LATEST NEWS
+91-9878-55-2070
आज तक आमने सामने
3-9 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

सक्रिय राजनीति से संन्यास लेंगे सुखदेव सिंह ढींडसा

शिरोमणि अकाली दल में सुधार आंदोलन के नेता और पूर्व केंद्रीय मंत्री सुखदेव सिंह ढींडसा जोकि आजकल श्री अकाल तख्त साहिब की ओर से दी गई धार्मिक सजा को भुगत रहे हैं, ने कहा कि वे सेवा पूरी करने के बाद सक्रिय राजनीति से संन्यास लेंगे।

ढींडसा की इस घोषणा से पिछले कई वर्षों से हाशिए पर चल रहे अकाली दल की राजनीतिक सियासत में फिर गरमाहट आ गई है। रविवार को दूसरे दिन ढींढसा ने तख्त श्री केशगढ़ पर गार्ड की ड्यूटी की, वहीं शौचालयों की सफाई की सेवा भी अदा की। उसके बाद उन्होंने कीर्तन सुना। उन्होंने कहा कि श्री अकाल तख्त साहिब की सात सदस्यीय कमेटी द्वारा की गई भर्ती के तहत जो भी चयनित होगा और जो कानूनी तौर पर स्वीकृत होगा वही सभी को मान्य होगा। ढींडसा ने कहा कि भर्ती के बाद अगर सुखबीर बादल दोबारा चुने जाते हैं तो हम किसी आपत्ति नहीं कर सकते। केंद्रीय मंत्री रवनीत बिट्टू द्वारा रोजाना की जा रही बयानबाजी पर ढींडसा ने कहा कि बिट्टू किसानों के खिलाफ बोल रहे हैं, लेकिन लोग किसानों के साथ हैं। सुखबीर बादल पर हमले को लेकर बिट्टू के बयान पर उन्होंने कहा कि यह दुर्भाग्यपूर्ण बात है कि अध्यात्म के केंद्र श्री दरबार साहिब पर गोली चलाई गई। उन्होंने कहा कि खेती के मुद्दे नहीं सुलझने के कारण उन्होंने भाजपा का साथ छोड़ा और अब भाजपा को इन सभी मुद्दों का समाधान करना चाहिए। इस मौके पर ढींडसा गुट से जुड़े जिला नेता भूपिंदर सिंह बजरूर, हरबंस सिंह मंझपुर, सतविंदर पाल सिंह ढाट होशियारपुर, अमरजीत सिंह पुरखोवाल, उज्जल सिंह लोंगिया, कमलजीत सिंह लोंगिया, लखबीर सिंह रोपलहेड़ी, कुलवंत सिंह चोलटा, हरपाल सिंह पत्तर के अलावा मनजिंदर भी मौजूद थे।

पुलिस ने पहले फूल बरसाये फिर आंसू गैस के गोले

किसानों का दिल्ली कूच टकराव के बाद फिर स्थगित

पंजाब के किसानों का 'दिल्ली कूच' एक बार फिर हरियाणा सीमा से आगे नहीं बढ़ पाया। शंभू बॉर्डर से 101 किसानों का जत्था रविवार दोपहर 12 बजे दिल्ली के लिए पैदल रवाना हुआ, लेकिन हरियाणा पुलिस ने उन्हें सीमा पर रोक दिया। किसानों और पुलिस के बीच लगभग चार घंटे तक तनावपूर्ण स्थिति बनी रही। पुलिस ने पहले फूलों की वर्षा की। जैसे ही किसानों ने बैरिकेड तोड़ने की कोशिश की, पुलिस ने आंसू गैस के गोले दागे और वाटर कैनन का इस्तेमाल कर प्रदर्शनकारियों को तितर–बितर किया। आठ किसानों के घायल होने की खबर है, जिनमें से एक को पीजीआई चंडीगढ़ रेफर किया गया है। इसके बाद किसान नेताओं ने जत्थे को वापस बुलाने का फैसला किया। किसान नेता सरवन सिंह पंधेर ने कहा कि 101 किसानों की सूची पहले ही सौंप दी गयी थी, लेकिन पुलिस ने पहचान सत्यापन के नाम पर उन्हें रोक दिया। इससे पहले शुक्रवार को भी किसानों को हरियाणा सीमा में प्रवेश नहीं करने दिया गया था। डीएसपी राम कुमार ने कहा कि हम टकराव नहीं चाहते, लेकिन कानून–व्यवस्था बनाए रखना हमारी जिम्मेदारी है।

हरियाणा की सीमा नहीं लांघ पाये आंदोलनकारी, 8 घायल

किसान बोले– शांतिपूर्वक प्रदर्शन में बाधा – किसान नेता पंधेर ने कहा कि सोमवार को आंदोलन की अगली रणनीति तय करने के लिए मीटिंग होगी। तेजवीर सिंह ने कहा कि जब हम ट्रैक्टर–ट्रॉलियों के बजाय पैदल मार्च कर रहे हैं, तो हरियाणा सरकार को क्या आपत्ति है? भारतीय किसान मजदूर यूनियन पंजाब के महासचिव बलकार सिंह बैंस ने कहा कि शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों पर आंसू गैस छोड़ना निंदनीय है।

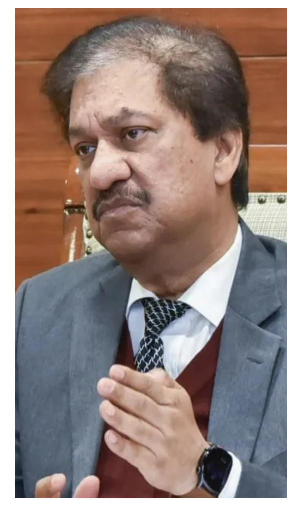
अनशन पर बैठे डल्लेवाल की तबीयत बिगड़ी –खनौरी बार्डर पर 13 दिन से आमरण अनशन पर बैठे किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल ने रविवार को तबीयत खराब होने के कारण प्रेस कॉन्फ्रेंस नहीं की और किसानों को भी संबोधित नहीं किया। डॉक्टरों ने बताया कि डल्लेवाल की तबीयत बिगड़ती जा रही है। किसान नेताओं ने बताया कि 9 दिसंबर को आंदोलन के 300 दिन पूरे होने पर देशभर में सांसदों के घरों के बाहर एक दिन की सांकेतिक भूख ह?ताल की जाएगी।

सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई आज

सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर कर केंद्र और अन्य को पंजाब में किसानों के प्रदर्शन से बाधित राष्ट्रीय और राज्य राजमार्गों को तुरंत खुलवाने का निर्देश देने की मांग की गई है। याचिका में कहा गया है कि प्रदर्शनकारियों ने शंभू और खनौरी बॉर्डर पर डेरा डाल रखा है, जिससे आपातकालीन सेवाएं प्रभावित हो रही हैं। सोमवार को जस्टिस सूर्यकांत की पीठ इस याचिका पर सुनवाई करेगी।

पंजाब में 5 नगर निगम, 44 नगर परिषदों के लिए मतदान 21 को

चंडीगढ़, पंजाब में पांच नगर निगमों, 44 नगर परिषदों व शहरी निकायों के लिए 21 दिसंबर को मतदान होगा। मतगणना भी उसी दिन होगी। राज्य चुनाव आयुक्त राज कमल चौधरी ने रविवार को बताया कि नामांकन प्रक्रिया 9 दिसंबर से शुरू होगी और 12 दिसंबर को समाप्त होगी। नामांकन पत्रों की जांच 13 दिसंबर को होगी, जबकि 14 दिसंबर नाम वापसी और चुनाव चिह्न आवंटन की अंतिम तारीख है। मतदान ईवीएम के माध्यम से होगा। अमृतसर, जालंधर, फगवाड़ा, लुधियाना और पटियाला में नगर निगम चुनाव होने हैं।चुनावों के मद्देनजर राज्य में आदर्श आचार संहिता लागू कर दी गई है। उम्मीदवारों के लिए खर्च सीमा भी निर्धारित की गई है। नगर निगम चुनाव के लिए यह सीमा 4 लाख और नगर परिषदों के लिए 2 लाख से 3.6 लाख रुपये रखी गई है। सुरक्षा व्यवस्था के तहत 20,486 पुलिसकर्मी और होम गार्ड जवान तैनात किए जाएंगे।



ईवीएम का होगा प्रयोग, उसी दिन होगी मतगणना

इन चुनावों के लिए सभी राजनीतिक दलों ने कमर कस ली है। लंबे समय बाद शिरोमणि अकाली दल ने चुनावी मैदान में उतरने का निर्णय लिया है। आम आदमी पार्टी अपने नये प्रदेश अध्यक्ष अमन अरोड़ा के नेतृत्व में जोर–शोर से चुनाव लड़ेगी। कांग्रेस और भाजपा भी अपनी स्थिति मजबूत करने के लिए पूरी ताकत झोंकेंगे।

भारत-बांग्लादेश संबंधों में तनाव के बीच मिसरी का ढाका दौरा

भारत के विदेश सचिव विक्रम मिसरी सोमवार को बांग्लादेश का एक दिवसीय दौरा करेंगे। इस दौरान वह हिंदुओं और अन्य अल्पसंख्यकों पर हमलों को लेकर भारत की चिंताओं को बांग्लादेश सरकार के सामने उठाएंगे। यह दौरा बांग्लादेश में प्रधानमंत्री शेख हसीना की सरकार के अपदस्थ होने के बाद भारत का पहला उच्चस्तरीय दौरा होगा। मिसरी बांग्लादेश के विदेश मंत्री और अन्य अधिकारियों से वार्ता करेंगे, और

भारत द्वारा हसीना को शरण देने के मुद्दे पर भी चर्चा की संभावना है।

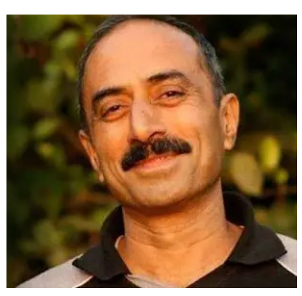
दिल्ली के दो स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी

दिल्ली में सोमवार सुबह दो निजी स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी मिली। दिल्ली दमकल सेवा (डीएफएस) के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। डीएफएस अधिकारी ने बताया कि सुबह सात बजकर छह मिनट पर दिल्ली पब्लिक स्कूल (डीपीएस), आरके पुरम और सुबह छह बजकर 15 मिनट पर जीडी गोयनका, पश्चिम विहार में बम की धमकी वाला फोन आया। डॉग स्क्वायड व बम निरोधक दल और स्थानीय पुलिस सहित दमकल विभाग के अधिकारी स्कूलों में पहुंचे तथा तलाश अभियान शुरू किया। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि अब तक कुछ भी संदिग्ध नहीं मिला है। अधिकारी ने बताया कि इस संबंध में आगे की जांच जारी है।

डॉग स्क्वायड व बम निरोधक दस्ता पहुंचा

पूर्व आईपीएस अधिकारी संजीव भट्ट हिरासत यातना के मामले में बरी

पोरबंदर, गुजरात के पोरबंदर की एक अदालत ने भारतीय पुलिस सेवा (आईपीएस) के पूर्व अधिकारी संजीव भट्ट को हिरासत में यातना देने के मामले में बरी कर दिया। अदालत ने यह निर्णय सबूतों के अभाव में दिया, और कहा कि अभियोजन पक्ष आरोपों को साबित करने में असफल रहा। अतिरिक्त मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट मुकेश पंड्या ने शनिवार को यह आदेश जारी किया। मामला 1997 का था, जब नारन जादव ने आरोप लगाया था कि भट्ट और कांस्टेबल वजुभाई चाउ ने उसे अपराध कबूल करवाने के लिए शारीरिक और मानसिक यातनाएं दीं। जादव ने यह शिकायत मजिस्ट्रेट अदालत में दी थी, जिसके बाद जांच शुरू हुई। हालांकि, अदालत ने यह माना कि आरोपी के खिलाफ मुकदमा चलाने के लिए आवश्यक मंजूरी नहीं ली गई थी। संजीव भट्ट पहले ही जामनगर में 1990 में हुई एक हिरासत मौत के मामले में आजीवन कारावास और 1996 में राजस्थान के एक वकील को फंसाने के लिए मादक पदार्थ रखने के मामले में 20 साल जेल की सजा काट रहे हैं। उन्हें 2002 के गुजरात दंगों में कथित तौर पर नकली साक्ष्य तैयार करने के मामले में भी आरोपी माना जाता है।



अदालत ने कहा कि अभियोजन पक्ष आरोपों को साबित करने में असफल रहा

असद परिवार के 50 साल के शासन का अप्रत्याशित अंत

लोगों ने सड़कों पर उतरकर जश्न मनाया तथा खुशी में हवा में गोलियां भी चलाईं

सीरिया की राजधानी दमिश्क में विद्रोहियों के घुसने और राष्ट्रपति बशर–अल असद के देश छोड़कर भागने संबंधी दावों के बीच सरकार गिरने के साथ ही असद परिवार के 50 साल के शासन का रविवार तड़के अप्रत्याशित अंत हो गया। लोगों ने सड़कों पर उतरकर जश्न मनाया तथा खुशी में हवा में गोलियां भी चलाईं। दमिश्क में चौराहों पर खुशी से भरी भीड़ इकट्ठा हुई। सीरियाई क्रांतिकारी ध्वज लहराया जिससे 'अरब स्प्रिंग' विद्रोह के शुरुआती दिनों की याद ताजा हो गई। राष्ट्रपति असद व अन्य शीर्ष अधिकारियों की कोई खबर न होने के बाद अनेक लोगों ने राष्ट्रपति भवन और असद परिवार के आवास में तोड़फोड़ की। असद के करीबी सहयोगी रहे रूस ने कहा कि असद ने विद्रोही समूहों के साथ बातचीत के बाद देश छोड़ दिया व शांतिपूर्वक सत्ता हस्तांतरण के निर्देश दिए थे। वर्षों पहले अलकायदा से नाता तोड़ने वाला अबू मोहम्मद अल–गोलानी सबसे बड़े विद्रोही गुट का नेता है और वह अब देश के भविष्य की दिशा तय करने के लिए तैयार हैं। अलकायदा से अलग होने के बाद वह बहुलवाद और धार्मिक सहिष्णुता को महत्व देने की बात कहता रहा है। असद के शासन का अंत ईरान और उसके सहयोगियों के लिए एक बड़ा झटका है, जो पहले से ही इजराइल के साथ एक साल से अधिक संघर्ष के कारण कमजोर हो गए हैं।

पूरे गृहयुद्ध के दौरान असद का पुरजोर समर्थन करते रहे ईरान ने कहा कि सीरियाई लोगों को विनाशकारी विदेशी हस्तक्षेप के बिना अपने देश का भविष्य तय करना चाहिए। इस बीच, इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने कहा कि अशांति के चलते सीरियाई सैनिकों के अपने मोर्चों से हटने के बाद इजरायली सैनिकों ने 1974 में गोलान हाइट्स में बनाए गए एक 'बफर जोन' पर कब्जा कर लिया है। विद्रोहियों को अब युद्ध से तबाह और अब भी विभिन्न सशस्त्र गुटों में विभाजित देश की व्यवस्था को दुरुस्त करने की कठिन चुनौती का सामना करना पड़ रहा है।

तुर्किये से समर्थन प्राप्त विपक्षी लड़ाके उत्तर में अमेरिका–संबद्ध कुर्द बलों से लड़ रहे हैं, और इस्लामिक स्टेट समूह अब भी कुछ दूरदराज के इलाकों में सक्रिय है। सीरियाई सरकारी टैलीविजन चैनल ने कुछ विद्रोहियों के एक समूह का वीडियो बयान प्रसारित किया जिसमें वे यह कहते नजर आए कि राष्ट्रपति बशर असद को सत्ता से बाहर कर दिया गया है और जेल में बंद सभी कैदियों को रिहा कर दिया गया है। वीडियो में बयान पढ़ रहे व्यक्ति ने कहा कि 'ऑपरेशंस रूम टू कॉन्कर दमिश्क' ने सभी विपक्षी लड़ाकों और नागरिकों से ''स्वतंत्र सीरियाई देश की सरकारी संस्थाओं को संरक्षित रखने का आह्वान किया है। विद्रोहियों ने दमिश्क में शाम 4 बजे से शाम 5 बजे तक कर्फ्यू लगाने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि उन्होंने कुख्यात सैयदनाया जेल में बंद लोगों को रिहा कर दिया है, जिसके बारे में मानवाधिकार समूहों का कहना है कि वहां हजारों लोगों को प्रताड़ित किया गया और मार दिया गया। वे ऑनलाइन प्रसारित एक वीडियो में जेल की कोठरियों को तोड़ते और दर्जनों महिला कैदियों को मुक्त करते दिखे। इस दौरान कई महिला कैदी हैरान और भ्रमित दिखाई दीं। उनमें कम से कम एक छोटा बच्चा भी नजर आया। बाद में, सरकारी टेलीविजन पर दिखे विद्रोही कमांडर अनस सलखादी ने सीरिया के धार्मिक व जातीय अल्पसंख्यकों को आश्वस्त करने की कोशिश करते हुए कहा, ''सीरिया सभी के लिए है, कोई अपवाद नहीं है। सीरिया ड्रूज़, सुन्नियों, अलावियों और सभी संप्रदायों के लिए है।ण्लोगों के साथ हम उस तरह से व्यवहार नहीं करेंगे जैसा असद परिवार ने किया था।ण् घटनाक्रम से खुश हुए दमिश्क के निवासी मस्जिदों में नमाज पढ़ने के लिए पहुंचे और ''ईश्वर महान हैण् के नारे लगाते हुए चौराहों पर एकत्र हुए तथा जश्न मनाया।

भाजपा की निकाय चुनाव को लेकर रणनीति तैयार -भट्ट

देहरादून, उत्तराखंड भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने रविवार को बताया कि पार्टी ने निकाय चुनाव को लेकर रणनीति तैयार कर ली है और चुनाव घोषित होते ही उसे अमलीजामा पहनाया जाएगा। प्रदेश अध्यक्ष भट्ट ने कहा, आरक्षण तय होते ही उम्मीदवार चयन के लिए निगमों समेत सभी निकायों के लिए पर्यवेक्षक की 50 से अधिक टोलियां रवाना हो जाएंगी। वहीं शीतकालीन यात्रा को लेकर श्रद्धालुओं को शुभकामनाएं दी। पार्टी मुख्यालय में पत्रकारों के सवालों का जवाब देते हुए उन्होंने कहा कि निकाय चुनावों में भी शानदार जीत दर्ज करने के लिए संगठन पूरी तरह तैयार है। इसके लिए हमें भी सभी सीटों पर आरक्षण के निर्धारण और चुनाव तारीखों के ऐलान का इंतजार है। उन्होंने कहा कि हमें राष्ट्रीय महामंत्री संगठन बीएल संतोष और प्रदेश प्रभारी दुष्यंत गौतम के रूप में केंद्रीय नेतृत्व का मार्गदर्शन भी प्राप्त हुआ है। अन्य सभी चुनावों की तरह इन चुनावों में भी हमारा फोकस बूथ प्रबंधन पर रहने वाला है। राज्य में संगठन महापर्व के तहत लगभग गठित हो चुकी बूथ इकाइयों पर बैठकों का आयोजन करने वाले हैं। उन्होंने उम्मीदवार चयन को लेकर स्पष्ट किया कि सभी निगमों में 3 पर्यवेक्षकों समेत निकायों के लिए पर्यवेक्षक टोली बना ली गई है। लिहाजा आयोग द्वारा आरक्षण निर्धारण होने के बाद संगठन की 50 से अधिक पर्यवेक्षक टोलियां निगमों, नगरपालिकाओं और नगर पंचायतों का दौरा करेंगी। उनके माध्यम से जो भी नाम सामने आयेंगे, उसे जमीनी सर्वे से मिलान करते हुए प्रदेश पार्लियामेंट्री बोर्ड के समक्ष प्रस्तुत किया जाएगा।

