

कौमी पत्रिका

राष्ट्रीय दैनिक अखबार

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित
मंगलवार, 11 मार्च 2025

मंगलवार, 11 मार्च 2025

www.qaumipatrika.in
Email: gpatrika@gmail.com

योगी सरकार के पांच बड़े फैसले

लखनऊ, 10 मार्च। राजधानी लखनऊ में सोमवार को सुबे की योगी सरकार की मंत्रिपरिषद की बैठक की गई। बैठक लोकभवन में आयोजित की गई। वित्त मंत्री सुरेश खन्ना ने बताया कि कुल 19 प्रस्तावों पर चर्चा हुई। सभी को सर्वसम्मति से स्वीकृति प्रदान की गई है। इन प्रस्तावों में स्वास्थ्य, शिक्षा, परिवहन, शहरी विकास और कर्मचारी कल्याण से जुड़े कई अहम निर्णय शामिल हैं। बलिया में मेडिकल कॉलेज बनाने का फैसला लिया गया था। यह स्वतंत्रता सेनानी चिन्तू पांडेय के नाम पर होगा। मंत्रिपरिषद की बैठक में इसके लिए 14.05 एकड़ भूमि को निशुल्क हस्तांतरण की मंजूरी दे दी गई। यह भूमि जिला कारागार से चिकित्सा शिक्षा विभाग को हस्तांतरित की गई है। इसमें 12.39 एकड़ में मेडिकल कॉलेज का निर्माण और शेष भूमि पर स्वतंत्रता सेनानी स्वर्गीय चिन्तू पांडेय की स्थापित मूर्ति का सौंदर्यीकरण किया जाएगा। मंत्रिपरिषद की बैठक में बुलंदशहर में नर्सिंग कॉलेज की स्थापना के लिए भूमि हस्तांतरित करने का निर्णय लिया गया है। 4570 वर्ग मीटर भूमि राजकीय कृषि विद्यालय के नाम पर दर्ज है। इसे चिकित्सा शिक्षा विभाग को निशुल्क हस्तांतरित करने का फैसला लिया गया है। यह भूमि ग्राम वलीपुरा में स्थित है। ज्ञात हो कि प्रदेश के 27 स्वशासी चिकित्सा महाविद्यालयों में नर्सिंग कॉलेज की स्थापना की जा रही है। इसी क्रम में स्वशासी राज्य चिकित्सा महाविद्यालय, बुलंदशहर परिसर में नर्सिंग कॉलेज के लिए भूमि उपलब्ध नहीं थी। अब इसकी व्यवस्था कर दी गई है। मंत्रिपरिषद की बैठक में सैफई (इटावा) स्थित उत्तर प्रदेश आयुर्विज्ञान विश्वविद्यालय में ऑप्स एंड गायनी ब्लॉक के निर्माण के लिए प्रशासकीय एवं वित्तीय स्वीकृति प्रदान की गई है। 300 बेड के अस्पताल में पीडियाट्रिक ब्लॉक को भी शामिल किया गया है। इसके लिए 23217.17 लाख रुपये के वित्तीय एवं प्रशासकीय प्रस्ताव को मंजूरी दी गई। प्रदेश में गेहूं की खरीद 17 मार्च से 15 जून 2025 तक की जाएगी। इसके लिए खाद्य विभाग की विपणन शाखा सहित कुल आठ एजेंसी प्रदेशभर में लगभग 6,500 क्रय केंद्र खोलेंगी। यह खरीद केंद्र सरकार द्वारा निर्धारित 2425 रुपये के समर्थन मूल्य पर की जाएगी।

६३८

नई दिल्ली, 10 मार्च। भारत और 27 देशों के पीय संघ (ईयू) के बीच 10वें दौर की मुक्त पापर समझौता (एफटीओ) वार्ता 10 से 14 मार्च ब्रसेल्स में होगी। यह वार्ता ऐसे वक्त में हो रही जब अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की ओर से व टैरिफ लगाने की आशंका बनी हुई है। एक धैकारी के मुताबिक, दोनों ही पक्ष समझौते को साल के अंत तक अंतिम रूप देने की कोशिश में यूरोपीय संघ के व्यापार एवं आर्थिक सुरक्षा युक्त मारोस सेफेकोविक की हालिया यात्रा के अन, दोनों पक्षों ने एफटीए वार्ता को तेजी से आगे बढ़ाने पर बात की थी। इससे पहले बीते महीने गानमंत्री नरेंद्र मोदी और यूरोपीय आयोग की व्यक्त उरुला वॉन डेर लेयेन के बीच भी इस साल अंत तक समझौते को पूरा करने पर सहमति बनी। भारत और ईयू के बीच एफटीए वार्ता 2013 में रुक थी, क्योंकि दोनों पक्षों के बीच बाजार खोलने के लिए एक लेकर मतभेद थे। हालांकि, जून 2022 में फिर से शुरू हुई। इसके अलावा, निवेश सुरक्षा

समझाते औं
पर भी चच
वैश्विक व
(जीटीआरआ
श्रीवास्तव क
निवेश संर
समायोजन
पर्यावरण नि
बनाते हैं। ह
बावजूद, दोन
समझाता हि
फायदा मिल
में भारत-ईयू
डॉलर से
जीटीआरआ
के बीच व
अनसुलझे हैं
विशेष रूप
ऑटोमोबाइल
असर डालने
हुई हैं। एफट



महाराष्ट्र बजट में कृषि के साथ रोजगार पर जोर

नरेश मल्होत्रा

मुंबई, 10 मार्च महाराष्ट्र के वित्त वर्ष 2025-26 का बजट 10 मार्च को उपमुख्यमंत्री और वित्त मंत्री अजित पवार ने पेश किया। इसमें कृषि, सिंचाई और नई औद्योगिक नीति पर सरकार को जोर रहा। महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजित पवार जो कि राज्य के वित्त मंत्री भी है उन्होंने सोमवार को ट्रेंडफलण्डवीस के नेतृत्व वाली महायुती सरकार का 2025-26 वित्त वर्ष का बजट पेश किया। यह राज्य विधानसभा में उनके द्वारा पेश किया जाने वाला 11वां राज्य बजट है। बजट सत्र से पहले सरकार के सामने मुख्य चुनौती अपने राजस्व को बढ़ाने और पूँजीगत व्यय को बढ़ावा देने के नए तरीके खोजना है क्योंकि राज्य ने पिछले पांच वर्षों में दो अलग-अलग सरकारों के साथ महत्वपूर्ण राजनीतिक उथल-पुथल का दौर रहा है। सरकार का लक्ष्य 2047 तक मुंबई महानगर क्षेत्र की अर्थव्यवस्था को 140 बिलियन डॉलर से 300 बिलियन डॉलर तक पहुंचाने का का है और मुंबई महानगर क्षेत्र को एक प्रमुख विकास केंद्र के रूप में विकसित किया जा रहा है, जिसका लक्ष्य 2047 तक 1.5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था तक पहुंचना है। अजीत पवार ने बजट पेश करते हुए कहा कि महाराष्ट्र सरकार की सर्वोच्च प्राप्तिकता कृषि रही है। जिसमें किसानों की आय को बढ़ाने पर विशेष जोर दिया गया है। उत्पादकता को बढ़ाने के लिए खेती में आर्टिफिशियल ईंटर्लैंजेस (एआई) को बढ़ावा हुए उनका विस्तार किया जाएगा, जिसके धनराशि आर्टिट की गई है, इसके अलावा लगातार सौर ऊर्जा के विस्तार को बढ़ावा दे रहे हैं। सांगली जिले में मैसेल उपसा सिंचाई योजना के लिए 1,594 करोड़ रुपये की 200 मेगाओर्ड की सौर ऊर्जा परियोजना को मंजूरी दी गई। इस बीच, गोसीखुर्द राष्ट्रीय परियोजना ने दिसंबर 2024 तक 12,332 हेक्टेयर के लिए सिंचाई क्षमता का सृजन कर दिया है। 2025-26 लिए प्रस्तावित 1,460 करोड़ रुपये के परिवर्तन के साथ, यह परियोजना जून 2026 तक पूरी होने की गाह पर है। बजट में वित्त मंत्री अजीत पवार ने मोटर वाहन कर की दर में 1 प्रतिशत की वृद्धि करने की घोषणा की है। वर्तमान में व्यक्ति-स्वामित्व वाले गैर परिवहन चार पहिया सीएन-ओ और एलपीजी वाहनों पर वाहक के प्रकार 3 कीमत के आधार पर 7 प्रतिशत से 9 प्रतिशत दर से मोटर वाहन कर लगाया जाता रहा है। 2025-26 में राज्य के लिए लगभग 150 अतिरिक्त राजस्व इससे सरकार को मिलेगा। 30 लाख रुपये से अधिक कीमत वाले इलेक्ट्रिक प्रतिशत की दर से मोटर वाहन कर लगाने का

