



ਮध्य प्रदेश के दतिया में प्रतिष्ठित माँ पीतांबरा शक्तिपीठ भी ऐसा ही श्रद्धा का केंद्र है जो राजनीतिक व्यक्तियों की महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति, उच्च पद प्राप्ति एवं गुप्त तथा राजनैतिक शत्रुओं के उच्चाटन के लिए विश्व-विख्यात है। पार्षद, विधायक, सांसद, मंत्री तो क्या इस शक्तिपीठ में राजपरिवार, राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री से लेकर शीर्ष स्तर के राजनेता ‘राजसत्ता’ की आस में माँ की आराधना के लिए आते रहे हैं। लोकसभा चुनाव 2024 संसदीय क्षेत्र 7 प्रत्यार्थी 7 चुनाव तिथियां दरअसल, माँ पीतांबरा को ‘राजसत्ता’ की देवी माना जाता है और भक्त इसी रूप में उनकी अर्घना करते हैं।

पीतांबरा पीठः ‘राजसत्ता’ की वह देवी जहां लगता है नेताओं का रेला

देश में ऐसे मंदिरों की कमी नहीं है जो अपनी चमत्कारिक शक्तियों के चलते श्रद्धा का केंद्र बने हुए हैं। मध्य प्रदेश के दितिया में प्रतिष्ठित माँ पीतांबरा शक्तिपीठ भी ऐसा ही श्रद्धा का केंद्र है जो राजनीतिक व्यक्तित्वों की महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति, उच्च पद प्राप्ति एवं गुप्त तथा राजनीतिक शत्रुओं के उच्चाटन के लिए विश्व-विख्यात है। पार्षद, विधायक, सांसद, मंत्री तो क्या इस शक्तिपीठ में राजपरिवार, राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री से लेकर शीर्ष स्तर के राजनेता 'राजसत्ता' की आस में माँ की आराधना के लिए आते रहे हैं। लोकसभा चुनाव 2024 संसदीय क्षेत्र 7 प्रत्याशी 7 चुनाव तिथियां दरअसल, माँ पीतांबरा को 'राजसत्ता' की देवी माना जाता है और भक्त इसी रूप में उनकी अर्चना करते हैं। यहां वर्षभर गुप्त हवन, यज्ञ, अनुष्ठान चलते रहते हैं। भारत में माँ बगलामुखी के तीन प्रमुख ऐतिहासिक मंदिर और शक्तिपीठ माने गए हैं जो दितिया (मध्यप्रदेश), कांगड़ा (हिमाचल) तथा नलखेड़ा, जिला शाजापुर (मध्यप्रदेश) में हैं और तीनों शक्तिपीठों का अपना महत्व है। पीतांबरा पीठ पर 10 महाविद्याओं में से एक माँ बगलामुखी एवं द्वितीय माँ धूमावती साक्षात् विराजमान हैं और पीले वस्त्र धारण करने के कारण इन्हें 'पीतांबरा माई' कहा जाता है। 1935 में एक सिद्ध संत 'स्वामीजी महाराज' ने पीतांबरा पीठ पर माँ बगलामुखी देवी की स्थापना की थी तब यह स्थल जंगल था और यहाँ आने से स्थानीय लोग भी उरते थे क्योंकि यहाँ शमशान हुआ करता था।

जनश्रुति है कि यहाँ पांडवकालीन 'वन खण्डेश्वर महादेव' मंदिर भी है जिसकी पूजा करने प्रतिदिन स्वयं अश्वत्थामा आते हैं। यह भी विशिष्ट है कि मंदिर

के गर्भगृह में किसी को प्रवेश नहीं मिलता है। एक छोटी सी खिड़की से माँ के दर्शन किए जाते हैं। मान्यता है कि माँ पीतांबरा देवी दिन में तीन बार अपना रूप बदलती है। यहाँ एक और अनोखी बात है कि भक्तों को माँ धूमावती के दर्शन आरती के समय ही होते हैं। शेष समय मंदिर के कपाट बंद रहते हैं। माँ पीतांबरा को शत्रु नाश की अधिष्ठात्री देव माना गया है। माँ की मूर्ति में भी माता शत्रु की जिव्वा पकड़े हैं। शास्त्रों के अनुसार भगवान परशुराम ने माँ की उपासना की थी जिसके पश्चात उहें शत्रुओं पर विजय प्राप्त हुई थी। 1962 में चीन युद्ध में ‘शत्रुहन्ता’ कहलाई शक्तिपीठ दतिया स्थित माँ पीतांबरा शक्तिपीठ की विश्वव्यापी छ्याति 1962 में हुई और यहाँ की चमलकारिक शक्तियों को ‘शत्रुहन्ता’ एवं ‘राजसत्ता’ की मान्यता प्राप्त हुई। दरअसल,

1962 में चीन ने भारत पर आक्रमण कर दिया था। बिना किसी सामरिक तैयारी के सेना के जवानों के समक्ष चीन की चुनौती से पार पाना कठिन होता जा रहा था। विश्व के शक्तिशाली राष्ट्रों ने भी भारत-चीन युद्ध में हस्तक्षेप न करने की नीति बना ली थी। प्रथम प्रधानमंत्री स्व. पंडित जवाहरलाल नेहरू इस स्थिति के चलते बड़े दुखी थे। तभी उनके किसी विश्वासपात्र ने उन्हें सलाह दी कि वे इस शक्तिपीठ में हवन-अनुष्ठान इत्यादि करवाएं। धर्म-निरपेक्षता को मानने वाले नेहरू ने हताशा में ही सही, किंतु स्वामीजी से अनुष्ठान का अनुरोध किया और स्वामीजी ने देश की रक्षा के लिए 51 कुंडीय महायज्ञ का आयोजन किया। चमत्कार भी देखिए कि यज्ञ के 11वें दिन जब यज्ञकुंड में पृणाहृत डाली जा रही थी, चीन भारतीय सोमा से

