





# सूखा राहत के मुद्दे पर कर्नाटक की कांग्रेस सरकार अभी भी गहरी नींद में है। आर अशोक

सूरज की तपिश से  
किसान बेहाल

बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। विपक्ष के नेता आर.अशोक ने कहा कि सूखा राहत के मुद्दे पर कर्नाटक की कांग्रेस सरकार अभी भी गहरी नींद में है। मल्लेश्वरम में भाजपा प्रदेश कार्यालय जग्नाथ भवन में रविवार को एक संचादाता सम्मेलन को संबंधित करते हुए उन्होंने कहा कि सरकार कहती थी कि पैसा आते ही किसानों को दे दिया जाएगा। लेकिन पैसा आए कई दिन बित जाने के बाद भी नहीं दिया गया। सूरज की तपिश से किसान बेहाल हैं। राज्य सरकार अलग राजनीति कर रही है।

उन्होंने राज्य सरकार पर एक निर्दीशी कार्रवाई होने का आरोप लगाया जो किसानों की दुर्दशा पर कोई प्रतिक्रिया नहीं देता। यह दुर्धारायणी है कि किसान बिना चारों के मवेशियों को कसाइयों को



बेचने की स्थिति में आ रहे हैं। ये सरकार एक तरह का पाखंड कर रही है। हालांकि, उन्होंने इस बात पर आपत्ति जताई कि किसानों की दुर्दशा पर प्रतिक्रिया देने की गंभीरता कहीं नहीं दिख रही है। सिद्धरामेया जलते घर में आग लगाने का काम कर रहे हैं। उनके नाम पर अभी तक एक पैसा भी जारी नहीं किया गया है। वह

मह से दो हजार का भुगतान नहीं हुआ है। कांग्रेस की मजबूरी है कि वह इस पैसे का इस्तेमाल एक बार जारी कर राजनीति करने के लिए कर। वे बिना पूँजी के डीमें हाक रहे हैं। राज्य में 900 से अधिक किसानों ने कर्ज लेने और फसल न काटने के कारण आम्हत्या कर रही है। हालांकि, उन्होंने इस

माह से दो हजार का भुगतान नहीं हुआ है। कांग्रेस की मजबूरी है कि वह इस पैसे का इस्तेमाल एक बार जारी कर राजनीति करने के लिए कर। वे बिना पूँजी के डीमें हाक रहे हैं। राज्य में 900 से अधिक किसानों ने कर्ज लेने और फसल न काटने के कारण आम्हत्या कर रही है। हालांकि, उन्होंने इस

बात पर आपत्ति जताई कि सरकार ने मुआवजा देने की अपनी जिम्मेदारी नहीं निभाई है। उन्होंने सवाल किया कि गांटी के नाम पर आप कब तक किसानों और जनता को धोखा देंगे। उन्होंने कहा कि वह सिद्धरामेया को पत्र लिखकर केंद्र के धन का उपयोग करने का आग्रह करेंगे। जिला प्रभारी मंत्री के नेतृत्व में तत्काल टास्क फोर्स का गठन किया जाए। विधायक के नेतृत्व वाली टास्क फोर्स को तुरंत चालू करने का आदेश दें।

राज्य भर में चारों की कमी है। घास भी नहीं उगा सकते। कई बोर्डेल सूखे गए हैं। बिना बिजली के बोर्डेल से पानी न मिल पाने की दुर्दशा है। राज्य सरकार को इस गंभीरता को समझना चाहिए। उन्होंने शीशी गौशालाएं खोलने की मांग की। उन्होंने मांग की कि प्रदेश की जनता को हिसाब दिया जाए कि कितनी गौशालाएं खोली गई हैं।

## बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो।

जैसे ही विशेष जांच दल ने जद (एस) के मौजूदा सांसद और हासन से उमीदवार प्रज्ञल रेवना की विदेश में तलाश तेज कर दी है, वैसे ही रविवार को अल्लोल वीडियो कांड के तीन और पीड़ितों ने एसआईटी से संपर्क किया। एचडी रेवना की गिरफ्तारी के बाद एसआईटी ने भी कोई जोखिम न लेते हुए देश के सभी हवाईअड्डों पर हाई अलर्ट रखा है। प्रज्ञल रेवना द्वारा कथित तौर पर यौन उत्पीड़न की शिकायत अपहृत बुरुंग महिला के आधार पर एसआईटी के बाद वह एसआईटी के साथ है। एचडी रेवना के एक फर्माहाउस से बचाए जाने के बाद वह एसआईटी के साथ है। एचडी रेवना के एक अधिकारी सामने आगा बढ़की है। सूत्रों ने कहा कि एसआईटी की एक टीम प्रज्ञल रेवना की गतिविधियों के बारे में एकत्रित जानकारी के बाद जल्द ही अपने बयान दर्ज कर सकते हैं। इस संबंध में अभी और जानकारी सामने आगा बढ़की है। सूत्रों ने कहा कि एसआईटी की एक टीम प्रज्ञल रेवना की गतिविधियों के बारे में एकत्रित जानकारी के लिए किया और जानकारी सामने आगा बढ़की है। एचडी रेवना के एक फर्माहाउस से बचाए जाने के बाद वह एसआईटी के साथ है। एचडी रेवना के एक अधिकारी सामने आगा बढ़की है। सूत्रों ने कहा कि प्रज्ञल रेवना ने अपना स्थान बदलता रहता था।

## शूलो में बाल संरक्षण शिविर आयोजित



बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। श्री संस्कार महिला मंडल शूलो में कर्नाटक स्वाध्याय संघ के वरिष्ठ सुश्रावक मिठालाल और क्रांति बहुं मंडल के संयुक्त तत्वावधान में दस दिवसीय संस्कार जैन बाल धार्मिक शिविर का आयोजन श्री महावीर जैन स्थानक भवन, अशोक नगर में किया गया। श्री कर्नाटक स्वाध्याय संघ का विशेष मार्गदर्शन मिला। इसमें अनेक बालक बलिकाओं ने उत्साह पूर्वक भाग लिया। प्रति दिन दो घंटे धार्मिक कक्ष के साथ साथ नैतिक संस्कार के लिए एक सामूहिक बलाकारी दिया गया। बच्चों के अध्ययन कार्य में तारा सांखला, शीतल गादिया, सिमरण और नेहा मरलेचा का सहयोग रहा।

बाल शिविर के समाप्ति

समारोह में कर्नाटक स्वाध्याय संघ के वरिष्ठ सुश्रावक मिठालाल मकान मौजूद थे। मुख्य अतिथि के रूप में देवराज चोपडा, इंदरचंद्र भंसाली, शांतिलाल चोपडा, महेंद्र मेहता, महावीर चोपडा, मनोहर लाल बंब, महेन्द्र चोपडा, प्रेमा चोराडिया, लतीता, मरलेचा आदि उपस्थित थी। बहुं मंडल के मंगलाचारण से शुभरंभ हुआ। शिविर के अध्यापकों ने शिविर की महत्व पर धारा की बोली के बारे में धमारा मांगे। बेलगावी मंत्री कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धरामेया और डिटीसी सीएम डीके शिवकुमार के साथ एक संयुक्त संवाददाता सम्मेलन के दौरान, कांग्रेस महासचिव राणीदीप सिंह सुरेजेवाला ने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री मोदी और जनता दल (सेक्युलर) के नेता सामूहिक बलात्कारी को बचा रहे हैं।

