



फ्रांस के राष्ट्रपति ने नेशनल असेंबली को मंग करने की घोषणा की

**एजेंसी**  
पैरिसः फ्रांस के राष्ट्रपति इमूनुअल मैक्रोन ने 2024 के यूरोपीय संसद चुनावों में अपनी पार्टी की हार के बाद रविवार शाम नेशनल असेंबली की घोषणा की। स्थानीय मैडिया बीएफएमटीवी ने लाइव प्रसारण से बह जानकारी दी। मैक्रोन ने एक संक्षिप्त भाषण में कहा, मैंने वोट के माध्यम से आपको आपके संसदीय भविष्य का विकल्प बापस देने का फैसला किया है। इसलिए मैं नेशनल असेंबली को भग्न कर रहा हूं। उहोंने कहा, यह एक महत्वपूर्ण निर्णय है, लेकिन यह सबसे ऊपर विश्वासको में 15.2 प्रतिशत वोट मिले, जो कि धूर दृष्टिवाली नेशनल रैली से काफी पुछे हैं, जिसे 31.8 प्रतिशत वोट मिले हैं।



## गैंट्ज़ ने आपातकालीन सरकार से इस्तीफा दिया

यशस्वित। इजरायल में युद्ध कैबिनेट के सदस्य बेनी गैंट्ज़ ने प्रधानमंत्री बेजिन नेतृत्वात् की आपातकालीन सरकार से इस्तीफा देता है। उहोंने कहा कि गाजा संघर्ष से निपत्ति के लिए आपातकालीन सरकार का छोड़ने का फैसला किया है। श्री गैंट्ज़ ने एक टेलीविजन संचारण में कहा, नेतृत्वात् से सच्ची जीत की ओर बढ़ने से रोक रहे हैं। यही कारण है कि हम भारी मात्र से यूरोपीय आपातकालीन सरकार से छोड़ रहे हैं। उहोंने श्री नेतृत्वात् से ग्रीष्म चुनाव की तारीख तय करने का भी आह्वान किया। श्री गैंट्ज़ ने इस के मध्य में कहा कि अगर अट जून तक गाजा पट्टी में सैन्य अधिकारी की नई योजना नहीं अपनाई गई तो वह आपातकालीन सरकार से इस्तीफा दे देंगे।



## गरी में सतारूढ़ गठबंधन ने चुनावों में जीत हासिल की

बुझामेट। हंगरी में सतारूढ़ गठबंधन फिंडेंज़-क्रिचियन डेमोक्रेटिक पीपुल्स पार्टी ने यूरोपीय संसद और स्थानीय चुनावों में जीत हासिल की है। प्रधानमंत्री बिकर अवैन ने अधिकार नुस्खालय में बोलते हुए कहा, आज हमने बुझामेट और हंगरी में चुनाव कराए, और दोनों में जीत हासिल की। उहोंने यह भी कहा कि चुनाव नवीजे यूरोपीय संसद को दिखाते हैं कि हांगरी के नागरिक शांति चाहते हैं।



## मध्य चीन में आवासीय इमारत में आगग लगने से चार लोगों की मौत

झंझाँगी। मध्य चीन के हेनान प्रांत के झंझाँगी शहर में तड़के आवासीय इमारत में आग लगने से चार लोगों की मौत हो गई। यह जानकारी स्थानीय अधिकारियों ने दी। शहर के अनिं बचाव विभाग के अनुसार, आपातकालीन कॉल प्राप्त करने के छह मिनट बाद दमककर्मी 03-12 बजे घटनास्थल पर पहुंचे। आग ने 90 वर्ग मीटर के क्षेत्र को जला दिया। आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है।

## हेती के प्रधानमंत्री कॉनिल की हालत रिथर

पोर्ट-ऑ-पिंस। अस्थमा के दौरे के बाद अस्पताल में भर्ती हैरी के प्रधानमंत्री गेरी कॉनिल की हालत स्थिर है। वह जानकारी उके कार्यालय ने दी। एजेंसी ने बताया कि अस्थमा के दौरे के बाद श्री कॉनिल को अस्पताल में भर्ती किया गया था। एंजेंसी ने बताया कि प्रधानमंत्री को इलाज के लिए विदेश ले जाया जा सकता है।



## पूर्व प्रधानमंत्री नवाज शरीफ ने कहा- इमरान खान पाकिस्तान की राजनीतिक सुलह में मुख्य बाधा है

एजेंसी  
इस्लामाबाद। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री नवाज शरीफ ने कहा कि इमरान खान देश में अपनी अधिकारी नहीं है। मैडिया को खबरों में यह जानकारी दी गई। इसमें बताया गया कि नवाज ने इस बात पर भी जोर दिया कि उनकी सतारूढ़ पार्टी पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज (पीएल-एन) किसी भी पार्टी से बदल नहीं लेने की भवानी के संथ देश में जानकारीकर्ता नहीं है। नवाज शरीफ ने सांसदों के साथ एक बैठक के बाद यह टिप्पणी की। बैठक में इमरान खान को पाकिस्तान तहीकर-ए-इंसाफ (पीएल-एई) पार्टी के साथ बातचीत के दूसरे पार चर्चा की गई। सतारूढ़ पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज के प्रतिवादी अधिकारी ने कहा कि देश के पूर्व प्रधानमंत्री ने कहा कि इमरान खान देश में अपनी अधिकारी नहीं है, जिससे कांगड़े के साथ बातचीत करने के लिए ज्यादा रुचि नहीं दिखा रही है। नवाज शरीफ ने पार्टी के साथ एक बैठक में इमरान खान को बातचीत करने के लिए गोरे रुचि दिखाई दी। उहोंने पिछली कांगड़े के साथ बातचीत करने के लिए ज्यादा रुचि नहीं दिखा रही है। जिससे कांगड़े के साथ बातचीत करने के लिए गोरे रुचि दिखाई दी।



