

18 अप्रैल 2025

शुक्रवार

कैशव टाइम्स

डिजिटल संस्करण

प्रमुख खबरें : दिल्ली ■ पटना ■ बक्सर ■ शाहबाद ■ मगध

आपकी आवाज

■ सारण ■ मिथिलांचल ■ चंपारण ■ पूर्वाचल ■ लखनऊ

वक्फ एक्ट पर दाऊदी बोहरा समाज ने दी सहमती

वक्फ एक्ट को असंवैधानिक मानते हैं: ओवैसी

किया स्वागत

एजेंसी/नई दिल्ली



दाऊदी बोहरा समाज के एक प्रतिनिधिमंडल ने गुरुवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात की और वक्फ कानून में हाल ही में किए गए संशोधनों के लिए उनका आभार जताया। समाज के प्रतिनिधियों ने कहा कि ये संशोधन समाज की चिर-लीबित मांगों में थे, जिसे पुरा कर प्रधानमंत्री ने उनके विश्वास को मजबूत किया है। प्रतिनिधिमंडल ने प्रधानमंत्री की सबका साथ, सबका विकास, सबका विवरण की नीति में पूर्ण आर्था जारी और कहा कि सरकार हमें सभी समाजों के लिए प्रतिबद्ध है।

देश के कुछ हिस्सों में विशेष प्रदर्शन

वक्फ (संसोधन) विधेयक, 2025 को संसद के दोनों सदनों से मंजूरी मिलने के बाद राष्ट्रपति की हरी झंडी मिल चुकी है और सरकार ने इसे लागू करने के लिए अधिनियम भी जारी कर दी

है। हालांकि सुप्रीम कोर्ट ने इसके कुछ प्रावधानों पर अंतरिम रोक लगाई है। वक्फ संशोधन अधिनियम को लेकर देश के कुछ हिस्सों में विरोध-प्रदर्शन को घटनाएं भी समाप्त आई हैं। खासकर पश्चिम बंगाल के मुश्तिर्दाबाद, सुती, शुलियान, जगेंहुर समेत कई इलाजों से हिसामक घटनाएं हुई हैं। संशोधनों से नाराज़ कुछ लोग इसे मुस्तिर्दाबाद बता रहे हैं। इधर में कई लोग जख्मी हो गए थे। कई सरकारी संपत्ति का चुनावन हुआ था। दुसरी तरफ, यह मामला अब सुप्रीम कोर्ट भी पहुंच चुका है। लगातार दूसरे दिन सुनवाई करते हुए भारत के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति संजीव खन्ना, जस्टिस संजय कुमार और जस्टिस के.वी. विश्वनाथन की बेंच ने केंद्र सरकार को जवाब दाखिल करते हुए भारत के लिए सात दिन की मोहल्ले दी है। सरकार ने अदालत को भरोसा दिलाया कि इस दौरान डिनोनिटिफेशन वा वक्फ बोर्ड में नई नियुक्ति नहीं की जाएगी। अब अगली सुनवाई 5 मई को होगी।

गर्म हुई सियासत

एजेंसी/नई दिल्ली



को असंवैधानिक बताया था। इस एक्ट के खिलाफ

हमें नियुक्ति लड़ाई जारी रखेगी।

वक्फ संशोधन अधिनियम को चुनौती देने वाली

वाचिकाओं पर पुनर्वाई के बाद सुप्रीम कोर्ट की

टिप्पणियों पर कंगिस नेता इमरान प्रधानमंत्री ने कहा

कि इस एक्ट को अंतरिम मानते हैं।

कोर्ट ने कहा है कि इसे टैनल वक्फ कार्डिसल और

स्टेट वक्फ कार्डिसल का गठन नहीं किया जाएगा।

अंतरिम प्रधानमंत्री ने इस एक्ट के लिए जाएगा।

वक्फ बोर्ड वैसे ही बना रहेगा। कोर्ट ने हाल ही में

वक्फ (संसोधन) अधिनियम, 2025 को

अंतरिम गहर के लिए मैं सुप्रीम कोर्ट का

शुक्रगुराहा है। कोर्ट ने लगभग वे सभी दूषांग जो

हमें संसद में उठाए थे। आज के फैसले से पता

चलता है कि यह कानून संविधान के खिलाफ

बहाना नहीं है। यह कानून संविधान की जीत है, किसी पक्ष

की नहीं। अनेक वो दोनों सदनों में कोर्ट और राजदूत दोनों

तरह वह दोनों सदनों से पारित हो गया था।

इसके बाद एक्ट के पक्ष में 128 और विशेष

में 95 सदस्यों ने मत दिया। वर्ती, लोकसभा में इसके

पक्ष में 288 तथा विशेष में 232 वोट पड़े। इस

तरह यह दोनों सदनों से पारित हो गया था।

उपराष्ट्रपति ने व्यायालिका की भूमिका पर उठाये गंभीर सवाल राष्ट्रपति को आदेश नहीं दे सकते हैं जज सुपर संसद की तरह कर रहे काम: धनखड़

♦ उपराष्ट्रपति ने राज्यसभा के छठी बैठके प्रशिक्षियों को संबोधित करते हुए दिया बड़ा बयान



