

सूर्य करते हैं माता लक्ष्मी के चरण स्पर्श क्या है कोल्हापुर में मौजूद शक्ति पीठ मंदिर का महत्व



7वीं शताब्दी में चालुक्य के राजा कर्णदेव ने माता लक्ष्मी के इस मंदिर का निर्माण करवाया था। श्री महालक्ष्मी मंदिर 51 शक्तिपीठों में से एक माना जाता है। माता लक्ष्मी का मंदिर महाराष्ट्र के कोल्हापुर में स्थित है, जिसकी दूरी मुंबई से 400 कि.मी है। पुराणों के अनुसार शक्ति पीठों में मां शक्ति उपस्थित होकर भक्तों की मनोकामना पूरी करती हैं। ये शक्ति पीठ इसलिए प्रख्यात है क्योंकि माना जाता है कि इस मंदिर में जो भक्त इच्छा लेकर आता है वो पूर्ण हो जाती है। इस मंदिर को भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी का निवास स्थान माना जाता है।

स्थानीय लोग इस मंदिर को अम्बा माता का मंदिर कहकर पुकारते हैं। इस मंदिर में सूर्य माता लक्ष्मी के चरण स्पर्श करके निकलते हैं। माना जाता है कि मंदिर में माता लक्ष्मी की मूर्ति के प्रत्येक हिस्से की सूर्य की किरणें अलग-अलग दिनों दर्शन करती हैं। मंदिर को पश्चिमी दीवार पर एक खिड़की है जिसमें से सूर्य की रोशनी आती है और माता की मूर्ति को स्पर्श करती है। रथ सप्तमी के दिन सूर्य देव माता लक्ष्मी के चरण छूते हैं। हर वर्ष जनवरी माह में ऐसा होता है। इस विशेष दिन का पर्व तीन दिनों तक मनाया जाता है। पर्व के सबसे पहले

दिन सूरज की किरणें माता लक्ष्मी के चरण स्पर्श करती हैं। दूसरे दिन मध्य भाग को छूती हैं और तीसरे दिन माता लक्ष्मी के चेहरे को रोशन करती हैं। इसी के साथ हिंदू धर्म में मंदिरों में अधिकतर देवी-देवता पूर्व या उत्तर दिशा में देख रहे होते हैं लेकिन इस मंदिर में माता लक्ष्मी का चेहरा पश्चिम दिशा की तरफ है। इस मंदिर का निर्माण प्राचीन काल से माना जाता है। 7वीं शताब्दी में चालुक्य के राजा कर्णदेव ने मंदिर का निर्माण करवाया था। ये निर्माण अधूरा था जिसे 9वीं शताब्दी में पूरा किया गया था। आज ये मंदिर 27 हजार वर्ग फुट में फैला हुआ है। ये मंदिर करीब 45 फीट ऊंचा है और मंदिर में स्थापित माता लक्ष्मी की मूर्ति 4 फीट ऊंची और 7 हजार वर्ष पुरानी मानी जाती है। मंदिर में एक दीवार में श्री यंत्र पत्थर पर खोद कर बनाया गया है। देवी की मूर्ति के पीछे देवी के वाहन शेर को एक पत्थर पर मूर्ति बनी हुई है। इस मंदिर में आदि गुरु शंकराचार्य ने माता लक्ष्मी की मूर्ति में प्राण-प्रतिष्ठा की थी।

मुंबा देवी के नाम पर ही पड़ा मुंबई का नाम

हर दिन यहां बदला जाता है देवी का वाहन; मंदिर बंद होने के बावजूद दुर्गाष्टमी पर भव्य श्रृंगार

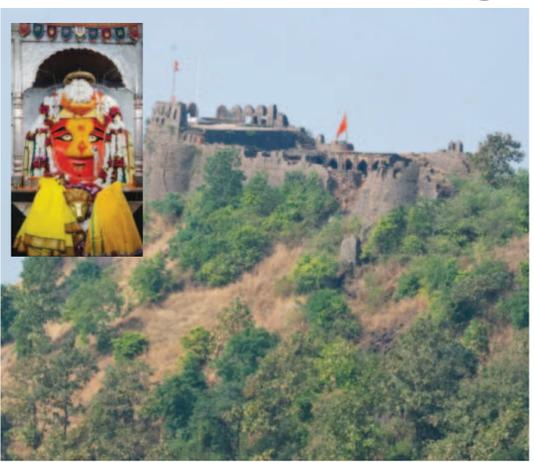


देवी की आराधना के पर्व नवरात्र का आज आठवां दिन है। दुर्गाष्टमी के मौके पर मुंबई के प्रसिद्ध मुंबा देवी मंदिर में हर साल भव्य उत्सव आयोजित होता रहा है, लेकिन कोरोना लॉकडाउन ने इस बार स्थिति बदल दी है। आज मंदिर के बाहर न तो भक्तों की लंबी कतार देखने को मिली और न ही मंदिर के अन्दर भारी भीड़। हालांकि, देवी का श्रृंगार और आरती विधिवत ढंग से मंदिर के पुजारियों की ओर से की गई। भक्तों के लिए लाइव स्ट्रीमिंग की व्यवस्था मंदिर की ओर से की गई है। मुंबा देवी मुंबई की 'ग्रामदेवी' है इसलिए मुंबई निवासी हर शुभ कार्य में सबसे पहले उन्हें ही वाहन करते हैं। देश की इकोनामिकल कैपिटल मुंबई को ये नाम देवी 'मुंबा' के नाम पर ही मिला है। हर दिन बदलता है देवी का वाहन मुंबादेवी का वाहन हर रोज बदला जाता है। सोमवार को नंदी, मंगलवार हाथी, बुधवार मुर्गा, गुरुवार गरुड़, शुक्रवार हंस, शनिवार हाथी, रविवार सिंह आदि वाहनों पर मुंबा देवी विराजमान होती है। सभी वाहन चांदी में बनाए गए हैं। पहले विकटोरिया टर्मिनस की जगह था यह मंदिर यह मंदिर अपने मूल रूप में उस जगह बना था, जहां आज विकटोरिया टर्मिनस बिल्डिंग है। इसे 1737 में बनाया गया था। बाद में अंग्रेजों के शासन के दौरान मंदिर को मरीन लाइन्स-पूर्व क्षेत्र में बाजार के बीच में स्थापित किया गया। उस समय मंदिर के तीन ओर एक एक बड़ा तालाब था, जो अब पाट कर बराबर कर दिया गया है। इस मंदिर की भूमि पांडु सेठ ने दान की थी। शुरू में मंदिर की

देखेख भी उन्हीं का परिवार करता था। बाद के वर्षों में मुंबई हाईकोर्ट के आदेश के मुताबिक, मुंबा देवी मंदिर न्यास की स्थापना की गई। अब भी मंदिर न्यास ही इसकी देखरेख करता है। बेहद आकर्षक है मुंबा देवी मंदिर मुंबा देवी का मंदिर अत्यंत आकर्षक है। इसमें स्थापित माता की मूर्ति भी काफी भव्य है। यहां मुंबा देवी की नारंगी चेहर वाली रजत मुकुट से सुशोभित मूर्ति स्थापित है। न्यास ने यहां अन्नपूर्णा और माता जगदंबा की मूर्तियां भी मुंबा देवी की अगल-बगल स्थापित करवाई थीं। मुंबा देवी मंदिर में हर दिन 6 बार आरती की जाती है। वैसे तो मंदिर में भक्तों की भीड़ हर रोज होती है, पर मंगलवार को यहां लोगों का सैलाब उमड़ आता है। सबसे ज्यादा दौलतमंद लोग रहते हैं यहां मान्यता के मुताबिक देवी लक्ष्मी, 'समुद्र' की बेटी है। यही वजह है कि समुद्र किनारे बसे शहरों में संपत्ति, धन, एश्वर्य और संपदा हमेशा से बनी रही है। धन को 'माया' भी कहा गया है, यही वजह है कि मुंबई को 'मायानगरी' भी कहा जाता है। मुंबई भारत का सबसे रईस शहर है। यहां भारत के सबसे ज्यादा दौलतमंद लोग रहते हैं, जबकि यह दुनिया का सातवां ऐसा शहर है, जहां सबसे रईस लोग रहते हैं। भारत के वेस्ट कोस्ट पर स्थित और महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई देश का एकमात्र ऐसा शहर है, जिसका देश को इकोनॉमी में सबसे बड़ा रोल है। यह देश की जीडीपी में 5 फीसदी का कॉन्ट्रिब्यूशन देता है। तकरीबन 3 करोड़ से ज्यादा आबादी वाले इस शहर से देश के समुद्री कारोबार का 40 फीसदी होता है। इसके अलावा देश का 70 फीसदी कैपिटल लेन-देन भी यहीं से होता है। पूरे देश से इकट्ठा होने वाले इन्कम टैक्स का 30 फीसदी हिस्सा केवल मुंबई से आता है।

