

सबकी भागीदारी से ही होगा स्वच्छ मार्ट का निर्माण : डीएम अंशुल अग्रवाल

- ◆ स्वभाव स्वच्छता, संस्कार
- ◆ स्वच्छता के मुहिम से समाज बनेगा स्वच्छ व सुंदर
- ◆ युवाओं ने हस्ताक्षर अभियान के माध्यम से लिया संकल्प

केटी न्यूज़/बक्सर

जिला गंगा समिति बक्सर द्वारा महर्षि विश्वामित्र कॉलेज में स्वच्छता की सेवा कार्यक्रम के तहत समिनार आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन जिलाधिकारी और इसके लाभान्वयन के बारे में उपस्थित युवक-युवितों, एनसीसी



अंशुल अग्रवाल ने दीप प्रज्ञलित कैटेंटों, महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं, राष्ट्रीय सेवा योजना के भाषण एवं वार्षिक कार्यक्रम के तहत समिनार आयोजित किया गया।

गंगा की स्वच्छता के अभियान को मजबूती देने का लिया संकल्प

कार्यक्रम में उपस्थित प्रतिभागियों को डीएम ने स्वच्छता के लिए शपथ दिलाया। हस्ताक्षर अभियान के माध्यम से समरत प्रतिभागियों ने गंगा की स्वच्छता के अभियान को मजबूती देने का सकल लिया। वही, उप विकास आयुक्त डॉ. महेन्द्र पाल ने बताया कि युवाओं को स्वच्छा अभियान में बढ़-बढ़कर हस्ता लेना होगा तथा लोगों को इसके महत्व के बारे में भी बताना होगा। कार्यक्रम में डीडीसी डॉ. महेन्द्र पाल, एनसीसी कॉलेज के प्राचार्य सुभाषचंद्र पाठक,

कार्यपाल पदाधिकारी नगर परिषद बक्सर, छत्र-छात्रां, एनसीसी कैटेंट, राष्ट्रीय सेवा योजना के खर्चे सेवक, एन सी सी के जय प्रकाश कुमार, नीतीश कुमार, वही नेहरू युवा केंद्र के देवराजी शाह, गणेश कुमार, रकात गाइड से परशुराम यादव, एनसीसी कॉलेज बक्सर के राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम पदाधिकारी अवधेश कुमार, प्रो. रासविहारी शर्मा, नवीन शंकर पाठक, प्रियरंजन चौधे, अनुराग श्रीवास्तव व अन्य शिक्षक उपस्थित थे।

जागरूकता के लिए आवश्यक है कि इसकी उपयोगिता को बताते हुए सभी स्वच्छ भारत का निर्माण होगा। स्वच्छता के प्रति जिले में घर-घर शोचालय का निर्माण भी हो चुका है। हम सब को

दूत बन इस अभियान को जारी रखना होगार्डीप से कठा कि बवाल किया जाए। हम सबको स्वच्छता किया जाए।

स्वच्छता दूत बनकर इस अभियान जारी रखना होगा। घर, गांव, शहर, कॉलेज कैंपस वा सार्वजनिक स्थल एवं अधिकारी के जारी रखना होगा। इसके लिए अपने व्यवहार में आवश्यक रूप से बदलाव लाना होगा। स्वच्छता के प्रति जागरूकता और बढ़े साथ ही भविष्य में लोग स्वयं भी सफाई पर ध्यान दें साथ ही लोगों को भी इससे जोड़ने के लिए प्रेरित करें। साथ ही सभी को इसके लिए प्रेरित किया जाए। इसके लिए विधि-व्यवस्था जाए कि दोस्तों पर साफ-सफाई रखें। सभी को प्रेस से एसटीओं और बोक्स कुमार ने बीमीओं और गोपनीय कुमार को बताए देखायिकारी नियुक्त किया है।

