

# विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 270 | गुवाहाटी | शुक्रवार, 28 अप्रैल, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

लोकसभा चुनाव की तैयारियों में जुटी कांग्रेस

पेज 3

अब युद्ध में बलिदान होने वाले सैनिकों के बच्चों को मिलेगा दोगुना भरण पोषण भत्ता

पेज 4

2017 से पहले गरीबों के मकानों पर होते थे कब्जे, आज गरीबों को मिल रहे...

पेज 5

राहत के नाम पर झुनझुना थमा रही गहलोत सरकार : केंद्रीय मंत्री शोखावत

पेज 8

## राज्य में कानून-व्यवस्था में समग्र सुधार के लिए काम करें : सीएम

### आरक्षी अधीक्षकों के साथ वर्चुअल सम्मेलन

गुवाहाटी। मुख्यमंत्री डॉ हिमंत विश्व शर्मा ने पुलिस अधीक्षकों से राज्य में कानून-व्यवस्था की स्थिति में समग्र सुधार के लिए सक्रिय रूप से काम करने को कहा। गुरुवार को यहां असम हाउस के कॉन्फ्रेंस हॉल में असम पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों और जिलों के पुलिस अधीक्षकों के साथ एक वर्चुअल सम्मेलन में मुख्यमंत्री शर्मा ने कहा कि पुलिस अधीक्षकों के प्रदर्शन का मूल्यांकन बंगाईगांव में होने वाले आगामी एसपी सम्मेलन में किया जाएगा। जो जून का दूसरा या तीसरा सप्ताह में होगा। एसपी के प्रदर्शन मूल्यांकन के लिए पिछले चार एसपी सम्मेलन के 50 सूचकांकों को मानदंड के रूप में चिह्नित किया जाएगा जो उनकी वार्षिक गोपनीय रिपोर्ट का आधार बनेगा। मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि कानून और व्यवस्था के मोर्चे पर विभिन्न सूचकांकों में सुधार करने और अगले छह महीनों में इसे अगले स्तर पर ले जाने पर जोर देना होगा। कानून और व्यवस्था के परिदृश्य में काफी सुधार कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने लंबित मामलों, नशीले पदार्थों से संबंधित अपराधों, साइबर अपराधों, महिलाओं के खिलाफ अपराधों, तेल चोरी के



मामलों और छोटे मामलों को वापस लेने की चर्चा की। उन्होंने कहा कि प्रत्येक एसपी को निश्चित उचित लक्ष्य दिए जाएंगे और इसी आधार पर उनके प्रदर्शन का मूल्यांकन किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने पश्चिम बंगाल, कर्नाटक और अन्य राज्यों की सर्वोत्तम प्रथाओं को अपनाकर गुवाहाटी और अन्य स्थानों में महिलाओं के खिलाफ अपराध को कम करने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि हमारे शहरों और कस्बों को महिलाओं के लिए

सुरक्षित बनाने के लिए ठोस प्रयास किए जाने चाहिए। मुख्यमंत्री ने बैठक में उपस्थित प्रधान सचिव, गृह एवं राजनीतिक सचिव नीरज वर्मा को आग्रह तक लोक अभियोजकों और अतिरिक्त लोक अभियोजकों को भर्ती के लिए प्रक्रिया शुरू करने का निर्देश दिया। उन्होंने अपराध सम्मेलन आयोजित करने और नशीले पदार्थों, पुलिस थानों का निरीक्षण, एक या दो मामलों में जांच अधिकारी होने और जिला न्यायपालिका के

-शेष पृष्ठ दो पर

## राज्य प्रशासन में बड़ा फेरबदल जल्द

गुवाहाटी। असम सरकार राज्य में बड़े प्रशासनिक फेरबदल पर विचार कर रही है जिसके तहत हर जिले को प्रशासनिक और आर्थिक इकाई में बदला जाएगा। अधिकारियों ने गुस्सा को यह जानकारी दी। राज्य में हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार के अगले महीने दो साल पूरे होने के साथ ही बड़े पैमाने पर बदलाव शुरू हो जाएगा। मुख्यमंत्री ने कार्यालय के मुद्दे पर चर्चा के लिए जिला आयुक्तों के साथ तीन दिवसीय बैठक बुलाई है। यह तिनसुकिया जिले में 12 से 14 मई के बीच होने वाली है। शर्मा ने बुधवार को राष्ट्रीय राजधानी में तैयारी बैठक की। मुख्यमंत्री ने कहा



कि उपायुक्तों का कार्यालय प्रशासन का आधार बनाता जा रहा है। उन्होंने कहा कि काम करने के पारंपरिक और पुराने तौर-तरीकों के विपरीत, उपायुक्त अब संबंधित जिलों के जीडीपी में सुधार, जोएसटी सृजन, प्रति व्यक्ति आय बढ़ाने, बिजली के उपभोग, औद्योगिक गतिविधि, कृषि विविधीकरण, औद्योगिक लैंडबैंक आदि के निर्माण पर ध्यान केंद्रित करेंगे। शर्मा ने आगे कहा

कि प्रधान सचिवों को प्रधानमंत्री के निर्देश के अनुसार, जिले को प्रशासन का केंद्र बिंदु बनाया है। यह जिला प्रशासनिक स्तर पर शक्तियों के विकेंद्रीकरण का एक मॉडल होगा। उन्होंने कहा कि अगर किसी राज्य को आगे बढ़ना है, तो जिलों को भी इसके समग्र विकास और विकास में समान रूप से योगदान देना होगा। यही कारण है कि जिले को एक प्रशासनिक और आर्थिक इकाई होना चाहिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि अगले छह माह में जिलों को प्रशासनिक इकाई में बदलने की रूपरेखा तैयार करने के लिए बजटिय आवंटन किया जाएगा।

## देश की संप्रभुता को लेकर पांच दोषी : एनआईए अदालत

गुवाहाटी। गुवाहाटी में राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) की अदालत ने 2011 में पीएलए-सीपीआई (माओवादी) संलग्नता मामले में भारत की एकता, अखंडता, सुरक्षा और संप्रभुता को खतरे में डालने की अपराधिक साजिश से जुड़े पांच आरोपियों को दोषी ठहराया है। दोषी ठहराए गए आरोपियों में से तीन मणिपुर की पीपुल्स लिबरेशन आर्मी (पीएलएएम) और दो भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी) के थे। अदालत ने पीएलएएम के एन दिलीप सिंह उर्फ वांग्वा, संजय धीरेन सिंह उर्फ एस बाबू सिंह,



