

आगानु दाइम्स

हिन्दी साप्ताहिक सामचार पत्र

वर्ष: 16 अंक: 38

लखनऊ मंगलवार 21 अक्टूबर 2025

पृष्ठ : 8

मूल्य: 1 रुपये

सीएम का ऐलान

दिवाली से पहले 14 लाख कर्मचारियों को बोनस मिलेगा

● यूपी के 14.82 लाख राज्य कर्मचारियों को योगी सरकार का दिवाली गिफ्ट

लखनऊ,(एजेंसी)। यूपी सरकार ने प्रदेश के 14 लाख राज्यकर्मचारियों को बोनस देने का ऐलान किया है। ये बोनस उन्हें दिवाली गिफ्ट के रूप में दिया जा रहा है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने दीपावली के शुभ अवसर पर राज्य कर्मचारियों को बड़ा उपहार देते हुए वित्तीय वर्ष 2024-25 के लिए बोनस देने का निर्णय लिया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह निर्णय कर्मचारियों के परिश्रम और निष्ठा के प्रति राज्य सरकार की सराहना का प्रतीक है। प्रदेश की प्रगति में सरकारी कर्मचारियों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है और सरकार



प्रतीकात्मक तस्वीर

हर स्तर पर उनके कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है। मुख्यमंत्री के निर्देश पर वित्त विभाग द्वारा जारी आदेश के अनुसार, राज्य सरकार के कर्मचारियों को उत्पादकता असम्बद्ध बोनस अनुमन्य किया गया है। यह बोनस मासिक परिलब्धियों की अधिकतम सीमा ८7,000 के आधार पर 30 दिनों

की परिलब्धियों का आगणन करते हुए दिया जाएगा, जिससे प्रत्येक पात्र कर्मचारी को ६6,908 का लाभ मिलेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि दीपावली से पहले यह आर्थिक लाभ कर्मचारियों के परिवारों के लिए आनंद और उत्साह लेकर आएगा तथा शासन-प्रशासन में नई ऊर्जा का संचार करेगा।

● शांति भारत के अहिंसा-सत्य की फिलॉसफी में शामिल, राजनाथ सिंह ने इशारों में चीन-पाक को चेताया

नई दिल्ली,(एजेंसी)। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने दिल्ली में आयोजित संयुक्त राष्ट्र सैन्य योगदानकर्ता देशों (यूएनटीसीसी) के प्रमुखों के सम्मेलन को संबोधित किया। इस दौरान अपने भाषण में राजनाथ सिंह ने साफ कहा कि कुछ देश खुलेआम अंतरराष्ट्रीय नियमों का उल्लंघन कर रहे हैं। नई दिल्ली में आयोजित संयुक्त राष्ट्र सैन्य योगदान देने वाले देशों (यूएनटीसीसी) के प्रमुखों के सम्मेलन को मंगलवार (14 अक्तूबर) को रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने संबोधित किया। इस दौरान रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कि भारत के लिए, शांति स्थापना



कभी भी एक विकल्प नहीं रही, बल्कि एक आस्था का विषय रही है। हमारी आजादी के आरंभ से ही, भारत अंतरराष्ट्रीय शांति और सुरक्षा बनाए रखने के संयुक्त राष्ट्र के मिशन में उसके साथ मजबूती से खड़ा रहा है। शांति स्थापना एक सैन्य मिशन से कहीं बढ़कर-रक्षा मंत्री सम्मेलन में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा,

हम सभी जानते हैं कि शांति स्थापना एक सैन्य मिशन से कहीं बढ़कर है। यह एक साझा जिम्मेदारी है। यह हमें याद दिलाता है कि संघर्षों और हिंसा से ऊपर मानवता है, जिसे बनाए रखने की जरूरत है। और इसीलिए जब युद्ध और अभाव से त्रस्त लोग ब्लू हेल्मेट्स को देखते हैं, तो उन्हें यह एहसास होता है कि

‘भारतीय कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा’

नई दिल्ली में संयुक्त राष्ट्र सैन्य योगदान देने वाले देशों (यूएनटीसीसी) के प्रमुखों के सम्मेलन में बोलते हुए रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा, पिछले दशकों में, लगभग 2,90,000 भारतीय कर्मियों ने 50 से अधिक संयुक्त राष्ट्र शांति स्थापना अभियानों में सेवा की है और अपने पेशेवर कौशल, साहस और करुणा के लिए वैश्विक सम्मान अर्जित किया है। कांगो और कोरिया से लेकर दक्षिण सूडान और लेबनान तक हमारे सैनिक, पुलिस और चिकित्सा पेशेवर कमजोर लोगों की रक्षा और समाज के पुनर्निर्माण के लिए अंतर्राष्ट्रीय समुदाय के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े रहे हैं।

दुनिया ने उन्हें त्यागा नहीं है। अंतरराष्ट्रीय नियमों के उल्लंघन का उठाया मुद्दा इस दौरान रक्षा मंत्री ने अंतरराष्ट्रीय नियमों के उल्लंघन का मुद्दा भी जोरों शोरों से उठाया। उन्होंने कहा, प्याजकल, कुछ देश खुलेआम अंतरराष्ट्रीय नियमों का उल्लंघन कर रहे हैं, कुछ उन्हें कमजोर करने की कोशिश कर रहे हैं, जबकि कुछ अपने नियम बनाकर अगली सदी पर अपना दबदबा

बनाना चाहते हैं। इन सबके बीच भारत पुरानी अंतरराष्ट्रीय संरचनाओं में सुधार की वकालत करते हुए अंतरराष्ट्रीय नियम-आधारित व्यवस्था को मजबूती से कायम रखने के लिए प्रतिबद्ध है। भारतिय कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा- रक्षा मंत्री नई दिल्ली में संयुक्त राष्ट्र सैन्य योगदान देने वाले देशों (यूएनटीसीसी) के प्रमुखों के सम्मेलन में बोलते हुए।