अनुच्छेद 142 लोकतांत्रिक ताकतों के खिलाफ परमाणु मिसाइल बन गया है

नई दिल्ली। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने न्यायालिका पर तीक्ष्ण धमता किया है। उन्होंने सुप्रीम कोर्ट के एक फैसले पर कठीन आदेश जारी रखा है। यह फैसला राष्ट्रपति और सर्वाधिकारी के खिलाफ, जिसमें आपके सामने वाली भी शामिल है। किसी को केवल कानून के शासन को संविधान करना है। किसी अनुमति की आवश्यकता नहीं है। लेकिन अगर यह अधिकार के बाद अनुच्छेद 145(3) के तहत संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को केवल संविधान की व्याख्या करना है। उन्होंने कहा कि जब यह अनुच्छेद बनाया गया था, तब सुप्रीम कोर्ट में केवल 8 जज थे और अब 30 से अधिक हैं। हालांकि, आज भी 5 जजों की पीठ द्वारा उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि हम ऐसी स्थिति नहीं लासकते, जहाँ राष्ट्रपति को निर्देश दिया जाए। उन्होंने कहा कि तहत सुप्रीम कोर्ट को क

इमरांव

शहर की सभी नालियों का एक-दूसरे से होगा जुड़ाव, सेंट्रल नाला में गिराया जाएगा पानी

♦ दो करोड़ 26 लाख रुपए की लागत से नगर की नालियों को बनाने और एक दूसरे को जोड़ने में होंगे खर्च

केटी न्यूज़/डुमरांव



नगर की घनी अवादी हो या मुख्य सड़कों हेतु रह जाने वालीयों की व्यवस्था सही नहीं होने के कारण रोड पर पानी बहता है। यहीं पानी जलजमाव की स्थिति पैदा कर देता है, जिससे लोगों की परेशानी बढ़ती है।

जाती है। इसको गोजने के लिये नगर परिषद उसका भी प्रबंध करने जा रहा है। इस सभी नालियों का एक साथ जुड़ाव कर रहा प्रोजेक्ट को पूरा करने में नप का 2 करोड़ 26 लाख रुपए खर्च होंगे।

इस संबंध में चेतावन सुनिता गुप्ता ने बताया की नगर की मुख्य सड़कों से लेकर संपर्क तक में कहीं नाली है ही नहीं, ऐसे में नाली का पानी रोड पर बहता है, लगातार लोगों ने बताया की कारण वहाँ पर गङ्गा बन गया है, जिससे वाहन उसमें आकर फंस जाते हैं। कई बार ऐसा हुआ है कि वाहन पलट भी गए हैं, जिससे यात्री अपने घर जाने के बजाय अस्पताल पहुंच जाते हैं।

एक साथ जोड़ने का कार्यक्रम बनाया गया है: इन परिस्थितियों को देखते हुए नगर परिषद ने शहर के सभी नालों का एक साथ जोड़ने का कार्यक्रम संभाला है, जिस पर काम चल रहा है। उहोंने बताया की स्टेशन रोड, बाइपास रोड सहित और कई मोहल्ले हैं, जहाँ यह स्थिति बनी हुई है।

कई बार गङ्गे को भवाया गया, लेकिन कोई फायदा नहीं:

नप नेप्यूने के बताया की रोड एन्पीच

का होने के कारण इसमें काम नहीं लगाया

जाता है। कई बार गङ्गे को भवाया



इन तरीकों से कमज़ोर होता है आपका दिल

आपका दिल दो तरह से सेहतमंद होता है और मुख्य रूप से दो तरीकों से ही कमज़ोर होता है। हेल्पी कार्डियोफ्रक्युलर हेल्प के लिए जरूरी है कि आप शारीरिक रूप से भी अपने दिल को मजबूत रखें और भावनात्मक रूप से भी। क्योंकि इन दोनों में से कोई एक भी कमज़ोरी आपके दिल को बीमार करने के लिए काफ़ी है।

इस तरह दूर होती हैं ये कमज़ोरी

- हार्ट को भावनात्मक कमज़ोरी से मुक्ति दिलाने के लिए आपके मानसिक रूप से मजबूत होने की जरूरत है। उस काम में योग और ध्यान आपकी बहुत मदद करते हैं।
- वहीं, शारीरिक और फिजियोलॉजिक तरीकों से दिल को मजबूत रखने के लिए आपके अपने भावनाएँ में कुछ खास चीज़ों की शामिल करने की जरूरत है। ताकि आपकी नसों में वसा का जमाव ना हो और आपके हाई की पाप करने की शक्ति लगातार बढ़ी रहे।

ये चीज़ें खाना है जरूरी

- उन लोगों के दिल की धड़कन का रिदम भी रहती है, जो इन फॉटो को निर्मित रूप से खाते हैं। यह एसा सिफ़े हड्डी कह रहे हैं जो कहते हैं कि आपके दिल को फिजिकल और मैटेल फिटनेस को देंगे।
- जो लोग आपकी डायट में उड़ानी हुई संधियों का सेवन करते हैं, उनके शरीर पर एक रेस्ट्रो फैट जमा नहीं हो पाता है। याथे ही उनका पावनात्मक भी बहुत अच्छी तरह काम करता है। इस कारण उनकी लंड बेल्ट एकदम साफ़ और हेल्पी होती है।

