

कैसा हो मधुमेह के रोगी का आहार

इन्हिलिन हायर्स के सावण में कमी से डायबिटीज रोग होता है।

डायबिटीज अनुशाशिक या उम्र बढ़ने पर या मोटापे के कारण या तनाव के कारण हो सकता है। डायबिटीज ऐसा रोग है जिसमें व्यक्ति को काफी पराहेज से रोग होता है। बदपरहेजी करने के दूरगामी परिणाम बुरे होते हैं। मधुमेह के रोगी को आंखों व किडनी के रोग, सुन्नपन आगे जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

इसलिए सदैव यहीं प्रयत्न करना चाहिए कि ब्लड ग्लूकोज लेवल फारिस्टिंग 70-110 मिलीग्राम/ डीएल व खाना खाने के 2 घंटे बाद का 100-140 मिलीग्राम डीएल बना रहे। इसके लिए इन्हें खाना-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। 45 मिनट से 1 घंटा तीव्र गति से पैदल चलना या अन्य कोई भी व्यायाम करना चाहिए। सही समय पर दवाई या इन्सुलिन लेना चाहिए। डायबिटिक व्यक्ति को अपने वजन व लंबाई के अनुसार प्रस्त्रिवित कैलोरीज से 5 प्रश कम कैलोरी का सेवन करना चाहिए।

उदाहरण के तौर पर यदि किसी व्यक्ति की लंबाई 5 फुट 4 इंच है तो उसका आर्सन वजन 55 किग्रा होना चाहिए। व्यक्ति की कियाशीलता यदि कम है, जैसे कि वह थैरे-थैरे कार्य करता है तो उसे 2400 कैलोरी लेना चाहिए।

डायबिटिक हो तो इसका 5 प्रश कम अर्थात् 2280 कैलोरी आहार उसके लिए सही रहेगा। यदि वह मोटा हो तो उसे 200-300 कैलोरी और घटा देना चाहिए। ब्लड ग्लूकोज लेवल फारिस्टिंग 70-110 मिलीग्राम/ डीएल व खाना खाने के 2 घंटे बाद का 100-140 मिलीग्राम डीएल बना रहे। इसके लिए इन्हें खाना-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। 45 मिनट से 1 घंटा तीव्र गति से पैदल चलना या अन्य कोई भी व्यायाम करना चाहिए।

सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को अपने आहार में कुल कैलोरी का 40 प्रश कार्बोहाइड्रेट्युक पदार्थों से, 40 प्रश फेट (वसा) युक्त पदार्थों से व 20 प्रश प्रोटीनयुक्त पदार्थों से लेना चाहिए। एक वयस्क अधिक

जगनी डायबिटिक व्यक्ति को 60 प्रश कार्बोहाइड्रेट से, 20 प्रश फेट से व 20 प्रश प्रोटीन से कैलोरी लेना चाहिए।

डायबिटिक व्यक्ति को प्रोटीन अच्छी मात्रा में व उच्च गुणवत्ता वाला लेना चाहिए जैसे दूध, दही, पीनर, अंडा, मछली, सोयाबीन आदि का सेवन करना चाहिए। इंसुलिन ले रहे डायबिटिक व्यक्ति एवं गोलियाँ ले रहे डायबिटिक व्यक्ति को खाना सही समय पर लेना चाहिए। ऐसा न करनेपर हायपोलाइसीमिया हो सकता है, जिसके क्षणिक निम्न हैं— (1) कमजोरी लगना, (2) अत्यधिक भूख लगना, (3) पर्सीना आगा, (4) नजर से धूंधला या डबल दिखना, (5) हृदयगति तेज होना, (6) झटके आगा एवं गधीर स्थिति होने पर कोमा भी हो।

इसलिए डायबिटिक व्यक्ति को हमेशा अपने साथ कोई मीठी बीज जैसे ग्लूकोज, शकर, वॉकलेट, मौठे विशिष्ट में से कुछ रखना चाहिए एवं रेसे लक्षण होने

पर तुरंत इनका सेवन करना चाहिए। एक सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को अपने आहार में निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए कि वे थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ खाते रहें। ये या ढाई घंटे में कुछ खाएं। एक समय पर बहुत सारा खाना न खाएं।

तले हुए पदार्थ, मिठाइयां, बैकरी के पदार्थों से पराहेज करें। दूध संदेव डबल टोन्ड (स्किर्ट मिल्क) का प्रयोग करें। कम कैलोरीमुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें जैसे भुजा वना छिलके वाला, परमल, अंकुरित अनाज, सूप, सलाद आदि का ज्यादा सेवन करें दही। (स्किर्ट मिल्क) से बनाया हुआ ले सकते हैं। छाछ का सेवन श्रेष्ठकर होता है। मैथीदाना (दरदरा पिसा हुआ) 1/2-1 चम्मच खाना खाने के 15-20 मिनट पहले लेने से शुगर कंट्रोल में

मधुमेह के रोगी का आहार केवल पेट भरने के लिए ही नहीं होता, उसके शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा को संतुलित रखने में सहायक होता है। चूंकि यह रोग मनुष्य के साथ जीवन भर रहता है इसलिए जरूरी है कि वह अपने खानपान पर हमेशा ध्यान रखे। आमतौर मरीज ब्लडशुगर की नार्मल रिपोर्ट आते ही लापरवाह हो जाता है। मधुमेह के मरीज के मुंह में गया हर कौर उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इसलिए जो भी खाएं सोच समझकर खाएं।

रहती है व कायदा होता है। रोटी के आटे को बिना योकर निकाले प्रयोग में लाएं व इसकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्मच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः निम्न सजियों का कम से कम तेल का प्रयोग करके नॉनस्ट्रिक्ट कुकुरयेर में पकाना चाहिए। हरी पतेदास सजियों खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायरिटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चर्चे तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैरायटी वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

तले हुए पदार्थ, मिठाइयां, बैकरी के पदार्थों से पराहेज करें। दूध संदेव डबल टोन्ड (स्किर्ट मिल्क) का प्रयोग करें। कम कैलोरीमुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें जैसे भुजा वना छिलके वाला, परमल, अंकुरित अनाज, सूप, सलाद आदि का ज्यादा सेवन करें दही। (स्किर्ट मिल्क) से बनाया हुआ ले सकते हैं। छाछ का सेवन श्रेष्ठकर होता है। मैथीदाना (दरदरा पिसा हुआ) 1/2-1 चम्मच खाना खाने के 15-20 मिनट पहले लेने से शुगर कंट्रोल में

पथरी के रोगियों के लिए भी फायदेमंद है सेब

प्रतिदिन खाने को देने चाहिए।

► जिगर के रोगी के लिए तो सेब अमृत के समान है। मस्तिष्क की कमजोरी दूर करने के लिए सेब एक अचूक इलाज है।

► जिन लोगों की दृष्टि कमजोर हो उन्हें एक ताजा सेब की पुलिस कुछ दिनों तक आंखों पर बांधनी चाहिए। यदि भोजन के साथ

प्रतिदिन ताजा मक्खन तथा मीठे सेब खाएं तो नेत्र ज्योति तो तेज होती है, साथ ही दस्त व पेशाब खुल कर आता है तथा चेहरा सुर्खी होता है।

► बुखार में रोगी को चाप्पा,

जलन, थकान तथा बेचैनी हो तो सेब की चाय या ताजा सेब का सस पिलाना चाहिए। इसमें रोगी को तुरन्त आराम मिलता है।

► गर्ते में घाव, छाले हों या किसी भी चीज़ को निगलने में कष होता हो तो अच्छे ताजे सेब का रस निकालें, फिर चम्मच रस गले तक ले जाएं और कुछ समय के लिए गले में रोक कर रखें। इससे आश्वर्यजनक लाभ होता है।

► कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन सुबह उठ कर खाली पेट दो सेब चबा-चबा कर खाएं।

► पेट में गैस की शिकायत होती हो तो एक मीठे सेब में लगभग 10 ग्राम लौंग चुब्बकर रख दें। दस दिन बाद लौंग निकालकर तीन लौंग तथा एक मीठे सेब सेवन कर्यमित रूप से खाएं। इस दौरान चबाल या उससे बनी चीज़ें रोगी को खाने को न दें।

► पेट की कीटों के निवारण के लिए रोगी को प्रतिदिन दो मीठे सेब दें वा प्रतिदिन एक गिलास ताजा सेब का रस दें।

► कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन सुबह उठ कर खाली पेट दो सेब चबा-चबा कर खाएं।

हेयर फॉल दूर करने में मेथी है रामबाण

मेथी का इस्तेमाल आपने कितने तो भी दूर होता है।

► पथरी रोगी के लिए तो भी दूर होता है। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं।

