





# केशव टाइम्स अखबार के प्रमुख संपादक ने आगत अतिथियों का किया धन्यवाद ज्ञापन

## किसी की नहीं करनी चाहिए निंदा : अविनाश उपाध्याय

♦ बोले एडिटर इन चीफ- सम्मान समारोह का मुख्य उद्देश्य भी यही है कि बदलते परिवेश में भी शिक्षकों का सम्मान समाज के द्वारा किया जाए।

केटी न्यूज़ / डुमरांव

समान समारोह के अंत में धन्यवाद ज्ञापित करते हुए केशव टाइम्स के एडिटर इन चीफ अविनाश उपाध्याय ने कहा कि हमें अपने जीवन में किसी की निंदा नहीं करनी चाहिए यह भी सम्मान का एक स्वरूप है। उन्होंने उपस्थित अतिथियों को इस कार्यक्रम में अपना महत्वपूर्ण समय देने के लिए धन्यवाद दिया और कहा कि केशव टाइम्स का वह पहला प्रयास नहीं है इसके पहले हमने 24 फरवरी 2024 को पटना के लेमन ट्री होटल में भविष्य का बिहार विवर पर एक कार्यक्रम भी आयोजित किया था, जिसमें बिहार के दोनों उपमुख्यमंत्री विजय सिंहा और सप्राप्त चौथी क्षण लोगों पश्च और विषयक के टार्जन और राजनीता शिक्षाविद और सामाजिक सरोकारों से जुड़े लोग शामिल हुए थे।

अविनाश उपाध्याय ने कहा कि शिक्षक समाज के निर्माता होते हैं, उनका सम्मान करना हर किसी का दायित्व है। समान समारोह का मुख्य उद्देश्य भी यही है कि बदलते परिवेश में भी शिक्षकों का समान समाज के द्वारा किया जाए। उन्होंने समारोह में अपना कीमती समय देकर चार चांद लगाने वाले मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री संतोष निराला, विशिष्ट अतिथि सह डुमराव



विशिष्ट पत्रकार बबलू उपाध्याय को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संतोष निराला।



पत्रकार विशाल कुमार को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संतोष निराला।



मुख्य अतिथि सह पूर्व मंत्री संतोष निराला का स्वागत करते केशव टाइम्स के संपादक संजय कुमार।



विशिष्ट अतिथि सह डुमराव एसडीएम राकेश कुमार का स्वागत करते विशिष्ट पत्रकार डॉ. शैलेश शेखर।



विशिष्ट अतिथि सह डुमराव एसडीएम राकेश कुमार का स्वागत करते डॉ. शैलेश शेखर श्रीवास्तव।



विशिष्ट अतिथि सह जदयू प्रदेश महासचिव विनोद राय का स्वागत करते डॉ. राजीव कुमार।



विजली विभाग के डुमराव एसडीएम राकेश कुमार द्वारे का स्वागत करते पत्रकार अविनाश उपाध्याय।



विशिष्ट अतिथि सह डुमराव एसडीएम राकेश कुमार को सम्मानित करते जदयू के प्रदेश महासचिव विनोद राय।



समाज सेवी महेन गुप्ता को सम्मानित करते जदयू के प्रदेश महासचिव विनोद राय।



डुमरी पंचायत के मुखिया प्रेम सागर कुमार को सम्मानित करते जदयू के प्रदेश महासचिव विनोद राय।



शिक्षक अंजितेश कुमार को सम्मानित करते जदयू के प्रदेश महासचिव विनोद राय।



विशिष्ट पत्रकार शशांक शेखर को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संतोष निराला।



विशिष्ट पत्रकार अनिल आँझा को सम्मानित करते डुमराव एसडीएम।



छायाकार सुजीत कुमार केशरी को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संतोष निराला।



छायाकार मुशेताख अहमद उर्फ बटी को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संतोष निराला।



केशव टाइम्स के नावानगर रिपोर्टर वरुण सिंह को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संतोष निराला।



विशिष्ट पत्रकार अमर नाथ केशरी को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संतोष निराला।



विशिष्ट पत्रकार अशोक कुमार को सम्मानित करते डुमराव एसडीएम।



विशिष्ट पत्रकार नवीन पाठक को सम्मानित करते डुमराव एसडीएम।



केशव टाइम्स के संपादक संजय कुमार को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संतोष निराला।



केशव टाइम्स के व्याप्रो चीफ रुजनीकांत दुबे को सम्मानित करते डुमराव एसडीएम।



केशव टाइम्स के सीईओ अरविंद कुमार चौधे उर्फ चुक्र चौधे को सम्मानित करते पूर्व मंत्री और एसडीएम।

