

मधुमेह रोगियों को लेना चाहिए योग का सहरा



हैल्थ संवाददाता

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तवज्ज्ञ नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीजों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं,

कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

पश्चिमोत्तानासन- इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़ने की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन पर बार दोहराएं।

सर्वांगासन: यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इसे करने से थॉयराइड और पैराथॉयराइड ग्रंथियों को मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे लेट जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

प्राणायाम: प्राणायाम मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर से, भ्रामरी और भ्रस्तिका प्रणायाम तो डायबिटिक लोगों को जरूर करना चाहिए। इनके नियमित अभ्यास से स्ट्रेस लेवल कम होता है और शरीर में आॅक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। भ्रामरी प्राणायाम करने के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। अंगूठे से कान बंद करें और ऊपर की तीन उंगलियों को आंखों पर रखें। अब गहरी सांस लेते हुए गले से उच्चारण करें। भ्रस्तिका प्रणायाम के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। गहरी सांस लें और उसे जल्दी-जल्दी छोड़ें। इस प्रक्रिया में मुंह बंद रखें और सांस की सारी प्रक्रिया नाक से ही करें।

सूर्य नमस्कार: अगर आपके पास सभी आसनों को करने का पूरा समय नहीं है तो रोज दो से तीन

अर्ध मत्स्येन्द्रासन: यह आसन यकृत व मूर्त्राशय को सक्रिय बनाता है। जिन लोगों के शरीर के भीतर इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता या जिन्हें मधुमेह की बीमारी होती है, यह अभ्यास उनके शरीर में अग्नाशय को सक्रिय बनाकर इंसुलिन के उत्पादन में सहयोग देता है, इसलिए यह मधुमेह के उपचार के लिए रामबाण दवा है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामने की ओर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएं। अब दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएं घुटने के बगल में बाहर की ओर रखें। इसके बाद बाएं को दाहिने ओर मोड़िए। एडी दाहिने नितम्ब के पास रहें। बाएं हाथ को दाहिने पैर के बाहर की ओर रखते हुए दाहिने पैर के टखने या अंगूठे को पकड़ें। दाहिना हाथ पीछे की ओर कमर में लपेटते हुए शरीर को दाहिनी ओर मोड़ें। अंतिम अवस्था में पीठ को अधिक से अधिक मोड़ने की कोशिश करें। एक मिनट इस अवस्था में रुकने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। अब इसी क्रिया को

इन बातों का रखें ध्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग किया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कृजंल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

आयुर्वेद में हैं स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली कई जड़ी बूटियाँ

स्मरण शक्ति का हमारे जीवन में क्या महत्व है इससे हम सभी परिचित हैं। दरअसल स्मरण शक्ति ही हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करती है। अच्छी स्मरण शक्ति जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में सहायक सिद्ध होती है। रोजर्मर्टा के जीवन में भी अनेक कार्य ऐसे होते हैं जो हम अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर ही करते हैं। यदि यही स्मरण शक्ति क्षीण हो जाए तो निश्चय ही हम स्वयं को असहाय स्थिति में पाएंगे। तनाव एक ऐसा कारक है जो स्मरण शक्ति को कमज़ोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रायः तनावग्रस्त व्यक्ति ही तथ्यों को ठीक से याद नहीं रख पाते इसके अतिरिक्त गहरी दिमागी चोट, कोई घातक रोग या किसी शोक में पड़ने के कारण भी स्मरण शक्ति कमज़ोर पड़ जाती है। नशीले पदार्थों का ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन करने से भी स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है। स्मरण शक्ति का प्रभाव उम्र से भी संबंधित होता है किशोरावस्था तथा नौजवानी में स्मरण शक्ति तेज होती है। बढ़ती उम्र के साथ-साथ स्मरण शक्ति भी घटती जाती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता के लिए अच्छी स्मरण शक्ति का खासा महत्व है इसलिए अच्छी स्मरण शक्ति की नींव बचपन से ही डाली जानी चाहिए। यदि बचपन से ही इस बात का ख्याल रखा जाए कि बच्चे की स्मरण शक्ति तेज हो तो आगे चलकर वह कुशाग्र बुद्धि वाला बनता है। आयुर्वेद में अनेक ऐसी जड़ी-बूटियां हैं जिनका प्रयोग स्मरण शक्ति को तेज करने के लिए प्राचीन काल से ही किया जा रहा है। एक से तीन वर्ष तक के बच्चों को ब्राह्मी तथा शंखपुष्पी का शरबत नियमित रूप से देना चाहिए। इनके प्रयोग से बच्चे हृष्ट-पृष्ठ तथा कुशाग्र बुद्धि वाले बनते हैं। इसके अतिरिक्त बेल का शरबत भी मस्तिष्क को पुष्ट करता है। ब्राह्मी का शरबत बनाने के लिए 50 ग्राम ब्राह्मी के पत्ते लेकर कैंची से काटकर साफ कर लें। बाद में उसे पीस कर उबालें जब तक कि अधिकांश पानी वाष्पित न हो जाए। जब यह पानी केवल 250 ग्राम रह जाए तो उसमें लगभग 500 ग्राम चीनी डालकर दो तार की चाशनी होने तक पका लें। इसी प्रकार शंखपुष्पी का शरबत भी बनाया जा सकता है। शंखपुष्पी के फूल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। देखने में ये शंख जैसे लगते हैं। तीन वर्ष तक के बच्चों को इस शरबत की एक चम्मच मात्रा सुबह और इतनी ही मात्रा शाम को दी जा सकती है। इससे बच्चों के व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। आंवले, गाजर तथा सेब के मुरब्बे को एक

