



गौरवशाली भारत

नई दिल्ली से प्रकाशित

RNI No .DELHIN/2011/38334

मुख्य अपडेट

पेज 3

थाना सेक्टर 58 पुलिस ने मुठभेड़ के उपरांत 25,000 रुपये के इनामी गोमांस तस्कर को किया गिरफ्तार

पेज 5

किशोरी को कमरे में बंद कर चार युवकों ने रातभर किया रेप, पुलिस बोली-प्रेम प्रपंच का मामला है

पेज 7

यूक्रेनी शरणार्थियों के लिए अपना मंडल बेचेंगे रूस के नोबेल शांति पुरस्कार विजेता, पतिन ने दी थी धमकी

बंगाल में खूनी संघर्ष

बीरभूम में दर्जनों घरों में आगजनी, 8 लोग जिंदा जले



कोलकाता। बंगाल के बीरभूम में तुणमूल नेता की हत्या के बाद भड़की हिंसा में 8 लोगों की जान चली गई। बागुली गांव में टीएमसी नेता भाद्रु शेख के मर्डर के बाद गुस्साए लोगों ने दर्जनों घरों में आग लगा दी। जिसमें 10 लोग जिंदा जल गए। पुलिस को एक ही घर से 7 लाशें मिली हैं। वहीं हिंसा के बाद राज्य के गवर्नर और मुख्यमंत्री के बीच तल्लख बयानबाजी शुरू हो गई है। पुलिस ने बताया कि भाद्रु शेख की हत्या के मामले में एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया गया है। इसके अलावा एसडीपीओ रामपुरहाट को हटा दिया गया है। घटना के बाद बीरभूम के जिलाधिकारी, दमकल अधिकारी और स्थानीय पुलिस मौके पर पहुंच गई है।

गवर्नर पर भड़की ममता बनर्जी

बीरभूम हिंसा मामले में राज्यपाल के ट्वीट पर ममता बनर्जी भड़क गई हैं। उन्होंने पत्र लिखकर राज्यपाल के बयान पर आपत्ति जताते हुए कहा कि इसे तुरंत वापस लें। ममता ने कहा कि संविधान की गरिमा का पालन करें और जिस मामले को जांच चल रही है, उस पर टिप्पणी करने से बचें। राज्यपाल ने हिंसा के बाद एक वीडियो जारी किया था, जिसमें उन्होंने कहा कि भयानक हिंसा और आगजनी की घटना से संकेत मिलता है कि बंगाल हिंसा की

संस्कृति और जंगलराज के हवाले है। **भाजपा ने राष्ट्रपति शासन लगाने की मांग की**
नेता प्रतिपक्ष शुभेंद्रु अधिकारी के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने राज्यपाल को ज्ञापन सौंपा है। भाजपा ने लॉ एंड ऑर्डर का हवाला देते हुए राज्य में राष्ट्रपति शासन लगाने की मांग की है। पार्टी नेताओं ने कहा कि ममता बनर्जी की सरकार कानून व्यवस्था संभालने में नाकाम है, हमने राज्यपाल से इस पर तुरंत एक्शन लेने की मांग की है। भाजपा ने मामले में 5 मंत्रों की एक टीम बनाई है, जो घटनास्थल पर जाएगी।

गृह मंत्रालय ने मांगी रिपोर्ट

बीरभूम की घटना को लेकर बंगाल के भाजपा अध्यक्ष सुकांतो मजुमदार के नेतृत्व में भाजपा सांसदों ने मुलाकात की है। मुलाकात के बाद मजुमदार ने बताया कि गृह मंत्री अमित शाह पूरे मामले को खुद देख रहे हैं। गृह मंत्रालय ने राज्य सरकार से इस पर रिपोर्ट तलब की है।

जांच के लिए एसआईटी का गठन

इस मामले में जांच के लिए एसआईटी का गठन किया गया है। इसमें एंडीजी



ममता सरकार का कानून व्यवस्था पर कोई नियंत्रण नहीं

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नन्दा ने रामपुरहाट में हुई घटना की निंदा की है। हिंसा में 10 निंदीय लोगों की मौत से स्तब्ध हूँ। ये घटना साबित करती है कि ममता सरकार का कानून व्यवस्था पर कोई नियंत्रण नहीं है। मैं इस घटना की कड़े से कड़े शब्दों में निंदा करता हूँ। साथ ही दोषियों पर सख्त कार्रवाई की मांग करता हूँ। बीरभूम मामले में पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने राज्यपाल जगदीप धनखड़ से अनुरोध किया है कि परहज करने और प्रशासन को निष्पक्ष जांच करने की अनुमति देने का आग्रह किया है।