## विश्व कप की करारी हार के बाद शहबाज को याद आए मोदी, नतीजों के पांच दिन बाद दी सत्ता में वापसी की बधाई

इस्लामाबाद। नौ जून का दिन भारत और भारतवालीयों के लिए काफी ऐतिहासिक रहा। इस दिन लगातार तीसीं बार नेत्रद मोदी ने भारत के पार के लिए आपातकालीन बातचीत को उदाहरण दिया जब खान ने पार्टी के साथ संबंधों को सुधारने वाले स्पष्टात्मक तुकरा दिया था। पूर्व प्रधानमंत्री शरीफ ने कहा, मैं खुद बानी गाला (हमारी इंडियन द्वारा की हमारी कमज़ोरी देश के पूर्व प्रधानमंत्री खान खुद हमारी साथ मुझे को सुधारने और बातचीत करने के लिए गोरे रुचि दिखाई दी है, जिससे कांगड़े निकले तो उन्हें बातचीत की व्यवहारी पर सबाल उड़ाया ज्यादा की पैटीआई इसे सुलझाने के लिए ज्यादा रुचि नहीं दिखा रही है। नवाज शरीफ ने पार्टी के साथ संबंधों के साथ एक बैठक के बाद रेस्टोरेंट में खाने की घोषणा की। शरीफ ने कहा कि उनकी घोषणा की बात एक बैठक के बाद दी गई। उहोंने पिछली कांगड़े के साथ बातचीत करने के लिए ज्यादा रुचि नहीं दिखा रही है। जिससे कांगड़े के साथ बातचीत करने के लिए गोरे रुचि दिखाई दी।



## मैक्सिको में शीनबाम ने राष्ट्रपति चुनाव में जीत दर्ज की

एजेंसी  
मैक्सिको स्टीटी। मैक्सिको में सतारूढ़ पार्टी की उम्मीदवार क्लारिङ्ड्रा शीनबाम ने राष्ट्रपति चुनाव में जीत दर्ज की है। मैक्सिको के चुनाव आयोग के मुताबिक गत दो जून को हुए आम चुनावों के बाटों की मिनीती पूरी कर ली गई है और सतारूढ़ पार्टी की उम्मीदवार क्लारिङ्ड्रा शीनबाम के राष्ट्रपति पद के चुनाव में जीत की पुष्टि है।



## पाकिस्तान में कार बम विस्फोट में सात सैनिक मारे गए

एजेंसी  
इस्लामाबाद। पाकिस्तान में उत्तर-पश्चिमी प्रांत के खंबे पर सैनिकों के बाट बम विस्फोट में सात सैनिक मारे गए।

मुहम्मद फारज इलियास (26) कुसूर जिले के निवासी ने मिनीती के छठ अंच बहुरु बेटों के साथ अंतिम बलिदान दिवा और शहादत को गले लगाया। प्रेस सेवा ने 16 मार्च को कहा कि अफगानिस्तान की सीमा से लगे खंबे पर सैनिकों के बाट बम विस्फोट में सात सैनिक मारे गए।

सूर्यों ने कहा कि एक इजरायली युद्ध विवाह ने हीला गाव में एक घर को निशाना बनाया, जिसमें हिजुलुह के दो सदस्य मारे गए और तीन नारिक घायल हो गए।

सूर्यों ने बताया कि एक अन्य इजरायली हवाई हावले में हवा से सतह पर मार करने वाली दो अधिकारियों की घोषित कम सहित कम से कम सात पाकिस्तानी सैनिक मारे गए।

हिजुलुह ने कहा कि उन्हें शनिवार को इजरायल के बहलों के साथ दिखाया गया।

स्थानों पर कई हमलों के साथ दिखाया गया।

हिजुलुह ने कहा कि उन्हें शनिवार को इजरायल के हमलों का जवाब

## कहा कि आला कदम फेडरेशन की न्यायिक शाखा (टीरेंजीज़फ) के चुनावी न्यायिकार्यका के लिए अंतिम गणना करना और परामर्श का समर्थन करना है।

आइएन-के बाबत विवाह में जीत दर्ज की है। विषयक शाखा (टीरेंजीज़फ) के चुनावी न्यायिकार्यका के लिए अंतिम गणना करना और अंतिम परामर्श का समर्थन करना है। आइएन-के बाबत विवाह में जीत दर्ज की है। विषयक शाखा (टीरेंजीज़फ) के चुनावी न्यायिकार्यका के लिए अंतिम गणना करना और अंतिम परामर्श का समर्थन करना है।

## लेबनान में इजरायली हवाई हमले में चार लोगों की मौत

एजेंसी  
बेरूत। द्वितीय लेबनान के गांवों पर शनिवार को इजरायली हवाई हावले में हिजुलुह के दो सदस्यों सहित चार लोगों मारे गए और पांच अन्य घायल हो गए। लेबनान के सैन्य सूत्रों वह जानकारी दी है।

सूर्यों ने कहा कि एक इजरायली युद्ध विवाह ने हीला गाव में एक घर को निशाना बनाया, जिसमें हिजुलुह के दो सदस्य मारे गए और तीन नारिक घायल हो गए। उह वह विवाह में जीत दर्ज की है। विषयक शाखा (टीरेंजीज़फ) के चुनावी न्यायिकार्यका के लिए अंतिम गणना करना और अंतिम परामर्श का समर्थन करना है।

सूर्यों ने बताया कि एक इजरायली युद्ध विवाह ने हीला गाव में एक घर को निशाना बनाया, जिसमें हिजुलुह के दो सदस्य मारे गए और तीन नारिक घायल हो गए।

हिजुलुह ने कहा कि उन्हें शनिवार को इजरायल के हमलों के साथ दिखाया गया।







## डाइट में इन 10 सुपरफूड्स को करें शामिल, नहीं पड़ेगी Multivitamins को खाने की जरूरत



अवधि बढ़ी त्रा में के साथ ही भैरव में पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाता है जिससे वज़ह से डॉक्टर्स मल्टीविटामिन खाने की सलाह दे रहे हैं। हालांकि कुछ ऐसे फूड आइटम्स भी हैं जिनमें अपनी डाइट में शामिल करने से आपको

Multivitamins खाना फूसदा मिल सकता है। अगर आप भी Multivitamins का अल्टर्नेटिव खोज रहे हैं तो इन फूड्स को डाइट में शामिल करें।

