LATEST NEWS
+91-9878-55-2070
आज तक आमने सामने
17-23 December-2024
RNI No-Punhin2013/54688 HINDI ,PUNJABI & ENGLISH
पढ़े India हर खबर सच के साथ
Year 2024 /Editor-Sk.Saxena /Email-aajtakaamnesaamne.in@gmail.con/ MOB-8146107666

रहमत कौर ने बढ़ाई राजपुरा की शान

राजपुरा (निस) – दिल्ली में पीबी इवेंट्स ट्रस्ट की तरफ से किड्स एंड टीन फैशन शो का आयोजन किया गया जिसमें पूरे देश से 12 से 19 वर्षीय लड़कियों ने हिस्सा लिया। इसमें राजपुरा की 13 वर्षीय रहमतजोत कौर मिस टीन–2024 बनीं। इसमें 550 बच्चियों की आनलाइन एडिशन और आफलाइन पर्फोर्मेंस के उपरांत ग्रैंड फिनाले के दौरान रहमतजोत कौर ने जीत हासिल की। इस अवसर पर हिंदी फिल्म अभिनेत्री जोया अफरोज ने भी रहमतजोत कौर की प्रशंसा की। इस अवसर पर आयोजक अर्चना गौड़ ने बताया कि इस प्लेटफॉर्म का उद्देश्य बच्चों की प्रतिभा को निखारना और हर एक चैलेंज के लिए तैयार करना है।

देशभर में डल्लेवाल के समर्थन में 24 दिसंबर को निकलेगा कैंडल मार्च

अनशन 27वें दिन में, इन्फेक्शन का खतरा

संगरूर, खनौरी किसान मोर्चे पर डॉक्टरों की सलाह के अनुसार आज जगजीत सिंह डल्लेवाल स्टेज पर नहीं आये।किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल का आमरण अनशन जारी है मगर उनकी हालत गंभीर बनी हुई है। 27 दिनों से अनशन के कारण उनकी इम्युनिटी कम हो चुकी है और इन्फेक्शन का खतरा है। कल शाम को कृषि पर बनी संसद की स्थायी समिति के चेयरमैन चरणजीत चन्नी उनसे मिले और संसदीय कमेटी की रिपोर्ट की कॉपी सौंपी। कमेटी के चेयरमैन ने कहा कि सभी सांसदों ने सर्वसम्मति से इस रिपोर्ट को बनाया है। किसान नेताओं ने कहा कि देश में संसद सर्वोपरि है इसलिए केंद्र सरकार को इस संसदीय कमेटी के सुझावों को स्वीकार करते हुए एमएसपी गारंटी कानून बनाना चाहिए। कमेटी ने अपनी रिपोर्ट में लिखा है कि वित्त मंत्रालय ने जितना बजट कृषि मंत्रालय को दिया, कृषि मंत्रालय ने उस बजट को भी ठीक से इस्तेमाल नहीं किया और वित्त–वर्ष के अंत में लौटा दिया, हर वर्ष कृषि बजट के आवंटन का प्रतिशत घटाया जा रहा है। किसान नेताओं ने कहा कि जगजीत सिंह डल्लेवाल की भावनाओं के अनुसार हमारी टीम इस रिपोर्ट का विस्तृत अध्ययन कर रही है और जल्द ही विस्तारपूर्वक अपनी बात रखेंगे। वहीं जानकारी के अनुसार मध्यप्रदेश के इटारसी में किसानों ने बड़ी संख्या में इकट्ठे होकर जगजीत सिंह डल्लेवाल के आमरण अनशन के समर्थन में 1 दिन की सांकेतिक हड़ताल की है। किसान नेताओं ने कहा कि 24 दिसंबर को देशभर में शाम 5.30 बजे जगजीत सिंह डल्लेवाल के आमरण अनशन के समर्थन में कैंडल मार्च निकाले जाएंगे। 26 दिसंबर को तहसील एवं जिला स्तर पर सुबह 10 बजे से 4 बजे तक जगजीत सिंह डल्लेवाल सांकेतिक भूख हड़ताल की जाएगी।

मोहाली बिल्डिंग हादसा : एक और शव मिला, बचाव अभियान समाप्त

मजिस्ट्रेट जांच के आदेश, तीन सप्ताह के भीतर आयेगी रिपोर्ट

मोहाली, जिला प्रशासन ने मोहाली (सोहाना) में बिल्डिंग ढहने के घटना स्थल पर एनडीआरएएफ, सेना, पुलिस, नगर निगम और स्वास्थ्य विभाग की मदद से 23 घंटे तक चलाए गए लगातार बचाव अभियान को आज शाम 4:30 बजे पूरा कर लिया।

कार्यवाहक उपायुक्त विराज एस. तिड़के ने वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक दीपक पारीक और नगर निगम आयुक्त टी बेनिथ की उपस्थिति में विस्तृत जानकारी देते हुए बताया कि मलबे में फंसे लोगों को निकालने के लिए चलाए इस बड़े अभियान में तब और तेजी आई जब देर शाम एक गंभीर रूप से घायल महिला को मलबे से निकाला गया। इसके बाद पूरी रात चला अभियान आज शाम साढ़े चार बजे तक जारी रहा। एनडीआरएफ ने सायं स्पष्ट कर दिया कि मलबे में अब किसीऔर व्यक्ति के फंसे होने की आशंका नहीं है। बचाव अभियान पूरा होने के बाद मीडिया को जानकारी देते हुए श्री तिड़के, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक दीपक पारीक और नगर निगम आयुक्त टी बेनिथ ने बताया कि इस अभियान में एनडीआरएफ, सेना और पुलिस के करीब 600 जवान लगे थे। उन्होंने कहा कि एनडीआरएफ की टीम के करीब 140 सदस्य, सेना की 57 इंजीनियर्स रेजिमेंट के 167, स्थानीय पुलिस के 300 से अधिक और संबद्ध विभागों के बाकी सदस्य इस अभियान में शामिल थे और सभी ने अपनी जिम्मेदारी पूरी लगन से निभाई। हादसे में हुई मौतों के बारे में जानकारी देते हुए तिड़के ने कहा कि हादसे में दो लोगों ने जान गंवायी। इनमें से एक हिमाचल की दृष्टि (20) और दूसरा अंबाला का अभिषेक धनवाल (30) है। उन्होंने कहा कि जिम्मेदारी तय करने के लिए इस घटना की मजिस्ट्रेट जांच के आदेश दे दिए गए हैं। मोहाली की सब डिविजनल मजिस्ट्रेट दमनदीप कौर को जांच का जिम्मा सौंपा गया है और उन्हें तीन सप्ताह के भीतर रिपोर्ट सौंपने को कहा गया है। आज राहत अभियान के दौरान एडीसी (शहरी विकास) अनमोल सिंह धालीवाल, एसपी जिला पुलिस ज्योति यादव बैंस, डीआइजी हरचरण सिंह भुल्लर और अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

'एजेंसी' के अनुसार पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने इस घटना को लेकर मोहाली जिला प्रशासन की आलोचना की।

घटनास्थल का दौरा करने वाले कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बाजवा ने संवाददाताओं से कहा कि इस मामले में जवाबदेही तय की जानी चाहिए और व्यक्तिगत रूप से जिला प्रशासन के प्रमुख के तौर पर मैं उपायुक्त को जिम्मेदार मानता हूं।

अमृतसर में कांग्रेस, पटियाला में आप जीती

जालंधर में आप का बनेगा मेयर, नेताओं की पत्नियों को मिली हार

पंजाब के 5 नगर निगमों में कौन बनेगा मेयर इसके लिए शनिवार को वोटिंग हुई। मतदान के बाद कल ही नतीजे भी घोषित किए गए। आम आदमी पार्टी, कांग्रेस और भाजपा में कड़ी टक्कर देखने को मिली।पटियाला में जहां आम आदमी पार्टी ने जीत दर्ज की तो वहीं अमृतसर में कांग्रेस ने जीत दर्ज की है। इस तरह से पटियाला में आप का तो अमृतसर में कांग्रेस का मेयर बनेगा। इस चुनाव में फगवाड़ा में कांग्रेस ने बड़ी जीत दर्ज कर सबसे बड़ी पार्टी बन गई है।

लुधियाना में बहुमत का आंकड़ा 48 है और यहां 41 सीटों के साथ आम आदमी पार्टी सबसे बड़ी पार्टी है। लुधियाना में कांग्रेस की बात करें तो यहां के पूर्व मंत्री भारत भूषण आशु की पत्नी ममता आशु हार गईं, उन्हें आम आदमी पार्टी के गुरप्रीत बब्बर ने हरा दिया। वहीं, वार्ड नंबर–77 में भाजपा उम्मीदवार पूनम ने विधायक अशोक पराशर पप्पी की पत्नी मीनू पराशर को हरा दिया। वेस्ट हलके से आम आदमी पार्टी के विधायक गुरप्रीत गोगी की पत्नी भी चुनाव हार गईं हैं।

जालंधर में आम आदमी पार्टी ने जीत दर्ज की है और यहां आप का मेयर बनना तय हो गया है। जालंधर में कांग्रेस छो? आम आदमी पार्टी में शामिल हुए पूर्व मेयर जगदीश राजा और उनकी पत्नी चुनाव हार गई हैं। यहां 48 नंबर वार्ड में निर्दलीय शिवनाथ शिब्बू मात्र एक वोट से हार गए। आम आदमी पार्टी से टिकट नहीं मिलने से आजाद निर्दलीय चुनाव मैदान में उतरे थे। वहीं आम आदमी पार्टी के हरजिंदर सिंह को जीत मिली है।

अमृतसर में पिता और कांग्रेस के उम्मीदवार वार्ड नंबर 14 से राज कंवल लक्की और वार्ड नंबर 9 से उनकी बेटी डॉक्टर शोभित कौर ने जीत दर्ज की है। कांग्रेस के उम्मीदवार पिता और बेटी की जीत से समर्थकों में उत्साह देखा गया और उन्होंने जश्न मनाया।

किसे कहां से मिली जीत

फगवाड़ा–12 पर आम आदमी पार्टी, कांग्रेस को 22, भाजपा को 5, अकाली दल को 2, बसपा 1 और निर्दलीयों को 3 वार्डों में जीत मिली है।

लुधियाना–कांग्रेस को 30, आम आदमी पार्टी को 41, भाजपा को 19, अकाली दल को 2 और 3 वार्डों में आजाद उम्मीदवार जीते हैं।

पटियाला–आम आदमी पार्टी को 45 सीटें, भाजपा को 4, कांग्रेस और अकाली दल को 2–2 वार्डों में जीत मिली है। बता दें कि पटियाला के 7 वार्डों में चुनाव नहीं हुए।

अमृतसर–कांग्रेस को 43, क को 24, भाजपा को 9 और अकाली दल को 4 सीटों पर जीत मिली। 5 पर आजाद उम्मीदवार जीते।

जालंधर–आम आदमी पार्टी को 38, कांग्रेस को 25, भाजपा को 19, बसपा को 1 और निर्दलीयों ने 2 वार्डों में जीत दर्ज की है।

हिसार के नारनौंद में ईंट भट्ठे पर दीवार गिरी, चार बच्चों की मौत, कई घायल

5 साल की गौरी की हालत गंभीर

हिसार, हिसार जिले के नारनौंद क्षेत्र के गांव बुडाना में रविवार रात करीब 1 बजे एक दर्दनाक हादसा हो गया। सोनू ईंट भट्ठे पर चिमनी के पास की दीवार गिरने से 20 मजदूर और बच्चे मलबे के नीचे दब गए। इस हादसे में चार बच्चों की मौत हो गई, जबकि एक बच्ची की हालत गंभीर बनी हुई है।

मृतकों में 3 महीने की निशा, 9 साल का सूरज, 9 साल का विवेक, और 5 साल की नंदिनी शामिल हैं। 5 साल की गौरी की हालत गंभीर है और उसे हिसार के नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बताया गया है कि ईंट भट्ठे पर काम कर रहे सभी मजदूर उत्तर प्रदेश के आंबेडकर नगर जिले के बधाव गांव के रहने वाले हैं। हादसे के समय मजदूर ईंट पथाई और चिमनी के पास खडेंजे लगाने का काम कर रहे थे। दीवार के पास ही उनके बच्चे सो रहे थे, जब अचानक दीवार ढह गई। घटना में तीन बच्चों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि गंभीर रूप से घायल तीन बच्चों को पहले नजदीकी अस्पताल ले जाया गया। वहां से हिसार रेफर किए जाने के दौरान 3 महीने की निशा ने भी दम तोड़ दिया। मजदूर ओमप्रकाश ने बताया कि यह पक्की ईंटों की दीवार थी। बाकी मजदूरों और बच्चों को सकुशल बाहर निकाल लिया गया और उन्हें नारनौंद व हांसी के अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। इस दर्दनाक हादसे ने इलाके में शोक और गम का माहौल पैदा कर दिया है। प्रशासन ने मामले की जांच शुरू कर दी है और पीड़ित परिवारों को सहायता का भरोसा दिया है।

पूर्व मंत्री भारत भूषण आशु नाभा जेल से रिहा

संगरूर, पिछले चार महीने से नाभा जेल में बंद कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और पूर्व मंत्री भारत भूषण आशु को कोर्ट से बड़ी राहत मिली है। पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट ने आज उन्हें नाभा जेल से रिहा करने का आदेश दिया। रिहाई के बाद जेल के बाहर पत्रकारों से बातचीत करते हुए पूर्व मंत्री भारत भूषण आशु ने कहा कि सबसे पहले वह परमपिता परमेश्वर को धन्यवाद देते हैं और उसके बाद कोर्ट को भी धन्यवाद देते हैं। उन्होंने कहा कि वह आज अपने घर पहुंच रहे हैं क्योंकि सच्चाई की जीत हुई है। समय आने पर वह उन बड़ी बातों को सामने लाएंगे जो उनके खिलाफ की गई हैं। इस मौके पर उनके स्वागत के लिए प्रिंसिपल मोहन लाल शर्मा, सुप्रित सिंह शेरू, भुजिंदर पाल समाना आदि मौजूद थे।

कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा ने जॉर्जिया में मारे गये दंपति के परिजनों से दुख किया सांझा

शवों को अमृतसर हवाई अड्डे से सुनाम लाने के लिए एम्बुलेंस की व्यवस्था करने का निर्देश दिया

संगरूर, पंजाब के कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा ने हाल ही में जॉर्जिया में एक दुर्भाग्यपूर्ण घटना का शिकार हुए सुनाम के एक जोड़े के परिवार के सदस्यों के साथ आज उनके निवास पर जाकर दुख साझा किया। कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा ने पीड़ित परिवार के साथ गहरी संवेदना व्यक्त की।

गुरविंदर सिंह और हरविंदर कौर आजीविका कमाने के लिए जॉर्जिया गए थे और दुखद दुर्घटना का शिकार हो गए थे। पंजाब सरकार उनके साथ खड़ी है और पंजाब सरकार संपर्क में है।

विदेश मंत्रालय प्राथमिकता के आधार पर जॉर्जिया दुर्घटना के शिकार पंजाबी नागरिकों के शवों को वापस लाएगा। कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा ने कहा कि जिला प्रशासन संगरूर को पीड़ित परिवार को सभी आवश्यक सहायता सुनिश्चित करने और शवों को अमृतसर हवाई अड्डे से सुनाम लाने के लिए एम्बुलेंस की व्यवस्था करने का निर्देश दिया गया है। उन्होंने कहा कि इस हादसे में मृतकों के शव अगले दो से तीन दिनों में पंजाब के संबंधित जिलों में पहुंच जाएंगे।

5 पंचायत घरों का किया उद्घाटन– पंजाब के कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा ने सुनाम ऊधम सिंह वाला विधान सभा क्षेत्र के तहत 5 गांवों में नवनिर्मित पंचायत घरों का उद्घाटन करते हुए दोहराया कि पंजाब सरकार हर ग्रामीण और शहरी क्षेत्र में लोगों को बुनियादी सुविधाएं प्रदान कर रही है। कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा ने गांव बख्शीवाला, शाहपुर, लोहाखेड़ा, तूंगा और एलवल में 40–40 लाख रुपये की लागत से बने पंचायत घरों का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि वे विधानसभा क्षेत्र में रहने वाले लोगों की जरूरतों से भलीभांति परिचित हैं और सरकारी कार्यकारी एजेंसियों के माध्यम से क्रमबद्ध तरीके से विकास कार्य संचालित कर यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि निर्माण कार्य निर्धारित समय से पहले पूरे हो जाएं।

पन्नू के सहयोगी कर रहे हैं माहौल खराब – ग्रेवाल

राजपुरा (निस) – राष्ट्रीय भाजपा कार्यकारणी सदस्य हरजीत सिंह ग्रेवाल ने कहा है कि किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल की नीयत साफ है और वह किसानों का भला चाहते हैं, पर कनाडा के गुरूद्वारों पर जिनका कब्जा है, गुरपतवंत पन्नू के जो सहयोगी हैं, वह देश में गड़बड़ फैलाना चाहते हैं, वह यहां आये हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि वे लोग डल्लेवाल के इलाज में रूकावट बन रहे हैं। पत्रकारों से अपने दफ्तर में बात करते हुये ग्रेवाल ने कहा कि पंजाब में लगभग 80 प्रतिशत किसान दो से ढाई किल्ले जमीन वाला है, वह तो एमएसपी को लेकर कोई आवाज नहीं उठा रहा। दूसरी ओर अलग–अलग किसान नेता अपनी मांगें कर रहे हैं, अगर एक की बात सुनी गई तो दूसरी अन्य मांग लेकर बैठ जायेगा। उन्होंने किसान संगठनों से कहा कि किसानों को परेशान न करें और डल्लेवाल की कीमती जान को भी बचाया जाये। उन्होंने कहा कि इस आंदोलन का फायदा उठाने के लिये अंतर्राष्ट्रीय शक्तियां लगी हुई हैं।

ब्राह्मण सभा ने किया विजय शर्मा को सम्मानित

नए साल से सभा शुरू करेगी सदस्यता अभियान

मोगा, (कैप्टन सुभाष चंद्र शर्मा) ब्राह्मण सभा मोगा की मासिक बैठक अध्यक्ष एडवोकेट प्रदीप भारती की अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक की शुरूआत कैप्टन सुभाष शर्मा ने गणेश बंदना के साथ की।बैठक का संचालन महासचिव विजय शर्मा व जसप्रीत शर्मा ने किया तथा वर्ष 2024 का लेखा जोखा प्रस्तुत किया।अध्यक्ष प्रदीप भारती ने कहा कि सभा की ओर से इस वर्ष बिरादरी की एक जरूरतमंद महिला को हर माह आर्थिक सहायता मुहैया करवाना तथा गौ सेवा के लिए हर माह किसी न किसी गौशाला में आर्थिक सहयोग देने का प्रोजेक्ट शुरू किया गया है। फिलहाल यह सेवा सिर्फ सभा की कार्यकारणी के सदस्यों के सहयोग से की जा रही है। उन्होंने बताया कि सभा की ओर से इस वर्ष, नव वर्ष,भगवान श्री परशुराम जी का जन्मोत्सव, महिला दिवस, अध्यापक दिवस मनाने के साथ साथ कई अन्य सामाजिक प्रोग्राम भी आयोजित किए गए। उन्होंने कहा कि सभा नए साल से पूरे जिले में सदस्यता अभियान शुरू करेगी।आपसी प्रेम प्यार व भाईचारा मजबूत करने के लिए हर ब्राह्मण परिवार तक पहुंच की जाएगी। बैठक में सभा की ओर से सेवानिवृत्त हैड मास्टर विजय कुमार शर्मा को महासचिव की जिम्मेदारी लग्न व निष्ठा से निभाने, सभा को तन, मन, धन से सहयोग देने तथा बिरादरी के प्रति उनकी सेवाओं को देखते हुए, उन्हे बुक्का व सिरोपा देकर सम्मानित किया गया। बैठक में कैप्टन सुभाष शर्मा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष उर्मिल शर्मा,उपाध्यक्ष बलराम शर्मा (बब्बी) कोट इसे खां,मंगतराम शर्मा,डॉ रविनंदन शर्मा, मुख्य सलाहकार राजेश भारद्वाज,प्रवीण शर्मा,सचिव डिम्पी शर्मा, शेर चंद शर्मा, पुरुषोत्तम शर्मा,नितिन शर्मा आदि उपस्थित हुए।

गरीबों को 100- 100 गज के प्लॉट देने के लिए कार्रवाई सुनिश्चित करने के दिए निर्देश

कालका (पंचकूला), शिवालिक विकास मंच प्रदेश अध्यक्ष विजय बंसल की ओर से गत् 13 जून 2024 को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को भेजे ज्ञापन पर कार्रवाई करते हुए मुख्यमंत्री ने ग्रामीण विकास विभाग निदेशक और निदेशक ने उपायुक्त पंचकूला को महात्मा गांधी आवास योजना के तहत मिलने वाले 100–100 गज के प्लाटों से वंचित गरीबों को प्लॉट आवंटित करने के लिए कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

बजट बैठक-पंजाब की ओर से पुलिस के आधुनिकीकरण के लिए 1000 करोड़ रुपए का पैकेज, पड़ोसी पहाड़ी राज्यों की तरह औद्योगिक प्रोत्साहन की मांग

एसके सक्सैना

चंडीगढ़, 22 दिसंबर– पंजाब ने 1,000 करोड़ रुपए की ग्रांट के साथ सीमावर्ती जिलों में अपने पुलिस बुनियादी ढांचे और सुरक्षा प्रयासों को मजबूत करने के लिए केंद्रीय सहायता की मांग की है। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के साथ जैसलमेर में हुई प्री–बजट बैठक के दौरान, पंजाब के सीमावर्ती और अर्ध–पहाड़ी क्षेत्रों में लघु, छोटे और मध्यम उद्यमों को प्रोत्साहित करने के लिए जम्मू–कश्मीर और पड़ोसी पहाड़ी राज्यों की तर्ज पर राज्य के लिए औद्योगिक प्रोत्साहन की मांग की गई।

6,857 करोड़ रुपए के बकाया ग्रामीण विकास कोष (आर.डी.एफ) का मुद्दा उठाया

वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के साथ प्री-बजट बैठक के दौरान राज्य की मुख्य मांगें उठाई

किसानों को साहूकारों की ओर लौटने से रोकने के लिए नाबार्ड के अल्पकालिक मौसमी कृषि संचालन (एस.टी.-एस.ए.ओ) की सीमा को 3,041 करोड़ तक बहाल करने की मांग

फसलों के अवशेष प्रबंधन के लिए वित्तीय सहायता, धान की विविधता के लिए विशेष बजट आवंटन की मांग

पंजाब पुलिस ने सीमा पार से संचालित नशा तस्करी मॉड्यूल का भंडाफोड़ किया

10 किलो हेरोइन समेत दो पेशेवर तस्कर काबू

पंजाब पुलिस ने पंजाब को नशामुक्त प्रदेश बनाने का संकल्प लिया

एसके सक्सैना

चंडीगढ़/अमृतसर, 22 दिसंबर–राज्य में नशा तस्करी पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से अमृतसर कमिश्नरेट पुलिस ने एक बड़ी सफलता हासिल की। दो पेशेवर अपराधियों, जो पहले 2015 में दो पाकिस्तानी नागरिकों समेत गिरफ्तार किए गए थे, को दोबारा गिरफ्तार कर सीमा पार से संचालित नशा तस्करी मॉड्यूल का भंडाफोड़ किया गया। यह जानकारी पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव ने रविवार को यहां दी।

काबू किए गए दोनों व्यक्तियों को वर्ष 2015 में दो पाकिस्तानी नागरिकों समेत गिरफ्तार किया गया था

जेल से रिहा होने के बाद आरोपी फिर से तस्करी के धंधे में सक्रिय हो गए– डीजीपी गौरव यादव

ड्रग सप्लायर, डीलर और खरीदारों के पूरे नेटवर्क का पता लगाने के प्रयास जारी– सीपी अमृतसर गुरप्रीत भुल्लर।

हिमाचल में बर्फबारी शुरू

शिमला में व्हाइट क्रिसमस की उम्मीद

बर्फबारी का आनंद लेने के लिए शिमला में देशभर से पर्यटक पहुंचे

शिमला, 23 दिसंबर, हिमाचल प्रदेश में सोमवार को मौसम ने करवट ली और ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी का सिलसिला शुरू हो गया। राजधानी शिमला और आसपास के इलाकों में सुबह से बादल छाए रहे और दोपहर 11 बजे के बाद बर्फबारी शुरू हो गई। बर्फबारी का आनंद लेने के लिए शिमला में देशभर से पर्यटक पहुंचे हैं।

पर्यटकों के लिए खुशखबरी- व्हाइट क्रिसमस की संभावना बढ़ी

शिमला के होटलों में पर्यटकों की भीड़ क्रिसमस और बर्फबारी की उम्मीद में पहले से ही जुटी थी। बर्फबारी के इस शुरूआती दौर ने शिमला में व्हाइट क्रिसमस की संभावना बढ़ा दी है। प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों कुफरी, चायल, फागु, नरकंडा, और हाटू पीक में भी बर्फबारी हो रही है, जिससे ये स्थान और अधिक आकर्षक हो गए हैं।

किन्नौर, लाहौल–स्पीति, चंबा के पांगी और भरमौर, धौलाधार पहाड़ियों, और कुल्लू के रोहतांग दर्रे समेत अन्य ऊंचे इलाकों में भी बर्फबारी जारी है। निचले इलाकों में हल्की बारिश के साथ ठंडी हवाओं का दौर जारी है। मौसम में आए इस बदलाव से हिमाचल प्रदेश में तीन महीने से चल रहे सूखे का अंत होने की उम्मीद है। ताबो सबसे ठंडा स्थान रहा, जहां तापमान –10.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने 23 से 25 दिसंबर तक राज्य के मध्यम और ऊंचाई वाले इलाकों में बर्फबारी और निचले इलाकों में हल्की बारिश की संभावना जताई है। निचले इलाकों में भीषण ठंड के लिए ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। शिमला और आसपास के क्षेत्रों में बर्फबारी अगले 4–5 घंटे तक जारी रहने की संभावना है।

मेयर चुनाव में हाथ उठाकर मतदान के प्रावधान को मंजूरी दें प्रशासक -मनीष तिवारी

चंडीगढ़, चंडीगढ़ में रविवार को पूर्व केंद्रीय मंत्री और स्थानीय सांसद मनीष तिवारी भाजपा पर जम कर बरसे। मनीष तिवारी कांग्रेस भवन में पत्रकारों को संबोधित कर रहे थे।

उन्होंने आरोप लगाते कहा कि चंडीगढ़ का हर निवासी नगर निगम के पिछले मेयर चुनाव के दौरान जो कुछ भी हुआ उससे बहुत परेशान हैं। भाजपा ने मतपत्र चुराने की जो कोशिश की थी, शहरवासी उसे अब तक भूल नहीं पाए हैं। बहुमत के बावजूद कांग्रेस–आप उम्मीदवार को मेयर घोषित नहीं किया गया था और उसे मेयर के पद पर आसीन करने के लिए सर्वोच्च न्यायालय तक को हस्तक्षेप करना पड़ा था।

तिवारी ने यूटी प्रशासक से आग्रह किया कि अगले मेयर चुनाव की अधिसूचना जारी होने से पहले गुप्त मतदान के स्थान पर हाथ उठाकर मतदान करने का प्रावधान करने वाले सदन के प्रस्ताव को मंजूरी दें, इससे पिछले मेयर चुनाव वाले दुर्भाग्यपूर्ण घटनाक्रम को रोका जा सकेगा। मनीष तिवारी ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह द्वारा बाबा साहब भीम राव अंबेडकर के खिलाफ अपमानजनक टिप्पणी करने के लिए उनकी कड़ी आलोचना करते मांग की कि अमित शाह को भारत के बेजोड़ संविधान को लिखने वाली महान शख्सीयत के खिलाफ की गई अपनी बेवजह टिप्पणियों के लिए माफी मांगनी चाहिए। तिवारी ने चंडीगढ़ बिजली विभाग के निजीकरण को लेकर हाल ही में उठे विवाद पर एक सवाल का जवाब देते हुए कहा कि सिद्धांत रूप में वह सरकारी निकायों के निजीकरण के खिलाफ हैं। उन्होंने कहा कि शहर में कांग्रेस पार्टी चंडीगढ़ में बिजली ट्रांसमिशन को निजी कंपनी को सौंपने के प्रशासन के फैसले के खिलाफ चल रहे विरोध का नेतृत्व कर रही है। इस मौके पर चंडीगढ़ कांग्रेस के अध्यक्ष एचएस लक्की ने कहा कि चंडीगढ़ में कांग्रेस पार्टी और आम आदमी पार्टी का गठबंधन बरकरार है और दोनों पार्टियां अगला मेयर चुनाव एकजुट होकर लड़ेंगी। उन्होंने आगे कहा कि गठबंधन सहयोगियों के वरिष्ठ नेता जल्द ही मेयर के तीनों पदों पर फैसला करने के लिए एक साथ बैठेंगे।

नार्को-गैंगस्टर नेटवर्क का इस्तेमाल कर एक माह में किये आठ विस्फोट

पंजाब के थानों में ब्लास्ट की घटनाएं आईएसआई और आतंकियों के गठजोड़ का नतीजा

चंडीगढ़, एक महीने में पंजाब को दहलाने वाले आठ विस्फोटों में उसकी इंटर–सर्विसेज इंटेलिजेंस (आईएसआई) के साथ–साथ पाकिस्तान स्थित आतंकी संगठनों की छाप स्पष्ट हो गई है। पांच विस्फोटों का पूरी तरह से 'पता लगा लिया गया है', दो की जांच चल रही है, जबकि आठवें में संदिग्धों की पहचान कर ली गई है।

एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा, 'यह आईएसआई का एक नया प्रयास है, जो भोले–भाले युवाओं को पैसे, ड्रग्स और विदेश में 'सुरक्षित पनाहगाह' का लालच देकर इस्तेमाल कर रही है।' उन्होंने कहा 'हमने 11 अन्य मॉड्यूल को नष्ट कर दिया है और आठ विस्फोट घटनाओं में से पांच का पूरी तरह से पता लगा लिया है।'

पुलिस जांच के अनुसार, अजनाला विस्फोट में आरडीएक्स का इस्तेमाल किया गया था, जबकि शेष सात घटनाओं में, ऑस्ट्रिया निर्मित आर्गेस ग्रेनेड, संभवत: पाकिस्तानी सेना के पुराने स्टॉक से संबंधित थे, सीमा पार से बब्बर खालसा इंटरनेशनल (बीकेआई) और खालिस्तान जिंदाबाद फोर्स (केजेडएफ) के विभिन्न मॉड्यूल के हैंडलरो द्वारा ड्रोन के माध्यम से इनकी आपूर्ति की गई थी। आर्गेस ग्रेनेड का इस्तेमाल 1993 के मुंबई विस्फोटों, संसद हमले और हाल ही में सेक्टर 10 चंडीगढ़ विस्फोट में भी किया गया था। पुलिस अधिकारी ने कहा, 'ये 2010 से पहले काफी आम थे जब सीमा पार से इनसे अधिक चीनी ग्रेनेड की तस्करी की जाती थी। ऐसा लगता है कि पुराना स्टॉक अब राज्य में भेजा जा रहा है,'। अजनाला पुलिस स्टेशन के बाहर लगाए गए आईईडी से करीब 700 ग्राम आरडीएक्स बरामद किया गया, सौभाग्य से यह फटा नहीं। अधिकारी ने कहा, 'आरडीएक्स और ग्रेनेड को ड्रोन से उस स्थान पर गिराया गया था, जिसे 'डेड लेटर बॉक्स लोकेशन' कहा जाता है और स्थानीय संचालकों द्वारा उठाया गया था।'