हरियाणा आईपीएस सुसाइड, राहुल बोले- सरकार तमाशा बंद करे

चण्डीगढ़-हरियाणा,(एजेंसी)। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने मंगलवार को एडीजीपी वाई पूरण कुमार के परिवार से मुलाकात की और सांत्वना जताई। इसके बाद उन्होंने हरियाणा सरकार से मांग की कि आरोपियों को गिरफ्तार कर परिवार को न्याय दिलाया जाए। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने मंगलवार को हरियाणा के



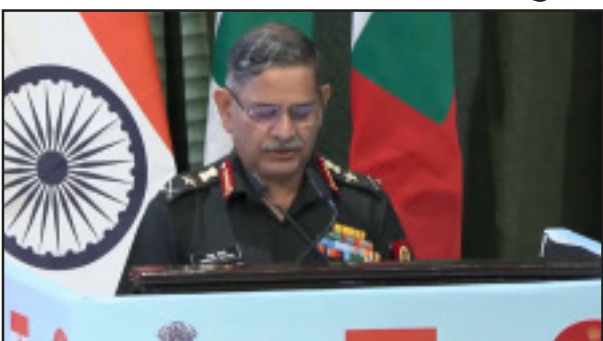
एडीजीपी वाई पूरण कुमार के परिवार से मुलाकात की। राहुल गांधी ने करीब 50 मिनट तक परिवार से बात की। दलितों को प्रताड़ित करना गलत इसके बाद पत्रकारों से बातचीत में राहुल

गांधी ने नायब सैनी सरकार पर निशाना साधा। राहुल गांधी ने मामले के आरोपी अधिकारियों को तुरंत अरेस्ट करने की मांग की है। उन्होंने कहा कि ये एक परिवार का मामला नहीं है। दलितों को प्रताड़ित करना गलत है। राहुल ने कहा कि मेरी पीएम और हरियाणा सीएम से अपील है कि दोनों बेटियों से किए वादे को पूरा करें। सरकार तमाशा बंद करे। सिर्फ एक परिवार का मामला नहीं है देश में करोड़ों दलित भाई-बहन हैं। उनको गलत मैसेज जा रहा है। मैसेज जा रहा है कि आप कितने भी सफल क्यों न हों, कितने भी ताकतवर क्यों न हों, कितने भी इंटेलिजेंट क्यों न हों।

शांति स्थापना मजबूत-प्रभावी बनी रहे, यूएनटीसीसी सम्मेलन में बोले सेना प्रमुख

● भारत को बताया सबका मित्र

नई दिल्ली,(एजेंसी)। संयुक्त राष्ट्र सैन्य योगदानकर्ता देशों (यूएनटीसीसी) के प्रमुखों के सम्मेलन को थल सेना प्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी ने संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि भारत शांति स्थापना में सबसे बड़े योगदानकर्ताओं में से एक है। भारत ने संयुक्त राष्ट्र के कुल 71 शांति अभियानों में से 51 अभियानों में लगभग तीन लाख पुरुषों और महिलाओं को भेजा है। नई दिल्ली में दो दिवसीय संयुक्त राष्ट्र सैन्य योगदानकर्ता देशों (यूएनटीसीसी) के प्रमुखों का सम्मेलन शुरू हो गया है। जिसकी मेजबानी भारतीय सेना कर रही है। इस अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में संयुक्त राष्ट्र शांति अभियानों में महत्वपूर्ण योगदान देने वाले 32 देशों के वरिष्ठ सैन्य अधिकारी एक साथ उपस्थित रहेंगे। यूएनटीसीसी सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य भविष्य

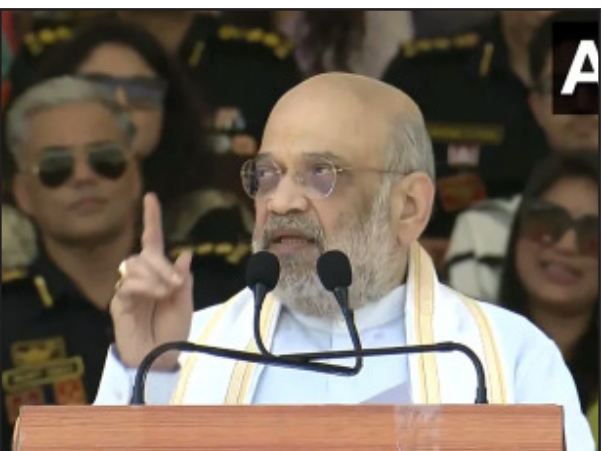


की शांति स्थापना के लिए एक साझा दृष्टिकोण विकसित करना और उभरते खतरों पर विचार-विमर्श करना है। थल सेना प्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी के प्रमुखों के सम्मेलन को संबोधित करते हुए मंगलवार (14 अक्तूबर) को थल सेना प्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी ने कहा, शांति स्थापना में सबसे बड़े योगदानकर्ताओं में से एक भारत ने संयुक्त राष्ट्र के कुल 71 शांति अभियानों में से 51 अभियानों में लगभग 3,00,000 पुरुषों और महिलाओं को भेजा है। हमारे सैनिकों ने जहां एक ओर अडिग

● आतंकवाद के खिलाफ एनसीजी का नया युग: अमित शाह

नयी दिल्ली,(एजेंसी)। अमित शाह ने एनएसजी के 41वें स्थापना दिवस पर आतंकवाद के खिलाफ चार दशकों की कठिन लड़ाई के लिए उनकी सराहना की, जिससे देश को सुरक्षा का संतोष मिलता है। उन्होंने हरियाणा के मानेसर में ८41 करोड़ की लागत से विशेष अभियान प्रशिक्षण केंद्र (एसओटीसी) का उद्घाटन किया, जो एनएसजी और राज्य पुलिस बलों को अत्याधुनिक प्रशिक्षण देगा, साथ ही अयोध्या में एक नए केंद्र की घोषणा की। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने मंगलवार को पिछले चार दशकों से आतंकवाद के खिलाफ एक कठिन लड़ाई लड़ने में राष्ट्रीय सुरक्षा गार्ड (एनएसजी) के प्रयासों की सराहना की। एनएसजी की कार्रवाई के प्रदर्शनों का उल्लेख करते हुए, शाह ने कहा कि इससे देश को संतुष्टि मिलती है

