





**BRIEF NEWS**

**राज्य में मेगा स्वास्थ्य मेला 14 से 18 सितंबर तक**

**RANCHI :** स्वास्थ्य विभाग की ओर से 14 से 18 सितंबर तक राज्य के सभी 263 प्रखंडों में मेगा स्वास्थ्य मेला का आयोजन किया जायेगा। जानकारी के अनुसार मेला के आयोजन उस क्षेत्र की सामाजिक-सांस्कृतिक व्यवस्था, रोग प्रसार को ध्यान में रख कर चार अलग-अलग दिनों में किया जाना है।

**रांची रेल मंडल आठ कर्मि हूप सेवानिवृत्त**

**RANCHI :** रांची रेल मंडल के आठ कर्मचारी गुरुवार को सेवानिवृत्त हुए। इन सभी को सेवानिवृत्ति से संबंधित भुगतान सौंपा गया। इस अवसर पर अपर मंडल रेल प्रबंधक मनीष कुमार ने कहा कि वे सभी के जीवन के लिए शुभकामना करते हैं, ताकि सेवा स्वस्थ व सुखी रहें। सेवानिवृत्त होने वाले कर्मचारियों में आइजा रामा राव, अशीम रंजन दास, धनेश्वर राम, दीपक कुमार कुंडू, शोभित बरन राव, प्रेमचंद महतो, रतनलाल बेदिया और लाल चंद शामिल हैं।

**पावर ब्लॉक के कारण कई ट्रेनें रंहेगी प्रभावित**

**RANCHI :** चक्रधरपुर मंडल में ट्रैफिक तथा पावर ब्लॉक के कारण कई ट्रेनें प्रभावित रहेंगी। चक्रधरपुर मंडल के कांडा झ कुनकी रेलखंड के अंतर्गत विकास कार्य के लिए ट्रैफिक तथा पावर ब्लॉक लिया जाएगा। अतः रांची रेल मंडल से परिचालित निम्नांकित ट्रेनें प्रभावित रहेंगी। ट्रेन 18601/18602 टाटानगर झ हटिया झ टाटानगर एक्सप्रेस, 08152/08151 बरकाकाना झ टाटानगर झ बरकाकाना पैसेंजर स्पेशल तीन सितंबर को रद रहेंगी। वहीं 18101 टाटानगर झ जम्मू तवी एक्सप्रेस तीन सितंबर को अपने निर्धारित प्रस्थान समय के स्थान पर एक घंटे विलंब से प्रस्थान करेगी।

**जेएसएससी जेई परीक्षा पत्र लिक के आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी**

**RANCHI :** झारखंड स्टाफ सलेक्शन कमीशन (जेएसएससी) जूनियर इंजीनियर परीक्षा पत्र लिक करने वाले गिरोह के चार अन्य आरोपित की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी शुरू की गयी है। छापेमारी बिहार और झारखंड के विभिन्न जिला में शुरू की गयी है। गत 22 अगस्त को इसी मामले के आरोपित दीपक श्रीवास्तव को नालंदा जिला से नामकुम पुलिस ने गिरफ्तार किया था। उसकी गिरफ्तारी के बाद इस मामले में अन्य आरोपितों के ठिकानों के संबंध में पुलिस को जानकारी मिली है। ग्रामीण एसपी हरिश बिन जमा ने गुरुवार को बताया कि आरोपितों की गिरफ्तारी के लिए टीम बिहार और झारखंड में छापेमारी कर रही है।

**atom美 ATOMY INDIA**  
RANCHI TEAM WARRIOR CENTRE  
4th Floor, Shop No. 22, 23, 24  
Ranchi Roshni Tower,  
Main Road, Ranchi - 834009  
Mob. 9334495776

# सुदेश महतो बेबी देवी के साथ स्व जगरनाथ महतो की भी कर रहे अपमान : सुप्रियो भट्टाचार्य

## चुनाव आयोग से सुदेश महतो को डुमरी में चुनावी प्रचार पर बैन लगाने की मांग

**PHOTON NEWS RANCHI :** झामुमो ने गुरुवार को भाजपा के साथ आजसू पार्टी के अध्यक्ष सुदेश महतो पर तीखे प्रहार किए। पार्टी के केंद्रीय महासचिव सह प्रवक्ता सुप्रियो भट्टाचार्य ने पार्टी कार्यालय में आयोजित प्रेस वार्ता में कहा कि लंबे समय तक भाजपा के साथ रहने वाले सुदेश महतो में उनके ही संस्कार आ गए हैं। यही कारण है कि वे न केवल एक महिला बेबी देवी बल्कि स्व जगरनाथ महतो का भी अपमान कर रहे हैं। सरकार का हर मंत्रालय अहम होता है। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने उन्हें मद्यनिषेध विभाग दिया। क्या यह विभाग नहीं है। सुदेश महतो कह रहे हैं कि हेमंत सोरेन एक महिला और जगरनाथ महतो की पत्नी से दारु बेचवा रहे हैं। हद है। कोई चुनाव जीतने के लिए इतना नीचे स्तर तक कैसे जा सकता है। जब



प्रेस कॉन्फ्रेंस में पत्रकारों से बातचीत करते सुप्रियो भट्टाचार्य • फोटोन न्यूज

इसका जनविरोध हो रहा है, तो ये लोग चुनाव आयोग के पास जा रहे हैं। झामुमो चुनाव आयोग से मांग करता है कि वह सुदेश महतो को डुमरी में चुनावी प्रचार पर बैन लगाए।

पीएम और भाजपा का महिला प्रेम पूरे देश ने देखा, अब नाटक कर रहे : सुप्रियो भट्टाचार्य ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा का महिला प्रेम मणिपुर और महिला पहलवान के मामले में पूरे देश ने देखा है। नौ साल तक महिला बहनों का खून चूसने वाले पीएम और भाजपा एलजीपी गैस में 200 रुपये कम कर स्लाइन चढ़ाने का काम कर रहे हैं। अजीब हालात हो गए हैं देश के।

## किस मुंह से डुमरी में घूम रहे हैं सुदेश

सुप्रियो भट्टाचार्य ने कहा कि स्व जगरनाथ महतो हमेशा ओबीसी वर्ग, मूलवासी, ओबीसी आरक्षण, 1932 खतियान व झारखंडियों की शिक्षा को लेकर आजीवन संघर्ष करते रहे। जब जगरनाथ महतो का निधन हुआ था, तो सुदेश महतो उनकी चिता के सामने खड़ा होकर कहा था कि वे जगरनाथ दा के परिवार के साथ खड़े हैं। यह वही सुदेश महतो हैं, जब बाबूलाल मरांडी के मुख्यमंत्रित्व काल में ओबीसी का आरक्षण 27 से घटाकर 14 फीसदी कर दिया गया था। यह वही सुदेश महतो हैं, जब रघुवर सरकार ने 1985 के खतियान आधारित स्थानीय नीति बनायी थी और उनके नेता चंद्रप्रकाश चौधरी ने प्रेस वार्ता की थी। आज वही सुदेश महतो ने स्व जगरनाथ महतो के परिवार के खिलाफ न केवल प्रत्यक्षी उतारा, बल्कि वे उनकी पत्नी और परिवार का अपमान कर रहे हैं। वे किस मुंह से डुमरी में प्रचार कर रहे हैं, घूम रहे हैं। डुमरी में सांप्रदायिक धुवीकरण के लिए आयोजित नेताओं और लोगों को उतारा जा रहा है। इसका गवाह भी झामुमो के पास है। समय आने और जरूरत पड़ने पर इसे सामने लाया जाएगा।

