

बीएम मेमोरियल स्कूल के शिक्षक को मिला कराटे में गोल्ड मेडल



पूर्वांचल सूर्य प्रतिनिधि, बड़कगांव। ठाकुर मुहूल्ला निवासी एवं बीएम मेमोरियल स्कूल के शिक्षक अनु कुमारी 8 अप्रैल को साहै नाथ विश्वविद्यालय, रांची में अधिजीत कराटे राष्ट्रीय स्तर पर बालक तथा यात्रा स्तर पर गोल्ड मेडल लाने पर उन्हें प्रमाण पत्र एवं मैडल देकर सम्मानित किया गया। अनुभवी अनुभव केंद्र भी स्थापित कर रही है। कंपनी के मुताबिक एसएस एक्सप्रेसियल सेंटर व्यापक सेवाएं प्रदान करेगा, जो रांची और झारखण्ड के आसपास के क्षेत्रों में ग्राहकों के लिए एक अद्वितीय अनुभव होगा।

अल्ट्रावॉयलेट के मुख्य कार्यकारी और सह-संस्थापक, नारायण सुब्रह्मण्यम् ने कहा कि आधुनिकतम तकनीक से लैस अल्ट्रावॉयलेट की स्कूटी और बाइक बन गई है। हालांकि उत्पाद पोर्टफोलियो को रांची में एफ77

बार्थांड देने में विधायक रोशन लाल चौधरी, पूर्व विधायक अंबा प्रसाद, जिला परिषद सदस्य सुनीता देवी, याशमीन निशा, बीएम मेमोरियल स्कूल के निदेशक संदीप कुशवाहा, उपनिदेशक पिंटू कुशवाहा दिक्कर, प्राचार्य कैलाश कुमार, उपचारार्थ पूनम कुमारी, विद्यालय के शिक्षक चेयरमैन रंजन कुमार, वरिष्ठ शिक्षक ब्रह्मदेव सिंह चौहान, अंबा कुमार पासवान, सहित अन्य लोगों ने उज्ज्वल भविष्य कामान करते हुए बधाई दिया।

सैमसंग ने भारत में एसी बाजार में मारी बड़ी छलांग



रांची। सैमसंग ने एयर कंडीशनर की विक्री में इंडस्ट्री को पीछे छोड़ दिया है। कंपनी ने बताया कि जनवरी से मार्च के बीच इसके एर कंडीशनर की विक्री में 2 गुना बढ़ि दुहर, जो उग्रो की 20-25 तक की बढ़ि से अधिक है। इस बढ़ती री से सैमसंग को भारत में कैलेंडर वर्ष की पहली तिमाही में 10% बाजार हिस्सेदारी हासिल करने में मदद मिली है। सैमसंग के डिजिटल एल्प्यूयेज बिजनेस के बाइस प्रेसिडेंट गुप्तराज आलम ने कहा कि हमारा एपी व्यवसाय तेजी से बढ़ रहा है। मार्च तिमाही में हमारी बढ़ि 2 गुना हुई, जिससे हमें अपने आंतरिक अनुमतों के अनुसार 10% बाजार हिस्सेदारी हासिल करने में मदद मिली है। हमें पक्का भरोसा है कि हम इंडस्ट्री में ग्रोथ के नेतृत्व जा रहे हैं, और बेहतर बढ़ि के साथ हमारी बाजार हिस्सेदारी भी अच्छी होगी।

सैमसंग को लोगों ने बताया है कि जैसे-जैसे लोगों की कार्रवाई बढ़ेगी, उनकी इच्छाएं बढ़ेगी और छोटे शहरों के कस्बों में विकासी का इस्तेमाल बढ़ेगा, जैसे-जैसे हम जगह अच्छा विकास होगा। सैमसंग ने अपनी पुरुच को 40% तक बढ़ा दिया है और रूम-एयर कंडीशनर खरीदने के लिए जीरो-कॉस्ट इंफ्रारेड देने के लिए बड़े वित्तीय संस्थानों के साथ साझेदारी की है। आलम ने बताया कि हमने इस साल 19 नए मॉडल लॉन्च किए हैं, हम पूरी तरह से ठंडक देने, बिजली बचाने, इरीबिलिटी और भविष्य के लिए तेजी से बदल रहे हैं। हमारे नए बीपीएस के एसी विड्युटी एसी उपोक्ताओं के पैटर्न और व्यवहार को सीधे खो रहे हैं - चाहे वे घर पर हों, सो रहे हों, या गम्भीर दिन से घर लौट रहे हों। हम ऐर्टर्न के आधार पर, एसी उपोक्ताओं को सबसे ज्यादा कम्फर्ट देने के लिए खुद को एडजस्ट करते हैं।

मुख्यमंत्री से मिला श्री राम जानकी तपोवन मंदिर द्रष्टव्य का प्रतिनिधिमंडल

रांची। मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन से गुरुवार को मुख्यमंत्री आवासीय कार्यालय में श्री राम जानकी तपोवन मंदिर द्रष्टव्य के अध्यक्ष महंत ओम प्रकाश शरण एवं सदस्य प्रणय कुमार, प्रतीत चर्मा, अपोद्या दास तथा प्रियंत्रेश कुमार ने शिश्चिर घेट की। इस अवसर पर उन्होंने मुख्यमंत्री को 14 अप्रैल को श्री राम जानकी तपोवन मंदिर के नवनिर्माण हेतु आयोजित होने वाले शिला पूजन कार्यक्रम में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया।

राष्ट्रीय राजमार्ग निर्माण हेतु समीक्षा बैठक में दिए गए आवश्यक निर्देश

पूर्वांचल सूर्य संवाददाता, पाकुड़। उपायुक्त मनीष कुमार की अध्यक्षता में ही 33.3 धरमपुर माड़ से पांडुड़ तक परियोजना से संबंधित समीक्षा की गई। समीक्षा के क्रम में उपायुक्त द्रावा निर्देश दिया गया कि 39 में से 11 मौजा का 37 प्रकाशन समावर 14 अप्रैल तक करना सुनिश्चित करें। साथ ही जिला भू-अर्जन पदाधिकारी संबंधित विवादित मामलों का सुनवाई कर एक साथ के अंतर्निष्ठन करें।

बैठक में जिला भू-अर्जन पदाधिकारी, नेशनल हाईटेक डिवीजन देवरप के कार्यपालक अधिकारी, निवृत्तीवाहा अंचलाधिकारी, रिपोर्टर अंचलाधिकारी, अंचल नियोक्ता, राजस्व कर्मचारी एवं भू-अर्जन कार्यालय के कर्मी सहित अन्य उपस्थिति थी।

संत कोलम्बस मिशन होस्पिटल में

नि-शुल्क स्वास्थ्य शिविर 16 व 17 अप्रैल को

पूर्वांचल सूर्य संवाददाता, पाकुड़। संत कोलम्बस मिशन होस्पिटल में 15 और 16 अप्रैल को जननी स्वास्थ्य मेला के तहत गर्भवती महिलाओं के विशेष निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन होगा। इसमें गर्भवती महिलाओं को निशुल्क डॉक्टर वर्क और मुफ्त दवा, शुगर एवं हीमोलाबिन जाच, जी.पी. जांच, दंत जांच, न्यूरोलॉजिस्ट परामर्श, कैसर रक्तांतर, नेत्र जांच एवं एक समय का भीजन मुफ्त प्रदान किया जाएगा। इसमें साथ ही गर्भवती महिलाओं को अल्ट्रासाउंड व अन्य जांच पर भारी डिस्काउंट प्रदान किया जाएगा। अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कर्मी गर्भवती महिलाओं की सेवा में जुटे रहेंगे। श्रीनिवास सर्वमंगलम सोसाइटी के अध्यक्ष एवं संत मिशन होस्पिटल के संचालक डॉ प्रीती श्रीनिवास के तहत गर्भवती महिलाओं के विशेष निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन होगा। इसमें गर्भवती महिलाओं को अल्ट्रासाउंड व अन्य जांच पर भारी डिस्काउंट प्रदान किया जाएगा। अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कर्मी गर्भवती महिलाओं की सेवा में जुटे रहेंगे। श्रीनिवास सर्वमंगलम सोसाइटी के अध्यक्ष एवं संत मिशन होस्पिटल के संचालक डॉ प्रीती श्रीनिवास के तहत गर्भवती महिलाओं के विशेष निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन होगा। इसमें गर्भवती महिलाओं को अल्ट्रासाउंड व अन्य जांच पर भारी डिस्काउंट प्रदान किया जाएगा। अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कर्मी गर्भवती महिलाओं की सेवा में जुटे रहेंगे। श्रीनिवास सर्वमंगलम सोसाइटी के अध्यक्ष एवं संत मिशन होस्पिटल के संचालक डॉ प्रीती श्रीनिवास के तहत गर्भवती महिलाओं के विशेष निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन होगा। इसमें गर्भवती महिलाओं को अल्ट्रासाउंड व अन्य जांच पर भारी डिस्काउंट प्रदान किया जाएगा। अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कर्मी गर्भवती महिलाओं की सेवा में जुटे रहेंगे।

