

विक्की कौशल के लिए कैटरीना कैफ की प्यारी सालगिरह पोस्ट आपको हैरान कर देगी



कैटरीना कैफ और विक्की कौशल ने अपनी तीसरी शादी की सालगिरह पासंद और इस अवसर पर पूर्व ने अपने पांच के लिए एक प्यारी सी पोस्ट शेयर की। अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर कैटरीना ने विक्की के साथ एक प्यारी सी सेल्फी पोस्ट की, जिसमें उन्होंने उन्हें 'जान' कहा। तस्वीर में कैटरीना बेहद खुबसूरत लग रही थीं और उन्होंने अपने लुक को चारों से और भी बेहतर बनाया। वहीं, विक्की ब्लैक टी-शर्ट और स्ट्राईलिंग ब्लैक सनलासेस में बेहद कूल लग रहे थे। कैटरीना ने अपने पोस्ट पर कैशन लिखा, "दिल तु, जान तू", जिससे उनके प्रशंसक हैरान रह गए। पोस्ट पर प्रतिक्रिया देते हुए कैटरीना कपूर खान ने कमेंट सेक्षन में दो लाल दिल वाले इमोजी शेयर किए। विक्की और कैटरीना ने 9 दिसंबर, 2021 को राजस्थान के सिक्किम सेंस फोर्ट बहवार में शादी की। कांसी विक्की कण्ण में कैटरीना ने खुलासा किया कि विक्की से जोया अंदर की पार्टी में मिली थीं और वहीं से उनके बीच रोमांस की शुरूआत हुई। विक्की के साथ अपने रिश्ते के बारे में बताते हुए कैटरीना ने बताया कि विक्की कभी उनके 'रडां' पर नहीं थे। उन्होंने कहा, इसे उनके बारे में ज्ञान नहीं जानती थी। वह सिर्फ़ एक नाम था जिसके बारे में मैंने सुना था लेकिन कभी उससे जुड़ी नहीं थी। लेकिन पिछ, जब मैं उससे जुड़ दूँ। अपने रिश्ते को 'अप्रत्याशित और अप्रत्याशित' बताते हुए कैटरीना ने कहा, इसके बारे में होना ही था। इनसे सारे संदेश ये कि एक समय पर यह सब अवास्थाविक लगा।

Sonu Nigam का कार्यक्रम बीच में छोड़कर चल दिए मुख्यमंत्री लाहूर और कई राजनेता, सिंगर को नहीं आया पसंद, कहा- आया मत करो!



लोकप्रिय गायक सोनू निगम ने 'राइजिंग राजस्थान' नामक शो में भाग लिया और कार्यक्रम के दौरान कुछ ऐसा हुआ जो गायक को पसंद नहीं आया। सोनू ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर अपना एक वीडियो शेयर किया जिसमें उन्होंने सभी राजनेताओं से 'विनम्रतापूर्वक' अनुरोध किया कि वे किसी भी कार्यक्रम को बीच में छोड़कर न जाएं। लोकप्रिय गायक सोनू निगम ने 'राइजिंग राजस्थान' नामक शो में भाग लिया और कार्यक्रम के दौरान कुछ ऐसा हुआ जो गायक को पसंद नहीं आया। सोनू ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर अपना एक वीडियो शेयर किया जिसमें उन्होंने सभी राजनेताओं से 'विनम्रतापूर्वक' अनुरोध किया कि वे किसी भी कार्यक्रम को बीच में छोड़कर न जाएं। वीडियो के साथ उन्होंने लिखा, "भारत के सभी सम्मानित राजनेताओं से विनम्र अनुरोध है कि अगर आपको अचारक बीच में छोड़कर जाना पड़े तो कृपया किसी भी कलाकार के कार्यक्रम में शामिल न हो। यह कलाकार और कलाकारों और मां सर्सकारी का अपान है।" वीडियो में सोनू निगम कहते हुए सुनाई दे रहे हैं, "सभी कार्यक्रम में सोनू साहब, खेड़ी मंत्री और युवा मंत्री समेत कई राजनेता भी हैं।"