अगर पीएम को महिलाओं के प्रति इतना ही दर्द था, तो वे मणिपुर क्यों नहीं गए, जहां पर आदिवासी बहनों को गंगा घुमाया गया। महिला पहलवानों के आरोपी ब्रजभूषण सिंह पर सरकार ने क्या कार्रवाई की। अब महिलाओं के जले पर नमक छिड़कने का काम किया जा रहा है।

**लोक से सीट शेयरिंग पर निर्णय स्टेट की परिस्थिति के अनुसार होगा**

इंडिया गठबंधन की बैठक के बारे में सुप्रियो ने एक सवाल के जवाब में कहा कि डुमरी उपचुनाव में इस गठबंधन की पहली जीत होगी। इसी रास्ते एनडीए की हार

भी होगी। इंडिया की बैठक में राष्ट्रीय नेतृत्वकर्ता, साझा कार्यक्रम सहित कई चीजें तय होंगी। रही बात झामुमो की तो हेमंत सोरेन को जो जिम्मेवारी सौंपी जाएगी, उसे निभाया जाएगा। सीट शेयरिंग पर निर्णय स्टेट की परिस्थिति के अनुसार होगा। यह सभी जानते हैं कि झामुमो झारखंड में मजबूत है।

## अभय मिश्रा की याचिका मंजूर, हाईकोर्ट ने कहा- विवेकानंद SCHOOL में दो महीने में हो चुनाव

**SPECIAL REPORTER RANCHI :** झारखंड हाईकोर्ट ने सेवानिवृत्त न्यायाधीश एनएन तिवारी को विवेकानंद विद्या मंदिर में दो महीने में चुनाव की प्रक्रिया शुरू करने का निर्देश दिया है। सुनवाई के दौरान अदालत ने कहा है कि चुनाव के बाद जब तक नयी कमिटी का गठन नहीं हो जाता, तब तक सेवानिवृत्त न्यायाधीश एनएन तिवारी स्कूल प्रशासक की भूमिका में रहेंगे। इस संबंध में निवर्तमान सचिव और झारखंड हाईकोर्ट के अधिवक्ता अभय मिश्रा ने याचिका दाखिल की थी। अपनी याचिका में उन्होंने यह मांग की थी कि सुकृत भट्टाचार्य ने झूठा शपथपत्र देकर स्कूल कमिटी में संशोधन अपने नाम पर करवा लिया था, जो पूरी तरह से गलत है। अदालत ने अभय मिश्रा की



याचिका को स्वीकार कर लिया है। आरडी भट्टाचार्य की अर्जी भी स्वीकार

इस मामले को सुनवाई झारखंड हाईकोर्ट के न्यायाधीश जस्टिस राजेश शंकर के कोर्ट में हुई। अभय मिश्रा की ओर से हाईकोर्ट के वर्यो अधिवक्ता अजित कुमार

## सविदा पर नियुक्त कर्मियों के मामले में सुनवाई 4 को

**RANCHI :** सविदा पर नियुक्त कर्मियों और दैनिक कर्मियों की ओर से दायर 84 अलग-अलग याचिकाओं की सुनवाई झारखंड हाईकोर्ट में गुरुवार को हुई। मामले में प्रार्थी एवं राज्य सरकार की ओर से बहस की गई। अब 4 सितंबर को महाधिवक्ता राजीव रंजन प्राथियों की बहस पर राज्य सरकार का पक्ष रखेगा। मामले की सुनवाई हाईकोर्ट के न्यायमूर्ति डॉ एएसएन पाटक की कोर्ट में हुई। याचिकाकर्ताओं में सविदा कर्मी एवं दैनिक कर्मी शामिल हैं। इनकी ओर से कोर्ट को बताया गया कि वह 10 वर्षों से अधिक समय से सविदा पर या दैनिक कर्मी के रूप में काम करते आ रहे हैं। उनकी ओर से सुप्रीम कोर्ट के कई जजमेंट सहित राज्य सरकार की नियमावली का जिक्र करते हुए कहा गया कि उनकी नियुक्ति नियमित की जानी चाहिए।

## आईटीबीपी कैंप में मना रक्षा बंधन का त्योहार

**RANCHI :** कांके रिंग रोड आईटीबीपी कैंप में गुरुवार को रक्षा बंधन का त्योहार मनाया गया। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय संस्थान कांके पीठौरिया नवाटोली की संघालिका बीके राजगती ने सैकड़ों जवानों की कलाइयों में रक्षा सूत्र बांधकर उनकी लंबी उम्र की कामना की। बीके राजगती ने कहा कि रक्षा बंधन पर बहन अपने माई की लंबी उम्र की कामना करती है। देश की आतंरिक और बाहरी सुरक्षा के लिए कार्य करते वाले माईयों के बीच रक्षा बंधन त्योहार मनाया चारधाम के दर्शन से कम नहीं है। दीदी ने जवानों के बीच मिठाई भी वितरित की। इस मौके पर आईटीबीपी के डिप्टी कमांडेंट शैलेश कुमार, समाजसेवी आशुतोष द्विवेदी सहित कई लोग उपस्थित थे।

## हथियार और गोली सप्लायर को ATS ने किया गिरफ्तार

7.65 एमएम की 20 गोлияं बरामद

**CRIME REPORTER RANCHI :** आतंकवाद निरोधी दस्ता (एटीएस) ने रुद्रा महतो गिरोह को हथियार और कारतूस मुहैया कराने वाले एक सप्लायर सत्यम कुमार सिंह को डोरंडा से गिरफ्तार किया है। उसके पास से 7.65 एमएम का 20 गोली, मोबाइल और सिंदिध कागजात बरामद किये गये हैं। झारखंड पुलिस प्रवक्ता एवी होमकर ने गुरुवार को बताया कि एटीएस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर आरोपी को गिरफ्तार किया है। पूछताछ में आरोपित ने बताया कि कारतूस के लिए अभिमन्यु साहू ने 82 हजार 500 रुपये ऑनलाईन उपलब्ध कराया



था। जब्त किये गये कारतूस के माध्यम से रुद्रा महतो गिरोह के सदस्यों के जरिये व्यापारियों एवं उद्योगपतियों में भय आतंक एवं दहशत का माहौल बनाकर रंगदारी की वसूली की योजना बनायी गई थी। पुलिस मामले की छानबीन कर रही है।

