

विशाल विचार

कानपुर नगर से प्रकाशित एवं लखीमपुर खीरी , फतेहपुर , सीतापुर ,उन्नाव , हमीरपुर व कानपुर देहात से प्रसारित

वर्ष : 01 अंक : 15

कानपुर सोमवार 15 अप्रैल 2024

पृष्ठ : 12

मूल्य : 05 रुपया

संक्षिप्त खबरें

सलमान खान के घर के पास फायरिंग, पुलिस जांच में जुटी

एजेन्सी मुंबई। एक चौकाने वाली घटना में, दो अज्ञात व्यक्तियों ने बॉलीवुड स्टार सलमान खान के बांद्रा स्थित घर के बाहर सुबह के समय गोलीबारी की। अधिकारियों ने रविवार को यह जानकारी दी। स्थानीय लोगों के अनुसार, हेल्मेट पहने दो अज्ञात व्यक्ति मोटरसाइकिल पर तेजी से आए और अंधेरे और सुनसान सड़क पर जाने से पहले गैलेक्सी अपार्टमेंट की दिशा में कम से कम चार गोला चलाया। सलमान खान सलमान खान के घर के पास फायरिंग, पुलिस जांच में जुटीको लॉरेंस बिश्नोई गिरोह जैसे पंजाब स्थित कुछ माफिया समूहों से खतरा है। पिछले कुछ वर्षों में उन्हें और उनके पिता सलीम खान को अलग-अलग तरीकों से जान से मारने की धमकी दी गई है।

श्रीवा में 160 फीट गहरे बोरवेल में फंसे मासूम की हुई मौत, 44 घंटे चला रेस्क्यू ऑपरेशन..

एजेन्सी श्रीवा। मध्य प्रदेश के श्रीवा जिले में 160 फीट गहरे बोरवेल में फंसे मासूम की मौत हो गई है। आपको बता दें कि 44 घंटे चले रेस्क्यू ऑपरेशन के बाद 42 फीट की गहराई पर मयंक गिड़ियों के बीच दबा मिला, तत्काल मेडिकल टीम मयंक को लेकर अस्पताल पहुंची यहां पर डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया है। इस बात की पुष्टि जिला पंचायत सीईओ सोरभ सोनवडे ने की है। शुक्रवार को मयंक खेलते समय खुले बोरवेल में गिर गया था। घटना जनेह थाना क्षेत्र में आने वाली मालिका गांव की है। ग्रामीणों की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची इसकी बाद 8 जेसीबी मशीनों की मदद से बोरवेल की गहरी झिल मशीन से बोरवेल तक पहुंचने के लिए एक सुरंग बनाई गई थी।

केरल में बस और कार की भीषण टक्कर, परिवार के तीन सदस्यों की दर्दनाक मौत

एजेन्सी वायनाड। केरल के वायनाड के विथिरि में बस और कार की भीषण टक्कर हुई है। इस हादसे में एक ही परिवार के तीन सदस्यों की दर्दनाक मौत हो गई है। इसके अलावा, परिवार के तीन लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं। मिला जानकारी के अनुसार, यह घटना रविवार सुबह साढ़े छह बजे घटी। यह परिवार मलयपुरम के कोडोड़ी में रहते थे और वह मैसूर से अपने घर वापिस जा रहे थे। लेकिन इसी दौरान उनके वाहन की बस से टक्कर हो गई। हादसे में घायलों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। अभी तक घटना के कारणों का पता नहीं चल पाया है।

राजस्थान में बड़ा सड़क हादसा, तेज रफ्तार कार ट्रक में घुसी, 2 पक्का समेत 7 जिंदा जले

एजेन्सी सीकर। राजस्थान के सीकर जिले में रविवार को एक तेज रफ्तार कार और ट्रक की टक्कर में तीन महिलाओं और दो बच्चों समेत सात लोगों की झुलसकर मौत हो गई। पुलिस ने यह जानकारी दी। पुलिस उपाधीक्षक (फतेहपुर सर्फिल) रामप्रताप बिश्नोई ने बताया कि कार में सवार सात लोग सालासर बालाजी मंदिर से हिसार की ओर जा रहे थे कि फतेहपुर कोतवाली थाना क्षेत्र की आशीर्वाद पुलिस के पास कार ने ट्रक को पीछे से टक्कर मार दी।

स्पष्ट जनादेश के नतीजे भी स्पष्ट होते हैं, हमें आर्टिकल 370 को हटाने में मदद मिली, घोषणापत्र पर बोले जेपी नड्डा

एजेन्सी नयी दिल्ली। भाजपा ने 2024 के लोकसभा चुनावों के लिए अपना घोषणापत्र जारी किया। पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने रविवार को राष्ट्रीय राजधानी में पार्टी मुख्यालय में नेताओं की सभा को संबोधित किया और कहा कि आम चुनाव के लिए पार्टी का घोषणापत्र दर्शाता है कि भाजपा के संस्थापकों के पास क्या था। देश के लिए कल्पना की। नड्डा ने कहा, हमारा घोषणापत्र दर्शाता है कि भाजपा के संस्थापकों ने देश के लिए क्या कल्पना की थी। पीएम मोदी ने आम आदमी की समझ को सरल बनाया है और इसे शक के साथ, सबका विकास, सबका विश्वास कहा है। जेपी नड्डा ने कहा, आज, जब

हम संकल्प पत्र लॉन्च कर रहे हैं, तो हम सीखेंगे और चर्चा करेंगे कि हम पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में अगले पांच वर्षों तक देश की सेवा कैसे करेंगे। नड्डा ने कहा, उन्होंने हमें स्पष्ट जनादेश दिया और स्पष्ट परिणाम आए। अपने स्पष्ट जनादेश दिया और अनुच्छेद 370 को निरस्त कर दिया गया। हमने वो दिन भी देखे जब कांग्रेस के वकीलों ने राम मंदिर के निर्माण में अड़ंगा लगाया, न्यायिक प्रक्रिया को रोकने की कोशिश की। लेकिन बीजेपी की सरकार में यह संकल्प भी पूरा हुआ। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भव्य राम मंदिर का निर्माण हुआ। सत्तारूढ़ सरकार द्वारा किए गए कार्यों पर प्रकाश डालते हुए, भाजपा अध्यक्ष ने कहा, पीएम आवास योजना के तहत चार

करोड़ घर बनाए गए हैं और यह काम आगे भी जारी रखा जा रहा है। आज, 50 करोड़ जनघन खातों में से 55.5 प्रतिशत जनघन खाते महिलाओं के नाम पर खोले जाते हैं। उन्होंने कहा, आज देश में उज्वला योजना के तहत 10 करोड़ से ज्यादा गैस सिलेंडर बांटे जा चुके हैं। देशभर में 11 करोड़ से ज्यादा इज्जत घर बनाए गए हैं। 60,000 नए गांवों को पक्की सड़कों से जोड़ने का काम किया गया है। नड्डा ने कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में भारत की आबादी में 25 करोड़ लोग गरीबी रेखा से ऊपर उठ चुके हैं। नड्डा ने कहा, हमने कभी नहीं सोचा था कि गांव सशक्त होंगे, या ऑप्टिकल फाइबर गांवों तक पहुंचेगा। लेकिन आज मुझे खुशी है कि आपके नेतृत्व

में 1.2 लाख पंचायतें ऑप्टिकल फाइबर से जुड़ चुकी हैं और उन्हें इंटरनेट सुविधाओं से भी जोड़ा जा है, भारत में अत्यधिक गरीबी अब 1 प्रतिशत से भी कम हो गई है। उन्होंने भारत रत्न डॉ. बीआर अंबेडकर को उनकी जयंती पर श्रद्धांजलि दी। नड्डा ने कहा, आज भारत रत्न डॉ. बीआर अंबेडकर की जयंती है, हम उन्हें श्रद्धांजलि देते हैं। हम सभी जानते हैं कि उन्होंने सामाजिक न्याय के लिए लड़ाई लड़ी। उनके रास्ते पर चलते हुए भाजपा ने हमेशा सामाजिक न्याय के लिए लड़ाई लड़ी। 18वीं लोकसभा के लिए 543 प्रतिनिधियों को चुनने के लिए भारत में लोकसभा चुनाव 19 अप्रैल, 2024 से 1 जून, 2024 तक होने हैं। ये चुनाव सात चरणों में आयोजित किए जाएंगे, जिसके नतीजे 4 जून को घोषित किए जाएंगे। 1.44 अरब की कुल आबादी में से लगभग 970 मिलियन व्यक्ति चुनाव में भाग लेने के पात्र हैं। अंध्र प्रदेश, अरुणाचल प्रदेश, ओडिशा और सिक्किम में वोटिंग नया चुनाव आम चुनाव के साथ होगे। इसके अलावा, 16 राज्यों में 35 सीटों पर उपचुनाव होंगे।

अंबेडकर को उनकी जयंती पर श्रद्धांजलि दी। नड्डा ने कहा, आज भारत रत्न डॉ. बीआर अंबेडकर की जयंती है, हम उन्हें श्रद्धांजलि देते हैं। हम सभी जानते हैं कि उन्होंने सामाजिक न्याय के लिए लड़ाई लड़ी। उनके रास्ते पर चलते हुए भाजपा ने हमेशा सामाजिक न्याय के लिए लड़ाई लड़ी। 18वीं लोकसभा के लिए 543 प्रतिनिधियों को चुनने के लिए भारत में लोकसभा चुनाव 19 अप्रैल, 2024 से 1 जून, 2024 तक होने हैं। ये चुनाव सात चरणों में आयोजित किए जाएंगे, जिसके नतीजे 4 जून को घोषित किए जाएंगे। 1.44 अरब की कुल आबादी में से लगभग 970 मिलियन व्यक्ति चुनाव में भाग लेने के पात्र हैं। अंध्र प्रदेश, अरुणाचल प्रदेश, ओडिशा और सिक्किम में वोटिंग नया चुनाव आम चुनाव के साथ होगे। इसके अलावा, 16 राज्यों में 35 सीटों पर उपचुनाव होंगे।



