



मुख्य अपडेट

पेज 3

योगी चुनाव 2022 : साहिबाबाद में भाजपा की सबसे बड़ी जीत, 2 लाख से अधिक वोटों के अंतर से जीतकर सुनील शर्मा ने बनाया कींतिमान

पेज 5

मुस्लिम दलित समाज मिल जाता तो यूपी में परिणाम कुछ और होते : मायदावी

RNI No .DELHIN/2011/38334

वर्ष : 11

अंक : 239

पृष्ठ : 08

नई दिल्ली

शनिवार 12 मार्च 2022

मूल्य : 1.50/-

गौरवशाली भारत

नई दिल्ली से प्रकाशित

कुलदीप यादव को टीम से छोंप नहीं किया गया बल्कि ब्रेक दिया गया : दुभराह



केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री, श्री अमित शाह 11 मार्च, 2022 को नई दिल्ली में राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के 37वें स्थापना दिवस समारोह में।

देश की सभी एजेन्सी अपराधी ट्रैकिंग प्रणाली से जल्द जुड़ें : शाह

नवी दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने आज कहा कि सभी केन्द्रीय जांच एजेन्सियों को जल्द से जल्द अपराध एवं अपराधी ट्रैकिंग नेटवर्क प्रणाली से जुड़कर पुलिस थानों को तरह विभिन्न मामलों से संबंधित प्राथमिकी, आरोप पत्र और जांच रिपोर्ट इस केन्द्रीय पोर्टल पर साझा करनी चाहिए। शाह ने शुक्रवार को राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के 37 वें स्थापना दिवस पर यह आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि देश के 99 प्रतिशत यात्री 16390 पुलिस स्टेशन इस प्रणाली से जुड़ चुके हैं तो उसमें क्या गोपनीयता बचती है। इनको इस प्रणाली पर दर्ज किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि जब प्राथमिकी और उनमें लिखी गई बातें सर्वजनिक हो जाती हैं तो उसमें क्या गोपनीयता बचती है। इनको इस प्रणाली पर दर्ज किया जाना चाहिए। उन्हें लेकिन इसके केन्द्रीय व्यवस्था होने के बावजूद राष्ट्रीय जांच एजेन्सी, केन्द्रीय जांच व्यारो और सामादक पदार्थ नियन्त्रण ब्यूरो जैसी केन्द्रीय एजेन्सी इसमें नहीं जुड़ी है।

उन्होंने कहा कि जब प्राथमिकी और उनमें लिखी गई बातें सर्वजनिक हो जाती हैं तो उसमें क्या गोपनीयता बचती है। इनको इस प्रणाली पर दर्ज किया जाना चाहिए। उन्हें लेकिन इसके केन्द्रीय व्यवस्था होने के बावजूद राष्ट्रीय जांच एजेन्सी, केन्द्रीय जांच व्यारो और सामादक पदार्थ नियन्त्रण ब्यारो जैसी केन्द्रीय एजेन्सी इसमें नहीं जुड़ी है।

गंगूबाई काठियावाड़ी के 'शिकायत' गाना को खास मानती है हुमा कुरैशी

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेत्री हुमा कुरैशी फिल्म 'गंगूबाई काठियावाड़ी' के 'शिकायत' गाना को खास मानती है। हुमा कुरैशी को फिल्म 'गंगूबाई काठियावाड़ी' में आलिया गंगूबाई के लिए काफी साराहना मिल रही है। हुमा कुरैशी, संजय लीला भट्टाचारी को हिस्सा बनाने के लिए उत्साहित है।

हुमा कुरैशी ने कहा, मैंने पूरी प्रक्रिया और गाना में लिए संजय सर के दृष्टिकोण का अनंद लिया। शिकायत गाना मेरे लिए बहुत खास है।

गोरतालब है कि संजय लीला भट्टाचारी

के निर्देशन में बनी फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी में आलिया भट्टाचारी की भूमिका में है। फिल्म 'गंगूबाई काठियावाड़ी' मुंबई के बैंगलोर स्थित घूंजिक लेबल लाहारी घूंजिक वीनस एंटरटेनर्स के साथ लाहारी फिल्म एलएलपी बैंगलोर के तहत फिल्म अलीपुरा के एक वेश्यालय की ओर बैंगलोर स्थित घूंजिक फिल्म निर्देशक / अभिनेता उपेंद्र के साथ किंतु अपेंद्र के एक अध्याय पर आधारित है।

हुमा कुरैशी ने कहा, मैंने पूरी प्रक्रिया और गाना में लिए संजय सर के दृष्टिकोण का अनंद लिया। शिकायत गाना मेरे लिए बहुत खास है।



अक्षय कुमार और इमरान हाशमी की फिल्म 'सेल्फी' की थूटिंग थ्रू



मुंबई। बॉलीवुड के खिलाड़ी कुमार अक्षय कुमार और इमरान हाशमी की अनेकालीसी फिल्म 'सेल्फी' की शूटिंग शुरू हो गयी है।