## नाबालिग को KIDNAP करने वाला आरोपी धराया, बच्ची सकुशल बरामद

### आरोपी की पत्नी की तलाश में पुलिस कर रही छापेमारी

**CRIME REPORTER RANCHI :** जिले की बुंदू थाना पुलिस ने नाबालिग के अपहरण मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। साथ ही नाबालिग को सकुशल बरामद किया है। आरोपी को गिरफ्तार कर गुरुवार को जेल भेज दिया गया। थाना प्रभारी संजीव कुमार ने गुरुवार को बताया कि नाबालिग को बहला फुसलाकर उसे बेचने के इरादे से अपहरण किया गया था। बच्ची का परिवार मूल रूप से सोनाहातू का रहने वाला है। उसके माता-पिता बुंदू के महावीर मंदिर में एक किराए के मकान में रह कर काम करते हैं। उन्होंने बताया कि तमाडू थाना क्षेत्र के जानुमपौड़ी गांव का निवासी आरोपी बिराजी मखुआ तथा उसकी पत्नी भी इस मामले में शामिल हैं। पुलिस उसकी जलाश में लगातार छापेमारी कर रही है। उसे भी जल्द गिरफ्तार किया जाएगा। मामला 27 अगस्त



पुलिस की गिरफ्त में आरोपी बिराजी मखुआ।

के दिन का है। नाबालिग के अभिभावक काम करने बाहर गए हुए थे। इसी दौरान उसका रिश्तेदार बिराजी मखुआ घर आया और बच्ची को बहला-फुसलाकर उतर प्रदेश के अम्बेडकर नगर जिले के आलापुर थाना क्षेत्र में स्थित ईट-भट्टे पर ले गया, जहां उसे बेचने की तैयारी कर रहा था।

## 15 हजार किसानों को नहीं मिली दूसरी किस्त की राशि

### धान बिक्री का 50 करोड़ से अधिक का बकाया

**PHOTON NEWS RANCHI :** खरीफ के मौसम में 2022-23 में राज्य के 31,852 किसानों ने राज्य सरकार को 17.59 लाख क्विंटल धान बेचा है। सरकार की ओर से सभी किसानों को पहले किस्त की राशि का भुगतान कर दिया गया है। लेकिन, नौ माह बीत जाने के बाद भी लगभग 15 हजार किसानों को दूसरी किस्त व बोनस का भुगतान नहीं हो पाया है। सरकार की ओर से धान क्रय के एवज में लगभग 256 करोड़ रुपये का भुगतान किया गया है। अब भी सरकार के पास किसानों का 50 करोड़ से अधिक रुपये बकाया हैं। राज्य

सरकार की ओर से 15 दिसंबर 2022 से धान क्रय की शुरूआत की गयी थी। इसके तहत धान क्रय के समय ही किसानों को न्यूनतम समर्थन मूल्य की 50 प्रतिशत राशि भुगतान का प्रावधान किया गया था। वहीं, तीन माह में न्यूनतम समर्थन मूल्य की 50 प्रतिशत राशि के साथ बोनस (10 रुपये प्रति क्विंटल की दर) का भुगतान करना था। हालांकि, अब भी 15 हजार किसानों को राशि का भुगतान नहीं किया जा सका है। सरकार की ओर से डिसेंट्रलाइज्ड प्रोक्यूरमेंट स्कीम लागू करने की वजह से राशि भुगतान में विलंब हो रहा है।

## 6 सितंबर को संध्या 4 बजे श्रीकृष्ण स्तुति और नृत्य के साथ कार्यक्रम की होगी प्रस्तुति

# श्रीकृष्ण जन्मोत्सव : रांची के ALBERT EKKA CHOWK पर मंच निर्माण के लिए हुआ भूमि पूजन

**PHOTON NEWS RANCHI :** श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव समिति, रांची के सान्निध्य में अल्बर्ट एक्का चौक, मेन रोड में 6-7 सितंबर को श्रीकृष्ण जन्मोत्सव मनाया जाएगा। इसके लिए गुरुवार को मेन रोड स्थित आयोजन स्थल पर श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के लिए बन रहे नाट्य, और झांकी प्रतियोगिता मंच को बनाने के पूर्व भूमि पूजन का कार्य संपन्न हुआ। समिति के संरक्षक और सांसद संजय सेठ द्वारा आचार्य की उपस्थिति में कराया गया। इसके बाद से ही मंच बनाने का कार्य



भूमि पूजन करते सांसद संजय सेठ व अन्य • फोटोन न्यूज

प्रारंभ हो जाएगा। मौके पर संजय सेठ व अध्यक्ष मुकेश कावरा ने बताया कि प्रथम दिन 6 सितंबर को

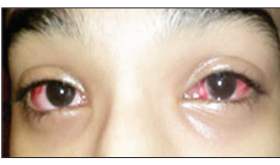
के साथ प्रस्तुति होगी। बाल प्रतियोगिता के प्रभारी के अनुसार 2 गुप में प्रतियोगिता का कार्य सम्पन्न होगा। प्रथम गुप में 6 महीने से लेकर 6 वर्ष तक के बच्चे बच्चियां, दूसरे में 7 वर्ष से 12 वर्ष तक के बच्चे, बच्चियां भाग ले सकेंगे। प्रतियोगिता में विजयी बच्चों को प्रथम,द्वितीय पुरस्कार के अलावा सभी बच्चों के बीच सांत्वना पुरस्कार का भी वितरण किया जायेगा। सायं 6 बजे भव्य और विशाल भगवान के स्वरूप की अलौकिक झांकी का विधिवत

उद्घाटन सामाजिक व धार्मिक संस्था के अध्यक्ष, सचिव सहित अतिथिगण व्यक्तियों के द्वारा किया जाएगा। 7 सितंबर को संध्या 5:00 बजे दही हांडी- फोड़ो प्रतियोगिता सह भजन संध्या सहित नृत्य नाट्य मंचन का आयोजन रखा गया है। अमर तिलक धारी कानपुर के कलाकारों द्वारा भव्य नृत्य प्रस्तुति सहित पटना के शुभम जटाधारी व यूपी से पथारे भजन सम्राट रोहित पंडित एवं श्याम दीवानी बनकुर सिस्टर के द्वारा भजनों की अमृत वर्षा होगी।