प्रमुख के मत विभाजन के दौरान रहेगी कड़ी सुरक्षा व्यवस्था

केसठ। केसठ में प्रबंद्ध प्रमुख पर अविश्वास प्रस्ताव लाने के बाद एक बार प्रबंद्ध की राजनीति गरमा गई है। प्रबंद्ध प्रमुख के विरुद्ध पंचायत समिति सदस्यों द्वारा लाए गए अविश्वास प्रस्ताव पर 28 सिंबर को सदन में विषेष चर्चा होगी। उसके बाद मत विभाजन कराया जाएगा। इस दौरान विधि-व्यवस्था के जारी रखना होगा। एसटीओं और बोक्स कुमार ने बीमीओं और गोपनीय कुमार को बताए देखायिकारी नियुक्त किया है।

खबरें फटाफट

एडस से बचाव और नियंत्रण हतु लोगों को किया गया जागरूक

डुमराव। एडस रोग के बचाव और उस पर नियंत्रण पाने को लेकर रक्तों, सरकारी और गैर सरकारी संस्थानों में जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है।

इसमें जिला राज्य एडस नियंत्रण समिति, नेहरू विकास अभियान और युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। गुरुवार की इही के सहायते से इंटर कॉलेज, शिवरतन ब्रह्म सरस्वती शिशु मंदिर, लगात महावीर मंदिर में कार्यक्रम गुरुवार को चलाया गया। इकान्त के द्वारा प्रयास है कि एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम भूमिका निभा रहा है। एडस जैसी बीमी जिले से नामांतरण मिट जाए। इस अभियान में शमिल शिक्षक, प्रोफेसर, राजनीतिकारी उपरिक्त से लेकर काफी संख्या में नौजाना शमिल रहे। सभी ने हर संस्थानों और सर्वजनिक स्थानों पर एडस के प्रति धूम-प्रहृष्ट रुप से इंटर कॉलेज के प्रोफेसर डा. संजय कुमार रिंग, प्रधानाचार्य नरनद्र कुमार रिंग, नेहरू युवा केन्द्र अहम



30 की उम्र में अक्सर शरीर के अंगों के कामकाज की रफतार धीमी होने लगती है। ऐसे में जरूरी है कि महिलाएँ अपनी सेहत का खास ध्यान दें।

30 की उम्र में इन न्यूट्रिएंट्स से करें दोस्ती, बुढ़ापे में नहीं होगी परेशान

30 साल के बाद हर किसी का शरीर एक्सपर्ट केरर खोजता है। खासकर महिलाओं को इसकी ज्यादा ज़रूरत होती है। इस उम्र में अक्सर शरीर के अंगों के कामकाज की रफतार धीमी होने लगती है। ऐसे जरूरी है कि महिलाएँ अपनी सेहत का खास ध्यान दर्खें। आज हम आपको एक्सपर्ट की बताएँ उन पांच न्यूट्रिएंट्स की जानकारी दे रहे हैं, जिससे हर महिला को अपने डाइट का हिस्सा बनाना चाहिए।

विटामिन डी

महिलाओं को अपनी डाइट में विटामिन डी युक्त खाद्य पदार्थों को ज़रूर शामिल करना चाहिए। यह एक मासर न्यूट्रिएंट्स होता है, जो आप के हामानल बैलेस के बाहर रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा यह मूड बुटर की तहत काम करता है और इयूनिटी मजबूत करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन डी की कमी आपको खांस, दूध, मशरूम, मछली का सेवन करके पूरा कर सकते हैं।

आयरन

आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को डाइट में ज़रूर शामिल करना चाहिए। खासकर आप विर्किंग वुमन हैं और आप बहुत जल्दी थकान आने का ब्रॉकली महसूस करते हैं यह एक परफेक्ट एनर्जी बुटर की तहत काम करता है। इससे शरीर में खुन की कमी नहीं होती है और इसके लिए चिकित्सा, ब्रॉकली, नट्स का सेवन करके पूरा कर सकते हैं।

