

जुलाई में घर की थाली हुई सस्ती: सब्जियों और दालों की कीमतें गिरी

नई दिल्ली ।

जुलाई 2025 में घरेलू शाकाहारी और मांसाहारी थाली की लागत में क्रमशः 14 और 13 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई है। यह गिरावट मुख्य रूप से सब्जियों, दालों और बाँयलर चिकन की कीमतों में आई नरमी के कारण हुई है। शाकाहारी थाली की लागत में कमी का सबसे बड़ा कारण टमाटर, प्याज और आलू की कीमतों में तेज गिरावट है। टमाटर की कीमतें 36 फीसदी घटकर 66 से 42 रुपए प्रति किलो हो गईं। इसी तरह प्याज और आलू की कीमतों में भी क्रमशः 36 और 30 फीसदी की गिरावट

दर्ज की गई। पिछले वर्ष मौसम और बीमारियों के कारण आलू का उत्पादन घटा था, जिससे कीमतें बढ़ी थीं, लेकिन इस वर्ष उत्पादन बेहतर रहा। प्याज का उत्पादन भी 18-20 फीसदी अधिक होने से कीमतों में गिरावट आई। दालों की कीमतों में भी 14 फीसदी की कमी देखी गई, जो अधिक उत्पादन और पर्याप्त स्टॉक के चलते संभव हो सका। चावल की लागत में भी 4 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई। मांसाहारी थाली की लागत में गिरावट का मुख्य कारण ब्रॉयलर चिकन की कीमतों में 12 फीसदी की कमी है, जो मांसाहारी थाली की कुल लागत का लगभग आधा हिस्सा



होता है। हालांकि, कुछ आवश्यक वस्तुएं महंगी हुई हैं। वनस्पति तेल की कीमतें 20 फीसदी बढ़ीं, भले ही कच्चे खाद्य तेलों पर सीमा शुल्क घटाया गया हो। वहीं रसोई गैस (एलपीजी) की कीमतों में भी

सोना-चांदी की चमक बढ़ी: सोना 1.02 लाख और चांदी 1.14 लाख के पार

नई दिल्ली ।

घरेलू व अंतरराष्ट्रीय बाजार में शुक्रवार को सोने और चांदी के वायदा भाव में जोरदार तेजी देखने को मिली। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोना और चांदी दोनों ने नया रिकॉर्ड बनाया। निवेशकों के सुरक्षित निवेश के चलते कीमती धातुओं की मांग में इजाजा हुआ है। एमसीएक्स पर अक्टूबर डिलीवरी वाला सोना 482 रुपये की तेजी के साथ 1,01,950 प्रति 10 ग्राम पर खुला। यह 691 रुपये की तेजी के साथ 1,02,159 पर

कारोबार कर रहा था। इसने 1,02,151 का उच्चतम और 1,01,456 का न्यूनतम स्तर छुआ। इस साल यह 1,02,169 के भाव पर अब तक का ऑल टाइम हाई छू चुका है। चांदी के सितंबर वायदा कॉन्ट्रैक्ट की शुरुआत भी तेजी के साथ 1,14,641 पर हुई, जो पिछले बंद भाव 1,14,286 से 355 रुपये अधिक था। यह अभी 1,14,700 पर ट्रेड कर रही है। आज का उच्चतम स्तर 1,14,876 रहा। इस साल चांदी



1,16,641 प्रति किलो तक पहुंच चुकी है। अंतरराष्ट्रीय बाजार में भी तेजी जारी है। कार्मैक्स पर सोना 3,487.90 प्रति औंस पर खुला और 3,488.80 पर ट्रेड कर रहा है, जो 35.10 डॉलर की तेजी है। वहीं चांदी 38.46 प्रति औंस पर कारोबार कर रही है। कीमती धातुओं में यह तेजी आर्थिक अनिश्चितता और निवेशकों की सुरक्षित संपत्तियों में रुचि का संकेत है। आने वाले दिनों में भी इनमें मजबूती बनी रह सकती है।

अमेरिका का 50 फीसदी टैरिफ भारत की जीडीपी वृद्धि को कर सकता है धीमा

- जीडीपी वृद्धि अनुमान में 40 से 60 आधार अंक की गिरावट आ सकती है

नई दिल्ली ।

अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप की तरफ से भारत पर 50 फीसदी टैरिफ लगाने की घोषणा से भारत की आर्थिक वृद्धि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने की संभावना जताई जा रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि इससे चालू वित्त वर्ष में भारत की जीडीपी वृद्धि दर में 35 से 60 आधार अंक तक की कमी आ सकती है, जिससे देश की आर्थिक प्रगति धीमी पड़

सकती है। एचडीएफसी बैंक की एक प्रधान अर्थशास्त्री के अनुसार, यदि 50 फीसदी शुल्क लागू होता है तो 6.3 प्रतिशत के जीडीपी वृद्धि अनुमान में 40 से 60 आधार अंक की गिरावट आ सकती है। वहीं, मॉर्गन स्टैनली की रिसर्च रिपोर्ट में कहा गया है कि निर्यात पर लगाए गए इस टैरिफ का प्रत्यक्ष प्रभाव 60 आधार अंक तक हो सकता है, और अप्रत्यक्ष प्रभाव भी लगभग इतना ही रहेगा। इस रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि नकारात्मक प्रभाव जारी रहने पर सरकार को घरेलू वृद्धि को सहारा देने

के लिए नीतिगत कदम उठाने पड़ सकते हैं। वित्त वर्ष 2025 में भारत से अमेरिका को कुल 86.5 अरब डॉलर का निर्यात हुआ था, जो देश के जीडीपी का लगभग 2.2 फीसदी है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि ट्रंप की यह घोषणा स्थायी नहीं रहेगी और दोनों देशों के बीच जल्द ही समझौता हो सकता है। लेकिन फिलहाल, टैरिफ की वजह से भारत की आर्थिक वृद्धि प्रभावित हो सकती है। सरकार को इस चुनौती से निपटने के लिए त्वरित और प्रभावी नीतिगत कदम उठाने की जरूरत होगी।

झींगा मछली की कीमतों में 6 से 19 प्रतिशत तक गिरावट



- आंध्र प्रदेश और ओडिशा के पालकों को नुकसान का खतरा मुंबई ।

पिछले एक सप्ताह के दौरान झींगा मछली की कीमतों में 6 से 19 प्रतिशत तक गिरावट दर्ज की गई है। व्यापारियों और विशेषज्ञों के अनुसार, अमेरिका द्वारा भारत से होने वाले झींगा निर्यात पर भारी शुल्क लगाने की आशंका के कारण यह गिरावट हुई है। खासतौर पर पिछले दो दिनों में कीमतों में तेज कमी आई है, जिससे आंध्र प्रदेश और ओडिशा के झींगा पालकों को बड़ा नुकसान हो सकता है। ये दोनों राज्य झींगा पालन के प्रमुख केंद्र हैं, इसलिए यहां के किसान और व्यापारी इस गिरावट से सीधे प्रभावित हो रहे हैं।

भारत मुख्यतः अमेरिका को 50 काउंट या उससे कम काउंट वाले झींगे निर्यात करता है। 50

काउंट का अर्थ होता है कि एक किलोग्राम में 50 झींगे होते हैं, जिनका वजन लगभग 20 ग्राम होता है। वहीं, बड़े काउंट (कम वजन वाले झींगे) जैसे 60, 70, 80, 90, 100 काउंट की झींगा मछली चीन, यूरोपीय संघ, दक्षिण पूर्व एशिया, जापान और अन्य एशियाई बाजारों को निर्यात की जाती है। इन सभी वर्गों की झींगा मछली की कीमतों में गिरावट देखी गई है। व्यापारियों के आंकड़ों के अनुसार, अमेरिका को निर्यात की जाने वाली सबसे आम 40 काउंट झींगा मछली की कीमत लगभग 19 प्रतिशत घटकर 365 रुपये प्रति किलोग्राम रह गई है। इसके अलावा, झींगे से बने चोरे और दानों की कीमतों में भी कमी आई है। आंध्र प्रदेश जैसे राज्यों ने इस प्रकार के चारे बेचने वाली कंपनियों से झींगा पालकों के हित में कीमतें कम करने की मांग की है।

डालमिया सीमेंट को रिटर्न देरी पर ब्याज और जुर्माने की पूरी छूट

नई दिल्ली । डालमिया भारत की पूर्ण स्वामित्व वाली सहायक कंपनी, डालमिया सीमेंट (भारत) लिमिटेड को जीएसटीआर-3बी रिटर्न दाखिल करने में हुई देरी के कारण लगाए गए ब्याज 4,89,008 और जुर्माना 75,000 की पूरी छूट मिली है। इस छूट का आदेश झारखंड के धनबाद डिवीजन के राज्य कर (अपील) के अतिरिक्त आयुक्त के कार्यालय द्वारा दिया गया है, जिसमें कुल 5,64,008 की राशि शामिल है। यह जुर्माना और ब्याज झारखंड वस्तु एवं सेवा कर अधिनियम, 2017 और केंद्रीय वस्तु एवं सेवा कर अधिनियम, 2017 की धारा 75 के तहत राज्य कर के सहायक आयुक्त, बोकारो सर्किल, बोकारो द्वारा जुटाई और नवंबर 2017 के लिए जारी किया गया था। देरी डालमिया सीमेंट इंस्ट लिमिटेड द्वारा हुई थी, जो बाद में डीसीबीएलमें विलय हो गया। इस छूट से कंपनी को वित्तीय राहत ली है।



