

पहलगाम में नरसंहार



जनाकांक्षाओं का सजग प्रहरी चेतना मंच

बम से उड़ाया आतंकी आदिल का घर

कश्मीर (एजेंसी)। कश्मीर में भारतीय सेना बड़ा आरेशन चला रही है। पहलगाम हमले में शामिल स्थानीय आतंकी आदिल हुसैन थोकर के अनंतनाम जिले के बिजवेहरा के गोरी इलाके में स्थित घर को सुरक्षा बलों ने बम से उड़ा दिया है। आदिल थोकर उर्फ आदिल गुरी के रूप में पहचाने जाने वाले इस आतंकी पर पहलगाम की बैसरन घाटी में 22 अप्रैल को हुए हाले की ओजाना और उसे अंजाम देने में पाकिस्तानी आतंकवादियों की मदद करने का आरोप है।

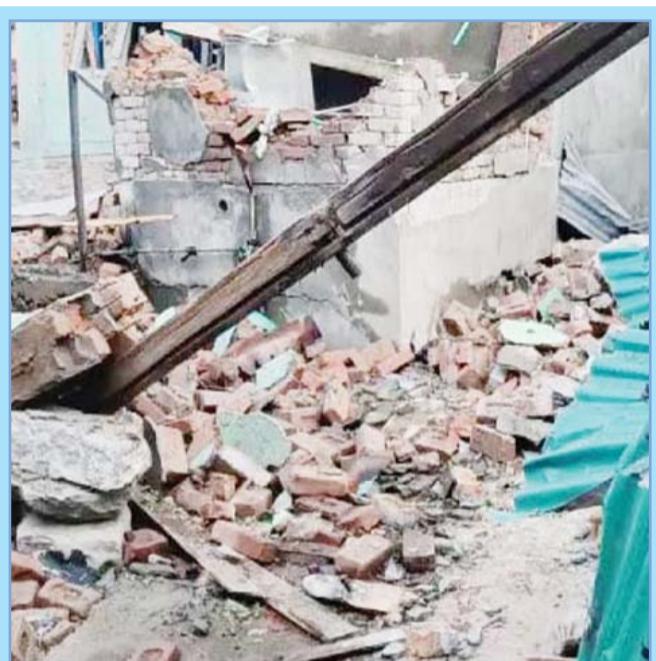
वहाँ आदिल की मां ने कहा है कि उक्ता बेटा कसरूवार है तो उसे गोली मार दो और अगर खो जिंदा है तो सरेंडर कर दो। उसकी वजह से हमें बड़ी परेशानी हो रही है। उधर इस हमले में शामिल हुएरे स्थानीय आतंकी आसिफ शेख के त्राल स्थित घर को जम्मू-कश्मीर प्रशासन ने बुलडोजर से गिरा दिया। सेना पहलगाम सहित जाल, बांदीपोरा व राज्य के अन्य ज़िलों में सर्च अभियान चला रहा है। भारतीय सेना के प्रमुख उपरेक्षा द्विवेदी भी कश्मीर पहुंचे गए हैं।

सेन्य सूतों ने बताया कि स्टील टिप वाली गोलियों, एक-47 राइफलों और बॉडी कैमर पहने हुए लेस्कर-ए-तैयबा (एलईटी) के चार आतंकवादियों के एक समूह ने 22 अप्रैल को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में पर्टीकर्नों के बीच हिंदुओं को निशाना बनाया और उन पर गोलियों की ओजाना कर दी। इस आतंकी हाले में 10 लोगों की जांग गई थी, जिनमें से अधिकांश पर्सटक थे और भारत के अलग-अलग राज्यों से जम्मू-कश्मीर भूमें पहुंचे थे। आतंकवादियों में दो स्थानीय भी शामिल थे। सूतों ने बताया कि दोनों स्थानीय आतंकियों की पहचान बिजवेहरा निवासी आदिल हुसैन थोकर और त्राल निवासी आसिफ शेख के रूप में हुई है।

» **आतंकी आदिल के घर पर चलाया बुल्डोजर**

» **आतंकी आदिल की मां बोली, सरेंडर कर दे बेटे**

» **सेना प्रमुख उपेन्द्र द्विवेदी श्रीनगर पहुंचे**



बांदीपोरा में आतंकी अल्ताफ ढेर



कश्मीर (एजेंसी)। जम्मू-कश्मीर के बांदीपोरा जिले में आतंकवादियों और सुरक्षा बलों के बीच मुठभेड़ हो रही है। सुरक्षाबलों ने मौजूदी की सूचना मिलने के बाद आतंकियों को घेर रखा है। दोनों तरफ से गोलीबारी हो रही है। गोलीबारी में एक आतंकी ढेर होने की खबर है, जबकि दो जवान भी घायल हो गए हैं। पहलगाम इलाके में आतंकियों की तलाश में अभियान जारी है। पांटीआइ के मुताबिक, हेलिकॉप्टर के क्षेत्र के बाहर आतंकी ने आतंकवादियों के बीच मुठभेड़ कर रखा है। इसके बाद तलाशी अभियान मुठभेड़ में बदल गयी। मुठभेड़ में एक आतंकी के मारे जाने की खबर है। जबकि दो जवान (शेष पृष्ठ-3 पर)

