

21 फरवरी 2025

गुरुवार

केशव दाइस

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

आपकी आवाज

डिजिटल संस्करण



आरके सिंह गोले... बुनाव में
मुझे हराने के लिए रचा गया
था घड़यत्र

2

■ सारण ■ मिथिलांचल ■ चंपारण ■ पूर्वाचल ■ लखनऊ

योगी सरकार ने खोला खजाना... विधानसभा में 8 लाख 8 हजार 736 करोड़ का बजट पेश

- ♦ इंफ्रास्ट्रक्चर, शिक्षा और एआई को दी सर्वाधिक प्राथमिकता
- ♦ उत्तर प्रदेश में स्थापित होगी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सिटी
- ♦ 58 नगर निकायों को 'आदर्श स्मार्ट नगर निकाय' के रूप में विकसित किया जाएगा



केटी न्यूज़/लखनऊ

योगी सरकार ने वित्तीय वर्ष 2025-2026 के लिए 8 लाख 8 हजार 736 करोड़ 5 लाख रुपये का ऐतेहासिक बजट विधानसभा में पेश किया। यह उग्र के डिविलियर संज्ञा को ध्वनि अधिकतम अवधारणा के सबसे बड़ा बजट है। सरकार का लक्ष्य उत्तर प्रदेश को 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनाने की

एक महत्वपूर्ण कदम बताते हुए प्रस्तुत किया। उत्तरेन बताया कि वह बजट वर्ष 2024-2025 के बजट से 9.8 प्रतिशत अधिक है, जिससे आर्थिक वृद्धि को गति मिलेगी। वित्त संबंधी ने कहा कि यह प्रतिवर्ष विकास के लिए 13 प्रतिशत, कृषि और सम्बद्ध सेवाओं के लिए 11 प्रतिशत, चिकित्सा एवं सांस्कृतिक विद्यालयों में आर्थिकी लैब और स्पार्टन वासान स्थापित करना प्रतिशत बढ़ावा देने की ओर आर्थिक संज्ञा का ध्वनि अधिकतम अवधारणा के सबसे बड़ा बजट है। बजट में पूर्जीपांत परिव्यवहार कुल बजट का लगभग 20.5 प्रतिशत है।

दिशा में तेजी से आगे बढ़ना है। बजट में असंस्थान विकास के लिए 13 प्रतिशत, शिक्षा के लिए 11 प्रतिशत, कृषि और सम्बद्ध सेवाओं के लिए 10 प्रतिशत, सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमों के लिए 4 प्रतिशत एवं संसाधन आर्थिकत किए गये हैं। बजट में योगी सरकार को ध्वनि अधिकतम अवधारणा के लिए 13 प्रतिशत बजट दिशा में तेजी से आगे बढ़ना है। बजट में असंस्थान विकास के लिए 11 प्रतिशत, शिक्षा के लिए 10 प्रतिशत, कृषि और सम्बद्ध सेवाओं के लिए 10 प्रतिशत, सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमों के लिए 4 प्रतिशत, सामाजिक विद्यालयों के लिए 22 प्रतिशत, शिक्षा के लिए 13 प्रतिशत, कृषि और सम्बद्ध सेवाओं के लिए 11 प्रतिशत, चिकित्सा एवं सांस्कृतिक विद्यालयों में आर्थिकी लैब और स्पार्टन वासान स्थापित करना प्रतिशत बढ़ावा देने की ओर आर्थिक संज्ञा का ध्वनि अधिकतम अवधारणा के सबसे बड़ा बजट है। साथ ही राजकीय पौलीटेक्निक कॉलेजों में डिजिटल लाइब्रेरी और स्मार्ट वासान सुरक्षा करने की योगीना भी शामिल है। इसके अलावा प्रदेश में शेष और विकास को बढ़ावा देने के लिए विशेष योगीना बजट में प्रस्तावित है।

बुनियादी ढांचे और इन्फ्रास्ट्रक्चर की मजबूती पर ध्यान

प्रदेश में बुनियादी ढांचे और इन्फ्रास्ट्रक्चर को मजबूत बनाने के लिए सरकार ने बजट का 22 प्रतिशत हिस्सा निर्धारित किया है। इसमें सड़क निर्माण, औद्योगिक विस्तार, परिवहन व्यवस्था और निवेश को आकर्षित करने जीर्णी योजनाओं को प्राथमिकता दी गई है। शिक्षा: योगी सरकार ने शिक्षा को और मजबूत बनाने के लिए 13 प्रतिशत बजट शिक्षा क्षेत्र के लिए निर्धारित किया है। इसमें प्राथमिक एवं उच्चतर मायथिक विद्यालयों में आर्थिकी लैब और स्पार्टन वासान स्थापित करना प्रतिशत है। साथ ही राजकीय पौलीटेक्निक कॉलेजों में डिजिटल लाइब्रेरी और नक्षत्रशालाओं की स्थापना व योगीना बजट में संस्कृत वासान स्थापित करना प्रतिशत है। इसके अलावा प्रदेश में शेष और विकास को बढ़ावा देने के लिए विशेष योगीना बजट में प्रस्तावित है।

