

शरीर में होने वाली शुगर की बीमारी को मधुमेह कहा जाता है। इस बीमारी में खून में शुगर का स्तर बढ़ जाता है। ऐसा इंसुलिन की गड़बड़ी के कारण होता है। इंसुलिन शरीर में पाया जाने वाला ऐसा हॉर्मोन है जो खून में शुगर के स्तर को नियंत्रित रखता है।



Thoroughly inspect your feet daily, and keep them clean and dry

भा

गम-भाग की जड़ंगी में ज्यादातर लोग स बीमारी के शिकार होते जा रहे हैं क्योंकि इस बीमारी का असली कारण तनाव और अनियंत्रित दिनचर्या है। इसके इलाज के लिए बाजार में अनेक दवाओं से लेकर इंसुलिन का इंजेक्शन तक मौजूद है लेकिन इनकी उपलब्ध और कौमियों को देखकर इन्हें वाजिब नहीं माना जा सकता। घरेलू नुस्खे और उसमें उपयोग आने वाले घरेलू चीजें सस्ती और इस मजज के लिए कारगर हैं। शुगर को कम करने वाली ये घरेलू चीजें और उसके नुस्खे निम्नलिखित हैं।

करेला

घर में अक्सर यह सलाह दी जाती है कि खून में शुगर के स्तर को कम करने के लिए करेले का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह सलाह बेवजह नहीं है। इस सलाह के पीछे सार्थक वास्तविकता यह है

कि करेला में ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो स्वाद में तो कड़वे लगते हैं लेकिन खून के विकार भगने में अव्वल है। शुगर इन्हीं विकारों में एक है।

दालचीनी

दालचीनी को शहद के साथ सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटता है जिससे शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। इससे खून में शुगर का स्तर स्वतः

लहसुन

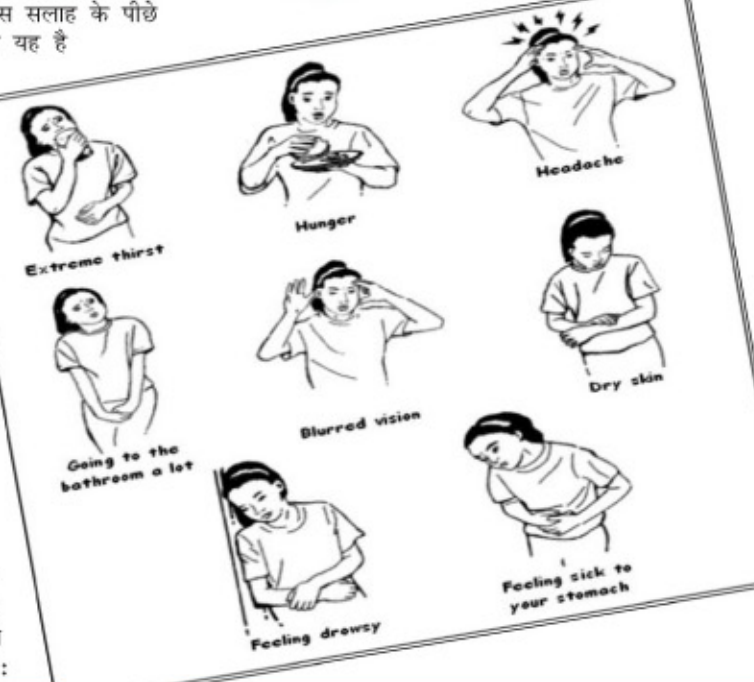
लहसुन को शुगर की बीमारी में अच्छे इलाज के तौर पर लिया जा सकता है। शरीर में इंसुलिन के स्तर को बढ़ाकर शुगर की समस्या को लहसुन कम करता है।

लहसुन को खाने में ज्यादा मात्रा में उपयोग कर स्वास्थ्य को तंदरुस्त बनाया जा सकता है। सांस की बीमारी में यह लाभदायक है, यह तो सबको पता है।

मेथी

मेथी में पॉलीसैकेराइड, एल्केलायड कोलीन, सेपोनिन डायोसजोर्निन और येमोजेनिन बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। मेथी में पाये जाने वाले ये तत्व खून में शुगर और कोलेस्ट्रॉल को मात्रा को कम करते हैं। ●

शुगर नियंत्रण के आसान नुस्खे



गिर जाता है।

adache



लाइलाज नहीं है बहरपन

भारत में प्रतिवर्ष 10 लाख ऐसे बच्चे जन्म लेते हैं जिनमें सुनने की क्षमता सामान्य से काफी कम होती है हालांकि स्क्रीनिंग के जरिये होने वाली बहरपन की शुरुआती जांच तथा कोक्लर प्रत्यारोपण और थेरेपी से इस बीमारी को दूर किया जा सकता है। वरिष्ठ चिकित्सक बीके राव का कहना है कि भारत में सुन न पाने वाले बच्चे अक्सर गूंगेपन का शिकार हो जाते हैं और इसी वजह से वह ठीक से बोल नहीं पाते।

अ त्रांश्रीय शोध अध्ययन यह बताते हैं कि जिन बच्चों में बहरपन का जन्म के छह से आठ महीने के अंदर पता चल जाता है उनका इलाज संभव है। उत्तर भारत में केवल सर गंगा राम अस्पताल में ही बहरपन की स्क्रीनिंग की सुविधा है। अस्पताल में वर्ष 2007 से ही ये परीक्षण किये जा रहे हैं और अब तक 4578 बच्चों की स्क्रीनिंग की जा चुकी है। बहरपन की स्क्रीनिंग के बाद मरीज का कोक्लर इम्प्लांट और थेरेपी के द्वारा इलाज किया जाता है। इस इलाज के बाद ज्यादातर मरीज सामान्य व्यक्ति की तरह सुन पाने में सक्षम हो जाते हैं। कोक्लर इम्प्लांट दो तरीके का होता है जिसमें पहले में मरीज को छह से 12 लाख रुपए खर्च होते हैं। एक बार कोक्लर इम्प्लांट हो जाने के बाद यह अस्सी वर्षों तक चलता है। ●



मोतियाबिंद देरी हो सकती है घातक

मोतियाबिंद आंख की एक प्रमुख बीमारी है, जो उम्र ढलने के साथ अपने लक्षण दिखाने लगती है। मोतियाबिंद को लेकर कई मत सामने आते हैं। समझदारी इसी में है कि मोतियाबिंद का ऑपरेशन इसके पकने के बाद ही कराएं। इसके साथ ही लोगों का यह भी मानना है कि मोतियाबिंद का ऑपरेशन हमेशा जाड़े में ही करवाना चाहिए, लेकिन यह बिल्कुल गलत धारणा है।

