन से ही रहा। 3 साल की उम्र से संगीत से जुड़ने वाली कैसमी ने तबला बजाना भी सीखा। कई भारतीय भाषाओं में महारत हासिल कर चुकी हैं। असमी बंगाली मराठी तमिल में सुर साधें हैं।

सम्पादकीय

भारत का मान बढ़ाकर सिराज ने बेशर्म 'विषाक्त ट्रोलर्स' के मुंह पर जड़ तमाचा

श्रीलंका की राजधानी कोलंबो के आर प्रेमदासा स्टेडियम में हुये एशिया कप क्रिकेट टूर्नामेंट में पिछले दिनों भारतीय क्रिकेट टीम ने इतिहास रच दिया। भारत ने श्रीलंका की पूरी टीम को केवल 50 रनों में समेट कर रख दिया और एशिया कप फाइनल मैच 10 विकेट से जीत लिया। हालांकि भारत आठवीं बार एशिया का चैंपियन बना है परन्तु निश्चित रूप से 2023 के एशिया कप का भारत व श्रीलंका के मध्य खेला गया फाइनल मैच इतिहास में दर्ज हो गया। भारतीय टीम की इस अभूतपूर्व विजय का सेहरा भारतीय क्रिकेट टीम के तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज के सिर रहा। मोहम्मद सिराज ने सात ओवर में मात्र 21 रन देकर श्री लंका के छह विकेट तो लिए। उन्होंने चार विकेट तो केवल एक ओवर में ही झटक लिये थे। इस फाइनल मैच की एक विशेषता यह भी थी कि इसमें टॉस भी श्री लंका ने जीता, उसके बाद बल्लेबाजी का निर्णय भी लंका ने लिया। इतना ही नहीं बल्कि खेल का मैदान भी श्री लंका का ही था। उसके बावजूद इतनी शर्मनाक हार? कहा जा रहा है कि अपने ही होम ग्राउंड में ऐसी ऐतिहासिक शिकस्त आज तक किसी भी टीम की नहीं हुई है। मोहम्मद सिराज ने अपनी तुफानी गेंदबाजी से न केवल अपनी गुणवत्ता प्रमाणित की है बल्कि वे अब विश्व क्रिकेट के सबसे खतरनाक गेंदबाजों में भी शामिल हो गए हैं। वर्ल्ड कप से पहले भारत को इतनी बड़ी विजय मिलने से मोहम्मद सिराज और भारतीय टीम को भी विश्व कप के लिये भी एक बड़ी चुनौती के रूप में देखा जा रहा है। पूरे विश्व का क्रिकेट जगत इस समय इस महान भारतीय तेज गेंदबाज पर नज़रें गड़बड़े बैठा है। देश विदेश में इस समय क्रिकेट प्रेमी भारतीय टीम को मोहम्मद सिराज को अपने में मिले इस नायाब खिलाड़ी का गुणगान कर रहे हैं। बेशक भारत के प्रत्येक राष्ट्रवादी नागरिक को अपने इस महान खिलाड़ी पर गर्व है।



दिनेश शर्मा

धनखड़ बाड़मेर जिले में चालीस एकड़ में बनने वाले बाजार अनुसंधान संस्थान की 27 सितंबर को रखेंगे नींव

जयपुर 24 सितंबर (वार्ता) उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ राजस्थान में बाड़मेर जिले के गुडामालानी में चालीस एकड़ में बनने वाले आईसीएआर के राष्ट्रीय स्तर के बाजार अनुसंधान संस्थान का 27 सितंबर को शिलान्यास करेंगे। केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण राज्य मंत्री कैलाश चौधरी के अनुसार उनके संसदीय क्षेत्र बाड़मेर के गुडामालानी में आईसीएआर के राष्ट्रीय स्तर के बाजार अनुसंधान संस्थान खोलने की स्वीकृति सहित सारी प्रक्रिया पूरी हो गई है और 27 सितंबर को श्री धनखड़ इसका शिलान्यास करेंगे। इस अवसर पर श्री धनखड़, केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर, केंद्रीय जल शक्ति मंत्री जयदीप सिंह शेखावत भूमिपूजन करके इस संस्थान की नींव रखेंगे।

श्री चौधरी ने बताया कि केंद्र सरकार वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स डेयर के रूप में मना रही है। इसके लिए भारतीय मिलेट्स जिसे मोटा अनाज भी कहा जाता है। केंद्र सरकार ने इसे श्रीअन्न का भी नाम दिया है। श्रीअन्न में मुख्य रूप से बाजरा, ज्वार, रागी, कूटकी आदि शामिल हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व और भारत की पहल पर ही संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा मोटा अनाज को इंटरनेशनल मिलेट्स डेयर के रूप में मनाने और इसे

आमजन द्वारा अधिकाधिक अपने भोजन की थाली में शामिल करके बढ़ावा देने को लेकर सहमति बनी। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में



केंद्र सरकार की ओर से मोटा अनाज या श्रीअन्न को देश दुनिया में बढ़ावा देने के लिए बजट 2022-23 में विभिन्न सराहनीय कदम उठाये गए। बजट के दौरान आईसीएआर- आईआईएमएआर, हैदराबाद को बाजार के लिए वैश्विक केंद्र बनाने की घोषणा की गयी। मोटा अनाज या श्रीअन्न में भी बाजार सबसे महत्वपूर्ण खाद्यान्न माना जाता है। इसे सर्वाधिक 4.1 मिलियन हेक्टेयर क्षेत्र में उगाया जाता है। राजस्थान में देश का सर्वाधिक 57 प्रतिशत बाजरे की खेती होती है।

इंडिया गठबंधन के पीएम कैडिडेट होंगे नीतीश कुमार; डिप्टी स्पीकर महेश्वर हजारी का बड़ा दावा

पटना। बिहार विधानसभा के डिप्टी स्पीकर और जदयू के वरिष्ठ नेता महेश्वर हजारी ने एक बार फिर अपने बयान से बिहार की सियासत का पारा चढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि जब भी इंडिया गठबंधन में पीएम पद के लिए सहमति बनेगी तो नीतीश कुमार के नाम पर ही बनेगी। उनमें पीएम कैडिडेट के सभी गुण नीतीश कुमार में हैं। उनसे योग्य कोई व्यक्ति भारत में नहीं है। इंडिया अलायंस जब भी प्रधानमंत्री पद की घोषणा करेगी तो वो नाम नीतीश कुमार का ही होगा। महेश्वर हजारी ने कहा कि नीतीश कुमार देश में सबसे बड़े समाजवादी नेता हैं। खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कह चुके हैं, कि डॉक्टर राम मनोहर लोहिया और जेपी के बाद अगर कोई सबसे बड़ा समाजवादी नेता है, तो वो नीतीश



कुमार हैं। 5 बार भारत सरकार में मंत्री रहे। 18 साल से बिहार में मुख्यमंत्री हैं। पीएम कैडिडेट के लिए उनसे योग्य कोई व्यक्ति पूरे भारत में नहीं है। देश के समाजवादी विचारधारा वाले सभी लोगों की यही मंशा है कि नीतीश कुमार प्रधानमंत्री बनें। उन्होंने कहा कि

शनिवार को जब मुख्यमंत्री ने तमाम प्रकोष्ठ के अध्यक्षों और प्रवक्ताओं की महत्वपूर्ण बैठक से बाहर निकले थे। नीतीश कुमार ने पार्टी प्रवक्ताओं को कई टिप्स दिए थे। हालांकि इससे पहले नीतीश कुमार साफ तौर से कह चुके हैं कि वो पीएम कैडिडेट की रस में नहीं हैं। उनका मकसद सिर्फ विपक्ष को एकजुट करना और बीजेपी सरकार को सत्ता से बेदखल करना है। यही नहीं वो पार्टी कार्यकर्ताओं और नेताओं से भी ये अपील कर चुके हैं कि पीएम कैडिडेट के तौर पर उनके नाम के बारे में न लगाए जाए, नहीं बेवजह चर्चाओं को हवा मिलेगी। लेकिन उनकी ही पार्टी के वरिष्ठ नेता महेश्वर हजारी ने बयान देकर एक बार फिर चर्चाओं का बाजार गर्म कर दिया है।

प्रधानमंत्री मोदी आज आएंगे भोपाल, कार्यकर्ता महाकुंभ को करेंगे संबोधित

भोपाल। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सोमवार, 25 सितंबर को भोपाल के प्रवास पर रहेंगे। वे यहां पं. दीनदयाल उपाध्याय की जयंती पर आयोजित भाजपा कार्यक्रमों में शामिल होंगे और पार्टी कार्यकर्ताओं को संबोधित करेंगे। कार्यकर्ता महाकुंभ की तैयारियां जोर-शोर से जारी हैं। राजधानी में होने वाले सबसे बड़े एकीकरण को लेकर पार्टी कार्यकर्ता शहर के प्रमुख चौराहों को सजा रहे हैं। जगह-जगह पार्टी के ध्वज लगाकर प्रमुख मार्गों को सजाया जा रहा है। कार्यकर्ताओं के साथ पार्टी के वरिष्ठ नेता भी तैयारियों में जुटे हुए हैं। शनिवार को पार्टी के राष्ट्रीय सह संगठन महामंत्री शिवप्रकाश, केन्द्रीय मंत्री भूपेन्द्र यादव, नरेंद्र सिंह तोमर, पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष विष्णुदत्त शर्मा, प्रदेश संगठन महामंत्री हितानंद एवं उत्तर प्रदेश सरकार के मंत्री जीपीएस राठौर ने पार्टी कार्यकर्ताओं के साथ रोशनपुरा चौराहा पर पार्टी के झंडे लगाकर चौराहे की सजावट की। साथ ही तैयारियों का निरीक्षण भी किया।

प्रधानमंत्री मोदी की भोपाल में गृह मंत्री डॉ. मिश्रा करेंगे अगवानी-प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की 25 सितंबर को भोपाल की प्रस्तावित यात्रा के लिए तीन कैबिनेट मंत्री मिनिस्टर इन वेटिंग नामित किये गये हैं। इस संबंध में शनिवार को आदेश जारी किए

गए हैं। प्रदेश के गृह एवं जेल मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा भोपाल विमानतल पर प्रधानमंत्री मोदी की अगवानी करेंगे। वहीं, भोपाल हैलीपेड पर प्रधानमंत्री के आगमन पर नगरीय विकास एवं आवास मंत्री भूपेन्द्र सिंह स्वागत करेंगे। प्रधानमंत्री मोदी के भोपाल में होने वाले मुख्य कार्यक्रम स्थल पर विकास शिक्षा मंत्री विश्वास सारंग अगवानी करेंगे।

पार्टी नेताओं ने किया कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण-25 सितंबर को भोपाल के जम्बूी मैदान में कार्यकर्ता महाकुंभ होगा, जिसमें प्रदेश भर से 10 लाख कार्यकर्ता शामिल होंगे। जिन्हें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी संबोधित करेंगे। कार्यकर्ता महाकुंभ की तैयारियां अंतिम चरणों में हैं। शनिवार को पार्टी के राष्ट्रीय सह संगठन महामंत्री शिवप्रकाश, केन्द्रीय मंत्री भूपेन्द्र यादव एवं नरेंद्र सिंह तोमर, प्रदेश अध्यक्ष विष्णुदत्त शर्मा, प्रदेश संगठन महामंत्री हितानंद एवं उत्तर प्रदेश सरकार के मंत्री जीपीएस राठौर, प्रदेश शासन के मंत्री विश्वास सारंग, जिलाध्यक्ष सुमित पंचौरी ने कार्यक्रम स्थल जम्बूी मैदान पहुंचकर महाकुंभ की चेला रही तैयारियों का निरीक्षण किया।

पार्टी नेताओं ने व्यवस्था में लगे प्रमुख कार्यकर्ताओं और नेताओं से चर्चा कर आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए।

