संपादकीय

सहमति से बने संबंधों में खटास

सहमति से बने रिश्तों में खटास आना या प्रेमी जोड़े के बीच दूरियां बन जाना आपराधिक प्रक्रिया शुरू करने का आधार नहीं हो सकता। सुप्रीम कोर्ट ने महाराष्ट्र के एक शख्स के खिलाफ दर्ज आपराधिक मामले को खारिज करते यह टिप्पणी की, जिस पर आरोप था कि शादी का झूठा वादा कर उसने महिला से बलात्कार किया। अदालत ने कहा, रिकॉर्ड से ऐसा नहीं लगता कि शिकायतकर्ता की सहमति, उसकी इच्छा के विरुद्ध शादी करने के वादे पर की गयी थी। पीठ ने कहा यह ऐसा मामला नहीं है, जिसमें शुरुआत में शादी करने का वादा किया गया हो।

सहमति से बने संबंधों में खटास आना या पार्टनर के बीच दूरी आना, आपराधिक प्रक्रिया शुरू करने का आधार नहीं हो सकता। मामले के अनुसार जून 2022 से जुलाई 2023 के दौरान आरोपी ने शादी का झूठा वादा कर उसके साथ जबरन शारीरिक संबंध बनाए। आरोपी ने इनसे इनकार किया और निचली अदालत में जमानत के लिए अपील की। हालांकि भारतीय न्याय सहिता की धारा 69 के तहत अपराध है, जिसके लिए दस साल तक की सजा व जुर्माना हो सकता है।

मगर इस तरह के मामलों में अदालत साक्ष्यों व भावनाओं की अनदेखी नहीं करती। भले ही यह सरासर धोखा है मगर सच तो यह भी है कि वयस्क महिलाओं द्वारा विवाहपूर्व शारीरिक संबंध बनाने की सहमति प्रेम व समर्पण के रूप में दी जाती है। वास्तव में विवाहोपरांत भी रिश्तों में खटास आती है, मगर ऐसे में विवाह विच्छेदन जैसी सुविधाएं हैं, परंतु बगैर वैवाहिक रस्मों, परिवार या परिचितों के संज्ञान में लाये बगैर, गुपचुप बनाए गए इस संबंध में धोखे की गुंजाइश तलाशना बेहद मुश्किल होता है।

यह भी कहना अतिश्योक्ति होगी कि धोखे से या फुसलाकर महिलाओं को दैहिक संबंधों के लिए राजी करने वाले पुरुषों की मंशा में शुरू से ही खोट नहीं होता। झूठे वादों, दिखावे या सच्चे प्रेम को परखने की कोई कसौटी नहीं होती। न ही सहमति से सेक्स करने के नतीजतन विवाह अनिवार्य हो सकता है। विवाह पवित्र बंधन ही नहीं है, सामाजिक व पारिवारिक व्यवस्था में अभी भी विवाहित जोड़ों को इज्जत से देखा जाता है।

दूसरे; तमाम खुलेपन के बावजूद स्त्री शुचिता को लेकर चले आ रहे पूर्वाग्रह कमजोर पड़ते नहीं नजर आ रहे। जिनका समूचा खामियाजा अंततः स्त्री को ही भुगतना पड़ता है। नैतिकता ही नहीं, कानूनी पाबंदियों का भी ख्याल करते हुए पुरुषों को अपनी उतावली व भावनाओं पर काबू करना सीखना चाहिए।

आरसीबी की विक्ट्री परेड से पहले मची भगदड़ पर विराट कोहली ने दी प्रतिक्रिया

❑ कहा-मेरे पास शब्द नहीं हैं. मैं पूरी तरह से दुखी हूं

बेंगलुरू

विराट कोहली ने रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के पहले आईपीएल खिताब का जश्न मनाने के दौरान बेंगलुरु में मची भगदड़ पर कहा कि वह बिल्कुल दुखी है. बुधवार को बेंगलुरु में आरसीबी का 18 साल बाद आईपीएल ट्रॉफी जीत का जश्न जानलेवा घटना बन गई, जिसमें 11 लोगों की मौत हो गई और 33 लोग घायल हो गए.