साथ मिक्स म पासकर चटना बना ल। बाद म इस चटना म 5-5 ग्राम ब्राह्मी, शंखपुष्पी तथा जटामांसी का चूर्ण मिला लें। लगभग 10 ग्राम छोटी इलायची भी पीस कर इसमें मिला लें। इस चटनी को किसी साफ-सुधरे मर्तबान में संग्रहित कर लें। तीन से आठ वर्ष तक के बच्चों को यह चटनी दिन में तीन बार सुबह, दोपहर तथा शाम को आधी से एक चम्मच दें। इससे बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ती है। आठ से बीस वर्ष तक के बच्चों को एक अवलोह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलोह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर ऑवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्पी तथा जटामासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलोह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम लें। इसे गुनगुने दूध के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पुष्ट करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, धीया या फूल मखाने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगट्टे के हल्दुए का सेवन सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगट्टे के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध धी में गुलाबी होने तक भून लें बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हलुआ शरीर को निरोग बनाए रखने में भी मदद देता है।

दिव्य औषधीय गुणों से भरपूर है करेला

हैल्थ संवाददाता

लैटिन में मोर्डिका तथा अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड के नाम से पुकारा जाने वाला करेला बेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है इसकी सतह पर उभरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होते हैं। यह अपने स्वाद के कारण काफी प्रसिद्ध है। इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए प्रायः कड़वे (बुरे) स्वभाव वाले व्यक्ति की तुलना करेले से कर दी जाती है। एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेले में दिव्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्भियों के मौसम में पैदा होता है जबकि छोटा करेला बरसात के मौसम में। चूंकि इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए अधिकांश लोग इसकी सब्जी को पसंद नहीं करते। इसके कड़वेपन को दूर करने के लिए इसे नमक लगाकर कुछ समय तक रखा जाता है।

डेंगी के मरीजों को
पर्पीते के पत्ते से
फायदा होता है या
नहीं अभी इस पर
सवालिया निशान हैं,
लेकिन श्रीलंकाई
वैज्ञानिकों की
रिसर्च को ब्रिटिश
मैडिकल जर्नल ने
पब्लिश कर इसके
यूज करने के तरीके
पर गाइडलाइन जारी
की है। जर्नल की
द्वारा सुनी दे-

अनुसार, पपीते के पत्ते से डेंगी के मरीजों में बुखार के पहले दिन से ही फायदा होता है। साथ ही, यह भी कहा गया है कि अभी तक जितनी भी स्टडी हुई है, किसी में इसके साइड इफेक्ट की बात सामने नहीं आई है। लेकिन, अभी तक न तो डब्ल्यूएचओ ने इसे रिकमंड किया है और न ही नैशनल गाइडलाइन में इसे शामिल किया गया है। इस रिसर्च पेपर का हवाला देते हुए गंगाराम अस्पताल के डॉक्टर प्रत्युष कुमार ने कहा कि पपीते के पत्ते के कई फायदे बताए गए हैं, जैसे- यह डेंगी फीवर के ड्यूरेशन को कम करता है, अस्पताल में मरीज के ठहराव को कम करता है, बॉडी से फल्बूड लीक नहीं होने देता और वाइट ब्लड सेल्स और प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाता है। डॉक्टर ने बताया कि इस स्टडी में यह भी कहा गया है कि बुखार कन्फर्म होने के पहले दिन से ही पपीते के पत्ते का रस दिया जा सकता है। हालांकि, यह रस कभी भी इस्तेमाल किया जा सकता है, क्योंकि अभी तक इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं देखा गया है। रिसर्च पेपर में कहा गया है कि अगर किसी को डेंगी पकड़ में आया है तो उसे तुरंत ऐलोपैथिक डॉक्टर से इलाज शुरू कराना चाहिए और पपीते के पत्ते का इस्तेमाल अलग से डेंगी मैनेजमेंट के लिए किया जा सकता है। पत्ते का जूस कभी भी किसी भी स्टेज में दिया जा सकता है। लेकिन, बुखार आने के पहले दिन से देने पर इसका फायदा बहुत ज्यादा होता है। इसमें कहा गया है कि यह जूस एक अडल्ट को 30 एमएल दिन में तीन बार दिया जाना चाहिए और बच्चों को 5 से 10 एमएल दिन में तीन बार दें। हालांकि इसमें यह भी कहा गया है कि जूस पीने के बाद एक घूंट पानी पी सकते हैं, ताकि इसका

कड़वा टेस्ट खत्म हो जाए।

इस गाइडलाइन में जूस बनाने का तरीका भी बताया गया है। इसके मुताबिक सबसे पहले हेल्दी और फ्रेश पपीते के पत्ते को लें। इसे अच्छी तरह से धो लें और चॉप कर दें, इसके बाद 50 ग्राम पत्ते लें, इसमें 50 एमएल पानी (पानी गर्म करके ठंडा कर लें) और 25 ग्राम चीनी मिलाएं। इसे 15 मिनट तक मिक्स करें। मिक्स होने के बाद इसे 30 मिनट तक छोड़ दें, इसके बाद इससे जूस निकाल लें। जूस निकालने के लिए हाथों का ही यूज करें। इसके बाद यह जूस डेंग मरीज को पिलाएं। एक बार तैयार किए गए जूस को 24

