











## गर्मियों में लैं दिल्ली-एनसीआर की इन 5 जगहों की यूनिक आइसक्रीम का मजा



**अंगर आप लोग एक ही तरह की आइसक्रीम खा -खाकर बोर हो गए हैं तो व्यापारियों ने लिए कुछ युनिक प्लेटर और नए कॉन्सोट वाली आइसक्रीम लेकर आये हैं। इन आइसक्रीम का मजा आप दिल्ली में ही ही से ले सकते हैं। चलिए बताते हैं कि दिल्ली में किन जगहों पर मिलती है युनिक आइसक्रीम।**

आइसक्रीम एक ऐसी चीज है जो सिर्फ बच्चों को ही नहीं बल्कि बड़ों को भी खूब पसंद आती है। गर्मियों के मौसम में तो खासतौर पर आइसक्रीम का खूब मजा लिया जाता है। चिलचिलाती धूप, उमस और गर्म हवाओं के बीच जब ठंडी-ठंडी आइसक्रीम मिल जाती है तो पूरा शरीर अंदर तक ठंडा हो जाता है। मार्केट में भी अब आइसक्रीम की कई वैरायटी और फ्लेवर्स आ रहे हैं, जो खाने में काफी टेस्टी साथ ही यूनिक लगते हैं।

अब तक तो हमने कूलफी, कोन या पॉप्सिकल आइसक्रीमखाई होगी . लेकिन क्या आप जानते हैं कि अब मार्केट में कई ऐसी आइसक्रीम मिल रही हैं जिनका स्वाद अपने आप में भी बेहद लाजवाब है . ये सिर्फ नया टेस्ट ही नहीं बल्कि नया कॉन्सेप्ट भी लेकर आई है . तो चलिए आज इस आर्टिकल में हम आपको दिल्ली एनसीआर की कुछ ऐसी ही जगहें बता रहे हैं जहां आप सबसे हटकर टेस्ट और कॉन्सेप्ट की आइसक्रीम का स्वाद चख सकते हैं .

स्नोबेरी पर लें कोरियन बिंगसू का मजा

ये जगह दिल्ली के दिल कनॉट प्लैस में स्थित है. ये एक छोटी सी शाप है लेकिन यहां का स्वाद किसी बड़े होटल से कम नहीं है. यहां आपको कोरियन आइसक्रीम बिंगसू आइसक्रीम का स्वाद चखने का मौका मिलेगा. ये इतनी पॉपुलर है कि इस आइसक्रीम को लेने के लिए लंबी-लंबी लाइन लगती है. यहां 3 तरह की आइसक्रीम मिलती हैं फ्रेश फ्रूट, बीगेन और बिंगसू. आइसक्रीम. ये शॉप रात के 1 बजे तक खुली रहती है. ऐसे में अगर आपको लेट नाइट क्रेविंग होती है तो आप इस जगह जा सकते हैं.

नाइस आइसक्रीम कस्टमाइज आइसक्रीम  
विक्टोरिया गेले तो सेवेना मिशन एंड ब्रेंड द्वारा

दिल्ली साकत के सलकट स्टोर माल में स्थित नाइस आइसक्रीम अपनी यूनिक आइसक्रीम फ्लेवर और कॉन्सेप्ट के लिए जानी जाती है। यहां आप अपने मन मुताबिक आइसक्रीम को कस्टमाइज करवा सकते हैं। इन आइसक्रीम का टेस्ट आपको काफी अपीलिंग लगेगा जो आपको दिल को छु जाएगा। यहां की सबसे खास बात ये है कि अगर आप यहां कुछ नए फ्लेवर का एक्सपरिमेंट करना चाहते हैं तो ये लोग आपको वैसी आइसक्रीम बनाकर देते हैं। यहां की नाइट्रोजन वाली आइसक्रीम काफी फेमस है। इसमें नाइट्रोजन मिलाकर आइसक्रीम को स्मोकी फ्लेवर और टेक्सचर दिया जाता है।

गेलाटो रोमा की फेश फर्स्ट आइसक्रीम  
दिल्ली के हौज खास में स्थित ये एक छोटी सी  
आइसक्रीम वैन है। लेकिन ये अपने टेस्ट और फेश  
फर्स्ट आइसक्रीम की बजह से काफी पॉपुलर है। यहाँ  
आपको सौजन्यल पर्फूम बनी फ्रेश आइसक्रीम सर्व  
की जाती है। यहाँ की स्विस या डार्क चॉकलेट वाली  
आइसक्रीम काफी पसंद की जाती है। इसके अलावा  
यहाँ आपको कॉफी फ्लेवर की आइसक्रीम के साथ ही  
विस्की क्रीम और आल्मड गेलाटो आइसक्रीम भी मिल  
जाती है।

जाएगी. जिसका स्वाद आपको हमेशा याद रहेगा.

---

सरकारी नौकरी में तो एक तरह का  
समझौता हो जाता है कि जो काम के प्रति  
निष्ठावान है उसे काम से लाद दिया जाता है  
और जो काम के प्रति अधिक गंभीर नहीं  
होते हैं उन्हें कहने को तो नाकारा कह दिया  
जाता है पर वास्तव में इतना कहने भर से

उन्हें काम के बोझ का मुक्ति मिल जाती है।

अब इसका शिक्षा व्यवस्था को ही दोष दिया जाए या बढ़ती बेरोजगारी या फरकारी नौकरी का सोह माना जाये कि राजस्थान के सरकारी दफ्तरों में चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी के पदों में भर्ती के लिए मांगे गये आवेदन में 20 अप्रैल तक 23 लाख 65 हजार से अधिक आवेदन प्राप्त हो चुके हैं। मजे की बात यह है कि चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों के 53749 पदों के लिए आवेदन के लिए निर्धारित योग्यता दसवीं पास होना है वहीं इस दसवीं पास के पद के लिए आवेदन करने वालों में पैएच. डी, प्रेज़ुटेट, पोस्ट ग्रेजुएट ही नहीं तकनीकी शिक्षा प्राप्त बीटेक और बीएड जैसी योग्यताधारी शामिल हैं। इसका मतलब यह हुआ कि आईएस, आईपीएस, आरएस, प्रोफेसर, शिक्षक या प्रदेशों की सिविल सर्विस व अन्य इसी तरह के उच्च पदों की योग्यता को पूरी करने वाले युवक रोजमरा की भाषा में कहें तो चपरासी की नौकरी के लिए आवेदन करने में किसी तरह का संकोच नहीं कर रहे हैं। यह हालात हमारी संपूर्ण व्यवस्था को प्रश्नों के धेरों में खड़ा कर देती है। आखिर हमारी व्यवस्था जा कहां रही है। इससे यह भी साफ हो जाता है कि उच्च शिक्षा प्राप्त क्यनित नहीं होते हैं तो सबाल यह उठेगा कि उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले भी चपरासी की परीक्षा उत्तीर्ण नहीं कर सकें। वहीं किसी कारण से शिक्षण पूरी नहीं कर सकने वाले युवक दसवीं की परीक्षा ही पास कर सके हैं और चपरासी के पद के लिए योग्य हैं तो उच्च शिक्षितों, अनुभवियों के सामने उनके लिए तो चयन की संभावना लगभग शून्य की समझी जानी