यूपी बोर्ड के 10वीं और 12वीं का रिजल्ट जारी

10वीं में यश प्रताप और 12वीं में महक जायसवाल बने टॉपर

<https://upmsp.edu.in> पर देखें



12 वीं में चार छात्रों ने सेकेन्ड टॉपर का लिंक लिया है। यूपी बोर्ड परीक्षा में हाई स्कूल में 90.11 प्रतिशत छात्रों ने परीक्षा पास की है। वहाँ 12वीं में 81.15 फीसदी छात्रों ने परीक्षा पास की है। इस बार भी छात्रों का रिजल्ट छात्रों से अच्छा रहा है। 12वीं में प्रयागराज की छात्र महक जायसवाल ने टॉप किया है। वहाँ 10वीं में जालौन के छात्र यश प्रताप टॉपर से अंतर 97.83 प्रतिशत अंक हासिल कर टॉप किया है। दूसरे स्थान पर अंशी तिवारी इटावा 97.67 प्रतिशत और अंशी कुमार यादव बाराबंकी के रहने वाले 97.67 प्रतिशत तीसरे स्थान पर रहे हैं। मुरादाबाद के मृदुल गांव 97.50 अंक के साथ चौथे स्थान पर हैं।

आज माध्यमिक शिक्षा परिषद ने एक प्रेसवार्ता के दौरान यूपी बोर्ड का 12वीं और 10वीं का रिजल्ट घोषित किया। यूपी बोर्ड परीक्षा में हाई स्कूल में 90.11 प्रतिशत छात्र उत्तीर्ण हुए, वहाँ इंटर्मीडिएट परीक्षा में 81.15 प्रतिशत छात्र उत्तीर्ण हुए। हाईस्कूल के टॉपर्स में जालौन के रहने वाले यश प्रताप सिंह ने 97.83 प्रतिशत अंक हासिल कर टॉप किया है। दूसरे स्थान पर अंशी तिवारी इटावा 97.67 प्रतिशत और अंशी कुमार यादव बाराबंकी के रहने वाले 97.67 प्रतिशत तीसरे स्थान पर रहे हैं। मुरादाबाद के मृदुल गांव 97.50 अंक के साथ चौथे स्थान पर हैं।

12 वीं में चार छात्रों ने सेकेन्ड टॉपर का लिंक लिया है। जिनमें अंशी तिवारी इटावा के आत्सर्व यादव, प्रयागराज की शिक्षावारी सिंह व कौशिकीवारी की अनुष्ठान सिंह रही हैं। जबकि दो जवान भी घायल हो रहे हैं। जबकि दो जवानों को कॉम्बिंग के बाद गिरफतार किया गया है। घायल बदमाशों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इनके पास से 50 हजार नार, जैलरी और तमचा कारतूस और बाइक बरामद किया गया।

डीसीपी नोएडा सेंट्रल जोन के बाद इंडिया एकोटेक-3 और थाना सैन्टर-142 पुलिस की चेकिंग के दौरान बाइक सवार बदमाशों से हुई मुठभेड़ हो गई। दो बदमाशों को कॉम्बिंग के बाद गिरफतार किया गया। घायल बदमाशों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इनके पास से 50 हजार नार, जैलरी और तमचा कारतूस और बाइक बरामद किया गया। डीसीपी नोएडा सेंट्रल जोन के बाद इंडिया एकोटेक-3 और थाना सैन्टरी ने बताया कि पहली मुठभेड़ ग्रेटर नोएडा में हुई। थाना इंडिया-3 पुलिस लखनऊती पुस्ता रोड पर चेकिंग कर रही थी। इस दौरान बाइक पर तीन संदिग्ध आते दिखाई दिए। बदमाशों ने पुलिस द्वारा रोके जाने पर पुलिस टीम पर फायरिंग कर दिया तो बदमाशों ने गोली लाने से गया। उर्फ जीनू उर्फ शिवम निवासी हाथरस घायल हो गया, जबकि पुलिस ने मरी और सुहेल उर्फ गोलू को कॉम्बिंग के बाद

पहलगाम हमले के विरोध में गाजियाबाद में बाजार बंद

गाजियाबाद (चेतना मंच)। कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हालते में 26 हिन्दुओं की नृणास हत्या के बाद देश भर में आक्रोश है। पूरे देश में जगह-जगह पाकिस्तान का झंडा व पुतला जलाया जा रहा है तथा भारत सरकार से मांग की जा रही है कि आतंकवादियों के खिलाफ इस बार सख्त एकशन लिया जाए। पहलगाम हमले को लेकर व्यापारियों में भी रोक है। विरोध में व्यापारियों ने आज बाजार बंद रखा। दिल्ली गेट व्यापार मंडल के अध्यक्ष संजीव मित्रल और सरकार एसोसिएशन के अध्यक्ष राजकिशोर गुरु ने भी भी सभी (शेष पृष्ठ-3 पर)



धारा-10 के नोटिस के बावजूद भी संपत्तियों के जारी हो रहे हैं टीएम

अब इन सभी मामलों की एसीईओ करेंगे जांच

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण में पिछले कुछ वर्षों से एक अजब खेल चल रहा था। जिन मकानों में धारा-10 का नोटिस लगा हुआ था उस नोटिस की अदेखी करके भी उन संपत्तियों का टीएम दिये गए हैं। बताया जाता है कि इंजीनियरिंग विभाग से भी टीएम करते समय कोई जानकारी नहीं ली जाती थी। अब इस प्रदूषण की जांच करूँ करने के आदेश जारी हुए हैं।