वेस्टर्न रेंज संजय सिंह, CID ADG ग्यानवंत सिंह और DIG CID ऑपरेशन मौरा खातिर शामिल हैं। मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बताया कि घटनास्थल पर वरिष्ठ कैबिनेट मंत्री फिरहाद हकीम को भेजा गया है।

तुणमूल नेता पर फेंका गया था बम

भाद्रु शेख तुणमूल कांग्रेस के रामपुरहाट से पंचायत नेता थे। सोमवार रात को शेख स्टेट हाईवे-50 पर जा रहे थे, इसी दौरान उन पर बम फेंका गया। इसके बाद उन्हें रामपुरहाट मेडिकल कॉलेज ले जाया गया, लेकिन अस्पताल में डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

कुछ दिन पहले एक दिन में हुई थी दो पार्षदों की हत्या

पश्चिम बंगाल में राजनीतिक हिंसा की एक घटना 13 मार्च को हुई थी। जब हाल ही में चुने गए दो पार्षदों को संरेआम गोली मार दी गई थी। इनमें से एक टीएमसी और दूसरा कांग्रेस पार्टी से था। टीएमसी नेता अनुपम दत्ता उत्तर 24 परगना जिले के पानीहाटी नगर पालिका के वार्ड नंबर 8 के पार्षद थे। वहीं, कांग्रेस पार्षद तनू कडुशुलिआ के झालदा में चार बार जीत चुके थे। दोनों को बाइक सवार युवकों ने गोली मारी थी। टीएमसी नेता की हत्या की पूरी घटना कैमरे में कैद हो गई थी।

दिल्ली के तीनों नगर निगम फिर होंगे एक, केंद्रीय कैबिनेट ने बिल को दी मंजूरी

समय के साथ यह अंतर बढ़ता गया, तीन नगर निगमों की वित्तीय कठिनाइयों में वृद्धि हुई

नई दिल्ली। केंद्रीय मंत्रिमंडल ने मंगलवार को दिल्ली में तीनों नगर निगमों के विलय के विधेयक को मंजूरी दे दी है। अब दिल्ली नगर निगम (संशोधन) बिल को संसद के चालू बजट सत्र में पेश किए जाने की संभावना है। सरकार के सूत्रों ने मंगलवार को यह जानकारी दी। सूत्रों ने कहा कि एकीकृत नगर निगम वित्तीय संसाधनों के समी और समान उपयोग के लिए एक अच्छी तरह से सुसज्जित इकाई होगा जो बढ़ती देनदारियों को कम करेगा, तीनों नगर निगमों के कामकाज पर खर्च कम करने के साथ ही राजधानी की नागरिक सेवाओं में सुधार करेगी। उन्होंने कहा कि अधिक पारदर्शिता, बेहतर शासन और दिल्ली के लोगों के लिए नागरिक सेवाओं के अधिक कुशल वितरण के लिए अधिक मजबूत वितरण वास्तुस्वला सुनिश्चित करने के



लिए 1957 के मूल अधिनियम में कुछ और संशोधनों को भी मंजूरी दी गई है। यह संशोधन मौजूदा तीन नगर निगमों को मिलाकर दिल्ली के एक एकीकृत नगर निगम का प्रावधान करता है। तत्कालीन दिल्ली नगर निगम को साल 2011 में तीन नगर निगमों - दक्षिण दिल्ली नगर निगम (एसडीएमसी), उत्तरी दिल्ली नगर निगम (एनडीएमसी), और पूर्वी दिल्ली नगर निगम (ईडीएमसी) में विभाजित किया गया था।

सूत्रों ने बताया कि क्षेत्रीय विभाजन और प्रत्येक निगम की राज्य सृजन क्षमता के मामले में निगम का विभाजन असमान था। नतीजतन, तीन निगमों के लिए उपलब्ध संसाधनों में उनके दायित्वों की तुलना में एक बड़ा अंतर था। सूत्रों ने कहा कि समय के साथ यह अंतर बढ़ता गया, तीन नगर निगमों की वित्तीय कठिनाइयों में वृद्धि हुई, जिससे वे अपने कर्मचारियों को समय पर वेतन और सेवानिवृत्ति लाभ का भुगतान करने में असमर्थ हो गए, जिससे दिल्ली में नागरिक सेवाओं को बनाए रखने में गंभीर बाधाएं पैदा हुईं।