दही खाना से भी होता है लाभ

- गर्मी के मौसम में और सर्दियों के मौसम में दोपहर के समय भोजन या स्नेक्स के साथ दही का सेवन बहुत अधिक लाभकारी होता है। दही आपके शरीर की नसों को अंदर से पांचण देने का काम करती है। साथ ही आपकी अंदरूनी और बाहरी त्वचा को अधिक सप्त बनाती है।
- दही में पाए जानेवाले हेल्पी बैक्टीरिया आपकी आंतों में मीठून गुड़ बैक्टीरियों को पोषण देने और उनकी सत्त्वा में बुद्धि दिल की काम करते हैं। इससे आपका खाया हुआ भोजन अच्छी तरह पकते हैं और शरीर को सही मात्रा में पोषण मिलता है। इससे शरीर में रक्त का प्रवाह सही तरह रहता है और हार्ट अटैक का खतरा कम होता है।

खाएं फ्रूट्स और ड्राइ फ्रूट्स

- आपकी कार्डियोफ्रक्युलर हेल्प के लिए नट्स यांगी ड्राइ फ्रूट्स का सेवन बहुत जरूरी है। भींग, हुए बदाम आपके दिल की सरीखों में सहायता करते हैं। इसके साथ ही काजू, किशमिश, अखिरोट, खुमारी आदि खाने से दिल बहुत सेहतमंद रहता है।

डेयरी प्रॉडक्ट्स

- डेयरी प्रॉडक्ट्स की जाती दूध, घी, पीना और छाल सभी हमारे दिल की जारी प्रकार की सुवारु बनाने रखने के लिए जरूरी हैं। आपको पर यी के सेवन को दिल की सेहत के लिए हानिकारक माना जाता है। लोकन यह बात याद के शुद्ध देती थीं पर लागू नहीं होती है।
- आपवेद के अनुसार, याय का देसी थी खाने से शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्वों की प्राप्ति होती है। हुव्य का द्रोक और अटैक का खतरा कम होता है। याय का आपकी नसें में स्टोर नहीं होता है। बाल्कि सुखाय होने के कारण यह शरीर की अंतरिक और बाह्य त्वचा को पोषण देने का काम करता है।



गर्मियों में बढ़ जाता है टिनिया नाइग्रा इंफेक्शन का जोखिम

गर्मी के मौसम में तेज धूप, लू पासीने और धूल-मिट्टी की वजह से इनके द्वारा बहुत ही गोपनीय रूप से खाते हैं, जो इन फॉटो को निर्मित रूप से खाते हैं। यह एसा सिफ़े हड्डी कह रहे हैं जो कहते हैं कि आपके दिल को फिजिकल और मैटेल फिटनेस को देंगे।

टिनिया नाइग्रा होने का कारण क्या है

यह दिल के इंफेक्शन का समय हल्के रंग तक हो सकता है। इस इंफेक्शन के लक्षण व्यथिलियों पर दिनभर काम करने और आपने किस तरह की चीजों को छुआ है, इस पर आधारित हो सकते हैं। यह इंफेक्शन आमतौर पर हाथों की हथेलियों और पैरों के लतवालों को प्रभावित करता है। कुछ मामलों में यह गर्दन पर लाभकारी होता है। यह इंफेक्शन के लक्षण बहुत ही आम होते हैं, लेकिन कुछ इंफेक्शन ऐसे भी होते हैं, जो कुछ ही लोगों को होते हैं। इन्हीं इंफेक्शन में से एक है टिनिया नाइग्रा इंफेक्शन के कारण ज्यादा लोगों को परेशानी नहीं होती है, इसलिए इनके लक्षण का पता बहुत लंबे समय के बाद पता चलता है।

रंग से लेकर शाम के समय हल्के रंग तक हो सकता है। इस इंफेक्शन के लक्षण व्यथिलियों पर दिनभर काम करने और आपने किस तरह की चीजों को छुआ है, इस पर आधारित हो सकते हैं। यह इंफेक्शन आमतौर पर हाथों की हथेलियों और पैरों के लतवालों को प्रभावित करता है। कुछ मामलों में यह गर्दन पर लाभकारी होता है। यह इंफेक्शन के लक्षण बहुत ही आम होते हैं, लेकिन कुछ ही लोगों को होते हैं। इन्हीं इंफेक्शन में से एक है टिनिया नाइग्रा इंफेक्शन के कारण ज्यादा लोगों को परेशानी नहीं होती है, इसलिए इनके लक्षण का पता बहुत लंबे समय के बाद पता चलता है।

टिनिया नाइग्रा का इलाज क्या है

यह दिल के इंफेक्शन हॉटिंग वर्नेकी नामक कवक के संपर्क में आने के बाद होता है। हॉटिंग वर्नेकी अत्यधिक खारे वातावरण या अत्यधिक उच्च नमक सामग्री वाले स्थानों पर पपता है। टिनिया नाइग्रा की ऊपरान अधिक लंबी होती है। इसका मतलब यह है कि हॉटिंग वर्नेकी के संपर्क में आने के बाद यह तुरंत दिखाई नहीं देता है। फैगस के संपर्क में आने के कम से कम 2 से 4 सप्ताह बाद आप अपनी त्वचा के रंग में बदलाव देखने को मिलते हैं। यही वजह है कि टिनिया नाइग्रा इंफेक्शन के कारण ज्यादा रहता है। टिनिया नाइग्रा के लक्षण देरी से नजर आते हैं।