डॉ

क्टरों के मुताबिक मरीज को न तो इसके पकने का इंतजार करना चाहिए और न ही मौसम का। जब भी किसी को मोतियाबिंद की शिकायत हो इसका इलाज तुरंत करवा लेना चाहिए।

सर्जरी से होता है इलाज

सामान्यतः लोग मानते हैं कि मोतियाबिंद का इलाज लेजर से हो सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। मोतियाबिंद का ऑपरेशन लेजर से नहीं किया जा सकता है। इसका एकमात्र इलाज सर्जरी है। इसकी सबसे सटीक और अत्याधुनिक तकनीक है फेकोइमल्सीफिकेशन। इसमें मरीज की आंख में एक लेंस लगा दिया जाता है। यह लेंस कई प्रकार की होते हैं।

- ▶ मोनो फोकल
- ▶ बाई फोकल
- ▶ मल्टी फोकल

डॉक्टरों की सलाह है कि मरीज को मल्टी फोकल लेंस ही लगाने चाहिए। इससे मरीज को बाद में चश्मे की जरूरत नहीं पड़ेगी। इस ऑपरेशन में मात्रा 15 से 20 मिनट लगते हैं।

चश्मे की जरूरत नहीं

आमतौर पर मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद चश्मे की जरूरत नहीं होती है, लेकिन पांच फीसदी मामलों में मरीज को चश्मे लगाने पड़ सकते हैं। डॉक्टरों की सलाह है कि मोतियाबिंद के

मरीजों को ऑपरेशन करवाने में लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए और इसका इलाज शुरुआती दौर में ही करा लेना चाहिए। मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद मरीज को बहुत ज्यादा सावधानियां भी नहीं बरतनी पड़ती हैं और एक दिन के अंतराल के बाद मरीज सामान्य रूप से देखने भी लगता है। ●



लौंग के वृक्ष सुगंधित होते हैं। इसके पत्ते भी सुगंधित होते हैं। इसके फूल की कलियों को लौंग कहते हैं। बाजार में जो लौंग मिलते हैं, उनमें से बहुतेका तेल निकाला हुआ होता है। असली लौंग वही होता है, जिससे तेल निकाला गया हो। भावप्रकाश के अनुसार लौंग चरपरी, कड़वी, नेत्र-हितकारी, शीतल, दीपन, पाचन, रुचिकारक तथा कफ, पित्त, रक्तारोग, प्या, मूर्च्छा, अफरा, दर्द, खांसी, हिचकी व क्षयरोग नाशक हैं। राजनिघंटु के अनुसार लौंग गरम, तीक्ष्ण, पाक के समत मधुर, शीतवीर्य तथा त्रिदोष, आम, क्षय व खांसी नाशक है।

निरोगी बनाती है

लौंग

- मिट्टी है।
- गडिया : लौंग के तेल की मालिश से गडिया के दर्द में लाभ होता है।
- सिरदर्द : इसमें लौंग के तेल की माथे पर मालिश करें।
- दांत का दर्द : दांत दर्द में लौंग के तेल को दांत की कोचर में रखें।
- सांस की दुर्गंध : मुंह में लौंग रखने से मुंह और सांस की दुर्गंध दूर होती है।
- नेत्र रोग : तांबे के पात्र में लौंग को पीसकर शहद मिलाकर आंखों के सफेद भाग के रोग मिटते हैं।
- हृदय में रक्तसंचार : लौंग को ठंडे पानी में घोट-छानकर मिश्री मिलाकर पिएं।
- कुकर खांसी : लौंग को आग में भुनकर शहद मिलाकर खाएं।
- अजीर्ण : लौंग और हरडु का गाढ़ा बनाकर उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर पिलाएं।
- जी मिचलाना : लौंग को पानी में घोटकर कुनकुना कर पिलाएं, इससे प्यास और जी मिचलाना मिटता है।
- नासूर : लौंग और हल्दी पीसकर लगाएं।
- मात्रा : लौंग की मात्रा 120 से 250 मि.ग्रा. तक को है। ●

प्राणायाम से पाएं दीर्घायु

ते

द और योग में आठ प्रकार की वायु का वर्णन मिलता है, जिनमें जीव विचरण करते हैं। प्राण, अपान, समान आदि वायुओं से मन को रोकने और शरीर को साधने को अभ्यास करना अर्थात् प्राणों को आयाम देना ही प्राणायाम है। प्राणायाम का अर्थ होता है प्राणवायु या शक्ति का विस्तार। सबसे निहित है प्राणशक्ति। प्राणायाम करने से व्यक्ति अपनी आयु भी बढ़ा सकता है। प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को कभी भी श्वास में परेशान नहीं हो सकती। ●

लो

ग पाचन क्रिया पर सौंधी प्रभावी है, जिससे भूख बढ़ती है, आमाशय की रसक्रिया को बल मिलता है और मन प्रसन्न होता है। यह कुमिनाशक है। आमाशय और आंतों में रहने वाले सूक्ष्म जंतुओं के कारण पेट फूलता है, यह उन जंतुओं को यह नष्ट करता है। यह रक्त में श्वेतकणों को बढ़ाता है। इस गुण के कारण शरीर में रहने वाले रोगमूलक कीटाणुओं को नाश होता है। यह चेतनाशक्ति जागृत करता है। इसका यह गुण हृदय रक्तसंचार और तेजी से सांस लेने छोड़ने पर स्पष्ट दिखता है। इस कारण त्रिदोष और सन्निपात में दी जाने वाली औषधियों में इसको मिलाया जाता है। यह शरीर की दुर्गंध को नष्ट करता है। कफ, लार और मुंह से आने वाली दुर्गंध को दूर करने में

उपयोग किया जाता है। लौंग मूत्रल है, इस कारण यह मूत्रपिण्ड के मार्ग को शुद्ध करता है और शरीर के बाहरी भाग पर इसको लगाने से यह चेतनाकारक, वेदनानाशक, व्रणशोधक और व्रणरोपक है। ● **ज्वर** : लौंग और चिरायता बराबर मात्रा में लेकर पानी में घोटकर पिलाएं। इससे ज्वर और उसके बाद की निर्वलता