भाजपा ने हार से बचने को इमरजेंसी पावर ब्रेक लगवा कर चुनाव को रोका

दिल्ली नगर निगमों के मर्जर वाले बिल को लेकर दिल्ली के मंत्री गोपाल राय ने कहा कि इस बिल के सभी पहलू सामने नहीं आए हैं, इसलिए एमसीडी के एकीकरण के बारे में कुछ भी कहना जल्दबाजी होगी। बीजेपी के पास इस एकीकरण के लिए 7 साल थे, लेकिन उन्होंने जिस तरह से चुनाव स्थगित किए हैं, वह लोकतंत्र के लिए अच्छा नहीं है। हमें बिल से कोई दिक्कत नहीं है। एमसीडी चुनाव टालने को लेकर उन्होंने कहा कि चुनाव आयोग तैयारियां कर लेता है, एक दिन पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस बुलाता है उस दिन आचार संहिता लागू हो जाती है, उसके अगले दिन तिथि घोषित करने के लिए प्रेस कॉन्फ्रेंस बुलाता है फिर उसे भी रोक दिया जाता है, तो क्या रातों रात कोई समस्या आ गई थी? राय ने कहा कि जिस प्रक्रिया से ये चुनाव रोका गया है वो इस बात को दर्शा रहा है कि बीजेपी का जो आंतरिक सर्वे आया उसमें बीजेपी हार रही थी तो इमरजेंसी पावर ब्रेक लगवा कर चुनाव को रोका गया है।

नहीं आए हैं, इसलिए एमसीडी के एकीकरण के बारे में कुछ भी कहना जल्दबाजी होगी। बीजेपी के पास इस एकीकरण के लिए 7 साल थे, लेकिन उन्होंने जिस तरह से चुनाव स्थगित किए हैं, वह लोकतंत्र के लिए अच्छा नहीं है। हमें बिल से कोई दिक्कत नहीं है। एमसीडी चुनाव टालने को लेकर उन्होंने कहा कि चुनाव आयोग तैयारियां कर लेता है, एक दिन पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस बुलाता है उस दिन आचार संहिता लागू हो जाती है, उसके अगले दिन तिथि घोषित करने के लिए प्रेस कॉन्फ्रेंस बुलाता है फिर उसे भी रोक दिया जाता है, तो क्या रातों रात कोई समस्या आ गई थी? राय ने कहा कि जिस प्रक्रिया से ये चुनाव रोका गया है वो इस बात को दर्शा रहा है कि बीजेपी का जो आंतरिक सर्वे आया उसमें बीजेपी हार रही थी तो इमरजेंसी पावर ब्रेक लगवा कर चुनाव को रोका गया है।

यूपी : गोमांस की तस्करी के शक में बेरहमी से पिटाई

एजेंसी

मथुरा। मथुरा में गोमांस की तस्करी के शक में तीन लोगों को बुरी तरह से पिटाई की गई। ये लोग मुक्त जानवरों के अवशेष निस्तारण के काम के लिए जा रहे थे, पुलिस ने गोमांस की तस्करी के आरोपों से इनकार किया है, उत्तर प्रदेश के मथुरा में एक वाहन के पलट जाने के बाद उसमें से जानवरों के अवशेष सड़क पर बिखर गए, जिसके बाद ग्रामीणों ने जमकर हंगामा किया और गाड़ी के ड्राइवर और उसमें सवार दो अन्य लोगों के साथ मारपीट शुरू कर दी और बाद में तीनों को बंधक बना लिया। रविवार, 20 मार्च को हुई इस घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। इस वीडियो में ड्राइवर आमिर की बेरहमी से पिटाई करते हुए कुछ लोग दिखाई पड़ रहे हैं।

पीड़ित पर आरोपी बेल्ट और अन्य चीजों से बार-बार हमले करते दिख रहे हैं। ड्राइवर आमिर वीडियो में हाथ जोड़कर रहम की भीख मांगता नजर आ रहा है, लेकिन उसकी वहां कोई नहीं सुनता, एक व्यक्ति ड्राइवर को बचाने की कोशिश भी करता दिख रहा है लेकिन उसे गुस्साए लोग पीछे धकेल देते हैं। रविवार को रात मथुरा के थाना जैत क्षेत्र के राल गांव में जानवरों के अवशेष और खाल से भरी गाड़ी पलटी थी, जिसके बाद जानवरों की हड्डि और खाल सड़क पर बिखर गए। जानवरों के अवशेष देख ग्रामीण भड़क गए और गोवंश के मांस की आशंका पर पीड़ितों को पिटाई की। पुलिस को जब इसकी सूचना मिली तो वह मौके पर पहुंची और किसी तरह से पीड़ितों को गुस्साई भीड़ से बचाकर, इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाया।