लोकसभा चुनाव के पहले चरण का मतदान 19 अप्रैल को सकुशल संपन्न हो गया। वेस्ट यूपी की आठ लोकसभा सीटों पर मतदान हुआ है। वेस्ट यूपी में ठाकुरों की नाराजगी का असर दिखाई दिया। वोटिंग प्रतिशत कम रहा। दूसरे चरण में 26 अप्रैल को 13 राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों की 89 संसदीय सीट पर मतदान होगा। उत्तर प्रदेश की गौतमबुद्ध नगर लोकसभा सीट पर 24 अप्रैल को चुनाव प्रचार बंद हो जाएगा और 26 अप्रैल को मतदान होगा। पूरे देश की नजर उत्तर प्रदेश पर है। 543 लोकसभा सीटों में से सबसे ज़्यादा 80 संसदीय सीटें यूपी में ही हैं। ऐसा कहा जाता है कि दिल?ली का रास्ता उत्तर प्रदेश से होकर गुजरता है। सबसे ज़्यादा लोकसभा सीटों पर जिस पार्टी का कबड्डी है, उसके लिए देश की सरकार ने वासिल करना आसान हो जाता है। वहीं, पश्चिमी उत्तर प्रदेश में ऐन चुनाव के समय राजपूत समाज की नाराजगी भाजपा के लिए खतरे की घंटी बजा सकता है। फिर भी किसी नुकसान से बचने के लिए भाजपा नेतृत्व सक्रिय हो गया है। खुद मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जो स्वयं ठाकुर बिरादरी से आते हैं, उन्होंने गोर्खा समाल लिया है। उन्होंने गुरुवार को गाजियाबाद, गौतमबुद्ध नगर और हापुड़ में फैले साठा चौरासी के ठाकुरों को साधने के लिए पिलखुवा में जनसभा की। इस दौरान मुख्यमंत्री ने भाषण में बहुत सी बातें कही। राज्य में कानून व्यवस्था से लेकर एक वर्ग विशेष के अपराधियों को समाप्त करने तक की बातें कही।

गौतमबुद्धनगरलोकसभासीटपर साढेचारलाखवोटरहोंगोनिर्णयक

भाजपा प्रत्याशी महेश शर्मा से ठकुर बिरादरी नाराज है

लोकसभा चुनाव के पहले
चरण का मतदान हो गया है। 26
अप्रैल को दसरे चरण का
मतदान होना है। वेस्ट यूपी में
ठाकुर समाज की नाराजगी
भाजपा की टेंशन बढ़ा
रही है। गौतमबुद्ध
नगर सीट पर साढ़े
चार लाख
मतदाता हैं ये
मतदाता जिधर
जाएंगे, उधर
जीत होनी
निश्चित मानी जा
रही है।

लोकसभा चुनाव के पहले
चरण का मतदान 19 अप्रैल को
सकुशल संपन्न हो गया। वेस्ट यूपी की आठ लोकसभा सीटों पर मतदान हुआ है। वेस्ट यूपी में ठाकुरों की नाराजगी का असर दिखाई दिया। वोटिंग प्रतिशत कम रहा। दूसरे चरण में 26 अप्रैल को 13 राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों की 89 संसदीय सीट पर मतदान होगा। उत्तर प्रदेश की गौतमबुद्ध नगर लोकसभा सीट पर 24 अप्रैल को चुनाव प्रचार बंद हो जाएगा और 26 अप्रैल को मतदान होगा। पूरे देश की नजर उत्तर प्रदेश पर है। 543 लोकसभा सीटों में से सबसे ज़्यादा 80 संसदीय सीटें यूपी में ही हैं। ऐसा कहा जाता है कि दिल्ली का रास्ता उत्तरप्रदेश से होकर गुजरता है। सबसे ज़्यादा लोकसभा सीटों पर जिस पार्टी का कबड़ी जा होता है, उसके लिए देश की सहित करना आसान हो जाता है। वहीं, पश्चिमी उत्तर प्रदेश में ऐन चुनाव के समय राजपूत समाज की नाराजगी भाजपा के लिए खतरे की घंटी बजा सकता है। फिर भी किसी नुकसान से बचने के लिए भाजपा नेतृत्व सक्रिय हो गया है। खुद मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जो स्वयं ठाकुर बिरादरी से आते हैं, उन्होंने मोर्चा संभाल लिया है। उन्होंने गुरुवार को गाजियाबाद, गौतमबुद्ध नगर और हापुड़ में फैले साठा चौरासी के

ठाकुरों को साधने के लिए पिलखुबा में जनसभा की। इस दौरान मुख्यमंत्री ने भाषण में बहुत सी बातें कही। राज्य में कानून व्यवस्था से लेकर एक वर्ग विशेष के अपराधियों को समाप्त करने तक की बातें कही। उन्होंने राजपूत बिरादरी के कथित ठेकेदारों पर व्यंग किया। कहा कि चुनाव के समय बहुत से लोग आते हैं। क्षेत्र की, समाज की बात करते हैं। ऐसे लोगों को कह देना कि जाओ भाई चुनाव के बाद आना। ऐसे में अब सवाल यह उठता है कि अबकी बार 400 पार का नारा देने वाली और यूपी की 80 सीटों पर जीत का दावा करने वाली भाजपा से गौतमबुद्ध नगर लोकसभा सीट पर ठाकुर समाज के लोग भाजपा से नाराज हैं। इस पर राजनीतिक विश्लेषक और ठाकुर बिरादरी के अध्यक्ष का क्या कहना है?

क्षत्रिय मतदाता हैं और पश्चिमी उत्तर प्रदेश में क्षत्रिय समाज का प्रत्याशील न दिए जाने के कारण भाजपा को भारी विरोध का सामना करना पड़ा रहा है। साठा मतलब 60 गांवों की सभा और चौबीसी यानी 24 गांवों की सभा, के गांवों में भी इसका व्यापक असर देखने को मिल रहा है।

बसपा ने ठाकुर प्रत्याशी उतारकर बदला समीकरण- उधर, बसपा ने गौतमबुद्ध नगर और गजियाबाद में क्षत्रिय प्रत्याशी उतारकर चुनाव को रोचक बना दिया है। गौतमबुद्ध नगर में सपा और बसपा प्रत्याशी ने खुलकर फ्लैट ऑफर्स के मुद्दे पर बोलना शुरू कर दिया है।

जबकि भाजपा प्रत्याशी के पास कहने का कुछ नहीं है। ऐसे में जैसे-जैसे 26 अप्रैल की तारीख नजदीक आ रही है। सियासी पारा चढ़ रहा है। सपा ने गुर्जर प्रत्याशी देकर अपना पीड़ीए काढ़ खेला है। साथ ही मुस्लिम वोट जो लगभग साढ़े तीन लाख के आसपास है, सपा का प्रमुख बोटर है। तीन लाख के आसपास गुर्जर और एक लाख के आसपास यादव बोटर के साथ अन्य पिछड़ा बोटर यदि सपा के साथ जाता है तो यहां सपा जीतने के चांस ज्यादा हो सकते हैं, क्योंकि बसपा प्रत्याशी से भाजपा को बड़ा नुकसान होता दिख रहा है।