# कार्यक्रम : रिक्षक समान समारोह में शास्त्रीय संगीत और नृत्य ने मोहा सभी का मन

♦ दुमरांव घराना की ऋतम व रूपम  
ने बांधा समान

केटी न्यूज़/दुमरांव

केशव टाइम्स द्वारा आयोजित शिक्षक सम्मान समारोह के मौके पर धनगाई (दुमरांव) घराने के अंतिम वारिश विमलेश दूबे की बैठिंग ऋतम दूबे व रूपम दूबे ने अपने कलाकारी से सम्पन्न बाधि दिया। कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती बंदना से करने के बाद दोनों ने शास्त्रीय नृत्य प्रस्तुत कर उत्तराधित लोगों को तालियां बजाने पर मजबूर कर दिया। दोनों बहने शास्त्रीय संगीत व नृत्य की विधा में काफी प्रसंगत है तथा उनकी प्रस्तुति इस बात की गवाही भी दे रही थी। यही कारण है कि उनकी प्रस्तुति के दौरान कार्यक्रम स्थल तालियों को डगडगाहट से गूंजता रहा।

लोगों ने दोनों की कलाकारी की जमकर सराहना की तथा कहा कि आज इनकी बदौलत ही दुमरांव में शास्त्रीय संगीत व नृत्य जिंदा है। बता दें कि दुमरांव घराने का काफी प्राचीन इतिहास रहा है तथा इस घराने की शास्त्रीय संगीत में जो ख्याति है, उसकी एक झलक शिक्षक दिवस के मौके पर आयोजित सम्मान समारोह में देखने को मिली। अतिथियों ने दोनों की प्रस्तुति की जमकर सराहना की और इस विधा को दुमरांव में जिंदा रखने के लिए धन्यवाद दिया। वही, केशव टाइम्स की टीम ने भी अपना कमीती समय देने के लिए ऋतम व रूपम को धन्यवाद दिया।



समारोह में संगीत प्रस्तुत देती दुमरांव घराने की ऋतम दूबे व रूपम दूबे।



बचपन प्ले स्कूल, दुमरांव के निदेशक विनय कुमार को सम्मानित करते दुमरांव एसटीपीओ।



एमटीजे पब्लिक स्कूल, सोनवर्ष के निदेशक नंद कुमार सिंह को सम्मानित करते दुमरांव एसटीपीओ।



फेफड़र श्याम नारायण राय को सम्मानित करते पूर्व मंत्री संसोद निराला।



उत्कृष्णित उच्च विद्यालय छोटका सिंहनपूरा के प्रधानाध्यापक भवेश कुमार तिवारी को सम्मानित करते एसटीपीओ।



गीन बेल्स पब्लिक स्कूल, दक्कांडी के निदेशक मोहित प्रधान को सम्मानित करते दुमरांव एसटीपीओ।



दुमरांव के बत्य शिक्षक आयुष केशरी को सम्मानित करते दुमरांव एसटीपीओ।

## बक्सर नगर परिषद के पार्षद हुए एकजुट, ईईएसएल एजेंसी के विरोध में खोला मोर्च

# बक्सर में वार्ड पार्षदों ने लाइट लगाने वाली एजेंसी के खिलाफ पूँका पुतला

♦ बोले पार्षद... 2017 में पूरे राज्य में ईईएसएल कंपनी को दिया गया था काम करने का मौका

केटी न्यूज़/बक्सर



नगर परिषद कार्यालय के समान बक्सर नगर के सभी वार्ड पार्षदों ने सम्मिलित रूप से लाइट लगाने वाली एजेंसी के विरुद्ध मोर्चा खोला दिया है। वहीं मुख्य पार्षद के साथ ही पार्षदों ने बक्सर नगर में 2017 से लगे एकलडी लाइट को समय से मरमत नहीं होने के बिरुद्ध में एजेंसी की कार्यशैली ईईएसएल के खिलाफ प्रतिकार्यक तुला दहन कर आक्रोश व्यक्त किया गया। वर्ष 2017 में पूरे बिहार के नगर निगम, नगर परिषद और नगर पंचायत में ईईएसएल नामक कंपनी को लेहे के बिहार के नगर को रोकने करने का ठेका दिया गया। तालियों ने चेयरमैन और कार्यपालक पदाधिकारी को पहना बुलाकर इसका एपोइंटमेंट कराया गया। उसी समय यह समझ में आ गया था अने वाले दिन में बवा होगा। सरकार के द्वारा यह प्रावधान किया गया कि लाइट मैटेंस एजेंसी के द्वारा 7 वर्ष तक किया जाएगा, लेकिन लाइट लगाने के कुछ ही महीना बाद स्थिति यह हो गई कि पूरे बक्सर