बजट सत्र का दूसरे चरण को लेकर स्पीकर की अपील

नई दिल्ली, 10 मार्च। संसद के बजट सत्र के सोमवार को अवकाश के बाद फिर से शुरू होने के साथ, लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने राजनीतिक दलों से सदन में प्रश्नकाल के सुचारू संचालन को सुनिश्चित करने का आग्रह किया है। मामले में लोकसभा सूत्रों ने बताया कि बिरला ने सोमवार को व्यापार सलाहकार समिति की बैठक में भाग लेने वाले सभी सदस्यों से प्रश्नकाल को सुचारू रूप से चलाने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि रेलवे, कृषि और जल शक्ति उन मंत्रालयों में शामिल हैं जिनकी मांगों पर चार अप्रैल तक चलने वाले सत्र के दौरान चर्चा की जाएगी। प्रश्नकाल में आमतौर पर हंगामा देखने को मिलता है क्योंकि विपक्ष कई तरह के मुद्दे उठाना चाहता है। बता दें कि, प्रश्नकाल में आमतौर पर हंगामा देखने को मिलता है क्योंकि विपक्ष कई तरह के मुद्दे उठाना चाहता है। लगभग एक महीने के अवकाश के बाद सत्र फिर से शुरू हो रहा है, जिसमें सरकार और विपक्ष के बीच महामारी के संकेत हैं, जो मरदाता सूची में कथित हैरफ़ेर, मणिपुर में हिंसा की ताजा घटना और डोनाल्ड ट्रंप प्रशासन के साथ भारत के व्यवहार जैसे मुद्दों को उठाने की योजना बना रहा है। सरकार का ध्यान अनुदानों की मांगों पर संसद की मंजूरी लेने, बजटीय प्रक्रिया को पूरा करने, मणिपुर बजट के लिए मंजूरी मांगने और वक्फ़ (संशोधन) विधेयक को पारित कराने पर रहेगा। गृह मंत्री अमित शाह मणिपुर में राष्ट्रपति शासन की घोषणा के लिए संसद की मंजूरी मांगने के लिए एक वैधानिक प्रस्ताव पेश कर सकते हैं।

उद्धव ने बजट को बकवास बताया

सौरभ शर्मा

मुंबई, 10 मार्च। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस शनिवार को उन दावों को खारिज किया, जिनमें कहा जा रहा था कि राज्य सरकार ने लड़की बहिन योजना के लिए बजट घटा दिया है। उन्होंने आश्वासन दिया कि लाभार्थियों को पूरी राशि मिलेगी। वहीं, शिवसेना (यूटीटी) प्रमुख उद्धव ठाकरे ने आज पेश राज्य के बजट को पूरी तरह से बकवास करार दिया और महायुति सरकार पर लोगों से किए गए वादों को न निभाने का आरोप लगाया। फडणवीस ने कहा, हमने लड़की बहिन योजना के लिए पैसे नहीं घटाए हैं। सभी को उनका पैसा मिलेगा। हमने योजना के लिए जरूरत के अनुसार पैसे तय किए हैं। अगर और अधिक पैसे की जरूरत होगी, तो हम इसके लिए अतिरिक्त प्रावधान करेंगे। हम अपने वादे को पूरा करेंगे और अफनी बहनों को हर महीने 2,100 रुपये देंगे। मुख्यमंत्री ने यह भी घोषणा की कि सरकार हर महीने 300 यूनिट मुफ्त बिजली देने की योजना बना रही है और किसानों को अधिक उत्पादन हासिल हो, उसके लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का उपयोग करने की योजना बना रही है। राज्य का बजट पेश होने के बाद फडणवीस ने पत्रकारों को

इसकी जानकारी दी। इस तमाज़ुर मुख्यमंत्री और राज्य के वित्त मौजूद थे। फडणवीस ने काम सेवा कर (जीएसटी) संग्रह निवेश (एफटीआई) में सबसे अच्छे महाराष्ट्र का राजकोषीय घ



2025-26 के बजट में यात्री नौवन हार और तटीय पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए नीति में यात्री और बंदरगाह कर्त्त्व से छूट प्रदान की गई है। इसके अलावा, बंदरगाह समझौतों की अधिकतम अवधि को बढ़ाकर 90 वर्ष कर दिया गया है, जिससे इस क्षेत्र में दीर्घकालिक निवेश स्थिरता सुनिश्चित होगी। एक जिला एक उत्पाद की पहल को लागू करने की तैयारी का प्रस्ताव महाराष्ट्र सरकार ने दिया है। इस पर बोलते हुए उप मुख्यमंत्री ने कहा इसे जल्द लागू किया जाएगा। जिसमें जिलों को निर्यात केंद्र के रूप में विकसित किए जाने की योजना है। राज्य ने एक लॉजिस्टिक्स नीति भी तैयार की है। इसके तहत 10,000 एकड़ जमीन लॉजिस्टिक्स बुनियादी ढांचे के विकास के विकसित की जाएगी। अजीत पवार ने कहा कि हम जल्द ही औद्योगिक नीति 2025 की घोषणा करेंगे। इस नीति के तहत 20 लाख करोड़ रुपये के निवेश को आकर्षित करना है और 50 लाख नौकरियां पैदा करनी हैं। सर्कुलर अर्थव्यवस्था के लिए एक अलग क्षेत्रीय नीति विकसित की जाएगी और नए उत्तम कानून पेश किए जाएंगे। पवार बजट भाषण कहा कि राज्य में बड़े पैमाने पर निवेश हो रहा है। बुनियादी ढांचे में सरकार के निवेश के कारण घेरलू और विदेशी निवेश दोनों बढ़ रहे हैं। नीतिजनन, रोजगार बढ़ रहा है और आय बढ़ रही है। सरकार ने इसे दावोंस में विश्व आर्थिक मंच में 56 कंपनियों के साथ हुए 5.72 ट्रिलियन रुपये के समझौता जापानों के महेनजर नई रोजगार सुजन को बढ़ावा देगा। सरकार मेट्रो को हवाई अड्डे से जोड़ेगी, जिसमें मुंबई मेट्रो छपरित शिवाजी महाराज अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे को नए नवी मुंबई अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे जोड़े जाएंगे। बजट में प्रमुख घोषणाओं में से एक वधारन बंदरगाह के पास मुंबई के तीसरे हवाई अड्डे का प्रस्ताव था, जिसके 2030 तक चालू होने की उम्मीद है। इसके अलावा सरकार 1,500 किलोमीटर की नई सड़कें बनाएंगी। तीर्थयात्रियों के लिए एक प्रमुख केंद्र शिरडी हवाई अड्डे पर जल्द ही पहुंच में सुधार के लिए रात्रि लैंडिंग की सुविधा होगी। महाराष्ट्र के बजट में नई स्वास्थ्य और वरिष्ठ नागरिक नीति की योजना को भी शामिल किया गया है। जिसमें वरिष्ठ नागरिकों को आयुष्मान की सभी सुविधाएं दी जाएंगी। बजट में महाराष्ट्र के तकनीकी वस्त्र मिशन की शुरुआत की गई है। इस मिशन का उद्देश्य ऑटोमोटिव, स्वास्थ्य सेवा और रक्षा सहित विभिन्न उद्योगों की जरूरतों को पूरा करने वाले वस्त्रों के उत्पादन को बढ़ाना है, जिससे महाराष्ट्र उत्तम वस्त्र निर्माण में अग्रणी बन सके। वहाँ महाराष्ट्र में सरकारी मैत्री पोर्टल की शुरुआत की गई है, यह औद्योगिक लाइसेंसिंग को सरल बनाने पर भी काम कर रही है। इस डिजिटल प्लेटफॉर्म का उद्देश्य औद्योगिक लाइसेंस देने को सरल बनाना है, जिससे औद्योगिक विकास तेजी से हो सके।

दिल्ली में भाजपा सरकार,
फिर भी कानून व्यवस्था खराब

कामा सवाददाता
झनई दिली, 10 मार्च। आम आदमी पार्टी ने दिल्ली की बिगड़ती हुई कानून व्यवस्था पर सवाल उठाए हैं। पार्टी का कहना है कि दिल्ली में अब भाजपा की सरकार है, लेकिन स्थिति और खराब हो गई है। आम आदमी पार्टी के विधायक कुलदीप कुमार ने पार्टी मुख्यालय में प्रेसवार्ता कर कहा कि गाजीपुर इलाके में सामवार को सुबह पांच बजे से ?क पर एक युवक की गोली मारकर हत्या कर दी। विधायक कुलदीप कुमार ने कहा कि दिल्ली में अपराध को रोकने के लिए केंद्रीय

A man with a dark beard and short hair, wearing a white shirt, is speaking into a microphone at a podium. The background is a blue and yellow checkered pattern with the text "आम आदमी पार्टी" repeated across it.

कानून-व्यवस्था नहीं दे पा रही है। कुलदीप कुमार ने कहा कि कानून-व्यवस्था के मसले पर कोंडली विधानसभा के लोगों के साथ सीएम रेखा गुप्ता से मिलूंगा और उनसे दिल्ली की कानून-व्यवस्था को दुरुस्त करने पर काम करने की मांग करूंगा। कानून-व्यवस्था के मसले पर मिलने के लिए सीएम रेखा गुप्ता को एक पत्र भी लिखांगा। पिछले सप्ताह भी कोंडली विधानसभा क्षेत्र के गाजीपुर स्थित पेपर मार्केट और दल्लपुरा

में एक ही व्यक्ति ने दो हृताएं की। दिल्ली में बैठा नशा को लेकर आप ने भाजपा पर निशाना साधा।

सभी औरंगजेब की मकबरा हटाने के पक्ष में

मुंबई, 10 मार्च। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने कहा है कि सभी लोग चाहते हैं कि मुगल शासक औरंगजेब का मकबरा हटाया जाए, लेकिन इसे कानूनी प्रक्रिया के तहत ही करना होगा। उन्होंने बताया कि पिछली कांग्रेस सरकार ने इस स्थल को भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (एप्सआई) के संरक्षण में रखा था, इसलिए इसे हटाने के लिए कानून के दायरे में रहकर काम करना जरूरी होगा। बता दें कि, भाजपा सांसद और छत्रपति शिवाजी महाराज के बंशज उदयनराजे भोसले ने औरंगजेब के मकबरे को हटाने की मांग की थी। इस पर प्रतिक्रिया देते हुए सीएम फडणवीस ने कहा, हम भी यही चाहते हैं, लेकिन यह एक संरक्षित स्थल है। कांग्रेस सरकार के दौरान इसे एप्सआई के संरक्षण में लाया गया था। इसलिए इसे हटाने के लिए कानूनी प्रक्रिया का पालन करना होगा। हाल ही में समाजवादी पार्टी के महाराष्ट्र विधायक अबू आसिम आजमी के औरंगजेब के समर्थन में दिए गए बयान के बाद विवाद बढ़ गया था। विधानसभा में उनके बयान को लेकर भारी हंगामा हुआ था। इसके बाद अबू आजमी 26 मार्च तक के लिए विधानसभा से निर्वाचित कर दिया गया।