भाजपा से हाथ मिलाते ही कर्नाटक में लगा जेडीएस को झटका, उपाध्यक्ष ने दिया इस्तीफा

बेंगलूरु। 2024 में होने वाले लोकसभा चुनाव से पहले जनता दल (सेक्युलर) ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के साथ हाथ मिलाते हुए इस्तीफा दे दिया है। इस ऐलान के कुछ दिनों के बाद जेडीएस के कर्नाटक के उपाध्यक्ष सैयद शफीउल्लाह साहब ने पार्टी से अपना नाता तोड़ने का फैसला किया है। शफीउल्लाह ने कर्नाटक अध्यक्ष को लिखे अपने इस्तीफे में कहा कि उन्होंने जेडीएस और भाजपा के साथ गठबंधन के कारण खुद को पार्टी से अलग कर लिया है।

उन्होंने कहा, मैं बताना चाहूंगा कि मैंने समाज और समुदाय की सेवा करने के लिए कड़ी मेहनत की है। पार्टी की सेवा की है, क्योंकि हमारी पार्टी धर्मनिरपेक्ष साख पर विश्वास करती है और उस पर कायम है। हमारे नेता अब भाजपा के साथ हाथ मिलाते



लिया है। इससे पहले भी जब भाजपा के साथ हमारी पार्टी गई थी तो मैंने उस अवधि के लिए पार्टी से बाहर रहने का विकल्प चुना था। उन्होंने आगे लिखा, चूंकि पार्टी के वरिष्ठ नेता अब भाजपा के साथ हाथ मिलाते का

दल (सेक्युलर) के अध्यक्ष (शिवमोगा) एम श्रीकांत और यूटी अध्यक्ष फरजाना समेत कई नेताओं ने भी पार्टी से इस्तीफा दे दिया है। पूर्व प्रधानमंत्री एचडी देवेगौड़ा की जनता दल (सेक्युलर) ने शुक्रवार को कर्नाटक में भाजपा के साथ गठबंधन की घोषणा की और 2024 के लोकसभा चुनाव से पहले औपचारिक रूप से राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) में शामिल हो गईं। जेडीएस नेता और कर्नाटक के पूर्व मुख्यमंत्री एचडी कुमारस्वामी ने दिल्ली में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और भाजपा प्रमुख जेपी नड्डा से मुलाकात के बाद यह घोषणा की। जेडीएस ने 2019 के लोकसभा चुनावों में कांग्रेस के साथ गठबंधन किया था, हालांकि उन्हें हार का सामना करना पड़ा था। भाजपा ने कर्नाटक की 28 में से 25 सीटें जीत लीं।

बांध लिया सामान, वापस जा रही पाकिस्तान; सीमा हैदर के वायरल वीडियो का क्या है सच

नोएडा। पाकिस्तान से अपने प्रेमी को पाने के लिए चार बच्चों के साथ आई सीमा हैदर भले ही अब टीवी चैनलों से गाथब हो चुकी है, लेकिन सोशल मीडिया पर उसे वीडियो का बाढ़ है। सीमा हैदर अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कभी डॉस वीडियो शेयर करती है तो कभी सचिन के साथ प्यार वाले पल या फिर भारत-पाकिस्तान को लेकर अपने मन की बात साझा करती है। सीमा की लोकप्रियता को देखते हुए बहुत से लोगों ने उसके नाम और तस्वीर के साथ फर्जी अकाउंट भी बना लिए हैं। इस बीच सीमा हैदर का एक वीडियो भी वायरल हो रहा है, जिसमें वह पाकिस्तान जाने की बात कह रही है और इसे देखकर

लोग चौंक जाते हैं।
क्या है वीडियो में?
फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सीमा हैदर का एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है जिसमें वह कहती है, मैं वापस जाने के लिए सामान बांधकर तैयार कर लिया है। मैं वापस जा रही हूँ। मुझे नहीं पता था कि सचिन ऐसा झूठ प्यार करेगा। मैं पहले मां-बाप और हैदर की बात को नहीं समझी वह बात यही बोल रहे थे कि वह सिर्फ आपके पैसे से प्यार करता है। ऐसे ही कुछ वीडियो में तो यह भी कहती है कि प्रेमी सचिन मीणा अब उसे पीटने लगा है।



क्या है इस वीडियो का सच?
लाहौर हिन्दुस्तान की टीम ने इस तरह की कई वीडियो की पड़ताल की तो पता चला कि ये सभी फर्जी हैं। सीमा के फोटोज और वीडियो में लिफ्टिंग बदलकर इन वीडियो को बनाया गया है। हालांकि, पहली नजर में कोई भी धोखा खा सकता है। एआई टूल का इस्तेमाल करके डीप फेक वीडियो बनाए गए हैं। असल में कई लोग सीमा के वीडियो के सहारे लाइव और सब्सक्राइबर्स बढ़ाने के मकसद से इस तरह के फेक वीडियो बना रहे हैं। ऐसे में इन वीडियो पर भरोसा करने से पहले एक बार ध्यान से देख लें कि कहीं आप कोई फर्जी वीडियो तो नहीं देख रहे हैं।

सचिन के साथ कायम है सीमा का प्यार
इस साल मई में चार बच्चों के साथ नेपाल के रास्ते भारत आई सीमा जांच एजेंसियों की क्लीनफिट का इंतजार कर रही है। उसने राष्ट्रपति के सामने याचना लगाकर भारत की नागरिकता भी मांगी है। फिलहाल वह ग्रेटर नोएडा के रबुपुरा गांव में प्रेमी सचिन के साथ रह रही है। सीमा आए दिन सचिन के साथ प्यार-मोहब्बत और डॉस के वीडियो साझा कर रही है। वह पूरी तरह भारतीय रंग में रंग चुकी है। हाल ही में चंद्रयान मिशन और महिला आरक्षण विधेयक संसद से पास होने पर भी सीमा ने खुशी जाहिर की।



बच्चों के लिए स्कूल में स्पोर्ट्स खेलना जरूरी होता है क्योंकि यह कई तरह से उन्हें फायदा पहुंचाता है।

बच्चे के स्कूल में जरूर होनी चाहिए स्पोर्ट्स फैसलिटी

सिर्फ काम और खेलकूद नहीं, ऐसे तो बच्चा सुस्त बन जाएगा। स्पोर्ट्स से दूर रहने से इंसान फिट नहीं रह पाता है और स्ट्रेस में रहता है और बोरिंग भी बन जाता है। स्पोर्ट्स सिर्फ एंटरटेनमेंट या मजे के लिए ही नहीं होते हैं बल्कि इससे मेंटल और फिजिकल हेल्थ को भी बहुत फायदे मिलते हैं। इसलिए मेंटली और फिजिकली फिट रहने के लिए आपको स्पोर्ट्स को अपनी आदत में शुमार करना चाहिए। अगर आप भी घरेलू हैं, तो अपने बच्चे को स्पोर्ट्स में हिस्सा लेने के लिए कहें और स्कूल में भी स्पोर्ट्स पर जोर देने की बात करें।

लीडरशिप स्किल्स आते हैं

स्पोर्ट्स से बच्चे में अपनी टीम का नेतृत्व करने का गुण विकसित होता है। इस प्रक्रिया के दौरान बच्चे में निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है। लीडर बनकर बच्चा अपनी टीम के साथ कोऑर्डिनेट करना और सलाह देना और लेना सीखता है। बच्चे को अपनी कमजोरी और ताकत का भी पता चलता है जिससे वो समय के साथ बेहतर होता जाता है।

फिजिकल ग्रोथ होती है

फिजिकल एक्टिविटी और एक्सरसाइज से बच्चे की मांसपेशियों और हड्डियों के विकास को बढ़ावा मिलता है। स्पोर्ट्स खेलने वाले बच्चे अच्छी डाइट भी लेते हैं जिससे उनकी सेहत और एनर्जी लेवल अच्छा रहता है। हेल्दी आदतों से कोशिकाओं और हार्मोन्स का लेवल भी संतुलित रहता है। अगर बच्चा फिजिकली फिट होगा, तो वो अपनी पढ़ाई पर भी अच्छे से



अपनी स्किन प्रॉब्लम के हिसाब से बेसन में मिलाकर लगाएं ये चीजें

ऑयली स्किन के लिए बेसन और टमाटर फेसपैक

ऑयली स्किन टाइप वाली लड़कियों को बेसन और टमाटर का फेसपैक लगाना चाहिए। यह चेहरे से एक्स्ट्रा ऑयल साफ करके त्वचा की रंगत निखारने में मदद करता है। इससे चेहरे पर मौजूद दाग-धब्बे, सनटैन की समस्या दूर होने में मदद मिलती है।

ऐसे करें इस्तेमाल

इसके लिए 1 टमाटर को ब्लेंड करके पेस्ट बनाएं। फिर इसमें जरूरत अनुसार बेसन, कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट या सूखने के बाद फेसपैक को हल्के हाथों से रूब करके हट्टे हुए उतारे। बाद में ताजे पानी से मुह धो लें।

दाग-धब्बे हटाने के लिए बेसन और हल्दी फेसपैक

अगर आप चेहरे पर पड़े दाग-धब्बे, कील-मुंहासे आदि से परेशान हैं तो बेसन में हल्दी मिलाकर लगाएं। इससे स्किन संबंधी समस्याएं दूर होकर चेहरा साफ, निखरा, मुलायम व जवां नजर आएगा। साथ ही त्वचा की रंगत निखरेगी।

ऐसे करें इस्तेमाल

एक कटोरी में 1 बड़ा चम्मच बेसन, चुटकीभर हल्दी और जरूरत अनुसार गुलाब जल या पानी मिलाएं। अब इसे चेहरे व गर्दन पर 10-15 मिनट तक लगाएं। बाद में इसे पानी से साफ करके मॉश्चराइजर लगा लें।

बच्चों की काबिलियत पर ध्यान दें अभिभावक

बच्चों को घर पर छोड़कर आए एक दंपति ने सामने वालों के घर पहुंचते ही कहा कि बच्चे पढ़ने में बिजी हैं, इसलिए खाने पर हम दोनों ही आ गए। बातों ही बातों में उन वैज्ञानिक पति और लेक्चरर पत्नी ने यह भी कह दिया कि आप लोगों ने तो मामूली सरकारी नौकरी की है इसलिए आप लोगों की बात अलग है। लेकिन हम आज जिस मुकाम पर हैं, उस हिसाब से हमने अपने बच्चों के लिए भी कुछ बेंच मार्क्स तय किए हैं। ताकि वह हमसे भी ज्यादा ऊंचे ओहदे पर पहुंचें।

केस 2

‘अरे साब! क्या बात कर रहे हैं, आप तहसीलदार हैं तो रोहित डिप्टी कलेक्टर बनेगा ही। नाक कटवाया क्या पिता की?’ उधर, तहसीलदार पिता, अपने चापलूस मित्र की बात पर केवल खिसियायीं हंसी हंस रहे थे, वे ये नहीं कह पाए कि उनका बेटा अपनी काबिलियत, अपनी रुचि के हिसाब से जो बनना चाहेगा, वही बनेगा। लेकिन बेटा सहम गया। उसे तो सिर्फ उसके आगे आने वाले समय की चिंता थी।

केस 3

‘क्यों रोहन, तुम्हारे पापा शहर के इतने बड़े डॉक्टर हैं, और तुम्हें जरा भी नहीं लगता कि अपने पापा की तरह बनो? उनकी तरह क्या, उन्हें उनसे चार कदम आगे निकलकर दिखाना होगा न?’ तुम्हारे दादा होम्योपैथी के डॉक्टर थे और तुम्हारे पापा ने

मौसम भले कोई भी हो स्किन से जुड़ी समस्याएं होना आम बात है। मगर अक्सर लड़कियां स्किन प्रॉब्लम के हिसाब से सही चीजें नहीं चुनती हैं। इसके कारण समस्या वहीं की वहीं रहती है। वैसे तो स्किन संबंधी समस्याओं से आराम पाने के लिए बेसन का इस्तेमाल करना बेस्ट माना गया है। ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे बताते हैं कि जिसे आप बेसन में मिलाकर लगाने से फायदा मिलेगा। जानते हैं उन होममेड फेसपैक के बारे में...

