

बाबा ने मौखिक किया था बंटवारा, उसमें से एक भाई ने छेच दी जमीन, अब सर्वे ने बढ़ाई परेशानी

संवाददाता।

पटना। बिहार के 45 हजार राजस्व गावों में जमीन सर्वे की प्रक्रिया चल रही है। ऐसे लग रहा है कि सरकार और लोगों के पास सिर्फ़ और सिर्फ़ यही काम है। जावदार के कागजात होने तक हाइकोर्ट के पास आया है। अब जमीन के बाबा ने बात है। मगर, जिस विधायिकी सिस्टेम के भ्रोसे ये सब होना चाहे थे वो इतना करपट है कि ऐसे लोकर भी काम नहीं करता है। अब ऐसे में लोग जानना चाहते हैं कि मौखिक बटवारा की जमीन का खतियान किसके नाम बनेगा? पुरुषोंनी जमीन का बाबा ने मौखिक बटवारा का दिया था। उसमें से भी एक भाई ने अपने की कुछ जमीन बेच दी है। ऐसे में अब सरकारी सर्वे में उनकी जमीन का क्या होगा?

अग्र आप गावों में जाए कई ऐसे लोग लोग जायेंगे, जिनकी पुरुषोंनी जमीन है और इसका बटवारा उनके परवादा के समय में मौखिक रूप से हो गया था। इसका कोई लिखित प्रमाण नहीं है। ऐसे में समस्या ये है कि बटवारे के बाबा लोगों ने अपनी जमीन बेच दी। ऐसे में कई



मालिकाना हक किसके पास होगा और खतियान किसके नाम पर बनेगा?

जब उन्हें पूछिए कि इन्हें दिनों में आपने अपनी कागजात दुसरे वर्षों नहीं कराई तो वो बताएँगे की सरकारी अपनी नीतीश कुमार की है। अधर, भूमि सर्वेक्षण के काणे लोगों में बेचेनी बढ़ रही है। लोग सरकारी दफतरों के चबक काट रहे हैं। कोई ब्लॉक ऑफिस के कामचारी से मिल रहा है। जमीन सर्वे के लोकर भी देखने का जरूर मिलेंगे।

बताया जा रहा है मूख्यमंत्री नीतीश कुमार की बात जैसे है। उन्हें वो भूमि सर्वेक्षण के काम को समय पर पूरा कराना चाहते हैं। बिहार की मूख्य विपक्षी पार्टी आरजेडी अपनी लोग एंड ऑफर पोकर्स्ट है। जमीन सर्वे के लोकर भी उनकी बात जारी रखना चाहते हैं। इसके तरीके और जल्दीजी पर वो सबल डाटा रहे हैं।

भूमि सर्वेक्षण से जुड़ी कई तरह की व्यावहारिक समस्याएं भी सामने आ रही हैं। उन्हें लोगों के पास जमीन के कागजात नहीं हैं या उनके पास मौजूद कागजात बहुत पुराने हैं। विश्वविद्यालय योग्य लोगों ने लोग जमीन का बटवारा मौखिक रूप से करते थे और लिखित कागजात लेकर लोग जमीन को लेकर पाठ लगाते थे। ऐसे में कई बार लोग अपनी जमीन बेच देते हैं वो उस पर कई मकान बनवा लेते हैं। अब सर्वे के दौरान सभी लोग खतियान के लिए लोगों में भ्रम और चिंता है।

एप्पने जमीन बेच दी है कि सिरके जमीन का मालिक ही परेशन है। बल्कि सर्वे का काम पूरा करने वाले भी

मंत्री ने की बाबा खगेश्वर नाथ के दर्शन-पूजन

पूर्व कुलपति के बाबा भी गए, लाल-जान जाना

दीपक तिवारी।

मुजफ्फरपुर। स्थानीय सांसद सह राजनीतिक मंत्री राजेश्वर निवाद ने प्रबंधन के अतिप्राचीन बाबा खगेश्वर नाथ महादेव मंदिर में रविवार को उपस्थिति की अवधारणा किया। वहाँ राजेंद्र प्रसाद के न्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूरा के पूर्व कल्पति आरजेडी डॉ गोपाल तिवारी के आवास पहुंचे, जहाँ उनसे हाल चाल जाना।

इस दौरान भाजपा

गणविधायिका विधायिका प्रभारी मनोज कुमार, भाजपा नेता अशोक सिंह, किसान मोर्चा अध्यक्ष विजय कुमार पांडेय, फैक्टरी राम, लालबाबू सहारी, बद्रा मंडल अध्यक्ष अशोक सिंह, जदयू प्रबंधन अध्यक्ष मनोज कुशवाहा, ललन त्रिवेदी, राजकिशोर चौधरी आदि भी थे।