यूक्रेन को एक अरब डॉलर की मदद देगा अमेरिका

अमेरिका के रक्षा मंत्री लॉयड ऑस्टिन ने शनिवार को कहा कि यूक्रेन को हथियार मुहैया कराने के लिए लगभग एक अरब अमेरिकी डॉलर की और सहायता दी जाएगी। नवीनतम राहत में 'हाई मोबिलिटी आर्टिलरी रॉकेट सिस्टम' के लिए ड्रोन और गोला–बारूद मुहैया कराए जाएंगे। अमेरिका की ओर से 98.8 करोड़ डॉलर का यह पैकेज गत सोमवार को घोषित 72.5 करोड़ डॉलर की सैन्य सहायता से अलग है। फरवरी 2022 में रूस के आक्रमण के बाद से अमेरिका यूक्रेन को 62 अरब अमरीकी डॉलर से अधिक की सैन्य सहायता उपलब्ध करा चुका है। माना जा रहा है अमेरिका के नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के अगले माह पदभार संभालने से पहले बाइडेन प्रशासन कीव को मजबूत करने के लिए कांग्रेस (संसद) द्वारा स्वीकृत पूरी धनराशि को खर्च करना चाहता है। ऑस्टिन ने कहा, 'यह सहायता मुहैया कराने की प्रक्रिया जल्द शुरू की जाएगी।'

जालंधर ग्रामीण पुलिस ने वाहन चोरी और मादक पदार्थों की तस्करी के रैकेट को नाकाम किया

तीन गिरफ्तार, पांच चोरी की मोटरसाइकिलें और 190 नशीली गोलियां बरामद

जालंधर 08 दिसंबर 2024– स्ट्रीट क्राइम पर निर्णायक कार्रवाई करते हुए, जालंधर ग्रामीण पुलिस ने संगठित अपराध और मादक पदार्थों की तस्करी के खिलाफ चल रहे अभियान के तहत दो अलग–अलग अभियानों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है, जिनके पास से पांच चोरी की मोटरसाइकिलें और 190 नशीली गोलियां बरामद की गई हैं

डॉ. बीआर अंबेडकर जी के परिनिर्वाण दिवस को समर्पित किया मेडिकल कैंप का आयोजन

जालंधर, 8 दिसंबर ˜ डॉ. बीआर अंबेडकर जी के परिनिर्वाण दिवस को समर्पित कबीर चेरिटेबल अस्पताल द्वारा अजय यादव संस्थापक अमल तथा डॉ सलीम (सतगुरु रहिमत चेरिटेबल सोसायटी) के सहयोग से एक फ्री मेडिकल कैंप का आयोजन किया गया। जिसका शुभारंभ पंजाब के केबिनेट मंत्री मोहिंदर भगत जी ने अपने कर–कमलों से किया। इस अवसर पर मोहिंदर भगत ने कहा कि डॉ. भीम राव अम्बेडकर जी ने कितने लंबे संघर्ष के बाद हमको वोट का अधिकार दिलाया, उनका यह उपकार कभी भी भुलाया नहीं जा सकता।

जालंधर माता वैष्णो देवी मंदिर में मनाया गया देवी जी पट्टी वाली का जन्म दिन - मनदीप कौर

जालंधर, 2 दिसम्बर (एसके सक्सैना)– यह सारा प्रोग्राम लाइव प्रसारण अङ्क आज तक आमने सामने पर प्रसारिक किया गया

हर साल की तरह इस साल भी देवी जी पट्टी वाले जी का जन्म दिन बड़ी धूमा धाम से मनाया गया इस मौके पर डिवीजनल कमिश्नर जालंधर प्रदीप कुमार सभ्रवाल ने आज पूजनीय देवा जी पट्टी वालों की 74वीं जयंती के अवसर पर मंदिर माता वैष्णो देवी जी मोहल्ला गोबिंदगढ़ में आयोजित कार्यक्रम में शामिल हुए। और देवी को हार्दिक शुभनामनाएं भी दी डिवीजनल कमिश्नर प्रदीप कुमार सभ्रवाल पूजनीय देवा जी पट्टी वालों से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए, साथ हैं अन्य। (चोपड़ा) इस मौके इस बार भी मशहूर गायिका नीटू चंचल

कैथल ने धार्मिक भजन %कृपा करो महारानी, सब पर कृपा करो% और %माता चिंतपूर्णी मेरे कारज रास करो% से लोगों का मन छू लिया। इस दौरान मंदिर कमेटी ने डिविजनल कमिश्नर को विशेष तौर पर सम्मानित भी किया। इस मौके पर पंडित अमीर चंद, रूप लाल शर्मा, सुपरिंटैंडैंट अशोक वधावन, अमृत शर्मा, संत कुमार जोशी, सुमेश आनंद, अशोक अमरकोट, राजेश, नवीन, रोशन लाल छाबड़ा अमृतसर, बंटी शिवम, गोबिंद चंदन, गौरव, नरेश, तरसेम, कुमारी रेखा, सरिता, एकता, चंद्र कांता, दीदी विनोद हाज़र थे।

मुख्यमंत्री धामी ने किया जीर्णोद्धार कार्यों का निरीक्षण

उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने रविवार को पंचकेदार गद्दीस्थल श्री ओंकारेश्वर मंदिर ऊखीमठ से चारधाम शीतकालीन यात्रा का शुभारंभ करने के साथ ही मंदिर परिसर के विस्तारीकरण, सौंदर्यीकरण और पौराणिक व ऐतिहासिक महत्व के कोठा भवन के जीर्णोद्धार कार्यों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान मुख्यमंत्री धामी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विरासत से विकास का संकल्प दोहराया और निर्माण कार्यों में पौराणिकता के समावेश की जरूरत पर जोर दिया। इस दौरान श्री बदरीनाथ–केदारनाथ मंदिर समिति (बीकेटीसी) के अध्यक्ष अजेंद्र अजय ने बताया कि ओंकारेश्वर मंदिर परिसर का विस्तारीकरण, सौंदर्यीकरण और कोठा भवन के जीर्णोद्धार के लिए तीन चरणों में कार्य योजना तैयार की जा रही है।

नगर निगम चुनावो को लेकर जिला भाजपा कोर कमेटी की अहम बैठक संपन

नगर निगम चुनावो मे भाजपा सभी 85 वार्डो पर चुनाव लड़ेगी और जीतेगी–सुशील शर्मा

जालंधर ( )भारतीय जनता पार्टी जालंधर शहरी कोर कमेटी की महत्वपूर्ण बैठक भाजपा कार्यालय शीतला माता में संपन्न हुई। जिसमें विशेष रूप से भाजपा प्रदेश संगठन मंत्री श्री श्रीनिवासलु,भाजपा ज़िला अध्यक्ष सुशील शर्मा,पूर्व मंत्री और राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य मनोरंजन

पार्टी से नये आवेदक कल शाम तक अपना आवेदन पार्टी कार्यालय में दाखिल करे

कालिया,पूर्व सांसद सुशील रिंकु,पूर्व सीपीएस केडी भंडारी,पूर्व विधायक शीतल अंगुराल,पूर्व विधायक सरबजीत सिंह मक्कड़,पूर्व सीपीएस अविनाश चंद्र,पूर्व प्रदेश सचिव अनिल सच्चर,पूर्व भाजपा ज़िला अध्यक्ष रमन पब्बी,जिला महामंत्री राजेश कपूर,अशोक सरीन हिक्की और अमरजीत सिंह गोल्डी आदि उपस्थित हुए। इस बैठक में आने वाले नगर निगम चुनावों में पार्टी की रणनीति को लेकर चर्चा की गई |इस अवसर पर सुशील शर्मा ने कहा कि इस बार नगर निगम चुनावो मे भाजपा सभी 85 वार्डो पर चुनाव लड़ेगी और जीतेगी |उन्होंने कहा कि भाजपा निगम चुनावों के लिए पूरी तरह तैयार है

पुलिसकर्मी ने सहकर्मी की हत्या के बाद की आत्महत्या

उधमपुर, जम्मू–कश्मीर के उधमपुर जिले में रविवार तड़के एक पुलिसकर्मी ने अपने सहकर्मी को गोली मारकर हत्या करने के बाद आत्महत्या कर ली। अधिकारियों के अनुसार, ये दोनों पुलिसकर्मी उत्तरी कश्मीर के सोपोर से जम्मू क्षेत्र के रियासी जिले के तलवाड़ा स्थित सहायक प्रशिक्षण केंद्र (एसटीसी) जा रहे थे। सुबह साढ़े छह बजे पुलिस वैन में दो पुलिसकर्मियों के शव मिले, जिनमें से एक की हत्या और दूसरे ने आत्महत्या की थी। अधिकारियों ने बताया कि हेड कांस्टेबल और वाहन चालक के बीच किसी बात पर विवाद हुआ, जिसके बाद हेड कांस्टेबल ने अपने सहकर्मी को गोली मार दी और फिर आत्महत्या कर ली। एक अन्य कांस्टेबल घटना में सुरक्षित बच गया है और उससे पूछताछ की जा रही है। पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

सुखबीर बादल से मिले वीरेश शांडिल्य

हिंदू–सिख भाईचारे को मजबूत करने व आतंकवाद के ख़िलाफ चट्टान की तरह देंगे साथ

फतेहगढ़ साहिब˜ श्री फतेहगढ़ साहिब गुरुद्वारा में एंटी टेररिस्ट फ्रंट इंडिया के राष्ट्रीय अध्यक्ष और विश्व हिन्दू तख्त के अंतरराष्ट्रीय प्रमुख वीरेश शांडिल्य ने अकाली दल प्रमुख सुखबीर सिंह बादल से मुलाकात की। इस दौरान उन्होंने पंजाब में हिंदू–सिख भाईचारे को मजबूत बनाए रखने और आतंकवाद के खिलाफ सुखबीर बादल को समर्थन दिया और कहा कि वह उनके साथ देश विरोधी लोगों के खिलाफ चट्टान की तरह खड़े है । द्य वीरेश शांडिल्य ने गुरुद्वारा साहिब में सुखबीर बादल से मुलाकात के उपरांत पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि उन्होंने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह को पत्र लिखकर सुखबीर बादल पर हुए हमले की जांच राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) से कराने की मांग की। उन्होंने कहा कि यह मामला गंभीर है और इसकी गहन जांच होनी चाहिए।