58 नगर निकाय बनाए जाएंगे आदर्श स्मार्ट नगर निकाय

प्रदेश के 58 नगर निकायों को 'आदर्श स्मार्ट नगर निकाय' के रूप में विकासित किया जाएगा। इसमें प्रत्येक निकाय को ध्वनि अधिकतम अवधारणा के लिए 10 करोड़ रुपये खर्च किया जाएगा। इन सभी निकायों में बुनियादी ढांचे विकास के लिए विकास डिजिटल सुव्यवस्था को बढ़ावा दिलेगा। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को बढ़ावा देने हेतु सेंटर 10 करोड़ रुपये खर्च किया जाएगा। योगी सरकार ने शिक्षा को और मजबूत बनाने के लिए 13 प्रतिशत बजट शिक्षा क्षेत्र के लिए निर्धारित किया है। इसमें प्राथमिक एवं उच्चतर मायथिक विद्यालयों में आर्थिकी लैब और स्पार्टन वासान स्थापित करना प्रतिशत है। साथ ही राजकीय पौलीटेक्निक कॉलेजों में डिजिटल लाइब्रेरी और नक्षत्रशालाओं की स्थापना व योगीना बजट में संस्कृत वासान स्थापित करना प्रतिशत है। इसके अलावा प्रदेश में शेष और विकास को बढ़ावा देने के लिए विशेष योगीना बजट में प्रस्तावित है।

दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता समेत छह मंत्रियों ने ली शपथ, बैठक में लिये अहम फैसले

दिल्ली में लागू होगी आयुष्मान भारत योजना विधानसभा में पेश होगी सीएजी की रिपोर्ट



♦ बोली सीएम रेखा गुप्ता- दिल्ली को विकसित शहर बनाने के लिए लगातार किया जाएगा काम इस मिशन में एक भी दिन बर्बाद नहीं किया जाएगा।

एंजेसी/नई दिल्ली

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता की अध्यक्षता में हुई दिल्ली कैबिनेट बैठक में आयुष्मान भारत योजना लागू करने का फैसला लिया गया। इस योजना के लिए दिल्ली सरकार 5 लाख और केंद्र सरकार 10 लाख रुपये की सहायता देगी। इसके अलावा सीएजी की 14 लाखियों की विधानसभा में पेश करने के लिए विधानसभा में पेश करने का प्रतिवद्ध भी पारित किया गया। यह सरकार के कार्यकाल में योगीना सदन में प्रस्तुत नहीं की गई थी।

हिस्सा बताया जा रहा है। दिल्ली में मुख्यमंत्री नेंद्र मोदी ने भी इस मुद्दे को उद्धारण और कहा था कि बोली सरकार बनते ही सीएजी रिपोर्ट को सदन में पेश किया जाएगा।

महिला सशक्तिकरण पर भी हुई चर्चा: कैबिनेट बैठक में महिला सशक्तिकरण और कल्याण के लिए 2500 की वित्तीय सहायता योजना पर भी चर्चा हुई। इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना और उद्देश्य आत्मनिर्भर बनने में सहायता देना है। फिलहाल माना जा रहा है कि सरकार जल्दी ही यह तथ करेगी कि किन श्रेणियों को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। बाट दें कि दिल्ली के सीएम की दौड़ में प्रवेश वर्षा, साथीय उत्थाय, विजेन्द्र गुप्ता, शिखा राय समेत कई योगीनों का नाम लिया जा रहा था।

महिला सशक्तिकरण पर भी हुई चर्चा: कैबिनेट बैठक में महिला सशक्तिकरण और कल्याण के लिए 2500 की वित्तीय सहायता योजना पर भी चर्चा हुई। इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना और उद्देश्य आत्मनिर्भर बनने में सहायता देना है। फिलहाल माना जा रहा है कि सरकार जल्दी ही यह तथ करेगी कि किन श्रेणियों को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। बाट दें कि दिल्ली के सीएम की दौड़ में प्रवेश वर्षा, साथीय उत्थाय, विजेन्द्र गुप्ता, शिखा राय समेत कई योगीनों का नाम लिया जा रहा था।

महिला सशक्तिकरण पर भी हुई चर्चा: कैबिनेट बैठक में महिला सशक्तिकरण और कल्याण के लिए 2500 की वित्तीय सहायता योजना पर भी चर्चा हुई। इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना और उद्देश्य आत्मनिर्भर बनने में सहायता देना है। फिलहाल माना जा रहा है कि सरकार जल्दी ही यह तथ करेगी कि किन श्रेणियों को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। बाट दें कि दिल्ली के सीएम की दौड़ में प्रवेश वर्षा, साथीय उत्थाय, विजेन्द्र गुप्ता, शिखा राय समेत कई योगीनों का नाम लिया जा रहा था।

महिला सशक्तिकरण पर भी हुई चर्चा: कैबिनेट बैठक में महिला सशक्तिकरण और कल्याण के लिए 2500 की वित्तीय सहायता योजना पर भी चर्चा हुई। इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना और उद्देश्य आत्मनिर्भर बनने में सहायता देना है। फिलहाल माना जा रहा है कि सरकार जल्दी ही यह तथ करेगी कि किन श्रेणियों को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। बाट दें कि दिल्ली के सीएम की दौड़ में प्रवेश वर्षा, साथीय उत्थाय, विजेन्द्र गुप्ता, शिखा राय समेत कई योगीनों का नाम लिया जा रहा था।

महिला सशक्तिकरण पर भी हुई चर्चा: कैबिनेट बैठक में महिला सशक्तिकरण और कल्याण के लिए 2500 की वित्तीय सहायता योजना पर भी चर्चा हुई। इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना और उद्देश्य आत्मनिर्भर बनने में सहायता देना है। फिलहाल माना जा रहा है कि सरकार जल्दी ही यह तथ करेगी कि किन श्रेणियों को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। बाट दें कि दिल्ली के सीएम की दौड़ में प्रवेश वर्षा, साथीय उत्थाय, विजेन्द्र गुप्ता, शिखा राय समेत कई योगीनों का नाम लिया जा रहा था।

