

समझदार व्यक्ती जब संबंध निभाना बंद कर देता है, तो समज लेना उसके आत्मसम्मान को कही न कही ठेस पहुंची है!!

श्रीमद् भगवद् गीता

www.purvanchalsurya.com

वर्ष - 17 अंक 224

दैनिक

रांची

शुक्रवार 29 मार्च 2024

RNI No.- JHAHIN/2007/24306

पृष्ठ - 12

मूल्य : ₹ 4.00



पूर्वांचल सूर्य

आवाज आज की, नज़र कल पर

रांची > दिल्ली > देवघर से प्रकाशित



पहली बार गायों में मिला बर्ड फ्लू का वायरस

वे प्रवासी पक्षियों से आया, इससे दूध गाढ़ा और उसका रंग फीका हो रहा

टेक्सास (एजेंसी)। गायों में पहली बार बर्ड फ्लू का वायरस पाया गया है। इस बीमारी के कारण गाय का दूध गाढ़ा हो रहा है और इसका रंग फीका पड़ रहा है। अमेरिका की गायों में ये बीमारी प्रवासी पक्षियों से आई है।

यूएस डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर ने इसकी पुष्टि की है। विभाग ने कहा कि टेक्सास और कैनेसस के 4 डेयरी फार्मों में गायों में एवियन इन्फ्लूएंजा का टेस्ट पॉजिटिव आया है। न्यू मैक्सिको में भी मामलों की पुष्टि की गई है। हालांकि प्रभावित डेयरी फार्मों की संख्या नहीं बताई है।

पाश्चराइजेशन कंज्यूमर्स को वायरस से बचाएगा- इलिनोइस यूनिवर्सिटी के पशु चिकित्सक और इन्फ्लूएंजा रिसर्चर जिम लोव ने बताया कि दूध सिर्फ जैसा गाढ़ा दिखता है। अगर यह प्रोडक्ट लोगों तक पहुंच भी गया हो, तो भी पाश्चराइजेशन कंज्यूमर्स को वायरस से बचाएगा।



प्रवासी पक्षियों से आया गायों में वायरस

कुछ किसानों ने अपने खेत पर मरे हुए प्रवासी जंगली पक्षियों को देखा है, जिससे पता चला कि ये वायरस इन्हीं से आया है। अब तक इस वायरस से बहुत कम गायों की मौत हुई है, लेकिन संक्रमण के कारण दूध उत्पादन में 40 प्रतिशत तक गिरावट आई है।

● लोगों को कोई खतरा नहीं

टेक्सास डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर का कहना है कि वह वायरस के फैलने की मॉनिटरिंग कर रहा है। वहीं कमिश्नर सिड मिलर ने कहा कि लोगों की जान को इससे कोई खतरा नहीं है और दूध की सप्लाय में कोई कमी नहीं होगी।

● क्या है बर्ड फ्लू वायरस ?

इसे एवियन इन्फ्लूएंजा वायरस भी कहते हैं। बर्ड फ्लू के सबसे कॉमन वायरस का नाम एच5एन1 है। यह एक खतरनाक वायरस है जो चिड़ियों के साथ इसान और दूसरे जानवरों को भी संक्रमित कर सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, एच5एन1 को 1997 में खोजा गया था। इस वायरस से संक्रमित होने पर 60 प्रतिशत मामलों में मौत हो जाती है।

गोविंदा शिवसेना शिंदे गुट में शामिल

मुंबई नॉर्थ-वेस्ट से चुनाव लड़ सकते हैं

मुंबई (एजेंसी)। बॉलीवुड एक्टर गोविंदा महाराष्ट्र के सीएम एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना में शामिल हो गए हैं। वे गुरुवार (28 मार्च) शाम करीब 5 बजे सीएम शिंदे के साथ मुंबई स्थित शिवसेना ऑफिस पहुंचे। इसके थोड़ी देर बाद उन्होंने पार्टी जॉइन कर ली। शिवसेना जॉइन करने के बाद गोविंदा ने कहा- मैं 2004 से 2009 तक राजनीति में था। ये संयोग है कि 14 साल बाद मैं फिर से राजनीति में आया हूँ। मुझ पर जो विश्वास किया गया है, मैं उसे पूरी तरह से निभाऊंगा। शिवसेना गोविंदा को मुंबई की नॉर्थ-वेस्ट लोकसभा सीट से टिकट दे सकती है। महाराष्ट्र में भाजपा 27, शिवसेना 14 और एनसीपी 5 सीटों पर लड़ सकती है। चुनाव महाराष्ट्र में भाजपा, शिवसेना और एनसीपी के गठबंधन के बीच लोकसभा चुनाव के लिए सीट शेयरिंग फॉर्मूला लगभग तय हो गया है। सूत्रों के मुताबिक, राज्य की 48 लोकसभा सीटों में से भाजपा 27 पर, शिवसेना 14 पर और एनसीपी 5 सीटों पर चुनाव लड़ेगी। इसकी आधिकारिक घोषणा जल्द होने की संभावना है।



मुंबई (एजेंसी)। बॉलीवुड एक्टर गोविंदा महाराष्ट्र के सीएम एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना में शामिल हो गए हैं। वे गुरुवार (28 मार्च) शाम करीब 5 बजे सीएम शिंदे के साथ मुंबई स्थित शिवसेना ऑफिस पहुंचे। इसके थोड़ी देर बाद उन्होंने पार्टी जॉइन कर ली। शिवसेना जॉइन करने के बाद गोविंदा ने कहा- मैं 2004 से 2009 तक राजनीति में था। ये संयोग है कि 14 साल बाद मैं फिर से राजनीति में आया हूँ। मुझ पर जो विश्वास किया गया है, मैं उसे पूरी तरह से निभाऊंगा। शिवसेना गोविंदा को मुंबई की नॉर्थ-वेस्ट लोकसभा सीट से टिकट दे सकती है। महाराष्ट्र में भाजपा 27, शिवसेना 14 और एनसीपी 5 सीटों पर लड़ सकती है। चुनाव महाराष्ट्र में भाजपा, शिवसेना और एनसीपी के गठबंधन के बीच लोकसभा चुनाव के लिए सीट शेयरिंग फॉर्मूला लगभग तय हो गया है। सूत्रों के मुताबिक, राज्य की 48 लोकसभा सीटों में से भाजपा 27 पर, शिवसेना 14 पर और एनसीपी 5 सीटों पर चुनाव लड़ेगी। इसकी आधिकारिक घोषणा जल्द होने की संभावना है।