सुरेजेवाला ने यह भी दावा किया कि प्रधानमंत्री मोदी को मामले की जानकारी थी, लेकिन फिर भी उन्होंने जद (एस) के साथ गठबंधन किया। इस मामले में हमारा सद्देश स्पष्ट और सरल है। नेंद्र मोदी और जद (एस) नेता एक सामूहिक बलात्कारी को बचा रहे हैं, जबकि प्रधानमंत्री को पता था कि उनकी पार्टी की उमीदवार और एक सहयोगी हजारों महिलाओं का सिलसिलावाला दुराचारी है। सुरेजेवाला ने कहा कि एसआईटी के बारे में यह सच्चाई क्यों चिपाई? जब प्रज्ञल रेवना भारत से बाहर भागने की शिक्षण कर रहा था, तो वहा मोदी के विदेश मंत्रालय या पासपोर्ट नियंत्रण बोर्ड को नहीं पता था कि एक सामूहिक बलात्कारी देश से भाग रहा है? मोदी और अमित शाह ने उसे भागने की अनुमति क्यों दी? एसआईटी ने उसे वापस लाने के लिए सीधीआई और मोदी सरकार को लिखा, चाहे वह जाने भी हो, योदी या अमित शाह ने जवाब क्यों नहीं दिया? मुख्यमंत्री ने प्रज्ञल रेवना का राजनियक पासपोर्ट रद्द करने के लिए मोदी को लिखा, यह अभी तक क्यों किया गया? इसके अलावा हमारी एसआईटी ने सीधीआई को पता लिखा है। इससे पहले कर्नाटक के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने कहा एसआईटी प्रक्रिया के अनुसार काम कर रही है। मैं इससे ज्यादा खुलासा नहीं कर सकता क्योंकि मेरे पास भी हर चीज के बारे में जानकारी नहीं है। मामले की गंभीरता को देखते हुए हमें एक एसआईटी का गठन किया है और उन्होंने एक अलावा वेबसाइट से जाता है कि एसआईटी के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने कहा एसआईटी प्रक्रिया के अनुसार काम कर रही है। मैं इससे ज्यादा खुलासा नहीं कर सकता क्योंकि मेरे पास भी हर चीज के बारे में जानकारी नहीं है। मामले की गंभीरता को देखते हुए हमें एक एसआईटी का गठन किया है और उन्होंने एक अलावा वेबसाइट से जाता है कि एसआईटी के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने कहा एसआईटी प्रक्रिया के अनुसार काम कर रही है। मैं इससे ज्यादा खुलासा नहीं कर सकता क्योंकि मेरे पास भी हर चीज के बारे में जानकारी नहीं है। मामले की गंभीरता को देखते हुए हमें एक एसआईटी का गठन किया है और उन्होंने एक अलावा वेबसाइट से जाता है कि एसआईटी के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने कहा एसआईटी प्रक्रिया के अनुसार काम कर रही है। मैं इससे ज्यादा खुलासा नहीं कर सकता क्योंकि मेरे पास भी हर चीज के बारे में जानकारी नहीं है। मामले की गंभीरता को देखते हुए हमें एक एसआईटी का गठन किया है और उन्होंने एक अलावा वेबसाइट से जाता है कि एसआईटी के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने कहा एसआईटी प्रक्रिया के अनुसार काम कर रही है। मैं इससे ज्यादा खुलासा नहीं कर सकता क्योंकि मेरे पास भी हर चीज के बारे में जानकारी नहीं है। मामले की गंभीरता को देखते हुए हमें एक एसआईटी का गठन किया है और उन्होंने एक अलावा वेबसाइट से जाता है कि एसआईटी के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने कहा एसआईटी प्रक्रिया के अनुसार काम कर रही है। मैं इससे ज्यादा खुलासा नहीं कर सकता क्योंकि मेरे पास भी हर चीज के बारे में जानकारी नहीं है। मामले की गंभीरता को देखते हुए हमें एक एसआईटी का गठन किया है और उन्होंने एक अलावा वेबसाइट से जाता है कि एसआईटी के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने कहा एसआईटी प्रक्रिया के अनुसार काम कर रही है। मैं इससे ज्यादा खुलासा नहीं कर सकता क्योंकि मेरे पास भी हर चीज के बारे में जानकारी नहीं है। मामले की गंभीरता को देखते हुए हमें एक एसआईटी का गठन किया है और उन्होंने एक अलावा वेबसाइट से जाता है कि एसआईटी के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने कहा एसआईटी प्रक्रिया के अनुसार काम कर रही है। मैं इससे ज्यादा खुलासा नहीं कर सकता क्योंकि मेरे पास भी हर चीज के बारे में जानकारी नहीं है। मामले की गंभीरता को द



# एचडी रेवन्ना की गिरफ्तारी का मामला मामले में किसी प्रकार से नहीं करेंगे हस्तक्षेप: सीएम सिद्धरामैया

बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो।

एक बड़े घटनाक्रम में, जद-एस सांसद प्रज्वल रेवन्ना से जुड़े सेक्स वीडियो घोटाले की जांच कर रही विशेष जांच टीम (एसआईटी) ने शनिवार को बैंगलूरु में पीपुल्स रिप्रेजेंटेटिव कोर्ट द्वारा पीड़ित अपहरण मामले में अग्रिम जमानत याचिका खारिज होने के बाद उनके पिता और जद-एस विधायक एच.डी.रेवन्ना को गिरफ्तार कर लिया। एच.डी.रेवन्ना को उनके पिता और पूर्व प्रधानमंत्री एच.डी.देवेगौड़ा के बैंगलूरु के पद्मानाभनगर इलाके में स्थित आवास से हिरासत में लिया गया। सबसे पहले, उन्हें आपराधिक जांच विभाग (सीआईटी) के परिसर में एसआईटी कार्यालय ले जाया गया। प्रारंभिक



पूछताछ के बाद, पूर्व जद-एस मंत्री को मेडिकल जांच के लिए बारिंग अस्पताल ले जाया गया। घटनाक्रम पर टिप्पणी करते हुए मुख्यमंत्री सिद्धरामैया ने मंडियार्कर्मियों से कहा कि वह इस मामले में हस्तक्षेप नहीं करेंगे। उन्होंने कहा कि मुताबिक कार्यालयी द्वारा सुझाए गए तरीके से चलने दें। कुमारस्वामी ने एक कन्फ्रेंड कहावत का हवाला देते हुए

कहा कि जो लोग अपराध करते हैं उन्हें सजा मिलनी चाहिए। सूर्यों ने बताया कि एक महिला के अपहरण से जुड़े मामले में अदालत द्वारा उनकी अग्रिम जमानत याचिका खारिज किए जाने के तुंत बाद एसआईटी अधिकारी पूर्व प्रधानमंत्री के आवास पर पहुंचे। इससे पहले शनिवार को एसआईटी ने अपहृत महिला को एच.डी.रेवन्ना के निजी सहायक (पीए) राजशेखर के मैसूरु जिले के कालेनहली गांव में स्थित फारम्हाइट्स से ढूढ़ निकाला। अदालत में विशेष लोक अभियोजक बी.एन. जगदीश ने कहा कि मामला एक गरीब महिला की जान बचाने का है। जगदीश ने तर्क दिया कि एच.डी.रेवन्ना तीन बार नोटिस दिए जाने के बाद भी अधिकारियों के सामने नहीं