भर्ती परीक्षा में डमी उम्मीदवार बिठाने वाले आरोपियों की जमानत खारिज़: सुप्रीम कोर्ट

तेजिन्दर कौर बब्लर

नई दिल्ली, 10 मार्च। सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को भर्ती परीक्षा में डमी उम्मीदवार खिटाने वाले दो आरोपियों की जमानत याचिका खारिज कर दी। कोर्ट ने कहा कि ऐसे आरोपियों को जमानत देने से लोगों का प्रशासन और कार्यपालिका पर विश्वास कम हो सकता है। यह अपराध लोगों के मन में दरार डाल सकता है। जस्टिस संजय करोल और अहसानुद्दीन अमानल़ाह की पीठ ने राजस्थान हाईकोर्ट के आदेश को चुनौती देने वाली राज्य सरकार की याचिका को सुनवाई के लिए स्वीकार कर लिया। पीठ ने कहा कि हम जानते हैं कि एक बार जमानत दिए जाने के बाद उसे सामान्य रूप से खारिज नहीं किया जाता है। हम इसका समर्थन भी करते हैं। लेकिन इस मामले में हमने जमानत को इसलिए खारिज किया है, क्योंकि आरोपियों के कृत्यों का समग्र प्रभाव समाज पर पड़ेगा। पीठ ने कहा कि हम जानते हैं कि देश में उपलब्ध नौकरियों की तुलना में



कि प्रत्येक नौकरी के लिए निर्धारित प्रवेश परीक्षा या साक्षात्कार प्रक्रिया का पालन करना आवश्यक है। प्रक्रिया में पूरी ईमानदारी बरती जा रही है, जिससे लोगों में इस बात का विश्वास और भी बढ़ गया है

भीगे हुए चने खाने से मिलते हैं इतने सारे फायदे, रोज सुबह खाली पेट करें सेवन



काले चने सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होते हैं, इन्हें भिन्नोंकर खाने से शरीर पर बहुत असर पड़ता है, जानें यह।

अक्सर घरों में बड़े-बुजुर्गी सलाह देते हैं कि सुबह उठकर भोगे हुए काले चने खाने चाहिए, ज्यादातर लोग काले चने को किसी न किसी रूप में जरूर खाते हैं, कुछ लोग इसकी दाल बनाकर खाते हैं तो कुछ भूक्तर या उत्तालन खाना पसंद करते हैं, इनके अलावा, चने को भिन्नोंकर भी खाना जाता है, जो सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है, जिसे एंटी-फ्लॉटिंटरी, फाइबर, अयरन, कैल्याशम, मैनीश्यम, कास्कारस, जिक, कॉपै, विटामिन बी 3 और सोडियम जैसे कई जरूरी न्यूट्रिशन पाए जाते हैं, साथ ही, इनमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स, एंटी-फ्लॉटिंटरी, एंटी-बैक्टीरियल और एंटीफ्लेंगल गुण भी होते हैं, ऐसे रुग्गर भी हुए चने से खाने से हेठले वॉनिफ्टिस मिलते हैं जिससे आप खुद को फिट और एन-जीटिक बनाए रख सकते हैं, तो आइए जानते हैं भींगे हुए चने खाने से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

महंगी क्रीम नहीं बल्कि घर पर बना चावल का टोरन लाएगा चहरे पर निखार, जान लीजिए बनाने का तरीका

भींगे हुए चने खाने के फायदे

पाचन तत्र में सुधार

अगर आप अपना डाउजेंस्ट्रिव सिस्टम मजबूत करना चाहते हैं तो रोजाना भींगे हुए चने खाने चाहिए, इनमें फाइबर पाया जाता है।

ये आंतों और पेट से खानिकारक टॉक्सिक चीजों को बाहर निकालने में मदद करते हैं।

इससे शरीर किंतु चाहता है और पेट संबंधी समस्याएं कम होती हैं, अगर आपको कॉलेस्ट्रॉल (Cholesterol) या अपच की समस्या है, तो भींगे हुए चने खाने से फायदे मिलते हैं, तो आपको कॉलेस्ट्रॉल का रस और जीरा पाउडर मिलाकर खाना फायदा पहुंचा सकता है।

हार्ट को बल्दी रखे

रोजाना भींगे हुए चनेखाने से ये हार्ट के लिए बेहतर है।

इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स, एंथोसायनिन और फाइटो-न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं यह और ब्लड वेसल्स को बल्दी बनाए रखते हैं।

चन में मौजूद पोटेशियम, फोटेट और मैनीश्यम हार्ट को मजबूत करते हैं, अगर आपको हार्ट संबंधी कोई बीमारी है, तो भींगे चने खाने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

वजन कम रखना हार्ट को बचाता है, तो रोज सुबह खाली पेट भींगे हुए चने खाने से आपको फायदा मिल सकता है।

चन में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जो लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस करता है, इससे बार-बार खाने की इच्छा कम होती है और आप ऑक्सिट्रिंग से बच जाते हैं।

आप नाश्ते में भींगे हुए चने खाकर अपने वजन को कंट्रोल में रख सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रखता है

भींगे हुए चने खाने से कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कंट्रोल में रखने में मदद मिल सकती है, ज्ञानमें फाइबर की मात्रा अधिक और एक्सास्ट्रेमिक इडेन्शन कम होता है, इससे ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ाने करते हैं जो स्वास्थ्य मिलती है।

अगर आपको कॉलेस्ट्रॉल (Cholesterol) बढ़ा हुआ है, तो चने को तेल में भूक्तर खाने से बचें।

बिहार में हिंदूत्व की समां बंधने से सियासी दलों की बेचैनी बढ़ी

बिहार में हिंदूत्व की समां बंधने से सियासी दलों की बेचैनी भी बढ़ चुकी है। दरअसल, अपने दिंदूत का बिशुल फूकते हैं बागेश्वरम् सरकार धीरेंद्र शास्त्री ने कहा है कि वह किसी सर्जनीतिक दल के प्रचारक नहीं बल्कि हिंदू धर्म के विचारक हैं।

बिहार में विधानसभा चुनाव इसी वर्ष अक्टूबर-नवंबर में होंगे। हालांकि, उससे महीनों पहले उनके गठनीतिक और राजनीतिक सरगमियां तेज हो रही हैं। कहीं एन-डीए और यूपीए पक्ष दोनों के विधान तालिका प्रतीत हो रही हैं तो कहा है कि उनके गठनीतिक मात्र हो रही हैं तो हम कोई लोटपोर भारत के ही देशों को होना चाहिए, लेकिन ऐसा नहीं हो रहा है। यदि ये ऐसी कार्यों को हो रहा है तो हम उनसे दिंदूत से जुड़े ये कार्य कल्याणी, लेकिन हिंदुओं का अहिं नहीं होने दें। उन्होंने दो टूक लहजे में कहा कि हम हिंदुओं के लिए ही जीयों और हिंदुओं के लिए ही मरों। इसलिए हम पूरे भारत में ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया में होनी करेंगे तो हम उनके लिए बिशुल का अलख खाएंगे। हिंदू राष्ट्र की भाँति दुनिया की भाँति भी जीयों और यूपीए की भाँति भी जीयों जाएंगी। स्वाभाविक है कि बिहार में बागेश्वर धार्म सरकार धीरेंद्र शास्त्री और राजद-कांग्रेस की अंदरूनी कुरुक्षेत्रों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी सबके बने बाहर एवं एक तरफ जहां धर्मनियेष और भागिक न्याय के बोटों का विवरात यत्व माना जा रहा है, तब विशुल का लिए जानवार यहां भी पैदा होती दिखाया दे रही है। इससे जावनी का एक धार्मिक नाम जानवार यहां भी पैदा होती दिखाया दे रही है।