नोएडा प्रदूषण के सूत्र बताते हैं कि नोएडा प्राधिकरण के सीईओ ने इस परिवार की निवेदन पर एसीईओ को आदेश दिया है।



संचय खत्री इस सूचे मामलों की जांच करेंगे।

सूत्रों का यह भी कहना है कि नोएडा प्राधिकरण की पूर्व सीईओ रितु माहशरीर के कार्यकाल में ऐसी कई शिकायत मिली थी

जिनका उन्होंने बाकायदा सर्वे करवाया था। सर्वे के बाद फॉटोग्राफ के साथ एक सम्पूर्ण लिस्ट बनाई गई थी। इस लिस्ट के मुताबिक उन कई भवनों के टीएम जारी कर दिए गए हैं जिनमें पहले से ही धारा 10 का नोटिस लगा हुआ था। यह खेल किस स्तर पर किया जा रहा था इसका खुलासा तो अब जारी हो गया।

लेकिन यह खेल चल रहा था एसीईओ कई सेकंट में मौजूद है। बताया जाता है कि टीएम जारी करने के पहले (शेष पृष्ठ-3 पर)

नोएडा-ग्रेटर नोएडा ने मुठभेड़, गैंगस्टर के साथ चार गिरफतार



बिछुए और सुहेल उर्फ गोलू के कबजे से 11 हजार रुपये नगद, अगूठी, बिछुए व पांच लाख रुपये नगद, अगूठी, बिछुए और चाकू, एक ल

खास खबर

एलटीआई आईमाइंडट्री का मुनाफा बढ़कर 1,129 करोड़ मुंबई। एलटीआई माइंडट्री का वित वर्ष 2024-25 की मार्च तिमाही में मुनाफा 2.53 प्रतिशत बढ़कर 1,128.6 करोड़ रुपये रहा। एलटीआई कंपनी ने कहा कि एक साल पहले इसी तिमाही में उसने 1,100.7 करोड़ रुपये का मुनाफा कमाया था। वित वर्ष 2024-25 में कंपनी मुनाफा बढ़कर, 4,602 करोड़ रुपये हो गया, जो वित वर्ष 2023-24 में 4,585 करोड़ रुपये था। वित वर्ष 2024-25 की मार्च तिमाही में राजस्व बढ़कर 9,771 करोड़ रुपये हो गया, जबकि एक साल पहले इसी तिमाही में 8,893 करोड़ रुपये था। कंपनी के मुख्य कार्यालयों का अधिकारी ने कहा कि वर्तमान में वहुत आर्थिक परिवेश चुनौतीय है। कंपनी के निदेशक मंडल प्रतिशत शेयर 45 रुपये का लाभांश प्राप्त किया गया।

नावार्ड ने एसी-फिनेटक कंपनी में 10 प्रतिशत हिस्सेदारी हासिल की नई दिल्ली। राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक (नावार्ड) ने एसी-फिनेटक स्टार्टअप 247 मनीवर्स कंसलेटिंग प्राइवेट लिमिटेड में 10 प्रतिशत हिस्सेदारी हासिल की है। नावार्ड ने कहा कि यह स्टार्टअप में नावार्ड का पहला निवेश है, जो ग्रामीण भारत में डिजिटल परिवर्तन के लिए अपनी प्रतिवेदिता को मजबूत करता है। 247 मनीवर्स कंसलेटिंग का प्राप्तिक प्लेटफॉर्म, इकैनानक्रिडिट (इकैसीसी), सकारी बैंकों, पीएसीसी, सकारी बैंकों, एपीएस एप्लिकेशन्स एवं एसी-प्रैक्टिक होता है, जिससे ग्रामीण ऋण जीवनवन्धन का रखवालन संभव होता है।

एलआईसी के नए प्रीमियम संग्रह में पांच प्रतिशत की मामूली वृद्धि नई दिल्ली। भारतीय जीवन वीमा निगम (एलआईसी) का नए कारोबार से प्रीमियम संग्रह मार्च 2025 को समाप्त वित वर्ष के दौरान 5.1 प्रतिशत की मामूली वृद्धि के साथ 3.97 लाख करोड़ रुपये रहा। जीवन वीमा परिषद के आंकड़ों के अनुसार उद्योग ने इससे पिछले वित वर्ष में नए प्रीमियम के रूप में 3.77 लाख करोड़ रुपये रहा। व्यापिकत नए कारोबार प्रीमियम में सालाना आधार पर 11 प्रतिशत की वृद्धि हुई और यह 1.49 लाख करोड़ रुपये से बढ़कर 1.66 लाख करोड़ रुपये हो गया। भारतीय जीवन वीमा निगम (एलआईसी) ने वित वर्ष 2024-25 में नए कारोबार प्रीमियम के रूप में कुल 2.26 लाख करोड़ रुपये जुटाए, जिससे व्यापिकत नए कारोबार से प्रीमियम 62,404.58 करोड़ रुपये शामिल है।