अरविंद केजरीवाल को कोर्ट से लगा झटका

1 अप्रैल तक ईडी की रिमांड पर रहेंगे दिल्ली के सीएम



नई दिल्ली (एजेंसी)। राष्ट्रीय राजधानी की एक अदालत ने आबकारी नीति मामले में दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की ईडी की हिरासत बृहस्पतिवार को एक अप्रैल तक बढ़ा दी। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने आम आदमी पार्टी (आप) के प्रमुख केजरीवाल की सात दिन की हिरासत का अनुरोध किया, लेकिन अदालत ने कहा कि उन्हें एक अप्रैल को दिन में 11 बजे अदालत में पेश करना होगा। ईडी ने केजरीवाल को राउज एवेन्यू अदालत की विशेष न्यायाधीश कावेरी बाबेजा के समक्ष पेश किया क्योंकि उनकी वर्तमान हिरासत बृहस्पतिवार को समाप्त हो रही थी।

मुझे गिरफ्तार क्यों किया गया

केजरीवाल ने कोर्ट के समक्ष अपनी गिरफ्तारी का विरोध करते हुए कहा, मुझे गिरफ्तार क्यों किया गया जबकि किसी भी अदालत ने मुझे दोषी नहीं माना है। ईडी की मंशा मुझे अरेस्ट करने की थी। मेरा नाम सिर्फ चार लोगों के बयान में आया। जिन लोगों ने मेरे पक्ष में बयान दिया था उनके बयान जबरन मेरे विरोध में दिलावाए गए हैं। इस पर जज ने कहा कि आपने लिखित में बयान क्यों नहीं दिए।

‘दूसरों को डराना-धमकाना कांग्रेस की पुरानी संस्कृति’

नई दिल्ली (एजेंसी)। देश के 600 से अधिक वकीलों ने चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ को चिट्ठी लिखकर आरोप लगाया है कि एक निहित स्वार्थ वाला समूह 'बेकार के तर्कों और धिसे-पिटे राजनीतिक एजेंडा' के आधार पर न्यायपालिका पर दबाव डालने और अदालतों को बदनाम करने का प्रयास कर रहा है। अब इस पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोशल मीडिया एक्स पर अपनी प्रतिक्रिया दी है। पीएम मोदी ने सोशल मीडिया पर लिखा, दूसरों को डराना-धमकाना कांग्रेस की पुरानी संस्कृति है। 5 दशक पहले उन्होंने स्वयं 'प्रतिबद्ध न्यायपालिका' का आह्वान किया था - वे बेशर्मी से अपने स्वार्थों के लिए दूसरों से प्रतिबद्धता चाहते हैं लेकिन राष्ट्र के प्रति किसी भी प्रतिबद्धता से बचते हैं। कोई आश्चर्य नहीं कि 140 करोड़ भारतीय उन्हें अस्वीकार कर रहे हैं।



इससे पहले सीनियर एडवोकेट हीरोश साल्वे और 'बार काउंसिल ऑफ इंडिया' के अध्यक्ष मनन कुमार मिश्रा समेत अनेक वकीलों ने प्रधान न्यायाधीश को पत्र लिखकर आरोप लगाया है कि एक निहित स्वार्थ वाला समूह 'बेकार के तर्कों और धिसे-पिटे राजनीतिक एजेंडा' के आधार पर न्यायपालिका पर दबाव डालने और अदालतों को बदनाम करने का प्रयास कर रहा है। भारत के प्रधान न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ को 26 मार्च को लिखे गए पत्र में कहा गया है, "उनकी दबाव की रणनीति राजनीतिक मामलों में, विशेषकर उन मामलों में सबसे ज्यादा स्पष्ट होती है जिनमें भ्रष्टाचार की आरोपी राजनीतिक हस्तियां होती हैं। ये रणनीतियां हमारी अदालतों के लिए हानिकारक हैं और हमारे लोकतांत्रिक ताने-बाने को खतरे में डालती हैं। आधिकारिक सूत्रों द्वारा साझा किए गए पत्र में बिना नाम लिए वकीलों के एक वर्ग पर निशाना साधा गया है और आरोप लगाया गया है कि वे दिन में राजनेताओं का बचाव करते हैं और फिर रात में मीडिया के माध्यम से न्यायाधीशों को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं। पत्र में कहा गया है कि यह समूह अदालतों के कथित बेहतर अतीत और सुनहरे दौर की झूठी कहानियां बनाता है और इसकी तुलना वर्तमान में होने वाली घटनाओं से करता है। पत्र में दावा किया गया है कि उनकी टिप्पणियों का उद्देश्य अदालतों को प्रभावित करना और राजनीतिक लाभ के लिए उन्हें असहज करना है।

रामटहल चौधरी हुए कांग्रेस में शामिल

विशेष संवाददाता
रांची। पूर्व सांसद रामटहल चौधरी ने गुरुवार को भाजपा छोड़कर कांग्रेस की सदस्यता ग्रहण की। अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी के महासचिव सह झारखंड प्रभारी गुलाम अहमद मीर एवं अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी के मीडिया चेयरमैन पवन खेड़ा, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष राजेश ठाकुर और कांग्रेस विधायक दल नेता आलमगौर आलम ने कांग्रेस का अंग पट्टिका पहनाकर श्री चौधरी को कांग्रेस की सदस्यता दिलाई। इस अवसर पर उपस्थित पूर्व केंद्रीय मंत्री सुबोधकांत सहाय और प्रदेश कांग्रेस के कार्यकारी अध्यक्ष बंधु तिकी ने गुलदस्ता देकर रामटहल चौधरी का स्वागत किया। इस अवसर पर अपने संबोधन में



प्रदेश कांग्रेस प्रभारी गुलाम अहमद मीर ने कहा कि रामटहल चौधरी झारखंड की राजनीति में एक बड़ा नाम हैं। श्री चौधरी ने समाज के लिए 40 वर्ष से लगातार अपनी सेवा भावना अपने कार्यों से जनता में अपनी एक अलग छवि बनाई है। इसी

वजह से दो बार विधायक रहने के बाद पांच बार लगातार रांची के सांसद रहे। लेकिन भाजपा द्वारा 2019 के चुनाव में अहमियत ना दिए जाने के कारण इन्होंने स्वतंत्र रूप से भी चुनाव लड़ा, लेकिन बावजूद उसके आज के जमाने में भी इनकी अपनी अहमियत उनके आदर्शों की कीमत है। इन्होंने 30-40 वर्षों में वहां के जनता के लिए हर स्तर पर आवाज बुलंद की है। भारत जोड़ो न्याय यात्रा से प्रभावित होकर उन्होंने कांग्रेस की सदस्यता ग्रहण की है इसके लिए मैं इन्हें बधाई देता हूँ। इनके आने से झारखंड में कांग्रेस को मजबूती मिलेगी। इस अवसर पर अपने संबोधन में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष राजेश ठाकुर ने कहा कि श्री चौधरी झारखंड में पिछड़ों के मसीहा के तौर पर जाने जाते हैं। राहुल