बिहार में दो भागों में टूट गई मगाध एक्सप्रेस बाल-बाल बच गए सैकड़ों मुसाफिर

दीपक कुलपति के बाबा भी गए, लाल-जान जाना



भोजपुर के पूर्व खनन निरीक्षक रंजीत कुमार के ठिकानों पर छापेमारी

ईओयू ने बरामद किए निवेश के कागजात

संवाददाता।

आरा। बालू मालिका से सांठ गांठ कर करोड़ी की संपत्ति अंजित करने वाले अधिकारियों पर इंओयू का शिकंजा कसता जा रहा है। इसी कड़ी में बिहार के कामचारी अपराध इकाई (ईओयू) ने भोजपुर के पूर्व खनन निरीक्षक रंगों कुमार के कई ठिकानों पर छापेर गांठ करने की अप्रैल तिवारी की संपत्ति के बाबा रामेश्वर को उनके नाम से जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही। ऐसे लोगों के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही। इसके तरीके और जल्दीजी पर वो लोग जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण से जुड़ा तरह की व्यावहारिक समस्याएं भी सामने आ रही हैं। उन्होंने से जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही। ऐसे लोगों के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के बाबा जमीन का बटवारा भी उनकी बात जारी रखती रही।

भूमि सर्वेक्षण के खिलाफ आधिकारियों ने जमीन की बात जारी रखने के लिए उनकी बात जारी रखती रही।

ईओयू ने देश के

संक्षिप्त खबरें

अडानी ने एक नई कंपनी की स्थापना की

नई दिल्ली। अडानी समूह ने आपूर्ति श्रृंखला समाधान और परियोजना प्रबंधन सेवाएं प्रदान करने के लिए जीन में एक सहायक कंपनी खोली है। समूह ने यह जारी करने स्टॉक एप्सिचेज को दे दी। समूह की प्रमुख कंपनी, अडानी एंटरप्राइजेज ने योग्या की किंवद्दन सिंगापुर सहायता कंपनी ने 2 सितंबर 2024 को शोधाई, जीन में स्थित पूर्ण स्वामित्व वाली सहायता कंपनी ने एनजी रिसोर्सेज (शोधाई) कंपनी (ईंआरसीएल) की स्थापना की है।

कंपनी ने कहा, "ईंआरसीएल की स्थापना आपूर्ति श्रृंखला समाधान और परियोजना प्रबंधन सेवाएं प्रदान करने का व्यवसाय करने के लिए को गढ़ थी।" सहायक कंपनी को अडानी ने एलेक्ट्रिक पॉर्टिंग (एलीपीटीई), सिंगापुर द्वारा नियमित किया गया था, जो अडानी एंटरप्राइजेज लिमिटेड (एप्लॉन) की कंपनी है।) को सहायक कंपनी है। ईप्लॉन खनन, सड़कों, हवाला अंडॉन, डेटा केंद्रों और जल बनावटी डॉचे में काम करता है। जानकारी के मुताबिक, "ईंआरसीएल की स्थापना और पंजीकरण 2 सितंबर, 2024 को पूर्णपूर्ण प्रिप्लिक अपार चाहना के कानून के तहत किया गया था।"

हम आपको सहायता देते हैं कि हाल ही में बढ़ रहा है कि अडानी गृह एक इंजिनियरिंग कंपनी के अनुसार महाराष्ट्र में 83,947 करोड़ (वर्ष 10 विलास) के कुल निवेश के साथ एक सेमीकंडक्टर विनियोग सुविधा स्थापित करेगा। महाराष्ट्र सरकार ने चार में से हाई-टेक परियोजनाओं को मंजूरी दे दी है, जिसमें अडानी समूह के स्वामित्व वाली टॉवर सेमीकंडक्टर के साथ साझेदारी भी शामिल है। इन परियोजनाओं में कुल निवेश 117 करोड़ रुपये होने के उम्मीद हैं और लगभग 29,000 नौकरियां पैदा होंगी।

