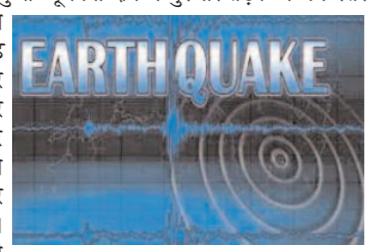




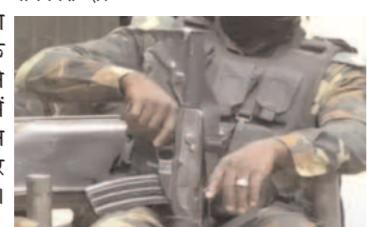
चीन में भूकंप के झटके

बीजिंग। चीन के पापुआ न्यू गिनी क्षेत्र में गुरुवार तड़के मध्यम स्तर के भूकंप के झटके मध्यस्थ लोगों द्वारा अपने समकक्ष शोजिनिंग से मुलाकात और दोनों देशों से सबवित मुद्रा पर बातचीत करेंगे।



कैमरून में अलगाववादियों के हमले में दो सैनिकों सहित चार लोगों की मौत

याउंडे। कैमरून के युद्धप्रस्त अंग्रेजी भाषी क्षेत्र उत्तर-पूर्वमें एक अलगाववादी हमले में दो सुरक्षा सैनिक और दो नागरिक मरे गए हैं। सुरक्षा सैनिकों ने यह जानकारी दी।



एक वर्षित सुरक्षा अधिकारी ने बताया कि अलगाववादी लड़कों ने क्षेत्र के बंदुक लिए के मंगलवार रात कैमरून सुरक्षा के दो सदर्दों पर घात लगाकर हमला किया। अधिकारी ने बताया, सैनिक एक बार में शराब पी रहे थे और वहाँ से निकलने वाले थे तभी छिपे हुए अलगाववादियों ने गोलीबारी शुरू की थी। उन्होंने बारे 100 डिग्री दक्षिण अकांश और 148.47 डिग्री पूर्वी देशांतर में था।

वाकिया के प्रधानमंत्री की हालत गंभीर

ब्रातिस्लावा। स्लोवाकिया के प्रधानमंत्री रॉबर्ट पिस्को को कई गोली लगने के बाद उनकी हालत गंभीर हुई है और अभी उनकी सर्जरी चल रही है। यह जानकारी अमेरिकी इंटर्नेशनल ने कहा कि वह अधिक जानकारी नहीं दे सकते लेकिन कहा कि सर्जरी चल रही है।



रूसी हमले के बीच यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की ने विदेशी दोरा रद्द किया

कीव। अधिकारियों ने कहा कि यूक्रेन के राष्ट्रपति व्लोडिमिर जेलेंस्की ने स्पेन और पुर्तगाल की यात्रा रद्द कर दी है, सीसीएन पुरुणाल और अन्य मीडिया ने रिपोर्ट दी है कि ऐसा उनके देश में एसिएस से लेडी के कारण हुआ है। स्पेन के राजा फिलिप 17 मई को जेलेंस्की के लिए एक स्वातंत्र्य समारोह आयोजित करने वाले हैं और उनके समान में भौतिकी की विजयाली करेंगे। पिछले साल नाटो की संयुक्त घोषणा के बाद जेलेंस्की के प्रधान मंत्री येहु शांचेज़ के साथ द्विपक्षीय सुरक्षा सहायता पर हस्ताक्षर करने की भी घोषित थी। पुरुणाली सरकार के एक प्रबल ने कहा कि यूक्रेन के राष्ट्रपति ने यात्रा रद्द कर दी है लेकिन कारण कारण नहीं बताया। सीसीएन सरकार ने कहा कि वह सुरक्षा कारणों से इटिपारी नहीं कर सकती। यूरोपीय संघ के अन्य देशों के साथ स्पेन ने फरवरी 2022 में रूस के आक्रमण के बाद जेलेंस्की की प्रधान मंत्री येहु शांचेज़ के साथ यूक्रेन की समर्पण करने के बाद संतुष्ट थे। अस्त्रवाहन की विदेशी दोरा रद्द किया गया।

अस्त्रवाहन की विदेशी दोरा रद्द किया गया।

'भारत चांद पर पहुंच गया, जबकि हम', सांसद ने खोली पाकिस्तान की पोल

एजेंसी तेल-अबीवा। पाकिस्तान के एक संसद ने अपने ही देश की पोल खोल कर खबर दी है। सांसद ने चंद्रयान-3 मिशन का जिक्र करते हुए एक तरफ जहाँ भारत की उपलब्धियों को गिनाया तो वहाँ काराची में ताजे पानी की कमी और बच्चों की स्थिति को लेकर अपने सरकार पर जमकर हमला लाता है। उन्होंने एक रिपोर्ट को हवाला देते हुए कहा कि काराची में 70 लाख और पाकिस्तान में 2.6 करोड़ से अधिक बच्चे ऐसे हैं, जो स्कूल नहीं जा पाते हैं।

'काराची में खुले गटर में गिरकर मर जाएं' भूतान्दिवा कोई भूवरेंट पाकिस्तान (स्पॉफ्ट-पी) के नेता सैयद मुस्तफा कमाल ने संसद में कहा कि जहाँ भारत चांद पर पहुंच गया, वहाँ काराची में बच्चे खुले गटर में गिरकर मर जाएं। उन्होंने एक रिपोर्ट को हवाला देते हुए कहा कि भारत चांद पर उत्तर गया है। ठीक दो से केंद्र बढ़ उसी स्कूल में खुले गटर की मारी हो रही है।

'काराची में खुले गटर में गिरकर मर जाएं' भूतान्दिवा कोई भूवरेंट पाकिस्तान (स्पॉफ्ट-पी) के नेता सैयद मुस्तफा कमाल ने संसद में कहा कि जहाँ भारत चांद पर पहुंच गया, वहाँ काराची में बच्चे खुले गटर में गिरकर मर जाएं। उन्होंने एक रिपोर्ट को हवाला देते हुए कहा कि भारत चांद पर उत्तर गया है। ठीक दो से केंद्र बढ़ उसी स्कूल में खुले गटर की मारी हो रही है।

'काराची को 15 साल तक नहीं मिला ताजा पानी' एमव्यूपी-पी नेता के कहा कि काराची को जास्ट इंजन है। पाकिस्तान की स्थानांक के बाद से यहाँ दो बंदरगाह चाल रही हैं और दोनों काराची में हैं। काराची पूर्व-अफगानिस्तान, मध्य एशिया से लेकर अफगानिस्तान तक का प्रवेश द्वारा है। उन्होंने कहा कि 15 साल तक काराची की थोड़ा सा भी जाता पानी नहीं दिया गया।



नासा ने ध्रुवीय क्षेत्रों के ताप उत्सर्जन का अध्ययन करने के लिए नया मिशन शुरू करने की योजना बनाई

एजेंसी लॉस एंजिल्स। अमेरिका में नासा ने पृथ्वी के ध्रुवीय क्षेत्रों से गर्मी के नुकसान का अध्ययन करने और बदलती जलवाया पर जानकारी प्रदान करने के लिए इस मिशन के बारे में विवरण दिया। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंसी इन फार-इंक्रेड ए वे से पेरि मेरे टर (पीआरएफ आईएड) है। यह पृथ्वी पर दो सबसे दूसरे क्षेत्रों का अध्ययन करेगा। जेपीएल के अनुसार मिशन के बेटा ध्रुवों पर ग्रीनहाउस प्रभाव उपयोग जलवाया और बर्फ मॉडल को बताया बनाई है। नासा की जेट प्रोपलेट लेवरेंटरी (जेपीएल) ने यह यानकारी विदेश का नाम पोलर रेडिएर एजेंस