अमेरिका के शुल्क बढ़ाने से भारत के वस्त्र निर्यात उद्योग संकट में

नई दिल्ली । अमेरिका द्वारा भारत से वस्त्र एवं परिधान आयात पर शुल्क बढ़ाने के फैसले से भारतीय निर्यात उद्योग में संकट पैदा हो गया है। अमेरिकी बड़ी कंपनियों जैसे वॉलमार्ट, टारगेट, एमेज़ॉन, गैप, एचएंडएम् आदि ने भारत के आपूर्तिकर्ताओं को बताया है कि शुल्क स्थिति स्पष्ट होने तक नए ऑर्डर न भेजें। कंपनियां पहले से प्राप्त ऑर्डर को 27 अगस्त से पहले पूरा करने में जुट गई हैं, ताकि खरीदारों पर अतिरिक्त शुल्क का प्रभाव न पड़े। बाईंग एजेंट्स एसोसिएशन के एक अधिकारी ने कहा कि खरीदारों ने फिलहाल कोई नया बिल बनाने और ऑर्डर से जुड़ी पूछताछ पर रोक लगा दी है। भारत अमेरिका का सबसे बड़ा वस्त्र निर्यातक है, जनवरी-मई 2025 में 4.59 अरब डॉलर का निर्यात हुआ, जो पिछले वर्ष के मुकाबले 13 फीसदी अधिक है। पूरे 2025 में भारत से अमेरिका को करीब 10.8 अरब डॉलर के वस्त्र निर्यात हुए। विशेषज्ञों का कहना है कि बांग्लादेश, वियतनाम, चीन जैसे देशों पर अमेरिका ने कम शुल्क लगाए हैं, जिससे ऑर्डर वहां जाने की संभावना बढ़ गई है। भारत के लिए यह चुनौती है कि वह वैश्विक प्रतिस्पर्धा में अपने बाजार को सुरक्षित रख सके। फिलहाल वैश्विक कंपनियां भारत से नाता तोड़ने की स्थिति में नहीं हैं, लेकिन अनिश्चितता बनी हुई है।



भारत ने रूसी सस्ते कच्चे तेल की खरीद से बचाए 15 अरब डॉलर

नई दिल्ली ।

भारत ने जनवरी 2022 से जून 2025 के बीच रूस से सस्ते कच्चे तेल की खरीद से लगभग 15 अरब डॉलर (करीब 1.25 लाख करोड़) की बड़ी बचत की है। सूत्रों के आधार पर यह जानकारी मिली है। इस बचत का महत्व इसलिए भी है क्योंकि इसे इस साल की 1.2 लाख करोड़ की यूरिया सब्सिडी पूरी तरह चुकाने में इस्तेमाल किया जा सकता है। 2023 में सबसे अधिक बचत हुई, लगभग 7 अरब डॉलर, जब

जी7 देशों ने रूस पर तेल की कीमत सीमा (प्राइस कैप) लगाई थी। इस कारण रूस ने भारत को तेल प्रति बैरल 15-20 डॉलर सस्ता बेचने का विकल्प दिया। हालांकि, अब यह छूट घटकर 2 डॉलर से भी कम रह गई है, जिससे जनवरी से जून 2025 के बीच बचत घटकर 1.8 अरब डॉलर रह गई। तेल विशेषज्ञ के मुताबिक, अमेरिकी टैक्स के प्रभाव का अंजना अभी लगाना मुश्किल है। आने वाले हफ्तों में टैंड टॉक्स, क्राइ बैठक, विदेश मंत्री की रूस यात्रा और एससीओ



शिखर बैठक के बाद इस पर स्पष्टता आएगी। साबित हो रही है, खासकर वैश्विक तेल बाजार में अस्थिरता के बीच दूसरी ओर, अगर भारत को खाड़ी देशों या अमेरिका से तेल खरीदना पड़ा, तो रिफाइनिंग मार्जिन 2-3 डॉलर प्रति

शेयर बाजार गिरावट पर बंद

संसेक्स 765 , निफ्टी 232 अंक गिरा

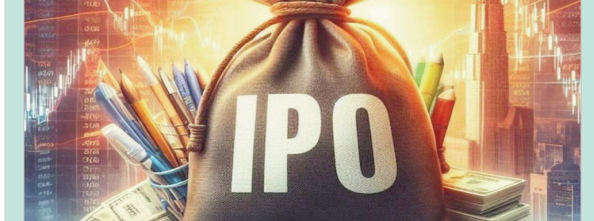
मुंबई ।

अमेरिका के साथ टैरिफ विवाद के बीच ही भारतीय शेयर बाजार शुक्रवार को गिरावट पर बंद हुआ। सप्ताह के अंतिम कारोबारी दिन बाजार में ये गिरावट दुनिया भर से मिले कमजोर संकेतों के साथ ही ऑटो, फार्मा व बैंकिंग शेयरों में बिकवाली हावी रहने से आई है। आज बीएसई मिडकैप व स्मालकैप के शेयर भी गिरे। इसके अलावा बीएसई के सभी सेक्टरों में भी गिरावट रही। दिन भर के कारोबार के बाद 30 शेयरों वाला बीएसई संसेक्स 765.47 अंक टूटकर 79,857.79 अंक पर बंद हुआ। वहीं 50 शेयरों वाला एनएसई निफ्टी निफ्टी 232.85 अंक नीचे आकर 24,363.30 अंक के स्तर पर बंद हुआ। एनएसई पर आज 3,038 शेयरों में कारोबार हुआ। इनमें से 984 शेयरों में तेजी रही।

वहीं 1,969 शेयरों में गिरावट रही जबकि 85 शेयरों पर कोई प्रभाव नहीं नहीं पड़ा। आज सबसे अधिक नुकसान भारतीय एयरटेल के शेयरों को हुआ और ये 64 रुपये की गिरावट के साथ ही 1,858.60 रुपये के स्तर पर बंद हुआ। वहीं अदानी एंटरप्राइज का शेयर 71.70 रुपये नीचे आकर 2,178.10 रुपये के स्तर पर बंद हुआ। श्रीराम फाइनेंस का शेयर 17.70 रुपये की गिरावट के साथ 609.65 रुपये के स्तर पर बंद हुआ। इंडसइंड बैंक का शेयर 24.90 रुपये की गिरावट के साथ 782.45 रुपये के स्तर पर बंद हुआ। महिन्द्रा एंड महिन्द्रा के शेयर में 66.90 रुपये की गिरावट आई और ये 3,144.20 रुपये के स्तर पर बंद हुआ। वहीं गत दिवस बाजार हल्की बढ़त के साथ बंद हुआ था। वहीं इससे पहले आज सुबह

सिल्वर कंज्यूमर इलेक्ट्रिकल्स ने आईपीओ लाने सेबी के पास जमा किए दस्तावेज

नई दिल्ली । राजकोट स्थित सिल्वर कंज्यूमर इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड (एससीईएल) ने भारतीय प्रतिभूति एवं विनिमय बोर्ड (सेबी) के समक्ष 1,400 करोड़ रुपये जुटाने के उद्देश्य से आईपीओ के लिए प्रारंभिक दस्तावेज दाखिल किए हैं। इस आईपीओ में कंपनी 1,000 करोड़ रुपये के नए शेयर जारी करेगी और 400 करोड़ रुपये की ऑफर फॉर सेल होगी। कंपनी आईपीओ से जुटाई गई राशि में से 865 करोड़ रुपये कर्ज चुकाने में, 35 करोड़ रुपये अपनी अनुषंगी कंपनी बीएपीएल के कर्ज भुगतान में और बाकी राशि सामान्य कॉर्पोरेट कार्यों में खर्च करेगी। सिल्वर कंज्यूमर इलेक्ट्रिकल्स पंप, मोटर, सोलर पंप, पंखे तथा कृषि उपकरण जैसी विद्युत टिकाऊ उपभोक्ता वस्तुओं का उत्पादन करती है। इस कदम से कंपनी अपनी वित्तीय स्थिति मजबूत कर बाजार में अपनी उपस्थिति बढ़ाना चाहती है।



रक्षाबंधन पर 17 हजार करोड़ के व्यापार की उम्मीद

पिछले साल 12,000 करोड़ का कारोबार हुआ था



नई दिल्ली ।

रक्षाबंधन का त्योहार नजदीक आते ही देशभर के बाजार पूरी तरह सज चुके हैं। कॉन्फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स (केट) के अनुसार इस बार राखी पर लगभग 17,000 करोड़ रुपये के व्यापार की संभावना है। 2024 में जहां 12,000 करोड़ का कारोबार हुआ था, वहीं इस बार 22.5 फीसदी की वृद्धि संभावित है। केट के राष्ट्रीय महामंत्री ने बताया कि 9 अगस्त को रक्षाबंधन के साथ-साथ भारत छोड़ो आंदोलन की वषगांठ भी है, जिससे इस बार भाई-बहन के प्रेम के साथ देशभक्ति की भावना भी जुड़ गई है। उन्होंने बताया कि मिठाई, फल, गिफ्ट आदि के रूप में लगभग 4,000 करोड़ रुपये से ज्यादा का कारोबार अनुमानित है। इस बार

बाजार में इनोवेशन वाली राखियों की धूम है। 'वोकल फॉर लोकल', डिजिटल राखी, मोदी राखी, जय हिंद, वंदे मातरम और विकसित भारत जैसे थीम वाली राखियों की ग्राहकों का भरपूर प्यार मिल रहा है। इसके अलावा इको-फ्रेंडली राखियां मिट्टी, बीज, बांस, खादी और कापास से बनी राखियां भी खूब बिक रही हैं। हर प्रदेश की अपनी थीम वाली राखियां भी आकर्षण का केंद्र बनी हुई हैं। मधुबनी राखी (बिहार), जूट राखी (कोलकाता), बांस राखी (झारखंड) जैसी राखियां न सिर्फ पारंपरिक कला को बढ़ावा दे रही हैं, बल्कि महिला उद्यमियों और स्थानीय कारीगरों को भी रोजगार का मौका दे रही हैं। इस रक्षाबंधन पर बाजारों में सिर्फ खरीदारी नहीं, बल्कि राष्ट्रभक्ति और आत्मनिर्भरता की झलक भी देखने को मिलेगी।