भाजपा को हो सकता नुकसान

भाजपा का क्षत्रिय वोटर यदि बसपा के साथ जाता है तो भाजपा के यहां महज 5 लाख वोटों तक सिमटने के आसार दिख रहे हैं, क्योंकि शहरी वोट खासकर फ्लैट औनर्स रजिस्ट्री के मुद्दे पर मुख्य हैं। ऐसे में भाजपा का नुकसान साफ-साफ होता दिखाई दे रहा है।

आरएसएस की दूरी

अगर बात करें आरएसएस की तो आरएसएस की वह सक्रियता इस चुनाव में नहीं दिख रही है, जैसी अमूमन दिव्यार्थि देती है। इसका एक बड़ा कारण जौनपुर से भाजपा प्रत्याशी कृपा शंकर

सिंह का होना है। ये वही कृपा शंकर सिंह हैं, जिन्होंने आरएसएस को 26/11 आतंकी हमले का साजिशकर्ता बताया था। ऐसे में संघ ने अंदरखाने कृपा शंकर सिंह को लेने का व्यापक विरोध भी दर्ज कराया था, लेकिन मोदी के सामने संघ बौना सवित होता दिखाई दिया। जिसके कारण संघ में भारी नाराजगी के चलते स्वयंसेवक चुनाव में नहीं लगे हैं। यहां बसपा दलित, क्षत्रिय वोटों के साथ प्रतिस्पर्धा में तो हैं, लेकिन वह अपनी जीत से ज्यादा भाजपा को बड़ा नुकसान देती दिखाई दे रही है।



रहा है। इसके बावजूद भाजपा ने राजपूत समाज के लोकसभा चुनाव में टिकट काटकर राजपूत समाज की उपेक्षा की है। वहीं, दूसरी जगह राजकोट गुजरात में केंद्रीय मंत्री पुरुषोत्तम रूपाला की तरफ से हिंदुओं की बहन बैठियों पर अभद्र टिप्पणी करना भी एक मुख्य कारण है।

**क्षेत्र में भारी विरोध के बाद भी
भाजपा ने दिया टिकट**

उधर, भाजपा की ओर से ऐसे लोगों को टिकट वितरण किए गए, जिनका क्षेत्र में विरोध है। यदि बात की जाए गौतमबुद्ध नगर लोकसभा प्रत्याशी कि तो यहां के सांसद डॉ. महेश शर्मा का क्षेत्र में प्रत्येक समाज और जाति-धर्म में पूरा विरोध है। उनके ऊपर जातिवाद, अहंकार, तानाशाही क्षेत्र से नदारद रहने का ठप्पा लगा हुआ है। उनके ऊपर अपने ही दल के नेताओं, विधायकों यहां तक कि प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का विरोध करने का आरोप है। ठाकुर समाज के बसपा के प्रत्याशी राजेंद्र सिंह सोलंकी उन पर भारी पड़ते हुए दिखाई दे रहे हैं।



अजवाइन है सबसे सस्ता फैट बर्नर

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं या कब्ज की समस्या से प्रेशान हैं, तो आपके लिए अजवाइन का सेवन फायदेमंद है। इसमें कई ऐसे गुण होते हैं, जो आपकी कई शारीरिक समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। क्या आप काफी समय से वजन कम करने की कोशिश में लगे हुए हैं और नहीं कर पा रहे हैं या पेट की समस्या से प्रेशान है, तो ऐसी कई समस्याओं का उपाय, आपके किंचन में रखा यह एक मसाला कर सकता है। हम बात कर हैं अजवाइन की, यह एक सबसे सस्ता और फायदेमंद मसाला होने के साथ एक अच्छा फैट बर्नर भी है।

अजवाइन का इसेमाल भारतीय रसोई में काफी सालों से किया जा रहा है। इसके सेवन से आप आसानी से वजन कर सकते हैं। यह कई स्पाश्च संविकार कायदे भी देती है, जैसे कि पेट दर्द, गैस और पेट के कई रोगों को भी यह दूर करने में मदद करती है। जिन लोगों को गठिया है, उसके उपचार में भी यह काफी लाभदायक सांति हो सकता है। इसका उपयोग हबल औषधि में किया जाता है।

वेट लॉस में मदद करता है

अजवाइन में थाइमेल नमक एक तत्व होता है, जो आपके मेटाबोलिज्म बुरट होता है, तो न्या फैट बन नहीं पाते हैं और पुराना फैट आसानी से होता है, तो अजवाइन का सेवन इस तरह से वजन करने में मदद कर सकता है।

दिल के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है
अजवाइन में फाइबर, विटामिन ए और अन्य तरह के प्राण पाए जाते हैं, जो दिल के स्वास्थ्य को सुधार सकती है। इस पर हुए शोले में पिंड वाला है, जो एंटी-ऑक्सीडेंट की भूमिका नमक मात्रा पाई जाती है, जो शरीर में कोलेस्ट्रोल से लड़ने में काफी सहायक होती है।

दर्द निवारक है

पेट के दर्द में अजवाइन काफी काम आती है, क्योंकि इसमें एंटी-इफेमेट्री युग्म होते हैं, जो दर्द को कम करने में मदद करते हैं। दर्द के अलावा यह सुजन को भी कर सकती है। अजवाइन में थाइमेल नमक तत्व होता है, जो एंटी-इन्लेमेट्री और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल

इसमें मौजूद पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में बदल कर सकता है। हाई पोटेशियम डाइट से उच्च ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

पाचन स्वास्थ्य के लिए

अजवाइन पाचन को सुधारने में मदद कर सकता है। अगर आपको गैस, एसिडिटी, और कब्ज की समस्या बनी रहती है, तो आपको इसका रोजाना सेवन जरूरी करना चाहिए।

शरीर के लिए ब्रेकफास्ट करना बेहद जरूरी होता है लेकिन ब्रेकफास्ट हेल्दी ना हो और उसे सही तरीके से नहीं लिया जाए, तो पूरा दिन आप सुस्त सा महसूस कर सकते हैं। आइए इस बारे में जानते हैं।