मोदी ने स्लोवाकिया के प्रधानमंत्री की हत्या के प्रयास की कड़ी निंदा की

एजेंसी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नंदेंद मोदी ने गुरुवार को स्लोवाकिया के प्रधानमंत्री गोर्कट फिको की हत्या के प्रयास पर गहरा दुख जताया और इस कारणात्मक कल्प की कड़ी निंदा की। श्री मोदी ने एकस पर अपने पोर्ट में स्लोवाकिया के अपने समक्ष के शारीर स्वस्थ होने के कामना की और कहा कि भारत स्लोवाक गणराज्य के लोगों के साथ एकजुटता से खड़ा है। उहोंने कहा, स्लोवाकिया के प्रधानमंत्री मानवानिम राबर्ट फिको पर गोलीबारी की खबर से गहरा सदमा लगा। मैं इस कायरात्यांक कृत्य की कड़ी निंदा करता हूं और श्री फिको के शारीर स्वस्थ होने को कामना करता हूं। भारत स्लोवाक गणराज्य के लोगों के साथ एकजुटता से खड़ा है। गैरउचित है कि 59 वर्षीय फिको स्लोवाकिया को राजधानी बातिस्लामा भासा लगभग 140 किलोमीटर उत्तर-पूर्व में हैल्मोना शहर में एक बैक में भाले लेने पड़े थे। इसी दौरान उन पर गोलीबारी की गयी। पेट में गोली लगने के बाद वह गंभीर रूप से घायल हो गये। उहोंने तकलाल अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उनकी हालत गंभीर बतायी गयी है।

प्रसिद्ध कथाकार और लेखिका मालती जोशी का निधन

नई दिल्ली। वरिष्ठ लेखिका, कहनीकार और पद्धती से सम्मानित मालती जोशी का लगभग 90 वर्ष की आयु में निधन हो गया। पारिवारिक सूत्रों ने बताया कि उनका निधन उनके बेटे, साहित्यकार और इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र (आईजीएनसीपी) के सदस्य सचिव सचिवनदं जोशी के आवास पर हुआ।

एक पारिवारिक सूत ने बताया कि उनकी विशिष्ट कहनी कहने की शैली ने देश भर के कई विशिष्ट पहचान दिलाई थीं। मालती जोशी ने हिंदू और मराठी भाषा को मिलाकर 60 से अधिक किताबों का लेखन किया।

वे पिछले कुछ समय से अडिसोफास के कैरेंस से पोंडिंग थीं। सूत्रों ने बताया कि अंतिम संस्करण गुरुवार को लोधी रोड श्मशान घाट पर होगा। मालती जोशी को 2018 में पंजाबी से सम्मानित किया गया था।

भाजपा का देश की सत्ता से जाना तय : भारती

एजेंसी

नई अ दिल्ली। लोकसभा सीट से इंडिया समूह के प्रत्याशी समानाध भारती ने कहा है कि प्रधानमंत्री नंदेंद मोदी अपनी ताकत का कितना भी इस्तेमाल कर लें लेकिन देश की सत्ता से भारती जनता पार्टी का जाना तय है।

आप आदामी पार्टी (आप) के विरुद्ध नेता एवं राजसभा सदस्य संजय सिंह और श्री भारती ने नयी दिल्ली लोकसभा क्षेत्र के करेल बाग विधानसभा में 'जेल का जावाब बोर से' अधियन के तहत संकल्प सभा में इस दौरान संसद संजय सिंह ने किया मुख्यमंत्री अर्पण के लिये बाल अस्पताल और मोहल्ले राष्ट्रीय बनवाया तो प्रधानमंत्री ने उनको जेल में डाल दिया। इसके बाद भी आपके मुख्यमंत्री डो नहीं हैं। वहीं, समानाध भारती ने कहा कि मोदी जी अपनी ताकत का कितना भी इस्तेमाल कर लें लेकिन देश की सत्ता से भारती जनता पार्टी का जाना तय है।

आप आदामी पार्टी (आप) के विरुद्ध नेता एवं राजसभा सदस्य संजय सिंह और श्री भारती ने नयी दिल्ली लोकसभा क्षेत्र के करेल बाग विधानसभा में 'जेल का जावाब बोर से' अधियन के तहत संकल्प सभा में इस दौरान संसद संजय सिंह ने किया मुख्यमंत्री अर्पण के लिये बाल अस्पताल और मोहल्ले राष्ट्रीय बनवाया तो प्रधानमंत्री ने उनको जेल में डाल दिया। इसके बाद भी आपके मुख्यमंत्री डो नहीं हैं। वहीं, समानाध भारती ने कहा कि मोदी जी अपनी ताकत का कितना भी इस्तेमाल कर लें, लेकिन देश की सत्ता से भारती जनता पार्टी का जाना तय है।

सफदरजंग अस्पताल में हीमोफीलिया दे केयर सेंटर थरू करने की योजना

नई दिल्ली। सफदरजंग अस्पताल ने हेमोटोलोजी विभाग और सोसाइटी पॉर हीमोफीलिया के सहयोग से विश्व हीमोफीलिया दिवस मनाया। इसमें हीमोफीलिया के 70 रोगियों और उनके परिवार के सदस्यों, सफदरजंग अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक और अतिरिक्त चिकित्सा अधीक्षक और हेमोटोलोजी विभाग के डॉक्टरों और कर्मचारियों निवारण के अधिकारी हैं।

कार्यक्रम का उद्देश्य हीमोफीलिया के प्रति लोगों को जागरूक करना था। सफदरजंग केंद्र सकार के एकमात्र अस्पताल है, जहां हेमोटोलोजी विभाग है। एप्सेएच में हेमोटोलोजी विभाग के कुछ वर्षों से हीमोफीलिया दिवस का मनाया गया। इस वर्ष के विश्व हीमोफीलिया दिवस का विषय सभी के लिए समान पहुंच था, जिसका अर्थ है कि हीमोफीलिया से परिदृष्टि प्रयोग करने के फैक्टर और सकार के फैक्टर के माध्यम से ऑन-डायॉग्राफ थेरेपी के स्पून में फैक्टर कर्मसूल निःशुल्क प्रदान करता है। अस्पताल सींज-ए-एस और ईंस-एस-आई लाभारिटीयों को भी संवेदन प्रदान करता है, जो नियमित फैक्टर प्रोतीकौन्सिस पर भी है।

सफदरजंग अस्पताल में हीमोफीलिया के मरीजों का विकलांगता प्रमाणपत्र भी जारी किया जाता है।

पुलवामा में एनआईए ने आतंकी सरताज अहमद मंटू की संपत्ति की कुर्क

श्रीनगर, 16 मई। राष्ट्रीय जंच एजेंसी (एनआईए) ने प्रतिविधि आतंकवादी संगठन जैश-ए-मोहम्मद (जैर्डिप्प) से जुड़े शीर्ष आतंकवादी सरताज अहमद मंटू की सात अचल संपत्तियों को कुर्क किया है। आतंकी सरताज अंथी जेल में बैठे हैं। आतंकवादी सरताज को जैशवार, गोला-बालू और विश्वासीराजी के खिलाफ कार्रवाई के लिए वहीं जाया गया। इसमें कला गया है कि वह जैश-ए-मोहम्मद के अपने पांच सह-आपरेंस सदस्यों के साथ अतिरिक्तवादीयों को कर्मसूल घाटी में जाने में शामिल था। वह दै दिए कि एनआईए ने सिर्फ एक हफ्ते में जैश-कर्मीयों में आतंकी गुणों के खिलाफ कार्रवाई के लिए वहीं जाया गया।

NAME CHANGE
I, NAZAKAT ALI S/O ABDUL RASHID Residing at H NO-63 GALLI NO-26 DELHI-110053 have changed my name to NAZAKAT ALI for all future purpose.

NAME CHANGE
I, SIRAJUL HASAN S/O ZAHIRUL HASAN Residing at H NO-C-68 GALLI NO-26 NEW SEELAMPUR DELHI 110053 have changed my name to SIRAJ AHMED for all future purpose.

NAME CHANGE
I, MOHD TAYYAB S/O RAISUDDIN QURESHI Residing at H NO-C-68 GALLI BAUTI HAZRAT NIZA-MUDDIN DELHI-110013 have changed my name to MOHD TAYYAB QURESHI for all future purposes.

NAME CHANGE
I, RIZWAN S/O ABDUL RASHID Residing at H NO-63 GALLI NO-26 JAFRABAD DELHI 110053 have changed my name to MOHD RIZWAN for all future purpose.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR S/O PRAVEESH Tiwari, R/O-A-1, Pravesh Nagar Colony, Mukarba Pur Dabas, North West Delhi, Delhi -110081 Have changed my name to RAMAKANT TIWARI.

NAME CHANGE
I, JC-704830A Rank-SUB NAME-SANJAY SHIRIRANG GUNJAWATE residing at VILL & PO-RAJALE, TEH-DEGANJA, RAJASTHAN-341503 have changed my mother's name from NIRMA to NIRMA GEEL for all future purposes vide Affidavit dated 14/05/2024 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, MOHD TAYYAB S/O RAISUDDIN QURESHI Residing at H NO-C-68 GALLI BAUTI HAZRAT NIZA-MUDDIN DELHI-110013 have changed my name to MOHD TAYYAB QURESHI for all future purposes.