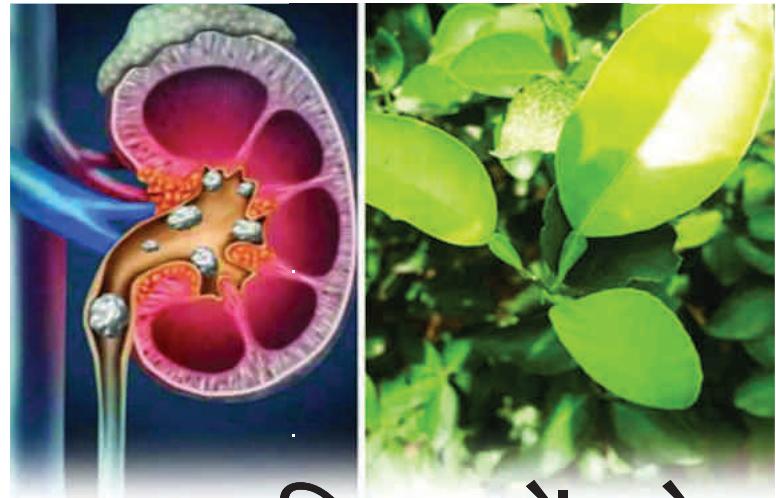
वरिष्ठ नौकरशाह तुहिन कांत पांडे अगले वित्त सचिव होंगे, सरकार ने नियुक्ति आदेश जारी किया

नई दिल्ली। वरिष्ठ नौकरशाह तुहिन कांत पांडे को नया वित्त सचिव नियुक्त किया गया है। शनिवार को सरकार की तरफ से जारी बयान में यह जानकारी दी गई। देश के बेहतरीन अधिकारियों में से एक पांडे 1987 बैच के ऑडिशा कैडर के आईएसर अधिकारी हैं। वह वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की टीम का अहम हिस्सा है। वह निवेश एवं सार्वजनिक परिसंचय प्रबंधन विभाग (दीपम) के सचिव रह चुके हैं। उन्हें एक इंडिया के नियोगी और एलआईआई के देश के सबसे बड़ी आईपीओ में नियाई गई भूमिका के लिए पहला जाता है। वित्त मंत्रालय में आने से पहले उन्होंने अपने गृह कैडर ऑडिशा में प्रमुख सचिव के रूप में काम किया।

भारत का रक्षा क्षेत्र 14% उत्तमरूपी की दर से बढ़ने की संभावना- जेफरीज



दिल्ली। जेफरीज की एक हालिया क्षेत्रीय रिपोर्ट में कहा गया है कि भारतीय रक्षा क्षेत्र में जबरदस्त बढ़दा होने वाली है, देश के रक्षा बाजार में वित्त वर्ष 24 से तक 14 प्रतिशत सीएजीआर की वृद्धि होने की संभावना है, जो स्वदेशीकरण पर बढ़ते फोकस और भारतीय रक्षा कंपनियों के लिए नियोग संभावनाओं को खोलने से प्रेरित है। रिपोर्ट में कहा गया है कि दुनिया भर में भू-राजनीतिक तनाव, देश की रक्षा में आत्मनिर्भरता पर बढ़ते फोकस के साथ, स्थानीय रक्षा नियांत्रियों के लिए आर्डर पतों और राजस्व के मामले में वृद्धि की निश्चित गति का एक कारण रहा है। इस गति को बढ़ाने के लिए, सरकार रक्षा को बढ़ावा देने के लिए दिव्यक्षेत्र संबंधी को बढ़ावा देने की कोशिश कर रही है। इसका मतलब है कि भारत का रक्षा खर्च वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त वर्ष 24 और वित्त वर्ष 30 के बीच दो गुना से अधिक होने का अनुमान है, जिससे रक्षा शेयरों पर अनुकूल परिणाम आएगा। अगले 5-6 वर्षों में कुल भारतीय रक्षा बाजार का अवकाश लगभग \$90-100 बिलियन आंका गया है, जबकि इन वर्षों में डोगों पर, भारतीय रक्षा कंपनियों को वित्त



रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में मदद करते हैं नींबू के पत्ते

नींबू के पत्ते विटामिन सी से अधिक होते हैं। नींबू के पौधे में पाया जाने वाला विटामिन पी आपके शरीर में रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में भी मद्दत करता है। साथ ही नींबू के पत्तों को एंटी-इंफ्लेमेंट्री प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

नींबू के पत्ते का उपयोग आपके लिए और इसकी पत्तियों की उपयोग आपको इन्हें बहुत करने के लिए कर सकते हैं। पर कई लोगों को ऐसा लगता है कि नींबू के पत्ते कड़वा होता है और किसी काम का नहीं होता। लेकिन आप जानकर हैरान होंगे कि इन पत्तों को खाने या इनके जूस से ही इन्हें केवल सुख लेने से भी कई तरह के फायदे होते हैं।

नींबू के पत्तों का सेवन कैसे करें?