सेहत



ब्रेकफास्ट में ना करें ये गलती, पूरे दिन शरीर को नहीं मिलेगी ताकत

ब्रेकफास्ट लेने के लिए खासकर सुबह के पहले भोजन यानी ब्रेकफास्ट लेने पर ज्यादा जोर देते हैं। लेकिन अगर आपको नाश्ता करने के कुछ घंटों के भीतर भूख लग रही है या आप थकान महसूस कर रहे हैं और मोटा के शिकार हो रहे हैं तो समझिन हैं आप ब्रेकफास्ट लेने समय कोई गलती कर रहे हैं। यहां हम आपको ऐसी ही 6 गलतियों के बारे में बता रहे हैं।

बहुत अधिक चीनी खाना

अगर नाश्ता खाने के बाद भी आपकी भूख नहीं मिट रही है, तो सबसे पहले देखें कि कहाँ आप समय बचाने के लिए शॉटकट यानी पैकड और बैकड फूड्स को नहीं खा रहे हैं। या फिर हो सकता है कि आप पैकड अंडे जूस पी रहे हैं। बात देखें कि किसी भी ब्रॉड के पैकड अंडे जूस में चीनी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, ऐसे में अधिक कैलोरी के सेवन से बचने के लिए एस जूस खरीदें, जिसके लेबल पर 100 प्रतिशत जूस लिखा हो। देखा जाए, तो सबसे अच्छा विकल्प है जूस के बजाय फूल का सेवन करना। इसमें फाइबर के साथ चीनी और कैलोरी भी बहुत कम होती है।

जब तक तेज भूख न लगे तब तक ना खाना

कई लोग जब तक बहुत तेजी से भूख न लगे, तब तक नहीं खाते। लेकिन यह गलती आपके वेट लॉस में रुकावट पैदा कर ही रहती है कि ब्रेकफास्ट करने का टाइम सेट करें। बेहतर है इंटरवल्ट फारिंटिंग अपनाएं। इससे आपको इन्सुलिन और ब्लड शुरू को नियंत्रित करने में मदद मिलती। विटामिन के अनुसार, नाश्ते में प्रोटीन, फाइबर और कार्ब से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करें। दूसरे हरे रंग की सब्जियां, जई, ऑमेट नाश्ते का बेहतरीन विकल्प हैं। खुद को फिर रखने की सभी कोशिशें जब फैल हों। यह आपके विटामिन और जीवन को खतरा देता है। इससे में अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं।

पर्याप्त प्रोटीन ना लेना

जिन लोगों के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम होती है, उनका वजन बढ़ जाता है। प्रोटीन न केवल आपकी मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है बल्कि भूख की नियंत्रित करने के लिए अच्छा है। प्रोटीन के लिए अडा, सोयापीन, दीनी, छोले, पानी, बीन्स और लैट मिल्क जैसे विकल्प चुन सकते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, एक हेल्दी ब्रेकफास्ट में प्रोटीन, फैट और कार्बोहाइड्रेट सबकुछ शामिल होना चाहिए।

चलते-फिरते भोजन करना

कई बार सुबह के समय जल्दबाजी में नाश्ता कर और जल्दी-जल्दी खाते हैं। यह एक ऐसी गलती है, जो तेजी से आपका मोटापा बढ़ाती है। इसके

गर्मी में सूरज नहीं ये 5 चीजें आपको देंगी प्योर विटामिन डी



विटामिन डी शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण विटामिन है, इसकी कमी से हड्डियों कमज़ोर होने लगती है और बोन डेसिसिट घटने लगती है। विटामिन डी हड्डियों के साथ दांतों के स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। यह विटामिन कैल्शियम और फॉर्सेफ्ट के सही अवशोषण और संरक्षण में मदद करता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य और मजबूती के लिए महत्वपूर्ण है। विटामिन डी कमज़ोर होती है, साथ में ऑरिटोपोरोसिस का खतरा भी बढ़ा जाता है। विटामिन डी का प्राकृतिक स्रोत सूर्य की किरणें हैं, लेकिन इस गर्मी में धूम में बैठना सभव नहीं है। तो ऐसे में विटामिन डी की कमी को पूरा करने के लिए खाने में कुछ चीजें शामिल करना भी अच्छा विकल्प हो सकता है। दूसी - गाय के दूध से बड़ी दही का सेवन करने से आपको विटामिन डी प्राप्त हो सकता है। शरीर में विटामिन डी की कमी न हो इसलिए तजे दही का सेवन रोजे करें। यह आपके पेट के लिए भी फायदेमंद है। दही के अलावा दूध, पनीर और यांटर विटामिन डी के अच्छे तरीके से एक अंडे और खासकर हैं, तो अपने वजन को बढ़ाने न दें। यदि आप मोटापे के शिकार हैं, तो सबसे पहले वेट लॉस कर फॉकस करें। इससे आप कई और भी बीमारियों के खतरे को कम कर पाएंगे।

वेट मैनेजमेंट पर ध्यान दें

मोटापा भी हाइपरटेंशन के सबसे मुख्य कारणों में से एक है। आप हाइपरटेंशन से बचना चाहते हैं तो अपने वजन को बढ़ाने न दें। यदि आप मोटापे के शिकार हैं, तो सबसे पहले वेट लॉस कर फॉकस करें। इससे आप कई और भी बीमारियों के खतरे को कम कर पाएंगे।

तनाव से दूर रहने की कोशिश करें

तनाव भी आप में हाइपरटेंशन के खतरे को बढ़ा देता है। यह आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

और इसका एक सीधा परिणाम हाइपरटेंशन हो सकता है। स्ट्रेस हासारे शरीर में एड्रेनलिन और कोटिसोल जैसे हामोरोनों के स्तर को बढ़ाता है, जो हाई ल्लड प्रेशर का कारक है। इसलिए तनाव से दूर रहने की कोशिश करें।

एकसरसाइज करें

जो लोग वर्कआउट नहीं करते हैं, उनमें भी हाई ल्लड प्रेशर और डायबिटीज जैसे लाइफस्टाइल डिजीज अधिक देखे जाते हैं। हाइपरटेंशन से बचाव के लिए दूसरी बड़ी चीज है नियमित रूप से एकसरसाइज करें। इससे कई और भी बीमारियों का खतरा कम होगा।