उतराखंड के नानकमता डेरा प्रमुख की हत्या

बाइक सवार बदमाशों ने तरसेम सिंह पर बरसाई गोलियां

देहरादून (एजेंसी)। उत्तराखंड के नानकमता डेरा के प्रमुख जथेदार बाबा तरसेम सिंह की गुरुवार सुबह हत्या कर दी गई। बाइक से पहुंचे दो बदमाशों ने डेरे के अंदर उन पर



गोलियां दागीं। उन्हें खटीमा अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। इस घटना की जांच के लिए स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम (एसआईटी) का गठन कर दिया गया है। गुरुवार सुबह 6.15 बजे दो हमलावर मौके पर पहुंचे और वारदात को अंजाम देने के बाद फरार हो गए। बाबा तरसेम सिंह की पहचान पूरे राज्य में थी।

स्व.दुर्गा सोरेन की मौत संदेहास्पद, हो उच्चस्तरीय जांच : सीता सोरेन

विशेष संवाददाता
रांची। भाजपा की सदस्यता ग्रहण करने के बाद शिबू सोरेन की बड़ी बहु-जमा की पूर्व विधायक और दुमका संसदीय क्षेत्र की लोकसभा प्रत्याशी सीता सोरेन गुरुवार को नई दिल्ली से रांची पहुंची। एयरपोर्ट पर रांची महानगर भाजपा अध्यक्ष वरुण साहू के नेतृत्व में बड़ी संख्या में कार्यकर्ताओं ने उनका स्वागत किया। रांची की धरती पर सीता सोरेन ने भगवान बिरसा मुंडा एवं स्व. दुर्गा सोरेन की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की। सीता सोरेन का काफिला भाजपा प्रदेश कार्यालय पहुंचा, जहां उनका महिला मोर्चा की बहनों ने जोरदार स्वागत किया। सीता सोरेन ने प्रदेश कार्यालय में प्रदेश अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री



हुए स्व दुर्गा सोरेन की मौत को संदेहास्पद बताते हुए उसकी उच्च स्तरीय जांच की मांग की। कहा कि उन्होंने परिवार में कई बार इस बात को उठया लेकिन इसे अनसुना कर दिया गया। उन्होंने कहा कि मैंने परिवार में दर्द और पीड़ा सहते हुए

अपनी बच्चियों का लालन पालन किया है। कहा कि झामुमो अब स्व दुर्गा सोरेन के जमाने की पार्टी नहीं रही। यह पार्टी अब दलाल और बिचौलियों की पार्टी बनकर रह गई है। जहां जाइए जिलों में भी केवल दलाल और बिचौलिए ही पार्टी पर हावी हैं।

नेता प्रतिपक्ष अमर कुमारी ने किया स्वागत
मंच पर प्रेसवार्ता के पूर्व नेता प्रतिपक्ष अमर कुमारी ने श्रीमती सोरेन का स्वागत करते हुए कहा कि झामुमो को राज्य की जनता नकारने के लिए तैयार है। आदिवासी मूलवासी के साथ झामुमो ने केवल छलावा किया है। प्रेसवार्ता में मीडिया प्रभारी शिवपूजन पाठक एवं प्रदेश प्रवक्ता प्रतुल शाहदेव भी उपस्थित थे। भ्रष्टाचार दिया है। भ्रष्टाचार से राज्य का सिर झुक गया है। राज्य का मान सम्मान गिरा है। कहा कि झामुमो में महिलाओं का सम्मान नहीं है। वे लगातार पार्टी और परिवार में अपमानित महसूस कर रही हैं। इसलिए बड़ा राजनीतिक फैसला लिया। उन्होंने कहा कि आज भाजपा ही देश और प्रदेश का विकास कर सकती है। नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश और दुनिया में भारत का झंडा बुलंद हुआ है। देश का गौरव बढ़ा है। भारत की अर्थव्यवस्था मजबूत हुई है। उन्होंने कहा कि गांव, गरीब, किसान दलित पिछड़े महिला सभी विकास की मुख्यधारा से जुड़े हैं। कहा कि महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में मोदी सरकार का संकल्प पूरा हो रहा है। महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत आरक्षण की व्यवस्था हुई। देश के सर्वोच्च पद पर आदिवासी समाज की महिला आसीन है। उन्होंने कहा कि मोदी जी के नेतृत्व में विकसित भारत का संकल्प पूरा होगा। लोकसभा चुनाव में झारखंड की 14 सीट एवं देश में एनडीए 400 सीट का आंकड़ा पार करेगा।



कोलेस्ट्रॉल को दिल के पास पहुंचने से रोकते हैं 5 फूड

बाहर की चीजें खाना, ज्यादा तला-भुना खाना, एक्सरसाइज न करना और सेडेंटरी लाइफस्टाइल की वजह से लोगों में कई तरह की बीमारियां हो रही हैं, जिनमें से सबसे कॉमन बीमारी है कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना। तो जानिए 5 ऐसी चीजों के बारे में, जो आपका बैड कोलेस्ट्रॉल कम करने में बेहद फायदेमंद हैं।

दिल तक नहीं पहुंचेगा कोलेस्ट्रॉल

दिल की बीमारियों का सीधा संबंध कोलेस्ट्रॉल से है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। खानपान में थोड़ा सा बदलाव करके आप शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को घटाकर गुड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ा सकते हैं।

ऑलिव ऑयल

कोलेस्ट्रॉल सबसे ज्यादा तेल की वजह से बढ़ता है। ऑलिव ऑयल के इस्तेमाल से सामान्य तेल के मुकाबले कई प्रतिशत तक कोलेस्ट्रॉल कम किया जा सकता है।

ओट्स



ओट्स में फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है और इसमें बीटा ग्लूकोन भी होता है, जो आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। नियमित तौर पर नाश्ते में ओट्स खाने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल को लगभग 6 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

मछली

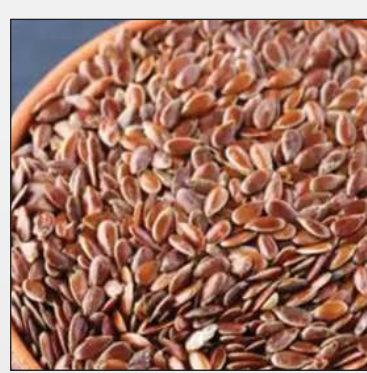
मछली में ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है। स्वस्थ रहने के लिए सप्ताह में दो बार स्टीम या ग्रिल्ड मछली खा सकते हैं।