## राजधानी रांची में तेजी से बढ़ रहे CONJUNCTIVITIS के मरीज

### सबसे अधिक बच्चे हो रहे शिकार

**PHOTON NEWS RANCHI :** राजधानी में कंजक्टिवाइटिस (आइफ्लू) की समस्या से सबसे ज्यादा बच्चे पीड़ित हो रहे हैं। स्कूल में एक बच्चे से यह संक्रमण कई बच्चों तक पहुंच जा रहा है। ऐसे में स्कूलों द्वारा सख्त निर्देश जारी किया जा रहा है कि अगर अस्पताल के नेत्र चिकित्सक डॉ वात्सल्य ने बताया कि कंजक्टिवाइटिस वायरल समस्या है, जो तेजी से एक से दूसरे में फैलता है। बच्चे स्कूल में एक साथ ज्यादा समय गुजारते हैं। वहीं, पेन, पेंसिल और टिफिन बाँस का उपयोग एक दूसरे के



ये हैं रोग के लक्षण • आँख का सफेद हिस्सा लाल होना • आँखों में जलन खुजली • आँखों से पानी या आंसू आना

साथ मिलकर करते हैं। यही कारण है कि बच्चे तेजी से संक्रमित हो जाते हैं। ज्यादा घबराने वाली बात नहीं है, क्योंकि तीन से चार दिन में यह बीमारी ठीक हो जाती है। कुछ में यह एक सप्ताह तक रहती है। लेकिन सावधानी और सतर्कता जरूरी है।















## रात को भिगोकर सुबह खाएं बादाम और किशमिश, सेहत पर दिखेगा जबरदस्त असर

आप अपने दिन की शुरुआत किस तरह से करते हैं, इसका काफी असर आपके पूरे दिन और स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। स्वस्थ रहने के लिए सुबह कुछ हेल्दी आदतों को अपनी रूटीन में शामिल करना चाहिए। सुबह के समय अधिकतर लोग भीगे नट्स खाने की सलाह देते हैं। क्योंकि जब आप भीगे हुए नट्स से दिन की शुरुआत करती हैं, तो आप पूरा दिन एनर्जेटिक बनी रहती हैं। हालांकि नट्स खाने के कई फायदे होते हैं। लेकिन सुबह के समय आपको ये नट्स कितनी मात्रा में खाने हैं। अपनी डाइट में किन नट्स को शामिल करना है। इसके बारे में सही जानकारी होना जरूरी है। सुबह के समय बादाम और किशमिश से दिन की शुरुआत करने से स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते हैं। आइए जानते हैं कि सुबह के समय बादाम और किशमिश खाने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं।

### बादाम और किशमिश खाने के फायदे

- अपने दिन की शुरुआत भीगे हुए बादाम और किशमिश खाने से पूरा दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।
- बादाम खाने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होता है। बादाम में भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन ई पाया जाता है।
- इसके सेवन से शरीर को शुगर मैनेज करने में मदद मिलती है।
- अक्सर इन दोनों चीजों को लोग अलग-अलग डाइट में शामिल करते हैं। इनको भिगोकर एक साथ खाना ज्यादा फायदेमंद होता है।
- कब्ज की समस्या से परेशान लोगों को सुबह के समय इसका सेवन करना चाहिए।
- बादाम और किशमिश खाने से स्किन और बालों की सेहत सुधरती है।
- इसके सेवन से डाइजेशन में सुधार होता है और एसिडिटी की समस्या नहीं होती है।
- बादाम और किशमिश के सेवन से ब्लड प्रेशर कंट्रोल होता है।
- जिन महिलाओं को पीरियड्स से संबंधित परेशानियां होती हैं, उन्हें किशमिश खाना चाहिए।
- आंठों की सेहत और हड्डियों के लिए भी किशमिश फायदेमंद होती है।

### कैसे खाएं बादाम और किशमिश

- रात में 4-5 बादाम और 5-6 किशमिश को भिगो दें।
- सुबह बादाम का छिलका उतार दें।
- इसके बाद दोनों को ऐसे ही खा लें।
- इसके बाद पानी पी लें।

### सूखे आलूबुखारे खाने के फायदे

इसके अलावा आप अपनी डाइट में आलूबुखारा खा सकते हैं। इसमें पोटेशियम की भरपूर मात्रा पायी जाती है। आलूबुखारे में फाइबर और आयरन भी अधिक मात्रा में होता है। वहीं खून की कमी को पूरा करने के लिए बादाम और किशमिश के साथ इसे भी भिगोकर खाना चाहिए।



## बच्चों के कब्ज की समस्या को दूर करेंगे ये उपाय...

कब्ज एक ऐसी समस्या है, जो सिर्फ बड़ों को ही नहीं, बच्चों को भी परेशान कर सकती है। खासतौर से, जब बच्चे फार्मूला मिल्क लेते हैं या फिर सॉलिड फूड लेते हैं तो उनके बाउल मूवमेंट में परेशानी हो सकती है। ऐसे में उन्हें कब्ज की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। यूं तो बच्चों को कब्ज की समस्या होने पर डॉक्टर से सलाह लेने की हिदायत दी जाती है, लेकिन कुछ आसान घरेलू उपाय भी उनकी काफी मदद कर सकते हैं। तो चलिए आज इस आसान उपायों के बारे में ही जानते हैं-

### पेट की करें मालिश

शिशुओं और छोटे बच्चों में कब्ज की समस्या होने पर पेट की मालिश करना एक अच्छा विचार हो सकता है। आप बच्चे की हल्की मसाज करें या फिर उसके पैरों को साइकिल चलाने की तरह चलाएं। इससे उसे मल त्याग करने में काफी मदद मिलती है।

### नेचुरल लैक्सेटिव की लें मदद

जब बच्चे को कब्ज की शिकायत होती है तो ऐसे में उसे नेचुरल लैक्सेटिव देना अच्छा विचार हो सकता है। इसलिए, आप उसकी डाइट में आलूबुखारा, सेब और नाशपाती आदि को शामिल करें। इन फलों में सोर्बिटोल नामक शुगर पाया जाता है, जो आंठों में पानी खींचकर मल को नरम करती

है। जिससे बच्चे को कब्ज में आराम मिलता है।

### पानी की मात्रा बढ़ाएं

एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को अपनी डाइट में पानी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। यह शरीर को हाइड्रेटेड रखता है, जिससे मल त्यागने में भी आसानी होती है। जब बच्चे पर्याप्त मात्रा में पानी पीते हैं, तो इससे कब्ज को रोकने में मदद मिलती है।

### बढ़ाएं फाइबर की मात्रा

जब बच्चे की डाइट में फाइबर की मात्रा बढ़ाई जाती है तो इससे बच्चे को स्टूल पास करने में आसानी होती है। कोशिश करें कि आप बच्चे की डाइट में फल व सब्जियों की मात्रा बढ़ाएं। ऐसे फल व सब्जी का सेवन करें, जिनमें पानी व फाइबर भरपूर हो।

### डेयरी को करें कम

अगर बच्चा इन दिनों कब्ज से जूझ रहा है तो उसकी डाइट में डेयरी की मात्रा थोड़ी कम कर दें। अत्यधिक डेयरी का सेवन विशेषकर दूध कब्ज पैदा कर सकता है। कई बच्चों में गाय के दूध में पाए जाने वाले प्रोटीन के प्रति सेंसिटिविटी होती है। इसके अलावा, अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे पनीर या चीज भी कब्ज पैदा कर सकते हैं।