बहुत कम लोगों को पता है कि डेली रूटीन में खाए जाने वाले फॉटो कारण होते हैं। लिहाजा उन खाद्य पदार्थों के बारे में जानकर चौंकें नहीं, जो तनाव को बढ़ावा देते हैं।

या मानसिक रिथिट को खराब करते हैं; जिनका आप रोजाना सेवन करते हैं। यहाँ हम ऐसे ही खाद्य पदार्थों की सूची जारी कर रहे हैं जिनके सेवन से आपकी देशन और तनाव को बढ़ावा मिलता है।

रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट

हृदय की समस्याओं, मध्यमें या मोटापे के बढ़ते जोखिम का एक सॉलिड रीजन रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट है। मानसिक खास्त्य संगठन के एक शोध ने साथित किया कि रिफाइंड वीनी सहित रिफाइंड कार्बोस के सेवन से चिंता और अवसाद दोनों का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप इस समस्या से छुटकारा पाना चाहते हैं तो जल्दी से एक फैट आटा, सफेद ब्रेड, सफेद चावल, एगेप वीनी, सिरप, कनफेक्शन नरी प्रोटीन रिफाइंड रेनेक्स, पास्ता आदि के उपयोग को छोड़ने का प्रयास करें। इनकी बजाए आप हेल्पी आहार के तौर पर ओट्स, ब्राउन राइस, विनोआ, अनाज, साबुत ब्रेड या अंकुरित गेहूं के आटे का प्रयोग करें।

टेंशन और डिप्रेशन बढ़ाते हैं ये फूड

कैफीनयुक्त पेय पदार्थ

कैफीन युक्त ड्रिंक के सेवन से भी चिंता, तनाव और अनिद्रा की समस्या होती है। शोडी मात्रा में कैफीन का सेवन करने के बाद जारी रहने वाले फॉटो के सेवन से आपको इन सभी समस्याएँ बढ़ावा देती हैं। इसलिए जिनमें वीनी की अत्यधिक मात्रा हो। प्राकृतिक वीनी के विकल्प में आप एरिशिटोल और याकॉन सिरप से बने प्रॉटीन के फॉटो का उपयोग करें। प्राकृतिक फॉटो और सब्जियों का रस वीनी से बने खाद्य पदार्थों से कहीं बेहतर है।



स्ट्रेस को दूर रखता है कच्चा पनीर

घर पर मेहमान आ रहे हो या फिर कुछ स्पेशल खाने का करें मन, पनीर का इफेक्शन के लक्षण बहुत ही आम बात है। वैसे तो इक्कन इफेक्शन के लक्षण बहुत ही आम होते हैं, लेकिन कुछ इफेक्शन ऐसे भी होते हैं, जो कुछ ही लोगों को होते हैं। इन्हीं इफेक्शन में से एक है टिनिया नाइग्रा इंफेक्शन। टिनिया नाइग्रा इफेक्शन का लक्षण क्या है, इसके लक्षण क्या हैं और इसके बचाव करने के लिए क्या किया जा सकता है।

वेट लॉस

पनीर का सेवन करके आप अपना वजन कम और ज्यादा दोनों कर सकते हैं। ये दोनों के लिए ही बहुत लाभकारी हो सकता है। इसमें मौजूद लीनेलाइक एसिड शर्हीर में फैट बर्निंग प्रक्रिया को तेज करने में मदद करता है। पनीर में मौजूद पोटेशियम में पाए जाते हैं। ये व्यक्ति को कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचने में मदद करते हैं। पनीर में मौजूद पोटेशियम में शारीर के लक्षण को बढ़ावा देने वाले फॉटो के सेवन करने तो सेलेनियम प्रजनन क्षमता को बढ़ावा देता है। लेकिन अज्ञात लक्षण को बढ़ावा देने के लिए आपके पनीर की सही मात्रा का सेवन करना है।

पनीर में विटामिन बी की कॉम्प्लेक्स, हेल्पी फैट्स, जिंक, मैनीशियम, प्रोटीन, सेलेनियम, कैल्शियम, फॉटोक्सीनस और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व प्रवृत्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये व्यक्त

विजय केडिया की चेतावनी, अभी भी कई जेनसोल डुबोएंगी पैसे

नई दिल्ली, एजेंसी। शेयर मार्केट के दिग्गज निवेशक विजय केडिया ने कहा है कि अभी भी कई कंपनियां ऐसी हैं, जो जेनसोल इंजीनियरिंग की तरह निवेशकों का पैसा डुबो सकती हैं। केडिया के मुताबिक, ऐसी कंपनियां में पहले से ही कई संकेत (रेड फ्लैस) दिखाई देते हैं, जिन्हें वहचानकर निवेशक बड़े नुकसान से बचा



सकते हैं। उन्होंने निवेशकों को सावधान रखने की सलाह दी है। केडिया ने कहा, अभी भी कई जेनसोल अलमारी में छुपे हुए हैं, जो समय आने पर गिरेंगे। उम्मीद है, तब तक बहुत नहीं हो चुकी होंगी।

