



# छात्रों में छिपी नैसर्जिक प्रतिभा को तयारना ही हमारा उद्देश्य: शुभम सिंह

◆ संत जॉन सेकेंडरी स्कूल में समारोह आयोजित कर सीबीएसई परीक्षा में अबल आने वाले छात्रों को किया गया सम्मानित

केटी न्यूज़/बक्सर



प्रत्येक छात्र में नैसर्जिक प्रतिभा होती है, जिसे तराश का शिक्षक का कर्तव्य होता है। हमारा प्रायस यहीं रहता है कि छात्रों की प्रतिभा को सही मानदण्डन देकर तयार जाए। इस बार का सीबीएसई परीक्षा का परिणाम इस बात का प्रमाण है कि हमें विद्यालय के छात्रों को सही मानदण्डन मिला है।

उक्त बात संत जॉन सेकेंडरी स्कूल के सह निदेशक शुभम सिंह ने गुरुवार को

कही। अबसर था विद्यालय परिवार द्वारा सीबीएसई 10वीं व 12वीं की परीक्षा में बेहतर अंक लाने वाले छात्र-छात्राओं के

समान समारोह का।

बता दें कि मंगलवार को धोषित सीबीएसई की कक्षा 10वीं एवं 12वीं की परीक्षा में संत जॉन सेकेंडरी स्कूल, डुमरांव

के छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। परीक्षा परिणाम आने के बाद बेहतर अंक लाने वाले छात्र-छात्राओं के बाद गुरुवार को विद्यालय पहुंचे थे, जहां सह गुरुवार को मार्गदर्शन किया गया। उन्होंने बच्चों को सफलता के लिए बधाई दी और शिक्षकों के योगदान को भी सहायता दी। इस मौके पर शिक्षक संतोष कुमार, संर्गीता सिंह, सुशील कुमार, चंदन यादव और धनंजी तुंबे के मार्गदर्शन की छात्रों की सफलता में महत्वपूर्ण बताया गया।

अफजाई की गई तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई।

## मेधावियों ने विद्यालय परिवार को किया है गौरवान्वित

शुभम ने बताया कि सीबीएसई परीक्षा में विद्यालय की मेधावी छात्रा मानवी सिंह ने 94 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम स्थान हासिल की है। वहीं सर्वजीत कुमार अवधारी ने 93 प्रतिशत अंक के साथ द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसके अलावे दीर्घ कुमारी (87 प्रतिशत), अरमान सिंह (86 प्रतिशत), खुशी कुमारी (85 प्रतिशत), आयुष कुमार (84 प्रतिशत), देवराज यादव (82 प्रतिशत), सुष्ठु कुमारी (81 प्रतिशत), अनन्या तुंबे और प्रिया चौधरी ने 80 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय परिवार को गौरवान्वित किया है।

उप निदेशक ने छात्रों के इस सफलता पर अपने शिक्षकों की जगत्कर सराहना की और कहा कि शिक्षकों के उत्तम मानदण्डन वह छात्रों को कठिन परिश्रम का परिणाम है कि उनके विद्यालय के छात्रों ने इस बार बेहतर अंक लाया है। विद्यालय परिवार छात्रों को पठन-पाठन के लिए मानव विद्यालय बनाता है। यह प्राचीरण साथी सिंह ने कहा कि हम वर्ष की तरह इस वर्ष भी छात्रों ने कहाँ में भेजना और अनुसारण के बल पर बेहतरीन प्रदर्शन किया है। उन्होंने बच्चों को सफलता के लिए बधाई दी और शिक्षकों के योगदान को भी सहायता दी। इस मौके पर शिक्षक संतोष कुमार, संर्गीता सिंह, सुशील कुमार, चंदन यादव और धनंजी तुंबे के मार्गदर्शन की छात्रों की सफलता में महत्वपूर्ण बताया गया।

अफजाई की गई तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई।

## महुआरी में लगी आग ने खाक में मिलाया एक बेटी की शादी का अरमान

# भीषण अगलगी में दो बच्चों की समति हुई राख तीन झुलसी, लाखों की संपत्ति हुई

◆ दो लाख नगद के साथ जली तीन बाइक

◆ फायर ब्रिगेड ने दो घटे की मशक्कत के बाद पाया आग पर काबू

◆ घटना से गृह स्वामी के साथ परिवार हुआ मायूस



### देखते ही देखते धू-धू कर जलने लगा घर

घर में नंगदी रखा गया था, जो आग की भेंट चढ़ गया।

हालमें में शालिक दूबे की 18 वर्षीय बेटी छाया दूबे, भाई रामेश्वर नाय दूबे की 48 वर्षीय पत्नी शांति देवी और उनकी बेटी 12 वर्षीय पुरी प्रिया दुबे गंभीर रूप से झुलस गई। तीनों को इलाज के लिए तत्काल सदर अस्पताल में भर्ती की रखा गया है। वहीं, दो लड़कियां एक महिला भी झुलसी हैं। घटना की सूचना पर पहुंचे पायर ब्रिगेड की टीम ने दो घटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस्व के मिल गए। ग्रामीणों ने बताया कि शालिक की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जबकि, एक घटना की अपनी बेटी की शादी की तैयारी के लिए रखा गया था। जिससे बेटी की शादी का अरमान खाक हो गया।

इस घटना में जहां पीड़ित परिवार को लाखों रुपयों की शक्ति हुई है, वहीं बेटी की अरमान खाक की रखा गया। हालांकि, घटना की जनकारी के असरान भी खाक के बाद सुबह मुआवना करने राजस







## संक्षिप्त समाचार

धनबाद में खुला सेंट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया का क्षेत्रीय कार्यालय