अल्ट्रावॉयलेट का टेसरैक्ट स्कूटी और शॉकवेब बाइक रांची में लान्च

रांची। सबसे तेज भारतीय मोटरसाइकिल के विनियोगी, अल्ट्रावॉयलेट ने रांची में अपनी अत्यधिक उत्पाद रेंज पेश करने की घोषणा की। अल्ट्रावॉयलेट याहू सेवा को बेहतर बनाने के लिए इस साल रांची में अपना अत्यधिक उत्पाद केंद्र भी स्थापित कर रही है। कंपनी के मुताबिक एसएस एक्सप्रेसियल सेंटर व्यापक सेवाएं प्रदान करेगा, जो रांची और झारखण्ड के आसपास के क्षेत्रों में ग्राहकों के लिए एक अद्वितीय अनुभव होगा।

अल्ट्रावॉयलेट के मुख्य कार्यकारी और सह-संस्थापक, नारायण सुब्रह्मण्यम् ने कहा कि आधुनिकतम तकनीक से लैस अल्ट्रावॉयलेट की स्कूटी और बाइक बन गई है। हालांकि उत्पाद पोर्टफोलियो को रांची में एफ77



प्रदान करती हैं। यह महज 2.8 सेकंड में 0 से 60 किमी/घंटा की रफ्तार पकड़ लेती है और 323 एफ77 ग्राहकों के लिए उपलब्ध हैं। किलोमीटर प्रति घंटा की प्रभावशाली आईडीसी रेंज के साथ 155 एनएम का जबरदस्त पीक टॉक

स्ट्रीट की कीमत 2,99,000 है। एफ77 मार्च 2 और एफ सुपर स्ट्रीट की बुकिंग कंपनी की बोक्साइट पर की जा सकती है।

कंपनी ने दो नए मुख्य अधिकारी के उत्पाद - दुनिया का सबसे ऊन इलेक्ट्रिक स्कूटर- टेसरैक्ट और एक नवोनेमी एसएसएस एक्सप्रेसियल सेंटर के लिए एक्सेक्यूटिव कैम्पोरियल स्टॉकवेब का भी अनावरण किया। टेसरैक्ट में इस खंड में पहली बार इंटीग्रेटेड राइडर और डैशैक्मी की सुविधा प्रदान की गई है, जो ओम्बी-सेंस मिरर के साथ सहजता से जड़ा हुआ है। यह ब्लाइंड्स्पॉट डैट्कॉर्सन, लेन ट्केंज, एफटरट्रैक स्कूटर से लैस और राजमोहन ने कहा कि रांची में एक ग्राहक बोर्डप्लॉट के उपलब्ध हैं। यह बड़ी हुई सुविधा और डैशैक्मी की गति गहराई के अनुकूलित करता है। उत्पाद के लिए एक डैशैक्मी रिपर रिपर विकास की गति गहराई के अनुकूलित करता है। एफ77 मार्च 2 और एफ सुपर स्ट्रीट के साथ 155 किमी/घंटा की टॉप स्पीड है।

एफ77 मार्च 2 और एफ सुपर स्ट्रीट के साथ 155 किमी/घंटा की टॉप स्पीड है।

मंत्री सुदिव्य कुमार ने खेल परिसरों का किया निरीक्षण

खिलाड़ियों क

सम्पादकीय

संपादकीय

मनोज कुमार हिंदी सिनेमा के उन चंद अभिनेताओं में थे, जिन्होंने बटवारे की त्रासदी को भोगा था। पाकिस्तान और चीन से संघर्ष के बाद निराश भारतीयों के मन में देशभक्ति की अलख जगाने का बड़ा उठाने वाले वे अकेले कलाकार थे। उस दौर में जब भारत अपने बूने खड़ा हो रहा था, तब उन्होंने नागरिकों के मन में देश की संस्कृति और उसकी महानत पर गर्व करना

मनोज कुमार की फिल्मों में देशभक्ति की भावना व्यापक थी

सिखाया, जो आज के राष्ट्रवाद से कहीं बड़ा फलक था। उनकी फिल्मों में देशभक्ति का जज्बा उस दौर के करोड़ों दर्शकों के मन में उत्तरता चला गया। शायद इसीलए कभी-कभी मनोज कुमार कहते थे कि देशभक्ति थोपी नहीं जानी चाहिए। दरअसल, भारतीय नागरिकों में जिस तरह की देशभक्ति वे देखना चाहते थे, उसे उन्होंने बख्बी अधिकर किया

और पूरब से लेकर पश्चिम तक उन्होंने भारत की ही बात सुनाई। इस तरह एक कलाकार के रूप में राष्ट्रीय चेतना की नींव मजबूत की और देशभक्ति की धारा बढ़ाई। उनकी फिल्म 'शहीद' को कौन भूल सकता है। मनोज कुमार जब भगवत् संहिता की मां से मिले, तो उन्होंने कहा था कि तुम मेरे बेटे जैसे लगते हो। मनोज कुमार की फिल्मों में देशभक्ति की भावना व्यापक थी।

वह एक राष्ट्र तक सीमित नहीं थी। उसमें करोड़ों नागरिकों के दुख-सुख और उनकी भावनाएं भी जुड़ी थीं। 'उपकार' और 'पूरब पश्चिम', फिर 'क्रांति' जैसी फिल्मों ने नेतृत्व देशवासियों, बल्कि विदेश में रहने वाले प्रवासी भारतीयों को भी ज़क़ज़ोर कर रख दिया था। निश्चित रूप से उनकी फिल्मों में लाली गई देशभक्ति नहीं थी। न ही मनोज कुमार उनके जरिए अपना कोई भारत की तस्वीर थी, एक राष्ट्रीय भावना थी।

विचार या दृष्टिकोण किसी पर थोप रहे थे। उनका एकमात्र लक्ष्य था, देशभक्ति जगाना और लोगों के मन में राष्ट्र के लिए कुछ कर गुजरने का जज्बा पैदा करना। इसमें वे काफी हृद तक कामयाब रहे। उन्होंने अपनी फिल्मों के माध्यम से सिर्फ देशभक्ति की बात नहीं की, गरीबी, बेरोज़गारी, भूख और भ्रष्टाचार से बदहाली का भी चेहरा दिखाया। बाढ़ और सूखे से हल्काना किसानों और कामगारों की दुर्दशा की भी बात की। इस तरह मनोज कुमार की फिल्मों में पूरे भारत की तस्वीर थी, एक राष्ट्रीय भावना थी।

संसार के कल्पणा का मार्ग है महावीर के सिद्धांत

संदीप सजन

भगवान महावीर, जैन धर्म के चौवीसवें तीर्थकर के रूप में था। धार्मिक मान्यता अनुसार संसार में पूजे ही जाते हैं लेकिन सही मानवने में देखा जाए तो वे संसार में मानवता के सच्चे मसीहा थे। उनका जीवन और शिक्षाएं न नेतृत्व देखिए। बल्कि सामाजिक, नैतिक और पर्यावरणीय संस्कृति में भी प्रासारिक हैं। उनके अहिंसा, सत्य, अपरिहरण, अचौर्य और ब्रह्मचर्य के सिद्धांत संसार के कल्पणा के लिए बहुत पूर्ण हैं। उनके जीवन, दर्शन और शिक्षाओं की आधुनिक संदर्भ में प्रासारिकता है।

