

इंडिया गठबंधन को तवज्जो नहीं

बिहार में यह रहे मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) को लेकर इंडिया गढ़बंधन के विरोध को उच्चतम न्यायालय ने खास तवज्ज्ञ नहीं दी है, लेकिन कहा जा सकता है कि निर्वाचन आयोग के भी कान उमेठ दिए गए हैं। न्यायालय ने आयोग को इस प्रक्रिया को पूर्ण करने से तो नहीं रोका लेकिन कहा कि किसी मतदाता की नागरिकता की जांच करना आयोग का नहीं अपितु गृह मंत्रालय का काम है। आयोग को इस प्रक्रिया में आधार, मतदाता पहचान पत्र और राशन कार्ड को संवैध दस्तावेज के रूप में स्वीकार करने पर विचार करना चाहिए। पुनरीक्षण के समय पर भी न्यायालय ने सवाल उठाया। राज्य में इस वर्ष के अंत में विधानसभा चुनाव होने हैं। उससे ठीक पहले पुनरीक्षण की जरूरत चली थी। हालांकि एसआईआर को संवैधानिक दायित्व मानते हुए न्यायालय ने आयोग को एसआईआर जारी रखने की अनुमति दी है। न्यायमूर्ति सुधांशु धूलिया और न्यायमूर्ति जॉयमाल्या बागची की पीठ ने मतदान के अधिकार को महत्वपूर्ण अधिकार करार देते हुए कहा, हम किसी संवैधानिक संस्था को वह करने से नहीं रोक सकते जो उसका कर्तव्य है। पीठ ने एसआईआर का विरोध कर रहे पक्ष की सुनवाई की आवश्यकता को स्वीकार करते हुए इस अभियान को चुनौती देने वाली 10 से अधिक याचिकाओं पर सुनवाई के लिए 28 जुलाई की तारीख तय की है और आयोग से एक सप्ताह के भीतर जवाब देने को कहा है। आयोग के इस कथन को पीठ ने रिकॉर्ड में लिया कि एसआईआर के लिए जिन 11 दस्तावेज पर विचार करना था, उनकी सूची संपूर्ण नहीं थी और आदेश दिया कि निर्वाचन आयोग आधार कार्ड, मतदाता पहचान पत्र और राशन कार्ड जैसे तीन दस्तावेज पर भी विचार करे। निर्वाचन आयोग के वकीलों के एतराज पर पीठ ने इसे अनिवार्य नहीं बताया लेकिन खारिज करने का ठोस कारण भी पूछा। पीठ ने एसआईआर को रोका नहीं व्योकि 10 याचिकाकर्ताओं में किसी ने भी इसका अनुरोध नहीं किया था। हालांकि निर्वाचन आयोग संवैधानिक दायित्व के तहत ही पुनरीक्षण का काम कर रहा है, लेकिन जो 11 दस्तावेज मांगे जा रहे हैं, वे सब लोगों के पास हों यह संभव ही नहीं है।



डॉ. अनिल कुमार निगम

भारत और बग्लादेश के विवाद के बावजूद साम्राज्यवादी ड्रैगन (चीन) ने ब्रह्मपुत्र नदी पर विश्व का सबसे बड़ा बांध बनाने का काम शुरू कर दिया है। तिब्बत के मेडोगा जिले में बांध निर्माण की चीन की यह कुटिल चाल भारत पर कूटनीतिक दबाव बनाने के लिए सोची समझी रणनीति है। इसका प्रतिकूल प्रभाव भारत-चीन के द्विपक्षीय संबंधों पर पड़ना तय है। चीन के प्रधानमंत्री ली कियांग ने दावा है कि इसके निर्माण से हर साल 300 अरब किलोवट विजली का उत्पादन होगा। लेकिन इस बांध निर्माण के पीछे चीन के क्या निहितार्थ हैं? इससे भारत का क्या नुकसान हो सकता है और चीन किस तरीके से इसका इस्तेमाल भारत के खिलाफ हथियार की तरह कर सकता है? अगर इसके चलते भारत की समस्या बढ़ती है तो इसका क्या समाधान हो सकता? ऐसे तमाम पहलुओं और प्रश्नों का

विश्लेषण चौंकाने ब्रह्मपुत्र नदी में ब

ब्रह्मपुर पर बांध से भारत-चीन के बीच बढ़ेगी दरार!