बता दें सर्पफा बाजार के रेट इंडिया बुलियन एंड जैलर्स एसोसिएशन ने जारी किए हैं, जिनमें जॉइसटी नहीं लाया है। ही सकता है आकर शहर में इसमें 1000 से 2000 रुपये का अंतर आ रहा है। आईजीए दिन में दो बार रेट जारी करता है एक बार तोपह 12 बजे के रिएव दूसरा 5 बजे के आसपास।

यूर्धएफए सीएल
रियल मैट्रिको हारकर आर्सनल
सेमीफाइनल में, बायर्न म्यूनिख को
हारकर इंटर मिलान अंतिम-चार में



मैट्रिक, एजेंसी। आर्सनल ने पिछले समाह लंदन में खेले गए क्वार्टर फाइनल के पहले चरण में 0-3 से जीत हासिल की थी और इस तरह से उसने रियल मैट्रिको को कुल मिलान 5-1 से करारी शिकस्त दी। वहीं, इंटर मिलान ने बायर्न म्यूनिख को एप्रिलेट के आधार पर 4-3 से हाराया। आर्सनल ने बुधवार को गत चैंपियन रियल मैट्रिको को क्वार्टर फाइनल के दूसरे चरण में 2-1 से हारकर 2009 के बाद पहली बार चैंपियंस लीग फुटबॉल टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में प्रवेश किया। वहीं, बैंजामिन पावर्ड के गोल की बादलत इंटर मिलान ने बुधवार को बायर्न म्यूनिख को क्वार्टर फाइनल के दूसरे चरण में 2-2 से रोक दिया। इस तरह उसने की टीम चैंपियंस लीग के सेमीफाइनल में पहुंच गई। इससे पहले पीएसजी और बार्सिलोना भी अंतिम चार में पहुंच चुके हैं और सेमीफाइनल के मुकाबले तय हो गए हैं। अंतिम चार में पीएसजी का सामना आर्सनल से और बार्सिलोना का सामना इंटर मिलान से होगा।

इंटर मिलान ने बायर्न म्यूनिख को हाराया

इंटर मिलान ने क्वार्टर फाइनल का पहला चरण 2-1 से जीता था और इस तरह से उसने 4-3 के कुल स्कोर से जीत दर्ज करके सेमीफाइनल में अपनी जाह मुश्किल की। प्रांस के अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी पावर्ड 2023 में बायर्न को छोड़कर इंटर मिलान से जुड़े थे। वह इंटर के लिए पावर्ड का पहला गोल था। हीरी केन ने दूसरे हाफ की शुरुआत में ही गोल करके बायर्न म्यूनिख को कुल स्कोर में बराबरी दिलाई थी जैसे लिलाडी गोल के गोल से इंटर मिलान ने जल्द ही अपनी बढ़त मजबूत कर दी। बायर्न म्यूनिख की तरफ से 76वें मिनट में पर्याप्त डिगर ने बराबरी का गोल दिया, लेकिन इससे कुल स्कोर में हार का अंतर ही कम हो पाया।

आर्सनल ने रियल मैट्रिको को हाराया

आर्सनल ने पिछले समाह लंदन में खेले गए क्वार्टर फाइनल के पहले चरण में 3-0 से जीत हासिल की थी और इस तरह से उसने रियल मैट्रिको को कुल मिलाकर 5-1 से करारी शिकस्त दी। आर्सनल ने इस तरह से पहली बार योग्य की शीर्ष बत्तव प्रियोगित जीतने की संभावना बरकरार रखी। सेमीफाइनल में उसका मुकाबले पेरिस सेंट-जर्मेन से होगा। दूसरा सेमीफाइनल बार्सिलोना और इंटर मिलान के बीच खेला जाएगा। इस बार 15 बार का योग्य प्रियोग चैंपियन रियल मैट्रिको की तरफ की ऐतिहासिक को बास्पी नहीं कर पाया। अपने घरेलू मैदान सैंकेटियोंगो बन्डल स्टेडियम में उसके खिलाड़ी कोई जारू नहीं दिखा पाया। यह 2020 के बाद पहला अवसर है जबकि रियल मैट्रिको सेमीफाइनल में जाह नहीं बन पाया। इस तरह से वह पिछले चार सत्र में तीसरी बार चैंपियंस लीग का चैंपियन बनने से भी चूक गया। आर्सनल और रियल मैट्रिको 5-1 में से कोई भी पहले हाफ में गोल नहीं कर पाया। बुकायो साका पेनल्टी पर गोल करने से चूक गए लेकिन उन्होंने 65वें मिनट में मिकेल मेरिनो के पास पर गोल करके आर्सनल को बदल दिलाया। विनियोगित जीतने के लिए इंटर के बायर्न म्यूनिख की तरफ के बाद बराबरी का गोल दिया। आर्सनल की तरफ से दूसरा गोल गेलियाल मार्टिनेनी ने इंजरी टाइम में किया। रियल मैट्रिको के स्टार स्ट्राइकर किलियन एम्बापे को चोटिल होने के कारण 75 मिनट के बाद मैदान छोड़ा पड़ा था।