पूर्व आईएस अधिकारी नीरज एनएसई के चेयरमैन बने नई दिल्ली। प्रमुख शेर बाजार एनएसई का कहा कि पूर्व आईएस अधिकारी नीरज कुमार गुप्ता एपीएसई इंडियनशेनल एक्सचेंज के चेयरमैन के रूप में जुड़ गए जुड़े हैं। अंतर्राष्ट्रीय वित्तीय सेवा केंद्र प्राविधिकरण (आईएफसीसीए) ने एक अप्रैल, 2025 से एपीएसई इंडियनशेनल एक्सचेंज के संचालन बोर्ड के चेयरमैन और सार्वजनिक हित निदेशक के लिए एक अप्रैल, 2025 को जनवरी में उनकी नियुक्ति की मंजूरी दी थी। गुप्ता 2018 में वित मंडलान (निवेश और सार्वजनिक परिसंचय प्रबंधन विभाग) के सचिव के रूप में संवानित हुए। उन्हें भारत के केंद्रीय सुव्यवाची आयुक्त के रूप में फिर से नियुक्त किया गया और उन्होंने 2023 में अपना कार्यालय पूरा किया।

फाइनेशियल इंयर 2025 में टोयोटा ने किया शानदार प्रदर्शन नई दिल्ली। फाइनेशियल इंयर 2025 में टोयोटा कंपनी ने कुल 3,09,508 यूनिट कारों की बिक्री दर्ज की, जो सालाना आधार पर 26 प्रतिशत की बढ़ाती रही। इस साल भी कंपनी की सार्वसेवा टोयोटा इंडिया ने एक अप्रैल

भारत का योगदान ग्लोबल वॉल्यूम ग्रोथ में 8 गुना बढ़ा

उपभोक्ता
अप्लायैंसेज के वैश्विक वॉल्यूम में भारत की हिस्सेदारी 2024 में 5 फीसदी थी



एजेंसी
नई दिल्ली। उपभोक्ता उत्पादों की वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि में भारत का योगदान बेहतर देखा जा रहा है। पिछले पांच वर्षों के दौरान वृद्धि में उसके योगदान ने विभिन्न श्रियों में उपछले वर्ष के मुकाबले वॉल्यूम हिस्सेदारी को 2 से 8 गुना बढ़ाया। इससे उपभोक्ता वस्तु बनाने वाली प्रमुख बहुराष्ट्रीय कंपनियों (एमएनसी) के लिए भारत एक दबदबा ग्राही इंजन बन गया है। एक रिपोर्ट कंपनी के मुताबिक प्लेबुक, फर कॉर्ज्यम और प्रॉडक्ट्स मल्टीनेशनल कॉरपोरेशन इन इंडिया के अनुसार, उपभोक्ता

केंद्र ने भूमिगत कोयला खनन में तेजी लाने के लिए अग्रिम भुगतान से दी छूट

भूमिगत कोयला ब्लॉक के लिए प्रदर्शन सुरक्षा पौजा 50 फीसदी छूट को बरकरार रखा गया है।



एजेंसी
नई दिल्ली। कंपनी ने भूमिगत कोयला ब्लॉक के परिचालन में तेजी लाने के लिए ग्रस्वर को अग्रिम भुगतान से देखा देने जैसे वर्ष प्रोत्साहन उत्पादों की बोणांकी के लिए। यह वित्तीय वित्तीय बाधा के दौरान वाली प्रमुख बहुराष्ट्रीय कंपनी के लिए अग्रिम भुगतान को अप्रैल 2024 से 2024 के बीच वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि में भारत का हिस्सा 34 फीसदी था। गर्म पेय पारदर्शक के पिछले साल वॉल्यूम में भारत का हिस्सेदारी 2024 में 6 फीसदी हो सकती है, मार मिछले 5 वर्षों के दौरान इस श्रेणी की वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि दर के मुकाबले

उत्पादन अभियान के तहत उठाया गया है। कोयला मंत्रालय के मुताबिक भूमिगत कोयला खदानों के लिए अग्रिम भुगतान को अवश्यकता को पूरी तरह से समाप्त कर दिया गया है। यह उत्पाद वित्तीय बाधा के दौरान वाली प्रमुख बहुराष्ट्रीय कंपनी के लिए अग्रिम भुगतान को अप्रैल 2024 से 2024 के बीच वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि में भारत का हिस्सा 34 फीसदी था। गर्म पेय पारदर्शक के पिछले साल वॉल्यूम में भारत का हिस्सेदारी 2024 में 6 फीसदी हो सकती है, मार मिछले 5 वर्षों के दौरान इस श्रेणी की वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि दर के मुकाबले

अग्रिम भुगतान के लिए अग्रिम भुगतान सुरक्षा पर मौजूदा 50 फीसदी छूट को बरकरार रखा गया है।

एजेंसी
नई दिल्ली। कंपनी ने भूमिगत कोयला ब्लॉक के परिचालन में तेजी लाने के लिए ग्रस्वर को अग्रिम भुगतान से देखा देने जैसे वर्ष प्रोत्साहन उत्पादों की बोणांकी के लिए। यह वित्तीय वित्तीय बाधा के दौरान वाली प्रमुख बहुराष्ट्रीय कंपनी के लिए अग्रिम भुगतान को अप्रैल 2024 से 2024 के बीच वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि में भारत का हिस्सा 34 फीसदी था। गर्म पेय पारदर्शक के पिछले साल वॉल्यूम में भारत का हिस्सेदारी 2024 में 6 फीसदी हो सकती है, मार मिछले 5 वर्षों के दौरान इस श्रेणी की वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि दर के मुकाबले