ग्रीन टी

ग्रीन टी कोलेस्ट्रॉल को कम करने में काफी सहायक होती है।

अलसी

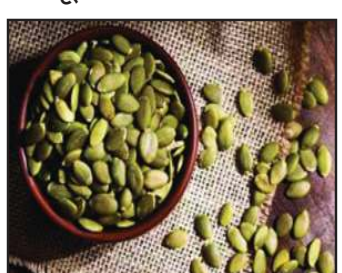
अलसी के बीज कोलेस्ट्रॉल को कम करने में काफी मददगार होते हैं। बेहतर होगा कि आप साबुत बीज की जगह पर पिसे हुए बीज का सेवन करें।



थाइरॉयड एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। दुर्भाग्यवश इस बीमारी का कोई स्थायी इलाज नहीं है। इसे सिर्फ कंट्रोल रखकर ही स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। थाइरॉयड एक हार्मोन होता है जिसे आपकी थाइरॉयड ग्रंथि बनाती है। इस हार्मोन के ज्यादा या कम बनने से आपके शरीर में कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

हाइपरथायरायडिज्म वो स्थिति है जिसमें यह हार्मोन ज्यादा बनता है जबकि हाइपोथायरायडिज्म वो स्थिति है जिसमें ग्रंथि बहुत कम या इस हार्मोन को बनाना ही बंद कर देती है। थाइरॉयड को कंट्रोल रखने के लिए डाइट का ध्यान रखना जरूरी है। अवार्ड विनिंग न्यूट्रिशनलिस्ट लवनीत बत्रा आपको घर में आसानी से मिलने वाले कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में बता रही हैं, जो थाइरॉयड को कंट्रोल करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

कद्दू के बीज



कद्दू के बीज जिंक का एक बढ़िया स्रोत हैं, जो T4 को एक्टिव T3 में बदलने के लिए जरूरी हैं। अगर आप थाइरॉयड के मरीज हैं, तो आपको इसे डाइट में शामिल करना चाहिए।

थाइरॉयड का कोई स्थायी इलाज नहीं, कंट्रोल रखकर ही रह सकते हैं स्वस्थ

राजगीरा सेलेनियम का एक बढ़िया स्रोत है, जो T4 को T3 में बदलने के लिए जरूरी है, क्योंकि डिऑडिनेज एंजाइम (ऐसे एंजाइम जो T4 से आयोडीन एटॉमस को हटाते हैं) सेलेनियम पर निर्भर होते हैं।

दही

दही भी आयोडीन का एक बड़ा स्रोत है। यह एक प्रोबायोटिक सुपरफूड भी है, जो आंतों के स्वास्थ्य को भी बनाए रखता है। यह जरूरी है क्योंकि कई थायरॉयड समस्याएं ऑटोइम्यून बीमारी के कारण होते हैं। ध्यान रहे कि इम्यून पावर को ठीक करने के लिए जरूरी है कि पहले आप आंतों को ठीक करें।



करी पत्ता कॉपर का एक अच्छा स्रोत है जो थायरोक्सिन हार्मोन टी4 के उत्पादन को बढ़ाता है और शरीर के कैल्शियम लेवल को कंट्रोल करके ब्लड सेल्स में टी4 के अधिक अवशोषण को रोकता है।

करी पत्ता

सब्जा या तुलसी के बीज



सब्जा के बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं जो अच्छे मेटाबॉलिज्म को बनाए रखते हैं। इतना ही नहीं, यह छोटे-छोटे बीज थायरॉयड ग्रंथि के कामकाज को

बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

मूंग दाल

मूंग दाल बीन्स की तरह आयोडीन प्रदान करता है और मूंग के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि वे सभी बीन्स में पचाने में सबसे आसान हैं। यही वजह है कि यह थायराइड के लिए सबसे बेस्ट फूड है।

अनार

अनार में पॉलीफेनोल्स होते हैं, जो शरीर से मुक्त कणों को हटाने में मदद करते हैं, जिससे सूजन कम होती है। अनार के सेवन से आपकी थायरोयड ग्रंथि के कामकाज को बढ़ावा मिलता है।



गंभीर बीमारी की जड़ है बैठकर काम करना

तकनीक ने जीवन आसान बना दिया है। अब किसी काम को करने के लिए ज्यादा शारीरिक मेहनत नहीं करनी पड़ती। लेकिन ये आराम नुकसानदायक भी हो सकता है। क्योंकि, इसने हमारे बैठे रहने के समय को बढ़ा दिया है और साथ में सिटिंग जॉब से गंभीर परिणाम देखने को मिल सकते हैं। न्यूट्रिशनलिस्ट और हेल्थ एक्सपर्ट ने बताया कि बैठे रहना धूम्रपान जितना खतरनाक है। इससे 34 से ज्यादा बीमारी हो सकती हैं, जिन्हें सिटिंग डिजीज कह सकते हैं। ये बीमारी इतनी खतरनाक हैं कि एक बार होने के बाद पीछा नहीं छोड़ती।

सिटिंग डिजीज क्या है?

ज्यादा देर तक बैठे रहने से 34 से ज्यादा बीमारी हो सकती हैं। जो कि लाइफस्टाइल से जुड़ी हैं, कुछ प्रमुख नाम इस प्रकार हैं।

- हार्ट डिजीज
- टाइप 2 डायबिटीज
- हाई बीपी
- बेली फेट
- हाई कोलेस्ट्रॉल
- अपच
- कब्ज, आदि

एक दिन में ज्यादा देर तक बैठे रहने से कई सारी खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं। इन से बचने के लिए एक्सपर्ट ने कुछ काम के टिप्स दिए हैं।

एक्सरसाइज से भी नहीं पड़ता असर

अगर आप सोचते हैं कि एक्सरसाइज करने से इन बीमारियों से बचा जा सकता है तो गलत हैं। अंजलि मुखर्जी के मुताबिक, एक्सरसाइज के बाद भी ये बीमारी हो सकती है। क्योंकि, दिन के बाकी समय में हम बैठे ही रहते हैं। इसलिए इन बीमारियों का खतरा बिल्कुल खत्म नहीं हो जाता।