विश्लेषण चौकाने वाला है। चीन के ब्रह्मपुत्र नदी में बांध बनाने के निर्णय से भारत और चीन के बीच लंबे समय से चले आ रहे भौगोलिक, रणनीतिक और जल संसाधनों को लेकर विवाद अब एक नई दिशा में बढ़ गया है। यह भारत के लिए एक रणनीतिक, पर्यावरणीय और जल-सुरक्षा के लिहाज से गंभीर चिंता का विषय बन चुका है। ब्रह्मपुत्र नदी एशिया की प्रमुख नदियों में से एक है, जो तिब्बत से निकलकर भारत के अरुणाचल प्रदेश, असम होते हुए बांग्लादेश तक जाती है। यह नदी भारत के पूर्वोत्तर राज्यों के लिए जीवनदायिनी है। भारत में ब्रह्मपुत्र की कुल लंबाई लगभग 916 किलोमीटर है। फिलहाल कुल जल प्रवाह का 30 प्रतिशत हिस्सा भारत को प्राप्त होता है। असम राज्य की 60 प्रतिशत कृषि भूमि ब्रह्मपुत्र पर निर्भर है। मानसून के दौरान इस नदी के कारण असम में भारी बाढ़ की समस्या सामने आ जाती है। इस परियोजना का स्थान तिब्बत का मेडोग जिला है, जो भारत की सीमा से सटा हुआ है। बताया जाता है कि इस परियोजना की संभावित उत्पादन क्षमता 60 गीगावॉट है। यह विश्व की अब तक की सबसे बड़ी जलविद्युत परियोजना होगी। इसकी अनुमानित लागत 50 अरब डॉलर है। यह वर्ष 2035 तक बनकर तैयार होगा। भारत की सबसे बड़ी चुनौती यह है कि अगर यह परियोजना चलू हो जाती है तो भारत के असम और अरुणाचल प्रदेश में जल प्रवाह कम हो सकता है। इसका सीधा असर इन राज्यों में होने वाली खेती, मछली पालन और पेय जल पर पड़ेगा। भारत की चिंता का दूसरा प्रमुख कारण है कि चूंकि चीन की भौगोलिक सीमा भारत से जुड़ी हुई है, इसलिए वह इसका इस्तेमाल कभी भी भारत के खिलाफ रणनीतिक हथियार की तरह कर सकता है। अगर वह भारत पर दबाव बनाना चाहता है तो वह भारत को बिना सूचना दिए डैम से जल छोड़ देगा तो भारत के पूर्वोत्तर में भारी बाढ़ आ सकती है। जनसंख्या विस्थापन और जीवन स्तर पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। ऐसा माना जा रहा है कि चीन, ब्रह्मपुत्र पर बनने वाले बांध और जल प्रवाह पर पारदर्शिता नहीं रखेगा। ऐसे में भारत के पास कोई पूर्व सूचना तंत्र नहीं है जिससे इस संबंध में उसको अधिक जानकारी मिल सके। ब्रह्मपुत्र का जल स्तर कम होने से नदी पारिस्थितिकी पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा। इसके अलावा असम और अरुणाचल में कृषि, पर्यावरणीय और जल संसाधनों को लेकर विवाद अब एक नई दिशा में बढ़ गया है। यह भारत के लिए एक रणनीतिक, पर्यावरणीय और जल-सुरक्षा के लिहाज से गंभीर चिंता का विषय बन चुका है। ब्रह्मपुत्र नदी एशिया की प्रमुख नदियों में से एक है, जो तिब्बत से निकलकर भारत के अरुणाचल प्रदेश, असम होते हुए बांग्लादेश तक जाती है। यह नदी भारत के पूर्वोत्तर राज्यों के लिए जीवनदायिनी है। भारत में ब्रह्मपुत्र की कुल लंबाई लगभग 916 किलोमीटर है। फिलहाल कुल जल प्रवाह का 30 प्रतिशत हिस्सा भारत को प्राप्त होता है। असम राज्य की 60 प्रतिशत कृषि भूमि ब्रह्मपुत्र पर निर्भर है। मानसून के दौरान इस नदी के कारण असम में भारी बाढ़ की समस्या सामने आ जाती है। इस परियोजना का स्थान तिब्बत का मेडोग जिला है, जो भारत की सीमा से सटा हुआ है। बताया जाता है कि इस परियोजना की संभावित उत्पादन क्षमता 60 गीगावॉट है। यह विश्व की अब तक की सबसे बड़ी जलविद्युत परियोजना होगी। इसकी

A photograph of a large concrete dam with multiple arches, set against a backdrop of green hills and a cloudy sky. The dam appears to be a major infrastructure project, possibly the Bhakra Nangal Dam mentioned in the text.



मध्य राशि: आज का दिन आपके लिए सकारात्मक रहेगा। आप किसी विशेष कार्य की योजना बनायेंगे और जल्द ही उस पर काम करना शुरू करेंगे। इस राशि के छात्र किसी एंट्रेस एग्जाम में सफलता प्राप्त करेंगे, जिससे घर में खुशियां आएंगी। किसी बड़े सदस्य की सहायता से आज पारिवारिक समस्या का समाधान होगा, जिससे आपको सुकून मिलेगा।

बृष्ट राशि: आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। व्यापारिक लेन-देन में आज आपको बढ़िया लाभ मिलेगा और क्लाइंट के साथ आपके रिश्ते मजबूत बनेंगे। आज आपका दामपत्य जीवन खुशाहाल रहेगा, बच्चों के साथ आप कहीं धूमने जा सकते हैं। आज आप माता-पिता के साथ आप किसी धार्मिक स्थल के दर्शन करने जा सकते हैं, आपको आंतरिक सख्त की प्राप्ति होगी।

मिथन राशि: आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहेगा। आज पैंडिंग वर्क को पूरा करने का दिन है, इसलिए आप मन लगाकर काम करें। शादीशुदा रिश्तों में सुधार आएगा, जिससे घर का माहौल खुशहाल रहेगा। जो लोग किसी शारीरिक समस्या से ज़दा रहे हैं, उनको एक्सपर्ट की सलाह मिलने से बो तकलीफ ढूँ हो जाएगी।

कर्क राशि: आज का दिन आपके लिए खुशनुमा बना रहेगा। आज आपके अधिकतर कार्य पूरे होंगे, जिससे आप आगे का प्लान तैयार कर पायेंगे। आज ऑफिस के किसी काम से आपको बाहर जाना पड़ सकता है, जहाँ आप अपनी सूख - बूझ से मामले को सुलझा लेंगे। अगर आज आप किसी प्रॉपर्टी में इन्वेस्ट करना चाहते हैं, तो घर के बड़ों से राय - मशवरा लें।

सिंह राशि: आज आपका दिन मिला-जुला रहने वाला है। आज आप बड़े और अहम फैसले में जल्दबाजी न करें, थोड़ा रुक कर सोच - विचार जरूर करें ऐसा करना आपके लिए फायदेमंद रहेगा। इस राशि के समाज सेवा से जुड़े हुए व्यक्तियों को आज मान-सम्मान की प्राप्ति होगी। आज आप अपनी वाणी पर थोड़ा कंट्रोल बनाये रखें, जिससे परिवार में शांति

कन्या राशि: आज का दिन आपके लिए व्यस्तता से भरा रहेगा। आज

काम को अधिकता रहेगा जिसको वजह से शारीरिक परंपराशम भी करना पड़ सकता है। आज आप माता – पिता से अपने मन की बात शेयर कर सकते हैं, जिसमें वो आपका सपोर्ट करेंगे। इस राशि के स्प्रोटर्स खेलने वाले छात्र आज कोच की मदद से बहतर परफॉर्म करने में सफल रहेंगे।

हुए काय का गात मिलगा आर आप उस जल्द ही पूरा करन का काशशा करेंगे। आज आप नया फर्मीचर खरीद सकते हैं, जिससे घर भरा - भरा और आर्कषक प्रतीत होगा।

धनु राशि: आज का दिन आपके लिए अनुकूल रहेगा। आज आप

व्यापारक मामला में किसी भी व्यक्ति को हस्तक्षेप न करने दें, अपने विवेक से काम लें। आज उधार के लेनदेन से बचें और अपने खर्चों पर नियंत्रण रखें। आपका दाम्पत्य जीवन खुशहाल रहेगा, बच्चों की तरफ से कुछ एकस्ट्रा जिम्मेदारी आपको संभालनी पड़े सकती है। आज आप ऑफिस के काम को सीरियस होकर करें, अन्यथा जरूरी प्रोजेक्ट आपके हाथ से चिल्कल ग़मता है।

हथ संनिकल सकता है।
मकर राशि: आज आपका दिन लाभप्रद बना रहेगा। आपके काम में आ रही रुकावट आज दूर होगी और आपको अन्य स्रोतों से भी आय की प्राप्ति होगी। जो व्यक्ति किसी कानूनी मामलों में उलझे हुए हैं, उनको आज राहत मिलने की संभावना है।
कम्भ में राशि: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज

आपको बिजनेस में बड़ा धन लाभ होगा, परिवारिक माहील खुशनुमा बना रहेगा। इस राशि के छात्र पढ़ाई में कड़ी मेहनत करेंगे, जिसके जल्द ही उनको बढ़िया परियाम देखने को मिलेंगे। आज ऑफिस के किसी काम से आपके यात्रा करनी पड़ सकती है, ये यात्रा आपके लिए लाभदायक रहेगी। **मीन राशि:** आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहेगा। आज आप काम को पूरी ईमानदारी और शिद्दत से करने का प्रयास करेंगे, जिसमें सहकर्मियों का योगदान भी रहेगा। किसी कोर्ट-कचहरी के केस में आज आपको जीत मिलने के योग बन रहे हैं।

मानवीय इच्छाशक्ति की विजय के प्रतीक फौजा सिंह



डॉ. आशीष वर्षिष्ठ

इच्छाशक्ति की विजय के प्रतीक थे। गिनीज बल्डर रिकॉर्ड्स ने जन्म प्रमाण पत्र की कमी के कारण उनके रिकॉर्ड को दर्ज करने से इनकार कर दिया, लेकिन फौजा सिंह को अपनी पात्रता साबित करने के लिए किसी भी कागजात की आवश्यकता नहीं थी और उन्होंने अपनी दौड़ जारी रखी। फौजा सिंह ने अपनी पहचान से कभी समझौता नहीं किया। उन्होंने लंदन मैराथन में बिना पगड़ी के दौड़ने से इनकार कर दिया। फौजा सिंह ने लोगों में उम्मीद जगाई और अनुशासन का पाठ भी पढ़ाया कि उम्र किसी भी चीज में बाधा नहीं बन सकती। उनकी प्रसिद्धि वैश्विक स्तर पर तब फैली जब उनकी तुलना मोहम्मद अली और डेविड बेकहम से की जाने लगी। अन्य लोगों के साथ, वह एडिडास के 'असंभव कुछ भी नहीं' अभियान का चेहरा बन गए। जालंधर से प्रकाशित 'पंजाबी जागरण' लिखता है- फौजा सिंह ने बार-बार साबित किया कि उम्र बस एक संख्या है। अगर आपमें जुनून और साहस है, तो कोई भी चुनौती असंभव नहीं है। दुनिया उन्हें 'टर्बन्ड टॉरनेडो' के नाम से जानती थी व्यांकि भारत के प्रसिद्ध लेखक और पत्रकार खुशवात सिंह ने

प्रकाशन द्वारा दुनिया भर में बहुत हार जाते हैं। चंडीगढ़ से

टॉर्नेडो' शीर्षक से उनकी नीतिवानी लिखी थी। सिमरनजीत संहे ने बच्चों के लिए एक किताब लेखी, 'फौजा सिंह कीप गेंडा', जो सिख चरित पर केंद्रित पहली मुख्य बच्चों की किताब थी। उनके नीतिवान पर कई वृत्तचित्र और फिल्में बनीं, जिनमें 'फौजा सिंह: स्पिरिट ऑफ द मैराथन' और 'अनब्रोकन' गणित हैं। अखबार आगे लिखता है— साल 2013 में, 101 वर्ष की आयु में, फौजा सिंह ने दौड़ से अन्यास ले लिया, लेकिन उन्होंने व्यास्था, आनंद और दान के लिए दैडैना जारी रखा। सातवीं शाकाहारी नीतिवानशैली और सिख सिद्धांतों के लिये समर्पण ने उन्हें न केवल एक व्यक्ति बनाया एथलीट बनाया, बल्कि एक व्यक्ति व्यक्तित्व भी बनाया। उनकी विवरासत पंजाब, पंजाबियों और उन्हीं भर के लोगों को हमेशा प्रेरित रखती रही है। जालंधर से प्रकाशित अज दी आवाज़ ने लिखा- फौजा संहे 'जब जागो, तब जागो' के आदर्श वाक्य के प्रत्यक्ष उदाहरण थे। उनके शुरुआती दिन बेहद चुनौतीपूर्ण थे। सरदार फौजा सिंह उन लोगों के लिए भी एक बेहतरीन उदाहरण होंगे जो उम्र की बाधाओं के कारण हमस्त हार जाते हैं।

उत्तर रोजाना स्पॉक्समैन ने संपादकीय शीर्षक 'युग्मुख धन' में लिखा-फौजा सिंह ने के लगभग सभी महत्वपूर्ण में मैराथन स्पर्धाओं में हिस्सा ऐसा करने के पीछे कोई क महत्वाकांक्षा या लालच या बल्कि अगर कोई पुरस्कार होती, तो उसे सामाजिक या कार्यों के लिए दान कर देते नका पूरा जीवन इस कथन का अन है कि जो उम्र को बंधन नहीं उनके लिए किसी भी उम्र में जान से कोई दुर्लभ रूप उतार कोई मुश्किल काम नहीं है। लासे प्रकाशित 'निर्भय सोच' यहाँ है-वे एक महान व्यक्ति थे। ख जगत के लिए गौरव का थे। उन्होंने विश्व में सिखों की न बनाने में बहुमूल्य योगदान है। उनका जीवन आने वाली के लिए मार्गदर्शक और प्रेरणा देत रहेगा। बीते 12 जून को दबाद में हुए विमान हादसे क महीने बाद जारी प्रारंभिक रिपोर्ट पर चंडीगढ़ से प्रकाशित विद्युन' ने लिखा- विमान जाच व्यूरो द्वारा जारी रिपोर्ट गया है कि विमान के उड़ान के एक सेकंड के भीतर ही

कंपनियों इंधन की आपूर्ति बंद कर चुनाती चढ़ादीक उठाना से के बावजूद संबंधित और गंभीर नहीं दिख अभी इसका व्यवस्था रहेगी? इसका है क्योंकि से मिले व्यवस्था रहता है ढरें पर धर्मग्रंथों से जुड़ी बीते दिन गया। बेरे से प्रकाश है-आम जनता ने श्री गुरु दोषियों विपक्ष इसका रहा है। वर्षों में खिलाफ

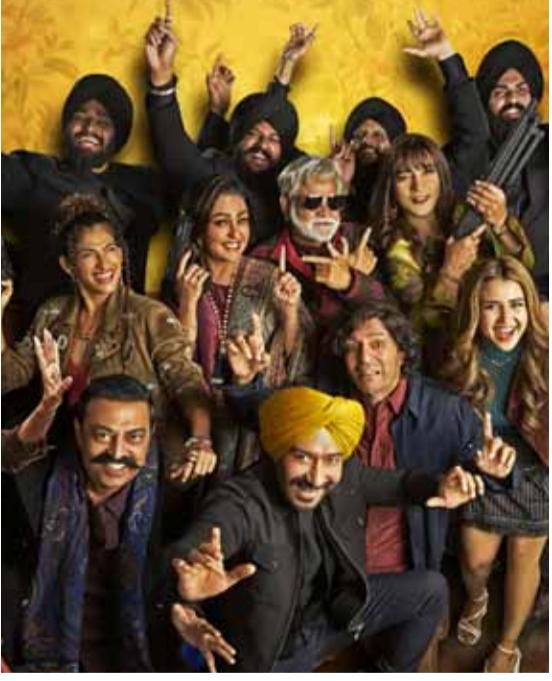
के लिए भी एक बड़ी पटियाला से प्रकाशित ने लिखा- यह सवाल भाविक है कि क्या दुर्घटना विमान नियमिक और उपनियां ने जो सतर्कता रता दिखाई, वह पहले गई थी? अगर नहीं, तो की जरूरत क्यों है? तो वार्य सावधानियों की यह भविष्य में भी प्राप्तिगिक सवाल इसलिए भी अहम आमतौर पर किसी दुर्घटना ब्रक का असर प्रशासनिक पर ज्यादा देर तक नहीं व्यवस्था फिर से उसी लालने लगती है। पंजाब में 5 अपमान यानी बेअदबी बेअदबी विरोधी विधेयक विधानसभा में पेश किया दबी विधेयक पर पटियाला त 'चढ़दीकल' लिखता वादमी पार्टी ने पंजाब की यह वादा किया था कि य साहिब की बेअदबी के कड़ी सजा दी जाएगी। सरकार पर आरोप लगाता उसने पिछले साढ़े तीन बेअदबी के दोषियों के गरंवाइ नहीं की है।

भोजपुरी स्टार मोनालिसा ने पूल साइड पर दिखाया हॉट अंदाज, तस्वीरें इंटरनेट पर वायरल



ਸਨ ਆੱਫ ਸਾਰਦਾਰ 2 ਕੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਟਲੀ, ਸੈਧਾਰਾ ਕੀ ਦੀਵਾਨਗੀ ਦੇਖ ਪੀਛੇ ਹਟੇ ਅਜਯ ਦੇਵਗਨ ?

मा हित सूरी के निर्देशन में बनी सैयारा बॉक्स ऑफिस पर पहले ही दिन हफ्ताना बड़ा धमाका कर लेगी, ये किसी ने नहीं सोचा था। शयद अजय देवगन ने भी नहीं। यहीं बजह है कि वह 18 जुलाई को सिनेमाघरों में आई सैयारा के ठीक 1 हप्ते बाद यानी 25 जुलाई का सन ऑफ सरदार 2 लेकर आ रहे थे। हालांकि, अब सैयारा के लिए दर्शकों की बढ़ती दीवानगी देख उन्होंने अपने कदम पीछे खींच लिए हैं। सन ऑफ सरदार 2 की रिलीज तारीख आगे बढ़ा दी गई है। यह फिल्म 25 जुलाई को सिनेमाघरों का दरवाजा नहीं खटखटाएगी। अजय देवगन फिल्म्स के बैनर तले बनी यह फिल्म अब 1 अगस्त को सिनेमाघरों में आएगी। सोशल मीडिया पर अभिनेता और निर्माता अजय देवगन ने यह ऐलान किया है। साझा किए गए पोस्ट में लिखा है, जस्सी पाजी और उनकी टोली आपको 1 अगस्त, 2025 को दुकियामर के सिनेमाघरों में दिखाई देगी। निर्माताओं की मानें वो दर्शकों को एक बेहतरीन सिनेमाइ अनुभव देना चाहते हैं। फिल्महाल इसके पोस्ट प्रोडक्शन का काम बाकी है, वहीं संजीत पर भी काम चल रहा है। यहीं बजह है कि छसकी रिलीज आगे बढ़ाई गई है। उधर सोशल मीडिया पर लोगों का कहना है कि फिल्म की रिलीज टालने का असली कारण सैयारा ही है, जो बॉक्स ऑफिस पर तूफान लेकर आई है। हालांकि, अजय के रिलीज आगे बढ़ने के फैसले की प्रशंसक तरीफ कर रहे हैं। अजय जब साल 2012 में फिल्म सन ऑफ सरदार लेकर आए थे तो दर्शक हंसते-हंसते लोटपोट हो गए थे। उनकी कॉमिक टाइमिंग जबरदस्त थी। जस्सी रंधावा बनकर उन्होंने इस फ्रेंचाइजी में वापसी की है। फिल्म में ट्रेलर में कॉमेडी के साथ-साथ अजय ने एकशन का भी तड़का लगाया है। मृणाल ठाकुर और रवि किशन भी इसका हिस्सा हैं। फिल्म में पहली बार मृणाल, अजय के साथ इयक फरमाती दिखेंगे। उधर बताया जा रहा है कि अजय जानते हैं कि उनकी फिल्म सन ऑफ सरदार 2 दर्शकों को सिनेमाघरों में खींचने का मार्ग रखती है। ऐसे में वो अपनी इस फिल्म को तब रिलीज करना चाहते हैं, जब सैयारा की दीवानगी थोड़ी कम हो जाए, नहीं तो इससे दोनों ही फिल्मों की कमाई प्रभावित होगी। सन ऑफ सरदार एक बेहद लोकप्रिय कॉमेडी फिल्म है, जिसके सीक्वल से साथ निर्माता कोई जोखिम नहीं उठाना चाहते।



ख्वाख्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है शतावरी, आज ही बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा

शतावरी एक हरी सब्जी होती है, जिसे अंगेजी में ऐसपैरेग्रास भी कहा जाता है। यह लंबे हरे या सफेद तरे वाला पौधा होता है, जिसे सब्जी के रूप में पकाकर खाया जा सकता है। इसे आम तौर पर ऐशियाई या पथिंचमी खान-पान में शामिल किया जाता है। हालांकि, इसके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं, जिनके कारण इसे डाइट में शामिल करना सही निर्णय हो सकता है। आइए इस सब्जी के मुख्य स्वास्थ्य संबंधी फायदे जानते हैं। शतावरी में न केवल कम वसा होती है, बल्कि इसके एक कप में सिर्फ़ 32 कैलोरी होती हैं। साथ ही इसमें बुलनशील और अधुलनशील फाहबर भी ज्यादा होता है, जिस कारण यह वजन घटाने में मददगार साबित हो सकता है। फाहबर को पचने में थोड़ा समय लगता है, इसलिए इसके सेवन के बाद पेट देर तक भरा रहता है और ज्यादा खाने की समंभवाना भी कम हो जाती है। ज्यादा लाभ पाने के लिए इसे केवल थोड़े तेल में भरने। शतावरी विटामिन-ई का एक अच्छा स्रोत है, जो शरीर के लिए महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह तरत प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करता है और कोशिकाओं को मुक्त कणों के हानिकारक प्रभावों से बचाता है। विटामिन-ई पाने के लिए शतावरी को थोड़े से जैतून के तेल में पकाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि अगर इसे थोड़ी वसा के साथ खाया जाए तो शरीर विटामिन-ई को बेहतर तरीके से अवशेषित कर पाता है। शतावरी में फोलेट मौजूद होता है, जो एक तरह का विटामिन-बी है। यह आपके मनोबल को बढ़ा सकता है और चिड़ियापन ढूँ करने में भी सहायता कर सकता है। अबर आपको अवसाद है।

यशा थडानी को पसंद आई सैयाया, अहान पांडे और अनीत पट्टा की जोड़ी लगी थानदाए

एकटर अहान पांडे और अनीत पट्टा स्टारर सैयारा को दर्थकों के साथ ही फिल्म इंडस्ट्री के सितारों से भी खब प्यार मिल रहा है। इसके लिए फिल्म की टीम, खासकर लीड जोड़ी अहान पांडे और अनीत पट्टा को बधाइयां मिल रही हैं। अभिनेत्री राशा ने सोशल मीडिया पर पोस्ट कर उनकी जोड़ी को सराहा और दोनों की जोड़ी को शानदार बताया। ‘आजाद से डेब्यू करने वाली अभिनेत्री राशा थडानी ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरीज पर ‘सैयारा की लीड जोड़ी की जमकर तारीफ की। उन्होंने अहान की तारीफ करते हुए लिखा, डियर, तुम चमकने के लिए बने हो! तुम खास हो, मुझे गर्व है कि दुनिया को तुम्हारा टैलेंट देखने को मिल रहा है। काश मैं कल वहां होती तुम्हें सपोर्ट करने और काश मैं प्रशंसकों का प्यार तुम्हारे लिए उमड़ते देखने के लिए वहां मौजूद होती, तुम इस प्यार-सम्मान के हकदार हो। राशा ने अनीत पट्टा की भी प्रशंसा की और लिखा, अनीत पट्टा, तुम्हें स्क्रीन पर देखकर बहुत अच्छा लगा, तुम जादू हो! तुम्हारी आगज बेहद खूबसूरत है। तुम लड़कियों के लिए प्रेरणा हो। तुम्हारी अभिव्यक्ति की कला एक तोहफा है। मोहित सूरी, मैं आपसे सीख रही हूं। आपने मेरा दिल खुशी से भर दिया। ‘सैयारा की खूबसूरत दुनिया से लूबल कराने के लिए धन्यवाद। सिनेमा को कला से सजाने और



हम भावना आ से ज़ाड़न के लिए
शुक्रिया। राथा की पोस्ट पर जवाब
देते हुए अनीत ने लिखा, राथा,
तुम्हारा बहुत-बहुत धन्यवाद, लव
यू। मोहित सूरी के निर्देशन में बनी
‘सैयाया की खूबसूरत कहानी के

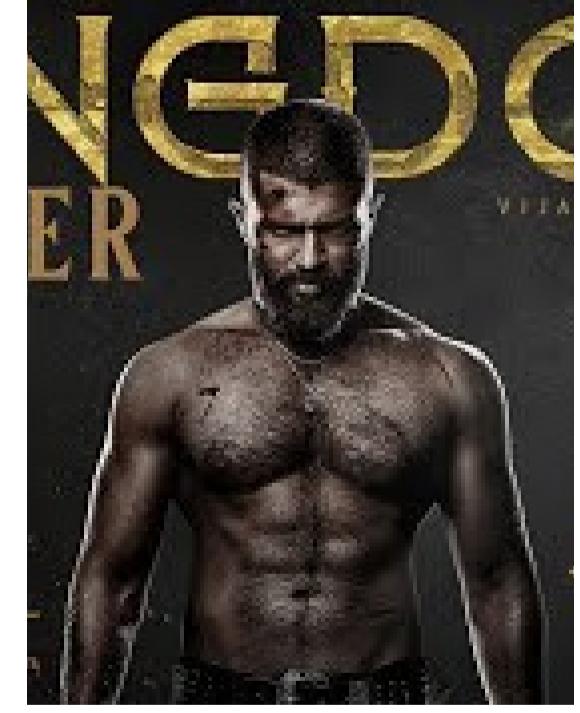
मानसून के दौरान खाने के लिए बेहतरीन है भुट्टा, जानिए इसके स्वास्थ्यवर्धक लाभ

मानसून के द्वैरान कई लोग भुट्टे के स्वादिष्ट और गर्मीगर्भ व्यंजनों का आनंद लेना पसंद करते हैं। हालांकि, भुट्टे का सेवन केवल स्वाद के लिए नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। आइए आज हम आपको भुट्टे के सेवन से मिलने वाले सेहत के फायदों के बारे में बताते हैं, जिनके बारे में जानकर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करने पर मजबूर हो जाएंगे। अगर आप वजन घटाने की कार्यशिला में लगे हुए हैं तो आपको रोजाना एक कप उबले या भुट्टे का सेवन करना शुरू कर देना चाहिए। इसमें मौजूद फाइबर पाचन किया को ठीक रखने के साथ ही लंबे समय तक पेट को भरा हुआ महसूस करवाता है, जिसके कारण आप ज्यादा खाने से बच जाते हैं। इसके अलावा भुट्टे में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण चर्बी को कम करने में भी मदद कर सकते हैं। अगर आप अपनी आंखों की देखभाल करना चाहते हैं तो रोजाना एक कप उबले या भुट्टे का सेवन करना शुरू कर दें। दरअसल, भुट्टे में ल्यूटीन और जेकैस्ट्रिन नाम के खास एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। ये आंखों की रोशनी को कम होने से बचाने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा ये एंटी-ऑक्सीडेंट आंखों को सूरज की किरणों से होने वाले बुकसान से भी बचा सकते हैं और रेटिना को स्वस्थ रखते हैं। भुट्टे में फाइबर, पोटेशियम, मैग्नीशियम और विटामिन-ब3 जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। ये पोषक तत्व खराब

A woman with curly brown hair, wearing a pink t-shirt, is smiling and holding a bunch of fresh green asparagus in her right hand. The background is a plain light blue.

हिंदी में साम्राज्य नाम से रिलीज होगी किंगडम, विजय देवरकोंडा की आवाज बनेंगे रणबीर कपूर वि जय देवरकोंडा अपनी अगली फिल्म किंगडम से 31 जुलाई को बॉक्स ऑफिस पर कब्जा करने आ रहे हैं, फिल्म एनालिस्ट तरण आर्था ने अपने शोशल मीडिया पोर्ट में बताया है कि

फिल्म हिंदी में सामाज्य नाम से रिलैज होगी। साथ ही बताया है कि किंगडम के हिंदी वर्जन सामाज्य में रणबीर कपूर उनकी आवाज बनेगे। किंगडम हिंदी में सामाज्य एक स्पाई एक्शन ड्रामा फिल्म है, जिसे गौतम तिण्ठोरी ने डायरेक्ट किया है। फिल्म में विजय के साथ-साथ सत्यदेव, भारतीयश्री होर्से अहम रोल में होंगे। फिल्म का म्यूजिक अनिलद्ध रविचंद्रन ने दिया है। फिल्म मूलरूप से तेलुगु में बनी है, तरण आदर्श ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर विजय डेवरकोडा की फिल्म सामाज्य का पोर्टर शेयर किया है और अपने पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, विजय अपनी अगली फिल्म किंगडम जिसका हिंदी वर्जन टाइटल सामाज्य है, से 31 जुलाई को धमाका करने आ रहे हैं, यह फिल्म वर्ल्डवाइड रिलैज होगी और इसका हिंदी वर्जन टाइटल सामाज्य होगा, तेलुगु में जूनियर एनटीआर, हिंदी में रणबीर कपूर और तमिल वर्जन में सूर्य उनकी आवाज बनेगी। फिल्म का निर्देशन गौतम तिण्ठोरी ने किया है, जो इससे पहले फिल्म जर्सी बना चुके हैं। नागा वामसी और साई शौजन्या फिल्म के प्रोड्यूसर हैं। फिल्म सिराता एंटरटेनमेंट्स, फॉर्चन फॉर सिनेमास और श्रीकारा ट्रट्टीयोज की पेशकश है। 100 करोड़ रुपये के बजट में बनी फिल्म सामाज्य में विजय के रोल का नाम सूरी होगा। रिपोर्ट्स की माने तो इस फिल्म पर साल 2021 से ही काम चल रहा था और गौतम ने इस फिल्म के लिए पहले रामरचन को चुना था, जो उस वक्त फिल्म आवार्य और आरआरआर पर काम कर रहे थे। इस प्रोजेक्ट का एलान 15 अक्टूबर 2021 को हुआ था और इसका अस्थायी टाइटल आरसी15 था, लेकिन अज्ञात कारणों की वजह से यह प्रोजेक्ट बंद हो गया और फिर कहा गोतम ने विजय की ओर रुख किया। और उन्हें फिल्म की कहानी सुनाई और वह इसे करने के लिए राजी हो गए। जून 2023 की फिल्म के लिए हैदराबाद में फोटोग्राफी हुई, लेकिन विजय की सुशी और द फैमिली स्टार की वजह से फिल्म मैटिंग में देरी हो गई। वहीं, जनवरी 2025 तक फिल्म का 80 परिसदी काम पूरा हो गया था।



A woman with blonde hair, wearing a plaid shirt, is smiling and holding a yellow ear of corn. She is pointing the ear towards the camera.

PM Modi mentioned trachoma free India, said- India is doing excellent work in the field of health

New Delhi, There was a time when eye diseases like trachoma were considered to be the major cause of blindness in India. This disease was affecting millions of people due to dirt and lack of treatment. But now the situation has changed. India left this disease behind through years of hard work, awareness and health services. This was confirmed by the World Health Organization (WHO) itself. Prime Minister Narendra Modi has proudly presented this achievement to the country many times. Addressing the media before the monsoon session, he once again described India's victory over trachoma as a big success. PM Modi said before the start of the monsoon session, WHO has said that India has freed itself from the eye disease trachoma. We have done good work in the field of health. Earlier also PM Modi has talked about this in his Mann Ki Baat program. In his popular radio program Mann Ki Baat broadcast on June 29, he credited the country's health workers,



doctors and aware citizens for this success and said that this is a proof of India's public participation and commitment towards health. He had said, Trachoma is a serious infectious eye disease, which is usually spread by dirt, lack of cleanliness and bacterial infection. It causes inflammation in the eyes and can also cause blindness if not treated on time. There was a time when

this disease was widely spread in India, but in the last few years, the central and state governments together ran special campaigns for its eradication. National programs like Swachh Bharat Mission and Jal Jeevan Mission played a big role in eradicating the disease by increasing cleanliness and access to clean drinking water. Let us tell you that trachoma is caused by a special bacteria

(Chlamydia trachomatis). This disease spreads due to dirt, lack of cleanliness and coming in contact with an infected person. This disease can spread to other people by touching the eyes, nose or dirty hands of a sick person, or through his used handkerchiefs and towels. According to a research, trachoma affects children the most, especially children aged 4 to 6 years are more at risk. This disease gradually damages the inner surface of the eyes and over time the eyelids start turning inwards, which can cause wounds in the eyes and can also lead to loss of vision. In 1971, trachoma was considered responsible for more than 5 percent of blindness cases in India. After this, the Government of India and WHO started working together to eliminate this disease. Trachoma was controlled through schemes like National Program for Control of Blindness and efforts to make people aware. Today India has completely eradicated this disease.

Delhi High Court gets 6 new judges, Chief Justice DK Upadhyay administered the oath

New Delhi, 6 new judges were sworn in on Monday in the Delhi High Court. These include Justice V. Kameswara Rao, Justice Nitin Vasudev Samre, Justice Vivek Chaudhary, Justice Anil Khetrapal, Justice Arun Monga and Justice Om Prakash Shukla. In the oath ceremony, Chief Justice of Delhi High Court DK Upadhyay administered the oath to all the new judges. After this appointment, the number of judges in the Delhi High Court has increased to 40, while the total number of sanctioned posts is 60. All these judges have been transferred from other High Courts to the Delhi High Court after the recommendation of the Supreme Court Collegium and the approval of the Central Government. The most prominent name is that of Justice V. Kameswara Rao, who went to the Karnataka High Court in May 2024 and has now returned to his parent court, the Delhi High Court.



He was made an additional judge of the Delhi High Court in April 2013 and a permanent judge in March 2015. Justice Anil Khetrapal has come from the Punjab and Haryana High Court. He started practicing law in Chandigarh in 1988 and became a senior advocate in 2014. He was appointed an additional judge in July 2017. Justice Arun Monga has been transferred from Rajasthan High Court. He took a law degree from Punjab University, Chandigarh and started practicing as an advocate in 1991. He came to Delhi in 1997-98 and became a judge in Punjab and

Haryana High Court in October 2018. He was sent to Rajasthan High Court in November 2023. Justice Om Prakash Shukla has come from Allahabad High Court. He studied law from Lucknow University and enrolled with UP Bar Council in 2003. He practised in a variety of cases in Supreme Court, Allahabad and Delhi High Court. He became an additional judge in August 2022 and a permanent judge in March 2024. Justice Vivek Chaudhary has also come from Allahabad High Court. He took a law degree from Meerut University in 1988 and enrolled as an advocate in the same year. He became an additional judge in February 2017 and a permanent judge in March 2018. Justice Nitin Vasudev Samre has come from the Bombay High Court. He got a law degree from Nagpur University in 1992 and started practicing law the same year. In January 2014, he was made a judge of the Bombay High Court.

Miracle! A woman's hearing power returned after 20 years due to dental treatment, there was no need for cochlear implant

Surat, Till now we have known that ENT specialists treat problems related to nose, ear and throat. But a surprising case has come to light from Surat, Gujarat, which may change this notion. Here a 63-year-old woman got dental treatment done and her decades-old hearing problem was cured. This was no less than a miracle, because even the most expensive hearing aids had proved ineffective for her. 63-year-old Zainabunisa M, a resident of Kosamba in Surat district, was suffering from deafness for the last 20 years. The last 10 years were even more difficult for her, when her hearing ability was almost completely lost. Due to this, she even stopped going to social events and weddings. Neighbors



thought that she had become arrogant because of her children settled abroad, but the reality was that she could not hear anything. After the problem kept increasing, the doctors advised him to undergo cochlear implant surgery, which was to be done in July this year. His radiologist daughter had come to Surat from Dubai for the surgery and his dentist daughter was preparing to come from America. But just before the surgery,

something happened which no one had imagined. Zainabunisa said, I was sitting at home when suddenly I started hearing voices. I ran to my husband and then went to the neighbor's house to confirm this. This incredible change happened after procedures like full-mouth dental reconstruction and nerve decompression. According to implant specialist Dr. Rishi Bhatt, his hearing ability improved after dental treatment. It is possible that during the treatment a nerve connected to the ear opened up, which had this positive effect. Seeing this miraculous improvement, Zainabunisa's ENT doctors immediately put the plan for cochlear implant on hold. Her audiology report showed a significant improvement in her hearing ability, said ENT surgeon Dr Ashraf

Master. Now Zainabunisa's world is buzzing with voices again. The woman who earlier depended on others for every phone call is now talking freely again and is excited to return to social life. Her daughter Tehzeeb expressed happiness and said, earlier when I used to call, only she used to speak and we used to listen. But now she can also hear our conversation like before. Zainabunisa's husband Dr. Abbas is also surprised by this incident. He said, at first I could not believe it, but we are thankful to God that dental treatment gave her back her hearing power. This incident is a unique combination of science and miracle, which has given Zainabunisa a new chance to live with dignity by taking her out of a life of silence.

Humanity shamed: Woman was accused of being a witch and was stripped, beaten, her head was shaved; her body was attacked with a blade

Hazaribagh, A shameful incident of brutality against a widow woman by accusing her of being a witch has come to light in Hazaribagh district of Jharkhand. The accused entered the woman's house, stripped her naked and beat her, cut many parts of her body with a blade to extract blood and performed tantric rituals. After this, she was forcibly taken to Gaya in Bihar and her head was shaved. 30 thousand rupees were also extorted from the woman and her son in the name of witch-freeing. The incident is from Jarhi village of Barhi police station area of Hazaribagh. The victim



reached Barhi police station on Sunday night and narrated her ordeal, after which the police registered a case and started investigation. The woman said that on Friday evening seven people from the village came to her house and dragged her out accusing her of being a witch. Her clothes were removed.

Then she was beaten and her body was wounded with a blade and blood was drawn. Tantric rituals were performed using the blood. After this, the accused forcibly picked her up from her house. From Barhi, they took her to Pretshila in Gaya district and shaved her head. There also she

was beaten up. The accused kept saying repeatedly that she was being freed from 'witchcraft'. In this name, 30 thousand rupees were also collected from the woman and her son. The accused left the woman in Barhi market at around 10 pm on Saturday night and fled. Somehow she returned to her home. The scared and frightened woman mustered courage on Sunday night and lodged a complaint at Barhi police station. Police said that the accused have been identified. Raids are being conducted to arrest them. Police said that no accused involved in this inhuman act will be spared.

