

1.29 करोड़ महिलाओं को हर महीने 1250 नहीं 3 हजार रुपए मिलेंगे, सोजना के 'जनक' का ऐलान



भोपाल, 14 मई (एजेंसियां)। मध्य प्रदेश में लाडली बहन योजना के तहत हर पात्र महिला को 1250 की बजाय तीन हजार रुपये मिलेंगे। इस योजना की शुरुआत करने वाले शिवराज सिंह चौहान ने खुद यह बात कही है। शिवराज सिंह चौहान ने मध्य प्रदेश का मुख्यमंत्री रहते हुए यह योजना शुरू की थी। 2023 में हुए विधानसभा चुनाव में मध्य प्रदेश में एक बार फिर बीजेपी की सरकार बनाने में इस योजना की लाभार्थियों का अहम योगदान था। हालांकि, चुनाव के बाद शिवराज सिंह मुख्यमंत्री नहीं रहे। जीत के बावजूद उनकी जगह मोहन यादव का नया मुख्यमंत्री बनाया गया। हालांकि, यह योजना अभी भी जारी है और पात्र महिलाओं को हर महीने 1250 रुपये दिए जाते हैं। शिवराज सिंह चौहान मध्य प्रदेश की विदिशा लोकसभा सीट से बीजेपी उम्मीदवार हैं। उन्होंने पश्चिम बंगाल के मैदिनीपुर में चुनावी सभा को संबोधित करते हुए कहा मैं चार बार मध्य प्रदेश का मुख्यमंत्री रहा हूं। प्रदेश में एक करोड़ से ज्यादा बहनों के खातों में अभी हम 1250 रुपए हर महीने डाल रहे हैं। हम लगातार इस राशि को बढ़ा रहे हैं। इसे बढ़ाते हुए तीन हजार रुपए महीना तक ले जाने वाले हैं।

क्या है हकीकत?

शिवराज सिंह चौहान ने 2023 में इस योजना की शुरुआत की थी और उसी समय वह कहते थे कि एक दिन लाडली बहनों को मिलने वाली राशि को बढ़ाकर 3000 तक ले जाएंगे। हालांकि, शिवराज अब राज्य के मुख्यमंत्री नहीं हैं और उनके पास ऐसा कोई अधिकार नहीं है। वहीं, राज्य के मुख्यमंत्री मोहन यादव की तरफ से इस बारे में कोई जानकारी नहीं दी है।

लोगों को बताइए, 10 साल में सबसे अमीर प्रत्याशी कैसे बन गए मनोज तिवारी, कन्हैया कुमार का हमला



A photograph of a man with a beard, wearing a red turban and orange marigold garlands around his neck. He is smiling and speaking into two white microphones. The background is blurred, showing other people.

नीतीश कुमार पर तेजस्वी यादव का बड़ा बयान

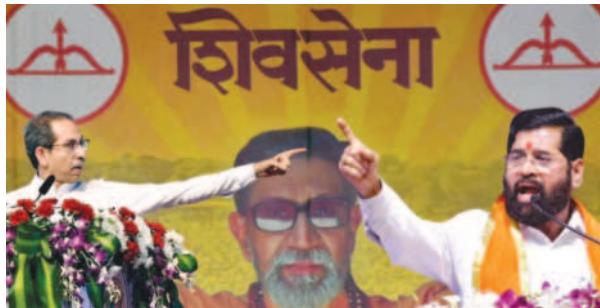
**बोले- उनके निर्देश पर ही बीजेपी से लड़ रहा
हूँ: बिहार में सियासी हलचल तेज**

पटना, 14 मई (एजेसियां)। बिहार के पूर्व डिप्टी सीएम तेजस्वी यादव ने सीएम नीतीश कुमार को लेकर बड़ा बयान दिया है, जिससे बिहार में सियासी हलचल तेज हो गयी है। दरअसल तेजस्वी यादव ने नीतीश कुमार को लेकर बड़ा खुलासा करते हुए कहा है कि वह आज भी उनके साथ हैं और उनका आशीर्वाद उन्हें प्राप्त है। तेजस्वी यादव ने कहा कि नीतीश कुमार जी ने उन्हें कहा था कि बीजेपी 2014 में आई और 2024 में जाएगी। नीतीश जी भी यही चाहते हैं और हम उन्हीं के अनुसार काम कर रहे हैं। तेजस्वी यादव ने कहा कि आज भी उनके साथ हैं। नीतीश जी का आशीर्वाद उन्हें प्राप्त है। उनके आशीर्वाद से ही हम बीजेपी को 2024 में सत्ता से उखाड़ फेंकेंगे। हम उनके निर्वश पर ही काम कर रहे हैं। तेजस्वी यादव के इस बयान से बिहार में सियासी हलचल तेज है। वहीं आरक्षण के मुद्दे को लेकर आज एक बार फिर से तेजस्वी यादव ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर निशाना साधा है। तेजस्वी ने कहा कि वो लोग पिछले 10 सालों से सत्ता में हैं। वहीं तेजस्वी यादव ने कांग्रेस पर भी निशाना साधते हुए कहा कि वो लोग भी इतने वर्ष सरकार में थे।

