



अमेरिका 500 टन आम निर्यात करेगा भारत

अमेरिका को आमों का निर्यात करने से पहले उनका ट्रीटमेंट होना चाहिये, ताकि कीट, मक्खी व अन्य गंदगी साफ हो सके। पिछले साल भारत से अमेरिका को 209 टन आमों का निर्यात किया गया था। भारत दुनिया का सबसे बड़ा आम उत्पादक देश है। एपीडा के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि इस साल अमेरिका को आमों का कुल निर्यात 400-500 टन के बीच पहुंच सकता है। अप्रैल के पहले हफ्ते से 90 टन आमों का निर्यात किया जा चुका है।

## अमेरिका जाएगा आम

मौजूदा सीजन में भारत से अमेरिका को आमों का निर्यात नया रिकॉर्ड बना सकता है। एपीकल्चरल एंड प्रोसेसिंग फूड प्रोडक्ट्स एक्सपोर्ट डेवलपमेंट अथॉरिटी (एपीडा) के अनुसार अमेरिका को कुल आम निर्यात 500 टन तक पहुंच सकता है क्योंकि अमेरिका में भारतीय आमों की जोरदार मांग है और देश में सप्लाई भी पर्याप्त रहने की उम्मीद है। हालांकि इसमें एक समस्या विकिरण उपचार केंद्रों की कमी होना है। अमेरिका को आमों का निर्यात करने से पहले उनका ट्रीटमेंट होना चाहिये, ताकि कीट, मक्खी व अन्य गंदगी साफ हो सके। पिछले साल भारत से अमेरिका को 209 टन आमों का निर्यात किया गया था। भारत दुनिया का सबसे बड़ा आम उत्पादक देश है। एपीडा के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि इस साल अमेरिका को आमों का कुल निर्यात 400-500 टन के बीच पहुंच सकता है। अप्रैल के पहले हफ्ते से 90 टन आमों का निर्यात किया जा चुका है। अभी पश्चिमी क्षेत्र में पैदा होने वाले अल्फांसो और केसर आमों का अमेरिका के लिये निर्यात किया जा रहा है। अधिकारी ने बताया कि एक्सपोर्ट कालिटी आमों की उपलब्धता ठीक है। दक्षिणी क्षेत्रों से भी आमों की सप्लाई शुरू हो गई है। उत्तरप्रदेश जैसे उत्तरी राज्यों से आम की सप्लाई मध्य जून से शुरू हो जाएगी। एपीडा के मुताबिक आमों का निर्यात अंततः उत्तरी राज्यों के दशहरी,



लंगड़ा और चौसा आम की सप्लाई पर निर्भर होगा। मानसून के दौरान आमों का निर्यात कम होने लगेगा। अमेरिका में भारतीय आमों की अच्छी मांग होने के कारण निर्यातकों को अच्छे ऑर्डर मिल रहे हैं। लेकिन विकिरण उपचार की सुविधा सीमित होने के कारण निर्यात की बड़ी खेप भेज पाना संभव नहीं है। अमेरिका कीट, मक्खी और गंदगी रहित आमों के लिये इस उपचार के बाद ही अनुमति देता है। इस समय भारत में विकिरण उपचार के लिये सिर्फ एक केंद्र महाराष्ट्र में है। इसकी प्रोसेसिंग क्षमता 10-15 टन प्रति दिन की है। अमेरिका को आमों का निर्यात 2007 में शुरू हुआ था। वहां हवाई जहाजों के जरिये विकिरण उपचार के बाद निर्यात किया जाता है। इस उपचार से आमों को ज्यादा लंबे अरसे तक सुरक्षित रखा जा सकता है। भारत से आमों का निर्यात 150-175 रुपये प्रति किलो (एफओबी) के भाव पर हो रहा है। पिछले साल भी भाव करीब इसी स्तर पर थे। वैसे भारत से कुल मिलाकर 83,000 टन आमों का निर्यात होने की संभावना है। जबकि इस साल कुल उत्पादन 15 लाख टन के आसपास रह सकता है।



## मक्का की नई हाईब्रिड किस्म विकसित

गुजरात के आनंद कृषि विश्वविद्यालय द्वारा विकसित इस किस्म के मक्का की खेती राज्य के आदिवासी क्षेत्रों में हो सकती है। गुजरात आनंद यलो हाईब्रिड मैज-1 (जीएवाई एचएम) नामक इस बीज को प्रदेश के बारिश सिंचित उत्तर व मध्य क्षेत्र में खरीफ सीजन में रोपी जा सकती है। इसके बारे में एएयू के अनुसार निदेशक के.बी. कठेरिया ने बताया कि आदिवासी क्षेत्र के लिए यह बेहतर विकल्प है।



कृषि वैज्ञानिकों ने मक्का की नई हाईब्रिड किस्म विकसित की है। इसकी खासियत दोगुने से ज्यादा पैदावार देने की इसकी क्षमता है। गुजरात के आनंद कृषि विश्वविद्यालय द्वारा विकसित इस किस्म के मक्का की खेती राज्य के आदिवासी क्षेत्रों में हो सकती है। गुजरात आनंद यलो हाईब्रिड मैज-1 (जीएवाई एचएम) नामक इस बीज को प्रदेश के बारिश सिंचित उत्तर व मध्य क्षेत्र में खरीफ सीजन में रोपी जा सकती है। इसके बारे में एएयू के अनुसार निदेशक के.बी. कठेरिया ने बताया कि आदिवासी क्षेत्र के लिए यह बेहतर विकल्प है। इसे अगले वर्ष तक किसानों को खेती करने के लिये उपलब्ध करा दिया जाएगा। यह बीज हरियाणा के हिसार द्वारा विकसित बीज एचव्यूपीएम से अधिक उत्पादन देता है। हिसार द्वारा विकसित बीज से एक हेक्टेयर क्षेत्र में 1439 किलो तक उत्पादन करने की क्षमता है जबकि जीएवाईएचएम 4000 किलो तक उत्पादन दे सकता है। उन्होंने बताया कि इस बीज को स्टेट रिसर्च काउंसिल से मान्यता मिल चुकी है। यह बीज जीएम द्वितीय से भी 24 फीसदी अधिक उत्पादन करने की क्षमता रखता है। इसकी फसल 80-85 दिनों में तैयार हो जाती है जबकि अन्य किस्मों को तैयार होने में 100 से 120 दिन तक लग जाते हैं। अनुसंधान निदेशक ने बताया कि अन्य मक्का किस्मों की तुलना में इसमें 2.85 फीसदी अधिक प्रोटीन है, जो आदिवासियों के स्वास्थ्य के लिये बेहतर है।

## जैविक पद्धति से जीरो बजट में उगाएँ 55 रुपये किलो वाला चावल

रांची के अनगड़ा प्रखंड के झिरकी गांव में पिछले साल पांच-छह किसानों ने मिलकर जैविक रीति से धान की खेती की। महज 20 किलो धान के बीज से खेती कर इन किसानों ने पांच क्विंटल धान उपजाया। इस खेती की विशेषता यह थी कि इसके जरिये झारखंड राज्य में पहली दफा प्रमाणित रूप से जैविक धान की खेती



हुई और लोगों को इसका भरपूर लाभ मिला। किसानों ने इस खेती के जरिये बिरसामति धान का जो सुगंधित चावल तैयार किया वह 55 रुपये किलो बिका जबकि जैविक खाद और कीटनाशकों के इस्तेमाल और श्रीविधि को अपनाने के कारण उन्हें बहुत कम पैसे खर्च करने पड़े। अधिकांश खाद और कीटनाशक घर में ही गोबर और गोमूत्र से तैयार हो गये। इस इलाके के लोग इस तरह की खेती से इतने उत्साहित हैं कि इस साल 50 हेक्टेयर जमीन में जैविक विधि से सुगंधा धान की खेती करने का मन बना रहे हैं।



जम्मू और कश्मीर राज्य भारत के सबसे बड़े स्ट्रॉबेरी उत्पादक के रूप में उभर रहा है। जम्मू संभाग के कटुआ, साम्बा और जम्मू में स्ट्रॉबेरी की खेती की जाती है। अर्द्ध पहाड़ी क्षेत्र में जहां तापमान सामान्य से 35 डिग्री के आसपास रहता है वहां इसकी खेती पूरे साल भी की जा सकती है। स्ट्रॉबेरी की मांग पूरे देश में बढ़ती जा रही है।

