



SHARMA
HARDWARE
Sharma Gali, SJ Road
Athgaon, Guwahati-01
98648-02947
70025-06581

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 138 | गुवाहाटी | शुक्रवार, 9 दिसंबर, 2022 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

असम 10वीं बोर्ड परीक्षा
2023 के तारीखों की घोषणा

पेज 3

भारत अब खुद बनाएगा प्रोजेक्ट जोशरवर के
तहत हल्के बन वाले 354 टैक

पेज 4

धार्मिक नगरी नैमिथारण्य का कायाकल्प
करणे योगी सरकार, मास्टर प्लान तैयार

पेज 5

गुजरात चुनाव परिणामों का अन्य राज्य
भी करेंगे अनुसरण : मनोहर लाल

पेज 8

कमल ही : गुजरात ने सातवीं बार कहा

जीत का तोड़ा रेकॉर्ड, भूपेंद्र पटेल 12 को लेंगे शपथ

अहमदाबाद (हि.स.)। भारतीय जनता पार्टी ने गुजरात विधानसभा चुनाव में लगातार सातवीं बार जीत हासिल की है। राज्य में भजपा अब तक 182 सीटों में से 152 सीट जीत चुकी है और चार पर आगे चल रही है। इसके साथ ही भजपा ने राज्यवादी चुनाव में अब तक सर्वाधिक सीटें जीतने का भी रिकॉर्ड बनाया है। इस चुनाव में राज्य में पहली बार आम आदमी पार्टी ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराई है। वहीं कांग्रेस का सबसे अधिक नुस्खान छुटा है। इस चुनाव में कांग्रेस 16 और आम आदमी पार्टी (आप) ने पांच सीटें पर जीत दर्ज की है।



भूपेंद्र, नरेंद्र का रिकॉर्ड तोड़ें इसलिए मैंने मेहनत की : पीएम



नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने

पीएम मोदी ने कहा कि मैं सबसे फहसे

गुजरात को गुजरात और हिमाचल प्रदेश

जनता जनादेन

-शेष पृष्ठ दो पर

इसके अलावा तीन अन्य लोगों ने जीत दर्ज की है। एक सीट पर समाजवादी पार्टी का उम्मीदवार भी जीत है। राज्य विधानसभा चुनाव में इस बार भजपा की प्रवंचण जीत हुई है। भजपा ने दो तिहाई बहुमत से भी अधिक सीटें जीती है। भूपेंद्र पटेल मैरिंग्टन के 20 में से 19 मंत्री चुनाव जीतने में सफल हुई है। खबर लिखे जाने के बाद 152 सीट जीत चुकी है और 4 पर आगे चल रही है। कांग्रेस 16 पर जीत चुकी और 1 पर आगे है। आम आदमी पार्टी 5 सीट जीत चुकी है। समाजवादी पार्टी ने 1 सीट पर जीत दर्ज की है। अन्य 3 सीटों पर निर्दलीय जीत है। समाजवादी पार्टी के कांगड़ा जाडेजा पोर्टेंटर जिले के कुरुक्षेत्रा सीट से जीत गए हैं। वे राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी से

टिकट न मिलने पर समाजवादी पार्टी के चुनाव चिह्न पर चुनाव मैदान में थे। इसके अलावा एआईएमआई एम के प्रमुख असाधुदीन अवैषी ने 13 सीटों पर उम्मीदवार छड़े किए थे, लेकिन उनमें से एक भी जीत नहीं पाए। चुनाव में पाठीदार आरक्षण आदेलन के चौहरे हाविंक पटेल और ओवीसी आदेलन के नेता अप्येश ठाकोर भी भजपा की टिकट पर चुनाव जीतने में सफल हुए। मोरीखी झुलता पुल कांड के बाद भी यहां से भजपा का जीत अधिक चुनाव जीतने में सफल हुए हैं। बड़ोदारा के वार्धेडिया सीट पर बाहुबली उम्मीदवार मधु श्रीवास्तव चुनाव