आरसीबी के जश्न के शेड्यूल के अनुसार, शाम 5 बजे से ओपन-बस विक्ट्री परेड होनी थी, लेकिन ट्रैफिक एडवाइजरी के बाद इसको रद्द कर दिया गया. इसी परेड का हिस्सा बनने के लिए लाखों आरसीबी फैंस निर्धारित रूट पर जुट गए. बेंगलुरु की भीड़ अपने पसंदीदा सितारों को देखने और आईपीएल ट्रॉफी की एक झलक पाने के लिए जीवन में एक बार होने वाले पल का हिस्सा बनने के लिए सडक़ों पर उतर आई, जिससे जानलेवा भगदड़ मच गई.

आरसीबी के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली ने इस घटना पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा, मेरे पास शब्द नहीं हैं. मैं पूरी तरह से दुखी हूं. उन्होंने घटना को लेकर आरसीबी द्वारा जारी किए गए आधिकारिक बयान के साथ इस पोस्ट को शेयर किया.

कोहली के पूर्व आरसीबी साथी एबी डिविलियर्स, जो अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में पहले खिताब के जश्न का हिस्सा बनने के लिए मौजूद थे, ने भी इस घटना पर प्रतिक्रिया व्यक्त की और प्रभावित परिवारों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त की. डिविलियर्स ने एक्स पर लिखा, आज चिन्नास्वामी स्टेडियम में हुई दुखद घटना से प्रभावित सभी लोगों के साथ मेरी संवेदनाएं और प्रार्थनाएं हैं.

बता दें कि, कर्नाटक राज्य क्रिकेट संघ ने परिजनों को 5 लाख रुपये की अनुग्रह राशि देने की घोषणा की है.

आरसीबी ने भी घटना पर शोक व्यक्त करते हुए एक बयान जारी किया. हम मीडिया रिपोर्टों के जरिए सामने आई दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं से बहुत दुखी हैं, जिसमें टीम के आज दोपहर आने की प्रतिक्षा में पूरे बेंगलुरु में लोगों की भीड़ जुटने की बात कही गई है. सभी की सुरक्षा और भलाई हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण है.

वहीं, बीसीसीआई ने कहा कि बोर्ड को इस आयोजन के बारे में कोई पूर्व सूचना नहीं थी और सचिव देवजीत सैकिया ने इतने बड़े आयोजन के लिए बेहतर योजना और उचित सुरक्षा उपाय किए जाने की बात कही.

इस घटना या विराट कोहली को लोग नहीं भूलेंगे : वर्ल्ड कप विनिंग खिलाड़ी के बयान ने मचाई सनसनी

नईदिल्ली

आईपीएल 2025 का खिताब रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने अपने नाम किया. इसके बाद बुधवार को आरसीबी ने बेंगलुरु में अपनी जीत का जश्न मनाया. आरसीबी के लिए बेंगलुरु के एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में कार्यक्रम का आयोजन किया गया. इसे विक्ट्री परेड का नाम दिया गया जिसमें विराट कोहली और कप्तान रजत पाटीदार समेत अन्य लोग शामिल हुए थे.

जिस समय 35 हजार दर्शकों की क्षमता वाले चिन्नास्वामी स्टेडियम के अंदर ये कार्यक्रम चल रहा था उसी समय मैदान के लगभग 3 लाख लोगों की भीड़ जमा हो गई. इसके बाद वहां फैंस के बीच भगदड़ मच गई और कुल 11 लोगों की जान चली गई, जिसमें महिला और बच्चे भी शामिल थे. इस घटना ने पूरे देश में हलचल मचा दी है.

इस घटना के बाद चारों ओर लोगों में आक्रोश का माहौल है. ये गुस्सा आरसीबी और विराट कोहली पर भी जमकर फूट रहा है. अब इसी कड़ी में पूर्व भारतीय क्रिकेटर और वर्ल्ड कप विजेता खिलाड़ी मदनलाल भी इस दुखद घटना पर आक्रोश व्यक्त किया है. इसके साथ ही उन्होंने विराट कोहली और आरसीबी की टीम को भी आड़े हाथों लिया है.

मदन लाल ने कहा कि, इस घटना और विराट कोहली को लोग कभी नहीं भूलेंगे. जिस समय लोग बाहर मर रहे थे, उस समय अंदर जश्न चल रहा था. ये वास्तव में चौंकाने वाली और निराशाजनक घटना है. मृतकों के परिवारों को इस दुखद दुर्घटना के लिए आरसीबी और राज्य सरकार पर 100 करोड़ रुपये का मुकदमा करने पर विचार करना चाहिए. बीसीसीआई भी जिम्मेदारी से बच रहा है. ये दुखद है.

आपको बता दें कि 4 जून यानी बुधवार की शाम ये दुखद घटना घटी. इस घटना में 11 लोगों की मौत हो गई और 33 लोग घायल हुए. ये घटना तब हुई जब आरसीबी 18 साल बाद आईपीएल ट्रॉफी जीतने का जश्न मना रही थी.

मिश्रित वैश्विक संकेतों के बीच भारतीय शेयर बाजार हरे निशान में खुला

मुंबई । मिश्रित वैश्विक संकेतों के बीच भारतीय शेयर बाजार गुरुवार को हरे निशान में खुला। शुरुआती कारोबार में फार्मा, ऑटो और आईटी सेक्टर में खरीदारी देखी गई। सुबह करीब 9.29 बजे, सेंसेक्स 268.8 अंक या 0.33 प्रतिशत बढक़र 81,267.09 पर कारोबार कर रहा था, जबकि निफ्टी 82.75 अंक या 0.34 प्रतिशत बढक़र 24,702.95 पर कारोबार कर रहा था। निफ्टी बैंक 29.70 अंक या 0.05 प्रतिशत की गिरावट के साथ 55,647.15 पर था। निफ्टी मिडकैप 100 इंडेक्स 263.35 अंक या 0.45 प्रतिशत की बढ़त के साथ 58,188 पर कारोबार कर रहा था। निफ्टी स्मॉलकैप 100 इंडेक्स 141.65 अंक या 0.78 प्रतिशत चढक़र 18,398.75 पर था। विश्लेषकों के अनुसार, बुधवार को निफ्टी में तेजी रही और इंडिया वीआईएक्स में करीब 5 प्रतिशत की गिरावट आई, जिसे बुल्स देखना पसंद करेंगे। एक्सिस सिक्योरिटीज के शोध प्रमुख अक्षय चिंचलकर ने कहा, निफ्टी के लिए, 24,462 स्तर बरकरार है और यह आशावाद को बनाए रखता है।

दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ ऑस्ट्रेलिया के इन बल्लेबाजों ने बनाए हैं सबसे ज्यादा रन

❑ डब्ल्यूटीसी फाइनल

नईदिल्ली

विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के तीसरे चक्र का फाइनल मुकाबला 11 जून से लॉर्ड्स क्रिकेट ग्राउंड पर शुरू होगा। इसके लिए ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट टीम और दक्षिण अफ्रीका क्रिकेट टीम जमकर तैयारी कर रही है।

कंगारू टीम अपने खिताब के बचाव के लिए फाइनल मुकाबले में उतरेगी। उसने पिछला खिताब भारतीय क्रिकेट टीम को हराकर अपने नाम किया था।

ऐसे में आइए दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ सबसे ज्यादा रन बनाने वाले ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाजों पर एक नजर डाल लेते हैं।

इस सूची में पहले स्थान पर ऑस्ट्रेलिया के पूर्व दिग्गज बल्लेबाज और कप्तान रिकी पोंटिग हैं।

उन्होंने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पहला मुकाबला साल 1997 में खेला था। आखिरी बार वह 2012 में इस टीम के खिलाफ खेलते हुए नजर आए थे।

उन्होंने 26 मुकाबलों की 48 पारियों में 3 बार नाबाद रहते हुए 2,132 रन बनाए थे। उनकी औसत 47.37 की रही थी।

उन्होंने 8 शतक और 11 अर्धशतक लगाए थे। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर 143* रन था।

सूची में दूसरे स्थान पर ऑस्ट्रेलिया के पूर्व बल्लेबाज नील हार्वी हैं।

वह दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 1949 से 1958 तक टेस्ट क्रिकेट खेलते हुए नजर आए थे।

इस टीम के खिलाफ उन्होंने 14 मुकाबले खेले थे। इसकी 23 पारियों में 81.25 की उम्दा औसत के साथ 1,625 रन बनाने में सफल रहे थे।

उनके बल्ले से 8 शतक और 5 अर्धशतक निकले थे। उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 205 रन रहा था। तीसरे स्थान पर पूर्व स्टार बल्लेबाज माइकल क्लार्क हैं। वह 2008 से 2014 तक दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ क्रिकेट का सबसे बड़ा प्रारूप खेलते हुए नजर आए थे। उन्होंने 14 मुकाबले खेले थे। इसकी 27 पारियों में 5 बार नाबाद रहते हुए 1,487 रन बनाए थे। उनकी औसत 67.59 की रही थी।