## स्ट्रॉबेरी की खेती से किसानों को होगा फायदा

स्ट्रॉबेरी एक ऐसा रसीला फल है जिसे हर मौसम में उगाया जा सकता है। स्ट्रॉबेरी की फसल मात्र 3-4 महीनों में तैयार होती है। अल्प समय में किसान काफी मुनाफा अर्जित कर सकते हैं। जम्मू और कश्मीर राज्य भारत के सबसे बड़े स्ट्रॉबेरी उत्पादक के रूप में उभर रहा है। जम्मू संभाग के कटुआ, साम्बा और जम्मू में स्ट्रॉबेरी की खेती की जाती है। अर्द्ध पहाड़ी क्षेत्र में जहां तापमान सामान्य से 35 डिग्री के आसपास रहता है वहां इसकी खेती पूरे साल भी की जा सकती है। स्ट्रॉबेरी की मांग पूरे देश में बढ़ती जा रही है। डीमांड को देखते हुए जम्मू-कश्मीर का बागवानी विभाग किसानों को इसकी खेती के लिए प्रोत्साहित कर रहा है। बागवानी विभाग की ओर से हाटिकल्चर मिशन के तहत किसानों को प्रति कनाल 3750 रुपये सहायता दी जा रही है। एक सर्वे के अनुसार जम्मू में वर्ष 2012-13 के दौरान 7.60 हेक्टेयर भूमि पर फसल को कवर किया गया, जिनमें 142 किसान शामिल किए गए हैं। मार्केट में बढ़ती डीमांड और अच्छे

मुनाफे को देखते हुए किसानों में नकदी फसलों के लिए रुचि बढ़ रही है। अब तक पारम्परिक गेहूँ उगाने वाले किसान स्ट्रॉबेरी की खेती में निवेश कर दोगुना पैसा बना रहे हैं। पिछले 3 वर्षों से 200 से अधिक किसान जम्मू में 100 से अधिक एकड़ जमीन पर स्ट्रॉबेरी की खेती कर रहे हैं। बी और सी ग्रेड की स्ट्रॉबेरी को जैम और स्क्विश बनाने के काम में लाया जा सकता है। फल का आकार बड़ा है और इसे किसी भी समस्या के बिना 3 से 4 दिनों के लिए कोल्ड स्टोर में रखा जा सकता है। स्ट्रॉबेरी एक संकर बेर प्रजाति का फल है। दुनिया भर में इसकी खेती की जाती है। चमकदार लाल रंग, रसदार बनावट और मिठास के कारण हर कोई इसे पसंद करता है। स्ट्रॉबेरी के फलों का रस का आईसक्रीम, मिल्क शेक, चॉकलेट, कृत्रिम स्ट्रॉबेरी सुगंध व कई औद्योगिक खाद्य उत्पादों में प्रयोग किया जाता है।









# नकली दवा के असली सौदागरों पर कसे सख्त नकेल



जसूर माना गया था कि देश में कैसर में इस्तेमाल होने वाला इंजेक्शन एडसेटिस के आठ अलग-अलग नाम व प्रकार के नकली उत्पाद सहित लिबर की नकली दवा डिफिटिलियो भारतीय बाजार में मौजूद हैं। सवाल यही कि जानकर भी महकमे ने क्या किया? यकीनन दिल्ली पुलिस ने काबिल-ए-तारीफ काम किया। दिल्ली में पकड़े गए इस अकेले गिरोह ने दो साल में ही करोड़ों रुपये की दौलत बनाई। पैसें के भूखे लख नरपिशाचों की करतूत रोंगटे खड़े करने वाली हैं। बेहद सुनिश्चित तरीकों से अपने काम को अंजाम देता यह गिरोह कैसर की

दवा की खाली शीशी पांच हजार रुपये में खरीदता जिसकी कीमत 2.96 लाख रुपये तक होती। इनमें फ्लूकोनाजोल जो कि एक एंटी फंगल दवा है जो क्रीब 100 रुपये में आती है भरता और इंजेक्शन में नकली दवाइयों को मिलाकर बाजारों में सप्लाई करता। यह दवा कीमोथेरेपी में उपयोग होती जो बेअसर होने के साथ जानलेवा भी रही। असली दवा की कीमत हजारों से लेकर लाखों रुपये तक होती। इस अकेले गैंग के पास से 89 लाख रुपये नकद, 18 हजार रुपये के डॉलर और चार करोड़ रुपये की 7 अंतरराष्ट्रीय और 2 भारतीय ब्रांडों की कैसर की नकली दवाएं बरामद

होना ही इनके बड़े नेटवर्क का संकेत है। इसके तार भारत ही नहीं बल्कि चीन और अमेरिका तक फैले हैं। यकीनन नकली दवा का असली खेल बेहद चिंताजनक है। ऐसे तमाम गिरोहों को बेनकाब कर लोगों की जान से खिलवाड़ रोक्ने के लिए सख्ती और सतर्कता जरूरी है। नकली दवा की पहचान का भी तरीका है। दवा पर दर्ज क्यूआर कोड स्कैन करते ही दवा का डिटेल मिल जाएगा। कोड नहीं होने पर नकली हो सकती है। कोड से दवा की जानकारी ड्रग विभाग की वेबसाइट पर मिलेगी जो मिलाई जा सकती है जो यहां सबके बस की बात नहीं। अमेरिकन कैसर सोसायटी के जाने-माने जर्नल ग्लोबल ऑकोलॉजी के आंकड़े बताते हैं कि वर्ष 2000 से 2019 के बीच भारत में कैसर से 1 करोड़ 28 लाख से भी ज्यादा मौतें हुईं। वहीं भारतीय नेशनल कैसर रजिस्ट्री प्रोग्राम के केवल दो वर्ष के आंकड़े बताते हैं कि 2020 से 2022 के दौरान देश में 23 लाख 67 हजार 990 लोगों की मौत कैसर के किसी न किसी प्रकार से हुई। भला कैसे पता चलेगा कि इनमें नकली दवा से कितनों की जान गई? शायद कभी नहीं।

बड़ा सवाल यह कि हराम की कमाई के चक्कर में खुलेआम आंखों में धूल झोंकने वाले ये मौत के सौदागर कभी फांसी के फन्दे तक पहुंच पाएंगे? इन्हें नजरअंदाज करने वाले जिम्मेदारों पर भी क्या कभी फंडा कसेगा? यकीनन कैसर जैसी घातक और दर्दनाक बीमारी झेल रहे किस्मत के मारे अधमरे लोगों की जिंदगी से खेलने वाला हर वो शख्स इस पाप का बराबर भागीदार है जिसे इस धिनौने खेल का पता था। (लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

## जड़िचिकित्सा के श्रिंद्र

बड़ा सवाल यह कि हराम की कमाई के चक्कर में खुलेआम आंखों में धूल झोंकने वाले ये मौत के सौदागर कभी फांसी के फन्दे तक पहुंच पाएंगे? इन्हें नजरअंदाज करने वाले जिम्मेदारों पर भी क्या कभी फंडा कसेगा? यकीनन कैसर जैसी घातक और दर्दनाक बीमारी झेल रहे किस्मत के मारे अधमरे लोगों की जिंदगी से खेलने वाला हर वो शख्स इस पाप का बराबर भागीदार है जिसे इस धिनौने खेल का पता था।