► मेथी का इस्तेमाल आपने कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं।

► मेथी का इस्तेमाल आपने कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं।

► मेथी का इस्तेमाल आपने कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं।

► मेथी का इस्तेमाल आपने कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं।

► मेथी का इस्तेमाल आपने कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं। ये बालों की डैंडफ को कितने तक कर्यालय दूर करते हैं।

चम्मच इस पेस्ट को खाएं। इससे पेट से संबंधित रोग दूर होंगे।

► डायबिटीज भी करती है कंट्रोल

मेथी के दानों से ब्लड शुगर कंट्रोल होता है।

इसमें मौजूद एपीनो एसिड तत्व पैनक्रियाज में इंसुलिन के साथ को बढ़ाता है जो शरीर से ब्लड शुगर लेवल कम करता है।

इस्टी के अनुसार डायबिटीज क

मुरादाबाद में अमृत कुंज, गतिशक्ति नगर, समृद्धि विहार व विश्वकर्मा हाट का शुभारंभ कमिशनर ने मुरादाबाद विकास प्राधिकरण की चार नयी आवासीय व व्यवसायिक भूखंड व भवन योजना का किया उद्घाटन

मुरादाबाद, । मुरादाबाद विकास प्राधिकरण के सभागां में मंगलवार को अधिकरण की चार नयी आवासीय व व्यवसायिक भूखंड व भवन योजना का उद्घाटन किया गया। मंडलायुक्त अन्ननेय कुमार सिंह ने योजनाओं को साकार कर मुरादाबाद को विकास के पथ पर अग्रसर करने के लिए प्राधिकरण के उपायक्ष व उनकी पूरी टीम की सराहना की।

उन्होंने कहा कि अमृत कुंज, गतिशक्ति नगर, समृद्धि विहार व विश्वकर्मा हाट का उद्घाटन होने के सकते हैं। आवंटन कर्नक्रम होने पर



सामाजिक वर्ग के आवेदकों को 20 अमृत कुंज योजना में 3250 रुपये प्रतिवर्ग फुट कीमत तय किया गया

है। चारों नयी आवासीय योजनाओं के लिए पंजीकरण 22 नवंबर से शुरू होगा। समृद्धि विहार योजना सेक्टर बी नया मुरादाबाद डिल्ली रोड पर विकासित किया जा रहा है। चारों नयी योजनाओं में 600 संपत्तियां हैं। जिसमें 300 भूखंड व 300 आवास हैं। गतिशक्ति नगर और विश्वकर्मा हाट व्यवसायिक भूखंड योजना है। उन्होंने बताया कि अमृत कुंज योजना एकता विहार दर्शकों में 175 भूखंड हैं।

208 आवासीय भवन हैं। गतिशक्ति नगर ट्रांसपोर्ट नगर में 103 भूखंड अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

लखनऊ में एएसपी के इकलौते पुत्र की सड़क हादसे में मौत



संचाददाता

लखनऊ। पुलिस मुख्यालय में तैनात अपर पुलिस अधिकारक श्वेता श्रीवास्तव के इकलौते बेटे की मंगलवार की सुबह मार्ग दुर्घटना में मौत हो गई है। घटना के बाद अज्ञात वाहन की तलाश में पुलिस की पांच टीमें लगी हुई हैं। गोमतीनगर विस्तार इंप्रेक्टर सुधीर अवस्थी ने बताया कि एडशनल एसपी के इकलौते बेटे नैमिश श्रीवास्तव (12) सुबह जनेश्वर मित्रा पार्क में स्केटिंग कोर्ट पर प्रैक्टिस करने गए था। प्रैक्टिस करके वापस घर लौट रहा था। तभी पिपासात रोड पर एक सफेद रंग की अज्ञात कार ने टक्कर मार दी। वह पांसर रूप से घायल हो गया। वारदात के बाद चालक फरार हो गया। सूचना पर पहुंची पुलिस ने घायल की अस्पताल ले गयी, जहाँ डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। बेटे की मौत की खबर पाकर पुरे परिवार के में सोना-पीटा मच गया है। घटना की जानकारी पर पुलिस विभाग में शोक की लहर दौड़ रही। विशेष पुलिस प्राधिकरण कानून एवं व्यवस्था प्रशंसन कुमार, पुलिस लखनऊ एसपी शिरडकर के साथ तमाम पुलिस अधिकारियों ने घटनास्थल पर रह चुके। डीजी ने पीढ़ीत परिवार को सांत्वना दी। साथ ही फरार वाहन की तलाश के निर्देश दिए हैं। थाना प्रभारी ने बताया कि मालवे की जांच के लिए पुलिस की पांच टीमें लगी हुई हैं। सीसीटीवी कुटेज की मदद से कार को ट्रैक करने का प्रयास किया जा रहा है, जल्दी पकड़ लिया जाएगा।

विधायक अतुल प्रधान के समर्थन में उत्तरे छात्र, कलक्ट्रेट पर प्रदर्शन



मेरठ। सरधना के सपा विधायक अतुल प्रधान और न्यूटिमा अस्पताल के डॉक्टरों के बीच विवाद बढ़ता जा रहा है। मंगलवार को सपा छात्र सभा के बैनर तले बांधकारी ने बैठक करने के लिए बैठक लेते हैं। विधायक बनने से पहले भी अतुल प्रधान आम लोगों के समर्थन में अस्पताल पर घुंच लगाए द्वारा प्रधानी के बैठक के बाहर लोगों के बैठक करते थे। उस समय भी ईंटिवन मेडिकल एसोसिएशन के बैनर तले डॉक्टरों ने अतुल प्रधान के खिलाफ मोर्चा खोला था। कुछ दिन पहले गढ़ रोड रिश्त न्यूटिमा अस्पताल में सपा विधायक अतुल प्रधान ने दवाओं के मनमाने दाम बढ़ाने के विरोध में हंगामा किया था। पुलिस ने विधायक समेत कई लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया था। इसके बाद से ही डॉक्टरों और सपा विधायक के बीच विवाद चल रहा है। न्यूटिमा अस्पताल की लड़ाई ईंटिवन एल रहा है तो सपा विधायक के समर्थन में आम आदमी पार्टी और अब छात्र उत्तर आए हैं। मंगलवार को छात्र नेता आम आदमी प्रधान के नेटून में सपा छात्र सभा के कार्यक्रमों ने कलक्ट्रेट पर प्रदर्शन किया। सपा विधायक अतुल प्रधान और मेरठ में डॉक्टरों के बीच विवाद चल रहा है। छात्रों ने जिलाधिकारी को संबोधित किया था। एडीएस के बैठक के बाहर लोगों के बैठक करते थे। उस समय भी ईंटिवन मेडिकल एसोसिएशन के बैठक के बाहर लोगों को सोचा था। छात्रों ने जिलाधिकारी के बैठक के बाहर लोगों के बैठक के बाहर लोगों को सोचा था। इसके बाद वह तारीफ करते थे। विधायक नेता ने घुट्यंत्र रखकर विधायक अतुल प्रधान और मरीज के परिवार पर मुकदमा दर्ज कर दिया। फाइल रिपोर्ट में अतुल प्रधान को क्लीन चिट भी दे दी गई लेकिन एडीजी के निदेशनुसार फाइल रिपोर्ट को चार्जरी में फरवरित कर दिया गया, जो गलत है। डॉक्टर और अतुल प्रधान का कोई विवाद नहीं है। वह केवल मरीज के परिवार के लोगों के बूलाने पर गए थे। छात्रों ने कहा कि यदि विधायक अतुल प्रधान के खिलाफ दर्ज हुए मुकदमे वापस नहीं लिये गए तो छात्र हस्ताक्षर अधियान चलाएंगे और कलक्ट्रेट परिसर में आमरण अनशन पर भैंठेंगे।

ट्रैक्टर पलटने से किसान की दबकर मौत संचाददाता

बदायू। उसावां थाना क्षेत्र अंतर्गत तेज रप्तार अनियन्त्रित ट्रैक्टर पलटने से सोमवार रात एक किसान की दबकर मौत हो गई। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर जिला अस्पताल की मोर्ची में रखवार कराया। मंगलवार में कार्रवाई शुरू हो गई है। वाराणसी के गांव अवस्था के रहने वाले सुनील (40) खेत पर ट्रैक्टर लेकर जुटाई करने रात में जा रहे थे। इसी दौरान उनका ट्रैक्टर अनियन्त्रित होकर सिल्ड बाबा मरीज के पास पलट गया। ट्रैक्टर पलटने से किसान सुनील नीचे दब गए। ट्रैक्टर पलटने की सुनील की मौत की खबर के बाद गांव के बाहर लोगों के बैठक के बाद मिलने की खबर आयी। परिवार वालों ने बताया कि ट्रैक्टर पलटने से एक किसान की मौत हुई है। शव को जिला अस्पताल की मोर्ची में रखवाया गया है। मंगलवार को पोस्टमार्टम की प्रक्रिया पूरी कराई जाएगी।

अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेला के रेल मंडप में बरेका के नियांति रेल इंजन मॉडल आकर्षण



सामाजिक वर्ग के आवेदकों को 20 अमृत कुंज योजना में 3250 रुपये प्रतिवर्ग फुट कीमत तय किया गया।

है। चारों नयी आवासीय योजनाओं के लिए पंजीकरण 22 नवंबर से शुरू होगा। समृद्धि विहार योजना सेक्टर बी नया मुरादाबाद डिल्ली रोड पर विकासित किया जा रहा है।

चारों नयी योजनाओं में 600 संपत्तियां हैं। जिसमें 300 भूखंड व 300 आवास हैं।

गतिशक्ति नगर और विश्वकर्मा हाट व्यवसायिक भूखंड योजना है।

उन्होंने बताया कि अमृत कुंज योजना एकता विहार दर्शकों में 175 भूखंड हैं।

208 आवासीय भवन हैं। गतिशक्ति नगर ट्रांसपोर्ट नगर में 103 भूखंड अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

संक्षिप्त डायरी

गोबर से बन रहे कंडे, जैविक खाद की मांग बढ़ी : जयकृष्ण



संवाददाता

लखनऊ। लखनऊ उत्तर भाग के जानकी नगर में गोपाटामी कार्यक्रम के अवसर पर रास्तीय स्वयंसेवक संघ के विभाग संघचालक जयकृष्ण सिन्हा ने कहा कि गाय के गोबर का उपयोग कथा कराते हुए गौरी-गणेश बनाने के लिए होता रहा है। पुजन में गोबर से बने गणश में भगवान पद्मावत होते हैं।

अब गोबर के कंडे बन रहे हैं। इसका उपयोग शरदावास की आवश्यकता में प्रतिदिन बढ़ती हो रहा है। गोबर से ही बनी बड़ी जा रही है। जयकृष्ण सिन्हा ने कहा कि गोपाटामी में गौ आश्रय पर छोटे बड़े कार्यक्रम आयोजित कर गौ पूजन अवश्य करना चाहिए। गाय का चिरंत लगाकर नहीं, गाय का प्रत्यक्ष पूजन करना चाहिए। इस वर्ष संघ की गतिविधि गौ सेवा के कार्यक्रमों ने प्रत्यक्ष रूप से गाय का पूजन किया है। इसी तरह प्रत्येक वर्ष इस परम्परा को आगे बढ़ाते रहना है।

गोबर की मांग भी बढ़ती जा रही है। जयकृष्ण सिन्हा ने कहा कि गोपाटामी में गौ आश्रय पर छोटे बड़े कार्यक्रम आयोजित कर गौ पूजन अवश्य करना चाहिए।

गोपाटामी में गौ सेवा के लिए होता रहा है। उसका दूसरा रूप गोबर से ही बने गणश में भगवान पद्मावत होते हैं।

गोपाटामी में गौ सेवा के लिए होता रहा है। उसका दूसरा रूप गोबर से ही बने गणश में भगवान पद्मावत होते हैं।

गोपाटामी में गौ सेवा के लिए होता रहा है। उसका दूसरा रूप गोबर से ही बने गणश में भगवान पद्मावत होते हैं।

गोपाटामी में गौ सेवा के लिए होता रहा है। उसका दूसरा रूप गोबर से ही बने गणश में भगवान पद्मावत होते हैं।

गोपाटामी में गौ सेवा क

जी-20 की चिंता

बांग्लादेश में शेख हसीना की वापसी भारत क्यों चाहता है

ANALYSIS



 आर.के.सिन्हा

शेख हसीना की सत्तारुद्ध अवामी लीग ने विपक्ष की मांग को खरिज कर दिया है और कहा है कि चुनाव शेख हसीना के नेतृत्व में ही होंगे। इस बीच, भारत की चाहत होगी कि अगले चुनाव में भी अवामी पार्टी को सफलता मिले। इसमें कोई शक नहीं है कि शेख हसीना भारत के प्रति कृतज्ञता का भाव रखती हैं और भारत भी उन्हें हरसंभव सहयोग देता रहता है। शेख हसीना और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों से दोनों देशों के बीच बहुआयामी संबंध मजबूत हो रहे हैं, जो ऐतिहासिक और सांस्कृतिक संबंधों और आपसी विश्वास और समझ पर आधारित हैं। भारत ने शेख हसीना को विगत सितंबर के महीने में नई देल्ली में आयोजित जी-20 शिखर सम्मेलन में मित्र देश के रूप में आमंत्रित किया था। हालांकि बांग्लादेश जी-20 का सदर्य देश नहीं है, पर भारत ने बांग्लादेश को मेजबान तथा जी-20 के अध्यक्ष के रूप में आमंत्रित करके साफ संकेत दिया था कि वह पड़ोसी मित्र देश को बहुत अहमियत देता है।

સુપ્રામ કાટ સખ્ત

आ तंकवादी अंत तक आतंकी ही रहता है, बहुत कम देखा गया है।
के सुधार कैपों में रहने के बाबत उसकी सोच में परिवर्तन आता है, अक्सर दिखाई यही दिया है, खासतौर पर इस्लामी आतंकवाद और नक्सलवादी विचारधारा में किये जाएं तक सुधार गृह में रहने के बाद भी इनका मानस नहीं बदलता। बाहर आते ही ये फिर से वहेंसा के अपने पुराने रास्ते पर चल जाते हैं। वर्षों से भारत जेंगलतियां कर रहा है, वही अब इजरायल करने जा रहा है, ऐसा लग रहा है। अभी इस घटना के बहुत दिन नहीं गुजरे हैं, भारत के प्रोटोस्ट वॉन्टेड अपराधी शाहिद लतीफ को पाकिस्तान के पंजाब में मार दिया गया। जब यह हुआ, तब भारत के संदर्भ में इसके आतंकी वित्तिहास की चर्चा भी होने लगी तारीख 24 दिसंबर 1999, दिन गुरुकवार, काठमांडू से दिल्ली के लिए उड़े आईसी 814 विमान को हथियारबंद आतंकवादियों ने हाइजैक कर लिया था। इंडियन

एयरलाइंस के इस विमान में 176 यात्री और 15 क्रू मेंबर्स सवार थे। इस प्लेन हाईजैक के बदले यात्रियों की जान बचाने के लिए भारत सरकार ने तीन आतंकियों मासूम अजहर, उमर शेख और अहमद जरगर को छोड़ा था। इन आतंकियों ने छूटने के बाद किया क्या? वस्तुतः यह जानना और इससे जुड़ी जो आतंकवादियों की सूची भारत सरकार को छोड़ने के लिए दी गई थी, उसके बारे में हम सभी को जरूर जानना चाहिए। शाहिद लतीफ ने 1993 में पाक अधिकृत कश्मीर के रास्ते जम्मू-कश्मीर में घुसपैठ की थी, जिसे 1994 में गैरकानूनी गतिविधियां (रोकथाम) अधिनियम (यूएपीए) के तहत आतंकवाद के आरोप में गिरफतार किया गया और आतंकी मसूत अजहर के साथ उसे 16 साल तक जम्मू की जेल में बंद रखा गया था। साल 2010 में 24 आतंकवादियों के साथ भारत सरकार ने उसे भी रिहा कर दिया। लेकिन क्या उसके सोच बदली? इस्लामिक जिहाद खासकर हिन्दुओं और भारतीय

सेना को अपना निशाना बनाने से वह आगे चूका? यदि इसका उत्तर खोजेंगे तो वह है नहीं। इसका आतंकी से जुड़ा एक तथ्य यह भी है कि आतंकियों ने हाइजैक किए गए जिस विमान को कंधार पर एयरपोर्ट पर उतारा था, उसमें उन्होंने अपने 26 आतंकी साथियों की रिहाई और 20 करोड़ अमेरिकी डॉलर की फिराती की मांग तत्कालीन भारत सरकार से की थी। शाहिद लतीफ भी उन 25 पाकिस्तानी आतंकियों की सूची में शामिल था। आगे जब शाहिद को 2010 में मनमोहन-सोनिया-राहुल गांधी की कांग्रेस सरकार ने पाकिस्तान के प्रति सद्द्वावना प्रेमके के तहत रिहा किया, तब भी उसकी मूल इस्लामिक मजहबी कट्टरवादी आतंकी सोच में कोई परिवर्तन नहीं आया और उसने रिहा होने के छह साल बात पठानकोट हमले को अंजाम दिया। पठानकोट में दो जनवरी 2016 के एयरफोर्स एयरबेस पर भारतीय विमानों से लैस आतंकवादियों ने हमला कर दिया था। लगभग चार