पुणे में शंकर महादेवन के कार्यक्रम को लेकर शोर की शिकायत



पुणे पुलिस ने सोमवार रात को आयोजित एक निजी जन्मदिन पार्टी के आयोजकों के खिलाफ अव्याधिक घ्यनि प्रदूषण की शिकायत के बाद एकआईआर दर्ज की है। पुणे में राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (एनडीए) के पारा आयोजित इस कार्यक्रम में गायक शंकर महादेवन और उनके बेटे शिवम महादेवन ने लाइव प्रदर्शन किया। पुणे पुलिस ने सोमवार रात को आयोजित एक निजी जन्मदिन पार्टी के आयोजकों के खिलाफ अव्याधिक घ्यनि प्रदूषण की शिकायत के बाद एकआईआर दर्ज की है। पुणे में राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (एनडीए) के पारा आयोजित इस कार्यक्रम में गायक शंकर महादेवन और उनके बेटे शिवम महादेवन ने लाइव प्रदर्शन किया। शेष के निवासियों का दावा है कि कोई कार्बनाइजर नहीं की गई। एक स्थानीय निवासी ने इन्हाँ दुड़े को बताया, रक्कार्कम में बड़ी भीड़ के कारण पुलिस कार्बनाइजर करने में असमर्थ दिखी है। नायोजकों के एक समूह ने अपनी शिकायत दर्ज करने के लिए बावधान पूर्वस्थेशन का दीरा किया और सबूत के तौर पर कार्यक्रम के वीडियो प्रस्तुत किए। आयोजकों, कलाकारों और उपस्थित लोगों के खिलाफ सख्त कार्बनाइजर की मांग करने के लिए आस-पास के इलाकों से 100 से अधिक निवासी एकत्र हुए।



परिणीति ने एनिमल छोड़ी या डायरेक्टर ने किया था बाहर?

रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल हिट संचित हुई थी। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस फिल्म के लिए संदीप रेहुं वांगा की पहली पसंद रशिमका नहीं, बल्कि परिणीति चोपड़ा थी। अब हाल ही में परिणीति ने बताया कि उन्होंने चमकीला फिल्म के लिए एनिमल को मना कर दिया था। जबकि एक इंटरव्यू में संदीप रेहुं वांगा ने यह कहा था कि उन्होंने दौरान उन्होंने रजत शमा से बातचीत में कहा, "मुझे एनिमल फिल्म में रशिमका मंदाना का रोल खोने कोई पछताव नहीं है। मैं सच कहूँ तो मुझे लगता है कि भगवान ने मेरे लिए कुछ अच्छा ही सोचा था। मैं उस फिल्म (एनिमल) को कर रही थीं और सब कुछ तय हो चुका था, लेकिन उसी समय मुझे चमकीला फिल्म का ऑफर मिला। दोनों को डेंट भी सेम थीं।"

पोन कंटेंट के क्षेत्र में एक्ट्रेस गहना वरिष्ठ से पूछताछ

इसी केस को लेकर एकने राज कुंद्रा को भी समन भेजा था। जांच एजेंसी ने कुंद्रा को 2 दिसंबर को एक दफ्तर पहुँचने के लिए कहा था। पोन कंटेंट के क्षेत्र से संबंधित मरी लान्डिंग मामले में 9 दिसंबर को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने एक्ट्रेस गहना वरिष्ठ को तलब किया।

एक्ट्रेस सोमवार दोपहर बताई एटेंड एक्सिवरियों के सामने पेश हुई। जांच एजेंसी ने करीब 7 घंटे तक पूछताछ की। इसके बाद रात में एक्ट्रेस को घर जाने दिया।



करीना कपूर ने कहा- सबसे बड़े स्टार हैं आगिर

करीना कपूर ने हाल ही में आमिर खान की तारीफ की। एडेस ने कहा कि आमिर कपूर ने हाल ही में सबसे बड़े स्टार हैं, उनके जैसा पूरी बॉलीवुड इंडस्ट्री में कोई नहीं है। वे अकेले ऐसे एक्टर और फिल्म मेकर हैं जिन्होंने विदेशी सिनेमा को विश्व स्तर पर एक नई पहचान दिलाई है। इस दौरान एडेस ने सिफ़ आमिर खान ही नहीं, बल्कि डायरेक्टर इनियावज अली और अपने पति सैफ अली खान के लेकर भी बात की। करीना कपूर ने सज़दी अली के जैव में आयोजित चैयर रेड सी इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल के दौरान आमिर की तारीफ करते हुए कहा- हाँ मैं आज भी आमिर से बहुत कुछ सीखती हूँ, मैं लिए वो सबसे बड़े फिल्म स्टार हूँ, इंडस्ट्री में उनके जैसा दूसरा कोई नहीं है। उन्होंने हिंदी सिनेमा को एक नई पहचान दी है कीरन कपूर ने आमिर की तारीफ करते हुए आये कहा- हाँ अब तक जितने भी एक्टर्स के साथ काम किया है उनमें आमिर खान बेस्ट को-एक्टर हैं।