श्री रेणुका माता मंदिर, माहुर महाराष्ट्र

श्री रेणुका माता मंदिर, जिसे रेणुका देवी मंदिर के नाम से भी जाना जाता है, एक प्राचीन मंदिर है जिसका धार्मिक महत्व बहुत अधिक है। यह मंदिर माहुर त्रिमूर्ति मंदिरों का हिस्सा है, जिसमें देवी रेणुका, भगवान दत्तात्रेय और अनसूया माता को समर्पित मंदिर शामिल हैं। ऐसा माना जाता है कि यह 51 शक्तिपीठों में से एक है, जहाँ देवी सती के शरीर के अंग गिरे थे, जिसे यह हिंदुओं के लिए एक महत्वपूर्ण तीर्थ स्थल बन गया। हज़ूर साहिब गुरुद्वारा नांदेड़ के प्रसिद्ध पवित्र सिख तीर्थ स्थल वाले नांदेड़ जिले के एक छोटे से शहर माहुर में स्थित है। माहुर अपने शांत वातावरण के लिए जाना जाता रेणुका मंदिर है और यह पहाड़ियों और घने जंगलों से घिरा हुआ है, जो मंदिर के आध्यात्मिक माहौल को और भी बढ़ा देता है।
श्री रेणुका माता मंदिर के खुलने का समय और प्रवेश शुल्क
 समय: मंदिर प्रतिदिन प्रातः 5:00 बजे से रात्रि 9:00 बजे तक भक्तों के लिए खुला रहता है।
प्रवेश शुल्क: श्री रेणुका माता मंदिर में प्रवेश के लिए कोई शुल्क नहीं है।



अभ्यास करें। शांत वातावरण आत्मनिरीक्षण और आध्यात्मिक विकास के लिए आदर्श है। त्योंहारों में भाग लें: नवरात्रि, चैत्र नवरात्रि और आश्विन नवरात्रि जैसे प्रमुख त्योहारों के दौरान जीवंत उत्सव का अनुभव करें। मंदिर भक्ति गतिविधियों, जुलूसों और सांस्कृतिक कार्यक्रमों से जीवंत हो उठता है।
श्री रेणुका माता मंदिर के निकटतम पर्यटन स्थल
 श्री रेणुका माता मंदिर के दर्शन करते समय, इन आस-पास के आकर्षणों को देखने पर विचार करें:
भगवान दत्तात्रेय मंदिर: माहुर में एक अन्य पहाड़ी पर स्थित यह मंदिर भगवान दत्तात्रेय को समर्पित है और यहां से आसपास के परिदृश्य का अद्भुत दृश्य दिखाई देता है।
अनसूया माता मंदिर: रेणुका माता मंदिर के निकट स्थित यह मंदिर भगवान दत्तात्रेय की माता अनसूया माता को समर्पित है।
माहुर किला: माहुर में स्थित एक प्राचीन किला, जो क्षेत्र की ऐतिहासिक जानकारी और मनोरम दृश्य प्रस्तुत करता है।
नांदेड़ किला: माहुर से लगभग 120 किलोमीटर दूर स्थित यह किला क्षेत्र के इतिहास की झलक प्रस्तुत करता है तथा शहर का विहंगम दृश्य प्रस्तुत करता है।
सहस्त्रकुंड झरना
 माहुर से लगभग 60 किलोमीटर दूर स्थित यह झरना एक खूबसूरत प्राकृतिक आकर्षण है, खासकर मानसून के मौसम में।
 माहुर से लगभग 150 किलोमीटर दूर स्थित कंधार किला एक प्राचीन किला है जो अपने ऐतिहासिक महत्व और वास्तुशिल्पीय उत्कृष्टता के लिए जाना जाता है।
 श्री रेणुका माता मंदिर का महत्व और इतिहास श्री रेणुका माता मंदिर शक्तिपीठों में से एक है, जहाँ हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार देवी सती के शरीर के अंग गिरे थे।
 ऐसा माना जाता है कि भगवान परशुराम की माता देवी रेणुका यहाँ निवास करती थीं, जिसे यह एक महत्वपूर्ण तीर्थ स्थल बन गया।
 यह मंदिर माहुर त्रिमूर्ति का हिस्सा है, जिसमें भगवान दत्तात्रेय और अनसूया माता के मंदिर शामिल हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार, माहुर भगवान दत्तात्रेय का जन्मस्थान है, जो ब्रह्मा, विष्णु और शिव की त्रिमूर्ति हैं।
 माहुर शहर अपने आप में प्राचीन इतिहास और आध्यात्मिक विद्या से भरा हुआ है, जो इसे आध्यात्मिक शांति और आशीर्वाद चाहने वाले भक्तों के लिए एक प्रमुख गंतव्य बनाता है। मंदिर का ऐतिहासिक महत्व इसकी वास्तुकला की खूबसूरती और सांस्कृतिक विरासत से और भी बढ़ जाता है।
 मंदिर की जटिल नक्काशी और पारंपरिक डिजाइन इस क्षेत्र की समृद्ध शिल्पकला को दर्शाते हैं।

श्री रेणुका माता मंदिर तक कैसे पहुंचें
 माहुर तक हवाई, रेल और सड़क मार्ग से पहुंचा जा सकता है, जिसे यात्रियों को कई विकल्प मिलते हैं।
हवाईजहाज से: निकटतम हवाई अड्डा नांदेड़ हवाई अड्डा (श्री गुरु गोविंद सिंह जी हवाई अड्डा) है, जो माहुर से लगभग 120 किलोमीटर दूर स्थित है। नांदेड़ हवाई अड्डे से मुंबई और दिल्ली जैसे प्रमुख शहरों के लिए नियमित उड़ानें हैं। नांदेड़ हवाई अड्डे से आप माहुर तक पहुंचने के लिए टैक्सी किराये पर ले सकते हैं या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग कर सकते हैं।
रेल द्वारा: निकटतम रेलवे स्टेशन किनवट रेलवे स्टेशन है, जो माहुर से लगभग 50 किलोमीटर दूर स्थित है। किनवट मुंबई और हैदराबाद जैसे प्रमुख शहरों से जुड़ा हुआ है।
किनवट रेलवे स्टेशन से आप माहुर पहुंचने के लिए टैक्सी या बस ले सकते हैं।
 सड़क द्वारा: माहुर सड़क मार्ग से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है। नियमित बस सेवाएं और निजी वाहन माहुर को नांदेड़, किनवट और पुसाद जैसे नजदीकी शहरों से जोड़ते हैं।
 यदि आप नांदेड़ से गाड़ी चला रहे हैं, तो नांदेड़-किनवट रोड से माहुर की ओर जाएं, जिसे आपको लगभग 120 किलोमीटर की दूरी तय करनी पड़ेगी।
श्री रेणुका माता मंदिर में करने योग्य गतिविधियाँ
दर्शन और पूजा: देवी रेणुका से प्रार्थना करें और आशीर्वाद लें। मंदिर में अभिषेक और आरती सहित विभिन्न पूजा सेवाएं प्रदान की जाती हैं। मंदिर की जटिल नक्काशी और पारंपरिक स्थापत्य शैली की प्रशंसा करें। विस्तृत कलाकृतियाँ क्षेत्र की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को दर्शाती हैं।
ध्यान और आध्यात्मिक अभ्यास: मंदिर के शांत वातावरण में ध्यान और आध्यात्मिक

देवी कूष्मांडा

**सुरासम्पूर्णकलशं रूधिराप्लुतमेव च।
 दधानाहस्तपद्याभ्यां कूष्माण्डा शुभदास्तु मे॥**

अर्थ

अर्थ: अमृत से भरे कलश को धारण करने वाली, कमल के फूल से युक्त तेजोमय मां कूष्माण्डा शुभ फल प्रदान

पूजा विधि

जल, दूध, मौली, चंदन, चावल, फूल, कुमकुम, हल्दी, चढ़ाएं।
 घी का दीपक और घूप लगाएं। घी से बने मालपुए, कद्दू के पेटे और मौसमी फल का भोग लगाकर आरती करें।

जावर माता का बेहद चमत्कारी मंदिर !