भगवान महावीर का जन्म आज से 2624 वर्ष पूर्व (599 ईसा पूर्व) वैशाली (वर्तमान बिहार, भारत) के कुंडाम में हुआ था। उनके पिता सिद्धांत एक क्षत्रिय राजा थे और माता विश्वाला था। बचपन से ही वह वर्धमान में करुणा और विचारशीलता के लक्षण दिखाई देने लगे थे। एक प्रसिद्ध कथा कथा के अनुसार, वैष्णव वर्षाचार्य उनके जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे। उनके बाद, लेकिन वर्धमान में उन्होंने अहिंसक स्वभाव का प्रारंभिक संकेत थी। 30 वर्ष की आयु में, अपने माता-पिता की मृत्यु के बाद, वर्धमान ने सांसारिक जीवन का त्याग का दिया। उन्होंने अपने भाई नव्वीर्धन से वर्धमान से प्राप्ति की और शिक्षाओं की आयुर्वेद कथा के अनुसार, वैष्णव वर्षाचार्य उनके जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे। एक वर्ष बाद, लेकिन वर्धमान में उनके कानों में कील ठोक दी, लेकिन महावीर की ओर लगे थे, कहते थे कि अवश्यकता से अधिक संचय करना आत्मा को बंधन में डालता है। यह सिद्धांत हमें संतोष और सादगी की ओर ले जाता है।

अचौर्य: अचौर्य का अर्थ है चौरी न करना, चाहे वह भौतिक संपत्ति हो या किसी की भावनाएं। मन की वृत्ति पर नियंत्रण रखने का सूत्र है महावीर का यह सिद्धांत।

ब्रह्मचर्य: ब्रह्मचर्य का तात्पर्य इंद्रियों पर नियंत्रण और संयम से है। ये मार्ग भोग का त्याग कर योग की तरफ जाने का है। महावीर का मानव था कि ये गुण मानव को नैतिकता और आत्म-संयम की ओर ले जाते हैं।

महावीर ने कर्म सिद्धांत को जैन दर्शन का आधार बनाया। उनके अनुसार, हर किया का एक परिणाम की शिक्षा ली जाती है और संन्यास ग्रहण किया। अकेले बाद, वैष्णव वर्षाचार्य उनके कानों में कील ठोक दी, लेकिन वर्धमान में उनके कानों में कील ठोक दी, लेकिन महावीर की ओर लगे थे, कहते थे कि आवश्यकता से अधिक संचय करना आत्मा को बंधन में डालता है। यह सिद्धांत हमें साध्यों की ओर ले जाता है।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे थे? महावीर ने कहा, भाव्य तुम्हारे कर्मों का परिणाम है। अपने कर्मों को बदलो, तो भाव्य भी बदलेगा। यह सिद्धांत हमें यह सिखाता है कि हम अपने जीवन के निर्भाता स्वयं हैं।

महावीर का दर्शन जैन धर्म के मूल सिद्धांतों पर आधारित है, जो पांच महाव्रतों पर केंद्रित हैं: अहिंसा, सत्य, अपरिहरण, अचौर्य और ब्रह्मचर्य। ये सिद्धांत केवल संन्यासियों के लिए ही नहीं, बल्कि गृहस्थ जीवों ने वालों के लिए भी अनुकरणीय हैं।

अहिंसा: महावीर ने अहिंसा को जीवन का सर्वोच्च धर्म माना। उनके अनुसार, विद्या के अवश्यक रूप से ही नहीं, बल्कि मन और वचन से भी नहीं होनी चाहिए। वे कहते थे कि प्रत्येक जीव में आत्म निवासिता है।

सत्य: सत्य महावीर के दर्शन का दूसरा महत्वपूर्ण संरक्षण।

वै मानते थे कि सत्य बालाना ही कापी नहीं है, बल्कि उसे जीवन को गहराई से प्राप्तित किया।

सामाजिक सूधार: महावीर ने जाति-प्रथा और सामाजिक असमानता का विरोध किया। उनके अनुसार, सभी जीव आत्मा के स्तर पर समान हैं। एक बार एक निम्न जाति के व्यक्ति को

महावीर ने कर्म सिद्धांत को जैन दर्शन का सर्वोच्च धर्म माना।

अपरिहरण: महावीर ने जाति-प्रथा और सामाजिक असमानता का विरोध किया। उनके अनुसार, सभी जीव आत्मा के स्तर पर समान हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?

महावीर ने कहा, अपरिहरण की ओर लगे हैं। अपने जीवन के लिए व्यापक दिखाई देने लगे हैं।

एक बार एक शिया ने उनसे पूछा, क्या भाव्य महावीर जीवन और अपरिहरण की ओर लगे हैं?



पके कटहल से दूर होंगी कई बीमारियाँ

गर्मियों के मौसम में कटहल हर कोई खाना पसंद करता है। इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है। पके कटहल में प्रोटीन भी बहुत ही अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला पोटेशियम हृदय संबंधी समस्याओं को दूर रखने में मदद करता है। कटहल अपके लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि पका कटहल खाने से आपको सेहत को और कौन-कौन से फायदे हो सकते हैं।

कटहल के पते भी हैं फायदेमंद

कटहल ही नहीं बल्कि उसके पते भी आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। जिनके मुंह में छाले की समस्या होती है तब ही कटहल के पते को चाबाना चाहिए। इससे उनकी मुंह के छालों में काढ़ी आराम मिलेगा।

पाचन मजबूत

गर्मियों में यदि आपको खाना नहीं पच पाता तो आप पके हुए कटहल को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। यह पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करके आपको वजन सुधारने में भी मदद करता है।

इम्यूनिटी होगी स्ट्रांग

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 इम्यूनिटी स्ट्रांग होती है। साथ ही यह आपके शरीर के लिए इम्यूनिटी 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 तत्व आपके लिवर को मजबूत बनाते हैं। इसमें राबोपलिनिं, जिक, कॉपर और नाइसिन जैसे तत्व पाए जाते हैं जो लिवर को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

दिल रहेगा स्वस्थ

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

वजन होगा कम

पके हुए कटहल में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण भी पाए जाते हैं जो आपके शरीर में बढ़ते हुए मोटापे को रोकने में मदद करते हैं। इसका अलावा इसे रेस्वेरोस्ट्रॉल नाम के एंटीऑक्सीडेंट का भी बहुत ही अच्छा स्रोत माना जाता है। यह आपके रक्त के संचार को कंट्रोल करने में भी मदद करता है।



हार्ट के साथ-साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद होगी ये एक्सरसाइज

कार्डियो एक्सरसाइज करें

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए आप कार्डियो एक्सरसाइज को अपनी डेली रुटीन में शामिल कर सकते हैं। इसमें जॉगिंग, साइकिलिंग और वॉक भी शामिल हैं। इससे आपको हृदय स्वस्थ रहता है।

स्ट्रिंगिंग और वेट लिफ्टिंग

आप अच्छे स्वास्थ्य और दिल को स्वस्थ रखने के लिए वेट लिफ्टिंग एक्सरसाइज और स्ट्रिंगिंग भी कर सकते हैं। स्ट्रिंगिंग करने से आपके शरीर में लचालान आता है। साथ ही वेट लिफ्टिंग एक्सरसाइज करने के लिए आपको हृदय और शरीर में लचालान आता है। यह तुरने के बाद पैरों को भी फैला लें।

हड्डल जंप करें

आप हृदय को स्वस्थ रखने के लिए आप हड्डल जंप एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। इसमें आप किसी हड्डल को लेकर उसके ऊपर से जंप करें। आप बल, बॉक्य या फिर किसी स्टेपर का हड्डल के रूप में इस्टेमाल कर सकते हैं। इन चीजों को आप उछल कर पार करें। इस

जंपिंग जैक एक्सरसाइज करें

जंपिंग जैक एक्सरसाइज आपके हैल्वी हार्ट के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। इससे आपका हृदय स्वस्थ रहता है।

- सबसे पहले आप सीधे खड़े हो जाएं।
- इसके बाद ऊपर की ओर उछले और अपने हाथों को भी ऊपर उठा ले।
- हाथ उठाने के बाद पैरों को भी फैला लें।
- ऐसे ही 10-15 मिनट तक करें और फिर नीचे नार्मल पॉजिशन में आ जाएं।

हड्डल जंप करें

आप हृदय को स्वस्थ रखने के लिए आप हड्डल जंप एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। इसमें आप किसी हड्डल को लेकर उसके ऊपर से जंप करें। आप बल, बॉक्य या फिर किसी स्टेपर का हड्डल के रूप में इस्टेमाल कर सकते हैं। इन चीजों को आप उछल कर पार करें। इस

कोई भी बीमारी सेहत के लिए अच्छी नहीं होती। इन दिनों खटाब लाइफस्टाइल और गलत खान-पान के कारण हार्ट ट्रैक का खतरा बढ़ता ही जा रहा है। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी डाइट और व्यायाम करना बहुत ही जरूरी है। एक्सरसाइज