इतने घंटे बैठने से बचें

जो लोग 7-8 घंटे की सिटिंग जॉब करते हैं और उसके साथ 2-3 घंटे ट्रेवेलिंग में बिताते हैं तो उनके बैठे रहने की अवधि 10 घंटे से ज्यादा हो जाती है। अंजलि मुखर्जी के मुताबिक, शोध कहता है कि एक दिन में 10 घंटे से ज्यादा बैठने से दिल की बीमारी और अन्य दिक्कों का खतरा बढ़ सकता है।

ये टिप्स आएं काम

- अगर संभव हो तो स्टैंडिंग डेस्क का इस्तेमाल करें।
- संभव हो तो वॉल्किंग मीटिंग करें।
- काम के बीच में स्ट्रेचिंग करें।
- रोजाना डीप ब्रीदिंग करें।
- 20 मिनट बैठने के बाद 8 मिनट खड़े रहने और 2 मिनट चलने की कोशिश करें।

ऑक्सीजन लेवल बढ़ाने और ब्रीदिंग एक्सरसाइज के लिए शंख बजाएं

आयुर्वेद और विज्ञान की माने तो शंखनाद से सकारात्मक ऊर्जा का सर्जन होता है जिससे आत्मबल में वृद्धि होती है। शंख में प्राकृतिक कैल्शियम, गंधक और फास्फोरस की भरपूर मात्रा होती है। शंख से मुख के तमाम रोगों का नाश होता है। ऑक्सीजन लेवल को बढ़ाने के लिए ब्रीदिंग एक्सरसाइज और प्रोन पोजिशन को एक बेहतर विकल्प माना जा रहा है तो वहीं

अगर आप फेफड़ों को तंदुरुस्त रखना चाहते हैं तो शंख बजाना आपके लिए आसान तरीका हो सकता है।

- यदि आप पूजा स्थान पर रखे शंख को पूजा के अलावा अपने आप को स्वस्थ रखने हेतु प्राणायाम के साथ इस्तेमाल करते हैं तो आप दीर्घायु रह सकते हैं।
- शंख बजाने से हृदयाघात,

रक्तचाप की अनियमितता, दमा, मंदाग्नि, शुगर, पेट संबंधित में लाभ होता है।

- शंख बजाने से फेफड़े पुष्ट होते हैं। प्रतिदिन शंख फूकने वाले को गले और फेफड़ों के रोग नहीं होते।
- शंख में पानी रखकर पीने से मनोरोगी को लाभ होता है, उतेजना कम होती है।
- शंख की ध्वनि से दिमाग व स्नायु तंत्र सक्रिय रहता है।

- शंख बजाने से योग की 3 क्रियाएं एकसाथ होती हैं- कुंभक, रेचक, प्राणायाम।
- शंख की ध्वनि से नकारात्मक शक्तियां भी दूर होती हैं।
- शंख वादन से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- शंख बजाने से चेहरे, श्वसन तंत्र, श्रवण तंत्र तथा फेफड़ों का व्यायाम होता है।
- अगर आपको खांसी, दमा, पीलिया, ब्लडग्लूकोज या दिल से संबंधित मामूली से लेकर गंभीर बीमारी है तो इससे छुटकारा पाने का एक सरल-सा उपाय है। शंख बजाए और रोगों से छुटकारा पाइए।



साइटिका के दर्द से परेशान हैं तो जरूर करें गोमुखासन

साइटिका का दर्द पैरों में नसों में दबाव पड़ने के कारण होने वाला दर्द है, जो कमर से संबंधित नसों में सूजन का कारण भी बन सकता है। साइटिका का दर्द होने पर चलने फिरने या पैरों को मोड़ने में समस्या हो सकती है। वहीं कंधे के आस-पास के नसों में खिंचाव होने के कारण कंधे में भी दर्द होने लगता है। शरीर के इन दोनों ही हिस्सों पर दर्द होने के कारण आपको काम करने में समस्या होना आम बात है। इस्टाग्राम पेज पर योग प्रशिक्षक ने एक वीडियो शेयर कर साइटिका और कंधे के दर्द से राहत पाने

के लिए गोमुखासन करने की सलाह दी है। गोमुखासन तीन शब्दों से मिलकर बना है, गो-मुख-आसन जहां गो का अर्थ गाय है, मुख का अर्थ चेहरे से है और आसन का अर्थ मुद्रा है। मुड़े हुए पैर गाय के मुंह की आकृति बनाते हैं जबकि कोहनियां गाय के कान की तरह दिखती हैं। इसलिए, इसे आमतौर पर गाय-मुख मुद्रा के रूप में जाना जाता है। गोमुखासन करने का तरीका क्या है

- अपने पैरों को जमीन पर फैलाकर बैठ जाए और दंडसन या

- स्टॉफ पोज से शुरुआत करें।
- अब अपने पैरों को खोलें और फिर घुटनों को मोड़ लें।
- अपने बाएं पैर को अपने दाएं हिप्स के पास ले जाएं।
- अब अपने दाहिने पैर को अपने बाएं कूल्हे के पास ले जाएं।

- इस दौरान आपका दाहिना घुटना आपके बाएं घुटने के ऊपर होना चाहिए।
- इस प्रक्रिया के दौरान सांल लें और अपने दाहिने हाथ को छत की ओर सीधी स्थिति में रखें।

गोमुखासन करने के क्या फायदे हैं

- गोमुखासन हिप्स को फैलाता है, जो साइटिका नर्व दबाव को कम करने में मदद कर सकता है, जिससे साइटिका के दर्द को कम किया जा सकता है।
- यह आसन कंधों को खोलने में मदद करता है, जिससे जकड़न दूर होती है और कंधे के दर्द से आराम मिलता है।
- गोमुखासन आपकी छाती को खोलकर पोश्चर में सुधार करता है और कंधों के तनाव से राहत देता है।
- यह मुद्रा रीढ़ की हड्डी को सही रखने में मदद करती है, जो रीढ़

की हड्डी में होने वाली असुविधा को कम कर सकती है। गोमुखासन के नियमित अभ्यास से हिप्स, कंधों और रीढ़ का लचीलापन बढ़ता है, जिससे शरीर के इन हिस्सों में होने वाली असुविधा को कम करने में मदद मिलती है। गोमुखासन शरीर के मांसपेशियों की ताकत को संतुलित करने में मदद करता है, किसी भी असंतुलन को दूर करता है जो दर्द का कारण बन सकता है। गोमुखासन का अभ्यास आपके साइटिका और कंधे के दर्द से राहत दिला सकते हैं, लेकिन ध्यान रहे अगर आप इसे पहली बार कर रहे हैं तो किसी एक्सपर्ट की निगरानी में ही करें।