पीएसजी भी चैंपियंस लीग के सेमीफाइनल में
एस्टरन विला की क्वार्टर फाइनल के दूसरे चरण में शानदार वापसी के बावजूद पेरिस सेंट-जर्मेन (पीएसजी) इस इंग्लिश क्लब को 5-4 के कुल स्कोर से हारकर चैंपियंस लीग के टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में पहुंचने में सफल रहा। खिला दी गयी चैंपियंस लीग का चैंपियन रियल मैट्रिको ने पहले चरण में 3-2 से जीता था और उसकी यह बढ़त आखिर में निर्णयक साबित हुई। पीएसजी ने पांच सत्र में तीसरी बार सेमीफाइनल में जगह बनाई है जिलिया का हारकर सेमीफाइनल में यौजूद थे लेकिन पीएसजी ने खिला पार्क में 27 मिनट के अंदर फूल बैक अशरफ हकीमी और नूरो मेंडेस के गोल की बदलत चार गोल के साथ बना ली। खिला ने दूसरे देश में पहले यूरो टाइलेमेस के गोल से वापसी की जबकि दूसरे हाफ के शुरू में जॉन मैकगिन और एजरी कोस्टा ने दो मिनट के अंतराल में गोल करके उसकी उम्मीद जगा दी।

खेल

बावसर, 18 अप्रैल 2025

website:keshavtimes.com

e-mail:keshavtimes1@gmail.com

10

नीरज ने सीजन की शुरुआत गोल्ड मेडल के साथ की

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत के लिए दो ओलंपिक पदक जीत चुके स्टार जैवलिन थोअर नीरज चोपड़ा ने 2025 सीजन की शुरुआत शानदार तरीके से की। नीरज ने बुधवार को साउथ अफ्रीका के पोटचेफस्ट्रूम में पांट इन्विटेशनल ट्रैक ट्रॉफी में जीतकर गोल्ड मेडल अपने नाम किया। उन्होंने इस इवेंट में 84.52 मीटर भाला फेंका और पहले स्थान पर रहते हुए सोना अपने नाम किया। इस ट्रॉफी को जीतने के बाद नीरज का आत्मविश्वास डायमंड लीग ट्रॉफी में टांप पोंजीशन हासिल किया। नीरज ने छह खिलाड़ियों को बीच चले फाइनल मुकाबले में टांप पोंजीशन हासिल किया। नीरज ने यह 84.52 मीटर भाला फेंका जो उनके व्यक्तिगत बेस्ट थो 89.94 से कम था तो वही स्मिट अपने बेस्ट थो 83.29 के लगभग करीब पहचे। इस इवेंट में तीसरे नंबर पर दिनों नीरज अपने नए कोच चेक चैक रायगढ़ी के जान जेलेजनी की निगरानी में पोटचेफस्ट्रूम में प्रैविट्स कर रहे हैं।

सुरुचि सिंह जीत रही गोल्ड पर गोल्ड, मनु भाकर से है करीबी रिता



नई दिल्ली, एजेंसी। एक ही शहर, एक ही अकादमी में देसिंग और फिर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर शूटिंग में भारत का झंडा का शान लहराना जाये। ये कहानी है कि सुरुचि सिंह और मनु भाकर की। ओलंपिक पदक जीतने का मनु भाकर के शहर से और उनकी ही अकादमी से एक और स्टार शूटर सुरुचि सिंह के तौर पर सामने आई है, जो कि लगातार गोल्ड पर गोल्ड जीत रही है। अब रॉर्ड कप में सोरभ वौधारी के साथ दुसरे शूटिंग में भी सुरुचि रिटार्ड जीता है। अब रॉर्ड कप में सुरुचि सिंह की तरह ही सुरुचि सिंह एक रॉर्ड भवित्व की रिटार्ड लिखती नजर आ रही है। सुरुचि ने पहली बार राष्ट्रीय स्तर पर तरह सभी का ध्यान आकर्षित किया। जब उन्होंने 10 मीटर एपर पिस्टल का प्रैम्प्टीशन में राष्ट्रीय खिलाड़ी जीता। सुरुचि ने फाइनल में 243.6 का शानदार रक्कार बनाया। उन्होंने डिकेडिंग वैंपियन तक को पछाड़ दिया। इसी हफ्ते पेरु की लीमा में आईएसएसएफ वर्ल्ड कप में सुरुचि ने एक बार फिर सीनियर वर्ग में अपना लगातार दुसरा गोल्ड जीता। इस बार उन्होंने मनु भाकर को ही जीत दिया। मनु भाकर के 242.3 के मुकाबले 243.6 अंक हासिल करके सुरुचि ने निसिए शीर्ष स्थान हासिल किया, बहिर्भूत यही भी बदल दिया। मनु भाकर ने जिसकी अकादमी से शूटिंग का प्रशिक्षण लिया था, उसी से सुरुचि ने भी शुरुआती प्रशिक्षण लिया लेकिन दो साल पहले कोच बदल दिया।