बढ़ती उम्र के साथ अक्सर डॉक्टर मल्टीविटामिन खाने की सलाह दे रहे हैं। सही खानानन का होने के कारण शरीर को सुचारू रूप से काम करने के लिए अक्षयक योग्यक तत्वों को बाहर से सल्सीमेंट के रूप में लेने की जरूरत पड़ जाती है। अगर यह आपके लिए बहुत ज्यादा जारी है, तो इकाना सेवन जरूर करें, लेकिन अगर आप अपना खानानन सही और संतुलित रख सकते हैं, तो इन मल्टीविटामिन अल्टर्नेटिव का उपयोग भी है। जिनके सेवन से सल्सीमेंट लेना आशाम से कम किया जा सकता है। आइए जानते हैं ऐसे 10 सुपरफूड्स मौजूद हैं जिनके सेवन से आप अपने मल्टीविटामिन का बद कर सकते हैं -

### शहद

ये एक अच्छा एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इन्स्लेमेटरी गुणों से भरा सुपरफूड है, जिसे हर किसी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। ये एक नेतृत्व स्ट्रोनर हैं, इसलिए सीमित मात्रा में डायबिटीक भी इसका सेवन कर सकते हैं।

### गाजर

ये एक बेहतरीन एंटी-फ्लॅट, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-बैक्टीरियल एजेंट हैं। यह पाचन में सुधार करने के साथ विटामिन ए से भरपूर होने के कारण आंखों के स्वास्थ्य लिए रामबाण है।

### सतरा

एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इन्स्लेमेटरी होने के साथ संतरे में हेप्सरिडिन नाम का कंपोनेंट भी पाया जाता है, जिसमें एंटी-कैंसर

### मशरूम

उबले हुए मशरूम एक नेतृत्व एंटीबायोटिक है। यह एंटी-हिस्टामीन और एंटी-सेरोनियम भी है, जिसमें विटामिन डी और बी के साथ कॉपर और सेरोनियम भी पाया जाता है।

### अमरुद

इसमें संतरे से 5 गुना अधिक विटामिन सी पाया जाता है और वजन कम करने के साथ कब्ज़, हार्ट, लड़ शुगर लेवल और पीरियड्स के दौरान काफ़ी फायदेमंद होता है।

### अंडे

कैल्शियम, विटामिन बी12, प्रोटीन युक्त अंडे हर किसी के लिए एन्जी के साथ सभी योग्यक तत्वों का पावर हाउस हैं।

### झांकेर्ड प्लॉट्स

प्रोटीन, आयरन, पैमैनीशियम, फाइबर, हेल्दी फैट और बहुत सारे विटामिन युक्त झांकेर्ड प्लॉट्स इंस्टेंट एन्जी के जबरदस्त स्रोत होते हैं।

### पानक

आयरन, पॉटेशियम, पैमैनीशियम, कैल्शियम, फोलेट और विटामिन ए से भरपूर पालक का सेवन करने से एसीमिया से बचाव होता है और यह बच्चों के समुचित विकास में भी सहायक होता है।

### शक्करकद

विटामिन ए, सी, बी6, आयरन, थियमिन, राडबोप्लेविन, पॉटेशियम, कॉपर, पैमैनीजी से भरपूर शक्करकद ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखता है और पाचन तत्र मजबूत बनाता है।



**ट**माटर सब्जी के स्वाद को बढ़ाने के साथ-साथ सलाद के कोलेस्ट्रोल लेवल को बैलेंस कर शरीर में खून की कमी को भी दूर करता है। इसके सेवन से भूख लगने वाले हामोस भी कंट्रोल में रहते हैं, जिससे आप आसानी से बजन कम कर सकती हैं। तो चलिए जानते हैं टमाटर का जूस पीने के अन्य फायदे...

## टमाटर के जूस के फायदे अनेक लेकिन ये मरीज रहें सावधान

टमाटर का जूस यों है फायदेमंद?

टमाटर में विटामिन-सी, बायोलॉजिकल सोडियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, पोटेशियम और सल्फर उच्च मात्रा में होता है जो कई स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं को कम करना है। टमाटर के जूस में मौजूद पोषण तत्व कैरेट के खते को कम कर सकता है। साथ ही इन्हन सिस्टम को मैट्रजूट करता है, इस जूस को सेवन करने से किसी भी प्रकार का ईफेक्शन होने का खतरा कम हो जाता है। इसके अलावा टमाटर के जूस में मौजूद केमिकल मांसपेश्यों में होने वाले खिंचाव को कम करता है।

बट्ट-प्रेशर को करे कंट्रोल

फूड साइंस एंड न्यूशेन' के एक शोध से पता चला है

कि लगभग 184 पुरुषों और 297 महिलाओं को बिना नमक वाला टमाटर का जूस दिया गया है। इस अध्ययन के अंत में हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित 94 प्रतिशतग्यों के ब्लड प्रेशर में गिरावट हुई। बट्टा ब्लड प्रेशर 141.2/83 से घटाया 137.0/80.0 पर आ गया। जापान की टोकियो मेडिकल एंड डॉक्टर यूनिवर्सिटी के अध्ययन में इस बात का पता चला कि हाई कोलेस्ट्रोल से जुड़ा 125 पार्टिसिपेंस का कोलेस्ट्रोल लेवल 155.0 मिलीग्राम से कम होकर 149.0 मिलीग्राम हो गया।

दुबले-पतले बच्चों के लिए फायदेमंद

बच्चों के लिए जुत्ते एवं टमाटर का रस जूस निकालकर अवश्य खिलाएं। अगर बच्चे को सूखा रोग यानि जो बच्चे खाने-पाने के बायजूद दुबले-पतले रह जाते हैं, उन बच्चों को प्रतिदिन एक

गिलास टमाटर का जूस पिलाने से सूखे रोग जैसी बीमारी में आगम मिलता है। बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास के लिए टमाटर बहुत फायदेमंद होता है।

पथरी के पैटेंट रहें सावधान

जिन लोगों को किडनी या पिसे में पथरी की परेशानी है, उन्हें टमाटर का जूस नहीं पीना चाहिए। टमाटर के बीज काषी ब्लड तक सख्त होते हैं, जो बीज जल्द हमरी बांधी में बिना पिसे ही पड़े रहते हैं। पथरी आमतौर पर तब होती है जब किडनी में ऑक्जेनेट और कैल्शियम जैसे कई तत्व जमा होते होते एक ठोस कंकड़ जैसे हो जाते हैं। टमाटर में भी ऑक्जेनेट मौजूद होता है, लेकिन उसकी मात्रा सीमित होती है। हाँ अगर आप टमाटर के शीर्षीने हैं और बहुत चाहिए मात्रा में इसका सेवन करते हैं, तो इसके बीजों को निकालकर कराना प्रयोग करें। आप चाहे तो बीज निकले हुए टमाटों के जूस का भी सेवन कर सकते हैं।

टमाटर के अन्य फायदे...