उत्पादन अभियान के तहत उठाया गया है। कोयला मंत्रालय के मुताबिक भूमिगत कोयला खदानों के लिए अग्रिम भुगतान को अवश्यकता को पूरी तरह से समाप्त कर दिया गया है। यह उत्पाद वित्तीय बाधा के दौरान वाली प्रमुख बहुराष्ट्रीय कंपनी के लिए अग्रिम भुगतान को अप्रैल 2024 से 2024 के बीच वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि में भारत का हिस्सा 34 फीसदी था। गर्म पेय पारदर्शक के पिछले साल वॉल्यूम में भारत का हिस्सेदारी 2024 में 6 फीसदी हो सकती है, मार मिछले 5 वर्षों के दौरान इस श्रेणी की वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि दर के मुकाबले

अग्रिम भुगतान के लिए अग्रिम भुगतान सुरक्षा पर मौजूदा 50 फीसदी छूट को बरकरार रखा गया है।

एजेंसी
नई दिल्ली। कंपनी ने भूमिगत कोयला ब्लॉक के परिचालन में तेजी लाने के लिए ग्रस्वर को अग्रिम भुगतान से देखा देने जैसे वर्ष प्रोत्साहन उत्पादों की बोणांकी के लिए। यह वित्तीय वित्तीय बाधा के दौरान वाली प्रमुख बहुराष्ट्रीय कंपनी के लिए अग्रिम भुगतान को अप्रैल 2024 से 2024 के बीच वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि में भारत का हिस्सा 34 फीसदी था। गर्म पेय पारदर्शक के पिछले साल वॉल्यूम में भारत का हिस्सेदारी 2024 में 6 फीसदी हो सकती है, मार मिछले 5 वर्षों के दौरान इस श्रेणी की वैश्विक वॉल्यूम वृद्धि दर के मुकाबले

अग्रिम भुगतान के लिए अग्रिम भुगतान सुरक्षा पर मौजूदा 50 फीसदी छूट को बरकरार रखा गया है।

एजेंसी
नई दिल्ली। एनस्ले इंडिया लिमिटेड ने वित वर्ष 2024-25 की जनवरी-मार्च तिमाही के लिए एक अप्रैल

नेट्स्ले इंडिया का मुनाफा मार्च तिमाही में 6.5 फीसदी घटकर 873.46 करोड़ रुपये हुए। एनस्ले इंडिया लिमिटेड ने वित वर्ष 2024-25 की जनवरी-मार्च तिमाही के लिए एक अप्रैल

नेट्स्ले इंडिया का मुनाफा मार्च तिमाही में 6.5 फीसदी घटकर 873.46 करोड़ रुपये हुए।

एजेंसी
नई दिल्ली। एनस्ले इंडिया लिमिटेड ने वित वर्ष 2024-25 की जनवरी-मार्च तिमाही के लिए एक अप्रैल

नेट्स्ले इंडिया का मुनाफा मार्च तिमाही में 6.5 फीसदी घटकर 873.46 करोड़ रुपये हुए।

एजेंस



कच्चे आम के बेशकीमती लाभ इस मौसम में जरूर फायदा उठाएं

गर्मियों में कच्चे और पके आम की भयंकर आवक होती है और इन दोनों के अपने अलग फायदे हैं। कच्चे आम की घटनी हो या पना, गर्मी के नौसम में स्वाद और सेहत दोनों के लिए बेहद लाभदायक है। जानिए कच्चे आम यानि कैरी के यह 7 बेहतरीन फायदे

- कच्चे आम का प्रयोग शिक्षण भोजन को खाद्यदिष्ट बनाने के लिए ही नहीं बल्कि खवस्थ रहने के लिए भी यहीं जा सकता है। कच्चे आम के सेवन से तंत्र संबंधित विकारों से बचा जा सकता है।
- अगर आपको एसिडिटी, गैस या आप जैसी समस्या हो रही हैं, तो कच्चे आम का सेवन आपके लिए काफी लाभदायक होगा। यह कज्जल और पेट के सभी विकारों से निपटने में अच्छी मदद करेगा।
- ऊटी आना या फिर जी मवलाने की समस्या में कच्चे आम का काले नक्क के साथ सेवन करना आपको निजात दिला सकता है। कुछ ही देर में यह आपको सामान्य महसूस करने में मदद करेगा।
- कच्चे आम का नियमित सेवन करने से बचत है, बच्चिक बैदाग और दमकती हुई त्वचा आसानी से पा सकते हैं। इससे त्वचा में कसाया भी बना रहता है।
- शुगर की समस्या होने पर इसका प्रयोग आपके शुगर लेवल को कम करने में बेहद सहायक होगा। इसका प्रयोग कर आप शरीर में असानी की पूर्ति भी आसानी से कर सकते हैं।
- इसमें विटामिन सी अच्छी खासी मात्रा में मौजूद है, जो आपकी खुबसूरती का ध्यान तो रखता ही है, रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा करता है। इसका प्रयोग आपको लिए भी कायदेन है।
- अगर आपको अत्यधिक पसीना आता है, तो कच्चे आम का पाना या फिर किसी भी रूप में इसका प्रयोग आपकी इस समस्या को आसानी से दूर करने में कारगर साबित होगा।

कॉमन न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम है माइग्रेन गर्मियों में करता है ट्रिगर