जेपी नड्डा ने भाजपा के घोषणापत्र के तहत चार करोड़ घर बनाए गए हैं और यह काम आगे भी जारी रखा जा रहा है।

बिहार में अपने योद्धाओं को विजयी बनाने में जुटे हैं दलों के 'दिग्गज'

एजेन्सी पटना। लोकसभा चुनाव के पहले चरण के मतदान में अब कुछ ही समय शेष है, ऐसे में जहां सभी योद्धा (उम्मीदवार) चुनावी मैदान में एक-दूसरे को पछाड़ने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ना चाह रहे हैं, वहीं अपने-अपने 'योद्धाओं' को इस चुनावी महाभारत में विजयी बनाने के लिए दिग्गज जुटे हुए हैं। बिहार में इस चुनाव में प्रमुख दलों के मुखिया खुद तो चुनाव मैदान में नहीं उतरे हैं, लेकिन वे अपने प्रत्याशियों को विजयी बनाने में लगे हुए हैं। विपक्षी दलों के महागठबंधन के प्रमुख घटक दल राष्ट्रीय जनता दल (राजद) के अध्यक्ष लालू प्रसाद अभी तक चुनावी प्रचार में नहीं निकले हैं, लेकिन उनके पुत्र तेजस्वी यादव अपने दल में 'सारथी' की भूमिका में नजर आ रहे हैं। तेजस्वी यादव कहीं से चुनाव नहीं लड़ रहे हैं, लेकिन प्रतिदिन तीन से चार चुनावी जनसभा कर

कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष अखिलेश सिंह हाल ही में राज्यसभा सदस्य के रूप में निर्वाचित हुए हैं, ऐसे में उनके लेकिन अब तक प्रत्याशियों की घोषणा नहीं की गई है। वे, सूत्र बताते हैं कि पार्टी प्रमुख मुकेश सहनी इस बार चुनाव नहीं लड़ेंगे। ऐसे भी सहनी राजद नेता तेजस्वी के साथ चुनाव प्रचार में जुटे हुए हैं। इधर, एनडीए में शामिल जनता दल (युनाइटेड) के अध्यक्ष और बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार स्वयं लोकसभा चुनाव नहीं लड़ रहे हैं। नीतीश एनडीए के योद्धाओं के समर्थन में जमकर चुनाव प्रचार कर रहे हैं। जद (यू) के मुख्य प्रवक्ता नीरज कुमार भी कहते हैं कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के विकास पुरुष वाली छवि और उनके काम एनडीए के प्रत्याशियों को जीत दिलाने में निर्यायक बनेंगे। उन्होंने कहा कि चुनाव नहीं लड़ना कोई गलत नहीं है। इससे मुख्य रणनीतिकार को प्रचार के लिए पूरा समय मिलता है।

अपने योद्धाओं की जीत सुनिश्चित कराने में लगे हैं। पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी भी इस चुनाव में अब तक प्रचार करने नहीं निकली हैं। ऐसा ही कुछ हाल कांग्रेस में भी है। कि समिति को 15 लाख से अधिक सुझाव प्राप्त हुए हैं। राजनाथ ने कहा बीजेपी की कथनी और करनी में कमी कोई अंतर नहीं रहा है और यही विश्वसनीयता उसकी सबसे बड़ी ताकत है। उन्होंने कहा, हमें गर्व है कि भाजपा अपने संकल्प पत्र के प्रत्येक वादे को पूरा करती है। जो हम कहते हैं, वो हम करते हैं। हमारी कथनी और करनी में कमी कोई अंतर नहीं रहा। न केवल भाजपा के लोग बल्कि देश के नागरिक राजनीति में 'स्वर्ण मानक' के रूप में देखा जाता है। उन्होंने अनुच्छेद 370 के अधिकतर प्राक्खान हटाए जाने और राम मंदिर के निर्माण के अलावा केंद्र सरकार द्वारा उठाए गए विकास के विभिन्न कदमों का जिक्र करते हुए कहा कि सत्तारूढ़ पार्टी ने अपने सभी वादे पूरे किए हैं। सिंह लोकसभा चुनाव के लिए भाजपा की घोषणापत्र जारी किया। घोषणापत्र के लॉन्च

लेकिन अब तक प्रत्याशियों की घोषणा नहीं की गई है। वे, सूत्र बताते हैं कि पार्टी प्रमुख मुकेश सहनी इस बार चुनाव नहीं लड़ेंगे। ऐसे भी सहनी राजद नेता तेजस्वी के साथ चुनाव प्रचार में जुटे हुए हैं। इधर, एनडीए में शामिल जनता दल (युनाइटेड) के अध्यक्ष और बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार स्वयं लोकसभा चुनाव नहीं लड़ रहे हैं। नीतीश एनडीए के योद्धाओं के समर्थन में जमकर चुनाव प्रचार कर रहे हैं। जद (यू) के मुख्य प्रवक्ता नीरज कुमार भी कहते हैं कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के विकास पुरुष वाली छवि और उनके काम एनडीए के प्रत्याशियों को जीत दिलाने में निर्यायक बनेंगे। उन्होंने कहा कि चुनाव नहीं लड़ना कोई गलत नहीं है। इससे मुख्य रणनीतिकार को प्रचार के लिए पूरा समय मिलता है।

लोकसभा चुनाव के लिए बीजेपी का घोषणा पत्र जारी, राजनाथ बोले पीएम मोदी की गारंटी 24 कैंरेट सोने की तरह

एजेन्सी नयी दिल्ली। भाजपा ने रविवार को प्रधानमंत्री मोदी, पार्टी प्रमुख जेपी नड्डा, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह,

से पहले रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने राष्ट्रीय राजधानी में पार्टी मुख्यालय में नेताओं की सभा को संबोधित किया और कहा बीजेपी ने अपने वादों को पूरा करके लोगों के बीच विश्वसनीयता अर्जित की है और पीएम मोदी की गारंटी को 24 कैंरेट सोने की तरह देखा जाता है। सिंह ने यहां पार्टी के 'संकल्प पत्र' को जारी करने के मौके पर कहा कि भाजपा के घोषणापत्र को विश्व राजनीति में 'स्वर्ण मानक' के रूप में देखा जाता है। उन्होंने अनुच्छेद 370 के अधिकतर प्राक्खान हटाए जाने और राम मंदिर के निर्माण के अलावा केंद्र सरकार द्वारा उठाए गए विकास के विभिन्न कदमों का जिक्र करते हुए कहा कि सत्तारूढ़ पार्टी ने अपने सभी वादे पूरे किए हैं। सिंह लोकसभा चुनाव के लिए भाजपा की घोषणापत्र जारी किया। घोषणापत्र के लॉन्च

कि समिति को 15 लाख से अधिक सुझाव प्राप्त हुए हैं। राजनाथ ने कहा बीजेपी की कथनी और करनी में कमी कोई अंतर नहीं रहा है और यही विश्वसनीयता उसकी सबसे बड़ी ताकत है। उन्होंने कहा, हमें गर्व है कि भाजपा अपने संकल्प पत्र के प्रत्येक वादे को पूरा करती है। जो हम कहते हैं, वो हम करते हैं। हमारी कथनी और करनी में कमी कोई अंतर नहीं रहा। न केवल भाजपा के लोग बल्कि देश के नागरिक राजनीति में 'स्वर्ण मानक' के रूप में देखा जाता है। उन्होंने अनुच्छेद 370 के अधिकतर प्राक्खान हटाए जाने और राम मंदिर के निर्माण के अलावा केंद्र सरकार द्वारा उठाए गए विकास के विभिन्न कदमों का जिक्र करते हुए कहा कि सत्तारूढ़ पार्टी ने अपने सभी वादे पूरे किए हैं। सिंह लोकसभा चुनाव के लिए भाजपा की घोषणापत्र जारी किया। घोषणापत्र के लॉन्च

गृह मंत्री अमित शाह आज मणिपुर दौरे पर जाएंगे, चुनाव प्रचार करेंगे

एजेन्सी इफाल। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह आगामी लोकसभा चुनाव के मद्देनजर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के उम्मीदवारों के समर्थन में सोमवार को मणिपुर में प्रचार करेंगे। सूत्रों ने यह जानकारी दी। मणिपुर के अलावा शाह त्रिपुरा और राजस्थान का भी दौरा करेंगे। गृहमंत्री शाह इफाल में एक रैली को संबोधित करेंगे और मणिपुर के शिक्षा मंत्री धौनाओजम बंसंत कुमार सिंह के समर्थन में इन मार्गों में। सिंह आगामी चुनाव में इतर मणिपुर निर्वाचन क्षेत्र से भाजपा के उम्मीदवार भी हैं। इस सीट पर फिलहाल भाजपा नेता और विदेश राज्य मंत्री राजकुमार रंजन सिंह का कब्जा है। इतर मणिपुर लोकसभा क्षेत्र में संघर्षरत इफाल घाटी के का प्लान बिलकुल स्पष्ट है - 30 लाख पदों पर भती और हर शिक्षित युवा को 1 लाख की पक्की नौकरी। युवा इस बार मोदी के झांसे में नहीं आने वाला, अब वो कांग्रेस का हाथ मजबूत कर देश में रोजगार क्रांति लाएगा। खरगे ने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री ने अपने कार्यकाल के दौरान कोई ऐसा बड़ा काम नहीं किया, जिससे देश की जनता, युवाओं और किसानों को फायदा हो। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को लोकसभा चुनाव के लिए गरीबों, युवाओं, किसानों