महिला सशक्तिकरण पर भी हुई चर्चा: कैबिनेट बैठक में महिला सशक्तिकरण और कल्याण के लिए 2500 की वित्तीय सहायता योजना पर भी चर्चा हुई। इस योजना का उद्देश्य महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना और उद्देश्य आत्मनिर्भर बनने में सहायता देना है। फिलहाल माना जा रहा है कि सरकार जल्दी ही यह तथ करेगी कि किन श्रेणियों को

संक्षिप्त समाचार

देवघर एयरपोर्ट पर होगे दो टर्मिनल, 450 करोड़ की डीपीआर तैयार, यात्रि विमान सेवा कब होगी शुरू

देवघर, एजेंसी। देवघर एयरपोर्ट पर इस वर्ष दूसरे टर्मिनल का काम चालू हो जाएगा, एयरपोर्ट के विस्तारिकरण के लिए 450 करोड़ की डीपीआर तैयारी तो है। इसमें नया टर्मिनल के साथ-साथ चार एयरबिज की डिजिन भी छान्हिल की गयी है। दूसरा टर्मिनल पुराने टर्मिनल के ठीक किनारे रुटी क्षेत्र में बनेगा। दोनों टर्मिनल बन जाने से हाईड यात्रियों के प्रश्नान्वयन व आगमन की अलग सुविधा होगी। देवघर एयरपोर्ट पर दो टर्मिनल हो जाने से प्रति वर्ष एक लाख यात्रियों के आने-जाने की क्षमता को बढ़ावा पाया लाख करी दी जायेगी।

देवघर एयरपोर्ट से लगतार उड़ानों की संख्या बढ़ रही है, जल्द ही रात्रि विमान सेवा भी शुरू हो जायेगी। बड़े घरों को तजी पर बुजुंग यात्री सहित अन्य यात्री एयरबिज से सीधे पलाई में बैठें।

अप्रैल में इस विस्तारिकरण का टैर्मिनल विडिंग व एयरबिज का काम चालू होगा। जुलाई महीने में देवघर एयरपोर्ट से दिल्ली की यात्रा करने वाले दिल्ली निवासी और एयरबिज नामक एक बुजुंग पैसेजर ने टर्मिनल का वीडियो बनाया है। वीडियो में देखा जा सकता है कि एयरपोर्ट पर बैठने की हड्डी का रात्रि विमान सेवा भी अप्रैल में देवघर एयरपोर्ट से दिल्ली की यात्रा करने वाले दिल्ली निवासी और एयरबिज का काटकर 50 से भी अधिक मदिर वन्हि पूर्ण पर बैठना दिया गया है।

मरण बुरु बचाओं और अतिक्रमण बहाओं को लेकर आदिवासी समाज में अतिक्रमण की धार्मिक रूपल मरण बुरु युग जारी थान में अतिक्रमण किया गया है। मधुबन में जंगलों को साफ कर कंक्रीट का भवन, मठ, मंदिर और धर्मसाला बनाया गया है। परसनाथ पर्वत में वृक्षों और पत्तों को काटकर 50 से भी अधिक मदिर वन्हि पूर्ण पर बैठना दिया गया है।

लातवार में गारु प्रखंड के हेनर गांव में मंगलवार का हाईकोर्ट के अदेश के तहत अंगारकाड़ी सीधिका चयन के लिए ग्रामसभा आयोजित की जानी थी। लेकिन पूर्व में चयनित सीधिका सुनीता नागेसिया और उनके समर्थकों के विवेद के कारण प्रक्रिया पूरी नहीं हो सकी।

गौरतलब है कि सात माह पूर्व कम योग्यता वाली

सुनीता नागेसिया का सीधिका पद के लिए चयन किया

गत्या एचईसी में पसर जाएगा अधिरा जेबीएनएल ने मांगे 240 करोड़, 15 दिनों की दी मोहलत

रांची, एजेंसी। एचईसी पर जेबीवीएनएल का विजली मध में 240 करोड़ रुपये का बकाया हो गया है। एफरवरी में राची के अधिकार्यों ने एचईसी की नोटिस भेजकर विजली काटने की चाहीवी दी है। उन्होंने नोटिस में लिया है कि एचईसी पर लातवार बकाया बढ़ाता जा रहा है।

फरवरी माह में बकाया बढ़कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। एचईसी प्रतिदिन जेबीवीएनएल से लगभग 10 मेंगावट बिजली लेती है। इस कारण तीन वर्षों में एचईसी की विजली का बकाया बढ़ कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। इस संबंध में जेबीवीएनएल की ओर से बकाया गया कि सभी बकायादों को नोटिस भेजा जा रहा है। ऐसे लोगों की सूची तैयार की जा रही है, जिनके बाहे लावे समय से बिजली बिल बकाया है। बकाया का भुगतान नहीं करने पर उन्होंने सबसे पहले नागरिक उड्डयन मत्री की राम महोनी नायडू एयरपोर्ट में दूसरा टर्मिनल वार एयरबिज बनाने का प्रस्ताव दिया था।