पार्षदों ने बताया कि इस विषय को लेकर कार्यपालक पदाधिकारी से बार-बार शिकायत के बावजूद भी कोई सुनवाई नहीं हो रही है। अलग यह है कि उक्त समस्या पर चर्चा के लिए कार्यपालक पदाधिकारी के द्वारा प्राचाचार कर बोर्ड की बैठक में चर्चा करने के लिए

लगाये एवं स्थानीय स्तर पर लाइट मेटेंस करने का निर्देश दें। इसके साथ ही जिन क्षेत्रों में लाइट नहीं लगा है तब उसे क्षेत्र में लाइट लगाने की अनुमति नगर परिषद को दें। वर्ष 2021 में नगर परिषद क्षेत्र में पंचायत के क्षेत्रों को जोड़ कर चुनाव कराया गया, लेकिन सरकार से नगर परिषद के उन क्षेत्रों में लाइट नहीं लगाने के कारण नए क्षेत्र के बावजूद पार्षदों को जनता को आजाना पड़ रहा है। ऐसे में उन्होंने सरकार से मांग किया कि आने वाले पर्व दशहरा, दीपावली और छठ के देखते हुए सभी क्षेत्रों में आवश्यकता अनुसार लाइट लगावाना जाए। वहीं पुलाला दहन कार्यक्रम के दौरान पार्षदों ने सरकार एवं एजेंसी के खिलाफ जमकर नरेवाजी करते हुए प्रदर्शन किया। उक्त कार्यक्रम में चेयरमैन प्रतिनिधि नेवमुतुला फरिदी, वार्ड पार्षद इंद्र प्रताप सिंह, दीपक सिंह, राहुल यादव, अजय कुमार, हिंटर कुशवाहा, इन्द्र यादव, चंदन पाठक, युकु कुमार, दिनेश पासवान, दिलीप कुमार, मनजन कुमार, संतोष उपाध्याय, रमेश गुरुता, शाहबाज अख्दर, सिद्ध मियां, कमलेश पाल, राहुल सिंह, राजू ठाकुर, मधु यादव, टप्प यादव, गजन ठाकुर, गोप्ता यादव, विनोद प्रसाद, शाम प्रदाना सिंह, जय तिवारी, हैंदर अली समेत अन्य सभी पार्षद व प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