32 विधानसभा क्षेत्र शामिल हैं। बहुसंख्यक मेड़ती समुदाय की अनुसूचित जनजाति (एससी) दर्ज हालांकि पार्टी राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) की सहयोगी नया पीपुल्स फ्रंट (एनएसएफ) के उम्मीदवार को समर्थन दे रही है। इफाल में रैली से पहले शाह सोमवार सुबह त्रिपुरा पूर्वी लोकसभा क्षेत्र के अंतर्गत अग्रतला के कुमारखट मैक जनसभा की मांग के विरोध में राज्य के पहाड़ी जिलों में आदिवासी एकजुटता मार्च आयोजित किए जाने के बाद तीन मई, 2023 को जातीय हिंसा भड़क उठी थी। हिंसा भड़काने के बाद से अब तक 220 से ज्यादा लोगों की

मौत हो चुकी है। भाजपा ने मणिपुर की अन्य लोकसभा सीट आउटर मणिपुर से कोई उम्मीदवार नहीं उतारा है, हालांकि पार्टी राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) की सहयोगी नया पीपुल्स फ्रंट (एनएसएफ) के उम्मीदवार को समर्थन दे रही है। इफाल में रैली से पहले शाह सोमवार सुबह त्रिपुरा पूर्वी लोकसभा क्षेत्र के अंतर्गत अग्रतला के कुमारखट मैक जनसभा की मांग के विरोध में राज्य के पहाड़ी जिलों में आदिवासी एकजुटता मार्च आयोजित किए जाने के बाद तीन मई, 2023 को जातीय हिंसा भड़क उठी थी। हिंसा भड़काने के बाद से अब तक 220 से ज्यादा लोगों की

मेनिफेस्टो से गायब हैं, बेरोजगारी और महंगाई, कांग्रेस ने बीजेपी के घोषणापत्र को जमुलापत्र बताया

एजेन्सी नयी दिल्ली। कांग्रेस ने लोकसभा चुनाव के लिए रविवार को जारी भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के घोषणापत्र को बयानवाजी से भरा 'जुमला पत्र' करार दिया। पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने कहा कि मोदी की गारंटी 'जुमलों की वारंटी' है, क्योंकि वह पूर्व में किए गए वादों को पूरा करने में नाकाम रहे हैं। वहीं राहुल गांधी ने कहा कि युवा इस बार मोदी के झांसे में नहीं आने वाला, अब वो कांग्रेस का हाथ मजबूत कर देश में रोजगार क्रांति लाएगा। कांग्रेस ने कहा कि वह अब 2047 के बारे में बात करके मुद्दा ही बदल दे रहे हैं। बीजेपी

का प्लान बिलकुल स्पष्ट है - 30 लाख पदों पर भती और हर शिक्षित युवा को 1 लाख की पक्की नौकरी। युवा इस बार मोदी के झांसे में नहीं आने वाला, अब वो कांग्रेस का हाथ मजबूत कर देश में रोजगार क्रांति लाएगा। खरगे ने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री ने अपने कार्यकाल के दौरान कोई ऐसा बड़ा काम नहीं किया, जिससे देश की जनता, युवाओं और किसानों को फायदा हो। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को लोकसभा चुनाव के लिए गरीबों, युवाओं, किसानों

और महिलाओं के सशक्तीकरण पर केंद्रित भाजपा का घोषणापत्र जारी किया और इस बात पर बल दिया कि जब दुनिया अनिश्चितता के दौर से गुजर रही है तो भारत में पूर्ण बहुमत वाली स्थिर सरकार की आवश्यकता है। खरगे ने कहा कि युवा नौकरियों के लिए प्रदर्शन कर रहे हैं, महंगाई के कारण खाद्य पदार्थों की कीमतें आसमान छू रही हैं और लोग इससे परेशान हैं, लेकिन घोषणापत्र में इस पर कोई बात नहीं कर गई है। उन्होंने आरोप लगाया कि मोदी ने पिछले 10 वर्षों में केवल बेरोजगारी और महंगाई बढ़ाई है। उन्होंने हिंदी में एक पोस्टर में प्रधानमंत्री से 14 सवाल भी पूछे।



जीतेंगे मोदी, आएंगे मोदी और छाएंगे मोदी

बीजेपी का संकल्प पत्र जारी होने पर बोले शाहनवाज हुसैन

एजेन्सी नयी दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने लोकसभा चुनावों के लिए आज अपना संकल्प पत्र 'मोदी की गारंटी 2024 को जारी किया और देश में गरीब कल्याण योजनाओं एवं विकसित भारत के संकल्प को साकार करने के रोडमैप को विस्तार दिया गया है। इस घोषणापत्र पर भाजपा नेता सैयद शाहनवाज हुसैन ने अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। भाजपा का संकल्प पत्र जारी होने पर भाजपा नेता सैयद शाहनवाज हुसैन ने कहा, बहुत बड़िया संकल्प पत्र है, पूरा देश पीएम मोदी के साथ है। जीतेंगे मोदी, आएंगे मोदी और छाएंगे मोदी...। बता दें कि भाजपा

ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भाजपा अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा, घोषणापत्र समिति के अध्यक्ष राजनाथ सिंह, वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की मौजूदगी में यह संकल्प पत्र जारी किया है।



गन्ना छिलाई करने गये किसान पर बाघ ने किया हमला, इलाज के दौरान युवक मौत

इलाके में बाघ की दस्तक के दहशत में लोग...बाघ को पकड़ने के प्रयासों में जुटा वन विभाग का अमला.

गोला विधायक अमन गिरी म्रतक के घर पहुंचकर परिवार वालों को ढाढस बधाते हुए कहा परिवार को हर सम्भव मदद की जायेगी

अजान-खीरी। महेशपुर वन रोज क्षेत्र के ग्राम बनबघेल में गांव के बाहर गन्ना छिलाई कर रहे किसान पर बाघ ने हमला कर घायल करने के उपरांत सीएचसी गोला के चिकित्सकों द्वारा जिला अस्पताल रेफर किया जाने के

से रामू गम्भीर रूप से घायल होकर लहुलुहान हो गया था। बाघ को देखकर खेत में मौजूद अन्य लोगों ने शोर मचाया इस पर बाघ भाग गया। इसके वहा पर मौजूद ग्रामीणों ने एम्बुलेंस को फोन किया आनन-फानन में परिजनों

बाघ वर्षों से ट्रेटरी बना कर रह रहे हैं बाघ कई बकरियों और पशुओं को मौत के घाट उतार चुके हैं। इनके हमले से 14 लोगों की मौत हो चुकी है। लगभग एक दर्जन से अधिक लोग घायल हो चुके हैं। वन विभाग सवेदनशील स्थानों पर नियमित गस्त निगरानी का दावा करता है लोगों की नजर में सब कुछ खोखला सावित हो रहा है। गम्भीर घटना के सामने आने पर वन विभाग मात्र चार दिन सजीदगी दिखाता है मानव बाघ संघर्ष की घटनाए होने एव बाघ की दहशत के चलते खेती किसानों के तमाम कार्य चौपट हो चुके हैं। इधर गोला भाजपा विधायक अमन गिरी,ग्राम प्रधान आलोक जायसवाल, भाजपा जिला सयोजक अवधेश मिश्रा, पूर्व जिला पचायत पप्पू गौतम को घटना की जानकारी होने पर तुरंत म्रतक के घर पहुंचकर कर परिवार वालों को ढाढस बधाते हुए कहा कि हर सम्भव मदद की जायेगी। सरकार की तरफ से मिलने वाली सहायता राशि भी दिलाई जायेगी। इस सम्बन्ध में वन दसरोगा रोहित श्री वास्तव ने बताया कि म्रतक के परिवार वालों को 10 हजार की धनराशि दी जा चुकी है म्रतक के परिवार वालों को सरकार द्वारा 5 लाख की आर्थिक सहायता राशि दिलाई जायेगी गन्ने के खेतों में अकेले न जाये।



बाद घायल की रास्ते में मृत्यु हो गई। जिसका अंतिम संस्कार कराये जाने के समय क्षेत्रीय भाजपा विधायक अमन गिरी व वन विभाग की टीम मौजूद रही बता दें कि लखीमपुर जिले की तहसील गोला के महेशपुर वन रोज के हरेया गांव निवासी रामू 40 वर्षीय पुत्र तौलेराम पास के गांव बन बघेल में गाँव के बाहर अन्य मजदूरों के साथ खेत में गन्ना छिलाई करने गया था। गन्ना छिलाई के दौरान गन्ने में छिपे बैठे बाघ ने उस पर हमला कर दिया। युवक के चेहरे व गर्दन पर बाघ का पंजा लगने

व ग्रामीणों ने एम्बुलेंस से गोला सीएचसी में भर्ती कराया गया जहाँ पर डाक्टरों ने उसका प्राथमिक उपचार करने के बाद ओयल ट्रामा सेण्टर के लिए रेफर कर दिया था।

घायल रामू को ले जाते समय रास्ते में ही दम तोड़ दिया घटना के बाद परिजनों का रो रो के बुराहाल है किसान पर बाघ के द्वारा हमला किए जाने की घटना से गांव में दहशत का माहौल है। इलाके में जंगल के बाहर बाघों की मौजूदगी बड़े पैमाने पर है एक दर्जन हाटस्पॉट मौजूद है। इनमें

गोला पुलिस द्वारा अवैध शस्त्र बनाने की फैक्ट्री का भण्डा फोड़, शांति अभियुक्त गिरफ्तार

कब्जे से भारी मात्रा में अवैध शस्त्र, कारतूस व अवैध शस्त्र बनाने के उपकरण आदि बरामद