NAME CHANGE
I, MOHD TAYYAB S/O RAISUDDIN QURESHI Residing at H NO-C-68 GALLI BAUTI HAZRAT NIZA-MUDDIN DELHI-110013 have changed my name to MOHD TAYYAB QURESHI for all future purposes.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, RAJENDRA KUMAR SODHANI and NARENDRA KUMAR SODHANI respectively, which may be amended

गर्मियों में रहना चाहते हैं हेल्दी और कूल, तो इस फूट आइटम से रहें दूर



गर्मियों के मौसम में अपनी सेहत का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इस गौषधम में लोग अक्सर वया खाना है इस पर ज्यादा गौर करते हैं बजाय इसके कि वया नहीं खाना चाहिए। गर्मियों में कुछ फूट्स को अपनी डॉट से आउट (Foods to Avoid Summer) कर देना चाहिए वरना यह सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। आइए जानें हैं कुछ ऐसे ही फूट्स के बारे में।

गर्मियों में खेलमंद रहने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है हेल्दी और कूल। गर्मियों को खिकड़ने की समस्याओं को शिकायत बना सकती है। यही बहुत है कि हेल्दी एक्स्प्रेस अक्सर गर्मियों में खेलमंद रहने के लिए भयानक परिणामों पर महाव्याप्ति प्रभाव डाल सकता है। इसके अलावा आप अन्य तीकों से भी खुद गम्भीर सेहत सकते हैं। अपनी डॉट में कुछ फूट्स शामिल कर आप इस मौसम में खुद को गम्भीर से बच सकते हैं। हालांकि, कुछ फूट्स ऐसे भी हैं, जिन्हें डॉट से आउट कर आप इस मौसम में खुद को गम्भीर से बच सकते हैं। आज इस अर्टिकल में हम आपको कुछ फूट्स शामिल कर आप इस मौसम में खुद को गम्भीर से बच सकते हैं। आज इस अर्टिकल में हम आपको कुछ फूट्स के बारे में बताएंगे, जिन्हें आपको गर्मियों में अपनी डॉट में आउट कर देना चाहिए और जिनमा भी खेलने से भी खुला रहा।

फूट्स और जंक फूट्स

यह तो हम सभी जानते हैं कि फूट्स और जंक फूट्स हमेशा से ही हमारी सेहत के लिए हानिकारक रहा है। ऐसे ही हेल्दी एक्स्प्रेस अक्सर गर्मियों में सेहलमंद रहने के लिए भयानक परिणामों पर महाव्याप्ति प्रभाव डाल सकते हैं। खिलाफियाँ घूप और तेज़ गम्भीर सेहत के लिए पानी पीना या प्रश्नावी तीव्रता है। इसके अलावा आप अन्य तीकों से भी खुद गम्भीर सेहत सकते हैं। अपनी डॉट में कुछ फूट्स शामिल कर आप इस मौसम में खुद को गम्भीर से बच सकते हैं। आज इस अर्टिकल में हम आपको कुछ फूट्स के बारे में बताएंगे, जिन्हें आपको गर्मियों में अपनी डॉट में आउट कर देना चाहिए और जिनमा भी खेलने से भी खुला रहा।

ज्यादा नमक

सेंडिंग क्रम जाइड यानी नमक हमारे खानपान का एक अमृत हिस्सा है। इसका इन्द्रेमाल आपार पर खाने को स्थानिक बनाने के लिए किया जाता है। डॉट में ज्यादा नमक सूजन, हर्ब ब्लड प्रेशर और ग्रॉड डिजिज सेहत विभाग स्वस्थ यानियों की जगह बन सकता है। खासकर जब बहुत ज्यादा सेंडिंग शरीर में जाता है, तो इससे किड्नी खराब हो जाता है और डिल्फेशन होता है।

कुछ मसाले

गम्भीर मौसम में हमेशा मलालदार भोजन से बहेज करने की सलाह ही जाती है, क्योंकि इससे आपके स्वास्थ्य को नुकसान हो सकता है। मलालदार भोजन में ज्यादातर कैप्रोलाइन होता है, जो शरीर में गम्भीर परिवर्तन लाते हैं। इसके परिणामस्वरूप बहुत ज्यादा परीक्षण, लवाना, लवाना पर फैला और डिल्फेशन होता है।

चाय और कॉफी

आप आप खिलाफियाँ गम्भीर सुख को ठंडा और हेल्दीटेंड रखना चाहते हैं, तो चाय या कॉफी जैसी हॉट ड्रिंक के सेहत से बचने का काम करें। ऐसा इसलिए है कि कॉफी व शरीर के पूरे तापमान को बढ़ाते हैं और पाचन तंत्र को प्रेरणा करते हैं। ऐसे में आप इसकी जगह नॉबू पानी, आप पाना, छाल आदि पी सकते हैं।

अचार

कई लोग खाने के साथ अचार खाने के शैक्षीन होते हैं, लेकिन गर्मियों में आपको यह शैक्षीन अपको सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। दरअसल, इसमें सोडियम की मात्रा ज्यादा होती है, जिसके बाचरे रिटेनेशन, सूजन और ब्लोटिंग हो सकती है। आप आप बहुत ज्यादा अचार का जूस पीते हैं, तो इससे अपको की समस्या भी हो सकती है। हाई सोडियम रिच डॉट संक्रमण और अस्स को शिरों कर सकता है।

गर्मियों की संगठन पर पकड़ का यह आलम है कि इस बात की भी बहसें चल पड़ी है कि भाजपा को उनके बाद कौन सम्भलेगा। यदि यह सबल सख्त हो रहा है तो यह भी एक तह से लोगों के सम्माने सम्भालना है कि देश को तथा संगठन को देने के लिए वैसा ही साबित होने जा रहा है जिसके प्रकार ताकि नाना भाजपा के लिए वैसे ही अवधि देनी चाहिए। उनकी उपर्युक्त विश्वासी ने यह बताया है कि ज्यादा नहीं चाहिए।

जैसा कि अनुमान था, लोकसभा चुनाव के लिये सोमवार को हेल्दी मतदान के लिये वैसा ही साबित होने जा रहा है जिसके प्रकार से पहले की तीन चरण (19 व 26 अप्रैल तथा 7 मई) गये हैं। राजनीतिक विश्वासी ने यह बताया है कि इस बार कम मतदान सत्तारूप भाजपा के लिये खतरे की बंदी है। गम्भीर को मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप में कह रहे हैं कि इस बार कम मतदान केंद्रों में छाये सत्राएं का चाहे कारण बतलाया जा रहा है लेकिन केवल तेज गम्भीर इसका एकमात्र कारण नहीं हो सकती। जो भी हो, कम मतदान किसे जीत दिलाता है कि यह किसे पराया, लेकिन अब भीड़िया में प्रधानमंत्री ने यासल यासिया में प्रधानमंत्री ने नेन्द्र मोदी के भविष्य को अपने घर ले चुके हैं। जो भी हो, यह स्वास्थ्यकांत्रिक और तमाम तथा देश के सबै एक स्वरूप म

जींस आज कल कोई हर कोई पहनता है। बहुत बार हम पुरानी जींस को बेकार समझ कर फैंक देते हैं। हम इससे कई तरह से रिसाइकिल कर सकते हैं। यह जींस से ऐसी बहुत सी चीजें इससे बना सकते हैं। जो फैशन में भी होती है, और बाजार में मंहगी भी मिलती है। आप जींस को फैंक नहीं बल्कि इसे युटलाइस करें।

1. बैग

जींस बैग आजकल चलन में हैं। बाजार में कई तरह के बैग देखने को मिलते हैं। यांगस्टर इन्हे काफी पसंद कर रहे हैं। इस बार अपनी जींस के फैंक नहीं बल्कि जींस से इसे घर पर ही बनाएं। इसके हैंडल भी जींस से बनाएं या फिर पुराने बैग के हैंडल इसमें लगा लें।

2. ड्रेस

आप अपनी पुरानी जींस से ड्रेस या फिर अपने बेबी के लिए भी शाट ड्रेस बना सकते हैं। आप अपने लिए नी-लेथ ड्रेस, ब्लाउज या स्कर्ट जैसी चीज़े बना सकते हैं।

3. बैंडशीट

अगर आपको बेडरूम में कुछ अलग तरह के बेड कवर चाहिए, तो इसे अपनी अलग-अलग कलर की पुरानी जींस को झोड़ कर ये बनाएं।