करेला में पोषक तत्व

करेले की तासीर ठंडी होती है। यह पचने में हल्का होता है। यह शरीर में वायु को बढ़ाकर पाचन क्रिया को प्रदीप्त कर, पेट साफ करता है। प्रति 100 ग्राम करेले में लगभग 92 ग्राम नमी होती है साथ ही इसमें लगभग 4 ग्राम कार्बोहाइट्रेट, 1.5 ग्राम प्रोटीन, 20 मिलीग्राम कैल्शियम, 70 मिलीग्राम पास्फोरस, 1.8 मिलीग्राम आयरन तथा बहुत थोड़ी मात्रा में वसा भी होता है। इसमें विटामिन ए तथा विटामिन सी भी होता है जिनकी मात्रा प्रति 100 ग्राम में क्रमशः 126 मिलीग्राम तथा 88 मिलीग्राम होती है।

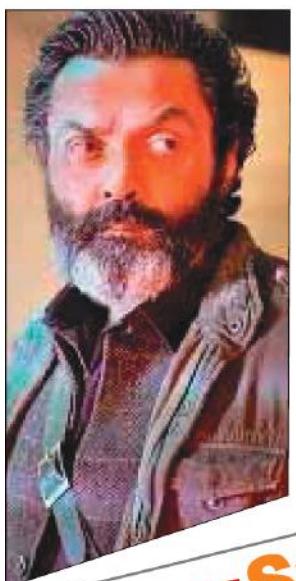
गर्मियों के लिए अच्छा है करेला

नमी अधिक तथा वसा कम मात्रा में होने के कारण यह गर्भियों के लिए बहुत अच्छा है। इसके प्रयोग से तचा साफ होती है और किसी प्रकार के फोड़े-फुन्सी नहीं होते। यह भूख बढ़ाता है, मल को शरीर से बाहर निकालता है। मूत्र मार्ग को भी यह साफ रखता है। इसमें विटामिन ए अधिक होने के कारण यह आरोग्य की रोशनी के लिए बहुत अच्छा होता है। रत्नांशी होने पर इसके परों के रस का लेप थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर लगाना चाहिए। इस रोग के कारण रोगी को रात में कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता। विटामिन सी की अधिकता के कारण यह शरीर में नमी बनाए रखता है और बुखार होने की स्थित में बहुत लाभकारी होता है। करेले की सब्जी खाने से कभी कब्ज नहीं होती यदि किसी व्यक्ति को पहले से कब्ज हो तो वह भी दूर ही जाती है। इससे एसीडिटी, छाती में जलन और खट्टी डकारों की शिकायत भी दूर हो जाती है।

बवासार में करल का मिक्सा
में पीसकर प्रभावित स्थान पर

हल्के-हल्के हाथों से लेप लगाना चाहिए। यह लेप नियमित रूप से रात को सोने से पहले लगाएं। जब तक इच्छत लाभ न हो लेप लगाना जारी रखना चाहिए। करेले के रस की एक चम्मच मात्रा में शकर मिलाकर पीने से खूनी बवासीर में लाभ होता है। यह शरीर में उत्पन्न टॉक्सिस्नस तथा उपस्थित अनावश्यक वसा को दूर करता है अतः यह मोटापा दूर करने में भी विशेष रूप से सहायक होता है।

बच्चा का स्मरण शाक बढ़ता है। आठ से बास वधु तक क बच्चों को एक अवलेह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलेह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर आँवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्पी तथा जटांमासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलेह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच मात्रा सुवह-शाम लें। इसे गुनगुने टूथ के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पृष्ठ करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, धीया या फूल मखाने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगटे के हल्दुए का सेवन सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगटे के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध धी में गुलाबी होने तक भून लें बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हलुआ शरीर को निरोग बनाए रखने में भी मदद देता है।



बॉबी सालों तक बेरोजगार रहा शराब की भी लग गई थी लत

नई दिल्ली। बॉबी देओल ने कुछ हिट फिल्में भी दी लेकिन फिर वो मुकाबा भी आया जब इनका करियर ढलान पर चला गया। फिल्मों के ऑफर कम होते चले गए और इसने खुद को शराब की लत में डूबा लिया। वे कई सालों तक बेरोजगार रहा। लेकिन फिर किस्मत का सितारा चमका और देओल है।