दक्षिणी राजस्थान के प्रमुख शक्तिपीठों में से एक जावर माता मंदिर लोगों की आस्था का केंद्र है। यह मंदिर न केवल धार्मिक आस्था से जुड़ा हुआ है, बल्कि इसके साथ एक ऐतिहासिक और भौगोलिक विशेषता भी जुड़ी हुई है। उदयपुर से करीब 35 किलोमीटर दूर जावर गांव में स्थित यह मंदिर चांदी के अकूत भंडार पर विराजित है। यही कारण है कि राजस्थान से लेकर गुजरात तक जावर माता की महिमा प्रसिद्ध है।
चांदी के भंडार पर विराजमान जावर माता
 जावर गांव अपनी प्राकृतिक संपदा और धातु खनन के लिए प्रसिद्ध है। कहा जाता है कि यहां करीब ढाई हजार साल से खनन किया जा रहा है और यह क्षेत्र चांदी व जस्ते की खदानों से समृद्ध है। चमत्कारी रूप से, व जावर माता की कृपा से खनन कार्य के कारण भूमि एक किलोमीटर गहरी खुद चुकी है, लेकिन फिर भी गांव पूरी तरह सुरक्षित बना हुआ है। मंदिर की सबसे अनूठी विशेषता देवी की मूर्ति है। दरअसल जहां आमतौर पर महिषासुर मर्दिनी का स्वरूप उग्र अवस्था में दिखाया जाता है, वहीं जावर माता शांत स्वरूप में विराजित हैं। भक्तों को इस मंदिर में दर्शन करने से मानसिक शांति और आध्यात्मिक शक्ति मिलती है। कहा जाता है कि यहां आने वाले श्रद्धालु जो भी प्रार्थना करते हैं, माता उनकी सभी मनोकामनाएं पूरी करती हैं।
मंदिर बनाने में लगे 100 वर्ष
 इतिहासकारों के अनुसार, जावर गांव में मिट्टी भी धातुओं से मिश्रित है, जिसे प्राचीन समय से यहां खनन के प्रमाण मिलते हैं। यह मंदिर उदयपुर शहर

की स्थापना से भी पहले दसवीं शताब्दी में इंडर रियासत के राजा द्वारा बनवाया गया था। मंदिर के अंदर मौजूद शिलालेख इस बात के प्रमाण हैं कि इसे बनाने में लगभग 100 वर्ष लगे। आपको बता दें, जब महाराणा उदय सिंह ने उदयपुर शहर बसाया, तब मेवाड़ के शासकों ने भी जावर माता की विशेष पूजा-अर्चना की और मंदिर में विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान आयोजित किए।
चैत्र नवरात्रि में भक्तों की उमड़ती है भीड़
 विशेष रूप से चैत्र नवरात्रि के दौरान यहां भक्तों की भारी भीड़ उमड़ती है। श्रद्धालु दूर-दूर से आकर माता के चरणों में शोश झुकाते हैं और अपनी मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए प्रार्थना करते हैं। चैत्र नवरात्र में मंदिर को भव्य रूप से सजाया जाता है, विशेष रूप से चैत्र नवरात्र के आयोजन किया जाता है। जावर माता मंदिर केवल एक धार्मिक स्थल नहीं बल्कि इतिहास, संस्कृति और चमत्कारी का संगम है। भक्तों की मान्यता है कि जो भी यहां सच्चे मन से प्रार्थना करता है, उसकी झोली माता भर देती हैं। नवरात्रि के अवसर पर इस दिव्य स्थल पर आकर भक्त अपनी श्रद्धा अर्पित कर सकते हैं और माता जावर वाली की कृपा प्राप्त कर सकते हैं।

फवाद खान की बॉलीवुड वापसी पर एमएनएस का विरोध

पाकिस्तानी एक्टर फवाद खान बॉलीवुड में आठ साल बाद वापसी कर रहे हैं। उनकी आने वाली फिल्म 'अबीर गुलाल' का टीजर आज (1 अप्रैल) रिलीज हुआ है, जिसे लेकर फैस के बीच उत्साह का माहौल है। हालांकि, जैसे ही फिल्म के रिलीज होने की जानकारी सामने आई, महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना (एमएनएस) ने इसका विरोध करना शुरू कर दिया है और फिल्म को महाराष्ट्र में रिलीज न करने की धमकी दी है।

एमएनएस का विरोध: 'अबीर गुलाल' को महाराष्ट्र में रिलीज नहीं करने की धमकी

एमएनएस के प्रवक्ता अमेय खोपकर ने कहा, 'हमें आज ही इस फिल्म के रिलीज की जानकारी मिली, जब फिल्म के मेकर्स ने इसका ऐलान किया। लेकिन हम साफ तौर पर यह कह रहे हैं कि हम इस फिल्म को महाराष्ट्र में रिलीज नहीं होने देंगे, क्योंकि इसमें पाकिस्तानी एक्टर को मौजूदगी है। हम किसी भी हाल में ऐसी फिल्मों को महाराष्ट्र में रिलीज नहीं होने देंगे। हम इस फिल्म से जुड़ी और भी जानकारी जुटा रहे हैं और फिर इस पर

'अबीर गुलाल' को महाराष्ट्र में रिलीज नहीं करने की दी धमकी, फिल्म पर संकट



अपना पूरा बयान सामने रखेंगे।' पाकिस्तानी एक्टर्स को हिंदुस्तान में काम करने के बजाय अपने ही देश में काम करना ज्यादा फायदेमंद: संजय निरुपम, शिवसेना के वरिष्ठ नेता

शिवसेना के वरिष्ठ नेता संजय निरुपम ने फवाद खान की फिल्म के बारे में कहा, 'भारत में पाकिस्तान से बड़े पैमाने पर नफरत है। जब पाकिस्तान से कोई फिल्म रिलीज होती है, तो भारतीय

लोग उसे देखना पसंद नहीं करते। एक-आध फिल्म को एक मिनट के लिए देखने की बात अलग है, लेकिन पाकिस्तान के आर्टिस्ट की फिल्मों भारतीय ऑडियंस में ज्यादा पॉपुलर नहीं हो पातीं। इसीलिए पाकिस्तान के स्टार्स कभी भी भारत में सफल नहीं हो पाए।

मैं तो पाकिस्तानियों को यह सलाह दूंगा कि हिंदुस्तान को मार्केट को एक्सप्लोर करने से बेहतर है कि वे अपने ही देश में

काम करें।

अगर केंद्रीय सरकार ने कोई नीति बनाई है, तो उसे लागू किया जाना चाहिए। मैं यह मानता हूँ कि पाकिस्तान की फिल्मों के भारत में आने या न आने का फैसला सरकार को करना चाहिए। पाकिस्तान के कलाकारों को भारत में काम करने की अनुमति मिलनी चाहिए या नहीं, यह भी सरकार का ही निर्णय होना चाहिए। फवाद खान की पिछली फिल्म

'द लिजेंड ऑफ मौला जट्ट' को भी हुआ था एमएनएस का विरोध फवाद खान की वापसी से पहले उनकी फिल्म 'द लिजेंड ऑफ मौला जट्ट' को लेकर भी काफी विवाद हुआ था। इस फिल्म की भारत में रिलीज को लेकर एमएनएस ने विरोध किया था और राज ठाकरे ने यह कहकर इसका विरोध किया था कि वह महाराष्ट्र में पाकिस्तानी कलाकार की कोई भी फिल्म रिलीज नहीं होने देंगे। अब 'अबीर गुलाल' के साथ भी वही कहानी दोहराई जा रही है।

फवाद खान और वाणी कपूर स्टार इस रोमांटिक कॉमेडी फिल्म का टीजर मंगलवार को जारी किया गया। इस टीजर में फवाद को वाणी कपूर के सामने अपना सिंगिंग टैलेंट दिखाते हुए देखा जा सकता है। यह सीन लंदन की बारिश में ट्रैफिक जाम में फंसी एक कार में फिल्माया गया है। टीजर के अंत में वाणी फवाद से पूछती है, 'ब्या तुम मुझे प्लेट कर रहे हो?' जबव में फवाद कहते हैं, 'ब्या तुम चाहती हो?'

मलाइका अरोड़ा के घर अनजान लड़की, बैग में कैची

एक्ट्रेस बोलीं- डर गई थी, फैन का तरीका अजीब था, समझ नहीं आया कैसे पहुंची



व्यस्त हैं मलाइका

फिल्मों से दूर रहने के बावजूद मलाइका लगातार सुर्खियों में बनी रहती हैं। वह रियलिटी शो 'द बिग ब्रदर' के फोल्ड में भी बड़ी प्रेरणा मानी जाती हैं। इसके अलावा, वह फैशन और लाइफस्टाइल से जुड़े कई ब्रांड्स का हिस्सा हैं। हाल ही में उनका नया रैस्टोरेड शुरु हुआ, जिससे वह बिजनेस की दुनिया में भी मजबूत पकड़ बना रही हैं।

मलाइका की पर्सनल लाइफ भी अकबर चर्चा में रहती है। अर्जुन कपूर के साथ उनका रिश्ता काफी समय तक सुर्खियों में रहा, लेकिन अब दोनों के रास्ते अलग हो चुके हैं। फिलहाल, मलाइका अपनी जिंदगी और करियर पर पूरा ध्यान दे रही हैं।

समझ आया कि यह मेरी बहुत बड़ी फैन है, लेकिन तरीका कुछ अजीब था। मैंने खुद को शांत रखा और हालात को संभालने की कोशिश की।

अभी किन प्रोजेक्ट्स में

वेटरन एक्टर धर्मेन्द्र की आंखों की हुई सर्जरी

पट्टी लगाकर अस्पताल से निकलते हुए दिखे फैस के लिए कहा- अभी मुझमें बहुत दम है

89 साल के दिग्गज एक्टर धर्मेन्द्र की आंखों की सर्जरी में हुई है। हाल ही में उन्हें मुंबई के एक अस्पताल से बाहर आते हुए देखा गया, जिसका एक वीडियो भी सामने आया है। इस वीडियो में धर्मेन्द्र यह कहते हुए नजर आ रहे हैं, 'मुझमें बहुत दम है। अभी भी जान रखता हूँ मैं।' हालांकि, इस वीडियो को देखने के बाद उनके फैस अपने पसंदीदा एक्टर के लिए काफी परेशान हो गए हैं। वायरल वीडियो में आप देख सकते हैं कि धर्मेन्द्र एक बिल्डिंग से बाहर निकल रहे हैं। इस दौरान उनकी आंखों पर बंधी पट्टी ने हर किसी का ध्यान खींच



सकते हैं कि धर्मेन्द्र एक बिल्डिंग से बाहर निकल रहे हैं। इस दौरान उनकी आंखों पर बंधी पट्टी ने हर किसी का ध्यान खींच

लिया। इसी दौरान पैपरजी ने उनसे पूछा कि तबीयत कैसी है? इस पर उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा कि वह स्ट्रॉंग हैं।

धर्मेन्द्र को आखिरी बार शाहिद कपूर, कृति सेनन स्टार फिल्म 'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' में देखा गया था। इसके अलावा 2023 में करण जोहर की कॉमेडी-रोमांटिक फिल्म 'रॉकी और रानी की प्रेम कहानी' में भी अहम भूमिका में नजर आए थे।

अपने नाम में बदलाव करेंगे अल्लू अर्जुन ?