अर्नोल्ड सिंह उर्फ के. अर्नोल्ड सिंह, इंद्रगोल चंदा उर्फ राज और अमित बागची उर्फ अमिताभ को दोषी ठहराया गया। एनआईए ने 1 जुलाई, 2011 को इस इनपुट पर स्वतः संज्ञान लेते हुए मामला दर्ज किया था कि प्रतिबंधित आतंकवादी संगठन पीएलएएम ने सीपीआई(माओवादी) के समर्थन से देश को अस्थिर करने की साजिश रची थी। अधिकारी ने कहा कि भाकपा (माओवादी) के नेताओं ने एक अलग राष्ट्र के रूप में पूर्वोत्तर राज्य मणिपुर के निर्माण के लिए पीएलएएम की

-शेष पृष्ठ दो पर

डिब्रूगढ़ जेल में बंद खालिस्तान समर्थकों से मिले उनके परिजन



डिब्रूगढ़ (हि.स.)। डिब्रूगढ़ केंद्रीय जेल में बंद खालिस्तान समर्थक व वारिस दे पंजाब के 10 नेताओं से मिलने उनके परिजन यहां पहुंचे। गुरुवार को डिब्रूगढ़ जेल में बंद पंजाब के कैदियों से उनके परिजनों ने बारी-बारी से मुलाकात की। बताया गया कि कैदियों के परिजन सुबह 9.40 बजे अमृतसर से डिब्रूगढ़ स्थित मोहनबाड़ी हवाई अड्डे पर विमान से पहुंचे थे। जेल के नियमों के अनुसार मुलाकात से पहले इन सभी की पूरी तरह से जांच पड़ताल की गई और किसी प्रकार की सामग्री इन्हें अंदर नहीं ले जाने दिया गया। शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी एसजीपीसी के नेतृत्व में आए परिजनों के इस दल का नेतृत्व अधिवक्ता भगवंत सिंह सियालदह ने किया। इस दौरान मीडिया से बातचीत करते हुए अधिवक्ता भगवंत सिंह ने कहा कि पंजाब में होने जा रहे उपचुनाव के मद्देनजर इन लोगों की राजनीतिक गिरफ्तारी हुई है। उन्होंने बताया कि मुलाकात के लिए आए सभी लोग शुक्रवार को वापस विमान से अमृतसर वापस जाएंगे।

श्रीशैल केशरी  
(अनन्य दैनिक)  
**PURVANCHAL KESARI**  
(ASSAMESE DAILY)  
GOOD LUCK PUBLICATIONS  
House No. 30, D. Neog Path,  
ABC, Guwahati - 781005  
Mob: 94350 14771, 97070 14771

S.S. Traders  
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.  
D. Neog Path,  
Near Dona Planet  
ABC, G.S. Road,  
Guwahati - 05  
97079-99344

सुप्रभात  
सुख का मुख्य सिद्धांत स्वास्थ्य है और स्वास्थ्य का मुख्य सिद्धांत कसरत।  
- टामसन

न्यूज गैलरी  
केदारनाथ और यमुनोत्री धाम में बर्फबारी

देहरादून। उत्तराखंड में दोपहर बाद मौसम ने करवट बदली और पहाड़ी इलाकों में बर्फबारी शुरू हो गई। केदारनाथ और यमुनोत्री धाम में बर्फबारी हुई। वहीं, यमुनोत्री समेत निचले इलाकों में तेज आंधी-तूफान के साथ बारिश हुई। बता दें कि मौसम विभाग ने प्रदेश के पर्वतीय क्षेत्रों में बारिश और ऊंचाई वाले इलाकों में बर्फबारी के आसार बताए हैं। मौसम विभाग के अनुसार उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग, चमोली, बागेश्वर और पिथौरागढ़ के कुछ स्थानों व शेष जनपदों में भी बहुत हल्की से हल्की बारिश के साथ ही बर्फबारी की संभावना है।

## गैंडे के अवैध शिकार के आरोपी गिरफ्तार

डिमापुर। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने गुरुवार को 2012 के गैंडे के अवैध शिकार मामले में फरार चल रहे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। इससे पता चलता है कि सीबीआई के हाथों कोई भी आरोपी छूट नहीं सकता है। सीबीआई के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि आरोपी की पहचान रैडॉग इन्टी के रूप में हुई है। आरोपी पर गैंडे के अवैध शिकार कर और उसका अवैध ब्यापार करने के लिए मामला दर्ज किया गया है। वह लगातार फरार चल रहा था और आज अधिकारियों को गुप्त सूचना मिली। जिसके बाद छापा मार कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है।



-शेष पृष्ठ दो पर

## शाह और शर्मा की मौजूदगी में उग्रवादी समूह से शांति समझौता

गुवाहाटी। उग्रवादी समूह डिमासा नेशनल लिबरेशन आर्मी ने केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह और असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा की मौजूदगी में सरकार के साथ शांति समझौते पर हस्ताक्षर किए। समझौते पर हस्ताक्षर करने के बाद शाह ने कहा कि राज्य में अब कोई आदिवासी उग्रवादी समूह नहीं है। उन्होंने दावा किया कि असम के सभी आदिवासी उग्रवादी समूह अब मुख्यधारा में शामिल हो गए हैं। केंद्रीय गृहमंत्री ने कहा कि आज असम के सारे विवादग्रस्त और हिंसा में लिप्त संगठन इस समझौते के साथ समाप्त होने जा रहे हैं। असम में अब एक भी आदिवासी समूह ऐसा



नहीं है जो हथियार लेकर, कैप लगाकर जंगलों में रहेगा। आज डिमासा नेशनल लिबरेशन आर्मी (डीएनएलए) और डिमासा पीपुल्स सुप्रीम

कार्सिल (डीपीएससी) के साथ असम सरकार के समझौते के साथ ही सारे के सारे आदिवासी समूह आज मुख्यधारा में आ गए हैं। अपने क्षेत्र असम और भारत के विकास की प्रक्रिया में जुड़े हैं। उन्होंने आगे कहा, मेरे लिए बहुत खुशी की बात है कि डिमासा पीपुल्स सुप्रीम कार्सिल और डिमासा नेशनल लिबरेशन आर्मी दोनों ने हिंसा खत्म करने और डिमासा के लोगों के हितों को सुनिश्चित करने के लिए एक त्रिपक्षीय समझौता किया है। प्रधानमंत्री और असम के सारे विवादग्रस्त और हिंसा में लिप्त संगठन इस समझौते के साथ समाप्त होने जा रहे हैं। असम में अब एक भी आदिवासी समूह ऐसा नहीं है जो हथियार लेकर, कैप लगाकर जंगलों में रहेगा। आज डिमासा नेशनल लिबरेशन आर्मी (डीएनएलए) और डिमासा पीपुल्स सुप्रीम