## पर्याप्त नींद नहीं होने से दिमाग होता है प्रभावित

व्यस्त आधुनिक जीवन में आजकल किसी के पास समय नहीं है।

ऐसे में लाग पर्याप्त नींद तक नहीं ले पाते। इससे उन्हें कई बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। कम से कम 7 घंटे की नींद न लेने से दिमाग को आराम नहीं मिलता है और हम दिनभर थकान का अनुभव करते हैं। इससे याद रखने की क्षमता भी कम होती है। ऐसे में समय के साथ-साथ दिमाग की काम करने की क्षमता कम हो जाती है। इसका भी दिमाग पर बुरा असर पड़ सकता है। इसके अलावा भी कई अन्य कारणों से दिमाग प्रभावित होता है। ज्यादातर अकेले रहने से दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। इससे आगे चलकर अल्जाइमर बीमारी का खतरा भी बढ़ जाता है।



जंक फूड में सोडियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है जो दिमाग के न्यूरोन रिसेप्टर्स को नुकसान पहुंचाता है। ज्यादा मात्रा में जंक फूड खाने पर कंप्यूजन, सिरदर्द और वॉमिटिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लगातार कई घंटों तक हेडफोन या इयरफोन लगाकर तेज आवाज में गाने सुनने से ब्रेन टिश्यूज पर बुरा असर पड़ता है। इससे अल्जाइमर की समस्या भी हो सकती है। हर दिन कोई भी फिजिकल ऐक्टिविटी न करने से डायबीटीज, हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है। इनका दिमाग पर बुरा असर होता है। स्मॉकिंग के दौरान हमारे शरीर में कई हार्मफुल केमिकल्स आ जाते हैं। ये खून को गाढ़ा कर देते हैं, जिससे दिमाग तक खून की सप्लाई कम हो जाती है। भूख से अधिक खाने का संबंध भी दिमाग से ही है।

ज्यादा खाने से दिमाग के सोचने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। वहीं प्राकृतिक रोशनी में न रहने और ज्यादातर समय अंधेरे में रहने के कारण अवसाद बढ़ जाता है। इसका भी दिमाग पर बुरा असर पड़ता है।

## सिरदर्द की समस्या से हो गए हैं परेशान तो यह हो सकती है वजह



आजकल की भागदौड़ भरी लाइफस्टाइल में सिरदर्द होना एक आम समस्या हो गई है। हालांकि सिरदर्द के कई कारण हो सकते हैं। जिनमें तनाव, गैस, गलत खान-पान, सर्दी-जुकाम और थकान वगैरह भी सिरदर्द की वजह हो सकती है। सिरदर्द के पीछे का एक कारण शरीर में पोषक तत्वों की कमी भी हो सकती है। अक्सर सिर दर्द होने पर हम पेन किलर खा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं।

ऐसे में अगर आपको भी अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है, तो इसके पीछे का कारण जानना बेहद जरूरी होता है। साथ ही सिरदर्द को दूर करने के तरीकों के बारे में भी जानकारी होना जरूरी है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको सिरदर्द होने के कारण और इससे बचने के तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं।

### जानिए सिरदर्द के पीछे का कारण

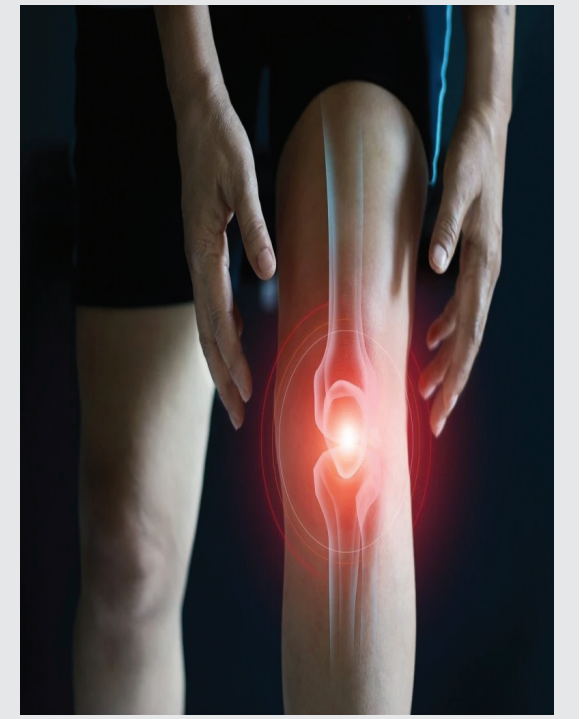
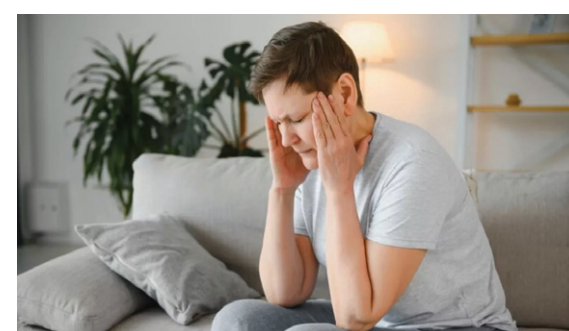
हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो जब शरीर में सोडियम की कमी होती है, तो सिरदर्द हो सकता है। वहीं अगर आप अक्सर सिर दर्द की समस्या से परेशान रहते हैं, तो आपको सोडियम लेवल की जांच जरूर करवानी चाहिए। क्योंकि शरीर में सोडियम की कमी होने पर थकान, भूख में कमी और चिड़चिड़ापन के लक्षण नजर आ सकते हैं। बता दें कि लंबे समय तक शरीर में सोडियम की कमी होने पर हमारे शरीर के कई फंक्शन्स पर भी असर पड़ता है। यहां तक की कई बार सोडियम की कमी से व्यक्ति बेहोश तक हो जाता है।

सोडियम की कमी होने पर लोगों के सिर में दर्द बना रहता है।

### ऐसे दूर करें सोडियम की कमी

व्यक्ति के शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी होने पर सोडियम लेवल में कमी आ सकती है। ज्यादा पसीना या ज्यादा यूरेन आने के कारण भी ऐसा हो सकता है। ऐसे में आप अपनी डाइट में सोडियम की मात्रा कम लेते हैं, तो खाने में नमक की मात्रा का खास ख्याल रखना चाहिए। इसके साथ ही शरीर में पानी की सही मात्रा का होना भी काफी जरूरी होता है। क्योंकि शरीर में पानी की कमी होने पर डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। डिहाइड्रेशन से भी शरीर में सोडियम की कमी हो सकती है।

ऐसे में अगर आपको अक्सर सिरदर्द रहता है, तो हो सकता है कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी ना पी रहे हों। वहीं उल्टी व दस्त की समस्या होने पर भी शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बनाए रखने के लिए आप नमक की सही मात्रा का सेवन करें।