-टमाटर का



ग्लोइंग स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है।

-टमाटर में मौजूद विटामिन और कैल्शियम हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है। टमाटर चाहने शक्ति को बेहतर करता है और पेट से -जुड़ी समस्या जैसे अपच, कब्ज़, दस्त जैसी स्थिति को कम करता है।

-मोटापा घटाने के लिए भी टमाटर का इस्तेमाल किया जा सकता है। प्रतिदिन एक से दो गिलास टमाटर का जूस पीने से बजन घटता है।

-गिरिया के रोग में भी टमाटर बहुत फायदेमंद है। प्रतिदिन टमाटर के जूस में अजगड़न मिलाकर खाने से गिरिया के दर्द में आराम प्राप्त होता है।

-टमाटर का जूस विटामिन सी की मात्रा से भरपूर होता है, जो गधवीनी मिलाकर लेने के लिए काफ़ी अच्छा होता है।

-अगर पेट में कोई दोष हो जाएं तो सुख खाली पेट टमाटर में काली मिर्च मिलाकर खाने से फायदा होता है।

-टमाटर के निकालित सेवन से डायविटीज में फायदा होता है। इससे आखों की रीशन बढ़ती है।

## आंवले का करें ऐसे इस्तेमाल, आपकी त्वचा की कई समस्याएं होंगी दूर



आंवला का इस्तेमाल घरों में कई सालों से किया जा रहा है। स्वास्थ्य से लेकर सौदर्य तक में आंवला बेजोड़ है। इसमें मौजूद औषधीय गुणों के कारण यह कई तरह की स्किन समस्याओं को दूर करने का मादा रखता है। अगर आप भी अपनी स्किन समस्याओं को नेतृत्वी मात्र देना चाहती हैं तो आंवला की मदद से बनने वाले इन फैस पैस का सहारा लीजिए और फिर देखिए कमाल-

अगर हो रिक्न लैमिश

मिनट के लिए छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से स्किन सफाई करें। आप सप्ताह में एक बार इस पैक का इस्तेमाल कर सकती है।

निखारे रंगत

अगर आप अपनी स्किन को लाइटन व ब्राइट करना चाहती हैं तो उसमें भी आंवला पाउडर लेकर उसमें एक चम्मच और आपको अपने चेहरे में काफ़ी निखार नजर आएगा।



पिसेंटे को मैश करके उसे मिक्स करें। अब आप इसका एक फैसल पेस्ट बनाएं और चेहरे पर लगाएं। आप इस पैक को साफ़ करने के लिए जल्दी उसे निकालने जल्दी बनाने के लिए जारी रखें।

ओलीवी रिक्न की समस्याएं

गमी के मौसीम में ऑलीवी रिक्न को साफ़ करने की माफ़ी करें। चेहरे से आंवल का अतिक्रिय त्वचा पिपल्स आदि को बढ़ावा देता है। ऐसे में आंवल की तरीके से आंवल की मदद से ऑलीवी स्किन को बढ़ावा देता है। इसमें चेहरे की सारी अमुदायों दूर होती है। आप सप्ताह में दो बार इस स्क्रब का क्रीम प्रयोग कर सकती हैं।

इसके लिए आप एक बालू में दो बड़े चम्मच आंवल पाउडर लेकर उसमें गुलाबजल मिक्स करें। आप इस पैक को साफ़ करने के लिए जल्दी उसे निकालते हैं बच्चों का ब्राइट करना चाहिए। नई मांओं के मन में हमेशा इस बात को लेकर सबाल रहते हैं कि किस तरह से हमें ब्राइट करना चाहिए। उन्हें ब्राइ करवाने का सही तरीका चाहिए। जिस तरह से हर बच्चे का बढ़ा होने का स्वयं अलग अलग होता है उसी तरह से उनके दांत भी अलग अलग समय पर निकलते हैं।

बिशेषज्ञों की माने तो जैसे ही बच्चों के दांत निकलते हैं बच्चों का ब्राइ करना चाहिए। विशेषज्ञों ने कहा है कि बच्चों का ब्राइ करने के लिए जल्दी उसे निकालते हैं बच्चों का ब्राइ करना चाहिए। विशेषज्ञों ने कहा है कि बच्चों का ब्राइ करने के लिए जल्दी उसे निकालते हैं बच्चों का ब्राइ करना चाहिए। इसके साथ ही हल्के यूरियों को लगाएं, ताकि वह आप इस मिलावती को बढ़ावा दें। इसके साथ ही हल्के यूरियों को लगाएं, ताकि वह इस चीज़ को एंजॉय करते हुए ब्राइ कर सकें।

1. जब एक बार बच्चे को दूध ब्राइ पकड़ना आ जाए फिर उसे मूँह के अंदर व बाहर दांतों पर अच्छे से एक



ब एंटी-एंजॉय गुणों से भरपूर होता है। इससे रिक्न गहराई से खोपित होकर खुलती है। जलन, डाइरी स्किन, पिपल्स, यूरियों आदि की परेशानी दूर होती है। इसने से खबर हुई रिक्न को भी यह अंदर से रियर रक्ती है। ऐसे में चेहरा साफ़, निखरी, ग्लोइंग व जब्ता नर आता है।