आए। एच.डी.रेवन्ना की ओर से पेश वरिष्ठ वकील मुथी डी. नाइक ने तर्क दिया कि उनके मुवक्किल के खिलाफ एकमात्र आरोप यह है कि उन्होंने पीड़िता को अपने आवास पर बुलाया था। इसके अलावा, एच.डी.रेवन्ना की भूमिका को साबित करने के लिए कुछ भी नहीं है। इस मामले में उन्होंने तर्क दिया कि वह बयान मामले के एक आरोपी द्वारा दिया गया था, जिसके साथ उनके मुवक्किल का कोई संबंध नहीं है। उन्होंने यह भी दावा किया कि एसआईटी ने जानबूझकर आईपीसी की धारा 364 जोड़ी है, जिसमें आजीवन कारावास और मुत्युदंड का प्रावधान है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उनके मुवक्किल की जमानत याचिका खारिज हो जाए।



नहीं किया कि कथित तौर पर देश से भाग चुके प्रज्वल रेवन्ना कब भारत आएंगे और आत्मसमर्पण करेंगे। रेवन्ना कानून का पालन करेंगे और आवश्यक कानूनी प्रक्रियाएं पूरी करेंगे। इस बीच, एसआईटी ने कथित तौर पर हंगरी की राजधानी बुद्धपेस्ट में प्रज्वल रेवन्ना की गतिविधि पर नजर रखी है। जद-एस नेता और पूर्व मंत्री सी.एस. पुद्दाराजू के अनुसार, हासन से मौजूदा जद-एस सांसद प्रज्वल रेवन्ना के भारत आने और आत्मसमर्पण करने के संभावना है। हालांकि, पुद्दाराजू ने यह खुलासा

## सूरज की बढ़ती गर्मी के कारण आसमान छूती सब्जियों की कीमतें

लोगों की जेब पर पड़ रहा असर



सूरज की बढ़ती गर्मी और भूजल में भारी गिरावट के कारण सभी सब्जियों की कीमतें बढ़ गई हैं, जिससे उपभोक्ता नाराज हैं। सब्जियों की लगातार बढ़ती कीमत ने लोगों को रोजमानी की जिंदगी में उथल-पुथल मार दी है। व्यापारियों का कहना है कि बारिश शुरू होने तक कीमतों में यह कटौती देखने को नहीं मिलेगी, लेकिन यह मुश्किल हो गई है।

उपभोक्ता एक किलो के बढ़ते असर आधार किलो सब्जी खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराधिक विक्रेताओं की स्थिति में फलियाँ अधिक विकसित नहीं हो सकती हैं। इस तरह कीमत 200 रुपये तक बढ़ गई है। साग-सब्जी, मूली, फूलांगी की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल इनकी कीमतों को और अधिक बोझ बढ़ा रही है। मूल्य बढ़ि के कारण उपभोक्ता खरीदारी करने को इच्छुक नहीं हैं। व्यापारियों ने उपभोक्ता को अपराध

# रामलला की प्रतिमा के समक्ष पीएम मोदी ने किया दंडवत प्रणाम, उतारी आरती

- \* अयोध्या में मोदी के भव्य रोड शो में उमड़ी भारी भीड़
- \* संतो-महंतों और बटुको ने शंखध्वनि से की प्रधानमंत्री की अगवानी

अयोध्या, 05 मई (एजेंसियां)

भगवान राम की नारी अयोध्या में रविवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के भव्य रोड शो के दौरान लोगों की भारी भीड़ उमड़ी और यात्रा मार्ग जयत्री राम और मोदी-मोदी के नारों से जुंगायमान हो गया। इससे पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जनवरी में रामलला के प्राणप्रतिष्ठा के बाद दूसरी बार राममंदिर में आकर भगवान राम के बालरूप की पूजा अर्चना की। उन्होंने रामलला की प्रतिमा के समक्ष दंडवत प्रणाम किया। इसके बाद उनका काफिला रोड शो के अंतर्में स्थल सुग्रीव किल पर पहुंचा जाने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और इस सीट से तीसरी बार भाजपा की ओर से प्रत्याधीन मंत्रीयों ने प्रधानमंत्री का स्वागत किया।

मुलाकात के बाद श्री मोदी फूलों से सजी खुली गाड़ी पर मुख्यमंत्री और अयोध्या से भाजपा उम्मीदवार के साथ सवार हुए। तीनों ने हाथ में कमल का निशान लिया और इस दौरान मौजूद लोगों ने जमकर नरेबाजी की। इसके बाद रोड



शो का शुभारंभ हुआ। दो किलोमीटर लंबे रोड शो के लिए मार्ग को 40 ब्लॉकों में बाटा गया और जगह जगह सांकृतिक कार्यक्रम अयोजित किये गये। संतो-महंतों और बटुको ने प्रधानमंत्री की अगवानी की। रोड शो सुग्रीव किला से रामपथ पर हुमानगढ़ी, तुलसी उद्यान होते हुए लता चौक पर पहुंचा। इस दौरान बड़ी संख्या में लोग

इस नजरों को अपने मोबाइल में कैप्चर करने का लालायित दिखे तो मैं हूं मोदी का परिवार और मंदिर निर्माण के लिए धन्यवाद जैसे बैनर लेकर लोग प्रधानमंत्री को अपने अपने तरीके से धन्यवाद देते थे नजर आए।

प्रधानमंत्री के काफिले के आगे भगवा साका धरण किये भाजपा की महिला कार्यकर्ताओं का काफिला भी चला। इस शो में लगभग एक लाख लोग शामिल हुए और यात्रा मार्ग के दोनों ओर मौजूद इमारतों तथा घरों से लोगों ने प्रधानमंत्री के काफिले पर सूलों की बारिश भी की। लगभग पूरा यात्रा मार्ग प्रधानमंत्री के पोस्टर और कटाउट से पटा हुआ नजर आया।

रोड शो के लिए अयोध्या को बेहद सुंदर तरीके से सजाया गया साथ ही प्रशासन ने सुरक्षा की चाकौबैंद व्यवस्था की। इससे पहले प्रधानमंत्री के राममंदिर में आगमन से पहले मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मंदिर में पहुंचकर रामलला विराजमान के समक्ष माथा टेका और सभी व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

## यह चुनाव श्रीराम विरोधियों को सबक सिखाने का है: यादव

राजगढ़, 05 मई (एजेंसियां)



बाबांद कर दिया, लेकिन बाद में भाजपा की सरकार ने प्रदेश को विकास की राह पर लाकर खड़ा किया।

डॉ यादव ने कहा कि जैसे रामायण काल में लक्ष्मण रेखा खींची हुई थी, लेकिन इसके बाद भी सीता माता का अपहण हो गया था। राजगढ़ में भी लक्ष्मण रेखा खींची हुई है और यहां पर एक बाबा वेश बदलकर, सनातन धर्म का चोला ओढ़कर, पैदल चलकर, भांति-भांति के रंग बदलकर बोट मांगने आएंगे, लेकिन उनके जाल में नहीं फँसना है। उनकी बातों में नहीं आना है।

उन्होंने कहा कि वर्ष 2014 में जब देश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अंधी थी उस समय कांग्रेस ने राहुल गांधी और ब्यावरा विधानसभा में रोड शो के बाद जनसभाओं को संबोधित किया। मुख्यमंत्री गुना और सामग्री में भी चुनावी सभाओं को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि कांग्रेस 70 सालों तक श्रीराम मंदिर के निर्माण में अंडे लगाती रही। ये सनातन धर्म और सनातन संस्कृति की विरोधी हैं। इस बार का चुनाव भाजपा और कांग्रेस का चुनाव नहीं है, बल्कि इस राम विरोधियों और सनातन धर्म के बीच का चुनाव है। इस चुनाव में इन विरोधियों को सबका सिखाना है।

डॉ यादव ने कहा कि भाजपा ने हमेशा से सबका साथ और सबका विकास किया है। कांग्रेस तो केवल एक ही परिवार का विकास करती रही, लेकिन भाजपा ने हर वर्ग को मौका दिया। हमारे भारत रत्न पूर्व प्रधानमंत्री स्व. अटल बिहारी वाज-पेरी ने गांव-गांव में प्रधानमंत्री सङ्कट देने का काम किया था। कांग्रेस के लोग उस समय कह रहे थे, गांव में सङ्कट की क्या जरूरत है। वहां बैलगांडी चलती है। उनको बैलगांडी का सिस्टम मालूम नहीं है। उन्होंने गांव देखा नहीं है।

## देशभर में जीएसटी लगता है, तेलंगाना में आरआर टैक्स लगता है :अमित शाह



उन्होंने

05 मई (एजेंसियां)

लोकसभा चुनाव प्रचार के लिए केंद्रीय गुहमंत्री अमित शाह ने तेलंगाना के निजामाबाद पहुंचे। चुनावी रेली को संबोधित करते हुए शाह ने विरोधियों पर जमकर हमला लेला। शाह ने कहा कि अयोध्या

कहा कि मोदी जी की सरकार आई तो उरी, युलवामा में हमले के बाद सर्जिकल स्ट्राइक की।

रविवार को तेलंगाना के निजामाबाद पहुंचे। चुनावी रेली को संबोधित करते हुए शाह ने कहा कि आरआर टैक्स का काटकर मुस्लिमों को दिया है। केंद्रीय गुहमंत्री अमित शाह ने कहा, कांग्रेस ने तेलंगाना राज्य को अपना निजी एटीएम बना लिया है। वे तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहे हैं, जिसके जरिए वे हर दिन मीट लॉन्ड्रिंग कर रहे हैं। वीजेपी हर चुनाव में तेलंगाना में अपना बोट शेयर लगातार बढ़ा रही है। हमने 2014 में केवल 1 सीट और 2019 में 4 सीटें जीतीं, लेकिन 2024 में तेलंगाना की 10 सीटों पर थाथ प्रत्याशी मैट्रिक्स छोड़कर भाग रहे हैं।

कहा कि मोदी जी की सरकार आई तो उरी, युलवामा में हमले के बाद सर्जिकल स्ट्राइक की।

कांग्रेस अध्यक्ष पर निशाना साधते हुए शाह ने कहा कि खरोगे जी कश्मीर के बारे में झूठ बोलते हैं। वे तेलंगाना की जनता को जानते नहीं हैं। मोदी जी ने अनुच्छेद 370 हटाया।

राहुल बाबा कहते थे मत हटाओ, कश्मीर में खून की नदियां बह जाएंगी। 370 हटे हुए पांच साल हो गए हैं खून की नदियां तो छोड़ो किसी की कंकड़ चलाने की हिम्मत नहीं है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस कहती है कि अनुच्छेद 370 हटाया।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस और ओवेसी से डरते हैं। राहुल उद्धार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्हिकार्जन खरोगे, कांग्रेस, राहुल गांधी और सोनिया जी को निमंत्रण भेजा था। लेकिन यहां तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहा है।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस और ओवेसी से डरते हैं। राहुल उद्धार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्हिकार्जन खरोगे, कांग्रेस, राहुल गांधी और सोनिया जी को निमंत्रण भेजा था। लेकिन यहां तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहा है।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस और ओवेसी से डरते हैं। राहुल उद्धार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्हिकार्जन खरोगे, कांग्रेस, राहुल गांधी और सोनिया जी को निमंत्रण भेजा था। लेकिन यहां तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहा है।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस और ओवेसी से डरते हैं। राहुल उद्धार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्हिकार्जन खरोगे, कांग्रेस, राहुल गांधी और सोनिया जी को निमंत्रण भेजा था। लेकिन यहां तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहा है।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस और ओवेसी से डरते हैं। राहुल उद्धार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्हिकार्जन खरोगे, कांग्रेस, राहुल गांधी और सोनिया जी को निमंत्रण भेजा था। लेकिन यहां तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहा है।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस और ओवेसी से डरते हैं। राहुल उद्धार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्हिकार्जन खरोगे, कांग्रेस, राहुल गांधी और सोनिया जी को निमंत्रण भेजा था। लेकिन यहां तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहा है।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस और ओवेसी से डरते हैं। राहुल उद्धार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्हिकार्जन खरोगे, कांग्रेस, राहुल गांधी और सोनिया जी को निमंत्रण भेजा था। लेकिन यहां तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहा है।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस और ओवेसी से डरते हैं। राहुल उद्धार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्हिकार्जन खरोगे, कांग्रेस, राहुल गांधी और सोनिया जी को निमंत्रण भेजा था। लेकिन यहां तेलंगाना में आरआर टैक्स यात्री राहुल-रेवता टैक्स लगा रहा है।

अमित शाह ने कहा कि ये लोग मजलिस



# सीएम योगी की अपील : आतंकवादियों की समर्थक सपा को कतई वोट न दें

सीएम योगी ने मिश्रिख लोकसभा से भाजपा प्रत्याशी अशोक रावत के लिए की जनसभा

हरदोई, 05 मई (एजेंसियां)

अपने सासनकाल में सामाजिक-आदित्यनाथ की पार्टी आतंकवादियों के मुकदमों को वापस लेने में रुचि लेती थी। इन लोगों ने अयोध्या, रामपुर में सीएमपीएफ कैप, काशी में संकटमोचन मंदिर, लखनऊ, अयोध्या और वाराणसी की कच्चही पर हमला करने वाले आतंकियों के मुकदमों को वापस लेने का प्रयास किया था, तब मानवीय हाईकोर्ट ने कहा था कि आज आतंकियों के मुकदमों वापस ले रहे हो, कल इन्हें पथ पुस्कर से नवाजेगे। सरकार का यह कृत्य खत्म होना चाहिए।

सीएम योगी ने अपील की कि आतंकवादियों की समर्थक सपा और राम की अपमान करने वालों को वोट नहीं देना है।

उक्त बातें मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहीं। सीएम योगी ने मिश्रिख से भाजपा सांसद व प्रत्याशी अशोक रावत के लिए रविवार को मल्लावां, हरदोई में जनसभा कर बोट देने की अपील की। सीएम ने भीषण गर्मी में पहुंचे लोगों का अभिवादन किया और



कहा कि विधानसभा चुनाव और 2019 में महागठबंधन के बाद भी भाजपा प्रत्याशियों को आमजन का आयीवाद प्राप्त हुआ था।

सीएम ने जनता से अनुरोध किया कि विधानसभा के लिए राम की मिलाई।

एक जिला, एक मेडिकल कॉलेज का उपहार भी इस जनपद को प्राप्त हो चुका है।

सीएम योगी ने कहा कि अबकी बार-400 पार का लक्ष्य प्राप्त होगा और इसमें सबसे बड़ा योगदान उत्तर प्रदेश का होगा। 10 वर्ष में देश में व्यापक परिवर्तन हुआ है, इसलिए अमजन फिर से देश में व्यापक हो रहा है।