करने से आपका शीरी एकदम

फूर्तीला रहता है और आप बीमारियों से भी दूर रहते होंगे। आज आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज बताएंगे जो आपके हार्ट के साथ-साथ आपके स्वस्थ शीरी के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होती है।

तो चलिए जानते हैं उनके बारे में।

एक्सरसाइज से आपकी हार्ट बीट तेज जाएगी। हार्ट बीट तेज होने से आपका दिल मजबूत बनेगा।

बर्पी एक्सरसाइज करें

बर्पी एक्सरसाइज आपकी बाजूओं, टांगों और छाती के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। इस एक्सरसाइज जैक आपको हैल्वी हार्ट तेज होने से आपका दिल मजबूत होना चाहिए।

बर्पी एक्सरसाइज की बाजूओं, टांगों और छाती के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। इसका उपयोग आपको एक सेट में ही करनी पड़ती है। इस एक्सरसाइज से आपकी हृदय गति तेज होती और दिल की घड़कन एकदम नॉर्मल हो जाएगी।

गर्मी में रखें अपनी आंखों को सुरक्षित

सुरक्षित रहती हैं अपनी यह आपके शरीर को भी पूरा आराम प्रदान करता है। साथ ही आपके इम्यूनिटी पार को भी बरकरार रखता है।

टंडे पानी से बार

बार आंखें धोएं

अपनी आंखों को ठंडा रखने के लिए उड़े उड़े पानी से बार-बार धोने की कोशिश करें। ठंडा पानी आंखों से महत्वपूर्ण है। अपने घर से बाहर निकलते समय, यदि किरणों की सीधे अपनी आंखों में प्रवेश करने से रोकने के लिए आपको अपना गंधारा लगाना चाहिए।

कम से कम 8 घंटे सोएं

गर्मी के दिनों में प्रयास करके अपनी आंखों को पूरा आराम दें। इसके लिए जरूरी है कि आप कम से कम 8 घंटे की नींद जरूर लें। आठ घंटे की नींद लेने न केवल आपकी आंखें पूरी तरह से

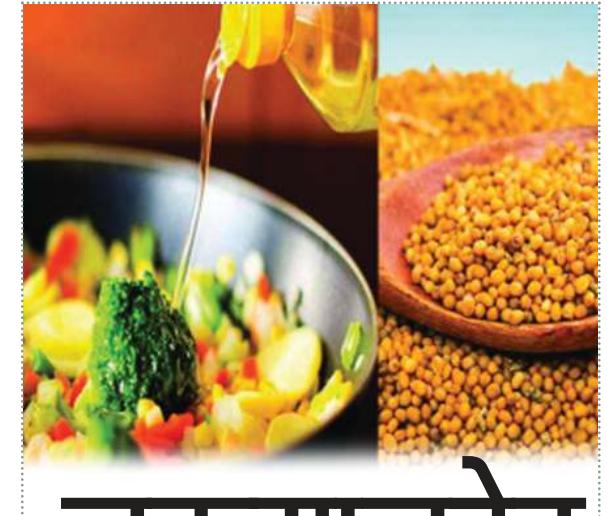
काम शुरू करने से पहले अपनी आंखों को आई ड्रॉप्स से धोना चाहिए। आठ से दस घंटे तक लगातार कम्प्यूटर पर काम करने वाले लोगों को इस कम से कम 3 बार करना चाहिए। औंडों में आई ड्रॉप्स डालने से आंखों की चिकनाई बरकरार रहती है।

आंखों पर सनस्क्रीन का प्रयोग करने से बचें

अधिकारा युवा अपने घेरे को सन स्क्रीन से बचाने के लिए क्रीम का प्रयोग करते हैं। इस क्रीम को लगाते वर्तने वे उसके पलकों और भींग पर भी लगाने देते हैं। यदि आप ऐसा करते हैं तो यह गलत है। अपनी आंखों पर लगाने से बचाव करना चाहिए, यद्यपि इससे पलकों या आंखों पर सनस्क्रीन लगाने से बचाव करना चाहिए, यद्यपि इससे पलकों या आंखों पर सनस्क्रीन लगाने से बचाव करना चाहिए।

दिल के रोग का खतरा

आज भी कई धरों में सरसों के तेल में खाना बनाया जाता है। लेकिन सब मानि हैं कि तेल में खाने से हिस्टोमाइटिस के लिए अच्छा होता है। क्योंकि इसमें इलायक एसिटिक और खुलत ज्यादा होता है, जो दिल के लिए खतरा पैदा करता है। सरसों के अधिक उपयोग से मायोकार्डिंग लिपिडोसिस की समस्या हो सकती है। जिसमें ट्राइग्लिसिराइड के बनने के कारण हृदय की मांसपेशियों के मायोकार्डिंग फाइबर में काइटोटिक धात्वा विकसित होती है। जो हृदय की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचाने के साथ हार्ट फिलियर के लिए भी जिम्मेदार होते हैं।



नुकसानदेह भी है सरसों

भारतीय खानों में अक्सर

सरसों के तेल के

इस्टेमाल पर ज़ोर दिया

जाता है। ऐसा डिलिए

व्याकि सरसों का तेल

भारतीय गौसून के हिसाब

से सेहत और सुंदरता के

लिए फायदेमंद माना जाता</p

आरबीआई गवर्नर ने कहा

अमेरिकी टैरिफ से प्रभावित होंगे सभी देश

भारतीय अर्थव्यवस्था पर कम होगा असर

नई दिल्ली, एजेंसी। अमेरिका के जबाबी टैरिफ लगाने के बाद व्यापार युद्ध गहराने की चिंता ने सभी क्षेत्रों में अधिक परिवृश्य को प्रभावित किया है। ट्रंप टैरिफ से न सिर्फ दुनियाभर की अर्थव्यवस्थाओं पर असर पड़ा, बल्कि नियंत्रित और महगाई के लिए भी नई चुनौतियों के साथ जोखिम पैदा हुए हैं। हालांकि, भारत पर टैरिफ का असर कई अन्य देशों की तुलना में कम होगा। आरबीआई गवर्नर संजय मधुवार को चालू वित्त वर्ष 2025-26 की पहली मौद्रिक नीति समिति (एप्सीसी) की बैठक की जानकारी देते हुए कहा, भारत के कल नियंत्रित का जीडीपी में 12 फोसदी योगदान है, जबकि अमेरिका को होने वाले नियंत्रित 2 फोसदी से भी कम है। इसके उलट, चीन की जीडीपी में इसके नियंत्रित का हिस्सा करीब 19 फोसदी, जर्मनी का 37 फोसदी और यूरोपीय संघ (ईयू) का 30 फोसदी से ज्यादा है। इसी प्रकार, ताडावान और ईरन जैसे देशों से होने वाले नियंत्रित का उनको जोड़ी पी में अधिक

योगदान है। इसके अलावा, टैरिफ भारत के लिए कम महत्वपूर्ण है, क्योंकि अमेरिका के साथ हमारा व्यापार अधिक अन्य देशों से कम है। यह भारत को अमेरिकी टैरिफ के संदर्भ में तुलनात्मक लाभ देता है। हालांकि, यह सच है कि टैरिफ वृद्धि दर को धीमा कर सकता है। गवर्नर ने कहा, दुनिया में मध्यी उत्तर-पुश्ट के बीच अमेरिकी डॉलर में गिरावट आई है। बॉन्ड पर रिटर्न घटा है। शेयर बाजारों में गिरावट आ रही है। क्रूड कीमत चार साल के निचले स्तर पर आ गया है। ऐसे हालात में कंद्रीय बैंक प्राथमिकताओं के आधार पर सरकारीपूर्वक काम कर रहे हैं।

शुल्क युद्ध के महगाई से ज्यादा वृद्धि पर प्रभाव को लेकर चिंता- जहां तक भारत पर अमेरिकी शुल्क के प्रभाव का सबाल है, हमने अपना आकलन दे दिया है। हमने 2025-26 के लिए वृद्धि दर अनुमान में 0.20 फोसदी की कमी की है। इसका प्रमुख कारण वैश्विक अनियंत्रित है। शुल्क युद्ध का महगाई की तुलना में अधिक वृद्धि