पीएम मोदी से मिलने पहुँची कपूर फैमिली

14 दिसंबर को राज कपूर की 100वीं बर्थ एनिवर्सरी है, जिसे कपूर फैमिली बड़े धूमधार से मनाने जा रही है। इसी अवसर पर आज कपूर फैमिली के मेंबर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मिलने दिल्ली पहुँचे। मुंबई के कलीना प्राइवेट एयरपोर्ट से सभी की तर्द्यों सोशल मीडिया पर हिमाचल प्रदेश में हुई बर्फबारी की फोटो पोस्ट की और प्रकृति के प्रति अपना प्रेम प्रकट करते हुए लिखा कि, "मैंने यह हिमाचल प्रदेश में बर्फबारी के बीच इसे बढ़ा देखकर बहुत खुशी हुई, क्योंकि यहाँ की सर्दी बढ़ गई और सफेद हो गई। ऐसे पल जीवन को सही मायने देते हैं और प्रकृति को कुछ वापस देने का महत्व भी बताते हैं।"

पीएम मोदी से मिलने पहुँची कपूर फैमिली

आडानी माइंस में कार्य करते हुए जेसीबी ऑपरेटर की हुई मौत, परिजनों ने माइंस में किया शव लेकर आंदोलन



दंवंग दुनिया ४ सूटरजपुर

राजस्थान राय्य विद्युत उत्तानन आडानी माइंस के नाम से फेमस केते परसा बासेन माइंस में कोयला उत्खनन से लेकर अन्य तरह के कार्य में आय दिन त्रुट्टनारंग घट रही है। कई ग्रामीणों की जान चली गई है और जा रही है। जिसके बाद भी पुलिस प्रशासन पीड़ित के साथ ना खड़े होना माइंस के पक्ष में खड़ी होती दिख रही है। मिली जानकारी के मुताबिक उदयपुर विकास खंड के अडानी कोल माइंस क्षेत्र के ग्राम परसा से बासेन के माइंस के अंदर मै 8 दिसंबर के रात्रि खड़ी जेसीबी को हाइड्रा वाहन चालक ने शराब के नशे धूत होकर लापरवाही पूर्वक गाड़ी चलाते हुए हाइड्रा को जेसीबी में जमकर ठोकर मार दी है। जेसीबी ऑपरेटर द्विन्द्र साहू पिंडा गोकुल प्रसाद साहू उम्र 22 वर्ष ग्राम सलका, सहित एक और जेसीबी मिस्त्री जिसके शिशुखत नहीं हो सका है। इन्हें गंभीर चोट लाख माइंस के कमियों में खड़ा हो गया है। साथ में एक न्यक्त को नौकरी देने की समझिश पर परिजन शव को लेकर साथ गया जहां पर इलाज के दैरीन दिनों साहू

ग्राम सलका प्रेमनगर विकास निवासी की मौत हो गई। एक और कार्यकारी को जो कि गंभीर रूप से घायल था उसे अंबिकापुर के एक निजी अस्पताल में इलाज जारी है जिसका तबियत काफी गंभीर बताई जा रही है। जिसके सूचना परिजन को मिलते ही दूसरे दिन 9 दिसंबर दिन सोमवार को अडानी माइंस के अंदर मैन गेट शव ले जाकर काफी हंगामा किया। इस दैरीन राय्य उत्तानन सेवा समिति के अध्यक्ष उदयपुर विकास खंड संघान में गेट में डटे रहे, करीब 4 घंटे तक हंगामा किया, इस बीच उदयपुर विकास खंड के तहसीलदार मैके पर पहुंच कर माइंस की तरफ से बचाव करने लगे, जिस पर आंदोलन करियों द्वारा 50 लाख रुपए मुआवजा की मांग पर अडे रहे। जिस माइंस द्वारा 50 हजार रुपए माइंस के तरफ से राशि देने, की बात कही गई। ग्रामीण और आकेशित होने लगे जिसके पश्चात माइंस द्वारा 5 लाख रुपए नगद राशि परिजनों को दिया गया है। साथ में एक न्यक्त को नौकरी देने की समझिश पर परिजन शव को लेकर साथ गया जहां पर इलाज के दैरीन दिनों साहू

6 बजे गृह ग्राम के लिए रवाना हुए है।

प्रशासन की उदासीनता से ग्रामीण परेशान: पोस्टमार्टम सुविधा के अभाव में बढ़ी ग्रामीणों की मुश्किलें

दंवंग दुनिया ४ सूटरजपुर

मुश्किल होता है। ऐसे मृतक के परिजनों को शव को मुदावर में रखने की मजबूरी होती है। खराब भौमाम, दूरी, और परिवहन की असुविधा के कारण वह प्रक्रिया उनके दुख को और बढ़ा देती है।

सामाजिक कार्यकर्ताओं ने उठाई आवाज

इस गंभीर समस्या को लेकर सामाजिक कार्यकर्ता संसदीय कुशलियां के नेतृत्व में क्षेत्रीय निवासियों ने जिला प्रशासन के नाम से यह सुविधा का प्राप्त किया। जिला कलेक्टर की असुविधि में ग्रामीणों ने संयुक्त कलेक्टर बर्जन वर्ग को जापन सौंपा। जापन में यह समृद्धि रूप से उत्थेख किया गया कि बसदेह क्षेत्र में पोस्टमार्टम की सुविधा की सख्त जरूरत है।