मुस्कुराकर मिटाएं झुरियां

चेहरे की उम्र घटना हो तो इसके लिए मुस्कुराहट एक उत्तम व्यायाम है। सिर्फ इंसुलिन नहीं कि मुस्कुराहटें हुए आप सुंदर तो दिखती ही हैं। साथ ही मुस्कुराने से चेहरे पर आती झुरियां को रोका भी जा सकता है, तो फिर मुस्कुराने के लिए हो जाइए तैयार। यह मुस्कुराहट भरा व्यायाम करने के लिए होंठों के कोनों को कानों की ओर फैला कर स्लो मूवमेंट में मुस्कुराना शुरू कीजिए। हर मूवमेंट के साथ अपनी मुस्कुराहट कुछ चौड़ी कीजिए। यह करते हुए आप निचले होंठ और तुडुड़ी को स्ट्रेच करने की कोशिश कीजिए। जैसे ही जैसे ई बोलने के लिए करती हैं। कम से कम कुछ मर्तबा यह व्यायाम कीजिए। ये व्यायाम मन शांत रखता है और इससे आपका चेहरा स्वतः ही खिल उठता है। चेहरे के व्यायाम के साथ-साथ मुस्कुराहट आपके मन को भी शांत रखने का कार्य करती है। इससे आपका उत्साह बना रहता है, आपके व्यक्तित्व में निखार आता है और आपका चेहरा स्वतः ही खिल उठता है।



लगाव जग्गी वासुदेव

इच्छा ही दुखों का कारण है' ऐसी सीख देने वालों के मुंह से आपने यह भी सुना होगा, "किसी व्यक्ति या वस्तु पर आसक्त न बनो, उस पर लगाव न रखो। मोह, आसक्ति या लगाव तुम्हारे विकास के पथ के रोड़े हैं" यों कहकर वे लोग आपको धमकाते हैं। आप तो स्नेह और आसक्ति के साथ जीने के अभ्यस्त हैं। इसलिए उपर्युक्त वर्जना को सुनकर आप पशोपेश में पड़ सकते हैं। "किसी के साथ कुछ भी हो जाए, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। ऐसी उपेक्षा या लापरवाही का भाव अनासक्त रहना है-ऐसा गलत अर्थ लेना निश्चय ही अपने आपको धोखा देना है। किसने कहा, लगाव होने पर विकास नहीं होगा? धरती के साथ आसक्त होकर जब पेड़ अपनी जड़ों को माटी के अंदर गहराई से फैलाता है तभी वह स्वस्थ रूप में पनपता है; अनेक पक्षियों को आश्रय देता है; हवा में प्राणवायु का प्रवाह करता है; फलों को प्रदान कर उपकार करता है। यदि उसे धरती से अलग कर दें तो नष्ट हो जाता है। प्रकृति की तरह ही यह हम पर भी लागू होता है आपके विषय में भी यही बात सही है।



किसी के कहने में आकर यदि आप स्नेह-बंधन के धरातल से अपने आप को जबर्दस्ती छुड़ाने की कोशिश करेंगे तो निश्चित रूप से स्वयं को घायल कर लेंगे। यदि आपकी सहज प्रकृति स्नेह करने की ओर आसक्त रहने की है तो आप अपनी प्रकृति को बदलने का प्रयत्न मत कीजिए। कोई व्यक्ति मेंढक को लेकर शोध कर रहा था मेंढक को उसने इस तरह प्रशिक्षित किया था कि यदि वह कहता "कूदो" तो मेंढक तुरंत कूदता। शोध के दौरान वह मेंढक की एक टांग को काटने के बाद बोला "कूदो"। बेचारा मेंढक तीन टांगों के साथ थोड़ी मुश्किल से कूद पाया। दूसरी टांग काटकर उसने कहा "कूदो", तब भी मेंढक कूद के साथ कूदा। तीसरी टांग काटने पर अत्यंत वेदना के साथ एक टांग से किसी तरह कूदा था। अंत में चौथी टांग को भी काटकर उसने आदेश दिया "कूदो"। सरकने में असमर्थ होकर मेंढक ने उसे कातर दृष्टि से देखा। वह तो बार-बार मेंढक को कूदने के लिए कहते हुए चिल्लाते लगा। मेंढक बिल्कुल हिला नहीं। उस व्यक्ति ने अपने शोध का निष्कर्ष इस प्रकार लिखा-"चारों टांगों को निकाल देने पर मेंढक की श्रवण-शक्ति समाप्त हो जाती है।" इसी तरह कुछ लोग कोई बात होने पर और किसी नतीजे पर पहुंच कर सिद्धांतों की स्थापना कर देते हैं। दुख के आधारभूत कारण को सही ढंग से समझे बिना यह घोषणा कर देते हैं-इच्छा या आसक्ति से ही दुख पैदा होता है।

खबरें जरा हटके

बच्चे को लगी नूडल्स और कोला की लत, 10 साल की उम्र में हुआ 200 किलो वजन

नई दिल्ली। फास्टफूड बड़ों और बच्चों दोनों की सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहा है। डॉक्टर भी बच्चों को फास्टफूड से दूर रखने की सलाह देते हैं, लेकिन फास्टफूड के टेस्ट के कारण बच्चे इस ओर आकर्षित होते हैं। इंडोनेशिया में एक दस साल के बच्चे का वजन नूडल्स और कोला की लत के कारण 200 किलो का हो गया। ज्यादा वजन की वजह से अब यह बच्चा न तो स्कूल जा पा रहा था और न ही टीक से चल पा रहा था। लगातार बच्चे का वजन बढ़ने के कारण उसकी सर्जरी करनी पड़ी। सर्जरी के बाद भी उसका वजन अन्य बच्चों के मुकाबले काफी ज्यादा है। बच्चे का नाम आर्य मोसंत्री है और वह दिन में पांच बार खाता था। खाने में यह बच्चा काके के साथ इंस्टेंट नूडल्स, चावल, मीट और मछली लेता था। आर्य के माता पिता किसान हैं और बताते हैं कि दिन में इतना खाना खाने के बाद भी आर्य को बहुत भूख लगती है। जब डॉक्टर को दिखाया गया तो डॉक्टर भी उसका वजन देखकर चौंक गए। डॉक्टर ने नॉन वेज छोड़कर केवल हैल्दी डायट आर्य को देने के लिए कहा, लेकिन ऐसा करने के बाद भी उसका वजन पर कोई फर्क नहीं पड़ा। आखिर में डॉक्टर को उसकी सर्जरी करनी पड़ी। आर्य की मां रकैया ने बताया कि उनका बेटा तीन आदमियों के बराबर खाना खाता था। आर्य का 17 अप्रैल को ऑपरेशन किया गया था, लेकिन इसके बाद भी केवल 9 किलो वजन ही कम हो सका। हालांकि ऑपरेशन के दो महीने बाद आर्य का 16 किलो वजन और कम हो गया।



यह स्टाइलिश बंदर इलेक्ट्रिक शेवर से बनवाता है दाढ़ी



अलग है। मिलिट्री स्टाइल की हेयर कटिंग इस पर काफी जच रही है। छह घंटे में ही इस वीडियो को 3.15 लाख लोगों ने देख लिया है और इस पर 1200 से ज्यादा कमेंट्स आ चुके हैं।