ज्योतिष के हिसाब से जुड़ेंगे नए अक्षर, क्या है पीछे की कहानी



पिंकविला की रिपोर्ट के मुताबिक, अल्लू अर्जुन जल्द ही डायरेक्टर एटली की फिल्म में नजर आएंगे। अस्थायी रूप से

इस फिल्म का नाम एए22 रखा गया है। रिपोर्ट्स के अनुसार, इस फिल्म की घोषणा अल्लू अर्जुन के जन्मदिन (8 अप्रैल)



पर की जा सकती है। इसके अलावा एक्टर और निर्देशक

त्रिविक्रम श्रीनिवास के साथ अल्लू अर्जुन एक पौराणिक प्रोजेक्ट पर काम कर रहे हैं। यह उनकी साथ में चौथी फिल्म है और चर्चा है कि वे इस फिल्म में भगवान कार्तिकेय की भूमिका निभा सकते हैं।

आलु अर्जुन को फिल्म पुष्पा 2 साल 2024 की सबसे बड़ी हिट फिल्म साबित हुई है। दिसंबर में रिलीज हुई इस फिल्म ने अब तक 1700 करोड़ रुपए का कलेक्शन किया है। आलु अर्जुन की इस फिल्म का बजट 400 करोड़ रुपए था।

एल 2 एम्पूरान को बैन करने की मांग खारिज

भाजपा नेता ने केरल हाईकोर्ट में दायर की थी याचिका, कोर्ट ने बताया पब्लिसिटी स्टंट



मलयालम एक्टर मोहन लाल और पृथ्वीराज सुकुमारन की फिल्म 'एल2 एम्पूरान' विवादों में घिर गई है। केरल हाईकोर्ट में बीजेपी नेता वीजे विजेश ने एक रिट याचिका दायर कर फिल्म को बैन करने की मांग की थी। हालांकि, कोर्ट ने उनकी याचिका को खारिज कर दिया। कोर्ट ने याचिका को खारिज करते हुए इसे पब्लिसिटी स्टंट बताया।

वीवी विजेश बीजेपी त्रिशूर जिला समिति के सदस्य हैं।

उन्होंने फिल्म में गोधरा कांड के बाद हुए सांप्रदायिक दंगों के दिखाने आपत्ति जताई थी। याचिका में कहा कि इससे सांप्रदायिक हिंसा भड़कने का खतरा है। बता दें कि 27 मार्च को फिल्म के रिलीज हुई थी। उसी दिन संघ परिवार ने सोशल मीडिया पर फिल्म की कड़ी आलोचना की थी। इसके बाद मोहनलाल ने फेसबुक पोस्ट के जरिए खेद जताया और कहा कि आपत्तिजनक हिस्से हटा दिए

जाएंगे। रिपोर्ट्स के मुताबिक, मेकर्स ने फिल्म को फिर से एडिट किया है। हालांकि याचिकाकर्ता ने मोहनलाल के बयान को जनता को फिल्म देखने के लिए मजबूर करने का एक मार्केटिंग एजेंडा करार दिया है। याचिकाकर्ता ने कहा कि फिल्म में रक्षा मंत्रालय के बारे में ऐसी टिप्पणियाँ की गई हैं, जो इसकी विश्वसनीयता और अखंडता को नुकसान पहुंचाएंगी। याचिकाकर्ता ने आरोप लगाया कि फिल्म से

सांप्रदायिक हिंसा भड़कने का खतरा है।

याचिकाकर्ता ने अपने आरोप में आगे कहा कि फिल्म के डायरेक्टर पृथ्वीराज को अपनी फिल्मों के जरिए एनडीए सरकार को निशाना बनाकर उसकी छवि खराब करने की आदत है। यह भी आरोप लगाया गया कि फिल्म के निर्माता एंटनी पेरुम्बवूर और गोकुलम गोपालन विदेशी फंडिंग के लिए इंडी की जांच के दायरे में हैं।

फिल्म के जिस सीन को लेकर विवाद चल रहा था, उसे फिल्म से हटा दिया गया है। कोचि में पत्रकारों से बात करते हुए फिल्म के प्रोड्यूसर पेरुम्बवूर ने कहा कि एडिट का फैसला मोहनलाल और पृथ्वीराज सुकुमारन सहित सभी एक्टर्स ने किया था। और यह किसी के डर से नहीं लिया गया था।

पेरुम्बवूर ने कहा- 'उरने की कोई बात नहीं है। हम एक समाज में रहते हैं। हमारा कभी भी ऐसा कुछ करने का इरादा नहीं था, जिससे किसी की भावनाओं को ठेस पहुंचे। अगर कोई फिल्म से नाखुश है तो फिल्म के प्रोड्यूसर, डायरेक्टर और एक्टर होने के नाते हम सबकी जिम्मेदारी है कि हम उसकी शिकायत दूर करें।'

इंडियाज गॉट लेटेस्ट विवाद: अलाहाबादिया को नहीं मिलेगा पासपोर्ट

एससी ने कहा- ट्रेवल की परमिशन दी तो जांच पर असर, दो हफ्ते बाद अगली सुनवाई

इंडियाज गॉट लेटेस्ट विवाद में पॉडकास्टर रणवीर अलाहाबादिया की याचिका पर मंगलवार को सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई हुई। रणवीर ने अपने खिलाफ दर्ज अलग-अलग एफआईआर को एक जगह क्लब करने की मांग की थी। इस पर जस्टिस सूर्यकांत और जस्टिस एन कोटिश्वर सिंह की बेंच ने सुनवाई की। अलाहाबादिया की तरफ से वकील अभिनव चंद्रचूड़ कोर्ट में उनका पक्ष रखा। चंद्रचूड़ ने कोर्ट से उनका पासपोर्ट जमा करने से जुड़ी शर्तें में छूट देने की मांग की।

बेंच ने सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता से जांच की स्टेट्स रिपोर्ट मांगी। इसके जस्टिस सूर्यकांत ने कहा अगर अलाहाबादिया को एडिट का फैसला मोहनलाल और पृथ्वीराज सुकुमारन सहित सभी एक्टर्स ने किया था। और यह किसी के डर से नहीं लिया गया था।

पेरुम्बवूर ने कहा- 'उरने की कोई बात नहीं है। हम एक समाज में रहते हैं। हमारा कभी भी ऐसा कुछ करने का इरादा नहीं था, जिससे किसी की भावनाओं को ठेस पहुंचे। अगर कोई फिल्म से नाखुश है तो फिल्म के प्रोड्यूसर, डायरेक्टर और एक्टर होने के नाते हम सबकी जिम्मेदारी है कि हम उसकी शिकायत दूर करें।'

समय रैना के शो 'इंडियाज गॉट लेटेस्ट' रणवीर अलाहाबादिया ने पेरेंट्स पर अश्लील कमेंट किए थे। इसके बाद उनके ऊपर महाराष्ट्र, असम समेत कई जगहों पर



एफआईआर दर्ज की गई थी। इसके खिलाफ यूरूयूर ने सुप्रीम कोर्ट में 14 फरवरी को याचिका दायर की थी।

रणवीर ने सुप्रीम कोर्ट में अपनी याचिका में 3 बातें कही थीं। पहली- देशभर में दर्ज एफआईआर पर एक जगह सुनवाई। दूसरा- गिरफ्तारी से राहत मिले। तीसरी बात यह थी कि उन्हें धमकाया जा रहा है। अलाहाबादिया की तरफ से वकील अभिनव चंद्रचूड़ ने अपने मुवकिल की याचिका पर जल्द सुनवाई की मांग की थी, जिसे कोर्ट ने खारिज कर दिया था। तब कोर्ट ने कहा था कि एक-दो दिन में उनकी याचिका पर सुनवाई की जाएगी।

सुप्रीम कोर्ट ने अलाहाबादिया को गिरफ्तारी से राहत दे दी थी, लेकिन उन्हें जमकर फटकार भी लगाई। अदालत ने कहा था कि आपके कमेंट की भाषा विकृत और दिमाग गंदा