कि उसकी सुरक्षा और आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई सुरक्षित हाथों में है। शाह ने हरियाणा के मानेसर में राष्ट्रीय सुरक्षा गार्ड (एनएसजी) के 41वें स्थापना दिवस पर एक सभा को संबोधित करते हुए कहा कि सर्वत्र, सर्वोत्तम, सुरक्षा इन तीन सिद्धांतों के साथ और समर्पण, साहस और राष्ट्रभक्ति को अपनी पहचान बनाकर, एनएसजी ने चार दशकों तक इस देश में संगठित अपराध और आतंकवाद के खिलाफ एक कठिन लड़ाई लड़ी है। शाह ने कहा कि हम सभी ने अभी-अभी देखा है कि इस प्रदर्शन को देखने के बाद, देश का प्रत्येक नागरिक अपने दिल और दिमाग में इस संतुष्टि के साथ जा रहा है कि हम, हमारी सुरक्षा और आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई बहुत सुरक्षित हाथों में है। शाह ने कहा कि आज जिस विशेष अभियान प्रशिक्षण केंद्र



(एसओटीसी) का उद्घाटन किया गया, वह न केवल एनएसजी के लिए, बल्कि राज्य पुलिस बलों को प्रशिक्षित करने के लिए भी है। केंद्रीय गृह मंत्री ने आगे कहा कि मैं सभी राज्य पुलिस बलों को बताना चाहता हूँ कि आज जिस विशेष अभियान प्रशिक्षण केंद्र का उद्घाटन किया गया है, वह केवल एनएसजी के लिए ही नहीं, बल्कि आप सभी को प्रशिक्षित करने के लिए भी है। हम एनएसजी की भूमिका में बड़े बदलाव करने जा रहे हैं।

डब्ल्यूएचओ ने भारत में खराब गुणवत्ता वाले कफ सिरप के खिलाफ चेतावनी जारी की

नयी दिल्ली,(एजेंसी)। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भारत में पाए गए “खराब गुणवत्ता” वाले खांसी के तीन सिरप – कोल्ड्रिफ, रेस्पिफ्रेश टीआर और रीलाइफ के खिलाफ चेतावनी जारी की है। संगठन ने विश्वभर के राष्ट्रीय नियामक प्राधिकरणों से कहा है कि यदि ये सिरप उनके देश में पाए जाएं, तो तुरंत डब्ल्यूएचओ को इसकी सूचना दें। विश्व स्वास्थ्य संगठन



(डब्ल्यूएचओ) ने भारत में पाए गए “खराब गुणवत्ता” वाले खांसी के तीन सिरप – कोल्ड्रिफ, रेस्पिफ्रेश टीआर और रीलाइफ के खिलाफ चेतावनी जारी की है। संगठन ने विश्वभर के राष्ट्रीय नियामक प्राधिकरणों से कहा है कि यदि ये सिरप उनके देश में पाए जाएं, तो तुरंत डब्ल्यूएचओ को इसकी सूचना दें। डब्ल्यूएचओ ने स्वास्थ्य पेशेवरों को भी सलाह दी है कि वे इन खराब गुणवत्ता की दवाओं का पता लगाने तथा प्रतिकूल प्रभाव की किसी भी घटना की सूचना अपने राष्ट्रीय नियामक प्राधिकरणों या ‘नेशनल फार्माकोविजिलेंस सेंटर’ को दें। यह अलर्ट उस समय जारी किया गया है जब मध्य प्रदेश में कम से कम 22 बच्चों की कोल्ड्रिफ सिरप पीने के बाद संदिग्ध रूप से किडनी खराब होने के कारण मौत हो चुकी है। इसके अलावा राजस्थान में भी तीन बच्चों की मौत खांसी का सिरप पीने के बाद हुई है।

जब आरएसएस ने गांधी को नहीं छोड़ा तो मुझे क्या छोड़ेंगे: प्रियांक खरगे

बंगलूरु,(एजेंसी)। कर्नाटक के मंत्री प्रियांक खरगे ने आरोप लगाया है कि जब से उन्होंने सीएम को पत्र लिखकर आरएसएस की गतिविधियों को सरकारी स्कूलों, कॉलेजों और राज्य सरकार के मंदिरों से रोकने की मांग की है। तब से उन्हें लगातार धमकी भरे फोन आ रहे हैं। पढ़ें कांग्रेस नेता ने इसे लेकर और क्या-क्या कहा है... कर्नाटक में सरकारी जगहों पर आरएसएस की गतिविधियों पर प्रतिबंध लगाने का मुद्दा करने वाले कांग्रेस नेता और राज्य सरकार में मंत्री प्रियांक खरगे ने आरएसएस पर बड़ा आरोप लगाया है। सोशल मीडिया एक्स पर एक पोस्ट में उन्होंने बताया है कि पिछले दो दिनों से उन्हें लगातार धमकी भरे फोन आ रहे हैं। प्रियांक खरगे बोले— मैं न तो विचलित और न ही हैरान कांग्रेस नेता के अनुसार, शपिछले दो दिनों से मेरे फोन की घंटी बजती रही है। मुझे और मेरे परिवार को धमकियों, डराने-धमकाने और सबसे गंदी गालियों से भरे फोन आ रहे हैं, सिर्फ इसलिए क्योंकि मैंने सरकारी स्कूलों, कॉलेजों और सार्वजनिक संस्थानों में आरएसएस की गतिविधियों पर सवाल उठाने और उन्हें रोकने की हिम्मत की थी।



कार्यालय जिलाधिकारी, सोनभद्र (आबकारी विभाग)



सावधान !