## ज्वाइंट पेन से हो चुके हैं परेशान तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खा

आमतौर पर जोड़ों के दर्द को बुढ़ापे से जोड़कर देखा जाता था। आपने भी बुजुर्ग लोगों को कई बार कहते हुए सुना होगा कि उम्र बढ़ने के साथ ही उन्हें जोड़ों का दर्द परेशान करने लगा है। लेकिन वर्तमान समय में गलत खानपान और अनहेल्दी लाइफस्टाइल के कारण लोगों को कम उम्र में ही जोड़ों का दर्द परेशान करने लगा है। मुश्किल से 30 की उम्र पार करने के बाद से ही लोगों को जोड़ों का दर्द परेशान करने लगा है।

जोड़ों के दर्द होने के पीछे प्ल्यूड और कोलेजन का कम होना है। हालांकि अपनी डाइट में बदलाव कर ज्वाइंट पेन की समस्या से राहत पाई जा सकती है। साथ ही इसके लिए एक्सरसाइज भी जरूरी मानी जाती है। ऐसे में अगर आप ज्वाइंट के दर्द से परेशान हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। इस आर्टिकल के जरिए हम आपको एक ऐसे खास मिश्रण के बारे में बताने जा रहे हैं। जिसके इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द को दूर करने में मदद मिल सकती है।

### जोड़ों के दर्द को दूर करने वाले मिश्रण की सामग्री

बादाम - 1/2 कटोरी  
मखाना - 1/2 कटोरी  
भुने हुए घने - 1/2 कटोरी  
सौंठ - 1/2 टीस्पून  
अजवाइन - 1 टीस्पून  
दालचीनी - 1/2 टीस्पून  
सूखा हुए खजूर - 5 मिश्री - 1/4 कटोरी

### ऐसे बनाकर करें तैयार

इन सभी चीजों के ग्राइंड कर महीन पाउडर बना लें। फिर 1 चम्मच पाउडर को 1 गिलास पानी में मिलाएं। इसके बाद रोजाना दिन में एक बार इसका सेवन करें।

### जोड़ों के दर्द से निजात पाने का घरेलू नुस्खा

मखाना शरीर में कैल्शियम लेवल को बढ़ाने में मदद करता है। इसके साथ ही आर्टियो आर्थोराइटिस के लक्षणों को भी कम करता है। बादाम में कैल्शियम और मैग्नीशियम की भरपूर मात्रा पायी जाती है। यह ज्वाइंट्स के इन्फ्लेमेशन को मजबूत करने के साथ ज्वाइंट के दर्द में राहत देता है। भुने हुए घने में विटामिन-के पाया जाता है। यह शरीर को कैल्शियम प्रदान करने के साथ जोड़ों के दर्द में भी आराम देता है। सूखे हुए खजूर में विटामिन सी और विटामिन डी की भरपूर मात्रा पायी जाती है। इसके सेवन से कोलेजन प्रोजवशन बूस्ट होता है और ज्वाइंट में लचीलापन आता है। अजवाइन में विटामिन-के की प्रचुर मात्रा पायी जाती है। यह मांसपेशियों को आराम पहुंचाता है और जोड़ों का दर्द और सूजन खत्म करता है। दालचीनी में सिनेमिक एसिड पाया जाता है। इसके सेवन से जोड़ों के दर्द और इन्फ्लेमेशन से राहत मिलती है। मिश्री डाइऑक्साइड जूस को रिलीज करने में सहायक होती है। इससे गैस की समस्या नहीं होती और पाचन में सुधार होता है। सौंठ में एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज पाया जाता है, यह ज्वाइंट में होने वाली एंठन को कम करती है।

## बुजुर्गों की हड्डियों को कमजोरी से बचाता है सीबीएफ-बीटा प्रोटीन

शोधकर्ताओं ने एक ऐसी प्रणाली की पहचान की है जो बताता है कि बुजुर्गों की हड्डियों में कमजोरी क्यों आ जाती है। साथ ही शोधकर्ताओं ने ऐसा तरीका खोज निकाला है, जिसके जरिए बढ़ती उम्र के साथ हड्डियां कमजोर होने के इलाज में काम आ सकता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि ऑस्टियोपोरोसिस यानी हड्डी के पतलेपन और डेंसिटी में कमी के कारण हड्डी टूटने का खतरा बढ़ जाता है। यह बुजुर्गों की एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। अक्सर ये हालात बोन मेरो में फ्रैक्चर सेल्स की वृद्धि के साथ पैदा होते हैं। बर्मिंघम के अलबामा विश्वविद्यालय के प्रोफेसर यू-पिंग ली के एक अध्ययन में सामने आया है कि सीबीएफ-बीटा नामक एक प्रोटीन हड्डियों के बनने में मददगार कोशिकाओं को शरीर में बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

एक परीक्षण में पाया गया कि युवा चूहों की तुलना में वृद्ध चूहों की बोन मेरो सेल्स में सीबीएफ-बीटा का स्तर कम पाया गया। इस निष्कर्ष से पता चलता है कि इस प्रणाली में खराबी आने पर, कोशिकाएं हड्डियों को बनाने में मदद करना बंद कर देती हैं और फ्रैक्चर सेल्स को बनाने में मदद करती हैं। ली ने कहा कि सीबीएफ-बीटा नाम के प्रोटीन को बनाए रखना ह्यूमन लाइफ रिलेटिव ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इस प्रणाली की जानकारी होने से कम से कम साइड इफेक्ट के साथ ह्यूमन बोन मेरो का इलाज किया जा सकता है।