गंगटोक में 'आशिकी 3' की शूटिंग का वीडियो वायरल

एक्शन और स्टेज परफॉर्मेंस करते दिखे कार्तिक आर्यन, फिल्म को लेकर फैस उत्साहित

कार्तिक आर्यन इन दिनों अपनी फिल्म 'आशिकी 3' की शूटिंग में बिजी हैं। हाल ही में गंगटोक, सिक्किम से एक वीडियो सामने आया है, जिसमें फिल्म की शूटिंग की झलक देखी जा सकती है। इस वीडियो में दो सीन नजर आ रहे हैं - एक फाइट सीन और दूसरा स्टेज परफॉर्मेंस। वीडियो के पहले हिस्से में कार्तिक एक फाइट सीन की शूटिंग करते दिख रहे हैं। सिक्किम की वादियों में हो रही इस शूटिंग को लेकर दर्शकों में दिलचस्पी बढ़ गई है। वहीं, वीडियो के दूसरे हिस्से में स्टेज परफॉर्मेंस की शूटिंग हो रही है। 'आशिकी 3' सीरीज अपनी म्यूजिक के लिए जानी जाती है, इसलिए इस सीन को लेकर भी चर्चा हो रही है। फिल्म का निर्देशन अनुराग बसु कर रहे हैं और संगीत



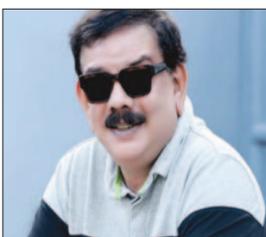
प्रोताम का है। फिल्म में कार्तिक के साथ श्रीलीला नजर आएंगी, जो इस फिल्म से बॉलीवुड में डेब्यू कर रही हैं। इस बीच, कार्तिक और श्रीलीला को लेकर अफवाहें भी सामने आई हैं। कहा जा रहा है कि दोनों के बीच दोस्ती बढ़ रही है, और कुछ रिपोर्ट्स में तो यह तक दावा किया गया कि वे एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। हालांकि, इस

मामले पर अब तक कार्तिक या श्रीलीला की तरफ से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई है।

इस वीडियो के सामने आने के बाद फैस सोशल मीडिया पर रिएक्ट कर रहे हैं। 'आशिकी 3' की शूटिंग फिलहाल जारी है और फिल्म की रिलीज डेट को लेकर कोई आधिकारिक जानकारी नहीं दी गई है।

'हेरा फेरी 3' को लेकर डायरेक्टर प्रियदर्शन ने दिया अपडेट

बोले- फिल्म की स्क्रिप्ट लिखना किसी चुनौती से कम नहीं, अगले साल से करेंगे शुरू



है। सबसे बड़ी बात यह है कि फिल्म के तारदार भी बढ़ गए हैं, तो सबसे बड़ा टास्क यह है कि उनकी कहानी को इस तरह से दिखाया जाए ताकि वह असलियत लगे।

प्रियदर्शन ने कहा कि हेरा-फेरी 3 में कुछ घटनाएं बढ़ा-चढ़ा कर दिखाई जाएंगी, लेकिन दर्शकों को उन्हें देखकर ऐसा लगेगा कि यह भी हो सकता है। फिलहाल, जब मैं



स्क्रिप्ट पर काम करूंगा, तभी यह क्लियर हो पाएगा कि क्या करना है। हालांकि, इस पर काम करना ही बहुत बड़ी चुनौती है।

प्रियदर्शन ने अक्षय कुमार के साथ अपने रिश्ते के बारे में बात करते हुए कहा कि मोहनलाल के बाद अक्षय कुमार ही ऐसे अभिनेता हैं, जिनके साथ उन्होंने सबसे

ज्यादा काम किया है। डायरेक्टर प्रियदर्शन ने अपने जन्मदिन पर फिल्म हेरा फेरी 3 का ऐलान किया था। अपने एक पोस्ट में उन्होंने परेश रावल, अक्षय कुमार और सुनील शेट्टी को टैग किया था। हालांकि, फिल्म की रिलीज डेट को लेकर कोई भी ऑफिशियल बयान सामने नहीं आया है।



गलत तरीके से तरबूज खाने पर शरीर में भर जाएंगे विषाक्त पदार्थ



तरबूज एक सुपरफूड है जो शरीर को हाइड्रेटेड रखने, इम्यूनिटी बढ़ाने, दिल की सेहत सुधारने में मदद करता है। इसे सही तरीके से और सही समय पर खाने से आपको ज्यादा से ज्यादा फायदे मिल सकते हैं। कहीं आप गलत तरीके से तो नहीं खा रहे? गर्मियों का मौसम जारी है और इन दिनों ठंडा मीठा लाल तरबूज खाने में खूब मजा आता है। तरबूज न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि यह शरीर को टंडक और हाइड्रेशन भी देता

है। यह विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हैं। तरबूज गर्मियों में सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला फल है। यह सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें 90% पानी, विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखने के साथ कई बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं।

कीवी के छिलकों से मटके जैसा पेट हो सकता है अंदर



आजकल हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने की दिशा में लोग सुपरफूड्स को अपनी डाइट में शामिल कर रहे हैं। उन्हीं में से एक है कीवी, जो न सिर्फ स्वाद में बेहतरीन है, बल्कि इसके छिलकों में भी कई चमत्कारी गुण छिपे हैं। हाल ही में एक अमेरिकन रिसर्च में यह खुलासा हुआ है कि कीवी के छिलकों का सेवन करने से पेट की चर्बी तेजी से कम हो सकती है और भूख की क्रेविंग भी कंट्रोल होती है।

ज्यादातर लोग कीवी के छिलकों को बेकार समझकर फेंक देते हैं, लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि इसमें मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को डिटॉक्स करने और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में मदद करते हैं। खासतौर पर, जो लोग अपने बढ़ते

हुए पेट की चर्बी से परेशान हैं, उनके लिए यह एक आसान और असरदार उपाय हो सकता है। अगर आप भी लगातार बढ़ते वजन और भूख के कारण परेशान हैं, तो यह जानना जरूरी है कि कीवी के छिलकों को डाइट में कैसे शामिल करें और यह हमारे शरीर को किस तरह फायदा पहुंचाते हैं।

अगर आप अपनी डाइट में फाइबर की मात्रा बढ़ाना चाहते हैं, तो कीवी का छिलका बेहद फायदेमंद हो सकता है। रिसर्च के अनुसार, इसमें सामान्य फलों की तुलना में 3 गुना ज्यादा फाइबर पाया जाता है, जिससे डाइजेशन बेहतर होता है और मेटाबॉलिज्म तेज होता है। जब मेटाबॉलिज्म सही तरीके से काम करता है, तो शरीर में जमा अनावश्यक चर्बी तेजी से घटने लगती है। कीवी के छिलके में मौजूद पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में जमा फैट सेल्स को तोड़ने में मदद करते हैं। इससे पेट का फूलना और सूजन कम होती है और धीरे-धीरे वजन घटने लगता है। इसके अलावा, यह बाँड़ी के इंसुलिन लेवल को बेलेंस करता है, जिससे अचानक लगने वाली भूख कम

हो जाती है। अगर आपको बार-बार भूख लगती है और क्रेविंग कंट्रोल नहीं हो पाती, तो कीवी के छिलके आपके लिए एक नेचुरल उपाय हो सकते हैं। इनमें मौजूद सॉल्युबल फाइबर पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, जिससे अनहेल्दी स्नैक्स और ओवरईटिंग की संभावना कम हो जाती है। यही वजह है कि जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, उनके लिए यह एक बेहतर सुपरफूड बन सकता है।

दिन में खाएं ये चार छोटे मील, नवरात्र में वेट लॉस के साथ पायें हेल्थ भी

नवरात्र में व्रत रखना सिर्फ आध्यात्मिक कारणों से नहीं, बल्कि सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। सही खानपान अपनाने से न सिर्फ शरीर डिटॉक्स होता है, बल्कि वजन कम करने में भी मदद मिलती है। लेकिन कई लोग व्रत के दौरान या तो जरूरत से ज्यादा खाने लगते हैं या पूरे दिन भूखे रहते हैं, जिससे सेहत पर गलत असर पड़ता है। इसका सही तरीका है - दिनभर में चार छोटे मील लेना, जिससे शरीर को पर्याप्त पोषण भी मिले और वेट लॉस भी आसान हो जाए।

अगर आप नवरात्र में वजन घटना चाहते हैं, तो फलों, नट्स, दही, साबूदाना, सामा चावल और हेल्दी ड्रिंक्स को अपनी डाइट में शामिल करें। छोटे-छोटे मील लेने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है और एनर्जी लेवल बना रहता है, जिससे कमजोरी महसूस नहीं होती। सही डाइट के साथ अगर हल्की-फुल्की एक्सरसाइज भी की जाए, तो यह वजन घटाने की प्रक्रिया को और तेज कर सकता है। इस नवरात्र,

अपने उपवास को सिर्फ धार्मिक अनुष्ठान तक सीमित न रखें, बल्कि इसे हेल्दी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाएं। सही प्लानिंग और संतुलित डाइट से आप न सिर्फ वेट लॉस कर सकते हैं, बल्कि खुद को ज्यादा एक्टिव और फ्रेश भी महसूस करेंगे।