- सांस छोड़ें और अपनी कोहनी को ऊपर की ओर मोड़ें और दाहिने हाथ को पीछे की ओर लाएं।
- अब अपने बाएं हाथ को पीछे की ओर मोड़ कर अपने पीठ के केंद्र को छूते हुए कोहनी को धीरे से जमीन की ओर झुकाएं।
- पीठ के पीछे से अपने हाथों को एक साथ पकड़ने की कोशिश करें और जितना संभव हो सके उंगलियों को मिलाएं।
- अगर हाथों को पकड़ना मुश्किल हो तो स्ट्रेप या बेल्ट को आप प्रोप की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।
- अपनी रीढ़ को सीधी स्थिति में रखें और अपने सिर को आगे की ओर झुकने से बचाएं।
- साइटिका और कंधे के दर्द से राहत पाने के लिए इस आसन का अभ्यास रोजाना करें।



रवि और सरंग के प्रोडक्शन उदारियां ने पूरे किए 1000 एपिसोड्स

रवि दुबे और सरंग मेहता द्वारा प्रोड्यूस किया गया उदारियां ने अपने एंटरटेनिंग और दिलचस्प टिक्स्ट और टर्न से व्यूअर्स को अपनी तरफ खींचा है। शो ने दर्शकों को अपनी टेलीविजन स्क्रीन से बांधे रखा है और ऐसे में प्रोड्यूसर कोशिश कर रहे हैं कि दर्शकों को टेलीविजन से जुड़ा हुआ रखें। उदारियां ने अपनी शुरुआत से ही दर्शकों का प्यार और सम्मान हासिल किया है, चाहे वह एक्टर हो या प्रोड्यूसर-रवि दुबे और सरंग मेहता-सभी को उनकी कड़ी मेहनत और दर्शकों को दिए गए कंटेंट की क्वालिटी के लिए तारीफें मिल रही हैं। उदारियां की शुरुआत 15 मार्च, 2021 को हुई थी। सरंग मेहता और रवि दुबे के द्वारा प्रोड्यूस, इस प्रोजेक्ट में पहले प्रियंका चारह चौधरी, ईशा मालवीय, अंकित गुणा, दिवकल अरोड़ा और हितेश भारद्वाज थे, और अब, लीप के बाद, इसमें अलीशा परवीन खान, अनुराज चहल और अदिति भगत हैं।



इमरान हाशमी और प्रतीक गांधी के साथ

स्क्रीन शेयर करेंगी सई ताम्हणकर

एक्ट्रेस सई ताम्हणकर ग्राउंड जीरो और अनिम में एक्टर इमरान हाशमी और प्रतीक गांधी के साथ स्क्रीन शेयर करती नजर आएंगी। एक्ट्रेस ने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि वह अपने जैसे लोगों के लिए दरवाजे खोल रही हैं जो अपने सपनों को हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। एक्सलेंट एंटरटेनमेंट के साथ एक बार फिर से काम करने को लेकर सई ने कहा, यह मेरे लिए बहुत ही शानदार एहसास है, क्योंकि एक्सलेंट एंटरटेनमेंट उन अग्रणी प्रोडक्शन हाउसों में से एक है जिसके साथ हर कोई काम करना चाहता है। मुझे उनके साथ तीन बार काम करने का मौका मिला, जिसमें डब्बा कार्टेल भी शामिल है। अपने सह-कलाकारों के बारे में बात करते हुए एक्ट्रेस ने इमरान हाशमी और प्रतीक गांधी की जमकर तारीफ की। उन्होंने कहा कि दोनों ही कलाकार अद्भुत हैं। एक्ट्रेस सई ने कहा, उनके साथ काम करने का सौभाग्य पाकर मैं दर्शकों को वह जादू दिखाने के लिए उत्साहित हूँ जो हमने साथ मिलकर बनाया है। यह आश्चर्यजनक लगता है और मुझे आशा है कि मैं अपने जैसे लोगों के लिए दरवाजे खोल रही हूँ जो अपने सपने को हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं और मुझे आशा है कि मैं ऐसा करना जारी रखूँगी। ग्राउंड जीरो और अनिम के अलावा, उनके पास डब्बा कार्टेल भी है, जो इस साल के अंत में नेटफ्लिक्स पर रिलीज हो जाएगा।

अब विदेश में रहेगी बच्चन फैमिली की जान

लाडली आराध्या के लिए ऐश-अभिषेक ने लिया बड़ा फैसला !

बॉलीवुड के मोस्ट लिविंग कपल ऐश्वर्या राय बच्चन और अभिषेक बच्चन साल 2007 में शादी की थी। कपल ने 2011 में प्यारी सी बेटी आराध्या का स्वागत किया था। आराध्या के जन्म के बाद से ही ऐश्वर्या अपनी लाडली की परवरिश पर ध्यान दे रही हैं। ऐश ने अपनी लाडली को बेहद ही अच्छे संस्कार दिए हैं। वह जहाँ भी जाती है आराध्या को साथ लेकर जाती हैं। वहीं अब खबरें आ रही हैं कि बच्चन फैमिली की जान यानि आराध्या उन्हें छोड़कर विदेश जा रही हैं। जी है... रिपोर्ट के अनुसार, ऐश्वर्या राय बच्चन और अभिषेक बच्चन की लाडली अपनी पढ़ाई के लिए लंदन या न्यूयॉर्क जा सकती हैं। खबर के मुताबिक सुत्र ने बताया ऐश्वर्या राय बच्चन और अभिषेक बच्चन ने अपनी बेटी आराध्या के लिए एक स्पेशल होली पार्टी की मेजबानी की। स्टार्स के एक करीबी सुत्र ने पोर्टल को बताया कि इस साल की होली आराध्या के लिए भारत में रोंगों का आखिरी त्योहार हो सकती है, क्योंकि वह अपनी आगे की पढ़ाई के लिए विदेश जा सकती हैं। सुत्र के मुताबिक आराध्या धीरुभाई अंबानी स्कूल में पढ़ रही हैं और परीक्षा पूरी करने के बाद वह 10वीं कक्षा में होंगी। आराध्या आगे की पढ़ाई के लिए लंदन या न्यूयॉर्क शिफ्ट हो जाएंगी। हमें नहीं पता कि वह कब यात्रा करेंगी लेकिन यह तय है कि उनके माता-पिता उन्हें विदेश भेजना चाह रहे हैं। सुत्र ने कहा- ऐश्वर्या ने अपने दोस्तों व परिवार के लिए होली पार्टी की मेजबानी की और इसमें मुख्य रूप से आराध्या के दोस्त भी शामिल थे। सभी ने अपने दिन का भरपूर आनंद लिया। होली आराध्या के पसंदीदा उत्सवों में से एक है और इंटरनेट पर वायरल हो रही तस्वीरें साबित करती हैं कि उन्हें वह त्योहार मनाना बहुत पसंद है। अब आराध्या के विदेश जाने में कितनी सच्चाई है ये जल्द पता चल जाएगा।