ओमेगा 3 फैटी एसिड

हार्ट और ब्रेन हेल्थ को बरकरार रखने के लिए महिलाओं को आमेगा 3 फैटी एसिड युक्त खाद्य पदार्थों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए। यह इन्परेशन में भी लड़न में मदद करता है और आपको क्रॉनिक बीमारियों के खतरे से बचाता है। इसके लिए आप खान-पान, एक्सरसाइझ के अलावा भी कई घीजें ज़रूरी हैं। जब हम मानसिक तीर पर परेशान होते हैं, अपने दिल की बात कह नहीं पाते हैं या फिर ओरप्रथिकिंग करते हैं, तो इसका असर हमारी ओवरऑल हेल्थ पर होता है। इसलिए, खुद को लापरवाह हो जाते हैं। लेकिन असर में सेहतमंद रहने के लिए सभी खान-पान, एक्सरसाइझ के अलावा भी कई घीजें ज़रूरी हैं।

कैल्शियम

कैल्शियम भी एक बहुत ही ज़रूरी न्यूट्रिएंट्स है। यह न सिर्फ हृदयियों के मजबूती देता है बल्कि आवर औल स्ट्रीथ के लिए जिम्मेदार होता है। इससे मसास्य का फैक्शन भी सही होता है और नर्व भी टीक प्रकार से फैक्शन करता है। इसकी कमी को पूरा करने के लिए डेरी प्रोडक्ट्स को डाइट में शामिल करना चाहिए।

फोलेट

फोलेट भी बहुत ही ज़रूरी न्यूट्रिएंट्स में एक है। खासकर ज़े महिलाओं में बनने वाली हैं, उन्हें अपनी डाइट में इसे ज़रूर शामिल करना चाहिए। इससे रेड ब्लड सेल्स बुटर होता है और खुन की कमी नहीं होती। इसके लिए चिकित्सा, ब्रॉकली, नट्स का सेवन करना चाहिए।



कई बार हम अंदर ही अंदर बूटे रहते हैं, जिसका असर मैंटल हेल्थ पर भी होता है। एक्सपर्ट की बताई कुछ खास बातों का ध्यान रखकर आप खुद को सेहतमंद रख सकती हैं।

भागदौड़ से भी इस ज़िदी में भला कौन तनाव से परेशान नहीं है। सभी को किसी न किसी बात का स्ट्रेस तो ही है। जिदी की मुश्किलों को हल करते हुए अक्सर हम खुद को परवाह करना भूल जाते हैं। अपनी सेहत का लकर लापरवाह हो जाते हैं। लेकिन असर में सेहतमंद रहने के लिए सभी खान-पान, एक्सरसाइझ के अलावा भी कई घीजें ज़रूरी हैं। जब हम मानसिक तीर पर परेशान होते हैं, अपने दिल की बात कह नहीं पाते हैं या फिर ओरप्रथिकिंग करते हैं, तो इसका असर हमारी ओवरऑल हेल्थ पर होता है। इसलिए, खुद को लापरवाह हो जाए। तो इसके लिए आप खुद को खान-पान पर और खुद की परवाह करने पर ध्यान देना चाहिए। सेहतमंद रहने के लिए कुछ बातों पर ज़रूर ध्यान दें।

सोशल एक्टिविटी पर ध्यान दें

अक्सर हम ज़िदी की भागदौड़ में इतना उलझा जाते हैं कि उन बीजों पर ध्यान नहीं दें पाते हैं जो असर में हमारे लिए ज़रूरी हैं। जोजर्मर के कामकाज के बीच हर हाते कम से कम एक घंटा आपको किसी सोशल एक्टिविटी से लिए निकालना चाहिए। अपने दोस्तों से मिलें, बाहर जाएं या फिर कुछ भी इसे करें जो

कैल्शियम

कैल्शियम भी एक बहुत ही ज़रूरी न्यूट्रिएंट्स है। यह न सिर्फ हृदयियों के मजबूती देता है बल्कि आवर औल स्ट्रीथ के लिए जिम्मेदार होता है। इससे मसास्य का फैक्शन भी सही होता है और नर्व भी टीक प्रकार से फैक्शन करता है। इसकी कमी से फैक्शन करने के लिए डेरी प्रोडक्ट्स को डाइट में शामिल करना चाहिए।

महिलाओं के शरीर में एट्रोजन जैसे कई हामोन्स का सही संतुलन होना ज़रूरी है। हामोन्ल इबैलेस दूर करने के लिए कुछ खास चीजों को डाइट में लेना और हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करना ज़रूरी है।