नींबू योग्य होता है लेकिन वाचक खाने से बचाना चाहिए। इसके सेवन आप क्या मैं मिलाकर, जूस के रूप में कर सकते हैं। नींबू के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट, टैनिन, पलेवोनोइड और फैनेलिक तत्व शामिल होते हैं। साथ ही इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसके अलावा इसमें एथेलिमिट, एटी-प्लेटुलेस, एटीमाइक्रोबिल, एंटी-कैंसर, एंटी-इंफ्लेमेट्री प्रभाव भी पाया जाता है।

किडनी में नहीं बनने देता स्टोन

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, नींबू के पत्ते में पाया जाने वाला सिस्ट्रिक एप्सिडिन किडनी में स्टोन को बनने

और बढ़ने से रोकता है। ऐसे यदि आपको बार-बार किडनी में स्टोन हो जाता है तो यह आपके लिए यह किसी रामबाण से कम नहीं है।

माइग्रेन के दर्द से मिलेगी राहत

एक अध्ययन के अनुसार, नींबू के पत्ते माइग्रेन से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद होता है। दरअसल, नींबू की पत्तियों में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है। माना जाता है कि एंटी-ऑक्सीडेंट प्रभाव शरीर के अक्सीडेंटिव स्ट्रेस को कम करके माइग्रेन की समस्या को सुधारने का काम करता है। एक सर्वत्र माइग्रेन और मानसिक रोगों से राहत पाने के लिए नींबू के पत्तों को सुखने की सलाह देते हैं।

सोने की समस्या को करता है खत्म

रिसर्च के अनुसार, यदि आपको रात में नींबू की आती है, अनिद्रा की समस्या का शिकाया है, तो नींबू के पत्ते आपके लिए दवा का काम कर सकते हैं। इसमें मौजूद सिस्ट्रिक एप्सिडिन और अल्कलोइड नींद से जुड़ी समस्या को द्रव करने का काम करता है। ऐसे में नींबू के पत्तियों से बनाए गए तेल आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

बर्पी एक्सरसाइज

बर्पी एक्सरसाइज वजन कम करने के लिए बहुत असरदार है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मीडिसिन के अनुसार, इस एक्सरसाइज के जरिए 8-1 किलो का इंसान एक बार में लगभग 15 कैलोरी बर्न कर सकता है। वहाँ, 60 सेकंड में 10 बार बर्पी करने से वजन नींबू से कम होगा लेकिन एक्सरसाइज को लगातार रुठीन में किया जाए तो।

स्विमिंग एक्सरसाइज

स्विमिंग की किसी बोट की वजह से अगर आप एक्सरसाइज नींद करने के लिए बहुत असरदार है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मीडिसिन के अनुसार, इस एक्सरसाइज के जरिए 8-1 किलो का इंसान एक बार में कम होगा 15 कैलोरी बर्न कर सकता है। वहाँ, 60 सेकंड में 10 बार बर्पी करने से वजन नींबू से कम होता है। इससे में नींबू के पत्तियों से बनाए गए तेल आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

वजन रहता है कंट्रोल

यदि आप बढ़ते वजन से परेशन हैं तो नींबू के पत्तों को इसकी वजन करना चाहिए। नींबू के पत्तों को खाने का खाल करता है। ऐसे में नींबू के पत्तियों का उपयोग पेट के कीड़ों को खाने के लिए किया जा सकता है। आप नींबू के पत्तों का रस और शहद को मिलाकर सेवन कर सकते हैं।

पेट के कीड़ों को मारता है

मेडिकल सिस्टर्स के मुताबिक, नींबू की पत्तियों में एंथेलिमिट गुण होता है तो पेट के कीड़ों से मुक्त करता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का उपयोग पेट के कीड़ों को खाने के लिए किया जा सकता है। आप नींबू के पत्तों का रस और शहद को मिलाकर सेवन कर सकते हैं।



घर पर ही करें ये एक्सरसाइज

मोटापा ना सिर्फ बॉडी शेप बिगाड़ता है बल्कि कई बीमारियों को भी न्यूता देता है। मोटापे को कम करने और बॉडी को टोट बनाने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। इससे वजन तो कम होता है तथा साथ में शरीर में लचीलापन और एनर्जी बढ़ती है। अगर आप जिम नहीं जी जापाती तो घर पर ही कुछ एक्सरसाइज करें। चलाए आज हम आपको ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं जिन्हें आप घर पर आसानी से कर सकते हैं और और मोटापा के पत्तों को सुखने की सलाह देते हैं।

जुंबा डांस एक्सरसाइज

जुंबा डांस एक्सरसाइज वजन कम करने के लिए बहुत असरदार है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मीडिसिन के अनुसार, इस एक्सरसाइज के जरिए 8-1 किलो का इंसान एक बार में लगभग 15 कैलोरी बर्न कर सकता है। वहाँ, 60 सेकंड में 10 बार बर्पी करने से वजन नींबू से कम होता है। इससे में नींबू के पत्तियों से बनाए गए तेल आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