दिनों तक चली गोलीबारी में सात मुरक्खाकर्मियों और एक नागरिक की मौत हो गई थी। यहां थोड़ा रुकिए। गंभीरता से सोचिए, एक आतंकवादी को छोड़ने का कितना बड़ा नुकसान भारत को उठाना पड़ा गया, कूटनीति के नाम पर पहले अटल सरकार, फिर मनमोहन सोनिया की कांग्रेस सरकार के निर्णय ने भारत को कितना कष्ट में डाला है ! यह सिर्फ इस एक आतंकी के खोफनाक मंसूबों का यहां बात नहीं है। ज्यादातर हम आतंकी का इतिहास ही इसी प्रकार का है। कंधार प्लेन हाईजैक के बदले यात्रियों की जान बचाने के लिए भारत सरकार ने तीन आतंकियों मसूद अजहर, उमर शेख और अहमद जरगर को छोड़ दिया। इन्होंने आगे क्या किया, वह भी हम सभी के सामने आज मौजूद है। भारत के कब्जे से छूटने के बाद मसूद अजहर ने पाकिस्तान में आतंकी संगठन जैश-ए-मोहम्मद का गठन किया। मसूद अजहर ने उसके बाद भारत पर सबसे ज्यादा आतंकी हमलों को अंजाम दिया।

जिसमें भारतीय संसद पर हमला, मुंबई हमला, पटानकोट एयरबेस हमला और पुलवामा हमला मुख्यतः शामिल है। इसी तरह आतंक के रास्ते चलते हुए उमर शेख ने 2002 में वॉल स्ट्रीट जर्नल के पत्रकार डेनियल फर्ल की भी हत्या ही नहीं की बल्कि कई बड़े आतंकी प्रोग्राम चलाए और खासकर हिन्दुओं और भारतीय फौज को अपना निशाना बनाया। मुश्ताक अहमद जरगर ने छोड़ जाने के बाद कश्मीर में कई ग्रेनेड हमले करवाता रहा है। उसके द्वारा भारतीय सेना, सीआरपीएफ के जवानों पर अब तक अनेक आतंकी हमलों को अंजाम दिया जा चुका है, जिसमें हमारे कई सैनिक आहूत हो चुके हैं। मुश्ताक अब तक पता नहीं है, कितने भारतीयों का कल्प कर चुका है। वस्तुतः यह है आतंकियों को छोड़ने का नतीजा। अब यही गलती भारत की तरह इजरायल करने जा रहा है। आज इजरायल की सरकार ने हमास द्वारा बंधक बनाए गए 50 महिलाओं और बच्चों की रिहाई के बदले 150 लोगों को जेल से रिहाई के साथ चार दिनों के संघर्ष विराम के मंजूरी दी है। इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के ऑफिस ने कह भी दिया है कि इजरायल सरकार ने गाजा में बंधकों के रूप में रखी गई 50 महिलाओं और बच्चों को मुक्त करने के लिए फिलिस्तीनी हमास आतंकवादियों के साथ एक समझौते का समर्थन किया है, इसके बदले में इजरायल सुरक्षा संबंधी अपराधों के लिए अपनी जेलों में बंद लगभग 150 फिलिस्तीनियों को रिहा कर देगा। हालांकि इसमें यह भी कहा गया है कि उन लोगों को रिहा किया जाएगा, जिन पर संधी तोर पर किसी भी घातक आतंकी हमलों में शामिल होने का आरोप नहीं होगा। आखिरकार ये सभी कहीं न कहीं हैं तो इजरायल के दुश्मन ही। यहूदी कौम से इन्हें नफरत है, जिन्हें रिहा किया जा रहा है, जैसा कि भारत में आतंकियों की यहां के बहुसंख्यक हिन्दू समाज से नफरत जगजाहिल है।

एक खतरनाक चुनौती है 'डॉप फेक'

धानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हाल में 'डीप फेक' बनाने के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के दुरुपयोग में वीडियो को इस संकट के बारे में लोगों को शिक्षित करना चाहिए। प्रधानमंत्री मोदी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर उनके वायरल वीडियो के बारे में चर्चा कर रहे थे, जिनमें वे गाना गाते और गरबा खेलते हुए दिख रहे हैं। असल में उस वीडियो में प्रधानमंत्री मोदी नहीं थे। यह एआई द्वारा निर्मित एक डीप फेक था। फोटो और वीडियो से छेड़छाड़ कर बने डीप फेक कहल वर्ष 2016 से ही चलना मैं है, लेकिन तब इनका ज्यादातर इस्तेमाल मजाक में होता था लेकिन अब लिप सिंक कर डीप फेक बनने लगे हैं। पांच साल महले ऐसा करने के लिए बहुत से सारे इंटरनेट डाटा की जरूरत पड़ती थी, लेकिन अब एक-दो मेनट में कोई भी 'डीप फेक' बना सकता है। इसके लिए किसी खास तकनीकी कौशल की जरूरत भी

नहीं है। लेसा एआई, डीप फेक्टर, वेब, रिफेर्स, माई हेरिटेज और डीप फेस लैब जैसी सैकड़ों वेबसाइट्स और एप हैं, जहां कोई भी किसी का 'डीप फेक' बना सकता है ऐसे में वे लोग ज्यादा खतरे में हैं जिनकी तस्वीरें और वीडियो इंटरनेट पर बहुतायत में उपलब्ध हैं। विडंबाना है कि तकनीक ने एक तरफ हमारे जीवन को काफ़ी आसान बनाया है, तो दूसरी तरफ कई स्तरों पर अराजकता भी पैदा कर दी है। सूचनाओं के संज्ञाल में यह तय करना मुश्किल है कि क्या सही है, क्या गलत। इससे हमारे समाज के सामने एक नयी चुनौती पैदा हो गयी है। गलत सूचनाओं को पहचानना और उनसे निपटना आज के दौर के लिए एक बड़ा सबक है। द्वाफेक न्यूज़लू आज के समय का सच है। फेक न्यूज़ ज्यादातर भ्रमित करने वाली सूचनाएं होती हैं। अक्सर झूटे संदर्भ या गलत संबंधों को आधार बनाकर ऐसी सूचनाएं फैलायी जाती हैं। कुछ साल पहले पत्रकारिता में एआई के आगमन ने

पत्रकारिता उद्योग में काफी उम्मीद बढ़ायी थीं कि इससे समाचारों का वितरण नयी पाईंडी में पहुंचेगा और पत्रकारिता जगत में क्रांतिकारी बदलाव होगे। उम्मीद तो यह भी जतायी जा रही थी कि एआइ से ह्यूफेक न्यूज़लैन्ड और गलत सूचनाएँ के प्रसार को रोकने का एक प्रभावी तरीका भी मिल जायेगा, परन्तु व्यवहार में इसके विपरीत हो रहा है। एक तरफ प्रौद्योगिकी ने आर्थिक और सामाजिक विकास किया है, तो दूसरी ओर फेक न्यूज़ में काफी वृद्धि हुई है। लोकतांत्रिक राजनीति के लिए अड़चन पैदा करने में और चारित्रिक हत्या करने में इंटरनेट एक शक्तिशाली औजार के रूप में उभरा है। सरलतम रूप से एआइ को इस तरह से समझा जा सकता है कि उन चीजों को करने के लिए कंप्यूटर का उपयोग किया जाता है, जिनके लिए मानव बुद्धि की आवश्यकता होती है। फेक न्यूज़ की समस्या को डीप फेक ने और ज्यादा गंभीर बना दिया है असल में डीप फेक में एआइ एवं आधुनिक तकनीकों के इस्तेमाल के

जरिये किसी वीडियो क्लिप या फाटो पर किसी और व्यक्ति का चेहरा लगाने का चलन तेजी से बढ़ा है। इसके जरिये कृत्रिम तरीके से ऐसे क्लिप या फोटो विकसित कर लिये जा रहे हैं, जो बिल्कुल वास्तविक लगते हैं। डीप फेक एक अलग तरह की समस्या है। इसमें वीडियो सही होता है परं चेहरे, वातावरण या असली ऑडियो को बदल दिया जाता है और देखने वालों को इसका पता नहीं लगता कि वह डीप फेक वीडियो देख रहा है। एक बार ऐसे वीडियो जब किसी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आ जाते हैं, तो उनके प्रसार गति बहुत तेज हो जाती है। देश में जहां डिजिटल साक्षरता बहु कम है, वहां डीप फेक वीडियो समस्या को ज्यादा गंभीर करते हैं। हालांकि ऐसे वीडियो को पकड़ने आसान भी हो सकता है क्योंकि ऐसे वीडियो इंटरनेट पर मौजूद असली वीडियो से ही बनाये जा सकते हैं। पर ऐसा करने के लिए जिस धैर्य की जरूरत होती है, वह भारतीयों के पास वहांटसएप मैसेज को फॉरवर्ड करने में नहीं दिखती।