जेबीवीएनएल ने आरोपी 12 मार्च को मधुवन, गिरिही में रेली-प्रदर्शन आहत किया गया है।

गौरतलब है कि सात माह पूर्व कम योग्यता वाली

सुनीता नागेसिया का सीधिका पद के लिए चयन किया

गत्या एचईसी में पसर जाएगा अधिरा जेबीएनएल ने मांगे 240 करोड़, 15 दिनों की दी मोहलत

रांची, एजेंसी। एचईसी पर जेबीवीएनएल का विजली मध में 240 करोड़ रुपये का बकाया हो गया है। एफरवरी में राची के अधिकार्यों की चाहीवी दी है। उन्होंने नोटिस में लिया है कि एचईसी पर लातवार बकाया बढ़ाता जा रहा है।

फरवरी माह में बकाया बढ़कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। एचईसी प्रतिदिन जेबीवीएनएल से लगभग 10 मेंगावट बिजली लेती है। इस कारण तीन वर्षों में एचईसी की विजली का बकाया बढ़ कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। इस संबंध में जेबीवीएनएल की ओर से बकाया गया कि सभी बकायादों को नोटिस भेजा जा रहा है। ऐसे लोगों की सूची तैयार की जा रही है, जिनके बाहे लावे समय से बिजली बिल बकाया है। बकाया का भुगतान नहीं करने पर उन्होंने सबसे पहले नागरिक उड्डयन मत्री की राम महोनी नायडू एयरपोर्ट में दूसरा टर्मिनल वार एयरबिज बनाने का प्रस्ताव दिया था।

जेबीवीएनएल ने आरोपी 12 मार्च को मधुवन, गिरिही में रेली-प्रदर्शन आहत किया गया है।

गौरतलब है कि सात माह पूर्व कम योग्यता वाली

सुनीता नागेसिया का सीधिका पद के लिए चयन किया

गत्या एचईसी में पसर जाएगा अधिरा जेबीएनएल ने आरोपी 12 मार्च की दी मोहलत

रांची, एजेंसी। एचईसी पर जेबीवीएनएल का विजली मध में 240 करोड़ रुपये का बकाया हो गया है। एफरवरी में राची के अधिकार्यों की चाहीवी दी है। उन्होंने नोटिस में लिया है कि एचईसी पर लातवार बकाया बढ़ाता जा रहा है।

फरवरी माह में बकाया बढ़कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। एचईसी प्रतिदिन जेबीवीएनएल से लगभग 10 मेंगावट बिजली लेती है। इस कारण तीन वर्षों में एचईसी की विजली का बकाया बढ़ कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। इस संबंध में जेबीवीएनएल की ओर से बकाया गया कि सभी बकायादों को नोटिस भेजा जा रहा है। ऐसे लोगों की सूची तैयार की जा रही है, जिनके बाहे लावे समय से बिजली बिल बकाया है। बकाया का भुगतान नहीं करने पर उन्होंने सबसे पहले नागरिक उड्डयन मत्री की राम महोनी नायडू एयरपोर्ट में दूसरा टर्मिनल वार एयरबिज बनाने का प्रस्ताव दिया था।

जेबीवीएनएल ने आरोपी 12 मार्च को मधुवन, गिरिही में रेली-प्रदर्शन आहत किया गया है।

गौरतलब है कि सात माह पूर्व कम योग्यता वाली

सुनीता नागेसिया का सीधिका पद के लिए चयन किया

गत्या एचईसी में पसर जाएगा अधिरा जेबीएनएल ने आरोपी 12 मार्च की दी मोहलत

रांची, एजेंसी। एचईसी पर जेबीवीएनएल का विजली मध में 240 करोड़ रुपये का बकाया हो गया है। एफरवरी में राची के अधिकार्यों की चाहीवी दी है। उन्होंने नोटिस में लिया है कि एचईसी पर लातवार बकाया बढ़ाता जा रहा है।

फरवरी माह में बकाया बढ़कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। एचईसी प्रतिदिन जेबीवीएनएल से लगभग 10 मेंगावट बिजली लेती है। इस कारण तीन वर्षों में एचईसी की विजली का बकाया बढ़ कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। इस संबंध में जेबीवीएनएल की ओर से बकाया गया कि सभी बकायादों को नोटिस भेजा जा रहा है। ऐसे लोगों की सूची तैयार की जा रही है, जिनके बाहे लावे समय से बिजली बिल बकाया है। बकाया का भुगतान नहीं करने पर उन्होंने सबसे पहले नागरिक उड्डयन मत्री की राम महोनी नायडू एयरपोर्ट में दूसरा टर्मिनल वार एयरबिज बनाने का प्रस्ताव दिया था।

जेबीवीएनएल ने आरोपी 12 मार्च को मधुवन, गिरिही में रेली-प्रदर्शन आहत किया गया है।

गौरतलब है कि सात माह पूर्व कम योग्यता वाली

सुनीता नागेसिया का सीधिका पद के लिए चयन किया

गत्या एचईसी में पसर जाएगा अधिरा जेबीएनएल ने आरोपी 12 मार्च की दी मोहलत

रांची, एजेंसी। एचईसी पर जेबीवीएनएल का विजली मध में 240 करोड़ रुपये का बकाया हो गया है। एफरवरी में राची के अधिकार्यों की चाहीवी दी है। उन्होंने नोटिस में लिया है कि एचईसी पर लातवार बकाया बढ़ाता जा रहा है।

