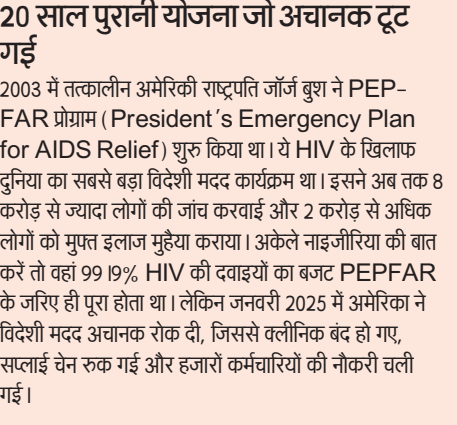


संयुक्त राष्ट्र का कहना है कि अगर एचआईवी कार्यक्रमों के लिए अमेरिकी धन की भरपाई नहीं की गई, तो 2029 तक लाखों और लोग मौत का शिकार हो सकते हैं।

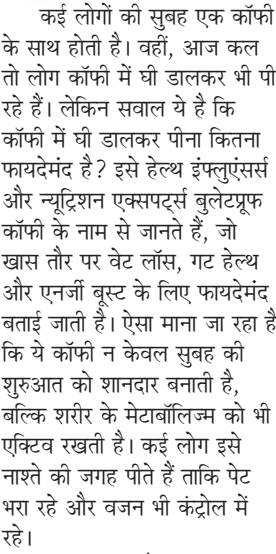


विशेषज्ञों ने जताई चिंता

6.30 लाख मौतें हुईं। अमेरिकी वित्त पोषण में कटौती के बावजूद विशेषज्ञों को आशंका है कि आने वाले दिनों में एचआईवी-एड्स के मामले और मौतों में फिर से वृद्धि हो सकती है।



कॉफी एक ऐसी ड्रिंक है जिसे पूरी दुनिया में ही बड़े शौक से पिया जाता है। कुछ लोगों की तो सुबह की शुरुआत ही कॉफी के साथ होती है। अब तो कुछ लोग कॉफी में घी मिलाकर भी पी रहे हैं। लेकिन ये कितना सही चलिए इस आर्टिकल में एक्सपर्ट से जानते हैं।



नारायणा हॉस्पिटल की सीनियर डाइरेक्शियन मोहिनी डोंगरे बताती हैं कि, कॉफी में घी डालकर पीने के बजाए वैसा तो कई फायदे हैं लेकिन ये व्यक्तिगत अनुभव पर निर्भर करते हैं। उनके मुताबिक, कॉफी में घी डालकर पीना से एनर्जी बढ़ती है, जिससे आप जल्दी थकते नहीं हैं। हालांकि, वो बताती हैं कि कॉफी में

काँफी और घी का कॉम्बिनेशन
सेहत के लिए अच्छा है। लेकिन
आप ब्लैक काँफी में घी डालकर
नहीं पी सकते हैं, ये कॉम्बिनेशन

कुछ लोगों को कॉफी में घी डालकर पाने से परहेज करना चाहिए। इसमें शामिल है ओवेसिन से जुड़ा रहे लोग। क्योंकि भले घी में हेल्दी फैट्स होते हैं लेकिन ये जरूरत से ज्यादा इसका सेवन करने से वजन और बढ़ सकता है, क्योंकि कॉफी में घी मिलाने से फैट बर्निंग प्रोसेस स्लो हो सकता है। इसके अलावा इसका जरूरत से ज्यादा सेवन कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ा सकता है, जो हार्ट के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। डायबिटीज के मरीजों को भी कॉफी में घी डालकर नहीं पीना चाहिए, इससे इंसुलिन रिसिप्ट्स बढ़ सकता है।



व्रत में खान पान को लेकर कई तरह की पाबंदियां लगाती हैं, जिसकी वजह से व्रत के दौरान कई लोगों को कमजोरी, थकान, चक्कर और शरीर में एनर्जी की कमी महसूस होने लगती है, खासकर जब व्रत पूरे दिन का हो और दिनभर कुछ न खाया गया हो।

व्रत में क्या खाना चाहिए ?

दिल्ली के श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट की चीफ डायरेक्टिवियन प्रिया पालीवाल बताती हैं कि, सावन के सोमवार का व्रत रखते समय शरीर में ऊर्जा बनी रहे इसके लिए सही आहार लेना जरूरी है। व्रत के दौरान हल्का और पौष्टिक खाना खाएं जिसमें फल, सूखे मेवे, मखाने, और दूध शामिल हों। ये चीजें शरीर को ऊर्जा देती हैं और भूख भी जल्दी नहीं लगती। व्रत में सूखे मेवे जैसे बादाम और

एक्सपर्ट के मुताबिक, व्रत में कुछ चीजों से परहेज करना चाहिए। जैसे तला-भुना और भारी भोजन व्रत के दौरान नहीं क्योंकि ये पाचन में दिक्कत पैदा कर सकते हैं। जितना हो सके उतना पानी पीएं और शरीर को हाइड्रेट रखें ताकि थकान महसूस न हो। इसके अलावा व्रत के दौरान नमक और मसाले को मात्रा सीमित रखें, इससे शरीर की जल धारणा सही रहती है। इन्हें ध्यान में रखकर सावन के सोमवार का व्रत स्वस्थ तरीके से मनाएं।

सावन का व्रत सिर्फ शरीर को भूखा रखने का नाम नहीं है, बल्कि ये मन, वचन और कर्म को भी शुद्ध करने का एक माध्यम होता है। इसलिए जरूरी है कि व्रत के समय हम अपने

खाने-पीने के साथ-साथ व्यवहार और सोच पर भी ध्यान दें। सबसे पहले, कोशिश करें कि मन को शांत रखें और गुस्सा, जलन या किसी तरह की नकारात्मक सोच से दूर रहें। मत मानें कि असली मकसद होता है आत्म-संयम और शक्ति बन लगाना। इसलिए दिनभर भगवान शिव के नाम का जाप करें, शिव चालीसा या मंत्रों का पाठ करें और जहां तक हो सके, अच्छे विचारों वाले कामों में मन लगाएं। साफ-सफाई का ध्यान रखें, रोज नहाना साफ कपड़े पहनें और पूजा से पहले शरीर और मन दोनों को पवित्र करें।



एक भी तस्वीर दिखाइए, जो भारत को हुआ नुकसान दिखाती हो ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर बोले एनएसए अजीत डोभाल

नई दिल्ली। राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल चेन्नई में आईआईटी मद्रास के 62वें कॉन्वोकेशन में शामिल हुए। इस दौरान उन्होंने ऑपरेशन सिंदूर को लेकर भी बात की। अजीत डोभाल ने इस दौरान ऑपरेशन सिंदूर की कामयाबी भी बताई। उन्होंने कहा, एक भी तस्वीर दिखाइए, जो भारत के नुकसान को दिखाती हो।

राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल ने ऑपरेशन सिंदूर को लेकर बात करते हुए कहा, हमने पाकिस्तान में 9 आतंकी ठिकानों पर हमला करने



का फैसला किया है। हमें अपने ऑपरेशन सिंदूर पर गर्व है। हमने अपने तय 9 लक्ष्यों के अलावा कहीं

विदेशी मीडिया पर साधा निशाना

इसी के साथ कॉन्वोकेशन में विदेशी मीडिया की ऑपरेशन सिंदूर को लेकर की गई रिपोर्टिंग के लिए अजीत डोभाल ने निशाना साधा। उन्होंने कहा, विदेशी मीडिया ने कहा कि पाकिस्तान ने ऐसा किया और ऐसा किया। आप मुझे एक भी फोटो दिखाइए जिसमें किसी भी भारतीय इमारत को कोई नुकसान दिखाया गया हो, एक भी तस्वीर दिखाइए, जो भारत के नुकसान को