देश में नये मामलों की संख्या 1,500 से अधिक



एजेंसी

नयी दिल्ली। देश में पिछले 24 घंटे में कोरोना वायरस (कोविड-19) महामारी के 1,581 नये मामले सामने के साथ संक्रमितों की कुल संख्या चार करोड़ 30 लाख 10 हजार 971 हो गयी है। इस दौरान 313 लोगों की मौत होने से मृतकों का आंकड़ा बढ़कर पांच लाख 16 हजार 543 तक पहुंच गया और सक्रिय मामलों 1,193 घटकर 23,913 रह गये हैं।

केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने मंगलवार को यहां बताया कि सुबह सात बजे तक 181 करोड़ 56 लाख 01 हजार 944 कोविड टीके दिये जा चुके हैं।

देश में संक्रमित मामलों की दर 0.06 फीसदी, मृत्यु दर 1.20 फीसदी और रिकवरी दर 98.74 फीसदी तक पहुंच गयी है।

मंत्रालय ने बताया कि इसी अवधि में दो हजार 741 लोग कोविड से मुक्त होने से अभी तक कुल चार करोड़ 24 लाख 70 हजार 515 लोग इस वायरस के संक्रमण से उबर चुके हैं। देश में पिछले 24 घंटे में पांच लाख 68 हजार 471 कोविड परीक्षण किए गये, इसके साथ ही अभी तक कुल 78 करोड़ 36 लाख 13 हजार 628 कोविड परीक्षण किये जा चुके हैं।

केरल में पिछले 24 घंटे में सक्रिय

मामले 379 घटकर 6260 रह गये हैं। वहीं 850 लोगों के स्वस्थ होने के बाद इससे निजात पाने वाले लोगों की संख्या 6454022 तक पहुंच गयी है, जबकि मृतकों का आंकड़ा बढ़कर 67363 हो गया है।

महाराष्ट्र में सक्रिय मामलों 81 घटकर 5277 रह गये हैं। इस दौरान राज्य में 1800 लोगों के स्वस्थ होने के बाद इस महामारी को मात देने वालों की संख्या बढ़कर 7723468 हो गयी। जबकि इस दौरान मृतकों का आंकड़ा 143767 रह स्थिर रहा।

कर्नाटक में सक्रिय मामलों घटकर 1933 रह गये हैं। इस दौरान 173 मरीजों के ठीक होने से इस महामारी से निजात पाने वालों की कुल संख्या बढ़कर 3902813 हो गयी है। राज्य में दो और मरीजों की मौत होने से मृतकों का आंकड़ा बढ़कर 40039 हो गया है।

पूर्वांचल राज्य मिजोरम में सक्रिय मामलों 122 घटकर 1649 रह गये हैं और कोरोना मुक्त होने वालों की कुल संख्या 220667 हो गयी है, जबकि मृतकों का आंकड़ा 677 है।

राष्ट्रीय राजधानी में इस दौरान कोरोना संक्रिय मामलों 10 बढ़कर 505 हो गए हैं, जबकि 98 और मरीजों के स्वस्थ होने के बाद इस महामारी से मुक्त होने वालों की कुल संख्या बढ़कर 1837247 तक पहुंच गई है।

जुलाई-सितंबर 2021 में बेरोजगारी दर 9.8 प्रतिशत

नयी दिल्ली। देश में जुलाई से सितंबर 2021 में बेरोजगारी दर 9.8 प्रतिशत रही है जबकि इससे पिछले वित्त वर्ष की इसी अवधि में यह आंकड़ा 13.2 प्रतिशत था। सांख्यिकी एवं कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय ने मंगलवार को यहां बताया कि कोरोना महामारी के बाद औद्योगिक एवं आर्थिक गतिविधियों में इजाफा हो रहा है। आंकड़ों के अनुसार 15 वर्ष से अधिक के श्रम बल में वर्ष 2021 की जुलाई से सितंबर की तिमाही में बेरोजगारी दर 9.8 प्रतिशत दर्ज की गयी है। वर्ष 2020 की इसी तिमाही में यह आंकड़ा 13.2 प्रतिशत दर्ज किया गया था। जुलाई से सितंबर 2021 की अवधि में पुरुषों में बेरोजगारी की दर 9.3 प्रतिशत और महिलाओं में 11.6 प्रतिशत रही है।