धनबाद, एजेंसी। उपायुक्त माध्यमिक मिश्र ने बुधवार को अनुसार रोड सेंट्रल बैंक ऑफ़ इंडिया के क्षेत्रीय कार्यालय का उद्घाटन किया। इस अवसर पर उपायुक्त ने नेतृत्व बैंक के साथ प्रतिवर्षीय करने हुए आज यह सरकारी बैंक भी अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन कर रहा है। धनबाद में बैंक का क्षेत्रीय कार्यालय खुलने से धनबाद का मान और बढ़ा है। यह धनबाद के किंवदं बैंक की प्रतिवर्षीय बैंकों के प्रतिलिपि करता है। मौके पर सेंट्रल बैंक के अधिकारी प्रमुख (एना जॉन) राजीव रंजन सिंह, क्षेत्रीय प्रमुख विवेक कुमार पांडेय, मुख्य प्रबंधक वाइडी मिश्र, वॉधीरी जयप्रकाश व अन्य अधिकारी व उद्घाटन उपरित्थि थे।

**इमरजेंसी के मरीजों का डेटा आज से होग ऑनलाइन**

धनबाद, एजेंसी। एसएनएमसीएच इमरजेंसी में भर्ती मरीजों को डेटा गुरुवार से ऑनलाइन हो जायेगा। अस्पताल में भर्ती होने वाले सभी मरीजों की जानकारी कंप्यूटर में दर्ज की जायेगी। अस्पताल प्रबंधन ने गुरुवार से इमरजेंसी के मरीजों की जानकारी ऑफलाइन दर्ज करना बंद करने का निर्देश जारी कर दिया है। प्रक्रिया ऑनलाइन करने के लिए एसएनएमसीएच के इमरजेंसी में कंप्यूटर, प्रिंटर सहित अन्य उपकरण बुधवार को लाए दिये गये हैं। इसके अलावा ऑपीडी का समय समाप्त होने के बाद इलाज कराने वाले इमरजेंसी पर्सनों को कंप्यूटराइज़ एप्प दी जायेगी।

इमरजेंसी में चिकित्सा व्यवस्था ऑनलाइन करने की तैयारी अस्पताल प्रबंधन ने शुरू कर दी है। इमरजेंसी की व्यवस्था भी ऑनलाइन हो जायेगी।

**पुलिस लाइन में खुला कैटीन, पुलिसकर्मियों को मिलेगा डिस्काउंट**

धनबाद, एजेंसी। एसएनएमसीएच पी जानदारीन ने बुधवार को पुलिस लाइन में पुलिसकर्मियों को खरेलू जरूरत के सभी सामान एक ही छत की नींवे उल्लब्ध होगा। उन्होंने कहा कि नोकरी और व्यवस्था के कारण कई बार पुलिसकर्मियों द्वारा खरेलू जरूरतों के सामानों से विचरण हो जाते हैं। इसलिए पुलिसकर्मियों की जरूरत को देखते हुए पुलिस परिवार के लिए पुलिस लाइन में कैटीन निर्माण की निर्णय लिया गया। कैटीन में रोजर्मर्ट की जरूरत के सामान, फूल आइटम, ग्रोसरी, लगें, लिवेलैप्टॉप कंडीशनर, सामान समेत सामान उल्लब्ध है। विभिन्न आइटम में मिलेगा डिस्काउंट भी मिलेगा। मौके पर प्रिस्टी एसपी अंतीम कमार, ग्रामीण एसपी कपिल वॉधीरी, डीएसपी अंतीम कमार, ग्रामीण एसपी कपिल वॉधीरी, डीएसपी मुख्यालय-2 धीरेंद्र नारायण बंका, डीएसपी मुख्यालय-1 शंकर कमारी, डीएसपी लीसीआर सुमित कमार, डीएसपी साइबर संजीव, डीएसपी ट्रैफिक अधिकारी सिंह, साइबर में विनोद कुमार, साँझ प्रीवी कुमार, अंजन महाना, लक्ष्मण मेहता, वारु वॉदीया, पुलिस में एसएसएसन के अध्यक्ष लोर सिंह मौला यादव समेत अन्य मौजूदे हैं।

**जैक 9वीं की परीक्षा में कोडरमा-हजारीबाग का दबदबा**

राती, एजेंसी। झारखंड अकादमिक काउंसिल ने 2025 में 9वीं कक्षा की रात 10.30 बजे साल के दुर्घटना में बुलेट सवार संदीप दास (20) को मौत हो गई। उसके सिर पर गंभीर चोट आई है। उसने हेलिमेट नहीं पहन रखा था। घटना के बाद घायल संदीप को परिवार वाले इलाज के लिए रात 10.15 बजे एमजीएम अस्पताल ले गए, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया।

उसके अंतीम दिन विभिन्न विधियों में अच्छी प्रगति दिखाई है, विशेष रूप से विज्ञान, गणित और सामाजिक अध्ययन में बेहतर अंदर प्राप्त किए गए हैं।

परंतु आज के मौजूदा दैर में हिंदुओं के कुटुंब प्रणाली और जनसंख्या नीति खतरे में है और यह हिंदू समाज के नाश का कारण बन सकता है। इसलिए समय इसे हाल में ठीक करना होगा।

दो दिवानीय प्रवास पर मंगलवार को गोची पहुंचने के बाद वे हाल में चिह्नित कर दिये गए और विवाह संज्ञादारी और विवाह कारण कारण विवाह और कुटुंब प्रणाली होगी।

परंतु आज के मौजूदा दैर में हिंदुओं के कुटुंब और विवाह प्रणाली में हो रहे परिवर्तन के कारण हमारा जागड़ा ने कहा कि भारतवर्ष के हिंदुओं में सारे सौ वर्षों का इसाई शासन को छोड़ा बाबूल वाला अपने अस्तित्व को बचा कर रखने में सफल रहा है। इसका मुख्य कारण कारण विवाह और कुटुंब प्रणाली होगी।

परंतु आज के मौजूदा दैर में हिंदुओं के कुटुंब और विवाह प्रणाली में हो रहे परिवर्तन के कारण हमारा अस्तित्व खतरे में है और यह हिंदू समाज के नाश का कारण बन सकता है। इसलिए समय इसे हाल में ठीक करना होगा।