4. फूटपिपर

आप अपनी चप्पल को पुरानी जींस के काढ़े के साथ फैशनएबल लुक दे सकते हैं। जींस की पालती स्ट्रैप काटकर उसे फिल्प-फ्लॉप और चप्पल के ऊपर लगाएं।

5. कुशन कवर

आपके पास पुरानी तो पड़ी होगी, उन सबके लेम्स खोलकर एक-दूसरे से स्टिच कर लें। इसके बाद उसे कुशन की लेथ के बराबर एक-दूसरे के साथ सिल लें। आपके घर को नई लुक देने के लिए तैयार है। आपके कुशन कवर।

6. रक्ट

तस्वीरों में देखिए, बच्चों की क्यूट डिसेज



बच्चे सभी को अच्छे लगते हैं। इनकी मासूमियत आखों से झलकती है। इनके साथ टाइम बीता कर दिन भर की थकान और टैंशन भाग जाती है। अलग-अलग तरह के ड्रेस पैटर्न और रंगों में बच्चों देखकर हर कोई खिल उठता है। आज हम आपको बच्चों की कुछ ऐसी तस्वीर दिखाएंगे जिसे देखकर आप खुश हो जाएंगे। पैंगवीन, जीरफ, लेडी बग, टाइगर पैटर्न जैसी ड्रेसेज में यह बहुत ही क्यूटलग रहते हैं। कहते हैं कि बच्चे भगवान का रूप होते हैं। उनकी आखों में मासूमियत झलकती है। वह किसी से इंर्ष्या और वैर करना नहीं जानते बल्कि उनकी मुकान दूसरों को प्यार करना सिखाती है। इनकी नन्हीं नन्हीं शरारों हाँ द्वितीय किसी को अच्छी लगती हैं। सोशल मीडिया में नवजात बच्चों की दोरों खूबसूरत तस्वीरें आपको देखने को मिलेगी। आज हम आपको छोटे बच्चों की कुछ तस्वीरें दिखाएंगे हैं जिसमें उन्होंने पीपीमल और बड़ी थीम पर कलरफुल कपड़े पहन कर क्यूट नजर आ रहे हैं। आगर आप भी इन तस्वीरों का मजा लेना चाहते हैं तो क्लिक करिए और देखिए मंजेदार तस्वीरेंपैंगवीन, जीरफ, लेडी बग, टाइगर पैटर्न वाली इन क्यूट ड्रेसेज में बहुत ही प्यारे लग रहे हैं।

ऐसी लाजवाब तस्वीरें बार-बार देखना चाहेंगे आप!



बना सकते हैं। इन कामों को लोग काफी पसंद भी करते हैं। आज हम आपको कुछ तस्वीरें दिखाते हैं, जिसमें फलों और सब्जियों की मदद से खब्बसूरत पैटर्न तैयार की गई है। यह इन्हीं खब्बसूरत हैं कि आप इन्हें बार-बार देखना चाहेंगे। आगर आप भी पैटर्नों का शौक रखते हैं तो इन्हें घर पर भी ट्राई कर सकते हैं।



जमाना इतना तेजी से आगे बढ़ रहा है कि लोगों द्वारा किए जाने वाले नए से नए क्रिएटिव काम लैंग रेज फेसबुक और यू-ट्यूब में देखने को मिल रहे हैं। जैसे स्लिटिक की बोतलों का देखावा काम में लाना, बेकार चीजों से इंटरियर डेकोरेशन का सामान बनाना, कैंडल मैक्रिंग आदि। फेसबुक और यू-ट्यूब में ऐसी ढेरों वीडियो आपको मिल जाएंगी, जिसकी मदद से आप नए नए क्रिएटिव आडियो लेकर ड्रॉफेरेशन का सामान

किचन से बदबू दूर करने के टिप्प



किचन में खाना बनाने के बाद तड़के की खुशबू थोड़ी देर बाद बदबू में बदल जाती है। जिससे योग्यता भी मिलती है। कई बार तो घर आए गैस्टर भी इससे परेशान हो जाते हैं। जिससे हमारे घर का वातावरण कुछ देर के लिए इस तरह की स्मैल से खाबा हो जाता है। आगर हम आपको किचन से आने वाली बदबू को दूर करने के टिप्प बताएंगे।

चिकन या सी-फूड बनाने के बाद हाथों और किचन दोनों से बदबू आने लगती है। जिससे योग्यता भी मिलती है। कई बार तो घर आए गैस्टर भी इसके इस्तेमाल से बदबू दूर हो जाएगी।

- टोस्ट

रसोइं में एक टोस्ट खुला रख दें। इसकी महक से किचन की दुग्धधूं हो जाएगी।

- बेकिंग पाउडर

किचन में आप बेकिंग पाउडर का इस्तेमाल बदबू भागने में भी कर सकते हैं। आप खाना बनाने वाली जगह पर इसे छिड़क कर सकते हैं। - नींबू पानी

रसोइं में या फिज में अगर किसी भी तरह की बदबू आ रही हो एक कटोरी में नींबू पानी भर कर रख दें। इससे बदबू दूर हो जाएगी।

- शुगर सोप

किचन में खाना बनाने के बाद तड़के की खुशबू थोड़ी देर बाद बदबू में बदल जाती है। किससे योग्यता भी मिलती है। कई बार तो घर आए गैस्टर भी इसके इस्तेमाल से बदबू दूर हो जाएगी।

- सिरका

किचन की सेल्फ को सोफ करते समय यानी में दो बूंद सफेद सिरके की डाल लें। इसके इस्तेमाल से किचन की बदबू दूर भाग जाती है।

टेस्टी पालक ढोकला रेसिपी

गर्भियों के मौसम में हैंवी की बजाए हल्की-फुल्की चीजें खाने का मन करता है ताकि खाया-पिया आसानी से पच जाए। गुजरात की डिश ढोकला को पूरे भारत में पसंद किया जाता है। ढोकले को आप कई तरह से तैयार कर सकते हैं। आज हम आपको पालक से बना हैल्डी और टेस्टी ढोकला बनाना सिखाते हैं।

सामग्री - 1 कप बेसन

- 2 गुच्छे पालक

- 1/4 कप दही

- 1 चम्मच इंजो

- 2 चम्मच नींबू का रस - 1 चम्मच शकर

- 3-4 कड़ी पसे

- 1/2 चम्मच राइ, तिल - 2-3 लाल सूखी मिर्च नमक, हरी मिर्च, अदरक स्वादानुसार

- तेल आवश्यकतानुसार

विधि- पालक को अच्छे से धोकर काट लीजिए

और फिर इसे पकाकर ठंडा कर लें। बाद में उसे

अदरक और हरी मिर्च के साथ मिक्स करें। अब घोल की पेस्ट, दही और तेल मिक्स करें। अगर घोल गाढ़ा है तो उसे पतला करने के लिए उसमें थोड़ा सा पानी

मिला लें। अब इस मिशन में नमक, शकर और नींबू का रस मिलाएं। फिर घोल को 5 से 10 मिनट के लिए पड़ा रखें। बाद में उसमें इनो मिक्स कर लें। साचे में तेल लगाकर घोल को भरें। 15- 20 मिनट तक तेज आच पर



और कड़ी पस्ता डालकर अच्छे से भूल लें। फिर गैस को धीमा कर उसमें ढोकला डालें। आपका पालक ढोकला तैयार है। इसे सजाने के लिए आप बारीक हरा धनिया डालें और हरी चटनी व सौस के साथ सर्व करें।



कई रोगों को दूर भगाए

आयुर्वेद से जुड़ी विशेषज्ञ बताते हैं कि चने में प्रोटीन की मात्रा अधिक होने के कारण यह लीवर के लिए काफी लाभदायक माना जाता है। चने से सत्तू बनने के बाद काफी गुण भी बदल जाता है। चने से सत्तू बनने से आजांदी देता है, बल्कि ठंडा, स्वास्थ्यकारिक और चमत्कारिक रूप से पौष्टिक होता है। चने और जौ से बना सत्तू पेट के लिए काफी फायदेमंद होता है। मौजूदा दौर की लाइफस्टाइल में प्रतिस्पर्धा से उत्पन्न तनाव, बाहर का मिर्च-मसाले वाले खाने से हाइपर एसिडिटी का खतरा रहता है। ‘हरी, बरी और करी’ से लिवर और किडनी पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इससे पेट में पौष्टिक ग्रन्थि से जौ गैस्ट्रिक जूस का रसाव होता है उससे पाचलत्र का कवाड़ा हो जाता है। सत्तू गैस्ट्रिक जूस को कम करने में कारगर होता है।