संकीर्ण कानून

राज्य के अधिवासियों को 30,000 रुपये प्रतिमाह से कम की निजी क्षेत्र की नौकरियों में 75 फीसदी आरक्षण प्रदान करने वाले हरियाणा राज्य स्थानीय अभ्यर्थी रोजगार अधिनियम, 2020 को खारिज कर पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट ने सही काम किया है। अदालत ने कहा कि इस मुद्दे पर कानून बनाना और निजी नियोक्ताओं पर खुले बाजार से लोगों की भर्ती करने पर पार्बद्धियां लगाना राज्य के दायर से बाहर है। उसने यह भी कहा कि यह अधिनियम सर्विधान के अनुच्छेद 14 के तहत समानता और अनुच्छेद 19 के तहत स्वतंत्रता की गारंटी का उल्लंघन करता है। अदालत ने कहा कि स्थानीय लोगों को 75 फीसदी आरक्षण का आवंटन करके यह अधिनियम बाकी देश के नागरिकों के खिलाफ काम करता है, और ऐसे अधिनियम दूसरे राज्यों को इसी तरह के कानून बनाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, जिसके नतीजतन पूरे भारत में कृत्रिम दीवारें खड़ी हो सकती हैं। उसने यह तर्क दिया कि यह अधिनियम कामगारों के पूरी भारत भूमि में स्वतंत्रतापूर्वक कहीं भी जाने के अधिकार पर गैरवाजिब पार्बद्धियां थोप रहा है। अदालत ने इस अधिनियम में निजी नियोक्ताओं के लिए तय की गयी जरूरतों को इंस्पेक्टर राज के तहत तय जरूरतों के समान करार दिया। आंध्र प्रदेश और झारखण्ड जैसे दूसरे राज्यों ने भी इसी तरह के कानून बनाये हैं। आंध्र प्रदेश हाईकोर्ट ने टिप्पणी की कि 2019 में पारित राज्य का विधेयक असंवैधानिक हो सकता है, लेकिन मामले के गुण-दोष के आधार पर सुनवाई अभी की जानी है। कामगार अपने कौशल और क्षमताओं से संबंधित रोजगार के अवसरों की तलाश में दूसरे राज्यों में जाते हैं। अगर राज्य दूसरे राज्यों के लोगों के लिए अवसर तलाशने की राह में दीवारें खड़ी करते हैं और उन्हें रोकने के लिए पार्बद्धियां लगाते हैं, तो गरीब राज्यों के नागरिकों को अपने क्षेत्र के भीतर ही रोजी-रोटी की जदोजहद करनी पड़ेगी।



जीवन चक्र का आधार नाभि

नाभि समस्त जीवन चक्र का आधार है। इसलिए साधना मार्ग पर जो साधक आते हैं उन्हें कहा जाता है कि वे नाभि चक्र पर अपनी श्वास को केन्द्रित करें।

जो लोग साधना मार्ग पर आते हैं, उन्हें सिखया जाता है कि आप श्वास को नाभि से लेना और छोड़ना प्रारंभ करें। अब बड़ी मुश्किल यह है कि चिकित्सा विज्ञान कहता है कि फेफड़े से सांस लो और छोड़ो। चिकित्सा विज्ञान ही नहीं आसन प्राण्यायम में भी फेफड़े से श्वास को लेना और छोड़ना सिखाया जाता है (कुछ प्राण्यायम छोड़कर)। फिर साधना मार्ग पर श्वास को नाभि पर केन्द्रित करने का क्या तुक है।

अपने आप होती है, आपको कृष्ण करना नहीं होता है। जब आप शांत होते हैं तो आपको अनुभव होता है कि आपको श्वास नाभि केन्द्र के आसपास से चल रही है। रात में आप सोते हैं तो श्वास अपने आप नाभि के न्द्र से उलन लगती है।

तर्क का प्रभाव कम

ऐसा इसलिए होता है कि आपके शरीर पर आपके तर्क और भौतिक विचारों का प्रभाव कम हो जाता है। हमारे अस्तित्व/हमारे मूल और हमारे बीच में जो स्वसं बड़ी बाधा है, वह भौतिक विचार ही है। हम मृत्यु के बाबती होते हैं, अपने अस्तित्व से उन्हें ही करते हुए होते हैं। अपने अस्तित्व से उन्हें ही करते हैं कि नाभि चक्र तक श्वास को ले के से जाए? जो जितना उद्दिन, गुरुसौल और चंचल होता है, उसकी श्वास उतनी ही नाभि के ऊपर चलती है। लेकिन जो जितना सहज, बोधयुक्त और शांत होता है, उसकी श्वास उतनी ही नाभि पर केन्द्रित करने का व्या तुक है। यह क्या यह क्या

बनावटी जीवन धीरे-धीरे आपको खोखला कर देगा। इसलिए पहला काम तो यही कि बनावटी जीवन, बनावटी विचार, झूठे अहकार इन सबसे तोबा करिए। इनका कोई मतलब नहीं है। आप को लगता है कि आप अपना स्वर उठा रहे हैं, लेकिन डीकीकर में आप अपने लिए ही संकट पैदा कर रहे हैं। इसलिए इनसे बचने की कोशिश करिए।

सकारात्मक प्रभाव

इसका सीधा असर मन पर लिया जाता है। इसके शरीर पर सकारात्मक रूप से दिखाई देने लगता। दूसरा काम, जब कभी मन थोड़ा पक्ष्य हो और आप अंखें बढ़ करके कहीं बैठे हों तो आपनी नाभि पर अपने मन को ले जाइये। ऐसा करते हुए रित से प्रत्यक्षर के बोझ उतारते जाइये। यह दोनों तोक्या एक साथ करिए। नाभि के करीब पहुंचते बैठे जाइये। विचारों के क्रम के हदाते हुए और आपने सामान्य जीवन मन को केन्द्रित करते जाइये। यह से घबरी ही नाभि के पास से चलती है। यह क्या यह क्या

पारदेश्वर धारा शास्त्रों में शिवलिंग की विशिष्ट महिमा वर्णित

पारदेश्वर धारा मंदिर बाहरी दिल्ली क्षेत्र के केशवपुरम री-3 में स्थित है। मंदिर में 151 किलो पारे का शिवलिंग है। वर्ष 1998 में इसे यहां स्थापित किया गया था। यह उस समय विश्व का पहला पारे का शिवलिंग था। जिसे जगद्गुरु शंकराचार्य एवं विशेष वैद्यावार्यों तथा वैदिक विधानों द्वारा शिवलिंग स्थापित किया गया था। इसे न कोई धातु का प्रयोग किया गया और न ही किसी सांसे व धात्रे में ढाला गया था। बताया जाता है कि यहां शिवलिंग 16 शंकराचार्य और क्षेत्रधाम पीठाधीश्वर अस्तित्वरानन्द अगद जी महाराज के देवरेख्य में जबलुपुर के बैद्य सुनील कुमार ने बनाया था। मंदिर के मुख्य पुजारी परमशिवालयन बताते हैं कि इस शिवलिंग को आयुर्वेदिक पद्धति एवं वैदिक मंत्रों के प्रयोग से ठोस अवस्था में परिवर्तित किया गया। खास बात यह है कि शास्त्रों में पारदेश्वर शिवलिंग की विशेष महिमा वर्णित है।

मंदिर का इतिहास

इस मंदिर का कोई इतिहास नहीं मिलता है। इसको लेकर केवल मान्यता ही प्रचलित है। सिर्फ इतना कहा जाता है कि 50 साल पहले मंदिर के पास ही एक पार्क था। जिसमें काफी समय पहले से देवी-देवता की मूर्तियों के साथ शिवलिंग भी था। बाद में मंदिर बनने के बाद कोई खाली हाथ नहीं जाता।

शिवलिंग यहां स्थापित किया गया था। पारदेश्वर शिवलिंग का रूद्धाभिषेक प्रतिदिन होता है।

शिवलिंग के प्रति लोगों की आस्था
ऐसा माना जाता है कि शिवलिंग के दर्शन एवं पूजन से कई रक्षण यज्ञ का फल प्राप्त होता है। पुजारी लक्षण इस बताते हैं कि यहां श्रावण मास में दूसरे राज्यों से भी श्रद्धालु तथा लेकर नतमस्तक होते हैं।

यहां कई धार्मिक तथा समाजिक कार्यक्रम आयोजित होते हैं। श्रद्धालु बताते हैं कि इस दरबार में माथा टेकने के बाद कोई खाली हाथ नहीं जाता।