## संपादकीय

### बेवजह अमेरिकी हस्तक्षेप

भारत में लोकतंत्र के सबसे बड़े पर्व की शुरुआत हो गई है। करीब दो महीने तक चलने वाले इस त्योहार के लिए सभी राजनीतिक दलों के मंच सज गए हैं। इसी बीच भारत के इस लोकतंत्र के उत्सव में अमेरिका कुछ ऐसे कदम उठा रहा है, जिसे भारत के आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप के रूप में देखा जा रहा है। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की गिरफ्तारी पर अमेरिकी विदेश विभाग के एक अधिकारी की प्रतिक्रिया एक ऐसा ही उदाहरण है। इस अधिकारी ने कहा था कि वाशिंगटन 'मुख्यमंत्री केजरीवाल के लिए निष्पक्ष, पारदर्शी और समयबद्ध कानूनी प्रक्रिया के लिए प्रोत्साहित करता है।' जाहिर है कि भारत के लिए 'डंक' मारने वाला है और देशकी संप्रभुता और आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप करता है। यह किसी को बताने की जरूरत नहीं है कि भारत दुनिया का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है और यहां विधि का शासन स्थापित होने के साथ देश की कानूनी प्रक्रिया स्वतंत्र और निष्पक्ष न्यायपालिका से संचालित होती है। भारतीय विदेश मंत्रालय ने अमेरिकी अधिकारी की अनुचित और गैर-जिम्मेदारी प्रतिक्रिया पर नई दिल्ली स्थित अमेरिकी मिशन की कार्यवाहक उपप्रमुख ग्लोरिया बवेना को साठस ब्लाक में तलब कर अपना कड़ा विरोध दर्ज कराया। विदेश मंत्रालय ने बयान जारी करके कहा कि कूटनीति में, राष्ट्रों से दूसरों की संप्रभुता और आंतरिक मामलों का सम्मान करने की अपेक्षा की जाती है। मित्र लोकतांत्रिक देशों के मामले में यह जिम्मेदारी और भी अधिक है। अन्यथा यह हानिकारक मिसाल कायम कर सकता है। ऐसा नहीं है कि भारत के आंतरिक मामले में अमेरिका ने पहली बार दखल देने का प्रयास किया है, इससे पहले नये नागरिकता संशोधन कानून पर भी अमेरिकी विदेश मंत्रालय की इसी तरह गैर-जिम्मेदारी पूर्ण प्रतिक्रिया आई थी। हैरानी तो उस अमेरिकी रिपोर्ट पर होती है जिसमें भारतीय उद्योगपति गौतम अदानी के विरुद्ध वहां के जस्टिस विभाग द्वारा जांच करने की बात सामने आई थी। रिपोर्ट के अनुसार, अदानी पर यह आरोप है कि उन्होंने ऊर्जा क्षेत्र में सौदा हासिल करने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्वत दी। यदि यह मामला भारत में घटित हुआ है तो अमेरिका किस अधिकार से इसकी जांच करेगा। बेहतर होगा कि अमेरिका दूसरे देशों के अंदरूनी मामलों में टांग अड़ाने से बाज आए।



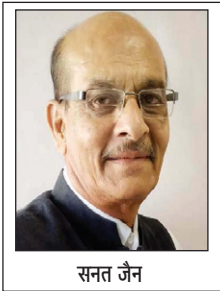
भारत में लोकतंत्र के सबसे बड़े पर्व की शुरुआत हो गई है। करीब दो महीने तक चलने वाले इस त्योहार के लिए सभी राजनीतिक दलों के मंच सज गए हैं। इसी बीच भारत के इस लोकतंत्र के उत्सव में अमेरिका कुछ ऐसे कदम उठा रहा है, जिसे भारत के आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप के रूप में देखा जा रहा है। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की गिरफ्तारी पर अमेरिकी विदेश विभाग के एक अधिकारी की प्रतिक्रिया एक ऐसा ही उदाहरण है। इस अधिकारी ने कहा था कि वाशिंगटन 'मुख्यमंत्री केजरीवाल के लिए निष्पक्ष, पारदर्शी और समयबद्ध कानूनी प्रक्रिया के लिए प्रोत्साहित करता है।' जाहिर है कि भारत के लिए 'डंक' मारने वाला है और देशकी संप्रभुता और आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप करता है। यह किसी को बताने की जरूरत नहीं है कि भारत दुनिया का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है और यहां विधि का शासन स्थापित होने के साथ देश की कानूनी प्रक्रिया स्वतंत्र और निष्पक्ष न्यायपालिका से संचालित होती है। भारतीय विदेश मंत्रालय ने अमेरिकी अधिकारी की अनुचित और गैर-जिम्मेदारी प्रतिक्रिया पर नई दिल्ली स्थित अमेरिकी मिशन की कार्यवाहक उपप्रमुख ग्लोरिया बवेना को साठस ब्लाक में तलब कर अपना कड़ा विरोध दर्ज कराया। विदेश मंत्रालय ने बयान जारी करके कहा कि कूटनीति में, राष्ट्रों से दूसरों की संप्रभुता और आंतरिक मामलों का सम्मान करने की अपेक्षा की जाती है। मित्र लोकतांत्रिक देशों के मामले में यह जिम्मेदारी और भी अधिक है। अन्यथा यह हानिकारक मिसाल कायम कर सकता है। ऐसा नहीं है कि भारत के आंतरिक मामले में अमेरिका ने पहली बार दखल देने का प्रयास किया है, इससे पहले नये नागरिकता संशोधन कानून पर भी अमेरिकी विदेश मंत्रालय की इसी तरह गैर-जिम्मेदारी पूर्ण प्रतिक्रिया आई थी। हैरानी तो उस अमेरिकी रिपोर्ट पर होती है जिसमें भारतीय उद्योगपति गौतम अदानी के विरुद्ध वहां के जस्टिस विभाग द्वारा जांच करने की बात सामने आई थी। रिपोर्ट के अनुसार, अदानी पर यह आरोप है कि उन्होंने ऊर्जा क्षेत्र में सौदा हासिल करने के लिए भारतीय अधिकारियों को रिश्वत दी। यदि यह मामला भारत में घटित हुआ है तो अमेरिका किस अधिकार से इसकी जांच करेगा। बेहतर होगा कि अमेरिका दूसरे देशों के अंदरूनी मामलों में टांग अड़ाने से बाज आए।

## चिंतन-मनन

### कर्म का फल हैं योनियां

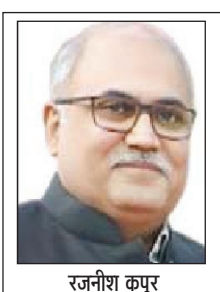
जीवों में शरीर तथा इन्द्रियों की विभिन्न अभिव्यक्तियां प्रकृति के कारण हैं। कुल मिलाकर 84 लाख भिन्न-भिन्न योनियां हैं और ये सब प्रकृतिजन्य हैं। जीव के विभिन्न इन्द्रिय-सुखों से ये योनियां मिलती हैं जो इस या उस शरीर में रहने की इच्छा करता है। जब उसे विभिन्न शरीर प्राप्त होते हैं तो वह विभिन्न प्रकार के सुख तथा दुःख भोगता है। उसके भौतिक सुख-दुःख शरीर के कारण होते हैं, स्वयं उसके कारण नहीं। उसकी मूल अवस्था में भोग में कोई सन्देह नहीं रहता, अतः वही उसकी वास्तविक स्थिति है। वह प्रकृति पर प्रभुत्व जताने के लिए भौतिक जगत में आता है। वैपुंठ लोक शुद्ध है, किन्तु भौतिक जगत में प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न प्रकार के शरीर-सुखों को प्राप्त करने के लिए संघर्षरत रहता है।

यह कहने से बात और स्पष्ट हो जाएगी कि यह शरीर इन्द्रियों का कार्य है। इन्द्रियां इच्छाओं की पूर्ति का साधन हैं। यह शरीर तथा हेतु रूप इन्द्रियां प्रकृति द्वारा प्रदत्त हैं और जीव को पूर्व आकांक्षा तथा कर्म के अनुसार परिस्थितियों के वश वरदान या शाप मिलता है। जीव की इच्छाओं तथा कर्मों के अनुसार प्रकृति उसे विभिन्न स्थानों में पहुंचाती है। जीव स्वयं ऐसे स्थानों में जाने तथा मिलने वाले सुख-दुःख का कारण होता है। एक प्रकार का शरीर प्राप्त होने पर वह प्रकृति के वश में हो जाता है। शरीर, पदार्थ होने के कारण प्रकृति के नियमानुसार कार्य करता है। उस समय शरीर में ऐसी शक्ति नहीं होती कि वह उस नियम को बदल सके। उदाहरण के लिए ज्यों ही वह कुत्ते के शरीर में स्थापित किया जाता है, उसे कुत्ते की भांति आचरण करना होता है। यदि जीव को शुकर का शरीर प्राप्त होता है, तो वह मल खाने तथा शुकर की भांति रहने के लिए बाध्य है। इसी प्रकार यदि जीव को देवता का शरीर प्राप्त होता है, तो उसे अपने शरीर के अनुसार कार्य करना होता है। यही प्रकृति का नियम है। लेकिन समस्त परिस्थितियों में परमात्मा जीव के साथ विद्यमान रहता है।