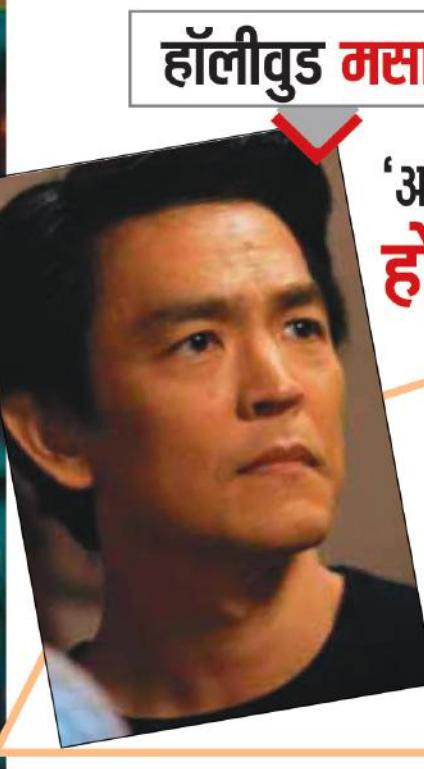
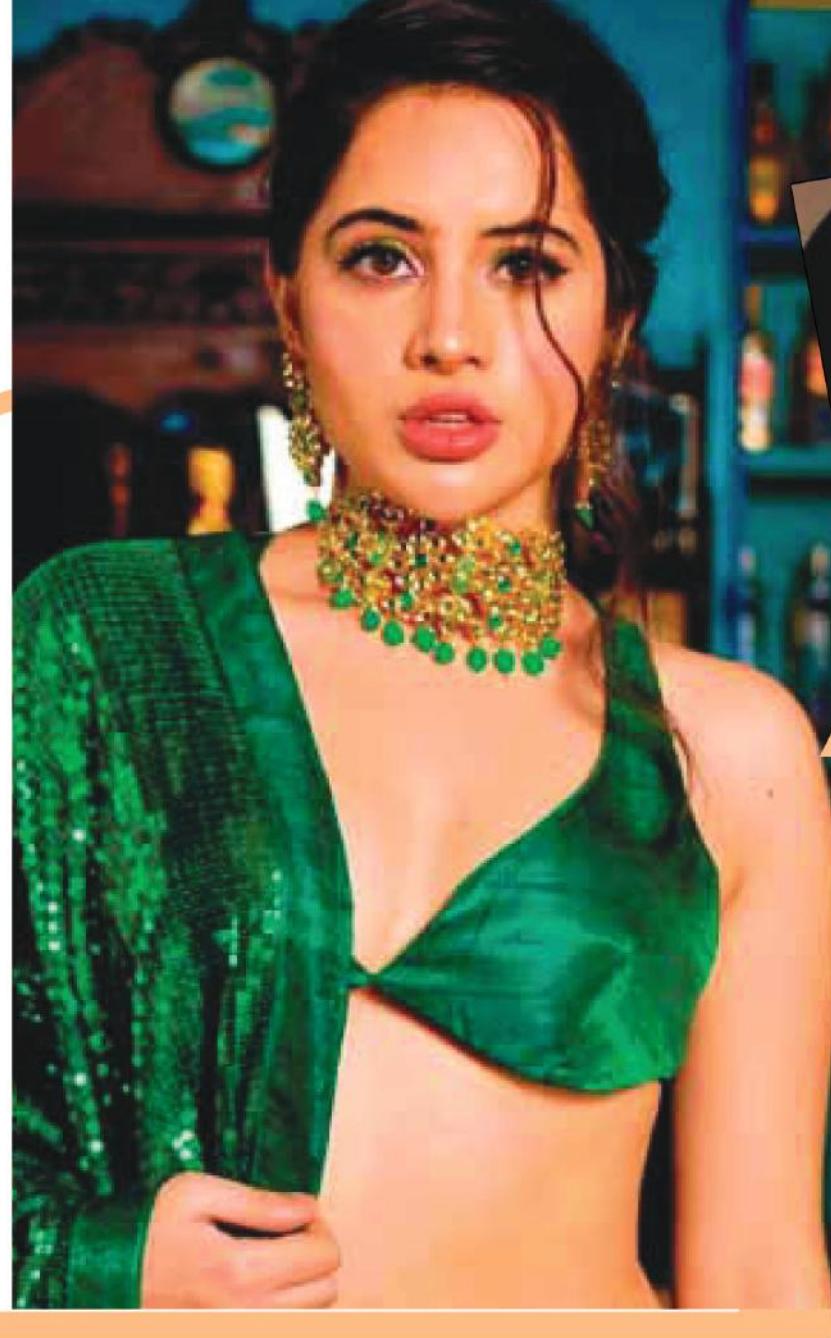
लाइफ Style