पर असर को लेकर चिंता ज्यादा है।

यूपीआई : ग्राहक अब कर सकेंगे ज्यादा भुगतान- आरबीआई ने भारतीय राष्ट्रीय भुगतान नियम (एनपीसीआई) को यूपीआई के जरिये 'पर्सन-2-मर्चेंट (पी2एम) लेनदेन की सीमा बढ़ाने की मंजूरी दे दी है। कंद्रीय बैंक के इस कदम के बाद यूपीआई के जरिये बड़े भुगतान का रास्ता खुल गया है। हालांकि, पर्सन-2-पर्सन (पी2पी) यूपीआई लेनदेन की सीमा पहले की तरह एक

लाख रुपये ही रहेगी। यानी एक व्यक्ति यूपीआई के जरिये किसी दूसरे शब्द को एक बार में अधिकतम एक लाख रुपये ही भेज सकता है। वर्तमान में व्यक्ति से कारबाहियों (पी2एम) को लेनदेन के तहत ग्राहक पूजी बाजार और बीमा जैसे समलैंग में एक बार में अधिकतम दो लाख रुपये का भुगतान कर सकता है। बैंक, टैक्स, शैक्षणिक संस्थानों, अस्पतालों और अर्थभक्ति सार्वजनिक नियमित (आईपीओ) के लिए भुगतान सीमा पांच लाख रुपये है।

गवर्नर ने कहा, अर्थव्यवस्था की जरूरतों के अनुसार एनपीसीआई, बैंकों और यूपीआई परिवेश से जुड़े अन्य पक्षों के परामर्श से उपयोगकर्ता को बदलती जरूरतों के आधार पर यूपीआई सीमा में संशोधन कर सकता है। बैंकों को एनपीसीआई की धोषित सीमाओं के भीतर अपनी आंतरिक लिमिट तय करने का विवेकाधिकार बना रहेगा। ऊंची सीमा से जुड़े जोखिमों को कम करने के लिए उचित सुरक्षा उपाय किए जाएंगे।

विदेशी मुद्रा भंडार: पांच महीने के उच्च स्तर पर

आरबीआई ने बताया, देश का विदेशी मुद्रा भंडार 4 अप्रैल तक 10.9 अरब डॉलर बढ़कर 676.3 अरब डॉलर पहुंच गया, जो पांच महीने का सर्वाधिक स्तर है। यह भंडार लगातार पांचवें साल बढ़ा।

अमेरिका को 2024 में 33 अरब डॉलर का निर्यात

भारत ने 2024 में अमेरिका को करीब 33 अरब डॉलर की दरनुम्बरों का निर्यात किया है। इनमें सर्वाधिक 8.1 अरब डॉलर के फार्मा उत्पादों का नियंत्रित शामिल है। 16.5 अरब डॉलर के दूसरों उत्पादों, 5.3 अरब डॉलर की कीमती प्रत्यर्थों, 4.1 अरब डॉलर के पेट्रोलियम उत्पादों का भी नियंत्रित किया गया है। भारत ने 2024 में अमेरिका से 4.5 अरब डॉलर के क्रूड समेत 18.1 अरब डॉलर के उत्पादों का आयत किया है।

जीडीपी के लिए कुछ अच्छे संकेत, 6.5 फीसदी रहेगी वृद्धिदर

आरबीआई गवर्नर ने कहा, वैश्विक दुनियाभर के बीच घरेल अर्थव्यवस्था के लिए कुछ अच्छे संकेत भी दिख रहे हैं। जलवायां की बेहतर स्थिति और चालू वित्त वर्ष में फसल उत्पादन अच्छा रहने के अनुमान से कुछ क्षेत्र की संभावनाएं उज्ज्वल हैं। विनिर्माण गतिविधियों में सुधार है। कारोबारी उम्मीदें मजबूत हैं। सेवा क्षेत्र भी जुझार्स प्रदर्शन कर रहा है। निवेश गतिविधियों में तेजी आई है। उच्च क्षमता उपयोग के साथ सरकार दुनियादी ढांचे पर खर्च बढ़ा रही है। बैंकों एवं कृषिनियों के बेहतर बही-खाते और वित्तीय स्थितियों में सुधार से निवेश बढ़ने की उम्मीद है। मल्होत्रा ने कहा, बेहतर कृषि उत्पादन और कच्चे तेल की कीमतों में संरक्षण को देखते हुए खुदार महगाई के मार्च पर राहत मिलने की उम्मीद है।

गोल्ड लोन कंपनियों पर सख्ती

ग्राहकों को एप्पीमेंट में नीलामी सहित सभी जानकारी देना अनिवार्य

नई दिल्ली, एजेंसी। गोल्ड लोन में बढ़ती खामियों को लेकर आरबीआई ने रुख कड़ा कर लिया है। अब गोल्ड लोन कंपनियों को सुनियंत्रित करना होगा कि सोने की शुद्धता, वजन आदि की जांच के लिए एक मानकीकृत प्रक्रिया अपनाई जाएगी। ऋणदाता की सभी शाखाओं में इस प्रक्रिया को एक समान रूप से अपनाया जाना चाहिए। आरबीआई ने बुधवार को गोल्ड लोन से संबंधित मपौदा जारी किया। इसके मुताबिक, सभी प्रक्रियाओं का



रियलमी ने रियलमी नार्ज़ो 80 प्रै

और 80एक्स को किया लॉन्च

तन्मय शाह, कैटेगरी लीडर

स्मार्टफोन्स और एप्प्सेरीज़ एमेज़ॉन इडिया ने बताया कि हमें खुशी है कि हम एमेज़ॉन इन पर अपने बढ़ाने 5जी स्मार्टफोन रेंज में नया रियलमी की खास टेक्नोलॉजी और दमदार फैचर्स का शानदार मेल है, जो भी बहतरीन और किफायती कीमतों पर। रियलमी नार्ज़ो 80 प्रै 5जी और रियलमी नार्ज़ो 80एक्स 5जी में कई इंस्ट्री-फॉर्स-फैचर्स दिए गए हैं, जैसे आईपी69 वॉटरफॉर्सिंग, मिलिट्री-ग्रेड शॉक रेजिस्टरेस और एडवांस कूलिंग सिस्टम।

रियलमी की मेक इट रियल सोच के मुताबिक, इन स्मार्टफोन्स में प्रीमियम डिजाइन को जबरदस्त मजबूती के साथ भावी पीढ़ी के लिए अवृत्त दर्जे की परफॉर्मेंस देने वाले के रूप में तैयार किया गया है। जो उन यूज़स के लिए एक दम सही है, जो हाथ में कुछ ज्यादा चाहते हैं। रियलमी के ग्रवका ने कहा कि नार्ज़ो 80 एप्परेज़ हमारा अब तक का सबसे पावरफुल ऑफर है उन यूज़स के लिए, जो बिना समझौता किए दमदार परफॉर्मेंस चाहते हैं।

59 प्रतिशत तक चढ़ेगा अडानी समूहका यह शेयर, 800 के पार जाएगा भाव

बिटकॉइन में 8 प्रतिशत से अधिक की उछाल

नई दिल्ली, एजेंसी। ट्रंप के टैरिफ में 90 दिनों की रोक के एलान के बाद गुरुवार को बिटकॉइन की कीमत 8 प्रतिशत से अधिक बढ़कर 81,700 डॉलर के पार पहुंच गई। ट्रेड टेंशन से परेशान निवेशकों को राहत मिलते ही दुनिया की सबसे बढ़ी क्रिप्टोकरेसी ने इंट्राडे में 83,541 का शिखर छुआ। हालांकि, व्हाइटपॉल द्वारा ने स्पष्ट किया कि सभी आयातों पर 10 प्रतिशत का टैरिफ जारी रहेगा। इसके साथ ही, चीन से आयत पर टैरिफ 125 प्रतिशत कर दिया गया। जबकि, बीजिंग ने अमेरिकी सामानों पर 84 प्रतिशत शुल्क लगाया था। बता दें सुबह 9:50 बजे के करीब बिटकॉइन 81,740 (67 लाख से अधिक) पर कारोबार कर रहा था, जो पिछले 24 घंटे में 8.1 प्रतिशत की बढ़त दर्शाता है। इथेरियम 12.6 प्रतिशत चढ़कर 1,613 और वैश्विक क्रिप्टो बाजार पूंजीकरण 8.3 प्रतिशत बढ़कर 2.59 ट्रिलियन हो गया।