रुपया गिरावट पर बंद

मुंबई । अमेरिकी डॉलर के मुकाबले शुक्रवार को भारतीय रुपया तीन पैसे गिरावट के साथ ही 87.61 पर बंद हुआ। रुपया अमेरिकी डॉलर के मुकाबले शुरुआती कारोबार में सीमित दायरे में कारोबार करते हुए पांच पैसे टूटकर 87.63 पर आ गया। व्यापारिक अनिश्चितता और मजबूत अमेरिकी डॉलर के कारण रुपया दबाव में है। बाजार विशेषज्ञों के अनुसार, भारतीय रिजर्व बैंक रुपये को लगभग 87.95 के स्तर पर बनाए रखने का प्रयास कर रहा है, लेकिन विदेशी निवेशकों द्वारा निरंतर पूंजी निकासी से स्थानीय मुद्रा कमजोर हो रही है। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा विनिमय बाजार में रुपया 87.56 पर खुला और कारोबार के दौरान 87.63 के निचले स्तर पर पहुंचा। जो पिछले बंद भाव 87.58 के मुकाबले गिरावट दिखाता है। पिछले दिन रुपये ने अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 14 पैसे की मजबूती दर्ज की थी। हालांकि, विदेशी मुद्रा बाजार में अब भी अनिश्चितता बनी हुई है, जिससे रुपये पर दबाव बना हुआ है। अमेरिकी डॉलर की छह प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले स्थिति को दिखाने वाला डॉलर सूचकांक 0.27 प्रतिशत गिरकर 98.13 पर आ गया है। इस दौरान घरेलू शेयर बाजारों में भी कमजोरी देखी गई। वित्तीय विशेषज्ञों का मानना है कि विदेशी पूंजी निकासी और वैश्विक बाजार की अनिश्चितता के चलते रुपये की स्थिति फिलहाल कमजोर बनी रहेगी। निवेशकों को सतर्क रहना होगा क्योंकि वैश्विक आर्थिक परिस्थितियां रुपये के लिए चुनौतियां पेश कर रही हैं।

एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक को मिला यूनियर्सल बैंक का दर्जा

नई दिल्ली । शुक्रवार को एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक के शेयरों में करीब 8 फीसदी की जोरदार तेजी देखने को मिली। यह उछाल भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा बैंक को यूनियर्सल बैंक का दर्जा देने की सैद्धांतिक मंजूरी मिलने के बाद आया है। यह मंजूरी एयू को देश का पहला स्मॉल फाइनेंस बैंक बनाती है, जिसे आरबीआई की अप्रैल 2024 में जारी 'ऑन-टैप' लाइसेंसिंग पॉलिसी के तहत यह दर्जा मिला है। एयू ने सितंबर 2024 में यूनियर्सल बैंक बनने के लिए आवेदन किया था और लगभग 11 महीने बाद इस मंजूरी को हासिल किया। इस कदम से न केवल एयू, बल्कि अन्य स्मॉल फाइनेंस बैंक जैसे उज्ज्वीन और जना को भी उम्मीद जगी है, जो इसी लाइसेंस के लिए आवेदन कर चुके हैं। यूनियर्सल बैंक बनने के बाद, एयू बैंक बड़े पैमाने पर काम कर संकेगा और ग्राहकों को अधिक सेवाएं प्रदान कर पाएगा। एयू स्मॉल फाइनेंस बैंक देश का सबसे बड़ा स्मॉल फाइनेंस बैंक है, जिसकी लोन बुक 1 लाख करोड़ रुपए से अधिक है। जून तिमाही में इसकी लोन बुक में साल-दर-साल 23 फीसदी की बढ़त दर्ज की गई है।

नालको ने पहली तिमाही में 78 फीसदी बढ़ाया मुनाफा

नई दिल्ली । सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनी नेशनल एल्यूमिनियम कंपनी लिमिटेड (नालको) ने वित्त वर्ष 2025 की पहली तिमाही (अप्रैल-जून) में 1,049.48 करोड़ रुपये का एकीकृत शुद्ध लाभ अर्जित किया है, जो पिछले वर्ष की समान तिमाही के 588 करोड़ रुपये से 78 प्रतिशत अधिक है। कंपनी ने हाल ही में यह वित्तीय परिणाम जारी किया। नालको की आय भी इस दौरान 35 प्रतिशत बढ़कर 3,930.45 करोड़ रुपये हो गई, जबकि पिछले वर्ष की तिमाही में यह 2,916.62 करोड़ रुपये थी। रसायन कारोबार से राजस्व में 91 प्रतिशत की जबरदस्त वृद्धि दर्ज की गई, जो 1,628.11 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। वहीं एल्यूमिनियम कारोबार से राजस्व 7 प्रतिशत बढ़कर 2,708.34 करोड़ रुपये रहा। हालांकि, इस अवधि में कंपनी के खर्च भी बढ़कर 2,501.18 करोड़ रुपये हो गए, जो पिछले वर्ष की समान तिमाही के 2,099.61 करोड़ रुपये से अधिक है।



संक्षिप्त समाचार

पाक सेना को लगातार निशाना बना रहे बलूच विद्रोही

इस्लामाबाद, एजेंसी। बलूच विद्रोहियों ने मंगलवार रात आइड्री हमले में एक मेजर समेत तीन पाकिस्तानी सैनिकों की हत्या कर दी। तीन अन्य सैनिक गंभीर रूप से घायल हो गए। बलूच लिबरेशन आर्मी ने हमले की जिम्मेदारी ली है। हमले में मारे गए सैनिकों की हुई पहचान घटना स्थानीय समयानुसार रात लगभग 8०0 बजे हुई। एक बुलेटप्रूफ सैन्य वाहन पर इम्प्रोवाइज्ड एक्सप्लोसिव डिवाइस (आईडी) से हमला किया गया। हमले में मारे गए सैनिकों की पहचान मेजर रिजवान, नायब सूबेदार अमीन और लांस नायक यूनिस के रूप में हुई है। पाकिस्तानी सेना ने अभी नहीं दी कोई प्रतिक्रिया बीएलए प्रवक्ता जीयंद बलूच ने कहा कि समूह ने इलाके में एक खुफिया जानकारी पर आधारित अभियान चलाया गया। मेजर रिजवान के काफिले को निशाना बनाने के लिए रिमोट कंट्रोल से नियंत्रित आईडी का इस्तेमाल किया गया था। पाकिस्तानी सेना ने अब तक कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया जारी नहीं की है। जुलाई के मध्य से अब तक कई हमले हुए द बलूचिस्तान पोस्ट के अनुसार, जुलाई के मध्य से अलग-अलग घटनाओं में मेजर रैंक के चार सैन्य अधिकारी मारे गए हैं। वरिष्ठ सैन्य अधिकारियों को लगातार निशाना बनाना इस बात का संकेत है कि बलूच विद्रोही ने संचालनात्मक और खुफिया क्षमताएं बढ़ा ली हैं। हमलों का उद्देश्य पाकिस्तानी सेना पर मनोवैज्ञानिक दबाव बनाना है।

आयरलैंड के वाटरफोर्ड में

6 साल की भारतीय मूल की बच्ची पर हमला

डबलिन, एजेंसी। आयरलैंड के वाटरफोर्ड में भारतीय मूल की छह साल की बच्ची पर लड़कों ने बेरहमी से हमला किया। हमलावरों ने चिल्लाते हुए कहा, भारत वापस जाओ। बच्ची के निजी अंग पर भी वार किया। आयरलैंड में भारतीय मूल की किसी बच्ची पर यह पहला नस्लभेदी हमला है। हालांकि, देश में पहले अन्य भारतीयों के खिलाफ ऐसे हमले हो चुके हैं। बच्ची सोमवार शाम घर के बाहर दोस्तों के साथ खेल रही थी, तभी हमला हुआ। मां ने बताया कि हमलावरों में आठ साल की लड़की और 12-14 साल के लड़के थे। डबलिन स्थित समाचार एजेंसी द आयरिश मिरर को मां ने बताया कि मैंने उससे कहा था कि मैं बच्ची को दूध पिलाने के बाद वापस आ जाऊंगी, लेकिन बेटी एक मिनट बाद ही परेशान होकर घर आ गई। वह बहुत अधिक डरी थी। रो रही थी और बोल भी नहीं पा रही थी। आयरिश मिरर की रिपोर्ट के अनुसार, उसकी सेहेली ने उसकी मां को बताया कि उनसे बड़ी उम्र के लड़कों ने उसके निजी अंगों पर साइकिल से वार किया और उममें से पांच ने उसके चेहरे पर पुकते मारे। उन्होंने कहा, गंदे भारतीय, भारत वापस जाओ। उसके बाल भी भरोड़े। महिला आठ साल से आयरलैंड में रह रही है। वह नर्स है। हाल में आयरिश नागरिक बनी है।

पाकिस्तान ने बलूचिस्तान में

इंटरनेट बंद किया, सुरक्षा कार्रवाओं का हवाला दिया

इस्लामाबाद, एजेंसी। पाकिस्तान ने बलूचिस्तान प्रांत में मोबाइल इंटरनेट सेवाएं पूरी तरह से बंद कर दी हैं। पाकिस्तान टेलीकम्युनिकेशन अथॉरिटी के आदेश पर यह कदम उठाया गया है। इसके पीछे सुरक्षा कारणों का हवाला दिया गया है। यह जानकारी द बलूचिस्तान पोस्ट ने दी है। इंटरनेट बंद होने का असर लाखों लोगों पर पड़ा है। पढ़ाई, ऑनलाइन काम, कारोबार और सोशल मीडिया तक पहुंच पूरी तरह ठप हो गई है। खासकर छात्र और इंटरनेट से कमाई करने वाले लोग सबसे ज्यादा परेशान हैं। हालांकि रिपोर्ट में दावा किया गया है कि यह फैसला संभावित सुरक्षा खतरे के चलते लिया गया है। लेकिन बलूचिस्तान में अब तक इन खतरों के बारे में कोई आधिकारिक जानकारी नहीं दी है। यह भी स्पष्ट नहीं है कि इंटरनेट रकवाने का कब तक बहाल होगा। बलूचिस्तान सरकार पहले ही सार्वजनिक सभाओं पर पाबंदी लगा चुकी है। 'द बलूचिस्तान पोस्ट' के मुताबिक, राज्य के गृह विभाग ने 1 अगस्त से 15 दिनों के लिए धारा 144 लागू कर दी है। इसके तहत चार या उससे ज्यादा लोगों के इकट्ठा होने पर रोक है।

अमेरिका के जॉर्जिया में सैन्य अड़े में घुसा हमलावर, पांच सैनिकों को मारी गोली; बेस किया गया सीज