## एक नजर

सड़क दुर्घटना में बाइक सवार एक किशोर की मौत



नावनगर। एन-एच-319 पर सोनवर्ष थाना के पीपाराल गांव के पास छोड़ नदी पुल पर सड़क दुर्घटना होने का मामला प्रकाश में आया है। जिसमें एक बाइक सवार किशोर की मौत हो गई है। वहीं जुम्हा युवक सलसला गांव का निवासी सोनु कुमार बताया जाता है। घटना यात्रा की है। यहां पुल के आगे कांडा आ जाने वाले दोस्रा सोनु कुमार के पास सवार किशोर के लिए सासाराम जा रहा था। तभी छोड़ नदी पुल के पास अचानक एक कुत्ता बाइक के सामने आ गया। जिसमें एक मौत हो गई है। जिसमें एक मौत हो गई है। वहीं जुम्हा युवक सलसला गांव का निवासी सोनु कुमार बताया जाता है। घटना यात्रा की है। यहां पुल के आगे कांडा आ जाने वाले दोस्रा सोनु कुमार के पास सवार किशोर के लिए आगे कुत्ता आ जाने से बाइक सवार किशोर की मौत हो गई। दोनों जुम्हा को प्राप्तिक उत्तराचर कराया। साथ ही इसकी सूचना परिजनों को दिया। बार में परिजनों ने इलाज के लिए आगे ले गए। जहां रास्ते में जुम्हा नसीम अंसरी की मौत हो गई है। वहीं जुम्हा युवक सलसला गांव का निवासी सोनु कुमार बताया जाता है। घटना यात्रा की है। यहां पुल के आगे कांडा आ जाने वाले दोस्रा सोनु कुमार के पास सवार किशोर के लिए आगे कुत्ता आ जाने से बाइक सवार किशोर की मौत हो गई। दोनों जुम्हा को प्राप्तिक उत्तराचर कराया। साथ ही इसकी सूचना परिजनों को दिया। बार में परिजनों ने इलाज के लिए आगे ले गए। जहां रास्ते में जुम्हा नसीम अंसरी की मौत हो गई है। वहीं जुम्हा युवक सलसला गांव का निवासी सोनु कुमार बताया जाता है। घटना यात्रा की है। यहां पुल के आगे कांडा आ जाने वाले दोस्रा सोनु कुमार के पास सवार किशोर के लिए आगे कुत्ता आ जाने से बाइक सवार किशोर की मौत हो गई। दोनों जुम्हा को प्राप्तिक उत्तराचर कराया। साथ ही इसकी सूचना परिजनों को दिया। बार में परिजनों ने इलाज के लिए आगे ले गए। जहां रास्ते में जुम्हा नसीम अंसरी की मौत हो गई है। वहीं जुम्हा युवक सलसला गांव का निवासी सोनु कुमार बताया जाता है। घटना यात्रा की है। यहां पुल के आगे कांडा आ जाने वाले दोस्रा सोनु कुमार के पास सवार किशोर के लिए आगे कुत्ता आ जाने से बाइक सवार किशोर की मौत हो गई। दोनों जुम्हा को प्राप्तिक उत्तराचर कराया। साथ ही इसकी सूचना परिजनों को दिया। बार में परिजनों ने इलाज के लिए आगे ले गए। जहां रास्ते में जुम्हा नसीम अंसरी की मौत हो गई है। वहीं जुम्हा युवक सलसला गांव का निवासी सोनु कुमार बताया जाता है। घटना यात्रा की है। यहां पुल के आगे कांडा आ जाने वाले दोस्रा सोनु कुमार के पास सवार किशोर के लिए आगे कुत्ता आ जाने से बाइक सवार किशोर की मौत हो गई। दोनों जुम्हा को प्राप्तिक उत्तराचर कराया। साथ ही इसकी सूचना परिजनों को दिया। बार में परिजनों ने इलाज के लिए आगे ले गए। जहां रास्ते में जुम्हा नसीम अंसरी की मौत हो गई है। वहीं जुम्हा युवक सलसला गांव का निवासी सोनु कुमार बताया जाता है। घटना यात्रा की है। यहां पुल के आगे कांडा आ जाने वाले दोस्रा सोनु कुमार के पास सवार किशोर के लिए आगे कुत्ता आ जाने से बाइक सवार किशोर की मौत हो गई। दोनों जुम्हा को प्राप्तिक उत्तराचर कराया। साथ ही इसकी सूचना परिजनों को दिया। बार में परिजनों ने इलाज के लिए आगे ले गए। जहां रास्ते में जुम्हा नसीम अंसरी की मौत हो गई है। वहीं जुम्हा युवक स









## शरीर में विटामिन सी की मात्रा बढ़ने से क्या होगा?

विटामिन सी शरीर के लिए बहुत जरूरी है, कई बार लोग इसके लिए सप्लाइटेस लेने लगते हैं, जिससे शरीर में इसकी मात्रा बढ़ जाती है और शरीर को नुकसान होने लगता है। विटामिन सी हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो प्रतिरक्षा प्रणाली को सशक्त बनाता है। इसके अलावा भी इसके कोई फायदे हैं। जैसे यह त्वचा के लिए फायदेमंद है। बालों को भी फायदा पहुंचता है लेकिन क्या होगा जब इसे अत्यधिक मात्रा में सेवन किया जाए? क्या विटामिन सी की मात्रा शरीर में बढ़ने से कोई परेशानी होती है?

### शरीर में विटामिन सी की मात्रा बढ़ने से क्या होगा?

- एक्सपर्ट के मुताबिक विटामिन सी के अत्यधिक सेवन से पाचन संबंधित समस्याएँ हो सकती हैं, जैसे दर्द, मत्तृता, उल्टी, पेट में दर्द, ऐंटून। यह लक्षण अमातूर पर सलीमेंट्स के सेवन से जुड़े होते हैं ना कि विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थों से।
- विटामिन सी का अधिक सेवन शरीर में अच्युत जरूरी खनियों जैसे तांबा और विटामिन बी 12 के अवशोषण को प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा विटामिन सी गैर हेम आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है, यह उन लोगों में आयरन की अधिकता का कारण बनता है जो इसे संबंद्धनशील हैं।
- बहुत तब वक्त तक उच्च विटामिन सी का सेवन कुछ अंतर स्वास्थ्य का समर्थनों का भी खतरा बढ़ा सकता है जैसे किडनी स्टोन विटामिन सी के उच्च स्तर से ऑक्सलेट और युरिक एसिड में उत्पर्जन होते हैं, जिससे किडनी स्टोन बनने की संभावना बढ़ जाती है। जिन लोगों को किडनी स्टोन की हिस्ट्री रही है वह खास करके इस समस्या के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं।
- इसके अलावा विटामिन सी कुछ दवाओं के साथ रिएक्ट कर सकता है। रक्त पतला करने वाली दवा की क्रिया को प्रभावित कर सकता है।
- इसके अलावा कुछ एंटीवायरस दवाओं की प्रभावशीलता को कम कर सकता है। ऐसे में अगर आप कुछ खास दवाएं ले रहे हैं तो विटामिन सी सलीमेंट्स लेने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर ले।