सेहत

दर्द होने पर कान में न डालें गर्म तेल, वर्ना होगा नुकसान



कान में अचानक दर्द होना एक आम समस्या है। यह तकलीफ अमूमन बच्चों को होती है। इसमें बच्चा कानदर्द की वजह से रात को उठकर रोने लगता है और माता-पिता परेशान हो जाते हैं। आइए जानते हैं इसकी वजहों के बारे में।

कारण: ज्यादा दिनों तक सर्दी और जुकाम रहने से नाक के पिछले भाग से कान तक आने वाली यूस्टेकियन ट्यूब ठीक से काम करना बंद कर देती है जिससे संक्रमण व सूजन आ जाती है और द्रव्य बढ़ने से कान में दबाव असामान्य हो जाता है। बच्चों में यह ट्यूब छोटी व सीधी होने की वजह से नाजुक होती है इसलिए उन्हें कानदर्द ज्यादा होता है। दर्द से बच्चे की नींद खुल जाती है, बुखार, चिड़चिड़ाहट, दस्त, उल्टी, सुनने में कमी व कान में भारीपन जैसे लक्षण होने लगते हैं। कान में फुसी, मैल का फूलना, सूजन, गले, दांत व जबड़ों की तकलीफ में भी कानदर्द हो सकता है।

सावधानी: दर्द को नजरअंदाज करने से कान में दबाव बढ़कर पर्दे में छेद हो सकता है। अनदेखी से दिमाग व कान के पीछे की मेस्ट्रॉइड हड्डी प्रभावित होती है।

न पालें भ्रम : कई बार माता-पिता बच्चे की तकलीफ देखकर उसके कान में गर्म तेल की बूंदें डाल देते हैं जिससे कुछ समय के लिए आराम तो मिलता है लेकिन बाहरी संक्रमण का खतरा रहता है।

इलाज: दर्द निवारक, एंटीबायोटिक, एंटीएलर्जिक और एंटीकोल्ड दवाएं दी जाती हैं। नाक की यूस्टेकियन ट्यूब में सूजन को कम करने के लिए डीकॉंजैस्टेंट ड्रॉप्स देते हैं। बार-बार कान के पर्दे के पीछे द्रव्य जमा होने पर वेंटिलेशन ट्यूब (ग्रोमेट) से इलाज किया जाता है।

एहतियात बरतें धूल और धुएं से बचें। खट्टी व फ्रिज की ठंडी चीजों से परहेज करें। छोटे बच्चों को केवल मां का दूध पिलाएं। साथ ही मां, बच्चे को लेटकर दूध न पिलाएं। फीड कराते समय बच्चे का सिर थोड़ा ऊंचा रखें। गंदगी व भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जाएं। रोग से ग्रस्त व्यक्ति स्वीमिंग और हवाई यात्रा न करें।

टाइम पास

आज का राशिफल

मेष: पूर्व नियोजित कार्यक्रम सफलता से संपन्न हो जाएंगे। जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमानी होगी। शुभ कार्यों की प्रवृत्ति बनेगी और शुभ समाचार भी मिलेंगे। किसी से कहा सुनी न हो यही ध्यान रहे। अपना कार्य दूसरों के सहयोग से बना लेंगे। लाभकारी गतिविधियों में संक्रियता रहेगी। शुभंकर-1-4-6
वृष: अपने संबंध में स्वयं को अकेला महसूस करेंगे। विशेष परिश्रम से ही अंतिम कार्य सिद्ध होंगे। व्यर्थ प्रयत्न में समय नही गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। बन्ते हुए कार्यों में बाधा आएगी। विरोधियों के सन्निय होने की संभावना है। चल-अचल सम्पत्ति में वृद्धि होगी। बाहरी सहयोग की अपेक्षा रहेगी। शुभंकर-2-4-6
मिथुन: अपने संबंध में स्वयं के आर्थिक उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। गैरजगत् में तर्कही मिलेंगी। जमीन जयदाद का लाभ भी हो सकता है। आवास, मकान तथा वाहन की सुविधाएं मिलेंगी। कर्ज तथा रोगों से मुक्ति भी संभव है। शत्रुओं की पराजय होगी। कुछ आर्थिक चिन्ताएं भी कम होंगी। शुभंकर-2-5-6

लॉफिंठ ज़ोठ

दत्ता जी को बहुत से लोग भक्ता जी भी कहा करते थे। शायद इसलिये कि दौरे पर बहुत रहते थे और दौरे पर रहने में उन्हें भक्ता काफी मिल जाता था। मई के पहले हफ्ते की बात है कि उन्हें दो दिन बाद ही दूर पर जाना था। उनका बेटा पप्पी उनके कमरे में आया तो न जाने क्या सोचकर वे उसे पीटने लगे। बच्चों को पीटता देखकर पड़ोस के एक मित्र उनके पास आए और बच्चों को पीटने का कारण पूछा तो दत्ता जी ने बताया- 'दरअसल मैं दो दिन बाद दूर पर जा रहा हूँ और दूर की अवधि में ही इस नालायक का रिजल्ट निकल आएगा।'

काकुरो पहेली 4067

4x4 grid puzzle with numbers and empty cells for a Kakuro puzzle.

फिल्म वर्ग पहेली- 4067

6x6 grid puzzle with numbers and empty cells for a film-themed crossword puzzle.

- उपर से नीचे:-
1. अमिताभ, वहीदा, जिनत की फिल्म-3
2. अशोक, बोना की 'जाता हूँ मैं' गीत वाली फिल्म-2,1
3. 'इश्क में दिल' गीत वाली नसीर, डिम्पल की फिल्म-4
4. सनी, शाहरुख, जूही की फिल्म-2
5. 1998 में आई मिथुन, गोविंदा, योगिता की एक फिल्म-4
6. जितेंद्र, बबिता की फिल्म-3
10. 'आगे सुख तो' गीत वाली अनिल, विजया की फिल्म-2
11. विवेक, दीपा की 'दिल ही दिल में' गीत वाली फिल्म-2
12. राजकुमार, मीना की फिल्म-3
13. संजयदत्त, पूजा की 'जब जब प्यार' गीत वाली फिल्म-3
14. 'हर आजा परदेसी' गीत वाली फिल्म-3
15. राजेंद्रकुमार, वहीदा रहमान की 'ये मौसम भोगा भोगा है' गीत वाली फिल्म-3
16. 'दो नैनो के पंख' गीत वाली फिल्म-2
20. सनी, समीरा की 'नशा है आज' गीत वाली फिल्म-2
21. 'गैर से अंख लड़ाई' गीत वाली फिल्म-3
22. विनोद, डिम्पल की 'चंपई धूप के' गीत वाली फिल्म-2
23. 'मेरा मन भंगवा' गीत वाली फिल्म-3
24. मिथुन, अनुपम, पूजा की फिल्म-3
25. 'देखो देखो जानम हम' गीत वाली फिल्म-2
26. सुनीलदत्त, आशा की फिल्म-2