सनत जैन

पिछले 5 वर्षों में कंपनियों ने सीएसआर फंड के रूप में 1 लाख 14 हजार 774 करोड़ रुपए स्वयंसेवी संस्थाओं को दान में दिए हैं। इस धन का उपयोग किस तरह से हुआ है। इसके नए-नए खुलाशे सामने आ रहे हैं। वर्ष 2021-22 में 19,043 कंपनियों ने 26,278.71 करोड़, 2020-21 में 20840 कंपनियों ने 26,210.95 करोड़, 2019-20 में 22985 कंपनियों ने 24965.82 करोड़, 2018-19 में 250181 कंपनियों ने 20217.65 करोड़ तथा 2017-18 में 21525 कंपनियों में ने 17,098.57 करोड़ रुपए का दान किया है। कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी फंड का उपयोग कंपनियां अपने निजी हितों के लिए कर रही हैं। कंपनियों द्वारा जिन स्वयंसेवी संस्थाओं को दान दिया जाता है। उस संस्था से 65 से लेकर 80 फीसदी राशि कंपनियों द्वारा वापस ले ली जाती है। इस राशि का उपयोग कंपनी रिश्वत बांटने चुनावी चंदा देने और अपने विरोधियों को निपटाने के लिए काले धन के रूप में अपनी सुविधागुण करती है। सीएसआर फंड की जो बंदर बांट हो रही है। उसमें एक बड़ी राशि पिछले 5 वर्षों में इलेक्ट्रॉल बांड के रूप में राजनीतिक दलों को चंदे के रूप में दी गई है। यह बात भी अब



रजनीश कपूर

कुछ समय पहले तक एक आम धारणा थी कि जब भी कभी घर की बेटी समझदार हो जाए तो उसके विवाह के लिए शुरु हो जाता था। उसी तरह यदि घर का बेटा बिगड़ने लग जाए तो उसे ठीक करने की मंशा से भी उसके विवाह के बारे में सोचा जाता था, परंतु आजकल ऐसा नहीं है। आज का युवा जिस कदर सोशल मीडिया पर घंटों बिताता है, उसे लेकर भी मां-बाप में चिंता बढ़ रही है। पिछले दिनों आपने सोशल मीडिया पर होली के उपलक्ष्य में ऐसे कई वायरल वीडियो देखे होंगे जहां लड़के-लड़कियां खुलेआम ऐसी हरकतें करते दिखाई दिए कि सभी शर्मसार हुए। आखिर, इस समस्या का क्या कारण है, और इससे कैसे निपटा जाए? दिल्ली मेट्रो में दो लड़कियों द्वारा अश्लील वीडियो रील बनाने की लेकर काफी बवाल मचा। जैसे ही इस वीडियो को लेकर दिल्ली वालों ने मेट्रो प्रशासन से सवाल पूछे तो दिल्ली मेट्रो ने इसे 'डीप फेक' कह कर पल्ला झाड़ने का प्रयास किया, परंतु जब कुछ लोगों ने इसकी जांच की तो यह वीडियो सही पाया गया और वीडियो में देखी गई लड़कियों ने भी इसे स्वीकारा। ये लड़कियां यहीं नहीं रुकीं। उन्होंने दिल्ली से सटे नोएडा में एक स्कूटी पर बैठ ऐसा ही एक और अश्लील वीडियो बना डाला। वीडियो सामने आने के बाद नोएडा पुलिस ने इन लोगों का चालान भी काटा परंतु क्या सिर्फ चालान ही इस समस्या का हल है? ऐसा देखा गया है कि न सिर्फ ऐसे अश्लील वीडियो बनते हैं, बल्कि ऐसे अनेक अन्य वीडियो भी बनाए जाते हैं, जहां युवा खतरनाक स्टंट करते हुए दिखाई देते हैं, परंतु क्या किसी ने सोचा है कि ये युवा इतने बेलगाम डालेंगे तो जा रहे हैं। सोशल मीडिया पर ऐसे वीडियो डाल कर आखिर, वो क्या हासिल करने

## सीएसआर फंड का उपयोग चुनावी बांड में?



खुलकर सामने आने लगी है। कंपनी एक्ट 2013 के अनुसार हर कंपनी को अपने शुद्ध मुनाफे की दो फीसदी राशि को सामाजिक सरोकारों में खर्च करना जरूरी होता है। जिन ट्रस्ट या स्वयंसेवी संस्थाओं को यह राशि दी जाती है। उन्हीं ट्रस्ट और संस्थाओं से 65 से लेकर 80 फीसदी राशि कंपनियों द्वारा वापस ले लेती हैं। ट्रस्ट एवं स्वयंसेवी संस्थाएं दी गई राशि को खर्च में दिखा देती हैं। 20 से 35 फीसदी तक चंदा स्वयंसेवी संस्थाओं के पास रह जाता है। अधिकांश चंदा उन स्वयंसेवी संस्थाओं को दिया गया है। जो सेवा निवृत्त आईएएस, आईपीएस अधिकारी, राजनेता

और उनके परिवारजन चलाते हैं। कंपनियों के इस फंड को दिलाने के लिए सीएसआर फंड कंसल्टेंट्स इस काम को बखूबी अंजाम दिलाने में अपनी सेवाएं देते हैं। सीएसआर फंड की कमीशन खोरी का यह घंघा बड़े पैमाने पर देश में चल रहा है। दान में दी गई 65 से 80 फीसदी राशि कंपनियों द्वारा वापस ले लेती हैं। इस राशि का उपयोग ब्लैक मनी के रूप में किया जाता है। कंपनियों का ऑडिट सीए द्वारा किया जाता है। वह इस बात की जांच नहीं करते हैं, कि जो दान दिया गया है, वह सही तरीके से खर्च हुआ है, या नहीं। इसी तरीके

## सोशल मीडिया: लत पर नियंत्रण जरूरी



चाहते हैं? ऐसी हरकतें कर वे कुछ समय तक तो सोशल मीडिया पर प्रसिद्ध अवश्य हो जाएंगे, पर उसके बाद क्या? क्या इस प्रसिद्धि से उन्हें कुछ आर्थिक लाभ होगा? क्या इस प्रसिद्धि का उनकी शैक्षिक योग्यता पर अच्छा असर पड़ेगा? क्या ऐसा करने से उनका मान-सम्मान बढ़ेगा? इन सभी सवालों का उत्तर 'नहीं' ही है। तो फिर यह प्रसिद्धि या ऐसी हरकतें किस काम की? वहीं यदि इन युवकों के नजरिए से देखा जाए तो इन हरकतों के पीछे न सिर्फ सही संगत की कमी है, बल्कि उससे भी ज्यादा

रोजगार की कमी है। यदि इन युवकों को समय रहते उनकी योग्यता के मुताबिक सही रोजगार मिल जाते तो शायद ऐसे दृश्य देखने को न मिलते। जिस तरह मोबाइल फोन के जरिए सोशल मीडिया ने हर घर में जगह बना ली है, ऐसे क्रियाकलाप से छुटकारा पाना असंभव होता जा रहा है। बच्चा होकर युवा हो या घर का कोई बड़ा सदस्य, जिसे देखो उसकी गर्दन झुकी ही रहती है। ऐसे में कहना गलत नहीं होगा कि आज के दौर में वही सर उठा कर रह सकता है, जिसके पास स्मार्टफोन

नहीं है। खैर! मजाक से इतर, क्या वास्तव में इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है? ऐसे कई छोटे और सरल उपचार हैं, जिनसे इस समस्या से निदान पाया जा सकता है। सबसे पहले तो स्क्रीन टाइम पर राशन लगाना जरूरी है। क्या आपने कभी सोचा है कि दिन के 24 घंटों में आप कितना समय मोबाइल फोन या कंप्यूटर पर लगाते हैं? क्या आप अपने परिवार, समाज और सहकर्मियों के साथ उसका कुछ हिस्सा भी बिताते हैं? आज के दौर में मोबाइल फोन और सोशल मीडिया ही हैं जो हमें समाज से दूर कर अराजक बना रहे हैं। यदि हम अपने परिवारों में एक बात निश्चित कर लें कि दिन के 24 घंटों में एक निश्चित समय ऐसा हो जब परिवार का हर सदस्य अपना मोबाइल छोड़ एक दूसरे से बात करे, साथ बैठ कर भोजन करे तो इस समस्या का अंत आसानी से हो जाएगा।

एक बार कुछ मित्रों ने मिलने का प्लान बनाया। एक महंगे से रेस्टोरेंट में मिलना तय हुआ। सभी मित्र अपने-अपने कार्यक्षेत्रों में काफी प्रसिद्ध और संपन्न थे। सभी के हाथ में महंगे मोबाइल फोन भी थे। जैसे ही सभी मित्र इकट्ठा हुए तो जिस मित्र ने इस पार्टी का आयोजन किया उसने सभी मित्रों से कहा कि आज की पार्टी हमेशा की तरह नहीं है। जैसा कि हम सभी मित्र हमेशा करते हैं कि रेस्टोरेंट के बिल का भुगतान मिल-बांट कर करते हैं, आज ऐसा नहीं होगा। सभी ने पूछा तो फिर आज ही पार्टी को बंद दे रहा है? इससे पहले कि उत्तर मिलता आयोजक ने टेबल के बीचों-बीच रखी एक टोकरी की ओर इशारा किया और सभी से अपना-अपना फोन उसमें रखने को कहा। फिर वो बोला कि यह समय हम सभी एक दूसरे के साथ बिताएं और अपने फोन को भी आराम करने दें। फोन की घंटी बजने पर जो भी सबसे पहले टोकरी में से अपना फोन उठाएगा वो ही सबका बिल भरेगा। इस अच्युत शर्त को सभी ने माना, बस, फिर क्या था। भले ही कड़ियों के फोन की घंटी बजी, लेकिन जितनी भी देर पार्टी चली किसी ने भी फोन नहीं उठाया। अंत में बिल सभी के बीच बराबर बांटा और सभी मित्रों ने कुछ पैसे के लिए ही सही परंतु ताजा महसूस किया। यह तो एक उदाहरण है। यदि आप खोजेंगे तो आपको इस समस्या के कई हल मिल जाएंगे और युवा हों या अन्य सभी नियंत्रित हो जाएंगे।