फायदे ही फायदे

-सत्तू का सेवन चीनी और धी के साथ करना ज्यादा लाभदायक होता है। इसे गर्मी में खाने से लू नहीं लगती। -यह प्रोटीन का बेहतर स्रोत है और प्रोटीन लीवर को मजबूत रखता है। -इसमें प्रौष्ठिक रूप से रक्तशोधन का गुण होता है, जिसकी वजह से खून की गड़बड़ियों से बचाव होता है। -पेट में एसिड बनने से भी रोकता है सत्तू। -जौ और चने के मिश्नप्रेस से बने सत्तू को पीने से मध्येह रोग दूर करने में मदद मिलती है। इसे पानी में घोल कर पीने से यह तुरंत पचने के बाद ऊर्जा व शक्ति देता है। यह कफ, पित्त, थकावट, भूख, व्यास और अंखों की बीमारी में लाभकारी है। डॉक्टरों की मानें तो यह पेट के रोगों के लिए भी रामबाण है। चने का सत्तू गरमी में पेट की बीमारी और तापमान को नियंत्रित रखने में मदद करता है। अपवाहर में सत्तू का प्राचीन काल से मुख्य स्थान रहा है। यह शरीर के पोषण के साथ-साथ मोटापा भी नियंत्रित रखता है। मौजूदा समय में सत्तू की उपयोगिता भले ही महत्वपूर्ण हो, लेकिन इसके चाहने वाल कम होते जा रहे हैं। फास्ट फूड के दौर में सत्तू का महत्व कम हो रहा है, लेकिन मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और बिहार के ग्रामीण इलाकों में गर्मियों में लोग सत्तू का इस्तेमाल खूब करते हैं।



सेवन में आसान

इसका सेवन इतना आसान है कि कहीं भी किसी भी परिस्थिति में इसे कुछ ही देर में बनाकर खाया जा सकता है। इसे घोलकर पीले लो। गूंधकर पीस बनाकर खा लो। सत्तू में मौजूद रेशों में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, स्टार्च तथा खनिज पदार्थ होते हैं। जौ एवं चने से निर्मित सत्तू का सेवन करने पर भूख तो शात होती ही है साथ ही लंबे समय तक क्षुधा शांत रहती है। साधारणतया सत्तू में गुड़ या शकर पानी में घोलकर सेवन किया जाता है। डायबिटीज के रोगी चाहें तो गुड़ या शकर के स्थान पर नमक भी डालकर स्वादिष्ट बना सकते हैं।



भोजन में बेहतर क्या है, प्रस्तुति या स्वाद?



मुंबई। क्या आपने कभी सोचा है कि हम ताजा बने होरे पालक पनीर, गर्मगर्म चॉकलेट ब्राउनी, रंग-विरंग सब्जी के सलाद या चोको चिप्स और काजू-बादाम से सज कर इटलाती बनीला इडिस्क्रीम को देख कर एक नजर में ही उक्की तफक के से आकर्षित हो जाते हैं? क्या खाने की मुख्य एवं रोटीन प्रस्तुति ही है में उसकी ओर आकर्षित होती है? उसका स्वाद और उसके स्वास्थ्य को मिलने वाला लाभ भी हमें खींचता है? क्या इन्डियन रेसिप्री वरार ने कहा, “हम पहले अंडीयों से ही भोजन की ओर आकर्षित होते हैं या यूं कहें कि पहले हम आंडों से ही खाते हैं खाने का पहला प्रभाव ही आखिरी प्रभाव होता है।” किसी भी खाने की सफलता इस बात पर प्रमुख रूप से निर्भर करती है कि वह कैसा दिख रहा है और उसके स्वास्थ्य को जरूर चुकै करें। रोटी या शेफ बरार ने कहा कि जब भोजन को प्रस्तुत और उसके स्वाद में से किसी एक को चुनने की बात आती है तो जीत हमेशा स्वाद की ही होती है। “भोजन की प्रस्तुति निश्चिह्न ही प्रभाव छोड़ती है पर उसका स्वाद ही है जो किसी को भी प्रभावित करता है।” खानापान की दुनिया में बादशाहत स्वाद की है। ‘भोजन बनाने में महारत हासिल कर चुके शेफ रणवीर के दुनियाभर में 10 से अधिक रेस्टोरेंट ब्रैंड हैं। बहरहाल, उन्होंने कहा, “मुझे लगता है कि जल्दी ही हम यह महसूस करेंगे कि किसी भी खाद्य सामग्री का मूल तत्व उसका विशिष्ट स्वाद और महक है।” “रणवीर सेफें और “हेल्थ भी टेस्ट भी” जैसे टीवी शो में अपनी पाक कला और उसे सजाने का कौशल दिखाये तुकड़े रेसिप्री वरार ने कहा कि आकर्षक प्रस्तुति किसी भी डिश को बनाने का पता चला। पोल्ड्रेक ने दीर्घी हैं तो उसे खाने से आप खुद को रोक नहीं पाते हैं। भोजन को आकर्षक रूप में प्रस्तुत करने के बाद एक रेसिप्री वरार ने कहा कि खाना हमेशा हल्के रंग की शारीरिक सफेद या लाल रंग के भोजन को परोसने के लिए किया जा सकता है। थाली में रंगों का तालमेल उपयुक्त रूप से किया जाना चाहिए। चार रंगों से अधिक रंगों का प्रयोग एक थाली में नहीं करना चाहिए। अधिक रंगों के प्रयोग से खाना अटपटा दिख सकता है।

आज का राशिफल

ज्येष्ठ
चूंचों ला ला
लूलू ला ला

व्यापार में प्रतिद्वंद्वी प्रश्न कर सकते हैं। समय व्यवहारी सिद्ध होता है। ले देकर की जा रही काम की कोशिश तोड़ नहीं। दिमाग ने निर्भाव-कुंकुम पैदा होता है। मध्यरात्रि कार्य की समय रह जाते हैं तो आप ही होगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार के व्यवहार में ध्यान देने से सफलता मिलती। कामकाज में आ रहा अंदर देखने से बोर प्रतिक्रिया करता है। लेकिन इसके चाहने वाला कम होते जा रहे हैं। शुभांक-5-7-9

लाभदायक कार्यों की चेतावनी प्राप्त होती है। मान-समान में वृद्धि होती है। अपवाहर में सत्तू बनाने का खाना। आत्मचिन्तन करें। बिंदा कार्य बनेगा। शुभांक-5-7-9

सैर-सप्तरी में समय व्यतीत होगा। मान-समान में वृद्धि होती है। अचूक कार्य के लिए सरावने की कोशिश करें।

घट्ट
काँकी कूंच उ
छ के को जा

सैर-सप्तरी में समय व्यतीत होगा। मान-समान में वृद्धि होती है। अपवाहर के काम सुख-सप्तरी ही निपटा तो पुनर्ने के काम करें। मध्यरात्रि कार्य की समय रह जाते हैं तो आप ही होगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार के व्यवहार में ध्यान देने से सफलता मिलती। कामकाज में आ रहा अंदर देखने से बोर प्रतिक्रिया करता है। लेकिन इसके चाहने वाला कम होते जा रहे हैं। शुभांक-5-7-9

अपने दिवाने ही होंगे पैठने की उत्सुकता तोड़ नहीं। निमल शंकाओं के कारण रुक्काह देखते हैं। श्वास उत्तम रहेगा। व्यापार के व्यवहार में ध्यान देने से सफलता मिलती। कामकाज में आ रहा अंदर देखने से बोर प्रतिक्रिया करता है। लेकिन इसके चाहने वाला कम होते जा रहे हैं। शुभांक-5-7-8

सिंह
मा गी नू नू नू

अपने दिवाने ही होंगे पैठने की उत्सुकता तोड़ नहीं। निमल शंकाओं के कारण रुक्काह देखते हैं। श्वास उत्तम रहेगा। व्यापार के व्यवहार में ध्यान देने से सफलता मिलती। कामकाज में आ रहा अंदर देखने से बोर प्रतिक्रिया करता है। लेकिन इसके चाहने वाला कम होते जा रहे हैं। शुभांक-5-7-8

गुरु
दा री ले री

नुरी संगति से बचे। आशुकूल काम होते हैं तो उत्सुकता होती है। व्यापार में अनुभव तोड़ नहीं। दुसरे के कामों में अनुभवक रसायन की उत्सुकता होती है। अपने दिवाने की उत्सुकता तोड़ नहीं। श्वास उत्तम रहेगा। व्यापार के व्यवहार में ध्यान देने से सफलता मिलती। कामकाज में आ रहा अंदर देखने से बोर प्रतिक्रिया करता है। लेकिन इसके चाहने वाला कम होते जा रहे हैं। शुभांक-5-7-9