# सर्वोच्च न्यायालय का गवक्फ़ कानून पर सबको खुश करने वाला अंतरिम आदेश

नये कानून के तहत प्रक्रियात्मक चिंताएं या कथित अतिक्रमण के उदाहरण भी इसे अमान्य करने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकते हैं जब तक कि मनमानी या लक्षित भेदभाव का एक स्पष्ट पैटर्न नहीं दिखाया जा सकता है। अब तक, चुनौती देने वालों ने वास्तविक नुकसान के प्रलीखित मामलों के बजाय संभावित दुरुपयोग के जोखिम पर अधिक ध्यान दिया है। विवादास्पद वक्फसंशोधन अधिनियम पर सर्वोच्च न्यायालय के अंतरिम आदेश ने विरोधी खेमों के बीच एक असामान्य संतुलन पैदा कर दिया है, जो निर्णयक हस्तक्षेप के बजाय एक सुनियोजित संतुलनकारी कार्य का संकेत देता है। हालांकि यह आदेश संशोधनों के कार्यान्वयन पर पूर्ण रोक का प्रतिनिधित्व नहीं करता है, लेकिन यह न्यायिक संयम की एक परत पेश करता है जो आश्वस्त और अस्थिर दोनों है, जो इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति किस पक्ष में है। यह कानूनी युद्ध के मैदान को खुला छोड़ देता है, लेकिन संकेत-हालांकि कमजोर- सरकार की स्थिति के अंतिम समेकन की ओर इशारा करते हैं।

A composite image featuring the Indian Supreme Court building's iconic white and red domed structure against a clear blue sky. In the lower-left foreground, there is a green rectangular sign with a yellow border. The sign contains the text "WAQF BOARD" in English and "وَقْفٌ بَدِيلٌ شِرِيفٌ" in Urdu/Arabic script. The sign is tilted at an angle.

सुधार के रूप में संशोधन को तैयार करने का गस्ता खुला छोड़ता है। न्यायालय के निर्देश के शब्द ही कठोर अंतरिम कदम उठाने की अनिच्छा को दर्शाते हैं, जो अंतिम फैसले के समय उसके हाथ बांध सकते हैं। इस स्थिति से जो उभरता है, वह एक तरह की न्यायिक हैंजिंग है- चुनौती देने वालों को उम्मीद देने के लिए पर्याप्त अस्पष्टता, लेकिन सरकार के लिए पैतरेबाजी करने के लिए पर्याप्त जगह। चुनौती देने वालों को निश्चित रूप से न्यायालय द्वारा की गयी कुछ टिप्पणियों से सांत्वना मिली है, जो संशोधनों से प्रतिकूल रूप से प्रभावित लोगों के अधिकारों के लिए कुछ हद तक सहानुभूति का संकेत देती हैं। लेकिन यह सांत्वना अंतत् वास्तविक से ज्यादा बयानबाजी की तरफ है, जो अंतिम फैसले के समय उसके हाथ बांध सकते हैं।

थोपे जाने के रूप में नहीं, बल्कि एक धर्मनिरपेक्ष, समावेशी सुधार के रूप में फिर से परिभाषित कर रही है। यह पुनर्ष्यापन महत्वपूर्ण है। यह मुद्दे को एक संकीर्ण प्रशासनिक बदलाव से संपर्कित के अधिकारों को बहाल करने और ऐतिहासिक असंतुलन को ठीक करने के लिए एक नैतिक धर्मयुद्ध में बदल देता है। न्यायपालिका, जब इस तरह के नैतिक ढांचे का सामना करती है- खासकर अगर वास्तविक जीवन की गवाही और आंकड़ों से इसकी पुष्टि होती है - अक्सर विधायी झटके को बनाये रखने की ओर झुक जाती है जब तक कि एक मजबूत संविधानिक उल्लंघन साबित न हो जाये। नये कानून के तहत प्रक्रियात्मक चिंताएं या कथित अतिक्रमण के उदाहरण भी इसे अमान्य करने की जिम्मेदारी देते हैं, जिसके बाद वह अंतिम फैसले के समय उसके हाथ बांध सकते हैं।

देकर कि मामले के लंबित रहने के दौरान कोई नयी जटिलताएं पेश नहीं की जानी चाहिए, अदालत समय खरीदती हुई प्रतीत होती है - न कि समय पर निर्णय लेने के लिए कानून के बारे में बात करना और बिना व्यवधान पैदा किए निष्पक्ष सुनवाई करना। यह सतर्क दृष्टिकोण, तटस्थ प्रतीत होते हुए भी, अक्सर यथास्थिति या इस मामले में, नये पेश किये गये परिवर्तनों के पक्ष में काम करता है।

एक बार जब कोई कानून व्यवस्था में स्थापित हो जाता है - यहां तक कि एक अंतिम क्षमता में भी- तो इसे उल्टना संस्थापित रूप से अधिक कठिन हो जाता है जब तक कि ऐसा करने के लिए कोई भारी कारण न हो। इसके अतिरिक्त, संशोधनों का समर्थन करने के लिए विभिन्न विभागों की जिम्मेदारी देते हैं, जिसके बाद वह अंतिम फैसले के समय उसके हाथ बांध सकते हैं।

साबित हो सकती है। न्यायालय का इतिहास बताता है कि जब तक विचाराधीन कानून स्पष्ट रूप से असंवेद्धानिक या धोर अन्यायपूर्ण न हो, तब तक यह विधायी और कार्यकारी शाखाओं के अधीन रहता है, खासकर जब व्यापक शासन संबंधी मुद्दे शामिल हों।

के लिए पर्यास नहीं हो सकते हैं जब तक कि मनमानी या लक्षित भेदभाव का एक स्पष्ट पैटर्न नहीं दिखाया जा सकता है।

अब तक, चुनौती देने वालों ने वास्तविक नक्सान के प्रलेखित मामलों के बजाय संभावित वाली आवाजों की बढ़ती संख्या से न्यायालय के प्रभावित होने की संभावना है, विशेष रूप से हाशिए के समुदायों और सामाजिक बकालत सम्हाँ से। ये हितधारक अपने साथ एक हृद तक नैतिक और सामाजिक-राजनीतिक वैधान लाते हैं जिसे नजरंदाज