दो दिवानीय प्रवास पर मंगलवार को गोची

## आरक्षक की हत्या : 4 रेत माफिया झारखंड से



बलरामपुर, एजेंसी। बलरामपुर जिले के सनावल थाना क्षेत्र में रेत का अवैध खनन और पैलवन कर हत्या कर दी गई थी। मामले में पुलिस ने चार आरोपियों को झारखंड के गढ़वा से पिरामिल के उपरियोग करते हुए आज यह सरकारी बैंक भी अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन कर रही है। धनबाद में बैंक का क्षेत्रीय कार्यालय खुलने से धनबाद का मान और बढ़ा है। यह धनबाद के किंवदं बैंक की साथ प्रतिवर्षीय करने हुए आज यह सरकारी बैंक भी अपना प्रदर्शन कर रही है। धनबाद में बैंक का क्षेत्रीय कार्यालय खुलने से धनबाद का मान और बढ़ा है। यह धनबाद के किंवदं बैंक की साथ प्रतिवर्षीय करने हुए आज यह सरकारी बैंक भी अपना प्रदर्शन कर रही है।

चार आरोपी झारखंड से पकड़े गए :

मामले की जांच में जुटी सनावल पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ धरा 103(1), 109, 121(1), 132, 221, 61(2), 3(5), 238, 249 एवं भारतीय वन अधिनियम 1957 की धरा 33(1)(x), 52 और खान एवं खनिज अधिनियम 1951 की धरा 04/21 के तहत मामला दर्ज किया गया। पुलिस की 4 टीमें लगातार झारखंड में छोपमारी कर रही है। पुलिस ने मामले में आरोपियों को रोकने की कोशिश कर रहे आरक्षक शिव बचन सिंह को एक ड्रैक्टर कार्यालय के द्वारा रामन भाग देकर द्वारा खान एवं खनिज अधिनियम की धरा 04/21 के तहत मामला दर्ज किया गया।

वर्ष), शक्ति अंसारी (22वर्ष), तीनों निवासी से राजनगर, जिला गढ़वा (झारखंड) और अकबर अंसारी (50 वर्ष) निवासी अंसारी, गढ़वा (झारखंड) को गिरफतार किया गया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 2 ट्रैक्टर जब किए हैं। अब आरोपियों की खात्र की धरा जारी है।

झारखंड के संस्करण से कंस्ट्रक्शन का बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊपरियां स्थित बारीडीह के जंगल में एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी।

पुलिस पर तस्करों के संक्षण का बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊपरियां स्थित बारीडीह के जंगल में एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी।

पुलिस पर तस्करों के संक्षण का बोकारो, एजेंसी।

बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊपरियां स्थित बारीडीह के जंगल में एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी।

बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊपरियां स्थित बारीडीह के जंगल में एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी।

बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊपरियां स्थित बारीडीह के जंगल में एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी।

बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊपरियां स्थित बारीडीह के जंगल में एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी।

बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊपरियां स्थित बारीडीह के जंगल में एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी।

बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊपरियां स्थित बारीडीह के जंगल में एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी।

बोकारो, एजेंसी। झारखंड के बोकारो में बुधवार दे रह एक व्यक्ति की गोली मारकर हत्या कर दी गयी। जानकारी के अनुसार, बोकारो अनुमंडल के नावाडीह थाना क्षेत्र अंतर्गत ऊ





## कच्चे आम के बेशकीमती लाभ इस मौसम में जरुर फायदा उठाएं

गर्भियों में कच्चे और पके आम की भयन्ति आवक होती है और इन दोनों के अपने अलग फायदे हैं। कच्चे आम की घटनी हो या पना, गर्भी के मौसम में स्वाद और सेहत दोनों के लिए बेहद लाभदायक है। जानिए कच्चे आम यानि कैरी के यह 7 बेहतरीन फायदे

- कच्चे आम का प्रयोग सिर्फ भेजन को स्वादित बनाने के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ रहने के लिए भी किया जा सकता है। कच्चे आम के सेवन से रक्त संबंधी विकारों से बचा जा सकता है।
- अगर आपको ऐसी सामान्य हो रही है, तो कच्चे आम का सेवन आपके लिए काफी लाभदायक होगा। यह कब्जा और पेट के सभी विकारों से निपटने में आपकी मदद करेगा।
- ऊल्टी आना या फिर जी मचलने की समस्या में कच्चे आम का काले नमक के साथ सेवन करना आपको निजात दिला सकता है। कुछ ही देर में यह आपको सामान्य महसूस करायेंगे और मदद करेगा।
- कच्चे आम बालों को काला बनाए रख सकते हैं, बल्कि बेदाम और दमकती हुई त्वचा आसानी से पा सकते हैं। इससे त्वचा में कसाव भी बना रहता है।
- शुगर की समस्या होने पर इसका प्रयोग आपके शुगर की समस्या होने पर इसका प्रयोग करने और सहायता होगा। इसका प्रयोग कर आप शरीर में आयरन की पूर्ति भी आसानी से कर सकते हैं।
- इसमें विटामिन सी अच्छी खासी मात्रा में मौजूद है, जो आपकी खूबसूरती का ध्यान रखता ही है, रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा करता है। इसके प्रयोग आपको किंवदन्ति की ताकती होती है।
- अगर आपको अत्यधिक परीक्षा आता है, तो कच्चे आम का पना या फिर किसी भी रुप में इसका प्रयोग आपकी इस समस्या को आसानी से दूर करने में कारगर साबित होगा।



## हेल्दी स्लैक्स भी बढ़ा सकते हैं कोलेस्ट्रोल मिसलीडिंग फूड लेबल्स ऐसे करते हैं स्वास्थ्य को प्रभावित

हम लोग हेल्दी फूड्स समझकर कुछ ऐसी चीजें ले लेते हैं, जो हमारी हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकते हैं। आइए आपको बताएं कि मिसलीडिंग फूड लेबल्स कैसे आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