अद्भूत है शिवलिंग का दृश्य

शिवलिंग का अद्भूत दृश्य मानों रख्य ही प्रकृति का छटा बिखेरता नजर आता है।

ऐसे पहुंचे

पारदेश्वर धारा तक सड़क व मेट्रो के जरिये पहुंचा जा सकता है। केशवपुरम मेट्रो स्टेशन से सी-3 जाना होता है। जो केशवपुरम मेट्रो स्टेशन से 400 मीटर की दूरी पर है।

प्राचीन शिव मंदिर

ग्रेटर नोएडा-ग्रेटर नोएडा के बिसरख गांव में स्थित शिव मंदिर का इतिहास सदियों पुराना है। मंदिर में दर्शन के लिए प्रथेक सोमवार को दूर-दराज से श्रद्धालु आते हैं। सावन माह व महाशिव रात्रि पर मंदिर में शिवलिंग का दर्शन करने के लिए पूरे एसीआर से भक्त आते हैं।

मंदिर का इतिहास

मंदिर की स्थापना कब हुई इसका स्पष्ट प्रमाण तो नहीं है। मान्यता है कि मंदिर की स्थापना लंका के राजा रावण के पिता त्रिविंशिर्वा ने की थी। बाद में रावण भी यहीं पर पूजा करता था। मंदिर के पुजारी महंत रामदास बताते हैं कि भगवान शकर से आशिवाद प्राप्त करने के लिए रावण ने इसी स्थान पर शिवलिंग के सामने अपना सिर काट कर चढ़ाया था। दशकों पूर्व कुछ लोग

शिवलिंग को ले जाने के लिए आए थे। लेकिन वह उसे उठा नहीं पाए। बीस पृष्ठ तक खुदाई के बाद पाया गया कि शिवलिंग जीवन में ही धंसता गया है।

लोगों ने कराया जिरोन्डारा

दशकों पूर्व मंदिर छोटा सा था। लोगों को जैसे-जैसे मंदिर के इतिहास के बारे में पता चला। चंदा एकत्र कर लोगों ने मंदिर का निर्माण कराया।

ऐसे पहुंचे मंदिर

नोएडा, ग्रेटर नोएडा व विजय नगर से रोडवेज बस व ऑटो से सीधे मंदिर पहुंचा जा सकता है। मंदिर सुबह छह बजे तक भक्तों के लिए खुला रहता है।

इस मंदिर का कोई इतिहास नहीं मिलता है। इसको लेकर केवल मान्यता ही प्रचलित है। सिर्फ इतना कहा जाता है कि किसी नहीं एक पार्क था। जिसमें काफी समय पहले से देवी-देवता की मूर्तियों के साथ शिवलिंग वाली जीवन आयी थी। बाद में मंदिर बनाया गया।

देवी-देवता की मूर्तियों के साथ शिवलिंग वाली जीवन आयी थी। बाद में यहां स्थापित किया गया। शिवलिंग के प्रति बढ़ते आस्था को देखते हुए पारे का शिवलिंग यहां स्थापित किया गया था।

टाईम पास

हंसी के ॐ फूलारे

एक अधिनेत्री ने ब्यूटी-क्लीनिक की मालकिन से अपने चेहरे के दाग को मिटाने का रेट पूछा।

'पांच सौ रुपये लगेंगे !'
'पांच सौ तो ज्यादा हैं !'
'फिर ?'
'कोई सस्ता तरीका बताइए !'
'सस्ता नहीं मुफ्त का तरीका है.'
'कृपया जलदी बताइए !'
'घूंघट निकालना शुरू कर दीजिए।'

आपका काम मुफ्त में बन जायेगा।

एक आंखों के डाक्टर ने अपने एक सर्जन मित्र को नजर का चेश्मा करने के लिए एक सर्जन एवं नियन्त्रित दिन आयोजित किया। संयोग से उसी दिन आंखों के डाक्टर को उसी सर्जन से अपना आंखेपन करवाना पड़ा।

फिर जब वह आंखेपन टेबेल पर ले लिया गया तो सर्जन चश्मा लगाकर बोला- 'रेडी !' मैं तेयार हो गया हूँ ! अब तुम बताओ कि तुम कहां हो हो ?'

आंखों का डाक्टर तुरन्त मेज से कूद पड़ा।

प्रशंसिका: "आपके उपन्यास का अंतिम सीन बहुत अच्छा है।"

उपन्यासकार: "उपन्यास के अंरंभ के विषय में आपका क्या विचार है?"

प्रशंसिका: "मैं उसे अभी पढ़ना शुरू करने वाली हूँ।"

फिल्म वर्ग पहली- 3013

1	2	3	4	5
6				
7	8		9	10
		11	12	

बाल-बाल बचे 142 यात्री : टेकऑफ से पहले खास जैट के विमान में आई खराबी

- पटना-बैंगलुरु फ्लाइट की विंग्स होने लगी बंद

पटना । बुधवार को पटना एयरपोर्ट पर एक बड़ा हादसा टल गया। यहाँ पटना से बैंगलुरु जा रही स्पाइस जैट के विमान एस्ट्री-532 में टेकऑफ से पहले खराबी आ गई। उड़ान के रुपरे पर जाने से फल ही गड़बड़ी का अहसास हुआ, जिसके बाद तत्काल विमान को रोका दिया गया और पैसेजर्स को उड़ान लिया गया। इस विमान में 142 यात्री सवार थे। यूरोप विमान को खाली करने के बाद उसकी जांच की गई और 5 घंटे बाद विमान ने उड़ान भरी। स्पाइस जैट के इस विमान को शाम 6:40 पर उड़ान भरना था, लेकिन खराबी के कारण रात 11 बजे सभी यात्रियों ने बैंगलुरु के लिए उड़ान भरी। विमान के टेकऑफ के लिए विमान के सूबटर्म में दिक्षिण आ रही थी इसलिए टेकऑफ कैसिल करना पड़ा। इसके बाद उड़ान में सवार यात्रियों को उतार कर खराबी ठीक किया गया।

विश्व प्रदूषण में दिली शीर्षरथ

नई दिली । दिवाली से पहले हुई बारिश से प्रदूषण में मिली राहत के बाद नई दिली और दिली एनसीआर में निवासी बदर होती वायु प्रदूषण से पीड़ित है। कंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीएसी) ने बाताया की युग्रता सुबह पांच बजे दिली और दिली एनसीआर में वायु गुणवत्ता सूचकांक 387, आकेस प्रमाण में 416, पंजाबी बाग में 423 और आईटीएस में 344 पाया गया। सामन विभाग ने आगमी कठोरों में दिली-एनसीआर में मोसम बदलाव की संभावना बताई की है। बीते दिन बुधवार को दिली का वायु गुणवत्ता सूचकांक 220 रहा, जो खराब श्रेणी में गिना जाता है। वहीं मालवार का वायु गुणवत्ता सूचकांक 279 पर रिकॉर्ड हुआ था। दिनक 3 से 9 नवंबर के बीच इसे पर्यावार को लेवल 400 से ऊपर पाया गया। दून्हाया भर के लेवल पर देखें तो पृथ्वी के मापदंड में दिली शहर शीर्ष स्थान पर है। विश्व के सबसे प्रदूषित 110 राज्यों की लिस्ट में भारत देश की नीति शहर दिली, कोलकाता और मुंबई है। इसका कर्म आईक्य एयर की लाईव रैकिंग में राजस्थानी दिली सबसे फहले नंबर पर है।

कार्तिक पूर्णिमा पर रात 1 बजे तक श्रद्धालुओं के लिए खुला रहेगा सोमनाथ मंदिर

गिर सोमनाथ। जिले के प्रभास पाटन में प्रथम ज्योतिरिंग सोमनाथ महादेव के सानिय में कार्तिक पूर्णिमा के मेला का शुभार्थ हो गया है। पांच दिन बदलने वाले इस मेले में अनावेल श्रद्धालु रात 1 बजे तक भगवान सोमनाथ के दर्शन कर सकेंगे। जारी कार्तिक पूर्णिमा को रात 1 बजे तक भगवान सोमनाथ का यज्ञमन्त्रियों के खुला रहेगा। दिवाली के बाद दो दिन बृहदीश्वर के लेवल 400 से ऊपर पाया गया। दून्हाया भर के लेवल पर देखें तो पृथ्वी के मापदंड में दिली शहर शीर्ष स्थान पर है। विश्व के सबसे प्रदूषित 110 राज्यों की लिस्ट में भारत देश की नीति शहर दिली, कोलकाता और मुंबई है। इसका कर्म आईक्य एयर की लाईव रैकिंग में राजस्थानी दिली सबसे फहले नंबर पर है।