हार गए हैं। इस बार भजपा को आदिवासी बहुल्य क्षेत्रों में भी अच्छी सफलता मिली और जिन छह सीटों को वह आज तक नहीं जीत पाई थी, उस पर भी वह विजय पतका फहराते में सफल रही। भजपा की इस प्रवंचण जीत के बाद पूरे राज्य में भजपा कार्यालयों पर जश्न शुरू हो गया। कायाकर्ताओं ने आविष्कारी के साथ ढोल नामों पर उत्सव मनाया। जीत के बाद मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल मार्गीनगर में विधायक अधिकारी संघ जीतने में भी अद्यतन लाभ ले रहे हैं। इस मौके पर अध्यक्ष पार्टी

-शेष पृष्ठ दो पर

सीएम ने मोरीगांव जिला भाजपा कार्यालय भवन का किया शुभारंभ



मोरीगांव (हि.स.)। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने गुरुवार को मोरीगांव जिला भाजपा कार्यालय के नवनिर्मित भवन का उद्घाटन किया। इस पीके पर असम सरकार के कई मंत्री एवं भजपा के वरिष्ठ नेता मौजूद थे। उद्घाटन अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि पाठी कार्यालय भारतीय जनता पार्टी के प्रवंचण कार्यालय के लिए एक मंत्रिमण्डप है। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज मोरीगांव जिला के अपनी यात्रा के दौरान भजपा जिला समिति के नवनिर्मित कार्यालय भवन का उद्घाटन करते हुए पुरे प्रसन्नता हो रही है। यह कार्यालय भवन लोगों को हमारी पार्टी को विभिन्न सेवाएं प्रदान करने में एक लंबा रासायन तय करेगा और पार्टी के कामों को सुचारू रूप से चलाने में सहयोग करेगा। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस पीके पर असम सरकार के मंत्री पीयूष हजारिकान, जयत मल्ल बरुवा, विधायक रमाकांत प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही, नगरपाल जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही, नगरपाल जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाजपा महासचिव दिल्लू जंन शर्मा, तिवा स्वायत्तसामी परिषद एवं मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, पार्टी की मोरीगांव जिला समिति के अध्यक्ष प्रवीण मेही ने इस अवसर पर पार्टी के दिवंत पूर्व पदाधिकारियों को ब्रदांजिलि अधिति कर कार्यालय भवन का उद्घाटन किया। इस स्वायत्तसामी परिषद के मुख्य कार्यालय सदस्य चंद्र कोंवर, प्रदेश भाज

बालीवुड में राइटर के रूप में डेब्यू करने जा रहे आर्यन खान सितारों ने उन्हें बधाई दी

मुबई (ईएमएस)। शाहरुख खान और उनके परिवार के लिए वहां दिन काफी बड़ा रहा जब उनके लाडले आर्यन खान ने घोषणा की कि वह जल्द ही एक अभिनेता नहीं बल्कि एक राइटर के रूप में बॉलीवुड डेब्यू करने जा रहे हैं। आर्यन ने घोषणा अपने सोशल अकाउंट से कर अपने फैंस को खुश कर दिया। वहीं आर्यन के घोषणा करते ही उनके पैरेंट्स सहित बॉलीवुड के कई सितारों ने उन्हें बधाई देते हुए कमेंट कर अपनी खुशी जाहिर की। बता दें कि आर्यन के पोस्ट पर आलिया भट्ट और कैटरीना कैफ शनाया कपूर तारा शर्मा सलूजा सिकंदर खेर और मनीष मल्होत्रा आदि सितारों ने कमेंट कर उन्हें बधाई दी। आर्यन ने एक तस्वीर साझा की जिसमें स्क्रिप्ट और रेड चिलीज एंटरटेनमेंट लिखा एक क्लैपबोर्ड दिखाया गया है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट को शेयर करते हुए कैशन में लिखा राइटिंग पूरी कर ली है। एक्शन कहने का इंतजार नहीं कर सकता। इसके साथ उन्होंने कैमरा इमोटिकॉन भी शेयर किया। बता दें कि आर्यन की मां गौरी खान ने दिल खोलकर इमोटिकॉन्स के साथ लिखा देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकती।