हामोन्ल बैलेस का सीधा असर हमारी सेहत पर होता है। अबर शरीर में हामोन्स और सेहत प्रभावित होती है, तो इससे हमारी पूरी सेहत प्रभावित होती है। शरीर के सही तरह से फैक्शन करने के लिए हामोन्स का लेवल सही होना ज़रूरी है। खासकर, महिलाओं के शरीर में अगर हामोन्स ऊपर-नीचे होते हैं, तो इससे

महिलाओं की फर्टिलिटी, डाइजेशन, वजन और मूठ समेत कई चीजें प्रभावित होती हैं। महिलाओं की हामोन्ल हेल्थ के लिए एस्ट्रोजन हामोन का सही लेवल ज़रूरी है। कुछ फूड्स इसे मैनेंज करने में खास भूमिका निभाते हैं। इन्हें एसे तरह पाए जाते हैं, जो एस्ट्रोजन मेटाबोलिज्म और बैलेंस के लिए ज़रूरी होते हैं।

फाइबर रिच फूड्स

फाइबर रिच फूड्स शरीर में एस्ट्रोजन के लेवल को बैलेंस करने में मदद करते हैं। ये खास हामोन्ल काम करना चाहिए। इस बारे में डाइटिशन और नर्व-नीचे होते हैं।

प्रोटीन की अधिक मात्रा शरीर के कई फैक्शन्स पर असर

महिलाओं की फर्टिलिटी, डाइजेशन, वजन और मूठ समेत कई चीजें प्रभावित होती हैं। महिलाओं की हामोन्ल हेल्थ के लिए एस्ट्रोजन हामोन का सही लेवल ज़रूरी है। कुछ फूड्स इसे मैनेंज करने में खास भूमिका निभाते हैं। इन्हें एसे तरह पाए जाते हैं, जो एस्ट्रोजन मेटाबोलिज्म और बैलेंस के लिए ज़रूरी होते हैं।

हेल्दी फैट्स

शरीर को सेहतमंद बनाए रखने के लिए हेल्दी फैट्स को डाइट में ज़रूर शामिल करना चाहिए।

कर्सिस्फेरस वेजिटेबल्स

ब्रॉकली, पत्तागोभी और फूलगोभी जैसी कर्सिस्फेरस वेजिटेबल्स की शरीर में एस्ट्रोजन हामोन को बैलेंस करने के लिए ज़रूरी हैं। इन सब्जियों में कुछ ऐसे तरह पाए जाते हैं, जो एस्ट्रोजन मेटाबोलिज्म और बैलेंस के लिए ज़रूरी होते हैं।

चिया सीड्स

पलैक्स सीड्स की तरह चिया सीड्स में भी लिग्नास और फाइबर होता है। ये भी हेल्दी एस्ट्रोजन मेटाबोलिज्म को सोपोर्ट करते हैं। इन्हें भिंगकर डाइट में शामिल करें। इससे वजन भी कंट्रोल में रहता है।

हार्मोनल इबैलेस दूर करने के लिए महिलाएँ डाइट में शामिल करें ये चीजें

और कई ऐसे गुण पाए जाते हैं जो एस्ट्रोजन लेवल को रेगुलेट करने में मदद करते हैं। इन्हें आप कई तरह से डाइट में शामिल कर सकती हैं। इनकी चटनी (अलसी के बीज की चटनी), रोटी और रोस्टेड सीड्स भी फायदेमंद होते हैं।

बार-बार चिया सिर में दर्द और चक्कर की शिकायत करता है तो भी ये एस्ट्रोमिया के लक्षण हो सकते हैं।

कई बार रेट भी बढ़ जाता है और शरीर का तापमान भी गिरने लगता है।

यह भी पढ़ें-हार्ट अटैक अपने के 15 मिनट के अंदर कर ले उपाय, बच सकती है मरीज की जान।

ऐसे करें बचाव

ऐसे कोई भी लक्षण आपके बचे में नजर आते हैं तो तुरंत ही डॉक्टर ब्रांस लिखी गई दवाई का लक्षण हो सकते हैं।