उर्फ़ी

नथे की हालत में दिखाई दी

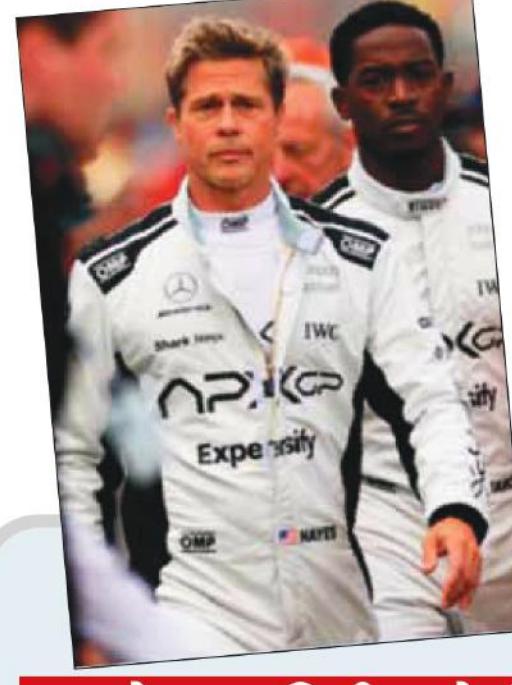
एजेंसी मुंबई

उर्फ़ी जावेद ने सबका ध्यान अपनी ओर एक बार और तब यादी जब वह मुंबई में एक पार्टी में बाहर निकली लेकिन सीधे घल नहीं पा रही थी। इस दौरान उर्फ़ी ने गुलाबी रंग की शॉर्ट मिसी इस पहाड़ी हुई थी। उर्फ़ी ने अपने बालों को बांधा हुआ था। उर्फ़ी हमेशा की तरह खूबसूरत दिख रही थी। पार्टी के बाद, जब उर्फ़ी को उनकी कार तक बड़ी ही मुश्किलों से पहुंचाया गया। कैमरों से घबराई हुई उर्फ़ी अपनी दोस्त और बन का पकड़कर कार की ओर दिखाई। अभिनेत्री अपनी कार पहुंचने में फलत रहीं और उसमें बैठ गई। जबकि उनकी दोस्त ने कैमरामैन से पोछ हटने का अनुरोध किया। बीड़ियों को इंस्टाग्राम पर कई यूजर्स ने साझा किया है। अब उर्फ़ी के इस बीड़ियों के बाद यूजर्स लगातार सोशल मीडिया पर अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, 'वह बहुत नशे में है'।



'अफ्रेड' 30 अगस्त को होगी रिलीज

लॉन्च एंजिलिस। रोनी की साई-पिपरशन हॉरर फिल्म 'अफ्रेड' में जॉन वो और कैथरीन बॉलर-स्टोन नजर आएंगे। यह फिल्म डिजिटल फैमिली असिस्टेंट के बारे में है जो जनलेवा बन जाता है। जॉन वो और कैथरीन बॉलर-स्टोन फिल्म में अहम भूमिका में दिखाई देंगे। डिजिटल फैमिली असिस्टेंट एआईपे परिवार के व्यवहार को जानती है और उनकी जरूरतों का अनुरोध इस द्वारा निर्वित होता है। बॉलर-स्टोन फिल्म 30 अगस्त को सिलेंगारों में रिलीज होगी।



अगले साल रिलीज होगी फॉर्मूला वन मूवी 'एफ१'

लॉन्च एंजिलिस। हॉलीवुड के फैमस और दमदार एक्टर बैटमिंट के फॉर्मूला वन मूवी 'F1' की रिलीज का फैस को बेस्टी से हॉलीवुड है। वार्कर बड़ी और एप्पल की तरफ से इक्साइटेटिव रिलीज कर दिया गया है, जिसमें रोगटे खड़े कर दिया गया है। टॉप गज़ बैटमिंट के डायरेक्टर जोनेस को बैटमिंट के इक्साइटेटिव रिलीज किया है और ये फिल्म अगले साल 2025 में रिलीज होंगी। 1 बिलियन 45 सैकेंड के वीडियो में रेस ट्रैक और उस पर फरवरी मर्टरी हूड रिसिङ कार दर्शकों को बढ़ा रही है। इस फिल्म को 25 जून 2025 को शिरस्टोर में देख सकते होंगे ये यूएस और कॉन्कान में 27 जून को दर्शक देखी। इसका टीज़ देखो ही फैस कह रहे हैं कि ये पक्का अस्कॉड के लिए 3 लाख से ज्यादा रुपए जारी करते हैं। इसके अलावा उनके सोशल मीडिया और एंड्रॉइड एंडोर्समें से भी तगड़ी कमाई होती है।



डांस से करोड़ों की दौलत कमा चुके हैं...

नई दिल्ली। अपने स्तोमोशन डांस के जरिए लोगों का दिल जीतने वाले राधव जुलाई 10 जुलाई को अपना 33वां बर्थडे सेलिब्रेशन करेंगे। राधव जुलाई अब डांसर के साथ-साथ एक एक्टर भी बन चुके हैं। उन्होंने सलमान खान की फिल्म 'किसों का भाई' की जान से बॉलीवुड में डेब्यू किया था। वहीं अब वो हालिया रिलीज फिल्म 'किल' के जरिए बड़े पद्दे पर धमाल मचा रहे हैं। जिसमें उनकी एक्टिंग की भी खूब तारीफ हो रही है। इस रिपोर्ट में हम आपके लिए लेकर आया और मुझे इसे पहाने के लिए कहा। मैंने उससे कहा, 'सर, मैं इसे तब पहनती हूं, जब मैं समुद्र टट पर जाती हूं या तैराकी के लिए जाती हूं तो लेकिन अपने मुझे फिल्मों में आने के लिए इस तरह से जाना है तो मैं इसे नहीं चाहती और मैं इसे नहीं पहनूँगी। तो फोटोग्राफर ने उन्हें डाला।

मनीषा को फोटोग्राफर ने लगाई थी डांट...

मुंबई। मनीषा कोइरला ने एक चैम्पाने वाला किस्सा साझा किया। उन्होंने बताया कि एक बार एक मशहूर फोटोग्राफर ने उनसे टू-पीस विकिनी में पोंज देने के लिए कहा था। हालांकि, वे तैराकी के लिए विकिनी पहनती हैं, लेकिन उन्होंने कहा, 'मेरे करियर की शुरुआत में ही मुझे तवरीं लेने के लिए कहा गया था और वह एक बहुत प्रसिद्ध फोटोग्राफर था। उन्होंने कहा, 'तुम अगली सुपरस्टार हो और यह और वह।' फिर वह मेरे पास एक टू-पीस विकिनी लेकर आया और मुझे इसे पहाने के लिए कहा। मैंने उससे कहा, 'सर, मैं इसे तब पहनती हूं, जब मैं समुद्र टट पर जाती हूं या तैराकी के लिए जाती हूं तो लेकिन अपने मुझे फिल्मों में आने के लिए इस तरह से जाना है तो मैं इसे नहीं चाहती और मैं इसे नहीं पहनूँगी। तो फोटोग्राफर ने उन्हें डाला।