तिटामिन ई तेल

विटामिन ई तेल को स्किन के लिए काफ़ी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लामेटरी, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-एंजॉय गुण स्किन को अंदर से रियर करते हैं। ये डेल स्किन सेवन को साफ़ करके उन्हें रियर रक्ती है। ऐसे में इस त्वचा बनाने से टैनिन नर आता है। इसमें चेहरे की समस्या दूर होती है। आदि चम्मच से सेवन करके उन्हें रियर रक्ती है। ऐसे में इस टोनर का लगाने से टैनिन नर आता है।



## सोने से पहले लगाएं खीरा जैल सुबह चेहरा दिखेगा खिला-खिला

सर्दियों की तरह गर्मियों में भी तेज घूप से स्किन को बचाना बेहद जरूरी है। नहीं ड्राइंग स्किन, टैनिन आदि की समस्या होने लगती है। इसके अलावा त्वचा के बेजान होने से बचने की जरूरत होती है। मगर अवसर बिजी लाइक स्टाइल के चलते लड़कियां अपनी स्किन पर ज्यादा व्याध नहीं देती हैं। ऐसे में आज आपको खीरे से जैल के बारे में बताते हैं जिसे आपको बस रात को लगाकर सोना है। इससे

आपकी स्किन हाइड्रेट होने के साथ सुंदर, निखरी व खिली-खिली नजर आएगी।

सामग्री

ताजा खीरे का जूस-3 बड़े चम्मच, एलोवर जैल-4 बड़े चम्मच, विटामिन ई कैप्सूल- 2।

बनाने की विधि व लगाने का

तरीका

- सबसे पहले एक बाल

# फैट्टी लेवल कम करेगा एलोवेरा जूस

- यदि कोई दवा पहले से ले रहे हों तो एक बार एलोवेरा लेने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें  
- एलोवेरा में 75 एकिट्र विटामिन्स, मिनरल्स, एंजाइम्स, काबोहाइड्रेट्स, अमीनो एसिड, सेलिसिलिक एसिड और फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं।

सेलिसिलिक एसिड और फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं।

- एलोवेरा की जैली में नीबू, पानी और थोड़ा सा शहद मिक्स कर की पीने से मोटापा कम होता है।

अभी तक हम रोज सुबह उठकर घंटों जिम में पसीना बहा कर अपना वजन कम करने में लगे हुए थे। पर अब आपके सामने एक ऐसा उपाय आ गया है जो घर बैठे बिना पसीना बहा आपका वजन कम कर सकता है। एलोवेरा जैल को आप पानी, जूस या उसको सूखी बाला कर दिन में कई बार पी सकते हैं। एलोवेरा कई पोषक तत्वों से भरा है। इसमें 75 एकिट्र विटामिन्स, मिनरल्स, काबोहाइड्रेट्स, अमीनो एसिड और फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं। ये सभी चीजें आपका वजन बढ़ा आसानी से और बिना पैसे खर्च किए कम करेंगी। अगर आप नियमित तौर पर एलोवेरा जूस का सेवन करेंगे तो आपका न केवल मोटापा घटेगा बल्कि शरीर की अन्य बीमारियां भी दूर हो जाएंगी। एलोवेरा लेने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें। यदि आप एलोवेरा को किसी दवा के साथ लेंगे तो क्या आपकी सेहत पर कोई उल्ट असर पड़ेगा, इन सब चीजों के बारे में डॉक्टर से जरूर पूछ लें।

## एलोवेरा जूस के फायदे

1. एलोवेरा जूस और फल का रस : एलोवेरा को काट कर उसमें से जैल निकाल लें और उसमें अपने मन पसंद करने का रस मिला कर लें।

2. ज्वर एलोवेरा जैल और जूस : एलोवेरा को छील कर उसका जैल निकालें और उसे फ्रिज में अगे के इस्तमाल के लिए रख दें। आपको इसे हर सुबह खाने के 15 मिनट पहले इसका एक कप जूस पीना होगा। इस जूस को 1-2 हफ्तों तक पिए। अगर चाहें तो एक चम्पच जैल को दिन में एक बार खा सकते हैं।

3. एलोवेरा और नीबू : एलोवेरा की जैली को एक गिलास में निकाल कर उसमें नीबू, पानी और थोड़ा सा शहद मिक्स कर की पी लें। नियमित रूप से पीने पर मोटापा कम होता है।

4. एलोवेरा और शहद : एक गिलास एलोवेरा जूस में एक चम्मच शहद मिक्स करें। इसे अच्छे से छालाएं और पी लें। इसे नियमित रूप से पीने पर मोटावॉल्जम बढ़ता है, पेट ठीक होता है।

5. एलोवेरा और पानी : एक दो चम्पच एलोवेरा जूस को पानी के साथ मिक्स कर के पिए। इसे दिन में एक बार जरूर पिए।

6. एलोवेरा, फल और नारियल स्पूरी : एक मध्यम आकार एलोवेरा की पत्ती, एक कप बादाम या नारियल दूध, आधा कप ताजा आम या रसभरी, आधा चम्मच शहद मिक्स करें। इसे अच्छे से छालाएं और पी लें। इसे नियमित रूप से पीने पर मोटावॉल्जम बढ़ता है, पेट ठीक होता है।

7. ग्रीन एलोवेरा स्पूरी : इन सभी सामग्रियों को एक साथ ब्लेंडर में डाल कर मिक्स कर लें। जैसे, एक मुझे धूली पालक, एक बड़ा टुकड़ा एलोवेरा, छिला खीरा, एक कप केट आम या अनामिस, दो छिले संतरे, तीन/चार कप नारियल पानी, आधा चम्मच रियरुलीना पॉवर मिक्स कर के स्पूदी बनाएं और इसे दिन में दो से तीन बार पिए।