ट्रेविस हेड के एपर पर बवाल ने कोर्ट में घसीटा



नई दिल्ली, एजेंसी। एक ही शहर, एक ही अकादमी में देसिंग और फिर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर शूटिंग में भारत का झंडा का शान लहराना जाये। ये कहानी है कि सुरुचि सिंह और मनु भाकर की। ओलंपिक पदक जीतने का मनु भाकर के शहर से और उनकी ही अकादमी से एक और स्टार शूटर सुरुचि सिंह के तौर पर सामने आई है, जो कि लगातार गोल्ड पर गोल्ड जीत रही है। अब रॉर्ड कप में सोरभ वौधारी के साथ दुसरे शूटिंग में भी सुरुचि रिटार्ड जीता है। सुरुचि ने पहली बार राष्ट्रीय स्तर पर तरह सभी का ध्यान आकर्षित किया। जब उन्होंने 10 मीटर एपर पिस्टल का प्रैम्प्टीशन में राष्ट्रीय खिलाड़ी जीता। सुरुचि ने फाइनल में 243.6 का शानदार रक्कार बनाया। उन्होंने डिकेडिंग वैंपियन तक को पछाड़ दिया। इसी हफ्ते पेरु की लीमा में आईएसएसएफ वर्ल्ड कप में सुरुचि ने एक बार फिर सीनियर वर्ग में अपना लगातार दुसरा गोल्ड जीता। इस बार उन्होंने मनु भाकर को ही जीत दिया। मनु भाकर के 242.3 के मुकाबले 243.6 अंक हासिल करके सुरुचि ने निसिए शीर्ष स्थान हासिल किया, बहिर्भूत यही भी बदल दिया। मनु भाकर ने जिसकी अकादमी से शूटिंग का प्रशिक्षण लिया था, उसी से सुरुचि ने भी शुरुआती प्रशिक्षण लिया लेकिन दो साल पहले कोच बदल दिया।

टीम इंडिया के सपोर्ट स्टाफ पर चला बीसीसीआई का चाबुक

गौतम गंभीर के खास अभियोग नायर समेत 4 की छुटी

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेली गई बॉर्डर गवास्कर ट्रॉफी 2025 में भारतीय टीम के नियराशाजक विनाशक प्रदर्शन के बाद भारतीय टीम विनाशक विनाशक बोर्डर वॉर्ल्ड कप में सख्त तेवर दिखाए हैं। बीसीसीआई ने किंतु बड़ा बदलाव लेते हुए टीम के सहयोगी स्टाफ में बीसीसीआई के बड़ा बदलाव किया है। बीसीसीआई ने 4 कर्मचारियों को भारतीय टीम से हटा दिया है, जिनमें कोर्ट वैंपियन कोच और स्ट्रेट्रीज़ और कोडीशनिंग कोच और एक एक्सीट्रेट कोच भी शामिल हैं।

सबसे बड़ी बात यह है कि इनमें हेड कोच को चौम गंभीर के खास अभियोग नायर की भी छुटी हो रही है। अभियोग नायर को कोलाकाता नाइट राइडर्स के दिनों से गौतम गंभीर के साथ जुड़े हुए थे। जब गौतम टीम इंडिया के हेड कोच बने तो अभियोग नायर को भार

सनी देओल ने साझा की

'जाट' की थूटिंग से जुड़ी तस्वीरें, लोगों का इस खास अंदाज में जताया आभार

सनी देओल ने जाट को मिल रहे प्यार के लिए लोगों का शुक्रिया जताया है। इसके लिए सनी देओल की हैं। सनी देओल को फिल्म 'जाट' इन दिनों सिनेमाघरों में चल रही है। एकशन से भरपूर इस फिल्म को दर्शकों द्वारा काफी पसंद किया जा रहा है और लोगों की सकारात्मक प्रतिक्रियाएं भी मिल रही हैं। इस बीच सनी देओल ने सोशल मीडिया पर फिल्म से जुड़ी कुछ इंसाइट्स तस्वीरें साझा की हैं। साथ ही फिल्म को मिल रहे प्यार के लिए लोगों की आभार भी जताया है।

सनी देओल ने इंसाइट्स पर शेराव की तस्वीरें अभिनेता सनी देओल ने फिल्म की शूटिंग से जुड़ी कुछ तस्वीरें अपने इंसाइट्स पर शेराव की हैं। इन तस्वीरों में एकशन सीक्स और जाट थीम सॉन्ग की उनकी कैरेंड तस्वीरें दर्शाएं हैं। उन्होंने फिल्म को में गाना भी जुड़ा और गाने और फिल्म के लिए अपने प्रशंसकों के प्यार के लिए उनका शुक्रिया अद्या किया। पोस्ट के कैशन में सनी देओल ने लिखा, जाट के थीम सॉन्ग और फिल्म के लिए मिल रहे प्यार को महसूस कर रहा हूं। यह बहुत ही खुश करने वाला है।

नई शुरुआत...

शेखर कपूर इस्ताबुल फिल्म फेस्टिवल में जूरी अध्यक्ष के रूप में होंगे शामिल



प्रसिद्ध फिल्म निर्माता और कहानीकार शेखर कपूर अब एक नए रोमांचक सफर पर निकल पड़े हैं, जहां वह प्रतिष्ठित इस्ताबुल फिल्म फेस्टिवल में जूरी के चेयरमैन की भूमिका निभा रहे हैं। दर्शकों और महाद्वारों तक फैल अपने शानदार करियर के साथ, वे अनुभव, सिनेमा की गहरी समझ और फिल्म निर्माण की कला के प्रति अथाह प्रेम लेकर पहुंचे हैं। फिल्म फेस्टिवल में अपनी भूमिका के साथ-साथ शेखर कपूर एक और महत्वपूर्ण जिमेटरी भी निभा रहे हैं—एक शिशक की। वे इस्ताबुल के एक प्रमुख फिल्म स्कूल में लेकर दोंगे, जहां वह युवा फिल्मकारों को मार्गदर्शन देंगे और कहानी कहने की कला, निर्देशन और बदलती दुनिया में ज्ञानात्मक प्रक्रिया को समझाने की अपनी गहरी समझ साझा करेंगे। इस नए उर्चन के बारे में बात करते हुए शेखर कपूर ने उसका अपनी गहरी समझ कहा है। इस्ताबुल फिल्म फेस्टिवल का जूरी चेयरमैन बनकर और वहां की फिल्म स्कूल में पढ़ना। अच्छा है न? शिकायत का तो कांडी मंका नहीं है। कुछ न कुछ रोमांचक हमेशा होने को इंतजार करता है... शायद एक नई शुरुआत?

एलिंग बैथेथ, मिस्टर इंडिया और बैंडिट ब्रीन जैसी वैश्विक हिंदू फिल्मों का निर्देशन करने से लेकर अंतरराष्ट्रीय सिनेमा में एक मार्गदर्शक शक्ति के रूप में काम करने तक, शेखर कपूर का प्रभाव निर्विवाद है। उन्हें जूरी चेयरमैन के रूप में नियुक्त किया जाना न केवल उनके सिनेमा में योगदान को प्रमाणित करता है, बल्कि यह फेस्टिवल की चयन प्रक्रिया में एक अनूठा और वैश्विक दृष्टिकोण लाने का बाद भी करता है। रेड कार्पेट पर चलने से लेकर अंतरराष्ट्रीय जूरी का नेतृत्व करने तक, शेखर कपूर अब अपनी अगली बहुतीश्वित फिल्म 'मासूम 2' के निर्देशन के लिए भी तैयार हैं। इस तरह हवा न सिर्फ अपनी फिल्मों के लिए विषय को आधिकारियों को आकार दे रहे हैं, बल्कि उन अनगिनत जिंदगियों को भी कुछ रहे हैं जिन्हें वे प्रेरित करते हैं और उन कहनियों को जीवन देते हैं जिन्हें वे सम्पन्न लाने में मदद करते हैं।

नितेश तिवारी की फिल्म 'रामायण' को लेकर काफी चर्चाएं हैं। फिल्म की स्टारकास्ट को लेकर भी नई-नई जानकारियां समाने आ रही हैं। अब फिल्म में जयदीप अहलावत को भी एक प्रमुख किरदार ऑफर हुआ था। जानिए कि बाबू में क्या हुआ?

रामबीर कपूर की मच अवेटेड फिल्म 'रामायण' अपनी घोषणा के बाद से ही लगातार चर्चाओं में बनी हुई है। फिल्म की कास्ट से लेकर शूटिंग तक को लेकर लगातार समय-समय पर जानकारियां समाने आ रही हैं। अब फिल्म से जुड़ी एक और जानकारी सामने आ रही है। जिसमें ऐसा बताया जा रहा है कि 'रामायण' में विभीषण के किरदार के लिए अभिनेता जयदीप अहलावत से इस किरदार के लिए काफी उत्सुक भी थे, लेकिन फिर बात नहीं बन पाई।



इस बजह से रह गए रिपोर्ट्स की मानें तो विभीषण के किरदार के लिए जयदीप अहलावत मेकर्स की पहली पसंदी थी। मेकर्स ने इस किरदार के लिए बात की गई थी। हालांकि, लेकिन किरदार के लिए जयदीप अहलावत थे।



मैंने रिजल्ट के बारे में सोचना छोड़ दिया है: सैयामी खेर

अभिनेत्री सैयामी खेर ने अपने किरदार को लेकर बताया कि वह अपने काम पर फोकस करती हैं और रिजल्ट की फिल्म नहीं करती हैं। अभिनेत्री का मानना है कि फिल्म इंडस्ट्री एक ऐसी जगह है, जहां वह चाहे कितनी भी कोशश कर ले, रिजल्ट की गारंटी नहीं होती। वह पूछे जाने पर कि वह लगातार आगे बढ़ रही इंडस्ट्री में अपेक्षाओं के दबाव को कैसे मैनेज करती हैं, सैयामी ने बताया, दबाव कभी पूरी तरह से खम्ब नहीं होता, लेकिन जब आपका ध्यान रिजल्ट के बजाय काम पर होता है, तो सांस लेना आसान हो जाता है। मैंने रिजल्ट के बारे में सोचना छोड़ दिया है और प्रक्रिया को महत्व देना शुरू कर दिया है। अभिनेत्री ने आगे बताया, मुझे ऐसी कहनियां पसंद हैं, जो दूसरों को प्रधानत करती हैं। मैंने अभिनय की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनय की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों को नियुक्त करती है। मैंने अभिनेत्री की दुनिया में भी कदम इसी वजह से रखा था, ब्याकि मुझे यह मरव देता है। साल 2015 से अभिनेत्री की दुनिया में कदम रखने वाली एक्टर को फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आश्रम किस अहलावत को देती है। एसेस किरदार के लिए एक ऐसी जगह है, जो दूसरों