उनके बल्ले से 5 शतक और 3 अर्धशतक निकले थे। क्लार्क का इस टीम के खिलाफ सर्वश्रेष्ठ स्कोर 259* रन रहा था।

जीओ का धांसू ऑफर, 51 रुपए में पूरे महीने पाएं अनलिमिटेड 5जी डेटा

नई दिल्ली

देश की सबसे बड़ी टेलीकॉम कंपनी रिलायंस जियो अपने 47 करोड़ से अधिक मोबाइल यूजर्स के लिए एक शानदार ऑफर लेकर आई है। अब जियो यूजर्स महज 51 रुपये खर्च करके पूरे एक महीने तक अनलिमिटेड 5G डेटा का लाभ उठा सकते हैं। जियो का यह आकर्षक ऑफर खासकर उन 5G स्मार्टफोन यूजर्स के लिए है जो जियो के 5जी नेटवर्क वाले क्षेत्रों में रहते हैं।

जियो की आधिकारिक वेबसाइट के अनुसार, यह एक डेटा-ओनली प्लान है, जिसमें ग्राहकों को अनलिमिटेड 5G डेटा के साथ-साथ 3त्रक्च हाई-स्पीड 4G डेटा भी मिलेगा। इस डेटा पैक की वैधता आपके मौजूदा रिचार्ज प्लान तक रहेगी। इसका मतलब है कि किसी भी पहले से सक्रिय प्लान के साथ इस डेटा पैक को जोडक़र आप पूरे महीने अनलिमिटेड 5G डेटा का आनंद ले सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, जियो के 101 रुपये और 151 रुपये वाले प्लान में भी यूजर्स को अनलिमिटेड 5G डेटा का लाभ मिलता है। यह ऑफर उन यूजर्स के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है जो भारी मात्रा में डेटा का इस्तेमाल करते हैं और बिना किसी डेटा लिमिट की चिंता किए इंटरनेट का उपयोग करना चाहते हैं।

गौरतलब है कि जियो ने इस साल की शुरुआत में बिना डेटा वाले दो प्रीपेड प्लान भी लॉन्च किए थे। टेलीकॉम कंपनी ने यह कदम भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण के आदेश पर उठाया था। ये दोनों प्लान उन फीचर फोन यूजर्स के लिए पेश किए गए थे जिन्हें डेटा की आवश्यकता नहीं होती है। जियो के ये प्लान 84 दिन और 336 दिन की वैधता के साथ आते हैं। जियो के 336 दिन की वैधता वाले प्लान की कीमत 1,748 रुपये है, जिसमें अनलिमिटेड कॉलिंग, फ्री नेशनल रोमिंग और 3,600 फ्री स्नूस् के साथ जियो टीवी और जियो क्लाउड का कॉम्प्लिमेंटरी एक्सेस मिलता है।

कंपनी के 189 रुपये और 448 रुपये वाले वैल्यू प्लान के साथ 51 रुपये वाले डेटा पैक को मिलाकर भी यूजर्स पूरे एक महीने तक अनलिमिटेड 5G डेटा का लाभ उठा सकते हैं। हालांकि, इस ऑफर का लाभ उठाने के लिए यूजर्स के पास 5G सपोर्ट करने वाला स्मार्टफोन होना जरूरी है और उनका फोन जियो के 5G नेटवर्क वाले क्षेत्र में स्थित होना चाहिए। यह ऑफर जियो यूजर्स के लिए एक बेहतरीन मौका है, खासकर उन लोगों के लिए जो किफायती दरों पर हाई-स्पीड 5G डेटा का अनुभव करना चाहते हैं।

क्या बंद होने वाला है 500 रुपए का नोट? अब आ गया सरकार का बयान

नई दिल्ली

बीते एक हफ्ते से सोशल मीडिया और कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में 500 रुपए के नोट को बंद किए जाने की अटकलें लगाई जा रही थीं। इन खबरों में कहा जा रहा था कि भारतीय रिजर्व बैंक ने बैंकों को एटीएम में 100 रुपए और 200 रुपए के नोटों की संख्या बढ़ाने का निर्देश दिया है और इसके लिए डेडलाइन भी तय कर दी है, जिससे 500 रुपए के नोट के बंद होने की संभावना जताई जा रही थी।