## पीठ दर्द को जड़ से खत्म करे माजरी आसन

माजरी आसन माजरी आसन एक बहुत ही सरल आसन है जो कि खासतौर पर रीढ़ को लचीता बनाने के लिये किया जाता है। रीढ़ हमारे शरीर का स्तर्थ होता है, अगर यह टीक नहीं रहाता तो आप टीक से काम नहीं कर पाएंगे। माजरी आसन करने में बहुत ही आसान है। अगर आपको पीठ दर्द रहता है तो आप के लिए यह माजरी आसन बहुत लाभकारी होगा। पीठ दर्द की वजह से शरीर के अन्य भाग जैसे, कंधों में दर्द, मांसपेशियाँ में लोच की कमी, वजन का घटना, गर्दन में दर्द, कम्फर्जी और कभी-कभी सिरदर्द की भी शिकायत हो सकती है। माजरी आसन महिलाओं के लिए विशेष रूप से लाभदायक है। गर्भावास्था के दौरान पहले तीन महीने तक माजरी आसन का अध्यास किया जा सकता है। यह आसन शरीर को ऊर्जावान बनाता है। अगर जानते हैं माजरी आसन करने की विधि और इसका लाभ।

दोनों छुटों और दोनों हाथों को जमीन पर लगाकर थोड़े की भाँति खड़ा हो जाए। हाथों को जमीन पर लगाकर सीधा रखें। ध्यान रखें कि हाथ कंधों की सीधे में हों और हथेली फर्श पर इस तरह ट्रिक्टा कि उगलियां आगे की तरफ फैली हों। हाथों को छुटों की सीधे में रखें, बांहें और जांधें भी फर्श से एक सीधे में होनी चाहिए। छुटों को एक-दूसरे से स्टाकर भी रख सकते हैं और चाहें तो थोड़ी दूर भी। यह इस आसन की आर्थिक अवस्था है। इसके बाद रीढ़ को ऊपर की तरफ खींचते हुए सांस अंदर खींचें। इसे इस स्थिति तक लाएं कि पीठ अंतर्ल अवस्था में पूरी तरह तपर खिंची हुई दिखे। सांस अंदर की ऊपर तक खींचते हुए जब तक कि पेट ऊपर से पूरी तरह भर न जाए। इस दौरान सिर को ऊपर उठाए रखें। सास की तीन सेकंड तक भीतर रोक कर रखें।

## आज का राशिफल

**ज्येष्ठ** कामकाज में आ रही बाला को ढू कर लेंगे। सुविधा और समर्व बाला रहने में प्रति बाल की जाएगी। आर्थिक हित के काम को सापें में बढ़ावा दिया जाएगा। यात्रा सुध रहेगी। माता पक्ष से विशेष लाभ। कार्यविवरण में सहायता मिलेगी। शुभक-2-4-5

विशेष नकाश पहुंचने की कोशिका करें। व्यास्त लाभ में असम्भव टीक नहीं। मध्यम पूर्व संयोग आकर पक्ष का बाला रहेगा। कारोबारी का प्रगति देखने में असम्भव हो जाए। लेन-देन में आ रही बाला दूर करने का प्रयत्न होगे। शुभक-2-3-7

**सिंधु** कही रक्त हुआ रैंस वसूलने में बढ़द मिल जाएगा। अच्छे कार्य के लिए गर्ते बालों लौटने में असम्भव नहीं। व्यास्त लाभ में असम्भव आकर एक विशेष लाभ होगा। कारोबारी का प्रगति देखने में असम्भव हो जाए। अर्थिक हित के काम को सापें में बढ़ावा दिया जाएगा। शुभक-2-3-5

अपने काम को प्रारंभिकता से दें। आशा और उत्साह के काम साक्षात् बढ़ावा दें। आपको उत्साह के काम साक्षात् बढ़ावा दें। कोई पीछा यहु रहने से अवश्य नहीं। उत्साह के काम से बढ़ावा दें। अर्थिक हित के काम को प्रगति देखने में असम्भव हो जाए। शुभक-3-4-6

**सिंह** कही रक्त हुआ रैंस वसूलने में बढ़द मिल जाएगा। अच्छे कार्य के लिए गर्ते बालों लौटने में असम्भव नहीं। व्यास्त लाभ में असम्भव आकर एक विशेष लाभ होगा। अपने काम को प्रयत्न करें। शुभक-1-3-4

परिवारजन का सहयोग व समर्व काम को बनाने आसन करें। कारोबारी काम में नवाने तालेमत और समर्व काम जाएगा। जीवन साथी अवश्य दोनों के साथ साथ में किसी जारी काम को लाभ मिल जाएगा। शुभक-2-5-7

**गुड़ुला** पूर्ण विशेषता कार्यक्रम सलता से सफेद जाएंगे। जीवित से दूर होनी ही बढ़ावा दें। व्यास्त लाभ में असम्भव आकर एक विशेष लाभ होगा। अपने काम को प्रगति देखने में असम्भव हो जाए। शुभक-3-6-8

**ज्येष्ठ** शुभ रहने की संभावना है। समर्व में बढ़ावा दें। आपको उत्साह बढ़ावा दें। आय-व्यय की स्थिति समर्व होगी। स्वास्थ्य उत्तम होगा। व्यापार व व्यास्त व्यय में अवश्य दें से सकलना मिलेगा। भौजाल में साथी अवश्य दोनों के साथ जाएं। जीवन साथी अवश्य दोनों के साथ जाएं। शुभक-3-6-7

**धूङ्गा** यह विशेषता काम में बढ़ावा दें। अपने काम पर पैदा होने नवर रखें। विशेषी तुकड़ा करें। अपने काम को प्रारंभिकता दें। अर्थिक हित के काम में बढ़ावा दें। अपने काम को बढ़ावा दें। अपने काम को संभालना होगा। शुभक-2-4-6

यात्रा सुध होगी। अपने काम पर पैदा होने नवर रखें। विशेषी तुकड़ा करें। अपने काम को प्रारंभिकता दें। अर्थिक हित के काम में बढ़ावा दें। अपने काम को बढ़ावा दें। अपने काम को संभालना होगा। शुभक-2-4-5-6

**कुँभ** शेष-शेषित पक्कि की बनाने लगेंगे। भेल-मिलपत्र से काम बनाने की कोशिका लाभ दें। आशा का दूसरामो परियां मिलेंगी। अपने काम को बढ़ावा दें। अर्थिक हित के काम में बढ़ावा दें। अपने काम को बढ़ावा दें। अपने काम को संभालना होगा। शुभक-3-4-6

**झींग** शेष-शेषित पक्कि की बनाने लगेंगे। भेल-मिलपत्र से काम बनाने की कोशिका लाभ दें। आशा का दूसरामो परियां मिलेंगी। अपने काम में बढ़ावा दें। अर्थिक हित के काम को सापें में मदर मिल जाएगा। शुभक-1-3-5

## लॉफिंग जौन

सोनें छुटों और दोनों हाथों को जमीन पर लगाकर थोड़े की भाँति खड़ा हो जाए।

उसकी छोटी बहन ने बीच में टोक कर कहा- इसमें आश्र्य की क्या बात थी, आश्र्य तो तब होता, जब सेब नीचे से ऊपर जाता है।

आर्टिस्ट- इस चित्र के पीछे में जीवन के पांच साल बीत गये।

ग्राहक- क्या इतनी मेहनत करनी पड़ी?