Mumbai local train blast: Big decision of High Court, all 12 accused acquitted

Mumbai, On Monday, the Bombay High Court gave a major verdict in the 2006 Mumbai local train blast case, declaring all 11 accused innocent and acquitting them. This verdict was given by a division bench of Justice Anil Kilar and Justice S.G. Chandak. A total of 12 accused in this case were earlier convicted by the lower court, out of which 5 were sentenced to death and 7 were sentenced to life imprisonment. However, the High Court acquitted 11 accused during the hearing, while one accused had already died. According to sources, the final hearing of the case was completed in January this year, after which the verdict was reserved. The convicts had marked their presence in the court through video conferencing from Yerawada, Nashik, Mravati and Nagpur jails. In this horrific bomb blast in



2006, there were explosions at seven places in Mumbai's local trains, in which 189 people lost their lives and 824 people were injured. In this case, in 2015, a special court convicted a total of 12 accused, out of which 5 were sentenced to death and 7 to life imprisonment. Those who were sentenced to death included Mohammad Faisal Sheikh, Ehtesham Siddiqui, Naved Hussain Khan, Asif Khan and Kamal Ansari. However, an accused named Kamal Ansari died in jail in 2022 due to Covid-19. The defence had

alleged that the statements (species) recorded under the RTI Act were obtained by 'coercion' and 'torture', and hence should be dismissed as illegal. On the other hand, the state had tried to prove that the case was 'rare of the rare' (serious and extraordinary in any way), and the culprits were justified in getting punishment. This verdict marks a new direction in the case and raises many questions, especially regarding the judicial process and the use of evidence in terrorism-related cases.

PIL regarding making nameplates mandatory on shops, Supreme Court issues notice to central and state governments

New Delhi, The Supreme Court has issued a notice to the Center and all the state governments on the Public Interest Litigation (PIL) demanding the installation of nameplates on all shops across the country. The court has directed to file a reply within four weeks. This petition has been filed by lawyer Ashwini Upadhyay, in which it has been demanded that it should be made mandatory for all shops, hawkers, showrooms, distributors and dealers to put up nameplates. This will enable consumers to get complete information about the shopkeeper's identity, address, contact number and quality of goods. Talking to media in this regard, Advocate Ashwani Upadhyay said that the consumer's right to know is a fundamental right under Article 19 of the Constitution. Ashwini Upadhyay said that it is clearly mentioned in the Consumer Protection Act and Food Safety Act that whether it is a street vendor, a small shopkeeper, a showroom owner,



a distributor or a dealer, everyone should put up a display board outside their establishment. Information like the shopkeeper's name, address, license number and registration number must be there on this board. However, this rule is not being followed across the country. Sharing his experience, he said that he had recently visited Haridwar, Madhya Pradesh and Maharashtra, where he observed that many shops, especially food shops, did not have any nameplate or information displayed. This makes

it difficult for consumers to identify the shopkeeper and get information about the quality of the goods. Especially during fasts and festivals, when people are conscious about their food likes and dislikes, the lack of such information causes trouble for consumers. Ashwini Upadhyay further said, this rule should not be limited only to Kanwar Yatra or any special occasion, but should be applicable 365 days a year across the country. This is a fundamental right of consumers, which is ensured under the Consumer Protection Act, Food Safety Act and Article 19 of the Constitution.

He said that many times due to lack of display boards at shops, consumers are unable to identify the shopkeeper and their complaints do not reach the District Consumer Forum. With nameplates being mandatory, consumers will be

ED tightens its grip in Haryana land deal case, Robert Vadra accused of illegal earnings of 58 crores; charge sheet filed

New Delhi, The Enforcement Directorate (ED) has tightened its grip on Robert Vadra in the famous Gurugram land deal case of Haryana. The agency filed a charge sheet against 11 people including Vadra last week and alleged that Robert Vadra earned illegal income of Rs 58 crore from irregularities in the land deal of DLF project. According to the ED, the entire case is related to 3.5 acres of land in Gurugram's Shikhpur village (now Sector 83), which was first bought by Robert Vadra's company Skylight Hospitality Private Limited for just Rs 7.5 crore. Later, after allegedly changing the land use, the same land was sold to DLF in 2012 for Rs 58 crore.



This case first came into the limelight when senior Haryana IAS officer Ashok Khemka cancelled the mutation of this land. In its charge sheet, the ED has claimed that Rs 53 crore was paid for this deal in the account of Skylight Hospitality, while Rs 5 crore was given to a company named Blue Breeze Trading Private Limited. The agency alleges that this amount of Rs 58 crore was used by Vadra to purchase other immovable properties, make investments and repay his loans. ED also says that serious irregularities were committed in the process of granting commercial license to Vadra's company. Before filing this charge sheet, the agency has questioned Robert Vadra several times. Amidst this legal action, politics has also intensified on the matter. Congress leader and Leader of Opposition Rahul Gandhi has openly defended his brother-in-law Robert Vadra for the first time. He wrote in a tweet on Friday, "This government has been harassing my brother-in-law for the last 10 years without any reason. All this is being done as part of revenge politics." After this statement, this matter is likely to escalate further.

Pappu Yadav does not think NDA will fight elections under the leadership of Nitish Kumar

New Delhi, Purnea MP Rajesh Ranjan Yadav alias Pappu Yadav has made a big claim about Chief Minister Nitish Kumar. According to him, the Bharatiya Janata Party (BJP) will not contest the upcoming Bihar assembly elections under the NDA led by Nitish Kumar. Reacting to the advice given by Rashtriya Lok Morcha chief Upendra Kushwaha to Chief Minister Nitish Kumar, MP Pappu Yadav said that the incidents happening in Bihar and the deteriorating law and order situation are part of BJP's continuous effort to damage Nitish Kumar's credibility and personality. On one side Upendra Kushwaha and on the other side Chirag Paswan, questions are being raised from both sides. He said, in the name of coalition dharma, they keep attacking the very leadership under which



they plan to contest the elections. In my view, this clearly shows that they will not contest the elections under the leadership of Nitish Kumar. The MP further said, I think the NDA is not going to contest the elections by declaring Nitish Kumar as the Chief Minister. Nitish Kumar is useful for the BJP only till the elections are over. Nitish Kumar will be dealt with before or after the elections. On SIR (Special Intensive Revision), he said that the commission is making excuses

of SIR (Special Intensive Revision) to remove names from the voter list. BLOs are not going to the villages at all. In my area itself, BLOs did not go to 22-24 villages, yet names were added arbitrarily. I challenge this, the names of people who are in Delhi have been added here. And this is not just about one or two people, there are lakhs of such people. Pappu Yadav said that through SIR, the Election Commission is cutting votes where BJP does not get votes. This is a conspiracy. Our leader Rahul Gandhi and the entire opposition are united on this issue. We are fighting against it in the Supreme Court, Parliament and on the streets. According to the MP, voters of Bihar have been attacked through SIR. After Bihar, this work is likely to be done in Assam and Bengal.