ब्लिलिसी, एजेंसी। अमेरिका के जॉर्जिया राज्य में स्थित फोर्ट स्टीवर्ट आर्मी बेस में बुधवार को उस वक्त हड़कंप मच गया जब एक सक्रिय शूटर (हमलावर) की सूचना के बाद बेस के कई हिस्सों को सीज कर दिया गया। इस घ घटने के दौरान पांच सैनिकों को हमलावर ने अपनी गोली का निशाना बनाया। अमेरिकी समाचार एजेंसी एपी को फोर्ट स्टीवर्ट के प्रवक्ता लेफ्टिनेंट कर्नल एंजेल टॉमको ने बताया कि मौके पर गोलीबारी की पुष्टि हुई है और स्थिति को लगातार मॉनिटर किया जा रहा है। फोर्ट स्टीवर्ट ने अपने आधिकारिक फेसबुक पेज पर लिखा कि कई हताहतों की खबर है और स्थिति अभी भी नियंत्रण में नहीं आई है। हालांकि, अभी यह स्पष्ट नहीं किया गया है कि ये हताहत केवल घायल हैं या किसी की मौत भी हुई है। सेना के अधिकारियों ने बताया कि स्थिति को गंभीरता से लिया गया है और हस्तक्षेप सुरक्षा उपाय किए जा रहे हैं। आर्मी बेस के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मस पर यह अलर्ट जारी किया गया है कि सभी लोग तत्काल अपने-अपने स्थानों पर रहें, खिड़कियां और दरवाजे बंद कर लें और जब तक अगला निर्देश न मिले, बाहर न निकलें। पूरी चौकसी के साथ आर्मी पुलिस और अन्य एजेंसियां हमलावर की तलाश में जुटी हुई हैं।

अमेरिका 32.5 करोड़ डॉलर की रूसी सुपरयाट अमाडिया की कर रहा नीलामी



वाशिंगटन, एजेंसी।

अमेरिका एक बहुत ही महंगी लज्जरी सुपरयाट अमाडिया की नीलामी कर रहा है, जिसकी कीमत 32.5 करोड़ डॉलर है। यह सुपरयाट रूस की है। अमेरिका ने इसे यूक्रेन पर रूस के आक्रमण के बाद जब्त कर लिया था। यह पहली रूसी सुपरयाट है, जिसे अमेरिका अब बेच रहा है।

यह नीलामी 10 सितंबर तक चलेगी।

यह फैसला ऐसे समय में लिया गया है, जब

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप रूसी

राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन पर युद्ध समाप्त करने का दबाव बना रहे हैं। अमेरिका ने कहा है कि वह अपने सहयोगियों के साथ मिलकर रूस के अमीर लोगों पर दबाव बनाने की कोशिश कर रहा है, जिनमें से कुछ राष्ट्रपति पुतिन के करीबी हैं और उनकी सुपरयाट जब्त कर ली गई हैं। अमेरिका चाहता है कि वे पुतिन को युद्ध रोकने के लिए मजबूर करें।

348 फीट लंबी याट में आठ राजकीय

कक्ष

रूसी सुपरयाट अमाडिया को अमेरिका ने तीन साल पहले जब्त किया था। यह याट वर्तमान में सैन डिगो में खड़ी है, जो 348 फीट लंबी है। इस याट का निर्माण जर्मन कंपनी लुसेन ने 2017 में विशेष रूप से किया था। इस सुपरयाट को फ्रांस्वा जुरेटी ने डिजाइन किया था। इसका अंतर का हिस्सा संगमरमर का है। इस याट में आठ राजकीय कक्ष, एक ब्यूटी सैलून, एक स्पा, एक जिम, एक हेलीपैड, एक स्वीमिंग पूल और एक लिफ्ट है। इसमें 16 मेहमानों और

दबाव के आगे झुका रूस? वाइट हाउस का दावा, जंग खत्म करने के लिए ट्रंप से मिलना चाहते हैं पुतिन

न्यूयॉर्क , एजेंसी।

रूस और यूक्रेन के बीच चल रहे युद्ध की वजह से वैश्विक राजनीति में लगातार उथल-पुथल मची हुई है। बुधवार को वाइट हाउस की तरफ से दावा किया कि रूसी राष्ट्रपति पुतिन ने युद्ध को खत्म करवाने के लिए जल्द से जल्द अपने अमेरिकी समकक्ष से मिलने की इच्छा जताई है। अमेरिका भी इस मुलाकात के लिए पहले से ही तैयार है। ऐसे में इन दोनों राष्ट्राध्यक्षों की मुलाकात जल्द ही हो सकती है। यह बयान उन मीडिया रिपोर्ट्स के बाद आया है, जिनमें कहा जा रहा था कि ट्रंप अगले हफ्ते ही अपने रूसी और यूक्रेनी समकक्ष से मिल सकते हैं। उनकी इस मुलाकात में एक नए सिरे से युद्ध को खत्म करने की शुरुआत होगी।

इन तीनों राष्ट्र प्रमुखों की अगली मुलाकात के बारे में पूछे गए सवाल का जवाब वाइट हाउस की प्रवक्ता कैरोलीन लैविट ने दिया। उन्होंने



कहा,रूसियों ने राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से मिलने की इच्छा जताई है... और राष्ट्रपति ट्रंप पुतिन और जेलेंस्की दोनों से मिलने के लिए तैयार हैं। इसके अलावा एएफपी ने एक वरिष्ठ यूक्रेनी सूत्र के हवाले से कहा है अमेरिकी दूत विटकोफ की मांस्को यात्रा के बाद ट्रंप की जेलेंस्की से फोन पर बात हुई। इस बातचीत में दोनों नेताओं के अलावा

नाटो प्रमुख, ब्रिटेन, जर्मनी और फिनलैंड के नेता शामिल थे। इस फोन कॉल के दौरान तीनों नेताओं की जल्द से जल्द मुलाकात की संभावना पर भी चर्चा की गई।

इससे अलग न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक इस जंग को खत्म करने की एक और कोशिश करने के लिए ट्रंप इस हफ्ते के आखिर तक

राष्ट्रपति पुतिन से मिलने और इसके ठीक बाद वह दोनों नेताओं से एक साथ मिलने की योजना बना रहे हैं। हालांकि अभी तक यूक्रेनी या नाटो अधिकारियों ने इस मीटिंग की पुष्टि नहीं की है।

गौरतलब है कि तीनों नेताओं के बीच यह मुलाकात के कयास अमेरिकी दूत विटकोफ की मांस्को यात्रा के बाद से लगाए जा रहे हैं। बुधवार को राष्ट्रपति ट्रंप ने अपने दूत विटकोफ और पुतिन के बीच हुई इस बातचीत को बेहतर बताया था। आपको बता दें कि ट्रंप और पुतिन के बीच होने वाली यह मुलाकात भारत के लिए भी महत्वपूर्ण हो जाती है। क्योंकि कल ही राष्ट्रपति ट्रंप ने भारत के ऊपर रूसी तेल खरीदने की वजह से 25 फीसदी अतिरिक्त टैरिफ लगाने की घोषणा की थी। इस बढ़े हुए टैरिफ की वजह से अब अमेरिका पहुंचने वाली भारतीय वस्तुओं पर टैरिफ 50 फीसदी तक पहुंच गया है।

सुनिश्चित करेंगे दोबारा न हो ऐसी त्रासदी..., हिरोशिमा परमाणु बम हमले की 80वीं बरसी पर बोले पीएम इशिबा

हिरोशिमा, एजेंसी। जापान के प्रधानमंत्री शिगेरू इशिबा ने हिरोशिमा पर परमाणु हमले की 80वीं बरसी पर उन लोगों को श्रद्धांजलि दी, जिन्होंने इस हमले में अपनी जान गंवाई थी। उन्होंने हिरोशिमा में आयोजित एक स्मृति समारोह में भाग लिया और फिर मीडिया से बातचीत में कहा कि उनकी सरकार शांति बनाए रखने और परमाणु हथियारों को खत्म करने के लिए लगातार काम करती रहेगी। प्रधानमंत्री इशिबा ने यह भी स्पष्ट किया कि जापान का नाटो जैसे किसी परमाणु साझेदारी समझौते में शामिल होने का कोई इरादा नहीं है। युद्ध के बाद अमेरिका जापान का सबसे करीबी सहयोगी बन गया है। इस बारे में उन्होंने किसी बदलाव की संभावना खारिज किया। एक्स पर पोस्ट करते हुए प्रधानमंत्री इशिबा ने कहा, मैंने आज हिरोशिमा शहर के शांति स्मारक पार्क में आयोजित स्मृति समारोह में भाग लिया। आज से 80 साल पहले हिरोशिमा पर परमाणु बम गिराया गया था, जिससे यह शहर पलभर में राख में बदल गया। मैंने उन सभी आत्माओं को श्रद्धांजलि दी, जिन्होंने इस त्रासदी में अपनी जान गंवाई। प्रधानमंत्री ने आगे लिखा, समारोह के बाद मैंने एक बार फिर शांति स्मारक संग्रहालय का दौरा किया। हम दुनिया का एकमात्र ऐसा देश हैं, जो परमाणु बम के भयावह अनुभव को दूसरों तक पहुंचा सकता है। हम इस दुखद अनुभव की याद को आने वाली पीढ़ियों तक पहुंचाएंगे और यह सुनिश्चित करने के लिए अंतरराष्ट्रीय प्रयासों की अपुवाई करेंगे कि फिर कभी ऐसी कोई त्रासदी न हो। हिरोशिमा में परमाणु हमले में बचे हुए पीढ़ियों के प्रतिनिधियों से बातचीत में मैंने परमाणु हथियारों से मुक्त दुनिया बनाने के लिए किए जा रहे निरंतर प्रयासों, 'हिरोशिमा एक्शन प्लान', पीढ़ियों के लिए सहायता योजनाएं और संग्रहालय के विस्तार पर चर्चा की।

घाना में हेलिकॉप्टर क्रैश, रक्षा और पर्यावरण मंत्रियों समेत आठ की मौत



हेलिकॉप्टर था। जिसका उपयोग आमतौर पर परिवहन और चिकित्सा निकासी के लिए किया जाता है।