## एक मिनट के एक करोड़ रुपए कमाती हैं उर्वशी रौटेला!

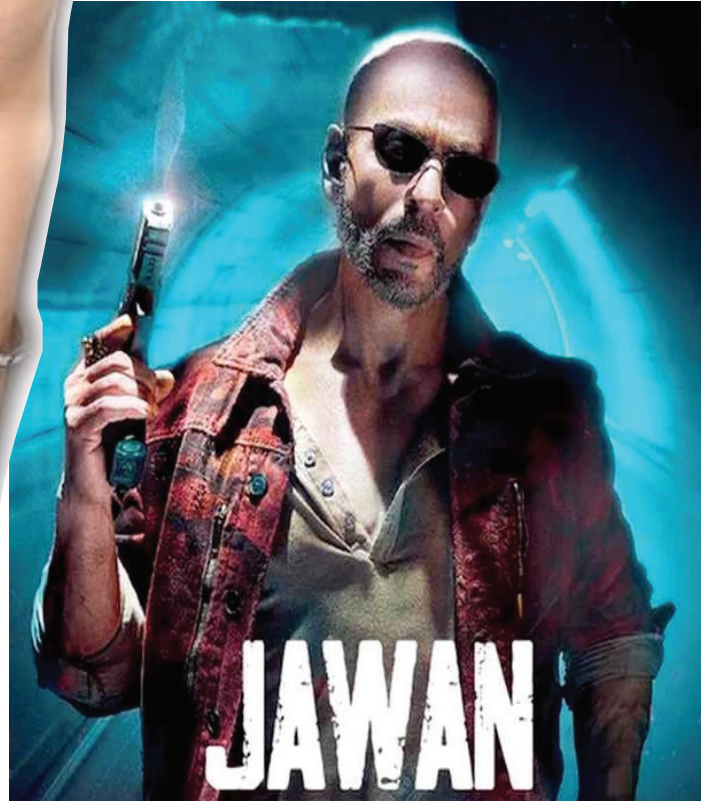
बॉलीवुड एक्ट्रेस उर्वशी रौटेला अक्सर किसी न किसी वजह से सुर्खियों में रहती हैं। मॉडलिंग से एक्टिंग की दुनिया में आई उर्वशी ने 2013 में फिल्म 'सिंह साब द ग्रेट' से बॉलीवुड डेब्यू किया था। उर्वशी भले ही फिल्मों में कम नजर आती हो लेकिन सोशल मीडिया पर अपनी हॉट एंड ग्लैमरस तस्वीरों की वजह से छाई रहती हैं।

उर्वशी इन दिनों अपने एक वीडियो की वजह से ट्रोल्स के निशाने पर आ गई हैं। दरअसल, इस वीडियो में उर्वशी उन दावों की पुष्टि कर रही हैं कि वह बॉलीवुड की हाईएस्ट पेड एक्ट्रेस हैं। उर्वशी का कहना है कि वह 1 मिनट परफॉर्म करने के 1 करोड़ रुपए चार्ज करती हैं।

वायरल हो रहे वीडियो में एक रिपोर्टर उर्वशी से पूछता है कि कैसा लगता है सबसे ज्यादा कमाई करने वाली एक्ट्रेस बनकर क्योंकि आप 1 मिनट का 1 करोड़ रुपए चार्ज करती हैं। इस दावे पर प्रतिक्रिया देते हुए उर्वशी कहती हैं, मुझे लगता है कि हर एक सेल्फ मेड एक्टर या एक्ट्रेस को अपने करियर में ये उपलब्धि देखनी चाहिए।

इस वीडियो के सामने आने के बाद यूजर्स उर्वशी को जमकर ट्रोल कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, 'देवी उर्वशी नए पीआर स्टंट के साथ वापस आ गई हैं।' एक अन्य ने लिखा, 'दीदी 1 घंटे में 60 करोड़ कमाती हैं!! एक दिन में 1440 करोड़!! वाह। दीदी तुम मंगल पर जाके रहो यहां जरूरत नहीं है।' एक और यूजर ने लिखा, '50 रुपए काटो ओवर एक्टिंग का।'

बीते दिनों खबर सामने आई थी कि उर्वशी ने राम पोथिनेनी की अपकमिंग फिल्म के एक गाने में 3 मिनट परफॉर्म करने के लिए 3 करोड़ रुपए फीस की मांग की थी। हालांकि इस बारे में फिल्म के मेकर्स ने कभी कोई कमेंट नहीं किया।



## फैंस का इंतजार खत्म, शाहरुख खान की 'जवान' का धमाकेदार ट्रेलर हुआ रिलीज

बॉलीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान की फिल्म 'जवान' का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस फिल्म की रिलीज के कुछ दिन पहले मेकर्स ने फैंस को एक गिफ्ट देते हुए 'जवान' का धमाकेदार ट्रेलर रिलीज कर दिया है। फिल्म का ट्रेलर रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर छा गया है। फिल्म 'जवान' का ट्रेलर एक्शन, एडवेंचर और दिल दहला देने वाले रोमांच से भरपूर है। ट्रेलर दर्शकों को 'जवान' की विशाल दुनिया की एक और झलक देता है, जिससे इसकी रिलीज की उल्टी गिनती तेज हो जाती है, जो है अब बस अपनी रिलीज से सिर्फ एक हफ्ता दूर है। एक रोमांचक मोड़ में, आज नयनतारा का सोशल मीडिया पर डेब्यू भी है। उनके फैंस के लिए यह दोहरी सौगात है क्योंकि उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर 'जवान' का ट्रेलर जारी किया है, जिससे उनके फॉलोअर्स खुशी से झूम उठे हैं।



## अरमान ने गर्लफ्रेंड आशना श्रॉफ के साथ की सगाई

बॉलीवुड सिंगर अरमान मलिक ने अपनी लॉन्ग टाइम गर्लफ्रेंड आशना श्रॉफ के साथ सगाई कर ली है। अरमान ने सोशल मीडिया पर अपने खूबसूरत मोमेंट भी शेयर की है। फोटो में वह फिल्मी अंदाज में आशना को प्रपोज करते नजर आ रहे हैं। अरमान ने अपनी सगाई की तस्वीरें शेयर करते हुए लिखा- और हमारी हमेशा के लिए अभी-अभी शुरुआत हुई है। पहली तस्वीर में सिंगर ऑफ-व्हाइट सूट पहने घुटनों के बल बैठकर आशना की उंगली में अंगूठी डालते नजर आ रहे हैं। इस दौरान उनकी लेडी लव बेहद खुश नजर आ रही हैं। वह सफेद और लाल रंग की फ्लोरल प्रिंट ड्रेस में बेहद प्यारी लग रही हैं। ये तस्वीरें सामने आने के बाद लोग कपल को खूब बधाइयां दे रहे हैं। गायिका नीति मोहन ने कमेंट करते हुए लिखा-, ओएमजी बधाई हो दोस्तों! कितना प्यारा है। दिव्याका त्रिपाठी ने लिखा- बधाई हो! इस नई शुरुआत के साथ आप दोनों को खुशी, स्वास्थ्य और समृद्धि की शुभकामनाएं!