एल्कोहॉल से भी दूरी बनाए रखें

एल्कोहॉल के सेवन करने वालों में भी हाई ल्लड प्रेशर का खतरा अधिक होता है। इसके सेवन से बचने भी बढ़ा सकता है। और यह भी हाई ल्लड प्रेशर के कारणों में से एक है। इसलिए एकसरसाइज करें।

गया और कई रोगियों को बिना नाइट्रेट वाला चुकंदर का रस दिया गया।

शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पूरक लेने वालों ने नाइट्रेट लेने वालों की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एचजी की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से बरपा चुकंदर का जूस पीने वाले मरीज छह मिनट में कितनी दूर तक चल सकते हैं, इसमें भी औसत लगभग 30 मीटर से बढ़ा जाता है।

प्रोफेसर डॉमार्टिन की विद्युती द्वारा चुकंदर का नाइट्रेट की विद्युती द्वारा चुकंदर का नाइट्रेट की विद्युती द्वारा चुकंदर का नाइट्रेट की व

III संक्षिप्त समाचार

पाकिस्तान नहीं जाएगी
भारतीय टीम? चैम्पियन्स
ट्रॉफी से पहले फंसा पेच



नईदिल्ली, एजेंसी। चैम्पियन्स ट्रॉफी का आजोन वाकिस्तान में 2025 में होना है, लेकिन भारतीय टीम इस टूर्नामेंट के लिए वहाँ जाएगी या नहीं यह पर कोई अधिकारिय रिपोर्ट नहीं आई है। इस बीच एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि टीम इंडिया वहाँ खेलने नहीं जाएगी। भारतीय टीम चैम्पियन्स ट्रॉफी के लिए पाकिस्तान खेलने नहीं जाती है तो क्या होगा। इस पर पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड ने बयान दिया है। एक सूत्र में कहा, आगे भारतीय क्रिकेट क्लब बोर्ड अधिकारिय क्रिकेट क्लबोंसे देश में होने वाले इस टूर्नामेंट के लिए अपनी टीम को पाकिस्तान भेजने से इनकार करता है तो विकल्पों पर चिनार करेगा। दरअसल, हाल में एक रिपोर्ट आई थी, जिसमें ऐसा कहा गया था कि भारत अगले साल पड़ोसी देश में होने वाले इस टूर्नामेंट के लिए वाकिलों पर चिनार करता है। दूसरे बीच एक विपरीत में दावा किया गया है कि टीम इंडिया वहाँ खेलने नहीं जाएगी। भारतीय टीम चैम्पियन्स ट्रॉफी के लिए पाकिस्तान खेलने नहीं जाती है तो क्या होगा। इस पर पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड ने बयान दिया है।

पुरुष और महिला क्रिकेट
तीरंदाजी टीमें फाइनल में,
बोम्बेतरा ने रिकॉर्ड में किया सुधार



शंघाई, एजेंसी। भारतीय पुरुष टीम के सामने शनिवार को खेले जाने वाले फाइनल में नीदरलैंड की चुनौती होगी। महिला वर्ग में मौजूद विश्व चैम्पियन भारत ने तुर्कीय और एस्ट्रेलिया को शिक्षण देकर फाइनल का टिकट किया। भारतीय पुरुष और महिला कपांड तीरंदाजी टीमें ने सत्र के शुरुआती तीरंदाजी विश्व को फाइनल में जगह बनाकर देश का पदक पकड़ा। फाइनल में जगह बनाकर देश का पदक पकड़ा। इसके साथ ही थीरज बोम्बेतरा ने पुरुषों के रिकॉर्ड क्राइलिफिकेशन गोल्ड और साईये रिकॉर्ड तोड़ तोसरा की शुरुआती की खेली।

अनुभवी अधिकारी वर्मा, उभरते हुए तीरंदाज प्रथमेश भालचंद फूरे और मौजूदा अंडर-21 विश्व चैम्पियन प्रियांश की चौंकी वीरीयता प्राप्त पुरुष टीम ने फिलीपीन और डेनमार्क को शिक्षण देने के बाद सेमीफाइनल में कोरिया की मजबूत चूनौती को खेला की। भारतीय पुरुष टीम के सामने शनिवार को खेले जाने वाले फाइनल में नीदरलैंड की चूनौती होगी। भारतीय पुरुष टीम ने क्रिकेट का आजोन वाकिल भारतीय टीमें ने अपने अधिकारिय को खेला जाएगा।

नईदिल्ली, एजेंसी। इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल ने ओलिंपिक लिंजेड ऊसेन बोल्ट को आगामी आईसीसी में टी-20 वर्ल्ड कप के लिए ब्रांड एक्सेसर घोषित किया है। टी-20 वर्ल्ड जो 1-29 जून 2024 तक वेस्टइंडीज और अमेरिका में खेला जाएगा। 11 बार के वर्ल्ड चैम्पियनशिप के बाद संन्यास ले लिया था। उन्होंने अपने आखिरी टूर्नामेंट के सिल्वर मेडल जीता है। बोल्ट ने कहा, मैं आगामी टी-20 वर्ल्ड कप का ब्रांड एक्सेसर बनकर रोमांचित हूं। इस खेल ने हमेशा में दिल में एक विशेष स्थान रखा है, और मैं वर्ल्ड कप में वेस्टइंडीज मैचों में भाग लेने और वर्ल्ड लेकर पर क्रिकेट के डेवलेपर्स में योगदान देने के लिए उत्सुक हूं। हालांकि मैं निश्चित रूप से वर्ल्ड कप में वेस्टइंडीज का समर्थन करूंगा, लेकिन इस गेम को अमेरिका में लाना

पंत को टी20 विश्व कप टीम में होना चाहिए: संजय मांजरेकर

नईदिल्ली, एजेंसी। भारत के पर्व क्रिकेटर संजय मांजरेकर का मानना है कि ऋषभ पंत वो काम कर सकते हैं जो ज्यादातर भारतीय विकेटकीपर बलेबाज नहीं कर सकते और इश्तिलाम उन्हें टी20 विश्व कप टीम में होना चाहिए। सनन-जर्जी हैरराबाद के खिलाफ 44 रन की पारी खेलने के बाद पंत ने बुधवार रात गुजरात टाइटंस के खिलाफ 204.6 के स्ट्राइक रेट से आठ छक्के और पांच चौके लाकर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। उनकी 43 गेंदों में 88 रन की पारी ने डीसी को गुजरात के खिलाफ 4 विकेट पर 224 रन पर पहुंचा।