-शेष पृष्ठ दो पर

## भाजपा विधायक की हाईकोर्ट से सदस्यता रद्द

इटानगर। गौहाटी उच्च न्यायालय ने चुनावी हलफनामे में संपत्ति की जानकारी छिपाने के कारण अरुणाचल प्रदेश की भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की विधायक दसांगलु पुल की विधानसभा की सदस्यता रद्द कर दी गई। उच्च न्यायालय की इटानगर पीठ ने 25 अप्रैल को एक आदेश में जनप्रतिनिधित्व अधिनियम के तहत अंजाव जिले की हयुलियांग विधानसभा सीट से उनके (पुल) चुनाव को अवैध घोषित कर दिया। दसांगलु पुल (45), अरुणाचल प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री कलिखो पुल की तीसरी पत्नी हैं। उन्होंने अपने पति की मृत्यु के बाद 2016 में उप चुनाव में पहली बार इस सीट पर जीत दर्ज की थी उसके बाद 2019 में वो हयुलियांग विधानसभा सीट से दोबारा



चुनी गईं। वर्ष 2019 में पुल से हारने वाले कांग्रेस उम्मीदवार लुपलम क्री ने इसे चुनौती देते हुए अदालत में याचिका दायर की थी। याचिका पर सुनवाई करते हुए, न्यायमूर्ति नानी तगिया की पीठ ने कहा कि प्रतिवादी उम्मीदवार ने जन प्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 33 के अनुरूप अपना नामांकन पत्र प्रस्तुत नहीं किया था और इस तरह, प्रतिवादी का नामांकन पत्र उक्त अधिनियम की धारा 36 (2) (ए) के तहत खारिज किया जाता है। क्री ने अपनी याचिका में दावा किया था कि पुल को उम्मीदवारी काफी हद तक दोषपूर्ण थी क्योंकि उन्होंने हलफनामे में अपने पति की मुंबई में चार और अरुणाचल प्रदेश में दो संपत्तियों की घोषणा

-शेष पृष्ठ दो पर

मुंबई-पुणे एक्सप्रेस-वे पर सात गाड़ियां टकराई, चार घायल

मुंबई। महाराष्ट्र से एक भीषण सड़क हादसे की खबर सामने आ रही है। यहां मुंबई-पुणे एक्सप्रेस-वे पर गुरुवार को एक के बाद एक सात गाड़ियां आपस में टकरा गईं। इसमें चार लोग घायल हुए हैं। हालांकि, अब तक किसी की जान जाने की खबर नहीं आई है। घटना का एक वीडियो सामने आया है, जिसमें कुछ कारों और ट्रक को आपस में टकराए देखा जा सकता है। साथ ही एक एसयूवी को कार के ऊपर चढ़े देखा जा सकता है।

## मोदी को जहरीला सांप बताने पर खरगे ने जताया खेद

नई दिल्ली। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने की ओर से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को जहरीला सांप बताए जाने का मामला तुल पकड़ लिया है। भाजपा नेताओं की ओर से किए जा रहे हमलों के बीच कांग्रेस अध्यक्ष ने एक के बाद एक कई ट्वीट करते हुए अपने बयानों पर खेद व्यक्त किया है। खरगे ने कहा कि अगर मेरे बयान से किसी को ठेस पहुंची या फिर उसका गलत अर्थ निकाला नहीं है, वैचारिक लड़ाई है। उन्होंने राजनीतिक जीवन का यह आचरण



कहा कि मेरा बयान व्यक्तिगत तौर पर न तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लिए था और न ही किसी और व्यक्ति विशेष के लिए था। कांग्रेस अध्यक्ष ने गुरुवार शाम को एक के बाद एक कई ट्वीट करते हुए कहा कि मेरा इरादा किसी की भावना आहत करने का नहीं था और अगर किसी की भावना आहत हुई है तो ये मेरी ये मंशा एकदम नहीं थी। प्रधानमंत्री मोदी के साथ हमारी कोई निजी लड़ाई नहीं है, वैचारिक लड़ाई है। उन्होंने कहा कि मेरे लंबे राजनीतिक जीवन का यह आचरण

-शेष पृष्ठ दो पर

## देश व समाज हित में किया गया कार्य ही संघ कार्य : मोहन भागवत

नागपुर (हि.स.)। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक डॉ. मोहन भागवत और केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने गुरुवार को यहां के जामठा परिसर में नेशनल कैंग्रेस इंस्टीट्यूट (एनसीआई) का उद्घाटन किया। डॉ. भागवत ने इस अवसर पर कहा कि समाज और देशहित में काम करना संघ का कार्य है। उन्होंने कहा कि जो लोग समाज के हित और देश के भले के लिए काम करते हैं वास्तव में वह संघ का ही काम करते हैं। ऐसा करके वह अपने आप संघ कार्य से जुड़ जाते हैं। डॉ. भागवत ने इस कार्य के लिए संस्था के प्रबंधन को जनता की ओर से धन्यवाद, अपनी तरफ से आशीर्वाद और बतौर सरसंघचालक शाबाशी दी। उद्घाटन कार्यक्रम में महाराष्ट्र



के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उप मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस, विधानसभा अध्यक्ष राहुल नावकर, उद्योगपति गोतम अडाणी, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुले, पूर्व सांसद अजय संचेती, एनसीआई के अध्यक्ष सुनील मनोहर उपस्थित थे। डॉ. भागवत ने कहा कि कैंग्रेस की बीमारी रोगी को तो कष्ट देती ही है, साथ में उनके परिवार की हिम्मत को भी पस्त करती है। ऐसे में एनसीआई जैसी संस्थाएँ मरीजों को इलाज के साथ-साथ हौसला देने का भी काम करती हैं। सरसंघचालक ने कहा कि स्वास्थ्य संकट से जूझते समय व्यक्ति आर्थिक और मानसिक रूप से थक जाता है। कैंग्रेस शरीर के साथ-साथ हौसले को भी कम करता है। ऐसे में समाज को ऐसी संस्थाओं की जरूरत है, जो मरीजों

## कालियागंज कांड अनुसूचित आयोग ने डीएम, एसपी और आईजी को दिल्ली बुलाया

कोलकाता (हि.स.)। राष्ट्रीय अनुसूचित आयोग ने कालियागंज में नाबालिक लड़कों से दुष्कर्म के बाद हत्या के आरोपों की जांच में सहयोग नहीं करने पर राज्य प्रशासन के तीन अधिकारियों को दिल्ली तलब किया है। आयोग ने नार्थ बंगाल के आईजी देवेन्द्र प्रताप सिंह, नार्थ दिनाजपुर की एसपी सना अख्तर और जिलाधिकारी अरविंद कुमार मीणा को पांच मई को दिल्ली तलब किया है। आयोग के उपाध्यक्ष अरुण हलदर ने गुरुवार को कहा कि अगर वे उस दिन पेश नहीं