दिखाती हो। यहां तक कि एक कांच का शीशा भी तोड़ा गया हो। विदेशी मीडिया ने बातें लिखीं और चीजें सामने रखीं।"हमारे पूर्वजों ने बहुत कुछ सहा"

अजीत डोभाल ने कहा, हमें अपनी स्वदेशी तकनीक विकसित करनी होगी। पूरे ऑपरेशन में 23 मिनट लगे। उन्होंने आगे कहा, आप एक ऐसे देश, एक ऐसी सभ्यता से संबंध रखते हैं, जो हजारों वर्षों से संकटग्रस्त और अपमानित रही है। हमारे पूर्वजों ने बहुत कुछ सहा है। मुझे नहीं पता कि इस सभ्यता को जीवित रखने के लिए, राष्ट्र

कश्मीर के पहलगाम में 22 अप्रैल को अटैक हुआ था। इस हमले में आतंकवादियों ने निहत्थे लोगों पर गोलियां बरसाईं। इसी के बाद भारत ने पाकिस्तान को सबक सिखाने के लिए 7 मई को ऑपरेशन सिंदूर लॉन्च किया। इस ऑपरेशन के तहत पाकिस्तान के 9 आतंकवादी ठिकानों को निशाना बनाया गया। उन्हें तबाह किया गया। इसी के बाद पाकिस्तान ने भी भारत पर हमला करने की नाकाम कोशिश की। दोनों देशों के बीच 10 मई को सीजफायर हुआ।

नई दिल्ली, एजेंसी बिहार में मतदाता सूची पुनरीक्षण को लेकर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई के बाद खूब सियासी बयानबाजी हो रही है। विपक्ष ने मतदाता सूची पुनरीक्षण पर रोक लगाने की मांग की है। इस पर भाजपा ने सवाल उठाए हैं। भाजपा प्रवक्ता शाहनवाज हुसैन ने कहा है कि विपक्षी दलों का चुनाव आयोग को कठघरे में खड़ा करना बेहद दुखद है। उनको सुप्रीम कोर्ट और आयोग दोनों पर भरोसा करना चाहिए।

किसी ने रोका नहीं, हम गिर गए थे...
गाड़ी पर न चढ़ने देने के सवाल पर पप्पू यादव ने याद दिलाया हैशटैग वाला वक्त

नई दिल्ली। 'सत्ता सम्मेलन बिहार' में बिहार की सियासत को लेकर जोरदार मंथन जारी है। रणनीतिकार से नेता बने प्रशांत किशोर ने सीएम नीतीश कुमार और तेजस्वी यादव पर जमकर हमला बोला। कांग्रेस नेता और सांसद पप्पू यादव ने कहा कि जाति-पाति और धर्म न करें तो ये लोग मुखिया का चुनाव भी जीत नहीं सकते। बिहार बंद (9 जुलाई) के दौरान राज्य में प्रदर्शन के दौरान

राहुल गांधी और तेजस्वी यादव की गाड़ी पर नहीं चढ़ने देने के सवाल पर पप्पू यादव ने कहा कि कांग्रेस और राहुल गांधी चुनाव आयोग के खिलाफ लगातार आवाज उठा रहे हैं, हम भी उनके साथ खड़े थे। जहां तक गाड़ी पर चढ़ने की बात है मैं ऊपर चढ़ने की कोशिश नहीं कर रहा था और हमें किसी ने चढ़ने रोका नहीं। हमारी सिक्योरिटी के लोग थोड़े दूर खड़े थे।

संविधान की हर पंक्ति में गीता की शिक्षा नजर आती है : आरिफ मोहम्मद खान

नई दिल्ली। बिहार में इस साल के आखिर में होने वाले विधानसभा चुनाव से पहले टीवी9 भारतवर्ष 'सत्ता सम्मेलन बिहार' का आयोजन कर रहा है। इस खास कार्यक्रम के तीसरे सत्र 'हम भारत के लोग' में बिहार के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान ने शिरकत की। उन्होंने टीवी9 के मंच से भारत के संविधान पर बात की है और कहा कि संविधान की हर पंक्ति में गीता की शिक्षा नजर आती है।