माइग्रेन एक कॉमन न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम है। रिपोर्ट के मुताबिक महिलाओं में ये काफी कॉमन है। रिपोर्ट्स की मानें तो ये एक ऐसा सिरदर्द है जो 4 घंटे से लेरक 72 घंटों तक रह सकता है। इस परेशानी के दीराना व्यक्ति को ऊटी, थकान, ज्यादा रोशनी और ज्यादा आवाज से परेशानी हो सकती है। गर्मी के मौसम में ये परेशानी बढ़ सकती है। गर्मी, डिहाइड्रेशन, तेज़ रोशनी, कम नीद के कारण गर्मियों के मौसम में माइग्रेन ट्रिगर हो सकता है हालांकि, इससे बचाव के लिए आप कुछ आसान तरीकों को अपना सकते हैं।

• गर्मी के मौसम में माइग्रेन से बचे रहने के

लिए खुद को हाइट्रेट रखें। इसके लिए अपने साथ एक पानी की बोतल रख सकते हैं। दिन भर 3 से 4 लीटर पानी पीना जरूरी है।

- माइग्रेन से बचे रहने के लिए अपने ऊटीन को सही रखें। खाने और सोने की टाइमिंग का सही होना जरूरी है। अगर आप कहीं छुट्टियों के लिए बाहर जा रहे हैं तो भी अपने खाने का पूरा ख्याल रखें।
- इससे बचने के लिए अपनी ऊटी का भी पूरा ख्याल रखें। इसके लिए कॉफी, रेड वाइन, चॉकलेट, बीज, फेस फल और सब्जियों को खाएं। खीर, तरबूज, जैसे

- फलों को ऊटी में जरूर शामिल करें।
- अगर धूप में कहीं बाहर निकल रहे हैं तो अपने सिर को किसी टोपी या फिर रुमाल से कवर करें। इसी के साथ आंखों पर धूप का वरपा भी लगाएं। खूब रोशनी के कारण भी माइग्रेन ट्रिगर हो सकता है।
 - काम के साथ ही रिलैक्स करना बेद जरूरी है। अगर आप काम पर हैं तो अपने काम को पूरी तरह से मैनेज करें। समय-समय पर ब्रेक लेते रहें।

माइग्रेन का दर्द होने पर क्या करें

अगर आपको माइग्रेन का दर्द हो रहा है तो सबसे पहले किसी शांत कमरे में जाएं और फिर कुछ देर के लिए अंधेरे में रिलैक्स करें।

इसी के साथ खुद को हाइट्रेट करने के लिए एक गिलास पानी पीएं। अगर आप इसके लिए कोई दवाई खाते हैं तो उसे भी खा लें।



गर्मी और हीट स्ट्रोक को मात देंगे ये तरीके

गर्मी के मौसम ने लोगों को बेहाल करना शुरू कर दिया है। ऐसे में हीट स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ गया है। चिलिंगिलाती धूप और बढ़े तापमान की मार से प्रभावित हुए बिना भी आप इस सीजन का मजा ले सकते हैं। ऐसा करने की सलाह दी जाती है। बजाह यह है कि मौसम गर्म होता है और सूरज सारी एन्जी खींच लेता है। गर्मी में दिन के वक्त सोने से आपको एन्जी बर्नी रहती है। इससे आपको शारीरिक और मानसिक थकान नहीं होती है। दिन में सोने से कभी भी बढ़ता है। गर्मी बढ़ते ही बीमारियों होने का खतरा बढ़ गया है। ऐसे में अपने रुटीन में कुछ बदलाव करने की जरूरत है। आयुर्वेदिक डॉक्टर ने कुछ टिप्पणीयों को लिए हैं।

इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किए हैं। उन्होंने लिखा है, गर्मियों में हीटस्ट्रोक से बचने, कूल रहने और ज्यादा एन्जी के लिए आयुर्वेदिक डॉक्टर ने अपने इस्टोनी पोस्ट में बताया है। उन्होंने हेल्पी और एन्जीटिक बने रहने के लिए 3 काम करने की सलाह दी है। इससे आपको शारीरिक और मानसिक थकान नहीं होती है। दिन में सोने से कभी भी बढ़ता है। जो कि गर्मी में शुष्क और गर्म मौसम होने की वजह से कम हो जाता है।

प्राकृतिक रूप से ठंडे पेय

गर्मी के मौसम में मिट्टी के बर्तन में ठंडे किए हुए बर्तन का पानी पिएं। इनमें कमल, गुलाब, खसखस, मिठ, या धनिया डालें तो आप हीट स्ट्रोक से बचें और प्राकृतिक रूप से बॉडी कूल रहेंगी।

चांद की रोशनी में सोएं

आयुर्वेद यह सलाह देता है कि गर्मी के मौसम में रात के वक्त चांद की रोशनी में सोएं। गर्मी की वजह से जो थकान हो जाती है, रात की चांदी में सोने से थकान दूर होती है। चंद्रमा की रोशनी आपका दिमाग और शरीर शीतल करती है। इससे आपको अच्छी नीद आती है। इसलिए रात में ठंडक के लिए कूलर और एसी के बजाय मून लाइट में सोएं।

दूध भी हो सकता है नुकसानदेह इन बीमारियों में भूलकर भी ना पिएं

दूध को संपूर्ण आहार माना जाता है। लोकिन कुछ बीमारियों में शरीर को दूध पीने से नुकसान हो सकता है। इसलिए जरूरी नहीं कि दूध पीकर आप हेल्पी और फिट बने रहें।