-शेष पृष्ठ दो पर



















## एक्टर गौतम सिंह विग और सबा खान के गाने 'दूरियां' की हुई जोरदार स्क्रीनिंग

बिगबॉस फेम गौतम सिंह विग और सबा खान के म्यूजिक वीडियो सांग दूरियां का हाल ही में एक ग्रैंड लॉन्च रखा गया, जिसमें टेलीविजन जगत की कई प्रमुख हस्तियों ने शिरकत की। तनवीर सैयद रियाज का निर्देशित यह म्यूजिक वीडियो एक ऐसे कपल की कहानी कहता है, जो गहरे प्यार में होने के बावजूद अपने नियंत्रण से बाहर की परिस्थितियों के कारण अलग हो जाते हैं। गाने के बोल भावुक और दिल को छू लेने वाले हैं, जो दर्शकों में कई तरह की भावनाओं को जगाते हैं। गौतम सिंह विग और सबा खान के शक्तिशाली प्रदर्शन ने गाने के भावनात्मक प्रभाव को और बढ़ा दिया है। उपस्थित लोगों को म्यूजिक वीडियो दूरियां की एक विशेष स्क्रीनिंग देखने को मिली



और वे गौतम सिंह विग और सबा खान के बीच भावपूर्ण गीत, शक्तिशाली प्रदर्शन और कैमिस्ट्री से मंत्रमुग्ध हो गए। गौतम सिंह विग कहते हैं, मैं इस संगीत वीडियो के लिए अपने साथियों के साथ-साथ दर्शकों की सकारात्मक प्रतिक्रिया से

वास्तव में बहुत खुश हूँ। मुझे खुशी है कि हमारे टीम की मेहनत और प्रयासों का इतना अच्छा प्रतिसाद मिल रहा है! अभिनेत्री सबा खान कहती हैं, मुझे उम्मीद है कि दर्शक अपना प्यार और समर्थन हम पर बरसाते रहेंगे।

# फिल्म ड्रीम गर्ल को मिली शानदार प्रतिक्रिया

-खुराना ने बदली ड्रीम गर्ल-2 की प्रदर्शन तिथि

मुंबई (इंफामस)। कमेंडी फिल्म ड्रीम गर्ल को शानदार प्रतिक्रिया मिली। आयुष्मान खुराना अभिनीत इस फिल्म के पेचीदा टीजर ने प्रशंसकों को बांधे रखा है। सोमवार को आयुष्मान खुराना ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर घोषणा की कि रिलीज की तारीख आगे बढ़ा दी गई है। यह फिल्म पहले 7 जुलाई, 2023 को रिलीज होने वाली थी। आयुष्मान खुराना, जो फिल्म में करम सिंह/पूजा की भूमिका निभा रहे हैं, ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर नई रिलीज की तारीख की घोषणा करते हुए एक नोट साझा किया। ड्रीम गर्ल 2 अब 25 अगस्त 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। पोस्ट के साथ पूजा का एक आँडियो संदेश था, जिसने नोट दिला। मेरे प्रिय आशिकों, चार साल बाद आपके पहला टेलीफोन फिलर से रिंग रिंग होगा। अब इसके लिए तैयारी भी तो शानदार, धमाकेदार और स्मूचीपरी होनी चाहिए ना? तो करो थोड़ा और इंतजार; और देर सारा प्यार भेजते रहो! अब जुलाई 7 को साथ में नहीं, अगस्त पच्चीस पर पूजा का किस। ड्रीम गर्ल 2, 25 अगस्त 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। -आपकी प्यारी पूजा। अपने कैप्शन में, आयुष्मान खुराना ने लिखा, ड्रीम गर्ल-2, 25 अगस्त, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



सिनेमाघरों में फिल्म देखने के लिए प्रशंसकों को थोड़ा और इंतजार करना होगा और जहाँ एक प्रशंसक ने लिखा, ओह नूड इतना ज्यादा इंतजार कैसे करे यार, एक अन्य प्रशंसक ने टिप्पणी की, इसे देखने के लिए बहुत उत्साहित

हूँ। इस बीच, कुछ दिनों पहले, आयुष्मान खुराना ने ड्रीम गर्ल 2 का एक नया टीजर जारी किया। टीजर में आयुष्मान के किरदार पूजा को सलमान खान का फोन आता है। वह पूजा से उसे जान कहने के लिए कहता है और कहता

है, भाई मैं दूसरे के लिए तुम्हारे लिए जान हूँ। जब सलमान ने उसे अपना चेहरा प्रकट करने के लिए कहा, तो पूजा ने उसे एक वीडियो कॉल पर कनेक्ट करने के लिए कहा। पूजा की एक झलक देखते ही लाइव बंद हो जाती है।

## मलाइका अरोड़ा ने ट्रोलर्स को दिया करारा जवाब

मलाइका अरोड़ा अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपने बयानों और पर्सनल लाइफ को लेकर चर्चा में रहती हैं। मलाइका की फिटनेस के भी कई वीडियो हैं। इसलिए उनके जिम और योग रूटिन्स के बाहर के वीडियो भी खूब वायरल होते हैं। नेटिजेंस अक्सर उन्हें उनके चलने के अंदाज के लिए ट्रोल करते हैं। एक बार राखी सावंत ने भी उनके 'डक वॉक' का मजाक उड़ाया था। मलाइका अरोड़ा ने पहली बार अपने चलने से उड़ने वाले व्यंग्य पर कमेंट किया है। 'मुँहिंग इन विद मलाइका' के एक एपिसोड में एक्ट्रेस ने स्टैंडअप कॉमेडी करने का फैसला किया। इस बार उन्होंने ट्रोलर्स को करारा जवाब दिया। अर्जुन कपूर के साथ अपने रिश्ते के अलावा, मलाइका अरोड़ा ने अपने प्रसिद्ध डक वॉक पर भी प्रतिक्रिया दी। मलाइका अरोड़ा का यह वीडियो वायरल हो



रहा है। वीडियो में एक्ट्रेस ने कहा, 'अगर मेरे पास टाइम बट है, जिस पर मैं सात कोर्स मील भी रख सकती हूँ, तो डक की तरह चलने में भला क्या परेशानी है? वैसे बता दो कि मैं बचक, बिल्ली, चीता की तरह भी चल सकती हूँ।' इस बार उन्होंने अरबाज खान और अपने तलाक के बारे में बात करने वालों को भी जवाब दिया।