पुलिस को संदेह है कि आरडीएक्स की कुछ मात्रा अभी भी कुछ हैंडलरों के पास हो सकती है, लेकिन मजबूत सुरागों के आधार पर जल्द ही इसका पता लगाए जाने और बरामद किए जाने की संभावना है। पुलिस अधिकारी ने कहा, 'ऐसा लगता है कि गिराई गई आरडीएक्स की मात्रा का आंशिक रूप से उपयोग किया गया है, लेकिन हम इसका पता लगाने जा रहे हैं।' ये हैंडलर विदेश स्थित आतंकवादियों–सह–गैंगस्टर्स–

सह–ड्रग तस्करों की निगरानी में थे, जिनमें हैप्पी पासिया, हैप्पी जाट, जीवन फौजी, मनु बागी और गोपी घनश्यामपुरिया शामिल थे। इन आरोपियों ने सोशल मीडिया पोस्ट पर दावा किया है कि वे अपने रिश्तेदारों के पुलिस उत्पीड़न का बदला लेने के लिए पुलिस प्रतिष्ठानों को निशाना बना रहे थे।

कब–कब और कहां हुए धमाके

23 नवंबर 2024 – अजनाला थाना। करीब डेढ़ किलो वजनी आईईडी लगाया गया था।

पुलिस कार्रवाई – पता लगाया गया। दो भाई जशनदीप सिंह उर्फ ??डैनी और एक 17 वर्षीय किशोर को गिरफ्तार किया गया। इन्हें बीकेआई आतंकवादी हैप्पी पाशिया उर्फ ??पासिया और जंडियाला के भगोड़े ड्रग तस्कर हैप्पी जाट के माध्यम से आतंकवादी समूहों द्वारा काम पर रखा गया था।

29 नवंबर, 2024 – गुरबख्श नगर, अमृतसर

विवरण रात 11 बजे एक परित्यक्त पुलिस चेकपोस्ट के पास एक विस्फोट हुआ।

पुलिस कार्रवाई –पता लगाया गया। जशनदीप डैनी और साथियों का वही बीकेआई मॉड्यूल।

2 दिसंबर 2024 –अंसारो पुलिस चौकी, नवांशहर

विवरण –ग्रेनेड हमले की सूचना मिली थी, लेकिन ग्रेनेड में विस्फोट नहीं हुआ और उसे निष्क्रिय कर दिया गया।

पुलिस कार्रवाई –पता लगाया गया। केजेडएफ के तीन युवकों – युगप्रीत, जसकरन और हरजोत– सभी राहों शहर के निवासी, को गिरफ्तार किया गया।

4 दिसंबर 2024 –मजीठा पुलिस स्टेशन, अमृतसर

विवरण –एक शक्तिशाली ग्रेनेड विस्फोट से पुलिस स्टेशन की खिड़कियाँ टूट गईं।

पुलिस कार्रवाई –पता लगाया गया। जशनदीप डैनी का बीकेआई मॉड्यूल।

13 दिसंबर 2024 – घणिया के बांगर थाना, बटाला

विवरण –कथित तौर पर पुलिस स्टेशन के प्रवेश द्वार के पास एक ग्रेनेड फेंका गया था, लेकिन वह फटा नहीं।

पुलिस कार्रवाई–जांच चल रही है

17 दिसंबर, 2024 – इस्लामाबाद पुलिस स्टेशन, अमृतसर

विवरण –सुबह 3 बजे पुलिस स्टेशन के पास एक शक्तिशाली विस्फोट हुआ, जिससे आस–पास के घर हिल गए। बीकेआई मॉड्यूल और गैंगस्टर जीवन फौजी शामिल

पुलिस कार्रवाई –जांच चल रही है; नेतृत्व स्थापित किया गया

18 दिसंबर –बख्शीवाला पुलिस चेकपोस्ट, कलानौर, गुरदासपुर। ग्रेनेड विस्फोट

पुलिस कार्रवाई –जांच चल रही है; तीन संदिग्धों की हुई पहचान

20 दिसंबर –वडाला बांगर पुलिस चेकपोस्ट, कलानौर, गुरदासपुर। ग्रेनेड विस्फोट

पुलिस कार्रवाई –जांच चल रही है; मजबूत सुराग स्थापित

हमें ठंड में क्यों खाना चाहिए गुड़?

ठंड के मौसम में कई ऐसे फूड्स होते हैं, जिनके सेवन से शरीर अंदर से गर्म रहता है. उन्हीं फूड्स में से एक है गुड़. गुड़ का सेवन चीनी के मुकाबले कहीं अधिक फायदेमंद होता है. गुड़ में कई तरह के पोषक तत्व भी होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रहने में मदद करते हैं. इसीलिए अधिकांश लोग ठंड में गुड़ का सेवन जरूर करते हैं. आयुर्वेद के अनुसार, गुड़ एक नेचुरल स्वीटनर का काम करता है, इसलिए ये रिफाइंड चीनीसे कहीं अधिक सेहत को लाभ पहुंचा सकता है. इसलिए आयुर्वेद में इसका इस्तेमाल औषधि के रूप में किया जा रहा है. अब सवाल है कि आखिर ठंड में गुड़ क्यों खाना चाहिएड़ गुड़ में कौन से पोषक तत्व पाए जाते हैं ठंड में गुड़ खाने के लाभ? आइए जानते हैं इस बारे में– बीबॉडीवाइज डॉट कॉम की रिपोर्ट के मुताबिक, गुड़ में सुक्रोज 59.7 प्रतिशत, ग्लूकोज 21.8 प्रतिशत, खनिज तरल 26 प्रतिशत तथा जल अंश 8.86 प्रतिशत मौजूद होते हैं. इसके अलावा गुड़ में कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा और ताम्र तत्व भी अच्छी मात्रा में मिलते हैं. इसलिए चाहे हर मौसम में आप गुड़ खाना न पसन्द करें लेकिन ठंड में गुड़ जरूर खाएं.यह सेलेनियम के साथ एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है. गुड़ में मध्यम मात्रा में कैल्शियम, फॉस्फोरस व जस्ता पाया जाता है यही कारण है कि इसका रोजाना सेवन करने वालों

पोषक तत्वों का है खजाना

का इम्युनिटी पॉवर बढ़ता है. गुड़ में मैग्नेशियम अधिक मात्रा में पाया जाता है इसलिए ये बॉडी को रिचार्ज करता है साथ ही इसे खाने से थकान भी दूर होती है.गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से सर्दी में अस्थमा परेशान नहीं करता है. रोजाना गुड़ का सेवन हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है. जिन लोगों को खून की कमी हो उन्हें रोज थोड़ी मात्रा में गुड़ जरूर खाना चाहिए. इससे शरीर में हिमोग्लोबिन का स्तर बड़ता है.

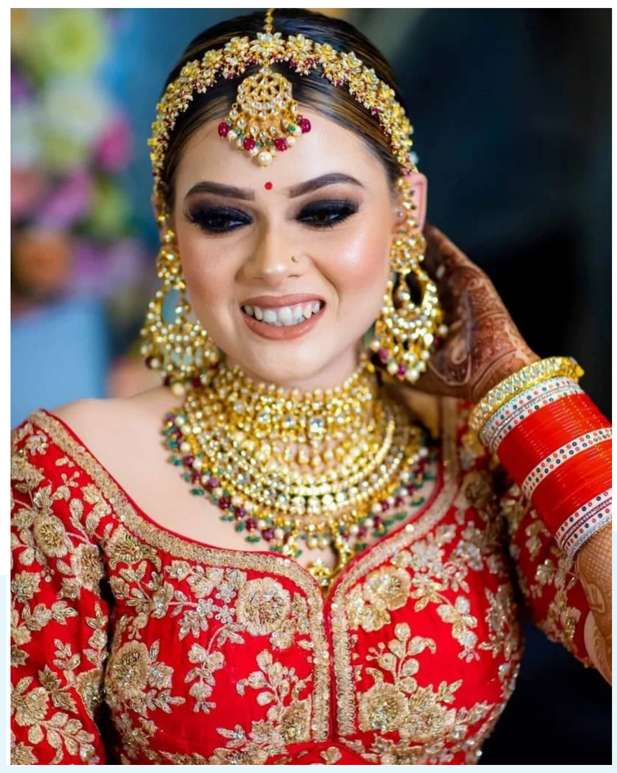
बाड़ी डिटॉक्स करे- गुड़ का हलवा खाने से स्मरण शक्ति बड़ती है. शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालता है व सर्दियों में, यह शरीर के तापमान को विनियमित करने में मदद करता है. यह लड़कियों के मासिक धर्म को नियमित करने में यह मददगार होता है. अगर आप गैस या एसिडिटी से परेशान हैं तो खाने के बाद थोड़ा गुड़ जरूर खाएं ऐसा करने से ये दोनों ही समस्याएं नहीं होती हैं. गुड़, सेंधा नमक, काला नमक मिलाकर चाटने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाती हैं.

कान दर्द ठीक करे–ठंड में कई लोगों को कान के दर्द की समस्या होने लगती है. ऐसे में कान में सरसो का तेल डालने से व गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक हो जाता है.

शादी के दिन खूबसूरत दिखने के लिए दुल्हन को लाखों रुपए खर्च करने की जरूरत नहीं

बस 3 महीने पहले अपनाएं यह तरीके

जनवरी 2025 से शादियों का सीजन शुरू होने वाला है जो मई तक चलेगा. ऐसे में अगर किसी लड़की की शादी तय हो गई है तो वह हजारों–लाखों रुपए खर्च कर अच्छे ब्राइडल पैकेज की भी तलाश कर रही होंगी. लेकिन खूबसूरत दिखने के लिए पैसा खर्च करने की जरूरत नहीं है. लड़कियां नैचुरल तरीके से भी इस खास दिन के लिए खूबसूरत दिख सकती हैं लेकिन इसके लिए 3 महीने पहले ही अपना लाइफस्टाइल बदलने की जरूरत है. चंद बदलाव स्किन को तो ग्लोइंग बनाएंगे ही लेकिन बॉडी भी हेल्दी बनेगी और वजन भी कम होगा.