राज मेहता के निर्देशन में बन रही सेल्फी वर्ष 2019 में प्रदर्शित मल्टीलैम भाषा की कामेडी-ड्रामा 'ड्राइविंग लाइसेंस' की रोमांच है। इस फिल्म में अक्षय कुमार और इमरान हाशमी की मुख्य भूमिका है। कारण जोहर के नेतृत्व वाले धमारों प्रोडक्शन ने बैंकर के सोशल मीडिया हैंडल पर फिल्म सेल्फी की थूटिंग शुरू होने की खबर साझा की। सोशल मीडिया पर कर्तृपक्ष की तस्वीर सापेक्ष आई है और लिंक खाया है कि, सेल्फी का पहला दिन और हमें आप सभी के प्यारा, आशीर्वाद और अच्छे वाइफ्स की जरूरत है।

इस बीच, हाशमी ने इंस्टाग्राम पर पोस्ट किया, सेल्फी टाइम जौहर ने अभिनेत्री की पोस्ट पर टिप्पणी करते हुए कहा, एक पैर तोड़ा इमरान।

सिगरेट की लत से हैं परेशान तो आजमाएं ये आसान उपाय, धूम्रपान छोड़ने में मिलेगी मदद

प्रिया निशा



हेल्प एक्सपर्ट्स के मुताबिक, धूम्रपान छोड़ने की प्रक्रिया थोड़ी लंबी होती है और इस दौरान इस तरह की समस्या होना आम बताते हैं। इसलिए आपको एकमात्र की बजाए थोरे-थोरे सिगरेट छोड़ने की सलाह दी जाती है। आज हम आपको कुछ ऐसी टिप्प देंगे जिनकी मदद से आपको धूम्रपान छोड़ने में मदद मिलेगी।

यह बत तो हम सभी जानते हैं कि धूम्रपान करना हमारी सेहत के लिए किनारा हानिकारक होता है। लेकिन कई लोग चाहते हैं कि अपनी धूम्रपान की आदान नहीं छोड़ पाते हैं।

कई लोग इस आदान से छुटकारा पाने की कोशिश भी करते हैं। लेकिन स्मोकिंग छोड़ने से उन्हें बजन बढ़ाता,

नोंद न आना, कमजोरी आना, भूख, गुस्सा, नवाह होना और किसी कार्य में ध्यान न लगाना या फिर बैचेरी मध्यसूक्ष्म होने जैसी कई समस्याएं होने लगती हैं। इस डर की वजह से चाह कर भी धूम्रपान करना नहीं छोड़ पाते हैं। हेल्प एक्सपर्ट्स के मुताबिक, धूम्रपान छोड़ने की प्रक्रिया थोड़ी लंबी होती है और इस दौरान इस तरह की समस्या

का छुटकारा पाना चाहते हैं तो दालचीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसे में आपको जब भी सिगरेट की तलाव लगे तो आप दालचीनी का एक टुकड़ा अपने मुँह में रख ले। इससे थोरे-थोरे आपको स्मोकिंग की तल छूट जाएगी।

अजगाइन

अजगाइन की मदद से भी आप अपनी स्मोकिंग की लत से छुटकारा पा सकते हैं। इसके लिए जब भी आपको सिगरेट पीना का मन करते हों आप अजगाइन को अपने मुँह में रख लें। अजगाइन के बीज चबाने से आपको स्मोकिंग की आदत छोड़ने में मदद मिलेगी।

शहद

अगर आप सिगरेट जो लत छोड़ना चाहते हैं तो ऐसे में शहद का इस्तेमाल

अपके लिए एक फायदेमंद साबित हो सकता है। शहद में विटामिन, एंजाइम और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो धूम्रपान की लत छोड़ने में मददगार साबित हो सकते हैं। स्मोकिंग की आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं तो शहद का सेवन करें।

अश्वगंधा और शतावरी

अश्वगंधा और शतावरी बहुत ही कारगर जड़ी बूटियाँ हैं, जिनका इस्तेमाल आयुर्वेद में कई रोगों के इलाज के लिए किया जाता है। धूम्रपान करने से शरीर में कई विषाक्त पदार्थों का जामाव होने लगता है।

ऐसे में अश्वगंधा और शतावरी जड़ी बूटियाँ से शरीर से इन जहरीली पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, दुनियाभर में 30 से 69 की उम्र के

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल से स्वास्थ्य पर हो रही हैं यह असर

हानी गोर्ड लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है। इसकी वजह से खानपान के गुण और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल से स्वास्थ्य पर हो रही हैं यह असर

हानी गोर्ड लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।

आजकल की लत से हैं ये 5 जानलेवा बीमारियाँ, आधुनिक लाइफस्टाइल के कारण हाने आने वाली जानपान और रहन-सहन का ठंग बढ़ा रहा है।