बिहार में विधानसभा चुनाव दोनों जीवों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी का लिए बिशुल का अलख खाएंगे। उन्होंने दो टूक लहजे में कहा कि हम हिंदुओं के लिए ही जीयों और हिंदुओं के लिए ही मरों। इसलिए हम पूरे भारत में ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया में होनी करेंगे तो हम उनके लिए बिशुल का अलख खाएंगे। हिंदू राष्ट्र की भाँति भी जीयों और यूपीए की भाँति भी जीयों जाएंगी। स्वाभाविक है कि बिहार में बागेश्वर धार्म सरकार धीरेंद्र शास्त्री और राजद-कांग्रेस की अंदरूनी कुरुक्षेत्रों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी सबके बने बाहर एवं एक तरफ जहां धर्मनियेष और भागिक न्याय के बोटों का विवरात यत्व माना जा रहा है, तब विशुल का लिए जानवार यहां भी पैदा होती दिखाया दे रही है। इससे जावनी का एक धार्मिक नाम जानवार पार्टी का लिए बिशुल का अलख खाएंगे। उन्होंने दो टूक लहजे में कहा कि हिंदुओं के लिए ही जीयों और हिंदुओं के लिए ही मरों। इसलिए हम पूरे भारत में ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया में होनी करेंगे तो हम उनके लिए बिशुल का अलख खाएंगे। हिंदू राष्ट्र की भाँति भी जीयों और यूपीए की भाँति भी जीयों जाएंगी। स्वाभाविक है कि बिहार में बागेश्वर धार्म सरकार धीरेंद्र शास्त्री और राजद-कांग्रेस की अंदरूनी कुरुक्षेत्रों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी सबके बने बाहर एवं एक तरफ जहां धर्मनियेष और भागिक न्याय के बोटों का विवरात यत्व माना जा रहा है, तब विशुल का लिए जानवार यहां भी पैदा होती दिखाया दे रही है। इससे जावनी का एक धार्मिक नाम जानवार पार्टी का लिए बिशुल का अलख खाएंगे। हिंदू राष्ट्र की भाँति भी जीयों और यूपीए की भाँति भी जीयों जाएंगी। स्वाभाविक है कि बिहार में बागेश्वर धार्म सरकार धीरेंद्र शास्त्री और राजद-कांग्रेस की अंदरूनी कुरुक्षेत्रों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी सबके बने बाहर एवं एक तरफ जहां धर्मनियेष और भागिक न्याय के बोटों का विवरात यत्व माना जा रहा है, तब विशुल का लिए जानवार यहां भी पैदा होती दिखाया दे रही है। इससे जावनी का एक धार्मिक नाम जानवार पार्टी का लिए बिशुल का अलख खाएंगे। हिंदू राष्ट्र की भाँति भी जीयों और यूपीए की भाँति भी जीयों जाएंगी। स्वाभाविक है कि बिहार में बागेश्वर धार्म सरकार धीरेंद्र शास्त्री और राजद-कांग्रेस की अंदरूनी कुरुक्षेत्रों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी सबके बने बाहर एवं एक तरफ जहां धर्मनियेष और भागिक न्याय के बोटों का विवरात यत्व माना जा रहा है, तब विशुल का लिए जानवार यहां भी पैदा होती दिखाया दे रही है। इससे जावनी का एक धार्मिक नाम जानवार पार्टी का लिए बिशुल का अलख खाएंगे। हिंदू राष्ट्र की भाँति भी जीयों और यूपीए की भाँति भी जीयों जाएंगी। स्वाभाविक है कि बिहार में बागेश्वर धार्म सरकार धीरेंद्र शास्त्री और राजद-कांग्रेस की अंदरूनी कुरुक्षेत्रों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी सबके बने बाहर एवं एक तरफ जहां धर्मनियेष और भागिक न्याय के बोटों का विवरात यत्व माना जा रहा है, तब विशुल का लिए जानवार यहां भी पैदा होती दिखाया दे रही है। इससे जावनी का एक धार्मिक नाम जानवार पार्टी का लिए बिशुल का अलख खाएंगे। हिंदू राष्ट्र की भाँति भी जीयों और यूपीए की भाँति भी जीयों जाएंगी। स्वाभाविक है कि बिहार में बागेश्वर धार्म सरकार धीरेंद्र शास्त्री और राजद-कांग्रेस की अंदरूनी कुरुक्षेत्रों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी सबके बने बाहर एवं एक तरफ जहां धर्मनियेष और भागिक न्याय के बोटों का विवरात यत्व माना जा रहा है, तब विशुल का लिए जानवार यहां भी पैदा होती दिखाया दे रही है। इससे जावनी का एक धार्मिक नाम जानवार पार्टी का लिए बिशुल का अलख खाएंगे। हिंदू राष्ट्र की भाँति भी जीयों और यूपीए की भाँति भी जीयों जाएंगी। स्वाभाविक है कि बिहार में बागेश्वर धार्म सरकार धीरेंद्र शास्त्री और राजद-कांग्रेस की अंदरूनी कुरुक्षेत्रों के बाच चुनावी रणनीतिक प्रशासन किसीका जन सराज पार्टी सबके बने बाहर एवं एक तरफ जहां धर्मनियेष और भागिक न्याय के बोटों का विवरात य



जॉब के दैरान कई परिस्थितियों से दो चार होना पड़ता है। ऐसा हो सकता है कि कंपनी पार्ट टाइम बॉस को नियुक्त कर दे। ऐसी स्थिति में टीम की जिम्मेदारी बढ़ जाती है। बॉस के साथ तालमेल बैठकर उन्हें फैसले लेने होते हैं...

जब आपके ऑफिस में पार्ट टाइम काम करने वाले बॉस हों और आप फूल टाइम एम्प्लॉइ हों, तो स्थिति थोड़ी रोज़ानूक हो जाती है। ऐसे में पूरी टीम को बॉस के साथ बाबर टच में रहना होता है। इसमें कोई दो राय नहीं है कि टीम को फूल टाइम बॉस की कमी महसूस होती है। टीम को कई मुद्दों पर बातचीत करने की जरूरत होती है। कई बार ऐसा होता है कि पार्ट टाइम बॉस पारा समय नहीं दे पाते हैं। आप अपनी कंपनी में ऐसी स्थिति का सामना कर रहे हैं, तो यहां पर दिए जाने वाले टिप्प कामगर सावित हो सकते हैं।

आइए जानते हैं एक नजर -

मानसिकता सही रखें

एक सरपट कहते हैं कि एक पार्ट टाइम बॉस किसी संस्था में काम करता है, तो वहां पर काम करने वाले लोगों के मन में यह भावना विकसित हो सकती है।

वह पारव का दुरुपयोग तो नहीं कर रहे हैं। बॉस का पद जिम्मेदारी भरा पथ होता है और कंपनी बॉस पर भी नजर रखती है। यदि रखें कि इसके लिए कंपनी हमेशा ही अपने स्टर पर सही व्यक्ति का चुनाव करती है। ऐसे में यह है कि टीम भी सही मानसिकता के साथ बॉस को सहयोग दे और अपना काम कर। वह कॉरपोरेट जगत के वैल्यू को समझे।

कम्पूनिकेशन का होता है अहम रोल

जहां बॉस पार्ट टाइम काम करते हैं और उनके साथ काम करने वाले वाकी लोग फूल टाइम

जॉब करते हैं, वहां पर कम्पूनिकेशन का रोल अहम हो जाता है। एक सरपट मानते हैं कि ऐसी स्थिति में टीम को बॉस के साथ कम्पूनिकेशन लेवल हाई रखना पड़ता है। एक बार कम्पूनिकेशन करने का स्टाइल फिक्स हो जाता है, तो बाद में वीजों को बदल पाना आसान नहीं होता है। जब कम्पूनिकेशन सही रसेगा तो प्रॉफ्लम का निपटारा भी पलक झपकते ही हो जाएगा।

ऐसे में पार्ट टाइम बॉस के साथ भी टीम बेहतर रिजल्ट देख सकती है।

फैसला लेने की कला सीखें

आप ऐसा जगह काम कर रहे हैं, जहां फूल

टाइम बॉस नहीं हैं, तो जरूरी है कि टीम का हर एक सदृश खुद पर भरोसा दिखाए। और फैसला लेने की कला सीखें। यदि रखें कि जब वीजों पर टाइम लेने में ही होती है, तो सबसे ज्यादा दिक्कत फैसला लेने में ही होती है। वर्कलोस पर कई बार आपको पलक झपकते ही बढ़े फैसले लेने होते हैं। दूसरा बड़ा मुद्दा यह होता है कि आप जाके कॉम्प्लिशन भरे माहौल में टीम में तेजी कैसे लाए। जब एक सरपट कहते हैं कि इससे जहां टीम के लिए कामियों को चाहिए कि वह फैसला लेने के अधिकार को बाट दे। इससे जहां टीम के सदस्यों में कॉन्फ़िडेंस पैदा होता है, वहां समय के भीतर फैसला लेने से काम में तेजी भी आती है।

...तो आप भी हैं कामयाब लीडर

एक लीडर में अपनी बात को असरदार तरीके से दूसरों तक पहुंचाने का हनर आना चाहिए। एक लीडर, अगर वह अपनी बात अपने साथ काम करने वालों को बेहतर तरीके से कम्पूनिकेशन कर पाने में समर्थ है, तो इससे कामकाजी माहौल ऊर्जा से भर जाता है, लोग उत्साह से काम में जुटते हैं और उनकी रचनात्मकता काम में झलकने लगती है। एक दूरदर्शी सीधे रखने वाला लीडर एक जुनूनी टीम बनाने में यकीन रखता है। यह टीम एक समान लक्ष्यों के लिए पूरे जीशोखरोश से काम करती है। अपना कारोबार फैलाती कि कोई भी कंपनी को एक मजबूत मैजेजेंट के साथ-साथ ऐसी टीम की भी दरकार रहती है, जो साथ काम करने वाले लोगों के बीच आपसी एकता, यकीन और आदर की बुनियाद पर बनी हो। कामयाबी का राज है, कामकाज में साफ-सुथरापन। एक कामयाब लीडर इस बात की अहमियत जानता है और अच्छे कामकाज के लिए अपने एप्लॉइ के साथ एक बेहतर समझ विकसित करता है। इससे निर्दिष्ट कामकाज का बिना किसी रुकावट के निपटारा होता जाता है, बल्कि टीम के भीतर एक खुशनुमा कामकाजी माहौल भी बरकरार रहता है।



इन बातों का ध्यान रखें तो कदम चूमेगी कामयाबी

जब आप अपने लक्ष्य के प्रति स्पष्ट होते हैं, तो यह जान जाते हैं कि आप कौन हैं? आप तथा हैं? आपको वया करना है और आप तथा वया करते हैं? अगर ये चीजें आपके दिमाग ने साफ़ हैं, तो आपकी सफलता का पहला घरण सुनिश्चित हो जाता है।