आसान नहीं है पैरेटिंग

नई दिल्ली। हाल ही में एक इंटरव्यू में करने के कहा, 'यह एक आशुनिक परिवार है।' यह एक अलग परिस्थिति है, इसलिए अब मैं भी बच्चों के इस सवाल से जु़ब रहा हूं कि वह किसके पैट से पैंपे हुए? लेकिन ममा सच में ममा नहीं है, वह दादी है। मैं स्कूल जा रहा हूं काउंसलर के पास, वह पूछने के लिए कि हम इस स्थिति से कैसे निपटें। और यह आसान नहीं है, माता-पिता बनाना कभी आसान नहीं होता।' इसके अलावा, करण ने कहा कि वह अपनी असुरक्षाओं को अपने बेटे पर थोप रहे हैं। उन्होंने खुलासा किया कि जब वह अपने बेटे को चीनी खाते और बजन बढ़ते देखते हैं, तो उन्हें उसके बारे में चिंता होने लगती है। मैं उससे यह नहीं कहा ताकि वहीं बढ़ उम्र है, जिसमें मैं उसका जीवन जीना चाहता हूं मैं चाहता हूं कि वह खुश और प्रसन्न रहे, क्योंकि वह एक खुश बच्चा है। वह अपने बेटे को क्रिटिक या फुर्बॉल खेलने और वे सभी चीज़ों करने के लिए कहते हैं जो उन्होंने नहीं की। मुझे ऐसा माता-पिता नहीं बनना चाहता हूं कि मेरा बच्चा अपनी पसंद का व्यक्ति बने, मेरी बेटी और मेरा बेटा दोनों। फिल्म निर्माता ने साझा किया कि उन्होंने अपने बेटे को डांट लगाई थी, लेकिन बाद में उन्होंने इसके लिए कैसे निपटे। और यह आसान नहीं है, माता-पिता बनाना कभी आसान नहीं होता।'



जावेद अख्तर को घमंडी समझती थीं शबाना आजमी, कैसे हुआ प्यार, खुद एक्ट्रेस ने बताया

नूनांगे घर आते थे' एक्ट्रेस ने आगे कहा, 'लेकिन मैं उनसे दूरी बनाई हुई थी, क्योंकि मैंने सुना था कि सलीम-जावेद की जारी हो रही थीं और उनसे दूर होना ही अच्छा है। तो मैंने उनपर खास ध्यान नहीं दिया था। मेरी फिल्म 'प्यार' (2009) देखने के बाद उन्होंने बहुत तारीफ करते हैं। इसका टीज़ देखो ही फैस कह रहे हैं कि वो मेरे पार आए और हम सभी, जिन्होंने फिल्म में काम किया था, उन्हें आमंत्रित किया। उन्हें फिल्म का डायरेक्टर और डायलॉग याद था और हम सभी की छोटी-छोटी बातें और एक्ट्रेस याद थीं। तब भी उनके साथ बैठती थीं और अब उन्हें कहा जाता है कि जावेद जाता थे कि अगर वो यहीं शराब पीते रहे तो ज्यादा बक्तव्य नहीं होंगे और उन्हें क्रिएटिव टॉप पर एक नेवर करते हैं। शबाना आजमी ने इसी इंटरव्यू में ये भाव देखा जाएगा। जो योर्किंग में वैश्वानी के लिए बहुत ज्यादा आवश्यक है।



कि जावेद अख्तर अपनी जिदी में शराब की लला का सामना भी कर चुके हैं। वे तब गीतकार के साथ-साथ एक्टर की लिए भी बेंचरा द्वारा दर्शकों के लिए बहुत अच्छा लगता है। एक्ट्रेस ने बताया कि जावेद जावेद जावेद नहीं दिया गया है, जिसके बारे में इन्होंने बहुत अच्छा लगता है। तो मैंने उनपर खास ध्यान नहीं दिया था। मेरी फिल्म 'प्यार' (2009) देखने के बाद उन्होंने बहुत तारीफ करते हैं। इसका टीज़ देखो ही फैस कह रहे हैं कि वो मेरे पार आए और हम सभी, जिन्होंने फिल्म में काम किया था, उन्हें आमंत्रित किया। उन्हें फिल्म का डायरेक्टर और डायलॉग याद था और हम सभी की छोटी-छोटी बातें और एक्ट्रेस याद थीं। तब भी उनके साथ बैठती थीं और अब उन्हें कहा जाता है कि जावेद जावेद नहीं होंगे और उन्हें क्रिएटिव टॉप पर एक नेवर करते हैं। शबाना आजमी ने इसी इंटरव्यू में ये भाव देखा जाएगा। जो योर्किंग में वैश्वानी के लिए बहुत ज्यादा आवश्यक है।

जहीर ने शेयर की सोनाक्षी संग सात साल पुरानी तस्वीर

नई दिल्ली। जहीर इकबाल ने सोनाक्षी सिन्हा से शादी करने के बाद साल पुरानी एक तस्वीर शेयर की है। ये तस्वीर तब की है, जब उन्होंने सोनाक्षी को डेट करना शुरू किया था। उन्होंने अपनी लड़की नहीं हैं। लेकिन इन्होंने जहीर को डेट करना शुरू किया था। जहीर इकबाल ने दुनिया से शादी करने की तस्वीर श