मुकुट
दा री ले री

नुरी-ने व्यापार में अनुभव होता है। व्यापारी को ज्यादा चाहिए। आपने दिवाने की उत्सुकता तोड़ नहीं। श्वास उत्तम रहेगा। व्यापार के व्यवहार में ध्यान देने से सफलता मिलती। कामकाज में आ रहा अंदर देखने से बोर प्रतिक्रिया करता है। लेकिन इसके चाहने वाला कम होते जा रहे हैं। शुभांक-5-7-9

कुंभ
गू गौ गौ सा

जीवनसाथी अथवा याद-दोस्तों के साथ सङ्गे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। एकाकी बृति त्यागी। विद्युत की उत्सुकता होती है। अपने काम आसानी से बतें चले जाएंगे। व्यापार के साथ-साथ समय समाप्त होता है। शुभांक-4-6-7

मीन
सी दू सो सा

मेहमानों का आमावास होगा। गोबाली कार्यों से लाभ पैदा होता है। विद्युतीयों को लाभ। दामान जीवन सुख देता है। पर्यावारों का साथ-साथ व्यापार को बढ़ावा देता है। गोबाली कार्य के लिए गुड़ जाएगा। शुभांक-5-7-8

हंसी के ॐ फलारे

एक प्रत्याशा ने अपने परिचय वोटर के घर जाकर कहा, ‘भैया, रुखाल रखना, मैं खड़ा हूं।’

वोटर ने कोने में खड़ी कुर्सी की ओर संकेत करते हुए कहा, ‘आप खड़े करों हैं, बैठ जाइए।’

आदमी ने अपनी विवाहिता नवयुवती से बड़

सूरज से सहेजे सनस्कीन

त्वचा को धूप से बचाने के लिए बाजार में तमाम तरह की सनस्कीन क्रीम और लोशन उपलब्ध हैं। अगर आप भी इनका इस्तेमाल करती हैं तो जानें कुछ खास बातें जबाजार से सनस्कीन क्रीम या लोशन खरीदते समय एसपीएफ की मात्रा के अलावा कई और बातें पर गौर करना भी जरूरी है, मस्तन आपकी त्वचा को किस्म क्या है? किन्तु वार और किन्तु मात्रा में इनका इस्तेमाल करना चाहिए? धूप में किस तरह की गतिविधि के लिए सनस्कीन का इस्तेमाल करना है? त्वचा सनस्कीन को किस मात्रा में सोखती है? कैसे करें इस्तेमाल पानी के संपर्क में आने या पर्सीने की वजह से एसपीएफ युक्त सनस्कीन की मोटी परत त्वचा पर लगाई जाए, जैसे केक पर आइसिंग की जाती है? संवेदनशील त्वचा अगर आपकी त्वचा संवेदनशील हो तो



आपको हाईपोएल जैंडिंग क्रिम द्वारा सेव्य से युक्त सनस्कीन का इस्तेमाल करना चाहिए, पर यह खुशबूदार न हो ध्यान रखना जरूरी है। टाइटेनिंग डाइऑक्साइड व जिंक ऑक्साइड नाम के खरीदते अल्ट्यूवायलेट और अल्ट्यूवायलेट बी क्रिमों का मुकाबला कर त्वचा की रक्षा करते हैं। दोष्यकृत त्वचा अगर आपके चेहरे पर कील, मुँह से हो तो ऐसी त्वचा के लिए ऑयल फी सनस्कीन का इस्तेमाल करना बेहतर होगा, मस्तन एसपीएफ 50 युक्त ऑयल फी सनस्कीन। ऑयली त्वचा अगर आपकी त्वचा बहुत ज्यादा ऑयली है तो चिरचिरी सनस्कीन से पहेज करें तेल रहित सनस्कीन का इस्तेमाल करें। रुची त्वचा अगर आपकी त्वचा खुशबूदी है तो निलस्पीन और एटोचेरे युक्त सनस्कीन या लोशन का इस्तेमाल करें। अगर सनस्कीन स्थे या जेल के रूप में इस्तेमाल करती हैं तो इने तुरंत रोक दें, ये त्वचा को और रुची बनाते हैं।

ऐसे दिखें फेश

दिनभर तरोताजा रहने के लिए पिपरमेंट बाथ ऑयल या लेमन बाथ ऑयल की दो-तीन बूंदें टब में डालें फिर खाने करें। आप चाहें तो खाने के कुछ समय पहले बाल्टी या टब में गुलाब की पत्तियां भी डाल सकती हैं। इसकी भीनी-भीनी खुशबूदी आपको दिनभर तरोताजा रखेगी। डीप ब्लैंजिंग ट्रीटमेंट के लिए मिक्स करें समान मात्रा में मिल्क पाउडर, लेमन जूस व शहद। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर पानी में अंगुलियों को भिंगोकर धीरे-धीरे गोल-गोल [कलंक वाइज] छुड़ाना शुरू करें। बाद में ताजे पानी से चेहरा धोकर थोड़ा सा गुलाबजल लगा लें। सूखे की नुकसानदेह अल्ट्यूवायलेट क्रिमों से त्वचा की सुरक्षा के लिए किसी अच्छी कंपनी का सनस्कीन लोशन या क्रीम लगाएं। विशेषज्ञों का कहना है कि एक बात याद रखें कि सनस्कीन लोशन या क्रीम का प्रयोग हर तीन-चार घंटे के अंतराल पर अवश्य करती रहें। तभी इसका सही फायदा मिल सकता है। त्वचा की नमी बरकरार रखने के लिए किसी अच्छी कंपनी का एंटी टैन मॉइश्चरिंग लोशन लगाएं। इसके अलावा खारे का ठंडा रस या ठंडे खीरों को काटकर चेहरे पर कुछ देर माले। फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें। ऐसा करने त्वचा तरोताजा नजर

मस्कारा आंखों की बरैनियां सजाने-संबारने वाला एक ऐसा सौंदर्य प्रसाधन है जो उच्च एवं मध्य वर्ग की किशोरियों तथा युवतियों में आजकल खासा लोकप्रिय है ज्योरों के 'आर्टीफीशियल टच' दिए बिना ही चेहरे का नैचुरल लुक बढ़ाता है।

आर्टीफीशियल कृता है

आंखों की खूबसूरती में सुंदर बरैनियों का क्या स्थान होता है यह बताने की आवश्यकता नहीं। आंखों के दोनों ओर निरंतर गिरती-उत्तीरी, लम्बी, घनी बरैनियां अनायास ही देखने वाले का मन मोह लेती हैं। मस्कारा इन्हीं बरैनियों को सौंदर्य, सघनता एवं आर्कर्ण प्रदान करता है। आंखों की खूबसूरती में बरैनियों का स्थान महत्वपूर्ण माना जाता है और मस्कारा इन्हें सौंदर्य, सघनता एवं आर्कर्ण प्रदान करने वाला अनूठा सौंदर्य प्रसाधन माना जाता है। इसके इस्तेमाल का सही तरीका जान कर आप अपनी आंखों की खूबसूरती को और अधिक निखार सकती हैं।

अलग-अलग किस्में

आजकल बाजार में क्रीम, लिक्विड तथा केक के रूप में तीन तरह के मस्कारा उपलब्ध हैं परंतु आपनी पर लिक्विड वाला मस्कारा ही मुख्यतः प्रचलन में है। यह तरल रूप में एक छोटी शीशी में आता है। इसके साथ एक गोलाकार ब्रश भी होता है जिसकी सहायता से मस्कारा बरैनियों में लगाया जाता है। पलकों की जड़ के किनारों की ओर मस्कारा लगाते समय बरैनियों को इस ब्रश से चुमावदार भी बनाया जा सकता है।

गारप्रूफ

इसके अतिवित बरसात में लगाने का वाटप्रूफ मस्कारा भी बाजार में मिलता है, इसे बरसात के मौसम में घर से बाहर निकलते समय अवश्य स्वीमिंग या नहाने से पहले लगाया जा सकता है। इसका बेस तत्व एक विशिष्ट तेल होता है जो जल के सम्पर्क में आने पर भी मस्कारा को बुलने नहीं देता।