## खाना खाते वक्त ना करें ये गलतियाँ सेहत को होते हैं नुकसान

तीन वक्त का खाना बहुत जरूरी है और हम इसे बहुती खाते भी हैं, लेकिन कुछ ऐसे भी लोग हैं जो सही खाना-पान के बावजूद सहमत महसूस नहीं करते हैं। दरअसल इसके पीछे हमारी कुछ खाब खाने पीने की आदतें जिम्मेदारी होती हैं। खाने के दौरान हम कुछ ऐसी गलतियाँ करते हैं जिसके कारण हमारी सेवन पर असर पड़ता है आज हम आपको एक्सपर्ट लवतान कौर के जानते हैं। खाना खाते वक्त न करें ये गलतियाँ, सेहत को होते हैं नुकसान

हेल्थ एक्सपर्ट बताती है कि हम में से कई लोग ऐसे होते हैं जो बेवजह बिना भूख के भी खाना खाते हैं। ऐसे खाना खाने से बजन भी बढ़ता है और पाचन की समस्या हो सकती है। जरूरी है कि आप अपने शरीर के भूख के संकेतों को समझें और तभी खाएं, जब आपको वास्तव में भूख लगे। ऐसा करने से आपका पाचन तंत्र भोजन की अधिक प्रभावी ढांग से प्रोसेस करने में मदद करता है। सच्ची भूख लगने पर ही आप पोषक तत्वों को बेहतर अवशोषण करते हैं इससे

ओवरऑल हेल्थ को फायदा पहुंचता है। एक्सपर्ट बताती है कि हम लोग खाना अचानक से जटबाजी खाने लगते हैं, जो की बिल्कुल भी सही नहीं है। खाना शुरू करने से पहले 5 से 6 बार गहरी सांचे लेना जरूरी होता है, ताकि आप शांत अवस्था में आ सकें। इस तकनीक से आप पैरासिंप्टिक नर्स सिस्टम को सक्रिय करते हैं जो आराम और पाचन क्रिया के लिए जरूरी होता है। इससे अॉक्सीजन आपके सेल्स तक पहुंचती है, इस तरह आप अपने मन और शरीर को शांत करके आप अपने शरीर की पोषक तत्व को अवशोषित करने की क्षमता को बढ़ाते हैं। इससे पाचन क्रिया को भी सुधारते में मदद मिलती है। और सबसे बड़ी गलती होती है कि अपसर हम भोजन को लेकर शिकायत करते हैं। जैसे खाना खाना खाना बना है, यह तो मैं खाता ही नहीं हूँ, यह तो कल ही खाया था। भोजन के बारे में शिकायत करने की बजाय आभार व्यक्त करें। अपने भोजन को सराहें, इससे पाचन और मानसिक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आप खाना खाने के बाद अच्छी फौल करते हैं और खुश रहने से शरीर में खाना लगता है। एक्सपर्ट कहता है कि इन छोटे बदलावों को अपने रूटीन में समिल करके आपके पाचन और ओवर ऑल हेल्थ में सुधार हो सकता है।



आजकल थायराइड इबैलेस की समस्या बढ़ती जा रही है। खासकर, महिलाओं में यह दिक्षित काफी देखने के मिल रही है। थायराइड ग्लेड तितली की शेप की होती है। यह हमारे शरीर की जरूरी ग्रीष्मियों में से एक है। इससे थायराइड हामोन का उत्पादन होता है। जब यह सामान्य से कम या ज्यादा हो जाता है, तो हाइपोथायराइड या हाइपरथायराइड की समस्या होती है। शरीर में थायराइड हामोन इबैलेस होने पर, इसके असर शरीर के कई फंक्शन्स पर होता है। आजकल अनियमित जीवनशीली और गलत खान-पान की