शिल्पा शेठ्टी ने फिट रहने के राज का खुलासा किया

एजेसी

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेत्री शिल्पा शेठ्टी ने फिट रहने के राज का खुलासा किया है। शिल्पा शेठ्टी फिटनेस फ्रीक हैं और वह अपनी हेल्थ का खास

ध्यान रखती हैं। शिल्पा को जब वक्त मिलता है वह योग और एक्सरसाइज करने लगती हैं। शिल्पा ने लेटेस्ट वीडियो अपने इंस्टाग्राम पर पोस्ट किया है। इसमें शिल्पा कमर में ही वर्कआउट करते दिख रही हैं। शिल्पा शेठ्टी ने अपने इस वीडियो के साथ कैप्शन में लिखा,

कमिटमेंट से भरे दिन में हमें फिटनेस के लिए कुछ समय निकालने से कभी नहीं रोकना चाहिए। 14 घंटे की शिफ्ट के बीच में, मैं शॉर्ट्स के बीच में अपने समय का अधिकतम लाभ उठाने की पूरी कोशिश करती हूँ। इसलिए मैंने कुछ स्क्राट्स, नटराजसन किए। शिल्पा ने फैंस को सलाह दी कि स्वस्थ रहो, मस्त रहो।

पर्दे पर दिखेगी 'केरल स्टोरी', गायब हुई 32 हजार लड़कियां जो कभी नहीं लौटी

मुंबई। बॉक्स ऑफिस पर निर्देशक विवेक अग्निहोत्री की फिल्म 'द कश्मीर फाइल्स' की सफलता के बाद एक नई बहस छिड़ गई है। सोशल मीडिया पर यूजर्स देशभर की अलग-अलग कई घटनाओं का जिक्र कर रहे हैं कि उन मुद्दों पर भी फिल्में बननी चाहिए।

इसी बीच मशहूर फिल्ममेकर विपुल अमृतलाल शाह ने अपनी आने वाली फिल्म 'द केरल स्टोरी' का ऐलान कर दिया है।

टीजर के साथ बताया गया है कि फिल्म उन 32 हजार लड़कियों के गायब होने की कहानी पर आधारित



है, जो वापस कभी अपने घर नहीं लौट पाई। मेकर्स ने यूट्यूब पर 1 मिनट 10 सेकेंड का टीजर रिलीज किया है।

महिलाओं की तस्करी पर फिल्म वीडियो की शुरुआत डिजिटल टाइमिंग से शुरू होती और रात के 12

बजने वाला होता है। आगे टेक्स्ट लिखा हुआ आता है, 'अगर आपकी बेटी आधी रात तक वापस घर ना लौटे तो आप कैसा महसूस करेंगे? केरल में हजारों लड़कियां गायब हो गईं और बीते 12 साल में वो कभी घर नहीं लौटीं।'

सालों में हजारों लड़कियों की तस्करी हुई है। इसके बात फिल्म का नाम 'द केरल स्टोरी' आता है।

यूजर्स के कमेंट्स

फिल्म का टीजर देखने के साथ यूजर्स इसकी तुलना 'द कश्मीर फाइल्स' से करने लगे। यूट्यूब के कमेंट सेक्शन में एक यूजर ने कहा, 'वाओ एक और कश्मीर फाइल्स / एक अन्य ने कहा, 'अब केरल फाइल्स / एक यूजर ने लिखा, 'इसे बड़े स्तर पर बनाइए / फिल्म को विपुल अमृतलाल शाह प्रोड्यूस करेंगे और इसे सुदीप्तो सेन निर्देशित करेंगे।'



सेल्फी में नुसरत भरुचा और डायना पेंटी के साथ काम करेंगे अक्षय कुमार

मुंबई। बॉलीवुड के खिलाड़ी कुमार अक्षय कुमार फिल्म सेल्फी में नुसरत भरुचा और डायना पेंटी के साथ काम करते नजर आयेंगे। अक्षय कुमार फिल्म सेल्फी में इमरान हाशमी के साथ मुख्य भूमिका में हैं। अक्षय ने नुसरत भरुचा और डायना पेंटी का अपनी टीम में जुड़ने पर स्वागत किया है। फिल्म सेल्फी से नुसरत भरुचा और डायना पेंटी के साथ काम करते नजर आयेंगे।

डायना पेंटी के जुड़ने की जानकारी अक्षय ने अपने आधिकारिक ट्विटर हैंडल पर एक वीडियो शेयर कर दी है। वीडियो में देखा जा सकता है कि, चार लोग एक कार में बैठे हुए हैं और अपने हाथों में एक फाइल पकड़े हुए हैं, जिस पर फिल्म का नाम लिखा हुआ दिख रहा है। साथ ही फिल्म के टाइटल सॉन सेल्फी लोगों पर मस्ती भरा डांस करते हुए दिख रहे हैं। इस वीडियो को अपने ट्विटर हैंडल पर शेयर कर अक्षय कुमार ने लिखा, नुसरत भरुचा के साथ डायना पेंटी सेल्फी में शामिल हो गई हैं। अब सेल्फी स्कॉड पूरी तरह से तैयार है, क्या कहते हो इमरान हाशमी, हो जाए मुकाबला?