सनातन धर्म ने हर एक हरकत को नियम में बांधा है और हर एक नियम को धर्म में। ये नियम ऐसे हैं जिससे आप किसी भी प्रकार का बंधन महसूस नहीं करेंगे, बल्कि ये नियम आपको सफल और निरोगी ही बनाएंगे। नियम से जीना ही धर्म है।

भोजन के नियम

- भोजन की थाली को पाट पर रखकर भोजन किसी कूच के आसन पर सुखासन में (आल्की-पालकी मारकर) बैठकर ही करना चाहिए।
कासे के पात्र में भोजन करना निषिद्ध है।
भोजन करते वक्त मौन रहने से लाभ मिलता है।
भोजन भोजन कक्ष में ही करना चाहिए।
भोजन करते वक्त मुख दक्षिण दिशा में नहीं होना चाहिए।
जल का गिलास हमेशा दाईं ओर रखना चाहिए।
भोजन अंगुठे सहित चारों अंगुलियों के मेल से करना चाहिए।
परिवार के सभी सदस्यों को साथ मिल-बैठकर ही भोजन करना चाहिए।
भोजन का समय निर्धारित होना चाहिए।
दो वक्त का भोजन करने वाले के लिए जरूरी है कि वे समय के पाबंद रहें।
संध्या काल के अस्त के पश्चात भोजन और जल का त्याग कर दिया जाता है।



भोजन करते वक्त इन बातों का ध्यान रखना जरूरी...

शास्त्र कहते हैं कि योगी एक बार और भोगी दो बार भोजन ग्रहण करता है। रात्रि का भोजन निषेध माना गया है। भोजन करते वक्त थाली में से तीन गास (कोल) निकालकर अलग रखे जाते हैं तथा अंगुली में जल भरकर भोजन की थाली के आसपास दाएँ से बाएँ गोल घुमाकर अंगुली से जल को छोड़ दिया जाता है।



जल के नियम

- भोजन के पूर्व जल का सेवन करना उत्तम, मध्य में मध्यम और भोजन पश्चात करना निकम्बता माना गया है।
भोजन के 1 घंटे पश्चात जल सेवन किया जा सकता है।
भोजन के पश्चात थाली या पातल में लय धोना भोजन का अपमान माना गया है।
पानी छना हुआ होना चाहिए और हमेशा बैटकर ही पीया जाता है।
खड़े रहकर या चलते-फिरते पानी पीने से ब्लॉडर और किडनी पर जोर पड़ता है।
पानी गिलास में घूट-घूट ही पीना चाहिए।
अंगुली में भरकर पीए गए पानी में मिठास उत्पन्न होती है।
जहाँ पानी रखा गया है वह स्थान ईशान कोण का हो तथा साफ-सुथरा होना चाहिए। पानी की शुद्धता जरूरी है।

विशेष : भोजन खाते या पानी पीते वक्त भाव और विचार निर्मल और सकारात्मक होना चाहिए। कारण कि पानी में बहुत से रोगों को समाप्त करने की शक्ति होती है और भोजन-पानी आपकी भावदशा अनुसार अपने गुण बदलते रहते हैं।



क्यों नहीं रखते पूर्व और दक्षिण दिशा में पैर?

क्या आप सोते समय अपने पैर दक्षिण या पूर्व दिशा की ओर रखते हैं? हिंदू शास्त्रों और वास्तुविदों के अनुसार यह अनुचित है। इससे आपकी ऊर्जा का क्षरण होगा साथ ही आपकी मानसिक स्थिति भी बिगड़ जाएगी। इससे हृदय पर भी गलत प्रभाव पड़ता है। आओ जानते हैं कि क्यों नहीं रखते पूर्व और दक्षिण दिशा की ओर पैर।

दक्षिण दिशा : विज्ञान की दृष्टिकोण से देखा जाए तो पृथ्वी के दोनों ध्रुवों उत्तरी और दक्षिणी ध्रुव में चुम्बकीय प्रवाह विद्यमान है। दक्षिण में पैर रखकर सोने से व्यक्ति की शारीरिक ऊर्जा का क्षय हो जाता है और वह जब सुबह उठता है तो थकान महसूस करता है, जबकि दक्षिण में सिर रखकर सोने से ऐसा कुछ नहीं होता। उत्तर दिशा की ओर धनात्मक प्रवाह रहता है और दक्षिण दिशा की ओर ऋणात्मक प्रवाह रहता है। हमारा सिर का स्थान धनात्मक प्रवाह वाला और पैर का स्थान ऋणात्मक प्रवाह वाला है। यह दिशा बताने वाले चुम्बक के समान है कि धनात्मक प्रवाह वाले आपस में मिल नहीं सकते। हमारे सिर में धनात्मक ऊर्जा का प्रवाह है जबकि पैरों से ऋणात्मक ऊर्जा का निकास होता रहता है। यदि हम अपने सिर को उत्तर दिशा की ओर रखेंगे तो उत्तर दिशा की ओर सिर की धनात्मक और पैर की धनात्मक तरंग एक दूसरे से विपरित

भागेगी जिससे हमारे मस्तिष्क में बैचैनी बढ़ जाएगी और फिर नींद अच्छे से नहीं आएगी। लेकिन जैसे जैसे हम बढ़ते-बढ़ते जागने के बाद सो जाते हैं तो सुबह उठने के बाद भी लगता है कि अभी थोड़ा और सो लें। जबकि यदि हम दक्षिण दिशा की ओर सिर रखकर सोते हैं तो हमारे मस्तिष्क में कोई हलचल नहीं होती है और इससे नींद अच्छी आती है। अतः उत्तर की ओर सिर रखकर नहीं सोना चाहिए। पूर्व दिशा : पश्चिम दिशा में सिर रखकर नहीं सोते हैं क्योंकि तब हमारे पैर पूर्व दिशा की ओर होंगे जो कि शास्त्रों के अनुसार अनुचित और अशुभ माने जाते हैं। पूर्व में सूर्य की ऊर्जा का प्रवाह भी होता है और पूर्व में देव-देवताओं का निवास स्थान भी माना गया है। सोने के तीन से चार घंटे पूर्व जल और अन्य का त्याग कर देना चाहिए। शास्त्र अनुसार संयत्काल बितने के बाद भोजन नहीं करना चाहिए।



टाईम पास

Today's horoscope section with 12 zodiac signs: Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, Pisces. Each sign has a brief prediction.

काकुरो पहेली - 3136. A crossword puzzle grid with numbers and some filled cells.

काकुरो - 3135 का हल. The solution for the 3135 Kakuro puzzle.

सूडोकू - 3136. A 9x9 Sudoku grid with numbers and empty cells.

लॉफिंग लीड. A short story or puzzle about a woman and a man, with a grid at the bottom.

फिल्म वर्ग पहेली- 3136. A 5x5 grid puzzle related to movies.

बायें से दायें:-. A list of movie titles and their corresponding grid positions.

ऊपर से नीचे:-. A list of movie titles and their corresponding grid positions.

शब्द पहेली - 3136. A word search puzzle grid.

बाएँ से दायें. A list of words and their corresponding grid positions.

ऊपर से नीचे. A list of words and their corresponding grid positions.