गोलागोकर्णनाथ खीरी। कोतवाली गोला में पुलिस क्षेत्राधिकारी गोला व प्रभारी निरीक्षक इंद्रजीत सिंह गोला के दिशा-निर्देशन में जनपद में अपराधियों पर



अंकुश लगाये जाने हेतु चलाये जा रहे अभियान के अन्तर्गत दिन शनिवार की सुबह गोला पुलिस द्वारा मुखबिर की सूचना पर ग्राम वसलीपुर से कुकरा जाने वाले मार्ग में जंगल के अन्दर अवैध शस्त्र निर्माण करते समय अभियुक्त संजय उर्फ पप्पू पुत्र बेचेलाल निवासी ग्राम गदियाना थाना गोला जिला खीरी को भारी मात्रा में अवैध शस्त्र, कारतूस व शस्त्र बनाने के उपकरण सहित थाना गोला खीरी पुलिस द्वारा गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार करने वाली पुलिस टीम में शामिल उप निरीक्षक दिनेश कुमार पाठक हेमंत कटियार, हेड कांस्टेबल संजय कुमार, कास्टेबल, लक्ष्मी कान्त, उर्वेश सिंह, विनय कुमार, ओम सिंह, विशाल ने पकड़ने में सफलता हासिल की है अभियुक्त की गिरफ्तारी व बरामदगी के सम्बंध में थाना स्थानीय पर अधि0 पंजीकृत कर अग्रिम विधिक कार्यवाही करते हुए अभियुक्त को न्यायिक अभिरक्षा में भेजा गया।

धौरहरा वन रेंज में धड़ल्ले से हो रहा हरे प्रतिबंधित पेड़ों का सफाया अधिकारी जानकर भी बने अनजान

धौरहरा खीरी। देश में पर्यावरण प्रदूषित होने से प्रतिवार समय से पहले



भीषण गर्मी के सितम बढ़ते ही जा रहे हैं जिससे लोगों को घरों में दुबकने के लिए विवश होना पड़ रहा है। जिसको

केशवापुर चौराहे पर लगा रहता है जाम, अक्सर होते हैं यहीं पर हादसे

गोलागोकर्णनाथ खीरी।गोला-लखीमपुर नेशनल हाईवे से लगा केशवापुर का चौराहा गोला थाना क्षेत्र में पड़ता है।सड़क किनारे से ही हैदराबाद थाना क्षेत्र प्रारंभ हो जाता है, दूसरे थाने की सीमा के कारण हैदराबाद थाना पुलिस चौराहे पर



फैले अतिक्रमण को हटाने में असमर्थ हो जाती है।गोला थाने की पुलिस को यहाँ सिर्फ हादसों के बाद ही देखा जाता है।लोगों का कहना है कि यहाँ हैदराबाद पुलिस ही पेट्रोलिंग करती नजर आती है। केशवापुर चौराहे पर काफी भीड़ बनी रहती है, जिस बजह से जरा सी चूक हादसे का कारण बन जाती है।केशवापुर से सिसवा रोड पर दुकानें व वाहनों की पार्किंग की बजह से दुर्घटना होने का डर बना रहता है।वहीं लोगों का आरोप है कि सिर्फ हादसों के बाद नजर आती है गोला पुलिस। केशवापुर-सिसवा मार्ग पर सप्ताह में दो साप्ताहिक बाजारों के दिन वाहनों का निकलना मुश्किल हो जाता है।आने जाने वाले वाहनों से दुर्घटना होने का डर बना रहता है।कई दुर्घटनाओं में लोगों की जान चली गई।

गुणवत्ता विहीन सामग्री से सड़क निर्माण

गोला गोकर्णनाथ खीरी। विकास खंड सदर के गांव रहमतनगर मुर्तिहा लिंक मार्ग का निर्माण कार्य अधोमानक सामग्री से कराया जा रहा है। पीडब्ल्यूडी विभाग से स्वीकृत डामर सड़क पेंटिंग का कार्य मुर्तिहा से रहमतनगर तक पूरा होते ही सड़क टूट कर गिटी एक जगह इकट्ठा होने लगी है। सड़क बनाने के एक सप्ताह बाद ही उखड़े लगी है। पीडब्ल्यूडी से शेष सड़क का निर्माण मुर्तिहा गांव के बीच इंटरलॉकिंग सड़क निर्माण हो रहा है जिसमें पीला ईट पन्डरह एक का मसाला व पेंडेंट सड़क की बिना उपरी सतह डामर को हाए समेत घटिया सामग्री लगाकर मानक के विपरीत हो रहे सड़क निर्माण को देख ग्रामीण भड़क गए काम बंद करा दिया। मौके पर मौजूद काम करा रहे ठेकेदार विजेंदर पटेल ने बताया कि उन्होंने रामनिवास की फॉर्म से काम लिया है जो उसे सामग्री दी जा रही है उसे ही वह लगवा रहा है। ग्रामीण ओमकार सिंह, शिवपूजन,विजय कुमार,गोपाल सिंह,जानकी प्रसाद नरेश कुमार, शिवपाल गौतम बीडीसी, प्रमोद कुमार, प्रदीप कुमार, विनोद कुमार समेत आदि ग्रामीणों ने गुणवत्ता परख सामग्री लगने ठेकेदार के विरुद्ध कार्रवाई की जाने की मांग की है।



सम्पूर्णानगर पुलिस द्वारा,चार वांछित अभियुक्त गिरफ्तार

पलिया खीरी। थाना सम्पूर्णानगर में पुलिस क्षेत्राधिकारी पलिया व प्रभारी निरीक्षक निराला तिवारी के दिशा निर्देशन में अपराध की रोकथाम व वांछितध्वारंटी अभियुक्तों की गिरफ्तारी एवं अवैध शस्त्रों के निर्माण, बिक्री व परिवहन के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के अंतर्गत दिन शनिवार

को थाना सम्पूर्णानगर पुलिस द्वारा थाना क्षेत्र के शान्ति नगर से निषादनगर मोड़ पर ग्राम शान्तिनगर से चार वांछित अभियुक्तगण शिवा पुत्र हरिप्रसाद रैदास निवासी ग्राम खुशीनगर थाना पलिया, शिवा पुत्र राकेश रैदास निवासी ग्राम मुसाफिर नगर थाना पलिया, विनोद कुमार

पुत्र गामा प्रसाद रैदास निवासी ग्राम मुसाफिर नगर थाना पलिया, जागेश्वर कुमार पुत्र गामा प्रसाद रैदास निवासी ग्राम मुसाफिर नगर थाना पलिया धारा 379/411 में गिरफ्तार किया गया। अभियुक्तगण के कब्जे से दो पानी का मोटर मय पंखा, एक सीलिंग फैन, 400/-

रुपया नगद व अभियुक्त जागेश्वर कुमार उपरोक्त एक अवैध तमंचा 315 बोर मय एक जिंदा कारतूस 315 बोर सहित गिरफ्तार किया गया। बरामद अवैध तमंचा के सम्बन्ध में थाना स्थानीय परधारा 3/25 आर्म्स एक्ट पंजीकृत कर विधिक कार्यवाही की गयी।



‘दिल दोस्ती डिलेमा’ की प्रीमियर तारीख से उठा पर्दा दिल जीतने आ रहीं अनुष्का सेन

एजेंसी
प्राइम वीडियो
ओरिजिनल वेब
सीरीज ‘दिल
दोस्ती डिलेमा’
की प्रीमियर
तारीख की
घोषणा कर दी
गई है। पेंगुइन
रेंडम हाउस
द्वारा प्रकाशित
अ



अदलीब वाजिद द्वारा लिखित लोकप्रिय पुस्तक ‘अस्माराज समर’ पर आधारित, यह शो दर्शकों को एक लोकप्रिय, मजाकिया और आकर्षक युवा लड़की अस्मारा की दुनिया की झलक देगा। सीरीज में अनुष्का सेन मुख्य भूमिका में हैं। ‘दिल दोस्ती डिलेमा’ की कहानी अस्मारा नाम की लड़की के इर्द गिर्द घूमती है। अस्मारा की जिंदगी में गर्मियों की छुट्टी के दौरान एक अनचाहा मोड़ आता है, जब उसे सजा के तौर पर पड़ोस में नाना-नानी के घर भेज दिया जाता है। वह अपने दोस्तों के साथ दिखावा बनाए रखने के लिए कनाडा में होने का नाटक करती है। क्या यह अनुभव एक दुखद सपने, व्यक्तिगत विकास की यात्रा या दोनों बन जाएगा? अस्मारा अपने उतार-चढ़ाव भरे सफर में रिश्तों की अहमियत को समझेगी और कुछ सच्चे दोस्त बनाएगी। साथ ही टिबूरी रोड की लुभावनी गलियों में अपने पहले प्यार का अनुभव करेगी। दिल को छूने वाली सीरीज ‘दिल दोस्ती डिलेमा’ में सीमा महापात्रा और जहांआरा भार्गव टेन इयर्स यंगर प्रोडक्शंस के बैनर तले क्रिएटिव प्रोड्यूसर के रूप में काम कर रही हैं। इसका निर्देशन डेबी राव ने किया है और इसे अनुराधा तिवारी, बस भार्गव कृष्णा, राघव दत्त और मंजिरी पुपाला ने लिखा है। सीरीज में उभरते और अनुभवी अभिनेताओं का एक प्रतिभाशाली समूह है, जिसमें अनुष्का सेन, कुश जोतवानी, तन्वी आजमी, शिशिर शर्मा मुख्य भूमिका में हैं। साथ ही श्रुति सेठ, विशाखा पांडे, रेवती पिल्लई, एलीशा मेयर और सुहासिनी मुले भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। सोशल मीडिया सेंसेशन अनुष्का सेन के फैंस उनकी इस वेब सीरीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। साथ ही यह भी इसके प्रमोशन में कोई कसर नहीं छोड़ रही है। शिदिल दोस्ती डिलेमा शो प्रीमियर हिंदी में होगा, जिसके डब तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ में उपलब्ध होंगे। सीरीज 25 अप्रैल से दुनियाभर में प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम होगी।

प्रेग्नेंसी नहीं, इस वजह से बढ़ा परिणीति चोपड़ा का 15 किलो वजन, बताया कैसा रहा यहां तक का सफर?