जब पंत ने अश्रु पटेल के साथ हाथ मिलाया तो डीसी 3 विकेट पर 44 से बनाकर संर्वाधीन कर रही थी और दोनों बलेबाजों ने 68 गेंदों में 113 रन जोड़। संजय मांजरेकर ने स्टार स्पोर्ट्स क्रिकेट लाइव पर कहा, «हम जिस कारण से इस पर बहस बर कर रहे हैं उसका एकमात्र कारण हमारे पास मौजूद विकल्प है। एक विकल्प के रूप



में सजू सैमसन और केएल राहुल हैं, दोनों बलेबाज हैं लेकिन बल ऋषभ पंत की है और यही कारण है कि मैं 15 में, प्लेइंग 11 में भी हर समय उनका समर्थन करता है। उन्होंने कहा, अब यह कुछ ऐसा नहीं है जिसे भारतीय टीम में बहुत से लोग करेंगे।

हमने देखा है कि भारतीय टीम फाइनल राउंड में पहुंची और बड़े मैचों में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर रहा है। ऋषभ पंत स्वभाव से एक अलग तरह के स्थान पर हैं जहाँ अपने जानते हैं कि इस तरह का मंच, उन्हें और अधिक फलने-फूलने की अनुभवित देता है। वह उस तरह की स्थिति में आराम करते हैं।

यह पंत का 2024 आईपीएल सीजन का सर्वोच्च स्कोर था क्योंकि उन्होंने पहले ही नींवों में 48.86 वीं औसत के साथ तीन अंधशर्तक सीरिज 342 रन बनाए हैं। उनकी 88 रनों की तुफानी नावादा पारी ने टी20 विश्व कप में विकेटकीपर बलेबाज के स्थान की लड़ाई में स्टर बलेबाज का पश लिया है। भारत के एक अन्य पूर्व क्रिकेटर दीप दासगुप्ता ने पंत के प्लेइंग इलेवन में शामिल होने को लेकर अश्वरत थे और कहा, «वह ऋषभ पंत के बारे में मेरा मतलब है कि वह अधिक फिट है। वह बहुत बलेबाजी कर रहा है। बिना किसी संदेह के, जहाँ तक मेरा सवाल है, मुझे लगता है कि यह कोई बहस नहीं है। 15, ही, वह बहाने है। 1 मई को आईसीसी की समिति ने दोनों टीमों को 25 मई तक आपने प्रारंभिक चयन में बदलाव करने की अनुमति देती है।

रसिख सलाम पर बीसीसीआई का एक्शन आईपीएल की आवार सहित का किया उल्लंघन

नईदिल्ली, एजेंसी।

दिल्ली कैपिटल्स के तेज गेंदबाज रसिख सलाम दास पर बुधवार 24 अप्रैल, बुधवार को अपने जेल्टी स्टेडियम में गुजरात टाइटंस के खिलाफ मैच के दौरान अलंकृत जशन मनाने के लिए जुर्माना लगाया गया है। डीसी को आखिरी ओवर के रोमांचक मैचोंमें 4 रन से जीत दर्ज की और अपनी लॉउटॉफ की बोलों को बरकरार रखा। डीसी ने पहले बैटिंग करते हुए 224 रन बनाए थे, इस स्कोर के समान जीती निर्धारित 20 ओवर में 220 ही रन बना सकती थी।

रसिख ने आईपीएल की आचार सहित के अनुच्छेद 2.5 के तहत लेवल 1 का अपराध किया है। इसमें ऐसी भाषा, कार्यों या इसारों का उत्तेजक करना शामिल है जो अपनान करते हैं या जो किसी अन्य खिलाड़ी की आक्रामक प्रतिक्रिया को भड़का सकते हैं।

आईपीएल की प्रेस रिलीज के अनुसार दास ने आईपीएल की आचार सहित के अनुच्छेद 2.5 के तहत लेवल 1 का अपराध किया है। उन्होंने अपराध स्वीकार कर लिया है और मैच रेफरी की मंजूरी स्वीकार कर ली है। आचार सहित के लेवल 1 के उल्लंघन के लिए, मैच रेफरी का निर्णय अतिम और अल्पात्मक है। उन्होंने अपराध स्वीकार कर लिया है और मैच रेफरी की मंजूरी की बोलों को बरकरार रखा। डीसी को निर्णय दिल्ली कैपिटल्स की टीम ने 65 तो डेविड मिलर ने 55 रनों की पारी जस्ते जस्ते जीत की दलीज पार करा पाया है। दिल्ली के लिए रसिख दास सलाम ने 220 के स्कोर तक ही पहुंचने में कामयाब रही। जीती की ओर से साई सुदर्शन ने 65 तो डेविड मिलर ने 55 रनों की पारी जस्ते जस्ते जीत की दलीज पार करा पाया है। उन्होंने अपनी टीम को जीत की दलीज पार करा पाया है। दिल्ली के लिए रसिख दास सलाम ने सर्वाधिक 3 विकेट चटकाई थी।



मुकाबले की करें तो, टाई छारकर पहले बैटिंग करने उत्तरी दिल्ली कैपिटल्स की टीम ने कपासन ऋषभ पंत की 88 रनों की नावादा पारी के दम पर निर्धारित 20 ओवर में 4 विकेट के नुकसान पर 224 रन बोर्ड पर लगाए। इस स्कोर का पीछा रूप से तीन बड़ी विकेट चटकाई थी। बात

220 के स्कोर तक ही पहुंचने में कामयाब रही। जीती की ओर से साई सुदर्शन ने 65 तो डेविड मिलर ने 55 रनों की पारी जस्ते जस्ते जीत की दलीज पार करा पाया है। रसिख दास को जीतने के लिए रसिदारी लेने को तैयार हैं। देवी (51 वर्ष) ने 1999 एपरिल चैम्पियनशिप में राष्ट्रीय टीम की कसानी की थी। वह भारतीय ग्रैंडमास्टर जीती गयी थी। ग्रैंडमास्टर ने 1998 बैंकॉक प्रशियाई खेलों में भी देवी का प्रतिनिधित्व किया था। एपाईएफ ने कहा, 'काफी सोचे चाहे वेल बासी से इस दिन को करा सकता है।' देवी पूर्वोत्तम की एकमात्र महिला कोही जीतने के लिए एकमात्री नाम की सिफारिश दिल्ली के नाम की सिफारिश राष्ट्रीय टीम के मुख्य कोच पद के लिए की है। देवी पूर्वोत्तम की एकमात्र महिला कोही जीतने के लिए एकमात्री नाम की सिफारिश दिल्ली के नाम की सिफारिश को अगली बैठक में मंजूरी देगी। सिफारिश का मतलब लगाव लगाव कोही जीतने की अनुमति है।