बनें योग्य

कामयाब होने के लिए सबसे पहले यह जरूरी है कि आप खुद को योग्य बनाएं। यद्यकि आप तब तक उत्तर नहीं हो जाएंगे। इसके बाद आपको वया करना है। आप अपने काम में इसके द्वारा ही परफेक्शन लाते हैं। किसी भी काम को साधारण से असाधारण बनाने के लिए एकाग्रता की जरूरत होती है। इसके माध्यम से आप बड़े से बड़े लक्ष्य को भेद सकते हैं।

रचनात्मकता भी जरूरी

एक प्रैक्टिशनल की सफलता में उसकी रचनात्मकता का कामफी अहम योगदान होता है। इसलिए इस ओर ध्यान देना जरूरी है।

साहस बनाए रखें

कहते हैं रिक लेने के बाद ही आगे बढ़ने का रास्ता खुलता है। इसके लिए साहस सबसे जरूरी योग्य है। किसी ने सही कहा है कि हमतर रखने वालों की कमी हार नहीं होती इसलिए जीतने के लिए साहस बनाए रखना चाहिए।

दबाव झेलने की क्षमता

जब जिम्मेदारी बढ़ेगी तो दबाव के साथ-साथ अवशेष भी उत्पन्न होगा। ऐसे में इस तरह की विपरीत परिस्थितियों को झेलने की क्षमता आपमें जरूर ही चाहिए। वैसे जब आपको एवररस्ट पर चढ़ाई करनी हो तो रास्ते में दिक्कतें तो आएंगी ही।



हार्डवेयर फील्ड में खूब हैं जॉब, मस्त सैलरी

आज शायद ही ऐसा कोई ऑफिस हो, जहां का कामकाज कंप्यूटर पर आधारित न हो। इसके अलावा, घर, स्कूल आदि जगहों पर भी सभी सारी कामकाज कामांकित कर पाने में समर्थ हैं। इसके लिए एकाग्रता एक बार जगह से काम न करे, तो सारा कामकाज अचानक ठप हो सकता है। बैंकों और अन्य सरकारी कार्यालयों में नेटवर्कफेल लेने की वजह से काम ठप रहने की खबरें आपने अवसर पढ़ी होंगी, तब इस नेटवर्क को सही करने के लिए हार्डवेयर प्रोफेशनल्स की ही मर्जन ली जाती है। नेटवर्किंग दरअसल कंप्यूटर फ्रेशर्स के लिए एकाग्रता नेटवर्किंग दरअसल कंप्यूटर फ्रेशर्स की जानकारी भिलती है। एक हार्डवेयर इंजिनियर या सिस्टम एडमिनिस्ट्रेटर बनने के लिए ये दोनों कार्यों से बहुत जरूरी हैं। नेटवर्किंग में इससे आगे कोई एसर्प्ट बनना हो, तो अपनी पसंद के हिसाब से कुछ और बैंकों कार्यालयों के लिए एडमिनिस्ट्रेशन तक का सारा जिम्मा कंप्यूटर स्पोर्ट स्पैशिलिस्ट्स यानी हार्डवेयर इंजिनियर्स के जिम्मे होता है।

कोर्स
हार्डवेयर इंजिनियर बनने के लिए मुख्य रूप से दो बैंकों कार्यालयों करने पड़ते हैं। पहला, हार्डवेयर और दूसरा बैंकों कार्यालयों के लिए एक नेटवर्किंग कार्यालय है। नेटवर्किंग कार्यालयों के लिए एक नेटवर्किंग कार्यालय है। नेटवर्किंग कार्यालयों में इनकी जानकारी भिलती है। एक हार्डवेयर इंजिनियर या सिस्टम एडमिनिस्ट्रेटर बनने के लिए ये दोनों कार्यों के लिए बहुत जरूरी हैं। नेटवर्किंग में इससे आगे कोई एसर्प्ट बनना हो, तो अपनी पसंद के हिसाब से कुछ और बैंकों कार्यालयों के लिए एडमिनिस्ट्रेशन तक का सारा जिम्मा कंप्यूटर स्पोर्ट स्पैशिलिस्ट्स यानी हार्डवेयर इंजिनियर्स के जिम्मे होता है।



स्पैशिलिस्ट के रूप में करियर बना सकते हैं। आज इन एक्सपर्ट्स की जरूरत लगभग हर साथ्य में होती है। फिर वाह वह कांप्यूटर और डटा प्रोसेसिंग यूनिट हो, बैंक या अन्य सरकारी कार्यालय, कोई इंस्ट्रीयल या अपार्टमेंट्स की जरूरत होती है। वहां जा सकता है कि जब तक कंप्यूटर पर काम होता रहता है, इन विशेषज्ञों की जरूरत पड़ती रहती है। ये किसी भी कंपनी के लिए नेटवर्क और कंप्यूटर सिस्टम की देखभाल से लेकर, एलायीज और कर्स्टमेंस की तकनीकी जिज्ञासाओं से शात करने तक का काम करते हैं। एंट्री लेवल पर आपकी जिम्मेदारी केवल नेटवर्क और कंप्यूटर मेंटेनेंस की हो सकती है, लेकिन अनुभव के साथ आपको किसी कंपनी के लिए इंटर्नेट आदि डिवाइस करने का जिम्मा भी दिया जा सकता है।

मनी मैटर्स

बरसों से आईटी फ़िल्ड में अच्छी-खासी सैलरी रही है। हार्डवेयर सिस्टम्स के लिए सोफ्टवेयर प्रक्षेपणल्स की तरह मौकों की कोई कमी नहीं है। एंट्री लेवल पर आप 25 से 35,000 रुपये महीने की जॉब पर सकते हैं। अनुभव और समय के साथ इसमें बढ़ती ही होती है।



धूप में निफला ना करो..

चटकी-तम्पत्ताती धूप ने आपके सर पर डेरा डाल दिया है। सूज के तेवर तीखे हो चुके हैं और पूरी कोशिश है आपकी रंगत को स्थान करने की। तो आप भी कस लीजिए कर्म और बना लीजिए मूड़ सूरज को ढेंगा दिखाने का। रोकिए द्वारियों को असमय आने से और लीजिए लुकफार्मियों का।

जी हाँ, गर्मियों में तेज धूप आपकी रंगत को फीका बना डालती है। यदि आप पूरी सुखा व्यवस्था के साथ घर के बाहर और घर के अंदर भी न रहें तो आपकी

त्वचा छुलसने के साथ-साथ कई अन्य परेशानियों का भी शिकाय भी बन सकती है। इसलिए गर्मियों में कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें।

सबसे पहली जरूरत है, शरीर की नमी को बनाए रखने की। बढ़ते तापमान से आपके शरीर की स्वेद ग्राह्यांश अधिक सक्रिय हो जाती है। इसलिए अवश्यक है कि आप पानी तथा लिंकिड इंटेक का पर्याप्त सेवन करती हों। एक दिन में कम से कम 10-12 गिलास पानी पिएं।

इसके अलावा नींव पानी, संतरे तथा अन्य पानी वाले फलों का सेवन भी समय-समय पर करते रहें।

इससे शरीर को ऊर्जा भी मिलेगी, नमी का स्वार भी पर्याप्त बना रहेगा तथा समय से पहले चेहरे पर द्वारियां भी नहीं पड़ेंगी। यदि रखें कि कोल्ड ड्रिंक या इस तरह के पेय फायदेमंद नहीं होंगे।

दिनभर में कम से कम दो-तीन बार चेहरे पर भी ठंडे पानी के छींटे मारें। इससे आपकी त्वचा में बाहर से भी नमी बरकरार रहेगी।

गर्म पानी से नहाने की

त्वचा छुलसने के साथ-साथ कई अन्य परेशानियों का भी शिकाय भी बन सकती है। इसलिए गर्मियों में कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें।

सबसे पहली जरूरत है, शरीर की नमी को बनाए रखने की। बढ़ते तापमान से आपके शरीर की स्वेद ग्राह्यांश अधिक सक्रिय हो जाती है। इसलिए अवश्यक है कि आप पानी तथा लिंकिड इंटेक का पर्याप्त सेवन करती हों। एक दिन में कम से कम 10-12 गिलास पानी पिएं।

इसके अलावा नींव पानी, संतरे तथा अन्य पानी वाले फलों का सेवन भी समय-समय पर करते रहें।

पर्याप्त बना रहेगा तथा समय से पहले चेहरे पर द्वारियां भी नहीं पड़ेंगी। यदि रखें कि कोल्ड

ड्रिंक या इस तरह के पेय फायदेमंद नहीं होंगे।

दिनभर में कम से कम दो-तीन बार चेहरे पर भी ठंडे पानी के छींटे मारें। इससे आपकी त्वचा में बाहर से भी नमी बरकरार रहेगी।

गर्म पानी से नहाने की

त्वचा छुलसने के साथ-साथ कई अन्य परेशानियों का भी शिकाय भी बन सकती है। इसलिए गर्मियों में कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें।

सबसे पहली जरूरत है, शरीर की नमी को बनाए रखने की। बढ़ते तापमान से आपके शरीर की स्वेद ग्राह्यांश अधिक सक्रिय हो जाती है। इसलिए अवश्यक है कि आप पानी तथा लिंकिड इंटेक का पर्याप्त सेवन करती हों। एक दिन में कम से कम 10-12 गिलास पानी पिएं।

इसके अलावा नींव पानी, संतरे तथा अन्य पानी वाले फलों का सेवन भी समय-समय पर करते रहें।

पर्याप्त बना रहेगा तथा समय से पहले चेहरे पर द्वारियां भी नहीं पड़ेंगी। यदि रखें कि कोल्ड

ड्रिंक या इस तरह के पेय फायदेमंद नहीं होंगे।

दिनभर में कम से कम दो-तीन बार चेहरे पर भी ठंडे पानी के छींटे मारें। इससे आपकी त्वचा में बाहर से भी नमी बरकरार रहेगी।