किस क्रिप्टो में कितना आया उछाल-

कॉइनमार्केटकैप अनुसार बिटकॉइन का मार्केट कैप 1,621 ट्रिलियन डॉलर हो गया, जिससे डिप्टो बाजार में इसकी हिस्सेदारी 62.58 प्रतिशत तक पहुंच गई है। दैनिक ट्रेडिंग वॉल्यूम 49 प्रतिशत बढ़कर 78.76 अरब डॉलर हो गया है, जिसमें 94.72 प्रतिशत हिस्सा स्टेटलैटडैम्स का रहा। अलाकारा सरकारों ने कहा कि नार्ज़ो 80 एप्परेज़ हमारा अब तक का सबसे पावरफुल ऑफर है उन यूज़स के लिए, जो नार्ज़ो 80 से अपनाने का रास्ता साफ़ हुआ है।



इटीएफ विकल्पों को मंजूरी से संस्थागत निवेशकों का भारोसा बढ़ा है। बिटकॉइन 10



जाट को लेकर उत्साहित हूं

अभिनेता राणीप हुड्डा क्रिस हेम्स्वर्थ अभिनीत फिल्म एकस्ट्रैक्शन की रिलीज के पांच साल बाद एकशन जोन में वापस कदम रखने को लेकर उत्साहित हैं। उन्होंने माना कि उन्हें हमेशा एकशन जॉनर पर संदर रहा है क्योंकि इसमें कुछ नया और रोमांच होता है। जल्द ही वो जाट में अहम किरदार निभाते नजर आएंगे। एकस्ट्रैक्शन सेम हार्गेव द्वारा निर्देशित और रुसो ब्रद्स द्वारा निर्मित है, जो 2020 में नेटफिलक्स पर रिलीज हुई थी। अब जाट के साथ, वह एक एकशन स्टार की भूमिका निभाने के लिए तैयार हैं। इसमें उन्होंने गायना की शिक्षिका शिखा रखी है।

उन्होंने रणतुंगा की भूमिका निभाई है। एकशन में अपनी वापसी के बारे में बात करते हुए, रणदीप हुड्डा ने कहा, मुझे हमेशा से एकशन शैली पसंद रही है। इसमें कुछ नयापन, भावनाओं को झकझोरने का माद्दा और रोमांच होता है। बायोपिक्स में गंभीर किरदार निभाने के बाद जाट में खतरनाक रणतुंगा का रोल मेरे अलग ही किरदार को प्रदर्शित करता है। अभिनेता ने कहा कि वह एकशन को मिस कर रहे थे और 'जाट' उन्हें उस स्थान पर वापस ले आया। रणदीप ने

कहा कोरियोग्राफी से लेकर एकशन तक काफी डिमांडिंग था लेकिन यह एक चुनौतीपूर्ण लेकिन संतोषजनक अनुभव रहा है। एक ऐसा किरदार निभाना जो जितना करिशमाई है उतना ही निर्देशी भी है, कुछ ऐसा है जिसे लेकर मैं वार्कइ उत्सुक हूं। एकस्ट्रैक्चन मेरे लिए अपनी तरह की पहली फ़िल्म थी ये एक रोमांचकारी अनुभव था। जाट की बात करें तो इसका निर्देशन गोपीचंद मालिनीने ने किया है। इसमें विनीत कुमार सिंह, सैयदामी खेर और रेजिना कैसंद्रा भी हैं। प्रत्येक अभिनेता अपनी भूमिका में अनुठापन और गहराई लाता है। फ़िल्म का संगीत थमन एस ने दिया है। संपादन नवीन नूली ने किया है। दावा है कि फ़िल्म दर्शकों को मनोरंजन की दुनिया की अद्भूत सैर पर ले जाएगी। मैथ्री मूर्ती मेकर्स और पीपल मीडिया फैक्ट्री द्वारा निर्मित यह फ़िल्म 10 अप्रैल को हिंदी, तमिल और तेलुगु भाषा में रिलीज होगी।

इस साउथ निर्देशक के साथ पर्दे धमाल मचाने की तैयारी में ऋतिक रोशन



तलुगु सनमा क
मशहूर निर्देशक बॉबी
कोली ने अपनी पिछले
दो फिल्मों वाल्टेर
वीरैया और डाकू
महाराज से दर्शकों का
दिल जीत है। इन
फिल्मों में उन्होंने
सीनियर हीरो चिरंजीवी
और बालकृष्ण को
जिस शानदार अंदाज
में पेश किया, उसकी
हर तरफ तारीफ हुई।
अब फैस उनकी
अगली फिल्म का
बेसब्री से इंतजार कर
रहे हैं।

उन्हें एक कहाना सुनाइ। ये कहाना ऋतक का इतना प्रसंद दोस्त था कि दोनों के बीच बात आगे बढ़ रही है। अगर सब कुछ ठीक रहा तो बॉबी अपनी पहली हिंदी फिल्म ऋतक के साथ बना सकते हैं।

इस प्रोडक्शन हाउस के बैनर
→ — — — वी है ।

तल बन सकता ह फिल्म
इस बड़े प्रोजेक्ट को तेलुगु फिल्मों की जानी-मानी प्रोडक्शन कंपनी मैट्री मूर्ती मेकर्स प्रोड्यूस कर सकती है। ये बैनर कई भाषाओं में फिल्में बना रहा है और नए-नए प्रयोगों के लिए जाना जाता है। अगर ये फिल्म बनती है तो ये इस प्रोडक्शन हाउस की बॉलीवुड में बड़ा कदम होगा।

इन फिल्मों में व्यस्त हैं ऋतिक

फिल्हाल ऋतिक रोशन वॉर 2 की शूटिंग में व्यस्त हैं, जिसमें उनके साथ जूनियर एनटीआर भी नजर आएंगे। इस फिल्म के बाद ऋतिक कृष 4 में काम शुरू करेंगे, जिसका निर्देशन वह खुद ही करेंगे। ऋतिक की पिछली फिल्मों की बात करें तो उन्हें फिल्म फाइटर में देखा गया था। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास



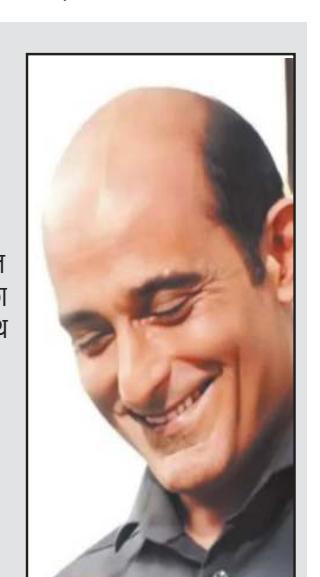
जाट की रिलीज से पहले सनी देओल का ओटीटी प्रोजेक्टस को लेकर खलास

सनी देओल इन दिनों अपनी आगामी फिल्म जाट को लेकर लगातार सुर्खियों में बने हुए हैं। इस फिल्म में सनी का एकशन अवतार एक बार फिर से देखने को मिलेगा। हालांकि, सनी की सभी फिल्में एकशन बेरस्त ही होती हैं। इसी बीच एक इंवेंट के दौरान सनी ने अपने ओटीटी प्रेजेप्रेस के बारे में खुलकर बातचीत की।
गदर 2 से बॉक्स ऑफिस पर कई रिकॉर्ड तोड़े। अब सनी फिल्म जाट के लिए अपनी कमर कस रहे हैं। एक इंवेंट के दौरान सनी ने बताया कि उनके कुछ गायारी गोजेट्स हैं, जैसे सिनेमा टैक्स

आगामी प्रोजेक्टस हैं, जो सिनेमा हॉल
में बिल्ड ओटीटी के लिए बने हैं। सनी
गदर 2 की सफलता के बाद उनकी
आने वाली एवशन-थिलर जाट में
भी उनके शानदार प्रदर्शन की
उम्मीद कर रहे हैं। फिल्म
का निर्देशन गोपीचंद
मालिनी ने किया है। यह
गोपीचंद की पहली चिंगी