झुर्रियां दूर करने के लिए बेसन और दही फेसपैक

झुर्रियों को कम करने के लिए दही और बेसन का फेसपैक बेस्ट माना जाता है। यह दहीली पड़ी स्किन को टाइट करने से ग्लोइंग बनाने में मदद करता है। इसके साथ ही यह त्वचा को नमी देकर बुढ़ापे के लक्षण करता है।

ऐसे करें इस्तेमाल

एक कटोरी में 1 बड़ा चम्मच बेसन और जरूरत अनुसार दही मिलाएं। इसके हाथों से चेहरे व गर्दन पर लगाएं। 20-30 मिनट के बाद चेहरा धो लें।

ग्लोइंग स्किन के लिए बेसन और शहद फेसपैक



ऐसे करें इस्तेमाल

इसके लिए एक कटोरी में 1 बड़ा चम्मच बेसन और जरूरत अनुसार शहद मिलाएं। इसे चेहरे व गर्दन पर रूब करके हट्टे हुए लगाएं। 15-20 मिनट तक लगा रहने दें। बाद में इसे पानी से साफ कर लें।

माता-पिता बच्चे के जन्म के साथ ही उसके बहुत बड़े अधिकारी बनने के ख्याब पाल लेते हैं। कई बार तो ये अभिभावक बच्चों की काबिलियत पर भी ध्यान नहीं देते। बड़े अधिकारी का बेटा भी पढ़ाई में बहुत अच्छा होगा, ये जरूरी नहीं है। ऐसे में उस बच्चे से तमाम उम्मीदें बांधना बच्चे के ऊपर कितना बड़ा मानसिक बोझ है!

मेडिसिन में नाम कमाया। जरा मन लगाकर पीएमटी की तैयारी करो। रोहन, जिसे मैथ्स, फिजिक्स जैसे विषयों में दिलचस्पी है, पिता के प्रभाव के आगे कुछ बोल नहीं पा रहा था। हां, मगर चिंता में जरूर पड़ गया कि यदि मैं डॉक्टर नहीं बन पाया तो? ये किसका केवल रोहित या रोहन का नहीं है, बल्कि हमारे समाज के अधिसंख्य बच्चों का है, जिनके माता-पिता बच्चे के जन्म के साथ ही उसके बहुत बड़े अधिकारी बनने के ख्याब पाल लेते हैं। कई बार

अधिकारी का बेटा भी पढ़ाई में बहुत अच्छा होगा, ये जरूरी नहीं है। ऐसे में उस बच्चे से तमाम उम्मीदें बांधना बच्चे के ऊपर कितना बड़ा मानसिक बोझ है! बच्चा ऐसी इच्छाएं सुनकर ही दहशत में आ जाता है। पढ़ाई के बोझ के साथ-साथ मां-बाप का नाम रोशन करने का बोझ उठाए, न टीक से पढ़ाई कर पाता है, न ही दिमागी सुकून मिल पाता है उसे। पढ़ाई के समय ये तनाव बच्चों के ऊपर जबर्दस्त तरीके से सवार होता है। इस तनाव के शिकार बच्चे का

तो? जैसी चिंता पर ज्यादा केंद्रित रहता है। नतीजतन, न पढ़ाई हो पाती है, न आराम और न ही अगला पेपर अच्छा हो पाता है।

रिसर्च में भी खुलासा

अमेरिका के मियामी विश्वविद्यालय की एक रिपोर्ट बताती है कि वर्ष 1970 के बाद से बच्चों के प्रति जिस प्रकार अभिभावकों की अपेक्षाएं बढ़ रही हैं, उनसे बच्चों में तनाव का आंकड़ा आश्चर्यजनक रूप से बढ़ा है। प्रो.जेफरी पी बोस्को का कहना है कि यह ग्राफ वर्ष 70 से लेकर 2000 के बीच में करीब 17 प्रतिशत तक बढ़ा, जो

रहा है। अभिभावकों में बच्चों को पूरे समय पढ़ाते/पढ़ते देखने की अजीबोगरीब रुचि पैदा हो गई है। अधिकांश अभिभावक स्कूल में भी ये शिकायत करते मिल जायेंगे-क्या करें पढ़ता ही नहीं है, टीवी देखता है। अब यदि बच्चे को हर वकत पढ़ाई में ही जुटा देने की चाहत अभिभावक की होगी तो उन्हें क्या लगता है, बच्चे सचमुच पढ़ रहे होंगे? ना, बिल्कुल नहीं। पढ़ाई में मन लगने का भी एक निश्चित

है, पढ़िए, जैसे ही मन उचाट हो, किताब बंद कर दीजिए क्योंकि बिना मन के पढ़ाई होगी ही नहीं। मजे की बात, मां-बाप का, बच्चे को खुद से बेहतर बनाने का दवाब अधिकांशतः लड़कों पर ही होता है। इस दवाब की शिकार फिलहाल लड़कियां नहीं हैं। इसके पीछे वही सोच काम कर रही होती है कि लड़की को तो दूसरे के घर जाना है, सो उनका नाम तो लड़के को ही रोशन करना है, तब पूरा ध्यान लड़के पर ही लगाया जाए। दसवीं का एक बच्चा, जो शाम की वलास में आता है, उसे मैथ्स नहीं पढ़ना। सबसे कम नंबर उसके मैथ्स में ही आते हैं जबकि दूसरे

माता-पिता उसे बहुत बड़ा इंजीनियर बनाना चाहते हैं और बच्चा अभी से तनाव में है कि यदि उसे किसी भी प्रकार से मैथ्स दिला दी गईं, तो वह कैसे पढ़ेगा?

बच्चों की मानसिकता समझें

पिछले दिनों अखबारों में कई समाचार आए बच्चों द्वारा आत्महत्या किए जाने के। सामान्य तौर पर हमारी प्रतिक्रिया होती है-‘अरे! पेपर अच्छा नहीं हुआ था तो उसमें मरने की क्या बात? लेकिन ये हम या आप कह रहे होते हैं न? उस बच्चे पर इस इतिहास को लेकर, संबंधित विषय को लेकर घर वालों का कितना दबाव रहा होगा, ये उसकी आत्महत्या से हम समझ सकते हैं। मरना बहुत आसान नहीं होता। एक बच्ची ने आत्महत्या के अपने नोट में लिखा- मेरी अंग्रेजी बहुत कमजोर है। मैं इस विषय में पास नहीं हो पाऊंगी। सोचिए उस बच्ची पर अंग्रेजी का कैसा दवाब रहा होगा? तो माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों की रुचियों का ध्यान रखें और उन्हें अपनी रुचि के क्षेत्र में आगे बढ़ने को न केवल प्रोत्साहित करें, बल्कि मोके भी तलाशें। आज चुनिंदा विषय नहीं रह गए हैं पढ़ने को, न ही चुनिंदा राहें। हर विषय के बच्चों के लिए काम के पर्याप्त मोके हैं। बच्चों को उनके अपने सपने पूरे करने दें, उनमें अपना सपना साकार न करें। हमारी ये सोच शायद उन्हें तनावमुक्त कर सके।



मानसून में बनाएं कॉर्न चाट

मानसून में गर्मा-गर्म भुझा तो आपने बहुत खाए होंगे। मगर आज हम आपके लिए खास स्वीट कॉर्न चाट रेसिपी लेकर आए हैं। इसे आप अपनी मनपसंद सब्जियों से बना सकती हैं। वहीं स्वीट कॉर्न पोषक तत्व व एंटी-ऑक्सिडेंट्स गुणों से भरपूर होती है। ऐसे में इसका सेवन करने से टेस्ट के साथ सेहत भी बरकरार रहेगी। जानते हैं इसे बनाने का तरीका...

सामग्री

फ़ोजन कॉर्न (उबले) - 900 ग्राम, मिर्च पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच, भुना जौरा पाउडर - 2 छोटे चम्मच नमक - आवश्यकता अनुसार, शिमला मिर्च - 2 नींबू का रस - 2 बड़े चम्मच, धनिया - 2 बड़े चम्मच काली मिर्च - 1/2 छोटा चम्मच काला नमक - 1 छोटा चम्मच, टमाटर - 1 कप प्याज - 1, तेल - आवश्यकता अनुसार

विधि

एक बाउल में सभी मसाले मिलाएं। अलग बाउल में सब्जियां काट कर मिलाएं। पैन में तेल गर्म करके मीडियम आंच पर कॉर्न फ्राई करें। अब कॉर्न को सब्जियों में मिलाएं। इसमें मसाला, नींबू का रस मिलाएं। चाट को सर्विंग प्लेट में निकाल कर धनिया से गार्निश करके सर्व करें।

बच्चों के लिए बनाएं क्रिस्पी चीजी रैप

चीज से आपने बर्गर, पिज्जा तो बहुत खाया होगा। वहीं बच्चों को तो चीज बेहद ही पसंद होता है। चीज प्रोटीन से भरपूर होता है। यह खाने में टेस्टी होने के साथ सेहत को दुरुस्त रखने में मदद करता है। ऐसे में हम आपके लिए खास चीजी रैप की रेसिपी लेकर आए हैं।

सामग्री

उबले मैशड आलू - 1, 1/2, प्याज - 1 (बारीक कटा) शिमला मिर्च - 1 (बारीक कटी), चिली पलेक्स - 1 छोटा चम्मच, ऑरिगेनो - 1/2 छोटा चम्मच, ब्रेड स्लाइस - 4, चीज - 2 बड़े चम्मच (कट्टूकस किया) नमक - स्वाद अनुसार, तेल - आवश्यकता अनुसार

विधि

एक बाउल में आलू, प्याज, शिमला मिर्च, चिली पलेक्स, ऑरिगेनो, नमक और चीज डालकर मिलाएं। ब्रेड या रोटी को हल्के से दबाकर स्टाफिंग भरें। ब्रेड पर तेल लगाकर फोल्ड करें। पैन में तेल गर्म करके ब्रेड रैप तल लें। इसे सर्विंग प्लेट में निकाल कर टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें।

हैल्थ कॉन्शियस है तो खाएं गुजराती खांडवी

बेसन खांडवी गुजरात की फेमस डिश में से एक है। यह खाने में टेस्टी और हल्की होती है। इसे खाने से पेट हल्दी रहता है। मगर अक्सर लोग इसे बनाने में कंफ्यूज रहते हैं। आप इसे विकेंड में बनाकर खा सकते हैं। ऐसे में आज हम आपके लिए खास गुजराती खांडवी की रेसिपी लेकर आए हैं। जानते हैं इसे बनाने की रेसिपी...