शांडिल्य बोले, एनआईए करें सुखबीर बादल पर हमले की जाँच, अमित शाह से मिलेगा एंटी टेररिस्ट फंट इंडिया

चौड़ा व बब्बर खालसा के आतंकवादियों के ख़िलाफ़ पंजाब की जानता को बनाना होगा जनआंदोलन – शांडिल्य

इमरान खान की रिहाई के लिए पीटीआई करेगी संघर्ष

पेशावर, पाकिस्तान तहरीक–ए–इंसाफ (पीटीआई) पार्टी के नेता अली अमीन गांदापुर ने इमरान खान की रिहाई की मांग को लेकर सरकार के खिलाफ और अधिक प्रदर्शन करने की चेतावनी दी है। उन्होंने कहा कि पार्टी अपने संघर्ष को बढ़ाते हुए 'पानीपत की लड़ाई' जैसी जोरदार कार्रवाई जारी रखेगी। अली अमीन ने 24 नवंबर के इस्लामाबाद मार्च का हवाला देते हुए कहा कि पार्टी जेल में बंद नेताओं की रिहाई और अन्य राजनीतिक बदलावों के लिए अपनी लड़ाई जारी रखेगी।

चीमा और लोंगोवाल में विकास कार्यों का शुभारंभ

पंजाब के नवीन और नवीकरणीय ऊर्जा स्त्रोत और रोजगार सृजन और प्रशिक्षण मंत्री अमन अरोड़ा ने रविवार को चीमा और लोंगोवाल में विकास कार्यों का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि हलका सुनाम ऊधम सिंह वाला के निवासियों की जरूरतों को पूरा करने के लिए वे पूरे प्रयास कर रहे हैं और नागरिकों की हर जरूरत को ध्यान में रखते हुए सिलसिलेवार विकास कार्यों के लिए फंड जारी किए जा रहे हैं। कैबिनेट मंत्री अमन अरोड़ा ने चीमा में पुस्तक संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए नई लाइब्रेरी का शिलान्यास किया। उन्होंने कहा कि किताबें हर आयु वर्ग के पाठक की मित्र होती हैं, जिन्हें बच्चों और युवाओं को जीवन मार्गदर्शन देने के साथ–साथ

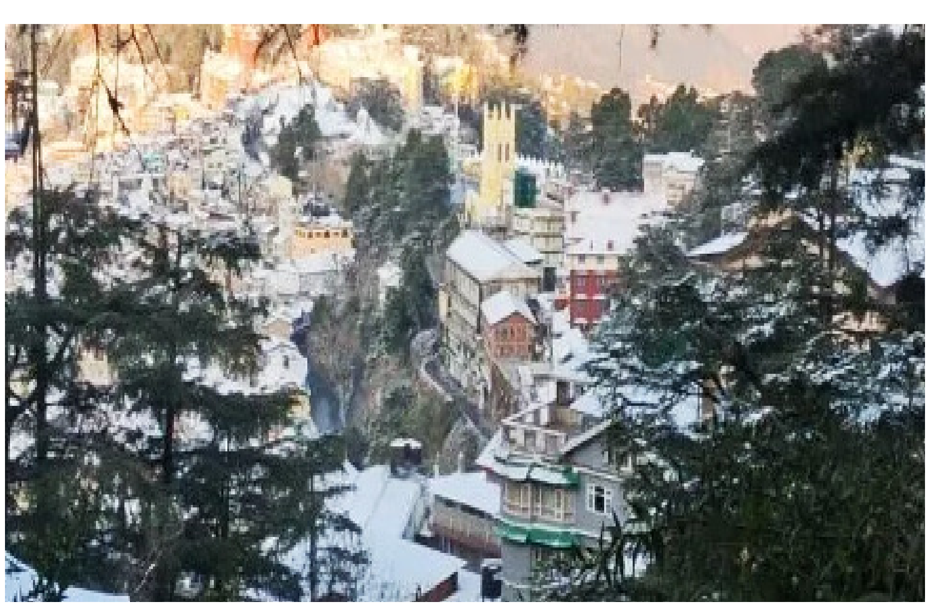
इनसे जुड़ना चाहिए। इस मौके पर उन्होंने धर्मशाला के शेड और फर्श, स्कूल ग्राउंड में स्टेज और शेड और स्ट्रीट लाइट प्रोजेक्ट के निर्माण कार्य की भी शुरुआत की। लोंगोवाल में 21 लाख रुपये की लागत से कब्रिस्तान निर्मित किया गया है। चीमा में कार्यकारी अधिकारी बाल कृष्ण, बीरबल सिंह, दर्शन सिंह गितिमान चेयरमैन, कुलदीप सिद्धू, मेजर सिंह, गुरप्रीत सिंह, बहादुर सिंह, जसवीर सिंह, निरभाई सिंह, साहिब सिंह ब्लॉक अध्यक्ष, हरविंदर नामधारी मौजूद थे, जबकि लोंगोवाल में परमिंदर कौर बराड़ प्रधान नगर परिषद, राज सिंह राजू, विक्की वशिष्ट ब्लॉक अध्यक्ष, गुरजंट खान, कमल बराड़ , बलविंदर सिंह ढिल्लों, सूबेदार मेला सिंह, गुरमीत सिंह फौजी, सुखपाल बाजवा, गुरदीप सिंह तकीपुर, शीशमपाल आदि मौजूद रहे।

शिमला में बर्फबारी होने से बढ़ी ठिठुरन

हिमाचल सहित अन्य ऊंचे पर्वतीय इलाकों में बर्फबारी के कारण मैदानों में शीतलहर चलने लगी है। पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ सहित अन्य मैदानी राज्यों में शीतलहर चल रही है, जिससे तापमान में गिरावट आई है। आज कुछ हिस्सों में बारिश की संभावना भी जताई गई है।

हिमाचल प्रदेश की राजधानी शिमला और आसपास के पर्यटक शहरों कुफरी और फागू में रविवार को मौसम की पहली बर्फबारी हुई, जबकि राज्य के जनजातीय लाहौल और स्पीति जिले के ऊंचाई वाले इलाकों में रुक–रुक कर जारी बर्फबारी से आसपास की घाटियों में ठंड बढ़ गई है। लाहौल में बर्फ की पतली चादर बिछ गई जिससे यातायात प्रभावित हुआ और सड़कें फिसलन भरी हो गईं। ऊंचे पहाड़ी दर्रों और अन्य ऊंचाई वाले जनजातीय इलाकों में भी ताजा बर्फबारी हुई। मौसम विज्ञान केंद्र ने राज्य में अलग–अलग स्थानों पर और बर्फबारी और बारिश की संभावना जताई है।

पूरे राज्य में न्यूनतम तापमान में कुछ डिग्री की गिरावट दर्ज की गई है तथा ऊंचाई वाले जनजातीय इलाकों में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ताबो में न्यूनतम तापमान शून्य से 13.1 डिग्री सेल्सियस नीचे दर्ज किया गया, इसके बाद कुकुमसेरी में शून्य से 6.9 डिग्री नीचे, कल्पा में शून्य से 3.3 डिग्री नीचे, रिकांग पियो में शून्य से एक डिग्री नीचे और नारकंडा में शून्य से



0.8 डिग्री नीचे दर्ज किया गया।

अन्य कई स्थानों पर पारा हिमांक बिंदु के आसपास रहा। सेओबाग में न्यूनतम तापमान शून्य डिग्री सेल्सियस, बजौरा में 0.1 डिग्री, मनाली में 0.2 डिग्री, कुफरी में 0.4 डिग्री, सोलन में 0.5 डिग्री, ऊना में एक डिग्री और शिमला में 2.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। राज्य में अधिकतम तापमान भी सामान्य से नीचे रहा, ऊना में सबसे अधिक 22.8 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने सोमवार तक लाहौल और स्पीति, चंबा, किन्नौर, कांगड़ा, शिमला और कुल्लू जिलों में कुछ स्थानों पर बारिश और मध्यम दर्जे की बर्फबारी तथा सोलन, सिरमौर, ऊना, बिलासपुर, मंडी और हमीरपुर जिलों में कुछ स्थानों पर हल्की वर्षा की संभावना जताई है। मौसम विभाग के मुताबिक मंगलवार को मध्य एवं उच्च पर्वतीय क्षेत्रों में कुछ स्थानों पर हल्की वर्षा एवं बर्फबारी होने की संभावना है। आगामी तीन दिनों के दौरान राज्य के कई हिस्सों में न्यूनतम और अधिकतम तापमान में धीरे–धीरे तीन से चार डिग्री तक गिरावट आने की संभावना है। मौसम विभाग ने बिलासपुर में भाखड़ा बांध जलाशय क्षेत्र के कुछ हिस्सों और मंडी में बल्ह घाटी में बुधवार तक घने कोहरे की 'येलो' चेतावनी जारी की है।

कुछ स्थानों पर हल्की बारिश की संभावना बनी

बच्चे के PTM में जा रहे हैं तो टीचर से ये 8 सवाल जरूर पूछें, पता चल जाएगा पढ़ने में कैसा है आपका बच्चा

पेरेंट्स को अपने बच्चों का खास ध्यान रखना जरुरी होता है. अगर उन्हें पढ़ाई पर फोकस न करवाया जाए तो बच्चे बिगड़ जाते हैं. स्कूल में बच्चा कैसा कर रहा है ये जानने के लिए पेरेंट्स टीचर्स मीटिंग होती रहती है. जिसमें टीचर्स बच्चों को उनके हाल के बारे में बताते रहते हैं. पीटीएम को हल्के में नहीं लेना चाहिए. पेरेंट्स को हमेशा इस मीटिंग में जाना चाहिए ताकि उन्हें अपने बच्चे की शैतानी और पढ़ाई दोनों के बारे में पता चल जाए. कई बार ऐसा होता है कि पेरेंट्स टीचर की सिर्फ बात सुनकर चले जाते हैं उन्हें पता ही नहीं होता है कि टीचर्स से बच्चों को लेकर क्या सवाल पूछने हैं. या पूछते हैं तो एक-दो सवाल और उसके बाद घर वापस आ जाते हैं. घर आने के बाद याद आता है कि टीचर से ये पूछना चाहिए था. पर अब आपको परेशान होने की जरुरत नहीं है. हम आपको कुछ सवाल बताते हैं जो आपको पीटीएम में टीचर्स ने जरुर पूछने चाहिए. इससे आपको पता चल

जाएगा आपका बच्चा पढ़ाई में कैसा है और कितनी शैतानी स्कूल में करता है. हर माता-पिता चाहते हैं कि उन्हें अपने बच्चे की परफॉर्मेंस के बारे में पता चलता रहे. ऐसे में एक पैरेंट्स टीचर मीटिंग ही है जहां आप अपने बच्चे के बारे में सही से जान सकते हैं

ये हैं कुछ जरुरी सवाल

1-मेरा बच्चा स्कूल में एक्टिवली पार्टिसिपेट करता है और क्लास में अपना ध्यान लगाता है?