संजीवनी टुडे

इन मिसाइलों से
अमेरिका भी
खौफ खाता है
एजेंसी॥ नई दिल्ली

देश-विदेश

जयपुर, मंगलवार, 09 जुलाई 2024

मिग, सुखोई, टी-90... भारत-रूस की दोस्ती के प्रतीक हैं ये हथियार

एस-400 मिसाइल सिस्टम



भारत ने अक्टूबर 2018 में रूस के साथ एस-400 द्वारा डिफेंस मिसाइल सिस्टम की पांच इकाइयों के लिए 5.5 लिंगियन अमेरिकी डॉकर के साथ पर हस्ताक्षर किए थे। इनमें से तीन यूनिट की डिलीवरी हो चुकी है।

एके-203 राइफल



रूस ने भारत को एके-203 राइफल भी प्रदान की है। इसका आवरण में लाइबेस के तहत उत्पादन भी किया जा रहा है।

ब्रह्मोस मिसाइल



ब्रह्मोस सुपरसोनिक कूज मिसाइल को भारत और रूस ने संयुक्त रूप से विकसित किया है। यह दुनिया की एकमात्र मिसाइल है, जिसे जल-थल-नम से फायर किया जा सकता है। इस मिसाइल से अमेरिका भी खोफ खाता है।

लड़ाकू विमान



भारतीय वायु सेना में शामिल पहले सुपरसोनिक लड़ाकू विमान। यह दुनिया का एकमात्र ऐसा लड़ाकू विमान है, जिसका द्वितीय 60 से अधिक दैशे ने किया है। यह विमान अब भारतीय वायु सेना से शीर्ष-शीरि रिटायर हो रहा है।

आईएनएस विक्रमादित्य



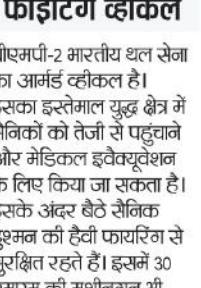
भारत ने आईएनएस विक्रमादित्य को 2.3 अरब डॉकर में रूस से खरीदा है। आईएनएस विक्रमादित्य तीव्र वर्षा के विकारालक पोत का अवृद्धिकारी बना।

परमाणु पनडुब्बी



रूस ने भारत को कम से कम तीन अकुला क्लास परमाणु पनडुब्बी लॉन्च पर ही है। हालांकि लॉन्च पूरी होने के बाद ये सभी रूस वापस लौट चुकी हैं।

बीएमपी-2 इंफ्रेंटी फाइटिंग क्लीकल



बीएमपी-2 भारतीय थल सेना का आईंवी लॉकेट है।

सुखोई एस-यू-30एमके-आई टैक



टी-90 भारतीय पांडी का रूसी मुख्य युद्धक टैक है जिसे टी-72 की बढ़ावा के तहत विकसित किया गया था। भारत ने रूस से 1200 से अधिक टी-90 टैक को लाइसेंस प्रोडक्शन के तहत अपने देश में निर्मित किया है।

रूस ने नेहरू को गिफ्ट की थी गाय



तस्वीर - 27 मार्च 1960: प्रधानमंत्री के रूप में जवाहरलाल नेहरू दूसरी बार सोवियत संघ गण दौरा के दौरान सोवियत सरकार ने उन्हें गाय विषय की जब भारतीय वायुसेना का मुख्य युद्धक विमान है। भारत में विक्रियाल एंजिनियरिंग ट्रिप्पिटेड लाइसेंस प्रोडक्शन के तहत इसका उत्पादन करती है।



तस्वीर - 7 जून 1955: प्रधानमंत्री के रूप में जवाहरलाल नेहरू दूसरी बार सोवियत संघ गण दौरा के दौरान सोवियत सरकार ने उन्हें गाय विषय की जब भारतीय वायुसेना का मुख्य युद्धक विमान है। भारत में विक्रियाल एंजिनियरिंग ट्रिप्पिटेड लाइसेंस प्रोडक्शन के तहत इसका उत्पादन करती है।

छवि संक्षेप

हमलावर ने बरसाई गोलियां, 2 की मौत



जो पर लटकी तलवार, कमला बन सकती हैं राष्ट्रपति पद की दावेदार

बाइडेन की दावेदारी पर उठ रहे सवाल जो पर लटकी तलवार, कमला बन सकती हैं राष्ट्रपति पद की दावेदार



आतंकियों के हमले का सुरक्षा बलों ने दिया मुंहतोड़ जवाब कटुआ में सेना के वाहन पर आतंकी हमला, चार जवान शहीद, छह घायल

एजेंसी॥ जर्नल

जिला करुआ के मध्यें धैर्य के आतंकी हमला हुआ है। आतंकियों ने सेना के वाहन पर हमला किया। जबकि छह जवान घायल हुए हैं। घटना लौहि मल्हा ब्लॉक के मध्यें धैर्य के बड़ोनों गांव की है।

मध्यें धैर्य के आतंकीयों और सुरक्षा बलों के बीच बुझें चल रही है। घायल जवानों का इलाज जारी है। आतंकियों ने सेना पर यह हमला तब किया जब पुलिस और सुरक्षा बलों की सुव्यक्ति टीम मध्यें धैर्य में तलाशी ले रही थी। यह क्षेत्र भारतीय सेना के 9 जोर के अंतर्गत आता है। सर्वे के दौरान आतंकियों ने उन पर गोलीबारी की। इलाज में और अधिक सुरक्षा बलों के बीच मुझें चल रहा था।