पंजाबी मुटियार बन रूबीना ने चुराया फैस का दिल

इंडस्ट्री में नई मां बनीं रूबीना दिलाइक निस्संदेह एक स्टायलिश मां के खिताब की हकदार हैं। मातृत्व के इस नए अध्याय को अपनाते हुए एक्ट्रेस स्टायल और लॉकिंग मॉडम दोनों का परिचय दे रही हैं। बेटीयों की देखभाल करते हुए रूबीना अपने करियर पर भी बखूबी से ध्यान दे रही हैं। रूबीना ने अब तक बोल्ड आउटफिट्स में कई तस्वीरें शेयर की लेकिन उनका हालिया फोटोशूट हर किसी का दिल जीत रहा है। सामने आई तस्वीरों में रूबीना पंजाबी मुटियार बन लोगों का चेन चुराती नजर आ रही हैं। अपने एथनिक आउटफिट में से रूबीना ने ग्रीन कलर का मखमली सूट चुना जो उन्हें बला का खूबसूरत बना रहा है। इसके साथ उन्होंने खूबसूरत हरे दुपट्टा पेरार किया था। अपने लुक को पूरा करने के लिए रूबीना ने सुनहरे झुमके, एक अंगूठी और हरे रंग की मोजरी पहनें हुईं थी जो उनके आउटफिट पर कड़ाई के साथ पूरी तरह से मेल खा रही थी। उनका शानदार लुक गुलाबी मेकअप, फूलें हुए गाल, हल्का गुलाबी लिप कलर और न्यूड आईशैडो के साथ पूरा हुआ। इसके साथ ही उनके घुंघराते बालों खुला छोड़ था। इन तस्वीरों को शेयर कर एक्ट्रेस ने लिखा-पहे जड़ी तुलानु मिलन आ रही, 5 अप्रैल नू... चल आया भज्ज चलिए। फैस उनकी इन तस्वीरों को काफी पसंद कर रहे हैं। रूबीना ने छोटी बहू से अपने करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद वह पुनर्विवाह - एक नई उम्मीद, देवों के देव...महादेव, और शक्ति - अस्तित्व के एहसास की में काम किया। रूबीना ने बिग बॉस 14 की टॉपी भी अपने नाम की। इसके अलावा वह खतरों के खिलाड़ी सीजन 12 और झलक दिखला जा सीजन 10 में नजर आ चुकी हैं।



प्रोड्यूसर ने किया खुलासा अंकिता लोखंडे ने बिना पैसे लिए की फिल्म 'स्वातंत्र्य वीर सावरकर'

अंकिता लोखंडे इस वक्त फिल्म 'स्वातंत्र्य वीर सावरकर' को लेकर चर्चा में हैं। फिल्म में रणदीप हुड्डा अहम किरदार में हैं और अंकिता लोखंडे ने वीर सावरकर की पत्नी यमुनाबाई की भूमिका निभाई है। फिल्म में रणदीप के साथ-साथ अंकिता के काम की भी तारीफ हो रही है। खबर आ रही है कि अंकिता ने ये फिल्म मुफ्त में की है, उन्होंने इसके लिए एक रुपये भी चार्ज नहीं किए। सभी के मन में सवाल खड़े हो रहे हैं कि अंकिता ने ऐसा क्यों किया? इसका जवाब खुद फिल्म के प्रोड्यूसर संदीप सिंह ने किया है। इंटरव्यू में संदीप ने बताया कि अंकिता उनकी अच्छी दोस्त हैं और बुरे वक्त में उनके साथ खड़ी रही हैं। संदीप ने कहा, इस मूवी से पहले मैं कई बड़ी मूवीज के साथ ही जुड़ चुका हूँ। मैंने संघर्ष के दिनों को भी देखा है, लेकिन उस वक्त अगर कोई मेरा साथ था तो वह मेरी दोस्त अंकिता लोखंडे थीं। अंकिता और उनकी दोस्त कंगना रनौत ने हमेशा मेरा सपोर्ट किया है। संदीप ने बताया कि अंकिता ने उन्हें कहा था कि उन्हें डायरेक्टर बनना चाहिए और जब भी वह फिल्म बनाएंगे अंकिता उसमें एक्टिंग करेंगी। संदीप ने बताया कि जब उनके मन में इस फिल्म का विचार आया तो उनके साथ कोई काम नहीं करना चाहथा था। उन्होंने कई मीडिया ट्रायल को भी फेस किया।



रवीना ने कहा मैं अपने बच्चों की सबसे अच्छी दोस्त हूँ

शो पटना शुक्ला में नजर आने वाली एक्ट्रेस रवीना टंडन ने कहा कि वह अपने बच्चों की सबसे अच्छी दोस्त हैं। साथ ही उन्होंने कहा कि मुझे इससे अपने अपकॉमिंग शो में अपने ऑन-स्क्रीन बेटे के साथ रिश्ता बनाने में मदद मिली। तन्वी शुक्ला का किरदार निभाने वाली रवीना टंडन ने कहा, फिल्म में एक सीन है जहाँ तन्वी का बेटा अपना लंचबॉक्स भूल जाता है, वह उसे पहुंचाने के लिए स्कूल बस का पीछ करती है। मुझे लगता है कि यह एक ऐसा दृश्य है जिससे हर मां जुड़ाव महसूस करेगी। उन्होंने कहा, हर घर में सुबह व्यस्तता रहती है, लेकिन एक मां उस अव्यवस्था को तोड़कर अपने बच्चों के लिए आगे आती है और यह कुछ ऐसा है जो मैंने व्यक्तिगत रूप से तब किया है जब मेरे बच्चे स्कूल जाते थे। इसके बाद उन्होंने अपनी बेटी रिशा और बेटे रणबीर के साथ अपने रिश्ते पर खुलकर बात की। एक्ट्रेस ने कहा, मैं अपने बच्चों की सबसे अच्छी दोस्त हूँ, और शो में मेरा किरदार तन्वी भी ऐसी ही है। पटना शुक्ला के साथ उस केमिस्ट्री को पढ़े पाने से मेरी अपने बच्चों से जुड़ी कुछ यादें ताजा हो गईं। मुझे यकीन है कि दर्शक तन्वी और उनके बेटे की दोस्ती को महसूस करेंगे। पटना शुक्ला शो एक निडर वकील पर आधारित है जो एक छात्रा को शिक्षा घोटाले में फंसता देखकर मामले को अपने हाथों में ले लेती है और जल्द ही उसे एहसास होता है कि वह एक व्यक्ति के खिलाफ खड़ी है जो सीएम का उम्मीदवार है। पटना शुक्ला 29 मार्च से डिज्जी प्लस हॉटस्टार पर प्रसारित होगी।