फिल्म है, जिसे उन्होंने लिखा और निर्देशित किया गया है। इस फिल्म को मैथरी मूरी मेरक्स और पीपल मैडिया फैक्ट्री द्वारा निर्मित किया गया है। पीटीआई से बातचीत के दौरान सनी ने बताया कि उनके पास कई आगामी ओटीटी प्रोजेक्ट हैं। सनी ने कहा कि उनके कुछ प्रोजेक्ट ओटीटी लेटफॉर्म पर आएंगे व्यांक सिनेमा के दर्शक अलग होते हैं। उन्होंने कहा, ओटीटी पर जाना अच्छा है व्यांक लोग वहां आपकी फिल्में अलग-अलग लेटफॉर्म पर देख सकते हैं। सनी ने यह भी बताया कि ओटीटी अभिनेताओं और निर्देशकों के लिए एक दिलचस्प जरिया है व्यांक इससे डाइवर्सिटी मिलती है। सनी ने कहा कि उनकी फिल्में ओटीटी पर आने से आज की जनरेशन के लिए भी रिलेवेंसी बढ़ गई हैं। जाट के बारे में बात करते हुए, सनी ने कहा कि गोपीचंद मालिनी की साथ काम करना एक बेहतरीन अनुभव रहा है। उन्होंने कहा, यह मेरी पहली फिल्म है, जो साउथ के नापोक्सन के साथ है और यह बहुत अच्छा रहा है।

छावा के बाद प्रशांत वर्मा
की फिल्म महाकाली में
नए अपार्से 2018 तक



मोच के घलते स्ट्रेचर पर बाहर गई, टीम मुश्किल में दिखी तो वापस आई, दर्द सहते हुए जड़ा शतक

लाहौर, एजेंसी

महिला विश्व कप 2025 के क्लालिफिकेशन मुकाबले खेले जा रहे हैं। इसी टूर्नामेंट में बुधवार को खेले गए मुकाबले में कुछ ऐसे देखने को मिला, जिसने सभी फैंस को भावुक कर दिया। वेस्टइंडीज की कपान हेली मैथ्यूज जो पैच के बीच थी मौज़ आई। वह दर्द से कराहती रही। जब उसे बल्लेबाजी नवीन हुंस ने वह स्ट्रेचर पर लेटकर मैदान से बाहर गई (दो बार रिटायर हूंड हुई)। फिर टीम को मुश्किल में देखा तो दर्द के बावजूद वापस जीज पर आई और बल्लेबाजी की दर्द में रहते हुए उन्होंने बड़े-बड़े शट खेले और शाक भी पूर्ण किया, लेकिन अपनी टीम को जीत नहीं दिला सकी। इसे खेलने की सीख भी मिली कि कमी हार नहीं मानना चाहिए। इसका लीडिंग भी सामने आया है और फैंस हेली की जाकर तारीफ कर रहे हैं। हेली महिला प्रीमियर लीग में मुंबई इंडियंस का हिस्सा है।



वेस्टइंडीज और स्कॉटलैंड का मुकाबला

दरअसल, महिला विश्व कप 2025 क्लालिफिकेशन में बुधवार को वेस्टइंडीज का सामना स्कॉटलैंड से हुआ। पहले बल्लेबाजी करते हुए स्कॉटलैंड की महिला टीम 45 ओवर में 244 रन पर स्मिट गई। विकेटकीपर सारा ब्राइस ने 55 रन और मैगन मैकॉल ने 45 रन की पारी खेली। इस दौरान हेली ने गेंदबाजी करते हुए स्कॉटलैंड के चार विकेट भी झटके थे। उन्होंने 10 ओवर में 56 रन देकर चार विकेट झटके। जबाब में वेस्टइंडीज की टीम को सात पर पहला झटका लगा था। इसके बाद हेली ने जयदा जेम्स के साथ दूसरा विकेट के लिए 113 रन की साझेदारी निभाई। जयदा 45 से बाकार आउट हुई। 120 रन पर वेस्टइंडीज के दो विकेट गिरे थे। इसके बाद एक बक्ट यारी 39वें ओवर में वेस्टइंडीज का स्कोर छह विकेट पर 192 रन हो गया

था। 39वें ओवर खत्म होते ही हेली मैथ्यूज से रहा नहीं गया और उन्होंने रिटायर हूंड होने का फैसला लिया।

39वें ओवर में रिटायर हूंड हुई हेली मैथ्यूज

39वें ओवर के बाद वेस्टइंडीज का स्कोर छह विकेट पर 194 रन था। हेली 99 गेंद में 95 रन और आलिया एक रन बनाकर क्रीज पर थीं। इन रन तक पहुंचने में भी हेली को कपानी मशक्कत करनी पड़ी थी। उन्हें शुरुआती ओवरों में ही मौज आई थी, लेकिन जैसे तेस शॉट लगाकर उन्होंने पारी जारी रखी थी। कर्क बार तो फीजियो मैदान में आए और दर्द से कराह रही हेली का इलाज किया। हेली दर्द से कई बार जर्मीन पर भी ले गई। 39वें ओवर में उनसे नहीं रहा गया और रिटायर हुई हेली को स्ट्रेचर पर लियाकर मैदान से बाहर ले जाया गया। फिर 42वें ओवर की दूसरी गेंद पर जैसे ही वेस्टइंडीज का आठवां विकेट गिरा।

लक्ष्य हासिल किया जा सकता था रॉयल्स के गेंदबाजी कोच बहुतल ने बताया कहां हुई गलती



अहमदाबाद(एजेंसी)। राजस्थान रॉयल्स के स्पिन गेंदबाजी कोच साईराज बहुतले ने कहा कि लक्ष्य हासिल किया जा सकता था लेकिन उनकी टीम अच्छी साड़े बाजी को निभाने में नाकाम रही। सारा सुदर्शन (53 गेंदों में 82 रन) के अर्धशतक बैद्यत गुजरात ने 217 रन बनाए। उनके बाद गुजरात सभी गेंदबाजों ने अच्छा प्रदर्शन करके गुजरात टाइटस को 4 गेंदें रहते 159 पर ढेर करते हुए 58 रन से जीत दर्ज की। गुजरात के तेज गेंदबाज प्रसिद्ध कण्ठा ने 24 से देकर तीन विकेट लिए तो राशिंद खान और साई किशोर ने दो-दो विकेट लेकर राजस्थान को 159 रन पर आउट करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

बहुतले ने कहा, 'मुझे लगता है कि लक्ष्य हासिल किया जा सकता था। यह बल्लेबाजी के लिए बहुत अच्छा विकेट था। इमानदारी से कहूं तो 200 रन बाकी रही का स्कोर था। मुझे लगता है कि हमने 20 रन अधिक दिए लेकिन उन्होंने अच्छी बल्लेबाजी की। सुधर्शन में शानदार बल्लेबाजी की ओर उन्होंने पावर स्लो का अच्छा उपयोग किया। उन्होंने कहा, 'उनके बल्लेबाजों ने हमारी तुलना में अच्छी साझेदारियां निभाई होती तो हम लक्ष्य के काफी करीब पहुंच सकते थे।'

अंकतालिका में गुजरात टाइटस बनी टॉप

राजस्थान ने सीजन की शुरुआत हैदराबाद से 44 रन तो कोलकाता से 8 विकेट से हार के साथ की थी। लेकिन इसके बाद उन्होंने चेन्नई सुपर किंस को 6 रन तो पंजाब किंस को 50 रन से हारकर बढ़त बनाई थी लेकिन अब एक और हार के कारण वह अंक तालिका में सातवें स्थान पर आ गई है। उनके बाद मुंबई, चेन्नई इंडियन बाबाद का नाम है जोकि सीजन में 4-4 सभी गेंदबाजों को बदल देता है। चेन्नई टाइटस के खिलाफ करते हुए केवल चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई को अगर अपना अभियान पटरी पर लाना है तो उसके खिलाड़ियों को राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी गेंदबाजों ने उसका धरूप मैदान पर अच्छा प्रदर्शन करा महत्वपूर्ण योगदान रखा है लेकिन अब यहां की पिच काफी बदल गई है और

चेन्नई की टीम के लिए चैनेंजर्स बैंगन्तुर के खिलाफ बड़ी हार के बाद चेन्नई के मुख्य कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने पिच को लेकर अपनी नाराजगी खुलकर व्यक्त की थी। चेन्नई को पिछली सभी गेंदबाजों को सफलताहासिल करने वाला था। सभी ग

संक्षिप्त समाचार

आरसीसीपीएल प्राइवेट लि. ने तीर्थयात्रियों के लिए प्राथमिक चिकित्सा केंद्र और विश्राम तंबू की सुविधा शुरू की