फरवरी माह में बकाया बढ़कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। एचईसी प्रतिदिन जेबीवीएनएल से लगभग 10 मेंगावट बिजली लेती है। इस कारण तीन वर्षों में एचईसी की विजली का बकाया बढ़ कर 240 करोड़ रुपये हो गया है। इस संबंध में जेबीवीएनएल की ओर से बकाया गया कि सभी बकायादों को नोटिस भेजा जा रहा है। ऐसे लोगों की सूची तैयार की जा रही है, जिनके बाहे लावे समय से बिजली बिल बकाया है। बकाया का भुगतान नहीं करने पर उन्होंने सबसे पहले नागरिक उड्डयन मत्री की राम महोनी नायडू एयरपोर्ट में दूसरा टर्मिनल वार एयरबिज बनाने का प्रस्ताव दिया था।

जेबीवीएनएल ने आरोपी 12 मार्च को मधुवन, गिरिही में रेली-प्रदर्शन आहत किया गया है।

गौरतलब है कि सात माह पूर्व कम योग्यता वाली

सुनीता नागेसिया का सीधिका पद के लिए चयन किया

गत्या एचईसी म



सुंदरता बढ़ाने और सेहतमंद बनने के लिए इस्तेमाल करें तेजपत्ता

तेजपत्ते का इस्तेमाल केवल खाने में डालने तक ही सीमित नहीं है। कई लोगों को ये जानकर हैरानी हो सकती है कि तेजपत्ते के इस्तेमाल से आप अपनी त्वचा व बालों को भी फायदा पहुंचा सकते हैं। आइए, जानते हैं कि किस तरह से आप तेजपत्ते को अपनी सुंदरता बढ़ाने और सेहतमंद बनने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

- ▶ चेहरे पर दाग, धब्बा या मुँहांसे होने पर तेजपत्ते का लेप या फिर तेजपत्ता डालकर उबाले गए पानी से चेहरा धोना, चेहरे को सफ़ और बेदाम बनाए रखने में मदद करता है।
- ▶ तेजपत्ते का पानी सूर्य की किरणों से प्रभावित त्वचा को भी ठीक करने में मदद करता है, और त्वचा की रंगत को समान बनाए रखने में मदद करता है।
- ▶ बालों को नर्म, मुलायम और चमकदार बनाए रखने के लिए तेजपत्ते का उपयोग बेहद असरकारक होता है। आप चाहें तो इसे तेल में डालकर उस तेल को बालों की जड़ों में लगा सकते हैं, या फिर इसके पानी से बालों को धो सकते हैं।
- ▶ तेजपत्ते का लेप बनाकर बालों में लगाने से रुसी की समस्या से निजात मिल सकती है। इसे लेप को ढाई में मिलाकर भी लगाया जा सकता है, ताकि सिर की त्वचा में नमी बनी रहे और पोषण भी मिले।
- ▶ तेजपत्ते को सुखाकर उसके पाउडर को मजन की तरह इस्तेमाल करना, दांतों की सफेदी और चमक बरकरार रखने में कारगर है। आप चाहें तो इसे सप्ताह में एक दिन आजमा सकते हैं।
- ▶ अगर किसी को काफ़ी समय से कमर दर्द हो, तो इस काढ़े की पीने से जल्दी आराम मिलता है। आप चाहें तो कमर पर तेजपत्ते के तेल से मालीश भी कर सकते हैं।
- ▶ शीत लहर से होने वाले शारीरिक दर्द को भी ये काढ़ा दूर करने में मदद करता है। इसके लिए आप 10 ग्राम तेजपत्ता, 10 ग्राम अंजवायन और 5 ग्राम सौंफ़ को एक साथ पीसकर मिश्रण तैयार कर लें। अब इस मिश्रण को 1 लीटर पानी में डालकर अच्छी तरह से उबाल लें। जब पानी उबलने के बाद 100-150 मिलीलीटर बच जाए तो गैरा बंद कर दें। कुछ देर बाद जब ये मिश्रण टंडा जाएगा तो आपका काढ़ा पीने के लिए तैयार है।
- ▶ अगर कहीं पर आग आ गई हो, तो सूजन और दर्द से राहत देने में तेजपत्ते का काढ़ा सहायक होता है। आप चाहें तो तेजपत्ते को पीसकर उसका लेप भी दर्द वाली जगह पर लगा सकते हैं इससे भी राहत मिलती है।
- ▶ अगर नसों में सूजन हो या नसों में खिचाव, तो भी तेजपत्ते का काढ़ा आराम पहुंचाता है।



गठिया का दर्द सोख लेती हैं ये चीजें, जड़ से खत्म होगी दर्दनाक तकलीफ



खाने में अच्छी तरह डालें अदरक और हल्दी

अदरक और हल्दी को आयुर्वेद में कई रोगों की दवा माना जाता है। क्योंकि, इसे मोटापे से आई सूजन व इंप्लामेंट्री फूड्स रामबाण साबित हो सकते हैं। इन खाद्य पदार्थों में दर्द को कम करने वाली शक्ति होती है। इसलिए ये चीजें जड़ से सोखने के लिए इसका बड़े-बुड़े होंगी।

सेब है गठिया का इलाज

सेब खाकर गठिया के दर्द से राहत पाई जा सकती है। क्योंकि, इसे मोटापे से आई सूजन व इंप्लामेंट्री गुणों का भंडार हैं। इन्हें ओषधि या भोजन के रूप में लेने पर दर्द, सूजन आदि लक्षणों से राहत पाई जा सकती है।

स्टॉबेरी, कैनबेरी, ब्लैकबेरी सभी बेरीज में विटामिन सी और अन्य एटीऑक्सीडेंट्स की भरमार होती है। आर्थराइटिस काउंडेशन के मूलाबिक, इनमें गठिया से लड़ने वाले गुण होते हैं।