सामग्री

बेसन - 1 कप अदरक - हरी मिर्च पेस्ट - 1 बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच छाछ - 3 कप हींग - चुटकीभर नींबू - 1/2 छोटा चम्मच राई का रस - 1 बड़ा चम्मच नमक - स्वाद अनुसार तेल - आवश्यकता अनुसार नारियल - 2 बड़े चम्मच (कट्टूकस किया)

धनिया - 1 बड़ा चम्मच विधि

एक बाउल में बेसन, नमक, हल्दी, नींबू का रस, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट और छाछ मिलाएं। इसे पैन में डालकर लगातार चलाते हुए पकाएं। मिश्रण को गाढ़ा घोल होने तक पकाएं। अब प्लेट के पिछले हिस्से पर तेल लगाकर मिश्रण पतला सा मिश्रण फैलाएं। मिश्रण के टंडा होने पर इसे दो इंच चौड़ी स्ट्रिप्स में काटकर रोल करें। अब अलग पैन में तेल गर्म करके हींग और राई भूनें। प्लेट में खांडवी रखकर ऊपर से हींग और राई का टंडा डालें। नारियल और धनिया से गार्निश करके सर्व करें।



अक्षय फिर सिल्वर स्क्रीन पर धूम मचाने के लिए तैयार



बॉलीवुड के खतरों के खिलाड़ी यानि अक्षय कुमार फिर सिल्वर स्क्रीन पर धूम मचाने के लिए तैयार हैं। अक्षय अपनी आगामी फिल्म मिशन रानीगंज जल्द लेकर आ रहे हैं। यह फिल्म 6 अक्टूबर, 2023 को रिलीज होने जा रही है। फिल्म से ज्यादा अक्षय कुमार का एक रिप्लाय चर्चा में आ गया है, जो उन्होंने एक फैन के कमेंट पर दिया है। हाल ही में एक इंस्टाग्राम पोस्ट में, अक्षय कुमार ने फिल्म के गाने जलसा 2.0 की रिलीज का ऐलान किया। यह गाना अब यूट्यूब और बाकी सभी म्यूजिकल प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है। जैसे ही गाना रिलीज होने की खबर फैली, अक्षय कुमार का इंस्टाग्राम कमेंट सेक्शन फैंस तारीफें करने लगे और मिशन रानीगंज के लिए शुभकामनाएं और प्यार भेजने लगे। इसी बीच देर रात की पोस्ट देखकर फैन ने पूछा, सर, क्या आप अभी तक सोए नहीं? इस पर अक्षय कुमार ने ऐसा जवाब दिया जिसकी उस फैन ने ही क्या किसी ने भी कल्पना नहीं की

होगी। अक्षय ने अपने खास अंदाज में जवाब देते हुए लिखा, लंदन में हू भाई, शाम के 6 बज रहे हैं, आप कहें तो सो जाऊं। इस फनी रिप्लाय ने इंस्टाग्राम पर हल्ला मचा दिया। कमेंट ने कई लाइक्स बटोरे और लोगों ने भी इस पर मजेदार रिप्लाय लिखे। जैसे-जैसे मिशन रानीगंज की रिलीज की तारीख नजदीक आ रही है, दुनिया भर के प्रशंसक अक्षय कुमार की एक और वास्तविक जीवन के नायक की भूमिका को देखने के अवसर का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। भारतीय सिनेमा में प्रेरक कहानियों को सबसे आगे लाने की उनकी प्रतिबद्धता के साथ, यह फिल्म निश्चित रूप से एक मार्मिक श्रद्धांजलि होगी। बता दें कि यह फिल्म 1989 के रानीगंज कोलफील्ड की वास्तविक जीवन की घटना पर आधारित है जिसने पश्चिम बंगाल को हिलाकर रख दिया था। अक्षय इन दिनों अपनी फिल्म के प्रमोशन में बिजी हैं।



सिने इकाई का हिस्सा बनकर गौरान्वित हैं विकी कौशल

बॉलीवुड एक्टर विकी कौशल का कहना है कि भारतीय फिल्म इंडस्ट्री इस बात का प्रतिनिधित्व करती है कि भारत की विविधता कितनी खूबसूरत है। उन्होंने कहा कि हमारी फिल्म इंडस्ट्री भारत की खूबसूरत विविधताओं का प्रतिनिधित्व करती है। आप देखेंगे कि अलग-अलग बैकग्राउंड्स के लोग टैलेंट और वर्क एथिक के जरिए हमारे इंडस्ट्री में नाम कमा रहे हैं। एक्टर, जिन्हें नेशनल क्रश भी कहा जाता है, को इस विविधता पर बहुत गर्व है। जब हम सेट पर होते हैं, तो हम सभी लक्ष्य की ओर काम करते हुए एक यूनिट होते हैं। हमारी फिल्म इंडस्ट्री भारत का एक सुक्ष्म रूप है और जिसका हिस्सा बनकर स्वयं को भाग्यशाली महसूस करता हूँ। विकी की जल्द ही फिल्म द ग्रेट इंडियन फैमिली में नजर आएंगे। यह फिल्म भारत की विविधता में एकता का उत्सव है। यशराज फिल्मस द्वारा निर्मित, विजय कृष्ण आचार्य द्वारा निर्देशित द ग्रेट इंडियन फैमिली 22 सितंबर को रिलीज होने के लिए तैयार है।

किंक ने रियलिटी टेलीविजन की दुनिया में मचा दिया तहलका

रियलिटी टेलीविजन की दुनिया में किंक ने तहलका मचा दिया है। इस शो ने दर्शकों को ऐसा रोमांच पेश किया है, जो इससे पहले कहीं नहीं देखा गया। किंक का कॉन्सेप्ट, किस इश्क एन कनेक्शनस दिलचस्प और साहसी दोनों हैं। एक रेगिस्तानी द्वीप पर फंसे एक जोड़े के प्यार और प्रतिबद्धता की यह आखरी परीक्षा है। दिव्या अग्रवाल द्वारा होस्ट किया गया यह शो प्यार और रिश्तों को एक अनूठे तरीके से फिफर से परिभाषित करने का वादा करता है। क्या एक साधारण चुंबन वास्तव में दो लोगों के बीच के बंधन को मजबूत कर सकता है, या यह तीव्र दुश्मनी और संघर्ष को जन्म देगा? उसके लिए आपको शो देखना होगा।

किंक का भव्य लॉन्च मुंबई में एक ग्लैमरस शाम को हुआ जहां दिव्या अग्रवाल और रेड कार्पेट पर शानदार प्रतियोगियों ने मंच पर आग लगा दी। यह एक ऐसा दृश्य था जो उस उत्साह और झामे को दर्शा रहा था जिसका शो में दर्शक इंतजार कर रहे थे। दिव्या अग्रवाल, अपने चुंबकीय आकर्षण और करिश्मा के साथ, किंक के लिए सबसे आदर्श होस्ट हैं। उनकी उपस्थिति दुनिया भर के दर्शकों के जुनून और जिज्ञासा को प्रज्वलित करने के लिए मजबूर कर देगी। जैसा कि वह कहती हैं, किंक प्यार और जुनून की गहराई की खोज के बारे में है।

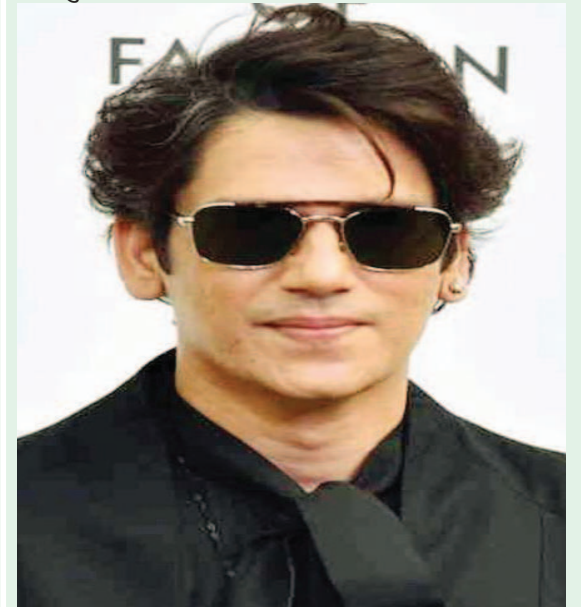
प्रश्न बना हुआ है- क्या प्रेम सभी पर विजय प्राप्त करेगा, या यह एक उग्र संघर्ष की ओर ले जाएगा? पहले से ही, किंक ने समर्पित फैन क्लबों को जन्म देकर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया है। यह भावनाओं का एक सफर है, जहां प्यार, वासना और लालसा जुनून के बवंडर में टकराते हैं। दर्शक मानवीय रिश्तों की जटिलताओं में एक मनोरंजक और अविस्मरणीय यात्रा की उम्मीद कर सकते हैं। झामा, रोमांस और जुनून से प्रेरित, रियलिटी टीवी के प्रशंसक इस रोमांचक शो को मिस नहीं करना चाहेंगे।

करीना के साथ रोमांटिक सीन करने में नर्वस थे विजय

करीना कपूर खान, विजय वर्मा और जयदीप अहलावत स्टारर फिल्म 'जाने जान' जल्द ही रिलीज होने वाली है। ऐसे में तीनों एटर्स इन दिनों अपनी फिल्म का प्रमोशन कर रहे हैं। वहीं हाल ही में फिल्म के प्रमोशन के दौरान विजय ने बताया कि वह करीना के साथ रोमांटिक सीन के दौरान बेहद नर्वस हो रहे थे। उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि वह उन सीन्स को कैसे करें। दरअसल, विजय हाल ही में शहनाज गिल के चैट शो में पहुंचे थे। इस दौरान उनसे करीना से साथ काम करने के एक्सपीरियंस को लेकर सवाल किया गया, इसपर एक्टर ने बताया कि करीना कपूर एक शानदार एट्रेस हैं। वह जभी भी जयदीप अहलावत या उनकी ज्यादा तारीफ करती हैं तो दोनों शर्मा जाते हैं। विजय ने आगे कहा- 'हमने हम हमेशा से उनकी फिल्में देखते आए हैं। उनकी परफॉर्मेंस पर सीटियां बजाई हैं, उनकी खूबसूरती के दीवाने रहे हैं। जब वह शास आपके काम की तारीफ करता है, जिसे आप हमेशा से पसंद करते हैं तो ऐसे में थोड़ा अजीब सा लगता है। लेकिन आप उन तारीफों को भी एंजॉय करते हैं।'

करीना के साथ रोमांटिक सीन करने में नर्वस था

बातचीत के दौरान शहनाज गिल ने कहा कि करीना कपूर हमेशा से कई लोगों का क्रश रही हैं। उनके साथ रोमांटिक सीन्स करने का एक्सपीरियंस कैसा रहा? इस पर विजय ने कहा- फिल्म में एक सीन है, जिसमें वह मुझे बेहद रोमांटिक अदाओं के साथ देखते हुए गाना रही हैं। जैसे ही वह सीन आया, मेरे तो पसीने छूट गए। उस सीन को करते वक्त मैं नर्वस हो गया था। मेरे लिए उस सीन को शूट करना वाकई मुश्किल था। शहनाज ने कहा करीना बेहद हॉट हैं। इस विजय बोले- वह बेहद करिश्माई भी हैं। जब वह परफॉर्म करती हैं, तो बहुत खूबसूरत लगती हैं। उनके पास बहुत खास अदाएं हैं।



बिना परमिशन इस्तेमाल नहीं कर सकेंगे अनिल कपूर का नाम, आवाज और तस्वीर

बॉलीवुड एक्टर अनिल कपूर ने हाल ही में अपनी पर्सनलैटी राइट्स की सुरक्षा के दिल्ली हाईकोर्ट का दरवाजा खटखटाया था। एक्टर ने एक याचिका दाखिल करके अलग-अलग संस्थाओं को बिना उनकी सहमति के उनका नाम, आवाज, इमेजिस और निक नेम का उपयोग करने पर रोक लगाने की मांग की थी।

वहीं अब दिल्ली हाईकोर्ट ने उच्च न्यायालय ने एक्टर के व्यक्तित्व के अधिकारों की सुरक्षा और संरक्षा की याचिका पर सुनवाई करते हुए बिना उनकी सहमति के उनका मशहूर सूत्रवाक्य 'झकास' समेत उनके नाम, तस्वीर, आवाज और व्यक्तित्व की अन्य विशेषताओं का व्यवसायिक लाभ के लिए दुरुपयोग करने पर रोक लगा दी है।

न्यायमूर्ति प्रतिभा एम सिंह ने अनिल कपूर द्वारा कई वेबसाइट और मंचों के खिलाफ दायर एक मुकदमे पर सुनवाई के दौरान यह अंतरिम आदेश दिया। अनिल कपूर ने व्यवसायिक लाभ के लिए उनके व्यक्तित्व और सेलिब्रिटी अधिकारों के अनधिकृत शोषण का आरोप लगाते हुए यह मुकदमा दायर किया था।

अनिल कपूर की ओर से पेश वकील प्रवीण आनंद ने कहा कि कई वेबसाइट और मंच विभिन्न गतिविधियों के जरिए वादी के व्यक्तित्व के खूबियों का दुरुपयोग कर रहे हैं। उन्होंने प्रेरक वक्ता के रूप में अभिनेता की तस्वीर का इस्तेमाल करके सामान की अनधिकृत बिक्री और शुल्क वसूलने, उनकी तस्वीर के साथ अपमानजनक तरीके से छेड़छाड़ करने और जाली ऑटोग्राफ तथा 'झकास' सूत्रवाक्य वाली तस्वीरें बेचने का उल्लेख किया।