तलाकशुदा शब्द का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि वह न केवल एक तलाकशुदा हैं बल्कि एक उछामी और एक मां भी हैं लेकिन लोग हमेशा उन्हें याद दिलाते हैं कि वह एक तलाकशुदा हैं। वह और अरबाज अपने जीवन में आगे बढ़ चुके हैं, तो बाकी सब कब आगे बढ़ेंगे? वह भी ऐसा ही सवाल करती हैं।

## प्रोफेशनल लाइफ में काफी बिजी है शहनाज

बीते शुक्रवार एक्ट्रेस शहनाज गिल की फर्स्ट बॉलीवुड मूवी किसी का भाई किसी की जान रिलीज हुई। शहनाज गिल इन दिनों अपनी प्रोफेशनल लाइफ में काफी बिजी हैं। वह इंस्ट्री में अपना खूब नाम चमका रही हैं। बीते दिन उन्होंने एक फैशन शो के लिए रैप वॉक किया, जहाँ वह फैशन का जलवा बिखेरती नजर आईं। इवेंट से शहनाज की ये तस्वीरें अब खूब सुर्खियां बटोर रही हैं। लुक की बात करें तो ब्लैक फ्लोरल ड्रेस पहनकर रैप पर उठीं। थाई हाई स्लिट और डीप नेक ड्रेस में वह पूरे कॉन्फिडेंस के साथ अपनी बोलनेस प्रदर्शित करती दिखीं। डीप नेक ड्रेस में उनके सीने पर बना तिल भी नजर आया।



इस ड्रेस के साथ एक्ट्रेस ने ब्लैक हाई हील्स पेयर कीं और मिनिमल मेकअप, खुले बालों से अपने लुक को कंप्लीट किया। रैप पर अपने हुस्न का जलवा बिखेरते हुए जबरदस्त पोज दे रही हैं। फैस को उनका ये लुक खूब पसंद आ रहा है।

## सलमान की फिल्म 'किसी का भाई किसी की जान' को सौ करोड़ कमाना हुआ मुश्किल

सलमान खान की मल्टीस्टार फिल्म 'किसी का भाई किसी की जान' बॉक्स ऑफिस पर फीकी पड़ गई है। यह फिल्म 21 अप्रैल को रिलीज हुई थी। वीकेंड पर अच्छी कमाई करने वाली फिल्म फिल्म रिलीज होने के छठे दिन बुधवार को कुछ खास कमाई नहीं कर पाई। 'सैकनल' की शुरुआती ट्रेड रिपोर्ट के मुताबिक, 'किसी का भाई किसी की जान' ने रिलीज के छठे दिन यानी बुधवार को महज 5 करोड़ रुपये का बिजनेस किया है। इसके साथ ही फिल्म की कुल कमाई अब तक 87.15 करोड़ हो गई है। फिल्म ने वर्ल्डवाइड स्तर पर एक सौ करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया है,



लेकिन देशभर के सिनेमाघरों में बड़े पैमाने पर रिलीज हुई यह फिल्म एक सौ करोड़ रुपये का आंकड़ा पार करने में नाकाम रही। फिल्म में पूजा हेगड़े, जस्सी गिल, राधव जुयाल, सिद्धार्थ निगम, पलक तिवाड़ी, शहनाज गिल, विनाली भटनागर और साउथ के कलाकारों के साथ सलमान खान की भूमिकाओं के बावजूद यह फिल्म लोगों का दिल नहीं जीत पाई है।

## डाई-हार्ट फैन ने एक्ट्रेस सामंथा का बनवाया मंदिर

सामंथा रुथ प्रभु साउथ सिनेमा की एक प्रमुख अभिनेत्री हैं। सामंथा ने 'यशोदा', 'थेरी', 'मजिली', 'ए आ', 'अंजना', 'यू टून' और 'पुष्पा' जैसी सुपरहिट फिल्मों से दर्शकों का मनोरंजन किया है। अपनी सुंदरता और अभिनय से दर्शकों को मोहित करने वाली सामंथा के प्रशंसकों की लंबी लिस्ट है। हाल ही में सामंथा के एक डाई-हार्ट फैन ने उनका मंदिर बनवाया है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, आन्ध्र प्रदेश के बापटला अलापडू गांव में एक्ट्रेस का मंदिर बनवाया है। इस मंदिर का सामंथा के जन्मदिन यानी 28 अप्रैल को उद्घाटन किया जाएगा। सामंथा के इस फैन का नाम संदीप तेनाली है। जानकारी के मुताबिक सामंथा और उसका यह फैन अभी तक मिले नहीं हैं। संदीप तेनाली ने कहा कि वह सामंथा के प्रत्यक्ष



फाउंडेशन के काम से प्रभावित हैं और उनका मंदिर बनवा रहे हैं। सामंथा से पहले देश के अलग-अलग हिस्सों में कई साउथ और बॉलीवुड सेलेब्रिटीज के मंदिर उनके फैसों ने बनवाए हैं। हंसिका मोटवानी, नयनतारा, अमिताभ बच्चन, सोनू सूद जैसे अभिनेताओं के फैस ने उनके नाम के मंदिर

बनवाए हैं। इसी बीच सामंथा रुथ प्रभु की फिल्म 'शकुंतलम' दर्शकों के सामने आई। यह फिल्म 14 अप्रैल को रिलीज हुई थी। सामंथा अपनी अपकमिंग फिल्म 'खुशी' में भी नजर आएंगी। इस फिल्म में वह विजय देवरकोंडा के साथ स्क्रीन शेयर करेंगी।

## तमन्ना और विजय फिर चर्चा में

एक्ट्रेस तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा इन दिनों खूब चर्चा में बने हुए हैं, क्योंकि दोनों अक्सर एक साथ स्पॉट किया गया है। वहीं, अब एक बार फिर दोनों को डिजर डेट पर जाते हुए देखा गया है। जिसका वीडियो खूब वायरल हो रहा है। सामने आए वीडियो में तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा को एक साथ गाड़ी में डिजर पर जाते हुए देखा गया। इस दौरान तमन्ना ने सफेद टैंक और जे गार्स में देखा गया, तो वहीं, विजय कैजुअल चैक शर्ट और पैट में दिखे। हालांकि, इस दौरान दोनों कैमरे से बचते नजर आए। फैस भी दोनों को साथ देख कर कमेंट करते नजर नहीं रहे हैं। एक