कई लोग नवरात्र के दौरान पूरे दिन भूखे रहते हैं, जिससे शरीर में कमजोरी, सिरदर्द और थकान महसूस होने लगती है। इसका कारण यह है कि लंबे समय तक खाली पेट रखने से ब्लड शुगर लेवल गिर जाता है और शरीर को पर्याप्त एनर्जी नहीं मिल पाती। इसका समाधान यह है कि दिनभर में चार छोटे-छोटे मील लें, जिसमें फाइबर, प्रोटीन और हेल्दी फैट मौजूद हो। इससे शरीर को लगातार ऊर्जा मिलती रहेगी और कमजोरी महसूस नहीं होगी। अगर आप व्रत के दौरान वजन कम करना चाहते हैं, तो यह जरूरी है कि आप तली-भुनी चीजों की जगह हेल्दी ऑप्शंस चुनें। साबूदाना, सामा चावल, सिंघाड़े का आटा, दही, पनीर, फल और ड्राई फ्रूट्स जैसे न्यूट्रिशन से भरपूर फूड्स वजन घटाने में मदद करते हैं। वहीं, अधिक तली हुई चीजें और शक्कर से बनी मिठाइयों से बचना चाहिए, क्योंकि ये वजन बढ़ाने का कारण बन सकती हैं।



स्लिम ट्रिम बाँड़ी के लिए डाइट में लें चॉकलेट स्मूदी

हर कोई फिट और आकर्षक दिखना चाहता है, लेकिन भागदौड़ भरी जिंदगी और गलत खानपान के कारण वजन बढ़ना आम समस्या बन गई है। घंटों वर्कआउट करना या सख्त डाइट फॉलो करना हर किसी के लिए आसान नहीं होता। ऐसे में अगर कोई ऐसा टेस्टी और हेल्दी विकल्प मिल जाए, जो बिना ज्यादा मेहनत के वजन घटाने में मदद करे, तो इसे कौन नहीं अपनाना चाहेगा? चॉकलेट स्मूदी एक ऐसा ही सुपरफूड है, जो स्वाद और सेहत दोनों का परफेक्ट बेलेंस बनाए रखता है।

चॉकलेट स्मूदी में मौजूद न्यूट्रिएंट्स न सिर्फ आपके मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं, बल्कि शरीर को लंबे समय तक एनर्जी भी देते हैं। यह आपकी क्रेविंग्स को कंट्रोल करने में मदद करती है, जिससे आप अनहेल्दी स्नैक्स खाने से बच सकते हैं। सही तरीके से बनाई गई स्मूदी फाइबर और प्रोटीन से भरपूर होती है, जो डाइजेशन को बेहतर बनाती है और वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज करती है। अगर आप भी हेल्दी और टोन बाँड़ी पाना चाहते हैं, तो आज से ही अपनी डाइट में चॉकलेट स्मूदी को शामिल करें। इसे बनाने के लिए आप डार्क चॉकलेट, बादाम दूध, चिया सीड्स, केला और ओट्स जैसी हेल्दी चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह सिर्फ वेट लॉस में ही मदद नहीं करेगी, बल्कि आपकी ओवरऑल हेल्थ को भी बेहतर बनाएगी। अब देर किस बात की? अपनी डाइट में एक छोटा लेकिन प्रभावी बदलाव लाएं और अपने फिटनेस गोल्स को आसानी से हासिल करें!

अक्सर लोग सोचते हैं कि चॉकलेट सिर्फ मीठे और अनहेल्दी फूड्स का हिस्सा होती है, लेकिन सही सामग्री के साथ बनाई गई चॉकलेट स्मूदी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हो सकती है। यह न सिर्फ स्वादिष्ट होती है, बल्कि शरीर को जरूरी पोषण भी देती है। अगर आप वजन घटना चाहते हैं और अपनी डाइट में कुछ हेल्दी जोड़ना चाहते हैं, तो चॉकलेट स्मूदी एक बेहतरीन विकल्प हो सकती है। वजन घटाने की प्रक्रिया में मेटाबॉलिज्म को भीमका



सबसे अहम होती है। जब शरीर का मेटाबॉलिज्म तेज होता है, तो कैलोरी जल्दी बर्न होती है और फैट कम होने लगता है। चॉकलेट स्मूदी में मौजूद फाइबर, प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देते हैं, जिससे वजन घटाने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। फालतू चर्बी कम करने के लिए सही डाइट और सही लाइफस्टाइल का होना बहुत जरूरी है। चॉकलेट स्मूदी में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो न केवल आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराते हैं, बल्कि ओवरऑल हेल्थ को भी बेहतर बनाएंगी। अब देर किस बात की? अपनी डाइट में एक छोटा लेकिन प्रभावी बदलाव लाएं और अपने फिटनेस गोल्स को आसानी से हासिल करें! अक्सर लोग सोचते हैं कि चॉकलेट सिर्फ मीठे और अनहेल्दी फूड्स का हिस्सा होती है, लेकिन सही सामग्री के साथ बनाई गई चॉकलेट स्मूदी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हो सकती है। यह न सिर्फ स्वादिष्ट होती है, बल्कि शरीर को जरूरी पोषण भी देती है। अगर आप वजन घटना चाहते हैं और अपनी डाइट में कुछ हेल्दी जोड़ना चाहते हैं, तो चॉकलेट स्मूदी एक बेहतरीन विकल्प हो सकती है। वजन घटाने की प्रक्रिया में मेटाबॉलिज्म को भीमका

मैथ्स से जी चुराने वाला है बच्चा तो एक बार वैदिक ट्रिक्स अपनाएं

बहुत ही कम बच्चे ऐसे होंगे जिन्हें गणित का विषय पसंद होगा। ज्यादातर बच्चों को मैथ्स बिलकुल भी पसंद नहीं आती है और यह उनके लिए सबसे बोरिंग या कम नंबर लाने वाला सब्जेक्ट बनकर रह जाता है। हालाँकि, इसे शिक्षा में एक अहम विषय माना जाता है लेकिन कई बच्चों के लिए यह मुश्किल और तनाव से भरा होता है। क्या हो अगर मैथ्स आसान, फन और जल्दी हो जाए तो? जी हाँ, वैदिक मैथ्स एक ऐसा तरीका है जिसमें बच्चे मजेदार तरीके से गणित को पढ़ और समझ सकते हैं। यह गणित का एक प्राचीन तरीका है जिसमें कैलकुलेशन जल्दी और आसानी से हो जाती है। इससे बच्चे अपनी प्रॉब्लम को जल्दी हल कर सकते हैं। वैदिक मैथ्स टैडिडिनाल मैथ्स को हटाने नहीं बल्कि उसे सपोर्ट करने और उसकी समझ को बढ़ाने के लिए है। यह गणित के सवालों को हल करने के लिए



बच्चों के लिए एक सुपरपावर की तरह काम कर सकती है।? बच्चे बिना कैलकुलेटर के तेजी से कैलकुलेशन कर सकते हैं। वैदिक गणित सीखने से जटिल गणितीय अवधारणाएँ समझना आसान हो जाता है। तुरंत कैलकुलेशन की जरूरत वाली परीक्षाओं में समय बचाने में मदद मिलती है। यह दिमाग को तेज बनाता है और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है। बच्चों में आत्मनिर्भरता और आत्मविश्वास आता है। इससे बच्चे सवाल को जल्दी हल कर पाते हैं। वैदिक मैथ्स की स्मार्ट ट्रिक्स इस विषय को बच्चों के लिए मजेदार बना देती हैं। मेंटल कैलकुलेशन से बच्चों का मदगा तेज होता है और उनका फोकस बेहतर होता

है। इससे बच्चे के प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल्स भी बेहतर होते हैं। वैदिक शब्द वेद से आया है और इसका अर्थ होता है ज्ञान। प्राचीन काल में ही वैदिक गणित की तकनीक की खोज की गई थी लेकिन 20वीं शताब्दी में स्वामी भारती कृष्ण तीर्थजी ने इसे दोबारा ग्रंथों का अध्ययन किया और गणित की समस्याओं को हल करने के लिए इन स्मार्ट और कुशल तरीकों को खोजा। प्राचीन भारतीय शास्त्र से वैदिक गणित एक उत्पत्ति हुई है और गणित को पढ़ने एवं समझने की एक प्रणाली है। यह 16 सूत्रों पर आधारित होती है जिससे गणित के सवाल को आसानी और जल्दी से हल किया जा सकता है। पारंपरिक गणित में लंबे स्टेप्स होते हैं और उन्हें याद रखना पड़ता है लेकिन वैदिक मैथ्स में मेंटल कैलकुलेशन और स्मार्ट ट्रिक्स पर ध्यान दिया जाता है।