शाहरुख ने भी कमेंट कर बताया कि वह बेटे की बजह से सातवें आसमान पर हैं। उन्होंने बेटे के पोस्ट पर कमेंट करते हुए लिखा वाह सोचते रहे विश्वास करते रहे सपना पूरा कर चुका है अब हिम्मत करो पहले वाले के लिए आपको शुभकामनाएं। यह हमेशा खास होता है। मजेदार बात ये हैं कि आर्यन ने पिता शाहरुख की कमेंट का जवाब देकर कहा धन्यवाद! सेट पर आपके अचानक अनेक आने का इंतजार है। शाहरुख ने मजाकिया अंदाज में लिखा फिर दोपहर की शिफ्ट बेहतर होगी अलीं मौनिंग नहीं।

फिल्म भोला की शूटिंग में व्यस्त अजय देवगन

व्यक्ति विशेष के साथ होना खूबसूरत एहसास

-बालीवुड एक्टर विक्की कौशल ने कहा-

मुंबई (ईएमएस)। बीते साल बालीवुड एक्ट्रेस कैटरीन कैफ से शादी करके घर बसाने वाले एकटरिना विककी कौशल का मानना है कि कैसे यार एक व्यक्ति को पेशेवर और व्यक्तिगत रूप से बेहतर बनाता है। वह कहते हैं कि उस विशेष व्यक्ति के साथ होना दुनिया का सबसे खूबसूरत एहसास है विककी ने लगभग तीन साल तक डेटिंग करने के बाद दिसंबर 2021 में अपनी महिला प्रेमेण्ट कैटरीना कैफ से शादी की। यार एक व्यक्ति को कैसे विकसित करता है? इसके जवाब में लवकारी बाय विककी ने कहा मुझे लगता है कि अगर आप सही व्यक्ति के साथ हैं जो वास्तव में आपको आपके दिल और दिमाग में शांति और खुशी देता है तो यह आपको खुशी का सर्वश्रेष्ठ संस्करण बनाता है आप जाते हैं तो यह सकारात्मक वाइब्स पैदा करता है और सकारात्मक ऊर्जा पैदा करता है और आप अपना सर्वश्रेष्ठ देते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि आप सही

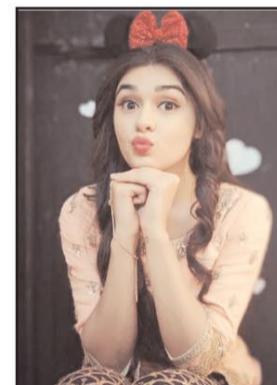


34 वर्षीय स्टार ने आगे कहा मुझे लगता है कि निश्चित रूप से उस व्यक्ति के साथ होना दुनिया का सबसे खूबसूरत एहसास है और प्यार में होना दुनिया का सबसे खूबसूरत एहसास है और केवल यही आप में सर्वश्रेष्ठ को बाहर ला सकता है। वर्तमान में विककी अपनी फिल्म गोविंदा नाम मेरा की रिलीज के लिए तैयार है जो डिजी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज होने वाली है जहाँ वह कियारा आडवाणी द्वारा निभाई गई अपनी प्रेमिका और भूमि पेड़नेकर द्वारा निभाई गई पती के बीच फंस गया है। विककी भारतीय फिल्मों के एक्शन डायरेक्टर शाम कौशल और गृहिणी वीना कौशल के बेटे हैं। उनका परिवार पंजाबी है जो मूल रूप से होशियारपु का रहने वाला है। किसी भी अन्य व्यक्ति की तरह विककी भी पंजाबी संगीत के एक उत्साही प्रशंसक है। विककी का कहना है कि मैं पंजाबी संगीत बहुत सुनता हूँ। खुशी और दुख के लिए काम करने के लिए पंजाबी संगीत मेरा पसंदीदा संगीत है। गोविंदा नाम मेरा के बाद विककी की कई फिल्में रिलीज के लिए कतर में हैं जिनमें सैम बहादुर लक्ष्मण उटेकर की अनाम अगली फिल्म और द ग्रेट इंडियन फैमिली शामिल हैं। बता दें कि जाने-माने अभिनेता और राष्ट्रीय क्रश विककी कौशल ने अपने जीवन की ड्रीम गर्ल कैटरीना से खुशी-खुशी शादी की है और सुखमय जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

ईशा सिंह को बोल्ड सीन से दिक्कत नहीं

'नमरिया कमरिया मे खोस देब' गाने ने मचाया धमाल

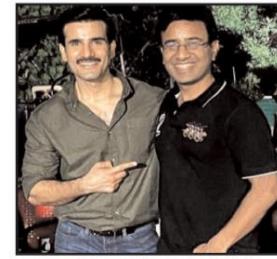
डिमांड है तो मैं बोल्ड दृश्य करने के लिए निश्चित रूप से उत्सुक हूं लेकिन केवल तभी जब मैं उस विशेष दृश्य को करने में सहज हूं। मुझे बोल्ड सीन के लिए ना कहने में भी कोई दिक्कत नहीं है। एकट्रेस ने वेब शो या फिल्मों में बोल्ड कंटेंट करने पर अपने विचार साझा किया है। वह कहती बोल्ड दृश्यों के बारे में नकारात्मक तरीके से सोचने के बजाय मैं इसे सकारात्मक तरीके से लेती हूं जहाँ यह सिर्फ स्क्रिप्ट का एक हिस्सा है और इससे ज्यादा कुछ नहीं। वह आगे कहती हैं मैंने ऐसा कोई वेब शो नहीं देखा है जो दर्शकों का ध्यान केवल अपने बोल्ड दृश्यों के आधार पर खींचने की कोशिश कर रहा हो न कि कंटेंट के साथ। इशा कहती हैं मैं कुछ ऐसा करना पसंद



करूँगी
है क्यों
कौशल
और तु
करने वे
शैली में
करूँगी
चाहती
में मुझे
निकाल

अभिनेता करण ने जताया
आईपीएस लोढ़ा का आभार

खाकी: द बिहार चैप्टर के अभिनेता करण टाकर ने वास्तविक आईपीएस अधिकारी अमित लोढ़ा का आभार जताया है। करण अपनी इस स्ट्रीमिंग सीरीज को मिली सकारात्मक प्रतिक्रिया का लुत्फ उठा रहे हैं। अभिनेता सीरीज में एक युवा ईमानदार कर्तव्यनिष्ठ और धर्मी पुलिस वाले की भूमिका निभाते हैं उनकी भूमिका आईपीएस अमित लोढ़ा के वास्तविक जीवन पर आधारित है। उन्होंने हाल ही में अपने सोशल मीडिया पर रील (स्वर्य) और असली अमित लोढ़ा की एक तस्वीर साझा की टाकर ने कहा मैं इस पल में उस आदमी का शुक्रिया अदा करना चाहता हूं जिसने इसे संभव बनाया। अगर



यह उन्होंने कोई शब्द वजन अधिक करणे यात्रा बिहार ओप्स फिल्म उनका

खाकी: द बिहार चैटर के अभिनेता करण टाकर ने वास्तविक आईपीएस अधिकारी अमित लोदा का आभार जताया है। करण अपनी इस स्ट्रीमिंग सीरीज को मिली सकारात्मक



किए जा रहे हैं। वहाँ, इसमें समर सिंह अपने देसी अंदाज में नजर आ रहे हैं और बीच-बीच में भाल का पत्थर सांबत हांगा और ऐसा हो भी रहा है। गाने को अब तक करोड़ों लोगों ने देख व सुन वाड्या डायरेक्टर राव पाठेत, कोरियोग्राफर रितिक आरा, एडीटर दीपक पडित हैं।

डायरेक्शन के जरिए बॉलीवुड में डेब्यू करने वाले चिंगा खात के लावले अर्पि खात

नके संघर्षों के बारे में नहीं हमारे पास बनाने के लिए शो नहीं होता। अभिनेता ने बढ़ाया और एक पुलिस कर्मी के तौर-तरीके सीखे। ने टेलीविजन के साथ अपनी शुरू की और खाकी: द चैप्टर के साथ स्पेशल में साथ काम करने के बाद निमार्ता नीरज पांडे के साथ दूसरा जुड़ाव है। बॉलीवुड के किंग खान शाहरुख खान के लाडले बेटे आर्यन खान इन दिनों बॉलीवुड डेब्यू की तैयारी में जॉर-शोर से जुटे हुए हैं। हालांकि, वे एक्टिंग नहीं, बल्कि डायरेक्शन के जरिए अपने कैरियर की शुरूआत करने जा रहे हैं। सोशल मीडिया के जरिए आर्यन खान ने जैसे ही अपने पहले प्रोजेक्ट की अनाउंसमेंट की तो उनके फैंस ने उन्हें चीर्यस करना शुरू कर दिया। रिपोर्ट्स के मुताबिक आर्यन खान ने अपनी पहली स्क्रिप्ट पूरी कर ली है। वे इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। आर्यन ने इंस्टाग्राम पर अपनी स्क्रिप्ट नोटबुक के साथ फोटो शेयर करते हुए लिखा, "रैड विद राइटिंग... एक्शन कहने का इंतजार नहीं कर सकता।" तस्वीर में क्लैपरबोर्ड पर रेड चिलीज एंटरटेनमेंट हुआ लिखा है। जिससे साफ है कि आर्यन डैड शाहरुख खान के प्रोडक्शन हाउस के बैनर ले बनने जा रही फिल्म डायरेक्ट करेंगी। वहीं खबर यह भी है कि इस फिल्म में शाहरुख खान की लाडली सुहाना खान अभिन्य करने वाली हैं, यानी अपने पहले प्रोजेक्ट में आर्यन बहन सुहाना को डायरेक्ट करने वाले हैं। वहीं बेटे की इस पोस्ट पर शाहरुख खान ने रिप्लाई किया 'वाड...सोच रहा हूं...भरोसा किया है....सपना पूरा हो गया है, अब हिम्मत है...पहले प्रोजेक्ट के लिए शुभकामनाएं।

डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर जल्द आ रही है

डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर इस हफ्ते एक दिलचस्प बेब सीरीज रिलीज हो रही है। फाल नाम से आ रही इस सीरीज में दिल्लिया भारतीय फिल्मों की चर्चित अदाकारा अंजलि लीड रोल में है। यह सप्टेंबर तिल्लर तमिल, तेलुगु, मलयालम, कन्नड़, मराठी, बंगाली के साथ हिंदी में भी स्ट्रीम की जा रही है। मूल रूप से तमिल में बनी फाल एक लड़की दिव्या की कहानी है, जो आत्महत्या करने की कोशिश से 24 घंटे पलले की यादें खो देती है। वो यह पता करने की कोशिश करती है कि उसके साथ आखिरिकार हुआ क्या था, लेकिन वो किसी का यकीन नहीं कर सकती। यहाँ तक कि करीबी दोस्त और परिवार के लालों पर भी नहीं। सरो राज उसकी भूती हुई याद में दफन हैं। फाल, केनेडियन मिनी सीरीज वर्टीज का आधिकारिक रूपांतरण है। शो में एसबीपी चरण, सोनिया अग्रवार, संतोष

प्रताप, नमिता कृष्णमurti, थलायवल विजय और पूर्णिमा बग्यराज प्रमुख किरदार में दिखेंगे। फाल मिशेल एलेन ने लिखी है। 2021 में नेटफिल्म्स पर आयी तमिल सीरीज नवरस में उहोने मुत्थुलक्ष्मी का किरदार निभाया था। साल 2022 में अंजलि हॉटस्टार की तेलुगु सीरीज जांसी में नजर आ चुकी हैं। जी5 की बेब सीरीज बहिकर्ण में भी उहोने मुख्य भूमिका आदा की थी। 2021 में थलाइवासल विजय, सेल्वाकुमार सिवासनकरन का रोल निभा रहे हैं। नमिता, माया सेल्वाकुमार के किरदार में अपनी एपिटेंग के गुरु दिखाएंगे। एसबीपी चरण, रोहित सेल्वाकुमार के किरदार में दिखेंगे। अंजलि, तमिल और तेलुगु फिल्मों में चर्चित एवं ड्रेस हैं।

जो ओटोटी स्पेस में भी काफी सक्रिय हैं। वह उनकी चौथी सीरीज है। 2021 में नेटफिल्म्स पर आयी तमिल सीरीज नवरस में उहोने मुत्थुलक्ष्मी का किरदार निभाया था। साल 2022 में अंजलि हॉटस्टार की तेलुगु सीरीज जांसी में नजर आ चुकी हैं। जी5 की बेब सीरीज बहिकर्ण में भी उहोने मुख्य भूमिका आदा की थी। 2021 में थलाइवासल विजय, सेल्वाकुमार सिवासनकरन का रोल निभा रहे हैं। नमिता, माया सेल्वाकुमार के किरदार में अपनी एपिटेंग के गुरु दिखाएंगे। एसबीपी चरण, रोहित सेल्वाकुमार के किरदार में दिखेंगे। अंजलि, तमिल और तेलुगु फिल्मों में चर्चित एवं ड्रेस हैं।

फाल



मधुमेह के मरीज सर्दियों में शुगर कंट्रोल करने के लिए रोजाना पिएं ये सूप

मधुमेह के मरीजों के लिए शुगर कंट्रोल में रखना आसान नहीं होता है। यह एक ऐसी बीमारी है, जो एक बार लग जाने के बाद जिंदगी भर साथ रहती है। वहीं, मधुमेह रक्त में शर्करा स्तर बढ़ने और अनाशय से इंसुलिन हासिल न किया जाने की वजह से होती है। इसके लिए मधुमेह के मरीजों को सेवन पर विशेष ध्यान देना पड़ता है। आगे आप भी मधुमेह के मरीज हैं और ब्लड शुगर कंट्रोल करना चाहते हैं, तो डाइट में मशरूम को शामिल कर सकते हैं। इसके सेवन से शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। कई शोध में दावा किया गया है कि मशरूम के सेवन से शुगर कंट्रोल में रहता है। आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं—

-मशरूम सूप के सेवन से शरीर में रक्त संचार सही से होता है। इसमें सेलेनियम, जिंक, प्रोटीन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स, एंटी-डायबिटिक, एंटी-बायाल एंटी-कैंसर और एंटी-माइक्रोबियल के गुण पाए जाते हैं। ये सभी आवश्यक गुण सेवन के लिए याद रखें। -मशरूम सूप के सेवन से विटामिन डी की कमी दूर होती है। -वहीं, विटामिन-सी की मौजूदगी की वजह से शुगर कंट्रोल करने का नेशनल ट्रेजर-ऐज ऑफ फिस्ट्री सीरीज आ रही है। इसके लिए शुगर कंट्रोल करने का सेवन अधिक फायदेमंद होता है। -मशरूम सूप के सेवन से शरीर में रक्त संचार सही से होता है। इसमें सेलेनियम पाया जाता है, जो रक्त प्रदाता को सही करता है। सेलेनियम चूक्स के लिए मधुमेह के मरीज हैं और शुगर कंट्रोल करना चाहते हैं, तो मशरूम का सेवन कर सकते हैं। खासकर, मशरूम के सूप का सेवन अधिक फायदेमंद होता है। -मशरूम सूप के सेवन से विटामिन डी की कमी दूर होती है। -वहीं, विटामिन-सी की मौजूदगी की वजह से इयून सिस्टम भी जगत रहता है। -इसमें फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। फाइबर रिच फूड्स के सेवन से बढ़ते वजन को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। -मशरूम में फाइबर कोम्प्रेसिल्स के गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में सहायक होते हैं। इसके लिए शुगर के मरीज मशरूम सूप का रोजाना कर सकते हैं।

गर्भवस्था में शराब के सेवन से गंभीर बीमारियों का शिकार हो सकते हैं बच्चे

इस बात को हम सभी जानते हैं कि शराब का सेवन हमारी सेहत के लिए कई मायनों में हानिकारक है। इसके सेवन से न सिर्फ हमें कई गंभीर बीमारियों का भय होता है, सकरती, बर्टिक यह हमारे सामाजिक और निजी जीवन को भी काफी प्रभावित करती है। आयक्टिक के लिए तो शराब हानिकारक है, ही, लेकिन गर्भवस्था के दौरान इसका सेवन भी काफी खतरनाक हो सकता है। दरअसल, इस सिलसिले में हाल ही समझे आई स्टडी में हैरान करने वाला खुलासा हुआ है। इस अध्ययन के मुताबिक गर्भवस्था के दौरान शराब का सेवन करने से गर्भ में पल रहे बच्चे के दिमाग पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