भोपाल। समुदाय कल्याण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के तहत, आरसीसीपीएल प्राइवेट लिमिटेड ने चैर नवरात्रि के दौरान तीर्थयात्रियों के लिए एक समर्पित वक्फ किया है। यह पहल आधारिक यात्रा पर निकले भवतों के स्वास्थ्य और कल्याण को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से शुरू की गई है। इस सुविधा के तहत अब तक 2,500 से अधिक मरीजों की जांच की गई है और उन्हें प्राथमिक चिकित्सा सहित चिकित्सा और स्वास्थ्य संबंधी सहायता प्रदान की गई है। इसके अलावा, तीन गंभीर मामलों को तलावा उपचार के लिए मैट्र जिला अस्पताल में रेफर किया गया, जो कपनी की आपात स्थिति से निपटने की तैयारी को दर्शाता है। आरसीसीपीएल प्राइवेट लिमिटेड के यूनिट हेड और एचएस एडेन ने सुविधा के सुचारू संचालन और तीर्थयात्रियों की सुविधा सुनिश्चित करने के लिए नियमित निरीश्वान किया। इस पहल दौरा रेलवे सरकार की अधिकारियों का प्रतिसंहिता अधिकारियों ने भी किया, जिन्होंने इन प्रयासों की सहायता की। आरसीसीपीएल प्राइवेट लिमिटेड समुदाय के समर्थन और तीर्थयात्रा अनुभव को बेहतर बनाने के लिए इस तरह के सार्थक योगदान के प्रति समर्पित है।

जुनूनी त्रैसेन का आपका डेली डोज अब सोनी ये! पर

मुंबई। तैयार हो जाइए एक ऐसी दुनिया में कदम रखने के लिए जहाँ स्कूल सिर्फ किताबों के लिए नहीं, बल्कि शारों से लड़ने के लिए भी होता है। जुनूनी त्रैसेन अब आधिकारिक रूप से सोनी ये! पर आ चुका है - और ये एक शारीरिक रूप के लिए किसी ट्रैट से कम नहीं है। मिलिए यूजी इतादोरी से - एक नए दर्द स्कूल स्टॉटे को जी अधिशंश ऊंचाई खा लेता है (हाँ, अपने सही पढ़ा!) और अचानक एक शक्तिशाली शाप का बाहक बन जाता है। इसके बाद शुरू होता है ताबड़ोड़ एक्शन, जबरदस्त तक्कतें और जादूटोंने की दुनिया है आप गोज़ी-सेंसर्स की स्टाइल के फैन हों, नोबारा के पिटर्यूड के दीवाने, या फिर बस जबरदस्त लड़ाइयाँ देखने आए हैं - इस शो में सबकुछ हो जाता है, और याने पायकर्न (और एक-दो तावोज भी) तैयार रखिए, और देखिए जुनून के साथ अब हिंदी, तमिल, तेलुगु, मराठीलाम, कन्नड़, बंगाली और माराठी में - सिर्फ सोनी ये! पर। चेतावनी: देखने के बाद अचानक जादूटोंना सीखने की इच्छा जाग सकती है।

बेकाबू हो गई कार और पेड़ से जोरदार टक्कर, गाजियाबाद में टेर दाट 2 दोस्तों की दर्दनाक मौत

गाजियाबाद, एजेंसी। गाजियाबाद के कविनगर थानाक्षेत्र में बुधवार देर रात बेकाबू कर सड़क कलेक्टरेट के समाने हुए हादरों में कार सवार दो युवकों की मौत हो गई। पुलिस के मुताबिक दोनों युवक अवृत्तिका के रहने वाले थे और बटना के बाद उनके परिजनों में कोहलाम मच गया। पुलिस के मुताबिक बुधवार देर रात डायल-112 पर हापुर रोड स्थित कलेक्टरेट भवन के समाने सड़क हादरों की सूचना मिली। कविनगर पुलिस मैके पर पहुंची तो एक बोलेगा गाड़ी सड़क किनारे पेड़ से टक्करकर बुरी तरह अतिप्रत्यक्ष हालत में मिली। घटना के बक्तव्य कार में दो युवक सवार थे, जिन्हें एंबुलेंस से संजय नगर स्थित संयुक्त जिला अस्पताल ले जाया जा चुका था। वहाँ डॉकरों ने दोनों को मृत घोषित कर दिया। मृतकों की पहचान कविनगर थाना क्षेत्र के माया कुंज अवृत्तिका निवासी 22 वर्षीय आयुष चौहान और अवृत्तिका 19 वर्षीय अर्जुन के रूप में हुईं। ऐसीपी कविनगर स्वतंत्र कुमार चिंह ने बताया कि आयुष चौहान मूलरूप से नगर कोतवाली क्षेत्र के भाईया मोड़ का रहने वाला था। घटना के बक्तव्य दोनों कहाँ जा रहे थे, इसका पता लगाया जा रहा है। प्रथमरूप्या तेज रप्तान में होने से कार के अनियंत्रित होने से हादरसा होने का अंदेशा है। मामले में आगामी कार्रवाई की जा रही है।

पीने लायक नहीं है गाजियाबाद का पानी, सोसाइटी-होटल के 145 सैंपल फेल; हेल्थ विभाग ने भेजा नोटिस

मरिजदों से पढ़ा जाएगा वक्फ एकट के खिलाफ तैयार प्रस्ताव

जम्मू-कश्मीर, एजेंसी।

जम्मू-कश्मीर में संशोधन वक्फ कानून को लेकर धार्मिक प्रतिनिधियों द्वारा बृहत गई बैठक को रोके जाने पर औल पार्टी हुरित वर कॉफ्रेंस के वरिष्ठ नेता और मुहिमा नियमजलिस-ए-उलमा (एमएमपू) के प्रमुख मीरवाइज उमर फारूक ने तीव्री प्रतिक्रिया व्यक्त की है। उन्होंने बुधवार को बैठक को कहा कि श्रीनगर स्थित उनके निवास पर प्रस्तावित बैठक को पुलिस ने अनुमति नहीं दी है। मीरवाइज ने इसे धार्मिक प्रतिनिधियों के शान्तिपूर्ण विचार-विमर्श के अधिकों का हान बताया।

उन्होंने कहा कि नए वक्फ कानून के खिलाफ एक संयुक्त प्रस्ताव तैयार किया गया है, जिसे शुक्रवार को मस्जिदों और धार्मिक कार्यक्रमों में पढ़ा जाएगा। उनकी पार्टी ने इस मुद्दे पर औल इंडिया मुस्लिम परसनल लॉ बोर्ड के रुख को भी अपना समर्थन दिया है।

एमएमपू धारी के विभिन्न धार्मिक संगठनों का एक संयुक्त प्रस्ताव तैयार किया गया है, जिसे शुक्रवार को मस्जिदों और धार्मिक कार्यक्रमों में पढ़ा जाएगा। उनकी पार्टी ने इस मुद्दे पर औल इंडिया मुस्लिम परसनल लॉ बोर्ड के रुख को भी अपना समर्थन दिया है।

जम्मू-कश्मीर के लिए एक संयुक्त मंच है। इसने बुधवार को एस नए कानूनों के प्रभावों पर चर्चा के लिए बैठक बुलाई थी। बैठक मीरवाइज के निवास पर होनी थी, लेकिन प्रशासन ने वहाँ पुलिस बल तैयार करने के लिए एकस पर



लिखा, वक्फ संशोधन अधिनियम को लेकर आज में निवास पर एक महत्वपूर्ण बैठक होनी थी, लेकिन उसे विभासन ने अनुमति नहीं दी। जम्मू कश्मीर, लद्दाख, सहित कश्मीर के विभिन्न हिस्सों से धार्मिक प्रतिनिधि इसमें भारी लेने पहुंचे थे। उन्होंने आगे कहा, यह अत्यंत दुर्घायपूर्ण है कि एक मुस्लिम बहुल क्षेत्र में मुस्लिम विद्वानों और धार्मिक स्थलों में पढ़ा जाएगा। यह फैसला सभी सदस्यों की सहमति से लिया गया है। इससे पहले सोमवार को मीरवाइज ने जम्मू-कश्मीर के विधानसभा अध्यक्ष अब्दुल रहीम द्वारा बहुमत प्राप्तिया देने से रोका जा रहा है। जब भारत की संसद में सभी शान्तिपूर्ण विधायिक दल इस पर खुलकर विचार रख सकते हैं, तो वारिवाइज ने एकस पर

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए कि हम इस प्रत्यापूर्ण हिस्से पर यह मामले में कुछ न्याय कर सकेंग। यह मामला पूरी तरिया के लिए महत्वपूर्ण है।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए।

जम्मू-कश्मीर के धार्मिक और राजनीतिक प्रतिनिधियों को भी यह अधिकार मिलना चाहिए।

मीरवाइज ने बताया कि एमएमपू की ओर से तैयार किया गया था। हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए