



## // PAGE

जान्हवी कपूर ने किया स्टैंड-अप कॉमेडी में

जान्हवी कपूर ने स्टैंड-अप कॉमेडी में अपना डेब्यू किया है। उनके स्टैंड-अप करने का पर्पज लोगों को HPV के बारे में जागरूक करना है।

## // PAGE

यामी स्टारर आर्टिकल 370 गल्फ देशों में हुई बैन

यामी गौतम स्टारर थ्रिलर आर्टिकल 370 गल्फ देशों में बैन कर दी गई है। आर्टिकल 370 इस तरह की सेंसरशिप का सामना करने वाली साल की दूसरी फिल्म है।

## // PAGE

रवीना टंडन के साथ सेल्फी लेने के लिए उमड़ी भीड़

90 के दशक की टॉप क्लास एक्ट्रेस रहीं रवीना टंडन का चार्म आज भी पहले की तरह कायम है।



## द्रमुक, कांग्रेस का इतिहास घोटालों और भ्रष्टाचार से भरा: मोदी

कन्याकुमारी/नयी दिल्ली

कन्याकुमारी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को कहा कि द्रविड़ मुनेत्र कशगम (द्रमुक)-कांग्रेस गठबंधन तमिलनाडु को कभी भी विकसित राज्य नहीं बना सकता क्योंकि इसका इतिहास घोटालों और भ्रष्टाचार से भरा हुआ है। श्री मोदी ने लोकसभा चुनाव के लिए देश के दक्षिणी हिस्से तक पहुंच बनाने के अभियान के तहत यहां एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए कहा, "एक तरफ, आपके पास (लोगों के पास) भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की कल्याणकारी योजनाएं हैं। दूसरी तरफ, आपके पास इंडिया समूह के घोटालों की सूची है। हमने लोगों को ऑफिशियल फाइबर और 5जी इंटरनेट मुहैया कराया, लेकिन उन्होंने (इंडिया समूह ने) 2जी घोटाला करके लोगों के पैसे ले लिये। हमने उड़ान योजना शुरू की और उन्होंने हेलिकॉप्टर घोटाला शुरू किया। हमारे पास खेले इंडिया के नतीजे हैं, उनके पास राष्ट्रमंडल खेल घोटाला है।" उन्होंने कहा कि द्रमुक और कांग्रेस लोगों को लूटने के लिए सत्ता में आना चाहते हैं। द्रमुक 2जी घोटाले की सबसे बड़ी लाभार्थी है। प्रधानमंत्री ने कहा कि जम्मू-कश्मीर के लोगों ने देश को तोड़ने का सपना देखने वालों को खारिज कर दिया। अब, तमिलनाडु के लोग भी ऐसा ही करने जा रहे हैं। उन्होंने कहा, "इस बार तमिलनाडु में हमारा प्रदर्शन द्रमुक-कांग्रेस गठबंधन के अहंकार को चकनाचूर कर देगा।

आज, देश के दक्षिणी छोर कन्याकुमारी से जो लहर उठ रही है, वह बहुत दूर तक जाएगी।" श्री मोदी ने इस वर्ष तमिलनाडु की अपनी पांचवीं यात्रा के दौरान द्रमुक पर निशाना साधते हुए कहा कि यह पार्टी राज्य के भविष्य और विरासत की दुश्मन है तथा उससे जुड़े लोग भारतीय संस्कृति से नफरत करते हैं। उन्होंने कहा, "मैं अयोध्या राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह से पहले तमिलनाडु आया और महत्वपूर्ण मंदिरों के दर्शन किये, लेकिन द्रमुक सरकार ने राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह का प्रसारण रोकने का प्रयास किया। इस पर उच्चतम न्यायालय को तमिलनाडु सरकार को फटकार लगानी पड़ी। उन्हें (द्रमुक को) नयी संसद में सेंगोल की स्थापना भी पसंद नहीं आयी।" उन्होंने कहा कि द्रमुक और कांग्रेस केवल महिलाओं को धोखा देना और उनका अपमान करना जानते हैं। तमिलनाडु के लोग जानते हैं कि द्रमुक ने तमिलनाडु की दिवंगत मुख्यमंत्री जे. जयललिता के साथ कैसा व्यवहार किया था। वह संस्कृति आज भी जारी है। द्रमुक और कांग्रेस दोनों महिला विरोधी हैं और वे महिलाओं के नाम पर राजनीति करते रहे हैं। द्रमुक नेताओं ने महिला आरक्षण विधेयक लाने के केंद्र के कदम पर भी सवाल उठाया। प्रधानमंत्री ने कहा कि केंद्र की राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन सरकार ने तमिलनाडु में जल्लीकट्टू की वापसी का मार्ग प्रशस्त किया और राज्य के विकास के लिए बिना रुके काम किया।

## सीएए पर अमेरिकी बयान को खारिज किया भारत ने

नयी दिल्ली। भारत ने नागरिकता संशोधन अधिनियम, 2019 (सीएए) को लेकर अमेरिका के विदेश विभाग के बयान को अपूर्ण जानकारी पर आधारित गलत एवं अनुचित बताते हुए इसे खारिज कर दिया और कहा कि यह कानून भारत की समावेशी परंपराओं एवं मानवाधिकारों के प्रति उसकी दीर्घकालिक प्रतिबद्धताओं पर आधारित है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने आज यहां नियमित ब्रीफिंग में इस बारे में एक सवाल के जवाब में कहा कि नागरिकता संशोधन अधिनियम, 2019 (सीएए) भारत का आंतरिक मामला है और यह कानून भारत की समावेशी परंपराओं और मानवाधिकारों के प्रति हमारी दीर्घकालिक प्रतिबद्धता को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है। उन्होंने कहा कि यह अधिनियम अफगानिस्तान, पाकिस्तान और बंगलादेश के हिंदू, सिख, बौद्ध, जैन, पारसी और ईसाई समुदायों से संबंधित उत्पीड़ित अल्पसंख्यकों की राज्यविहीनता के मुद्दे का समाधान करता है और उनको सुरक्षित आश्रय प्रदान करता है, जो 31 दिसंबर 2014 को या उससे पहले भारत में प्रवेश कर चुके हैं।



## ज्ञानेश कुमार, सुखबीर सिंह संधू ने चुनाव आयुक्त का कार्यभार संभाला

नयी दिल्ली। ज्ञानेश कुमार और डॉ. सुखबीर सिंह संधू ने शुक्रवार को भारत के निर्वाचन आयोग में चुनाव आयुक्त का कार्यभार संभाला। केरल कांडर के ज्ञानेश कुमार और उत्तराखंड कांडर के डॉ. संधू भारतीय प्रशासनिक सेवा के 1988 बैच के अधिकारी हैं। आयोग की ओर से जारी एक विज्ञापन के अनुसार मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने निर्वाचन सदन में नवनि्युक्त चुनाव आयुक्तों का स्वागत किया। नवनि्युक्त चुनाव आयुक्तों के लिए आगामी 12 सप्ताह अति व्यस्त और चुनौतीपूर्ण होने वाले हैं। श्री राजीव कुमार ने आम चुनाव और चार राज्यों के विधान सभा चुनाव से ठीक पहले आयोग में दोनों चुनाव आयुक्तों के शामिल होने को महत्वपूर्ण बताया। चुनाव आयोग में दो नए चुनाव आयुक्तों की नियुक्ति की अधिसूचना गुरुवार 14 मार्च, 2024 को राजपत्र में प्रकाशित की गई थी।



### SAKSHI COMPUTER INSTITUTE

HARSIDHI, EAST CHAMPARAN-845422

CONTACT NO.-9470050309, 6209214001, 8809414001













हमारी दिनचर्या ऋतु आधारित होती है। हम मौसम के अनुसार ही हम अपना खानपान, पहनावा और रोजमर्रा के काम तय करते हैं। लेकिन मौसम अपने साथ एक खास तरह की बीमारी भी लाता है, क्या यह आप जानती है? मौसम के साथ आने वाली इस विशेष बीमारी को सैड यानी सीज़नल इम्फेक्टिव डिस्ऑर्डर के नाम से जाना जाता है, जो अवसाद का ही एक रूप है। यह किसी व्यक्ति को खास मौसम में हर बार अवसादग्रस्त बना देता है।

## कारण अनजान है

सीज़नल इम्फेक्टिव डिस्ऑर्डर क्यों होता है और इसके होने की वजह क्या है, इसे लेकर सेहत के जानकार आज भी किसी निर्णय पर नहीं पहुंच पाए हैं। लेकिन उनका मानना है कि सूरज की रोशनी की कमी इस डिस्ऑर्डर को बढ़ाती है। यह कमी व्यक्ति के उठने-बैठने और सोने के क्रम को प्रभावित करती है, जिसकी वजह से मस्तिष्क में मौजूद रसायन सेरोटिन पर असर पड़ता है, जो मूड बदलने का कारण है।

## लक्षण आसान है

इस डिस्ऑर्डर का सीधा संबंध क्योंकि मूड से है, इसलिए इसके लक्षण पहचानना भी आसान है। अवसाद को इस स्थिति से कोई भी प्रभावित हो सकता है। इसमें व्यक्ति का मूड थोड़ी-थोड़ी देर में बदलता रहता है, वह ज्यादा उदास रहने लगता है और किसी भी काम में उसका मन नहीं लगता। प्रभावित व्यक्ति याद खाना खाने लगता है और उसका वजन भी बढ़ने लगता है। दिन में थका-थका सा महसूस होना और याद सोना भी इसके लक्षणों में शामिल है।

यह सभी लक्षण हर साल एक विशेष मौसम में दिखाई पड़ते हैं। देखने में आया है कि सैड के लक्षण सितंबर या अक्टूबर अथवा अप्रैल और मई के बीच यादातर प्रभावित करते हैं।

## रोशनी में छुपा उपचार

चिकित्सक सैड को उपचार के लिए अधिकांशतः लाइट थेरेपी का उपयोग करते हैं, जो दो तरह से काम में लाई जाती है। पहली-ब्राइट लाइट थेरेपी, जिसमें रोगी को एक विशेष तरह के 'लाइट बॉक्स' के सामने आधे घंटे या इससे यादा के लिए बैठाया जाता है। और दूसरी, हल्की लाइट थेरेपी,



# जब मौसम करे उदास!

जो सुबह होने से पहले को रोशनी जैसी होती है और धीरे-धीरे बढ़ते हुए रोगी को सुबह का अहसास कराती है। इसके अलावा अवसादरोगी दवाएं और काउंसलिंग भी रास्ते हैं, जो रोग से उबरने में आपकी मदद कर सकते हैं। सैड से रोगमुक्त होने के पश्चात भी नियमित व्यायाम, दिनभर में ज्यादा सक्रियता (खासकर सुबह के समय) की सलाह चिकित्सकों द्वारा दी जाती है।

## ज्यादा ठंडा दिल के लिए नहीं कूल

अगर आपको भी रोजाना ठंडी-ठंडी सॉफ्ट ड्रिंक गटकने की आदत है, तो आपके लिए वॉनिंग है। एक नई स्टडी में दावा किया गया है कि रोज एक केन यानी 350 मिलीलीटर सॉफ्ट ड्रिंक पीने वालों में हार्ट अटैक का खतरा 20 पर्सेंट तक बढ़ जाता है। ये ड्रिंक्स ज्यादा लेने से डायबीटीज और मोटापा बढ़ने की भी आशंका रहती है। हालांकि हफ्ते में दो सॉफ्ट ड्रिंक पीने वालों के दिल को खतरे के लक्षण नहीं दिखे हैं। वैज्ञानिकों ने 40 हजार पुरुषों पर सर्वे के बाद यह नतीजा निकाला। रोजाना सॉफ्ट ड्रिंक्स या दूसरी मीठी कोल्ड ड्रिंक्स लेने वालों के शरीर में खतरनाक फैट और प्रोटींस काफी बढ़ जाते हैं और अच्छे कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा घट जाती है। यह दिल के लिए अच्छा नहीं होता। अहम बात यह है कि एक्सरसाइज जैसे फैक्टर्स से भी इसमें फर्क नहीं पड़ता। स्टडी करने वाले वैज्ञानिकों के लीडर डॉ. फ्रैंक हू कहते हैं कि सॉफ्ट ड्रिंक्स के बजाय पानी, चाय और कॉफी लेना बेहतर होता है।

## वजन बढ़ाती है सॉफ्ट ड्रिंक्स

भारत में एक्सपर्ट डॉक्टर इस स्टडी से पूरी तरह सहमत नहीं हैं लेकिन ज्यादा कोल्ड ड्रिंक से सेहत को खतरे की बात मानते हैं। ड्रिंक्स लेने का मतलब है ज्यादा कैलोरी लेना, जिससे मोटापा बढ़ सकता है जो तमाम बीमारियों की जड़ होता है। 50 मिलीलीटर मीठी सॉफ्ट ड्रिंक्स से 50 एक्सट्रा कैलोरी शरीर में पहुंचती है। रोजाना 300 एमएल ड्रिंक का मतलब 150 कैलोरी ज्यादा। इससे एक

साल में 8-9 किलो वजन बढ़ सकता है।

## फ्रिज में रखें ये आहार

यह बहुत जरूरी है कि सोते समय ऐसा पौष्टिक आहार ग्रहण करें जिससे हमारा पेट भरा रहे। रात में खाना खाने के बावजूद भी अगर भूख लग जाती है तो घर की फ्रिज बहुत काम आती है। क्योंकि उसमें ऐसा जरूर कुछ न कुछ होता ही है जिससे हम अपनी भूख शांत कर सकते हैं। आज हम बात करेंगे कि फ्रिज में ऐसी कौन सी जरूरी चीजे रखें जो रात-बिरात हमारे खाने के काम आए।

फल- सेब, पीपता, स्ट्रॉबेरी और अंगूर जैसे फल पौष्टिक तो होते ही हैं साथ ही इनको कई दिनों तक फ्रिज में भी स्टोर कर के रखा जा सकता है। इन फलों को खाने से शरीर में वसा भी कम होती है। जब भी आप जल्दी में हो या फिर थके हुए हों तो भी आप इनका सेवन कर सकते हैं।

सब्जियां- कुछ सब्जियां जैसे कि टमाटर या फिर गाजर खाने से पेट भी भरा रहता है और स्वाद में भी यह बहुत टेस्टी होते हैं। टमाटर खाने से शरीर का फैट बर्न होता है और गाजर में विटामिन ए होता है जिससे आंखों की रोशनी बढ़ती है। तो इसलिए यह दोनों सब जगहों तो आपकी फ्रिज में होनी ही चाहिए।

दूध- वसा रहित दूध रात में आपकी भूख से जा रही जान को बचा सकता है। यह सेहत के हिसाब से भी बहुत अच्छा होता है। किसी भी समय दूध को फल के साथ खाने से सेहत बनती है। दूध



में कैल्शियम पाया जाता है और वसा रहित दूध से फेट नहीं होता।  
दही- यह सेहत से भरपूर दही आप या तो ऐसे ही खा सकते हैं या फिर सलाद में डाल कर इसका प्रयोग कर सकते हैं। जब भी आप कॉलेज या ऑफिस के लिए लेट हों तब दही में नमक या चीनी मिला कर खाने से पेट भर जाता है और पेट भी सही रहता है।  
नींबू- हर फ्रिज में नींबू होना बहुत जरूरी है। इसको खाने में स्वाद तो बढ़ता ही है साथ में फेट भी बर्न करता है। सलाद बना कर नींबू की कुछ बूंदें डालने से स्वाद आता है और नींबू का शरबत पीने से पेट भर जाता है।

# फ्रूट से फ्रेशनेस रहे कायम

त्वचा की सही तरीके से देखभाल के लिए समय की दरकार होती है, पर टाइम शेड्यूल के चलते वैसा केयर संभव नहीं हो पाता है। लेकिन सौंदर्य विशेषज्ञ मोनिका झावेरी बता रही हैं कुछ फ्रूट मॉस्क के बारे में, जिनकी मदद से आप कम समय में भी खिला चेहरा पा सकते हैं। आइए जानते हैं उन्हें..

## एप्पल मॉस्क

सामान्य त्वचा के लिए एप्पल मॉस्क मुफीद रहता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले सेब के टुकड़ों को फूड प्रोसेसर में डालें और उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब इसमें शहद मिलाएं और इसे फ्रिज में 10 मिनट के लिए रख दें। अब इस मिश्रण को चेहरे पर हल्के हाथों से लगाएं। चेहरे पर लगाने के बाद इसे 30 मिनट के लिए वैसा ही छोड़ दें और फिर धो दें। सेब में

विटामिन ए, बी और सी की बढ़िया मात्रा होती है, लिहाजा यह एक प्रकार का एंटीऑक्सीडेंट भी है।

## ऑरेंज मॉस्क

मुंहासे एक सामान्य समस्या है और कुछ लोगों को



यह अक्सर परेशान करती है। खासतौर से किशोरवय के लोग इससे ज्यादा जूझते रहते हैं। मुंहासों से भरी त्वचा के लिए ऑरेंज मॉस्क बढ़िया काम करता है। इसे बनाने के लिए संतरे में एक टी-स्पून पुदीना और नींबू का रस मिलाएं और फिर इसे चेहरे पर लगाएं। इसे चेहरे पर लगाने के बाद 30 मिनट के लिए छोड़ दें और चेहरा धो लें।

जैसा कि हम जानते हैं, संतरे में विटामिन सी भरपूर होता है, इसलिए यह एंटी-ऑक्सीडेंट और जिक का बेहतरीन स्रोत है। यह न केवल मुंहासे से बचाव करता है, बल्कि त्वचा की भीतरी सफाई कर मूत त्वचा को निकालने में भी मदद करता है। चेहरे से काले धब्बों को भी यह हटाता है। वैसे इन समस्याओं से निजात पाने के लिए संतरे के जैसे और दूसरे खट्टे फल का भी उपयोग किया जा सकता है।

## स्ट्रॉबेरी मॉस्क

इस मॉस्क का उपयोग कमजोर त्वचा को मजबूत बनाने के लिए किया जाता है। इसे बनाना बहुत आसान है। सबसे पहले, फके हुए स्ट्रॉबेरी का आधा कप जूस लें और इसमें एक चौथाई कप कॉर्न स्टार्च मिलाएं। लीजिए, हो गया तैयार। अब इसे चेहरे पर 30 मिनट तक लगाकर रखें, फिर इसे ठंडे पानी से धो दें। आप अपनी कमजोर त्वचा में कसावट व ताजगी पाएंगे। देखने वालों को इसमें चमक दिखाई पड़ेगी।

# मोटापा बनता गर्भधारण में रुकावट

मोटापा महिलाओं को मां बनने के रास्ते में बहुत बड़ी बाधा खड़ी कर रहा है। पहले तो मोटी महिला गर्भ धारण बहुत ही मुश्किल से कर पाती है और यदि गर्भ ठहर भी जाए तो उसे कई जटिलताओं का सामना करना पड़ता है। इस लिए ध्यान रखें कि गर्भधारण करने के पहले चर्बी न बढ़ाएं। मोटापा गर्भवती महिला की जान भी ले सकता है। मोटापा पेट में पल रहे बच्चे को भी हानि पहुंचाता है। ऐसी स्थिति में पेट में पल रहा बच्चा भी काफी मोटा हो जाता है। महिलाओं का मोटापा उनको बाइपसन की ओर ले जा रहा है। कई शोधों से पता चला है कि मोटापा गर्भधारण करने में बहुत बड़ी अड़चन है। जो महिला मोटापे के बाद गर्भधारण कर के बच्चे को जन्म देती है उसका बच्चा भी 4 चार की उम्र तक आते आते मोटा हो जाता है। जो कि ठीक नहीं है। इस कारण आज की महिला अपने मोटापे को बढ़ने नहीं देती जयरत पड़ने पर वह सर्जरी भी करवाती है। सर्जरी के बाद उनको गर्भधारण करने के लिए कम से कम दो साल का इंतजार करना पड़ता है।



# मुलहठी के मीठे उपयोग

छोटे बच्चों और बच्चों के लिए आमतौर पर उपयोग में लाई जाने वाली वनौषधियों में एक है- मुलहठी, इसे जेठीमध, मधुक, मधुयस्ति भी कहते हैं। अंग्रेजी में इसे लिंकोरिस कहते हैं। विभिन्न प्रकार के रोगों की एक दवा मुलहठी है। यह स्वाद में मधुर, शीतल, पचने में भारी, स्निग्ध और शरीर को बल देने वाली होती है। इन गुणों के कारण यह बढ़े हुए तीनों दोषों को शांत करती है।

'खाँसी-जुकाम से बढ़े हुए कफ को कम करने के लिए मुलहठी का ज्यादातर उपयोग किया जाता है। बढ़े हुए कफ से गला, नाक, छाती में जलन हो जाने जैसी अनुभूति होती है, तब मुलहठी को शहद में मिलाकर चाटने से बहुत फायदा होता है।

'बड़ों के लिए मुलहठी के चूर्ण का इस्तेमाल कर सकते हैं। शिशुओं के लिए मुलहठी के जड़ को पत्थर पर पानी के साथ 6-7 बार घिसकर शहद या दूध में मिलाकर दिया जा सकता है। यह स्वाद में मधुर होती है अतः सभी बच्चे बिना झिझक के इसे चाट लेते हैं।

'मुलहठी बुद्धि को भी तेज करती है। अतः छोटे बच्चों के लिए इसका उपयोग नियमित रूप से कर सकते हैं।

है। आमाशय की बड़ी हुई अम्लता एवं अम्लपित्त जैसी व्याधियों में मुलहठी काफी उपयुक्त सिद्ध होती है। आमाशय के अंदर हुए ब्रण (अलसर) को मिटाने के लिए एवं पित्तवृद्धि को शांत करने के लिए मुलहठी का उपयोग होता है। मुलहठी को मिलाकर पकाए गए घी का प्रयोग करने से अलसर मिटता है।

'यह हल्की रेचक होती है। अतः पाचन के विकारों में

इसके चूर्ण को इस्तेमाल किया जाता है। विशेषतः छोटे बच्चों को जब कब्ज होती है, तब हल्के रेच के रूप में इसका उपयोग किया जा सकता है। छोटे शिशु कई बार शाम को रोते हैं। पेट में गैस के कारण उन्हें शाम के वक्त पेट में दर्द होता है। उस समय मुलहठी को पत्थर पर घिसकर पानी या दूध के साथ पिलाने से पेट दर्द शांत हो जाता है।

अतः खाँसी, दमा, टीबी एवं स्वरभेद (आवाज बदल जाना) आदि फेफड़ों की बीमारियों में बहुत लाभदायक है। कफ के निकल जाने से इन रोगों के साथ बुखार भी कम हो जाता है। इसके लिए मुलहठी का एक छोटा टुकड़ा मुँह में रखकर चबाने से भी फायदा होता है।



BNM

## Fantasy



## जान्हवी कपूर ने किया स्टैंड-अप कॉमेडी में

जान्हवी कपूर ने स्टैंड-अप कॉमेडी में अपना डेब्यू किया है। उनके स्टैंड-अप करने का पर्पज लोगों को HPV (मानव पैपिलोमावायरस संक्रमण) के बारे में जागरूक करना है। उन्होंने सभी को हंसाकर इस बड़ी बीमारी के बारे में बहुत ही आसानी से लोगों को जागरूक किया। एक्ट्रेस ने बताया कि ये बीमारी इंटीमेसी के दौरान स्किन टच होने पर फैलती है। एक्ट्रेस ने कहा कि इसमें हाथ मिलाने जैसा टच शामिल नहीं है। यहां बात इंटीमेसी टच की हो रही है। उन्होंने कहा कि इस वायरस से कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। ये महिलाओं और पुरुषों दोनों को हो सकता है। जान्हवी ने बताया कि वायरस अपने साथ बड़ी बीमारी लेकर आता है।