करक

ही हूँ ही डा डी डू डे डो

सिंह

मा नी नू ने नो रा टी टू टै

कन्या

दो पा पी पू प ण ठ पे पो

तुला

रा टी टू टै ता ती तू तै

वृश्चिक

तो ना नी नू ने नो य यी यू

धनु

ये यो मा नी नू धा धा धा धे

मकर

मे ना नी नू नू खे खो गा गी

कुम्भ

गू गे गो गा सी सू से सो दा

मीन

री दू ध ज्ञ जे दो चा ची

बंता अपने मित्र से बोला, मेरी पत्नी को मेरा कितना दर्द है।

रात को मैंने उससे कहा कि गर्म, पानी कर दो उसने तुरंत गर्म पानी कर दिया।

तो क्या हुआ पर तुमने उसे गर्म पानी करने की तकलीफक्यों दी। इसलिये कि मैं ठंडे पानी से बरतन नहीं धो सकता।

पति शराब पीकर घर आया और पत्नी से बोला- डार्लिंग आज कुछ ऐसा करो कि मेरे कदम जमीन पर न टिकें। पत्नी- कमीने फांसी लगा ले।

काकुरो - 4066 का हल

Solved 4x4 grid for Kakuro puzzle 4066.

सूडोकु -4067

4x4 grid for Sudoku puzzle 4067.

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरने ज़रूरी आवश्यक हैं।
■ प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।
■ पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।
■ पहेली का केवल एक ही हल है।

शब्द पहेली - 4067

10x10 grid for word search puzzle 4067.

बाएँ से दाएँ:-

- 1. राजकुमार, राजेश खन्ना, माला की फिल्म-3
2. 'साथिन' की सची घटना पर आधारित रघुवीर यादव, नीलका की फिल्म-4
3. अक्षयकपूर, शाहरुख, दिव्या भारती की फिल्म-3
4. 'मेरे दिल ने जो मांगा मिल गया' गीत वाली फिल्म-2
5. बलराज, श्यामा की 'तारों की चूनर' गीत वाली फिल्म-2,1
6. 'क्या मैंने सोचा' गीत वाली संजय, अभिषेक, विपशा की फिल्म-2
7. संजय, अभिषेक, जायेद, एशा, राहम, शिल्पा की 'उन से पहले' गीत वाली फिल्म-2
8. 'सलमा को मिल' गीत वाली जैकी, पूनम की फिल्म-2
9. अक्षयकपूर, जयप्रदा की 'कोयल बोली दुनिया डोली' गीत वाली फिल्म-4

फिल्म वर्ग पहेली- 4066

6x6 grid for film-themed crossword puzzle 4066.

उपर से नीचे

- 1.समानता का विलोम-5
2.सीता के पति-2
3.रोना, विलाप करना-4
4.सोच-विचार-3
5.जू का अंड-2
7.चाहने का भाव-2
9.भारत-पाक विभाजन की त्रासदी पर बना धारावाहिक-3
12.दशानन-3
13.मधुशाला-4
15.गुजर-बसर-3
16.नामांकित-4
17.मसविदा, रूप-रेखा-3
18.गंवार-3
20.मन को भाने वाला-5
21.आसन, सोधा-3
22.वारिशा-4
23.पागल-3
24.होठ, अंध-2
26.हत्या-2
28.अन्न का एक कण-2

शब्द पहेली 4066 का हल

Solved 10x10 grid for word search puzzle 4066.



आंखें

हैं अनमोल, इन्हें दें खास केयर

है। इसके लिए आप आंखों को दिन में 3-4 बार ठंडे पानी से अच्छी तरह से धोएं।

2. पौष्टिक भोजन अपने आहार में विटामिन-ए, प्रोटीन वाले भोजन शामिल करें जैसे दूध, पनीर, मक्खन, अंडे, फल शामिल करें।

3. खाली पेट पानी पीएं सुबह उठकर पानी पीने से शरीर में से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। दिन में 8-9 गिलास पानी-पीना आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

4. अच्छी नींद डाक्टरों के अनुसार दिन में 8 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है। इससे आंखों को आराम मिलता है और काले घेरे भी कम हो जाते हैं।

5. कंप्यूटर से उचित दूरी कंप्यूटर पर काम करते वक्त स्क्रीन से दूरी बनाएं रखें। लगातार आंखें गड़ाकर न बैठे बीच-बीच में इन्हे थोड़ा आराम भी दें। कंप्यूटर पर काम करते समय अपनी कुर्सी को कंप्यूटर की ऊंचाई के हिसाब से रखें।

6. आंखों का चेकअप अगर आपको देखने में परेशानी हो रही है या सिर में दर्द

होता है तो अपनी आंखों का चेकअप जरूर करवाएं। खासकर डायबिटीज के रोगियों को समय-समय पर आंखों का चेकअप जरूर करवाना चाहिए।

7. अच्छी क्वालिटी का मेकअप आंखों पर हमेशा बढिया क्वालिटी का ही मेकअप यूज करें। काजल और शैडो का कम से कम इस्तेमाल करें। रात को सोने से पहले आंखों का मेकअप जरूर हटाएं।

8. चश्मे का करें इस्तेमाल आंखों में धकान होने पर गुलाब जल में रूई भिगोकर आंखों पर रखने से आंखों को राहत मिलती है। धूप में घर से बाहर जाते समय सूरज की तेज किरणों से बचने के लिए आंखों पर चश्मे जरूर लगाएं।



चेहरे

को बेदाग बनाने के लिए आसान और घरेलू नुस्खे



बेदाग चेहरा हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करता है लेकिन कई बार धूल-मिट्टी की वजह से चेहरे की चमक गायब हो जाती है। दरअसल, धूल-मिट्टी हमारे चेहरे के रोम छिद्रों में फंस जाती है जो बाद में ब्लैकहेड्स के रूप में हमारे सामने आते हैं। भदे दिखाई देने वाले इन ब्लैकहेड्स से ज्यादातर परेशानी टीनएजर लड़के-लड़कियों को होती है। इससे छुटकारा पाने के लिए वे महंगे ब्यूटी प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। इन प्रॉडक्ट्स में कैमिकल्स काफी मात्रा में होते हैं जो त्वचा को नुकसान पहुंचाते हैं इसलिए बेहतर होगा अगर इसका उपचार घरेलू नुस्खों से किया जाए। इससे न केवल ब्लैकहेड्स दूर होंगे बल्कि स्किन भी ग्लोइंग दिखेगी।