स्वावर योग

पावर योग काफी असरदार है। यह ट्रेडिंगन योग के मुकाबले जल्दी वजन कम करने में मदद करता है। इससे एक बार में 15 कैलोरी बर्न कर सकते हैं। इसके साथ बटरलाइट स्ट्रोक कर सकते हैं। इससे एक बार में 400 कैलोरी बर्न हो सकती है। दरअसल रिस्विमिंग करते समय पूरा शरीर काम करता है जिससे मोटापा तेजी से कम होता है। इससे सबसे शुरुआत कर सकते हैं।

साइकिलिंग

साइकिलिंग भी वजन कम करने का आसान और अच्छा औप्षान है। इससे आप काफी कैलोरी बर्न कर सकते हैं। रोजाना सुबह कम से कम लगातार आधा घंटा साइकिलिंग जरूर करें, आप पहले पहल 15 मिनट से शुरुआत कर सकते हैं।



तया है के पॉप डाइट

खाने को कम से कम प्रोसेस किया जाता है ताकि उसके गुण सुरक्षित रहें। इसमें ज्यादातर सजियां शामिल होती हैं और शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। इससे वजन कम होता है तथा रिस्क अच्छी होती है।

कोरियन की के-पॉप डाइट में तया होता है

कोरियन डाइट में ज्यादातर सजियां शामिल होती हैं लेकिन शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। डाइट फॉलो करनेवाले लोगों को आहार में कम कैलोरी वाले फूड्स जैसे-फल, सब्जियां, सूप और सलाद वास्तविक रूप से शामिल करना चाहिए, जो पौष्टिक होने के साथ पेट भरते हैं। इसके अलावा डाइट में लीन मीट (चिकन), अडे, टोफू, मशरूम और शितोकी भी शामिल कर सकते हैं।

कोरियन डाइट प्लान के नियम

कोरियन वेट लॉस डाइट प्लान में तय सीमा में कैलोरी लेने की सलाह नहीं दी जाती है। इस डाइट में व्यक्ति अपनी मर्जी से कैलोरी ले सकता है। इस डाइट प्लान में व्यक्ति जो सूप और सजियां के ज्यादा सेवन की सलाह दी जाती है। इस डाइट प्लान के साथ ज्यादा से ज्यादा योग और एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है। इस डाइट को फॉलो करने वाले लोग दिन में 7 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद भी जरूर लें।

कोरियन डाइट प्लान के नियम

कोरियन वेट लॉस डाइट प्लान में तय सीमा में कैलोरी लेने की सलाह नहीं दी जाती है। इस डाइट में व्यक्ति अपनी मर्जी से कैलोरी ले सकता है। इस डाइट प्लान में व्यक्ति जो सूप और सजियां के ज्यादा सेवन की सलाह दी जाती है। इस डाइट को फॉलो करने वाले लोग दिन में 7 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद भी जरूर लें।

के-पॉप डाइट के फायदे

कोरियन डाइट में व्यक्ति जो कैलोरी ले सकता है, जिससे वजन कम होता है। बार-बार भूख नहीं लाती। कैलोरीज का सेवन कम करने की जगह से वजन कम करने में मदद मिलती है।

हल्का खाने से आपको

कैलोरी ले सकते हैं। इससे

पेट की आराम भी मिलता है।

इस डाइट में प्रोटीन ज्यादा

लिया जाता है। जो बालों की

ग्रोथ के लिए एक्षय की जरूरत है।

कोरियन डाइट लेने से बालों की

जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं।

इस डाइट में आप तली

होते हैं। इस डाइट में आप

जर



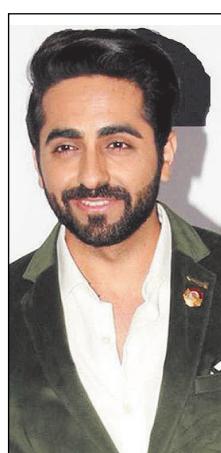
हॉरर कॉमेडी
यूनिवर्स की अगली
फ़िल्म को लेकर
बोले राजकुमार राव,
भेड़िया 2 या स्त्री 3

राजकुमार राव इन दिनों अपनी हॉरर-कॉमेडी फ़िल्म 'छ्री 2' की सफलता का लुटक उठा रहे हैं। वहीं लोग उनसे एक ही सवाल पूछ रहे हैं, छ्री यूनिवर्स की अगली फ़िल्म कौन-सी होगी? यद्योंकि 'छ्री 2' के खल्म होने के बाद 2 पोस्ट क्रेडिट सीन्स दिखाए गए हैं। एक वरुण धवन से जुड़ा हुआ है और एक अक्षय कुमार से। ऐसे इंटरव्यू के दौरान, राजकुमार से पूछा गया कि छ्री यूनिवर्स की अगली फ़िल्म 'मेडिया 2' होगी या फ़िर 'छ्री 3'?