गर्म पानी से नहाने की

स्प्रिंग सीजन में रिक्न के यर

गर्मियों के समय में त्वचा से संबंधित समस्याओं में सामान्यतः घमेरियाँ, सनबन, एलर्जी, टैनिंग आदि समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। इसे सामान्य भाषा में घमेरी की सामान्य बीमारी है। इसमें ग्रेहि द्वारा उत्पन्न पसीना त्वचा की ऊपरी सतह पर आकर वाष्णीकृत हो जाता है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है।

कभी-कभी अत्यधिक गर्मी की वजह से पसीन ज्यादा बनने लगती है और किसी कारण से स्वेद नलिका में रुकावट होने के बजाए वजह से पसीन त्वचा की ऊपरी सतह पर नहीं आ पाता है और वह त्वचा की निचली सतह पर फैलने लगता है। इससे त्वचा में लालिमा उत्पन्न होने लगती है और उसमें छोटे-छोटे लाल दाने बन जाते हैं जिसमें काफी खुजली व जलन होती है।

घमेरी घमेरियाँ भी उत्पन्न होती हैं और वह त्वचा की ऊपरी सतह पर नहीं आ पाता है। यह काफी सामान्य बाहर उत्पन्न होता है और अत्यधिक गर्मी है। ये दाने धूप में जाने पर बढ़ जाते हैं। यह स्वेदवाही नलियों में रुकावट के अधार पर तीन प्रकार का होता है-

क्रिस्टलीना : यह त्वचा की ऊपरी सतह पर ही रुकावट होने से होता है। इसमें जो दाने बनते हैं वे सामान्यतः 2 साथ हत के बच्चों में व बड़ों में बुखार आदि होने पर हो सकते हैं।

गर्मियों में सूती व्यवहार सबसे ज्यादा आगमदायक

साथियों ने तापमान तथा हल्के रुकावट से स्थान देकर लगाते हैं। इसके अलावा धूप के चश्मे, हैट, स्कर्फ, स्मरकोट आदि का उपयोग भी धूप से बाहर निकलने के समय किया जा सकता है।

चाहे धूप के अंदर रहें या बाहर, सनस्क्रीन लोशन का उपयोग जरूर करें। यह तेज धूप से तो आपकी त्वचा की रक्षा करता ही है। सूर्य की हानिकारक किरणों से भी आपको बचाता है। इससे कैसर सफ्ट त्वचा के कई रोगों से आप बच सकते हैं। सनस्क्रीन लोशन को गंभीरता से लें। ऐसा लोशन खरीदें जिसमें एसपीएफ 15 या उससे अधिक हो।

धूप से निकलने के 20-25 मिनट पहले इसकी

मोटी-सी लेयर शरीर पर लगा लें। खासकर उन भागों पर जो धूप के सीधे संरक्षक में आते हों। यदि आप ज्यादा समय बाहर रहते हैं तो हर 3-4 घंटे में सनस्क्रीन लोशन लगाते हों। स्वीमिंग के समय वाटर रिंजर्टें सनस्क्रीन लोशन लगाएं।

चाहे हम लोग आज भी गोरी स्क्रीन के प्रति प्रिजुडाइस हों, लेकिन यह बात भी उतनी ही सच है कि साँवंती स्क्रीन सूर्य की खतरनाक किरणों से बचने में ज्यादा सक्षम है। तो यहाँ पर लोग फायदे में हुए, जो डार्क कॉम्प्लेक्शन वाले हैं। गोरे लोगों पर सूरज की यूवी किरणों का प्रकाप होने के ज्यादा चांसेस होते हैं।

उम-उम क्या करने जा रहे हो?

वह हक्कबक्की।

शैतानी से मुक्त करने के बाहर बातों तुम्हारा सपना है।

■ अखबार पढ़ते प्रेमी को प्रेमिका ने पीछे से जोरदार धूंसा मारा। इस पर प्रेमी ने कहा - क्या हुआ, प्रिया?

प्रेमिका - तुम्हारा शर्ट की जेब में एक ऐसी युवती थी, जिसका

कभी-कभी कोई रोमांस नहीं हुआ था। एक दिन उसने रोमांटिक खाली देखा - जब वह गार्डन में धूम रही थी, तभी एक सुंदर युक्त ने साड़ी की पीछे छूपकर उससे लिपट गया। वह भागी लैंकिन एक बाने पेड़ की मधुर छाया में तरुण ने उसे पकड़ लिया।

तुम-उम क्या करने जा रहे हो?

वह हक्कबक्की।

शैतानी से मुक्त करने के बाहर बातों तुम्हारा सपना है।

■ अखबार पढ़ते प्रेमी को प्रेमिका ने कहा - क्या हुआ, प्रिया?

प्रेमिका - तुम्हारा धूंसा का नाम जाने।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आया।

प्रेमी - अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे धूंसे का नाम आय

जिंदगी का खेल सिखाते हैं बच्चे



हमने अपने बच्चों को खेलते हुए देखना लगभग भुला दिया है। हम सब कुछ देखते हैं, बच्चों का खेल नहीं। आखिर ऐसा क्या है इसे खेलने में जो हमें देखना चाहिए।

बच्चे अपनी इस दुनिया को पूरी तरह भुलाकर खेलते हैं। अपनी एक अलग ही सुंदर दुनिया की रचना कर लेते हैं। वे जब खेलते हैं, उन्हें अपनी भूख-प्यास की कतई चिंता नहीं रहती। वे लगभग अपनी भूख-प्यास को भुलाकर खेलते हैं। यह मगन रहना है अपनी दुनिया में। वे अपनी आड़ि-तिरछी लाइनों को बनाएँगे तो इनमें मगन होकर कि वह उनके आनंद में बदल जाती है। उनमें कोई आकांक्षा नहीं, महत्वाकांक्षा नहीं, बल्कि बनाने का आनंद है। क्या हम मगन रहते हुए यह आनंद हासिल कर पा रहे हैं? आप उन्हें देखिए। उनका खेल देखिए। वे एक-दूसरे का हाथ थामे खेलते हैं। कई ऐसे खेल हैं बच्चों के जो वे एक-दूसरे का हाथ मारकर खेलते हैं। उनमें सहज विश्वास होता है कि वे एक-दूसरे का हाथ थामे पकड़े रहेंगे। कभी छोड़ेंगे नहीं। क्या हम एक-दूसरे का सहज

ही हाथ थामे हैं। वे खेलते हैं तो सिफर्खेलते हैं। आगे और पीछे का सब भुलाकर। वे सिर्फ उसी क्षण में होते हैं। वर्तमान के क्षण में। वही उनका हैए उसी में वे होते हैं। पूरी तरह। सब कुछ भुलाकर। वे न पीछे का सोचते हैं और न ही आगे का। वे सिर्फ अभी और अभी के घर में रहते हैं। वे अभी को जीते हैं। वे वर्तमान में रहते हैं। हम हैं कि या तो अतीत में जीते-मरते हैं या मिस भविष्य में जीते-मरते हैं।

क्या हम वर्तमान में जीते हैं।

बच्चों को खेलते देखिए। वे उछलते हैं, कूदते हैं, गिरते हैं, पड़ते हैं, अपनी धूल पोंछकर उठ खड़े होते हैं। कोई रगड़, कोई खरोंच उनके उत्साह और उमंग की लहर को उठने से नहीं रोकती। हम अपने एक ही जख्म को जिंदगीभर पाले रहते उदास बने रहते हैं। हम सचमुच बच्चों का खेल देखना भूल गए हैं। इस बाल दिवस पर क्या हमें बच्चों का खेल पिस से देखना शुरू नहीं करना चाहिए। वे हमें जिंदगी का असल खेल खेलना सिखाते हैं।

एक पेड़ पर एक बंदरिया रहती थी। वह बड़ी नेक और उदार थी। पेड़ के पास एक कुटिया थी। वही एक बुढ़िया रहती थी। वह बुढ़िया बहुत गरीब थी। एक दिन उसके पास चूहे के लिए लकड़ी नहीं थी, तो वह कागज जलाकर रोटियां बनाने लगी। कागज बार-बार बुझ जाते और बुढ़िया की रोटी कच्ची ही रह जाती। पेड़ पर बैठी बंदरिया यह देख रही थी। वह भागकर टाल पर गई और कुछ लकड़ियां उठा लाई। उसने लकड़ियां बुढ़िया को दे दी। जब बुढ़िया की

हती थी। थी। पेड़ वहीं एक या बहुत के लिए र रोटियां आते और पर बैठी टाल पर ताल। उसने देखा की तरफ से तुझे दी, अब तू मुझे एक मटका नहीं देगा?' कुम्हार ने हसकर बंदरिया को एक मटका दे दिया। मटका लेकर वह आगे चल पड़ी। आगे एक दूधबाला सिर पर हाथ टिकाए बैठा था उसकी भैसें पास खड़ी थीं। बंदरिया ने उसकी उदासी का कारण पूछा, तो वह बोला, 'क्या बताऊं, मैं भैसों को तो ले आया हूँ मगर दूध निकालने का बर्तन तो घर पर ही भूल आया हूँ। अब कैसे दूध निकालूँ और कैसे बेचूँ?' बंदरिया बोली, बस इतनी सी बात? लो मेरा मटका ले लो।