समिति ने प्रेस रिलीज की ओर रोनीबाला चानू के नाम की सिफारिश क्रमांक सहायक और गोल्डमिलिन एकमात्र कोही के पद के लिए की है। समिति ने पुरुष अंडर-16 और अंडर-19 टीम के कोही की नियुक्ति पर भी

महादेव सट्टेबाजी घोटाला

एकट्रेस तमन्ना भाटिया को महाराष्ट्र पुलिस ने किया तलब

बॉ

लॉलीटुड एक्ट्रेस तमन्ना भाटिया को महाराष्ट्र साइबर पुलिस ने करोड़ी रुपये के महादेव ऑनलाइन सट्टेबाजी घोटाले की चाल रही जांच में पूछताछ के लिए तलब किया है।

अधिकारियों ने गुरुवार को यह जानकारी दी। अधिकारियों ने कहा कि तमन्ना भाटिया ने कथित तौर पर महादेव के रुपए में से एक, फेयरप्ले ऐप पर आईपीएल देखने के लिए प्रवार किया था। एकट्रेस को अपना बयान दर्ज करने के लिए सोमवार, 29 अप्रैल को साइबर पुलिस से ऐसे होने के लिए कहा गया है। कई

अंतर्राजीय और केंद्रीय एजेंसियों भी महादेव ऐप घोटाले की जांच कर रही हैं, जो अनुमति 6,000 करोड़ रुपये से ज्यादा का बताया जा रहा है। 2021 में घोटाला सामने आने के बाद मनोरंजन जगत की कई हस्तियां, बिजनेसमैन और राजनीतिक संरक्षण वाले अन्य लागों की सीलिस्ता सामने आई। इस मामले में पूरे भारत में छह दर्जन से ज्यादा एफआईआर दर्ज की गई हैं और जैसे ही मनी-लॉन्ड्रिंग का पहलू सामने आया, प्रवर्तन निर्देशालय भी जांच में कूद गया।



साफ सुथरे व्यक्ति नहीं थे अमरसिंह चमकीला: इमित्याज

इमित्याज अली इन दिनों अपनी फिल्म अमर सिंह चमकीला के कारण खासी सुर्खियाँ बटोर रहे हैं। दर्शकों को ओटीटी प्लेफॉर्म नेटपिलक्स पर आई फिल्म 'अमरसिंह चमकीला' काफी प्रसंग आ रही है। वे इसकी तारीफ कर रहे हैं और इसी बीच इमित्याज ने इस फिल्म को बनाने के पीछे का कारण बताया है। इमित्याज ने बताया कि वह दिवंगत गायक अमरसिंह चमकीला की गलतियों को हाइलाइट करते हुए लोगों को उनकी खुशियों के बारे में बताना चाहते थे। इमित्याज अली ने कहा, मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं बायोपिक बनाऊंगा। हालांकि, चमकीला की कहानी में, ऐसी कई सारी चीजें थीं जिनके बारे में मुझे लगा कि मुझे लोगों को बताना चाहिए क्योंकि वे दर्शकों से चिप्पाइ गई हैं।

हालांकि, किसी के जीवन पर बायोपिक बनाना समय, आपके पास तथ्यों को बदलने की नहीं, बल्कि उनके सभी पहलुओं को दिखाएंगे तो फिर उनका महिमांदण करने का गलतियों को नहीं दिखाएंगे। इसके बाद लिल्कूल परदं नहीं आती हैं जिसमें सामने वाले व्यक्ति की सिर्फ़ अस्थी-अच्छी बातें बताई जाएं। इमित्याज ने अगे कहा, मेरा मकसद अमरसिंह चमकीला की साफ-सुश्रृती इमेज बनाना नहीं था क्योंकि वह साफ सुथरे व्यक्ति थे भी नहीं। लेकिन, मुझे उनकी कुछ खुशियों पर पूरा भरोसा था। आप उनका कोई भी वीडियो उतारकर देख लौजाइए। वह एक स्टार के रूप में नहीं बल्कि जनता के सेवक के रूप में रेटेज पर आते थे। वह बेहद विनम्र व्यक्ति थे। उन्होंने कभी नखरे नहीं दिखाए। वह हमेशा हर बात के लिए सहमत हो जाते थे और इसी वजह से उन्होंने अपनी जान गांवी क्योंकि वह दर्शकों को ना नहीं कह सके।

मैं एक थीम तक सीमित नहीं रहना चाहता: रणदीप

बॉलीवुड एक्टर रणदीप हुड्डा ने कहा है कि वह खुद को एक थीम तक सीमित नहीं रखना चाहता। वह अलग-अलग शैलियों में काम करना चाहते हैं। अभिनेता ने एक फिल्म निर्माता के रूप में अपने अगले प्रोजेक्ट एक्शन

फिल्म का भी संकेत दिया। अगले प्रोजेक्ट के बारे में पूछे जाने पर रणदीप ने

आईएएनएस से कहा, एक एक्टर के तौर पर, मैंने कई छालांग लगाई है, कई तरह के लगाई है, कई तरह के लगाई है। इसी तरह, एक फिल्म निर्माता के रूप में, मैं अलग-अलग शैलियों पर काम करूंगा। शायद अ

गली बाज में एक एक्शन फिल्म बनाऊंगा। रणदीप ने 2001 में मॉनसून वेंग से बॉलीवुड में डेट्यू किया था। उन्होंने कई शानदार फिल्में दी, जिसमें साहेब बीबी और गैंगस्टर, मर्डर 3, हाईवे और

मुझे दर्शकों से जो यार

मिला है, उसने मेरा आत्मविश्वास बढ़ा दिया है। आखिरकार दर्शक ही हैं जो किसी के टेलेटों को बेहतर तरीके से आंकते हैं। अभिनेता ने आगे कहा, मैं उन लोगों में से नहीं हूं जो इस बात का रोना चाहते हैं कि मुझे वह क्या मिलना चाहिए था। इसके बजाय, मैं दर्शकों का यार जीतने रहने के लिए कड़ी मेहनत करने में विश्वास रखता हूं।