वजह थायराइड इबैलेस की दिक्षित काफी आम हो गई है। इससे मैनेज करने के लिए, सही डाइट पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। यह सूरजमुखी की बीज सेलेनियम से भरपूर होते हैं। ये इन्सिटिव थायराइड टी 4 को प्रविटव थायराइड टी 3 में बदलने का काम करते हैं।

- कहु के बीज, जिक से भरपूर होते हैं। ये थायराइड मेटाबॉलिंग को सुधारते हैं।
- जीवा, आयरन से भरपूर होता है और शरीर में अयरन की कमी को पूरा करता है।
- ज्वार का आटा, इसुलिन सेसिटिविटी को सुधारता है।
- कच्चा पपीता, विटामिन-ए से भरपूर होता है। यह थायराइड फंक्शन को सुधारता है।
- थायराइड लेवल को मैनेज करने में मदद करेगी यह रोटी।

## थायराइड लेवल को मैनेज करने के लिए खाएं यह रोटी

### सामग्री

ज्वार का आटा- 30 ग्राम, धनिये की पत्तियाँ- मुख्य भर, कच्चा पपीता- 2 टेलबस्पून, कहु के बीज- 1 टीस्पून (पिसे हुए), सूरजमुखी के बीज- 1 टीस्पून (पिसे हुए), जीरा पाउडर- आधा टीस्पून, धनिये के बीजों का पाउडर- 1 टीस्पून, पानी- 200 मि.ली.

### विधि

- एक पैन में पानी डालें।
- अब इसमें सारी चीजें डालकर इसे मिक्स कर लें।
- इसे 5-7 मिनट के लिए अलग रख दें।
- अब इसे अच्छे से गूंथ लें।
- इससे छोटी छोटी गोलियाँ बनाएं।
- इसे बेलकर रोटी बना लें।
- इसे दोनों तरफ से सेंकें।
- आपकी रोटी तैयार है।



हमारे घरों और कई सारे पेंड पौधे हैं जो नि-विटामिन से उत्तराखण्ड में पाया जाता है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है और खाने में भी काफी स्वादिष्ट होता है। आंखों की दोषान्तरिक्षीय बढ़ाने के साथ यह जारी रखना चाहिए।

किनगोड एक जंगली पौधा है जो विटामिन सी के लिए उत्तराखण्ड में पाया जाता है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है और खाने में भी काफी स्वादिष्ट होता है। आंखों की दोषान्तरिक्षीय बढ़ाने के साथ यह जारी रखना चाहिए।

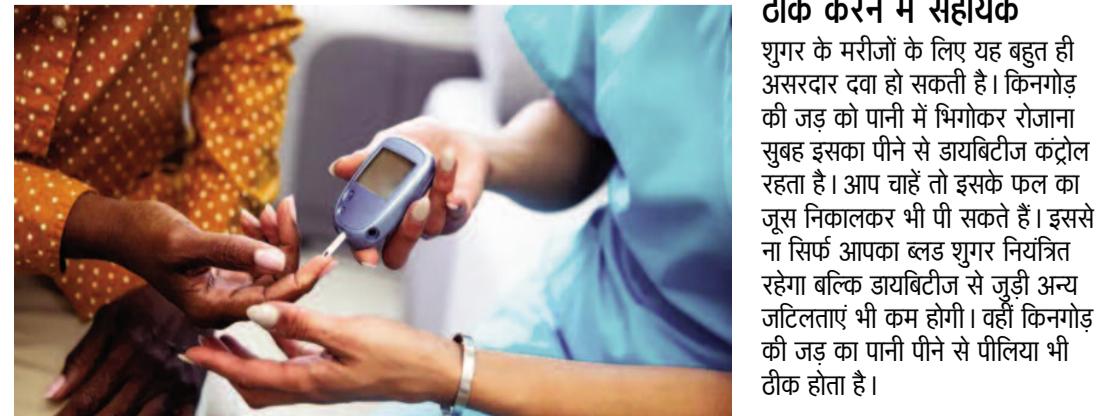
किनगोड में कई विटामिन सी के लिए उत्तराखण्ड में पाया जाता है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है और खाने में भी काफी स्वादिष्ट होता है। आंखों की दोषान्तरिक्षीय बढ़ाने के साथ यह जारी रखना चाहिए।

किनगोड में विटामिन सी के लिए उत्तराखण्ड में पाया जाता है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है और खाने में भी काफी स्वादिष्ट होता है। आंखों की दोषान्तरिक्षीय बढ़ाने के साथ यह जारी रखना चाहिए।