आज के समय में, लोग काफी ज्यादा हेल्थ कॉम्प्लियर्स हो रहे हैं। वे लोग बाजार से ऐसी चीजें लेना पसंद करते हैं, जिनके लेबल में नो Sugar, Low Fat or No Cholesterol! जैसे वर्णन होते हैं। ये फूड लेबल हमारी बैंडिंग्स में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मगर क्या आपको पता है कि ये लेबल्स कितने भ्रामक हो सकते हैं। ऐसे वर्णन करने वाले फूड लेबल्स असल में स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। सभी लेबल समान नहीं होते हैं। नो शुगर और लो फैट जैसे शब्दों का इस्तेमाल अक्सर उत्तरांश को रखता है। इसका फूड लेबल के रूप में बेचने के लिए किया जाता है, लेकिन ये दाव सच को सकते हैं। न्यूट्रिशनिट ने इस बारे में काफी बढ़िया जानकारी अपने इंस्ट्रामोम हैंडल पर शेयर किया है। आइए आपको बताएं कि इन लेबल का सच क्या होता है।

### शुगर-फी वर्णन का सच



चीनी का सेवन कम से कम करने के लिए हम शुगर फी चीजों की ओर भागते हैं। क्या आपको इंस के फूड लेबल का सच पता है? डायबिटीज से पीड़ित लोगों को ध्यान में रखकर ये प्रोडक्ट तेयर किया जाते हैं, लेकिन ये असल में नुकसानदाय हो सकते हैं। इन फूड्स में फैटस की मात्रा ज्यादा होती है। ये कैलोरी के लोड को बढ़ा देता है। शुगर-फी प्रोडक्ट्स में आर्टिफिशियल स्टाइनर्स या शुगर अल्कोहल होते हैं। ये सब्स्ट्रिट्यूट्यूट भले ही ब्लड शुगर लेबल को न बढ़ाएं, लेकिन ये अन्य हेल्थ संबंधी समस्याओं को बढ़ा सकते हैं। कुछ शुगर अल्कोहल के कारण पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके लोग-टर्ट-टर्ट इकॉर्ट भी होते हैं। फैटोरिट कॉर्ट-टर्ट - शुगर फी होने का मतलब यह नहीं है कि फूड इंस्ट्रूमेंट्स में कैलोरी भी कम हो। ये फैटस की भरपूर मात्रा के साथ आते हैं, इसलिए ऐसे किसी भी तरह की चीज़ को लेने से पहले उसके लेबल को जारी और कैलोरिक कॉर्टेट पर ध्यान दें।

### नो कोलेस्ट्रोल वर्णन का सच



किसी डिब्बे में नो कोलेस्ट्रोल देखकर ही मन खुश हो जाता है कि यह हेल्थ के लिए अच्छा है मगर ऐसा नहीं होता है। इसे हेल्दी हार्ट के लिए अच्छा माना जाता है। अमरीका पर प्लाट-बैटर ऑयल्स इसका वर्णन करते हैं, लेकिन उनमें फैटस की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। कई सारे प्लाट-बैटर और प्रोसेस्ड फूड्स में ट्रांस फैट या सैचुरेटेड फैटस का हाई लेबल हो सकता है, जो बैड कोलेस्ट्रोल को बढ़ा सकता है। इससे दिल संबंधी बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं।

न्यूट्रिशन प्रोफाइल - जरुरी है कि आप अपने प्रावर्त के न्यूट्रिशनल प्रोफाइल पर गौर करें। उसमें कोलेस्ट्रोल हो या नहीं सिर्फ ये न देखें। हाईजॉनेटेड ऑयल्स और सोडियम के हाई लेबल का कारण आपकी हेल्थ को नुकसान पहुंच सकता है।

## फूड लेबल देखते हुए ध्यान रखें ये बातें

### इंग्रीडिएंट लिस्ट पढ़ें

फूड लेबल में इंग्रीडिएंट लेबल को गौर से पढ़ें। अनहेल्पी फैट और आर्टिफिशियल एडिटिव्स की जांच करें।

### पोषण संबंधी फैटस को एनालाइज करें

टोटल फैट, सेचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट, अतिरिक्त शुगर और सोडियम के बारे में जानकारी के लिए पोषण फैट पैनल को पढ़कर एनालाइज जरुर करें। इससे आपको उत्पाद के ओवरऑल पोषण मूल्य के बारे में स्पष्टता से पता चलेगा।

### भाग के आकार को समझें

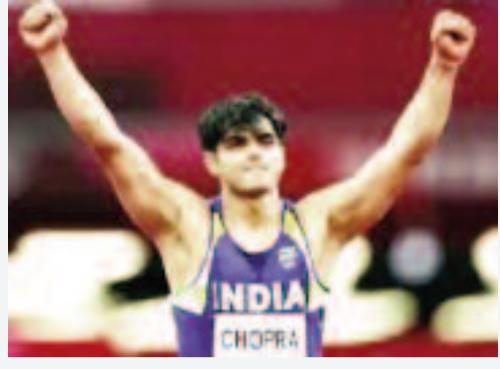
लेबल अक्सर प्रति सर्विंग पोषण संबंधी जानकारी के बारे में बताते हैं। सर्विंग साइज के बारे में सावधान रहें।

अब अगर आप भी इन फूड लेबल्स को देखें, तो ध्यान रखें कि यह भाग के लेबल्स आपके लिए इनके बारे में बताते हैं। ऐसे किसी भी वर्णन वाले फूड को आहार में शामिल करने से पहले अपने सलाहकार से बात करें।



## नीरज चोपड़ा को टेरिटोरियल आर्मी में लेफिटनेंट कर्नल बनाया

धोनी, कपिल और बिंदा इसका हिस्सा



नईदिल्ली (एजेंसी)। भारतीय सेना ने स्टार जेवलिन थोअर नीरज चोपड़ा को टेरिटोरियल आर्मी में लेफिटनेंट कर्नल की मानद उपाधि दी है। नीरज को यह सम्मान खेल में असाधारण योगदान और राष्ट्र के प्रति उनकी कमिटमेंट के लिए दिया गया है। राष्ट्र मन्त्रियों ने बुधवार, 14 मई को इसकी घोषणा की। बायान के अन्यथा, यह नियमित 16 अप्रैल से प्रभावी है।