जिला करुआ के मध्यें धैर्य के आतंकी हमला हुआ है। आतंकियों ने सेना के वाहन पर हमला किया। जबकि छह जवान घायल हुए हैं। घटना लौहि मल्हा ब्लॉक के मध्यें धैर्य के बड़ोनों गांव की है।

मध्यें धैर्य के आतंकीयों और सुरक्षा बलों के बीच बुझें चल रही है। घायल जवानों का इलाज जारी है। आतंकियों ने सेना पर यह हमला तब किया जब पुलिस और सुरक्षा बलों की सुव्यक्ति टीम मध्यें धैर्य में तलाशी ले रही थी। यह क्षेत्र भारतीय सेना के 9 जोर के अंतर्गत आता है। सर्वे के दौरान आतंकीयों ने उन पर गोलीबारी की। इलाज में और अधिक सुरक्षा बलों के बीच मुझें चल रहा था।

जिला करुआ के मध्यें धैर्य के आतंकी हमला हुआ है। आतंकियों ने सेना के वाहन पर हमला किया। जबकि छह जवान घायल हुए हैं। घटना लौहि मल्हा ब्लॉक के मध्यें धैर्य के बड़ोनों गांव की है।

मध्यें धैर्य के आतंकीयों और सुरक्षा बलों के बीच बुझें चल रही है। घायल जवानों का इलाज जारी है। आतंकियों ने सेना पर यह हमला तब किया जब पुलिस और सुरक्षा बलों की सुव्यक्ति टीम मध्यें धैर्य में तलाशी ले रही थी। यह क्षेत्र भारतीय सेना के 9 जोर के अंतर्गत आता है। सर्वे के दौरान आतंकीयों ने उन पर गोलीबारी की। इलाज में और अधिक सुरक्षा बलों के बीच मुझें चल रहा था।

जिला करुआ के मध्यें धैर्य के आतंकी हमला हुआ है। आतंकियों ने सेना के वाहन पर हमला किया। जबकि छह जवान घायल हुए हैं। घटना लौहि मल्हा ब्लॉक के मध्यें धैर्य के बड़ोनों गांव की है।

मध्यें धैर्य के आतंकीयों और सुरक्षा बलों के बीच बुझें चल रही है। घायल जवानों का इलाज जारी है। आतंकियों ने सेना पर यह हमला तब किया जब पुलिस और सुरक्षा बलों की सुव्यक्ति टीम मध्यें धैर्य में तलाशी ले रही थी। यह क्षेत्र भारतीय सेना के 9 जोर के अंतर्गत आता है। सर्वे के दौरान आतंकीयों ने उन पर गोलीबारी की। इलाज में और अधिक सुरक्षा बलों के बीच मुझें चल रहा था।

जिला करुआ के मध्यें धैर्य के आतंकी हमला हुआ है। आतंकियों ने सेना के वाहन पर हमला किया। जबकि छह जवान घायल हुए हैं। घटना लौहि मल्हा ब्लॉक के मध्यें धैर्य के बड़ोनों गांव की है।

मध्यें धैर्य के आतंकीयों और सुरक्षा बलों के बीच बुझें चल रही है। घायल जवानों का इलाज जारी है। आतंकियों ने सेना पर यह हमला तब किया जब पुलिस और सुरक्षा बलों की सुव्यक्ति टीम मध्यें धैर्य में तलाशी ले रही थी। यह क्षेत्र भारतीय सेना के 9 जोर के अंतर्गत आता है। सर्वे के दौरान आतंकीयों ने उन पर गोलीबारी की। इलाज में और अधिक सुरक्षा बलों के बीच मुझें चल रहा था।

जिला करुआ के मध्यें धैर्य के आतंकी हमला हुआ है। आतंकियों ने सेना के वाहन पर हमला किया। जबकि छह जवान घायल हुए हैं। घटना लौहि मल्हा ब्लॉक के मध्यें धैर्य के बड़ोनों गांव की है।

मध्यें धैर्य के आतंकीयों और सुरक्षा बलों के बीच बुझें चल रही है। घायल जवानों का इलाज जारी है। आतंकियों ने सेना पर यह हमला तब किया जब पुलिस और सुरक्षा बलों की सुव्यक्ति टीम मध्यें धैर्य में तलाशी ले रही थी। यह क्षेत्र भारतीय सेना के 9 जोर के अंतर्गत आता है। सर्वे के दौरान आतंकीयों ने उन पर गोलीबारी की। इलाज में और अधिक सुरक्षा बलों के बीच मुझें चल रहा था।

जिला करुआ के मध्यें धैर्य के आतंकी हमला हुआ है। आतंकियों ने सेना के वाहन पर हमला किया। जबकि छह जवान घायल हुए हैं। घटना लौहि मल्हा ब्लॉक के मध्यें धैर्य के बड़ोनों गांव की है।

मध्यें धैर्य के आतंकीयों और सुरक्षा बलों के बीच बुझें चल रही है। घायल जवानों का इलाज जारी है। आतंकियों ने सेना पर यह हमला तब किया जब पुलिस और सुरक्षा बलों की सुव्यक्ति टीम मध्यें धैर्य में तलाशी ले रही थी। यह क्षेत्र भारतीय सेना के 9 जोर के अंतर्गत आता है। सर्वे के दौरान आतंकीयों ने उन पर गोलीबारी की। इलाज में और अधिक सुरक्षा बलों के बी