## आंखों की दोषान्तरिक्षीय बढ़ाने से लेकर डायबिटीज तक कंट्रोल करता है यह जंगली पौधा

### कंजेविटाइटिस को ठीक करता है किनगोड

आंखों से जुड़ी कई समस्याओं को ठीक करने के लिए किनगोड का इस्तेमाल



इसके सेवन से यूरिन संबंधी बीमारियों से आरम भासे में अंख आना कहते हैं। मानसून में किनगोड के पौधे और लाल काले दाने लगते हैं। यह दाने अधिक गुणों से भरपूर होते हैं। रिस्कन के भी फायदेमंद किनगोड किनगोड के फल में विटामिन सी पाया जाता है जो रिस्कन के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इससे कील, मुङ्हासे दाना, धब्बे आदि दूर हो जाते हैं। किनगोड का फल खाने से रिस्कन ग्लो करती है। और रंगत में भी निखार आता है।

### डायबिटीज और पीलिया को ठीक करने में सहायक

शुगर के मरीजों के लिए यह बहुत ही असरदार दवा हो सकती है। किनगोड की जड़ को पानी में भिन्नों के लिए उत्तराखण्ड में पाया जाता है। यह दाने से डायबिटीज कंट्रोल रहता है। अपने घर की जड़ को पानी में भिन्नों के लिए उत्तराखण्ड में पाया जाता है। यह दाने से डायबिटीज कंट्रोल रहता है। अपने घर की जड़ को पानी में भिन्नों के लिए उत्तराखण्ड में पाया जाता है। यह दाने से डायबिटीज कंट्रोल रहता है। अपने घर की जड़ को पानी में भिन्नों के लिए









## सनी कौशल ने कहा- आने वाले समय में मैं बहुत कुछ अलग करूँगा

स [नशीन म्यूजिक टूर्ने पर्फॉर्मर्स के साथ अपनी शुरुआत करने वाले सनी कौशल को अब इंडस्ट्री में आठ साल हो चुके हैं, अभिनेता अपने सफर को बढ़ाया है कि वह अपने वाले समय में बहुत कुछ बेहतर लेकर सामने आएंगे। उन्होंने कहा कि वह उन चीजों पर काम करेंगे जिन पर उन्होंने कभी काम नहीं किया है। सनी ने को बताया, मैं अपने सफर को बहुत ध्यान से देखता हूँ।

प्यार से याद कर रहे हैं। 34 वर्षीय अभिनेता को उम्मीद है कि वह अपने वाले समय में बहुत कुछ बेहतर लेकर सामने आएंगे।

उन्होंने कहा कि वह उन चीजों पर काम करेंगे जिन पर उन्होंने कभी काम नहीं किया है। सनी ने को बताया, मैं अपने सफर को बहुत ध्यान से देखता हूँ।

मैं इस खूबसूरत इंडस्ट्री में पिछले आठ साल जुराने के लिए वाकई आधारी हूँ। रदअसल एक अभिनेता के तौर पर मैंने यहां आठ साल से ज्यादा समय बिताया। उसके पहले मैं एक सहायक निर्देशक था और इस तरह इस इंडस्ट्री में मुझे लगाना 10 से 11 साल

हो गए हैं। उन्होंने कहा कि इंडस्ट्री में काम करने के लिए वह वास्तव में आधारी हैं, क्योंकि उन्हें यहां से बहुत कुछ सीखने को मिला है। यह उनकी कुछ अद्भुत लोगों से मुलाकात हुई, जिनमें से कुछ खास दोस्त बने। इसके साथ ही मुझे कुछ अद्भुत कहानियां का दिल्ला बनने का भी योगा मिला। मैंने यहां कई तरह के खास किरदार निभाए हैं।

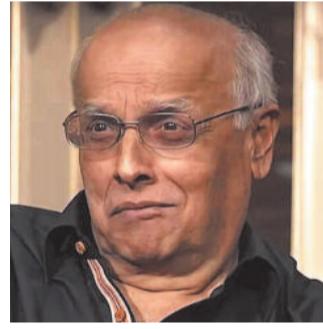
विक्री कौशल के छोटे भईं सनी ने कहा, मैं खुद को इतना खुशनामी समझता हूँ कि लोगों ने मुझे इनीं पर्मज़ोशी, इनों और ऊपर खुले दिल से स्वीकार किया है और मुझे उम्मीद है कि मैं ऐसा करना जारी रखूँगा। इसके साथ ही मैं सभी का मनोरंजन करना जारी रखूँगा और लोगों के मनोरंजन के लिए और भी बेहतर और कहानीय लेकर आऊंगा।

अब अभिनेता ने अद्भुत कहानियों का दिल्ला बनने के लिए और ऊपर खुले दिल से चक्र विजेता मेजर शैतान सिंह की भूमिका में नजर आएंगी। उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि इन आठ वर्षों में एक अच्छी बात यह हुई है कि अपने आस-पास की दृश्य चीज़ के प्रति बहुत शांत हो गया।

## पाकिस्तानी शो 'हमसफर' को स्टेज पर प्रेजेंट करेंगे महेश भट्ट

**फवाद खान** और **माहिरा खान** स्टारर पाकिस्तानी सीरीज़ 'हमसफर' को जल्द ही भारत में स्टेज करने की तैयारी की जा रही है। यह सिल्वरकर महाश भट्ट का इन्स्प्रिटिंग है। इसके लिए उन्होंने पाकिस्तान के हांग टीवी की क्रिएटिव हेड और सीईओ मीमिना दुर्द से बातचीत की और उनकी सहायता ली। इस स्टेज अडेंशन को भारत-पाक कोलाइब्रेशन के अंतर्गत किया जाएगा। जिसका मक्सद आट और कल्चर को प्रमोट करना है। इसमें हम टीवी पर टेलीकास्ट हुआ था।

इसमें (बाएं से दाएं) माहिरा खान, फवाद खान और नवीन वकार जैसे कलाकार लीड रोल में नजर आएंगे। पाकिस्तानी टीवी शो हमसफर साल 2011 में हम टीवी पर टेलीकास्ट हुआ था। इसमें (बाएं से दाएं) माहिरा खान, फवाद खान और नवीन वकार जैसे कलाकार लीड रोल में नजर आएंगे। इस बारे में बात तोहत हुए थिएटर और फिल्म एक्टर इमरान जाहिद ने अधिक जानकारी दी। जाहिद इस परें के प्रेजेंट और क्रिएटिव हैं भी हैं।



## प्रभु देवा और सनी लियोनी की फिल्म पेट्रा रैप को मिली रिलीज डेट!

प्र [भु देवा और सनी लियोनी की फिल्म पेट्रा रैप में मशहूर कॉमेडियन और एक्टर प्रभु देवा के साथ स्लैम शेयर करती नजर आने वाली है। फिल्म के निर्माताओं ने साश्ल मीडिया पर एक नए पोस्टर के साथ फिल्म की रिलीज डेट की घोषणा की, जिसमें सनी के साथ प्रभु देवा और एक्ट्रेस विंडी की हैं। यह फिल्म, जो एक परफॉर्मेंटी एंटरटेनर का बाद करती है, 27 सितंबर को रिलीज होने के लिए तैयार है। पोस्टर में सनी अपने ग्लैमरस अवतार में वापस आ रही है। पब्लिक बॉक्स ऑर्डर थी कि एक्ट्रेस

एक गाने में प्रभु देवा के साथ डास करेंगी

और जब से यह खबर बाहर आई है, उनके फैंस इस ट्रैक का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इससे पहले, सनी ने तमिल फिल्म को एंटेशन गैंग में अपने लुक से अपने फैंस को स्ट्रैपलाइन कर दिया था, जिसमें वह एक हल्लार की भूमिका निभा रही है। पेट्रा रैप और कोलेशन गैंग के अलावा, सनी प्रभु देवा और हिंगे रेसमिया की बैडेस रिंग्कुमार में नजर आएंगी। उनके नाम शेरो और एक अनटाइटल मलयालम फिल्म भी ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

एक गाने में प्रभु देवा के साथ डास करेंगी और जब से यह खबर बाहर आई है, उनके फैंस इस ट्रैक का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इससे पहले, सनी ने तमिल फिल्म को एंटेशन गैंग में अपने लुक से अपने फैंस को स्ट्रैपलाइन कर दिया था, जिसमें वह एक हल्लार की भूमिका निभा रही है। पेट्रा रैप और कोलेशन गैंग के अलावा, सनी प्रभु देवा और हिंगे रेसमिया की बैडेस रिंग्कुमार में नजर आएंगी। उनके नाम शेरो और एक अनटाइटल मलयालम फिल्म भी ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

ही। फिल्मों से परे, अभिनेत्री अपने कॉमेडी ब्रांड के साथ बिजनेस की दुनिया में तहलीक मचाने में क