नीरज चोपड़ा पहले भारतीय सेना में सूचेदार के पद पर थे। उन्हें 2018 में सूचेदार बनाया गया था। नीरज 2016 में भारतीय सेना में नवाब सूचेदार के रूप में शामिल हुए थे। नीरज चोपड़ा से पहले पूर्व भारतीय कासान एमएस धोनी, कपिल देव और अभिनव बिंदा जैसे खिलाड़ियों को टेरिटोरियल आर्मी में मानद उपाधि दी जा चुकी है।

लगातार दो अलिंपिक मेडल जीते चुके हैं नीरज - नीरज चोपड़ा दुनिया के नंबर-2 जेवलिन थोअर हैं। वे भारत की ओर से लगातार दो अलिंपिक गेम्स में मेडल जीते चुके हैं। नीरज ने पेरिस अलिंपिक में मिल्बर और टोक्यो अलिंपिक में गोल्ड मेडल जीता था। इनके अलावा, वे वर्ल्ड चैम्पियनशिप, एशियन गेम्स और कॉमनवेल्थ गेम्स जैसे वर्ल्ड क्लास टूर्नामेंट में भारत को गोल्ड मेडल जिता चुके हैं।

**कैफ बोले-लगता है विराट टेस्ट खेलना जारी रखना चाहते थे चयन समिति ने नहीं दिया साथ; 12 मई को लिया था संन्यास**

नईदिल्ली (एजेंसी)। पूर्व भारतीय क्रिकेटर मोहम्मद कैफ का मानना है कि विराट कोहली इंग्लैंड सीरीज के लिए पूरी तरह तैयार थे। लेकिन, उन्हें अजीज अपार की आयुआ-वाली चयन समिति का समर्थन नहीं मिला। कोहली ने 12 मई को टेस्ट क्रिकेट से संन्यास का ऐलान किया था। उन्होंने इंस्ट्रायम पोस्ट के जारी इसका जानकारी दी थी।

**रणजी खेलकर इस फॉर्मेंट को जारी रखने के दिए थे संकेत**

कैफ ने बुधवार को आईएनएस को दिए एक इंटरव्यू में कहा, मुझे लगता है कि वह इस फॉर्मेंट में खेलना जारी रखना चाहते थे। इसको लेकर उनकी बीसीसीआई अधिकारियों और चयनकर्ताओं से बातचीत भी हुई होती। चयनकर्ताओं ने पिछले 5-6 सालों में उनके प्रदर्शन का द्वारा दिया गया और उन्हें तृतीय होता है कि टीम में उनकी जगह नहीं हो सकती। हमें कभी पानी नहीं चलेगा कि क्या हुआ, यह अनुभाव लगाना बहुत मुश्किल है कि पैके की पीछे वास्तव में क्या हुआ था। उन्होंने आगे कहा, ऑस्ट्रेलिया दौरे से लौटने के बाद रणजी ट्रॉफी खेलने से यह साफ था कि वह आगामी टेस्ट में वापसी करना चाहते थे। उन्हें उमीद थी कि उन्हें बीसीसीआई और चयनकर्ताओं से भी समर्थन मिलेगा, पर उन्हें नहीं मिला।

**पिछले पांच सालोंने टेस्ट में 3 शतक ही जड़े**

कोहली के अगर पिछले सालों के प्रदर्शन को देखें तो पता चला कि उनके प्रदर्शन में गिरावट आई है। उन्होंने इस बीच खेले 68 पारियों में केवल 2028 रन बनाए और तीन शतक ही लगाए। इस दौरान उनका करियर औसत घटकर 46 तक आ गया। ऑस्ट्रेलिया दौरे पर पर्थ में शानदार शतक के साथ वापसी के संकेत दिये, लेकिन बाकी दौरे में वह केवल 90 रन ही बना पाए और भारत 1-3 से सीरीज हार गया।

## स्टार्क की पत्नी ने बताई धर्मशाला में ब्लैकआउट की कहानी

कहा- डर का माहौल था, मैसेज मिला- तुरंत निकलो, मिसाइल हमले की अफवाह थी।



मेलबर्न (एजेंसी)। मिशेल स्टार्क की पत्नी एलिसा हीली ने बताया ठॉक पॉडकास्ट में धर्मशाला ब्लैकआउट की कहानी बताई। उन्होंने डर का माहौल था और स्थिति काफी खराब हो गई थी।

जब अचानक एक ब्लैक आया और कहा यहां से तुरंत निकलो। उसका चेहरा सफेद हो गया था। क्योंकि, वहां मिसाइल हमले की अफवाह फैल गई थी। यह बातों हुए दिल्ली के तेज गेंदबाज मिशेल स्टार्क की पत्नी एलिसा हीली सभी गईं वे बताये ठॉक पॉडकास्ट पर 8 मई की रात धर्मशाला स्टेडियम में ब्लैकआउट की कहानी बतायी थी।

ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट टीम की कासान एलिसा हीली ने एक पॉडकास्ट में बताया कि मिसाइल हमले की अफवाह के बीच कैसे

## गुजरात में शामिल हो सकते हैं कुसल मेंडिस

इंग्लैंड के जोस बटलर की जगह लेंगे, दिल्ली ने बांगलादेशी पेसर रहमान को साइन किया

नईदिल्ली (एजेंसी)। श्रीलंका के विकेटकीपर-ब्लैकाज कुसल मेंडिस गुजरात टाइंस (जीटी) में शामिल हो सकते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, मेंडिस के इंग्लैंड के जोस बटलर की जगह लेने की संभावना है। हालांकि गुजरात की ओर से अभी कोई आधिकारिक बयान नहीं मिला है। अमात्य पर आईपीएल कीसी भी लेवर से एप्रिमेंट का एलान तभी करता है, जब जब खिलाड़ी को उसके धैलू बोर्ड से एनओसी मिल जाती है।