एजेंसी
‘द ग्रेट इंडियन कपिल शो’ में
‘अमर सिंह अमर सिंह चमकीला’
की टीम पहुंची थी। दिलजीत
दोसांझ, परिणीति और इमियाज
कपिल के सवाल का जवाब
देते नजर आए। हाल में शादी
के बंधन में कंधी परिणीति चोपड़ा
इन दिनों प्रेग्नेंसी रूमर्स को लेकर
चर्चा में बनी रही हैं। लगातार
फैंस उनके बढ़े हुए वजन की
वजह पूछ रहे थे। इन अफवाहों
के बाद एक्ट्रेस ने साफ किया
था कि वो प्रेग्नेंट नहीं हैं।
अमरजोत की भूमिका निभाने के
अपने अनुभव के बारे में बात
करते हुए परिणीति ने ये भी
खुलासा कर दिया कि उनका
वजन बढ़ा हुआ क्यों नजर
आ रहा है। अमरजोत के रोल के
बारे में बताते हुए परिणीति ने
कहा, ‘इमियाज ने मुझे परांटे
खिलाए, उनके साथ इस फिल्म
की शूटिंग में मुझे जितना मजा
आया, मुझे नहीं लगता कि मुझे
किसी और फिल्म में इतना मजा
आएगा। किरदार को लेकर बात
करते हुए 35 वर्षीय एक्ट्रेस ने
कहा, ‘बायोपिक में खुद की तरह
दिखने में कोई मजा नहीं है।
मैंने तुरंत 15 किलो वजन
बढ़ाया। मैं अमरजोत की तरह
दिखना चाहती थी। उन्होंने
अपनी गर्भावस्था के दौरान शो
किया था और मुझे वह भूमिका
निभानी थी।’ ऐसे में एक्ट्रेस ने
साफ कर दिया कि उनका बढ़ा
हुआ वजन सिर्फ फिल्म के लिए
ही था। ‘अमर सिंह चमकीला’
में अमरजोत कौर (अमर सिंह
अमर सिंह चमकीला की पत्नी)
की भूमिका निभाने वाली एक्ट्रेस
परिणीति चोपड़ा ने निर्देशक
इमियाज अली के मार्गदर्शन में
फिल्म की शूटिंग के दौरान की
गई मस्ती के बारे में खुलकर
बात की। ‘द ग्रेट इंडियन कपिल
शो’ में उन्होंने कई मजेदार किस्से

भी सुनाए। वहीं दिलजीत के
साथ भी अपने तालमेल को
पेश करती दिखीं। परिणीति
चोपड़ा इस फिल्म को लेकर
काफी एक्साइटेड थीं। ये फिल्म
आज नेटपिलक्स पर रिलीज
हो गई है और इसको अच्छा
बेचने वाले कलाकार अमर सिंह
अमर सिंह चमकीला की
अनकही सच्ची कहानी पेश
करती है, जिन्हें अक्सर ‘पंजाब
का एल्विस प्रेस्ली’ कहा जाता
था। फिल्म दर्शकों को पंजाब
के लोक संगीत की जीवंत और
रिस्पॉन्स भी मिल रही है। बता
दे, फिल्म ‘अमर सिंह चमकीला’
पंजाब के रॉकस्टार और अपने
समय में सबसे ज्यादा रिकॉर्ड
लयबद्ध दुनिया तक ले जाने
का वादा करती है, जहां कभी
अमर सिंह चमकीला की आवाज
गूंजती थी।

अभिनेत्री के सिजलिंग लुकस देख दंग रह जाएंगी आप

एजेंसी
वॉलीबुड में स्टाइलिश दिखने
वाली एक्ट्रेस की कोई कमी
नहीं है वहीं आजकल अपनी
उम्र से कम से कम 10 साल से
भी ज्यादा कम नजर आने वाली
मलाइका खूब सुर्खियों में है
मलाइका अरोड़ा के ये लुकस
इन्टरनेट पर खूब वायरल होते
नजर आ रहे हैं आइए देखते हैं
एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा के कुछ
कातिलाना लुकस। ब्लैक कलर
की इस साड़ी में मलाइका किसी
अपशरा से कम नहीं लग रही हैं
इस तरह की साड़ी को आप
कॉकटेल नाइट के लिए ट्राई
कर सकती हैं साथ ही स्मोकी
आई मेकअप और न्यूड लिपस के
साथ लुक को आकर्षक बना
सकती हैं। ऐसे गाउन के साथ
आप बालों के लिए स्लीक ओपन
हेयर स्टाइल को स्टाइल कर
सकती हैं साथ ही मेकअप के
लिए आप न्यूड पैलेट के शेड्स
को चुनें स्टाइल इयर्स के साथ
आप लुक को कम्प्लीट कर
सकती हैं। मल्टी-कलर के इस
गाउन के साथ आप बालों के

लिए वेवी ओपन हेयर स्टाइल
को चुन सकती हैं साथ ही चाहे
तो नो ज्वेलरी लुक को भी कैरी
कर सकती हैं। ऐसे गाउन के
साथ आप बालों के लिए स्लीक
ओपन हेयर स्टाइल को स्टाइल

शेड्स को चुनें स्टाइल इयर्स
के साथ आप लुक को कम्प्लीट
कर सकती हैं। मल्टी-कलर के
इस गाउन के साथ आप बालों
के लिए वेवी ओपन हेयर स्टाइल
को चुन सकती हैं साथ ही चाहे



कर सकती हैं साथ ही मेकअप
के लिए आप न्यूड पैलेट के

तो नो ज्वेलरी लुक को भी कैरी
कर सकती हैं।

‘पुष्पा 2’ ने रिलीज से पहले ही तोड़ा ‘जवान’ का ये रिकॉर्ड

एजेंसी
तेलुगु सिनेमा के अभिनेता अल्लू
अर्जुन की 15 अगस्त को रिलीज
होने जा रही फिल्म ‘पुष्पा 2’ ने
रिलीज से पहले ही ‘जवान’
‘आरआरआर’, ‘साहो’ और
‘बाहुबली 2’ जैसी फिल्मों को
अपने संगीत अधिकारों (म्यूजिक
राइट्स) को लेकर पीछे छोड़
दिया है। निर्देशक सुकुमार की
इस फिल्म में देवी श्री प्रसाद
उर्फ डीएसपी ने संगीत दिया
है और इस फिल्म के संगीत
अधिकार जानकारी के मुताबिक
65 करोड़ रुपये में बिके हैं।
फिल्म ‘पुष्पा द राइज’ के गाने
तेलुगु के अलावा हिंदी और
तमिल में भी खूब हिट हुए थे
और अब ‘पुष्पा 2’ यानी ‘पुष्पा
द रूल’ के संगीत को लेकर
भी लोगों में काफी उत्सुकता
देखने को मिल रही है।
सुपरस्टार अल्लू अर्जुन के
जन्मदिन 8 अप्रैल को उनकी
आने वाली फिल्म ‘पुष्पा 2’ का
टीजर रिलीज हुआ है। इस
टीजर में संगीतकार देवी श्री

प्रसाद उर्फ डीएसपी की ताल
पर तांडव करते दिखे अल्लू
अर्जुन का अलग ही रूप दर्शकों



ने देखा। लाल चंदन की
तस्करि पर ‘पुष्पा वन’ यानी
‘पुष्पा द राइज’ में ही कब्जा
कर चुका अल्लू अर्जुन का
काल्पनिक किरदार पुष्पा अब
इन जंगलों पर राज करने
लौट रहा है। सौख्यल का नाम
इसीलिए ‘पुष्पा द रूल’ रखा

गया है। इसके टीजर में अल्लू
अर्जुन काली अवतार में दिखे
हैं और उनके झुमके, घुंघरुओं

में यूट्यूब पर जैसे ही
रिलीज किया गया, इसने घंटे
भर के भीतर ही सबसे तेज

नजर आएंगी। अल्लू अर्जुन
और रश्मिका मंदाना अभिनीत
इस फिल्म में मलयालम
सिनेमा के प्रसिद्ध अभिनेता
फहाद फासिल भी हैं। फिल्म
‘पुष्पा 2’ के लिए संगीतकार
देवी श्री प्रसाद ने जो संगीत
तैयार किया है, उसमें इस
बार कर्नाटक संगीत के अलावा
भारतीय शास्त्रीय संगीत का
भी समावेश किया गया है और
टीजर में जो अल्लू अर्जुन का
काली अवतार दर्शकों ने देखा,
उसका फिल्म की कहानी में
बहुत ही अनोखा प्रकटन इसके
निर्देशक सुकुमार ने किया है।
फिल्म पूरी तरह से एक्शन
फिल्म होगी और बॉक्स ऑफिस
पर अब ये सोलो रिलीज फिल्म
होगी। पहले इसका अनुसार
मुकाबला अजय देवगन की
मल्टीस्टार फिल्म ‘सिंघम
अगेन’ से होना था लेकिन
खबर है कि फिल्म ‘मैदान’ के
नतीजों को देखकर फिल्म
‘सिंघम अगेन’ की रिलीज डेट
आगे खिसक गई है।