क्रिश्वियन एलायंस और ऐसोसिएशन ऑफ़ सोशल एक्शन जैसे नये हस्तक्षेपतारों के साथ सरकार का रणनीतिक गठबंधन इसके हाथ को और मज़बूत करता है। इन समूहों का तर्क है कि पिछ्ले कानून को धार्मिक या संस्थागत दावों के तहत व्यक्तियों- अक्सर अन्य अल्पसंख्यक समुदायों से- को उनके वैध संपत्ति अधिकारों से बचत करने के लिए हथियार बनाया गया था। ऐसी आवाजों को एकजुट करके, सरकार कानून को बहुसंख्यकवादी तुक्सन के प्रलाखित नामों के बजाय सनापत्र विपरीत, सरकार मौजूदा प्रणाली की विफलताओं पर ध्यान केंद्रित कर रही है, जो पहले से ही मूर्त और प्रदर्शन योग्य हैं। साक्ष्य की गुणवत्ता और प्रकृति में यह विषमता अंतिम निर्णय में भारी पड़ सकती है। इसके अलावा, अदालत की अंतरिम टिप्पणियों की भाषा संभावित जटिलताओं के बारे में गहरी जागरूकता का सुझाव देती है जो विधायी प्रक्रिया में समय से पहले हस्तक्षेप करने से उत्पन्न हो सकती हैं। इस बात पर जोर लगाना जन-राजनीतिक वयसा लाता है।

• 8

संपादकार्य

## राहुल ने खोली चुनाव आयोग की पोल

चुनाव आयोग ने समझौता कर लिया है और निर्वाचन प्रणाली में व्यापक गढ़बद्धियाँ हैं। राहुल गांधी ने कहा-  
मैंने यह कई बार बताया है, खासकर महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव में प्रदेश के व्यास्क नागरिकों की संख्या से कहीं अधिक लोगों ने वोटिंग की। चुनाव आयोग द्वारा शाम 5.30 बजे तक मतदान के आंकड़े जारी किये गये थे। बाद में जो अंतिम आंकड़े प्रदान किये गये उसके अनुसार शाम 5.30 बजे से 7.30 बजे के बीच 65 लाख लोगों ने मतदान किया। ऐसा होना संभव ही नहीं है क्योंकि एक व्यक्ति को मतदान करने में लगभग 3 मिनट लगते हैं। इस हिसाब से तो सुबह 2 बजे तक मतदाताओं की कतरें लगनी चाहिये थीं, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। जब कांग्रेस विपक्ष ने आयोग से वीडियो सबूत मांगे तो उसे न केवल मना कर दिया गया बल्कि आयोग ने कानून ही बदल दिया ताकि विपक्षी दल वीडियोग्राफी के लिए न कह सकें।

किया है जब कुछ ही दिनों पहले राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प और उनके खासमखास दुनिया के सबसे अमीर करोबारी एलन मस्क ने साफ किया है कि इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन से निष्पक्ष चुनाव नहीं हो सकते। बैलेट पेपर की हिमायत करते हुए मस्क ने तो यहां तक कहा है कि ईवीएम को हैक किया जा सकता है। यानी वे उस आरोप की पुष्टि कर रहे हैं जो भारत के कई विपक्षी दल 2022 से लगा रहे हैं। आरोप है कि पिछले साल हुए लोकसभा चुनाव में वोटिंग मशीनों में बड़े पैमाने पर धार्धती कर भाजपा ने दो-चार नहीं बरन लगभग 80 सीटें जीती हैं। इतना ही नहीं, कई राज्यों के विधानसभा चुनावों में भी एक खास पैटर्न के द्वारा हारी हुई भाजपा ने चंद घंटों में इतनी सीटें जीत लीं कि वह सरकार बनाने में कामयाब हो गयी। राजस्थान, छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, हरियाणा, महाराष्ट्र समेत कई राज्यों के उदाहरण इस मिलिसिले में दिये जाते हैं।

सरकार निरंकुश तरीके से काम कर रही है, वह दुनिया अब जान चुकी है, राहुल द्वारा जो बातें भारतीय समुदायों के समक्ष कही जा रही हैं, वह दूर तलक जायेगी क्योंकि वहां का मीडिया एक तरफ से वैश्विक कहा जाता है जो निश्चित ही भारतीय मीडिया के मुकाबले बहुत अधिक जनतात्रिक, स्वतंत्र और निष्पक्ष है। भारत का मीडिया विपक्ष की बातों को जहां स्थान नहीं देता वहीं अमेरिका या लोकतात्रिक रूप से परिपक्व किसी भी देश का मीडिया सरकार की बजाय प्रतिपक्ष को तरजीह देता है कि राहुल गांधी को बातें एक बार फिर से विश्वपटल पर प्रमुखता से लोगों के सामने आयें। अनुमानों के मुताबिक भाजपा ने राहुल के इस बयान को संवेधानिक संस्थाओं का अपमान% बताया तथा राहुल पर देश को बदनाम करने की सुधारणा लेने का आरोप लगा दिया है। पार्टी के प्रवक्ता शहजादा पुनाबाला ने कहा कि राहुल गांधी बिदेश जाके

विपक्षी दल वाड्याग्रामा के लिए न हुक्म सका।  
गैरतरह वह कि राहुल ने अपनी अमेरिका यात्रा के दौरान ऐसे तर्ज़ में जनायी गयत्रियों की ओर धूमपान  
उदाहरण इस तात्पुरताम् में दिय जाता है।  
वैसे तो भारत में जिस तरह से शासकीय मशीनरी  
के तरियों तक प्रवृत्त हो आवश्यकता प्राप्त है और ऐसी  
पूनावाना न कहा कि, राहुल गांधी विदेश जाकर  
सवैधानिक संस्थाओं का अपमान करते हैं। यही उनकी  
प्रवृत्तनाम् बन गई है।

**गंभीर चिंता का विषय है चपरासी के लिए उच्च डिग्रीधारियों के आवेदन**



चाहिए। यदि समान योग्यता वाले आवेदन इतनी बड़ी संख्या में होते तो एक अनार सौ बीमार वाली बात तो हो जाती पर फिर सीधा सीधा यही कहा जाता कि रोजगार के अवसर कम है पर उच्च अध्ययन प्राप्त युवाओं के चपरासी के पद के लिए आवेदन करना हमारी केवल शिक्षा व्यवस्था ही नहीं अपितु पूरी व्यवस्था पर ही सवाल खड़े कर रहे हैं। आखिर ऐसा क्या कारण है कि युवाओं को योग्यता के आधार पर नौकरी नहीं मिल पा रही। इससे यह तो साफ हो जाता है कि कहीं ना कहीं पूरी व्यवस्था में ही दोष है। एक और तो सातवें वेतन आयोग के बाद से युवाओं में सरकारी नौकरी का मोहब्दा है। फिर रही सही कसर हमारी लोकतांत्रिक व्यवस्था ने पूरी कर दी है जब चुनावों में मुख्य मुद्दा रोजगार को लेकर उठाया जाता है। चुनावों में रोजगार या यों कहें कि बेरोजगारी एक प्रमुख मुद्दा होना चाहिए। इससे नकार नहीं जा सकता है पर केवल सरकारी नौकरी का ही चस्पा दिखाया जाता है तो परिणाम फिर इसी तरह के आते हैं। आजादी के बाद निजी क्षेत्र ने काफी विस्तार किया है। एक समय ऐसा भी रहा है कि जब युवाओं का क्रेज निजी क्षेत्र के प्रति रहता था। निजी क्षेत्र में वेतन-भर्तौं के साथ ही सुविधाओं का भी विस्तार था। ऐसा नहीं है कि आज ऐसा नहीं है। आज भी निजी क्षेत्र की अनेकों संस्थाओं में अच्छा पैकेज और सुविधाएं मिलती है। युवाओं को विदेश जाने तक के अवसर मिलते हैं। मेडी क्लेम व अन्य सुविधाएं भी आम है। हाँ परफॉरमेंस और टारगेट की बात अवश्य होती है। सरकारी नौकरी के पीछे भागने का कारण एक तो सर्विस को लेकर किसी तरह का तनाव नहीं होना है। यों कहा जा सकता है कि सरकारी नौकरी में जॉब सिक्योरिटी के साथ ही सुविधाओं का अंबार और पेंशन सुविधा के साथ ही जिम्मेदारी का कहीं ना कहीं बोझ नहीं दिखाई देता है।