बच्चे के दिमाग पर पड़ता है बुरा असर एमआरआई के इस अध्ययन में यहाँ सामने आया है कि प्रेनेंसी के दौरान कम से मध्यम किसी भी मात्रा में शराब का सेवन करने से बच्चे के मस्तिष्क की संरचना बदल सकती है। इतना ही नहीं, इसके सेवन से बच्चे के मस्तिष्क का विकास भी बाधित हो सकता है। गर्भवस्था के दौरान शराब का सेवन करने से बच्चे के मस्तिष्क की संरचना बदल सकती है। इतना ही नहीं, इसके सेवन से बच्चे के मस्तिष्क का विकास भी बाधित हो सकता है। इस विकार के साथ जन्मे बच्चों में सीखने की क्षमता कम होती है। इसके अलावा वह स्कूल पढ़ाई को समझने में असमर्थ और सीखने में पीछे रहते हैं।

सामाजिक और व्यावहारिक समस्याएं

इस सिंड्रोम के शिकार बच्चों में कई तरह की समस्याएं नजर आती हैं। जैसे आंखें छोटी होना, नाक ऊपर उठी होना, ऊपरी होठ पतला होना, नाक और ऊपरी होठों के बीच पतली त्वचा का होना आदि। ऐसे बच्चों के दिमाग का आकार भी छोटा होता है।

शिक्षा से जुड़ी समस्याएं

फेटल अल्कोहोल सिंड्रोम के साथ जन्म लेने वाले बच्चों में कई तरह के जन्म दोष भी पाए जाते हैं। इन दोषों में दिल की बीमारियां, हड्डियों की समस्याएं और किडनी की समस्याएं आदि शामिल हैं। इसके अलावा वह स्कूल पढ़ाई को समझने में असमर्थ और सीखने में पीछे रहते हैं।

सामाजिक और व्यावहारिक

समस्याएं

इस सिंड्रोम के शिकार बच्चों में कई सामाजिक समस्याएं भी देखने को मिलती हैं। ऐसे बच्चों में सीखने की क्षमता कम होती है।

इसके अलावा वह स्कूल पढ़ाई को समझने में असमर्थ और सीखने में भी कमी हो सकती है।

जन्म दोष

फेटल अल्कोहोल सिंड्रोम के साथ जन्म लेने वाले बच्चों में कई तरह के जन्म दोष भी पाए जाते हैं। इन दोषों में दिल की बीमारियां, हड्डियों की समस्याएं और किडनी की समस्याएं आदि शामिल हैं। इसके अलावा वह स्कूल पढ़ाई को समझने में असमर्थ और सीखने में पीछे रहते हैं।

जन्म दोष

फेटल अल्कोहोल सिंड्रोम के साथ जन्म लेने वाले बच्चों में कई तरह के जन्म दोष भी पाए जाते हैं। इन दोषों में दिल की बीमारियां, हड्डियों की समस्याएं और किडनी की समस्याएं आदि शामिल हैं। इसके अलावा वह स्कूल पढ़ाई को समझने में असमर्थ और सीखने में भी कमी हो सकती है।

सामाजिक और व्यावहारिक

समस्याएं

इस सिंड्रोम के शिकार बच्चों में कई सामाजिक समस्याएं भी देखने को मिलती हैं। ऐसे बच्चों में सीखने की क्षमता कम होती है।

इसके अलावा वह स्कूल पढ़ाई को समझने में असमर्थ और सीखने में भी कमी हो सकती है।

जन्म दोष

फेटल अल्कोहोल सिंड्रोम के साथ जन्म लेने वाले बच्चों में कई तरह के जन्म दोष भी पाए जाते हैं। इन दोषों में दिल की बीमारियां, हड्डियों की समस्याएं और किडनी की समस्याएं आदि शामिल हैं। इसके अलावा वह स्कूल पढ़ाई को समझने में असमर्थ और सीखने में भी कमी हो सकती है।

जन्म दोष

फेटल अल्कोहोल सिंड्रोम के साथ जन्म लेने वाले बच्चों में कई तरह के जन्म दोष भी पाए जाते हैं। इन दोषों में दिल की बीमारियां, हड्डियों की समस्याएं और किडनी की समस्याएं आदि शामिल हैं। इसके अलावा वह स्कूल पढ़ाई को समझने में असमर्थ और सीखने में भी कमी हो सकती है।

जन्म दोष

फेटल अल्कोहोल सिंड्रोम के साथ जन्म लेने वाले बच्चों में कई तरह के जन्म दोष भी पाए जाते हैं। इन दोषों में दिल की बीमारियां, हड्डियों की समस्याएं और किडनी की समस्याए