यूजर ने लिखा- तमन्ना ने ड्राइवर रख लिया है क्या। एक अन्य यूजर ने कमेंट किए- जो लड़कियां ज्यादा चमक करती हैं, उन्हें ऐसे ही लोग मिलते हैं। इसके अलावा कुछ यूजर ने कपल की तारीफ करते हुए लिखा कि-प्यार में कोई छोटो बड़ा नहीं होता, सबकी अपनी पसंद है।

## आलिया ने पाली में खरीदा नया अपार्टमेंट, बहन शाहीन को भी गिफ्ट किए दो घर

-खरीदे गए 2497 वर्गफीट के अपार्टमेंट की कीमत है 37.80 करोड़ रुपए

मुंबई (इंफामस)। एक्ट्रेस आलिया भट्ट मां बनने के बाद भले ही एक्टिंग से ब्रेक पर हैं, इसके बावजूद भी वह अक्सर सुर्खियां बटोरती हैं। अब हाल ही में आलिया ने अपने प्रोडक्शन हाउस के नाम से ब्रांड वेस्ट के पाली हिल इलाके में एक अपार्टमेंट खरीदा है। उन्होंने कथित तौर पर 2 और घर खरीदे हैं और बहन शाहीन भट्ट को गिफ्ट किया है। आलिया भट्ट ने प्रोडक्शन हाउस इंटरनल सनशाइन प्रोडक्शन के नाम से अपार्टमेंट खरीदा



है, उसकी कीमत 37.80 करोड़ रुपए है। एक रिपोर्ट के अनुसार आलिया द्वारा खरीदा गया अपार्टमेंट 2497 वर्गफीट में फैला हुआ है और यह रियल एस्टेट कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसाइटी लिमिटेड में स्थित है। रिपोर्ट के मुताबिक आलिया भट्ट ने ये री-इंजियल प्राॅर्टेंट कथित तौर पर गोलड

### सूडोकू नवताल - 6414

6							7		
		8	2					7	5
	4			3					6
	7	1			2				5
8					4				3
	2				8				9
	2				8				3
4	3					9	8		
				3					9

सूडोकू नवताल - 6413 का हल

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरने पर आवश्यक हैं।
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।
- पहली का केवल एक ही हल है।

### शब्दजाल - 7161

म क वि वे का नं द ज म ल त द आं ल प्रे व स म्मा ट अ शो क र स इ म दी छ स आ र्म ख पा इं स ल स्टी दि वा स ध ल श इ ड अ दो ग न ज ना तू ग इ थो का ली दा स दि अ क ब र घ गो ती व ल मी धी प च जू बा व र क एं ऊ गां द ब क र ए श स र ड त्मा प र्द गी स री क प स्तू य ह ल गै ली लि यो ऐ ने र द म ड ल प या प स अ अ प म

### शब्दजाल - 7160 का हल

वे	क	ल	व	ग	आ	ना	क	प	ल	क
र	श	ल	न	व	जी	इ	द	इ	ट	कि
त	स	व	ल	र्म	छ	पु	य	रा	ख	स
क	ज	न	पु	अ	ड	र	र	ल	ले	
क	क	दो	ग	श्री	लं	का	तू	ग	इ	व
ज	ति	श	री	ह	इ	नि	ना	ण	घ	को
ती	आ	स	लि	या	प	ल	स	र	ला	ल
क	ता	शे	ई	सि	व	ते	फ	न	श	पा
ने	बा	वे	न	व	जी	ल	वे	ग	प	कि
द	पा	त	प	न	जी	र्त	ऐ	त	प	स्ता
क	अ	ब	प	घी	न	रा	बा	द	प	न

### अष्टयोग - 6114

7	2		4		6
3	32		33	5	33
	4	1			3
2	26		35		39
		3		6	5
1	27	5	35		27
		4	7	1	

प्रस्तुत खेल सुडोकू व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है। खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं। गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या चारों ओर के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगा। सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य है।



रोजमर्रा के जीवन में व्यक्ति जो भी काम करता है उसका संबंध भूत, भविष्य और वर्तमान से होता है। जीवन में जो भी कार्य किए जाएं वो शास्त्र सम्मत होने चाहिए न की अपनी इच्छा के अनुसार करने चाहिए। इससे सभी देवी-देवताओं की कृपा प्राप्त होती है। कपड़ों से संबंधित कुछ खास बातों को ध्यान में रखने से व्यक्ति कभी गरीब नहीं होता। शास्त्रों में कहा गया है की नहाने के बाद मिले वस्त्रों को ऊपर से उतारना चाहिए। नदी में स्नान करने के बाद कपड़ों को ऊपर से नीचे की ओर

## शास्त्र वस्त्र संहिता...

उतारें। भीगे हुए कपड़ों की चार परत करने के बाद निचोड़ें। कपड़े सुखाने समय पूर्व से या उतर से दक्षिण की ओर फेंकना चाहिए। निचोड़े हुए कपड़ों को कंधे पर नहीं रखना चाहिए। नग्न अवस्था में स्नान न करें। शास्त्र वस्त्र संहिता के अनुसार एक वस्त्र धारण करके न तो भोजन करें, न यज्ञ करें, न दान करें, न अग्नि में आहुति दें,

न स्वाध्याय करें, न पितृ तर्पण करें। जिसकी किनारी या मगजी न लगी हो, ऐसे वस्त्र धारण करने योग्य नहीं। पहले के पहने हुए वस्त्र को बिना धोए पुनः नहीं पहनना चाहिए। वस्त्र के ऊपर जल छिड़क कर ही उसे पहनना चाहिए। धन के रहते हुए पुराने और मैले वस्त्र नहीं पहनने चाहिए। मनुष्य को भीगे हुए वस्त्र नहीं पहनने चाहिए। अधिक लाल, राग बिरंगे, नीले और काले रंग के वस्त्र धारण करना उतम नहीं। कपड़ों और गहनों को उल्टा कभी न पहनें।

## मोमबती से हो सकती हैं ये खतरनाक बीमारियां

मोमबती का जलाने का शोक आपको भारी पड़ सकता है। मोमबती के पुराफनीन के जलने से बेजीन और टॉल्यूनी धुएँ फैलते हैं, जिससे कैंसर होता है। किडनी में गाढ़ हो सकती है। पुराफनीन का धुआँ किडनी में गाढ़ खतरा पैदा कर देता है। केडलस से निकले पुराफनीन वैक्स अस्थिमा और सांस से संबंधित समस्याएँ होने का डर रहता है। सिरदर्द और एलर्जी की समस्या पैदा हो सकती है।



## खुजली हो या दांत का दर्द हींग है कारगर



**सब्जी** व दाल में तड़का लगा कर उनका स्वाद बढ़ाने वाली हींग कई बीमारियों के लिए फायदेमंद मानी जाती है। खाज-खुजली से लेकर पेट संबंधी सभी परेशानियों का अंत कर देती है हींग।