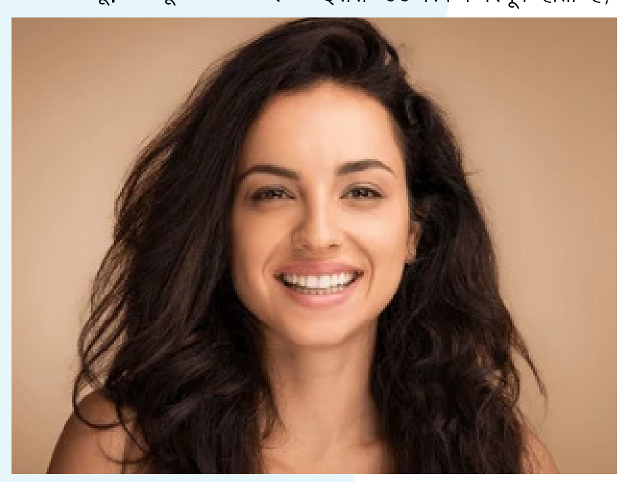


आयुर्वेद आचार्य डॉ. ए. पी. कटियार कहते हैं कि हमारी बॉडी की एक नेचुरल क्लॉक होती है जो सूरज निकलने के साथ शुरू होती है. इसलिए सुबह जल्दी उठना चाहिए और रात को 7 बजे तक डिनर करने के बाद 9 बजे सो जाना चाहिए. दरअसल हमारे शरीर में दिन के समय के हिसाब से हॉर्मोन रिलीज होते हैं. सुबह हर रोज पीठ करके 15 मिनट तक धूप लेनी चाहिए. इससे शरीर में विटामिन डी की कमी पूरी होती है जिससे हार्मोन्स की साइकिल ठीक चलती है. शाम को 4 बजे एक्सरसाइज करने का बेस्ट समय होता है क्योंकि इस समय कैलोरीज सबसे ज्यादा बर्न होती हैं. सुबह वॉक कर सकते हैं. सूरज ढलने के बाद रात के समय शरीर में मेलाटॉनिन नाम के स्लीप हार्मोन रिलीज होते हैं जिससे अच्छी नींद आती है. 8 घंटे की नींद चेहरे को चमका देती है. लाइफस्टाइल को शादी से 3 महीने पहले बदलना जरूरी है क्योंकि 90 दिन के बाद ही शरीर पर बदलावों का असर दिखता है.

अच्छा लाइफस्टाइल इंसान को खुश रखता है. शादी स्ट्रेस लेकर आती है लेकिन जो लड़कियां दुल्हन बनने वाली हैं, उन्हें इससे दूर रहना चाहिए. इससे चेहरे पर मुंहासे हो सकते हैं और गट हेल्थ भी बिगड़ सकती है. स्ट्रेस को दूर रखने के लिए हर रोज ब्रीदिंग एक्सरसाइज और मेडिटेशन जरूरी है. अगर पूरे दिन ऐसा ना कर पाएं तो रात को सोने से पहले यह जरूर करें. इसके अलावा अपने बेड के कॉर्नर पर एक डायरी और पेन रखें. जो बातें परेशान करती हैं, उसे डायरी में लिखें. इससे उनके इमोशन्स का ड्रेनेज होगा और मन हल्का महसूस करेगा. सुबह का समय बहुत खास है

सुबह के समय अपने लिए 2 से 3 घंटे निकालें. कई लड़कियों की सुबह उठते ही चाय या कॉफी पीने की आदत होती है. कई तो पूरे दिन में 4–5 बार इन्हें पी लेती हैं. कैफीन स्किन के लिए अच्छा नहीं है. इसलिए इन पेय पदार्थों से दूर रहें. सुबह खाली पेट उकडू बैठकर सबसे पहले सादा पानी पिएं. इससे गट हेल्थ अच्छी रहती है. जिनका वजन ज्यादा है, वह गुनगुने पानी में नींबू का रस या दालचीनी मिला सकते हैं. इसके अलावा सुबह खाली पेट लहसुन की कली के साथ पानी पीना भी फायदेमंद है. इससे चर्बी कम होती है और ब्लोटिंग की समस्या दूर होती है. पेट साफ रहता है तो चेहरे पर दाग–धब्बे नहीं पड़ते. ऑयल पुलिंग का जिक्र आयुर्वेद में है. इससे ओरल हेल्थ अच्छी रहती है क्योंकि मुंह के बैक्टीरिया कम होते हैं और मसूड़े मजबूत बनते हैं. इस प्रक्रिया को नारियल, तिल, ऑलिव या सरसों के तेल से किया जाता है. सुबह खाली पेट पालती मारकर बैठकर मुंह में 1 चम्मच तेल से कुल्ला करें. यह प्रक्रिया 15 से 20 मिनट तक करें. कुल्ला करते हुए मुंह से तेल को ना थूकें. इसके बाद ब्रश कर लें. ऑयल पुलिंग हफ्ते में 4 से 5 बार करें. ऐसा करने से फेस की एक्सरसाइज होती है. चेहरा टोन होता है, फीचर्स शॉर्प होते हैं और मुंहासे नहीं होते. ऑयल पुलिंग से चेहरे पर कुछ दिन में ही ग्लो आता है. चेहरे को ग्लोइंग और शाइनिंग बनाने के लिए डाइट में बदलाव करें. इस तरह की डाइट से बॉडी भी टोन होती है. खाने में 60त्न कच्ची सब्जियों और फलों को शामिल करें. ज्यादा से ज्यादा इनका सलाद बनाकर खाएं. इससे विटामिन ए, सी और ई मिलेगा. यह एक तरह की डिटॉक्स डाइट है. इसमें खूब सारे सीड्स और ड्राई फ्रूट्स भी शामिल हैं. इस डाइट में 40त्न उबला या पका हुआ खाना शामिल है. पैक्ड फूड, प्रोसेस्ड फूड और मीठे से दूर रहना चाहिए. इस डाइट को अपनाना एक तपस्या है. शुरुआत में 4 दिन जूस, सूप जैसी लिक्विड डाइट लें. इसके बाद नाश्ते में अंकुरित चना, मूंग दाल, पपीता या नारियल पानी लें. लंच में रोटी या चावल कोई एक चीज को एक समय खाएं. सब्जी कई रंगों की हो. डिनर में शकरकंद की चाट, सूप, दलिया या खिचड़ी ही खाएं.

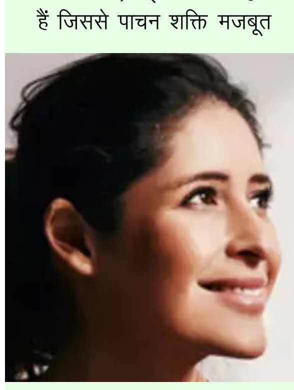
हमारी स्किन शरीर की सबसे बड़ी एक्टिव ऑर्गन है. इसे डिटॉक्स करना बेहद जरूरी है. स्किन तभी अच्छी होती है जब पेट साफ रहता हो. शादी से 3 महीने पहले ही बॉडी मसाज शुरू कर दें. इससे डेड स्किन रिमूव होती है, ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है, तनाव दूर होता है और पाचन क्रिया में सुधार होता है. जब शरीर में यह बदलाव आते हैं तो त्वचा की रंगत ही बदल जाती है. मसाज से वजन भी कम होता है. मसाज हमेशा सुबह खाली पेट करवानी चाहिए. अगर ऐसा मुमकिन नहीं हो तो खाने के 3 घंटे बाद ही इसे करवाएं. मसाज के लिए हमेशा जोजोबा, तिल या नारियल का तेल इस्तेमाल करें.



ठंड में सेहत के लिए वरदान हैं तुलसी के पत्ते

तुलसी के पत्तों में कई तरह के विटामिन पाए जाते हैं. इसमें विटामिन द्म भरपूर मात्रा में होता है. इसके अलावा विटामिन، की भी प्रचुर मात्रा तुलसी के पत्तों में उपलब्ध होता है. इसका सेवन शरीर में महत्वपूर्ण मिनरल्स की कमी को भी पूरा करता है.आयुर्वेदिक डॉक्टर आशीष गुप्ता बताते हैं कि तुलसी का पौधा कई तरह से स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकता है. तुलसी की पत्तियां हार्ट डिजीज का इलाज करने में भी कारगर होती हैं. इसका उपयोग शरीर में हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में और कोलेस्ट्रॉल

लेवल को नियंत्रित करने में बेहद लाभदायक होता है.तुलसी की पत्तियों के सेवन से शरीर में पाचन एंजाइम अधिक होते हैं जिससे पाचन शक्ति मजबूत



होती है. इसके सेवन से एसिडिटी और गैस की समस्या भी दूर होती है. जिन लोगों को अक्सर पाचन की समस्या रहती है उनके लिए तुलसी एक रामबाण दवा हो सकती है.तुलसी की पत्तियों में नेचुरल एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होता है. इसका सेवन शरीर के किसी भी अंग में सूजन की समस्या को काम करता है. इसके अलावा प्रतिदिन तुलसी के पत्तों का सेवन लंबे समय से इन्फ्लेमेशन रहने के कारण कई तरह की क्रॉनिक डिजीज की जोखिम को भी काम करता है.तुलसी का पत्ता अस्थमा और स्वास्थ्य रोग के लिए बेहद लाभकारी होता है. इसके उपयोग से पुरानी से पुरानी सांस की बीमारी सर्दी और खांसी का उपचार किया जा सकता है. तुलसी के पत्तियों का काढ़ा बनाकर इस्तेमाल करने से पुरानी से पुरानी खासियों का भी इलाज किया जा सकता है.

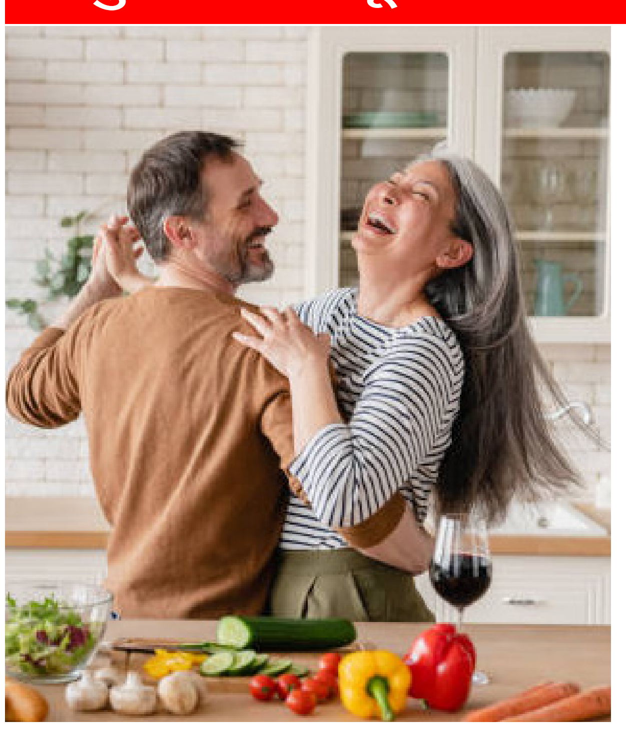
अब सर्दी, जुकाम के साथ बदन दर्द को कहें अलविदा!