अब सरकार की आधिकारिक फैक्ट चेक यूनिट, प्रेस सूचना ब्यूरो ने इन खबरों का खंडन किया है। PIB ने एक ट्वीट जारी कर स्पष्ट किया है कि 500 रुपए के नोट को बंद करने की कोई योजना नहीं है। PIB ने कैपिटल टीवी नामक एक यूट्यूब चैनल द्वारा प्रसारित इस खबर को फर्जी बताया है। PIB के अनुसार, RBI की ओर से ऐसा कोई भी आधिकारिक ऐलान नहीं किया गया है और 500 रुपए का नोट चलन में बना रहेगा।

इस पूरे मामले की शुरुआत तब हुई जब भारतीय रिजर्व बैंक ने बैंकों को एटीएम में 100 रुपए और 200 रुपए के नोटों का सर्कुलेशन बढ़ाने का निर्देश जारी किया था। इसके बाद विभिन्न विशेषज्ञों ने इस निर्देश की अपने-अपने तरीके से व्याख्या करना शुरू कर दिया। कुछ विशेषज्ञों ने अनुमान लगाया कि यह 500 के नोट को धीरे-धीरे बाजार से वापस लेने की प्रक्रिया का हिस्सा हो सकता है।

इस अफवाह को और हवा तब मिली जब आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने केंद्र सरकार से 500 रुपए और उससे अधिक मूल्य के नोटों को बंद करने की अपील की। उन्होंने बड़े नोटों को भ्रष्टाचार की जड़ बताते हुए इन्हें चलन से बाहर करने की वकालत की थी। हालांकि, PIB के स्पष्टीकरण के बाद अब यह साफ हो गया है कि 500 रुपए के नोट को बंद करने की खबरें निराधार हैं और आम जनता को इस पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। आप माता-पिता के साथ धार्मिक स्थल पर जायेंगे। घर में नए मेहमान के आने की संभावना है, जिससे परिवार का माहौल खुशनुमा बन जायेगा।

वृष- आज का दिन आपके लिए खुशियां लेकर आया है। इस राशि के स्टूडेंट्स का दिन राहत भरा होगा नया शेड्यूल बनाने का भी विचार कर सकते हैं। आज आप किसी व्यक्ति की मदद करेंगे, आपको ऐसा कर के अच्छा लगेगा।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। कार्यक्षेत्र में आ रही रुकावटों का रास्ता आज ढूंढ लेंगे। आप अपनी ऊर्जा को अच्छे कामों में लगायेंगे। आज आपको परिवार के किसी सदस्य की सेहत को लेकर चिंता रहेगी।

कर्क- आज आपका दिन आपके लिए खुशियों की नई सौगात लाया है। जीवनसाथी की बेहतर सलाह से आपको पैसे कमाने का नया जरिया प्राप्त होगा। आज अपनी काबिलियत पर भरोसा रखकर आगे बढ़ेगे तो भविष्य में आपकी सफलता के अवसर बढ़ जायेंगे।

सिंह- आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहने वाला है। आज कोई बड़ा और अलग काम करने की सोच सकते है। आज आपका दिन भक्तिमय रहेगा। आज के दिन आपके लिये कमियों से सीख लेकर आगे बढऩे का है।

कन्या- आज का दिन आपको रोजगार के नए अवसर प्राप्त होंगे। आज आप का दिन नई उमंगो के साथ शुरू होने वाला है। आज यात्रा से आपको अपने परिवार से दूर रहना पड़ सकता है। आज आपकी परिस्थितियों में बदलाव होगा।

तुला- आज आपका दिन बहुत बढिय़ा रहने वाला हैं। समय का पूरा सदुपयोग करें। आज दूसरों को जितना ज्यादा महत्व देंगे, आपको भी उतना ही महत्व मिलेगा। आज पुश्तैनी जमीन-जायदाद से जुड़ा काम सुलझ सकता है।

वृश्चिक- आज आप का दिन नई उमंगो के साथ शुरू होने वाला है। माताएं अपने बच्चों को कुछ नया सिखाएंगी, जिससे बच्चों में नए विचार आएंगे। आज परिवार के कुछ जरूरी काम होंगे। आज किसी से फोन पर लम्बी बात हो सकती है।