-बेकिंग सोडा चेहरे से ब्लैकहेड्स दूर करने का एक कारगर तरीका है। यह रोम छिद्रों में जमी गंदगी को बाहर कर चेहरे को पूरी तरह से साफ करता है। -दालचीनी और हल्दी को नींबू के रस में मिलाकर चेहरे पर लगाने से भी ब्लैकहेड्स दूर किए जा सकते हैं। -ओट मील और दही के मिश्रण को चेहरे पर लगाने से जिद्धे ब्लैकहेड्स भी दूर हो जाते हैं।

- नींबू का रस त्वचा की टैनिंग और दाग-धब्बों को हटाने में बेहद असरदार है। इससे ब्लैकहेड्स भी आसानी से निकल जाते हैं। -ग्रीन टी पीने और इसका पैक चेहरे पर लगाने से ब्लैकहेड्स पूरी तरह से साफ हो जाते हैं। -शहद ड्राई स्किन को नमी तो देता ही है, इसी के साथ वह ब्लैकहेड्स को खत्म करके पोर्स में कसावट भी लाता है, जिससे चेहरा ग्लोइंग नजर आता है।

जा सकती है। अच्छा खान-पान, विटामिन-ए युक्त आहार और कुछ अन्य बातों का ध्यान रखकर हम अपनी आंखों की सुंदरता बरकरार रख सकते हैं। आज हम आपको ऐसे टिप्स बताते हैं जिसकी मदद से आप अपनी आंखों को अच्छे से देखभाल कर सकते हैं।

1. आंखों की सफाई आंखों को स्वस्थ रखने के लिए इनकी सफाई रखना बहुत जरूरी है। कई बार आंखों में जलन, खुजली, पानी आना, आंखों का लाल होना जैसी समस्या भी आ सकती

गर्मियों में मेकअप करने के लिए अपनाएं ये 6 टिप्स



गर्मियों के मौसम में हमें अपनी त्वचा का खास ध्यान रखना पड़ता है। इस मौसम में हमें अपनी त्वचा के हिसाब से ही मैच करता हुआ मेकअप करना होता है ताकि हमारा मेकअप ज्यादा समय तक टिका रहें और खराब न हो। ऐसे मौसम में हमें अपनी स्किन को सॉफ्ट, लाइट और शाइनी रखने के लिए वाटरप्रूफ और लाइट मेकअप का ही इस्तेमाल करना चाहिए। ज्यादा गर्मी में लड़कियां ग्लैमरस लुक पाने के लिए सन प्रोटेक्शन मेकअप व नैचुरल लुक का मेकअप ही पसंद करती हैं। यह मेकअप हमारे चेहरे पर पिंपल्स और डार्क सर्कल्स को होने से बचाते हैं। आज हम आपको गर्मियों में मेकअप करने के लिए आसान से टिप्स बताएंगे। तो आइए जानते हैं...

- अगर आपका रंग सांवला है तो आप मेकअप में डीप यलो या रिच गोल्डन टोन फाउंडेशन का इस्तेमाल करें। - फेयर कॉम्प्लेक्शन वालों को नैचुरल लुक पाने के लिए टिंटेड मॉइश्चराइजर का ही प्रयोग करना चाहिए। - गर्मियों के मौसम में कम से कम मेकअप करें और

बालों की क्लीन और अच्छी लुक पाने के लिए पीछे की ओर ही रखें। - अगर आपके पास आंखों का मेकअप करने के लिए समय कम है तो ब्राउन आईशैडो का डार्क शेड ही लगाएं और ब्रश की सहायता से अपने आईलिड पर काफी सारा मस्कारा लगाएं। इसी तरह से आप आंखों में काजल लगा लें।

- अगर आप गर्मियों के मौसम में किसी पार्टी में जा रही हैं तो लाइट मेकअप करें। लाइट मेकअप मे काजल, बलश ऑन और न्यूड लिप्स आपको हॉट लुक देते हैं।

- सिंपल लुक के लिए आप अपने चेहरे पर स्किन टोन से मैच करता हुआ फाउंडेशन लगाएं औप बाद में इसे ठीक करने के लिए थोड़ा सा पाउडर लगाएं। आप अपनी चिक्स पर पीच शेड का बलश और होवें पर पीच या पिंक शेड की लिपस्टिक ही लगाएं। - कॉलेज जाने वाली लड़कियां आईशैडो का इस्तेमाल न करें। वह आंखों पर पतला सा आईलाइनर और मस्कारा लगाएं। यह आपकी आंखों की धूप में सुखा करता है।

आज हमारी लाइफ इतनी ज्यादा भाग-दौड़ वाली एवं अव्यवस्थित होती जा रही है कि त्वचा की ताजगी एवं चेहरे की खूबसूरती कहीं खोने लगी है। ऐसे में यदि आप हर्बल बाथ अर्थात शाही स्नान करें तो आप को अद्भुत तरी-ताजगी तो महसूस होगी ही, साथ ही बेमिसाल खूबसूरती भी मिलेगी।

विलयोपेट्रा बांडी पॉलिशिंग

इतिहास की सब से खूबसूरत महिलाओं में शुमार मिस्र की महारानी क्लियोपेट्रा हमेशा खूबसूरत बने रहने के लिए दूध से स्नान किया करती थीं। हालांकि यहां क्लियोपेट्रा बांडी मसाज का अर्थ बांडी पॉलिशिंग से है, जिस में दूध का भी इस्तेमाल किया जाता है। इस में अनेक प्राकृतिक एवं हर्बल तत्वों को मिश्रित कर मलमल के कपड़े की एक पोटली तैयार की जाती है, फिर उसे गुनगुने गाढ़े दूध में डिप कर के बांडी मसाज दी जाती है। इस प्रकार की मसाज से बांडी की डैड स्किन निकल जाती है, टैनिंग रिमूव हो जाती है तथा त्वचा में कोमलता एवं निखार आता है।

रॉयल थाई मसाज रॉयल थाई मसाज तेलों के बगैर होने वाला ड्राई मसाज है। इस मसाज में हथेली, कुहनी और पैर से दाब लगाते हैं। रॉयल थाई मसाज में हर्बल चीजों की पोटली से मालिश की जाती है। यदि किसी को तेल