मिनिमंग

मस्कारा अनेक रूपों में उपलब्ध होते हैं, इसमें काला, गहरा भूरा, नीला, हरा, स्लेटी आदि रंग प्रमुख होते हैं। आंखों में तथा पलकों पर उसके स्वाभाविक रंग से मिलता-जुलता मस्कारा लगाने पर दिखने में अधिक आर्कर्णक लगता है। इसी कारण काला एवं गहरा भूरा मस्कारा सबसे अधिक प्रचलन में है।

ग्लैमस लुक

नीला और हल्का-सा हायपन लिए आंखों वाली युवतियां 'ग्लैमस लुक' के लिए रंगीन मस्कारा का प्रयोग कर सकती हैं। कई लोगों का यह भी माना जाता है कि मस्कारा मन के भावों को आंखों के माध्यम से च्यक्त करने का एक सहज ही सौंदर्य प्रसाधन है क्योंकि मस्कारा लगाने के बाद आंखें हिरण्णी-सी चंचलता वाली दिखाते हैं देखने में और आर्कर्णक होने के कारण सहज ही दूसरों को अपनी ओर आकर्षित कर लेती हैं।

मेकअप को पूर्णता प्रदान करता है

मस्कारा का प्रयोग मेकअप को पूर्णता प्रदान करने के लिए सबसे अंत में किया जाता है। इसे आइने के सामने

आंगी।

बेजान और रुची हो गई त्वचा में नई जान डालने के लिए आप सारा का थी इन बन पेसवाश इस्तेमाल करें। यह स्कॉब, ऐक और फेसल बायों का काम एक साथ करेगा अर्थात् आपके तीनों का लाभ देगा।

मुत्त त्वचा को हटाने के लिए ताजा पानी और ठंडे दही को मिक्स करके रोजाना चेहरा साफ करें। त्वचा में जान आंगी।

झटपट फेस लिफ्ट करने के लिए चावल की भिंगोकर इसका पेस्ट बनाए। फिर इसे शहद में मिक्स करके चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में साफ पानी से चेहरा धो लें। आप एकदम से फेश लिफ्टिंग महसूस करेंगी।

कुछ ही सेंकड़ में चेहरे पर ताजगी लाने के लिए गुलाब जल से का इस्तेमाल करें। गुलों से भर्तुर यह स्प्रे आपको ताजगी का एहसास देगा ही। साथ ही चेहरे को नमी भी प्रदान करेगा।

रुखे हाथों को मोल और सुंदर बनाने के लिए चीनी और शहद को मिक्स करके हाथों को स्कॉबिंग करें। बाद में साफ पानी से हाथों को साफ करें।

त्वचा की नमी बरकरार रखने के लिए किसी अच्छी कंपनी का एंटी टैन मॉइश्चरिंग लोशन लगाएं। इसके अलावा खारे का ठंडा रस या ठंडे खीरों को काटकर चेहरे पर कुछ देर माले। फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें। ऐसा करने त्वचा तरोताजा नजर



विविधा



आंखों की खूबसूरती बढ़ता है

मस्कारा

बैंकर स्वयं भी लगाया जा सकता है या फिर दूसरे से भी लगाया जा सकता है।

आईने के सामने पढ़ी मेज पर कुहीनी टिका कर ब्रश से मस्कारा ग्रांट रैंब दें। उसके सूखे जाने के बाद दूसरा 'कोट' ऊपर की ओर तथा उसके भीतरी कोनों से बाहरी कोनों तक ब्रश फेरते हुए लाएं ताकि मस्कारा लगाने से पहले २-४ बार इसे लगाने का अभ्यास अवश्य करें।

मस्कारा के प्रयोग से पूर्व बरैनियों पर पाउडर का

तक टिका रहे। मस्कारा लगाते समय ऊपर की बरैनियों पर दो कोट अवश्य ही करने चाहिए, पहला 'कोट' ऊपर की ओर तथा उसके भीतरी कोनों से बाहरी कोनों तक ब्रश फेरते हुए लाएं ताकि मस्कारा लगाने से पहले २-४ बार इसे लगाने का अभ्यास अवश्य करें।

यूं तो मस्कारा प्रायः शाम के समय ही लगाया

जाता है परंतु दिन में इसका प्रयोग करना ही तो इसका अवश्य रखना चाहिए कि मस्कारा की हल्की कोटिंग ही हो। शाम के समय गारे रंग के मस्कारा का निश्चितता से प्रयोग किया जा सकता है, जिनकी आंखें गहरी होती हैं तभी मस्कारा अत्यधिक सुंदरता प्रदान करता है। मस्कारा से संबंधित निमांकित बातों का ध्यान अवश्य रखना चाहिए-

- गत में सोने से बहले बरैनियों पर लगा मस्कारा अवश्य साफ करें।
- यह आंखों से जुड़ा सौंदर्य प्रसाधन है और आंखें शरीर के मुख भाग चेहरे का महत्वपूर्ण एवं संवेदनशील अंग हैं, अतः मस्कारा लगाते समय पूर्ण स



हार्ट की बीमारी से जूँझ रही हैं राधी सावंत मुंबई के इस अस्पताल में चल रहा है इलाज



बिंग बॉस की कंट्रोवर्सी कीन राधी सावंत को अचानक तबीयत खराब होने की वजह से मुंबई के अस्पताल में भर्ती कर रखा गया है। एक सोशल मीडिया हैंडल (उमर संधू) ने राधी की फोटोज शेयर करते हुए ये कहा था कि राधी को हार्ट अटैक आया था। लेकिन टीवी हिंदी डिजिटल को सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक राधी सावंत फिल्महाल जुरु के 'किंटी केर' अस्पताल 'के इमरेजेंसी वार्ड में एडमिट हुए। उनके कुछ बड़े टेस्ट किए जा रहे हैं और वोंते दिन भी डॉक्टर ने उनके कुछ टेस्ट किए थे। इन सभी टेस्ट के रिजल्ट आपके बाद ही राधी की हेल्प कंडीशन के बारे में सही जानकारी मिल पाएंगी। जब तक राधी पूरी तरह से फिट नहीं होतीं उन्हें अस्पताल में ही रखा जाएगा।

जब हमने राधी से संपर्क करने की कोशिश की तब पता चला कि राधी का फोन उनके खास दोस्त रितेश के पास है, दरअसल 14 मई 2024 को सोने में हो रहे दर्द के चलते राधी को उनके दोस्तों ने अस्पताल में भर्ती कर रखा था। टाइम्स नाड़ से इस बात की पूछताएँ हुई हैं और वोंते दिन भी डॉक्टर ने उनके उन्हें आराम की जरूरत है और इस दौरान वो किसी से बात नहीं कर पाएंगी। हार्ट अटैक को लेकर राधी, रितेश वा किंटी केर अस्पताल की तरफ से किसी भी प्रकार की पूछताएँ की गई हैं।

राधी का नया पब्लिसिटी स्टैंट

भले ही खुद राधी सावंत और उनके दोस्त ये दावा कर रहे हैं कि 'मैं हूँ न' एवंट्स को हार्ट की समस्या के चलते अस्पताल में भर्ती किया गया है, लेकिन सोशल मीडिया यूजर को राखी का इस तरह से अस्पताल में भर्ती होना महज पब्लिसिटी स्टैंट लग रहा है। एक यूजर ने पैपराजी विल भायानी की पोस्ट के नीचे कमेंट करते हुए लिखा है कि भगवान अस्पताल वालों को हिंसते हैं, तो दूसरे यूजर ने लिखा है - न इसने अस्पताल का धूनिकार्प पहनी है, न ही वो किसी परेंट को तरह दिख रही है, ये सब जरूर एक पब्लिसिटी स्टैंट हैं।

सलमान खान, धोनी से दोनाल्डो तक हैं दीवाने, पौने 4 फीट के अब्दु रोजिक आखिर हैं कौन?