आईपीएल के बचे मैच का शेड्यूल और बांगलादेश के तेज गेंदबाज मस्तफिजुर रहमान को बता रिलेसमेंट टीम से शामिल किया गया है। वे आगे जैक फैरियर की जगह लेंगे। मैरीन मौजिया सीजन के बाकी मैचों के लिए भारत आपैसनिंग एलाइंजी ने रहमान से 6 कोरोड रुपए में एप्रिमेंट किया है, लेकिन यह एप्रिमेंट मुश्किल में पड़ता दिखाया दे रहा है। एप्रिमेंट के बाद बांगलादेश के तेज गेंदबाज हो जाएगा। टीम को योर्ए में 17 और 19 मई को दो टी-20 मैच खेलने हैं। फिर टीम को 25, 27 और 30 मई, 1 और 3 जून को पाकिस्तान से 5 मैच खेलने हैं। मस्तफिजुर टीम के साथ इसके लिए रवाना भी हो गए हैं।

## पहले नीदिल्ली के लिए खेल चुके

मस्तफिजुर इससे पहले 2022 और 2023 सीजन में डीसी के साथ थे। उन्होंने 2016 में अपने पहले सीजन में



ईर का टाइटल जीतने वाले पहले विदेशी प्लेयर बने थे।

## आईपीएल में 61 विकेट ले चुके

मस्तफिजुर 4 आईपीएल टीमों के लिए खेल चुके हैं। 2024 में वे चेन्नई सुपर किंस का हिस्सा थे। इसके अलावा मस्तफिजुर मूर्बंडी और राजस्थान के लिए खेल चुके हैं। उन्होंने कुल 57 आईपीएल मैचों में 61 विकेट लिए हैं। डीसी ने इस सीजन के उम्हें 6 कोरोड रुपए में शामिल किया है।

## डीसी के लिए तीसरे लेपट आर्म पेसर

सनराइजर्स हैदराबाद के साथ खिताब जीता था, इस दौरान उन्होंने 16 विकेट लिए थे। मस्तफिजुर उसी साल इमरजेंस प्लेयर ऑफ

## डब्ल्यूटीसी 2025 फाइनल की प्राइज मनी की घोषणा

विनर को 30.79 करोड़ रुपए, नंबर-3 पर रहने

पर भारत को 12.32 करोड़ रुपए मिलेंगे

दुबई (एजेंसी)। इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल ने वर्ल्ड टेस्ट चैम्पियनशिप (डब्ल्यूटीसी) की राशि में बढ़ोतारी की है। वर्ल्ड टेस्ट चैम्पियनशिप का फाइनल मुकाबला लॉइम से अंस्ट्रेलिया और साथ ही ऑस्ट्रेलिया के बीच 11 से 15 जून तक खेल जाएगा। वर्ल्ड टेस्ट चैम्पियनशिप के विजेता 30.79 करोड़ रुपए राशि मिलेगी, जबकि वहांने बाली टीम को 18.47 करोड़ रुपए राशि मिलेगी।

● पिछले दो फाइनल से 17.96 करोड़ रुपए ज्यादा - इस बार विजेता टीम को मिलने वाली डीसी राशि में बढ़ोतारी पर रहने के बाद अधिकारी में 50.00 अंक व्याप्ति कर तीसरे स्थान पर रहा। भारत को आधिकारी दो सीरीज में हार का सामना करना पड़ा था। न्यूजीलैंड के बाद टीम के लिए उन्होंने अब तक 11 मैचों में एक बार 5 विकेट लेकर 14 विकेट लिए हैं।

● अप्रिल के दो फाइनल से 17.96 करोड़ रुपए ज्यादा - इस बार विजेता टीम को मिलने वाली डीसी राशि में बढ़ोतारी पर रहने के बाद अधिकारी में जाकर दुआ मुझे यकीन है कि लॉइम से दर्शकों के साथ-साथ दुनिया भर से आगे बढ़ते प्रायंसंकों को इस प्रतिवित पार्टी में कुछ बहवतीकरण किटकट देखने को मिलेगा, जब ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका अब से एक मैटिन से भी कम समय में दैवत पर रहने के बाद टीम को लिए जाएगा।

● पैट कमिस बाली- टॉर्नर का डिफेंड करने होने लिए महत्वपूर्ण - ऑस्ट्रेलिया टीम के कासान पैट कमिस ने कहा कि तीसरे चरण काफी रोक रहा। फाइनलिस्ट का फैसला आधिकारी में जाकर दुआ मुझे यकीन है कि लॉइम से दर्शकों के साथ-साथ दुनिया भर से आगे बढ़ते प्रायंसंकों को इस प्रतिवित पार्टी में कुछ बहवतीकरण किटकट देखने को मिलेगा। वहां यह लॉइम से एक बार देखने को मिलेगा।

● टैम्ब बाबुमा ने कहा- आईपीसी अध्यक्ष जय शाह ने कहा- तीसरा चरण काफी रोक रहा। आईपीसी अध्यक्ष जय शाह ने कहा कि तीसरा चरण काफी रोक रहा। फाइनलिस्ट का फैसला आधिकारी में जाकर दुआ मुझे यकीन है कि लॉइम से दर्शकों के साथ-साथ दुनिया भर से आगे बढ़ते प्रायंसंकों को इस प्रतिवित पार्टी में कुछ बहवतीकरण किटकट देखने को मिलेगा। जब ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका अब से एक मैटिन से भी कम समय में दैवत पर रहने के बाद टीम को लिए जाएगा।