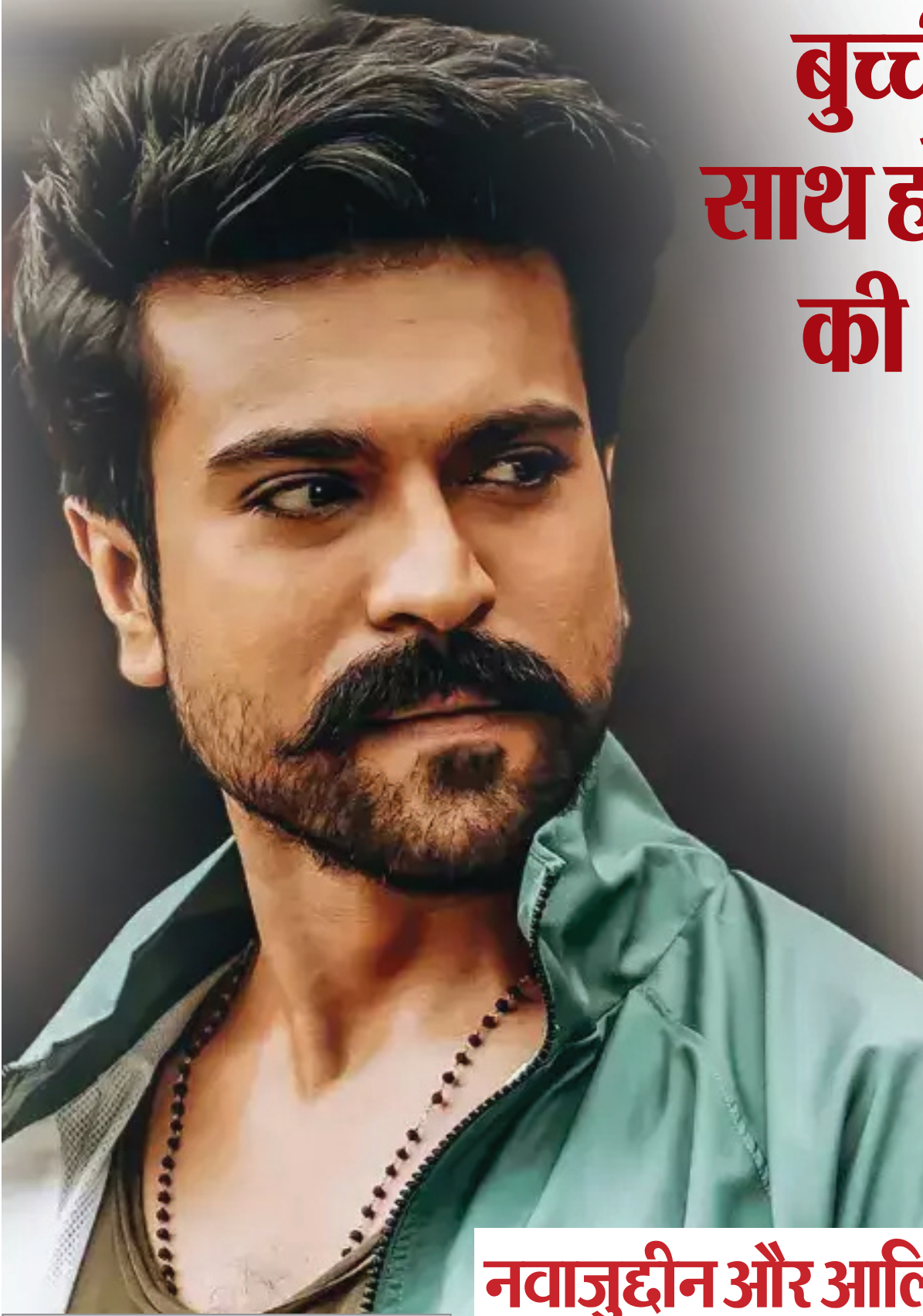




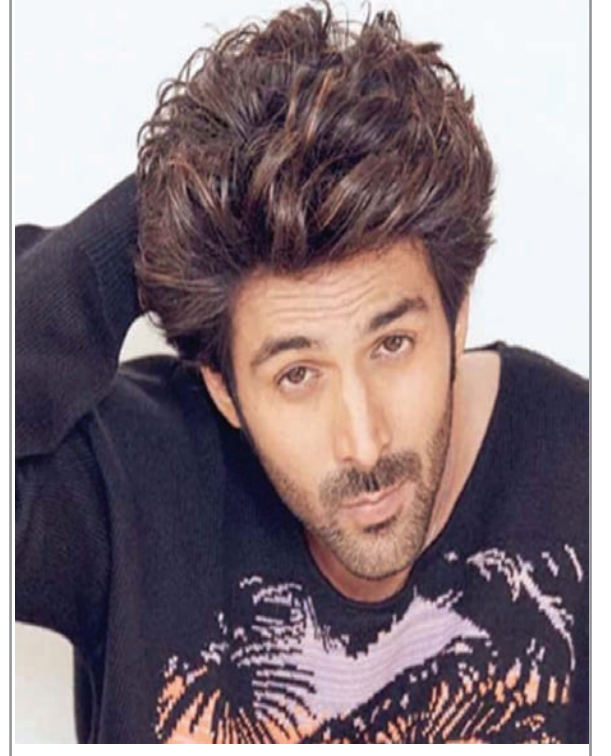




# बुच्ची बाबू सना के साथ होगी रामचरण की अगली फिल्म



साउथ के सुपर स्टार राम चरण ने अपने फैंस के साथ साझा किया था कि बुच्ची बाबू सना के साथ उनके प्रोजेक्ट के बाद उनकी यह अगली फिल्म होगी। राम चरण ने होली के मौके पर इस खुशखबरी को फैंस के साथ शेयर किया है। उनके साथ एसएस राजामौली के बेटे एसएस कार्तिकेय ने भी टिवटर पर इस बारे में विस्तार से बताया है। इसके साथ ही उन्होंने बताया है कि वह कैसे इस फिल्म की घोषणा के लिए कैसे बेताब बैठे थे। राम चरण के पोस्ट को रिपोस्ट करते हुए कार्तिकेय ने लिखा कि जब वह आरआरआर की शूटिंग कर रहे थे, तब एक्टर (राम चरण) ने उनसे उनकी अगली फिल्म के शुरुआती सीकेंस के बारे में बात की थी। उन्होंने लिखा- मुझे लगता है कि आरआरआर के वलाइमेक्स शूट के दौरान, उन्होंने अचानक ही सुकुमार गुरु के साथ एक फिल्म करने के बारे में खुलकर अपनी भावनाएं शेयर किया था और फिल्म के शुरुआती सीकेंस के बारे में बात करना शुरू कर दिया। लगभग 5 मिनट तक मेरा दिमाग चकरा गया। उन्होंने अपनी पोस्ट में आगे बताया है कि वह इस बात कितना प्रभावित है। उनका कहना है कि तब से लेकर अभी तक वह फिल्म की घोषणा का इंतजार कर रहे थे ताकि वह इसके बारे में बात कर सकें। उन्होंने लिखा- जब से उन्होंने इसका उल्लेख किया है, मैं फिल्म की घोषणा का इंतजार कर रहा हूँ। पहले से ही इसे एक ब्लॉकबस्टर के रूप में कल्पना करते हुए। यह एक शानदार सीकेंस से एक बन जाएगा। मुझे उम्मीद है कि मैं इसके बारे में ज्यादा कुछ लीक नहीं करूंगा भाई ऑलवेज रामचरण। राम को यूं तो कई फिल्मों से बंपर सफलता मिली है लेकिन जिस फिल्म ने उन्हें एक नई रोशनी में दिखाया और उनके करियर की दिशा बदल दी वह सुकुमार की 2018 की फिल्म रंगस्थलम थी। उन्होंने फिल्म में चित्ती बाबू नाम के एक बहरे व्यक्ति की भूमिका निभाई थी, जिसका जीवन तब उलट-पुलट हो जाता है जब वह अपने भाई की मृत्यु देखा है। यह फिल्म राम और सुकुमार दोनों को जबरदस्त सफलता दिलाई थी। राम फिलहाल शंकर की 'गेम चेंजर' की शूटिंग कर रहे हैं जिसमें वह एक आईएसए अधिकारी की भूमिका निभा रहे हैं। अभिनेता ने हाल ही में कियारा आडवाणी के साथ फिल्म के लिए विशाखापत्तनम में शूटिंग की। वह जल्द ही डायरेक्टर बुच्ची बाबू सना और जाह्नवी कपूर के साथ एक फिल्म की शूटिंग करेंगे।