सीएम योगी ने कहा कि नए भारत में नई विकास यात्रा चल रही है। 1947 तक जितने हाइब्रिड बने, मोदी जी के नेतृत्व में उससे कठोड़ लोगों को फ्री में राशन मिल रहा है। सबसे अधिक शौचालय, पीएम आवास हरदोई व सीतापुर में बने हैं। देश में व्यापक हो रहा है।

सीएम योगी ने कहा कि नए भारत में नई विकास यात्रा चल रही है। 1947 तक जितने हाइब्रिड बने, मोदी जी के नेतृत्व में उससे कठोड़ लोगों को फ्री में राशन मिल रहा है। सबसे अधिक शौचालय, पीएम आवास हरदोई व सीतापुर में बने हैं। बचे लोगों को भी पांच

एकड़ क्षेत्रफल में नए अत्याधुनिक सुविधाओं से युक्त पीएम श्री टेकसाइल्स पार्क बनने जा रहा है।

इसमें हजारों युवाओं को नौकरी मिलेगी।

एक जिला, एक मेडिकल कॉलेज का उपहार भी इस जनपद को प्राप्त हो चुका है।

सीएम योगी ने कहा कि नए भारत में नई विकास यात्रा चल रही है। 1947 तक जितने हाइब्रिड बने, मोदी जी के नेतृत्व में उससे कठोड़ लोगों को फ्री में राशन मिल रहा है। सबसे अधिक शौचालय, पीएम आवास हरदोई व सीतापुर में बने हैं। बचे लोगों को भी पांच

वर्ष में आवास मिलेगा।

सीएम योगी ने कहा कि एक तरफ मोदी के नेतृत्व में नया भारत है, जिसमें सुरक्षा, सम्मान, गरीब कल्याण व आस्था का सम्मान भी है। डबल इंजन सरकार में अयोध्या में राम मंदिर का निर्माण हो चुका है। जो लोग पांच-सात साल पहले गए होंगे, अब जाने पर उन्हें नई अयोध्या के दर्शन होंगे। 500 वर्ष बाद अयोध्या में रामलला ने होली भी खेली और जमोत्सव भी मनाया। सर्व तिलक से भगवान राम का अभिषेक भी हुआ।

अब भारत में विकास, विरासत व जनविश्वास भी है।

सीएम योगी ने कहा कि विधानसभा के लिए एक हार्दिक वोट हो रहे हैं।

गरीब के प्रति नहीं होती थी।

उन्होंने आरोप लगाया कि जब इन्हें लोग पांच-सात साल पहले गए होंगे, अब जाने पर उन्हें नई अयोध्या के दर्शन हो देंगे। यह अपने घोषणा पत्र में कहते हैं कि गठबंधन सरकार आएगी तो पिछड़ी, अनुचूचित जाति-जनजाति के आरण में से एक हिस्सा मुसलमानों को दे देंगे। यह कर्तव्य स्वीकार नहीं है। इन पार्टियों ने बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर का अपमान किया है। पीएम मोदी ने तीन कठोड़ ड्रोन दीरी बनाने का लक्ष्य दिया है। यह कार्य भी प्रारंभ हो गया है। हम इन्हें लखपति दीदी बनाएंगे।

जनसभा में योगी सरकार के मंत्री नितिन अग्रवाल, रजनी तिवारी, विधायक आशीष सिंह आशु, रामपाल वर्मा, अलका सिंह अर्कवंशी, माधवेंद्र प्रताप सिंह, रघुमान गुप्ता विधायक विकास यात्रा चल रही है, जिस दिन यह बन जाएगा, हरदोई का कायाकल्प हो जाएगा और इसकी गिनती विकसित जननद में हो गी।

लखनऊ में नौजवानों को नौकरी व रोजगार मिलेगा।

सीएम ने कहा कि कांग्रेस, सपा-बसपा शासन में गरीब भूखों मरता था। ठंड में ठिरुरता था, सपा-बसपा अधिक शौचालय, पीएम आवास हरदोई व सीतापुर में बने हैं। बचे लोगों को भी पांच

वर्ष में आवास मिलेगा।

गरीब के प्रति नहीं होती थी। उन्होंने आरोप लगाया कि जब इन्हें लोग पांच-सात साल पहले गए होंगे, अब जाने पर उन्हें नई अयोध्या के दर्शन हो देंगे। यह अपने घोषणा पत्र में कहते हैं कि गठबंधन सरकार आएगी तो पिछड़ी, अनुचूचित जाति-जनजाति के आरण में से एक हिस्सा मुसलमानों को दे देंगे। यह कर्तव्य स्वीकार नहीं है। इन पार्टियों ने बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर का अपमान किया है। पीएम मोदी ने तीन कठोड़ ड्रोन दीरी बनाने का लक्ष्य दिया है। यह कार्य भी प्रारंभ हो गया है। हम इन्हें लखपति दीदी बनाएंगे।

जनसभा में योगी सरकार के

मंत्री नितिन अग्रवाल, रजनी तिवारी, विधायक आशीष सिंह आशु, रामपाल वर्मा, अलका सिंह अर्कवंशी, माधवेंद्र प्रताप सिंह, रघुमान गुप्ता विधायक विकास यात्रा चल रही है, जिस दिन यह बन जाएगा और इसकी गिनती विकसित जननद में हो गी।

लखनऊ में नौजवानों को नौकरी व रोजगार मिलेगा।

विभाग की तरफ से इसका निर्माण किया जा रहा है। श्रद्धालुओं की सहृदयिता के लिए गंगा नदी के दोनों दिनांकों पर सात खंडों में दिव्यरंग और गंगा पथ के लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

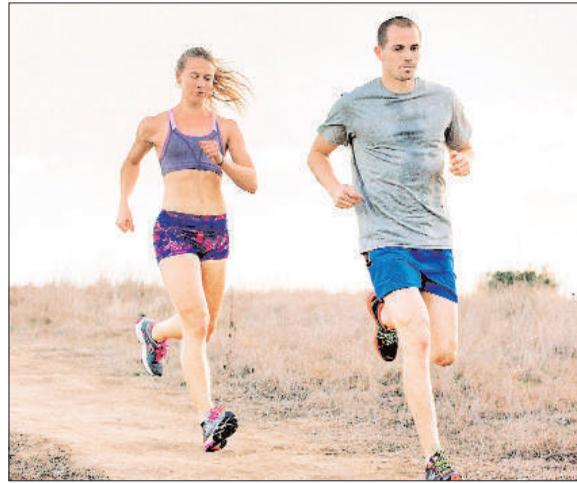
गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

गंगा की तरफ से इसका निर्माण किया जाएगा। इसके लिए गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे। इनसे गंगा नदी के दोनों खंडों में दिव्यरंग की तरफ पर सद्गुण भवन बनाएंगे।

# रोज दौड़ लगाइए अच्छी सेहत पाइए



फिट रहने के लिए दौड़ना सबसे अच्छा व्यायाम है, अन्य व्यायाम की तुलना में दौड़ने के लिए किसी खास तकनीक की भी आवश्यकता नहीं होती। इससे ना केवल वजन नियंत्रित होता है बल्कि आप पर उम्र का असर भी देर से दिखाई देता है। आज की आरामतलब जीवनशैली में लोगों के पास व्यायाम के लिए समय नहीं। दौड़ने से ना केवल मांस पेशियां मजबूत होती हैं, बल्कि शरीर भी फिट रहता है।