गौरतलब है कि राज मेहता के निर्देशन में बने वाली सेल्फी वर्ष 2019 में रिलीज हुई मलयालम फिल्म ड्राइविंग लाइसेंस का आधिकारिक रीमेक है। इस सुपरहिट फिल्म में पृथ्वीराज सुकुमारन ने एक सुपरस्टार की भूमिका निभाई है, वहीं सूरज वेंजामाजू ने मोटर व्हिकल इंस्पेक्टर का किरदार निभाया है। जो सुपरस्टार का बहुत बड़ा फैन होता है।



गंस एंड गुलाब्स से राजकुमार राव का फर्स्ट लुक रिलीज



मुंबई। बॉलीवुड अभिनेता राजकुमार राव की आने वाली वेबसीरीज गंस एंड गुलाब्स से राजकुमार राव का फर्स्ट लुक रिलीज कर दिया गया है।

निर्देशक जोड़ी राज एंड डीके (राज निर्देशक और कृष्णा डीके) नेटफ्लिक्स के लिए फ्रान्च-रोमांटिक ड्रामा गंस एंड गुलाब्स लेकर आ रहे हैं। इस वेब सीरीज में राजकुमार राव मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। नेटफ्लिक्स ने राजकुमार का फर्स्ट

लुक रिलीज कर दिया है। गंस एंड गुलाब्स की कहानी नब्बे के दौर में दिखायी जाएगी। राजकुमार के लुक में भी उसी दौर की झलक मिलती है। राजकुमार का लुक काफी दिलचस्प है। बताया जा रहा है कि गंस एंड गुलाब्स का लेखन राज एंड डीके के साथ सुमन कुमार और सुमित अरोड़ा कर रहे हैं। इस सीरीज में दुल्कर सलमान और आदर्श गौरव भी मुख्य स्टार कास्ट के हिस्सा हैं। दुल्कर का यह ओटीटी डेब्यू है। सीरीज इसी साल रिलीज की जाएगी।

तापसी पन्नू की 'शाबाश मिट्टू' का टीजर रिलीज

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेत्री तापसी पन्नू की आने वाली फिल्म शाबाश मिट्टू का टीजर रिलीज हो गया है। तापसी पन्नू की अपकमिंग फिल्म शाबाश मिट्टू का टीजर रिलीज हो गया है। यह फिल्म भारतीय क्रिकेटर मिताली राज के जीवन पर आधारित है। तापसी पन्नू ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर पोस्ट कर लिखा, इस जेंटलमैन गेम में वो इतिहास लिखने में परेशान नहीं हुईं, इसकी बजाए उसने अपनी ही कहानी रच दी।



गौरतलब है कि फिल्म 'शाबाश मिट्टू' में तापसी, मिताली राज का मुख्य किरदार निभा रही हैं। इस स्पॉट्स

ड्रामा फिल्म का निर्माण वायकॉम 18 स्टूडियोज के बैनर तले किया गया है।

हार्ट पेशेंट्स को भूलकर भी नहीं करने चाहिए ये योगासन, हो सकता है भारी नुकसान

प्रिया मिश्रा

संतुलित आहार और अच्छी जीवनशैली अपनाकर आप अपने दिल को स्वस्थ रख सकते हैं। नियमित रूप से योग करना दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। लेकिन कई ऐसे योगासन हैं जिन्हें दिल पर अधिक दबाव पड़ता है और इस वजह से दिल के मरीजों के लिए जोखिम बढ़ सकता है।

हमारा दिल हमारे शरीर का सबसे अहम अंग है। दिल का काम शरीर के सभी अंगों तक रक्त पहुंचाना है। ऐसे में दिल का सही से काम करना बहुत जरूरी है। आज के समय में बढ़ी संख्या में दिल संबंधी रोगों से पीड़ित हैं। बदलती जीवनशैली और खानपान की गलत आदतों की वजह से दिल संबंधी रोगों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में संतुलित आहार और अच्छी जीवनशैली अपनाकर आप अपने दिल को स्वस्थ रख सकते हैं। नियमित रूप से योग करना दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। लेकिन कई ऐसे योगासन हैं जिन्हें दिल पर अधिक दबाव पड़ता है और इस वजह से दिल के मरीजों के लिए जोखिम बढ़ सकता है। आज के इस लेख में हम आपको बताएंगे कि ऐसे कौन से आसन हैं जो दिल के मरीजों को नहीं करने चाहिए -