● तेजाव बाबुमा ने कहा- आईपीस

## दीपिका पादुकोण ने स्प्रिट के लिए मांगी 20 करोड़ फीस प्रभास संग मचाएंगी धमाल

बॉलीवुड की सुपरस्टार दीपिका पादुकोण बीते साल 2024 में प्रभास के साथ तेलुगु में बनी पेन इडिया रिलीज कर्कि 28982डी में नजर आई थी। फिर वह रोहित शेषी की सिंघम अगेन में डीसीपी शैतान शेषी बनकर खुआंधार करती नजर आई। अब आगे वह शाहरुख खान के साथ जहां किंग में नजर आएंगी, वही खबर है कि उन्हें प्रभास के साथ एक बार फिर से स्प्रिट में कास्ट किया गया है। और तो आर, एनिमल फैम सदीप रेड़ी वांगा के डियरेक्शन में बड़ी इस फिल्म के लिए दीपिका ने इतनी तगड़ी फीस ली है कि वह सुर्खियों में आ गई है।

दीपिका पादुकोण बीते साल 8 सितंबर 2024 को मा बनी है। वह इन दिनों बेटी दुआ की परवरिश में वरत दे रही है। इस बीच रिपोर्ट में बताया गया है कि संदीप रेड़ी वांगा ने

उन्हें प्रभास के अपेंटिंग स्प्रिट में कास्ट किया है। यह पर्द पर मा बनने के बाद उनकी काम्बेक फिल्म होगी। रिपोर्ट में बताया गया है कि दीपिका इस फिल्म से जुड़े एक करोड़ी सूत्र के हवाले से कहा गया है कि दीपिका को इस फिल्म के लिए उनके करियर की सबसे अधिक फीस मिल रही है।

दीपिका ने स्प्रिट के लिए ली है

20 करोड़ फीस!

हालांकि, सटीक आंकड़े की आधिकारिक तौर पर पुष्ट नहीं की गई है। लेकिन इनसाइडर रिपोर्ट के हवाले से कहा गया है कि दीपिका पादुकोण को स्प्रिट के लिए करोड़ 20 करोड़ फीस मिल रही है। यदि यह सच है, तो दीपिका भास्तव्य सिनेमा में सबसे अधिक फीस लेने वाली एक्ट्रेस बन जाएगी।

देश की सबसे महंगी एक्ट्रेस में रशिमका,

प्रियंका, आलिया का भी नाम

देश में सबसे मोटी फीस लेने वाली एक्ट्रेस से इस वर्त रशिमका मदाना से प्रियंका चोपड़ा और आलिया भट्ट जैसी एक्ट्रेसों का नाम शुमार है।

फिल्म, टॉप एक्ट्रेसों की फीस 10-15 करोड़



के बीच है। लेकिन दीपिका की 20 करोड़ की फीस इस मायने में एक नया बेंचमार्क है। हालांकि, इस फीस की चर्चा ऐसे समय में भी हो रही है, जब कई दिग्गज फिल्ममेकर्स एटर्स की बत्ती फीस को लेकर चिंता जता जा रहा है।

दीपिका ने दी है हिट, सुपरहिट

और ब्लॉकबस्टर फिल्में

वैसे, दीपिका पादुकोण की फीस का बढ़ना कोई आश्चर्य नहीं है। ऐसा इसलिए कि उनकी झोली में प्रदावत, बाजीराव मस्तानी पीकू, ये जवानी है दीवानी और जवान जैरी हिट, सुपरहिट और ब्लॉकबस्टर फिल्म शामिल है। इसका कोई दोराय नहीं है कि दीपिका इस वर्त इंडस्ट्री की बहसे काबिल और सबसे भरोसेम रटर टार है। जून-जुलाई में शुरू हो जाएगी फिल्म की शूटिंग जहां तक स्प्रिट की बात है, तो प्रभास और दीपिका के साथ संदीप रेड़ी वांगा इस ग्रैंड लेवर पर बना रहे हैं। यह एक एक्शन द्रामा फिल्म बताई जा रही है, जिसे पैन इडिया रिलीज किया जाएगा।

स्प्रिट की शूटिंग 2025 में जून-जुलाई के आसपास शुरू हो सकती है। प्रभास-दीपिका की पिछली फिल्म कर्कि - 28982डी में बैंक्स और कॉफिस पर देश में 646.31 करोड़ का नेट कलेक्शन और वर्ल्डवाइड 1042.25 करोड़ का ग्रॉस कलेक्शन किया था।

पंचायत 4 में क्या नया है?

इस बार तो धमाल है! जब पहला सीरीज बना था तब नहीं सोचा था इतना बेला, 2 बना तो उससे ज्यादा बेला, 3 ने दोनों को पीछे छोड़ा। 4 में तो सबकुछ है। कहानी, डायरेक्शन और इमोशन, सभी का लेवल अप है। अब इस सीरीज को लोग

खुद बायरल कर देते हैं, हमें खुद नहीं पता चलता कि सीरीज का कोनासा सीन कितना बड़ा हिट हो गया। इस बार के सीजन में सभी पहले दर्दांकों को हसाएंगे और रुलाएंगे भी। ये सीजन भी सभी के साथ कनेक्ट करेगा।

सीरीज अब 6 फिल्मों जैसी

लगती है, ऐसा क्यों है?