धनु- आज आपके दिन की शुरुआत आपके अनुकूल होने वाली है। आज आप वर्किंग प्लेस पर खूब मेहनत करेंगे आपको कई जिम्मेदारियां मिल सकती है, जिन्हें आप अच्छी तरह से निभायेंगे।

मकर- आज आपका दिन खुशनुमा बना रहेगा। कार्यक्षेत्र में जो भी रुकावटें आएंगी, उनसे आप कुछ सीख सकते हैं, ऐसे ही आपको आगे बढऩे के नए मौके मिलेंगे। बिजनेस में अच्छे से काम को करने पर आपको फायदा होगा।

कुम्भ- आज आपका दिन बढिय़ा गुजरेगा। किसी काम को पूरा करने के लिए शार्टकट तरीके अपनाने से बचें। निश्चित ही काम थोड़े विलम्ब से ही लेकिन पूरे हो जाएंगे। इस राशि के बिजनेसमैन के बिजनेस में बढ़ोतरी होगी।

मीन- आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। ऑफिस में आज का दिन ठीक रहेगा,..साथ ही कोई कलीग आपके काम में हेल्प करेंगे। आज किसी के बहकावे में न आये और अपने काम के प्रति सतर्क रहें।

आंखों की गुस्ताखियां का पहला पोस्टर रिलीज

❑ शनाया कपूर के साथ रोमांस करते दिखे विक्रांत मैसी

अभिनेता विक्रांत मैसी और शनाया कपूर स्टारर अपकमिंग रोमांटिक फिल्म 'आंखों की गुस्ताखियां' सिनेमाघरों में रिलीज के लिए तैयार है। इस बीच निर्माताओं ने फिल्म का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें विक्रांत और शनाया की केमिस्ट्री शानदार नजर आई।

'आंखों की गुस्ताखियां' म्यूजिकल प्रेम कहानी है, जो भावनाओं और प्यार के जादू को दिखाती है। शनाया कपूर इस फिल्म के जरिए बॉलीवुड में डेब्यू करने जा रही हैं। दोनों की जोड़ी को दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है। पोस्टर में उनकी केमिस्ट्री को प्रशंसकों ने शानदार और प्यारा बताया।

जी स्टूडियोज ने पोस्टर को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, दो दिल, एक प्यार और अनगिनत गुस्ताखियां। आंखों की गुस्ताखियां का टीजर गुरुवार को रिलीज होगा और 11 जुलाई को अपने नज़दीकी सिनेमाघरों में प्यार का एहसास करने के लिए जरूर जाएं।

हाल ही में प्रोड्यूसर मानसी बागला ने 'आंखों की गुस्ताखियां' में शनाया कपूर को लॉन्च करने के अपने फैसले के बारे में खुलकर बात की थी।

क्रिकेट के बाद हरभजन सिंह की फिल्मों में एंट्री, वाइफ गीता बसरा संग लॉन्च किया प्रोडक्शन हाउस

पूर्व भारतीय क्रिकेटर और वर्तमान में कमेंटेटर हरभजन ने वाइफ और गीता बसरा के साथ एक नए चैप्टर की शुरुआत की है. उन्होंने खुद का प्रोडक्शन हाउस लॉन्च किया है.गीता बसरा ने कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर करते हुए इसका अनाउंसमेंट किया और जल्द पहली फिल्म की घोषणा करने का वादा भी किया.

पूर्व भारतीय क्रिकेटर और पॉलीटिशियन हरभजन ने अपनी पत्नी और पूर्व अभिनेत्री गीता बसरा के साथ मिलकर एक नए प्रोडक्शन वेंचर, पर्पल रोज एंटरटेनमेंट लॉन्च किया है. इस कपल ने निर्माता के तौर पर अपने करियर की शुरुआत की है. गीता ने अपने इंस्टाग्राम पर हरभजन के साथ प्रोडक्शन हाउस की घोषणा करते हुए कई तस्वीरें शेयर कीं. उन्होंने क्लैपबोर्ड के साथ पोज दिया, जिसमें उनके प्रोडक्शन वेंचर के मुहूर्त इवेंट का खुलासा हुआ.