याचिका में अनिल कपूर के नाम, आवाज, तस्वीर, उनके बोलने के अंदाज और हावभाव के संबंध में उनके व्यक्तित्व संबंधी अधिकारों की रक्षा करने का अनुरोध किया गया था। न्यायमूर्ति सिंह ने कहा कि इसमें कोई शक नहीं है कि अभिव्यक्ति की आजादी सुरक्षित है, लेकिन जब यह 'सीमा पार करती है' और किसी के व्यक्तित्व संबंधी अधिकारों को खतरों में डालती है, तो यह गैरकानूनी हो जाती है।

अदालत ने कहा, वादी के नाम, आवाज, संवाद और तस्वीरों का अवैध तरीके से और व्यवसायिक उद्देश्य से इस्तेमाल करने की अनुमति नहीं दी जा सकती। अदालत किसी के व्यक्तित्व की विशेषताओं के ऐसे दुरुपयोग पर आंख मूंदकर नहीं बैठ सकती।

उच्च न्यायालय ने अन्य अज्ञात लोगों को आपत्तिजनक लिंक प्रसारित करने से भी रोक दिया। उसने संबंधित प्राधिकारी को इन आपत्तिजनक मंचों को ब्लॉक करने का निर्देश दिया। अदालत ने कहा कि व्यक्ति को ख्याति के साथ नुकसान भी झेलने पड़ते हैं और यह मामला दिखाता है कि 'प्रतिष्ठा एवं ख्याति नुकसान में बदल सकती है', जिससे प्रचार का उसका अधिकार प्रभावित हो सकता है।

रोहित शेट्टी के कॉप यूनिवर्स का हिस्सा बनीं श्वेता तिवारी

रोहित शेट्टी की हिट फंजाइजी 'सिंघम' के तीसरे पार्ट 'सिंघम अगेन' का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस फिल्म में बाजीराव सिंघम बनकर अजय देवगन दुश्मनों से भिड़ते नजर आने वाले हैं। अजय देवगन ने इस फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है। इस फिल्म में अजय देवगन के अलावा अक्षय कुमार, रणवीर सिंह और दीपिका पादुकोण भी पुलिस ऑफिसर के किरदार में नजर आने वाले हैं। वहीं अब 'सिंघम 3' में एक और एक्ट्रेस की एंट्री हो गई है। फिल्म में श्वेता तिवारी भी नजर आने वाली हैं। श्वेता तिवारी ने सोशल मीडिया अकाउंट पर रोहित शेट्टी संग तस्वीरें शेयर करते हुए इसका खुलासा किया है। तस्वीरों में श्वेता और रोहित केजुअल लुक में कैमरे के सामने पोज देते नजर आ रहे हैं। तस्वीरों के साथ श्वेता ने कैप्शन में लिखा, 'द मेन हिमसेल्फ आपका आभार।'

श्वेता तिवारी कई टीवी सीरियल और रियलिटी शोज में काम कर चुकी हैं। वह रोहित शेट्टी के शो 'खतरों के खिलाड़ी' में भी नजर आई थीं। बताया जा रहा है कि श्वेता तिवारी रोहित शेट्टी की वेब सीरीज 'इंडियन पुलिस फोर्स' का भी हिस्सा हैं।



संक्षिप्त समाचार

गोल्फ बॉल फैक्ट्री में लगी भीषण आग, पांच लोगों की मौत; 100 लोग घायल, कई लोगों की तलाश जारी

बीजिंग, एजेंसी। दक्षिणी ताइवान में एक बड़ा हादसा हो गया, जिसमें कई लोगों की मौत हो गई है। जानकारी के मुताबिक, गोल्फ बॉल फैक्ट्री में अचानक भीषण आग लग गई, जिसके बाद हुए विस्फोट में लगभग पांच लोगों की मौत हो गई और 100 से अधिक लोग घायल हो गए। हालांकि, अब भी पांच लोगों की कोई जानकारी नहीं मिली है। समाचार एजेंसी एपी के मुताबिक, पिगटुंग काउंटी की फैक्ट्री में शुक़वार की रात आग लगी और रात भर भड़कती रही। अधिकारियों ने कहा कि बचावकर्मी अभी भी चार फैक्ट्री कर्मचारियों और एक अग्निशामक की तलाश कर रहे हैं, जिनका कोई पता नहीं चल पाया है। साथ ही, 100 से अधिक घायलों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती करा दिया गया है। पिगटुंग काउंटी के मजिस्ट्रेट चाउ चुन-मील ने एक फेसबुक पोस्ट में कहा, आग लगने के कारण की जांच की जा रही है। अल्फ्रेड गृह का दौरा करने और पीड़ितों के परिवारों से मिलने के बाद उन्होंने पोस्ट में कहा, परिवार के सदस्यों के दुख को देखने के बाद मैं अपनी गहरी संवेदना व्यक्त करने के अलावा कुछ नहीं कह सकती। अधिकारियों ने कहा कि इस घटना के दौरान प्राकृतिक गैस के संपर्क में आने के कारण विस्फोट हुआ और इसी कारण विस्फोट हुआ। फिलहाल, आग पर काबू पा लिया गया है।

यूक्रेन को ह्वाइटेक मिसाइल भेजेंगे बाइडेन, रूस की बढ़ी चिंता



वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने अपने यूक्रेनी समकक्ष से कहा है कि वाशिंगटन कीव को एक प्रकार की लंबी दूरी की मिसाइल भेजेगा जो रूस के अंदर हमला करने में सक्षम होगी। एनबीसी न्यूज के अनुसार, यह स्पष्ट नहीं है कि एटीएसएमएस के नाम से जाना जाने वाला आर्मी टैक्टिकल मिसाइल सिस्टम यूक्रेन को कब दिया जाएगा, न ही यह निश्चित है कि औपचारिक घोषणा कब की जाएगी। रिपोर्ट में तीन अमेरिकी अधिकारियों और चर्चाओं से परिचित एक काँग्रेसी अधिकारी का हवाला दिया गया है जो जानकारी को सार्वजनिक करने के लिए अधिकृत नहीं है। समाचार एजेंसी शिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, यूक्रेन लंबे समय से रूस के साथ चल रहे युद्ध में अपनी लड़ाकू ताकतों को बढ़ावा देने के लिए अमेरिका से एटीएसएमएस की मांग कर रहा है। बाइडेन प्रशासन को डर था कि यूक्रेनी सैनिक लंबी दूरी की मिसाइलों का उपयोग करके रूस पर हमला कर देंगे। यूक्रेन के राष्ट्रपति व्लाडिमिर जेलेन्स्की ने मफ़वार को व्हाइट हाउस में बाइडेन के साथ बैठक की। बाइडेन ने बैठक के बाद संवाददाताओं से कहा कि पहले अमेरिकी अब्राम्स टैंक अगले सप्ताह यूक्रेन पहुंचेंगे।

युद्ध खत्म होने तक यूक्रेन नाटो का सदस्य नहीं बन सकता: स्टोलटेनबर्ग



कीव, एजेंसी। नाटो महासचिव जेन्स स्टोलटेनबर्ग ने कहा है कि युद्ध समाप्त होने तक यूक्रेन किसी गुट का सदस्य नहीं बन सकता। यूक्रेनफ़ॉर्म की शुक़वार की रिपोर्ट के अनुसार, उन्होंने यह टिप्पणी न्यूयॉर्क में कार्नेगी रॉयल इंस्टीट्यूट ऑन इंटरनेशनल रिलेशंस में पब्लिक लेक्चर के दौरान की। स्टोलटेनबर्ग ने कहा, यह तथ्य कि युद्ध अभी जारी है, हमें उन्हें (यूक्रेनियों को) कल या आज आमंत्रित करने की अनुमति नहीं देता है। समाचार एजेंसी शिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, उसी समय, स्टोलटेनबर्ग ने सुझाव दिया कि रूस-यूक्रेन युद्ध समाप्त होने के बाद यूक्रेन नाटो का सदस्य बन सकता है। उन्होंने कहा, ये परस्पर संबंधित मुद्दे हैं - नाटो सदस्यता, युद्ध समाप्त करना और युद्ध के बाद स्थायी शांति सुनिश्चित करना। उन्होंने कहा, यूक्रेन को पश्चिमी शैली के हथियार और यूक्रेनी सैनिकों को प्रशिक्षण प्रदान करना यूक्रेन को नाटो सदस्यता के करीब ला रहा है। नाटो ने 2020 में यूक्रेन को अपने उन्नत अवसर भागीदार के रूप में मान्यता दी थी।

बाजीलियाई पुलिस ऑपरेशन में छह की मौत



रियो डी जनेरियो, एजेंसी। बाजील पुलिस के साल्वाडोर में एक ऑपरेशन में कम से कम छह सदिग्ध मारे गए। साल्वाडोर बाहिया प्रांत की क्षेत्रीय राजधानी है जहां 29 लाख लोग रहते हैं। समाचार एजेंसी शिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, पुलिस ने इस महीने 30 से अधिक लोगों की हत्या के आरोपी एक आपराधिक समूह के खिलाफ एक मेगा ऑपरेशन चलाया, जिसके परिणामस्वरूप अब तक 34 लोगों की मौत हो चुकी है। शुक़वार का ऑपरेशन कई हत्याओं के आरोपी आपराधिक गिरोह के खिलाफ 43 तलाशी और गिरफ़्तारी वारंट को अंजाम देने के लिए चलाया गया था। इस दौरान छह सदिग्ध मारे गए।

कनाडा में भारतीयों का 3 लाख करोड़ रुपये का योगदान

हर साल 2 लाख छात्र वहां पढ़ने जाते; चुनाव से पहले दूडो की रेटिंग भी घट रही

ओटावा, एजेंसी। भारत की डिग्लोमैटिक स्ट्रॉइक के बाद कनाडा की दूडो सरकार और वहां के आर्थिक विशेषज्ञ चिंतों में हैं। इसका बड़ा कारण कनाडा में रहने वाले 20 लाख भारतीयों का इकोनॉमी के हर सेक्टर में दबदबा है। भारतवर्शी यहां की अर्थव्यवस्था में हर साल लगभग 3 लाख करोड़ रुपए से अधिक का योगदान देते हैं। हर साल भारत से करीब 2 लाख छात्र कनाडा जाते हैं। इनकी फीस के तौर पर लगभग 75 हजार करोड़ रुपए कनाडा को मिलते हैं। कनाडा में अंतर्राष्ट्रीय छात्रों में सबसे ज्यादा संख्या भारतीयों की है। ये



कनाडा की इकोनॉमी में फूटकर काम, हॉस्पिटैलिटी और रिटेल सेक्टर में काम करते हैं। कनाडा ने हाल में अमेरिका के 11 क्यूबीजा धारक भारतीयों को ओपन वर्क परमिट जारी

किया था। कनाडा का ड्रीम प्रोजेक्ट टोरंटो-वाटरलू आईटी कॉरिडोर को अमेरिका की सिलिकॉन वैली की तर्ज पर विकसित करना है। ये भारतीयों के दम पर ही है। ओपन वर्क परमिट पर काम इसी साल शुरू होगा। कनाडा ने चीन के प्रोफेशनल्स की जगह भारतीयों को इसमें तरजीह दी थी। भारतीय रूएए से कनाडा के पीएम दूडो पर बड़ा बयान देने से बच रहे हैं। ग्लोबल न्यूज सर्वे में दूडो को 31 व, जबकि प्रतिद्वंद्वी पिपर को 40 व रेटिंग मिली। खालिस्तान नेता जगमीत की रेटिंग 22 व रह गई है। कनाडा में 2025 में निज्जर मामले में आरोप से पहले खुफिया एजेंसियों ने भारतीय अफसरों की निगरानी की थी। हिंदुओं के खिलाफ हेट स्पीच वाले वीडियो पर कनाडा सरकार ने शुक़वार को सख्ती दिखवाई है। कनाडा के नागरिक सुरक्षा