पौने चार फीट हाइट, इंस्टाग्राम पर 82 लाख से ज्यादा फोलोवर्स, सलमान खान से दोस्ती, महेंद्र सिंह धोनी और क्रिस्यानो रोनाल्डो जैसे इंटरनेशनल खिलाड़ियों के साथ उत्तमा-वैनांजन्य रोजिक के स्टडर्डम के बारे में जितनी कहाँ उतना कम है। महज 20 साल की उम्र में अपनी कामियों को अपनी ताकत बनाने वाले अब्दु रोजिक इस बढ़ के सुखियों में हैं। वजह है कि उनकी साथी अमीरा ने शराब की लड़की को अपना हमसफर बनाने का फैसला किया है। पिछले महाने 24 अप्रैल को उन्होंने सगाई भी कर ली है। अब्दु रोजिक को फैसला को बताया है कि उनकी होने वाली बाइक का नाम अमीरा है। अमीरा 19 साल की है और जब पहली बार अब्दु ने अमीरा को देखा, तभी उन्हें वो अच्छी लग गई थी। करीब तीन महीने तक दोनों के बीच बातचीत हुईं और फिर दोनों ने एक दूसरे को हमसफर बनाने का फैसला किया। अब्दु ने बताया है कि उनकी लेबाई 1.5 मीटरीमीटर है (कठोर पौने चार फीट)। जबकि उनकी मौगल की लेबाई 1.55 मीटरीमीटर (पांच फीट से ज्यादा) है।



इफ्टूएंसर हैं। रिपोर्ट के मुताबिक वो सबसे कम उम्र में 10 साल के लिए यूएस का गोल्डन बीजा पाने वाले पहले शख्स हैं। अब्दु ताजिकिस्तान के एक माली परिवार से जालूक रखते हैं। कम हाइट के चलते स्कूल में उनका मजाक उड़ाया जाता था। पर इन नियंत्रित चीज़ों से बाहर निकलने के लिए अब्दु ने संसारी को चुना। कम उम्र में ही वो गाने बनाने लगे। 2019 में आया उनका बिंग बॉस में अब्दु रोजिक?

अब्दु रोजिक किसिंग के सिंगर हैं, वो दुबई में रहते हैं। अब्दु ने अपने इंस्टाग्राम पर खुद को सिंगर के अलावा एक्टर, बॉक्सर और बिज़नेसमैन बताया है। सभी जानते हैं कि अब्दु एक बहत बड़े सोशल मीडिया

गाना औही दिली जोर काफी हिट रहा था। ताजिकिस्तान के ब्लॉगर और ऐपर बरोन (बाहरूजा) ने सबसे पहले अब्दु का गृह हुआ टैलेंट पहचाना था। उन्होंने अब्दु के पिता से कहा कि वे खेले को सिंसिंग में करियर बनाने दें। पिता की मंजूरी मिलने के बाद अब्दु बरोन के साथ दुबई चले गए थे।

सलमान खान के एपिलटी शो बिंग चॉस 16 में अब्दु रोजिक कॉर्टेस्ट के तीर पर शामिल हुए थे, जो में उन्होंने अपने खास अंदाज से दर्शकों का दिल जीत लिया था। इस शो के दीयन उन्होंने शिव टाकरे से लेकर साजिद खान तक को अपना अच्छा दोस्त बना लिया। शो के बाद भी अब्सर अब्दु इन सभी के साथ नज़र आ जाते हैं, बिंग चॉस के अलावा अब्दु कई और एपिलटी शो में मेहमान के तीर पर बूकर आते रहते हैं। अब्दु की उम्र 20 साल है पर वो अपनी उम्र से काफी छोटे दिखते हैं। ऐसा इसलिए है कि वो उम्र बढ़ने में मदद करने वाले हामीन की कमी से जूँझ रहे हैं। 5 मास की उम्र में उन्हें क्रिकेट से गया था, जिसके बाद से उनका शारीरिक विकास थम सा गया। पैमां की तर्ज़ी के चलते बचपन में उनका सही से इलाज नहीं हो पाया था।

कब होंगी अब्दु रोजिक की शादी?

अब्दु और अमीरा की शादी 7 जुलाई की होगी। अमीरा शादी के लिए अब्दु अभी से ही तैयारियों में जुट गए हैं। उन्होंने कहा है कि वो धूम धाम से अपनी शादी करेंगे। अब्दु ने ये भी कहा है कि उनकी शादी में मुंबई के कई पिल्लों द्वारा भी शामिल होंगे। सगाई के बाद सलमान खान ने खुद अब्दु को फोन करके मुबारकबाद दी थी। अब्दु ने कहा है कि सलमान जी उनकी शादी में शरीक होंगे। सलमान जब भी दुबई जाते हैं अब्दु की उनका मलाकात जरूर होती है।

जब शाहरुख की एक 'न' से संजय दत्त और सैफ अली खान को हुआ था बड़ा फायदा, इस एक्ट्रेस की भी चमक गई थी किटनत



साल 2002 में संजय लोला भासली के डायरेक्शन में एक फिल्म आई थी, नाम- 'देवदास'। शाहरुख खान, ऐश्वर्या राय और माधुरी दीक्षित फिल्म में लीड रोल में नज़र आए थे, रिलीज के 22 मालों बाद भी ये फिल्म लोगों के पसंद आती है। इमकी मिलती शाहरुख की बेहतरीन फिल्मों में जीती है। चलिए आज हम आपको इस फिल्म के रिलीज के बाद का एक किस्म बताते हैं। एक फिल्ममेकर को इस फिल्म में शाहरुख का रोल इतना पसंद आया था कि उन्होंने शाहरुख और ऐश्वर्या राय को साथ में लेकर एक फिल्म बनाने का सोचा था, जो फिल्म साल 2005 में रिलीज हुई थी, नाम- 'परिणीता'। हालांकि, उनमें शाहरुख खान और ऐश्वर्या राय नहीं, बल्कि संजय दत्त सैफ अली खान और बिद्या बालन थे। उस फिल्म को बनाया था डायरेक्टर प्रदीप सरकार ने, ताकि जब शाहरुख को इस फिल्म का लीड रोल ऑफर किया गया तो शाहरुख ने उस ऑफर को रिजेक्ट कर दिया था। उसके बाद उन्हें एक दूसरा किरदार आैफर किया गया। शाहरुख ने उस रोल को भी रिजेक्ट कर दिया था। उनके बाद उन दोनों रोल में सैफ अली खान और संजय दत्त की कास्टिंग हुई थी।

चमक गई थी बिद्या बालन की किस्म संजय दत्त और सैफ अली खान की तरह बिद्या बालन भी मेकर्स की पहली पसंद नहीं थी। मेकर्स पहले फिल्म में ऐश्वर्या राय को कास्ट करना चाहे थे, हालांकि शाहरुख की तरह उन्होंने भी इस फिल्म में काम करने से इनकार कर दिया था। जिसके बाद वो फिल्म बिद्या बालन के खाते में आ गई थी। बॉक्स ऑफिस पर फिल्म कुछ खास कमाल तो नहीं दिखा पाई थी। 'परिणीता' के रिलीज के एक साल बाद ही 'लगे रही मुनाखाब' नाम की एक फिल्म आई, जिसमें संजय दत्त के दोस्त एडमिट किरदार ने दिल-ओ-दिमाग पर छा गई थी। आज भी इस फिल्म का खुमार देखने को मिलता है। राजकुमार हिंदू के डायरेक्शन में बनी ये फिल्म ब्लॉकबस्टर साथित हुई थी।

क्रिकेट के चक्कर में कंधा डिसलोकेट हुआ, बीच में ही फिल्म छोड़ने वाली थी जानहवी!



राजकुमार राव और जानहवी का कपूर की स्पोर्ट्स डामा फिल्म 'मिस्टर एंड मिसेज माही' जल्द ही रिलीज होने वाली है। इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो चुका है जिसे दर्शकों का अच्छा रिसॉन्स मिला है। अब इस पिक्चर का नाम 'देखा तेनु' भी लॉन्च किया गया। इन्हें जानहवी ने फिल्म के लिए लोट्टी कर दिया है। इन्हें जानहवी ने फिल्म के लिए उन्हें एडमिट कर दिया है। इन्हें जानहवी का कपूर की दौरान उनके दोनों कथें डिसलोकेट हो गए थे। उन्होंने कहा कि ट्रेनिंग के लिए जानहवी ने करीब दो साल तक ट्रेनिंग ली। जानहवी कपूर के मूलाधिक उन्होंने फिल्म 'मिली' के प्रोशोनल कैरियर के दौरान एंड मिसेज माही' के लिए ट्रेनिंग शुरू कर दी थी। उन्होंने बताया कि जानहवी ने फिल्म के लिए उन्होंने काफी मेहनत की है। इसके लिए जानहवी ने करीब दो साल तक ट्रेनिंग ली। जानहवी कपूर के मूलाधिक उन्होंने फिल्म 'मिली' के प्रोशोनल कैरियर के दौरान एंड मिसेज माही' के लिए ट्रेनिंग शुरू कर दी थी। उन्होंने बताया कि जानहवी ने फिल्म के लिए बायर शरण शर्मा फिल्म में क्रिकेट के सौन्दर्य का बहाना करने के लिए बायर शरण शर्मा को