**त्वचा संबंधी रोग:** दाद, खाज, खुजली या अन्य त्वचा संबंधी

परेशानी होने पर हींग को पानी में घिसकर उस स्थान पर लगाएं।

**दांत में कीड़ा:** दांत में कीड़ा लगने पर हींग का छोटा टुकड़ा सोते वक दांत में दबाकर सोएं। इसे पानी में उबालकर कुछ्ला करने से दांतों के दर्द में लाभ होता है।

**पेट संबंधी परेशानी:** इसमें मौजूद एंटी-इन्फ्लेमेट्री व एंटीऑक्सीडेंट्स पेट संबंधी परेशानियों जैसे अपच, एसिडिटी आदि में सहायक हैं। एसिडिटी होने पर थोड़ी हींग को अजवाइन व काले नमक के साथ लेने से लाभ होता है। वहीं इसे पानी में घिसकर नाभि के आसपास लगाने से भी आराम मिलता है।

**खांसी में फायदेमंद:** चुटकीभर हींग अदरक व शहद के साथ खाने से खांसी दूर होती है।

## क्या वर्कआउट के बाद जरूरी है मसाज

वर्कआउट के बाद मसाज कराने में कोई परेशानी नहीं है। बल्कि इससे तो फायदा ही होता है, मसाज से ना केवल बेहतर महसूस होता है बल्कि मसल्स रिलेक्स होते हैं और दर्द दूर करने में भी सहायता मिलती है। कई बार एक्सरसाइज की शुरुआत करने पर मांसपेशियों में दर्द होता है। इसे एक्सरसाइज के दौरान होने वाला डीओएमएस यानि मांसपेशियों का शुरुआती दर्द कहते हैं। लेकिन आपको परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि पहली बार एक्सरसाइज करने पर थोड़ा दर्द होता है, लेकिन एक्सरसाइज करना छोड़ना नहीं चाहिए।



**शोध करता है समर्थक:**

मसाज से रक्त संचार बेहतर होता है और एक्सरसाइज के बाद होने वाले मांसपेशियों के दर्द को भी इससे कम करने में मदद मिलती है। वर्कआउट के बाद डीप टिश्यू मसाज लेने से पोषक तत्वों को ऊर्जा में बदलने में मदद मिलती है। मॉडर्न एंड साइंस इन स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, मसाज लेना वर्कआउट के बाद होने वाली पीड़ा से छुटकारा पाने के लिए उपयोगी साबित हो सकता है। आप एक्सरसाइज करने के थोड़ी देर बाद कुछ समय के लिए आराम भी कर सकते हैं। इससे एक्सरसाइज करने पर होने वाला दर्द कम हो जाता है। पूरी नींद लें कम से कम आठ घंटे सोने से हार्मोन का उत्पादन बढ़ता है जिससे टिश्यू रिपेयर और विकास में मदद मिलती है। सेलिब्रिटी फिटनेस ट्रेनर रमोना ब्रागैजा के अनुसार, अगर आप हफ्ते में पांच बार वर्कआउट करते हैं, तो आपको हफ्ते में एक बार मसाज करानी चाहिए। अगर आप हफ्ते में कुछ ही दिन वर्कआउट करते हैं, तो आप दो हफ्तों में एक बार या एक महीने में एक बार मसाज करा सकते हैं।



वर्कआउट के बाद मसाज कराने में कोई परेशानी नहीं है। बल्कि इससे तो फायदा ही होता है, मसाज से ना केवल बेहतर महसूस होता है बल्कि मसल्स रिलेक्स होते हैं और दर्द दूर करने में भी सहायता मिलती है।

कई बार एक्सरसाइज की शुरुआत करने पर मांसपेशियों में दर्द होता है। इसे एक्सरसाइज के दौरान होने वाला डीओएमएस यानि मांसपेशियों का शुरुआती दर्द कहते हैं। लेकिन आपको परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि पहली बार एक्सरसाइज करने पर थोड़ा दर्द होता है, लेकिन एक्सरसाइज करना छोड़ना नहीं चाहिए।

शोध करता है समर्थक: मसाज से रक्त संचार बेहतर होता है और एक्सरसाइज के बाद होने वाले मांसपेशियों के दर्द को भी इससे कम करने में मदद मिलती है।

मॉडर्न एंड साइंस इन स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, मसाज लेना वर्कआउट के बाद होने वाली पीड़ा से छुटकारा पाने के लिए उपयोगी साबित हो सकता है।

आप एक्सरसाइज करने के थोड़ी देर बाद कुछ समय के लिए आराम भी कर सकते हैं। इससे एक्सरसाइज करने पर होने वाला दर्द कम हो जाता है।

पूरी नींद लें कम से कम आठ घंटे सोने से हार्मोन का उत्पादन बढ़ता है जिससे टिश्यू रिपेयर और विकास में मदद मिलती है।

सेलिब्रिटी फिटनेस ट्रेनर रमोना ब्रागैजा के अनुसार, अगर आप हफ्ते में पांच बार वर्कआउट करते हैं, तो आपको हफ्ते में एक बार मसाज करानी चाहिए।

अगर आप हफ्ते में कुछ ही दिन वर्कआउट करते हैं, तो आप दो हफ्तों में एक बार या एक महीने में एक बार मसाज करा सकते हैं।

वर्कआउट के बाद मसाज कराने में कोई परेशानी नहीं है। बल्कि इससे तो फायदा ही होता है, मसाज से ना केवल बेहतर महसूस होता है बल्कि मसल्स रिलेक्स होते हैं और दर्द दूर करने में भी सहायता मिलती है।

कई बार एक्सरसाइज की शुरुआत करने पर मांसपेशियों में दर्द होता है। इसे एक्सरसाइज के दौरान होने वाला डीओएमएस यानि मांसपेशियों का शुरुआती दर्द कहते हैं। लेकिन आपको परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि पहली बार एक्सरसाइज करने पर थोड़ा दर्द होता है, लेकिन एक्सरसाइज करना छोड़ना नहीं चाहिए।

शोध करता है समर्थक: मसाज से रक्त संचार बेहतर होता है और एक्सरसाइज के बाद होने वाले मांसपेशियों के दर्द को भी इससे कम करने में मदद मिलती है।

मॉडर्न एंड साइंस इन स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, मसाज लेना वर्कआउट के बाद होने वाली पीड़ा से छुटकारा पाने के लिए उपयोगी साबित हो सकता है।

आप एक्सरसाइज करने के थोड़ी देर बाद कुछ समय के लिए आराम भी कर सकते हैं। इससे एक्सरसाइज करने पर होने वाला दर्द कम हो जाता है।