मंत्रालय ने कहा है कि हिंदू समुदाय के खिलाफ नफरत फैलाने वाली और धार्मिक भावनाओं को भड़काने वाले बयान देने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। **कनाडा में खालिस्तान समर्थकों के साथ आए कुकी अलगाववादी संगठन:** कुकी अलगाववादी संगठनों ने कनाडा में सक्रिय खालिस्तान समर्थकों के साथ हाथ मिला लिया है। चिन-कुकी अलगाववादी संगठन नॉर्थ अमेरिकन मणिपुर ट्राइबल एसोसिएशन (नम्टा) के अध्यक्ष लियेन्लत्थांग गंते ने कनाडा के सर शहर में खालिस्तान समर्थकों की एक सभा में हिस्सा लिया। गंते ने सभा में मणिपुर के पूर्वती कुक्षेत्रों को मिलाकर जालेन-गम अलग बनाने का पृथकतावादी मुद्दा उठाया।

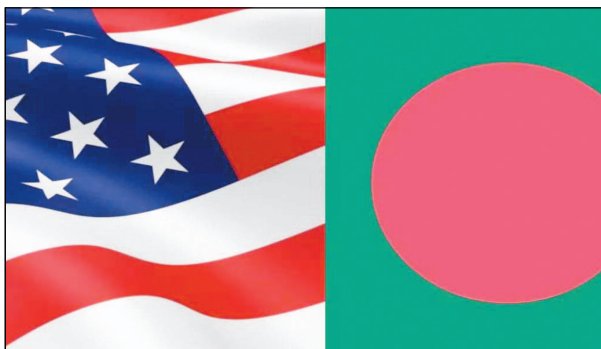
बांग्लादेश चुनाव को कमजोर करने वाले किसी भी व्यक्ति के वीजा पर लगेगी रोक

अमेरिका ने टी चेतावनी

ढाका, एजेंसी। संयुक्त राज्य अमेरिका ने कहा है कि वह उन बांग्लादेशी नागरिकों पर वीजा प्रतिबंध लगाने के लिए कदम उठा रहा है जो दक्षिण एशियाई राष्ट्रों में आगामी लोकतांत्रिक चुनाव प्रक्रिया में हस्तक्षेप कर रहे हैं या उसे कमजोर कर रहे हैं।

शुक़वार को की गई अमेरिकी घोषणा पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए, बांग्लादेश ने कहा कि हालांकि विकास एक सुखद अनुभव नहीं है, लेकिन ढाका चिंतित नहीं है क्योंकि वह कुछ भी गलत नहीं कर रहा है। अमेरिकी विदेश विभाग के प्रवक्ता मैथ्यू मिलर ने एक बयान में कहा, आज, (अमेरिकी) विदेश विभाग बांग्लादेश में लोकतांत्रिक चुनाव प्रक्रिया को कमजोर करने के लिए जिम्मेदार या इसमें शामिल बांग्लादेशी व्यक्तियों पर वीजा प्रतिबंध लगाने के लिए कदम उठा रहा है।

बयान में कहा गया कि इन व्यक्तियों और उनके तत्काल परिवार के सदस्यों को संयुक्त राज्य अमेरिका में प्रवेश के लिए अयोग्य



पाया जा सकता है।

इसमें कहा गया है, कानून प्रवर्तन एजेंसियों के सदस्यों, सत्तारूढ़ दल और राजनीतिक विपक्ष सहित व्यक्ति प्रतिबंध के दायरे में आएंगे क्योंकि संयुक्त राज्य अमेरिका बांग्लादेश में शांतिपूर्ण तरीके से स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनावों का समर्थन करने के लिए प्रतिबद्ध है।

मिलर ने कहा कि अमेरिकी कार्रवाई बांग्लादेश के शांतिपूर्ण ढंग से स्वतंत्र और निष्पक्ष राष्ट्रीय चुनाव कराने के लक्ष्य का समर्थन करने और वैश्विक स्तर पर लोकतंत्र को आगे बढ़ाने के इच्छुक लोगों का समर्थन करने की अमेरिका की

कार्यकर्ताओं के खिलाफ वीजा प्रतिबंध लागू कर दिया है।

उन्होंने कहा कि अमेरिका द्वारा व्यक्तियों के खिलाफ सबूतों की सावधानीपूर्वक समीक्षा करने के बाद प्रतिबंध लगाए गए थे। हालांकि, शिलर ने सूची को गुप्त वीजा रिकॉर्ड बताते हुए नामों का खुलासा करने से इनकार कर दिया। अमेरिकी घोषणा के कुछ घंटों बाद एक मीडिया ब्रीफिंग में बांग्लादेश के विदेश राज्य मंत्री शहरयार आलम ने कहा कि उनके देश के पास खोने के लिए कुछ नहीं है। उन्होंने कहा, हमारे पास खोने के लिए कुछ नहीं है, हमें इसकी चिंता नहीं है क्योंकि हम कुछ भी गलत नहीं कर रहे हैं। उन्होंने कहा, विकास सुखद अनुभव नहीं है लेकिन हमें इससे गुजरना होगा। उन्होंने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि अमेरिकी सरकार तथ्यों और आंकड़ों की निष्पक्ष त्रिके से समीक्षा करने के बाद नई वीजा प्रतिबंध नीति लागू करेगी।

जूनियर विदेश मंत्री ने कहा कि वाशिंगटन ने ढाका को उन व्यक्तियों की संख्या का अंजा दिया है जिन्हें वीजा प्रतिबंधों का सामना करना पड़ेगा।

देश में बढ़ती बंदूक हिंसा के बीच बाइडेन सरकार ने उठाया बड़ा कदम,

कमला हैरिस को मिली अहम जिम्मेदारी

वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका के राष्ट्रपति चुनाव से पहले उपराष्ट्रपति कमला हैरिस को एक बड़ी जिम्मेदारी मिली है। दरअसल, 58 वर्षीय डेमोक्रेट गन वायलेंस प्रिवेंशन के नए व्हाइट हाउस कार्यालय का नेतृत्व करेंगी, जो इस मुद्दे पर समन्वय प्रदान करेगा। हालांकि, ऐसे देश में इस संकट से निपटने के लिए किसी भी प्रकार की प्रवर्तनीय शक्ति का अभाव है और यहां लोगों की तुलना में अधिक हथियार हैं। हैरिस ने नए कार्यालय की घोषणा करते हुए बयान में कहा, हम जानते हैं कि अगर लोग सुरक्षित नहीं हैं तो सच्ची स्वतंत्रता संभव नहीं है। उन्होंने शुक़वार को व्हाइट हाउस में कहा, हमारे पास न तो एक कदम है और न ही कोई जीवन है, जबकि संयुक्त राज्य अमेरिका बंदूकी हिंसा से टूटा हुआ है। इस दौरान हैरिस ने नए कार्यालय की घोषणा करते हुए एक बयान में कहा, हम जानते हैं कि अगर लोग सुरक्षित नहीं हैं, तो सच्ची स्वतंत्रता संभव नहीं है। उन्होंने शुक़वार को व्हाइट हाउस में कहा,

हमारे ज़िंदगी बर्बाद करने के लिए नहीं है, संयुक्त राज्य अमेरिका बंदूकी हिंसा से टूटा हुआ है। उन्होंने आगे कहा, हर सामूहिक गोलीबारी हिंसा के बाद, पूरे देश में एक ही संदेश सुनाया जाता है। उन्होंने कहा, अमेरिकी अपने नेताओं से भीख मांग रहे हैं कि वह कुछ करें। नए दबाव के बावजूद, व्हाइट हाउस के पास संयुक्त राज्य अमेरिका में बंदूक के उपयोग को सार्थक रूप से सीमित करने की कोई शक्ति नहीं है, जिससे हथियारों पर प्रतिबंध लगाया जा सके। काँग्रेस को उन क्षेत्रों में कोई ठोस कदम उठाना होगा, जहां घोर बंदूक विरोधी रिपब्लिकन प्रतिनिधि सभा को नियंत्रित करते हैं। बाइडेन ने विधायी आवश्यकताओं के आसपास काम करने की कोशिश की है और कुछ नियामक और प्रशासनिक प्रतिबंध लागू हैं, लेकिन उनका दायरा सीमित है। एक गैर-सरकारी संगठन, गन वायलेंस आर्काइव के अनुसार, पिछले साल संयुक्त राज्य भर में गोलीबारी के कारण 44,374 लोग मारे गए थे।

सिगरेट पर बैन लगा सकते हैं प्रधानमंत्री सुनक

लंदन, एजेंसी। ब्रिटेन में अब सिगरेट पर बैन लग सकता है। सरकारी सूत्रों के हवाले से द गार्जियन ने बताया कि ब्रिटिश प्रधानमंत्री रूथ सुनक ऐसे तरीके पेश करने पर विचार कर रहे हैं, जिसके चलते आने वाली पीढ़ी कभी भी सिगरेट नहीं खरीद सकेगी। रिपोर्ट के मुताबिक सुनक न्यूजीलैंड में पिछले वर्ष जारी कानूनों के तर्ज पर धूम्रपान विरोधी ऐसे उपायों पर विचार कर रहे हैं, जिसमें 1 जनवरी, 2009 को या उसके बाद पैदा हुए किसी भी व्यक्ति को तंबाकू बेचने पर प्रतिबंध शामिल है। गार्जियन ने शुक़वार को सरकारी सूत्रों का हवाला देते हुए बताया कि ब्रिटिश प्रधानमंत्री रूथ सुनक ऐसे उपाय पेश करने पर विचार कर रहे हैं जो अगली पीढ़ी को सिगरेट खरीदने से रोकें। रिपोर्ट में कहा गया है कि सुनक न्यूजीलैंड में पिछले साल



घोषित कानूनों के समान धूम्रपान विरोधी उपायों पर विचार कर रहे हैं, जिसमें 1 जनवरी, 2009 को या उसके बाद पैदा हुए किसी भी व्यक्ति को तंबाकू बेचने पर प्रतिबंध शामिल है।

2030 है लक्ष्य: ब्रिटिश सरकार के एक प्रवक्ता ने रायटर्स

बिजली शुल्क में होगी 3.28 पीकेआर प्रति यूनिट की बढ़ोतरी

इस्लामाबाद (पाकिस्तान), एजेंसी।

पाकिस्तान के नेशनल इलेक्ट्रिक पावर रेगुलेटरी अथॉरिटी ने तिमाही समायोजन के कारण बिजली शुल्क में 3.28 पाकिस्तानी रुपये प्रति यूनिट की बढ़ोतरी का प्रस्ताव दिया है। मिली जानकारी के अनुसार, एनएपीआरए ने बिजली उपभोक्ताओं पर 160 अरब रुपये का अतिरिक्त बोझ डालने की तैयारी कर ली है। इसके साथ ही बिजली दरों में बढ़ोतरी करने का भी फैसला किया है।

नियामक प्राधिकरण ने वित्तीय वर्ष 2022-23 की चौथी तिमाही के समायोजन के तहत बिजली शुल्क में क्काक 3.28 की वृद्धि का प्रस्ताव करते हुए कार्यवाहक संघीय सरकार को सारांश भेजा है।

2023-24 तक करना होगा अतिरिक्त भुगतान: संघीय सरकार की मंजूरी के बाद लागू होने वाली वृद्धि के-इलेक्ट्रिक उपभोक्ताओं पर भी लागू होगी। बिजली उपभोक्ताओं को अगले छह माह अक्टूबर 2023 से मार्च 2024 तक अतिरिक्त भुगतान करना होगा। इस बीच, बिजली दरों में वृद्धि और बिजली बिलों में अत्यधिक करों को शामिल



करने के खिलाफ पूरे पाकिस्तान में विरोध प्रदर्शन किया गया।

बड़े हुए बिजली बिलों को लेकर अशांति ऐसे समय में आई है जब नकदी की कमी से जूझ रहा पाकिस्तान आर्थिक संकट का सामना कर रहा है और मुद्रास्फीति लगभग 29 प्रतिशत पर है। इससे पहले, यह भी जानकारी सामने आई

थी कि अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष ने पाकिस्तान को मासिक 200 यूनिट से अधिक बिजली का उपयोग करने वाले बिजली उपभोक्ताओं को राहत देने से रोक दिया था।