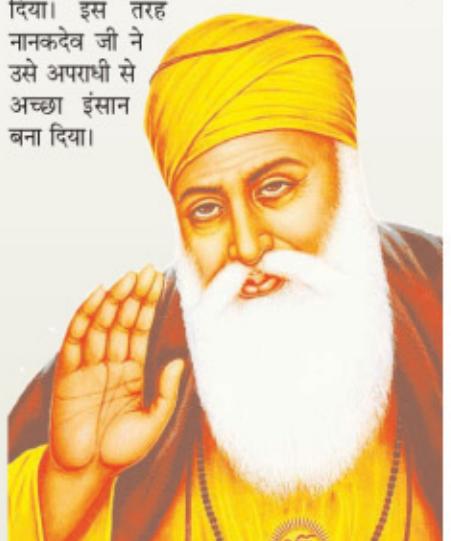
न, तो आ जा। इतना कहते ही पिशाच सात्यिक से भिड़ गया। सात्यिक को पिशाच की इस चुनौती पर बेहद क्रोध आ रहा था। वह गुस्से से लाल-पीला होते हुए उस पर हमला कर रहा था पर पिशाच का पलड़ा भारी था। सत्यिक को उसने उठा-उठाकर खूब पटका और मारा जैसे ही रात का पहला पहर खत्म होने का हुआ, पिशाच खुद ब खुद गयब हो गया। मार के कारण गयब हो गया। जमकर हुई लड़ाई के कारण घायल और थके हुए बलदेव ने अब वासुदेव को जगाया। वासुदेव बलदेव की यह हालत देखकर पूछने लगा - 'क्या हुआ तुम्हें? किसने घायल किया? बलदेव कुछ बोल पाने की स्थिति में नहीं था। वह लेटा और आधी मूर्छा और आधी नीद में चला गया। वासुदेव को ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं पड़ी। तीसरे पहर के अंरेंभ में पिशाच फिर प्रकट हुआ और उसने वही बात

प्रिश्नाच और तीन दोस्त

दोहराकर सब साफ कर दिया। जैसे ही उसने वासुदेव के मित्रों को खाने की बात कही, वह हंस पड़ा। बोला- भाई तुम भी खूब हो। ठीक वक्त पर आए हो। एक तो मेरी नींद पूरी हो चुकी है, सो व्यायाम करने का मन था और दूसरे तुम्हारे साथ कुरुती लड़ने में वक्त भी अच्छा कट जाएगा, आलस्य भी नहीं रहेगा। चलो शुरू करें फिर।

इतना सुनना था कि पिशाच के क्रोध में पागल हो गया। वह दांत पीसता वासुदेव की ओर बढ़ा, तो वासुदेव ने हँसकर कहा - वाह, तुम तो वार करने में नियुण मालूम होते हो, पर तुम्हारा कद क्यों घट रहा है? पिशाच को भी गुस्सा आ रहा था कि उसका कद घट रहा है। वह गुस्से में हमला करता, वासुदेव गुलाटी खाकर खुद को बचा जाता और मुस्कुरा दता। धीरे-धीरे पिशाच का कद बेहद कम हो गया। अब वह कीड़े जितना छोटा हो चुका था। वासुदेव ने उसे उठाकर अपने ख्वाल के किनारे पर बांध लिया। सुबह दोनों मित उठे और उन्होंने वासुदेव को अपने रात के अनुभव के बारे में बताया। वासुदेव ने अपने ख्वाल के सिरे को खोलकर उन्हें दिखाते हुए पूछा - 'क्या यही है जो पिशाच?' वो दोनों आश्चर्यचिकित हो गए। 'तुमने कैसे किया यह?' वासुदेव ने कहा - 'यह संकट है। इसका सामना जितना हँसकर और सहज रहकर करोगे, वह उतना ही छोटा होता जाएगा और तुम आसानी से उस पर काबू पा लोगे। क्रोध हमारा शतु है। क्रोध करोगे तो संकट बढ़ता जाएगा। तुम्हारी शक्ति श्वीण होती जाएगी। अब समझो, कि यह कैसे इतना छोटा हो गया? दोनों मितों ने मस्कराकर सिर हिलाया।

ਸੀਖ ਗੁਰੂਨਾਨਕ ਦੇਵ ਕੀ



जाने ‘बाबी’ को

- क्या आप जानते हैं कि आपकी प्यारी बाबी डॉल का नाम इसके आविष्कारक की बेटी 'बारबरा' के नाम से आया है।
- ❑ सबसे पहली बाबी डॉल जापान में बनी थी।
- ❑ हर सेकेंड में दुनिया के किसी न किसी कोने में एक बाबी डॉल बिकती है।
- ❑ बाबी डॉल 40 से अधिक नेशनेल्टी में उपलब्ध हैं।
- ❑ बाबी 80 से ज्यादा रूपों में उपलब्ध हैं।
- ❑ पहली बाबी एक टीनएज फैशन मॉडल थी।



गेंकी का फल

चारों तरफ नाचने लगी। बूढ़ी ने पुरुष बंदरिया, तू मेरी रोटी पर क्यों नाच बंदरिया बोली - 'ए दैया, मैं टाल पे गई से लकड़ी लाई, लकड़ी मैंने तुझको उसकी रोटी बनाई, अब तू मुझे रोटी नहीं बूढ़ी ने बंदरिया को हंसकर दो रोटी दे लेकर बंदरिया आगे चल पड़ी। आगे कुम्हार मिला। उसका बच्चा रोटी के लिए था, क्योंकि कुम्हार का एक भी मटका नहीं था, तो रोटी कहां से आती? बंदरिया ने से बच्चे के रोने का कारण पूछा और रोटियां दे दी। अब बंदरिया कुम्हार के गानाचने लगी। कुम्हार ने पूछा, 'ऐ बंदरिया भूमटके पर क्यों नाच रही है? बंदरिया बैदैया, मैं टाल पे गई, टाल पे से लकड़ी लाई, लकड़ी मैंने बूढ़ी को दी, बूढ़ी ने उसकी रोटी बनाई, से तैयाई-

ए अभी दूध निकाल ही रहा था कि बंदरिया
उसकी भैंस पर नाचने लगी। दूधवाला बोला,
‘ए बंदरिया, तू मेरी भैंस पर क्यों नाच रही

बंदरिया बोली, 'ए दैया, मैं टाल पे गई,
टाल पे से लकड़ी लाई, लकड़ी मैंने बूढ़ी को दी,
बूढ़ी ने उसकी रोटी बनाई, रोटी मैंने कुम्हार को
दी, कुम्हार ने मुझको मटका दिया, मटका मैंने
तुझको दिया, तू मुझे अपनी भैंस न देगा। दूध
वाला सोच मैं पड़ गया। बंदरिया बोली, 'नहीं तो
मेरा मटका वापस करा। दूधवाले ने उसे एक भैंस
की रस्सी थामा दी। बंदरिया भैंस पर बैठकर आगे
चल पड़ी। आगे उसे एक ब्राह्मण का परिवार
मिला। उसके बहुत बच्चे थे और वे दूध के लिए
रो रहे थे। बंदरिया ने उसे अपनी भैंस दे दी। दूध
पीकर बच्चे चुप हो गए। अब बंदरिया बच्चों के
चारों ओर नाचने लगी। ब्राह्मण बोला, 'ए बंदरिया,
मेरे बच्चों पे क्यों नाच रही है?' बंदरिया बोली,
'ए दैया, मैं टाल पे गई, टाल पे से लकड़ी लाई,
लकड़ी मैंने बूढ़ी को दी, बूढ़ी ने उसकी रोटी
बनाई, रोटी मैंने कुम्हार को दी, कुम्हार

ने मुझको मटका दिया, मटका मैंने
दूधबाले को दिया, उसने मझे
अपनी भैंस दी, भैंस मैंने
तुझको दी, अब तू मुझे
अपना बच्चा दे दे।
ब्राह्मण वैसे ही अपनी
गरीबी से परेशान था,
उसने अपने सबसे
छोटे बच्चे को उसे
देदिया। बच्चे को कंधे
पर लिए बंदरिया
चलते - चलते
राजा के बारीचे
में पहुंची। वहां
राजा-रानी चिंता में
झूबे हुए बैठे थे।



एकट्रेस-कोरियोग्राफर धनश्री वर्मा और स्टार स्पिनर युजवेंद्र चहल तलाक लेकर अलग हो चुके हैं। अब दोनों के रिश्ते पर बड़ा खुलासा हुआ है। ये खुलासा उर्फी जावेद ने किया है। उन्होंने बताया कि जब दोनों के तलाक की अफवाहें उड़ रही थीं तब उन्हें धनश्री ने धन्यवाद दिया था। आइए जानते हैं कि इसकी आखिर क्या वजह थी।



प्रिंस नर्सला संग तलाक की खबरों पर

युविका चौधरी

ने तोड़ी चुप्पी, बोलीं- विलयर
करने की जरूरत...