## दौड़ने के फायदे

तनावमुक्ति का साधन: तनाव को हम आधिकारिक जीवनशैली से अलग नहीं कर सकते। शायद आपने पहले भी तनावमुक्ति के कई साधन अपनाये हों। इस बार प्रतिदिन कुछ देर तक दौड़ कर दें। दौड़ना मानसिक रूप से आपको काफी गहर पहुंचने का काम करता है।

स्वास्थ्य लक्ष्य चाहिए: दौड़ने से शरीर में रक्त संचार ठीक प्रकार से होता है और दूषण देर से पहुंचता है। वर्क अटल से तनाव कम होता है और आपको लक्ष्य में चक्रपंथ आता है।

प्रतिरोधी क्षमता: नियमित रूप से दौड़ लगाने वालों को एलर्जी, ठंड और खांसी जैसी सामान्य बीमारियां कम होती हैं। नियमित रूप से दौड़ लगाने से हमारा इम्यून सिस्टम बेहतर होता है, जिससे हम कई संभावित बीमारियों के खतरे से बचे रहते हैं।

वजन घटायें: आग आप वजन घटाना चाहते हैं, तो दौड़ने से अच्छा और कुछ नहीं। दौड़ना एक बहुत अच्छा व्यायाम है, क्योंकि इससे काफी कैलोरी बर्न होती है। लेकिन, चाट से बचने के लिए, जरूरी है कि आप धीरे-धीरे दौड़ना शुरू करें।

हॉडिंग बनायें बनायें पर्यावरण: नियमित रूप से दौड़ लगाने से हॉडिंग्डोंगों और मांसपेशियों का मजबूत बनता है। इससे हॉडिंग्डोंगों संबंधित बीमारियों जैसे अस्टिनोरोट्रिसिस और अर्थराइटिस होने का खतरा काफी कम हो जाता है। इसके साथ ही दौड़ने से यांगों और कूदों की हॉडिंग्डोंगों का घनत्व भी बढ़ता है।

दिल बनायें मजबूत: दौड़ने से हमारे शरीर में रक्त प्रवाह सुधरता है, इससे हमारे दिल की सहत पर अच्छा असर पड़ता है। इसके साथ ही दौड़ने से रक्तचाप भी कम होता है जिससे हृदय संबंधी कई रोग होने का संभावित खतरा भी बढ़ता है।

ऊर्जा बढ़ायें: सुख उठवे ही आपको थकान होने लगती है। ऐसा लगता है कि जैसे आपके शरीर में बिल्कुल भी ऊर्जा नहीं है। तो, आपको दौड़ने को अपने रोजमारी की जिंदगी का हैस्सा बनाना चाहिए। इससे आपकी ऊर्जा का स्तर बढ़ाये और आप दिन भर अधिक क्षमता से काम कर पाएं।

हाजारा सुधारें: दौड़ने से हमारी पाचन क्रिया पर सकारात्मक असर पड़ता है। इससे हाजारा लगाने से हमारी खाना खाना चाहता है। दौड़ लगाने से आपको कैलोरी बर्न होती है, जिससे आपको अधिक खूब लगती है। ऐसे में इस बात का ध्यान रखें कि आप इससे हृदय रक्तांतर के लिए आप एक चम्पच अंरेंडी के तेल को गर्म करके अपने पेट की मालिश करें। ये पर मालिश करने से उस क्षेत्र का जाया

नियंत्रित खुशीक: दौड़ने से हमारे शरीर में रक्त प्रवाह सुधरता है, इससे हमारे दिल की सहत पर अच्छा असर पड़ता है। इसके साथ ही दौड़ने से रक्तचाप भी कम होता है जिससे हृदय संबंधी कई रोग होने का संभावित खतरा भी बढ़ता है।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जूर कर लें।

दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो व्यांगों ना चिर-

युवा दिखाने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। आग आपको पहले से कोई बास्तव्य समझ्या है, त









# मासिक शिवरात्रि पर करें इन मंत्रों का जाप सभी कष्टों से मिलेगी मुक्ति

## मासिक शिवरात्रि



**ते** शाख माह के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी तिथि को मासिक शिवरात्रि का पर्व बेहद उत्सव के साथ मनाया जाएगा। धार्मिक मान्यता के अनुसार, मासिक शिवरात्रि पर भगवान शिव और मां पार्वती की पूजा और ब्रत करने से महादेव प्रसन्न होते हैं और साधक के जीवन में खुशियों का आपमन होता है। इस बार मासिक शिवरात्रि 06 मई को है। अगर आप इस खास अवसर पर प्रसु का आशीर्वाद प्राप्त करना चाहते हैं, तो पूजा के द्वारा भगवान शिव के मंत्रों का जाप करें। इससे साधक को सभी कष्टों से मुक्ति मिलती है। आइए, मंत्र जाप करते हैं।

### शिव नमस्कार मंत्र

शम्भवाय च मयोभ्वाय च नमः शंकराय च  
मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च ॥

ईशानः सर्वविद्यानामीश्वरः सर्वभूतानां  
ब्रह्मधितपतिमहिर्बहूण्डधितर्बह्मा शिवो मे अस्तु  
सदाशिवोम्।

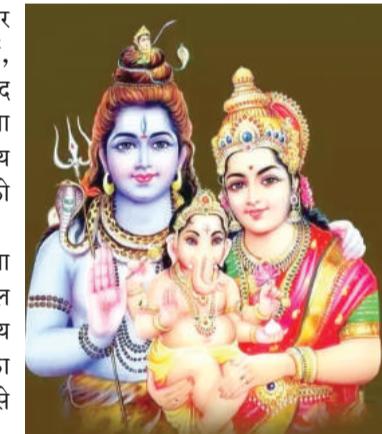
### शिव नामावली मंत्र

श्री शिवाय नमः  
श्री शंकराय नमः  
श्री महेश्वराय नमः  
श्री सांबसदाशिवाय नमः  
श्री रुद्राय नमः  
ॐ पार्वतीपतये नमः  
ॐ नौलीकण्ठाय नमः  
शिव आवाहन मंत्र  
ॐ मृत्युंजय परेशान जगदाभ्यानाशन ।  
तव ध्यानेन देवेश मृत्युप्राप्नोति जीवती ॥

## मनचाहा वर पाने के लिए सोमवार के दिन करें ये उपाय, सुख और सौभाग्य में भी होगी वृद्धि

**स** नातन धर्म में सोमवार के दिन भगवान शिव की कूटा-उपासना की जाती है। साथ ही मनोवाञ्छित फल की प्राप्ति हेतु सोमवार का ब्रत रखा जाता है। इस ब्रत के पुष्ट-प्रताप से विवाहित जातकों के सुख और सौभाग्य में वृद्धि होती है। वहीं, अविवाहित जातकों की शीघ्र शादी के योग बनते हैं। अतः साधक श्रद्धा भाव से सोमवार के दिन भगवान शिव की पूजा करते हैं। ज्योतिष शास्त्र में सोमवार के दिन विशेष उपाय करने का एक विधान है। इस उपायों को करने से साधक को मनोवाञ्छित फल की सुखित होती है।