चंद्र चैंपियन के लिए कार्तिक आर्यन ने ली 14 महीने की बॉक्सिंग ट्रेनिंग

बॉलीवुड स्टार कार्तिक आर्यन जल्द ही अपकॉमिंग स्पोर्ट्स ड्रामा चंद्र चैंपियन में नजर आएंगे। एक्टर ने इस फिल्म की तैयारी के लिए 14 महीने तक बॉक्सिंग की ट्रेनिंग ली। एक्टर फिल्म में पैरालंपिक स्वर्ण पदक विजेता की भूमिका में नजर आएंगे। अपने किरदार में पूरी तरह डबलने के लिए कार्तिक ने एक सख्त फिटनेस गाइडलाइन का पालन किया। इसके लिए एक्टर ने अपना 20 किलो तक वजन भी कम किया। इसके साथ ही उन्होंने अपने खाने-पीने का भी ध्यान रखा, जिसमें उन्होंने चीनी को पूरी तरह से छोड़ दिया। फिल्म का कैमवास भी काफी बड़ा है। इसकी शूटिंग भारत और यूके में की गई है। यह पहली बार है जब एक्टर ने इतनी शारीरिक रूप से मांग वाली भूमिका में कदम रखा है, यह देखते हुए कि यह मुस्लीकांत पेटकर पर आधारित है। चंद्र चैंपियन का निर्देशन बजरंगी भाईजान, एक था टाइगर, न्यूयॉर्क और 83 जैसी फिल्मों के लिए मशहूर कबीर खान ने किया है। सत्यप्रेम की कथा पर उनके आखिरी सफल सहयोग के बाद निर्माता साजिद नाडियाडवाला के साथ कार्तिक फिर वापस आए हैं। साजिद नाडियाडवाला और कबीर खान द्वारा संयुक्त रूप से निर्मित, चंद्र चैंपियन 14 जून, 2024 को सिनेमाघरों में आने के लिए तैयार है।

दंगल गर्ल फातिमा सना शेख ने बॉलीवुड में पूरे किए 8 साल

2016 में आमिर खान स्टार दंगल से डेब्यू करने वाली एक्ट्रेस फातिमा सना शेख ने बॉलीवुड इंडस्ट्री में आठ साल पूरे कर लिए हैं। उन्होंने अपने एक्टिंग करियर में लुडे, अजीब दास्तां, थार, धक धक और सैम बहादुर जैसी शानदार फिल्मों की हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि वह भाग्यशाली हैं कि उन्हें इंडस्ट्री में काम करने का मौका मिला। अपनी एक्टिंग जर्नी के बारे में बात करते हुए फातिमा ने आईएनएस से कहा, मैं बहुत भाग्यशाली महसूस कर रही हूँ। बहुत से लोगों के लिए इंडस्ट्री में आना अभी भी सपना बना हुआ है। मैं खुद को सौभाग्यशाली मानती हूँ कि मुझे यह अवसर मिला। मैंने ऑडिशन दिया और मेरी कड़ी मेहनत रंग लाई, मुझे कई शानदार फिल्मों मिलीं। चाहे दंगल की गीता फोगट हो या सैम बहादुर में शशि कुमार यादव, या फिर पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की भूमिका, फातिमा ने हमेशा स्क्रीन पर सशक्त महिलाओं का किरदार बेहतरीन तरीके से निभाया है। एक्ट्रेस ने कहा, ऐसे किरदार मुझे उत्साहित करते हैं। मैं किरदारों के साथ एक्सपेरिमेंट करते रहना चाहती हूँ। एक्सप्लोर करना चाहती हूँ लेकिन अगर मैं किसी रोल या कनेक्टर या ग्राफ के बारे में एक्साइटिड नहीं हूँ तो मैं उस पर बिल्कुल भी समय खर्च नहीं करती। एक्ट्रेस जल्द ही मेट्रो... इन दिनों और उल जल्लु इश्क में नजर आएंगी।

अदिति राव हैदरी ने सिद्धार्थ संग गुपचुप रचाई शादी !

अदिति राव हैदरी अपनी अपकॉमिंग वेब सीरीज हिरामंडी को लेकर चर्चा में हैं, लेकिन इस बीच एक खबर सामने आई है, जिसने फैंस को चौंका दिया है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अदिति ने हैदराबाद के एक मंदिर में अपने लॉन टाइम बॉयफ्रेंड सिद्धार्थ के साथ शादी रचा ली है। सोशल मीडिया पर इस खबर के वायरल होते ही फैंस कपल को ढेर सारी शुभकामनाएं दे रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो एक्टर सिद्धार्थ और अदिति राव हैदरी ने कथित तौर पर आज तेलंगाना के वानापर्थी जिले के श्रीरंगपुर में श्री रंगनायकस्वामी मंदिर में शादी कर ली है। बता दें कि पिछले काफी दिनों से दोनों की शादी की खबरें न्यूज हैडलाइन का हिस्सा बनी हुई थीं। अदिति राव और सिद्धार्थ काफी समय से लिव-इन रिलेशनशिप में रह रहे हैं। वहीं दोनों को मह ससुरम 2021 में आई फिल्म की शूटिंग के दौरान उन्हें प्यार हो गया था। अदिति राव हैदरी और सिद्धार्थ के अफेयर की खबरें काफी समय चली आ रही हैं। यहां तक कि बीते साल से यह अफवाह है कि दोनों एक दूसरे को डेट कर रहे हैं, इसके साथ ही कई बार दोनों कलाकारों को एक साथ देखा गया है। दोनों एक-दूसरे पर प्यार लुटाने का कोई मौका नहीं छोड़ते हैं। अब दोनों ने शादी कर अपने रिश्ते पर पक्की मुहर लगा दी है। खबरों की मानें तो परिवार वालों और करीबी रिश्तेदारों के बीच यह विवाह कार्यक्रम संपन्न हुआ है। खबरों की मानें तो अभिनेत्री अदिति और सिद्धार्थ ने अपनी शादी ट्रेडिशनल रीति-रिवाजों के अनुसार की है, कपल की शादी के लिए तमिलनाडु के पुजारियों को बुलाया गया था, जिस मंदिर में दोनों की शादी हुई है वानापर्थी में है और ऐसे में इस जगह से अदिति का खास कनेक्शन है।