इसके अलावा आप हरी सब्जियां, दाल, नॉन कॉर्न, स्ट्रोबेरी जैसे पौष्टिक फलों की डाइट का लक्षण हो सकते हैं। इसके भी शरीर में रेड ब्लड सेल्स बढ़ते हैं।

विटामिन सी भी भरपूर नीबू संतरा, दाल, कॉन्फी, स्ट्रोबेरी जैसे पौष्टिक फलों की डाइट का लक्षण हो सकता है। इसके अलावा आप हरी सब्जियां, दाल, नॉन कॉर्न, स्ट्रोबेरी जैसे पौष्टिक फलों को डाइट का लक्षण हो सकता है। इसके अलावा आप ब्रॉकली और डाइट में रेड ब्लड सेल्स बढ़ते हैं।

दिव्या दत्ता संग एयरपोर्ट पर बदसलूकी!

बॉ लीलुड की फेमस एक्ट्रेस दिव्या दत्ता के साथ हाल ही में एयरपोर्ट पर भयानक एक सोशल मीडिया हुआ। उन्होंने सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें एयरपोर्ट पर एक भी कर्मचारी नजर नहीं आ रही है।

उन्होंने अपने पोस्टमें बताया कि कोई अनाउंसमेंट नहीं की गई। यात्रियों के साथ बहुत बुरा बर्ताव हुआ और इससे उनकी शॉपिंग भी प्रभावित हुई है। उन्होंने कैशन में डाँड़ों पलाइट की टेग करते हुए लिखा, सुबह के समय हुए एक बहुत ही भयानक अनुभव के लिए धन्यवाद। रह की गई पलाइट की कोई सूचना नहीं... मैं एक कैसिन की गई पलाइट में चेकइन कर रही हूं। पलाइट की अनाउंसमेंट गेट पर नहीं सुनाई देती।

यात्रियों के साथ हुआ बुरा बर्ताव

एक्ट्रेस ने आगे लिखा, मदद के लिए कोई भी कर्मचारी नहीं! बाहर निकलने के लिए गेट पर बहुत उत्तीर्ण हुआ और डाँड़ों, डाँड़ों एयरपोर्ट का कोई कर्मचारी मौजूद नहीं था... और यात्रियों के साथ बहुत ही बुरा बर्ताव! मेरी शॉपिंग प्रभावित हुई। और मैं बहुत परेशान हूं।



तनुज विवाही शादी के 9 महीने के बाद बने पापा

पत्नी ने बेटी को दिया जन्म



अनुपम ने कर ली बॉलीवुड छोड़ने की तैयारी?

कहा जाता है कि लिंकडिन एक ऐसी जगह है जहां पर आप अपने लिए नौकरी की तलाश कर सकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस इस एक काम के इस्तेमाल करते हैं। अब तो हाल ये हो चुका है कि बॉलीवुड सितारों ने भी इस एप के जरिए काम की तलाश करनी शुरू कर दी है। यहां हम बात कर रहे हैं कि बॉलीवुड एक्ट्रेस अनुपम खेर की जित्नोंने अपना सीधी सोशल मीडिया पर एक्टर अनुपम खेर की जित्नोंने अपना सीधी सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर की है। इस पोस्ट में अनुपम खेर ने अपना सीधी ऑटेंच किया है। आपको जानकर हारानी होगी कि अनुपम खेर ने अपने सीधी करीब 500 फिल्मों का जिक्र किया है। इस दौरान

अनुपम खेर ने खुद को स्ट्रॉगल्ड एक्टर बताया। अपना सीधी शेयर करते हुए अनुपम खेर ने लिखा, हाल 5 साल बाद मैं अपना सीधी शेयर करता हूं। शुक्र है कि मेरे प्रोफेशन में उम्मीद की कोई सीमा नहीं है। मुझे उम्मीद है कि आपको मेरा सीधी कामी पसंद आएगा। जय हो...। अनुपम खेर की ये पोस्ट अब सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रही है। लोग अनुपम खेर के सीधी को देखकर खूब हँस रहे हैं। कई लोगों ने तो अनुपम खेर को नौकरी के ऑफर तक दे डाले हैं। एक यूजर ने अनुपम खेर की पोस्ट पर कमेंट करते हुए लिखा, मैं जल्द ही आपको जॉब के लिए कॉल करूँगा।



तलाक ले रही है उर्मिला?