मशरूम है लाभदायक

मशरूम के अंदर फैनोलिक, इंडीलिक, मायकोटेरोइड्स, फैटी पेसिड, केरोटोनाइड्स, विटामिन और बायोमेटल जैसे कई सारे एटी-इंप्लामेट्री कंपांडेंट होते हैं। यह सभी तत्व आर्थराइटिस के इलाज में मदद करते हैं।

अनार खाने के फायदे

अनार के अंदर टैनिन काफ़ी मात्रा में होते हैं। इनमें एंटी-इंप्लामेट्री गुण पाए जाते हैं। जो घृणों के दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं। इसलिए गठिया के मरीजों के लिए इसका सेवन फायदेमंद माना जाता है।



तत्व आपके लिवर को मजबूत बनाते हैं। इसमें राइबोफ्लेविन, जिक, कॉपर और नाइसिन जैसे तत्व पाए जाते हैं जो लिवर को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

दिल रहेगा स्वस्थ

पका हुआ कटहल आपके हृदय के लिए भी बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला पोटेशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

वजन होगा कम

पके कटहल में विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन-सी आपके शरीर में एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है। इसका सेवन करने से आपकी इम्युनिटी स्ट्रांग होती है। साथ ही यह आपके शरीर के लिए इम्युनिटी बूस्टर की तरह काम करता है।

लिवर रहता है स्वस्थ

पके कटहल का सेवन करने से आपका लिवर भी स्वस्थ रहता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक ऊरुकों में कुम्भु की समस्या होती है।

उनकी मुह में छाले की समस्या होती है।

लिवर रहता है स्वस्थ

पके कटहल का सेवन करने से आपका लिवर भी स्वस्थ रहता है। इस आपके रक्त के संचार को कंट्रोल करने में भी मदद करता है।

अल्फा-लिनोलेनिक एसिड

सरसों के तेल में अल्फा-

लिनोलेनिक एसिड पाया जाता है, जो एक प्रकार का ऑमेगा-3

फैटी एसिड है और यह शरीर के लिए काफ़ी फायदेमंद माना जाता है। आमतौर पर यह हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है।

अध्ययन के अनुसार, सरसों के

तेल में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो हृदय की सेहत को सुरक्षित रखने में मदद करते हैं। इन तत्वों के नियमित सेवन से हृदय रोग का खतरा कम हो जाता है।

कितना अच्छा है। सरसों के तेल की

खासियत बहुत कम लोगों को पता है।

सरसों का तेल विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम और आयरन जैसे तत्वों से भरपूर होता है, जो आपको सेहतमंद रखने में मदद करते हैं। यह आपको किंचन में रखा ये तेल

किंतु ना किंतु अच्छा है। सरसों के तेल की

खासियत बहुत कम लोगों को पता है।

सरसों का तेल विटामिन, मिनरल्स,

कैल्शियम और आयरन जैसे तत्वों से भरपूर होता है, जो आपको सेहतमंद रखने में मदद करते हैं। यह आपको किंचन में रखा ये तेल

कैसे अच्छा और इसके फायदे क्या हैं।

अल्फा-लिनोलेनिक एसिड

सरसों के तेल में एंटी-

लिनोलेनिक एसिड पाया जाता है, जो एक प्रकार का ऑमेगा-3

फैटी एसिड है और यह शरीर के लिए काफ़ी फायदेमंद माना जाता है। आमतौर पर यह हृदय रोग का नियन्त्रित करने में मदद करता है।

अध्ययन के अनुसार, सरसों के

तेल में एंटी-

लिनोलेनिक एसिड की जाती है, जो एक प्रकार का इन्प्लेमेशन को सुरक्षित रखने में मदद करता है। यह हृदय रोग का नियन्त्रित करने में मदद करता है।

इन्प्लेमेशन का

कम करना

सरसों के तेल में एंटी-

लिनोलेनिक एसिड की जाती है, जो एक प्रकार का इन्प्लेमेशन को सुरक्षित रखने में मदद करता है। यह हृदय रोग का नियन्त्रित करने में मदद करता है।

इन्प्लेमेशन का

कम करना

सरसों के तेल में एंटी-

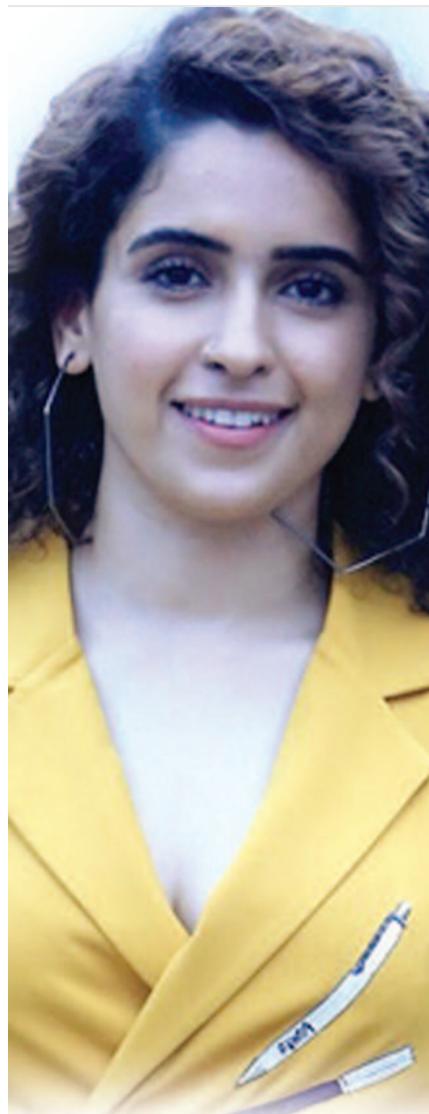
लिनोलेनिक एसिड की जाती है, जो एक प्रकार का इन्प्लेमेशन को सुरक्षित रखने में मदद करता है। यह हृदय रोग का नियन्त्रित करने में मदद करता है।