प्रिंस नर्सला और युविका घोषणी को फेमस कपल के तौर पर जाने जाते हैं। दोनों ने साल 2018 में शादी रचाई थी। हालांकि, कठूलू वर्ष के अंत में ये भी कहा कि उन्हें कभी-कभी एसा लगता है कि इस तरह की बातों का विलय करने की जरूरत नहीं होती है। युविका ने बताया कि प्रिंस काफी इमोशनल हो गए हैं।



युविका ने आगे कहा कि एक बार पर जब मैंने कहा कि प्रिंस बिजी हैं, तो मेरा मतलब था कि वह काम में बिजी है। अफवाहों के सुरुआत के बारे में बात करते हुए, एकट्रेस ने कहा कि ये तब शुरू हुआ दब वो अपनी मां के घर रहने गई थीं। उन्होंने इस पर बात करते हुए कहा कि वो इस वजह से गई थीं, क्योंकि उनके और प्रिंस के घर में कुछ कंट्रोवर्सी का काम चल रहा था। युविका ने कहा कि मुझे नहीं लगा था कि दोनों को ये बात समझनी पड़ेगी।

युजवेंद्र चहल से तलाक से पहले

उर्फी जावेद से क्या बोली थीं धनश्री? एकट्रेस ने सच बताया



एकट्रेस और कोरियोग्राफर धनश्री वर्मा ने बीते दिनों भारत के स्टार क्रिकेटर युजवेंद्र चहल से तलाक ले लिया था। युजवेंद्र चहल और धनश्री वर्मा ने हाल ही में अपनी चार साल पुरानी शादी तोड़ ली थीं। दोनों के तलाक को लेकर लंबे समय से चर्चाएं थीं, लेकिन हाल ही में आखिरकार दोनों तलाक लेकर अलग हो गए, जब दोनों के तलाक की अफवाहें उड़ रही थीं तब धनश्री के सपोर्ट में बिंग बॉस ओटीटी के

पहले सीजन की कर्टेनेंट और एकट्रेस डर्फी जावेद उत्तरी थीं। उर्फी जावेद ने धनश्री के बुरे समय में उनका सपोर्ट करते हुए पोशल मॉडिंग पर एक पोस्ट किया था। इसके बाद धनश्री ने उर्फी जावेद से कॉर्नर्टक तकरे हुए। उन्हें धन्यवाद दिया था, ये खुलासा खुद उर्फी ने हाल ही में एक इंटरव्यू में किया। उन्होंने बताया कि जब उन्होंने धनश्री के सपोर्ट में पोस्ट किया था तो धनश्री का क्या रिएक्शन आया था।

उर्फी की पोस्ट पर धनश्री ने क्या कहा?

उर्फी जावेद ने ह्यूमन्स ऑफ बॉचे को द्वारा चहल और धनश्री के रिस्टे का जिक्र करते हुए कहा कि देखा जाता है कि अक्सर धनश्री की पोस्ट पर आपत्तिजनक कमेंट किए जाते हैं। इस पर उर्फी ने बताया कि कैसे दो लोगों के बीच रिस्टे में सिर्फ महिला को टारगेट किया जाता है वो भी उस समय जब सामने कोई पुरुष एथलीट हो। तो महिला को किसी विलेन की तरह समझा जाता है। उर्फी ने इंटरव्यू में कहा, "मैंने उनके (धनश्री) लिए एक स्टोरी शेयर की थी। इसके बाद उन्होंने मुझे धन्यवाद कहा था। मेरा मानना था कि उनके साथ गलत हो रहा है। और वो बहुत मुश्किल समय से गुजर रही थीं।"

उर्फी ने पोस्ट में क्या लिखा था?

उर्फी जावेद पुरुष क्रिकेटर्स के तलाक या ब्रेकअप के द्वारा लोगों द्वारा सिर्फ महिला को निशाना बनाए जाने से नाराज थीं। उन्होंने पोस्ट में लिखा था जब भी किसी क्रिकेटर का तलाक या ब्रेकअप होता है तो महिला को भला-बुरा कहा जाता है, हार्दिक पंड्या और नताशा स्टेनकोविच के केस में ऐसा ही हुआ था। जबकि लोगों को पता भी नहीं होता है कि दो लोगों के बीच क्या चल रहा है? यहां तक विराट कोहली के खराब प्रदर्शन के लिए अनुष्का शर्मा को दोषी बताया गया। क्यों हमेशा पुरुष के काम के लिए महिला को मात देते हुए 500 करोड़ के बत्तव में एंट्री मिलती है।

रियलिटी शो के बनाए गए रिश्ते का फैन ज्यादा दिनों तक नहीं चलते हैं, हालांकि लोगों को इस तरह की बातों को कुछ कपल्स ने गलत साजित किया है। इन्हीं में एक नाम शामिल है प्रिंस नर्सला और युविका चौधरी का। दोनों की मुलाकात बिंग बॉस के द्वारा हुई थी, हालांकि दोनों में बढ़ती नजदीकियों को देखने के बाद कई लोगों ने ऐसा कहा था कि वो दोनों ज्यादा दिनों तक साथ नहीं रहेंगे। लेकिन कपल ने सभी को गलत साजित कर दिया और शादी रचा ली। हालांकि, दोनों के अलग होने की खबर बीच में आई थी, जिस पर अब युविका ने अपनी चुप्पी तोड़ी है।

प्रिंस और युविका ने साल 2018 में शादी की थी, दोनों ने इसके पहले कुछ बाक तक एक-दूसरे को डेट किया था। हालांकि, कुछ बाक पहले दोनों के अलग होने की खबर तोड़ी थी, जिस पर अब युविका ने अपनी चुप्पी तोड़ी है।

प्रिंस काफी इमोशनल हो गए थे। हालांकि, युविका ने इस बात की कंफर्मेशन दी है कि उनके और प्रिंस के बीच सब बिल्कुल सही है। ईडाइट्स टीवी के साथ बातचीत के द्वारा रचाई गई थी।

'प्रिंस काफी इमोशनल हो गए थे'

हालांकि, युविका ने इस बात की कंफर्मेशन दी है कि उनके और प्रिंस के बीच सब बिल्कुल सही है। ईडाइट्स टीवी के साथ बातचीत के द्वारा रचाई गई थी।

युविका ने आगे कहा कि एक बार पर जब मैंने कहा कि प्रिंस बिजी हैं, तो मेरा मतलब था कि वह काम में बिजी है। अफवाहों के सुरुआत के बारे में बात करते हुए, एकट्रेस ने कहा कि ये तब शुरू हुआ दब वो अपनी मां के घर रहने गई थीं। उन्होंने इस पर बात करते हुए कहा कि वो इस वजह से गई थीं, क्योंकि उनके और प्रिंस के घर में कुछ कंट्रोवर्सी का काम चल रहा था। युविका ने कहा कि मुझे नहीं लगा था कि दोनों को ये बात समझनी पड़ेगी।

ये गलतियां करके आज भी पहता रही होंगी अनुष्का शर्मा, दुकरा दी थी कई बड़ी फिल्में, 2 ने जमकर छापे नोट



बॉलीवुड की मशहूर एकट्रेस अनुष्का शर्मा लंबे समय से किसी फिल्म में नजर नहीं आई है। कई शानदार फिल्मों का हिस्सा रखी अनुष्का अपने बच्चों के साथ कलाता टाइम स्ट्रेंड कर रही है और वो बड़े पैर से दूर हैं। उन्होंने अपने अच्छे खास करियर में कई शानदार फिल्में दी हैं, लेकिन इस दौरान एकट्रेस से कम हो रही है। आइए जानते हैं कि अनुष्का द्वारा रिजेक्ट की गई थीं किसी फिल्म में कौन-कौन सी थीं?

श्री इंडियन्स

आपस खान, शरमन जोशी और आर माधवन की साल 2009 में आई ये फिल्म बॉलीवुड साबित हुई थी। फिल्म में करीना कपूर ने भी काम किया था। लेकिन पहले उनका रोल अनुष्का शर्मा को आंफर हुआ था और उन्होंने इसके लिए अंदीशन भी दिया था, लेकिन बाद में बात नहीं बन पाई। भारत में इस फिल्म ने 274 करोड़ रुपये कमाए थे।

की एंड का

की एंड का में करीना कपूर ने खुद से पांच साल छोटे अंजुन कपूर के साथ जमकर रोमांटिक सीन दिए थे। ये फिल्म सेमी हिट थीं और इंडियन बॉक्स ऑफिस पर इसने 70 करोड़ रुपये तक कामाई की। करीना वाला रोल पहले अनुष्का शर्मा को आंफर हुआ था, लेकिन बाद में बात नहीं बन पाई।

आगाहू

आगाहू एक साउथ इंडियन फिल्म है, जिसमें महेश बाबू और तमाज़ा भाटिया ने काम किया था। इस हिट फिल्म के लिए पहले अनुष्का शर्मा से कॉन्टैक्ट किया गया था। हालांकि कहा जाता है कि अनुष्का ने समय की कमी के कारण इस फिल्म में दिलचस्पी नहीं दिखाई दी।

2 स्टेट्स

साल 2014 में रिलीज हुई 2 स्टेट्स में अंजुन कपूर और आलिया भट्टने काम किया था। बॉक्स ऑफिस पर ये फिल्म छा गई थीं और इसने 142 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई की थी। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक इस फिल्म के लिए भी अनुष्का को अप्रोच किया गया था। लेकिन एकट्रेस ने इस फिल्म को भी रिजेक्ट कर दिया था। बाद में आलिया को फिल्म में एंट्री हुई थी।

फिल्म बार-बार देखा

फिल्म बार-बार देखा साल 2016 में आई थी। मेकर्स इस फिल्म में सिद्धार्थ मल्होत्रा के आंजिज अनुष्का को लेना चाहते थे, लेकिन अनुष्का ने आंफर दुकरा दिया था। बाद में करीना कैफ की फिल्म में एंट्री हुई। हालांकि बॉक्स ऑफिस पर ये फिल्म कोई खास कमाल नहीं कर पाया।

Chhaava: बॉक्स ऑफिस के किंग बने विकी कौशल! 'छावा'

बॉक्स ऑफिस के किंग बने विकी कौशल! 500 करोड़ी फिल्म



Chhaava Box Office Collection Day 23: विकी कौशल और रशिमका मंदिराना स्टारर छावा गुजरते दिनों के साथ नए-एरीकॉर्ड सेट करती हुई जा रही है। छावा की छलपरफाड़ कमाई ने हर किसी को हीरान किया हुआ था। फिल्म इलीज के पहले दिन से ही धमाका करती हुई नजर आ रही है। वहाँ इसी बीच विकी कौशल की छावा ने अजय देवदान, कंगना रनौत और अश्वय भुपार की इस साल रिलीज हुई फिल्मों को धोकाएँ पाया था। छावा ने इन सभी फिल्मों को मात देते हुए 50