अरमान मलिक एक संगीतकार परिवार से ताल्लुक रखते हैं। वह सिंगर और म्यूजिक कंपोजर अनु मलिक के भतीजे हैं। ऐसे में उन्होंने 8 साल की उम्र में ही गाना शुरू कर दिया था। पर उन्हें असली पहचान उनके गाए गाने बोल दो न जरा से मिली। बता दें कि अरमान मलिक और लाइफस्टाइल ब्लॉगर आशना श्रॉफ लंबे समय से एक दूसरे को डेट कर रहे हैं। दोनों ने वैसे कभी अपने रिश्ते को छिपाने की कोशिश भी नहीं की है।



## मलाइका ने अर्जुन कपूर के साथ ब्रेकअप की अफवाहों को किया खारिज

मलाइका अरोड़ा ने अर्जुन कपूर के साथ ब्रेकअप की अफवाहों को खारिज किया है। लंच डेट के लिए एक रेस्तरां में एक साथ देखे जाने के बाद मलाइका ने एक पोस्ट शेयर की, जिससे लगता है कि वह एक्टर अर्जुन कपूर के साथ ब्रेक-अप की अफवाहों को खारिज कर रही हैं। इंस्टाग्राम स्टोरीज पर मलाइका ने अमेरिकी कॉमिक स्ट्रिप पीनट्स के कार्टून कैरेक्टर स्नूपी की एक फोटो शेयर की और उस पर लिखा था, उन लोगों के करीब रहें जो सनसाइन की तरह महसूस करते हैं। गौरतलब है कि पिछले दिनों मलाइका और अर्जुन को एक साथ लंच डेट पर साथ देखा गया। दोनों को मुंबई के एक रेस्टोरेंट से बाहर घूमते हुए देखा गया। मलाइका ने वाइट आउटफिट पहनी हुई थी, वहीं अर्जुन ने ब्लैक टी-शर्ट और जींस लुक कैरी किया हुआ था। खबरें थीं कि अर्जुन और मलाइका का ब्रेकअप हो गया है और अर्जुन अब सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर और एक्टर कुशा कपिला को डेट कर रहे हैं।

हालांकि, कुशा, जिनका हाल ही में जोरावर सिंह अहलवालिया से ब्रेकअप हुआ है, ने ऐसी खबरों से इनकार किया। अर्जुन को डेट करने से पहले मलाइका की शादी बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान के भाई और अभिनेता-निदेशक अरबाज खान से हुई थी। 1998 में शादी करने के बाद, उन्होंने मार्च 2016 में अलग होने की घोषणा की और मई 2017 में आधिकारिक तौर पर तलाक हो गया।

## बंबई मेरी जान के ग्लोबल प्रीमियर की घोषणा

बंबई मेरी जान के ग्लोबल प्रीमियर की घोषणा कर दी है। यह प्राइम वीडियो का आने वाले क्राइम ड्रामा है। इस सीरीज का प्रीमियर 14 सितंबर को भारत और 240 देशों और क्षेत्रों में विशेष रूप से प्राइम वीडियो पर होगा। एक्सेल मीडिया एंड एंटरटेनमेंट के रितेश सिधवानी, कासिम जगमगिया और फरहान अख्तर द्वारा निर्मित, एस. हुसैन जैदी की कहानी के साथ, बंबई मेरी जान रॉसिल डिसिल्वा और शुजात सौदागर द्वारा क्रिएट की गई है। वहीं ये सीरीज शुजात सौदागर द्वारा निर्देशित है। इस सीरीज में अमायरा दस्तूर अहम रोल में हैं। जबकि के के मेनन, अविनाश तिवारी, कृति का मरा और निवेदिता भट्टाचार्य जैसे बहुमुखी और प्रतिभाशाली कलाकार भी इसका हिस्सा हैं। यह फिक्शनल क्राइम सीरीज एक पिता और बेटे की एक मनोरंजक कहानी है, दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। ये सीरीज अच्छाई वर्सेज बुराई की क्लासिक, यूनिवर्सल लड़ाई की खोज करती है। आजादी के बाद के दिनों पर आधारित, यह कहानी एक युवा, दारा कादरी (तिवारी द्वारा अभिनीत) के जीवन और उत्थान को दर्शाती है, जो अपने पिता की कानून प्रवर्तन विरासत (मेनन द्वारा अभिनीत) और संगठित अपराध के केंद्र में अपनी यात्रा के बीच उलझा हुआ है।



है। प्राइम वीडियो में इंडिया ओरिजिनल्स की हेड अपर्णा पुरोहित ने कहा, 'बंबई मेरी जान सपनों और महत्वाकांक्षाओं की एक जटिल और दिलचस्प कहानी है, जहां सत्ता के लिए कभी न मिटने वाली भूख किसी की पसंद को परिभाषित करती है। कहानी एक सिम्फनी की तरह है जो अपने मेन किरदारों की सोच और भावनाओं को गहराई से उजागर करती है, क्योंकि वे अपनी पसंद के परिणामों से जूझते हैं। उन्होंने आगे कहा, 'हम एक्सेल मीडिया एंड एंटरटेनमेंट के साथ अपना पांचवां प्रोजेक्ट पेश करने के लिए बहुत उत्साहित हैं।

## सनी सिंह की अपकमिंग फिल्म का ऐलान

कलाकार सनी सिंह की अपकमिंग फिल्म का ऐलान हो गया है, जिसका टाइटल रिस्की रोमियो है। खास बात ये है कि एक कॉमेडी मसाला मूवी होने वाली है, जिसमें एक्ट्रेस कृति खरबंदा के साथ पहली बार सनी सिंह स्क्रीन शेयर करते नजर आएंगे। फिल्म समीक्षक तरण आदर्श की ओर से रिस्की रोमियो का मोशन पोस्टर रिलीज किया गया है। सनी सिंह और कृति खरबंदा की इस अपकमिंग फिल्म के पोस्टर से ये साफ अनुमान लगाया जा सकता है कि ये एक न्यू ऐज जॉनर एपिक कॉमेडी फिल्म साबित हो सकती है। इस मूवी का डायरेक्शन अबीर सेन गुप्ता कर रहे हैं, ये वही अबीर हैं जो इंडु की जवानी में कियारा आडवाणी और मिसेज अंडरकवर में राधिका आप्टे जैसी मशहूर एक्ट्रेस को डायरेक्ट कर चुके हैं। ऐसे में अब अबीर सेन गुप्ता ने रिस्की रोमियो के जरिए एक फ्रेश पेयर सनी सिंह और कृति खरबंदा पर दांव खेला है। रिस्की रोमियो के इस मोशन पोस्टर ने फैंस की एक्साइटमेंट को काफी बढ़ा दिया है, जिसके चलते वे इस पर जमकर लाइक और कमेंट कर रहे हैं। सनी सिंह और कृति खरबंदा ने बतौर कलाकार इंडस्ट्री में अपनी खास छाप छोड़ी है। प्यार का पंचनामा 2, सोनू के टीटू की स्वीटी और आदिपुरुष जैसी फिल्मों में सनी अपनी दमदार एक्टिंग की मिसाल पहले ही कायम कर चुके हैं। दूसरी ओर कृति खरबंदा राज रिबूट, पागलपंती, हाउसफुल 4 और शादी में जरूर आना जैसी फिल्मों से कृति अपनी खास पहचान बना चुकी हैं। ऐसे में अब रिस्की रोमियो के जरिए इन दोनों कलाकारों की जोड़ी पहली बार एक साथ नजर आएगी, तो ये देखना काफी दिलचस्प रहेगा। बता दें कि फिल्म आदिपुरुष में शेष का किरदार अदा करने वाले कलाकार सनी सिंह किसी अलग पहचान के मोहताज नहीं हैं। इंडस्ट्री के उभरते हुए एक्टर्स में उनका नाम जरूर शामिल होता है।