राष्ट्रपति जॉन माहामा के चीफ ऑफ स्टाफ जूलियस डेबारा ने बताया कि हादसा दक्षिणी अशांति नाम की जगह

पर हुआ। उन्होंने इसे राष्ट्रीय त्रासदी बताया। राष्ट्रपति जॉन माहामा के चीफ ऑफ स्टाफ जूलियस डेबारा ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा- राष्ट्रपति और सरकार इस दुखद हादसे में जान गंवाने वाले हमारे साथियों के परिवारों के लिए अपनी संवेदना जाहिर करती है। अगली सूचना तक देशभर में झंडे आधे झुकाए जाएंगे।

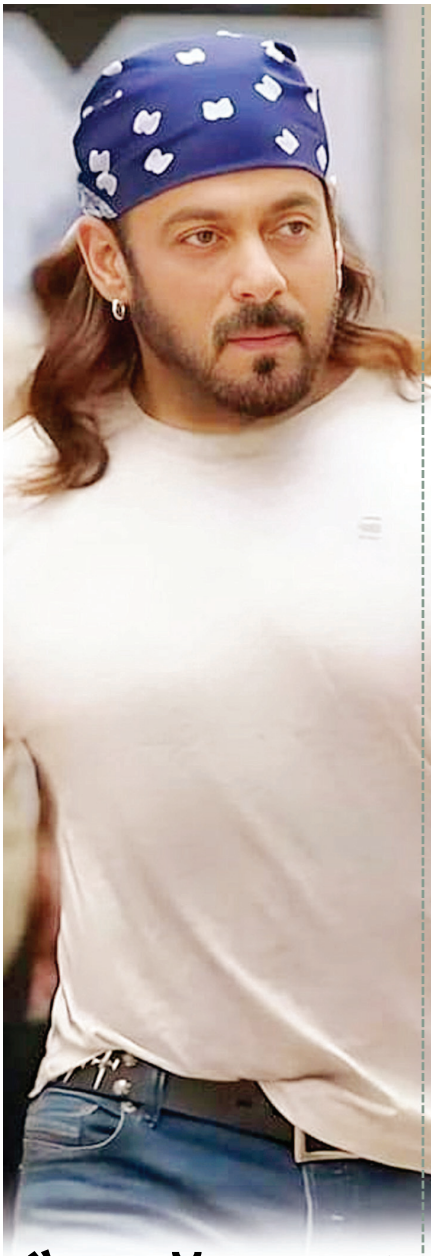
बुधवार की यह दुर्घटना पिछले एक दशक से अधिक समय में घाना की सबसे भीषण विमान दुर्घटनाओं में से एक मानी जा रही है। मई 2014 में एक सेवा हेलीकॉप्टर समुद्र तट के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। जिसमें कम से कम तीन लोगों की मौत हुई थी। 2021 में

अकारा में एक मालवाहक विमान रनवे से फिसलकर एक यात्रियों से भरी एक बस से टकरा गया था। जिससे कम से कम 10 लोगों की मौत हो गई थी।

देशभर में झंडे आधे झुकाए जाएंगे: राष्ट्रपति जॉन माहामा के चीफ ऑफ स्टाफ जूलियस डेबारा ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा- राष्ट्रपति और सरकार इस दुखद हादसे में जान गंवाने वाले हमारे साथियों के परिवारों के लिए अपनी संवेदना जाहिर करती है।अगली सूचना तक देशभर में झंडे आधे झुकाए जाएंगे। घाना की सेना के मुताबिक, हेलिकॉप्टर बुधवार सुबह राजधानी अकारा से उड़ान भरने के बाद रडार से गायब हो

गया था। हादसे की वजहों का अभी तक पता नहीं चल सका है।

हादसे की जांच शुरू: हेलिकॉप्टर में सत्तारूढ़ पार्टी नेशनल डेमोक्रेटिक कांग्रेस के उपाध्यक्ष और राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार भी सवार थे। घाना सरकार ने शोक व्यक्त करते हुए कहा कि यह हादसा देश के लिए एक बड़ा झटका है। दुर्घटना का शिकार हुआ हेलिकॉप्टर एक जेट-9 यूटिलिटी हेलिकॉप्टर था, जिसका इस्तेमाल आमतौर पर ट्रांसपोर्ट और मेडिकल सुविधा के लिए किया जाता है। हादसे की जांच शुरू कर दी गई है और सरकार ने पीड़ित परिवारों के लिए संवेदना जताई है।



बैटल ऑफ गलवां के बाद सलमान खान को मिली बड़ी फिल्म

सलमान खान इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म बैटल ऑफ गलवां को लेकर सुर्खियों में हैं। इसकी शूटिंग के लिए वह बहुत मेहनत कर रहे हैं। हाल ही में सलमान खान ने इस फिल्म का मोशन पोस्टर भी रिलीज किया है। फिल्म का निर्देशन अपूर्व लाखिया कर रहे हैं। खबरों के मुताबिक सलमान खान अभी इस फिल्म पर काम कर ही रहे हैं कि उनको एक और बड़ा प्रोजेक्ट मिला है।

सलमान खान को मिली नई फिल्म
पिंकविला के मुताबिक सलमान खान को जो फिल्म मिली है वह पीरियड थ्रिलर फिल्म है। सलमान खान ने मलयालम निर्देशक महेश नारायणन के साथ कई मुलाकातें की हैं। अब सलमान खान महेश नारायणन के साथ पीरियड थ्रिलर फिल्म पर काम करने के लिए राजी हो गए हैं। यह फिल्म 1970 से लेकर 1990 के दशक में सेट की जाएगी।

फिल्म के लिए सलमान ने ली ट्रेनिंग
बताया जाता है कि सलमान खान इन दिनों अपने कफर्ट जोन से बाहर निकल कर फिल्में करना चाहते हैं। इस फिल्म में भी वह जमकर मेहनत करने वाले हैं। इससे पहले खबरें आई थीं कि सलमान खान ने बैटल ऑफ गलवां के लिए काफी मेहनत की है। उन्होंने अपने घर के जिम में कई बदलाव किए थे। उन्होंने फिल्म में आर्मी का किरदार निभाने के लिए आर्मी की ट्रेनिंग ली थी।

बैटल ऑफ गलवां के बारे में
आपको बता दें कि सलमान खान जल्द ही फिल्म बैटल ऑफ गलवां में नजर आने वाले हैं। यह फिल्म साल 2020 में भारत और चीन सीमा पर हुई झड़प पर आधारित है। फिल्म में चित्रांगदा सिंह सलमान खान के साथ अहम किरदार में होंगी। इससे पहले सलमान खान फिल्म सिकंदर में नजर आए थे। यह फिल्म प्लॉप साबित हुई थी।



सन ऑफ सरदार 2 के बाद अब तेहरान में धमाल मचाएंगी नीरू बाजवा

पंजाबी सिनेमा की क्वीन नीरू बाजवा ने हाल ही में रिलीज हुई हिंदी फिल्म 'सन ऑफ सरदार 2' में अजय देवगन की पत्नी का किरदार निभाकर दर्शकों का दिल जीता। अब वह एक और हिंदी फिल्म 'तेहरान' में जॉन अब्राहम और मानुषी खिन्नर के साथ नजर आएंगी। यह फिल्म 14 अगस्त को ऑनलाइन स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म जी5 पर रिलीज होगी। नीरू के प्रशंसकों के लिए यह दोहरी खुशी का मौका है, क्योंकि वह एक के बाद एक हिंदी फिल्मों में अपनी छाप छोड़ रही हैं। नीरू ने 'तेहरान' को लेकर अपनी उत्सुकता जाहिर करते हुए बताया कि यह फिल्म उनके लिए बेहद खास है। इसके साथ ही उन्होंने फिल्म में अपने किरदार के बारे में भी हिंट दिया। नीरू ने कहा, लगातार हिंदी फिल्मों में काम करना मेरे लिए एक शानदार अनुभव है। 'सन ऑफ सरदार 2' एक कॉमेडी फिल्म थी, जबकि 'तेहरान' में मेरा किरदार गंभीर, भावनात्मक और अपने सिद्धांतों पर अडिग रहने वाला है। यह एक ऐसी कहानी है, जिसे बताना जरूरी है। इस फिल्म का हिस्सा बनकर मुझे बहुत गर्व महसूस हो रहा है। नीरू अपने को-एक्टर जॉन अब्राहम की तारीफ करती नजर आईं। उन्होंने कहा, जॉन के साथ काम करना एक यादगार अनुभव रहा। वह एक ड्रीम को-एक्टर हैं, जो अपने किरदार में गहराई और प्रामाणिकता लाते हैं। उनके साथ काम करने से मेरा प्रदर्शन भी बेहतर हुआ। मुझे उम्मीद है कि दर्शक हमें एक साथ पर्दे पर देखना पसंद करेंगे। 'तेहरान' एक जियो-पॉलिटिकल फिल्म है, जो साल 2012 में दिल्ली में इजरायली दूतावास के पास हुए बम विस्फोट से प्रेरित है। यह कहानी न केवल एक्शन और ड्रामा से भरपूर है, बल्कि यह अंतरराष्ट्रीय राजनीति और नैतिक दुविधाओं को भी उजागर करती है।



हर बार टूटने के बाद भी...