इसे भी पढ़ें- कृषि क्षेत्र में करवट बदलता भारत

सरकारी नौकरी में तो एक तरह का समझौता हो जाता है कि जो काम के प्रति निष्ठावान है उसे काम से लाद दिया जाता है और जो काम के प्रति अधिक गंभीर नहीं होते हैं उन्हें कहने को तो नाकारा कह दिया जाता है पर वास्तव में इतना कहने भर से उन्हें काम के बोझ की मुक्ति मिल जाती है। यह तस्वीर का एक पहलू है। दूसरा एक बार सरकारी नौकरी में प्रवेश हो गया तो कोई कहने वाला तो होगा नहीं, यदि ज्यादा दिक्कत भी आती है तो कहीं से भी सिफारिश कराकर अपना काम चला ही लेंगे। एक बार नौकरी बनकर हा रह गइ। यह वास्तविकता का एक पक्ष है दूसरा पक्ष तो उच्च योग्यता होने के बाद भी उसके अनुसार नौकरी नहीं मिलना है। इसके लिए किसे दोष दिया जाए। सवाल यह उठता है कि बीटेक व्यक्ति को इंजीनियरिंग का काम नहीं मिलता है तो फिर उसकी पढ़ाई का मतलब ही क्या है। सवाल यह है कि जिस तरह से निजी क्षेत्र में नए नए इंजीनियरिंग कालेज, एमबीए कालेज खोले गये और उनमें शिक्षकों की स्थिति, शैक्षणिक स्तर और गुणवत्ता पर ध्यान ही नहीं दिया गया तो केवल डिग्री से क्या होने वाला है। समस्या इतनी साधारण नहीं है जितनी इसे समझा जा रहा है। यह बढ़ती बेरोजगारी की समस्या नहीं है अपितु कहीं ना कहीं हमारी संपूर्ण व्यवस्था का ही दोष है। हालात का समग्रता के साथ विश्लेषण करना होगा नहीं तो चपरासी हो या सफाई कर्मी इतने ही नहीं अपितु इनसे भी ज्यादा आवेदन आएंगे और भर्ती भी होगी, नौकरी पर भी आयेंगे, वास्तविक युवाओं के लिए रोजगार समस्या ही बना रहेगा, सरकारी खर्चों तो योही होता रहेगा पर जिस उद्देश्य से या जिस काम के लिए पढ़ें को भरा जाना है उसमें हालात नहीं बदलने वाले हैं। फिर यह कहना कि सफाई कर्मी है पर सफाई नहीं हो रही या चपरासी है पर चपरासी के काम करने वालों की कमी है तो हालात ऐसे ही रहने वाले हैं। यह समूची व्यवस्था के सामने चुनौती है और इसका समाधान खोजना ही होगा।

# जुगां का स्तर बढ़ा सकती हैं जड़ी-बूटियां

रोजमर्ग की आपाधारी और बदलती जीवनशैली के बीच हम कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में आगर हम जड़ी-बूटियों के इस्तेमाल के बारे में अपनी जागरूकता बढ़ाएं तो सेहतमंद जीवन बिता सकते हैं, बता रही हैं वेलनेस विशेषज्ञ डॉ.



अक्सर हम सभी जब ज्यदाजी में गरम-गरम चाय या कॉफी पी लेते हैं तो हमारी जीभ जल जाती है। जीभ के जल जाने पर कुछ दिनों को तक हमें किसी भी चीज़ को खाने से उसका स्वाद नहीं आता। इसलिए हमें कभी भी किसी चीज़ को गरम-गरम नहीं खाना चाहिए। आगर हम आपको जली हुई जीभ से तुरंत आराम पाने के लिए कुछ आसान से घरेलू उपाय बताएंगे। तो आइए जानते हैं...

- वेलिंग सोडा

वैसे तो बेकिंग सोडा और बेकिंग पाउडर दोनों ही खाने को फूलाने के लिए काम आते हैं। पर अगर आपकी जीभ गरम-गरम चीज़ पीने या फिर खाने से जल जाए तो तुरंत आराम पाने के लिए बेकिंग सोडा और पानी से कुछ कर लें।

- जीभ जलने पर एलन फूड स्टार्ट अगर आपकी जीभ जल गई है तो मसालेदार खाना न खाएं। ऐसे में आप स्लाद और उबलाना हुआ सादा भोजन ही खाएं।

- आइये बृक्ष

जली हुई जीभ से तुरंत आराम पाने के लिए आप फिज में रखी हुई ठंडी-ठंडी फर्फक का टुकड़ा लेकर मुंह में रख लें और धीरे-धीरे से चूसते रहें। साथ ही छान भी रखें कि कवूब को मुंह में डालने से पहले गोला ज़रूर कर लें।

- दी

ठंडा दीही लेकर उसका एक चम्मच मुंह में रखने से जली हुई जीभ से तुरंत आराम मिल जाता है। अगर भर में दीही नहीं है तो आप एक गिलास ठंडा दूध भी पी सकते हैं।

- तीनी

आजकल ज्यादातर महिलाएं अनियमित माहवारी की समस्याओं से बहुत परेशान रहती हैं। वह शर्म या झिङ्क के कारण यह बात किसी को नहीं बताती और इस समस्या से ज़्यादा रहती हैं। अनियमित माहवारी की समस्या का कारण हामीन में परिवर्तन होने से होता है। इसलिए आगर हम आपको अनियमित माहवारी

से छान कर इस पाठड़को अपनी जीभ पर रखें।

- सुबह अर्जुनकी छाल का काढ़ा बनाकर पीने से रक्पति दूर हो जाता है।

- अगर आपको पेशाब रुक-रुक कर आता है तो



दिन में एक बार जुनकी छाल का काढ़ा बनाकर जरूर पिए।

- अगर आपके हाथ पर चाय गिरने से अगर धाव हो जाए तो उस पर तुरंत अर्जुन की छाल के चूर्ण लगाएं।

- ज्यादा लोग मुंह में छाले पड़ने से परेशान हो जाते हैं। ऐसे में आप नारियल के तेल में अर्जुन की छाल का चूर्ण मिला कर मुंह में लगाएं।