## स्पोर्ट्स ड्रामा चंदू चैंपियन में नजर आएं कार्तिक

अपकमिंग स्पोर्ट्स ड्रामा चंदू चैंपियन में एक्टर कार्तिक आर्यन प्रमुख भूमिका में नजर आएंगे। कार्तिक ने इसके लिए 14 महीने तक बॉक्सिंग की ट्रेनिंग ली। एक्टर फिल्म में पैरालंपिक स्वर्ण पदक विजेता की भूमिका में नजर आएंगे। अपने किरदार में पूरी तरह ढलने के लिए कार्तिक ने एक सख्त फिटनेस साइडलाइन का पालन किया। इसके लिए एक्टर ने अपना 20 किलो तक वजन भी कम किया। इसके साथ ही उन्होंने अपने खाने-पीने का भी ध्यान रखा, जिसमें उन्होंने चीनी को पूरी तरह से छोड़ दिया। फिल्म का कैमवास भी काफी बड़ा है। इसकी शूटिंग भारत और यूके में की गई है। यह पहली बार है जब एक्टर ने इतनी शारीरिक रूप से मांग वाली भूमिका में कदम रखा है, यह देखते हुए कि यह मुरलीकांत पेटकर पर आधारित है। सत्यप्रेम की कथा पर उनके आखिरी सफल सहयोग के बाद निमाता साजिद नाडियाडवाला के साथ कार्तिक फिर वापस आए हैं। साजिद नाडियाडवाला और कबीर खान द्वारा संयुक्त रूप से निर्मित, चंदू चैंपियन 14 जून, 2024 को सिनेमाघरों में आने के लिए तैयार है। चंदू चैंपियन का निर्देशन बजरंगी भाईजान, एक था टाइगर, न्यूयॉर्क और 83 जैसी फिल्मों के लिए मशहूर कबीर खान ने किया है।

## नवाजुद्दीन और आलिया करना चाहते हैं सुलह

बालीवुड एक्टर नवाजुद्दीन सिद्दीकी और आलिया सिद्दीकी अब अपनी शादी की सुलह करना चाहते हैं। उनकी उतार-चढ़ाव भरी यात्रा अब एक सुलगाव की राह पर बढ़ती दिख रही है। बालीवुड कपल को लेकर एक नया अपडेट आया है। हाल ही में आलिया सिद्दीकी ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर एक वीडियो साझा किया जिसमें नवाजुद्दीन सिद्दीकी और उनके बच्चों के यादगार पलों को शेयर किया है। आलिया ने लेटेस्ट लिंक अपनी 14वीं शादी की सालगिरह के मौके पर शेयर किया है। नवाजुद्दीन सिद्दीकी से अलग होने के बावजूद भी आलिया ने पति को हार्दिक शुभकामनाएं दी हैं। आलिया ने 25 मार्च, 2024 अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर महीनों के अलगाव के बाद पहली पारिवारिक तस्वीर पोस्ट की है। तस्वीर में आलिया और नवाजुद्दीन अपनी बेटी शोरा और बेटे यानी के साथ पोज दे रहे हैं। यह तस्वीर उनके नए साल के जश्न के दौरान ली गई थी क्योंकि आलिया ने इस बात को बताते हुए एक हेडबैंड पहना था। फोटो के साथ आलिया ने नवाजुद्दीन को 14वीं सालगिरह की बधाई देते हुए एक नोट भी लिखा, मैं अपने इकलौते साथी के साथ वैवाहिक जीवन के 14 साल पूरे होने का जश्न मना रही हूँ। सालगिरह की शुभकामनाएं। हालांकि, आलिया के स्वीट जेस्चर पर नवाजुद्दीन ने किसी तरह से भी सार्वजनिक तौर पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। बता दें कि दोनों के वैवाहिक यात्रा में कई उतार-चढ़ाव आए हैं और आलिया, नवाजुद्दीन पर कई तरह के संगीन आरोप लगा चुकी हैं। उन्होंने कई वीडियो बनाकर उनकी इज्जत की घण्टियां उड़ाई थीं और अब अचानक उन्हें नवाजुद्दीन पर प्यार आ रहा है। आलिया और नवाजुद्दीन का मामला पुलिस केस और कोर्ट केस तक हो गया था।



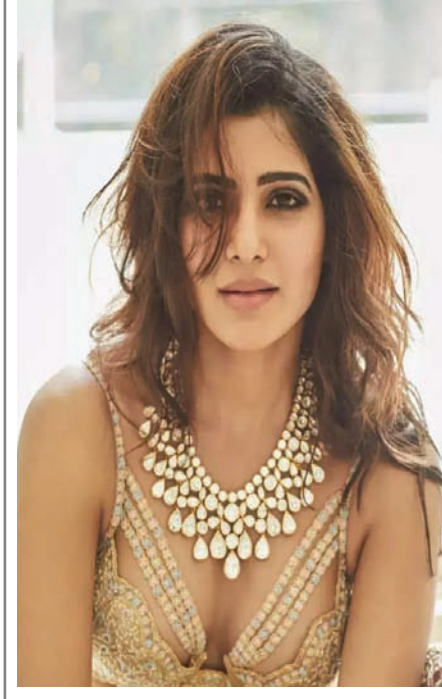
मार्च, 2023 में वे आधिकारिक रूप से अलग भी हो गई थीं लेकिन अब वे अपनी 14वीं सालगिरह की बधाइयां दे रही हैं। आपको बता दें कि बिग बॉस ओटीटी 2 से बाहर आने के बाद आलिया ने नवाजुद्दीन के साथ अलगाव के फिर से नई जिंदगी शुरू करने का सोचा था। आलिया ने 5 जून 2023 को अपने नए प्यार के साथ एक तस्वीर पोस्ट की थी और उस फोटो में आलिया उस शख्स के साथ कॉफी पीते हुए नजर आ रही थीं। हालांकि अब ये पोस्ट इनके इंस्टा हैंडल से डिलीट हो चुका है लिहाजा वे फिर से नवाजुद्दीन के साथ वापस आना चाहती हैं। हालांकि, आलिया अब अपने नए पोस्ट को लेकर ट्रोल हो रही हैं। उनके पोस्ट पर एक यूजर ने लिखा, अगर आप अपने पति से प्यार करती हैं तो फिर उन्हें परेशान क्यों करती हैं। एक दूसरे यूजर ने लिखा, तो वो ड्रामा, जो लगाया था। एक यूजर ने ये पूछा कि क्या सुलह हो गया है अब। एक यूजर ने तो 'वक्त बदल गया, जज्बात बदल गए' वाला मीम भी शेयर किया। हालांकि, तमाम यूजर्स उन्हें मैरिज एनिवर्सरी की बधाइयां भी दे रहे हैं। अब देखना ये होगा कि क्या नवाजुद्दीन अपनी वाइफ को माफ करेगा और उन्हें फिर स्वीकारेगा, ये तो वक्त ही बताएगा। बता दें कि नवाजुद्दीन सिद्दीकी पिछले की दिनों से अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर चर्चा में हैं। पिछले साल से ही वे अपनी वाइफ से तलाक की खबरों को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। बीते साल ही उन्होंने अपने पति पर मानसिक प्रताड़ना का आरोप लगाया था।

## सई ताम्हणकर ने की इमरान और प्रतीक गांधी की तारीफ

एक्टर इमरान हाशमी और प्रतीक गांधी के साथ एक्ट्रेस सई ताम्हणकर स्क्रीन शेयर करती नजर आएंगी। जिन फिल्मों में एक साथ नजर आएंगी, वो फिल्में हैं ग्राउंड जीरो और अग्नि। इस बारे में सई ने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि वह अपने जैसे लोगों के लिए दरवाजे खोल रही हैं जो अपने सपनों को हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। एक्सेल एंटरटेनमेंट के साथ एक बार फिर से काम करने को लेकर सई ने कहा, यह मेरे लिए बहुत ही शानदार एहसास है, क्योंकि एक्सेल एंटरटेनमेंट उन अग्रणी प्रोडक्शन हाउसों में से एक है जिसके साथ हर कोई काम करना चाहता है। मुझे उनके साथ तीन बार काम करने का मौका मिला, जिसमें डब्बा कार्टून भी शामिल है। अपने सह-कलाकारों के बारे में बात करते हुए एक्ट्रेस ने इमरान हाशमी और प्रतीक गांधी की जमकर तारीफ की। उन्होंने कहा कि दोनों ही कलाकार अद्भुत हैं। एक्ट्रेस सई ने कहा, उनके साथ काम करने का सौभाग्य पाकर मैं दर्शकों को वह जादू दिखाने के लिए उत्साहित हूँ जो हमने साथ मिलकर बनाया है। यह आश्चर्यजनक लगता है और मुझे आशा है कि मैं अपने जैसे लोगों के लिए दरवाजे खोल रही हूँ जो अपने सपने को हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं और मुझे आशा है कि मैं ऐसा करना जारी रखूंगी।