300 रुपये नहीं लौटाने पर नावालिंग को नंगा करके बेल्ट से पीटा, कराई परेड

ठाणे । महाराष्ट्र के सीएम एकनाथ शिंदे के गढ़ ठाणे में एक नावालिंग की बैरही से पिटाई का मालिना सामने आया है। जनकारी के अनुसार 300 रुपये का कर्ज नहीं चुकाने पर एक नावालिंग को जमकर प्रताड़ित किया गया। उसके कपड़े उतारकर नंगा किया गया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है। ठाणे में इन घटनाएँ एक कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिवाली की चीजों का आरोप लगाया। इसके अलावा उन्होंने 300 रुपये उद्धरणीय रोपांश करने की मांग की। लड़के ने आगमी से इनकार कर दिया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, जिसे नहीं लड़के को नंगा करके घुसाया। घटना दो बालों के कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिवाली की चीजों का आरोप लगाया। इसके अलावा उन्होंने 300 रुपये उद्धरणीय रोपांश करने की मांग की। लड़के ने आगमी से इनकार कर दिया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है। ठाणे में इन घटनाएँ एक कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिवाली की चीजों का आरोप लगाया। इसके अलावा उन्होंने 300 रुपये उद्धरणीय रोपांश करने की मांग की। लड़के ने आगमी से इनकार कर दिया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, जिसे नहीं लड़के को नंगा करके घुसाया। घटना दो बालों के कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिवाली की चीजों का आरोप लगाया। इसके अलावा उन्होंने 300 रुपये उद्धरणीय रोपांश करने की मांग की। लड़के ने आगमी से इनकार कर दिया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है। ठाणे में इन घटनाएँ एक कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिवाली की चीजों का आरोप लगाया। इसके अलावा उन्होंने 300 रुपये उद्धरणीय रोपांश करने की मांग की। लड़के ने आगमी से इनकार कर दिया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, जिसे नहीं लड़के को नंगा करके घुसाया। घटना दो बालों के कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिवाली की चीजों का आरोप लगाया। इसके अलावा उन्होंने 300 रुपये उद्धरणीय रोपांश करने की मांग की। लड़के ने आगमी से इनकार कर दिया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, जिसे नहीं लड़के को नंगा करके घुसाया। घटना दो बालों के कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिवाली की चीजों का आरोप लगाया। इसके अलावा उन्होंने 300 रुपये उद्धरणीय रोपांश करने की मांग की। लड़के ने आगमी से इनकार कर दिया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, जिसे नहीं लड़के को नंगा करके घुसाया। घटना दो बालों के कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिवाली की चीजों का आरोप लगाया। इसके अलावा उन्होंने 300 रुपये उद्धरणीय रोपांश करने की मांग की। लड़के ने आगमी से इनकार कर दिया और पीटे देने से भी इनकार कर दिया, लेकिन वे अडे रहे। दोनों लड़के उस नावालिंग को पास की मालिनी की ओर आ गए। वहाँ उसको प्रताड़ित की गई जबकि सामिल ने पिटाई की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, वह किसी व्यक्ति की गई है, जिसे नहीं लड़के को नंगा करके घुसाया। घटना दो बालों के कलावना उत्तरान में जाम रिझर्जद के पास सार्वजनिक रूप से हुई बताया जा रहा है कि तीसीक खानबदे और सामिल खानबदे नाम के दो व्यक्ति पास के अंतर्णाल बिल्डिंग में नावालिंग लड़के के घर में घुस गए। लड़कों ने नावालिंग पर लूटू दिव



600 करोड़ का कारोबार करने में सफल रही फिल्म लियो

साथ के सुपर स्टार थलापति विजय की हालिया प्रदर्शित और ब्लॉक बस्टर रही आगामी सप्ताह अटीटी प्लेटफॉर्म पर फिल्म लियो प्रदर्शित होने जा रही है। फिल्म लियो वैश्विक स्तर पर 600 करोड़ से ज्यादा का कारोबार करने में सफलता प्राप्त की है। 'टेपिलवस' की दिक्षण भारत शाखा ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर लिखा, 'अखिरकार इंतजार खत्म हुआ। हमारा पास आपके लिए अच्छी खबर है। क्या आप तैयार हैं? 'लियो' 24 नवंबर का भारत में और 28 नवंबर को दुनिया भर में तमिल, तेलुगु, मलयालम, कन्नड़ और हिंदी में टेपिलवस पर आ रही है। 'लोकेश कनगराज द्वारा निर्देशित यह फिल्म 19 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। फिल्म ने घेरे तथा वैश्विक बॉक्स ऑफिस पर 500 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई की है। 'लियो' 2023 में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली तमिल फिल्म है। फिल्म में तुम्हा, संजय दत्त, अर्जुन सरजा, मंसूर अली खान, प्रिया आनंद और गोप्तम वासुदेव मेन जैसे कलाकार हैं। बता दें कि अभिनेता विजय की तमिल एक्शन शिल्प फिल्म 'लियो' 24 नवंबर से भारत में तथा 28 नवंबर से वैश्विक स्तर पर 'ओवर द टॉप' (ओटीटी) मंच नेटपिलवस पर प्रसारित की जाएगी।



बॉबी देओल को अपना स्टाइल आइकन मानते हैं रणबीर कपूर

बॉलीवुड अभिनेता अभिनेता रणबीर कपूर, बॉबी देओल को अपना स्टाइल आइकन मानते हैं। संदीप रेडी वांगा निर्देशित एनिमल में रणबीर कपूर, अनिल कपूर, रशिमा कमांदाना, बॉबी देओल और तुमि डिमरी जैसे कलाकार प्रामुख भूमिका में हैं। फिल्म एनिमल के प्रमोशन के दौरान रणबीर कपूर ने बॉबी देओल को अपना स्टाइल बताया है। रणबीर ने बताया कि वह देओल के बॉर्सों के दीवाने हैं खासकर के उन आइकनिक समग्रसंज के जो उन्होंने फिल्म सोल्वर और बरसात में पहना था। फिल्म एनिमल का निर्माण भृषण कूमार और कृष्ण कुमार की टी-सॉरीज, सुग्रद खेती के सिनेमार्टियों और प्राप्य रेडी वांगा की भद्रकाली प्रिक्स द्वारा किया गया है। फिल्म एनिमल 01 दिसंबर को रिलीज होगी।



शिल्पा शेट्टी और राज कुंद्रा की शादी के 14 साल पूरे

शिल्पा शेट्टी और राज कुंद्रा की शादी के 14 साल पूरे हो गये हैं। शिल्पा शेट्टी और राज कुंद्रा की शादी को पूरे 14 साल हो गए हैं। इस खास मोक्ष पर शिल्पा और राज ने एक दूसरे के लिए एक रोमांटिक वीडियो भी शेयर किया है। 22 नवंबर 2009 में शिल्पा शेट्टी ने राज कुंद्रा के साथ मुबर्क में धूमधाम से शादी की थी। शादी की 14वीं सालगिरह पर शिल्पा ने इंस्टाग्राम एक प्यार भरा वीडियो शेयर कर पाति को शादी की सालगिरह विश की है। शिल्पा शेट्टी ने अपने पति राज के साथ अपनी तस्वीरों का एक वीडियो पोस्ट किया है और इस वीडियो के बैकग्राउड में 'तेरे बिना जिया जाये ना' गाना भी लागया हुआ है। कैशन में उन्होंने लिखा, 14 साल...तुम्हें अनंत प्यार, मेरी कृपी। यु आर मार्ट हॉपी प्लेस, राज कुंद्रा, एनिवर्सरी, ग्रैटिट्यूड, दुर्गदर्नेस, हसबैंडलव। शिल्पा के पति राज कुंद्रा ने भी शादी की सालगिरह के मोक्ष पर इंस्टाग्राम पर शिल्पा के साथ अपना वीडियो शेयर कर लिखा है, 14 साल एं यू स्टिटल जस्ट लुकिंग लाइक ए वॉच! 14वीं सालगिरह मुबारक हो। शिल्पा शेट्टी, ब्लेस्ड, वाइफ, एंजल लव।