रणदीशक एटली की नई पड़ार्सी बन गई है। एटली शाहरुख खान और नयनतारा स्टारर फिल्म जबान के निर्देशक के लिए जाने जाते हैं। पूजा हेंगड़े जल्द ही शाहिद कपूर के साथ अपकमिंग फिल्म देवा में नजर आएंगी। एकट्रेस हाल ही में आलीशान घर में शिष्टपट हुई। यह घर 4,000 वर्ग फुट में फैला हुआ है और इसकी कुमारी 45 करोड़ रुपये है। एक सूत्र ने खुलासा किया, पूजा हेंगड़े अपने नए घर में शिष्टपट हो गई हैं। उनका नया घर निर्देशक एटली के घर के पास है, जहां वह अपने परिवार के साथ रहते हैं।

एकट्रेस पूजा हेंगड़े लॉकबस्टर निर्देशक एटली की नई पड़ार्सी बन गई है। एटली शाहरुख खान और नयनतारा स्टारर फिल्म जबान के निर्देशक के लिए जाने जाते हैं। इन दिनों वह रामायण को लेकर चर्चा में बैठ रहा है। एकट्रर अननी फिल्मों के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खुब सुर्खियों में रहते हैं। आखिर क्या से शारीर से पहले रणबीर कई बॉलीवुड हसीनाओं को डेट कर चुके हैं, जिसमें दीपिका पादुकोण और केटरीना कैफ का नाम कई बार सामने आया है। एक बवत था जब रणबीर का नाम केटरीना कैफ के साथ जुड़ा था साथ ही दोनों की शादी की खबरें भी रखता है। यह सब मायने नहीं रखता है।

केटरीना कैफ के साथ एक श्रैबैक इंटरव्यू में पूछा गया था कि वह अलिया के साथ दोस्ती और दीपिका के साथ दोस्ती के बारे में क्या कहती है? इस पर

उन्होंने कहा कि वह अलिया के साथ दोस्ती और दीपिका के साथ दोस्ती है।

रणदीशक एटली की नई पड़ार्सी बन गई है। एटली शाहरुख खान और नयनतारा स्टारर फिल्म जबान के निर्देशक के लिए जाने जाते हैं। इन दिनों वह रामायण को लेकर चर्चा में बैठ रहा है। एकट्रर अननी फिल्मों के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खुब सुर्खियों में रहते हैं। आखिर क्या से शारीर से पहले रणबीर कई बॉलीवुड हसीनाओं को डेट कर चुके हैं, जिसमें दीपिका पादुकोण और केटरीना कैफ का नाम कई बार सामने आया है। एक बवत था जब रणबीर का नाम केटरीना कैफ के साथ जुड़ा था साथ ही दोनों की शादी की खबरें भी रखता है।

एकट्रेस पूजा हेंगड़े लॉकबस्टर निर्देशक एटली की नई पड़ार्सी बन गई है। एटली शाहरुख खान और नयनतारा स्टारर फिल्म जबान के निर्देशक के लिए जाने जाते हैं। इन दिनों वह रामायण को लेकर चर्चा में बैठ रहा है। एकट्रर अननी फिल्मों के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खुब सुर्खियों में रहते हैं। आखिर क्या से शारीर से पहले रणबीर कई बॉलीवुड हसीनाओं को डेट कर चुके हैं, जिसमें दीपिका पादुकोण और केटरीना कैफ का नाम कई बार सामने आया है। एक बवत था जब रणबीर का नाम केटरीना कैफ के साथ जुड़ा था साथ ही दोनों की शादी की खबरें भी रखता है।

एकट्रेस पूजा हेंगड़े लॉकबस्टर निर्देशक एटली की नई पड़ार्सी बन गई है। एटली शाहरुख खान और नयनतारा स्टारर फिल्म जबान के निर्देशक के लिए जाने जाते हैं। इन दिनों वह रामायण को लेकर चर्चा में बैठ रहा है। एकट्रर अननी फिल्मों के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खुब सुर्खियों में रहते हैं। आखिर क्या से शारीर से पहले रणबीर कई बॉलीवुड हसीनाओं को डेट कर चुके हैं, जिसमें दीपिका पादुकोण और केटरीना कैफ का नाम कई बार सामने आया है। एक बवत था जब रणबीर का नाम केटरीना कैफ के साथ जुड़ा था साथ ही दोनों की शादी की खबरें भी रखता है।

एकट्रेस पूजा हेंगड़े लॉकबस्टर निर्देशक एटली की नई पड़ार्सी बन गई है। एटली शाहरुख खान और नयनतारा स्टारर फिल्म जबान के निर्देशक के लिए जाने जाते हैं। इन दिनों वह रामायण को लेकर चर्चा में बैठ रहा है। एकट्रर अननी फिल्मों के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खुब सुर्खियों में रहते हैं। आखिर क्या से शारीर से पहले रणबीर कई बॉलीवुड हसीनाओं को डेट कर चुके हैं, जिसमें दीपिका पादुकोण और केटरीना कैफ का नाम कई बार सामने आया है। एक बवत था जब रणबीर का नाम केटरीना कैफ के साथ जुड़ा था साथ ही दोनों की शादी की खबरें भी रखता है।

एकट्रेस पूजा हेंगड़े लॉकबस्टर निर्देशक एटली की नई पड़ार्सी बन गई है। एटली शाहरुख खान और नयनतारा स्टारर फिल्म जबान के निर्देशक के लिए जाने जाते हैं। इन दिनों वह रामायण को लेकर चर्चा में बैठ रहा है। एकट्रर अननी फिल्मों के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खुब सुर्खियों में रहते हैं। आखिर क्या से शारीर से पहले रणबीर कई बॉलीवुड हसीनाओं को डेट कर चुके हैं, जिसमें दीपिका पादुकोण और केटरीना कैफ का नाम कई बार सामने आया है। एक बवत था जब रणबीर का नाम केटरीना कैफ के साथ जुड़ा था साथ ही दोनों की शादी की खबरें भी रखता है।

एकट्रेस पूजा हेंगड़े लॉकबस्टर निर्देशक एटली की नई पड़ार्सी बन गई है। एटली शाहरुख खान और नयनतारा स्टारर फिल्म जबान के निर्देशक के लिए जाने जाते हैं। इन दिनों वह रामायण को लेकर चर्चा में बैठ रहा है। एकट्रर अननी फिल्मों के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खुब सुर्खियों म