चक्रासन

इस आसन को करने के लिए बहुत अधिक



ताकत और उचित श्वास पैटर्न की आवश्यकता होती है। यह आपके दिल पर तेजी से रक्त पंप करने के लिए दबाव डालता है। यही कारण है कि दिल के मरीजों को चक्रासन करने से बचना चाहिए।

हलासन

हलासन में हल की मुद्रा में आपको पीठ के बल लेटने, अपने पैरों को उठाने और उन्हें अपने सिर के पीछे रखने की आवश्यकता होती है। इस स्थिति में गुरुत्वाकर्षण के खिलाफ रक्त को प्रसारित करने के लिए आपके दिल पर दबाव पड़ता है। यह दिल की ओर रक्त की मात्रा भी बढ़ा सकता है, जिससे दिल के मरीजों के लिए जोखिम बढ़ सकता है।

सर्वांगसन

दिल के मरीजों को सर्वांगसन करने से पूरी तरह से बचना चाहिए। इस आसन में आपको अपने कंधों पर खड़े होकर, अपने ऊपरी शरीर पर पूरी तरह से दबाव डालना होता है। जब आप यह आसन करते हैं तो आपके हृदय को रक्त परिसंचरण के लिए

गुरुत्वाकर्षण के खिलाफ काम करना पड़ता है। जिससे दिल पर अधिक दबाव पड़ता है।

सिरहसाना

सर्वांगसन के समान, सिरहसाना एक उलटा स्थिति है। इस आसन में हाथों और सिर को फर्श से छूते हुए शरीर को सीधा रखा जाता है। इस मुद्रा में आपके पैर, सिर के ऊपर होते हैं और इसलिए निचले शरीर में रक्त को पंप करने के लिए हृदय द्वारा अधिक दबाव डाला जाता है। यही वजह है कि दिल के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

विपरीत करणी

इस आसन में आपको अपनी पीठ के बल लेटकर अपने हाथों के सहारे की सहायता से अपने कूल्हों को उठाने की आवश्यकता होती है। यह मुद्रा आपके शरीर में रक्त संचार के लिए आपके शरीर के निचले हिस्से में खिंचाव पैदा करती है। इससे ब्लड प्रेशर तेजी से बढ़ सकता है इसलिए दिल के मरीजों को यह आसन करने से बचना चाहिए।

रोजाना जरूर खाएं एक आंवला, मिलेंगे ये गजब के फायदे, पढ़कर रह जाएंगे दंग

प्रिया मिश्रा

आंवले में विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम और फास्फोरस जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आंवला हमारी सेहत के साथ-साथ हमारी त्वचा और बालों के लिए भी टॉनिक का काम करता है। आंवले का सेवन करने से कई बीमारियों से बचाव होता है और हमारी त्वचा और बाल भी हेल्दी रहते हैं। आज के इस लेख में हम आपको आंवले के कुछ चमत्कारी फायदे बताने जा रहे हैं -

आंवले का मुरब्बा, अचार और चटनी अमूमन हर घर में बनाया जाता है। आंवला कई औषधीय गुणों की खान है और यही वजह है कि हमारी दादी-नानी हमें बचपन से किसी न किसी रूप में आंवला खिलाती आई हैं। आंवले में विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम और फास्फोरस जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आंवला हमारी सेहत के साथ-साथ हमारी त्वचा और बालों के लिए भी टॉनिक का काम करता है। नियमित



रूप से आंवले का सेवन करने से कई बीमारियों से बचाव होता है और हमारी त्वचा और बाल भी हेल्दी रहते हैं। आज के इस लेख में हम आपको आंवले के कुछ चमत्कारी फायदे बताने जा रहे हैं -

आंवले का मुरब्बा, अचार और चटनी अमूमन हर घर में बनाया जाता है। आंवला कई औषधीय गुणों की खान है और यही वजह है कि हमारी दादी-नानी हमें बचपन से किसी न किसी रूप में आंवला खिलाती आई हैं। आंवले में विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम और फास्फोरस जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आंवला हमारी सेहत के साथ-साथ हमारी त्वचा और बालों के लिए भी टॉनिक का काम करता है। नियमित