सुबह उठते ही पानी पीने की आदत डालें, सेहत पर पड़ेंगे सकारात्मक प्रभाव

सुबह उठते ही एक गिलास पानी पीने की आदत डालना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। यह शरीर को ताजगी देता है, पाचन को सुधारता है और त्वचा को निखारता है। इसके अलावा यह दिन की शुरुआत करने का एक बेहतरीन तरीका है। इस लेख में हम जानेंगे कि सुबह उठते ही पानी पीने से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं और इसे अपनी दिनचर्या में कैसे शामिल किया जा सकता है।

शरीर को देता है ताजगी

सुबह उठते ही पानी पीने से शरीर को ताजगी मिलती है। रातभर सोने के बाद हमारा शरीर पानी की कमी महसूस करता है और एक गिलास पानी पीने से यह तुरंत ठीक हो जाता है। इससे शरीर की सभी कोशिकाओं को जरूरी पोषण मिलता है और वे सही तरीके से काम कर पाती हैं।तरोताजगी से त्वचा भी ताजगी महसूस करती है और स्वस्थ दिखती है। इसके अलावा यह पाचन क्रिया को भी सक्रिय करता है।

पाचन क्रिया को सुधारने में है सहायक

सुबह उठते ही पानी पीने से पाचन क्रिया बेहतर होती है। यह पेट को साफ करता है और भोजन को अच्छे से पचाने में मदद करता है। इसके अलावा यह कब्ज की समस्या को भी दूर रखता है। पानी पीने से आंतों की सफाई होती है और वे सही तरीके से काम करती हैं। इससे शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और ऊर्जा भी बढ़ती है। यह आदत पेट की समस्याओं से बचने का एक आसान तरीका है।

वजन कम करने में है मददगार

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो सुबह उठते ही पानी पीने की आदत डालें। यह शरीर की ऊर्जा को बढ़ाता है, जिससे चर्बी जल्दी घटती है। इसके अलावा यह भूख को नियंत्रित करता है जिससे आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं। सुबह-सुबह पानी पीने से शरीर की सफाई होती है और शरीर के विषाक्त तत्व बाहर निकल जाते हैं। इससे ऊर्जा भी बढ़ती है और दिनभर सक्रिय रहने में मदद मिलती है।

त्वचा की चमक को बढ़ाने में है प्रभावी

सुबह उठते ही पानी पीने से त्वचा की चमक बढ़ती है। यह त्वचा को नमी देता है, जिससे वह ताजगी महसूस करती है और स्वस्थ दिखती है। नियमित रूप से सुबह-सुबह पानी पीने से त्वचा की समस्याएं जैसे मुंहासे, झुर्रियां आदि कम होती हैं।

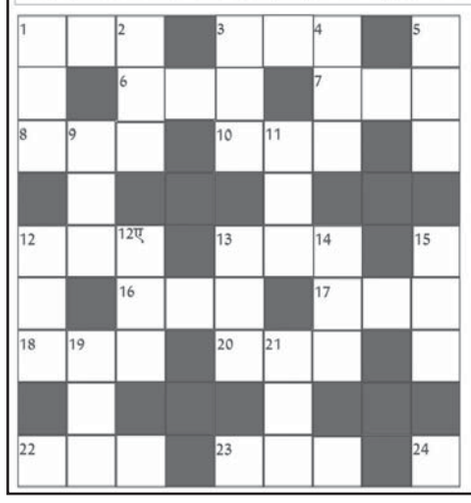
शब्द सामर्थ्य- 70

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 069 का हल

प	सं	द		सिं	हा	स	न	
ख		म	ज	दू	र		का	म
वा	द	क		र		सं	ब	ल
ड़		ल	ज्जा		म	स्का		य
	बा			बि	हा	र		
सु	धा	क	र		न			औ
रं		म		कि	ता	ब		स
ग		अ	र	सा		हु	ज्ज	त
	श	क्ल		न	मि	त		न

सू-दोकू- 70

	2			6			1	
3			4			2		
							6	
6					4			
	9		5			6		1
4		3			9			2
	8		2				7	
1		2		4		9		6

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.069का हल

8	7	6	9	5	1	2	3	4
1	3	9	2	8	4	5	6	7
4	5	2	3	7	6	9	1	8
2	8	5	4	6	7	1	9	3
3	1	7	8	9	2	4	5	6
6	9	4	1	3	5	7	8	2
9	4	1	6	2	8	3	7	5
7	2	8	5	1	3	6	4	9
5	6	3	7	4	9	8	2	1