एक्ट्रेस अपनी निजी जिदी को लेकर भी कामी चर्चा में रही है। वो कामी समय से फिल्मों से दूर हैं मगर उन्होंने 3 मार्च 2016 को कश्मीरी मुस्लिम मोहसिन अख्तर से शादी कर कामी लाइमलाइट बटोरी थी। इस एक्ट्रेस ने कहा था कि उन्हें नहीं लगता है कि गतीयी की है।

अब 8 साल बाद उर्मिला पति से तलाक को लेकर हेडलाइन्स में है। उर्मिला मातौंडकर 8 साल के बाद पति मोहसिन अख्तर से अलग हो रही है। उन्होंने तलाक की अर्जी कर्ट में दाखिल की है। जब उन्होंने मोहसिन से शादी की थी तो उस समय उन्हें दूसरे धर्म में शादी करने को लेकर कामी ट्रोलिंग का सामना किया था। खबरें ये भी रही थी कि एक्ट्रेस ने मोहसिन से शादी के साथ-साथ अपनी एक्टिंग पर डांस मूट्स से भी लोगों को अपना कायल बना लेती थी। उनका गाना 'छमा छमा' आज भी लोगों की जुगान पर रहता है। प्रोक्षणल लाइफ के साथ-साथ

अख्तर मीर रख लिया था। हालांकि, बाद में उन्होंने इन खबरों और ट्रोलिंग पर रिएक्शन दिया था।

दरअसल, शादी के बाद उर्मिला मातौंडकर ने बात की थी। इस दौरान एक्ट्रेस ने ट्रोलिंग और नाम बदलकर शादी करने पर रिएक्शन दिया था। उन्होंने कहा था कि वो इस तरह की पॉलिटिक्स की सराहना नहीं करती है।

उर्मिला ने कहा था कि वो जिस तरह की इंसान हैं वो आपने हिसाब से चीज़ करती है। वो जो भी हैं उन्हें इस पर गर्व है। इस पर आगे उन्होंने ये भी विलय किया था कि वो ऐसी भी इंसान नहीं हैं कि कोई गलती नहीं करती है लेकिन, उनका मानना था कि उन्होंने ऐसी कोई जीव नहीं की है, जो उन्हें शर्मिंदा करे।

सोनू सूद फिर नेशनल हीरो बनकर उभे

सोनू सूद ने साबित किया कि उन्हें नेशनल हीरो क्यों कहा जाता है, कई बच्चों की जान बचाने के बाद उन्होंने बेबी सेहरिश फातिमा का सोर्पेट किया। नेशनल हीरो सोनू सूद के बच्चों की जान बचाने के बाद सेहरिश फातिमा नाम की बच्ची की मदद के लिए हाथ बढ़ाया। अभिनेता-समाजसेवी सोनू सूद अक्सर ज़रूरतमंद लोगों की मदद के लिए आगे आते रहे हैं। उन बच्चों को सोर्पेट करने के लिए आगे आए हैं जो स्पाइल मर्क्झर पोष्ट्रोफ़ी (एसएमए) से जुड़ रहे हैं, एक डिसऑर्डर जो गंभीर मासैपेशियों की कमज़ोरी का कारण बनता है। इसके ट्रीटमेंट के लिए 16 करोड़ रुपये की भारी राशि की ऊरत पर्ती है और क्राइडफॉर्मिंग के प्रति सूद के समर्पण ने 11 बच्चों की जान बचाने में मदद की है, जो इसी डिसऑर्डर से पीड़िति थे। हाल ही में, सोनू सूद सात महीने की सेहरिश फातिमा के सोर्पेट में आगे आए, जो एसएमए टाइप 1 से जुड़ा रही है। एक्टर ने लोगों से सेहरिश के लिए यांगदान देने की गुजारिश की है। सूद ने कहा, एक छोटा सा यांगदान इस छोटी बच्ची और उसके परिवार के लिए बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है। फातिमा की जान बचाने के लिए क्राइडफॉर्मिंग के पेन ने सूद के सोर्पेट से रपतार पकड़ ली है।