उपाय -अगर आप मनचाहा वर पाना चाहते हैं, तो सोमवार के दिन गंगाजल युक्त पानी से स्नान करें। इसके बाद गाय के कच्चे दूध से भगवान शिव का अभिषेक करें। इस उपाय को करने से जातकों को मनचाहा वर मिलता है। इन उपायों को करने से साधक के जीवन में वृद्धि होती है।



## सुबह उठते ही न करें ये काम वरना घर में छाने लगेगा दुर्भाग्य

**सु** बह का समय सबसे महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि इसी से आपके दिन की शुरुआत होती है। कई मान्यताओं के अनुसार, कहा जाता है कि जैसे आपके दिन की शुरुआत होती है, फिर वैसा ही पूरा दिन आपका बीता है। कुछ लोगों को सुबह उठते ही खुद को आइने में देखने की आदत होती है। ज्योतिष शास्त्र में इस आदत को सही नहीं माना जाता है।



कुछ लोगों को सुबह उठते ही अपना चेहरा शीशी में देखने की आदत होती है। वास्तु शास्त्र का मानना है कि ऐसा करना बिल्कुल भी शुभ नहीं होता है। आपकी इस आदत से आपका पूरा दिन प्रभावित होता है। वहीं, सुबह उठते ही अपनी परालू और अच्छा शून्यन नहीं माना जाता है। इससे तनावपूर्ण स्थिति पैदा हो सकती है। इसके बायां आपको सुबह सबसे पहले अपने इश्वर के दर्शन करने चाहिए।

बंद घड़ी देखना

वास्तु शास्त्र में माना जाता है कि सुबह उठते समय बंद घड़ी नहीं देखनी चाहिए। कहा जाता है कि बंद घड़ी देखने से नकारात्मक परिणाम मिल

सकते हैं। इसलिए जल्द से जल्द अपने घर से टूटी या क्षतिग्रस्त घड़ी को हटा दें। सुबह उठते ही हिंसक जानवरों की तस्वीरें देखना भी अपशुकून माना जाता है। इसका मतलब यह हो सकता है कि आपका किसी से विवाद हो सकता है। गंदे बर्तन देखना

अगर आप अप सुबह-सुबह गंदे बर्तन देखते हैं, तो आपको दिन भर कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए कोशिश करें कि गत के समय रसों में गंदे बर्तन भी न छोड़ें। गंदी देख मां लक्ष्मी नाराज हो जाती है और उनकी कृपा हमेशा जातक पर बनी रहती है। जिसके कारण आपको आर्थिक परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

बंद घड़ी देखना

अगर आप सुबह-सुबह गंदे बर्तन देखते हैं, तो आपको दिन भर कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए कोशिश करें कि गत के समय रसों में गंदे बर्तन भी न छोड़ें। गंदी देख

मासिक शिवरात्रि पर करें इन मंत्रों का जाप सभी कष्टों से मिलेगी मुक्ति

## हर मायने में खास होने वाली है मोहिनी एकादशी

**हिं** दूर्धर्म में एकादशी तिथि का बड़ा महत्व है। इस दिन भगवान विष्णु की पूजा का विधान है। वैशाख मास के शुक्ल पक्ष में पड़ने वाली एकादशी तिथि को मोहिनी एकादशी के नाम से जाना जाता है। ऐसा कहा जाता है, जो साधक इस उपवास का पालन करते हैं उन्हें सुख-सौभाग्य की प्राप्ति होती है।

साथ ही घर में बरकत बनी रहती है। इस साल यह एकादशी 19 मई, 2024 को मनाई जाएगी। वहीं, इस बार इस तिथि पर तीन महायोग का निर्माण हो रहा है, जिन्हें ज्योतिष की दृष्टि से बेहद शुभ माना जाता है।

**मोहिनी एकादशी पर बन रहे हैं ये 3 शुभ योग**

18 मई शाम 7 बजकर 21 मिनट से लेकर 8 बजकर 25 मिनट तक अमृत

### 3 शुभ योगों का हो रहा निर्माण



योग होगा। वहीं, सिद्धि योग सुबह 12 बजकर 25 मिनट से शाम 6 बजकर 16 मिनट तक होगा। इसके अलावा साथी योग सुबह 6 बजकर 16 मिनट से 7 बजकर 8 मिनट तक होगा। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, ये तीनों योग ही अपने आप में बेहद शुभ और कल्याणकारी माने जाते हैं।

मोहिनी एकादशी की डेट और शुभ मुहूर्त मोहिनी एकादशी 18 मई, 2024 सुबह 11 बजकर 23 मिनट पर शुरू होगी। वहीं, इसका समाप्त अगले दिन 19 मई, 2024 दोपहर 1 बजकर 50 मिनट पर होगा। चंचांग को देखते हुए मोहिनी एकादशी का ब्रत 19 मई, 2024 को रखा जाएगा।

**मोहिनी एकादशी के दैवान करें इन वैदिक मंत्रों को जाप**

- ॐ नारायणाय नमः
2. ॐ भूर्भूर्भूर्देहोमा, मा दत्तं भूर्भूर्भूर्देहोमा।
3. ॐ भूर्देव वैदिन्द्र दित्स्मिः।
4. ॐ भूर्देव त्यसि श्रुतः पुरुषा शूरवृहन्। आ नो भजस्व राधसि।
5. ॐ हीर्वाणी वैदिक्यर्जुनो नाम राजा बाहु सहस्रवान। यस्य स्मरण मात्रेण हत नष्ट च लभ्यते।

## 8 या 9 मई, कब है वैशाख अमावस्या ?

**स** नातन धर्म में अमावस्या तिथि का बेहद खास महत्व है। इस तिथि पर पितरों की पूजा करने के विधान है। साथ ही पितरों का तपण और श्राद्ध भी किया जाता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, ऐसा करने से पितर भूख-समृद्धि का आशीर्वाद प्रदान करते हैं। इस बार वैशाख अमावस्या की डेट को लेकर लोग अधिक कन्यायूज हो रहे हैं। कुछ लोग वैशाख अमावस्या 08 मई की बता रहे हैं, तो वहीं कुछ लोग वैशाख अमावस्या 09 मई को मनाने की बात कह रहे हैं। आइए इस लेख में हम आपको हिंदू पंचांग के अनुसार बताएंगे कि वैशाख अमावस्या किस तारीख को मनाई जाएगी?

### वैशाख अमावस्या 2024 डेट और शुभ मुहूर्त

पंचांग के अनुसार वैशाख के माह कृष्ण पक्ष की अमावस्या तिथि का प्रारंभ 07 मई को सुबह 11 बजकर 40 मिनट से होगी और इसका समाप्त 08 मई को सुबह 08 बजकर 51 मिनट पर होगा। ऐसे में वैशाख अमावस्या 08 मई को मनाई जाएगी।

### अमावस्या की पूजा विधि

वैशाख अमावस्या पर ब्रह्म सुबह में उठें और दिन की शुरुआत देवताएँ देवता के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।

पूजा के लिए ब्रह्म समय का अमावस्या की पूजा करें।



# पवन कल्याण की फिल्म हरि हर वीर मल्ल का टीजर जारी

पवन स्टार पवन कल्याण की आने वाली फिल्म हरि हर वीर मल्ल का टीजर रिलीज हो गया है। यह उनकी पैन इंडिया फिल्म है, जिसका दर्शक लंबे समय से इंतजार कर रहे हैं। टीजर के साथ फिल्म का नया पोस्टर भी जारी किया गया है। फिल्म को इसी साल रिलीज किया जाएगा। हालांकि, इसकी तारीख को लेकर निर्माताओं