- अर्जुन की छाल का चूर्ण बनाकर गुड़ के साथ फंकी लेने से बुखार जल्दी ठीक हो जाता है।

- खेलने समय और आपके पैर की हड्डी दूध जाए या चोट लग जाए तो आप दूध के साथ अर्जुन की छाल का चूर्ण खाएं या फिर चोट पर लेप लगाएं।

- दूद की अनियमित धड़कन को ठीक करने के लिए आप अर्जुन की छाल को कपड़े

से छान

कर इस पाठड़को अपनी जीभ पर रखें।

- अगर आपका कोलेस्ट्रोल ज्यादा रहता है तो आप अर्जुन की छाल का पावडर लेकर इसमें 2 गिलास पानी डाल कर उबालें। बाद में इसे छानकर ठंडा कर लें। सुबह उठ कर हर रोज इसका एक गिलास पिएं ऐसे पीने से ब्लाक हुई धमनियां खुल जाती हैं।

- अगर आपका क्रॉक्ज़ादा रहता है तो टीक करने के लिए रोज़े सुबह चाय बनाते समय अर्जुन की छाल का चूर्ण डाल कर पिए।

- दूद की

अनियमित

समस्या

से बहुत ही अपेक्षित होता है। तो आइए जानते हैं...

- तिल

अनियमित माहवारी को ठीक करने के लिए आप हर रोज रात के समय तिल को पानी में भिगो कर रख दें और सुबह इसे छान कर दिन में दो बार पीएं।

- जीरा

माहवारी के समय जीरा खाने से दर्द से आराम मिलता है।

इसलिए हर रोज 1 चम्मच जीरे के

साथ 1 चम्मच शहद का सेवन

ज़रूर करें।

- पपीता

पपीता को

खाने से मसिक धर्म से जुड़ी हर

समस्या से निजात मिल जाता है क्योंकि इसमें पोषण, एंटीऑक्सीडेंट और बीमारी को ठीक करने वाले गुण होते हैं।

- गुड़ल

गुड़ल का फूल अनियमित माहवारी को ठीक करने के लिए आप गुड़ल का फूल ज़रूर लें। - तुलसी आगर आपको अनियमित माहवारी होती है तो इसे रेगुलर करने के लिए 1 चम्मच तुलसी के रस के साथ 1 चम्मच शहद का सेवन करें।

- अंगूर

अंगूर माहवारी को रेगुलर करने के लिए हर रोज अंगूर का जूस ज़रूर पीएं।

- धनिया

धनिया या सौंफ धनिया या सौंफ को रात भर पानी में भिगो कर काढ़ा

बनाएं और हर रोज पीएं।

जली हुई जीभ से तुरंत आराम पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपचार



आगर आपकी जीभ जल गई है तो जीभ पर एक चुटकी

सफेद जीरी छिक्के और इसे जीभ पर धूलने दें। ऐसा करने से होने वाली दीर्घ से तुरंत आराम मिल जाएगा।

- शहद

शहद के अनेक फायदे हैं। जीभ के जलने पर यह एक प्राकृतिक और आराम देने वाला पदार्थ है इसे जीभ पर लाने से दर्द कम हो जाता है।

- एलो

एलो वेरा जेल एलोवेरा तोड़कर उसमें से मैल निकाल लें

और इसे जीरी हुई जीभ पर लगाएं और इस आराम मिल जाएगा।

- च्यूड़िंग

जीरी हुई जीभ से तुरंत आराम पाने के लिए च्यूड़िंग गम चबाएं। यह मुंह में शूक बनाने का काम करती है और मुंह को गोला रखती है, जिसे होने वाली जलन से आराम मिलता है।

- एलो

एलो वेरा जेल एलोवेरा तोड़कर उसमें से मैल निकाल लें और इसे जीरी हुई जीभ पर लगाएं।

- गुड़ल

गुड़ल का फूल अनियमित माहवारी को ठीक करने के लिए आप गुड़ल का फूल ज़रूर लें। - तुलसी आगर आपको अनियमित माहवारी होती है तो इसे रेगुलर करने के लिए 1 चम्मच तुलसी के रस के साथ 1 चम्मच शहद का सेवन करें।

- अंगूर

अंगूर माहवारी को रेगुलर करने के लिए हर रोज अंगूर का जूस ज़रूर पीएं।

- धनिया

धनिया या सौंफ धनिया या सौंफ को रात भर पानी में भिगो कर काढ़ा

बनाएं और हर रोज पीएं।

इन घरेलू उपचारों को अपनाकर ठीक करें अनियमित माहवारी

समस्या से बहुत सी तो हमारी रसोई में ही मिल जाती है।

तुलसी-सर्दी-जुकाम, बुखार, सूखा रोग, निमोनिया, कब्ज़, अतिसार जैसी समस्याओं में बहुत उपयोगी औरधि है।

**लहसुन:** एंटी बैक्टीरियल तत्वों से युक्त है। इसकी एक कली के सेवन से विटामिन ए, बी, सी के साथ आयोडीन, आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम और मैर्नीशियम जैसे पोषक तत्व पा सकते हैं।

दालचीनी-खान-पान में इस्तेमाल होने पर उसमें उपस्थित वायरस और बैक्टीरिया को नष्ट कर देती है। शोधों में प्रमाणित हुआ है कि जिन खाद्य पदार्थों में दालचीनी का प्रयोग होता है, उनमें 99.9 प्रतिशत तक कीटोन इन्सिट्रिट कर हार्ट एटेक और स्ट्रोक से बचाव करती है।

**ब्राट्टी:** इससे खून साफ होता है और यादातंत्र बढ़ती है। गिरिया में भी इससे आराम मिलता है।

सेवन में सावधानी बरतें। जड़ी-बूटियां तभी अपना असर दिखाएंगी, जब उनमें किसी तरह की मिलावट न हो। आजकल बाजार में नकली जड़ी-बूटियों की



## दिन में यदि थकान रहती हैं तो... इन वजहों पर करें गैर

क्या हर समय जम्हाई लेना, सोना और आलस करना आपकी हाँसी में शुभार हो चुका है? लगता है आप हमेशा थके रहने वाले लोगों में शामिल हो चुके हैं. हमारी भाजा-दौड़ वाली दिवचर्या हमें कांका थका देती है. ऐसे में हमें दिवभर टेंशन रहती है. यहीं टेंशन हमारे घर तक काती है और हम रात को ठीक ढंग से सो भी नहीं पाते. ऐसे में हमें सुखह थकान और नींद का अनुभव होता है?

अगर हां तो आयुर्वेद के पास इसका जवाब भी है और विदान भी है.

यह आपको बता सकता है कि आपको दिन भर इतनी नींद क्यों आती है और आपके शरीर में ऐसी कौन सी प्रॉब्लम हो रही हैं, जिसके कारण ऐसा हो रहा है. रात में बार-बार दूर्ती है नींद, तो हो सकती है बड़ी बीमारी. अगर आपने इस समस्या पर अपील ध्यान नहीं दिया तो आगे चल कर यह नींद और थकान कई अन्य समस्याएं पैदा कर सकती हैं जैसे, सिरदर्द, शारीरिक दर्द, किसी चीज में मन न लगना, काम या पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित न कर पाना, पेट की ऊरावी, बोरियत और तकाव या डिप्रेशन आदि. इसके कई कारण हो सकते हैं कि आपको पूरे दिन में थकान या नींद लगती है. हो सकता है कि आपके अंदर शारीरिक बदलाव हो रहे हों या फिर दिमागी तनाव हो. जावें ऐसा क्यों होता है:

**सोने का अनुचित समय :** रात की नींद ठीक तरह से पूरी करनी चाहिए. आपको छह से सात घंटे तक बिना फिस्टर्व बूप सोना चाहिए. सोने के तीन या चार घंटे पहले चाय या काफी न पिएं. तनाव से दूर रहें = अवसाद, क्रोध आदि जैसी चीजें नींद के पैटर्न पर बहुत प्रभाव डालती हैं। ये आपको थका देती हैं, जिससे रात को आप ठीक प्रकार सोने पर्ना चाहिए.

**शारीरिक नकारात्मक फोर्स :** कई लोग शुरू से ही आलसी होते हैं और उनके जीवन का नजरिया हमेशा ही नकारात्मक होता है. ऐसे लोगों को अपने रूटीन में योगा, ध्यान और पूजा को समर्पित करने से उनके जीवन में सकारात्मकता आ सके, रात्रिभोज भरपेट न करने के कारण खुछ लोगों को सोना होता है कि यदि वे रात में पेट भर कर खाएंगे तो उन्हें अच्छी नींद आएगी मगर ऐसा नहीं होता है. रात को पेट थोड़ा खाली रख कर ही सोना चाहिए नहीं तो वह ठीक से पच नहीं पाएगा.



**दिनभर फेश रहने के लिए क्या करें :** आग दिन में बहुत नींद आ रही है तो आधे घंटे की झपकी ले सकते हैं. अपच की बजह से आपको नींद और थकान महसूस हो सकती है.

ऐसे में अपने आहार में अदरक और काली मिर्च को जगह दें. आप चांदे तो बिना दूध वाली अदरक की चाय पी सकते हैं. नियमित व्यायाम करें, जिससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़े तो आप फेश होंगे.

**अच्छी तरह सोने के लिए क्या करें :** अपने कमरे की खिड़िकियाँ और दरवाजे हमेशा खुले रखें, जिससे फेश हवा और रोशनी आए. इससे आप हमेशा ऊर्जा से भरे रहेंगे. कुर्सी पर हमेशा सीधे और अलर्ट बैठें. योग और प्रणायम करें. इससे आप एनर्जी से भर रहेंगे. प्रोग्राम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें. फलों को अधिक शामिल करें. जूस आदि पिएं. सुख की सैर करें. जिम में वर्कआउट करें. इन सभी को अपनाएं तो हमेशा फिट एंड फाइन रहेंगे.

## बच्चों को ऐसे बचाएं डेंगू से ध्यान रखने योग्य बातें

ये तो आप जानते ही हैं डेंगू एफिस इजिप्टी मच्छर के काटने से होने वाला वायरल इफेक्शन है। इस इफेक्शन के शरीर में फैलने से फीवर होने लगता है और शरीर पर लाल चक्रे पड़ने लगते हैं। पिछले कुछ सालों में डेंगू ने बहुत तेजी से अपने पैर पसराए हैं। डेंगू होने से ना सिफंगं पंचीर रूप से आप बीमार पड़ सकते हैं। बल्कि इससे जान तक जा सकती है।

एशियाई और लैटिन अमेरिकी देशों में बच्चों को इफेक्शन पर डेंगू वायरल हो रहा है। बेशक अभी डेंगू का कोई ठोस इलाज मौजूद नहीं है लेकिन सही समय पर इसका इलाज और इससे बचाव ही एकमात्र उपाय है। बच्चों को डेंगू के इफेक्शन से बचाने के लिए हम यहां कुछ उपाय सुझा रहे हैं।

डेंगू वायरल सिफंग व्यस्कों को ही नहीं बल्कि बच्चों को भी खास प्रभावित करता है। दरअसल बच्चे बैहद संवेदनशील होते हैं, ऐसे में बच्चों को डेंगू से बचाने के लिए बच्चों को एकट्रा केरार करना बहद जरूरी है। बच्चों की एकट्रा केरार के लिए बच्चों को डेंगू से बचाने के लिए मानसून के मौसम में घर या



घर के आसपास पानी जमा ना होने दें क्योंकि डेंगू का मच्छर साफ पानी में पनपता है। बच्चों को पूरी बाजू के कपड़े पहनाकर रखें। साथ ही ट्राउजर भी ऐसे पहनाएं जिससे बच्चे के पैर पूरी तरह ढंके रहें। इन्हाँ ही नहीं, बच्चे को मोजे भी पहनाकर रखें। बच्चों को डेंगू के प्रभाव से बचाने के लिए हल्के रंग के कपड़े पहनाएं क्योंकि मच्छर ज्यादातर गहरे रंगों की ओर आकर्षित होते हैं। सिस्ट्रोनेल आयल बेस्ट क्रीम और स्प्रे का इस्तेमाल करें या फिर हर्बल मच्छर निरोधक का उपयोग करें। जब बच्चा सो रहा हो तो उसके आसपास मॉस्कीटो नेट लगाएं। यदि बच्चे के कपड़े में खिड़िकियाँ हैं तो खिड़िकियों पर जाल लगाएं जिससे मच्छर अंदर ना आ पाएं।

एथरक डीशन होने से भी मच्छर नहीं आते : बच्चे को डेंगू प्रभावित जानें पर ना लेकर जाएं। बच्चे को गंदगी वाली जगहों से दूर रखें यदि बच्चे को कहीं बाहर डर्ट में लेकर भी जा रहे हैं तो फेसमास्क पहनाएं। बच्चों का इयून सिस्टम कमज़ोर होता है, ऐसे में डेंगू के रोगियों से बच्चों को दूर रखें। अगर कुछ दिनों के लिए घर बंद करके जा रहे हैं तो घर की नालियां, टॉयलट जैसी जगहों को ढककर जाएं। घर में जगह-जगह मॉस्कीटो रिपेलन्ट लगाएं। एंटीमॉस्कीटो क्रीम भी लगा सकते हैं। ध्यान रखने योग्य बातें : - यदि बच्चा 2 साल से छोटा है तो बच्चे को डीट मॉस्कीटो क्रीम लगाने या स्प्रे करने से बचाना चाहिए। - यदि बच्चा 3 साल से छोटा है तो नीलगिरी का तेल लगाने से बचें।

## टाइम पास

### लॉफिंग लॉजीन

विवाह के बाद प्रेमी को नियमित करना चाहिए। अपनी काम को प्राथमिकता से करें। धार्मिक आस्थाएं फली रूप होंगी। लाल होगा और सुने जिवांसे से समाप्त होगा।

काम की कृति करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना है। कागजारी यात्रा को फिलहाल यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-3-5-7



समय नकारात्मक परिवारों देने वाला बह रहा है। पर प्रेम-वेन न पड़कर पकड़ना पर कारण यात्रा करें। विवाहियों के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा को फिलहाल यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-4-6

जौला की कृति करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

परिवार में मांगलिक कामों का आयोजन होगा। वैष्णविकार की जांच होगी। गृह-प्राचीन एवं जीवनी की जांच होगी। शारीरिक समाप्त यात्रा की जांच होगी। अव-वार्ष आदि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

परिवार में प्राचीन एवं जीवनी की जांच होगी। गृह-प्राचीन एवं जीवनी की जांच होगी। शारीरिक समाप्त यात्रा की जांच होगी। अव-वार्ष आदि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

जौला की कृति करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

परिवार में यात्रा करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

जौला की कृति करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

परिवार में यात्रा करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

जौला की कृति करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

परिवार में यात्रा करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8

जौला की कृति करने के साथ-साथ अपनी आत्मा की संभावना करें। योग, इत्यादि यात्रा करें। जैविक आत्मा का साथ बनाएं। योग और प्रणायम रखें। शुधांक-2-5-8







20 साल और 10 फिल्में...

# ગુજરાત નોંધ

100 करोड़ छापने वाली वो एक्ट्रेस, जिसे बड़ी पिक्चरों में नहीं मिल रहा काम, छलका दर्द

बॉलीवुड एक्ट्रेस नुसरत भरुचा इस वक्त अपनी फिल्म छोरी को लेकर लोगों से बाहवाही बटोर रही हैं। अपनी एक्टिंग के जरिए एक्ट्रेस ने हर बार लोगों का दिल जीता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने एक इंटरव्यू के दौरान अपनी अभी तक की फिल्मी जर्नी के बारे में बात की है। नुसरत ने अपने करियर में सही मुकाम हासिल न करने पर बॉलीवुड की खामियों के बारे में बात की है। हालांकि, एक्ट्रेस ने कई सारी कमाल की फिल्मों में काम किया है। प्यार का पंचनामा, सोनू की टीटू की स्वीटी से लेकर और भी कई सारी ऐसी फिल्में हैं, जिसमें नुसरत ने कमाल की परफॉर्मेंस दी है। हालांकि, 20 सालों में भी एक्ट्रेस को वो मुकाम हासिल नहीं हो पाया है, जिसकी बोंचाह रखती हैं। एक्ट्रेस ने बताया कि हिट फिल्मों के बाद बड़े बैनर के साथ काम करने के



लिए उन्हें काफी मशक्त करना पड़ा है। अपनी बातचीत के दौरान एक्ट्रेस ने इंडस्ट्री में सेलेक्टेड टैलेंट को काम देने की तरफ भी इशारा किया है।

20 साल में की 10 फिल्में

हाल ही में नुसरत ने पिंकविला से बातचीत के दौरान कहा कि मैं 20 साल में 10 तस्वीरें ले आई, फिर भी मैं उन्हीं जगहों पर खड़ी हूं, जहां मैं पहले थी। एक्ट्रेस ने फिल्में मिलने को लेकर श्रद्धा कपूर का उदाहरण लिया और कहा कि मुझे ऐसी बड़ी फिल्में नहीं मिलती। श्रद्धा के पास हमेशा प्रोजेक्ट होते हैं और बड़े प्रोजेक्ट होते हैं। एक्ट्रेस ने डायरेक्ट तो नहीं कहा, लेकिन उन्होंने इस तरफ इशारा किया कि इंडस्ट्री में ब्रांडिंग और रिस्ते ज्यादा मायने रखते हैं।

फिल्में मिलना है मशिकल

नुसरत ने टीवी शो के जरिए इंडस्ट्री में कदम रखा था। हालांकि, उन्हें उनकी फ़िल्म प्यार का पंचनामा में लोगों ने बहुत पसंद किया था। लोग के बीच पसंद बनाने के बावजूद उन्हें फ़िल्मों के लिए मेहनत करनी पड़ी। एकट्रेस ने बताया कि किसी भी डायरेक्टर से मिल पाना या उनका नंबर मिलाना उन लोगों के लिए काफी मुश्किल का काम है, जो कि इस इंडस्ट्री से नहीं हैं। नुसरत ने खुलासा किया कि उन्होंने कबीर खान को काम के लिए मैसेज किया था।

# श्वेता तिवारी

**के BOSS से भिड़ेंगी बेटी पलक! माँ को जिसने दिया  
मौका, उसी के लिए बन रहीं खतरा!**

44 साल की श्वेता तिवारी अक्सर सुर्खियों में रहती हैं, यूं तो बहुत कम ही ऐसा होता है, जब बात उनके प्रोजेक्ट्स की हो, क्योंकि लोग उनकी फिटनेस देखकर ज्यादा इम्प्रेस रहते हैं। टीवी की पॉपुलर एक्ट्रेस लंबे वक्त से किसी शो में नहीं दिखी हैं। हालांकि, आखिरी बार वो 'सिंधम अगेन' में नजर आई थी। अजय देवगन की टोली में एक पुलिसवाली बनी थीं, जो पूरी टीम के साथ जा जाकर केस सुलझा रही थीं। अब अपनों के खिलाफ एक्ट्रेस श्वेता तिवारी की बेटी उत्तर आई हैं। पलक तिवारी की 1 मई को फिल्म आ रही है, जिसमें वो भूती तो नहीं बन रहीं, लेकिन उनका भूतनी बाला रूप दिखा है। श्वेता तिवारी 'सिंधम अगेन' से पहले भी रोहित शेट्री के साथ काम कर चुकी हैं, वो वेब सीरीज 'इंडियन पुलिस फोर्स' में दिखाई दी थीं। हालांकि, उसमें विवेक ओबेरॉय की पत्नी का किरदार निभाया था। लेकिन अजय देवगन ने तो उन्हें पुलिसवाली बना दिया। अब उनकी दोनों फिल्में रिलीज़ हो गई हैं।

ट्रेलर काफी जबरदस्त है, पहले फिल्म का किसी से कर्तृश नहीं हो रहा था, लेकिन अब उनकी संजय दत्त की फिल्म 'भूतनी' से टकर होने वाली है। दरअसल पहले यह फिल्म 18 अप्रैल को आने वाली थी, लेकिन आखिर में इसकी रिलीज को आगे बढ़ा दिया गया। संजय दत्त की इस फिल्म से पलक तिवारी भी वापसी कर रही हैं।

श्रेता तिवारी को 'सिंधम अगेन' में अजय देवगन ने ही बड़ा मौका दिया था, वो पिछर में उनके सीनियर बने थे, बॉस की बात को फॉलो करते हुए। श्रेता तिवारी फिल्म में विलेन्स को ढूँढती हैं। हालांकि, उस फिल्म में स्क्रीन टाइम काफी कम था, वहीं संजय दत्त के साथ पलक हैं। देखना होगा 1 मई वाली बाजी उनकी बेटी जीतती हैं या फिर अजय देवगन की फिल्म.

A woman with long dark hair, wearing a purple sari with a subtle iridescent or tie-dye pattern. The sari features a large, ornate diamond necklace with blue stones. She is looking down and to her right with a gentle smile. A large red letter 'f' is partially visible on the left edge of the frame.

रिपोर्ट करें या लॉक... फर्जी सोशल  
मीडिया अकाउंट्स को लेकर सोनू  
निगम ने फैसंस से की गुजारिश



बॉलीवुड के मशहूर सिंगर सोनू निगम ने एक से एक बेहतरीन गाने गाए हैं। उनकी आवाज का जादू आज भी फीका नहीं पड़ा है। लेकिन इस वक्त सिंगर सोनू अपने गानों की वजह से नहीं बल्कि अपने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए सुर्खियों का हिस्सा बने हुए हैं। सोनू निगम ने सोशल मीडिया पर चल रही धोखेबाजी को लेकर एक पोस्ट करते हुए अपने सभी फैन्स से गुजारिश की हैं कि वो इससे बचें और सावधान रहें। सिंगर के मुताबिक उनके नाम का गलत इस्टेमाल किया जा रहा है। सोनू निगम ने गंभीरता के साथ कहा है कि उनके और उनकी मैनेजर्मेंट टीम का खुद को सदस्य बताते हुए कुछ लोग धोखाधड़ी कर रहे हैं। सिंगर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट शेयर किया और लिखा, जरूर... मुझे पता चलता है कि कोई ऑनलाइन मेरी पहचान का गलत इस्टेमाल कर रहा है। इस बात को नोट कर लें कि मेरी टीम किसी भी कारण के चलते किसी से भी संपर्क नहीं कर रही है। अगर कोई मेरी मैनेजर्मेंट टीम से होने का दावा करता है और आपसे कॉन्टॅक्ट करता है, तो आप उससे सावधन रहें।

सिंगर ने आगे अपने पोस्ट में लिखा कि वो पिछले आठ साल से द्वीपर या एक्स अकाउंट पर नहीं हैं, कुछ अकाउंट हैं, जिन्हें लोग मेरा समझते हैं वो किसी और के द्वारा चलाए जा रहे हैं और विवादित चीज़े मेरे नाम से पोस्ट करते हैं। अगर आपको मेरे नाम से कोई फर्जी अकाउंट या मैसेज दिखे तो रिपोर्ट या उसे ब्लॉक करें। उन लोगों का शुक्रिया जिन्होंने मुझे इस इशु के बारे में बताया। साथ ही सोनू निगम ने अपने सभी फैन्स को थैंक्स भी कहा।

सोनू निगम से पहले मशाहूर सिंगर श्रेया घोषाल का एक्स अकाउंट भी हैक हो गया था। हालांकि, श्रेया ने प्लेटफॉर्म की मदद से अपने अकाउंट को सिक्योर कर लिया था। सोनू से पहले कई सितारे इस तरह के पोस्ट शेयर कर चुके हैं। जहां सेलिब्रिटी के नाम का इस्तेमाल करते हुए लोगों से पैसे ठगे जाते हैं।

18 साल पहले आई वो फिल्म, जिसमें  
सलमान और गोविंदा की फीस से  
परेशान हो गए थे डायरेक्टर



साल 2007 में फिल्म 'पार्टनर' रिलीज हुई थी, जिसमें गोविंदा और सलमान खान लीड रोल में थे। इनकी जोड़ी को खूब पसंद किया गया और बॉक्स ऑफिस पर ये फिल्म सुपरहिट साचित हुई थी। फिल्म के सभी गाने भी हिट थे, लेकिन 'सोनी दे नखरे' में जो वाइब्स लोगों को आई उसने सभी को छुमने पर मजबूर कर दिया था। बताया जाता है कि इस गाने की शूटिंग में डेविड ध्वन को सबसे ज्यादा परेशानी आई थी। स्क्रीनप्ले राइटर आलोक उपाध्याय, जिन्होंने डेविड ध्वन के साथ कई फिल्में की हैं, उन्होंने फिल्म पार्टनर से जुड़ा अपना अनुभव शेयर किया है। इंडियन एक्सप्रेस के मुताबिक, आलोक उपाध्याय ने बताया कि सलमान खान और गोविंदा की ज्यादा फीस से डेविड ध्वन परेशान से हो गए थे।

'सोनी दे नखरे' की शूटिंग में आई थी मुश्किलें ?  
राइटर आलोक उपाध्याय ने बताया कि किस तरह डेविड धवन  
शूटिंग के दौरान परेशान हो गए थे और फिर उन्होंने बाद में  
किस बात का ध्यान रखा था। आलोक उपाध्याय ने कहा,  
कमर्शियल सिनेमा के फिल्ममेकर के तौर पर डेविड धवन  
सभी की उम्मीदों पर खरे उतरते हैं। शूटिंग के दौरान उनके  
दिमाग में एडिटिंग और दूसरे पहलू जैसी चीजें भी चलती  
रहती थीं। वो सिनेमा के बारे में सबकुछ जानते हैं और फिल्म  
बनाते समय उनका लक्ष्य रहता है कि फिल्म अच्छी कमाई करे  
और उसे वो उसी तरह से बनाते भी हैं। लीड सितारों से उनका  
ब्यवहार जैसा भी हो लेकिन जब वो कैमरे के सामने होते हैं तो  
देविट तब तक भी मिठाप्पा रहता है।

आलोक उपाध्याय ने आगे कहा, आपको फिल्म पार्टनर का एक वाक्या बताता हूं, जिसमें सलमान खान और गोविंदा लीड एक्टर्स थे, फिल्म के गाने 'सोनी दे नखरे' की शूटिंग हो रही थी, और कोरियोग्राफर ने 2-3 लंबे शॉट्स लिए थे, डेविड साहब मेरे पास आए और उन्होंने कहा कि एक एक्टर ने 10 करोड़ चार्ज किए और दूसरे ने 5 करोड़ चार्ज किए हैं, ऐसे में ये 15 करोड़ खड़े हैं और इसलिए उनके सिर्फ पैर दिखाओ या हाथ का प्रियंका लंबोंज भाग ही लो

क्रोरियोग्राफर से क्या बोले थे डेविड धर्मन ?

आलोक उपाध्याय ने आगे कहा, डेविड साहब ने कोरियोग्राफर को बुलाया और कहा- आप 50 रुपये के फूल के बर्तन, 10 रुपये की सजावट की शूटिंग कर रहे हैं। मेरी फिल्म इन चीजों से पैसा नहीं कमा पाएगी। जो 15 करोड़ के दो खड़े हैं, उनके बलोज-अप मारो, वे दोनों कैमरे के सामने चेहरा बना सकते हैं और इसी पर पब्लिक ताली-सीटी बजाएगी, जिससे मेरी फिल्म पैसा भी कमाएगी।