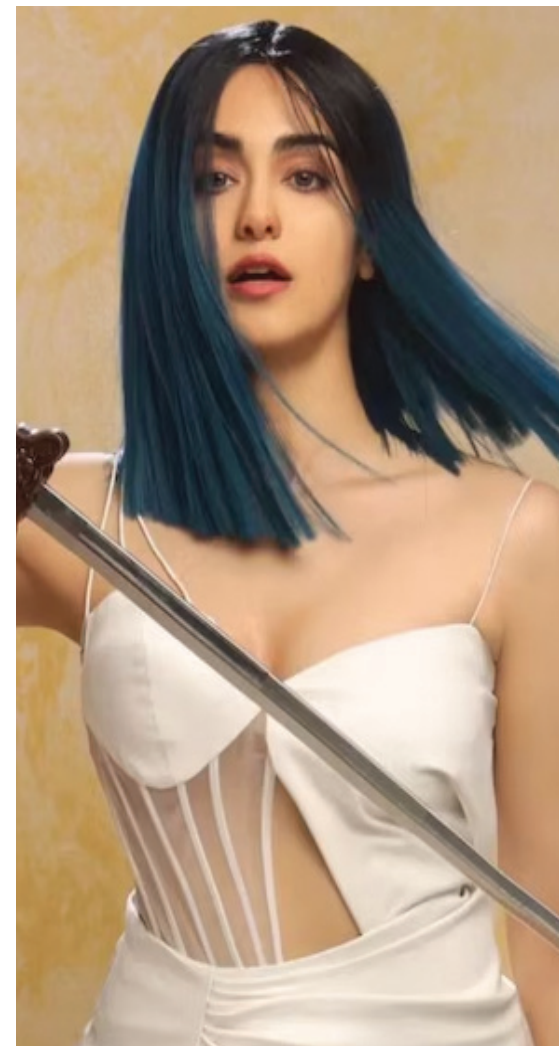
## मेरी ताकत आधी रह गई थी

सामंथा रथ प्रभु ने अमेरिकी सीरीज 'सिटोडेल' के भारतीय रूपांतरण 'सिटोडेल: हनी बनी' पर काम करने के बारे में खुलकर बात की। सामंथा रथ प्रभु ने अमेरिकी सीरीज 'सिटोडेल' के भारतीय रूपांतरण 'सिटोडेल: हनी बनी' पर काम करने के बारे में खुलकर बात की। अभिनेत्री ने कहा कि जब वह प्रशिक्षण ले रही थीं तब वह सबसे कमजोर थीं और उनकी ताकत 50 प्रतिशत तक कम हो गई थी। उन्होंने कहा कि 'सिटोडेल' के लिए प्रशिक्षण के दौरान मैं सबसे कमजोर स्थिति में थी। इसके अलावा, मुझे कैलरी की कमी भी बनाए रखनी थी, क्योंकि मैं अपने शरीर को ठीक करने के लिए पर्याप्त समय देने की कोशिश कर रही थी। ऑटो-इन्सूल बीमारी मायोसाइटिस का पता चलने के बाद एक साल का ब्रेक लेने वाली सामंथा ने कहा, 'मेरी ताकत 50 प्रतिशत कम हो गई। यह एक लंबी प्रक्रिया थी और यह काफी कठिन थी।' 'सिटोडेल: हनी बनी' राज और डीके द्वारा बनाई गई है। इसमें सिकंदर खेर, के के मेनन, साकिब सलीम और एम्मा कैनिंग भी हैं।



## अदा शर्मा ने शेयर किया फिटनेस मंत्र

एक्ट्रेस अदा शर्मा ने फिटनेस मंत्र शेयर करते हुए कहा है कि यह मजेदार होना चाहिए और दोस्तों के साथ वर्कआउट करना सबसे अच्छा है। अदा ने न्यूज एजेंसी से कहा, 'वर्कआउट हमेशा मजेदार होना चाहिए और दोस्तों के साथ वर्कआउट करना सबसे अच्छा रहता है।' 31 वर्षीय एक्ट्रेस ने हाल ही में हाथियों को नहलाते हुए अपना एक वीडियो शेयर किया और कैप्शन में लिखा, 'यह होली के बाद वाला वर्कआउट है।' एक्ट्रेस ने कहा, 'हाथी मेरे दोस्त हैं और उन्हें नहलाना पूरे शरीर का वर्कआउट है, जिसमें एक घंटा लगता है। इससे कंधों से लेकर बाइसेप्स, ग्लूट्स और टांगों तक सभी की कसरत होती है।' अदा ने कहा कि वर्कआउट के अलावा डाइट भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। 'यह वर्कआउट पूरी तरह से क्रंचेज और लेग रेज और वेट लिफ्टिंग के बराबर है। फिटनेस में डाइट अहम भूमिका निभाती है। मैं भी अपने दोस्त हाथियों की तरह शुद्ध शाकाहारी हूँ।' वर्कफंट की बात करें तो अदा को अब से पहले 'सनपलवार सीजन 2' और 'बस्तर: द नक्सल स्टोरी' में देखा गया था। वह जल्द ही 'द गेम ऑफ गिरगिट' में नजर आएंगी।



## आडुजीविथम की हर तरफ हो रही चर्चा

आजकल आगामी फिल्म आडुजीविथम - द गोट लाइफ की हर ओर चर्चा है। हाल ही में पृथ्वीराज सुकुमारन अपनी आगामी फिल्म आडुजीविथम के प्रचार के लिए हैदराबाद में थे। इसी को लेकर उन्होंने खुलासा किया कि वे अपनी फिल्मों के लिए फीस लेना पसंद नहीं करते हैं, उन्होंने कहा कि अक्षय कुमार के नाम भी अपनी इस विचारधारा में शामिल किया है। साथ ही दूसरी फिल्म इंडस्ट्री को लेकर भी अपने विचार व्यक्त किए हैं। पृथ्वीराज ने सिर्फ मलयालम ही नहीं बल्कि हिंदी, तमिल और तेलुगु फिल्म इंडस्ट्री में भी काम किया है। उनका कहना है कि अन्य फिल्म उद्योगों की तुलना में मॉलीवुड पारिश्रमिक के बजाय अपने बजट का एक बड़ा हिस्सा फिल्म निर्माण के लिए एलोकेट यानी बांटना पसंद करता है। अभिनेता ने कहा, मैं यह दावा नहीं करूंगा कि हम या कहे मलयालम फिल्म इंडस्ट्री किसी से बेहतर है। लेकिन विभिन्न इंडस्ट्रियों में काम करने के बाद, मुझे लगता है कि मलयालम सिनेमा में पुराने वक्त से यह सुनिश्चित करने की परंपरा रही है कि बजट का सबसे बड़ा हिस्सा हमेशा फिल्म बनाने में खर्च हो। मैं अन्य उद्योगों में भी शामिल भी हो रहा हूँ जहां फिल्म बनाई जाती है, जहां पर 75 करोड़ रूप में से 55 करोड़ फीस अभिनेता की रहती। लेकिन परंपरागत रूप से मलयालम के साथ ऐसा कभी नहीं हुआ। अभिनेता ने अपना और अपने नाम शबाणा और बड़े मियां छोटे मियां के को-स्टार अक्षय कुमार का उदाहरण देते हुए कहा कि वे पारिश्रमिक नहीं लेना पसंद करते हैं ताकि बजट की बाधाओं के कारण फिल्म निर्माण प्रक्रिया में बाधा न आए। उन्होंने कहा, उदाहरण के लिए, मैं वेतन के लिए फिल्म में नहीं करता। मैं कहता हूँ नहीं, आइए फिल्म को सबसे बेहतर तरीके से बनाएं। मैं जिम्मेदारी ले रहा हूँ और खुद को ज्यादा देह रहा हूँ। वे आगे कहते हैं, अगर मेरी कोई फिल्म मुनाफा नहीं कमाती तो मुझे कोई पैसा नहीं मिलता। लेकिन अगर इससे मुनाफा होता है, तो मुझे मेरी तनख्वाह से ज्यादा मिलेगा। इससे मदद मिलती है क्योंकि अगर किसी निर्माता के पास पैसा है, तो वह इसे फिल्म बनाने में खर्च कर रहा है। अक्षय कुमार सर जैसा कोई व्यक्ति भी इस तरह से काम करता है। जब मैंने उनके साथ एक फिल्म (सेल्फी) का निर्माण किया, तो उन्होंने कहा कि कोई वेतन नहीं। वर्कफंट को लेकर बात करें तो पृथ्वीराज जल्द ही ब्लेसी की मलयालम फिल्म आडुजीविथम में दिखाई देंगे, जो अन्य भाषाओं में द गोट लाइफ के नाम से रिलीज होगी। यह फिल्म 28 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