**चुनावों के बीच बुरे फंसे चरणजीत सिंह चन्नी !
पुंछ आतंकी हमले को बताया था ‘चुनावी रट्ट’**



कौन-सी शिवसेना से हो? विरासत बनाम विचार की जंग फिर भी परेशान! 20 को मुंबई करेगी फैसला कौन है 'गदार'



मुबई, 14 मई (एजेंसियां)। हाल ही में शिवसेना (उद्धव गुट) की राज्यसभा सदस्य प्रियंका चतुर्वेदी ने मुंबई के उपनगर घाटकोपर में अपनी पार्टी का प्रचार करते हुए महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे पर हमला बोल दिया। उन्होंने दीवार फ़िल्म के एक डायलाग की तर्ज पर मुख्यमंत्री के सांसद पुत्र श्रीकांत शिंदे का नाम लेते हुए कहा - श्रीकांत शिंदे को अपने माथे पर लिखवाना चाहिए कि, 'मेरा बाप गद्दार है'। उन्होंने जून 2022 में शिवसेना के विभाजन की याद दिलाते हुए मुख्यमंत्री से सवाल किया कि 'आप कौन हैं एकनाथ शिंदे ? आप क्या हैं एकनाथ शिंदे ? आप एक गद्दार के अलावा कुछ नहीं हैं'।

प्रियंका चतुर्वेदी पहली नेता नहीं है एकनाथ शिंदे एवं उनके साथियों को गद्दार कहने वाली। उन्हीं की पार्टी के उनसे बड़े नेता संजय राउत, उद्धव ठाकरे और आदित्य ठाकरे शिवसेना से बागवत करने वाली टीम शिंदे को लगातार गद्दार कहते रहे हैं। '50 खोखे (करोड़), ओके ओके' कहकर चिढ़ाते और अपमानित

करते रहे हैं। अब चुनाव के दिनों में यह सिलसिला और तेज हो गया है, क्योंकि शिवसेना (उद्धव गुट) को लगता है कि शिवसेना (शिंदे गुट) को गद्दार सिद्ध करके ही मुंबई और ठाणे के मराठी मानुष की सहानुभूति हासिल की जा सकती है। खासतौर से मुंबई और ठाणे की उन पांच सीटों पर, जहां उसका सीधा मुकाबला शिवसेना शिंदे गुट से हो रहा है। करीब दो साल पहले शिवसेना में हुए विभाजन के बाद से ही शिवसेना के दोनों गुटों द्वारा दो अलग-अलग विचार प्रचारित किए जा रहे हैं। उद्धव गुट बागी एकनाथ शिंदे को 'गद्दार' बताकर मराठीभाषियों की सहानुभूति एवं वोट हासिल करना चाहता है, तो शिंदे गुट स्व। बालासाहब ठाकरे

की वैचारिक विरासत को आगे बढ़ाने का दावा कर रहा है। जैसे जैसे मुंबई और ठाणे में मतदान की तिथि नजदीक आ रही है दोनों गुटों के एक-दूसरे पर हमते भी तेज होते जा रहे हैं।

विचारधारा पर दावा

बगावत के कुछ दिन बाद तब ठाकरे परिवार पर व्यक्तिगत इटिपणियां करने से बचने वाले एकनाथ शिंदे ने 2022 के दशहरा रैली से ही उद्धव पर खुलकर हमला बोलना शुरू कर दिया था। वह 2019 वें विधानसभा चुनाव की यात्रा दिलाते हुए कहते हैं कि वह चुनाव तब की अविभाजित शिवसेना ने भाजपा से गठबंधन करके लड़ा और चुनाव परिणाम आते ही सिर्फ मुख्यमंत्री पद वे

लिए उद्धव ठाकरे अपनी 25 साल पुरानी वैचारिक सहयोगी भाजपा से गद्दीरी करके कांग्रेस में जा बैठे इसलिए गद्दार वह हैं, ना कि हम शिंदे यह भी बार-बार याद दिलाते हैं कि बालासाहब ठाकरे ने जिन विचारों को लेकर शिवसेना की स्थापना की और हिंदुत्व के जिन विचारों के साथ आगे बढ़ते रहे उद्धव ठाकरे ने हिंदुत्व की उस विचारधारा को तिलोजलि दे दिया है। उनके असली विचारों को लेकर तो हम ही आगे बढ़ रहे हैं संयोग से शिंदे के इस दावे को उनके पक्ष में आए चुनाव आयोग एवं विधानसभा अध्यक्ष के फैसलों ने भी पुष्टि ही की है। इन दोनों फैसलों में शिवसेना के नाम एवं चुनाव चिह्न पर शिंदे गुट के ही अधिकार प्रदान किया गया है 'नकली शिवसेना'।