आर्टिस्ट- चित्र तो एक सप्ताह में बन गया था, लेकिन ग्राहक पांच साल बाद मिला है।

अली(अपने भाई खलील से)- रात मैंने ख्वाल बन









# अमीषा पटेल

के लिए 20 साल से  
जीवनसाथी दूंद रहे संजय दत्त




अमीषा पटेल ने पांच साल बाद ब्लॉकबस्टर हिट 'गदर 2' के साथ कम्पैक किया, जिसमें वो सभी देओल के साथ नजर आई, ये फिल्म 2001 की हिट 'गदर' की सुस्कूल है। फिल्म दर्शकों को काफी पसंद आई और इसे जबरदस्त रिस्पोन्स मिला। अमीषा ने एक इंटरव्यू में सितारों के बारे बात की और संजय दत्त, सलमान खान और अमिर खान को लेकर बताया कि उनका तीनों के साथ कैसा बॉन्ड है। उन्होंने जहां आमिर को बहुत ही प्रोफेशनल और बहुत ही मेंढ़ी परसनालिटी बताया, वहीं सलमान को प्यार से अपना 'शारती बेर्स्ट फैंड' बताया। इसके अलावा उन्होंने संजय दत्त को लेकर कहा कि वो 20 सालों से उनके लिए जीवनसाथी दूंदें के मिशन पर हैं। उन्होंने कहा, संजू मेरी फैमिली की तरह है, वो मुझे कहते हैं कि अमीषा तुम इस इंडस्ट्री के लिए बहुत ज्यादा अच्छी हो, मैं तुम्हें इस इंडस्ट्री से निकाल देता हूं, तुम बहुत सीधी-सादी हो, तुम बहुत भोली हो, तुम चलो मैं तुम्हारी शादी करवाता हूं, अमीषा आगे कहती हैं कि वो सबको बताते हैं कि अमीषा का दिल जीता है, तो उनके साथ अच्छा बिहेवर करो। बच्चों के साथ खेलने का इंतजार

इसके साथ ही अमीषा ने ये बताया कि संजय की रिकमेंडेशन पर कुछ लड़कों ने उन्हें आपोच भी किया, लेकिन अमीषा ने उन्हें रिजेक्ट कर दिया। यहीं नहीं अमीषा ने ये भी बताया संजय से उनसे ये भी कहा कि वो उनकी शास्त्री में उनका कन्यादान करना चाहते हैं और उनके बच्चों के साथ खेलने का बेसबी से इंतजार कर रहे हैं। इस इंटरव्यू में अमीषा ने अपनी परसनल लाइफ से लेकर कई और बातों का भी खुलासा किया था।

अमीषा की फिल्में

अमीषा ने संजय के साथ 'थथास्तु' और 'चतुर सिंह दू स्टार' जैसी फिल्मों में काम किया है, वहीं आमिर खान के साथ वो फिल्म 'मंगल पांडे-द राइजिंग' में नजर आई थीं। इसके अलावा सलमान खान के साथ वो फिल्म 'ये हैं जलवा' में दिखी थीं। बात अगर उनकी बाकी फिल्मों की करें तो अमीषा ने अपने करियर में कई फिल्मों ही रही हैं, इनमें 'गदर', 'गदर 2' और 'कहो न प्यार है' फिल्मों का नाम शामिल है।

# अक्षय कुमार

से जैकी श्रॉफ तक, कश्मीर में जुटेंगे बॉलीवुड के कई सितारे, 20 दिन बलेगी इस फिल्म की शूटिंग




फिल्म 'बेलकम दू द जंगल' को लेकर नए-नए अपडेट समाने आते रहते हैं, फैन्स को फिल्म का बेसब्री से इंतजार है। साल 2007 में इसका पहला पार्ट बेलकम आया, फिर साल 2015 में बेलकम बैक रिलीज हुई, दूसरी फिल्म में जैन अब्राहम थे, अब इस तीसरी एक्शन एडवेंचर कॉमेडी फिल्म में एक दो नहीं, कई सितारे साथ में दिखाई देने वाले हैं, जिसमें चार एक्ट्रेस हैं। अब जानकारी है कि फिल्म शूटिंग कश्मीर की घाटी में भी की जाएगी। संजय दत्त ने फिल्म को आधी शूटिंग करने के बाद छोड़ दिया, अब हाल ही में उनकी जगह जैकी श्रॉफ को फिल्म में शामिल किया गया है। अक्षय कुमार जुलाई में अगले शेड्यूल की शूटिंग शुरू करेंगे, वहीं फिल्म की आखिरी

लिए एक्शन डायरेक्टर अब्बास अली मोगुल ने फिल्म के लिए कुछ बेहतरीन एक्शन सेट भी तैयार किए हैं।

फिल्म की स्टारकास्ट की बात करें तो इसमें अक्षय कुमार और जैकी श्रॉफ के साथ रवीना टंडन, लाला दत्ता, जैकलीन फर्नांडिस, दिशा पाटनी, अरशद वर्की, परेश रावल, जौनी लीवर, राजपाल यादव, तुषार कपूर, ब्रेयस लॉपडे और कृष्णा अभियेक जैसे कई एक्टर्स हैं, अहमद खान के डायरेक्शन में बन रही ये फिल्म इसी साल किसीमस के मौके पर रिलीज की जाएगी।