राजकुमार राव ने पहले सवाल का जवाब देते हुए कहा कि उन्हें इस बारे में कुछ नहीं पता है। लेकिन फिर उन्होंने कहा कि शायद 'भेड़िया 2' पहले आएगी। उन्होंने इसके पीछे का कारण समझाते हुए कहा, 'स्त्री' का दूसरा पार्ट आ चुका है, लेकिन 'भेड़िया' का दूसरा पार्ट अभी तक नहीं आया है। ऐसे में 'स्त्री' के तीसरे पार्ट से पहले वरुण धवन की हाँरर कॉमेडी फिल्म का सीक्लल आ सकता है। इसके बाद जब उनसे पूछा गया कि क्या उन्हें 'स्त्री 3' के बारे में कोई जानकारी है? तब उन्होंने कहा, 'बनेगी, जरूर बनेगी और कोशिश करेंगे कि 'स्त्री 3', 'स्त्री 1' और 'स्त्री 2' से भी बेहतर बने। फिल्म के निर्देशक अमर कौशिक के पास एक आइडिया है। उन्होंने फिल्म की बेसिक स्टोरी भी तैयार कर ली है।' रिपोर्ट के मुताबिक, 'स्त्री 2' ने 18 दिनों में भारतीय बॉक्स ऑफिस से 480.05 करोड़ रुपये और वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस से 680 करोड़ रुपये से ज्यादा का कलेक्शन कर लिया है।

सामाजिक मुद्दों को लेकर आयुष्मान ने रखी अपनी राय

आयुष्मान खुराना इंडस्ट्री के जाने-माने अभिनेता हैं। उन्हें उनके बहुमुखी अभिनय क्षमता के लिए काफी प्रसंद किया जाता है। अभिनेता ने अपनी फ़िल्मों के जरिए ये साक्षित भी किया है। उनकी फ़िल्मों में अक्सर समाज के लिए एक संदेश होता है। हाल में ही अभिनेता एक बयान दिया है, जिस पर काफी चर्चा हो रही है। उन्होंने कहा कि वह एक कार्यकर्ता नहीं हैं, लेकिन लोग उनसे अपेक्षा करते हैं कि वो हर मुद्दे पर अपनी राय जाहिर करें। आयुष्मान अक्सर पर्दे पर ऐसी भूमिकाएं करते हैं, जिनमें वह किसी सामाजिक मुद्दे पर लोगों का ध्यान आकर्षित कराते हैं। हाल में ही वह दिल्ली में एक कार्यक्रम में मौजूद थे। इस दौरान उन्होंने सामाजिक मुद्दों पर अपनी सक्रियता और समाज में एक कलाकार की भूमिका को लेकर बात की। उन्होंने कहा, मैं एक कार्यकर्ता नहीं हूं, मैं एक अभिनेता और एक कलाकार हूं। मुझे जो कुछ भी कहना है, मैं अपनी कविता, संगीत या फ़िल्मों के माध्यम से कहता हूं। अभिनेता ने आगे कहा एक अभिनेता या कलाकार से लगातार उनकी राय जाहिर करने की अपेक्षा करना थोड़ा भोलापन है। अभिनेता ने आगे कहा कि कलाकारों के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता अक्सर बौद्धिक बुद्धिमत्ता से बड़ी भूमिका निभाती है। उन्होंने कहा, हम भावनाओं से निपटते हैं, हम भावनाओं का बेचते हैं, हम भावनाओं का निर्माण करते हैं और यही हमारा मुख्य काम है, लेकिन साथ ही मैं एक सामाजिक रूप से अपनी जिम्मेदारी निभाने की सर्वश्रेष्ठ कोशिश करता हूं।