सुंदरता बढ़ाए हर्बल बाथ

से एलर्जी हो तो वह भी इस ड्राई मसाज का लाभ उठा सकता है।

हर्बल मिल्क बाथ बांडी मसाज कराने के बाद मिल्क बाथ लेना भी जरूरी है। यह बाथ भी शारीरिक थकान, दर्द एवं टैनिंग तो रिमूव करेगा ही, साथ ही पूरे शरीर की त्वचा भी निखर जाएगी। यह ठंडक का भी एहसास कराता है।

4 लीटर दूध में चुटकी भर पिप्पी कच्ची हल्दी, 2 छोटे चम्मच मुलैठी पाऊडर, थोड़ा-सा अमलतास, आधा छोटा चम्मच सल्फर, आधा चम्मच सरेवा, थोड़ी गुलाब की पंखुडियां, 2 चम्मच गुलाब जल एवं 1 चम्मच लाल चंदन, इन सब को दूध में डाल कर तब तक उबालें, जब तक कि दूध दो-अड़ई लीटर न रह जाए। अब इस मिश्रण को लोटे में डाल कर फेश गुलाब की पंखुडियां मिला कर बादाम अयिल शरीर पर लगाने के बाद धार बनाती हुई डालती जाएं और दूसरे हाथ से मसाज भी देती जाएं।





आलिया भाट्ट

से अदिति राव तक, कान्स में
Payal Kapadia की ऑल वी
इमेजिन एज लाइट को अवॉर्ड
मिलने पर गदगद हुए सितारे

इस साल कान्स फिल्म फेस्टिवल में भारत का डंका बजा। बेस्ट एक्ट्रेस का अवॉर्ड जहाँ अनसुया सेनगुप्ता को मिला, वहीं ऑल वी इमेजिन एज लाइट को ग्रैंड प्रिक्स अवॉर्ड से नवाजा गया है। कान्स के मंच पर 30 साल बाद भारतीय फिल्म को अवॉर्ड मिला है। इस फिल्म का निर्देशन भारतीय मूल की पायल कपाड़िया ने किया है। उन्होंने ही इस फिल्म की कहानी भी लिखी है। फिल्म को अवॉर्ड मिलने से बॉलीवुड सितारे बहुत खुश हैं। उन्होंने सोशल मीडिया पर फिल्म को डायरेक्टर और टीम को बधाई दी है।

जीत से गदगद हुई आलिया भट्ट

पायल कपाड़िया को इस फिल्म को कान्सके मंच पर अवॉर्ड पाने से आलिया भट्ट बहुत खुश हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक पोस्ट शेयर करते हुए लिखा, शंसा स्वीकार कीजिए। कितनी शानदार उपलब्धि है। पूरी टीम को बधाई।

फरहान और कियारा ने दी बधाई

फरहान अख्तर ने लिखा, बहुत-बहुत बधाई। पायल कपाड़िया और टीम ऑल वी इमेजिन एज लाइट। कान्स ग्रैंड प्रिक्स जीतने वाली पहली भारतीय फिल्म। इसके अलावा कियारा आडवाणी ने भी फिल्म को अवॉर्ड मिलने पर बधाई दी है।

गर्व से फूलीं अदिति राव

हीरामंड एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी ने तो इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म को जीत पर एक लम्बा-चौड़ा नोट लिखकर ऐतिहासिक जीत पर बधाई दी है। अदिति ने लिखा, क्रयह समय ऐतिहासिक है, जहाँ सिर्फ हमारे देश का शोर बढ़ रहा है। यह पहली बार निर्देशक द्वारा बनाई गई एक स्वतंत्र फिल्म है जिसने कान्स में ग्रैंड प्रिक्स अवॉर्ड जीता है। प्लीज थोड़ा रुकिये और खड़े होकर इस उपलब्धि की सराहना करें। यह भारत में अच्छे सिनेमा को लड़ाई का सर्वोच्च गौरव है। यह फिर से हो सकता है, लेकिन पायल कपाड़िया को शानदार उपलब्धि के प्रभाव के बिना नहीं।

कान्स पर भारत के जलवे से खुश शेखर कपूर

फिल्ममेकर शेखर कपूर ने एक्स पर फिल्म और डायरेक्टर को बधाई देते हुए कहा, कपायल कपाड़िया की ऑल इमेजिन एज लाइट ने कान्स फिल्म फेस्टिवल में ग्रैंड प्रिक्स जीता। उनके

और उनकी टीम के लिए यह बहुत सम्मान की बात है। ऐसा लगता है कि यह कान्स में भारत का साल है। यह है इस साल भारतीय सिनेमा का तीसरा और सबसे बड़ा पुरस्कार।



आर्यन खान ने खत्म की डेब्यू
सीरीज स्टारडम की शूटिंग, बॉबी
देओल ने बजाई तालियां



शाहरुख खान के बेटे आर्यन खान ने अपनी पहली वेब सीरीज स्टारडम की शूटिंग पूरी कर ली है। आर्यन पापा शाहरुख की तरह एक्टिंग में करियर नहीं बनाना चाहते थे, इसलिए उन्होंने निर्देशन के फील्ड में कदम रखा है। अब उनकी डेब्यू सीरीज की शूटिंग भी पूरी हो गई है। जब से आर्यन की वेब सीरीज की खबरें आई हैं तभी से फैंस बॉलीवुड के इस सबसे फेमस स्टार किड की सीरीज का इंतज़ार कर रहे हैं। वेब सीरीज स्टारडम की रैप-अप पार्टी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। वीडियो में दिख रहा है कि आर्यन खान एक तीन मंजिला केक काट रहे हैं और उन्हें सीरीज की कास्ट और करू मेबस ने चारों ओर से घेरा हुआ है। इस दौरान वहाँ स्टारडम में काम कर रहे बॉबी देओल भी नजर आ रहे हैं। आर्यन के केक काटिंग के दौरान सभी लोग वहाँ तालियां भी बजाते दिखाई दे रहे हैं।

क्या होगी कहानी ?