ग्रामीणों का कहना है कि शव को सूरजपुर ले जाने के बाद अक्सर उहाँ एक से दो दिनों तक इंतजार करना पड़ता है, क्योंकि जिला अस्पताल में पोस्टमार्टम के लिए समय मिलता

जरूरत है।

पूर्व रंजिश में स्कूटी और वाटर एटीएम जलाने वाले दो गिरफ्तार

दंवंग दुनिया ४ खरसिया



एसटीएम चौकी क्षेत्र के ग्रामीणों को आगजी से एटीएम पूरी तरह शक्तिग्राह हो गया था, जिसके नामानुसारियों को गिरफ्तार किया है। इस आगजी से एटीएम पूरी तरह शक्तिग्राह हो गया था, जिसके नामानुसारियों को गिरफ्तार किया है। इस आगजी से एटीएम पूरी तरह शक्तिग्राह हो गया था, जिसके नामानुसारियों को गिरफ्तार किया है। इस आगजी से एटीएम पूरी तरह शक्तिग्राह हो गया था, जिसके नामानुसारियों को गिरफ्तार किया है।

एसटीएम चौकी खरसिया प्रभात कुमार पटेल के

मार्गदर्शन में चौकी प्रभाती उप निरीक्षक संजय नाथ ने जांच की।

मुख्यकर्ता की सूचना पर संदेशधर्यों की पहचान हुई। चंद्रशेखर उर्फ पृष्ठ गेले ने बताया कि 9 दिसंबर को वह अपनी स्कूटी पर बायुल खान को बैठाकर बस स्टैंड गया था, जहां पुरानी बस्ती ग्रेमलाल सिंह और बिदू रियाद से उसकी झड़ू पड़ी।

पुरानी रंजिश के चलते प्रेमलाल और बिदू ने चंद्रशेखर के साथ मारपीट की, जिससे वह डरकर अपनी स्कूटी छोड़कर घर भाग गया।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती लकड़ी से आग लगा दी।

वह योजना उनके आधिकारी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग लगा दी।

बाद में दोनों आगजीयों ने स्कूटी को जलाती

लकड़ी से आग

सप्लीमेंट नहीं, शरीर को दें नेचुरल कैल्शियम

आजकल के समय में लोग अपने खान-पान का ठीक से ध्यान नहीं रखते हैं। जिसके कारण उन्हें कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। व्यस्त दिनचर्या के कारण लोग अपनी डाइट को नजरअंदाज कर देते हैं। इसका असर उनकी सेहत पर पड़ता है। खास डाइट में कैल्शियम की कमी एक आम समस्या बनती जा रही है। शरीर की जरूरतें नेचुरल कैल्शियम पूरा करता है न कि सप्लीमेंट कैल्शियम। सेहतमंद रहने के लिए कैल्शियम की कमी को पूरा करना बहुत जरूरी होता है।

कैल्शियम युक्त आठार

कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए आप कई तरह के आहार ले सकते हैं। इसके अलावा सुबह नाश्ते में दही खाने से आपके शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी हो जाती है। दूध और उससे बढ़ी जींजों में कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। एक गिलास दूध में कम 300 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। इसके अलावा केला, नारियल, शशफाक, अमलकी, गोभी और मूली आदि में भी पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम होता है।

इसलिए जरूरी है कैल्शियम

आजकल बहुत से लोगों को हड्डियों, मासोंशियों और जोड़ों के दर्द की समस्या होती है। ऐसके अलावा सुबह नाश्ते में दही खाने से आपके शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी हो जाती है। दूध और उससे बढ़ी जींजों में कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। एक गिलास दूध में कम 300 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। इसके अलावा केला, नारियल, शशफाक, अमलकी, गोभी और मूली आदि में भी पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम होता है।

एसे करें सेवन

कैल्शियम की गोलियाँ खाने से दातों और शरीर की हड्डियों को नुकसान पहुंचता है। ये आपके शरीर में ताकत बढ़ाने की बजाए आपको कमज़ोर करता है। इसके अलावा इसे खाने से आपको किंडनी स्टोन, प्रोस्टेट कैंसर और दिल से जुड़ी समस्याएँ हो सकती हैं। इसके अलावा इस लगातार खाने से हड्डियों के दृटने का डर रहता है। पाउडर या टेबलेट के रूप में दी जाने वाली गोलियाँ शरीर में थायराइड की परेशानियाँ भी हो हो सकती हैं। इस तरह की किसी भी गोली का सेवन करने से बहले डॉक्टर से जरूर सलाह लें।

</div