अब तो प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी अपनी महाराष्ट्र की रैलियों में उद्धव ठाकरे की शिवसेना के 'नकली शिवसेना' कहकर संबोधित करते सुनाई देते हैं जबकि प्रदेश भाजपा के नेता शिवसेना में विभाजन के बाद से ही यह कहकर खुद को इस विवाद-

से अलग रखते आए हैं कि शिवसेना में हुई बगावत से उनका कोई मतलब नहीं है। उन्होंने तो बगावत के बाद एकनाथ शिंदे के साथ मिलकर राज्य में नई सरकार बनवाने की पहल की थी। अब जिस प्रकार दोनों शिवसेनाओं के नेता एक-टूसे को गद्दार बता रहे हैं, उसी प्रकार इन नेताओं के समर्थक एवं शिवसैनिक भी वैचारिक तौर पर बंटे दिखाई दे रहे हैं। जो लोग 2019 के विधानसभा चुनाव के बाद उद्घव ठाकरे के कांग्रेस और राकांपा के साथ जाकर सरकार बनाने को गलत मानते हैं, ऐसा वैचारिक आधार रखने वाले लोग आज शिंदे के साथ खड़े दिखाई दे रहे हैं, लेकिन जिनकी आस्था हर हाल में ‘ठाकरे परिवार’ के साथ है, वे उद्घव के साथ दिख रहे हैं।

मुंबई करेगी फैसला!

हालांकि, इनमें भी कुछ लोग अनिन्य की स्थिति में हैं। इनको प्रभावित करने की जिम्मेदारी मनसे प्रमुख राज ठाकरे की है, जो राजग संग है। हालांकि, इस बात का फैसला तो 20 मई को मुंबईवासी ही करेंगे कि ‘गद्दार’ कौन है।

दिल्ली के कई हॉस्पिटलों में बम की सूचना से मचा हड़कंप, पुलिस-प्रशासन अलर्ट



बुराड़ी के अस्पताल और संजय गांधी अस्पताल में भी धमकी वाला ईमेल मिला था। जिसके बाद दोनों अस्पतालों में सच्च ऑपरेशन चलाया गया था। अस्पतालों को धमकी भरा ईमेल मिलने के बाद मौके पर पुलिस, दमकल विभाग और सिविक एजेंसियां, बम और डॉग स्क्रॉड की मदद से सच्च ऑपरेशन में जुट गई थीं। हालांकि अस्पताल परिसर से कोई भी संदिग्ध चीज नहीं मिली थी। इससे पहले स्कूलों को बस से उड़ाने की धमकी का ईमेल आया था। हालांकि, किसी भी स्कूल में कोई भी विस्फोटक पदार्थ नहीं मिला था। सुरक्षा बलों की मदद से सभी स्कूलों का खाली कराया गया था और बच्चों का सुरक्षित घर पहुंचाया गया था। इसके बाद मैल करने वाले पते की जांच

**एक शहर, तीन रेट; रियाल रेट के फर्क से हाजियों
को लगेगा 5 करोड़ से ज्यादा का फटका**

भोपाल, 14 मई (एजेंसियां)। प्रदेश के हाजियों का पहला जत्था इंदौर से रुखसत हो गया है। बाकी की रवानगी की तैयारियां चल रही हैं। ऐसे में राजधानी भोपाल में उपलब्ध कराए जा रहे सऊदी रियाल के रेट में भिन्नता हाजियों को बड़ा झटका देने वाली है। जहां सरकारी बैंक से मिल रहे रियाल के रेट अलग हैं, वहां निजी बैंक कुछ अलग रेट पर रियाल उपलब्ध करवा रहा है। जबकि निजी चेंजर ने अपने अलग ही रेट तय कर रखे हैं। जानकारी के मुताबिक हज 2024 पर जाने वाले हाजियों को सऊदी अरब की करेंसी उपलब्ध कराने के लिए स्टेट बैंक ऑफ ईंडिया को पाबंद किया है। इसके साथ ही निजी बैंक बॉम्बे मैक्टाइल से भी भारतीय मदा को

रियाल में कन्वर्ट किया जा रहा है। इसके अलावा कुछ निजी चेंजर के पास भी यह सुविधा मौजूद है। सूत्रों के मुताबिक स्टेट बैंक ऑफ ईंडिया एक सऊदी रियाल के बदले 22.90 रुपये चार्ज किए जा रहे हैं। इसके विपरीत निजी बैंक बॉम्बे मैक्टाइल रियाल 22.175 रुपये में मुहैया करवा रहा है। जानकारी के मुताबिक प्रदेश से इस साल करीब 7 हजार हाजी सऊदी अरब जाएंगे।

प्रत्येक हाजी को 2100 रियाल साथ ले जाने की अनुमति दी गई है। इस लिहाज से प्रदेश के हाजी करीब 14 करोड़ 70 लाख रुपए के बदले रियाल लेने वाले हैं। इसी तरह देशभर से इस साल करीब 1 लाख 78 हजार लोग हज सफर पर जाएंगे।

खेत में बने मकान में डेढ़ साल से कैद महिला को पुलिस ने छुड़ाया, हमीदिया अस्पताल में किया भर्ती



भोपाल, 14 मई (एजेंसियां)। राजधानी भोपाल के बरखेड़ा पठानी के समीप लहारपुर में एक खेत में बने मकान में ढंड साल से कैद एक महिला का पुलिस ने रेस्क्यू कर अस्पताल पहुंचाया है। कमरे में कैद महिला भूख और प्यास से बेहाल थी। कई दिनों तक भोजन नहीं करने से महिला काफी कमजोर हो चुकी थी। सचना मिलने पर गोविंदपरा पुलिस ने सामाजिक संस्था लनारायण आनंदम क्लब समाजसेवियों के साथ मिल महिला का रेस्क्यू किया। इबाद उसे हमीदिया अस्पताल भर्ती कराया गया है। महिला परिजनों की काउंसिलिंग करा उन्हें महिला की देखभाल व की समझाइश दी गई गोविंदपुरा थाने की सहायक निरीक्षक (कार्यवाहक) ट्रॉफी

पटेल ने बताया कि उन्हें जेजे बोर्ड के सदस्य डॉ. कृषांशंकर चौधे ने फोन के माध्यम से पुलिस को सूचना दी। उन्होंने बताया कि बरखेंडा पठानी स्थित लहारपुर में एक खेत में बने मकान में महिला को कैद कर रखा गया है। पुलिस की टीम सामाजिक संस्था लक्ष्मीनारायण आनंदम क्लब के सदस्य मोहन सोनी और डॉ. जीशान, अयान खान, समाजसेवी मानकीदेवी और सुलक्ष्णा यादव के साथ मौके पर पहुंची। रेस्क्यू टीम जब महिला के समीप पहुंची तो महिला काफी उग्र हो गई। काफी मशक्कत के बाद महिला को कमरे से बाहर निकाला गया। **कई दिनों से भूखी थी महिला** रेस्क्यू टीम ने जब महिला को कमरे से बाहर निकाला तो भूखी होने की वजह से वह काफी कमजोर थी। उसका वजन काफी कम था। उसने कई दिनों से नहाया भी नहीं था। रेस्क्यू टीम ने महिला के सिर के बाल काटने के बाद उसे स्नान कराया। इसके बाद उसका मेडिकल चेकअप करने के बाद उसे समाजसेवियों की मदद से हमीदिया अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने महिला का रेस्क्यू करने और उसे अस्पताल में भर्ती कराया और महिला के पति, बेटे एवं सास को समझाइश दी कि उसका पूरा ध्यान रखें। भविष्य में भी उसका उपचार करते रहें। महिला के पति ने बताया कि उसकी पत्नी करीब डेढ़ साल से मानसिक रूप से विक्षित है। वह पास जाने पर उग्र हो जाती है, अभद्रता करती है। कोई अप्रिय घटना न हो, इसके कारण उसे कमरे में बंद कर रखा था।

'ओवरएकिंग की दुकान', ट्रोलर्स के निशाने पर आई अंकिता, मुंबई में हुई दुर्घटना का बनाया गजाक!

अभिनेत्री अंकिता लोखड़े अक्सर सुनियों में बनी रहती हैं। आज दिन उन्हें किसी न किसी कारण ट्रोलिंग का सामना करना पड़ रहा है। एक बार पिछर अभिनेत्री ट्रोलर्स के निशाने पर आई हैं। उनका एक वीडियो सामने आया है, जिसमें वह मुंबई में आई धूल भरी आंधी को देखकर हैरान होती हुई दिखाई दे रही है। वीडियो में उनके ऐसे हाथ-भाव देखकर सोशल मीडिया पर यूजर्स उन्हें ओवरएकिंग की दुकान कह रहे हैं।

अंकिता लोखड़े किया

वीडियो

अंकिता लोखड़े ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो साझा की है। इसमें वह मुंबई में अपने अपार्टमेंट की बालकनी में दिखाई दे रही है। वीडियो में वह तूफानी बारिश की दुकान कह रहे हैं।

और वह र के दृश्य की ओर इशारा करती हुई नजर आ रही है।

उनके वीडियो में मुंबई की धूल भरी आंधी साफ दिख रही है। वीडियो में अंकिता कहती दिख रही है, 'ये क्या हो रहा है यार ? ये क्यों हो रहा है ? ऐसे ? ये क्या हो रहा है ? क्या वक्तव्य है ?'

ट्रोलर्स बोले- 'ओवरएकिंग की दुकान'

अभिनेत्री का वीडियो सोशल मीडिया पर आते ही तेजी से वायरल हो गया है। अंकिता के इस वीडियो पर फैस अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। वीडियो में उनके हाथ-भाव देखकर देखकर फैस उन पर जमकर निशाना साध रहे हैं। एक यूजर ने कमेंट करते हुए लिखा- 'ओवरएकिंग की दुकान', वहाँ एक अन्य यूजर ने लिखा, 'यह आपके लिए अच्छा है, लेकिन बेघर लोगों के बारे में सोचिए, वे कैसे जीवित रहेंगे ?' इसी तरह तमाम यूजर्स उन्हें इस वीडियो को लेकर ट्रोल कर रहे हैं।

'स्वारंत्र्य वीर सावधान' ने आई थी नजर

गोरातलब है जि मुंबई के घाटकोपर में एक पेट्रोल पंप पर एक बड़ा होड़िंग गिरने से लगभग 100 लोग फंस गए, जिसमें 14 लोगों की जान चली गई है। वहाँ, अंकिता लोखड़े के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह आखिरी बार रातोंप हुड़ा की फिल्म 'स्वारंत्र्य वीर सावधान' में नजर आई थी। इसमें उन्होंने यमुना बांड़ का किरदार निभाया था।

लंदन फैशन शो में शामिल हुई आलिया भट्ट

दुआ लीपा और डेविका होर्ने जैसे एक्टर्स के साथ स्टेज शेयर किया

आलिया भट्ट कल यानी सोमवार की शाम गुच्छी क्रूज 2025 फैशन शो में शामिल हुई थीं। इवर में आलिया ब्लैक ट्रॉप ड्रेस पहने नजर आई। इस आउटफिट में वो बहु खूबसूरत दिखाई दीं। आलिया ने टाइट हेयर बन, गुच्छी का बैग और मैचिंग हॉल्स के साथ अपना लुक कंप्लीट किया बता दें, आलिया गुच्छी के साथ दुआ लीपा, पॉल मेस्कल, ली नोथाई, सिंगर डेविका होर्ने और अभिनेत्री सिंगर डेविका होर्ने जैसे स्टार्स शामिल हुए।

सोशल मीडिया पर इवर की कुछ तस्वीरें वायरल हो रही हैं। रेड कापेट पर आलिया ने डेविका के साथ पोज भी दिया, सोशल मीडिया पर उनकी खूब सराहना की जा रही है। आलिया हाल ही में मेट गाला 2024 में शामिल हुई थीं। इस इवर में आलिया केमेस डिजाइनर स्वायासाची की क्लासिक शिमरी साड़ी पहने नजर आई थीं।

आलिया भट्ट के अपकर्निंग प्रोजेक्ट्स

आलिया भट्ट बसन बाला की फिल्म 'जिगरा' में नजर आने वाली है। इस फिल्म को करण जौहर और आलिया भट्ट खूद को प्रोट्रूस कर रहे हैं। ये फिल्म इसी साल सितंबर में रिलीज होने के लिए तैयार हैं। इसके अलावा आलिया और रणवीर, भंसाली की फिल्म लव एंड वॉर में नजर आने वाली हैं। फिल्म की आॉफिशियल अनाउंसमें वो हुई थी। ये एक मॉडन लव स्टोरी होने वाली है। दोनों के साथ विक्की कौशल भी अहम रोल में दिखेंगे। ये फिल्म क्रिसमस के मौके पर रिलीज होंगी।

हॉलीवुड सीरीज 'इयून: प्रोफेसी' का हिस्सा बनी तब्बू



'सिस्टर फ्रांसेस्ट' के किटदार ने आएंगी नजर, सोशल मीडिया पर यूर्ज ने दिया रिएक्शन

तब्बू हॉलीवुड की फैमेस सीरीज 'इयून: प्रोफेसी' में नजर आने वाली है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, तब्बू इसमें 'सिस्टर फ्रांसेस्ट' के किंदार में नजर आएंगी। यह एक साइंस फिक्शन सीरीज है। यह सीरीज ब्रायन हर्वर्ट और केविन जे, एंडरसन द्वारा लिखी गई कहानी 'सिस्टर्स-हूड' ऑफ इयून से हृस्यार्थ है। 'इयून: प्रोफेसी' सीरीज की शुरूआत साल 2019 में हुई थी।

बता दें, पहले इस सीरीज का नाम 'इयून: द सिस्टर्स-हूड' था। 'इयून: प्रोफेसी' दो हरकोनेन बहनों की कहानी है, जो मानव जाति के विषय को खतरे में डालने वाली ताकों से लड़ती हैं, और एक क्यूनिटी की स्थापना करती हैं, जिसे वे नेट वेबट खूब है, सभी उनके अपकर्निंग प्रोजेक्ट के लिए उन्हें बधाई दे रहे हैं।

तब्बू हाल ही में रिलीज हुई फिल्म 'क्रू' में नजर आई थी। इस फिल्म में तब्बू के साथ करीना कपूर खान और कृति सेनन भी दिखाई दी थीं। इसके पासवर 'ओर आएंगी' में दालने वाली ताकों से लड़ती है, और एक क्यूनिटी की स्थापना करती है। तब्बू इस सीरीज में एमिली वॉट्सन, ट्रैविस फिलेल, जोहादी में, मार्क स्टॉन, सारा-सोफी गेसेरेन वाली हैं।

प्रीति ने मनीषा कोइराला को बताया टैलेंट का पावर हाउस

डेब्यू फिल्म को याद कर कहा- आप मेरे लिए हमेशा हीरो रहेंगी



इस फिल्म की शूटिंग के दिनों को याद करते हुए मनीषा कोइराला के लिया था वह क्षण किया था वह क्षण आज भी मनीषा कोइराला के प्रत्यक्ष महसूस ही नहीं होने वाले हैं और मैं दिया कि आप सुपरस्टार हैं और मैं न्यूकमर हूं। आप जिता ने भी ज्यादा कालकार कर रही हैं, उससे भी ज्यादा बेहतरीन बेहतरीन इसान हैं। आपने जिस

प्यार और उदारता से मुझे गले लगाकर मेरा स्वागत दिया था वह क्षण आज भी मेरी मुझे कभी महसूस ही नहीं होने वाले हैं और मैं दिया कि आप सुपरस्टार हैं और मैं न्यूकमर हूं। आप सुपरस्टार हैं और मैं न्यूकमर हूं। आप जिता ने भी ज्यादा कालकार कर रही हैं, उससे भी ज्यादा बेहतरीन बेहतरीन इसान हैं। आपने जिस

साल की होने के बाद मेरी जिंदगी

इस तरह से दूर्दर पड़ा पर पहुंच

जाएगी और हीरामंडी करियर के लिए मूल का प्रथम ताजा होगी। आलिया और मनीषा आपने जाए हैं और मैं जिसके ताजा होने के बाद तब्बू से जिसके मुताबिक आपने जाए हैं और मैं दूनिया की बॉक्स ऑफिस पर करोड़ 54.30 करोड़ रुपए नोट लाए हैं।

करोड़ के ब्लॉकबस्टर में एंट्री लेने के लिए उनकी जीवनी का रिएक्शन

करोड़ के ब्लॉकबस्टर की जीवनी का रिएक्शन

'अरनमनई 4' का थिएटर्स में

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन

जादू चल गया है और फिल्म

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा

रही है। तब्बू ने अपनी जीवनी की जीवनी का रिएक्शन



स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

बड़े-पारिवार

बुधवार, 15 मई, 2024 9

खानपान की गलत आदतों से होती याददाशत कमज़ोर विटामिन डी, बी12 की कमी से होती भूलने की बीमारी

अगर आपकी याददाशत कमज़ोर हो रही है यानी आप चीजें भूलने लगे हैं तो इसका संबंध आपके खानपान से हो सकता है। भोजन में विटामिन की कमी से याददाशत कमज़ोर हो सकती है। याददाशत का विटामिन से क्या संबंध है? भूलने की बीमारी को दूर भानने के लिए कैसी डाइट लें, इसके बारे में बता रही हैं मदहड़ हॉस्पिटल, पुणे की कंसल्टेंट डाइटीशन इंशारा महेदवी।

पौष्टिक आहार बेट जल्दी

अच्छी सेहत के लिए पौष्टिक आहार बेट जल्दी है। हेल्पर डाइट में मौजूद विटामिन और मिस्टरल शरीर को पोषण देते हैं और स्वस्थ बनाए रखते हैं। लेकिन भोजन में पोषक तत्वों की कमी होने पर कई हॉस्पिटल्स में खुश होती हैं। भोजन में



पोषक तत्वों की कमी का असर याददाशत पर भी पड़ता है।

शरीर में विटामिन की कमी न होने दें

शरीर में विटामिन की कमी होने पर थकान, कमज़ोरी, चक्कर आना, ऊर्जा में कमी और नज़र कमज़ोर होना जैसी समस्याएं होने लगती हैं। लंबे समय तक शरीर

एकाग्रता की कमी, याददाशत कमज़ोर होना, तनाव, चिंहियां बढ़ने लगता है।

विटामिन बी12 की कमी का असर

विटामिन बी12 लाल रक्त कोशिकाओं, डाइएन और न्यूरोट्रांसमीटर फंक्शन के उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण है। विटामिन बी12 की कमी के लक्षणों में हाथ पैर सुन होना, चलने और संतुलन बनाने में कठिनाई, एरीमिया, थकान, कमज़ोरी, जीव में सूजन, याददाशत कमज़ोर होना जैसे नुकसान शामिल है। ये लक्षण धेरे-धीरे या अचानक नज़र आ सकते हैं। विटामिन बी12 की कमी को पूरा करने के लिए डाइट में मछली, चिकन, दूध, दही जैसे जैसे मिल्क प्रोडक्ट्स शामिल करें।

को यदि जरूरी विटामिन नहीं मिल पाते तो इसका असर मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। विटामिन डी और बी12 की कमी को पूरा करने के लिए डाइट में मछली, चिकन, दूध, दही जैसे जैसे मिल्क प्रोडक्ट्स शामिल करें।

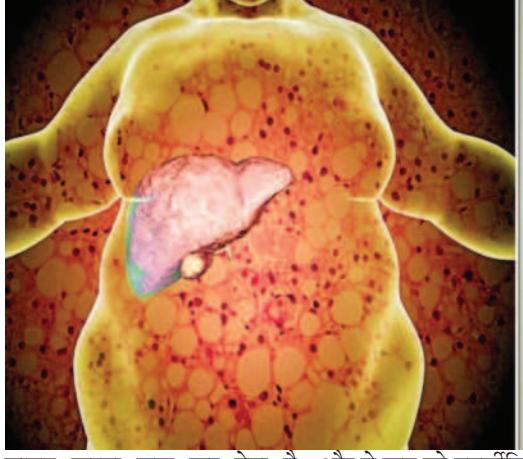
लिवर के डॉक्टर ने बताया- चाहते हैं हमेशा खस्थ रहे लिवर तो आज-अभी से छोड़ दें ये गड़बड़ आदत

शरीर स्वस्थ रहे, अपशिष्ट पदार्थ ठीक तरीके से बाहर होते रहे और रक्त शुद्ध बना रहे इसके लिए जरूरी है कि आपका लिवर ठीक तरीके से काम करता रहे। लिवर सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है, पाचन को ठीक रखने से लेकर ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने तक लिवर को ठीक तरीके से काम करता रहे। लिवर सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है, पाचन को ठीक रखने से लेकर ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने तक लिवर को ठीक तरीके से काम करता रहे। लिवर सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है, पाचन को ठीक रखने से लेकर ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने तक लिवर को ठीक तरीके से काम करता रहे। लिवर की बीमारियों के कारण न सिर्फ पाचन स्वास्थ्य प्रभावित होता है साथ ही शरीर में और भी कई प्रकार के अनुरागतक परिवर्तन होते हैं।

लिवर से संबंधित रोगों के बढ़ते मामलों को लेकर लोगों को जागरूक करने और इस अंग को कैसे स्वस्थ रखा जाए इस बारे में शिक्षित करने के उद्देश्य से हर साल 19 अप्रैल को व्यवस्थ लिवर दिवस मनाया जाता है।

लिवर के लिए बहुत हानिकारक है शराब

अगर उजाला से बातचीत में वरिष्ठ लिवर रोग विशेषज्ञ डॉ राजेन्द्र अग्रवाल कहते हैं, लिवर की अधिकतर बीमारियों के क्षेत्र में लिवर के क्षेत्र के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप जब शराब पीते हैं तो शरीर के सेवन



डाउन करना शुरू कर देता है और ये खुद को पुनर्जीवित करने में जिससे ये शरीर से बाहर निकल सकते हैं। हालांकि प्रक्रिया के दौरान अक्सर हाल को फिल्टर करता है, तो इससे लिवर अधिक हानिकारक होते हैं। इन पदार्थों की अधिक मात्रा लिवर से प्रदायित होते हैं और गंभीर लिवर रोग का सकारी है। वैसे तो लिवर नई कोशिकाओं का विकास कर लेता लेकिन अक्सर या लंबे समय तक शराब पीने से इसकी कोशिकाओं की पुनःउत्पन्न करने की असम्भवता होती है। उत्पन्न करने की असम्भवता होती है। लिवर की बीमारी से होने वाली 5 में से 4 मौर्तों का कारण शराब होने लगती है इसके परिणामस्वरूप आपके लिवर को गंभीर हो सकती है।

लिवर की बीमारी से होने वाली 5 में से 4 मौर्तों का कारण शराब होने लगती है इसके परिणामस्वरूप आपके लिवर को गंभीर हो सकती है।

लिवर के फैट जनन की समस्या अध्ययनकर्ताओं ने बताया लिवर में फैट बनने की समस्या भी कम उत्पन्न के लोगों में देखी जा रही है। वैसे तो इसका खतरा उन लोगों में भी होता है जो शराब नहीं पीते हैं व्यायाम के लिए खेल कर लीटोक अधिक अधिक शराब के सेवन

लिवर की बीमारी से होने वाली अंग होता है। शराब के सेवन विशेषज्ञ डॉ राजेन्द्र ने बताया लिवर के क्षेत्र के लिए अल्कोहल के हेपेटाइट्स और सिरोसिस जैसी समस्याएं प्रमुख हैं।

लिवर के कारण लिवर कोशिकाओं को क्षति

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, लिवर बहुत लंबी अंग होता है।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें कुछ नया करने, नया सोचने या फिर कमी नहीं जगह पर जारी करु छन पर्वती के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप अब इस अंदर भी रहते हैं।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें कुछ नया करने, नया सोचने या फिर कमी नहीं जगह पर जारी करु छन पर्वती के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप अब इस अंदर भी रहते हैं।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें कुछ नया करने, नया सोचने या फिर कमी नहीं जगह पर जारी करु छन पर्वती के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप अब इस अंदर भी रहते हैं।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें कुछ नया करने, नया सोचने या फिर कमी नहीं जगह पर जारी करु छन पर्वती के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप अब इस अंदर भी रहते हैं।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें कुछ नया करने, नया सोचने या फिर कमी नहीं जगह पर जारी करु छन पर्वती के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप अब इस अंदर भी रहते हैं।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें कुछ नया करने, नया सोचने या फिर कमी नहीं जगह पर जारी करु छन पर्वती के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप अब इस अंदर भी रहते हैं।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें कुछ नया करने, नया सोचने या फिर कमी नहीं जगह पर जारी करु छन पर्वती के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप अब इस अंदर भी रहते हैं।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें कुछ नया करने, नया सोचने या फिर कमी नहीं जगह पर जारी करु छन पर्वती के लिए अल्कोहल के सेवन को प्रमुख कारक माना जाता है। आप अब इस अंदर भी रहते हैं।

गर्मियों की छुट्टियों के बनाएं मजेदार, इन कामों के लिए बच्चों को करें प्रोत्साहित

गर्मी की छुट्टियों आ रही हैं। अब कुछ दिन घर पर ही रहेंगे बच्चे। ऐसे में आप उन्हें क



थोक महंगाई दर 13 महीने के उच्चतम स्तर पर, अप्रैल महीने में 1.26% हुआ आंकड़ा

नई दिल्ली, 14 मई (एजेसियां)। थोक महंगाई दर अप्रैल महीने में सालाना आधार पर 13 महीने के उच्चतम स्तर 1.26% पर पहुंच गई। मार्च में यह 0.53% थी। वाणिज्य मत्रालय ने मंगलवार को इससे जुड़े आंकड़े जारी किए। जानकारों ने थोक महंगाई दर 1% पर रहने का अनुमान जताया था। थोक महंगाई दर में यह इनफा खाद्य पदार्थों की कीमतों में वृद्धि के कारण है।

आलू-खाद्य की थोक कीमतों में इजाफा
अप्रैल महीने में खाद्य की कीमतों की वृद्धि दर 59.75% रही जो मार्च महीने में 56.99% थी। वहीं आलू की कीमतों में कीमतों की वृद्धि दर 71.97% रही, मार्च महीने में यह 52.96% थी। एक साल पहले से तुलना करें तो उस दौरान खाद्य की कीमतों में 5.54% की नरमी आई थी, वहीं



आलू की कीमतों में 30.56% का इजाफा हुआ था।
खाद्य पदार्थों की थोक महंगाई दर सालाना आधार पर 5.52% रही जो मार्च महीने में 4.7% की दर से बढ़ी थी। मासिक आधार पर मार्च महीने के 0.95% रही, मार्च महीने में यह 0.85% प्रतिशत की गिरावट आई थी। इंधन और जिवली की कीमतों में मार्च में 0.77 प्रतिशत की गिरावट के मुकाबले 1.38 प्रतिशत की वृद्धि हुई। इससे पहले सांस्कृतिकी मंत्रालय ने सोमवार को खुदया मुद्रासंस्थिति के आंकड़े भी जारी किए, जिनके अनुसार खुदया महंगाई दर (CPI) सालाना आधार पर 11 महीने के निचले स्तर 4.83 प्रतिशत पर आ आ गई, जबकि पिछले महीने में यह 4.85 प्रतिशत थी।