आर्यन खान के इस डायरेक्टोरियल डेब्यू में ग्लैमर की दुनिया को करीब से दिखाया जाएगा। इस सीरीज में फिल्म इंस्ट्री के सितारों की जिंदगी, उनके करियर के उतार-चढ़ाव और बड़ा स्टार बनने की ललक लिए सितारों का संघर्ष की कहानियां दिखाई जाएगी। खास बात ये है कि निर्देशन के अलावा इस सीरीज का लेखन भी आर्यन खान ने खुद ही किया है। सीरीज में लक्ष्य लालवानी लीड रोल में नजर आने वाले हैं। सीरीज में बॉबी देओल और मोना कपूर जैसे सितारे भी दिखेंगे। यहाँ नहीं सीरीज में किंग खान यानी शाहरुख खुद भी दिखाई देंगे। शाहरुख, रणवीर कपूर और रणवीर सिंह जैसे सितारों का इसमें कैमियो होगा। सीरीज की शूटिंग खत्म करने के बाद आर्यन खान, पिता शाहरुख, मां गौरी, छोटे भाई अब्राम और बहन सुहाना के साथ आईपीएल का फाइनल मैच देखने के लिए चेन्नई पहुंच गए हैं। चेन्नई में रविवार को कोलकाता नाइट राइडर्स और सनराइजर्स हैदराबाद के बीच फाइनल मुकाबला होना है।

एक साथ दो फिल्में प्रमोट करने
की निंजा टैविनक कोई
कार्तिक आर्यन से सीखे,
सामने आया ऐसा वीडियो



बॉलीवुड एक्टर कार्तिक आर्यन इस साल दो बड़ी फिल्में लेकर आने वाले हैं। पहली फिल्म है 'चंदू चैंपियन' और दूसरी है 'भूल भुलैया 3'। इन दोनों फिल्मों का उनके तमाम फैंस को इंतज़ार है। कुछ समय पहले ही 'चंदू चैंपियन' का ट्रेलर सामने आया था, जिसे काफी पसंद किया गया। उसके बाद इस फिल्म से 'सत्यानास' के नाम से एक गाना भी रिलीज हुआ। अब उसी गाने पर कार्तिक मस्ती करते नजर आए हैं। कार्तिक ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। वीडियो में कार्तिक 'भूल भुलैया 3' वाले रूह बाबा के गेटअप में नजर आ रहे हैं। उनके साथ इस वीडियो में राजपाल यादव भी दिख रहे हैं। वो छोटे पंडित के लुक में नजर आ रहे हैं। दोनों वीडियो में 'सत्यानास' गाने का स्टेप करते नजर आ रहे हैं।

अब ये वीडियो सोशल मीडिया पर छाया हुआ है। एक साथ इन दोनों फिल्मों को प्रमोट करने का कार्तिक का तरीका लोगों को पसंद आ रहा है। अगर बात दोनों फिल्मों की करें तो 'चंदू चैंपियन' 14 जून को रिलीज होने वाली है। ये एक स्पोर्ट्स ड्रामा बायोपिक फिल्म है, जोकि साल 1972 के पैरालंपिक में भारत को गोल्ड मेडल दिलाने वाले मुरलीकांत पेटकर पर बेस्ड है। उनकी दूसरी फिल्म 'भूल भुलैया 3' है, जो इसी साल दीवाली के मौके पर रिलीज होने वाली है।

भूल भुलैया 3 में ये सितारे भी हैं

कार्तिक और राजपाल यादव के अलावा 'भूल भुलैया 3' में और भी कई सितारे नजर आने वाले हैं। कार्तिक के अपोजिट इसमें तुषि डिमरी हैं। वहीं माधुरी दीक्षित और विद्या बालन भी इस फिल्म का हिस्सा हैं। 'भूल भुलैया' के पिछले पार्ट ने लोगों को खूब एंटरटेन किया था। वर्ल्डवाइड 265 करोड़ से ज्यादा के कलेक्शन के साथ ये फिल्म ब्लॉकबस्टर साबित हुई थी। अब उसी तरह की उम्मीद तीसरे पार्ट से भी है। देखना होगा कि इस फिल्म के जरिए वो कैसा परफॉर्म करते हैं।

Cannes में अवॉर्ड जीतने के बाद PM मोदी ने दी पायल कपाड़िया को बधाई, बोले- ऐतिहासिक उपलब्धि पर गर्व है

डायरेक्टर पायल कपाड़िया इन दिनों सातवें आसमान पर है। इस खुशी का कारण है उनकी फिल्म ऑल वी इमेजिन एज लाइटको कान्स फिल्म फेस्टिवल 2024 में अवॉर्ड से नवाजा गया है।

ऑल वी इमेजिन एज लाइट ने कान्स का इस फिल्म फेस्टिवल का दूसरा सबसे बड़ा अवॉर्ड अपने नाम किया है। ऐसे में सोशल मीडिया पर उन्हें ढेरों बधाइयाँ मिल रही हैं। अब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी डायरेक्टर और उनकी पूरी टीम का बधाई दी है।

पीएम मोदी ने दी बधाई

पायल कपाड़िया ने कान्स में अपना परचम लहराया और इस फिल्म फेस्टिवल का दूसरा सबसे बड़ा अवॉर्ड अपने नाम किया। ऐसे में रविवार 26 मई को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने एक्स अकाउंट पर पूरी टीम का बधाई देते हुए लिखा, भारत को पायल कपाड़िया पर उनके काम ऑल वी इमेजिन एज लाइट के लिए 77वें कान्स फिल्म फेस्टिवल में ग्रैंड प्रिक्स जीतने की ऐतिहासिक उपलब्धि पर गर्व है।

एफटीआईआई की पूर्व छात्रा, उनकी उल्लेखनीय प्रतिभा वैश्विक मंच पर चमकती रहती है, जो भारत में समृद्ध रचनात्मकता की झलक देती है। यह प्रतिष्ठित सम्मान न केवल उनके असाधारण कौशल का सम्मान करता है बल्कि भारतीय फिल्म निर्माताओं की नई पीढ़ी को भी प्रेरित करता है।

8 मिनट तक मिला था स्टैंडिंग ओवेशन

बता दें, कान्स फिल्म फेस्टिवल में ऑल वी इमेजिन एज लाइट इसका प्रीमियर 23 मई को हुआ था, जिसे देखकर लोगों ने इसे स्टैंडिंग ओवेशन मिला। मूवी खत्म होने के बाद 8 मिनट तक लोगों ने खड़े होकर इसके लिए



तालियां बजाई थी। ये नजारा देख स्टार कास्ट बेहद इमोशनल होती दिखाई दी थी।

क्या है फिल्म की कहानी

ऑल वी इमेजिन एज लाइट की कहानी एक नर्स प्रभा के इर्द-गिर्द घूमती है, जिसे लंबे समय के बाद उसके पति से तोहफा मिलता है। इसमें प्रभा के अपने पति के साथ संबंध काफी समय से

खराब हैं। वहीं, उसकी रूममेट अपने बॉयफ्रेंड के साथ वक्त गुजराने के लिए प्राइवेट रूम देखती हैं। फिर एक दिन दोनों रोड ट्रिप पर जाती हैं, जहाँ उनकी लाइफ में नया मोड़ आता है।

फिल्म की स्टार कास्ट

पायल कपाड़िया फिल्म में कनी कुरुरति, ऋषु हरूण, दिव्या प्रभा, छाया कदम और अजीस जैसे स्टार्स ने काम किया है।