हाँ, क्योंकि अब हर एपिसोड की शुरूआत, मिड और एंड होता है। जैसे पातलालक हो या पंचायत, आप इनकी लेखनी देखिए। कमाल की राइटिंग है। आप अच्छे कंटेंट दिखाएंगे तो लोग भी आपकी सीरीज का इंतजार करेंगे। फर्क राइटिंग और सोच का होता है। इसलिए पंचायत या टीवीएफ की किसी सीरीज की इतना प्रेम मिलता है।

**तेहरान के साथ एक और सफल वर्ष के लिए तैयार मानुषी छिल्लर**

मिस वर्ल्ड मानुषी छिल्लर अपना जन्मदिन मना रही है। मानुषी छिल्लर अपने बॉलीवुड करियर में एक नए अस्थायी की शुरुआत करने जा रही है, जिसे उनका अब तक का सबसे परिवर्तनकारी वर्ष कहा जा सकता है। रिलीज के लिए पाइपलाइन में दो प्रमुख फिल्में हैं, मालिक, एक गैंगस्टर द्रामा, जिसमें वह राजकुमार राव के साथ स्क्रीन रेस्पेस साझा करेंगी, और तेहरान, एक जियो-पॉलिटिकल थ्रिलर फिल्म जो सच्ची घटनाओं पर आधारित है, जिसमें वह जॉन अबाहम के साथ नज़ आएंगी, मानुषी के प्रशंसक मिस वर्ल्ड को फिर से एक्शन में देखने के लिए बैद्य उत्सवों में है। इन दोनों फिल्मों में मानुषी बिल्कुल नया और अनेकों अवतारों में नजर आएंगी, जो दर्शकों की सोच को चुनौती देने के साथ-साथ उनकी अभिन्नता क्षमता और बुआगामी प्रतिभा को सामने लाएंगी। 2025 में मानुषी की पहली फिल्म मालिक की रिलीज डेट नज़दीक आ रही है, सुन्नों ने पुष्ट की है कि उनकी ऑन-स्क्रीन उपरिथित प्रशंसकों द्वारा पहले देखी गई किसी भी किरदार से नाटकीय रूप से अलग होंगी, जिसने फिल्म के लिए उत्सुकता को और बढ़ा दिया है। फिल्म की टीम ने मानुषी के लुक को लीक होने से बचाने के लिए खास इंतजाम किए हैं। मालिक के इद-गिर्द चर्चा वर्ष में योगदान देने वाला एक और कारक राजकुमार के साथ उनकी नई जोड़ी है।

पूर्वक द्रामा निर्देशित और कूमार तौरानी और जय शेकमपी द्वारा निर्मित, मालिक 20 जून की सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। वहीं दूसरी फिल्म तेहरान में भी मानुषी का एक बहद अलग और दमदार रूप सामने आएगा। इस जियो-पॉलिटिकल थ्रिलर में वह जॉन अबाहम के साथ एक्शन से भरपूर भूमिका में दिखेंगी।

इस किरदार के लिए उन्होंने क्रॉड वेव हेयर और हथियारों के साथ शूट किए गए रसीद जैसे लुक्स अपनाए हैं—जो उनके पारंपरिक ग्लैमरस अंदाज से बिल्कुल विपरीत है। दिनेश विजन के प्रोडक्शन हाउस मैडॉक फिल्म्स के तहत बन रही यह फिल्म भी 2025 में रिलीज होगी और यह साफ संकेत देती है कि मानुषी अब अपनी सुंदरता से आगे निकलकर गधेर, चुनौतीपूर्ण और रिकार्ड-प्रधान भूगिकाओं की ओर बढ़ रही है।

## उर्फी जावेद ने वीज़ा रिजेव्शन के चलते रुद्ध किया कान्या का सफर

उर्फी जावेद के फैंस बेसबी से इंतजार कर रहे थे कि वह इस साल कान्स फिल्म फेरिटवल में अपनी धमाकेदार एंट्री से सबको चौकाएंगी। लेकिन, अफसोस की बात है कि उर्फी इस प्रतिविंधि इवेंट में शामिल नहीं हो पाएंगी क्योंकि उनका वीज़ा रिजेव्शन हो गया है। इसके बावजूद उर्फी ने इसके बावजूद अपने विचार व्यक्त किए। उर्फी ने लिखा, मैंने कुछ भी अपलोड नहीं किया और कहीं नहीं आई क्योंकि मैं एक दौर से गुजर रही थी। मेरा बिजनेस नहीं हो रहा था। मैंने कई और चीज़ें ट्राई की, लेकिन वहां भी रिजेव्शन ही मिला। मेरी टीम और मैं बहुत निराश हो गए। हालांकि इस विचार के बावजूद, मैंने इसके बावजूद यह फिल्म को एक्शन से बदल दिया और अपने फॉलोअर्स से भी आग्रह किया कि वे भी अपनी रिजेव्शन स्टोरीज़ साझा करें ताकि एक-दूसरे को प्रेरित किया जा सके। उर्फीने लिखा, मझे यकीन है कि आप मैं से कई दूसरे को प्रेरित कर रहे होंगे।



## कोरिया टूरिज्म का एंबेसडर बनना गर्व और सम्मान की बात

टीवी की मशहूर अभिनेत्री हिना खान को एक बड़ी जिम्मेदारी और उपलब्ध मिली है। हिना खान को कोरिया का टूरिज्म एंबेसडर बनाया गया है। हिना ने इसकी जानकारी अपने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट के जरिए दी है। इस पोस्ट में हिना खान ने कई सारी फोटोज और कुछ वीडियो साझा किया है। इन फोटोज को शेयर कर इस उपलब्ध पर हिना ने खुशी जारी है। साथ ही ध्यान बनाना हो गया है कि अपने लेवल पर बनना जो जाता है। कोरिया टूरिज्म का एंबेसडर की सुंदरता का साथ ही जारी है। हिना ने एक तरह उस प्रतिमा की भी साझा की है। जिसके बाद हिना ने एक तरह उस प्रतिमा की भी साझा की है। इन फोटोज को शेयर कर इस उपलब्ध पर हिना ने खुशी जारी है। साथ ही ध्यान बनाना हो गया है कि अपने लेवल पर बनना जो जाता है। कोरिया टूरिज्म का एंबेसडर की सुंदरता का जिसके बाद हिना ने एक तरह उस प्रतिमा की भी साझा की है। जिसके बाद हिना ने एक तरह उस प्रतिमा की भी साझा की है।



## कान फेरिटवल में नजर आएंगी नितांशी गोयल

कान फिल्म फेरिटवल 2025 के रेड कॉर्पॉरेट पर इस बार क्रॉड बॉलीवुड सेलिब्रिटीज नजर आने वाले हैं। इस लिस्ट में एश्वर्या राय बच्चन, जानहीनी कपूर, ईश