सलमान खान-एटली की फिल्म पर लगी मुहर

जगन के बाद एटली के फैंस को उनकी नई फिल्म का बेसब्री से इंतजार है। हाल ही में यह खबर सामने आई थी कि वह अपने अगले प्रोजेक्ट के लिए सलमान खान से बातचीत कर रहे हैं। तब मीडिया रिपोर्टर्स में बताया गया था कि दो हीरो वाली फिल्म की स्टोरीलाइन और आइडिया भाईजान का काफी पसंद आया था। अब इस फिल्म को लेकर एक नया अपडेट सामने आया है। खबरों की मानें तो सलमान को फिल्म की पटकथा बहुत पसंद आई है और उन्होंने इसमें काम करने के लिए हामी भर दी है। फिलहाल, इस फिल्म में सलमान का किरदार कैसा होगा इसका खुलासा अभी नहीं हुआ है। हालांकि, रिपोर्टर्स के दावों की मानें तो सलमान खुद इस फिल्म के लिए कमल हासन से बात कर रहे हैं। यह एटली की छठी फिल्म है। इसलिए इसे ए6 कहा जा रहा है। रिपोर्टर्स की मानें तो निर्देशक इस फिल्म के प्री-प्रोडक्शन का काम अक्तूबर के महीने से शुरू करना चाहते हैं। निर्माताओं का प्लान है कि पहले इस फिल्म का एक अनाउंसमेंट वीडियो जारी कर दिया जाए। उसके बाद से फिल्म की शूटिंग जोर-शोर से शुरू की जाए। बताया जा रहा है कि फिल्म की शूटिंग अगले साल जनवरी में शुरू हो सकती है। वर्क फॉट की बात करें तो सलमान इस समय एआर मुरुगादास के निर्देशन में बन रही फिल्म सिकंदर में काम कर रहे हैं। फिल्म का निर्माण नाडियाडवाला ग्रैंडसन के बैनर तले हो रहा है। इसमें रशिमा मंदाना भी है। यह फिल्म ईद 2025 पर रिलीज होने वाली है। सलमान को आखिरी बार टाइगर 3 में देखा गया था। एक्शन से भरपूर इस फिल्म का निर्देशन मनीष शर्मा ने किया था। फिल्म में शाहरुख खान भी पटान के रूप में कैमियो करते हुए नजर आए थे।



SON OF SARDAR 2

अक्टूबर में होगी अजय देवगन
की सन ऑफ सरदार 2
की शूटिंग, शामिल होंगे संजय

इन दिनों अजय देवगन अपनी आगामी कॉमेडी-एक्शन फिल्म सन ऑफ सरदार 2 को लेकर लगातार वर्चा में बने हुए हैं। फिल्म की शूटिंग अक्टूबर 2024 से शुरू होगी। वहीं मीडिया रिपोर्टर्स के अनुसार फिल्म की शूटिंग के दौरान संजय दत्त के भी शामिल होने की बात सामने आई है। फिल्म सन ऑफ सरदार ने साल 2012 को रिलीज के बाद सिनेमाघरों में जमकर कमाई की थी। अब इस फिल्म का दूसरा पार्ट आ रहा है, जिसकी शूटिंग इस साल अक्टूबर के महीने में पंजाब में शुरू की जाएगी। वहीं मार्डिया रिपोर्टर्स के अनुसार, संजय दत्त अक्टूबर 2024 में पंजाब में शूटिंग शुरू करने के लिए अजय देवगन और कलाकारों के साथ शामिल होंगे। मीडिया रिपोर्टर्स के अनुसार, वीजा संबंधी समस्याओं के कारण संजय को यूके की शूटिंग से बाहर होना पड़ा, जिससे फिल्म में उनकी भूमिका को लेकर कुछ बदलाव किए गए हैं, लेकिन उनकी भूमिका अभी भी महत्वपूर्ण होगी। प्रशंसक अजय और संजय की शानदार जोड़ी को फिर से स्क्रीन पर एक साथ देखने के लिए उत्सुक हैं। मीडिया रिपोर्टर्स के अनुसार, सन ऑफ सरदार 2 पैछले पार्ट से जुड़ा हुआ नहीं होगा। इसमें बिहारी और पंजाबी डॉन के बीच एक गैंगवार भी शामिल होगा। इसके अलावा, रावि किशन का मूल किरदार, जो पहले विजय राज को सौंपा गया था, अब संजय मिश्रा के लिए फाइनल किया गया है। संजय पहले पार्ट की तरह ही डॉन की भूमिका में नजर आएगे, जो कहानी में गहराई और रोमांच जोड़े। फिल्म की शूटिंग फिलहाल यूके में चल रही है, जिसमें मृणाल ठाकुर और अजय देवगन मुख्य भूमिका में हैं।



मिर्जापुर अमेजन प्राइम वीडियो
की सबसे लोकप्रिय भारतीय
वेब सीरीज में से एक है।
दर्शकों के द्वारा इसके पहले
और दूसरे सीजन को काफी
ज्यादा प्यार मिला था। इसके
बाद इस सीरीज का तीसरा
सीजन भी इस साल प्रीमियर
हुआ। हालांकि, पहले दो सीजन
के मुकाबले तीसरे सीजन को दर्शकों से उतना ज्यादा प्यार
नहीं मिला। इस पर सीरीज में अहम किरदार में नजर आईं
अभिनेत्री रसिका दुग्गल ने हाल में ही अपने विचार साझा
किए हैं।