ये खास पौधा सर्दियों में भी आपको रखेगा बिलकुल फिट

दरअसल, हम बात कर रहै हैं वन तुलसी की जो कि, औषधीय गुणों से भरपूर है. ये न केवल आपकी इम्युनिटी को बढ़ाता है बल्कि ठंड हवाओं से भी बचाने में मदद करता है.आयुष चिकित्सक डॉ. रास बिहारी तिवारी ने बताया कि, सर्दी–जुकाम, पाचन तंत्र की गड़बड़ी या कमजोर इम्युनिटी जैसी समस्याओं के लिए वन तुलसी का पौधा बेहद फायदेमंद माना जाता है. इसके औषधीय गुण शरीर को कई बीमारियों से राहत दिलाते हैं.5–7 वन तुलसी के पत्ते अदरक के साथ पानी में उबालकर इसमें शहद या गुड़ मिलाकर पिएं. इसस न केवल सर्दी भगाने में मदद मिलती है बल्कि ये शरीर को गर्मी भी देता है.सर्दियों में त्वचा के रूखेपन और खुजली से बचने के लिए वन तुलसी का तेल बेहद असरदार माना जाता है. इसके अलावा जोड़ों के दर्द में इसके तेल को हल्का गर्म कर मसाज करें. इससे आपको तुरंत राहत मिलेगी.सोने से पहले दूध में वन तुलसी के पत्ते और हल्दी मिलाकर उबाल लें. इसका सेवन शरीर को गर्मी देता है और साथ ही इम्युनिटी को भी मजबूत करता है.वन तुलसी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हैं लेकिन गर्भवती महिलाएं या एलर्जी से पीड़ति लोगों को इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए.

सेहत के लिए किसी जादू से कम नहीं है ये फल!

बीमारियां खुद भाग जाएंगी दूर, ब्लड शुगर और सूजन भी रहेंगे कंट्रोल

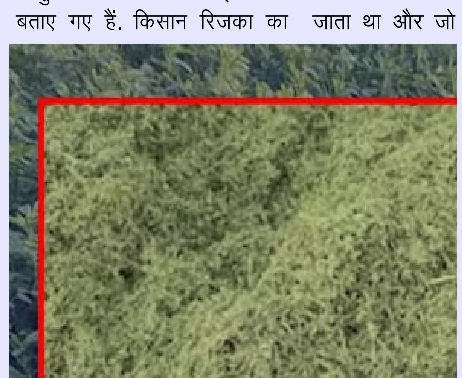


जायफल में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे सायनिडिन्स और फिनोलिक कंपाउंड्स पाए जाते हैं, जो फ्री रैडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं.सूजन कम करने में सहायक- इसमें पाए जाने वाले मोनोटरपीन नामक एंटी–इंफ्लेमेटरी तत्व सूजन और जोड़ों के दर्द को कम करने में मददगार हैं. शोध में यह भी सामने आया है कि यह सूजन को बढ़ाने वाले एंजाइम को रोकने में सक्षम है.सेक्स ड्राइव बढ़ाने में मददगार- जायफल का उपयोग पारंपरिक औषधि में सेक्सुअल हेल्थ को सुधारने के लिए किया जाता है. चूहों पर किए गए अध्ययनों के अनुसार, यह यौन प्रदर्शन को बेहतर बनाता है.बैक्टीरिया को रोकने की शक्ति- बता दें कि जायफल में बैक्टीरिया रोधी गुण होते हैं. यह स्ट्रेप्टोकोकस म्युटन्स और ई. कोलाई जैसे हानिकारक बैक्टीरिया के विकास को रोकने में मदद करता है. इससे ओरल हेल्थ में सुधार होता है.हार्ट हैल्थ सुधारने में सहायक- बता दें कि पशुओं पर किए गए शोध में पाया गया है कि जायफल का सेवन कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करता है. यह दिल के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है.ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करें- चूहों पर हुए शोध के अनुसार, जायफल पैंक्रियास के कार्य को सुधारकर ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है. यह डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद हो सकता है.

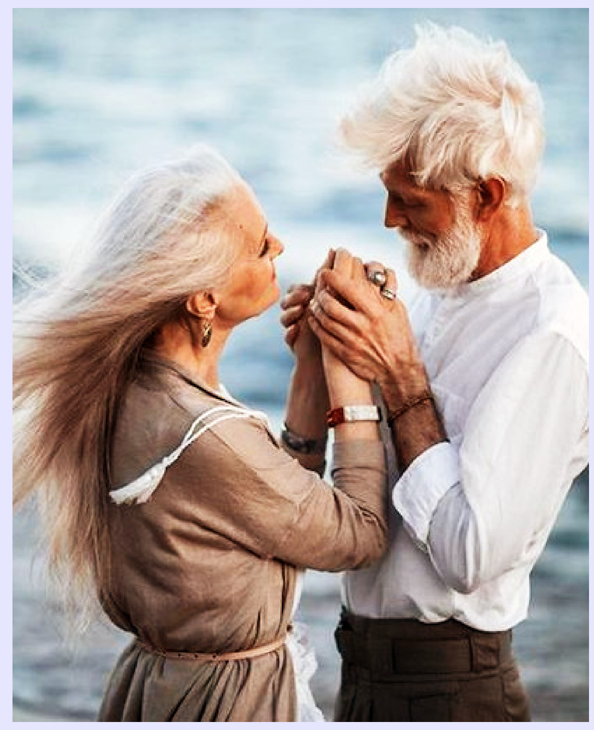
यह चारा सिर्फ पशुओं के लिए नहीं, इंसानों के लिए भी चमत्कारी

औषधि , जिसमें छिपा 100 साल तक जीने का राज...

अमरेली–जानवरों को अलग–अलग प्रकार का चारा दिया जाता है. इसमें ज्वार, मक्का और रिजका शामिल हैं. वर्तमान में बुलेट घास का ट्रेंड भी बढ़ गया है. पहले, जानवरों को बड़ी मात्रा में रिजका दी जाती थी. रिजका के कई फायदे हैं. आयुर्वेद में रिजका के कई फायदे बताए गए हैं. किसान रिजका का पाउडर बनाकर बेच रहे हैं और अच्छा मुनाफा कमा रहे हैं. यह न केवल जानवरों के लिए, बल्कि इंसानों के लिए भी बहुत फायदेमंद है. चलिए, जानते हैं आयुर्वेदिक डॉक्टर मुकेशभाई खासिया से.



लोकल 18 से बात करते हुए आयुर्वेदिक डॉक्टर मुकेशभाई खासिया ने बताया, ष्रिजका को अल्फाल्फा (ींसंिंसं) भी कहा जाता है. रिजका में सभी औषधीय गुण होते हैं. रिजका विटामिन्स और मिनरल्स से भरपूर होता है. पहले समय में जानवरों को रिजका दिया जाता था. अब लोग जानवरों को रिजका नहीं खिलाते. जब शरीर में विटामिन्स या मिनरल्स की कमी होती है, तो उस कमी को रिजका पाउडर से पूरा किया जा सकता है. पहले जानवरों को रिजका दिया जाता था और जो दूध वे देते थे, उसमें ये विटामिन्स और मिनरल्स मिल जाते थे. रिजका पाउडर या रिजका का रस हर किसी के लिए फायदेमंद है, छोटे बच्चे से लेकर बड़े तक. यह शरीर के सभी अंगों की क्षमता बढ़ाता है. यह लार की क्षमता को बढ़ाता है और पाचन से जुड़ी बीमारियों को कम करता है. यह त्वचा रोगों में भी फायदेमंद है. बता दें कि यह गंभीर बीमारियों में भी बहुत फायदेमंद है. आजकल कैंसर, डायबिटीज और बीपी जैसी बीमारियां बहुत आम हो गई हैं और अगर आप इन बीमारियों के शिकार नहीं होना चाहते तो रिजका पाउडर या रस का सेवन रोजाना करना ज़रूरी है. मुकेशभाई ने ये भी बताया कि रिजका हर वातावरण में खाया जा सकता है. इसके अलावा, छोटे बच्चे से लेकर बड़े बच्चे तक सभी इस



रिजका का सेवन कर सकते हैं. रिजका खाने के कई फायदे हैं. अगर छोटे बच्चे को सुबह चाय और दूध की बजाय आधा कप रिजका का रस दिया जाए, तो वह कभी भी खून की कमी और आंखों की अंधता से नहीं जूझेगा. मोतियाबिंद नहीं होगा. त्वचा रोग नहीं होंगे और जानलेवा बीमारियों से काफी सुरक्षा मिलेगी. हमें फिर से प्रकृति की ओर मुड़ना होगा. जैसे ऋषि–मुनि ने प्रकृति का इस्तेमाल किया, वैसे ही हमें भी थोड़ा–थोड़ा करके इसका उपयोग करना होगा, ताकि हम जानलेवा और भयंकर बीमारियों से बच सकें और 100 साल तक जी सकें.

मुझे लगता है कि वह मेरे आस-पास है

बोनी कपूर ने दिवंगत पत्नी श्रीदेवी को किया याद, बात करते समय हुए भावुक

नई दिल्ली. फेमस फिल्ममेकर बोनी कपूर ने पिछले कुछ समय में अपना काफी वजन कम कर लिया है. इससे साथ ही उन्होंने हेयर ट्रांसप्लांट भी करवाया है. हाल ही में बोनी कपूर अपनी दिवंगत पत्नी श्रीदेवी को याद करते हुए भावुक हो गए. उन्होंने बताया कि श्रीदेवी हमेशा चाहती थीं कि वह अपना थोड़ा वजन कम करें. बोनी कपूर का कहना है कि आज भी उनकी पत्नी आस-पास हैं, जो उन्हें वजन कम करने के लिए प्रेरित करती हैं.