2- मेरा बच्चा किस सब्जेक्ट में स्ट्रॉंग है और किस सब्जेक्ट में उसे अभी मेहनत करने की जरुरत है.

3-मेरा बच्चा स्कूल में कैसा बिहेवियरल करता है और बाकी बच्चों के साथ फ्रेंडली रहता है या नहीं.

4- बच्चे को किसी एक्स्ट्रा करिकुलर एक्टिविटी में इंटरेस्ट है. वो किसमें पार्ट लेने के लिए सबसे आगे रहता है.

5- क्लास में वो अपनी चीजों का ध्यान रखता है या डेस्क पर ऐसे ही उसकी चीजें पड़ी रहती हैं.

6- बच्चा अगर पढ़ाई में वीक है तो उसके लिए अलग से ट्यूशन लगवाने की जरुरत है?

7-बच्चा क्लास में कुछ ऐसा तो नहीं करता जिसके बारे में हमे पता न हो और हमें उस बारे में जानने की जरुरत हो.

8- बच्चे की ग्रोथ के लिए हम उसकी किस तरह से हेल्प कर सकते हैं.

स तरह के सवाल पूछकर आपको बच्चे के बारे में काफी चीजें पता चल जाएंगी. जो आप घर में उसके बारे में नोटिस करते हैं क्या वो स्कूल में भी वैसा करता है. जब दोनों चीजें एक-सी होंगी तो आपको आइडिया लग जाएगा कि उसे किस तरह से संभालना है और उसे ठीक करना है. क्योंकि बच्चे का बिहेवियरल जितना अच्छा होगा उसके लिए आगे चलकर उतना ही बेहतर होगा.

इसके अलावा बच्चों को आपको घर में कुछ चीजें सिखानी चाहिए जिससे वो स्कूल में फ्रेंडली रहें. सबसे पहले बच्चों को घर में अनुशासन सिखाएं. ये बच्चों के लिए बहुत जरुरी होता है. बच्चों की सही परवरिश के लिए उन्हें अनुशासन में रहना जरुर सिखाना चाहिए. जब बच्चा अपने काम खुद करेगा तो उसे समझ आएगा कि कैसे चीजें होती हैं.

बहुत बार ऐसा होता है कि पीटीएम में जब बच्चे की शिकायत मिलती है तो पेरेंट्स घर आकर उसे खूब डांटते हैं और कई बार तो टीचर्स के सामने भी डांट पड़ जाती है तो बच्चे को अपमानित महसूस होता है. ऐसे में उसके दिमाग पर गलत असर पड़ता है. इस वजह से हमेशा बच्चे को टीचर्स के सामने कुछ न कहें. उन्हें घर पर आकर प्यार स समझाएं कि बेटा ऐसे नहीं करते हैं आपको क्लास में ध्यान देने की जरुरत है. प्यार से बच्चा आपकी बात समझेगा भी और दोबारा वो गलती भी नहीं करेगा. नहीं को कई बार बच्चे डांट खाने के बाद जिद्दी हो जाते हैं और बार-बार एक ही गलती दोहराने लगते हैं.

हनीमून के लिए इस साल कपल की सबसे पसंदीदा डेस्टिनेशन रही भारत की ये पांच खूबसूरत जगह

पहले की तुलना में इन दिनों पर्यटन को लेकर भारत में विपरीत ट्रेंड देखने को मिल रहा है. पहले जहां भारतीय पर्यटक विदेशी डेस्टिनेशन को ज्यादा तरजीह देते थे वहीं अब भारत के अलग अलग लैंडस्केप्स को एक्सप्लोर कर रहे हैं. सांस्कृतिक विविधता के साथ-साथ पर्यटन की दृष्टि से भी भारत विविध ऑप्शन पेश करता है. खूबसूरत पहाड़ियों से लेकर सफेद रेत वाली बीच और प्राकृतिक सुंदरता से सराबोर विभिन्न डेस्टिनेशन एडवेंचर और सुखद अनुभवों की बड़ी सी पोटली लिए हैं. नव-विवाहित जोड़ों के बीच इस साल यानी 2024 में

हनीमून के लिए भारत के कुछ डेस्टिनेशन सबसे ज्यादा लोकप्रिय रहें. इस लिस्ट में मनाली, दार्जलिंग, लक्षद्वीप, श्रीनगर और गोवा का नाम प्रमुखता से शामिल है.

1. मनाली - भारत के सबसे

खूबसूरत पहाड़ी राज्यों में से एक हिमाचल प्रदेश में स्थित मनाली प्राकृतिक सुंदरता की छटा बिखेड़ने वाला पर्यटन स्थल हनीमून डेस्टिनेशन के तौर पर काफी लोकप्रिय है. पहले की तरह ही इस साल भी मनाली कई नव-विवाहित

जोड़ों का आइडियल हनीमून डेस्टिनेशन रहा. प्राकृतिक सुंदरता के साथ-साथ एडवेंचर के लिए भी यह काफी बेहतर है. यहां आप पैराग्लाइडिंग के अलावा आप सोलंग घाटी की खूबसूरत ड्राइव का भी लुत्फ उठा सकते हैं या ब्यास नदी किनारे सुकून के पल बिता सकते हैं.

2. दार्जिलिंग - मनाली की तरह दार्जिलिंग भी हनीमून के लिए कपल्स के बीच सबसे पॉपुलर डेस्टिनेशन्स में से एक है. चाय बगानों से लेकर खूबसूरत वादियों की सुंदरता समेटे दार्जिलिंग को %क्वीन ऑफ द हील्स% कहा जाता है. चीय बगान के अलावा दार्जिलिंग का कोलिनियल चार्म और कंचनजंगा के खूबसूरत नजारे पर्यटकों का दिल जीत लेते हैं. कपल्स सुहाने मौसम और शांत वातावरण की वजह से भी दार्जिलिंग को हनीमून डेस्टिनेशन के रूप में तरजीह देते हैं.

3. श्रीनगर - बर्फ की चादर से ढके खूबसूरत वादियों की सुंदरता को अपनी नजरों में कैद करने की इच्छा रखने वाले न्यूली वेड कपल्स श्रीनगर का रूख करते हैं. 2024 में भी यह हनीमून डेस्टिनेशन के तौर पर नव-विवाहित जोड़ों के सबसे पसंदीदा जगहों में से एक रहा. हाउसबोट से लेकर खूबसूरत शिकारा की सवारी, आकर्षक झील और बर्फ से ढकी घाटी कपल्स के लिए किसी ड्रीमी डेस्टिनेशन की तरह है.

4. गोवा - बीच पार्टीज से लेकर हैपिनिंग नाइट लाइफ के शौकीन कपल्स के लिए गोवा इस साल भी पसंदीदा डेस्टिनेशन रहा. साउथ गोवा के खूबसूरत और शांत बीच से लेकर नॉर्थ गोवा कोस्टलाइन की जिंदादिली तक गोवा में हर तरह का अनुभव है. गोवा कोलोनियल आर्किटेक्चर, सीफुड और ड्रिंक्स के अलावा वॉटर स्पोर्ट्स जैसे रोमांचक अनुभवों से भरा है. रिलैक्स करने से लेकर नॉन स्टॉप सेलिब्रेशन तक के लिए गोवा कपल्स के सबसे पसंदीदा हनीमून डेस्टिनेशन्स में से एक है.

5. लक्षद्वीप - खूबसूरत बीच और क्रिस्टल क्लियर पानी वाले समुद्र की सुंदरता पर दिल हारने वाले कपल्स के लिए 2024 में हनीमून डेस्टिनेशन के तौर पर लक्षद्वीप एक पसंदीदा

ऑप्शन साबित हुआ है. रोमांस के साथ रोमांच की तलाश करने वाले कपल्स के लिए लक्षद्वीप एक आइडियल डेस्टिनेशन है. वॉटर स्पोर्ट्स, खूबसूरत सनसेट व्यूज के अलावा द्वीप पर पर्सनल स्टे एक्सपीरियंस जैसे खूबसूरत मेमोरी क्रिएट करने के लिए एक्साइटेड कपल्स को यह जगह काफी पसंद आती है.