इन्प्लेमेशन का

कम करना

सरसों के तेल में एंटी-

लिनोलेनिक एसिड की जाती है, जो एक प्रकार का इन्प्लेमेशन को सुरक्षित रखने में मदद करता है। यह हृदय रोग का नियन्त्रित करने में मद



क्लिक... फेम नाग अश्विन की फिल्म कर सकती हैं आलिया

लिया भट्ट इन दिनों संजय लीला आखाली की फिल्म लव एंड वॉर की शूटिंग में व्यस्त हैं, जिसमें उनके साथ रणबीर कपूर और विकी कोशल नजर आएंगे। इस फिल्म की शूटिंग अक्टूबर 2025 तक पूरी होने की उम्मीद है। इसके बाद आलिया अपनी अगली फिल्म की तलाश में थीं और अब खबर है कि

उनकी यह तलाश लगभग पूरी हो चुकी है। सूत्रों के मुताबिक, आलिया कल्पि 2898 एडी के निर्देशक नाग अश्वन के साथ एक नई फिल्म के लिए बातचीत के अंतिम चरण में हैं।

कल्पि 2 के पहले एक और फिल्म बनाना चाहते हैं नाग

सूत्रों के अनुसार, नाग अश्वन कल्पि 2898 एडी के अगले भाग से पहले एक नई फिल्म बनाना चाहते हैं, जिसमें आलिया मुख्य भूमिका में होंगी। इस प्रोजेक्ट की कहानी और जॉनर को फिलहाल गोपनीय रखा गया है। सूत्र ने बताया, नाग अश्वन एक ऐसी कहानी पर काम कर रहे हैं, जो उनके दिल के करीब है।

पहले लव... को शूटिंग पूरी करेंगी आलिया

A portrait of a man with dark, curly hair and a full, dark beard. He is smiling broadly, showing his teeth. He is wearing a dark, round-neck t-shirt. The background is slightly blurred, suggesting an indoor setting.

का शेड्यूल पूरी तरह विलयर करना चाहती हैं, ताकि वह नवबंदर से किसी नए प्रोजेक्ट को कमिट कर सकें। नाग अधिनं भी अपनी इस फिल्म को एक तय समय में पूरा करना चाहते हैं, क्योंकि 2026 के सेकंड हाफ में उन्हें कल्पित 2898 एडी 2 पर काम शुरू करना है।

**अभिषेक पाठक की फिल्म
पर भी बातचीत जारी है**

आलिया, अधिन के साथ पहली बार काम करेंगी। दोनों की क्रिएटिव सोच मेल खा रही है और अब सिर्फ डेट्स और अन्य औपचारिकताओं को फाइनल किया जा रहा है। पिछले साल आलिया निर्देशक अभिषेक पाठक की रोमांटिक फिल्म हाउसवाइफ भी साइन करने के करीब थीं। और इस पर बातचीत अभी भी जारी है। वहीं आलिया के खाते में अल्का और चामुंडा भी हैं।



छावा फिल्म करने
के बाद मुझे गर्व
महसूस हो रहा है

A close-up photograph of a woman's face and upper body. She has dark, wavy hair and is wearing a blue and white horizontally striped top. Her right hand is resting against her chin, with her fingers partially hidden in her hair. She is wearing several thick, silver-colored bangles on her right wrist. The background is out of focus, showing what appears to be an indoor setting with some furniture.

नानी की हिट 3 में फैंस
को मिलेगा खास सरप्राइज़,
अदिवी शेष की होगी एंट्री

हिट नानी द्वारा निर्मित एक बेहद सफल फैंचाइजी है, जिसके पहले भाग में विश्वक सेन मुख्य भूमिका में थे। वहीं, फ़िल्म के भाग में अदिवी शेष ने अभिनय किया था, अब इसके तीसरे भाग में नानी मुख्य भूमिका निभाएंगे। फ़िल्म की शूटिंग पूरी होने वाली है और हिट- द थर्ड केस मई 2025 में रिलीज के लिए तैयार है। वहीं, इस फ़िल्म को लेकर नई जानकारी सामने आई है, खबर है कि अदिवी शेष भी अहम भूमिका में नजर आएंगे। निर्देशक ने उनके लिए एक मजबूत किरदार तैयार किया है और उनका दिखना दर्शकों के लिए सरप्राइज होगा। शैलेश कोलानू द्वारा निर्देशित हिट 3 एक विस्तारित कहानी यूनिवर्स का हिस्सा है और इसे नानी द्वारा भारी बजट पर निर्मित किया जा रहा है। नानी इस बहुप्रतीक्षित सीक्षण में अजून सरकार का किरदार निभाएंगे।