नवरात्रि पर खूबसूरत रंगोली बनाएं



साल 2025 की चैत्र नवरात्रि 30 मार्च, रविवार यानी की आज से शुरू हो रही है। अब 9 दिन, 7 अप्रैल तक माता के 9 रूपों की पूजा की जाएगी। पहली दिन कलश स्थापना, ज्वारे बोने के साथ ही रंगोली भी बनाई जाएगी। हालाँकि कुछ लोग तक 9 दिन तक ही माता को खुश करने और पॉजिटिव माहौल कर के लिए रंगोली बनाते हैं। क्योंकि हिंदू धर्म में मान्यता है कि रंगोली बनाने से घर में पॉजिटिव एनर्जी आती है। वैसे किसी भी त्योहार पर रंगोली रंगोली

बनाने से घर की खूबसूरती में भी चार-चांद लग जाते हैं। लेकिन हर त्योहार पर अलग रंगोली बनाना भी जरूरी होता है तभी तो पता चलेगा कि कौनसा फेस्टिवल है। अब नवरात्रि के दिन रंगोली बनाने वक्त लोग बेहतर और खूबसूरत रंगोली बनाने के चक्कर में जरूरी रंगोली बनाना ही भूल जाते हैं। जबकि इन रंगोली के बिना नवरात्रि का त्योहार अधूरा ही रहता है।



रंगोली की डिजाइन नहीं हो सकती है। रंगोली के तौर पर माता के चरण बनाना बहुत शुभ माना जाता है। अब अगर चर्चा है तो संपन्न तरीके से माता के चरण बनाकर उनके आस-पास एक दो फूल बना दीजिए। इस तरह की रंगोली में वक्त कम लगता है। या माता के चरण के साथ खूबसूरत डिजाइन बनाने के लिए पहले किसी चीज से गोल सर्कल बनाए। मनपसंद कलर से भरने के बाद अंदर माता के चरण बनाएँ। रंगोली को बढ़ाने के लिए सर्कल के लेयर बढ़ाकर इनमें फ्लॉवर पैटर्न की डिजाइन बना सकते हैं।

नवरात्रि पर रंगोली बनाने के लिए माता के चरण से अच्छी कोई डिजाइन नहीं हो सकती है। रंगोली के तौर पर माता के चरण बनाना बहुत शुभ माना जाता है। अब अगर चर्चा है तो संपन्न तरीके से माता के चरण बनाकर उनके आस-पास एक दो फूल बना दीजिए। इस तरह की रंगोली में वक्त कम लगता है। या माता के चरण के साथ खूबसूरत डिजाइन बनाने के लिए पहले किसी चीज से गोल सर्कल बनाए। मनपसंद कलर से भरने के बाद अंदर माता के चरण बनाएँ। रंगोली को बढ़ाने के लिए सर्कल के लेयर बढ़ाकर इनमें फ्लॉवर पैटर्न की डिजाइन बना सकते हैं।



हैदराबाद सेंट्रल यूनिवर्सिटी में जमीन विवाद गरमाया

पुलिस ने भाजपा नेताओं को किया गिरफ्तार



हैदराबाद, 1 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। हैदराबाद सेंट्रल यूनिवर्सिटी स्थित कांचा गच्छीबावली जमीन मामले को लेकर राजनीतिक घमासान जारी है। भाजपा प्रतिनिधियों के एक समूह ने मंगलवार को हैदराबाद सेंट्रल यूनिवर्सिटी जाने की घोषणा की। इसके बाद हैदराबाद के विधायक कार्टर के पास पुलिस तैनात कर दी गई। पुलिस ने कई भाजपा नेताओं को नजरबंद कर दिया। हैदराबाद सेंट्रल यूनिवर्सिटी जा रहे भाजपा

विधायकों को पुलिस ने रोक लिया। इससे तनाव की स्थिति पैदा हो गई। भाजपा ने यह कहते हुए आंदोलन का आह्वान किया है कि कांग्रेस सरकार ने यूनिवर्सिटी की जमीन बेचने और सरकारी जमीन निजी लोगों को सौंपने का रास्ता खोल दिया है। पिछले दो दिनों से भाजपा और भाजयूमो ने हैदराबाद सेंट्रल यूनिवर्सिटी में आंदोलन का आह्वान किया है। मंगलवार की सुबह भाजपा विधायक हैदराबाद सेंट्रल यूनिवर्सिटी के विधायक कार्टर से निकलकर हैदराबाद



सेंट्रल यूनिवर्सिटी की जमीन पर पहुंचे और प्रभावित छात्रों, हैदराबाद सेंट्रल यूनिवर्सिटी प्रबंधन और सरकारी अधिकारियों से बात करने की तैयारी कर रहे थे। हालांकि, पुलिस ने भाजपा नेताओं को यह कहते हुए रोक दिया कि उनके पास ऐसा करने की अनुमति नहीं है। इससे इलाके में तनाव की स्थिति पैदा हो गई। पुलिस ने भाजपा के शीर्ष नेताओं को नजरबंद कर दिया। इस दौरान भाजपा नेताओं और पुलिस के

बीच तीखी नोकझोंक भी हुई। तनावपूर्ण स्थिति के बीच पुलिस ने भाजपा नेताओं को गिरफ्तार कर थाने ले गई। दूसरी ओर, कांग्रेस सरकार ने साफ कर दिया है कि एचसीयू की जमीनों की बिक्री से पीछे हटने वाला नहीं है, चाहे इसके सामने कितनी भी बाधाएं और कठिनाइयां क्यों न आए। छात्र संघों ने कक्षाओं का बहिष्कार किया। दूसरी ओर, छात्र संघों ने आज कक्षाओं के बहिष्कार का आह्वान किया है। उन्होंने विरोध प्रदर्शन तेज करने का फैसला किया है।

यूओएच में धरना देने वाले सीपीआई (एम) नेता गिरफ्तार

केटीआर ने बीआरएस नेताओं पर पुलिस प्रतिबंध को लेकर राहुल गांधी से किया सवाल



हैदराबाद, 1 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। कांची गच्छीबावली में भूमि नीलामी वापस लेने और हिरासत में लिए गए सभी विश्वविद्यालय छात्रों की रिहाई की मांग को लेकर मंगलवार को हैदराबाद विश्वविद्यालय परिसर में धरना देने वाले माकपा नेताओं को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। एक बयान में, सीपीआई (एम) ने दावा किया कि पुलिस ने प्रदर्शनकारियों पर बर्बरता की और अपनी मांगों को लेकर हैदराबाद विश्वविद्यालय (यूओएच) के मुख्य द्वार पर विरोध प्रदर्शन करने पर उन पर

लाठीचार्ज किया। माकपा ने कहा कि न केवल भूमि नीलामी पर सवाल उठाने वालों की आवाज दबाई जा रही है, बल्कि उनका समर्थन करने वालों पर भी हमले किए जा रहे हैं। कम्युनिस्ट पार्टी ने दावा किया कि मुख्यमंत्री ए रवंत रेड्डी ने 'इंद्रमम राज्यम' के नाम पर राज्य में अघोषित आपातकाल लगा दिया है, जिससे सरकार के खिलाफ किसी भी विरोध को कुचल दिया जा रहा है। माकपा नेताओं ने भूमि नीलामी रद्द करने के अलावा विश्वविद्यालय से पुलिस बल हटाने की मांग की।



केटीआर ने बीआरएस नेताओं पर पुलिस प्रतिबंध को लेकर राहुल गांधी से किया सवाल। अपने आवास पर पुलिस बलों की तैनाती के बाद, रामा राव ने राहुल गांधी से बीआरएस नेताओं पर लगाए गए प्रतिबंधों पर सवाल उठाया, ताकि उन्हें हैदराबाद विश्वविद्यालय (यूओएच) का दौरा करने से रोका जा सके, जहां छात्र कांचा गच्छीबावली में 400 एकड़ के वनों की कटाई के खिलाफ विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं। उन्होंने सभी को याद दिलाया कि जब राहुल गांधी रोहित वेमुला के लिए न्याय की मांग करने वाले छात्रों के विरोध प्रदर्शन में शामिल होने के लिए दो बार विश्वविद्यालय आए थे, तब के चंद्रशेखर राव सरकार ने उन्हें हर तरह की सुरक्षा और संरक्षण प्रदान किया था। उन्होंने पूछा कि अब, तेलंगाना की कांग्रेस सरकार हमें हैदराबाद सेंट्रल यूनिवर्सिटी के आस-पास कहीं भी जाने की अनुमति देने से इनकार कर रही है और हमें रोकने के लिए पुलिस तैनात कर रही है। राहुल जी, यह पाखंड क्यों? आपकी सरकार दुनिया से क्या छिपाने की कोशिश कर रही है?