य

यामी गौतम स्टारर आर्टिकल 370 गल्फ देशों में हुई बैन

यामी गौतम स्टारर एक्शन पॉलिटिकल थ्रिलर आर्टिकल 370 गल्फ देशों में बैन कर दी गई है। आर्टिकल 370 इस तरह की सेंसरशिप का सामना करने वाली साल की दूसरी फिल्म है। इससे पहले ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण स्टारर फाइटर पर UAE छोड़कर बाकी सभी गल्फ देशों में बैन लगा दिया गया था। आदित्य सुहास जामभले के डायरेक्शन में बनी फिल्म आर्टिकल 370 राजनीतिक मुद्दों को गहराई से दिखाती है। ये फिल्म जम्मू-कश्मीर को मिले स्पेशल स्टेटस को रद्द करने के PMO फैसले पर आधारित है। फिल्म में ऐसे कई मुद्दे दिखाए गए हैं, जिससे लोग आज दिन भी अनजान हैं। फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छा परफॉर्म कर रही है, लेकिन बहरीन, कुवैत, इराक,

ओमान, कतर, सऊदी अरब और संयुक्त अरब अमीरात में बैन कर दी गई है। ऐसा अनुमान लगाया जा रहा है कि शायद गल्फ देशों और बॉलीवुड के बीच सब कुछ ठीक नहीं है। खबरों के मुताबिक, भारतीय सिनेमा के इन देशों में बहुत सारे फैस हैं। आर्टिकल 370 और फाइटर जैसी फिल्मों के बैन होने के बाद बड़ा सवाल उठने लगा है। आर्टिकल 370 में यामी गौतम ने जूनी हकसर नाम की इंटेलिजेंस ऑफिसर का किरदार निभाया है। प्रधानमंत्री मोदी जी ने एक भाषण में इस फिल्म का जिक्र भी किया था। उन्होंने कहा था- मैंने सुना है कि इस हफ्ते आर्टिकल 370 पर एक फिल्म रिलीज होने जा रही है... यह अच्छी बात है, क्योंकि इससे लोगों को सही जानकारी प्राप्त करने में मदद मिलेगी।



## रवीना टंडन के साथ सेल्फी लेने के लिए उमड़ी भीड़

वीडियो हुआ वायरल, लोगों ने किया ट्रोल



90 के दशक की टॉप क्लास एक्ट्रेस रहीं रवीना टंडन का चार्म आज भी पहले की तरह कायम है। लंबे समय तक एक्टिंग से दूर रहने के बाद रवीना ने पिछले कुछ समय में ओटीटी की दुनिया में पांव जमाया है। हाल ही में 'कर्मा कॉलिंग' रिलीज हुई, जिसमें रवीना ने पॉवरफुल एक्टिंग से साबित किया कि वह आज भी किसी

से कम नहीं। एक्टिंग के साथ-साथ रवीना अपने लुक्स और खूबसूरती को लेकर भी चर्चा में बनी रहती हैं। इस बीच एक्ट्रेस का एक वीडियो सामने आया है, जिसमें वह भीड़ से घिरीं और जल्दबाजी में नजर आ रही हैं। रवीना का ये वीडियो वायरल हो रहा है। वायरल वीडियो में रवीना टंडन को फैस के बीच फंसा देखा जा सकता है। वह एक्ट्रेस के साथ सेल्फी लेने के लिए बेताब हैं। जबकि, रवीना खुद को उनसे बचाते हुए जल्दबाजी में बाहर निकलने की कोशिश करते देखी जा सकती हैं। सिक्योरिटी वाले एक्ट्रेस को इन सबसे बाहर ले जाते हुए दिखाई दिए। इस दौरान धक्का-

मुक्की जरूर हुई, लेकिन किसी भी तरह की घटना होने से वह बच गई। उधर, फैस ने इस वीडियो पर कई तरह के कमेंट्स किए हैं। एक यूजर ने लिखा, 'सेलिब्रिटी होना वाकई मुश्किल है।' एक ने लिखा, 'फैन फॉलोइंग काफी अच्छी है आपकी।' इस वर्सटाइल एक्ट्रेस के अपकमिंग प्रोजेक्ट्स की बात करें, तो फैस उन्हें डायरेक्टर अहमद खान की फिल्म 'वेलकम 3' में देखेंगे। फैस इस मूवी के लिए खासे उत्साहित हैं। इसकी एक वजह ये भी है कि लंबे समय के बाद अक्षय कुमार और रवीना टंडन एक ही पिक्चर में नजर आंगे।