पूरी नींद लें कम से कम आठ घंटे सोने से हार्मोन का उत्पादन बढ़ता है जिससे टिश्यू रिपेयर और विकास में मदद मिलती है।

सेलिब्रिटी फिटनेस ट्रेनर रमोना ब्रागैजा के अनुसार, अगर आप हफ्ते में पांच बार वर्कआउट करते हैं, तो आपको हफ्ते में एक बार मसाज करानी चाहिए।

अगर आप हफ्ते में कुछ ही दिन वर्कआउट करते हैं, तो आप दो हफ्तों में एक बार या एक महीने में एक बार मसाज करा सकते हैं।

वर्कआउट के बाद मसाज कराने में कोई परेशानी नहीं है। बल्कि इससे तो फायदा ही होता है, मसाज से ना केवल बेहतर महसूस होता है बल्कि मसल्स रिलेक्स होते हैं और दर्द दूर करने में भी सहायता मिलती है।

## इस काम में अपार संभावनाएं मौजूद

हमेशा से अपने कैरियर लेकर काफी गंभीर होते क्योंकि कैरियर के चुनाव ही उनके जिंदगी की पयावी जुड़ी होती है। ऐसे वे इसमें बहुत सावधानी तते हैं। इन दिनों आर्ट स्टोर के क्षेत्र में काफी भावनाएं मौजूद हैं। एक ट रिस्टोर बनकर आप मानजनक वेतन हासिल र सकते हैं। इनकी मांग तातार बढ़ती जा रही है।

# कैरियर के लिए आर्ट-रिस्टोर बनना बेहतर

## मिलेगी सरकारी नौकरी

प्रोफेशनल पेंटिंग का ही एक अलग रूप है आर्ट रिस्टोरेशन, जिसमें पुराने किलों पर हुए आर्ट वर्क जो खराब हो चुके होते हैं उनको मरम्मत करनी होती है। देश की घरोघर समझी जाने वाली प्राचीन कलाकृतियाँ या मूर्तियाँ, उनके रख रखाव का काम आर्ट रिस्टोर का होता है। रिस्टोरेशन का काम सिर्फ सरकारी विभागों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसने एक व्यवसाय का रूप ले लिया है और आपको आर्ट गैलरी, म्यूजियम सहित कई जगहों पर काम मिल जाता है या कोर्स खत्म होने पर सरकारी नौकरी भी मिल सकती है।



## प्रमुख संस्थान...

- नेशनल म्यूजियम इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली
- सिंहाद कॉलेज ऑफ आर्ट्स एंड क्राफ्ट्स, पुणे
- दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ हेरिटेज रिसर्च एंड मैनेजमेंट, दिल्ली
- नेशनल रिसर्च लैबोरेटरी फॉर कंजर्वेशन ऑफ कल्चरल प्रॉटी, लखनऊ

## फाइन आर्ट की जानकारी जरूरी

इस कैरियर में जाने से पहले फाइन आर्ट तथा रसायन विज्ञान में ग्रेजुएट होना अनिवार्य है। इस क्षेत्र में दो साल का मास्टर डिग्री कोर्स करवाया जाता है, जिसके तहत आपको पेंटिंग रेस्टोरेशन, मेटल वर्क, टेक्सटाइल, पेपर वर्क और मैनुस्क्रिप्ट आदि के बारे में पूरा खोरा दिया जाता है। कंजर्वेशन में मास्टर डिग्री कोर्स करने के लिए आपको पास केमिस्ट्री, जियोलॉजी, फिजिक्स, बॉटनी, जूलोजी, कंप्यूटर साइंस, फाइन आर्ट्स, हिस्ट्री, हिस्ट्री ऑफ आर्ट, आर्टिफ टेक्चर, आर्टिगोलॉजी, म्यूजियोलॉजी में से किसी एक विषय में ग्रेजुएट की डिग्री होनी चाहिए। ज्यादा से ज्यादा अनुभव प्राप्त करने के लिए आपको किसी अच्छे आर्ट रिस्टोर के साथ काम करना पड़ सकता है।

# इसलिए बढ़ जाता है हृदय रोग का खतरा



हृदय रोग या स्ट्रोक के कई कारण होते हैं। इसमें हमारे जींस तथा लिंग एक बड़ी भूमिका अदा करते हैं लेकिन अधिकांश के लिए वे जो खाते हैं वह महत्वपूर्ण है। अच्छी खबर यह है कि अपनी डाइट में कुछ छोटे-छोटे परिवर्तन करके आप कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं, जिससे हृदय रोग तथा स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

■ कम फेट वाले दुग्ध उत्पादों का सेवन करें। ऐसे डेयरी उत्पादों से बचें जिनमें होल मिल्क या क्रीम शामिल हो। इसके विपरीत कम फेट वाले या बिना फेट वाले दुग्ध उत्पादों का सेवन करें। कम फेट वाले स्नेक्स जैसे घर पर बने पॉपकॉर्न, गाजर, ड्राईफ्रूट्स या ताजा फलों का सेवन करें।

■ स्टोर से खरीदे गए बेकरी उत्पादों के सेवन से बचें, जब तक कि उनमें सैचुरेटेड फैट्स कम न हों और वे ट्रांसफैट्स से रहित न हों। मक्खन या मार्गरीन की बजाय तरल कुकिंग ऑयल्स का इस्तेमाल करें। नरिफिक चैन का इस्तेमाल करें।

■ अपने भोजन को फ्राई करने की बजाय इसे बेक, रोस्ट या स्टीम करें। पाम तथा कोकोनट ऑयल्स का प्रयोग न करें। अधिकतर वनस्पति तेल अनसैचुरेटेड होते हैं, लेकिन इन दोनों में अधिक सैचुरेटेड फैट्स

मौजूद होती है। इनकी बजाय आप कैनोला, सनफ्लावर, कार्न प्लावर, सोयाबीन, ऑलिव या पीनट ऑयल्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।

■ ऐसे खाद्यों पर जोर दें, जिनमें कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स मौजूद हों। जैसे फल, सब्जियाँ, साबुल अनाज, फलियाँ तथा मटर। इनमें कैलोरीका कम होती है और फाइबर उच्च मात्रा में होता है।

■ अपने हृदय की रक्षा करने के लिए प्रचुर मात्रा में फलों तथा सब्जियों का सेवन करें।

■ हृदय रोगों का खतरा कम करने में मेवे भी बढ़िया भूमिका अदा करते हैं। ये स्वस्थकर प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं। इनका सेवन ध्यान से करें, क्योंकि इनमें कैलोरीका बहुत होती है। इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है।