सूत्रों के मुताबिक, पाकिस्तान की राहत योजना पर टूटने ने कहा कि बिजली बिलों पर राहत देने से संकुल कर्ज कम नहीं होगा।

बिलों के विलंबित भुगतान के मामले में राहत केवल उन उपभोक्ताओं को दी जाएगी, जो लगातार छह महीने से 200 यूनिट से कम का उपयोग कर रहे हैं। सूत्रों ने कहा कि अगर किसी उपभोक्ता का बिल छह महीने में 200 यूनिट से अधिक आता है, तो राहत रद्द कर दी जाएगी।

कनाडा के पीएम ने यूक्रेन को नई सहायता की घोषणा की

ओटावा, एजेंसी। कनाडा के दौरे पर आए यूक्रेन के राष्ट्रपति व्लाडिमिर जेलेन्स्की के साथ बैठक के बाद प्रधानमंत्री जस्टिन टूडो ने यूक्रेन के लिए नई सैन्य, आर्थिक और विकास सहायता और निवेश की घोषणा की है। समाचार एजेंसी शिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, शुक़वार को अपने कार्यालय की वेबसाइट पर पोस्ट की गई एक प्रेस विज्ञापन में, टूडो ने कहा कि कनाडा बहु-वर्षीय सहायता प्रदान करने के लिए दृष्टिकोण बदल रहा है। उन्होंने यूक्रेन को बख़रबंद चिकित्सा निकासी वाहनों सहित 50 वाहनों की आपूर्ति के लिए तीन वर्षों में 650 मिलियन कनाडाई डॉलर (487.5 मिलियन अमेरिकी डॉलर) के नए निवेश की घोषणा की।

विज्ञापन के अनुसार, टूडो और जेलेन्स्की ने कनाडा-यूक्रेन मुक्त व्यापार समझौते पर हस्ताक्षर किए, जो यूक्रेन के आर्थिक सुधार के लिए कनाडाई व्यवसायों को बाजार पहुंच की शर्त सुनिश्चित करता है। विज्ञापन में कहा गया है कि दोनों देश रूसी संपत्तियों की जब्ती पर एक कार्य समूह स्थापित करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय भागीदारों के साथ काम करने पर सहमत हुए हैं। टूडो ने मानसिक स्वास्थ्य, छोटे पैमाने के किसानों और कृषि आजीविका की बहाली, स्थानीय बुनियादी ढांचे के पुनर्वास और पुनर्निर्माण के लिए तकनीकी सहायता का समर्थन करने वाली चार बहु-वर्षीय पहलों के लिए विकास सहायता में अतिरिक्त 34 मिलियन कनाडाई डॉलर की घोषणा की। विज्ञापन में कहा गया है कि टूडो ने 63 रूसी व्यक्तियों और संस्थाओं पर नए प्रतिबंधों की भी घोषणा की। जेलेन्स्की ने शुक़वार को सांसद में भाषण भी दिया और कनाडा और अन्य पश्चिमी सहयोगियों से आगे के समर्थन के लिए आह्वान किया।

हरियाणा प्रदेश आज पूरे देश में सबसे ज्यादा असुरक्षित : भूपेन्द्र हुड्डा

लखन सिंगला के नेतृत्व में भाजपा नेता कुंवर बालू सिंह व पूर्व एसीपी दर्शन लाल मलिक कांग्रेस में शामिल

फरीदाबाद की आवाज़

फरीदाबाद। वरिष्ठ कांग्रेसी नेता फरीदाबाद विधानसभा क्षेत्र से सैकड़ों लोगों को लेकर नई दिल्ली स्थित पूर्व मुख्यमंत्री के निवास पर पहुंचे और हरियाणा प्रदेश भाजपा किसान मोर्चा के पूर्व सचिव कुंवर बालू सिंह एडवोकेट एवं रिटायर्ड एसीपी दर्शनलाल मलिक को पूर्व मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा एवं प्रदेश अध्यक्ष उदयभान के नेतृत्व में कांग्रेस में शामिल कराया। इस अवसर पर भूपेन्द्र सिंह हुड्डा ने आज भारतीय जनता पार्टी की नीतियों, बढ़ती बेरोजगारी, अपराध एवं भ्रष्टाचार से जन-जन त्राहिर कर रहा है। आज पूरे देश में कोई प्रदेश सबसे ज्यादा असुरक्षित है, तो वह हरियाणा है। उन्होंने कहा कि हरियाणा जो बहुत तेजी से आगे जा रहा था, आज काफी पीछे आ गया है। श्री हुड्डा ने कहा कि मुझे इस बात की बहुत ज्यादा टीस है। मगर, आने वाला समय कांग्रेस का है और आज पूरे प्रदेश से लोग कांग्रेस पार्टी में शामिल हो रहे हैं।



उदयभान ने कहा कि हमें अपना समर्थन एवं सहयोग देने के लिए पार्टी में शामिल हुए कुंवर बालू सिंह, पूर्व एसीपी दर्शनलाल मलिक, बन्टी, वीरेंद्र वशिष्ठ, आर डी वर्मा का स्वागत है। राज्यसभा सांसद दीपेन्द्र सिंह हुड्डा ने कहा कि फरीदाबाद से लखन सिंगला के नेतृत्व में आई टीम का मैं स्वागत कर रहा हूँ। उन्होंने कहा कि प्रदेश में एक लहर कांग्रेस के पक्ष में है और चौ. भूपेन्द्र सिंह हुड्डा के नेतृत्व में कांग्रेस का जनाधार लगातार बढ़ता जा रहा है।

दीपेन्द्र हुड्डा ने भारतीय जनता पार्टी को प्रदेश की अब तक की सबसे विफल सरकार बताया और हर मोर्चे पर फेल साबित हुई है। उन्होंने कहा कि लखन सिंगला पार्टी के मजबूत स्तंभ है और हर प्रकार से पार्टी को मजबूती प्रदान करने का काम कर रहे हैं। इस मौके पर फरीदाबाद विधानसभा क्षेत्र से अपने साथ सैकड़ों लोगों को नई दिल्ली लेकर पहुंचे लखन सिंगला ने कहा कि प्रदेश में 2024 में भूपेन्द्र सिंह हुड्डा के नेतृत्व में कांग्रेस की सरकार आने जा रही है।

उन्होंने कहा कि जो काम पूर्व मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा के नेतृत्व में हुए वो कभी नहीं हुए। आज फरीदाबाद से भाजपा नेता सहित पूर्व एसीपी एवं आधा दर्जन लोगों ने पार्टी का दामन थामा है। इस मौके पर नरसिंह तंवर, अमर सिंह मलिक, अंकुर कंवर, संजय ठाकुर, रतन भगत जी, सुरेन्द्र सिंह एडवोकेट, दीपक सिंह, नरेन्द्र ठाकुर, राजकुमार गौड़, राकेश बिहारी, गयालाल शर्मा, बिहू पहलवान, दीपक दलाल, ओ पी भाटी जिला अध्यक्ष, नितिन सिंगला जिला अध्यक्ष युवा कांग्रेस, प्रदेश महासचिव मनोज चौधरी उपस्थित रहे। समीक्षा बैठक में राष्ट्रीय कोर्डिनेटर ने स्पष्ट कहा कि बसपा पार्टी दिल्ली, गरीब व जरूरतमंदों लोगों के हितों की आवाज उठाती रही है और आने वाले समय में भी पार्टी इस मुद्दे को लेकर जनता के बीच जाएगी। उन्होंने कहा कि बसपा मजबूत और जमीन से जुड़े प्रत्याशियों को चुनावी मैदान में उतारेगी, जो लोगों की समस्याओं को दूर करवाने के कार्य करे। उन्होंने कहा कि इस बैठक के माध्यम से कर्मठ व मजबूत कार्यकर्ताओं की सूची हाईकमान को भेजी जाएगी। इस अवसर पर पृथला विधानसभा क्षेत्र के वरिष्ठ बसपा नेता संदीप शर्मा ने आकाश आनंद सहित अन्य बसपा नेताओं का स्वागत करते हुए कहा कि वह पूरी तत्परता के साथ पार्टी का झंडा लेकर चल रहे हैं।

बसपा के राष्ट्रीय कोर्डिनेटर आकाश आनंद का संदीप शर्मा ने किया हल भेंट कर स्वागत

फरीदाबाद। फरीदाबाद में आयोजित बसपा कार्यकर्ता समीक्षा बैठक में पहुंचे बसपा के राष्ट्रीय कोर्डिनेटर आकाश आनंद का पृथला विधानसभा क्षेत्र के वरिष्ठ नेता संदीप शर्मा परेड्डा ने हल भेंट करके स्वागत किया। इस मौके पर मुख्य रूप से केंद्रीय प्रभारी रणवीर सिंह बैनीवाल, मुख्य प्रभारी हरियाणा कुलदीप बालियान, बसपा प्रदेश अध्यक्ष राजवीर सोरखी, प्रदेश महासचिव मनोज चौधरी उपस्थित रहे। समीक्षा बैठक में राष्ट्रीय कोर्डिनेटर ने स्पष्ट कहा कि बसपा पार्टी दिल्ली, गरीब व जरूरतमंदों लोगों के हितों की आवाज उठाती रही है और आने वाले समय में भी पार्टी इस मुद्दे को लेकर जनता के बीच जाएगी। उन्होंने कहा कि बसपा मजबूत और जमीन से जुड़े प्रत्याशियों को चुनावी मैदान में उतारेगी, जो लोगों की समस्याओं को दूर करवाने के कार्य करे। उन्होंने कहा कि इस बैठक के माध्यम से कर्मठ व मजबूत कार्यकर्ताओं की सूची हाईकमान को भेजी जाएगी। इस अवसर पर पृथला विधानसभा क्षेत्र के वरिष्ठ बसपा नेता संदीप शर्मा ने आकाश आनंद सहित अन्य बसपा नेताओं का स्वागत करते हुए कहा कि वह पूरी तत्परता के साथ पार्टी का झंडा लेकर चल रहे हैं।

दिल्ली-पंजाब की तर्ज पर हरियाणा में होगा विकास : धर्मवीर भड़ाना

आप नेता ने टीम के साथ दुर्गा माता का आशीर्वाद लेकर शुरु किया मिशन 2024

फरीदाबाद की आवाज़

फरीदाबाद। हरियाणा की जनता ने कई पार्टियों के कामकाज को देखा और सभी पार्टियों ने हरियाणा को लूटने का काम किया। अब प्रदेश की जनता आम आदमी पार्टी की सरकार को बनाना चाहती है। जनता चाहती है कि दिल्ली और पंजाब की तरह उसे फ्री बिजली, फ्री पानी, और अपने बच्चों को अच्छी पढ़ाई वह फ्री स्वास्थ्य सेवाएं मिले। यह कहना है आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य धर्मवीर भड़ाना का जिन्होंने न्यू टाउन विधानसभा क्षेत्र 86 में मिशन 2024 शुरु किया और डोर टू डोर अभियान का श्री गणेश किया। धर्मवीर भड़ाना ने पार्टी हाई कमान के आदेश अनुसार डोर टू डोर कैम्पेन की शुरुआत क्षेत्र की दुर्गा माता से किया और पहला निमंत्रण मां दुर्गा को दिया। वहीं से आशीर्वाद अभियान की शुरुआत की। इस मौके पर उन्होंने कहा कि प्रदेश में कई वर्षों तक इनलो को सरकार रही लेकिन उसे सरकार ने जनता के बारे में कुछ नहीं सोचा और फरीदाबाद को जमकर लूट गया। उसके बाद कांग्रेस की सरकार



रही और भाजपा की सरकार है लेकिन हरियाणा की जनता का भला किसी ने नहीं किया। उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी आम आदमी की पार्टी है और हरियाणा में सरकार बनते ही सभी सुख सुविधाओं का पूरा ख्याल रखा जाएगा। धर्मवीर भड़ाने ने कहा कि एनआईटी फरीदाबाद विधानसभा क्षेत्र का बहुत बुरा हाल हो गया है। इस क्षेत्र में मजदूर प्रवासी वर्ग ज्यादा रहता है, इस वजह से सरकारी इस विधानसभा क्षेत्र की जनता के साथ भाव भेदभाव करती है। हड्डा 86