बोनी कपूर ने बताया कि उन्होंने पिछले कुछ महीनों में लगभग 13 किलो वजन कम किया है. उन्होंने कहा, 'यह सब तब शुरू हुआ जब मैंने वजन कम करना शुरू किया. मैंने वजन कम करने का फैसला किया और जब मैंने लगभग 13-14 किलो वजन कम कर लिया, तो मैंने सोचा कि अभी शेप पहले से बेहतर हो गया है. अब मेरा वजन 94-95 किलो हो गया है. मेरी हाइट को देखते हुए मुझे लगभग 87-88 किलो का होना चाहिए. मुझे अभी भी लगभग 8-9 किलो और वजन कम करना है.'

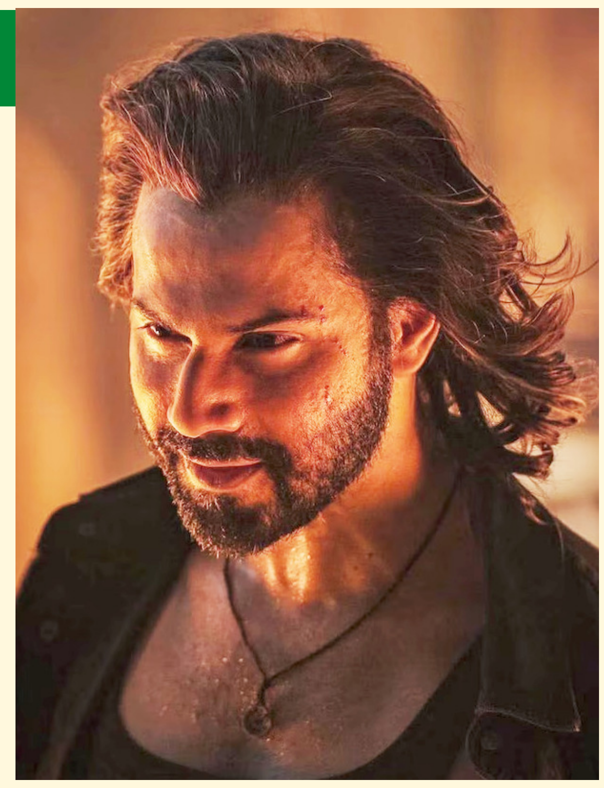
बोनी कपूर ने खुलासा किया कि भले ही उन्होंने 'तू झूठी मैं मक्कार' में खुद को देखने के बाद वजन कम करने का फैसला किया, लेकिन असल में उनकी पत्नी ही थीं, जिन्होंने हमेशा उन्हें हेल्दी लाइफ स्टाइल के लिए प्रेरित किया है. उन्होंने कहा, 'जब मैंने तू झूठी मैं मक्कार की शूटिंग की, उस समय मैंने वजन कम नहीं किया था. मैं अपने असली रूप में था. शूटिंग के बाद मैंने वजन कम करने का फैसला किया, क्योंकि जब भी मैं खुद को स्क्रीन पर देखता था, मुझे अपना लुक पसंद नहीं आता था. शायद मैं वही किरदार निभा रहा था जो मुझसे मांगा गया था.' उन्होंने आगे कहा, 'फिर भी मुझे लगता था कि मैं स्क्रीन पर वैसा नहीं दिख रहा था जैसा मैं चाहता था. यहीं से वजन कम करने का विचार आया, लेकिन इसकी शुरुआत मेरी पत्नी ने की थी. वह हमेशा मुझे वजन कम करने के लिए कहती थीं, वह खुद हेल्थ के प्रति काफी जागरूक थीं. मैं उनके साथ टहलने जाता था, मैं उनके साथ जिम भी जाता था.'

एक्टर को सुपरस्टार बनाने वाले डायरेक्टर का बेटा, उतार-चढ़ाव भरा रहा करियर

एक्टिंग के साथ अब करने लगा स्टंट

फिल्म इंडस्ट्री में कितने ही स्टार किड्स एंट्री करते हैं. खासतौर फिल्मी बैकग्राउंड से आने वाले लोगों के लिए अक्सर ये माना जाता है. उनके लिए चीजे बहुत आसान रही होंगी, या आसानी से काम मिल गया होगा. लेकिन वरुण धवन ने साबित किया है कि स्टारकिड के लिए भी स्टार बनना आसान नहीं है.

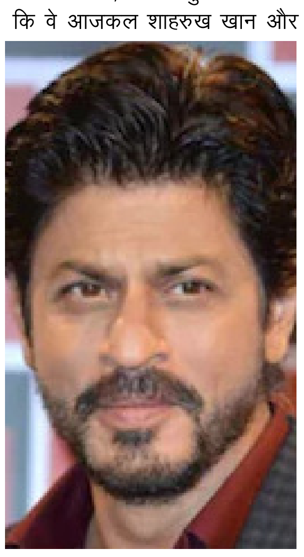
वरुण धवन जल्द ही अपनी अपकमिंग फिल्म %बेबी जॉन% में नजर आने वाले हैं. ये उनके करियर की सबसे इमोशनल फिल्म है. उन्होंने ये भी बताया कि फिल्म में अपने डबल रोल के लिए उन्होंने किस बॉलीवुड लीजेंड से इंस्पिरेशन ली और दिलजीत दोसांझ के साथ कोलेबोरेशन पर भी उन्होंने बात की. बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन की फिल्म %बेबी जॉन% रिलीज के लिए तैयार है. एक्टर ने अपनी फिल्म के बारे में बात करते हुए स्टंट सीन को लेकर खुलासा किया है. वरुण धवन ने कहा कि उन्होंने बॉडी डबल का कम इस्तेमाल किया और अधिकतर स्टंट खुद किए हैं. वरुण ने बताया कि इस फिल्म में एक्शन का पैमाना बहुत बड़ा है और मैंने बॉडी डबल की कम से कम मदद ली. मैंने लगभग सभी स्टंट खुद किए हैं. कलीज के साथ काम करना एक चुनौती थी, लेकिन उन्होंने मुझे हर दिन अपनी शारीरिक सीमाओं का पता लगाने के लिए प्रेरित किया. उन्होंने फिल्म के एक सीन के बारे में बात करते हुए बताया कि सबसे मुश्किल सीन में से एक में उन्हें छह घंटे से अधिक समय तक उल्टा लटका रहना था, जिसने उनकी परीक्षा ली एक्टर ने आगे कहा कि मुझे याद है कि एटली ने एक बार हमें सुरक्षा को प्राथमिकता देने और परफेक्शन की तलाश में जोखिम नहीं लेने के लिए कहा था. यह एक कठिन लेकिन संतोषजनक यात्रा रही. कलीज के डायरेक्शन में बनी बेबी जॉन के निर्माताओं ने इस फिल्म के सीन को कोरियोग्राफ करने के लिए आठ अंतर्राष्ट्रीय एक्शन निर्देशकों की एक टीम को शामिल किया है.इन आठ एक्शन डायरेक्टरों अनल अरासु, स्टंट सिल्वा, अनबरीव, यानिक बेन, सुनील रोड्रिग्स, कालोयन वोडेनिचरोव, मनोहर वर्मा, ब्रॉनविन ने फिल्म में आठ बड़े एक्शन सीन्स को कोरियोग्राफ किया है. एक्शन डायरेक्टरों को एक साथ लाने के बारे में बात करते हुए कलीज ने कहा कि हम भाग्यशाली थे कि हमें आठ फेमस एक्शन निर्देशकों की एक टीम मिली, जिनमें से हर किसी ने अलग-अलग और एक्शन सीन्स को तैयार करने में अपनी अनोखी विशेषज्ञता इस्तेमाल किया. भारत और विदेश दोनों देशों के बेहतरीन एक्शन डायरेक्टरों के साथ मिलकर काम करना एक बड़ा सौभाग्य था. %बेबी जॉन% में वरुण धवन, राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता एक्ट्रेस कीर्ति सुरेश, वामिका गब्बी, जैकी श्रॉफ और राजपाल यादव अहम किरदार में हैं. इस फिल्म को मुराद खेतानी, प्रिया एटली और ज्योति देशपांडे ने प्रोड्यूस किया है. कलीज के डायरेक्शन में बनी फिल्म 25 दिसंबर 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी

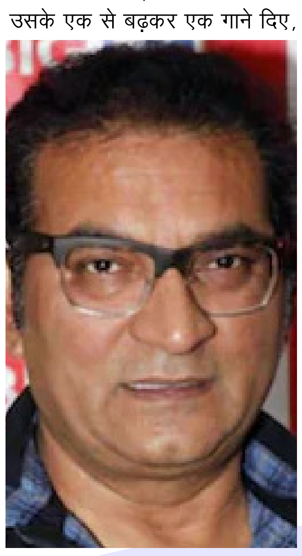


हम बिल्कुल पति-पत्नी जैसे हैं

शाहरुख को लेकर अभिजीत भट्टाचार्य के बदले सुर

नई दिल्ली. अभिजीत भट्टाचार्य साल 1990 और 2000 के दशक के मशहूर प्लेबैक सिंगर में से एक हैं. उन्होंने उस दौर के कुछ बेहतरीन गानों को अपनी आवाज दी है. हाल ही में, उन्होंने खुलकर बताया कि वे आजकल शाहरुख खान और सलमान खान के लिए गाने क्यों नहीं गाते? उन्होंने बताया कि एक दौर में उन्होंने तय कर लिया था, शाहरुख के लिए ही गाना गाउंगा और इस चक्कर में मैंने कई गानें छोड़े, जो मेरा गलत फैसला था. सलमान खान के सवाल पर उन्होंने कहा था कि वह उनके बारे में कोई बात नहीं करना चाहते हैं. अभिजीत भट्टाचार्य ने अपने दौर में एक से एक बढ़कर गानों को गाया है. हाल ही में उन्होंने शुभांकर मिश्रा के पॉडकास्ट में पहुंचे. जहां उन्होंने शाहरुख खान, सलमान खान के साथ अबू सलीम की धमकी पर भी बात की. उनसे जब पूछा गया कि 17 साल हो गए आपको शाहरुख के लिए गाना गए हुए, अब आप पैचअप करना चाहते हैं. इसके जवाब में उन्होंने कहा, क्यों नहींज मैंने उसके एक से बढ़कर एक गाने दिए,





जिनको लोग आज भी गुनगुनाते हैं. आज भी मेरी आवाज यंग हैं. मैं उनसे पैचअप क्यों नहीं करना चाहूंगा. मेरी और उसकी आवाज पति-पत्नी की तरह है. क्या पति-पत्नी के बीच लड़ाई-झगड़े और पैचअप नहीं होते. किंग खान को लेकर सिंगर ने आगे कहा कि उस दौर में लोग मेरे से कहते थे, 'तू हकले के लिए गाता हैज' उन्होंने कहा कि हर कोई जानता है कि इंडस्ट्री में लोग शाहरुख को हकला कहते थे. क्या किसी इवेंट में आज आमना सामना होता है? इसके जवाब में उन्होंने कहा कि पहले भी हम नहीं मिलते थे. हमारा काम स्टूडियो से घर का होता था. शाहरुख खान के बारे में अपने विचार साझा करते हुए, सिंगर ने कहा कि वे 'अलग क्लास' के हैं और उनके रिश्ते में खटास किसी व्यक्तिगत गलतफहमी के कारण नहीं, बल्कि प्रोफेशनल कारणों से थी.