ऋग्या चड्डा ने अनाउंस की अपनी नई फिल्म

ऋग्वा चड्हा को पिछली बार वेब सीरीज हीरामंडी में देखा गया था। संजय लीना भंसाली की यह पहली वेब सीरीज है। अब ऋग्वा ने घोषणा की है कि वे खुद अपनी ही लिखी लव स्टोरी में अभिनय करने जा रही हैं। फिल्म का नाम फिलहाल आखिरी सोमवार रखा गया है। फिल्म की कहानी एक टीवी रियलिटी शो के निर्माता के बारे में है। इस निर्माता को जब ऑफिस में कोई चाइल्डस कैट लेडी कह देता है तो वह उससे शादी करने की ठान लेती है। ऋग्वा ने कहा... मिडिल व्हलास पंजाबी परिवार में बड़े होने से मेरा एक्सपीरियंस ऐसा रहा। मेरे सभी बड़े कृजिन ने अरेंज मैरिज की है। यह कहानी भी कुछ ऐसी ही है जो एक परिवार के इर्द गिर्द ही धूमती है, यह एक फैमली मूवी है, जो आपके साथ आपके परिवार को भी पसंद आएगी। जब हम कॉलेज से पास होते हैं, तो बहुत सारे सपने लेकर बाहर आते हैं। कोई नौकरी में जाता है कोई बिजनेस में। जब आप 30 के होते हैं तो एक नौकरी और परिवार दोनों की आशा रखते हैं, लेकिन समाज को लगता है कि बहुत देर हो चुकी है। फिल्म का निर्देशन कौन करेगा, इस बारे में फिलहाल जानकारी नहीं है। फिल्म का निर्देशन कौन करेगा, इस बारे में फिलहाल कोई जानकारी नहीं है।



करण जौहर ने राजामौली की फिल्मों के लिए की बात!

बॉलीवुड के फेमस फिल्ममेकर करण जौहर अपने बेबाक बयानों के लिए भी

जाहें अपने बाबू के बयानों के लिए ना
जाने जाते हैं। उन्होंने हाल ही में
कहानी कहने पर अपनी राय व्यक्त
की। उनका मानना है कि फिल्म
मेकिंग में तर्क से ज्यादा
दृढ़ विश्वास जरूरी होता
है। एक फिल्ममेकर
का अपने विजन में
अटूट विश्वास,
दर्शकों को सबसे
असंभव सीन्स को
भी स्वीकार करने
के लिए मजबूर कर

उन्होंने साउथ के फेमस डायरेक्टर एसएस राजामौली, संदीप वांगा रेण्डी और अनिल शर्मा

के कामों का उदाहरण दिया। करण जौहर ने इंटरव्यू में कहा कि जब तर्क अमीदों को पूरा करने में सफल नहीं होता है, तब फिल्मों में दृढ़ विश्वास को प्रयोगिरी दी जाती है। उनका मानना है कि ग्रेटेस्ट फिल्ममेकर और उनके ब्लॉकबस्टर काम वापर में उचित विश्वास से ऐसा होता है जैसा

राजमौली की फिल्मों
में तर्क कहाँ ?

उन्होंने कहा, उदाहरण के लिए राजामौली सर की फिल्मों को ही लें। आप तर्क कहाँ देख सकते हैं? ये एनिमल, आरआरआर और गदर सहित सभी बड़ी ब्लॉकबस्टर के लिए सही है।

गदर फिल्म का
भी किया जित्र
उन्होंने गदर फिल्म के बड़े-बड़े सीन का
जित्र किया। करण ने कहा कि एक शरख्स
का अकेले ही हैंडपंप से 1 हजार लोगों को
हराना तर्क की बात नहीं है, बल्कि डायरेक्टर
अनिल शर्मा के इस यकीन की बात है कि
सभी देंओल ऐसा कर सकते हैं। उन्होंने कहा
कि अनिल ने सभी के किरदार को इतना
भरासेमंद बनाया कि दर्शकों को उनकी
क्षमताओं पर यकीन हो गया।

प्रोजेक्ट्स की बात करें तो करण ने 2023 में
रांकी और रानी की प्रेम कहानी का
डायरेक्शन किया था। इसमें आलिया भट्ट
और रणवीर सिंह लीड रोल में थे। इनके
अलावा शबाना आजमी, धर्मेंद्र और जया
बच्चन भी नजर आए थे। अब उनके प्रोडक्शन
की फिल्म धंडक 2 टिक्की न होगी।

कृति सेनन ने शुरू की तेरे इश्क में की शटिंग

कृति सेनन ने आनंद एल राय की फिल्म ते
इश्क में की शूटिंग शुरू कर दी है, जिसमें
वह पहली बार धनुष के साथ स्क्रीन शेयर
करती नजर आएगी। कृति ने तस्वीर साझा
कर लिखा— चलो चलते हैं। सेट पर वापस
आकर बहुत अच्छा लग रहा है। वह कर रहे
हूं जो मुझ सबसे ज्यादा पसंद है। इससे
पहले, अभिनेता धनुष का सेट से वीडियो
वायरल हुआ था, जहां उन्हें दिली के एक
कॉलेज में फिल्म की शूटिंग करते हुए देखा
गया था। रांझणा (2013) और अतरंगी रे
(2021) के बाद आनंद और धनुष एक बार
फिर साथ काम कर रहे हैं। निर्देशक ने तेरे
इश्क में और रांझणा के बीच विषय की
समानताओं का संकेत दिया था, लेकिन
आशासन दिया कि नई फिल्म एक अनूठी
रचना होगी। कृति को अखिरी बार
नेटप्लिक्स फिल्म दो पत्ती में देखा गया था,
जबकि धनुष ने रयान में अभिनय किया था,