मिर्जापुर ३ को मिली है मिश्रित प्रतिक्रिया
मिर्जापुर में एक से बढ़कर सितारों की लंबी-चौड़ी सूची रही
है। अली फजल, पंकज त्रिपाठी, विजय वर्मा आदि कलाकारों
के अभिनय से सजी इस सीरीज में रसिका दुग्गल भी
बीना त्रिपाठी के किरदार में नजर आई। इस साल
रिलीज हुए तीसरे सीजन में भी उन्होंने अपने किरदार
को आगे बढ़ाया। इस सीजन से दर्शकों को काफी
ज्यादा उम्मीदें थीं, लेकिन शो को दर्शकों से बहुत

अच्छी प्रतिक्रिया नहीं मिली।
हर तरह की प्रतिक्रिया अच्छी
और स्वागत योग्य है

दूसरे सीजन की रिलीज के लगभग चार साल के लंबे अंतराल पर इसका तीसरा सीजन रिलीज

मिर्जापुर 3 को मिली प्रतिक्रियाओं पर बोली रसिका

किया गया था। रसिका दूगल ने शो को मिले मिश्रित प्रतिक्रिया पर जवाब देते हुए कहा कि इस शो के फैस काफी प्रतिबद्ध हैं, शो के तीन सीजन देखने और सराहने के बाद ये शो दर्शकों का भी उतना ही है, जितना उनका है। उन्होंने कहा, दर्शकों ने सीजन 3 को पसंद किया है और कुछ ने टिप्पणी की है कि यह उनकी अपेक्षा से कैसे अलग था। मुझे लगता है कि हर तरह की प्रतिक्रिया अच्छी और स्वागत योग्य है।

पिछले महीने ही अमेजन प्राइम इंडिया ने रसिका और अली फजल की कृष्ण तस्वीरें जारी की थीं। इन तस्वीरों ने दर्शकों को आश्चर्यचकित कर दिया था। लोग क्यास लगाने लगे थे कि इसके आने वाले सीजन में निर्माता जरूर कुछ नया प्लान कर रहे हैं। इस पर बात करते हुए रसिका ने खुशी जताते हुए कहा कि उन्हें अच्छा लगता है कि मिर्जापुर से जुड़ा हर पोस्ट इस शो को लेकर एक नई चर्चा को जन्म देता है। उन्होंने कहा, मुझे अच्छा लगता है कि मिर्जापुर के बारे में हर पोस्ट आने वाले समय के बारे में बातचीत को बढ़ावा देती है। हमारे पास सबसे अच्छे दर्शक हैं। इन तस्वीरों का उद्देश्य गुड्ह-बीना के रिश्ते को अब तक के स्टाइलिश रूप में पेश करना था।

सूर्य ने किया खुलासा - अपनी तय
तारीख पर रिलीज नहीं होगी कंगवा

सूर्या स्टारर फिल्म कंगुवा का दर्शकों को बेसब्री से इन्तजार है। मगर इसे लेकर दर्शकों का उत्साह थोड़ा कम हो सकता है, क्योंकि ये फिल्म अब अपनी रिलीज से आगे खिसका दी गई है। हालांकि, इसकी नई रिलीज डेट को लेकर फिलहाल कोई खुलासा नहीं किया गया है। जल्द ही मेरकर्स दर्शकों का उत्साह बढ़ाते हुए घोषणा कंगुवा की नई रिलीज डेट की घोषणा करेंगे। सूर्या ने खुद इस खबर की पुष्टि करते हुए इसके पीछे की वजह बताई है। दरअसल, कंगुवा और रजनीकांत की वेटेंयन 10 अक्टूबर को एक ही तारीख पर दस्तक देने वाली थीं। मगर रजनीकांत की फिल्म के चलते कंगुवा ने फिल्म की रिलीज स्थगित कर दी है। सूर्या ने फिल्म मैयाझागन के ऑडियो लॉन्च पर बताया कि रजनीकांत उनसे वरिष्ठ हैं, इसलिए निर्माताओं ने रिलीज को स्थगित करने और वेटेंयन के लिए रास्ता बनाने का फैसला किया है। अपने भाई कार्थी की फिल्म मैयाझागन के ऑडियो लॉन्च पर बोलते हुए सूर्या ने कहा, ढाई साल से भी ज्यादा समय से 1000 से ज्यादा लोगों ने तमिल सिनेमा में एक खास फिल्म पेश करने के लिए कांगुवा के लिए दिन-रात कड़ी मेहनत की है। मुझे यकीन है कि आप वो प्यार और सम्मान देंगे। जब वो आएगा, तो उसे सब कुछ मिलेगा। उन्होंने आगे कहा, 10 अक्टूबर को वेटेंयन आ रही है। हमें सम्मान के लिए फिल्म को आगे बढ़ाना चाहिए।