बाजरे की रोटी के साथ कभी नहीं खानी चाहिए ये चीजे

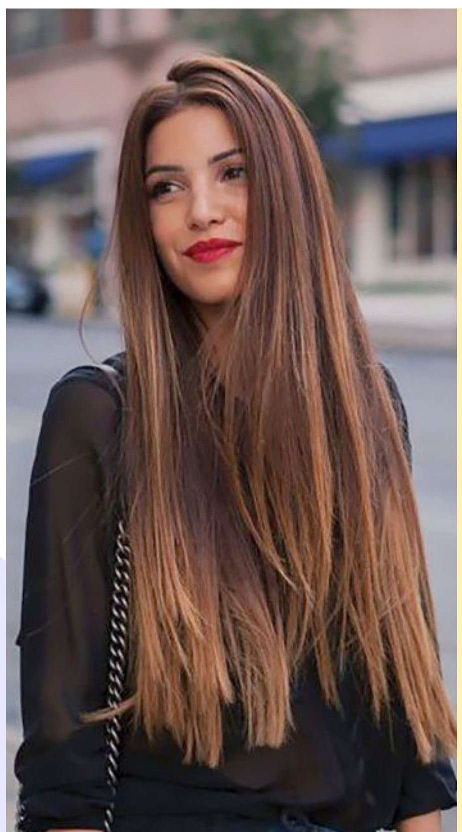
सेहत के लिए होता है हानिकारक

बाजरे की रोटी सर्दी के मौसम में लोग बड़े ही चाव से खाते हैं. इसमें प्रोटीन, फाइबर, और खनिज की भरपूर मात्रा होती है. यह उन लोगों के

लिए भी उपयुक्त रोटी है, जिन्हें ग्लूटेन से एलर्जी होती है क्योंकि, यह ग्लूटेन फ्री होता है. ठंड के सीजन में तो इसे सरसों के साग के साथ बड़े ही चाव से खाते हैं. यह सर्दियों का सबसे लोकप्रिय डिश है. हालांकि, बाजरे की रोटी खाने के फायदे तभी आपको मिलेंगे जब आप इसे सही खाद्य पदार्थों के साथ खाया जाए. कुछ खाद्य पदार्थ बाजरे की रोटी के साथ खाने से आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है. तो आइए जानते हैं कि बाजरे की रोटी (ढ्ढड्डद्भह्म्ड्ड ह्म्शह्लद्व ञ्चद्ध ह्यड्डह्लद्ध ञ्च4ड्ड ठ्ठड्ड ञ्चद्धड्ड4द्गठ्ठ) के साथ कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए. यहां उन चीजों की लिस्ट दी जा रही है, जिन्हें बाजरे की रोटी के साथ खाने से परहेज करना चाहिए...

बालों की जड़ों में इन 5 फलों का रस लगाएं, कमर के नीचे तक आएंगे आपके बाल, हर कोई पूछेगा इनका राज

बाजरे की रोटी के साथ क्या न खाएं -बाजरे की रोटी के साथ आपको मांसाहार भोजन नहीं करना चाहिए. क्योंकि बाजरा और नॉनवेज दोनों की तासीर गरम होती है, ऐसे में आपके शरीर पर विपरीत असर डाल सकते हैं. यह पाचन से जुड़ी दिक्कतें पैदा कर सकते हैं. इसके अलावा बाजरे की रोटी के साथ आपको छोले भी नहीं खाने चाहिए क्योंकि ये आपके शरीर में एसिडिटी पैदा कर सकते हैं. क्योंकि इनमें मसालों का इस्तेमाल ज्यादा होता है, जो गैस और कब्ज की परेशानी खड़ी कर सकते हैं. इसके अलावा जिन लोगों को अल्सर, क्रोनिक एसिडिटी और स्किन से जुड़ी दिक्कत है, तो उन लोगों को बाजरे से बनी रोटी का सेवन नहीं करना चाहिए. बाजरे की रोटी के साथ अत्यधिक तला हुआ या भारी भोजन जैसे भुजिया, समोसा, या पकौड़ी खाने से पाचन तंत्र खराब होता है. क्योंकि बाजरे में बहुत अधिक फाइबर) होता है और तले हुए भोजन के साथ यह सही तरीके से डाइजेस्ट नहीं हो पाता है. इससे गैस, सूजन और पेट की समस्याएं शुरू हो सकती हैं.



बालों का झड़ना रोकना है तो करी पत्ते की इस चटनी को बनाकर खाना कर दीजिए शुरू

बालों की दिक्कतों को दूर करने के लिए तरह-तरह से करी पत्तों का इस्तेमाल किया जाता है. करी पत्ते पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और बालों को बढ़ाने में खासतौर से असरदार कहे जाते हैं. इन पत्तों में विटामिन सी, विटामिन बी, प्रोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है. ऐसे में इन पत्तों से बालों को कई फायदे मिलते हैं जिससे बालों का झड़ना रुकता है और बालों को बढ़ने में मदद मिलती है. आमतौर पर करी पत्तों को बालों पर लगाया ही जाता है, लेकिन इन पत्तों के सेवन से भी बालों को फायदे मिलते हैं. न्यूट्रिशनिस्ट सिमरन कथूरिया भी बाल बढ़ाने के लिए ऐसी ही करी पत्ते की टनी बनाने

की रेसिपी बता रही हैं जो बालों का झड़ना कम करती है. न्यूट्रिशनिस्ट का कहना है कि अगर क्रैश डाइट या खानपान में पोषक तत्वों की कमी के कारण बाल झड़ने लगे हैं तो करी पत्ते की यह चटनी बनाकर खाई जा सकती है.

बालों का झड़ना रोकने के लिए करी पत्ते की चटनी

करी पत्ते की चटनी बनाने के लिए आपको करी पत्ते के 4 से 5 गुच्छे लेने होंगे. इसके अलावा आपको 2 चम्मच घी, एक चम्मच चना दाल, आधा कप भुनी मूंगफली, 5 से 6 सूखी लाल मिर्च, 2 चम्मच सरसों के दाने, 2 चम्मच जीरा और स्वाद के अनुसार नमक की जरूरत होगी.

यहां किराए पर मिल रहीं खूबसूरत पत्नियां! ज्यादा पसंद आने पर शादी का भी मौका, लगी रहती है टूरिस्ट की भीड़

एशिया के दक्षिण पूर्व का द्वीप देश थाईलैंड दुनिया का एक प्रमुख पर्यटन स्थल है और दुनिया भर के पर्यटक इस देश के खूबसूरत समुद्र तटों को देखने आते हैं. समुद्र से घिरा होने के कारण यहां साल भर पर्यटकों का आना-जाना लगा रहता है. पर्यटन इस देश में आय का प्रमुख जरिया भी है और लोगों की आजीविका भी काफी हद तक इससे जड़ी हुई है. आमतौर पर थाइलैंड का जिक्र पर्यटन के हवाले से ही किया जाता है, लेकिन इस देश की चर्चा कुछ और कारणों से भी होती है. हाल में एक किताब के सामने आने के बाद थाईलैंड में रेंटल वाइफ के चलन को लेकर नई बहस छिड़ गई है. इस अजीब चलन के रूट्स थाईलैंड के पटाया की परंपराओं में है. यहां लोग किराए पर बीवी ले सकते हैं. इसे वाइफ ऑन हायर और ब्लैक पर्ल भी कहा जाता है. यह एक तरह का अस्थाई विवाह होता है, जिसमें किसी युवती को पैसे देकर कुछ समय के लिए पत्नी बनाया जा सकता है. तय समय तक वह युवती वाइफ के सारे

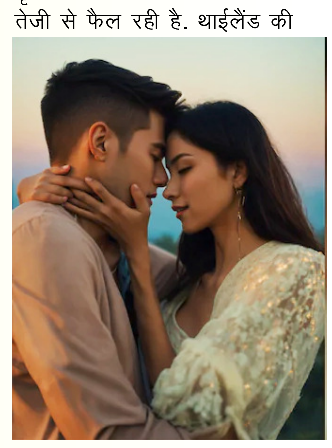
फ ज र् अदा करती है. हालांकि, यह प्रथा अब एक व्यवसाय का रूप लेती जा रही है. आइए जानते हैं क्या है थाईलैंड में तेजी से फलता- फूलता रेंटल वाइफ का चलन, कौन होती है रेंटल वाइफ और कितने समय के लिए बनती हैं ये वाइफ.

हाल ही में लावर्ट ए इमैनुएल किताब थाई टैबू-द राइज ऑफ वाइफ रेंटल इन मॉडर्न सोसाइटी- एक्सप्लोरिंग लव, कॉमर्स एंड कॉन्ट्रोवर्सी इन थाइलैंड्स वाइफ रेंटल फेनोमेनन है, ने इस चलन के बारे में पूरी दुनिया को बताया. इस किताब में बताया गया है कि थाईलैंड में पत्नी को किराये पर रखने की विवादास्पद प्रथा कैसे तेजी से अब बढ़ रही है और यह आय का एक प्रमुख स्त्रोत बनती जा रही है. यह वहां की महिलाओं के लिए जीविका साधन बन गई है.

थाईलैंड में ब?ी संख्या में विदेशी पर्यटक आते हैं. देश में दूर दराज और ग्रामीण इलाकों की ल?कियां पैसों के लिए पर्यटकों की रेंटल वाइफ बनती हैं. यह ट्रेंड थाईलैंड के पटाया के रेड लाइट इलाके, बार और नाइट क्लबों से अपना व्यवसाय चलाते हैं. थाईलैंड में यह व्यवसाय के रूप में तेजी से फैल रहा है.

थाईलैंड में रेंटल वाइफ की विवादास्पद प्रथा है. गरीब पृष्ठभूमि की महिलाएं पैसा कमाने के लिए विदेशी पर्यटकों की पत्नी बनकर रहना शुरू कर देती हैं. यह व्यवस्था कोई औपचारिक विवाह नहीं है. एक अस्थाई अनुबंध होता है और कुछ दिनों से लेकर कई महीनों तक के लिए किया जाता है. महिलाएं पैसा कमाने और परिवार का भरण-पोषण करने के लिए इस तरह के काम करती हैं. ये महिलाएं मुख्य रूप से बार या नाइट क्लब में काम करती हैं और बेहतर ग्राहक मिलने पर रेंटल वाइफ बन जाती हैं. किराए की रकम महिला की उम्र, सुंदरता और शिक्षा और समय के अनुसार तय होती है. रकम 1600 डॉलर से 116000 डॉलर तक हो सकती है. इस प्रथा को लेकर थाईलैंड में कोई कानून नहीं है.

थाईलैंड में यह प्रथा हाल में तेजी से फैलना शुरू हुई है. हालांकि इस तरह की सेवा जापान और कोरिया में पहले है. थाईलैंड में इसके तेजी से ब?ने के कई कारण हैं. शहरीकरण और बिजी लाइफ में लोगों का अकेलापन ब? रहा है. ऐसे में लोग स्थाई रिश्ते की जगह अस्थाई रिश्ता बनाना पसंद करने लगे हैं. थाईलैंड में रिश्तों, स्वतंत्रता को लेकर लचीले दृष्टिकोण के कारण भी यह प्रथा तेजी से फैल रही है. थाईलैंड की



सरकार का भी मानना है कि रेंटल वाइफ की प्रथा देश में मौजूद है और पर्यटकों के कारण यह व्यवसाय का रूप ले चुकी है. सरकार का मानना है कि इस प्रथा को नियंत्रित करने के लिए कानून बनाए जाने की जरूरत है.