दूध को संपूर्ण आहार माना गया है। नवजात शिशु से लेकर बढ़ते बच्चों की डाइट में दूध का होना बेहद जरूर होती है। वहीं यंग और एडल्ट लोगों को भी दूध पीने की सलाह दी जाती है। कैलिश्यम और मिनरल्स से भरपूर दूध बॉडी को सारे जरूरी पोषण देने में मदद करता है। साथ ही दात और हड्डियों को मजबूत भी बनाता है। इसलिए हेल्प-

लीवर की समस्या में दूध से रहें दूर किसी को अगर लीवर से जुड़ी समस्या जैसे फेटी लीवर या लीवर में सूजन की समस्या हो तो उसे दूध से दूर रहना चाहिए। लीवर की गड़बड़ी होने पर लीवर दूध को टीक से पानी नहीं पाता। जिसकी वजह से लीवर में फूजन की समस्या बढ़ जाती है। साथ ही शरीर में फैट जाना शुरू हो जाता है।

इंफ्लेमेशन की समस्या

अगर किसी के शरीर में सूजन से जुड़ी बीमारी है तो उसे दूध पीने से बचाना चाहिए। दूध में मौजूद सूखूरेटेड फैट बॉडी में इफ्लेमेशन को बढ़ा देता है। कई सारी रिसर्च में दूध को सूजन बढ़ाने और सूजन से जुड़ी दिक्षितों को पैदा करने वाली भी भयंकर है कि इस खतरे को कम करने के लिए डाइट में

दूध से एलर्जी

कुछ लोगों को दूध से एलर्जी होती है। दूध पीने से बचाना चाहिए। दूध में मौजूद सूखूरेटेड फैट बॉडी में इफ्लेमेशन को बढ़ा देता है। जिससे लीवर में फैट जाना शुरू हो जाता है। लीवर में फैट जाना शारीर में फैट जाना शुरू हो जाता है।





धनुष की फिल्म को लेकर आया बड़ा अपडेट

साउथ सुपरस्टार अभिनेता धनुष इस समय अपनी दूसरी धमाकेदार फिल्मों को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। अब एक अलग रोमांच देखने को मिल रहा है। अब एक फिल्म को लेकर अपडेट आया है कि यह दिग्मज कलाकार उनकी फिल्म में शामिल हो रहा है।

क्या है अपडेट?

हाल ही में तमिल कॉमेडी फिल्म सूमो के प्री रिलीज इंटर्व्यू के दौरान फिल्म निर्माता इशारी के गोणे ने धनुष की आगामी फिल्म डी 56 को लेकर एक बड़ा अपडेट दिया है। फिल्म निर्माता ने बताया कि धनुष की आगामी फिल्म डी 56 में स्यूजिक मशहूर समीकारक एवं अररहमान देंगे, जो एक शनिवार अनुभव होंगा। इसके अलावा इशारी गोणे ने धनुष के साथ एक और प्रोजेक्ट की घोषणा की है, जो विपरीत राजा द्वारा निर्देशित किया जाएगा।

सबसे खास बात यह समाने आई कि यह फिल्म डी 56 से पहले दर्शकों के बीच रिलीज की जाएगी।

एक नजर डी 56 की ओर

'डी 56' धनुष के बड़े प्रोजेक्ट्स में से एक है। यह फिल्म एक ऐंटीहासिक प्रदर्शन द्वारा फिल्म है, जिसे डायरेक्टर मारी सेल्टराज बना रहे हैं। इसी महीने अप्रैल में धनुष ने अपनी आगामी फिल्म डी 56 का शीम पोस्टर जारी किया था। इस पोस्टर में कई साल पुराने एक लड़कार दिखाई देती है। फिल्म के ऊपर कंकाल की खोपड़ी लगी हुई है। इस तस्वीर पर लिखा हुआ था कि महान युद्ध की शुरूआत। धनुष के फैस से इस पोस्टर को लेकर काफी रोमांच है।

इस समय उनके पास कई फिल्में हैं, जिनमें कुछ रिलीज होने वाली है। धनुष की फिल्म कुछ बड़े जून को रिलीज होगी। इसके बाद जून को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इस फिल्म में धनुष के साथ रशिमका मंदान मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। वही, अभिनेता की दूसरी फिल्म की बात करें तो वह है इडली कड़ाई, जो एक अवटूर 2025 को रिलीज होगी। इसके अलावा अन्य फिल्मों की बात करें तो धनुष तेरे इश्क में, डी 55 आदि फिल्मों में नजर आने वाले हैं।



पंजाबी हीरोइनों को गलत रास्ता दिखाने वाले पर आगबबूला हुई हिमांशी

अभिनेत्री और बिग बॉस 13 केम हमांशी खुराना ने रविवार को अपने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट साझा की। इस पोस्ट में उन्होंने पंजाबी फिल्म इडरस्टी से जुड़े एक सच्ची पर निशाना साधा और उस पर उनके नाम का इस्तेमाल करते हुए युवा लड़कियों और महत्वाकांक्षी अभिनेत्रियों को गुमराह करने का आरोप लगाया। हालांकि, उन्होंने उस व्यक्ति का नाम नहीं लिया। अभिनेत्री ने उस व्यक्ति को मूर्ख सहित कई कड़े शब्द कहे।

हिमांशी खुराना ने क्या लिखा?