अक्षरा सिंह ने शेयर किया क्रिटिक पोस्ट

भोजपुरी इंडस्ट्री की चर्चित एक्ट्रेस अक्षरा सिंह सोशल मीडिया पर खूब एक्टिव रहती हैं। अक्सर वे यहां अपने स्टाइलिश लुक शेयर करती हैं, साथ ही अपनी पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ से जुड़े अपडेट भी शेयर करती दिखती हैं। सोमवार को उन्होंने एक पोस्ट शेयर किया है। इसके साथ क्रिटिक कैप्शन लिखा है। टूटने के बाद कोमल दिल के साथ जीना हिम्मत है अक्षरा सिंह ने आज सोमवार को इंस्टाग्राम अकाउंट से एक पोस्ट शेयर किया है। वे ट्रेडिशनल लुक में दुपट्टा पर्लान्ट करते हुए पोज देती दिख रही हैं। इसके साथ उन्होंने कैप्शन लिखा है, कठोर होना आसान है इस दुनिया में, पर हर बार टूटने के बाद भी कोमल दिल के साथ जीना, वह हिम्मत है।

नेटिजन्स दी ऐसी प्रतिक्रिया

अक्षरा सिंह ने अपने पोस्ट के साथ लिखा है, दूसरों के प्रिंट करण रहे। नेटिजन्स की इस पोस्ट पर सकारात्मक प्रतिक्रिया आ रही है।

अधिकांश लोग रेड हार्ट इमोजी बना रहे हैं। उनके लुक के साथ-साथ कैप्शन की तारीफ कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, सही कहा अक्षरा बहन। एक अन्य यूजर ने लिखा है, अक्षरा अब आपको बॉलीवुड जाना चाहिए।

पवन सिंह से जुड़ चुका है नाम

एक्ट्रेस अक्षरा सिंह की निजी जिंदगी की अगर बात करें तो उनका नाम भोजपुरी इंडस्ट्री के पावर स्टार पवन सिंह के साथ जुड़ चुका है। कभी अक्षरा सिंह और पवन सिंह का कथित अफेयर खूब सुर्खियों में रहा। दोनों ने साथ में



फिल्मों में काम भी किया। हालांकि, अब दोनों की राहें जुदा हैं। दोनों का ब्रेकअप एक बुरे मोड़ पर आकर हुआ। अक्षरा सिंह ने पवन सिंह पर मारपीट और हिंसा जैसे कई गंभीर के आरोप भी लगाए थे।

सारे जहां से अच्छा का ट्रेलर रिलीज, लास्ट वर्ल्ड वार को रोकने आगे आए प्रतीक

प्रतीक गांधी स्टारर जासूसी वेब सीरीज सारे जहां से अच्छा का ट्रेलर रिलीज हो गया है। सोमवार को यह ट्रेलर नेटफ्लिक्स इंडिया ने रिलीज किया है। इसमें भारत और पाकिस्तान के बीच झुमा और परमाणु संघर्ष की झलक दिखाई गई है।

भारत-पाकिस्तान के बीच संघर्ष की है कहानी
ट्रेलर में प्रतीक गांधी ने भारत के रॉ एजेंट का किरदार निभाया है। उन्हें भारत के पड़ोसी देश पाकिस्तान में तैनात किया गया है। वह पाकिस्तान में होने वाली परमाणु गतिविधि को रोकने की कोशिश करते हैं। इस दौरान उन्हें काफी संघर्ष करना पड़ता है।

प्रतीक गांधी पाकिस्तान में करते हैं संघर्ष
प्रतीक गांधी जैसे ही पाकिस्तान में राजनयिक मामलों के करीब पहुंचते हैं तो उनकी मुलाकात पाकिस्तान के आईएसआई एजेंट से होती है। इस किरदार को सनी हिंदुजा ने निभाया है। पाकिस्तान में प्रतीक गांधी जो कुछ भी करते हैं उनके दुश्मन उनकी हर गतिविधि पर नजर रखते हैं।

सारे जहां से अच्छा की स्टारकास्ट
ट्रेलर में गांधी और हिंदुजा के अलावा तिलोत्तमा शोम, कृतिका कामरा, रजत कपूर और अनुप सोनी को भी दिखाया गया है। सारे जहां से अच्छा सीरीज को गौरव सुक्ला ने बनाया है।

सारे जहां से अच्छा की रिलीज डेट सामने आई
ट्रेलर में दिखाया गया है कि अगर भारत के एजेंट जरा सा भी चूके तो पाकिस्तान परमाणु जंग शुरू कर सकता है। ऐसे में भारतीय एजेंट को पाकिस्तानी दुश्मनों को परमाणु हथियार बनाने से रोकना होता है। लास्ट वर्ल्ड वार सीरीज में सभी किरदारों ने बेहतरीन कलाकारी की है। सारे जहां से अच्छा 13 अगस्त को नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी।



इम्तियाज अली ला रहे नई फिल्म, 'साइड हीरोज' बनेंगे अभिषेक बनर्जी-अपारशक्ति खुराना और वरुण शर्मा

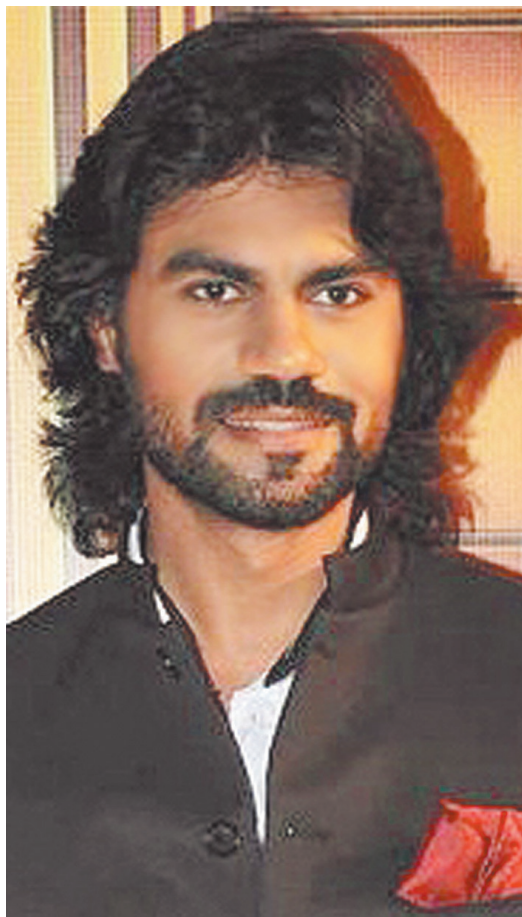
अभिनेता अभिषेक बनर्जी, अपारशक्ति खुराना और वरुण शर्मा तीनों अलग-अलग फिल्मों में अपने-अपने किरदारों के लिए काफी मशहूर हैं। अब ये तीनों एक ही फिल्म में नजर आएंगे। इस फिल्म को दिग्गज निर्माता-निर्देशक इम्तियाज अली प्रोड्यूस करेंगे। फिल्म का नाम 'साइड हीरोज' होगा।

मेकर्स ने शेयर किया फनी वीडियो

मेकर्स की ओर से एक वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया गया है। इस वीडियो में अभिषेक बनर्जी, अपारशक्ति खुराना और वरुण शर्मा इम्तियाज अली के सामने बैठे हैं और उनसे काम मांग रहे हैं। इम्तियाज बैठे कुछ सोच रहे हैं, तभी अपारशक्ति कहते हैं कि लगता है कि इम्तियाज सर हमारे लिए एक म्यूजिकल रोमांटिक सोच रहे हैं। इसके बाद तीनों अपारशक्ति का गाना भी गुनगुनाते हैं। वीडियो में और भी मेकर्स बैठे हैं। इस दौरान इम्तियाज कहते हैं कि फिल्म दो प्रकार की होती है या तो अपना लगे या फिर सपना लगे। तभी इम्तियाज के पास उनके किसी पुराने दोस्त का फोन आता है। फोन पर इम्तियाज और उसकी मजेदार बात होती है और अंत में वो इम्तियाज को अपने क्लास के री-यूनियन के बारे में बताता है और उस पर उन्हें बुलाता है। दोस्तों की री-यूनियन पर फिल्म लेकर आ रहे इम्तियाज बात करने के बाद इम्तियाज अली कहते हैं कि एक आइडिया है, दोस्तों पर फिल्म बनाते हैं। ये सुनकर अभिषेक, अपारशक्ति और वरुण शर्मा अपनी पिछली फिल्मों के किरदारों को याद करके दुखी हो जाते हैं और कहते हैं फिर से दोस्त। फिर इम्तियाज कहते हैं वैसे वाले दोस्त जिनसे आप जिंदगी भर पीछा नहीं छुड़ा सकते। इन दोस्तों का री-यूनियन। इसके बाद इम्तियाज फिल्म का टाइटल बताते हैं 'साइड हीरोज'। ये सुनकर तीनों कहते हैं कि मम्मी को तो लीड एक्टर बनने का बताकर आए थे। इस तरह से फिल्म का टाइटल साइड हीरोज सामने आता है।

तीन दोस्तों की कहानी है 'साइड हीरोज'

सिद्धार्थ सेन और पंकज मल्ला द्वारा लिखित और संजय त्रिपाठी द्वारा निर्देशित 'साइड हीरोज' 2026 में फ्रेंडशिप डे पर रिलीज होगी। मेकर्स ने बताया कि फिल्म तीन बचपन के दोस्तों की कहानी है, जो कॉमेडी टच लिए हुए है। तीन दोस्त जो कई साल बाद एक री-यूनियन में फिर से मिलते हैं। 'साइड हीरोज' का निर्माण इम्तियाज अली ने महावीर जैन, मृगदीप सिंह लांबा और रियान शाह के साथ मिलकर किया है। फिल्म



छोटे पर्दे पर एक्टर गौरव चोपड़ा ने एक लंबा वक्त बिताया है। टीवी शो उत्तरन में काम करने के बाद उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। वहीं फिल्मों में भी उनके काम को सराहा गया। पिछले कुछ सालों से वह छोटे पर्दे से दूर थे, लेकिन अब उन्होंने एंथ्रॉपॉसिबल से वापसी की है। आप पिछले कई साल से छोटे पर्दे से दूर हैं। इतने वक्त तक टीवी इंडस्ट्री से दूर रहने के पीछे क्या वजह रही? क्या आप किसी बदलाव के बारे में सोच रहे थे? सबसे पहली बात जो बतानी जरूरी है कि अगर किसी एक मीडियम में, किसी प्लेटफॉर्म में, किसी एक्टर को दर्शकों ने अपने दिल में थोड़ी सी भी जगह दी है और आप उस प्लेटफॉर्म को छोटा समझें तो ये तो नाशुकी की बात होगी। मेरे साथ ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। मैं वो एक्टर कहलाना चाहता हूँ, जो मीडियम को महत्व नहीं देता। मैं अपने दर्शकों और खुद के रिश्ते को महत्व देना चाहता हूँ। लोगों को इतना भरोसा होना चाहिए कि अगर ये एक्टर किसी शो में आ रहा है, तो अच्छा ही होगा। रही 4-5 साल के बाद वापसी की तो उसकी वजह एक तो कोविड था। उस समय में संजीवनी के नाम से 2020 में आखिरी शो कर रहा था। उसके बाद मेरी दुनिया ने ही एक ब्रेक ले लिया था। क्योंकि अपने कोविड की शुरूआत में ही ब्रेक ले लिया था, तब से अब तक दर्शक की सोच टीवी शो और फिल्मों को लेकर काफी बदली है। वापसी के बाद आप इस बदलाव को किस तरह देख रहे हैं? ये बदलाव का वक्त है तो अगर देखने के माध्यम बदले हैं तो लोगों का टेस्ट भी बदलता है। जैसे इंटरनेशनल

आज की पीढ़ी को रिश्ते में एडजस्ट करना नहीं सिखाया गया

कॉन्टेंट देखने से भी लोगों की पसंद पर फर्क पड़ा है। मुझे लगता है कि ये जो बदलाव एक दौर है, एक वक्त के बाद जब बदलाव पूरा होने को होगा, तो दर्शक अपनी-अपनी पसंद के हिसाब से सेटल हो जाएंगे, जिसको जो मीडियम पसंद होगा वो उसमें कॉन्टेंट देखेगा। जो दर्शक जैसा शो देखना चाहते हैं उनके लिए वैसा ही कॉन्टेंट बनाया जाएगा। आपने अपने करियर में काफी काम किया है और आज एक बात कही जाती है कि काम के दबाव का असर लोगों के रिलेशनशिप पर भी पड़ रहा है, जिस वजह से रिश्ते बिखर रहे हैं। आपने भी रिलेशनशिप में ऐसा उतार-चढ़ाव देखा है? इस बारे में आप क्या सोचते हैं? जी काम का दबाव रिश्ते पर जरूर पड़ता है। महिलाओं और मर्दों पर अलग-अलग पड़ता है। मर्दों से काम करने की समाज की अपेक्षा एक अलग ही दबाव है जबकि महिलाओं के लिए वो सपने को पूरा करने जैसा है। मैं तो खुद को बड़ा खुशकिस्मत मानता हूँ कि मैं इतने संपन्न परिवार से था कि मैं कह सका मुझे एक्टर बनना है, वरना एक आम लड़के को

15-16 साल की उम्र में ही इस बात का अहसास करा दिया जाता है कि जल्दी घर की जिम्मेदारी उठाने लायक बनें। जो 1950 में देखा जाता था कि शादी के लिए एक लड़के में क्या गुण होने चाहिए, वो ही आज भी देखा जाता है। महिलाओं की स्थिति काफी बदल गई है। आज ये कोई उम्मीद नहीं करता कि आप घर आएंगी तो घर का काम ही करेंगी या बच्चे पालेंगी। वो काम करना चाहें, तो करती हैं। जब एक सोशल बदलाव आता है तो उसमें एक अडजस्टमेंट

की जरूरत होती है। सच्चाई ये है कि उस अडजस्टमेंट के बारे में बच्चों को जागरूक नहीं किया जा रहा, उन्हें उसके बारे में पढ़ाया नहीं जा रहा। जो आपने माता-पिता के जीवन में देखा है, अब वैसा नहीं होगा। अब जिम्मेदारी कैसे बांटनी है, बच्चे को कैसे पालना है, ये हमें सोचना होगा। इसके लिए आज की पीढ़ी को तैयार नहीं किया गया है, इस वजह से मतभेद बढ़ रहे हैं और समाज का दबाव उस रिश्ते पर असर कर रहा है।

दिल्ली से मुंबई तक का सफर कैसा रहा?

जहां आपकी पैदाइश होती है, जहां आपने बचपन बिताया होता है, उस जगह से थोड़ा ज्यादा लगाव होता ही है। मैंने दिल्ली में सेंट कोलम्बस स्कूल से पूरी पढ़ाई की, जिसे आज के दौर में लोग शाहरुख खान के स्कूल के नाम से जानते हैं। वहां से और भी स्टार्स निकले हैं। हमारे स्कूल में इस बात पर सबसे ज्यादा जोर दिया जाता था कि लड़कियों के प्रति आपका व्यवहार कितना जेंटलमैन वाला है। आपकी पर्सनैलिटी कैसी है, इस पर भी जोर दिया जाता था। स्कूल के बाद मैंने फैशन डिजाइनिंग की पढ़ाई की। कोर्स के बाद से ही मुझे ऐविटिंग का शौक लगा था। फिर दिल्ली से मुंबई आ गया। मेरे लिए सबसे अच्छी बात ये रही है कि मुझे कभी स्ट्रगल नहीं करना पड़ा, मुझे आते ही काम मिल गया था।



सेहत के लिए बेहद लाभदायक है नींबू पानी

नींबू पानी को अगर देशी कोल्ड्रिंक कहा जाए, तो इसमें कुछ गलत नहीं होगा। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर यह पेय सेहत और सौंदर्य से जुड़े इतने फायदे देता है, जितने आप सोच भी नहीं सकते। जानिए नींबू पानी के कुछ ऐसे ही फायदे जो आपकी सेहत के लिए बेहद लाभदायक हैं -

नींबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। साथ ही, इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, रिबोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी - 6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। यह खराब गले, कब्ज, किडनी और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। साथ ही ब्लाड प्रेशर और तनाव को कम करता है। त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लिवर के लिए भी यह बेहतर होता है। पाचन क्रिया, वजन संतुलित करने और कई तरह के फैसर से बचाव करने में नींबू पानी मददगार होता है। नींबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटैशियम और जिक पाए जाते हैं।

किडनी स्टोन

नींबू पानी का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किडनी स्टोन से राहत पहुंचाना। मुख्यरूप से किडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशानी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरिन के बहाव को ब्लॉक कर देते हैं जो अत्यधिक पीड़ा का कारण बनता है। नींबू पानी पीने से शरीर को रिहाइज़ेट होने में मदद मिलती है और यह यूरिन को पतला रखने में मदद करता है। साथ ही यह किडनी स्टोन बनने के किसी भी तरह के खतरे को कम करता है।

डायबिटीज

नींबू पानी, हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है। खासतौर से उनके लिए जो

डायबिटीज के मरीज हैं या वजन कम करना चाहते हैं। यह शुगर को गंभीर स्तर तक पहुंचाए बिना शरीर को रिहाइज़ेट व एनर्जाइज करता है।

पाचनक्रिया में फायदेमंद

नींबू पानी में मौजूद नींबू का रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पित्त सिक्रेशन के प्रोडक्शन में वृद्धि करता है, जो पाचन के लिए आवश्यक है। साथ ही यह एसिडिटी और गठिया के खतरे को भी कम करता है। जो लोग आमतौर पर पाचन- संबंधी समस्याओं जैसे एबडॉमिनल क्रैम्प्स, ब्लॉटिंग, जलन और गैस की समस्या आदि से परेशान होते हैं, उन्हें नियमित रूप से नींबू पानी का सेवन करना चाहिए।

कब्ज

अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो नींबू पानी आपके लिए बेहद फायदेमंद है। प्रतिदिन सुबह गर्म नींबू पानी पिएं और पूरे दिन कब्ज की समस्या से दूर रहें।

इम्यून सिस्टम

नींबू पानी बायोफ्लेवोनोंयड, विटामिन सी और फाइटोन्यूट्रियंट्स का बेहतर स्रोत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नींबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराबी या फेरिन्जाइटिस में आराम पहुंचाता है।

वजन

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नींबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन आसानी से कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नींबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नींबू पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।



इम्यून सिस्टम के मजबूत होने पर हम बीमारियों से लड़ सकते हैं। यदि हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत है तो बीमारी हम पर हावी नहीं हो सकती। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत है तो यह हमें न सिर्फ सर्दी और खांसी से बचाती है बल्कि हैपेटाइटिस, लंग इन्फेक्शन, किडनी इन्फेक्शन सहित और कई बीमारियों से हमारा बचाव होता है। लेकिन हमारा इम्यून सिस्टम कमजोर है तो हम इसको कैसे पहचान सकते हैं, क्योंकि कई बार यह होता है इम्यून सिस्टम कमजोर तो होता है, पर हम इसे समझ ही नहीं पाते। आखिर कैसे पहचान करें कि आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है, आइए जानते हैं।

कैसे पहचानें कि इम्यून सिस्टम है कमजोर

अगर आपको लगता है कि आप बार-बार बीमार हो रहे हैं और जुकाम की शिकायत रहती है। बार-बार सर्दी हो जाना और यदि आपके आस-पास ऐसा कोई व्यक्ति है जिसे खांसी है और आपको भी इससे जल्दी खांसी या सर्दी हो जाती है तो आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है। बदलते मौसम का आपको बीमार करना आपके कमजोर इम्यून सिस्टम को दर्शाता है। यदि आप मौसम के बदलने पर बीमार हो रहे हैं तो आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है। व्यायाम करते समय सांसों का फूलना व जल्दी थक जाना यह कमजोर इम्यून सिस्टम की निशानी है। नींद न आना, आंखों के नीचे काले घेरे, थकान महसूस होना-यह भी कमजोर इम्यून सिस्टम की निशानी है। अगर आपको लगता है कि आप दूसरों की अपेक्षा बार-बार बीमार होते हैं, जुकाम की शिकायत रहती है, खांसी, गला खराब होना या स्किन रैशेज जैसी समस्याएं रहती हैं तो बहुत पॉसिबल है कि यह आपके इम्यून सिस्टम की वजह से हो। कैडिडा टेस्ट का पॉजिटिव होना, बार-बार यूटीआई, डायरिया, मसूड़ों में सूजन, मुंह में छाले वगैरह भी खराब इम्यूनिटी के लक्षण हैं।



आयुर्वेद के अनुसार तेज भूख लगने पर कभी खाली पेट न खाएं ये चीजें

कभी-कभी ऐसा होता है कि हमें बहुत तेज भूख लग जाती है और हम उस वक्त हमें जो भी उपलब्ध होता है, वो खाने लग जाते हैं लेकिन ऐसा करना आपके लिए घातक हो सकता है। आयुर्वेद के मुताबिक तेज भूख लगने पर कुछ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें नहीं खाना चाहिए। आइए, जानते हैं कौन-सी हैं वो चीजें-

अमरुद

अमरुद एक ऐसा फल है, जिसे अलग-अलग स्थितियों में खाने पर अलग-अलग परिणाम देखने को मिलते हैं यानी अगर आप सर्दियों में सुबह के वक्त खाली पेट अमरुद खाएंगे, तो आपको पेट दर्द की शिकायत हो सकती है। वहीं, गर्मी में खाली पेट अमरुद खाएंगे, तो यह फायदा देता है। ऐसे में आपको अमरुद नहीं खाना चाहिए।

सेब

सर्दियों में खाली पेट सेब खाने से बीपी बढ़ सकता है, अगर सुबह सबसे पहले यानी बिना कुछ खाए आप सेब खा लेते हैं, तो इस

दिवकत का सामना आपको करना पड़ सकता है लेकिन गर्मी में आप खाली पेट सेब खा सकते हैं।

टमाटर

टमाटर की तासीर गर्म होती है। इसे आप सर्दी के मौसम में तो खाली पेट खा सकते हैं लेकिन गर्मी के मौसम में ऐसा करने पर पेट में या सीने में जलन की समस्या हो सकती है। आपको सुबह के समय टमाटर खाने से परहेज करना चाहिए।

चाय-काँफी

चाय या कॉफी को खाली पेट पीने से बचना चाहिए। आप चाय या कॉफी को बिरिकेट, ब्रेड के साथ ले सकते हैं लेकिन खाली पेट या तेज भूख लगने पर सिर्फ चाय-कॉफी न लें, इससे आपके पेट में गैस बन सकती है।

दही

बहुत से लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें दही फायदे की जगह पर हानि पहुंचा देती है ऐसे में दही को सुबह के समय खाली पेट खाने से बचना चाहिए, वरना आपकी सेहत बिगड़ सकती है।

अमृत है आंवला 10 बेहतरीन फायदे

विटामिन-सी से भरपूर आंवला, हर मौसम में लाभदायक होता है। यह आंखों, बालों और त्वचा के लिए तो फायदेमंद है ही, साथ ही इसके और भी कई फायदे हैं, जो आपके शरीर की स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। आमतौर पर आंवले का प्रयोग अचार, मुरब्बा या चटनी के रूप में किया जाता है, लेकिन इसका अलग-अलग तरह से सेवन आपके लिए बेहद उपयोगी है। अगर आप नहीं जानते इस अनमोल फल के बारे में तो जरूर पढ़िए -

- डायबिटीज के मरीजों के लिए आंवला बहुत काम की चीज है। पीड़ित व्यक्ति अगर आंवले के रस का प्रतिदिन शहद के साथ सेवन करे तो बीमारी से राहत मिलती है।
- एसिडिटी की समस्या होने पर आंवला बेहद फायदेमंद होता है। आंवला का पाउडर, चीनी के साथ मिलाकर खाने या पानी में डालकर पीने से एसिडिटी से राहत मिलती है। इसके अलावा आंवले का जूस पीने से पेट की सारी समस्याओं से निजात मिलती है।
- पथरी की समस्या में भी आंवला कारगर उपाय साबित होता है। पथरी होने पर 40 दिन तक आंवले को सुखाकर उसका पाउडर बना लें, और उस पाउडर को प्रतिदिन मूली के रस में मिलाकर खाएं। इस प्रयोग से कुछ ही दिनों में पथरी गल जाएगी।
- रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी होने पर, प्रतिदिन आंवले के रस का सेवन करना काफी लाभप्रद होता है। यह शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायक होता है, और खून की कमी नहीं होने देता।
- आंखों के लिए आंवला अमृत समान है, यह आंखों की रोशनी को बढ़ाने में सहायक होता है। इसके लिए रोजाना एक चम्मच आंवला के पाउडर को शहद के साथ लेने से लाभ मिलता है और मोतियाबिंद की

- समस्या भी खत्म हो जाती है।
- बुखार से छुटकारा पाने के लिए आंवले के रस में छीक लगाकर इसका सेवन करना चाहिए, इसके अलावा दांता में दर्द और कैविटी होने पर आंवले के रस में थोड़ा सा कपूर मिला कर मसूड़ों पर लगाने से आराम मिलता है।
- शरीर में गर्मी बढ़ जाने पर आंवल सबसे बेहतर उपाय है। आंवले के रस का सेवन या आंवले को किसी भी रूप में खाने पर यह ठंडक प्रदान करता है। हिचकी तथा उल्टी होने की पर आंवले के रस को मिश्री के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करने से काफी राहत मिलेगी।
- याददाश्त बढ़ाने में आंवला काफी फायदेमंद होता है। इसके लिए सुबह के समय आंवला के मुरब्बा गाय के दूध के साथ लेने से लाभ होता है, इसके अलावा आप प्रतिदिन आंवले के रस का प्रयोग भी कर सकते हैं।
- चेहरे के दाग-धब्बे हटाकर उसे खूबसूरत बनाने के लिए भी आंवला आपके लिए उपयोगी होता है। इसका पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा साफ, चमकदार होती है और झुर्रियां भी कम हो जाती हैं।
- बालों को काला, घना और चमकदार बनाने के लिए आंवले का प्रयोग होता है, इसके पाउडर से बाल धोने या फिर इसका सेवन करने से बालों की समस्याओं से निजात मिलती है



नाश्ते में इन पांच चीजों को खाने से तेजी से बढ़ता है वजन, ज्यादातर लोग करते हैं सेवन



फिटनेस पाने के लिए लोग क्या-क्या जतन करते हैं। कई सर्वे के अनुसार आप शरीर पर चर्बी होने के कारण कई बीमारियों का शिकार हो सकते हैं। ऐसे में आपको बैली फैट कम करने के साथ फिट रहने की कोशिश करनी चाहिए। खुद को फिट रखने में ब्रेकफास्ट का भी अहम रोल होता है, ऐसे में आपको अगर हमेशा स्लिम ट्रिम रहना है, तो ऐसी 5 चीजें हैं, जो आपको नाश्ते में बिल्कुल नहीं खानी चाहिए-
वाइट ब्रेड - ब्रेड ज्यादातर भारतीय घरों में खाई जाती है लेकिन आपको बता दें कि ब्रेड का ज्यादा सेवन करना न सिर्फ आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाता है बल्कि इससे आपका वजन भी बढ़ता है। ऐसे में कोशिश करें कि वाइट की जगह ब्राउन ब्रेड का सेवन करें।
प्रोसेस्ड फूड - ऐसे खाद्य पदार्थों को कई बार पकने की क्रिया से गुजरना पड़ता है। साथ ही तेल, मसाले, घी होने की वजह से ये सेहत के लिए भी अच्छे नहीं होते। आपको चिप्स, पॉपकॉर्न, ड्राई फ्रूट्स, स्नैक्स आदि से दूर रहना चाहिए।
केक, कुकीज - केक और कुकीज में मैदे के अलावा घी और क्रीम का इस्तेमाल होता है, जो आपकी फिटनेस के हिसाब से बिल्कुल भी सही नहीं है इसलिए आपको नाश्ते में इन चीजों को नहीं खाना चाहिए।
नूडल्स - नूडल्स खाने में तो बहुत अच्छे लगते हैं लेकिन इसे हेल्दी ब्रेकफास्ट नहीं माना जा सकता है, इसी वजह से आपको नूडल्स नाश्ते में बिल्कुल नहीं खाने चाहिए।
फ्रूट जूस - आपको कोशिश करनी चाहिए कि मॉर्केट में उपलब्ध फ्रूट जूस बिल्कुल न पिएं बल्कि आप घर में ही फलों का जूस निकालकर पी सकते हैं। आपके पास अगर जूस की जगह फल खाने का समय है, तो नाश्ते के लिए सबसे बेहतरीन रहेगा।
पकोड़े-कचौड़ी - सुबह-सुबह तली चीजें खाना बिल्कुल भी सही नहीं है। आप पकोड़े और कचौड़ी जैसी तली हुई चीजें सुबह नहीं खाएंगे, तो आपकी सेहत के लिए अच्छा रहेगा।

आंखों को थकान से राहत देगा गुलाब जल, कम होगा तनाव

वर्क के दौरान लैपटाप का ज्यादा इस्तेमाल न केवल आपके पूरे स्वास्थ्य पर असर डालता है बल्कि इसका असर आपकी नाजुक आंखों पर भी पड़ता है।



वर्क के दौरान लैपटाप का ज्यादा इस्तेमाल किया जा रहा है, वहीं इसी के साथ ही मोबाइल के संपर्क में भी हम ज्यादा रह रहे हैं जिससे आंखों में जलन, धुंधला दिखना व खुजली जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इसलिए जरूरी है कि हम अपनी आंखों की देखभाल करें और जब भी आंखों पर दबाव महसूस करें तो स्क्रीन से दूर हो जाएं और बीच-बीच में आंखों को ठंडे पानी से भी धोते रहें। आंखों की जलन की परेशानी ज्यादा बढ़ जाती है। भले ही इस वक्त आप घर पर हैं लेकिन आंखों में जलन आप महसूस करते होंगे। इसलिए इन समस्याओं से निजात पाने के लिए आपको अपनी आंखों की सही देखभाल की जरूरत है, वहीं गुलाब जल का इस्तेमाल आपको आंखों की समस्या से निजात दिला सकता है। गुलाब जल के इस्तेमाल से आंखों को ठंडक मिलती है, साथ ही ताजगी महसूस होती है। ओवरस्टाइम काम करने के दौरान आंखों में तनाव महसूस होता है इसके लिए खुद को रिलेक्स करना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप कॉटन में गुलाब जल डालें और इसे अपनी आंखों पर रखकर कुछ देर के लिए आंखों को आराम दें। गुलाब जल को आंखों में डालने से भी तुरंत राहत मिलती है, साथ ही फ्रेश महसूस होता है। अतः आपने आंखों का ध्यान रखें और समय-समय पर अपनी पलकों को झपकाते रहें।