अवैध शराब के सेवन से बचें!



सावधान !

अपील

आगामी त्योहार के दृष्टिगत जनसाधारण को सूचित किया जाता है कि अवैध अड्डों से बिकने वाली अवैध मदिरा का सेवन कदापि न करें, क्योंकि अवैध अड्डों से मिलने वाली मदिरा जहरीली हो सकती है। अपने परिवार की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए अधिकृत आबकारी टेके से ही बारकोड / ब्यू.आर. कोड एवं सील लगी मदिरा/शराब खरीदें। अवैध अड्डों पर महुए एवं अन्य माध्यम से बनी शराब किसी भी हालत में न खरीदे क्योंकि यह पूर्णतया नकली एवं जानलेवा है।

उक्त के अतिरिक्त यह भी सूचित किया जाता है कि विभिन्न प्रकार के समारोह, शादी विवाह, उत्सव व पार्टी आदि के आवोजन स्थल पर मदिरा उपयोग (परोसने) करने हेतु <https://excise.up.gov.in> पर रजिस्ट्रेशन कर समस्त औपचारिकताएँ पूर्ण करते हुए अकेजजनल बार अनुज्ञापन (एफ०एल०-11) प्राप्त किया जा सकता है। यदि किसी समारोह स्थल पर अथवा किसी व्यक्ति के कब्जे में प्रदेश के बाहर की मदिरा पायी जाती है, तो निम्नलिखित अधिकारियों के मोबाईल नम्बर पर तत्काल सूचना दें। सूचना देने वाले का नाम व पता गुप्त रखा जायेगा।

1. जिला आबकारी अधिकारी, सोनभद्र।	मो0नं0-9454465619
2. आबकारी निरीक्षक, क्षेत्र-1 राबर्ट्सगंज, सोनभद्र।	मो0नं0-8004165518
3. आबकारी निरीक्षक, क्षेत्र-2 दुदुडी, सोनभद्र।	मो0नं0-8423636665
4. आबकारी निरीक्षक, क्षेत्र-3 घोरावल, सोनभद्र।	मो0नं0-8800807279

उक्त के अतिरिक्त अवैध मदिरा के निर्माण/ बिक्री के सम्बन्ध में शिकायत विभागीय टोल फ्री नम्बर 14405 एवं व्हाट्स एप नम्बर 9454466019 पर की जा सकती है।

जिला आबकारी अधिकारी,
सोनभद्र

हर चुनौती का सामना साहस के साथ करो पत्रलेखा



इस दिन माता सिद्धिदात्री की पूजा की जाती है, जो ज्ञान, शक्ति और पूर्णता की प्रतीक मानी जाती हैं। इस अवसर पर हमने पत्रलेखा से बात की। 'करियर की शुरुआत में मुझे बहुत बार अस्वीकृति का सामना करना पड़ा। एक अभिनेता के रूप में आप हर ऑडिशन में अपना सब कुछ दे देते हैं। और जब चीजें नहीं होतीं, तो यह बहुत दुखद और व्यक्तिगत लगने लगता था। उस समय मैं खुद से कई सवाल पूछती थी... क्या मैं सही कर रही हूँ? क्या मैं योग्य हूँ? लेकिन मैं हमेशा याद रखती थी कि मैंने यह पेशा क्यों चुना... क्योंकि मुझे सच में कहानियाँ सुनाने से प्यार है। यही प्यार मेरा आधार बन गया। धीरे-धीरे अवसर आने लगे। आज पीछे मुड़कर

देखती हूँ, तो लगता है कि उस दौर ने मुझे धैर्यवान और मजबूत बनाया।' अपनी आवाज पर भरोसा करना जरूरी है 'फिल्म 'सिटीलाइट्स' के बाद मैं थोड़े समय के लिए अनिश्चित दौर में थी। इंडस्ट्री कभी-कभी आपको एक ही छवि में बांध देती है। मुझे इसे तोड़ने के लिए मेहनत करनी पड़ी। वह समय मेरे लिए एक टर्निंग पॉइंट था। इसने मुझे सिखाया कि दूसरों की राय से ज्यादा, अपनी खुद की आवाज पर भरोसा करना जरूरी है। इससे मुझे सही भूमिकाओं का इंतजार करने और उन किरदारों को न कहने का साहस मिला, जो मेरे लिए सही नहीं थे। मैंने सीखा कि अपनी असली पहचान को पहचानना और उसकी रक्षा करना ही असली ताकत है।' छोटे-छोटे पल मुझे अपने अंदर से जोड़ते हैं 'मैं अपनी दिनचर्या को सरल रखती हूँ। पढ़ाई, ध्यान या बस अपने साथ कुछ पल बिताना। ये छोटे-छोटे पल मुझे अपने अंदर से जोड़ते हैं। जब मैं खुद के साथ शांत बैठती हूँ, तो अपने विचारों और भावनाओं को महसूस कर पाती हूँ। तब मुझे अपनी असली पहचान और अपनी ताकत का अहसास होता है और बाकी सब शोर पीछे हट जाता है। इसके अलावा, मैं अपने पति, परिवार और करीबी दोस्तों की मदद लेती हूँ।' धैर्य और मेहनत का फल हमेशा मिलता है 'हालिया रिलीज फिल्म 'फुले' के बाद मुझे बहुत अच्छी और रोचक फिल्में मिल रही हैं। मैं जल्दी ही काम शुरू करने के लिए उत्साहित हूँ। यह मुझे याद दिलाता है कि धैर्य और मेहनत का फल हमेशा मिलता है, भले ही वह तुरंत दिखाई न दे।' कभी अपने अंदर की ताकत को कम मत आंकिए। जब भी आप असहाय महसूस करें, याद रखें कि सहनशीलता और धैर्य आपके अंदर ही हैं। नवरात्रि पर मां दुर्गा के साथ ही अपने अंदर की शक्ति और स्थिरता का भी जश्न मनाना चाहिए। अपनी ताकत को पहचानो और हर चुनौती का सामना साहस के साथ करो। अपने अंदर की शक्ति को पहचानो, आत्म-जागरूक बनो और जीवन में हर चुनौती का सामना साहस के साथ करो।' छोटे-छोटे पल देते हैं आत्मबल पत्रलेखा बताती हैं कि वे अपनी दिनचर्या को सरल रखती हैं। पढ़ना, ध्यान करना और खुद के साथ समय बिताना उन्हें अंदर से मजबूत बनाता है। वे कहती हैं, जब मैं खुद के साथ शांत बैठती हूँ तो अपने विचारों और भावनाओं को समझ पाती हूँ। उस समय मुझे अपनी असली ताकत का अहसास होता है और बाहरी शोर महत्वहीन हो जाता है। इसके अलावा, मेरे पति, परिवार और करीबी दोस्त हमेशा मेरा सहारा बने रहते हैं। हाल ही में पत्रलेखा की फिल्म 'फुले' रिलीज हुई, जिसके बाद उन्हें कई नए और रोचक प्रोजेक्ट्स ऑफर हुए हैं। वे मानती हैं कि यह उनकी मेहनत और धैर्य का परिणाम है। यह अनुभव मुझे याद दिलाता है कि धैर्य और मेहनत का फल हमेशा मिलता है। भले ही वह तुरंत न दिखे, लेकिन समय आने पर उसका परिणाम अवश्य मिलता है। महिलाओं के लिए खास संदेश नवरात्रि के अवसर पर पत्रलेखा ने सभी महिलाओं से अपील की कि वे अपनी आंतरिक शक्ति को पहचानें। उनका कहना है, कभी भी अपने अंदर की ताकत को कम मत आंकिए। जब भी आप असहाय महसूस करें, याद रखें कि सहनशीलता और धैर्य आपके भीतर ही हैं। नवरात्रि पर मां दुर्गा की पूजा करने के साथ-साथ हमें अपने अंदर की शक्ति और स्थिरता का भी जश्न मनाना चाहिए। हर चुनौती का सामना साहस के साथ करें और आत्म-जागरूक बनें।

'खुशी कुमारी गुप्ता' का ट्रांसफॉर्मेशन



सनाया ईरानी ने अपने करियर की शुरुआत यश राज की फिल्म शफनाह से 2006 में की थी सनाया ईरानी ने 2007 में सब टीवी के शो श्लेफ्ट राइट लेफ्ट से टीवी डेब्यू किया। इस शो में उन्होंने कैडेट समीरा श्रॉफ की भूमिका निभाई थी। एक्ट्रेस को इसके बाद कसम से, मिले जब हम तुम और राधा की बेटियां कुछ कर दिखाएंगी जैसे शोज में देखा गया। सनाया ने 2011 में श्रद्धा प्यार को क्या नाम दूं में खुशी कुमारी गुप्ता सिंह रायजादा की भूमिका निभाई। ये शो उनके करियर में मिल का पत्थर साबित हुआ। लोग उनके किरदार को आज भी याद करते हैं। सनाया ने 2015 में डांस रिऐलिटी शो शकलक दिखला जा 88 में भी पार्टिसिपेट किया। इस सीजन की पहली रनर अप सनाया और उनके कोरियोग्राफर जय थे। सनाया ने 2017 में पति मोहित

सहगल के संग डांस रिऐलिटी शो शनक बलिए सीजन 88 में हिस्सा लिया। शो में इस जोड़ी को लोगों ने काफी पसंद किया। मोहित और सनाया इस सीजन के सेकंड रनर अप बने थे। 2019 में सनाया को विक्रम भट्ट की डायरेक्शन में बनी हॉरर फिल्म श्दोस्टर् में लीड रोल में देखा गया था। इस फिल्म में सनाया ने सिमरन सिंह की भूमिका निभाई थी। 2020 में सनाया रोमांटिक-कॉमेडी शॉर्ट फिल्म श्वेद एंड आर्या में आर्या की भूमिका निभाई थी। सनाया 2007 से 2019 तक एक्टिंग की दुनिया में काफी एक्टिव रहीं। अब एक्ट्रेस का जबरदस्त ट्रांसफॉर्मेशन देखने को मिलता है। सनाया पिछले काफी वक्त से किसी प्रोजेक्ट में नजर नहीं आई हैं। हालांकि, वो सोशल मीडिया पर खासा एक्टिव रहती हैं। सनाया ईरानी के इंस्टाग्राम पर 3.2 मिलियन फॉलोवर्स हैं।



कॉमेडियन समय रैना ने हाल ही में सोशल मीडिया पर क्रिकेटर युजवेंद्र चहल के साथ एक वीडियो कॉल का स्क्रीनशॉट शेयर किया, जिसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, लव यू माई शुगर डैडी। इस पोस्ट में उन्होंने चहल को टैग भी किया था। यह पोस्ट सोशल मीडिया पर वायरल हो गई और यूजर्स का मानना है कि समय रैना ने इस पोस्ट के जरिए चहल की एक्स-वाइफ और कोरियोग्राफर धनश्री वर्मा पर तंज कसा है। हालांकि, इसके कुछ ही समय बाद धनश्री वर्मा ने भी अपने इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक डॉगी की फोटो शेयर की। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, डॉट वरी गाइज मेरी मम्मा का अच्छा रश्मयश ही चल रहा है। इसके



कौन हैं अंशुल गर्ग- 'एक दीवाने की दीवानियत' के लगातार म्यूजिकल हिट्स के पीछे का नाम

अगर कोई फिल्म अपनी रिलीज से पहले ही एक म्यूजिकल सनसनी बन चुकी है, तो वह है 'एक दीवाने की दीवानियत'। मिलाप मिलन जवेरी के निर्देशन में बनी इस रोमांटिक ड्रामा फिल्म ने अब तक चार लगातार हिट गाने दिए हैं, जो किसी भी फिल्म के रिलीज से पहले बहुत कम देखने को मिलता है। और इस शानदार सफलता के केंद्र में हैं अंशुल गर्ग, जो इस फिल्म के साथ बतौर फिल्म प्रोड्यूसर अपना डेब्यू कर रहे हैं। उन्होंने अपनी नई कंपनी देसी मूवीज फैक्टरी के बैनर तले इस फिल्म का निर्माण किया है। बहुत से लोगों के लिए अंशुल गर्ग किसी पहचान के मोहताज नहीं हैं। देसी म्यूजिक फैक्ट्री और प्ले डीएमएफ के संस्थापक के रूप में वे पहले ही भारत के स्वतंत्र संगीत जगत को नई दिशा दे चुके हैं। उन्होंने देश को पिछले कुछ वर्षों में कई सुपरहिट पॉप गाने दिए हैं। मेलोडी को पहचानने की उनकी गहरी समझ और टैलेंट खोजने की उनकी क्षमता ने उन्हें म्यूजिक इंडस्ट्री का एक अहम नाम बना दिया है। अब उन्होंने म्यूजिक की दुनिया से सिनेमा की ओर कदम बढ़ाया है कृ और उनका पहला फिल्मी प्रोडक्शन पहले से ही एक म्यूजिकल ब्लॉकबस्टर साबित हो रहा है। फिल्म के साउंडट्रैक की शुरुआत इसके टाइटल ट्रैक "दीवानियत" से हुई, जिसे विशाल मिश्रा ने गाया है। अपनी खूबसूरत धुन और दिल को छू लेने वाले बोलों की वजह से यह गाना तुरंत लोगों के दिलों में बस गया। इस गाने ने फिल्म के मूड को सेट कर दिया एक ऐसी कहानी का वादा करते हुए जिसमें प्यार, जुनून और दीवानगी सब कुछ है, और जिसे संगीत ने और भी गहराई दी है। दूसरा गाना "बोल कपफारा क्या होगा", नेहा कक्कड़ और फरहान साबरी की आवाज में, टूटे दिल की भावनाओं को सामने लाता है। रेमो डिस्जूजा द्वारा कोरियोग्राफ किया गया यह गीत अपने भव्य विजुअल्स और सोनम बाजवा व हर्षवर्धन राणे के गहरे अभिनय की वजह से खूब सराहा गया। तीसरा गाना "मेरा हुआ" एक बिल्कुल अलग एहसास लेकर आया यह गाना प्यार और तड़प का कोमल, आत्मीय और सुकून देने वाला रूप दिखाता है। इसे अंकुर आर. पाठक ने गाया और कंपोज किया है, जबकि इसके बोल सचिन उर्मतोश ने लिखे हैं। इस गीत ने फिल्म के संगीत को और भी विविध और समृद्ध बना दिया है। अब दर्शकों का उत्साह चौथे गाने "दिल दिल दिल" के लिए चरम पर है, जो कल रिलीज होने जा रहा है। इसे सुनिधि। चौहान और संदीप जहान ने गाया है, इसके बोल सिद्धांत कौशल ने लिखे हैं और संगीत अनु मलिक ने तैयार किया है। यह गाना जोश, रोमांस और सिनेमा की ऊर्जा का बेहतरीन संगम होने वाला है कृ और यह इस एल्बम को और भी ऊँचाई पर ले जाने की पूरी क्षमता रखता है। अंशुल गर्ग द्वारा प्रोड्यूस और राघव शर्मा द्वारा को-प्रोड्यूस की गई इस फिल्म में हर्षवर्धन राण और सोनम बाजवा मुख्य भूमिकाओं में हैं। फिल्म का संगीत इन दिनों पूरे इंडस्ट्री में चर्चा का विषय बना हुआ है। इसे इस बात के लिए भी सराहा जा रहा है कि इसने उस पुराने बॉलीवुड दौर को फिर से जीवित कर दिया है, जब फिल्मों की कहानी और भावनाएँ संगीत के सहारे आगे बढ़ती थीं। अंशुल गर्ग के लिए फिल्मों की ओर यह कदम कोई योजनाबद्ध बिजनेस मूव नहीं था, बल्कि उनके रचनात्मक सफर की स्वाभाविक अगली कड़ी थी। उन्होंने पहले ही भारत के सबसे सफल स्वतंत्र संगीत ब्रांडों में से एक बनाया है, और अब सिनेमा को उन्होंने अपनी कहानी कहने के अगले मंच के रूप में चुना है। 'एक दीवाने की दीवानियत' के जरिए उन्होंने न सिर्फ फिल्मों की दुनिया में कदम रखा है, बल्कि यह भी साबित किया है कि संगीत आधारित कहानियाँ आज भी दर्शकों के दिलों पर राज कर सकती हैं। इस दिवाली, 21 अक्टूबर 2025 को रिलीज होने जा रही 'एक दीवाने की दीवानियत' को इस साल की सबसे चर्चित रोमांटिक फिल्मों में से एक माना जा रहा है कृ और अंशुल गर्ग का यह सपना डेब्यू अब एक शानदार और यादगार म्यूजिकल फिनोमेनन बन चुका है।





कब्ज आजकल बहुत आम समस्या है, और इसका मुख्य कारण है—गलत खानपान, पानी की कमी और तनाव। अगर समय पर ध्यान न दिया जाए तो यह गैस, सिरदर्द, पेट दर्द और बवासीर जैसी बीमारियों का कारण बन सकती है। अगर आप भी लंबे समय से इस समस्या से परेशान हैं तो दवाइयां नहीं रोटी के सहारे आप आराम पा सकते हैं। जी, हां कब्ज दूर करने के लिए अजवाइन और ओट्स को आटे के साथ मिलाने से आपकी सारी समस्या हल हो जाएगी।