अक्षय कुमार की फिल्में

अक्षय कुमार की बात करें तो इस साल उनकी टाइगर श्रॉफ के साथ 'बड़े मियां छोटे मियां' रिलीज हुई, लेकिन फिल्म कुछ कमाल नहीं कर पाई और फॉलॉप हो गई। उनकी फिल्म का बॉक्स ऑफिस पर अजय देवगन की फिल्म 'मैदान' के साथ क्रोश देखने को मिला, हालांकि कमाई मैदान भी कुछ खास नहीं कर पाई। अक्षय 'बेलकम दू द जंगल' के अलावा 'सरफिरा', 'सिंघम अगेन' जैसी फिल्मों में भी नजर आएंगी।

जब करण जौहर की कार के पीछे भाग 'हीरामंडी' ये एक्टर, फिर इस फिल्म में मिल गया काम



अप्रैल के महीने में जब नेटफ्लिक्स पर संजय लीला भस्त्राली की पहली वेब सीरीज 'हीरामंडी' रिलीज हुई तो फिर उसके बाद उसमें नजर आए तमाम स्टार्स की पर्सनल लाइफ और करियर को लेकर चर्चा शुरू हो गई। एक्टर ताहा शाह बदुशा ने भी इस सीरीज में अहम किरदार निभाया, वो भी खूब लाइमलाइट में रहे, अब उन्होंने साल 2013 में रिलीज हुई एक फिल्म को लेकर बात की है, जोकि करण जौहर की कार के पीछे भाग थे, जिसके बाद करण ने डायरेक्ट किया था। ताहा शाह के अलावा उस फिल्म में रिया चिंज और दिव्या दत्त भी दिखी थीं। दीवी को दिए एक इंटरव्यू में ताहा शाह ने वो फिल्म मिलने के पीछे की कहानी बताई है, उन्होंने कहा कि वो करण जौहर की कार के पीछे भाग थे, जिसके बाद करण ने डायरेक्ट किया था।

ताहा शाह बादुशा ने करण जौहर के बारे में क्या कहा?

ताहा ने कहा, "YRF की फिल्म 'लव का दी एंड' खत्म होने के बाद मैं बाहर निकला औं नेटवर्किंग शुरू की और फिर मुझे 'गिरीषी' मिली, मैं करण जौहर सर की कार के पीछे भाग, मैंने उनकी कार को उड़ाकर मार दी और उनसे कहा कि मुझे एक फिल्म मिली है और वो मैं अपको दिखाया चाहता हूं, द्योति आप मुझे अपना नंबर दें, वो बहुत दबाता था, उन्होंने मुझे अपना नंबर दिया और पूछा कि क्या मैं ठीक हूं, उन्होंने मुझे पानी पिलाया और इस तरह मैं उनसे पहली बार मिला, ताहा ने आगे बताया कि उसके बाद फिर वो करण के आॊफिस गए और 'गिरीषी' के लिए आॊडिशन दिया, जानकारी दें दें कि ताहा ने जिस 'लव का दी एंड' फिल्म का जिक्र किया, वो उनकी डेब्यू फिल्म थी, उस फिल्म में वो ब्रदा कपूर के साथ नजर आए थे, साल 2011 में रिलीज हुई उस फिल्म को बंधी भाग ने डायरेक्ट किया था, बहराहाल, बात अगर 'गिरीषी' की करें तो ये फिल्म बॉक्स आॊफिस पर सफल नहीं हो गई थी, बॉक्स आॊफिस ईंडिया की मानें तो फिल्म का बजट 6 करोड़ रुपये था, हालांकि, बॉलीवुड ये फिल्म 5.75 करोड़ का ही ग्रॉस कलेक्शन कर पाई थी।

**Hypocrisy की भी... थप्पड़ कांड के बाद कंगना रनौत का पुराना ट्वीट वायरल, जब विल स्मिथ को किया था सपोर्ट**



बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनौत की सोशल मीडिया इनॉफ्लॉट काफी ज्यादा रहती है और लगभग हर विषय पर वो रिएक्ट करती है, हाल ही में उनके साथ जो थप्पड़ कांड हुआ वो भी उनके एक पुराने बयान के तर्ज पर हुआ, और अब उन्हीं के एक पुराने बयान को लोग इस थप्पड़ कांड से जोड़ रहे हैं और रिएक्ट कर रहे हैं, दरअसल 2022 में ऑस्कर सेरेमनी के दौरान हालीवुड एक्टर विल स्मिथ ने फंक्शन के होस्ट क्रिस रोक को थप्पड़ जड़ दिया था, इसपर भी कंगना रनौत का रिएक्शन आया था और उन्होंने विल स्मिथ का सपोर्ट किया था, अब इसी तर्ज पर लोग कंगना रनौत को खारी-खाटी सुना रहे हैं।

कंगना ने क्या कहा था?

साल 2022 में 94th एकेडमी अवार्ड सेरेमनी में विल स्मिथ ने स्टेज पर सबके सामने शो के होस्ट क्रिस रोक को थप्पड़ मार दिया था, विल ये कि किस ने विल स्मिथ की बाल्फ जाड़ पिक्नेट स्मिथ को लेकर कोई जोकी मारा था, इसी पर विल का रिएक्शन आया था, इसके बाद कंगना ने विल को सपोर्ट किया था, अब इसी तर्ज पर लोग कंगना रनौत को खारी-खाटी सुना रहे हैं।

क्या है मामला?

साल 2020 में किसान आंदोलन के दौरान कंगना रनौत ने कहा था कि पंजाब की बुजुर्ग महिलाएं 100-100 रुपये में प्रोटेस्ट करने वैठी हैं, उनके इसी बयान से नाराज ऐस्ट्रेंज की महिला जवान ने उन्हें थप्पड़ मारा और अपनी सफाई में इसी बयान का रिएक्शन आया, कंगना रनौत इस कांड के अलावा एक अच्छी वजह से भी चर्चा है, कंगना रनौत इस कांड के अलावा एक अच्छी वजह से भी चर्चा है, वे पहली बार मंडी सीट से लोकसभा चुनाव लड़ी थीं, और नजदीकी मुकाबले में उन्होंने जीत तर्ज की है, उन्हें हर तरफ से बधाईयां मिल रही हैं।