दिलजीत दोसांझ-परिणीति चोपड़ा ने जीता दिल, दिल को छू गई ये सुंदर फिल्म

एजेंसी
नेटपिलक्स पर ‘अमर सिंह
चमकीला’ रिलीज हो चुकी है।
शानदार बायोपिक्स में से एक
‘अमर सिंह चमकीला’ की
कहानी और स्टार कास्ट बहुत
ही दमदार है। दिलजीत दोसांझ
को अमर सिंह चमकीला की
परिणीति चोपड़ा को उनकी पत्नी
और स्टेज पार्टनर अमरजोत
कौर के किरदार में देख आप
स्टार्स की तारीफ करने से खुद
को रोक नहीं पाएंगे। कहानी
थोड़ी समझने में मुश्किल हो
सकती है क्योंकि कहानी उनकी
किस्मत से शुरू होती है और
कहानी बाद में पूरी तरह उलट
जाती है। इस बार इमियाज
अली एक बिल्कुल नए अनुभव
के साथ आए हैं क्योंकि उन्होंने
पहली बार कोई बायोपिक बनाई
है और इस फिल्म को परफेक्ट
बनाने के लिए जी जान लगा

दी। उनकी दूसरी फिल्मों की
तरह, चमकीला भी आपके
दिमाग में एक अमिट छाप छोड़
जाएगी। कई सवाल उठेंगे और
एक दर्शक के रूप में फिल्म
खत्म होने के बाद आपको सारे
सवालों के जवाब खुद मिल
जाएंगे। ये फिल्म पंजाब के
कंट्रोवर्शियल सिंगर अमर सिंह
चमकीला की बायोपिक है। इस
फिल्म में दिलजीत दोसांझ ने
अपनी लाइफ का सबसे अच्छा
काम है। इसकी वजह उनका
सिंगर के साथ-साथ एक अच्छा
अभिनेता होना है। परिणीति
चोपड़ा ने अपनी दमदार एक्टिंग
से लोगों का दिल जीत लिया।
अमरजोत कौर के किरदार को
बहुत अच्छे से निभाया, जिसकी
सराहना की जानी चाहिए। ‘अमर
सिंह चमकीला’ की शुरुआत
चमकीला और अमरजोत दोनों
की गोली मारकर हत्या से होती

है जब वे एक शादी में गाना गा
रहे थे। देखने को मिलता है कि
शादी बीच में ही रुक जाती है
और हर कोई अपनी जान बचाने
के लिए भागने लगता है। यह
कहानी चमकीला के शव को
पुलिस स्टेशन ले जाने से होती
है और उन्हें यह बताने के साथ
आगे बढ़ती है कि कैसे अमर
सिंह चमकीला बने। फिल्म मेकर
इस बात का ध्यान रखा है कि
कैसे दर्शकों को अपनी ओर खींचना
है, जिसे वह चमकीला देखे और
उसका आनंद ले। दिलजीत एक
युवा लड़के के किरदार में दिखाते
हैं कि गायक बनने के लिए कितनी
मेहनत करनी होती है। प्रदर्शन
करने और बिना किसी उम्मीद के
सिर्फ परफॉर्म करने में लीन दिख
रहे एक्टर का काम देख आपको
याद ही नहीं रहेगा कि ये फिल्म
है सबकुछ रियलिस्टिक लगता
है। इस फिल्म की कहानी को

इस तरह से पेश किया है कि
इसमें कोई कमी नहीं है। फिल्म
ही नहीं इसकी स्टार कास्ट ने भी
दर्शकों का दिल जीते में कोई
कसर नहीं छोड़ी है। इमियाज
अली ने फिल्म में अमर सिंह



चमकीला के जीवन की हर
घटनाएं बहुत ही सरल और अच्छे
तरीके से पेश की हैं। काम आनंद कल
2’ और ‘जब हैरी मेट सेजल’
जैसी फिल्मों के साथ काफी
आलोचना के बाद, इमियाज

बाद, उनकी जोड़ी अटूट हो
जाती है। चमकीला अब एक
फेमस गायिका बन गया है,
लेकिन वह जानलेवा धमकियों
से भी घिर जाता है। फिल्म तब
और भी गंभीर हो जाती है जब

अली ने घमाकेदार वापसी की
है। फिल्म निर्माता ने इस फिल्म
की कहानी को बहुत अच्छे से
पेश करने की कोशिश की करता
है। इमियाज अली ने चमकीला
और रहमान के गानों का बहतरीन
तरीके से इस्तेमाल किया है।
हालांकि, एनिमेटेड सीन कुछ
जगहों पर थोड़े अजीब लग सकते
हैं, लेकिन दिलजीत दोसांझ और
परिणीति का शानदार काम काफी
सराहनीय रहा है। इमियाज
अली ने परिणीति चोपड़ा को वह
सिंगर टैग भी दिया है जो वह
हमेशा से चाहती थीं। दिलजीत
दोसांझ ने डायलॉग नहीं अपने
गानों से लोगों का दिल जीत
लिया। चमकीला बने दिलजीत
ने इमियाज की राइटिंग की वजह
से और भी बेहतर काम किया है।
फिल्म निर्माता ने बहतरीन कास्टिंग
भी की है क्योंकि जब स्क्रीन पर
किरदार दिखाई देते हैं तो पता

चलता है कि कितनी मेहनत
लगी है। नाम से पता चलता है
कि अमर सिंह चमकीला की
कहानी उनके जीवन के इर्द-गिर्द
घूमती है। अभिनय और गायन
के सही मिक्स अप के साथ
अभिनेता ने सचमुच पूरी फिल्म
को शानदार बना दिया। दिलजीत
दोसांझ-परिणीति चोपड़ा ने
जबरदस्त एक्टिंग की है।
दिलजीत ने गायकी में अपना
नाम कमाया है लेकिन इस बार
अपनी एक्टिंग से दिल जीता
है। परिणीति चोपड़ा ने अमरजोत
कौर का रोल बहुत ही शानदार
तरीके से पेश किया है। दोनों के
काम से ही पता चलता है कि
उन्होंने फिल्म के लिए कड़ी
मेहनत की है। अमर सिंह
चमकीला एक संगीतमय फिल्म
है। इसके हर गाने ने फिल्ममें
धूम मचा दी है। संगीतकार एआर
रहमान ने अपने काम से फिल्म

में अलग-अलग वाइब सीन के
अनुसार क्रिएट किए हैं। हिंदी
और पंजाबी गाने भी हैं। इमियाज
की फिल्म के हर सीन के अनुसार
गाने एकदम फिट हैं। ‘इश्क
मिटाने’ और ‘विदा करो’, ‘तू क्या
जाने’, ‘एक कमतर’ जैसे शानदार
गाने पेश किए हैं। ‘अमर सिंह
चमकीला’ जरूर देखना चाहिए।
ये एक ऐसी फिल्म जो एक उमरते
कलाकार के जीवन की कहानी
गाने पेश करती है। ‘अमर सिंह
चमकीला’ जरूर देखना चाहिए।
ये एक ऐसी फिल्म जो एक उमरते
कलाकार के जीवन की कहानी
गाने पेश करती है। ‘अमर सिंह
चमकीला’ जरूर देखना चाहिए।
ये एक ऐसी फिल्म जो एक उमरते
कलाकार के जीवन की कहानी
गाने पेश करती है। ‘अमर सिंह
चमकीला’ जरूर देखना चाहिए।

में अलग-अलग वाइब सीन के
अनुसार क्रिएट किए हैं। हिंदी
और पंजाबी गाने भी हैं। इमियाज
की फिल्म के हर सीन के अनुसार
गाने एकदम फिट हैं। ‘इश्क
मिटाने’ और ‘विदा करो’, ‘तू क्या
जाने’, ‘एक कमतर’ जैसे शानदार
गाने पेश किए हैं। ‘अमर सिंह
चमकीला’ जरूर देखना चाहिए।
ये एक ऐसी फिल्म जो एक उमरते
कलाकार के जीवन की कहानी
गाने पेश करती है। ‘अमर सिंह
चमकीला’ जरूर देखना चाहिए।
ये एक ऐसी फिल्म जो एक उमरते
कलाकार के जीवन की कहानी
गाने पेश करती है। ‘अमर सिंह
चमकीला’ जरूर देखना चाहिए।

उत्तानासन करने के फायदे, जानिए इस योग के अभ्यास का सही तरीका और सावधानियां

एजेंसी उत्तानासन योग पूरे शरीर को अच्छी स्ट्रेच देता है और दिमाग में ऑक्सीजन सप्लाई बढ़ाने में मदद करता है। उत्तानासन संस्कृत भाषा का शब्द है, जिसका शाब्दिक अर्थ जोर से खिंचाव/ स्ट्रेचिंग करने वाला आसन है। इस आसन के अभ्यास से शरीर को गजब के फायदे मिलते हैं। इस आसन के अभ्यास के दौरान शरीर दिल के नीचे होता है। इस कारण रक्त प्रवाह पैरों में होने की बजाय शिर की तरफ होने लगता है, जिससे दिमाग में रक्त और ऑक्सीजन की अच्छी खासी मात्रा पहुंचने लगती है। इस आसन को करने के लिए 15-30 सेकंड के बीच की अवधि होनी चाहिए। इस लेख के माध्यम से जानिए

उत्तानासन के फायदे और इसके अभ्यास का सही तरीका। उत्तानासन के अभ्यास से पिंडली, जांघ, पीठ, कमर और कूल्हे मजबूत होते हैं। मांसपेशियों में होने वाले दर्द और अन्य समस्याएं कम हो सकती हैं। इस योग के नियमित अभ्यास से मस्तिष्क को शक्ति मिलती है, दिमाग शांत रहता है और तनाव से दूर रह सकते हैं। शिर दर्द और अनिद्रा की समस्या में भी उत्तानासन का अभ्यास असरदार है। पाचन संबंधी समस्याओं और एब्स को टोन करने में उत्तानासन का अभ्यास कर सकते हैं। आसन के अभ्यास के लिए नीचे की ओर झुकते हैं जिससे जांघों और घुटनों में मजबूती आती है। हाई ब्लड प्रेशर, अस्थिमा, साइनोसाइटिस और



ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्या में इस योग के अभ्यास से राहत मिलती है। स्टेप 1-

3- फिर हाथों से टखने को पीछे की ओर पकड़ते हुए पैर सीधी रेखा में रखें। स्टेप 4-

6- शिर को नीचे की तरफ झुकाएं और टांगों के बीच से झककर देखें। स्टेप 7- इस मुद्रा में 15-30 सेकंड तक रहें और धीरे धीरे प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं। स्टेप 8- सांस को भीतर की ओर खींचते हुए हाथों को हिल्फ पर रखें। स्टेप 9- धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठें और सामान्य होकर खड़े हो जाएं। अगर पीठ के निचले हिस्से में चोट लगी हो तो यह अभ्यास न करें। हैमिस्ट्रिंग में खिंचाव और पैर की मांसपेशियों में दर्द होने पर भी इस अभ्यास को न करें। साइटिका की समस्या में इस आसन से दर्द बढ़ सकता है शिबू की हड्डी में दर्द होने पर उत्तानासन के अभ्यास से बचें। संतुलन बनाने में समस्या होने पर दीवार का सहारा ले सकते हैं।

स्वाद और सेहत का लुभावना मेल है कच्चा आम, फायदे जानकर हो जाएंगे हैरान

एजेंसी गर्मी का मौसम यानी आम खाने का मौसम। वैसे आम की बात चली ही है, तो आपको याद दिला दें कि कच्चे आम पर लाल मिर्च का पाउडर और काला नमक लगाकर तो आपने भी खूब खाया होगा। उसका चटपट स्वाद का आनंद, आज भी मुंह में पानी ले आता है। हालांकि, कच्चा आम सिर्फ खाने में स्वादिष्ट ही नहीं होता बल्कि, स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। इसलिए ही आम को फलों का राजा कहा जाता है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-के, फाइबर और कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शारीरिक स्वास्थ्य के लिए काफी महत्वपूर्ण होते हैं। कच्चे आम के सेवन से पाचन शक्ति को बढ़ावा मिलता है, शरीर हाइड्रेटेड रहता, आंतों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है और इतना ही नहीं, इससे ताजगी का भी एहसास

होता है। इसलिए, गर्मियों में कच्चे आम का सेवन स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसका सेवन आम पन्ना, कच्चा आम, पुदीने और धनिया की चटनी, दाल में डालकर, इसकी खट्ट-मिठ्टी की समस्या हो सकती है। ऐसे में कच्चे आम से बनने वाला आम पन्ना शरीर को हाइड्रेटेड बनाए रखने में मदद करता है। क्योंकि कच्चे आम में हीट स्ट्रोक और डिहाइड्रेशन से बचाने वाले गुण होते हैं, ये

हैं। कच्चा आम कोलेस्ट्रॉल कम करने के साथ-साथ ब्लड प्रेशर मेंटेन करने में भी मदद करता है। इस वजह से स्ट्रोक और हार्ट अटैक से बचाव में मदद मिल सकती है। कच्चे आम के सेवन से कैलोरी अधिक बर्न होती है, जिससे वेट लॉस करने में मदद मिलती है। गर्मी के मौसम में पेट को स्वस्थ रखने के लिए कच्चे आम का सेवन काफी लाभदायक होता है। इससे गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल डिस्ऑर्डर को कम करने में सहायता होती है। कच्चे आम का सेवन करने से आंतों में बाइल सिक्रीशन बढ़ता है, जिसकी वजह से फीट अब्जॉर्प्शन बढ़ता है और हानिकारक माइक्रोब्स को नष्ट करने में मदद मिलती है। इसलिए कच्चे आम का सेवन लिवर और आंत की समस्याओं को कम करने में सहायक होता है। इसका डिटॉक्स ड्रिंक बनाकर पीना काफी लाभदायक हो सकता है।

गर्मियों के लिए काफी फायदेमंद ड्रिंक माना जाता है। ये शरीर में सोडियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को दूर करने में भी मदद करता है, जिससे डिहाइड्रेशन का शिकार बनने से बचाव मिलता है। घर पर पूजा पाठ का आयोजन किया जाता है। गुरुद्वारे जाते हैं और वहां पाठ के साथ ही सेवा करते हैं। अगर आप इस बार बैसाखी का त्योहार मना रहे हैं तो इसे कुछ खास तरीके से हमेशा के लिए यादगार बना सकते हैं। बैसाखी का पर्व मनाने के कुछ तरीके यहां बताए जा रहे हैं। किसी भी पर्व त्योहार के मौके पर पारंपरिक और लजीज व्यंजन जरूर होता है। बैसाखी के मौके पर घर पर कुछ स्वादिष्ट पकवान बना सकते हैं। लंच या डिनर रोज के खाने से कुछ अलग और खास रखें। घर पर ही दो या उससे अधिक तरह की मिठाई बना सकते हैं। दोस्तों, करीबियों और रिश्तेदारों को घर पर दावत पर बुलाएं। बैसाखी के मौके पर



पाठ रख सकते हैं। परिवार, रिश्तेदारों और दोस्तों के साथ मिलकर घर पर पाठ करा सकते हैं या गुरुद्वारे में होने वाले पाठ में शामिल हो सकते हैं। इस मौके पर जगह-जगह पर लंगर का आयोजन होता है, जहां आप दोस्तों और बच्चों के साथ सेवा के लिए जा सकते हैं। बैसाखी के मौके पर परिवार, दोस्तों रिश्तेदारों के साथ शहर के किसी गुरुद्वारे में मरथा टेकने जा सकते हैं। गुरुद्वारे में पाठ और सेवा कर सकते हैं। गुरुद्वारे में कुछ वक्त बिताएं। कई जगहों पर बैसाखी के मौके पर मेले का आयोजन होता है। आप बच्चों या परिवार के साथ बैसाखी के मेले में शामिल हो सकते हैं। बैसाखी वीकेंड पर है, ऐसे में किसी मिनी ट्रिप की भी योजना बनाकर घूमना जा सकते हैं।

बैसाखी का त्योहार मनाना है यादगार तो अपनाएं ये तरीके

बैसाखी का पर्व आने वाला है। बैसाखी धूमधाम और हर्षोल्लास से मनाया जाने वाला पर्व है। इस पर्व को वैशाख माह में फसल

है। घर पर पूजा पाठ का आयोजन किया जाता है। गुरुद्वारे जाते हैं और वहां पाठ के साथ ही सेवा करते हैं। अगर आप इस बार बैसाखी का त्योहार मना रहे हैं तो इसे कुछ खास तरीके से हमेशा के लिए यादगार बना सकते हैं। बैसाखी का पर्व मनाने के कुछ तरीके यहां बताए जा रहे हैं। किसी भी पर्व त्योहार के मौके पर पारंपरिक और लजीज व्यंजन जरूर होता है। बैसाखी के मौके पर घर पर कुछ स्वादिष्ट पकवान बना सकते हैं। लंच या डिनर रोज के खाने से कुछ अलग और खास रखें। घर पर ही दो या उससे अधिक तरह की मिठाई बना सकते हैं। दोस्तों, करीबियों और रिश्तेदारों को घर पर दावत पर बुलाएं। बैसाखी के मौके पर

खाने का काम करता है। रिकन और बालों के लिहाज से भी इसका सेवन अच्छा माना जाता है। क्योंकि इसमें कई एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। यह तपती गर्मी में बॉडी को कूलिंग इफेक्ट देता है और नेचुरल डिटॉक्स ड्रिंक के तौर पर भी बढ़िया काम करता है। नींबू पानी में भी विटामिन-सी, बी, फाइबर, पोटेशियम और कई एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। यह शरीर को डिटॉक्स तो करता ही है, साथ ही फीट फ्री होने के कारण मोटापे को भी कम करता है। इसके सेवन से शरीर में इम्युनिटी भी बढ़ती है, वहीं ये ड्रिंक लू से भी काफी हद तक बचाने का काम करती है। नारियल पानी हो या नींबू पानी, दोनों के ही

अपने-अपने फायदे हैं, जिनमें ज्यादा फर्क भी नहीं है, लेकिन बावजूद इसके आपको इनका सेवन करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। अगर आपको डायबिटीज की समस्या है, तो नारियल पानी का सेवन सेवन करने से आपका ब्लड शुगर लेवल ऊपर जा सकता है। इसमें पाई जाने वाली इसमें नेचुरल शुगर आपके लिए

देते हैं। इस त्योहार में जहां एक तरफ लड़के पारंपरिक कुर्ता और पायजामा पहनते हैं, तो वहीं महिलाएं पटियाला सूट

कमाल का लगता है। अगर आप भी परांदा लगाना चाहती हैं, तो ये लेख आपके लिए मददगार है। इस लेख में हम

आपको कई तरह के परांदा लगाना सिखाएंगे, जिनको लगाने के बाद आपका लुक खूबसूरत दिखेगा। अगर आप सूट के मॉडिंग का परांदा लगाने का सोच रही हैं, तो ये एक बेहतर विकल्प है। ऐसा परांदा देखने में काफी खूबसूरत

लगता है। इससे आपका लुक भी प्यारा दिखेगा। अगर कुछ अलग तरह की हेयर स्टाइल बनाना चाहती हैं, तो इस तरह से बालों में ब्रेड्स बनाकर आप परांदा लगा सकती हैं। इस तरह की हेयर स्टाइल देखने में कमाल की लगती है। अगर आपके बाल लंबे हैं, तो आप ऐसा मिरर वाला परांदा लगा सकती हैं। पटियाला सूट के साथ ऐसा परांदा देखने में प्यारा लगता है। इसके साथ आप मांगटीका लगा सकती हैं। इस तरह की चोटी देखने में काफी प्यारी लगती है। सिंपल चोटी में आप गोटे वाला परांदा लगा सकती हैं। इसे लगाते समय कुछ जुल्फों को बाहर की तरफ निकाल लें, ताकि आपका लुक खूबसूरत दिखे। अगर आप चाहें तो फ्रेंच चोटी बनाकर उसमें परांदा लगा सकती हैं। ये देखने में काफी खूबसूरत लगती है। इसके साथ अगर आप कानों में झुमने पहनेंगी, तो आपका लुक बेहद खूबसूरत दिखेगा।



नारियल पानी पिएं या नींबू पानी, गर्मियों में क्या है ज्यादा फायदेमंद?