है। रोजाना एक आंवले का सेवन करने से सर्दी-खांसी में राहत मिलती है और मौसमी बीमारियों से बचाव होता है।

आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए आंवला बहुत फायदेमंद माना जाता है। आंवले के नियमित सेवन से ना केवल आंखों की रोशनी बढ़ती है बल्कि मोतियाबिंद में भी यह रामबाण की तरह काम करता है। आंवले में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है जो हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

जिन लोगों को दिल की बीमारी होती है उनके लिए आंवला रामबाण की तरह काम करता है। आंवले में मौजूद फाइबर पाचन शक्ति को मजबूत बनाता है, जिससे पाचन संबंधी परेशानियों से छुटकारा मिलता है। रोजाना एक आंवले के सेवन से कब्ज, गैस और अपच जैसी पेट की बीमारियां दूर होती हैं।

आंवला हमारे बालों के लिए भी टॉनिक की तरह काम करता है। आंवले के सेवन से बाल मजबूत और घने बनते हैं। आंवले के नियमित इस्तेमाल से बालों में रूसी से लेकर बाल झड़ने तक की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

आंवले के सेवन से शरीर की इम्युनिटी मजबूत होती है। आंवला विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत

टूटते-झड़ते बालों की समस्या को दूर करने के लिए आजमाएं ये घरेलू उपाय, वर्षों से हो रहे हैं इस्तेमाल

प्रिया मिश्रा

वैसे तो बाजार में कई एंटी-हेयरफॉल शैपू मौजूद हैं। लेकिन इनमें मौजूद केमिकल्स से बालों को लंबे समय में नुकसान होता है। ऐसे में आप झड़ते बालों की समस्या को दूर करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों की मदद ले सकते हैं। इन उपायों से आपके बालों के झड़ने की समस्या दूर होगी और ग्रोथ भी अच्छी होगी

आजकल की बदलती जीवनशैली, खानपान की आदतों, बढ़ते प्रदूषण और धूल-मिट्टी के कारण बालों की तमाम समस्याएँ होने लगती हैं। आज के समय में हर कोई बालों की किसी ना किसी समस्या से जूझ रहा है। लेकिन बालों के झड़ने की समस्या से अधिकतर लोग परेशान हैं। वैसे तो बाजार में कई एंटी-हेयरफॉल शैपू मौजूद हैं। लेकिन इनमें मौजूद केमिकल्स से बालों को लंबे समय में नुकसान होता है। ऐसे में आप झड़ते बालों की समस्या को दूर करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों की मदद ले सकते हैं। इन उपायों से

बाल घने और मजबूत बनते हैं। झड़ते बालों की समस्या के लिए कपूर और नारियल के तेल का इस्तेमाल बहुत कारगर घरेलू नुस्खा है। नारियल के तेल में कपूर मिलाकर सिर की मालिश करने से टूटते-झड़ते बालों की समस्या दूर होती है। बालों को साफ करने के लिए आंवला, शिकाकाई पाउडर में दही मिलाकर एक मिश्रण तैयार कर लें। इस मिश्रण को लगाने से स्कैल्प के रोमछिद्रों में जमा गंदगी साफ होती है। इसके साथ ही यह बालों की ग्रोथ को बढ़ाने में भी मदद कर

सकता है। नींबू ना केवल बालों से रूसी को दूर करने में मदद करता है। बल्कि यह बालों की ग्रोथ बढ़ाने में भी बहुत फायदेमंद है। झड़ते बालों की समस्या से छुटकारा पाना के लिए बालों को नींबू के रस से धोएं। बालों का झड़ना रोकने के लिए दही, नींबू और सरसों के तेल को मिलाकर इस पेस्ट को अपने सिर पर लगाएं। 130 मिनट के बाद धो लें। इस पेस्ट के इस्तेमाल से आपके टूटते बालों और गंजेपन की समस्या से छुटकारा मिलेगा।

बालों की अच्छी ग्रोथ के लिए अधिक से अधिक प्रोटीन युक्त फूड्स जैसे मछली, सोयाबीन, अंडे और बीन्स आदि का सेवन करना चाहिए। योग के जरिए भी आप टूटते-झड़ते बालों की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। बालों के झड़ने से रोकने के लिए कुछ योगासा काफी फायदेमंद होते हैं। इससे सिर और स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है जिससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं। घने, लंबे और मजबूत बालों के लिए रोजाना शीर्षसन और सर्वांगसन जैसे आसन करें।