की ओर से कोई खुलासा नहीं किया गया है। फिल्म निर्माताओं की ओर से 30 अप्रैल को घोषणा की गई थी कि हरि हर वीर मल्ल का टीजर रिलीज कर दिया जाएगा। पवन के फैस तभी से उनकी झालक देखने के लिए बेताब हो रहे थे। आज निर्माताओं ने अपने बादे के मुताबिक टीजर जारी कर दिया है। हरि हर वीर मल्ल एक पीरियड एक्शन एडवेंचर फिल्म है। इसका निर्देशन कृष्ण जगरलामुडी ने किया है। खास बात यह

है कि इसे दो भाग में रिलीज किया जाएगा। पवन कल्याण के अलावा निधि अग्रवाल भी मुख्य भूमिका निभा रही है। दर्शकों को सबसे ज्यादा दिलचस्पी बांधी देओल को देखने में थी, क्योंकि वह इस फिल्म में मुगल बादशाह और गजब का किरदार अदा कर रहे हैं। टीजर में उनके किरदार की हाली सी झालक देखने को भी मिली है, जिसने फैस का उत्सुकता को सातवें आसमान पर पहुंचा दिया है।



## नेहा मलिक की दिलकश अदाओं पर लट्ठ हुए फैस



भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक ने एक्ट्रेस मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अपने फोटोज शेयर करती रहती हैं। नेहा मलिक ने एक बार फिर बोल्ड फोटोशूट करवाया है और इसकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। नेहा मलिक ने बिकिनी पहन समंदर किनारे अठड़ोलियां की हैं। नेहा मलिक का दिलकश अंदाज देखकर फैस उन पर लट्ठ हो रहे हैं। नेहा मलिक की लेटेस्ट फोटोज वायरल होती हैं ही फैस जमकर ध्वनि देखने दे रहे हैं। इन तस्वीरों में नेहा मलिक संदर्भ में बिकिनी पहनकर अपना कर्वी फिर जमकर फ्लॉप्ट किया है। नेहा मलिक की बोल्ड तस्वीरें वायरल हो रही हैं। नेहा मलिक की तस्वीरें देखकर आहें भर रहे हैं। इसके साथ ही अपनी परंपरीदा एक्ट्रेस को लेकर प्यारे कमेंट भी कर रहे हैं। नेहा मलिक के लिए ये पहल मौका नहीं जब उन्होंने इतना बोल्ड अंदाज दिखाया है। नेहा मलिक की बोल्ड फोटोज से सोशल मीडिया भरा पड़ा है। नेहा मलिक की तस्वीरें अतों ही वायरल होती हैं क्योंकि उनकी जबरदस्त फैन फॉलोइंग है। नेहा मलिक को इस्टर्न्याम पर 4 मिलियन से ज्यादा लोग फॉलो करते हैं। नेहा मलिक को उनके तमाम चाहने वाले फैन जमकर प्यार करते हैं। वर्ही, नेहा मलिक को उनकी हट से ज्यादा बोल्डनेस के लिए ट्रोल भी किया जाता है।

## करियर से संतुष्ट हूं, लेकिन मुझे अभी एक लंबा रास्ता तय करना है: अलाया एफ

2020 में अपने करियर शुरूआत के बाद से, अलाया एफ ने कई बड़े बजट की फिल्मों में अलग-अलग किरदार निभाए हैं। अभिनेत्री ने बताया कि कैसे कुछ फिल्में ऐसी होती हैं, जो उन्हें कही मेहनत के बाद मिलती है और कुछ उनके भाग से मिलती हैं। अलाया ने कहा, हाँ, मैं अलग-अलग चीजें करने की कोशिश करती हूं, लेकिन मुझे लगता है कि मुझे हर तरह की फिल्में ऑफर होती हैं। उसमें कुछ फिल्में ऐसी होती हैं जिनके लिए मैं बहुत मेहनत करती हूं और कुछ फिल्में पूरी तरह से भाग्य पर निर्भर होती हैं। यह हर चीज का मिश्रण है। एक्ट्रेस ने कहा, मैं बहुत भाग्यशाली हूं कि मुझे अलग-अलग भूमिकाएं मिलीं और मुझे उम्मीद है कि यह जारी रहेगी। एक्ट्रेस पूजा बेटी की बेटी अलाया ने सैफ अली खान स्टारर फिल्म जवानी जानेमन से डेब्यू किया था। इसके बाद उन्हें साइक्लोपिजिल थिलर फ्रेंडी, ऑलमोर्स प्यार विद डीज मोहब्बत और बड़े फिल्मों में देखा गया। वह जल्द ही श्री में नजर आएंगी। जब उनसे पूछा गया कि बड़ी फिल्में उनके पास आ रही हैं, क्या उन्हें लगता है कि उन्होंने अपने करियर में खास मुकाम हासिल कर लिया है? एक्ट्रेस ने जवाब देते हुए कहा, मुझे नहीं लगता कि कोई भी एक्टर यह कहेगा, हाँ, मैं इसे बनाया हूं। मैं अपने करियर से संतुष्ट हूं, लेकिन मुझे अभी भी एक लंबा रास्ता तय करना है। मैं अगे बढ़ रही हूं और मुझे नहीं लगता कि यह कभी खत्म होगा। मुझे लगता है कि मैं हर दिन अपना बेस्ट दे रही हूं और उम्मीद करती हूं कि लोगों को यह पसंद आएगा।



## 10 साल छोटे एक्टर संग डेटिंग की खबरों के बीच श्वेता तिवारी की इन फोटोज ने लगाई आग



पानी में बैठ दिखाए खूब नखरे

टीवी की खूबसूरत एक्ट्रेस श्वेता तिवारी अपनी पर्सनल लाइफ की बजह से आए दिन सुर्खियों में रहती हैं। श्वेता तिवारी का नाम कई एक्सर्स संग जुड़ा है और इन दिनों उनका नाम खुद से 10 साल छोटे एक्टर फरमान खान संग लिया जा रहा है। दावा है कि उनके एक समय पर डेटिंग लाइफ एन्यूयॉर्क कर चुके हैं। इन सबके बीच श्वेता की हर एक फोटो आगे तरह इंटरनेट पर वायरल हो रही है। एक्ट्रेस की पल पल की खबर फैस रख रहे हैं। श्वेता का लेटेस्ट पोस्ट भी फैस के बीच वायरल हो गया है। श्वेता तिवारी इन दिनों वेकेशन पर हैं। एक्ट्रेस की खबरें की बीच में पानी में बैठी हुई नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस के चेहरे पर स्माइल देखने लायक है। श्वेता तिवारी ने इन फोटोज में व्हाइट कलर का आउफिट पहना है, जो पानी की बजह से काफी ट्रांसपरेंट हो गया। श्वेता ने अपना लुक काले चम्पे से पूरा किया है। श्वेता तिवारी इस तस्वीर में अपना साइड पोज दिखा रही है। नो मेकअप लुक में श्वेता इस फोटो काफी सुंदर लग रही है। एक्ट्रेस ने अपने बातों को बन बनाया हुआ है। श्वेता तिवारी ने फहमान खान संग रिश्ते की खबरों पर अब तक चुप्पी नहीं तोड़ी है। ऐसे में फैस श्वेता के एिक्शन का इंतजार कर रहे हैं।