एजेंसी गर्मियों में तेज धूप और अधिक तापमान से त्वचा पर होने वाली रेश और खुजली का खतरा बढ़ जाता है। सूरज की यूवी किरणों और तेज गर्मी त्वचा की सुरक्षा परत को हानि पहुंचाती है, जिससे खुजली, जलन और छाले हो सकते हैं। कई बार तो ज्यादा स्वेटिंग और रिकन में जरूरत के हिसाब से पानी की कमी की वजह से भी यह समस्या हो सकती है। ऐसे में अपनी रिकन की अच्छी तरह से देखभाल, सनस्क्रीन का उपयोग, बाहर निकलते समय खुद को अच्छे से ढंक कर निकलना और धूप से बचाव के लिए सुकशा के उपाय को अपनाना बेहद जरूरी हो जाता है। हालांकि, कुछ देसी नुस्खे आपकी गर्मियों में होने वाली इन रिकन प्रॉब्लम्स को दूर करने में काफी मदद मिल सकती है।

जिन लोगों की रिकन ड्राई होती है, उन्हें अपने रिकन केयर की अधिक जरूरत होती है, क्योंकि ड्राई रिकन धूप से बहुत जल्दी और जलन खुजली से भी राहत मिलेगी। रिकन संबंधी किसी भी समस्या से छुटकारा पाने के लिए नारियल तेल का इस्तेमाल काफी

करने से आपको बहुत जल्दी आराम मिलेगा। हालांकि, एक बार पैच टेस्ट जरूर कर लें। अगर आपकी रिकन पर पसीने वाली खुजली, लालिमा या रेशों की समस्या हो गई है, तो फिटकरी को पीसकर इसे पानी में घोलें और फिर इस पानी को संक्रमित रिकन पर लगाएं। यह भी बहुत ही कारगर आयुर्वेदिक उपाय है। इसके अलावा, फिटकरी के पाउडर को नारियल तेल में मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे लगाने से पहले भी पैच टेस्ट करना न भूलें। इसे बनाने के लिए कच्चे आम को छीलकर इसकी थूरी में एलोवेरा जेल को अच्छे से मिलाकर और फिर इसे अपनी रिकन पर संक्रमित जगहों पर लगाएं। दिन में दो बार ऐसा करें। यह एक आयुर्वेदिक औषधी की तरह काम करता है। ऐसा

मदद से आप नेचुरली अपना रिकन बूस्ट कर सकते हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसे फूड आइटम्स के बारे में- अगर आप फिटनेस के शौकीन हैं, तो उन्हें आपके लिए कुछ फूड्स अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इन फूड्स की

बूस्ट करने के लिए रोजाना खाएं ये फूड्स, दिनभर एनर्जी से रहेंगे भरपूर



आपने-अपने फायदे हैं, जिनमें ज्यादा फर्क भी नहीं है, लेकिन बावजूद इसके आपको इनका सेवन करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। अगर आपको डायबिटीज की समस्या है, तो नारियल पानी का सेवन सेवन करने से आपका ब्लड शुगर लेवल ऊपर जा सकता है। इसमें पाई जाने वाली इसमें नेचुरल शुगर आपके लिए

बनाए रखता है। फाइबर और हेल्दी कार्बोहाइड्रेट से भरपूर, ओट्स हमें बहुत ज्यादा एनर्जी दे सकता है। साथ ही यह लंबे समय तक आपके पेट को भरा महसूस कराता है, जिससे आप ज्यादा खाने से बचे रहते हैं।

अगर आप बेजिटेरियन हैं, तो बीन्स आपके लिए एक बढ़िया शाकाहारी विकल्प है। आप इसे चिकन और अंडे की जगह अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। यह हाई प्रोटीन से भरपूर और हाई न्यूट्रिशन वैल्यू के कारण आपको पूरे दिन निरंतर ऊर्जा प्रदान करते हैं। एनर्जी के लिए

बूस्ट करने के लिए रोजाना खाएं ये फूड्स, दिनभर एनर्जी से रहेंगे भरपूर

गर्मियों में पसीने से होने वाली रिकन रेश और खुजली से तुरंत राहत दिलाएंगे ये घरेलु नुस्खे

एजेंसी गर्मियों में तेज धूप और अधिक तापमान से त्वचा पर होने वाली रेश और खुजली का खतरा बढ़ जाता है। सूरज की यूवी किरणों और तेज गर्मी त्वचा की सुरक्षा परत को हानि पहुंचाती है, जिससे खुजली, जलन और छाले हो सकते हैं। कई बार तो ज्यादा स्वेटिंग और रिकन में जरूरत के हिसाब से पानी की कमी की वजह से भी यह समस्या हो सकती है। ऐसे में अपनी रिकन की अच्छी तरह से देखभाल, सनस्क्रीन का उपयोग, बाहर निकलते समय खुद को अच्छे से ढंक कर निकलना और धूप से बचाव के लिए सुकशा के उपाय को अपनाना बेहद जरूरी हो जाता है। हालांकि, कुछ देसी नुस्खे आपकी गर्मियों में होने वाली इन रिकन प्रॉब्लम्स को दूर करने में काफी मदद मिल सकती है।

जिन लोगों की रिकन ड्राई होती है, उन्हें अपने रिकन केयर की अधिक जरूरत होती है, क्योंकि ड्राई रिकन धूप से बहुत जल्दी और जलन खुजली से भी राहत मिलेगी। रिकन संबंधी किसी भी समस्या से छुटकारा पाने के लिए नारियल तेल का इस्तेमाल काफी

करने से आपको बहुत जल्दी आराम मिलेगा। हालांकि, एक बार पैच टेस्ट जरूर कर लें। अगर आपकी रिकन पर पसीने वाली खुजली, लालिमा या रेशों की समस्या हो गई है, तो फिटकरी को पीसकर इसे पानी में घोलें और फिर इस पानी को संक्रमित रिकन पर लगाएं। यह भी बहुत ही कारगर आयुर्वेदिक उपाय है। इसके अलावा, फिटकरी के पाउडर को नारियल तेल में मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे लगाने से पहले भी पैच टेस्ट करना न भूलें। इसे बनाने के लिए कच्चे आम को छीलकर इसकी थूरी में एलोवेरा जेल को अच्छे से मिलाकर और फिर इसे अपनी रिकन पर संक्रमित जगहों पर लगाएं। दिन में दो बार ऐसा करें। यह एक आयुर्वेदिक औषधी की तरह काम करता है। ऐसा

मदद से आप नेचुरली अपना रिकन बूस्ट कर सकते हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसे फूड आइटम्स के बारे में- अगर आप फिटनेस के शौकीन हैं, तो उन्हें आपके लिए कुछ फूड्स अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इन फूड्स की

आपने-अपने फायदे हैं, जिनमें ज्यादा फर्क भी नहीं है, लेकिन बावजूद इसके आपको इनका सेवन करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। अगर आपको डायबिटीज की समस्या है, तो नारियल पानी का सेवन सेवन करने से आपका ब्लड शुगर लेवल ऊपर जा सकता है। इसमें पाई जाने वाली इसमें नेचुरल शुगर आपके लिए

बनाए रखता है। फाइबर और हेल्दी कार्बोहाइड्रेट से भरपूर, ओट्स हमें बहुत ज्यादा एनर्जी दे सकता है। साथ ही यह लंबे समय तक आपके पेट को भरा महसूस कराता है, जिससे आप ज्यादा खाने से बचे रहते हैं।

अगर आप बेजिटेरियन हैं, तो बीन्स आपके लिए एक बढ़िया शाकाहारी विकल्प है। आप इसे चिकन और अंडे की जगह अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। यह हाई प्रोटीन से भरपूर और हाई न्यूट्रिशन वैल्यू के कारण आपको पूरे दिन निरंतर ऊर्जा प्रदान करते हैं। एनर्जी के लिए

सबसे बेस्ट ऑप्शन में से एक केला है, क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले फाइबर और शुगर से भरपूर एक इस्टेंट और आसान नाश्ता है। जो पाचन को धीमा कर देता है और आपको निरंतर ऊर्जा देता है। थिया बीज एनर्जी बढ़ाने के लिए एक बढ़िया विकल्प है, क्योंकि इसकी थोड़ी सी मात्रा में भी पूरे दिन हमारी ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद मिलती है। डेवेलपमेंट और एनर्जी बढ़ाने के लिए चिकन एक बढ़िया विकल्प है। कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर चिकन लीन प्रोटीन का एक बड़ा स्रोत है, जो आपकी स्टेमिना को नेचुरली बूस्ट कराता है। पोषक तत्वों से भरपूर, ब्राजील नट्स, अखरोट, काजू, बादाम, पेकान, सूरजमुखी और कद्दू के बीज भी जल्दी एनर्जी पाने का एक शानदार तरीका हैं। इससे आपका स्टेमिना नेचुरली बूस्ट होता है।