नशे में धुत आंड़ी कार चालक ने एसआई को मारी टक्कर



संगारेड्डी, 1 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। एक महिला सब इंस्पेक्टर को उस समय चोटें आईं, जब मंगलवार की सुबह कश्चित तौर पर नशे में धुत एक व्यक्ति ने कार को टक्कर मार दी। यह घटना उस समय हुई, जब वह जिन्नाराम मंडल मुख्यालय में नशे में गाड़ी चलाने वालों की जांच कर रही थीं। एसआई नागलक्ष्मी और उनकी टीम जिन्नाराम में नियमित जांच कर



रही थीं, तभी उन्होंने एक आंड़ी कार को रोकने की कोशिश की। लेकिन कार चालक ने अपना नियंत्रण खो दिया और एसआई को टक्कर मार दी। अन्य पुलिसकर्मियों ने कार का पीछा किया और चालक को पकड़ लिया। पुलिस ने घायल नागलक्ष्मी को स्थानीय अस्पताल पहुंचाया। आरोपी को हिरासत में ले लिया गया।

अप्रिवीर पंजीकरण के लिए आवेदन की अंतिम तिथि 10 अप्रैल



हैदराबाद, 1 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। अप्रिवीर योजना के तहत अप्रिवीर भर्तियां कर रही भारतीय सेना के भर्ती महानिदेशक ने कहा कि भर्ती वर्ष 2025-26 के लिए 12 मार्च 2025 को शुरू हुए पंजीकरण 10 अप्रैल 2025 तक जारी रहेंगे। प्रवेश का प्रकार

पांच पदों के लिए होगा जिसमें जनरल ड्यूटी, तकनीकी, क्लर्क/स्टोर कीपर तकनीकी, ट्रेड्समैन (कक्षा 10 और कक्षा 8 पास) और सैन्य पुलिस कोर में महिला जनरल ड्यूटी शामिल हैं। अपनी पात्रता के आधार पर, अप्रिवीर उम्मीदवार उपरोक्त श्रेणियों में से किसी भी दो के लिए आवेदन कर सकते हैं। भर्ती प्रक्रिया में ऑनलाइन पंजीकरण, ऑनलाइन सामान्य प्रवेश परीक्षा, स्थानीय भर्ती रैली, चिकित्सा और दस्तावेजिकरण शामिल है। ऑनलाइन परीक्षा की तिथि

संभवतः जून, 2025 में निर्धारित की गई है और अंतिम तिथि अलग से सूचित की जाएगी। ऑनलाइन कॉमन एंट्रेंस परीक्षा अंग्रेजी, हिंदी, मलयालम, कन्नड़, तमिल, तेलुगु, पंजाबी, उड़िया, बंगाली, उर्दू, गुजराती, मराठी और असमिया सहित 13 भाषाओं में आयोजित की जाएगी। अप्रिवीर की ट्रेनिंग अवधि 31 सप्ताह की होगी। अधिसूचना के अनुसार, चार वर्ष की सेवा पूरी होने पर, संगठन की आवश्यकताओं और प्रख्यापित नीतियों के आधार पर, अप्रिवीरों के प्रत्येक विशिष्ट बैच के 25 प्रतिशत तक को नियमित कैडर के रूप में भारतीय सेना में भर्ती किया जाएगा।

हैदराबाद, 1 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। अभिनेता और कार्यकर्ता प्रकाश राज ने हैदराबाद विश्वविद्यालय (यूओएच) से सटी 400 एकड़ भूमि में पेड़ों की कटाई और हरियाली को नष्ट करने की निंदा की। उन्होंने प्रदर्शनकारी छात्रों को अपना समर्थन दिया और कांग्रेस सरकार से वनस्पतियों और जीवों से भरपूर इस भूमि को बेचने की अपनी योजना को तुरंत रद्द करने की मांग की। उन्होंने एक्स पर पोस्ट किया कि यह विनाश स्वीकार्य नहीं है। यह अच्छा नहीं है। मैं ऐसे क्रूर कृत्य के खिलाफ छात्रों और नागरिकों के साथ खड़ा हूँ। उन्होंने लोगों से भविष्य की रक्षा के लिए विरोध को साझा करने और बढ़ाने का आग्रह किया।

काकतीय विश्वविद्यालय परिसर में पुतला दहन रोकने पर तनाव



हनमकोंडा, 1 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। काकतीय विश्वविद्यालय परिसर में मंगलवार को उस समय तनाव बढ़ गया जब पुलिस ने विभिन्न छात्र संगठनों द्वारा मुख्यमंत्री ए रवंत रेड्डी की अंतिम संस्कार रैली निकालने के प्रयासों को विफल करने का प्रयास किया। यह रैली हैदराबाद के कांचा गच्छीबावली में 400 एकड़

भूमि की नीलामी के सरकार के कदम के विरोध में निकाली जा रही थी। बीआरएसवी, पीडीएसयू और एआईएसएफ से जुड़े छात्रों ने यूनिवर्सिटी गेट तक रैली निकाली, जहां पुलिस ने पुतला जलाने की उनकी कोशिशों को नाकाम कर दिया। इसके बाद छात्र सड़क पर बैठ

गए और नारे लगाने लगे और पुलिस से बहस करने लगे। बीआरएसवी काकतीय विश्वविद्यालय के प्रभारी जेडी राजेंद्र ने कहा कि यदि सरकार कांचा गच्छीबावली में हैदराबाद विश्वविद्यालय की 400 एकड़ भूमि की नीलामी का विचार नहीं छोड़ती है तो छात्रों का आंदोलन और तेज हो जाएगा।

एससीआर का माल दुलाई व्यवसाय में अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 13,825 करोड़ रुपये का रिकार्ड राजस्व दर्ज किया



हैदराबाद, 1 अप्रैल (स्वतंत्र वार्ता)। दक्षिण मध्य रेलवे ने पिछले वित्तीय वर्ष 2024-25 के दौरान माल दुलाई व्यवसाय में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन दर्ज किया है, जो 2023-24 में दर्ज पिछले सर्वश्रेष्ठ आंकड़ों को पार कर गया है। जोन ने 144.140 मिलियन टन माल लदान दर्ज किया, जो वित्तीय वर्ष 2023-24 के दौरान दर्ज पिछले सर्वश्रेष्ठ माल लदान यानी 141.120 मीट्रिक टन से 2 प्रतिशत अधिक है। इसी तरह, माल दुलाई राजस्व के मामले में, जोन ने 13,825 करोड़ रुपये दर्ज किए, जो 2023-24 के दौरान दर्ज पिछले सर्वश्रेष्ठ माल लदान यानी 13,620 करोड़ रुपये से भी 2 प्रतिशत अधिक है। जोन द्वारा रिकार्ड तोड़ प्रदर्शन एससीआर के कर्मचारियों द्वारा असाधारण टीम वर्क और सभी विभागों के बीच प्रभावी समन्वय का परिणाम था। जोन अपने मौजूदा माल दुलाई बास्केट को मजबूत करते हुए माल दुलाई व्यवसाय की नई धाराओं को आकर्षित करने की दिशा में एक बड़ा जोर दे रहा है। बुनियादी ढांचे को बढ़ाने, माल टर्मिनलों पर काम के माहौल, गुड्स शोड में सुधार आदि पर विशेष ध्यान दिया गया।



साथ ही, एससीआर अधिकारियों द्वारा माल ग्राहकों के साथ नियमित संचार बनाए रखा जा रहा है ताकि निर्धारित समय के भीतर माल ग्राहकों की आवश्यकताओं को पूरा किया जा सके। वर्ष 2024-25 के दौरान सभी कर्मचारी स्टीम में जोन की लोडिंग में उछाल देखा गया। जोन की माल दुलाई टोकरी में प्रमुख वस्तु कोयला, लोडिंग में 70.147 मीट्रिक टन का योगदान देता है (वित्त वर्ष 23-24 में 70.510 मीट्रिक टन बनाम)। सीमेंट (क्लिंकर के साथ) लोडिंग में 37.604 मीट्रिक टन का योगदान देने वाली दूसरी सबसे बड़ी वस्तु है (वित्त वर्ष 23-24 में 36.47 मीट्रिक टन बनाम)। अन्य प्रमुख वस्तुओं की माल दुलाई जिसमें अब तक की सर्वश्रेष्ठ

लोडिंग में योगदान देने वालों में उर्वरक (7.343 मीट्रिक टन बनाम 7.400 मीट्रिक टन), खाद्यान्न (6.658 मीट्रिक टन बनाम 7.390 मीट्रिक टन), इस्पात संयंत्रों के लिए कच्चा माल (5.081 मीट्रिक टन बनाम 4.630 मीट्रिक टन), लौह अयस्क (5.892 मीट्रिक टन बनाम 3.750 मीट्रिक टन), कटेनर (2.547 मीट्रिक टन बनाम 2.390 मीट्रिक टन), पीओएल (1.23 मीट्रिक टन बनाम 1.100 मीट्रिक टन) और अन्य सामान (7.638 मीट्रिक टन बनाम 7.48 मीट्रिक टन) शामिल हैं। एससीआर महाप्रबंधक अरुण कुमार जैन ने इस शानदार उपलब्धि पर परिचालन और वाणिज्यिक टीम के प्रयासों की सराहना की और उन्हें चालू वित्तीय वर्ष में इसी गति को बनाए रखने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि रिकार्ड तोड़ लोडिंग और कमाई के जरिए एससीआर ने अब तक का अपना सर्वश्रेष्ठ माल दुलाई प्रदर्शन हासिल किया है, जो उल्क्यता के लिए जोन की प्रतिबद्धता और इस महत्वपूर्ण सेगमेंट में विकास को बढ़ावा देने की दिशा में दिए गए विशेष जोर को रेखांकित करता है।