सलमान खान को लेकर जब सवाल किया तो उन्होंने कहा कि सलमान अभी भी उस लेवल पर नहीं आता कि मैं उसके बारे में चर्चा करूं. उन्होंने शुभांकर से रिक्वेस्ट की वे उनसे सलमान के बारे में कोई सवाल न पूछें. उन्होंने इस दौरान अबू सलीम का धमकी पर भी बात की. उन्होंने बताया कि वह खुद को ठाकुर बुलाता था. उसने फोन करके 60 लाख रुपये की फिरौती मांगी थी और कहा था आजकल शोज में बहुत कमा रहा है. उन्होंने कहा था कि आजकल बहुत 'धड़कन' के गाने गा रहा है. ये सुनकर मैंने अबू सलीम से कहा था कि तब तो आधे पैसे कुमार सोनू से ले लो उसने भी गाया है. हालांकि फिर मैंने वॉशरूम में बैठकर गाना गाया. पहले एक-दूसरे इंटरव्यू में, अभिजीत ने बताया था कि वे अब शाहरुख खान के लिए क्यों नहीं गाते. उन्होंने खुलासा किया कि यह इसलिए हुआ क्योंकि उन्हें अपने काम के लिए कम आंका गया. उन्होंने हृढ्ढ को बताया, 'जब आत्म-सम्मान को ठेस पहुंचती है, तो आप सोचते हैं, 'अब बस बहुत हो गया.' मैं शाहरुख के लिए नहीं गा रहा था; मैं अपने काम के लिए गा रहा था. लेकिन जब मैंने देखा कि वे सेट पर चाय देने वाले को भी मान्यता दे रहे थे, लेकिन सिंगर को नहीं, तो मैंने सोचा, 'मैं तुम्हारी आवाज क्यों बनूं?'

सलमान का नाम सुनते ही भड़क उठे सिंगर

रणबीर कपूर ने रिजेक्ट की थी दीपिका पादुकोण की फिल्म

54 साल के एक्टर के लगी हाथ, ट्रेलर ने कायम किया था रिकॉर्ड

अक्सर बॉलीवुड में लव ट्रायंगल वाली फिल्मों को कुछ ज्यादा ही पसंद किया जाता है. साल 2012 में आई दीपिका पादुकोण और सैफ अली खान की फिल्म 'कॉकटेल' में भी लव ट्रायंगल ने लोगों का दिल जीता था. सैफ अली खान ने भी अपने किरदार से लोगों को हैरान कर दिया था. हालांकि वह इस किरदार के लिए पहली पसंद नहीं थे. फिल्म 'कॉकटेल' में दीपिका पादुकोण, डायना पेंटी और सैफ अली खान की तिकड़ी ने लोगों का ऐसा दिल जीता था कि फिल्म सुपरहिट साबित हुई थी. फिल्म में दिखाया गया लव ट्रायंगल भी दर्शकों का दिल जीतने में कामयाब रहा था. फिल्म में जिनकी तिगड़ी को दर्शकों ने खूब प्यार दिया. फिल्म दीपिका ने वेरोनिका के किदार में जो अपना बेबाक अवतार लोगों को दिखाया वो सभी को भा गया था. ये फिल्म दीपिका के करियर के लिए टर्निंग पॉइंट साबित हुई थी.दीपिका पादुकोण ने पहले जब इस फिल्म की स्क्रिप्ट पढ़ी तो वह तैयार नहीं हुई थीं, लेकिन बाद में वह इस फिल्म का हिस्सा बनी थीं. दीपिका सैफ अली खान और डायना की इस फिल्म के ट्रेलर ने अनोखा रिकॉर्ड बनाया था. यूट्यूब पर उस वक्त ये ट्रेलर काफी पसंद किया गया था. ट्रेलर ने पहले तीन दिन में ही एक मिलियन से ज्यादा हिट्स बटोर लिए थे. जो उस वक्त के हिसाब से एक बड़ा रिकॉर्ड था.बता दें कि बहुत कम लोग जानते होंगे कि सैफ वाला रोल उनसे पहले कई एक्टर्स के पास गया था. सैफ अली खान से पहले मेकर्स ने ये रोल इमरान खान और फिर उनके बाद रणबीर कपूर को ऑफर किया था. लेकिन एनडीटीवी में प्रकाशित एक खबर के मुताबिक उन दोनों को ही फिल्म की स्क्रिप्ट में कुछ खास नहीं दिखा और उन्होंने इस फिल्म को रिजेक्ट कर दिया था. बाद में फिल्म में सैफ अली खान लीड रोल में नजर आए थे. बता दें कि होमी अदजानिया के निर्देशन में बनी फिल्म कॉकटेल ने ही सिर्फ दर्शकों का दिल नहीं जीता था बल्कि फिल्म के गाने भी काफी हिट हुए थे. आज भी लोगों के जुबां पर इस फिल्म के गाने हैं. फिल्म के साथ-साथ इसके गाने भी काफी हिट हुए थे.

कोस्टार के कहने पर राज कपूर ने बदला क्लाइमैक्स

नई दिल्ली. राज कपूर उन फिल्म निर्माताओं की पीढ़ी से थे, जो एक फिल्म बनाने के लिए अपनी जिंदगी की सारी जमा पूंजी दांव पर लगा देते थे. राज ने ऐसा तब किया जब उन्होंने 'मेरा नाम जोकर' बनाई और जब वह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर

फ्लॉप हो गई. ड्रीम फिल्म की फ्लॉप होने के बाद राज साहब टूट गए थे. लेकिन उन्हें खुद पर भरोसा था. उन्होंने साल 1973 में उन्होंने फिर से दांव लगाया और बॉक्स ऑफिस पर वो इतिहास रचा, जिसकी बातें आज 51 साल बाद भी सिनेमा प्रेमी करते हैं. बाबी फिल्म जब रिलीज हुई तो जबरदस्त सुपरहिट हुई. 'मेरा नाम जोकर' की सारी असफलता धुल गई और लोग राज कपूर को महान डायरेक्टर मानने लगे. लेकिन इस फिल्म की किस्मत में एक महत्वपूर्ण योगदान बॉलीवुड के फेमस विलेन और राज साहब के साले रहे प्रेमनाथ का था. हाल ही में एक इंटरव्यू में, प्रेम नाथ के बेटे मोंटी ने फिल्म बॉबी से जुड़ा एक किस्सा शेयर किया. उन्होंने बताया कि फिल्म की आखिर में फिल्म के हीरो-हीरोइन को को एक चट्टान से कूदना था, लेकिन प्रेम नाथ ने राज कपूर को एक हैप्पी एडिंग का सुझाव दिया

फिल्म को तरस रहा ये सुपरस्टार

कभी साइन करने के लिए लगती थी मेकर्स की लाइन

नई दिल्ली. 90 के दशक में बॉलीवुड एक्टर गोविंदा मेकर्स की पहली पसंद हुआ करते थे. उन्होंने

सालों तक इंडस्ट्री पर राज किया है. अपने करियर में उन्होंने कई ऐसी ब्लॉकबस्टर हिट दी हैं जिन्हें लोग शायद ही कभी भुला पाए. लेकिन समय ने ऐसा करवट लिया कि वह आज फिल्मी दुनिया से दूर हैं. सुपरस्टार गोविंदा के 61वें बर्थडे पर हम आपको उनकी जिंदगी से जुड़ी खास बातें बता रहे हैं.गोविंदा ने अपने हर किरदार के साथ उन्होंने पूरी तरह न्याय किया है. इंडस्ट्री में उन्हें वो पहचान मिली जिसे पाना किसी भी एक्टर के लिए कोई आसान बात नहीं. अपने करियर में उन्हें जो काम मिला वह करते गए.गोविंदा ने वैंकूवर में दिए अपने एक पुराने इंटरव्यू में इस बात का खुलासा किया था कि वह कभी आने वाले कल के बारे में नहीं सोचते हैं. उन्हें जो काम मिलता है, वह करते हैं. उन्हें सब करना अच्छा लगता है, वह कभी भविष्य की चिंता नहीं करते हैं कि आने वाले कल में क्या होगा. अपना आज अच्छे से जीना चाहिए.गोविंदा से इसी इंटरव्यू में पूछा गया था कि वह एक बार में कितनी फिल्में साइन करते हैं उन्होंने कहा था कि वह उन्हें एक बार में 70 फिल्में साइन की थी. लेकिन फिल्म के लिए डेट्स नहीं दे पाए तो उन्होंने कुछ फिल्में छोड़ भी दी थी. ये वो दौर था जब मेकर्स गोविंदा को साइन करने के लिए लाइन में रहते थे.करियर की शुरुआत में तो वह हर तरह के किरदार निभा लिया करते थे. अपने एक पुराने

इंटरव्यू में उन्होंने बताया था कि मां कहती हैं जो काम मिल रहा है उस करो. फिर आपको काम मिल रहा है इससे बड़ी और बात क्या हो सकती है. लेकिन शायद उनका यूं कल के बारे में ना सोचना ही गलत हुआ कि वह आज 1 फिल्म में काम करने को तरस रहे हैं. 21 दिसंबर 1963 को जन्मे गोविंदा पंजाबी और सिंधी मिक्स फैमिली से आते हैं. एक्टर के पिता ने भी करीब 30 फिल्मों में काम किया था. गोविंदा के भाई भी एक्टिंग के टीजर थे. मां क्लासिकल सिंगर. देखा जाए तो गोविंदा फिल्मी माहौल में ही पले बढ़े थे. गोविंदा ने कई हिट और ब्लॉकबस्टर फिल्में दी हैं. अब तक के करियर में उन्होंने कई अहम रिकोर्ड भी दर्ज किए. एक एक्ट्रेस के ही साथ उन्होंने तकरीबन 14 फिल्मों में काम किया था. वो थीं नीलम, जिनके साथ उनके अफेयर की भी खूब अफवाहें उड़ी थीं.