हिमांशी खुराना ने रविवार रात को अपने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर पंजाबी में लिखा, 'पंजाबी इंडरस्ट्री में एक मूर्ख है, वह बेदूद विजैनी, बेशर्म और बेकार इंसान है जो हमारे सभी कलाकारों के बीच घूमता रहता है। दावा करता है कि वह उन्हें गानों और फिल्मों में काम दिलवाएगा। वह उनकी निजी जानकारी का दुरुपयोग करता है। मुझे पता चला कि वह लंबे समय से मेरे बारे में बात कर रहा है और नई लड़कियों को यह कहकर गमराह कर रहा है कि सभी जाने-माने पंजाबी कलाकार उसके नियंत्रण में हैं।'

10 लाख रुपये दे चुकी हैं उधार

अभिनेत्री ने खुलासा करते हुए अग्रे लिखा, 'मैंने उसे हजार बार नजरअंदाज किया, लेकिन वह नहीं बदला और इस बार मैं डर्सी बदर्सी नहीं कर सकता। एक लड़की ने खास तौर पर मेरी टीम के जरिए मुझे उसके बारे में ऐसी जेता है। अग्रे अप यह पढ़ रहे हैं तो मैं आपको यह दिलवाएं। वह उनकी निजी जानकारी का दुरुपयोग करता है। मुझे पता चला कि वह लंबे समय से मेरे बारे में बात कर रहा है कि सभी जाने-माने पंजाबी कलाकार उसके नियंत्रण में हैं।'

फिल्म का निर्देशन कार्तिक सुब्बाराज ने किया

हाल ही में असुविधा के बाद फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है। इस फिल्म में पूजा कन्वेंट अभिनेता विज्ञा सुर्योप के साथ काम नजर आएंगी। हालांकि, उन्होंने उस व्यक्ति का नाम नहीं लिया। अभिनेत्री ने उस व्यक्ति को मूर्ख सहित कई कड़े शब्द कहे।

पंजाबी हीरोइनों को गलत रास्ता दिखाने वाले पर आगबबूला हुई हिमांशी

हिमांशी खुराना ने रविवार रात को अपने इंस्टाग्राम से एक अपडेट दिया है। इस अपडेट के बाद फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है। इस फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है। इस फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है।

हिमांशी खुराना ने रविवार रात को अपने इंस्टाग्राम से एक अपडेट दिया है। इस अपडेट के बाद फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है। इस फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है।

हिमांशी खुराना ने रविवार रात को अपने इंस्टाग्राम से एक अपडेट दिया है। इस अपडेट के बाद फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है। इस अपडेट के बाद फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है।

हिमांशी खुराना ने रविवार रात को अपने इंस्टाग्राम से एक अपडेट दिया है। इस अपडेट के बाद फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है। इस अपडेट के बाद फिल्म की नियंत्रिति करने वाली दर्शकों की दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है।

कबड़ि सिनेमा में डेढ़्यू करेंगी पूजा हेगड़े सूर्य के साथ जमेगी जोड़ी



कबड़ि सिनेमा में अपना लक आजमाने जा रही हैं।

पूजा हेगड़े जल्द ही साउथ फिल्म रेट्रो में अभिनेता सूर्योप के साथ नजर आने वाली है। यह फिल्म 1 मई 2025 को सिनेमाघरों में कई भाषाओं में रिलीज की जाएगी। इस

फिल्म का निर्देशन कार्तिक सुब्बाराज ने किया है। वही अब कई फिल्मों में अपने दमदार अभिनेता दर्शकों के दिल जीत युक्ती पूजा एवं खबर के अनुसार, पूजा ने हाल ही में कन्वेंट फिल्म बीआरटी-फर्स्ट ब्लड (बिला रंग बाला) साइन की है। इस फिल्म के नियंत्रिता निर्जन रेडी और वैतन्य हेगड़े ने उनके बारे में फैल रही थी। अग्रे पूजा इस फिल्म का वार्कर्क में हिस्सा हैं तो वह फिल्म पूजा हेगड़े की कन्वेंट सिनेमा में उनके पहली फिल्म होगी। इस

फिल्म का नियंत्रिता विजेन बनाए रहे हैं। फिल्म के नियंत्रिता निर्जन रेडी और वैतन्य हेगड़े के बारे में फैल रही थी। अग्रे पूजा इस फिल्म को अपने दमदार अभिनेता नियंत्रिता निर्जन रेडी के बारे में फैल रही है। वही अब कई फिल्मों में उनके बारे में फैल रही है। अग्रे पूजा इस फिल्म को अपने दमदार अभिनेता नियंत्रिता निर्जन रेडी के बारे में फैल रही है।

फिल्म का नियंत्रिता विजेन बनाए रहे हैं। फिल्म के नियंत्रिता निर्जन रेडी और वैतन्य हेगड़े के बारे में फैल रही थी। अग्रे पूजा इस फिल्म को अपने दमदार अभिनेता नियंत्रिता निर्जन रेडी के बारे में फैल रही है।

फिल्म का नियंत्रिता विजेन बनाए रहे हैं। फिल्म के नियंत्रिता निर्जन रेडी और वैतन्य हेगड़े के बारे में फैल रही थी। अग्रे पूजा इस फिल्म को अपने दमदार अभिनेता नियंत्रिता निर्जन रेडी के बारे में फैल रही है।

फिल्म का नियंत्रिता विजेन बनाए रहे हैं। फिल्म के नियंत्रिता निर्जन रेडी और वैतन्य हेगड़े के बारे में फैल रही थी। अग्रे पूजा इस फिल्म को अपने दमदार अभिनेता नियंत्रिता निर