विधानसभा क्षेत्र की जनता ने कांग्रेस और भाजपा विधायक दोनों को विकास कार्य ना करवाने पर आम आदमी पार्टी धर्मवीर भड़ाना को इस बार जीत के लिए आश्वासन दिया इस मौके पर उनके साथ जिला सचिव मेहर चंद हरसना, राजा भैया, सचिन चौधरी, सुभाष बघेल, राम गौर, सुदेश राणा हरजिंदर मेहंदी रता, मनप्रीत कौर, अनिल त्यागी, प्रदेश प्रवक्ता नरेश शर्मा, भीम, विनोद कुमार सहित आम आदमी पार्टी के दर्जनों कार्यकर्ता मौजूद थे।

पदयात्रा के दौरान दूधे नहीं मिल रहा तिगांव क्षेत्र में भाजपा का विकास : ललित नागर

फरीदाबाद की आवाज़

फरीदाबाद। तिगांव क्षेत्र में व्याप्त समस्याओं को जानने के लिए पूर्व विधायक एवं नूह जिले के प्रभारी ललित नागर द्वारा निकाली जा रही पैदल पदयात्रा को लोगों का अपार समर्थन मिल रहा है। लोग खुलकर पूर्व विधायक के समक्ष अपनी समस्याएं रख रहे हैं और सरकार व प्रशासन द्वारा बरती जा रही लापरवाही को भी खुलकर बता रहे हैं। इसी कड़ी में पदयात्रा का जत्था सेहलपुर चेतन मार्केट मोड़ पहुंचा, जहां से पदयात्रा सरस्वती कालोनी मेन रोड, दून भारती चौक, रेस्टोरेंट चेतन मार्केट, चेतन मार्केट, कृष्णा कालोनी, श्याम कालोनी, श्याम कालोनी-3, शनि बाजार सरस्वती कालोनी से होते हुए कृष्णा कालोनी में सम्पन्न हुई। पदयात्रा का जगह-जगह लोगों ने फूल मालाओं के साथ इस पदयात्रा का स्वागत कर इसमें बढ़चढ़कर



भाग लिया। इस मौके पर उपस्थितजनों को संबोधित करत हुए पूर्व विधायक ललित नागर ने कहा कि तिगांव क्षेत्र का हर व्यक्ति आज मूलभूत सुविधाओं से वंचित है, टूटी सड़कें, सड़कों पर गड्ढे और उनमें भरा गंदा पानी प्रशासन और सरकार के विकास की कहानी बयां कर रहे हैं, जिस नगर निगम के ऊपर शहरी क्षेत्रों में लोगों को मूलभूत सुविधाएं देने का जिम्मा है, उस नगर निगम में व्याप्त भ्रष्टाचार को प्रदेश के मुख्यमंत्री मनोहर लाल

भी मीटिंग में सहज स्वीकार कर चुके हैं, जो भाजपाईयों और अधिकारियों के लिए शर्मनाक है। इससे यह साबित हो गया है कि जनता के खून-पसीने की टेक्स की कमाई को नगर निगम के माध्यम से भाजपा नेता और अधिकारी डकारने में लगे हुए हैं, भाजपा विधायक व अधिकारियों को लोगों की कोई परवाह नहीं है। उन्होंने कहा कि पदयात्रा के दौरान वह क्षेत्र में व्याप्त समस्याओं का बारिक से अध्ययन कर रहे हैं और अभी तक इस यात्रा के दौरान उन्हें पता चला कि यहां विकास के नाम पर केवल झूठे वायदे और प्रलोभन दिए गए हैं, विकास के नाम पर यहां कुछ नहीं हुआ। उन्होंने कहा कि इससे बड़ी विडम्बना और क्या होगी कि चेतन मार्केट वाला रोड जो एक साल पहले कागजों में बन चुका है, उस पर आज तक काम शुरू नहीं हुआ, इससे साबित होता है कि भाजपा

सरकार में केवल और केवल भ्रष्टाचार का बोलबाला है। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के लोग मूलभूत सुविधाओं से वंचित है और त्राहि-त्राहिर कर रहे हैं, लेकिन डिप्ल इंसन की सरकार पूरी तरह से फेल साबित हुई है। ललित नागर ने लोगों को भरोसा दिलाते हुए कहा कि एक साल और बनवास का है, उसके बाद हरियाणा में कांग्रेस की सरकार बनने पर तिगांव क्षेत्र का समुचित विकास करवाया जाएगा। इस मौके पर चेतन रक्सवाल, विजयपाल रक्सवाल, राजकुमार शर्मा, भारत शर्मा भोला, प्रताप सिंह ठाकुर, अलोक सिन्हा, देवेन्द्र शर्मा, रामभरोसे शर्मा, रिजवान आजमी, अशोक शर्मा, विनोद शर्मा, बालक राम, पिंटू पाण्डे, अशोक चंदेल, राकेश डबेरियाल, अश्लेषा नागर, कमल चंदीला, अखिलेश शर्मा सहित अनेकों गणमान्य लोग मौजूद थे।

परमात्मा की अराधना से क्षेत्र में आती है सुख-समृद्धि : विपुल गोयल

फरीदाबाद की आवाज़

फरीदाबाद। पूर्व उद्योग मंत्री विपुल गोयल फरीदाबाद के नैहरापर सेक्टर 89 में स्थित टीडीआई रीट्रीट में नवनिर्मित हरि मंदिर के अंदर मूर्ति स्थापना व प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर पहुंचे। जहाँ संस्था के लोगों ने पूर्व उद्योग मंत्री विपुल गोयल का फूल मालाओ, पटका और मोमेंटो देकर सम्मानित किया। आपको बता दें कि टीडीआई रीट्रीट सोसाइटी में नवनिर्मित हरि मंदिर में आज प्राण प्रतिष्ठा और मूर्ति स्थापना की गयी और इसके अलावा सुबह कलश यात्रा का कार्यक्रम करने के बाद भंडारे के प्रसाद का आयोजन भी किया गया था। जिसमें पूर्व मंत्री ने कार्यक्रम में पहुंचकर प्रभु चरणों में वंदन कर आशीर्वाद लिया और क्षेत्र के लोगों को खुशहाली की कामना की। इस अवसर पर उनके साथ तिगांव क्षेत्र से विधायक राजेश नागर भी रहे। इस अवसर पर पहुंचे पूर्व उद्योग मंत्री विपुल गोयल ने संस्था के सभी पदाधिकारी को इस नैक कार्य के लिए बधाई और शुभकामनाएं देते हुए कहा कि विपुल गोयल समाजहित और नैक कार्य के लिए हर वक्त तैयार है जो भी उनके

लायक काम हो किसी भी समय उन्हें कह सकते हैं। इस मौके पर सतीश गुप्ता, जर्नलिस्ट पंकज गुप्ता, पवन कुकरेजा, राहुल कोपाल, के बनर्जी, विकास वर्मा, पंकज अरोड़ा,



विशाल साहनी, अमित सचदेवा, अंकित कुमार सिंह, विशाल सिंह, पंकज मलिक, अमरीश, हेमंत अग्रवाल व अन्य काफी लोग मौजूद थे।

STAR PRINT O'PAGK
(A COMPLETE UNIT OF PRINTING & PACKING)

Deals in
Gifting Boxes, Wedding boxes
(all type of boxes)
& Printing

contact : +91 991-034-0074 / Email - starprintopack@gmail.com

Swastika Creation
COMPLETE PRINTING SOLUTION

All Type of Offset Printing, Label Printing, Die Cutting, Lamintion, Gumming, Calender, Dairy, Gift Items Etc.

19, DSIDC Shed Scheme 3, Okhla Industrial Area Phase-II, New Delhi- 110020
Mob: 9810635211, 9990635211, 9811635211
Web: www.swastikacreation.com
Email: dinesh@swastikacreation.com

J & J Buildcon
Construction, Collaboration, Sale Purchase, Renting In All Types Of Property

Office: C-57, Ground Floor, Okhla Phase-I, New Delhi - 110020
Mobile: +91 9899280786 (AMIT KUMAR) Tel.: 011-490668800
E-mail: jandjbuildcon@gmail.com www.J&Jbuildcon.com

बुजुर्गों के साथ युवाओं को जकड़ रहा अल्जाइमर : डॉ. रोहित गुप्ता

फरीदाबाद की आवाज़

फरीदाबाद। विश्व अल्जाइमर डे पर ग्रेटर फरीदाबाद सेक्टर 86 स्थित एकोई अस्पताल में जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें न्यूरोलॉजी डिपार्टमेंट के चैयरमैन डॉ. रोहित गुप्ता ने कहा कि जीवनशैली में बदलाव के साथ भूलने की यह बीमारी बढ़ती जाती है। कुछ साल पहले बुजुर्गों को अपने चपेट में लेने वाली यह बीमारी आज युवाओं को तेजी से अपनी चपेट में ले रही है। इसमें न सिर्फ मरीज की याददाश्त कमजोर हो जाती है बल्कि उसके दिमाग पर भी इसका असर पड़ता है और रोजमर्रा के कार्यों को करने में भी परेशानी महसूस होती है। डॉ. रोहित ने बताया कि हर साल विश्वभर में 21 सितंबर को विश्व अल्जाइमर डे मनाया जाता है। इस दिन को लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि अल्जाइमर एक ऐसी दिमागी बीमारी है, जिसमें धीरे-धीरे व्यक्ति की याददाश्त और सोचने की शक्ति कम होती रहती है। अल्जाइमर रोग का सबसे सामान्य रूप डिमेंशिया



है। अल्जाइमर को लेकर पहले लोगों के बीच यह धारणा थी कि यह बीमारी बुजुर्गों को होती है लेकिन अब इसकी चपेट में युवा भी आ रहे हैं। लोग इसे भूलने की आम बीमारी समझकर नजरअंदाज करने की गलती न करें। अल्जाइमर

का खतरा मस्तक में प्रोटीन की संरचना में गड़बड़ी होने के कारण बढ़ता है। ये एक मस्तक बीमारी है, जिसमें व्यक्ति धीरे-धीरे अपनी याददाश्त खोने लगता है। पुरुषों से ज्यादा महिलाओं को खतरा डॉ. गुप्ता ने कहा की तुलना में महिलाओं

को अल्जाइमर बीमारी का खतरा अधिक रहता है। डॉक्टरों के पास अल्जाइमर के इलाज के लिए आने वाले हर 10 मरीज में से 6 महिलाएं होती हैं। भारत अल्जाइमर रोग के मामले में दुनियाभर में तीसरे नंबर पर है। अल्जाइमर के मरीजों को दवाई के साथ-साथ थेरेपी भी दी जाती है लेकिन उनकी देखभाल बेहद जरूरी होती है। उन्होंने बताया कि इस बीमारी के लक्षणों में सवालियां का बार-बार दोहराना, रोजमर्रा के कामों को करने में दिक्कत महसूस होना, किसी काम में मन न लगना, फोकस करने में दिक्कत होना शामिल है वहीं इससे बचने के उपायों में अभी तक इस बीमारी का कोई सटीक इलाज डॉक्टरों को नहीं मिल पाया है, लेकिन अपनी जीवनशैली में बदलाव करके इस रोग से काफी हद तक बचा जा सकता है। नियमित रूप से व्यायाम करें-पोषक तत्वों से भरपूर डाइट लें-लोगों से मिलना जुलना चाहिए, जिससे डिप्रेशन न हो।-पर्याप्त नींद लें।-सकारात्मक सोच बनाए रखें।-नरेश से दूर रहें।-ब्लड प्रेशर व शुगर नियंत्रित रखें।-शुगर की मात्रा कम रखनी चाहिए।

RITUCHAWLA MAKEOVERS

OUR SERVICES

- BRIDAL MAKEUP
- PARTY MAKEUP
- MEHANDI LOOK
- HALDI LOOK
- PORTFOLIO SHOOT

DM FOR BOOKINGS & MORE DETAILS

rituchawla7 9810721900