थिएट्रिकल फंड पर, सोनू सूद अपनी आगामी फिल्म फैटेंड पर्ट में व्यस्त चल रहे हैं। यह साइबर क्राइम थिलू उनके निर्देशन की पहली फिल्म है, जो हॉलीवुड एक्शनर्स के बाबाबाबा होने का वादा करती है। फिल्म में सोनू सूद के साथ-साथ नसीरुद्दीन शाह और जैकलीन फॉनीज भी अहम भूमिका में नजर आये। फैटेंड 10 जनवरी, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



कंगना रनौत ने बॉलीवुड एक्टर्स पर लगाया संगीन आरोप

बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनौत पिछले कामी समय से अपनी अपक्रिया फिल्म इमरजेंसी को लेकर सुखियों में है। यह फिल्म पहले 6 सितंबर को रिलीज होने वाली थी लेकिन सोसायर बोर्ड से वलीयरेस ना मिल पाने के बाद इस फिल्म की रिलीज डेट को टाल दिया गया। कंगना रनौत अपने बेबाक बयानों से खबर सुखियों बटोरती हैं। अब हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान कंगना रनौत ने बॉलीवुड स्टार्स को लेकर शॉकिंग स्टेटमेंट दिया है। दरअसल एक कार्रक्रम के दौरान कंगना ने बताया कि कैसे बॉलीवुड के कुछ हीरो महिलाओं का यांग शोषण करते हैं। कंगना के इस बयान के सामने आने के बाद हर कोई हैरान है।

कंगना रनौत हाल ही में शो चौपाल में पहुंची थीं। इस दौरान कंगना ने मलयालम फिल्म इंडरट्री में चल रही हेमा कमेटी रिपोर्ट के बारे में बातचीत करते हुए कहा, आपको पता है कि कैसे ये हीरो महिलाओं को असाल करते हैं? यह उन्हें डिनर पर बुलाते हैं, मैसेज करते हैं और उन्हें घर आने के लिए करते हैं। कौलकाता रेप और मर्डर केस को देखते हैं। रेप की उन धमकियों को देखो, जो मुझे मिल रही हैं। हमें पता है कि कैपाल के दृश्यतामन से एक रोहनप्रीत सिंह हैं। सोशल मीडिया पर रोहनप्रीत सिंह को देखो, जो गुजराती लोगों ने रहने वाले सेलिब्रिटी कपल में से एक नेहा कवकड़ और रोहनप्रीत सिंह हैं। इस फिल्म के दौरान कंगना रनौत ने सरोज खान का वह स्टेटमेंट याद किया जिसको लेकर काफी बाल छुपा था। सरोज खान ने कहा था, रेप तो करते हैं लेकिन रोटी भी देते हैं। फिल्म इंडरट्री में हमारी बैटियों की ये हालत है। बता दें कि फिल्म इमरजेंसी में एक्ट्रेस कंगना रनौत इंदिरा गांधी का किंदार निभा रही है। इस फिल्म में कंगना रनौत के अलावा अनुपम खेर और श्रेयस तामाङ्कर ने भी लिया है।

फिल्म इंडरट्री में बाहरी लोगों ने दस्तक दी है। तनुज विवाही और जैकलीन फॉनीज ने एक्टर ने लिया है। तनुज विवाही की जानकारी और उनकी अपने सोशल मीडिया अकाउंट से इस खुशखबरी को देखा है। यह एक्टर के लिए अद्यतन है। तनुज विवाही और जैकलीन फॉनीज की जानकारी और उनकी अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर किया है। यह एक्टर के लिए अद्यतन है। तनुज विवाही और जैकलीन फॉनीज की जानकारी और उनकी अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर किया है। यह एक्टर के लिए अद्यतन है। तनुज विवाही और जैकलीन फॉनीज की जानकारी और उनकी अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर किया है। यह एक्टर के लिए अद्यतन है। तनुज विवाही और जैकलीन फॉनीज की जानकारी और उनकी अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर किया है। यह एक्टर के लिए अद्यतन है। तनुज विवाही और जैकलीन फॉनीज की जानकारी और उनकी अपने सोशल मीडिया