अबू धाबी में पति संग छुट्टियां मना रहीं दिव्यांका त्रिपाठी

समुंद्र की वोटिंग, एआर रहमान के कॉन्सर्ट में हुईं शामिल

मुंबई. टीवी इंडस्ट्री की मशहूर एक्ट्रेस दिव्यांका त्रिपाठी दहिया अपने पति विवेक दहिया के साथ अबू धाबी में छुट्टियां मना रहीं. दिव्यांका, एआर रहमान के म्यूजिक कॉन्सर्ट में भी शामिल हुईं. दिव्यांका ने सोशल मीडिया पर छु?ट्टियों की तस्वीरें शेयर कीं. ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर छु?ट्टियों की तस्वीरें और वीडियोज शेयर कर एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा, अबू धाबी में हमें बहुत कुछ मिला, यहां पर हमें एन्जॉयमेंट के साथ–साथ एडवेंचर और सहजता सब कुछ मिला. हम जल्द ही और भी बहुत सी चीजों के साथ वापस आएंगे.

शेयर की गई तस्वीरों में दिव्यांका और विवेक एक–दूजे के साथ समंदर किनारे खड़े होकर पोज देते नजर आए. एक वीडियो में दिव्यांका और विवेक बोट राइड करते नजर आए. 'ये है मोहब्बतें' एक्ट्रेस दिव्यांका त्रिपाठी ने एक तस्वीर में अबू धाबी टीम की ओर से लिखा गया वेलकम नोट भी शेयर किया.

इस नोट में लिखा है, ﬖदिव्यांका और विवेक आपका अबू धाबी में स्वागत है. हम आपके यहां आने से बहुत उत्साहित और खुश हैं. हमें उम्मीद है कि आपको यहां पर पसंद आया होगा और आपको यहां कि सुविधाएं पसंद आई होंगी. फिर से स्वागत है.ﬖ बता दें, दिव्यांका किसी भी मामले में पीछे नहीं रहती हैं और अक्सर एक से बढ़कर एक पोस्ट फैंस के साथ शेयर करती रहती हैं.

यूरोप में भी मनाई छुट्टियां –अबू धाबी से पहले जोड़ा यूरोप में छुट्टियां मनाने गया था. उन्होंने अपनी छुट्टियों के दौरान स्विट्जरलैंड के इंटरलेकन में पैराग्लाइडिंग और मिलानो के स्थानीय व्यंजनों का आनंद लेते हुए कई पोस्ट शेयर किए थे. दिव्यांका के वर्कफ्रंट की बात करें तो उन्होंने शुरुआत रियलिटी शो 'इंडियाज बेस्ट सिनेस्टार्स की खोज' में भाग लेने के साथ किया था. इसके बाद दिव्यांका 'बनूं मैं तेरी दुल्हन' में काम की थीं.

25 सालों बाद भारत लौटीं ममता कुलकर्णी

क्या बॉलीवुड में करेंगी 90S की टॉप एक्ट्रेस कमबैक? 52 साल की हीरोइन ने बता दिया सच

नई दिल्ली. बॉलीवुड एक्ट्रेस ममता कुलकर्णी 25 सालों के बाद भारत लौट आई हैं. 90 के दशक में उनकी गिनती बॉलीवुड की टॉप हीरोइनों में होती थी. उन्होंने अपने करियर में बॉलीवुड के सभी टॉप स्टार्स के साथ किया, लेकिन करियर के पीक पर वह साल 2000 में इंडिया छोड़कर विदेश चली गई थीं. ममता कुलकर्णी ने अपने भारत लौटने की जानकारी इंस्टाग्राम वीडियो के जरिए दी है. क्या वह भारत बॉलीवुड में कमबैक करने के लिए आई हैं. चलिए जानते हैं कि इस बारे में ममता कुलकर्णी का क्या कहना है.

एक्सक्लूसिव बातचीत के दौरान ममता कुलकर्णी ने साफ कर दिया है कि वह बॉलीवुड में काम करने के लिए भारत नहीं आई हैं. इसके साथ ही ममता कुलकर्णी ने खुलासा किया इतने सालों बाद भारत में उनके वापस आने की खास वजह क्या है. उन्होंने बताया कि वह कुंभ मेले के लिए आई हैं.

25 साल पहले छोड़ दिया था भारत– ममता कुलकर्णी ने इंटरव्यू के दौरान कहा, 'मैं 25 सालों तक भारत से बाहर थी. मैं अपनी खोज में थी और अब कुंभ मेला होने वाला है. इसलिए यहां आई हूं. लेकिन मैं फिल्म इंडस्ट्री में दोबारा नहीं जाने वाली हूं. मैं अपनी जिंदगी से बहुत खुश हूं. मैं यहां बिग बॉस (सलमान खान का रियलिटी शो) के लिए भी नहीं आई हूं.'

किसलिए भारत आईं ममता कुलकर्णी?– उन्होंने आगे कहा, ' जब मैंने 2000 में भारत छोड़ा था, तब मैं फिल्म इंडस्ट्री की टॉप एक्ट्रेस थी. मुझे 43 फिल्में ऑफर हुई थीं, लेकिन मैंने ये सब छोड़ दिया और अब मेरा फिल्मों में फिर काम करने का कोई इरादा नहीं है.' इस तरह ममता कुलकर्णी ने साफ कर दिया कि वह भारत में कुंभ मेले के लिए आई हैं. हो सकता है कि वह कुंभ मेले में शामिल होने के बाद वापस विदेश चली जाए.'

ममता कुलकर्णी की सफल फिल्में– ममता कुलकर्णी 'राम लखन', 'वक्त हमारा है', 'क्रांतिवीर', 'करण अर्जुन', 'सबसे बड़ा खिलाड़ी', 'आंदोलन' और 'बाजी' जैसी फिल्मों में काम किया था जो बॉक्स ऑफिस पर एक से बढ़कर एक हिट हुई थीं. मालूम हो कि राकेश रोशन के डायरेक्शन में बनी 'करण अर्जुन' 22 नवंबर को एक बार फिर थिएटर्स में रिलीज हुई है. इसमें ममता कुलकर्णी ने शाहरुख खान, सलमान खान और काजोल के साथ स्क्रीन शेयर किया था. साल 1995 में रिलीज हुई ये मूवी ब्लॉकबस्टर साबित हुई थी.

आयुष्मान खुराना संग डेब्यू, आमिर खान की फिल्म से चमकी किस्मत

करोड़ों कमाती हैं 17 साल में स्टार बनी हीरोइन

नई दिल्ली. टीवी की जानी मानी एक्ट्रेस नितांशी गोयल ने अब तक कई बड़ी फिल्मों और पॉपुलर शोज में काम किया है. पहले आयुष्मान की फिल्म में छोटा सा किरदार निभाया, फिर आमिर खान की फिल्म से बड़ी पहचान बनाने वाली नितांशी 'एमएस धोनी- द अनटोल्ड स्टोरी' में भी कैमियो करती नजर आई थीं. आमिर खान की 'लापता लेडीज' में फूल का किरदार निभाकर वह छा गई हैं.

बतौर चाइल्ड आर्टिस्ट नितांशी ने कई हिट टेलीविजन शो और फिल्मों में काम किया है. अपने काम के जरिए वह दर्शकों का दिलों पर राज कर रही हैं. अपने फैशन सेंस को लेकर भी वह काफी पसंद की जाती हैं. आज नितांशी करोड़ों की मालकिन है, लेकिन एक समय ऐसा था जब वह अपने परिवार के साथ बेहद सिंपल लाइफ स्टाइल फॉलो करती थीं. आमिर खान, किरण राव और ज्योति देशपांडे द्वारा निर्मित हिट फिल्म 'लापता लेडीज' में लीड रोल के बाद उनकी किस्मत ही चमक उठी है.

यूं बनीं एक्ट्रेस– नितांशी आज मोस्ट टैलेंटेड होने के साथ–साथ साल 2021 में ब्रेकआउट स्टार रही हैं. एक्ट्रेस ने रणवीर इलाहाबादिया को दिए इंटरव्यू में बताया था कि, ' आपके पेरेंट्स से ज्यादा आपको प्यार नहीं कर सकता. मैं एक्टिंग में करियर बनाना चाहती थी और टीवी पर दिखना चाहती थी. मेरे इस सपने को पूरा करने के लिए मेरे पिता ने अपना बिजनेस छोड़ दिया और वो नौकरी करने लगे. मेरी मां ने सरकारी नौकरी छोड़ी. सिर्फ मुझे खुश देखने के लिए.'

आमिर खान की फिल्म से चमकी किस्मत– नितांशी गोयल ने अपने अब तक के करियर में बतौर चाइल्ड आर्टिस्ट 'इश्कबाज', नागार्जुन की 'एक योद्धा', 'थपकी प्यार की', 'कर्मफल दाता शनि', 'पेशवा बाजीराव' और 'डायन' जैसे कई शोज और फिल्मों में काम किया है. आमिर खान, किरण राव की हिट फिल्म 'लापता लेडीज' के बाद तो उनकी किस्मत ही चमक उठी. क्लास 9 से ही वह इस फिल्म की शूटिंग कर रही थी. इस फिल्म में उन्होंने फूल कुमारी का रोल निभाया था. इसी रोल ने उन्हें रातोंरात स्टार बना दिया.

बता दें कि टैलेंट के साथ–साथ किस्मत का होना कितना जरूरी है, इस बात का नितांशी गोयल सबसे बड़ा उदाहरण है. किरण राव द्वारा निर्देशित फिल्म 'लापता लेडीज' को (ऑस्कर) के लिए भारत की ओर से भेजा गया है.