इस तरह तैयार करें फाइबर युक्त आटा

अजवाइन और ओट्स (जई) दोनों ही कब्ज दूर करने में बहुत असरदार माने जाते हैं। जब इन्हें गेहूं के आटे में मिलाकर रोटी बनाई जाती है तो यह रोजमर्रा के खाने में आसानी से शामिल हो जाते हैं और लंबे समय तक पेट की समस्याओं से राहत मिलती है। इसके लिए 1 किलो गेहूं के आटे में 2 बड़े चम्मच अजवाइन पाउडर 1 कप पिसे हुए ओट्स मिलाएं। इस आटे से रोज की रोटियां बनाएं। चाहें तो इसमें थोड़ा अलसी का पाउडर भी मिला सकते हैं, यह कब्ज और पेट की समस्याओं में और ज्यादा फायदेमंद होगा।

अजवाइन के फायदे

पाचन शक्ति बढ़ाती है और पेट की गैस, एसिडिटी व अपच से राहत देती है। आंतों की गति को सही रखती है, जिससे मल आसानी से साफ होता है। अजवाइन में थाइमोल नामक तत्व होता है, जो पेट में बनने वाली गैस को रोकता है और पेट दर्द में आराम देता है।

ओट्स के फायदे

ओट्स में घुलनशील और अघुलनशील फाइबर भरपूर होता है। यह मल को नरम बनाकर कब्ज दूर करने में मदद करता है। आंतों की सफाई करता है और पेट हल्का रखता है। इससे एसिडिटी, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर जैसी समस्याओं से भी आराम मिलता है।



आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों को अक्सर शरीर के लिए सुरक्षित और प्राकृतिक माना जाता है, लेकिन विशेषज्ञ मानते हैं कि हर जड़ी-बूटी सभी के लिए फायदेमंद नहीं होती। हाल ही में एक हिपैटोलॉजिस्ट (लीवर विशेषज्ञ) ने बताया कि कुछ जड़ी-बूटियां लीवर के लिए बेहद खतरनाक हो सकती हैं। खासकर 'गिलोय' जिसे आमतौर पर गुडुची या अमृता कहा जाता है, लंबे समय तक और ज्यादा मात्रा में लेने पर लीवर को नुकसान पहुंचा सकती है।

क्यों खतरनाक है गिलोय?

गिलोय में अल्कलॉइड्स और बायोएक्टिव कंपाउंड्स होते हैं,



आंखें केवल देखने का साधन नहीं हैं, बल्कि शरीर का दर्पण भी हैं। इनसे हमारी खुशी, गम और गुस्सा झलकता है। यही नहीं, आंखें कई बीमारियों के शुरुआती संकेत भी देती हैं। उन्हीं में से एक है हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप), जिसे 'साइलेंट किलर' कहा जाता है। शुरुआत में इसके लक्षण स्पष्ट नहीं होते और यह शरीर को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि इसकी शुरुआती चेतावनी हमारी आंखें दे सकती हैं।

आंखों में दिखती हैं शरीर की रक्त नलिकाएं

आधुनिक विज्ञान और आयुर्वेद दोनों ही कहते हैं कि आंखें शरीर का आईना होती हैं। इनकी बनावट ऐसी है कि इनमें मौजूद नाजुक रक्त नलिकाएं सीधे दिखाई देती हैं। जब शरीर में ब्लड प्रेशर बढ़ता है, तो सबसे पहले असर इन्हीं पतली नलिकाओं पर पड़ता है। यह बदलाव बहुत सूक्ष्म होता है और अक्सर महसूस नहीं होता। इसलिए, शुरुआत में हाई ब्लड प्रेशर का पता केवल आंखों की जांच के जरिए लगाया जा सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर से रेटिना को नुकसान

जो इम्यून सिस्टम को बहुत ज्यादा एक्टिव कर देते हैं। ज्यादा मात्रा में सेवन करने पर यह शरीर में ऑटोइम्यून रिएक्शन पैदा कर सकती है, जिससे लीवर पर सूजन हो जाती है। कई केस रिपोर्ट्स में पाया गया है कि गिलोय के लंबे सेवन से लीवर फेलियर तक की स्थिति आ सकती है।

ध्यान रखने योग्य बातें

गिलोय या किसी भी हर्बल दवा का इस्तेमाल डॉक्टर या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के बिना न करें। 'नेचुरल' होने का मतलब यह नहीं कि वह हर किसी के लिए सुरक्षित है। जिन लोगों को पहले से लीवर की समस्या है, उन्हें गिलोय से दूर



लंबे समय तक हाई ब्लड प्रेशर बने रहने पर आंखों की रेटिना को गंभीर नुकसान हो सकता है। इस स्थिति को हाइपरटेंसिव रेटिनोपैथी कहा जाता है। शुरुआत में आंखों की नाजुक रक्त नलिकाएं मोटी और सख्त हो जाती हैं, जिससे उनमें लचीलापन कम हो जाता है। समय के साथ दृष्टि धुंधली होने लगती है और अगर समय पर इलाज न मिले, तो अचानक दृष्टि पूरी तरह से समाप्त भी हो सकती है।

रेटिना की धमनी ब्लॉक होना

कई बार ब्लड प्रेशर इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि आंखों के अंदर खून और तरल पदार्थ का रिसाव शुरू हो जाता है, जिससे आंखों में सूजन आ जाती है। यह स्थिति और गंभीर तब हो जाती है जब रेटिना की मुख्य धमनी या नस पूरी तरह से ब्लॉक हो जाती है। ऐसे में मरीज को अचानक दिखना बंद हो सकता है। यह एक मेडिकल

रहना चाहिए। विशेषज्ञ कहते हैं कि— "अगर आप हेल्दी लीवर चाहते हैं, तो किसी भी हर्बल दवा को लंबी अवधि तक बिना मेडिकल गाइडेंस के न लें। गिलोय का सही डोज और सही समय ही इसे फायदेमंद बनाता है, वरना यह नुकसान भी कर सकती है।



इमरजेंसी होती है और इसमें तुरंत डॉक्टर से जांच और इलाज कराना बेहद जरूरी है।

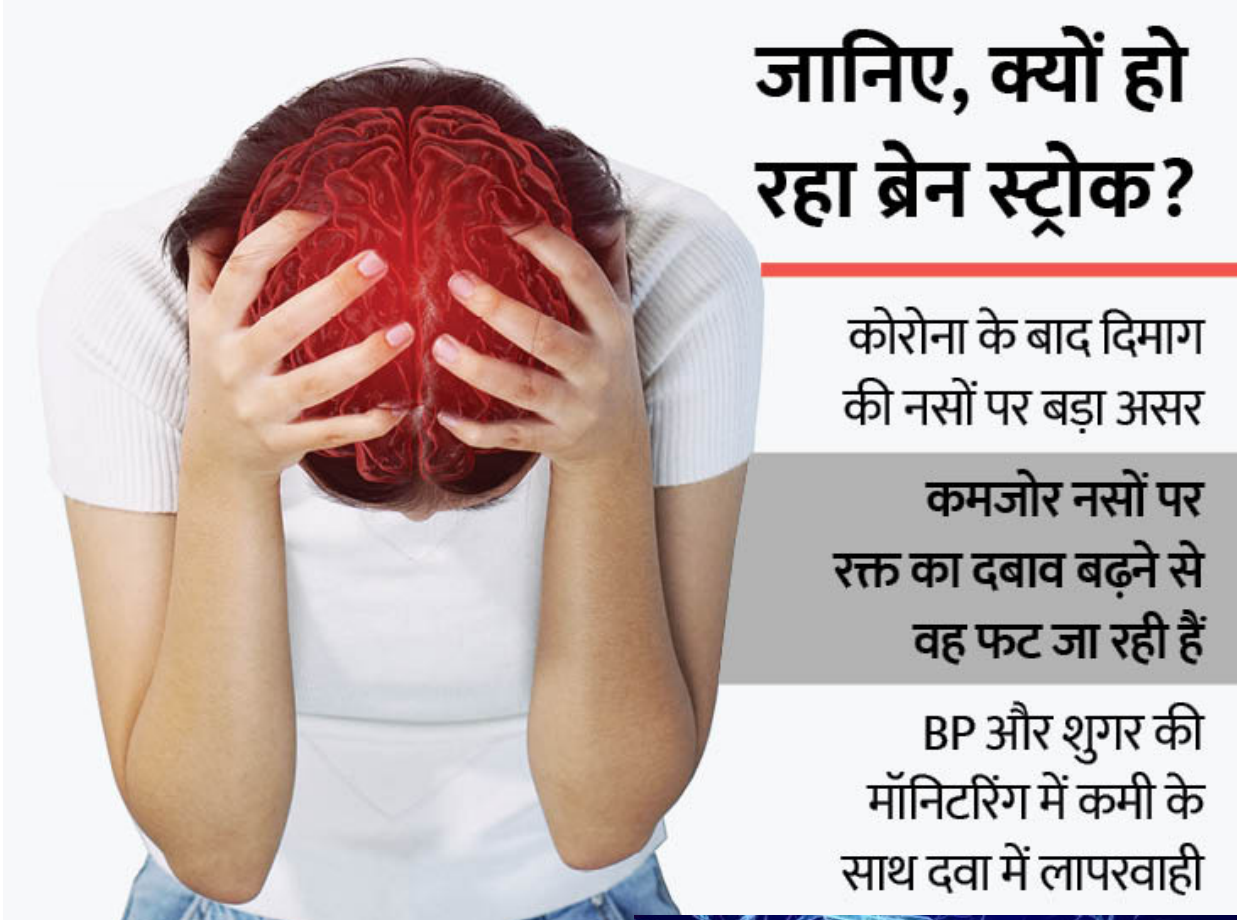
आयुर्वेद के अनुसार

आंखें वात, पित्त और कफ तीनों दोषों के संतुलन को दर्शाती हैं।

हाई बीपी को वात दोष का असंतुलन माना जाता है।

आंखों में जलन, भारीपन और धुंधलापन इसके शुरुआती संकेत हैं।

इसलिए जिन्हें ब्लड प्रेशर की समस्या है उन्हें साल में कम से कम एक बार रेटिना की जांच जरूर करवानी चाहिए। आंखें केवल भावनाओं का दर्पण नहीं हैं, बल्कि कई गंभीर बीमारियों का पहला संकेत भी देती हैं। हाई ब्लड प्रेशर को समय रहते पकड़ने और गंभीर नुकसान से बचने के लिए नियमित आंखों की जांच बेहद जरूरी है।



ब्रेन स्ट्रोक (मस्तिष्क का आघात) एक जानलेवा स्थिति है। जब मस्तिष्क की कोई नस ब्लॉक हो जाती है तो दिमाग को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिससे ब्रेन स्ट्रोक होता है। अगर समय पर इलाज न मिले, तो गंभीर परिणाम हो सकते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बड़े ब्रेन अटैक से पहले हल्का ब्रेन स्ट्रोक या मिनी स्ट्रोक भी हो सकता है? इसे ट्रांसिएंट इस्केमिक अटैक भी कहते हैं।

मिनी ब्रेन स्ट्रोक क्या है?

मिनी ब्रेन स्ट्रोक दिमाग की किसी नस के ब्लॉक होने से होता है। इसकी वजह से दिमाग को ऑक्सीजन मिलना बंद हो जाता है, लेकिन यह नुकसान स्थायी नहीं होता। सामान्यतः 24 घंटे के अंदर यह अपने आप ठीक हो जाता है। हालांकि लक्षण हल्के होते हैं, लेकिन इन्हें हल्के में लेना सिर्फ खतरनाक हो सकता है। इसलिए समय रहते डॉक्टर से सलाह लेना बेहद जरूरी है।

कोरोना के बाद दिमाग की नसों पर बड़ा असर

कमजोर नसों पर रक्त का दबाव बढ़ने से वह फट जा रही हैं

BP और शुगर की मॉनिटरिंग में कमी के साथ दवा में लापरवाही