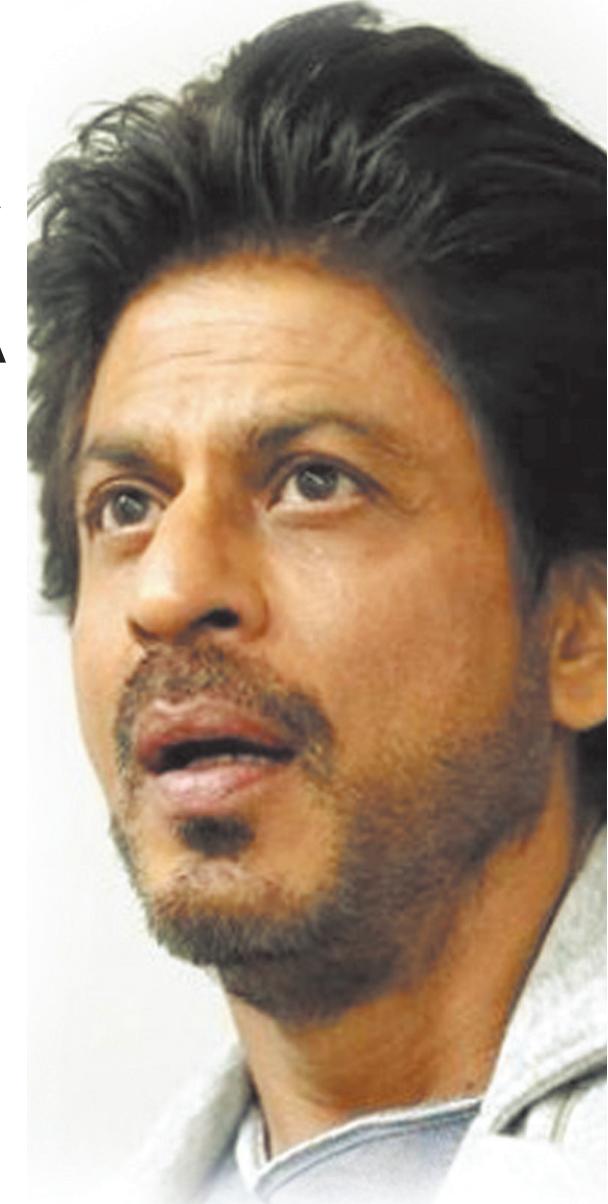
मंसूर का बयान सेविसर्ट, अपमानजनक, घृणित तृष्णा कृष्णान

एक्टर मंसूर अली खान ने फिल्म में अपनी को-एक्ट्रेस रहीं तृष्णा कृष्णान को लेकर एक आपत्तिजनक बयान दिया है। मंसूर के बयान की एक निदा की है और एक्टर को घटिया आदमी बताया है। दरअसल, हाल ही में एक इंटरव्यू में मंसूर अली खान ने कहा कि 'जब मैंने सुना कि मैं तृष्णा के साथ काम करने वाला हूं, तो मैंने सोचा कि फिल्म में एक बेडरूम सीन होगा। मैंने सोचा कि मैं उसे वैसे ही बेडरूम में ले जा सकता हूं जैसे मैं पहले भी कई फिल्मों में दूसरी एक्ट्रेस को ले जा चुका हूं। मैंने कई फिल्मों में रेप सीन किए हैं तो मेरे लिए यह नया नहीं है। पर मेकर्ट ने कश्मीर शेड्यूल में मुझे तृष्णा से मिलने तक नहीं दिया।' वहीं, तृष्णा ने ट्रीटी शेयर करते हुए मंसूर के कमेंट की निदा की है और साथ ही उनके साथ जिंदगी में कभी काम ना करने की कसम भी खाइ।

मेरे बारे में भी और घटिया बात की है। मैं इसकी कड़ी निदा करती हूं और इसे सेविसर्ट, अपमानजनक, घृणित और खराब मानती हूं। वो ऐसी कामनाएं कर सकते हैं, लेकिन मैं शूक्रगुजार हूं कि मैंने कभी उनके जैसे देखिया व्यक्ति के साथ स्फीन रेपेस शेयर नहीं किया जा और आगे भी यह सुनिश्चित करूँगी कि मेरे बाकी किसी कीरियर में भी ऐसा कभी न हो। उनके जैसे लोग पूरी मानव जाति का नाम खराब करते हैं।

मंसूर के इस बयान के बाद फिल्म के डायरेक्टर लोकेश कनगराज ने भी उनकी आलोचना की। लोकेश

ने तृष्णा के ट्रीटी करते हुए लिखा, 'मंसूर अली खान द्वारा किए गए कमेंट को सुनकर निराश और नाराज हूं। यह देखते हुए कि हम सभी एक ही टीम में काम करते हैं। किसी भी इंडस्ट्री में महिलाओं, साथी कलाकारों और प्रोफेशनल्स के सम्मान पर समझौता नहीं किया जा सकता। मैं इस व्यवहार की निंदा करता हूं।' बता दें कि साथ सुपरस्टार थलापति विजय की फिल्म 'लियो' में नजर आए एक्टर मंसूर अली खान अपने एक विवादित बयान को लेकर चर्चा में आ गए हैं।



जाह्नवी ने शेयर किया मंत्रमुद्ध कर देने वाला वीडियो

बॉलीवुड अभिनेत्री जाह्नवी कपूर ने फिर से अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपना एक मंत्रमुद्ध कर देने वाला वीडियो साझा किया, जिसमें वह सफेद अनारकली सूट में शास्त्रीय नृत्य करती देखी जा सकती हैं। वीडियो में जाह्नवी को बिना मेकअप के लुक में दिखाया गया है, उनके बाल बंद हो रहे हैं और उन्होंने द्विमुक्त पहने हुए हैं। वह प्रतिष्ठित ट्रैक जिया जले पर परफॉर्म कर रही हैं। इस गाने को लाता मंगेशकर और एम.जी. श्रीकूमार ने गाया है। यह गाना 1998 की रोमांटिक घिनर फिल्म दिल से का है, जिसमें शाहरुख खान, मनीषा कोइराला और प्रीति जिंटा ने अभिनय किया है। जाह्नवी ने

अपने रील वीडियो को कैशन विया, आखिरकार क्रिकेट की गोटों के बाद डंस वलास में वापस आ गई। अभिनेत्री ने उन गोटों का जिक्र किया है जो कैथित तौर पर उन्हें अपनी आगामी फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही की शिटिंग के दौरान लगाई थीं। फिल्म में राजकमार राव भी है। वीडियो को 5.4 मिलियन व्यू मिल चुके हैं एक फैन ने लिखा, प्रीति जिंटा की जगह पर कम रखना आसान नहीं है लेकिन आपने अच्छा किया। एक अर्च ने टिप्पणी की, 'किसान सुंदर एक अच्छी दर्शक ने लिखा, खुबसूरत डांस और मुस्त.. एसा लग रहा है जैसे श्रोदीवी मैम डांस कर रही हैं।' फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही की कैशिंग के दौरान लगाई थीं। फिल्म में राजकमार राव भी है। वीडियो के बैकग्राउड में अपने लोकग्राउड के बैकग्राउड में दर्शक ने लिखा, 'आंवला, भूंगराज और मेथी लगाता हूं।' डंकी मैं उनके साथ तापसी पन्हू, विक्की कोशल और बोमान इरानी भी हैं जो 21 दिसंबर को रिलीज होंगी।



गुरुद्वारा गोल्डन टेम्पल पहुंची करिश्मा

बॉलीवुड एक्ट्रेस करिश्मा कपूर पंजाब के प्रसिद्ध गुरुद्वारा गोल्डन टेम्पल पहुंची, जहां से उन्होंने अपने दौरे की तस्वीरें सोशल मीडिया पर फैंस के साथ शेयर की है। फैंस करिश्मा की इन तस्वीरों को खब लाइक कर रहे हैं। शेयर की गई तस्वीरों में देखा जा सकता है कि करिश्मा कपूर रख्वर चंद्रघट मंदिर के सामने दोनों हाथ जोड़ नजर आ रही हैं। उन्होंने कहा, 'सुहाना को डंकी पसंद है और मूझे आर्चर्ज से प्यार है।' एक प्रशंसक ने जब उनके 'बिखर बाल' के पीछे के रहस्य के बारे में सवाल किया तो शाहरुख ने चुटकी ली, 'आंवला, भूंगराज और मेथी लगाता हूं।' डंकी मैं उनके साथ तापसी पन्हू, विक्की कोशल और बोमान इरानी भी हैं जो 21 दिसंबर को रिलीज होंगी।

वहीं काम की बात करें तो करिश्मा कपूर ने साल 1991 में फिल्म प्रेम कैदी से बॉलीवुड में डेव्यू किया था। हालांकि, सबसे ज्यादा सफलता उन्हें अनाड़ी में लीड रोल निभाकर मिली। इसके बाद एक्ट्रेस ने अपने करियर में कई सुपरहिट फिल्मों में काम किया।

वहीं, अभ एक्ट्रेस लंबे समय से बड़े पर्दे से दूर हैं। लेकिन वह अक्सर किसी न किसी जगह को लेकर सुर्खियां बोलती रहती है।



सुशांत सिंह बहुत अच्छा इंसान था: अंकिता

एक्ट्रेस अंकिता लोखड़े ने स्वर्गीय एक्टर सुशांत सिंह राजपूत को याद किया और कहा कि 'बहुत अच्छा इंसान था वो। वह एक अच्छा आदमी था। मैं ऐसे बोलती हूं ना कभी, था, मुझे इतना अजीब लगता है। मतलब अपीली तो ठीक है नॉर्मल हो गया है। विक्की का भी दोस्त है।' वह अपने ज