सुपरहिट है सुपरस्टार और टॉप एक्ट्रेस का बाथरूम गाना

न डबल मीनिंग शब्द, न अश्लील सीन, फिर भी हरेक की जुबान पर रहा गीत

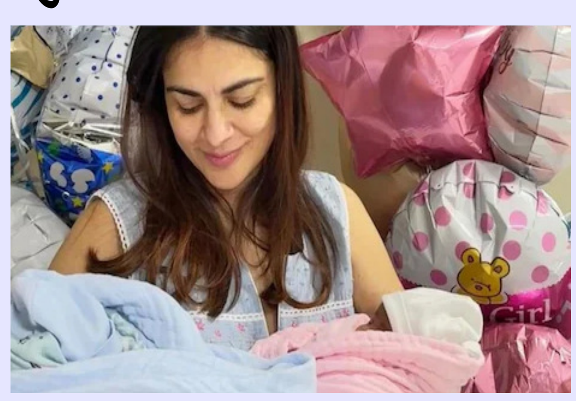
मुंबई. बॉलीवुड में कई ऐसे गाने बने हैं, जिनमें बाथरूम में फिल्माए गए. उनके शब्दों और सीन को देखकर हरकोई शरमा जाए. कई फिल्मों में तो एक्ट्रेस सोलो भी गा रही है, तो उसके पिक्चराइजेशन देख कर भी आप आंखे बंद कर लेंगे. करीना कपूर खान फर फिल्माया गय 'कैसे पिया से मैं कहूं' ऐसा ही एक सॉन्ग है. 'रात के साये तले' जैसे अनगिनत गाने हैं, जो बाथरूम में फिल्माए गए हैं, लेकिन एक ऐसा भी बाथरूम सॉन्ग है, जिसे देखकर आप शरमाएंगे नहीं बल्कि इसे एन्जॉय करेंगे.

फिल्म 'पति, पत्नी और वो' में संजीव कुमार और विद्या सिन्हा पर इस बाथरूम गाने को फिल्माया गया है. इस गाने का नाम 'ठंडे ठंडे पानी से नहाना चाहिए' है. साल 1978 में आई यह फिल्म एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर पर आधारित थी. फिल्म की तरह यह गाना भी सुपरहिट हुई था. 'ठंडे ठंडे पानी से' को महेंद्र कपूर और आशा भोसले ने गाया था. दशकों पुराने इस गाने को आज भी गुनगुनाया जाता है.

'ठंडे ठंडे पानी से' गाने में एक अश्लीलता या डबल मीनिंग शब्द नहीं है. इस गाने के बोल आनंद बक्शी ने लिखे, जबकि इसका म्यूजिक रविंद्र जैन ने कंपोज किया. फिल्म को बीआर चोपड़ा ने डायरेक्ट और प्रोड्यूस किया था. फिल्म की कहानी रंजीत और शारदा के नाम के पति और पत्नी की कहानी है. शादीशुदा रंजीत की जिंदगी में निर्मला आती है और फिर खेल शुरू होता है.

41 साल बाद बना फिल्म का रीमेक– इस फिल्म में परवीन बाबी, ऋषि कपूर औ नीतू कपूर का गेस्ट अपीयरेंस था. ऋषि और नीतू दोनों इसमें सिंगर बनकर आए थे. फिल्म का 41 साल बाद इसी नाम से रीमेक बना. इसमें लीड रोल कार्तिक आर्यन, भूमि पेडनेकर और अनन्या पांडे ने निभाया. फिल्म को मुद्दसर अजीज ने डायरेक्ट किया था. यह फिल्म भी सुपरहिट हुई थी.

मां बनने के बाद कुछ ऐसे हुआ श्रद्धा आर्या का स्वागत



नई दिल्ली. टीवी शो 'कुंडली भाग्य' फेम एक्ट्रेस श्रद्धा आर्या हाल ही में जुड़वा बच्चों की मां बनी हैं. डिलीवरी के बाद वह अस्पताल से डिस्चार्ज होकर घर पहुंच गई हैं. इस बीच श्रद्धा आर्या ने बताया कि मां बनने के बाद जब वह घर पहुंचीं, तो उनका कैसे स्वागत किया गया था. उन्होंने सोशल मीडिया पर एक वीडियो पोस्ट किया है.

श्रद्धा आर्या ने इंस्टाग्राम स्टोरी एक वीडियो पोस्ट किया है. इसमें देखा जा सकता है कि उनकी सोसाइटी रोशनी से जगमगाती नजर आ रही है. इस दौरान वह कार में बैठी हैं और उन्होंने अपने फैंस को सोसाइटी में हुई सजावट की झलक दिखाने के साथ अपनी खुशी जाहिर की है. वीडियो को पोस्ट करते हुए श्रद्धा आर्या ने कैप्शन में लिखा, 'ऐसा लग रहा है, जैसे हर कोई हमारे घर पहुंचने का जश्न मना रहा है.'

फैंस को दी गुड न्यूज

हाल ही में एक्ट्रेस श्रद्धा आर्या ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर अपने घर डबल खुशियां आने की खबर फैंस को बताई थी. 'कुंडली भाग्य' एक्ट्रेस ने 29 नवंबर को जुड़वा बच्चों को जन्म दिया था. श्रद्धा आर्या ने इंस्टा हैंडल पर एक वीडियो शेयर कर कैप्शन में लिखा, 'दो छोटी खुशियों ने हमारे परिवार को पूरा कर दिया है. हमारा दिल खुशियों से भर गया है.'

21 नवंबर को मां बनीं श्रद्धा आर्या– वीडियो में श्रद्धा आर्या अपने बच्चों को गोद में लिए प्यार से दुलारती नजर आई थीं. उनके आप–पास ढेर सारे गुब्बारे दिखाई दिए और उस पर बच्चों की बर्थ डेट 29 नवंबर 2024 लिखा हुआ था. मालूम हो कि श्रद्धा आर्या ने राहुल नागल से 21 नवंबर 2021 को शादी रचाई थी.

श्रद्धा आर्या ने ऐसे शुरू किया करियर

श्रद्धा आर्या की गिनती टीवी इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेसेस में होती है. उन्होंने अपने करियर की शुरुआत दूरदर्शन के 'इंडियाज बेस्ट सिने स्टार्स की खोज' से की थी. इसके बाद वह हॉरर 'श्श्श्श, फिर कोई है भूत बंगला', 'मैं लक्ष्मी तेरे आंगन की', 'अमृत मंथन', 'जुनून- ऐसी नफरत तो कैसा इश्क', 'ड्रीम गर्ल', 'कसम तेरे प्यार की' में नजर आईं. उन्होंने 'मजाक मजाक में' को होस्ट भी किया.

प्रीता ने फैंस को दिखाई झलक

कुंडली भाग्य ने चमकाई किस्मत

'कुंडली भाग्य' सीरियल से श्रद्धा आर्या घर–घर में लोकप्रिय हो गईं. शो में उनके किरदार का नाम 'प्रीता करण लूथरा' था. श्रद्धा आर्या 'एंटरटेनमेंट की रात', 'नच बलिए 9' के साथ रोहित शेट्टी के स्टंट बेस्ड शो 'खतरों के खिलाड़ी - खतरा खतरा खतरा' जैसे शोज का भी हिस्सा रह चुकी हैं.

अर्चना पूरन सिंह ने रेखा संग पहली मुलाकात को किया याद

शेयर कीं खास तस्वीरें

नई दिल्ली. मशहूर कॉमेडियन कपिल शर्मा का 'द ग्रेट इंडियन कपिल शो' इन दिनों खूब सुर्खियां बटोर रहा है. बहुत जल्द इस शो में हिंदी फिल्म इंडस्ट्री की सदाबहार एक्ट्रेस रेखा नजर आएंगी. हाल ही में अपकमिंग एपिसोड का एक प्रोमो भी सामने आया था. इस बीच अर्चना पूरन सिंह ने रेखा के साथ अपनी पहली मुलाकात को याद किया. उन्होंने शो से कुछ खास तस्वीरों की झलक भी दिखाई है.

शुक्रवार को अर्चना पूरन सिंह ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर कुछ फोटोज पोस्ट की हैं, जिसमें वह रेखा के साथ पोज देती नजर आ रही हैं. इसके साथ ही अर्चना पूरन सिंह ने कैप्शन में एक लंबा नोट भी लिखा, जिसमें उन्होंने रेखा के साथ अपनी मुलाकात और उनके साथ काम करने के दिनों का जिक्र किया.

पहली मुलाकात को किया याद– अर्चना ने कैप्शन में लिखा, 'जब मैंने रेखाजी की सावन भादों देखी थी, तब मैं एक छोटे से शहर में रहने वाली एक छोटी बच?ची थी, जिसकी दूर–दूर तक मुंबई जाने की कोई उम्?मीद नहीं थी. काफी सालों बाद मुझे उनके साथ लड़ाई में काम करने का मौका मिला. उन्होंने मुझे अपने मेकअप रूम में बुलाया और मेकअप करने के टिप्?स दिए.'

किसके बार में बात करती थीं रेखा– उन्होंने आगे बताया, 'फिल्म सिटी लॉन में इस बारे में बात करते हुए हमारी काफी यादें है. मुझे फिल्मसिटी लॉन में बैठकर इस बारे में बात करने की यादें हैं और जब मैंने उनसे पूछा कि वह किस 'वह' की बात कर रही हैं, तो उन्होंने कहा कि आप नहीं जानते कि वह कौन हैं?'

अर्चना ने की रेखा की तारीफ– अर्चना ने आगे लिखा, 'वह बहुत अच्छी हैं, उनसे हर बार मिलना बेहद ही खास होता है. छोटे शहरों के छोटे बच्चों के सपने सच होते हैं. उस रात के एपिसोड को शानदार बनाने के लिए रेखाजी का धन्यवाद. कृष्णा के साथ शानदार लाइव परफॉरमेंस को मैं कभी नहीं भूल पाऊंगी.'

नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम होता है – 'द ग्रेट इंडियन कपिल शो' में सुनील ग्रोवर, राजीव ठाकुर कीकू शारदा जैसे सितारे अहम किरदारों में नजर आते हैं. दूसरे सीजन के पहले एपिसोड में आलिया भट्ट और करण जौहर नजर आए थे. बीते एपिसोड में गोविंदा, चंकी पांडे और शक्ति कपूर दिखे थे. तीनों ने शो में जमकर मस्ती मजाक किया. 'द ग्रेट इंडियन कपिल शो' नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम होता है.