हम भारत के लोग पर अपने विचार साझा करते हुए राज्यपाल आरिफ

मोहम्मद ने भगवत गीता का जिक्र किया। उनसे सवाल किया गया कि आप हम भारत के लोग को कैसे देखते हैं। इसका जवाब देते हुए उन्होंने कहा कि हमारा संविधान कोई नया दस्तावेज नहीं है। भारत एक प्राचीन संस्कृति है। हमारे आदर्श हैं। हमारे मूल्य हैं और संविधान बनाने वाले लोग वो थे जिन्हें भरपूर ज्ञान अपने मूल्यों और आदर्शों का था।

‘भगवत गीता सारे शास्त्रों का सार’

आरिफ मोहम्मद खान ने आगे कहा कि हमारे यहां कहा गया है भगवत गीता सारे शास्त्रों का सार है। इसमें कहा गया है कि हम सब जो भी हैं इस दुनिया में वो सब क्रियाशील हैं। हम सबको जिंदा रखने के लिए काम करना पड़ता है। हम मानते हैं कि जिनको आत्मज्ञान नहीं है वो अपनी इच्छाओं के लिए जीवन में संघर्ष करता है, लेकिन जिसको आत्मज्ञान है वो अपने लिए जिंदा नहीं रहता है। उसका जीवन में लक्ष्य मानव कल्याण का होता है।

राज्यपाल ने कहा कि मुझे संविधान की हर पंक्ति में गीता की शिक्षा नजर आती है। समानता पहली चीज नहीं है। पहली चीज मानव प्रतिष्ठा है। बाकी चीजें इसी की कल्पना से निकलती हैं। ये कल्पना दुनिया में 1948 में स्वीकार की गई। UN में इसे माना गया और हर देश ने इसपर साइन किया। उन्होंने कहा कि हम भारत के लोग अगर आदर्श और मूल्यों को समझ गए होते तो शायद 1948 में UN चार्टर ऑफ ह्यूमन राइट्स की जरूरत ही नहीं पड़ती। भारत ने हजारों

साल पहले दुनिया को मानव प्रतिष्ठा का ज्ञान दिया। आरिफ मोहम्मद ने कहा कि अगर हम इन चीजों को समझ गए होते तो दुनिया में हमारी किसी से कोई तुलना ही नहीं होती। स्वामी विवेकानंद बार-बार कहते थे कि भारत के पास दुनिया को देने के लिए संदेश है। और आज दुनिया ऐसे संदेश के लिए भूखी है।

मराठी विवाद पर क्या बोले राज्यपाल
राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान ने

मराठी विवाद पर कहा है कि ये हमारी कमी है कि हम अपने लोगों को अपने आदर्शों और मूल्यों से परिचित नहीं करा पाए। अगर ज्ञान होता तो कोई ये नहीं कहता कि मेरी भाषा दूसरी भाषा से बेहतर है। हमारे यहां कहा गया है कि जितनी भाषा बोली जाती है वो सब मां सरस्वती से जुड़ी हैं। किसी की सभ्यता को समझने के लिए भाषा से बड़ी कोई चीज नहीं होती। राज्यपाल ने कहा कि कौन सी भाषा मेरी नहीं है। सारी भाषा मेरी है। जितनी भाषा को सीख सकते हो सीखो।

शिल्पा शेट्टी ने मराठी भाषा विवाद पर रखी राय, कहा– महाराष्ट्र की लड़की हूं

मराठी भाषा विवाद तब शुरू हुआ जब राज्य सरकार ने राज्य के प्राथमिक विद्यालयों में हिंदी को तीसरी भाषा के रूप में शामिल करने की योजना बनाई।



अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी ने हाल ही में अपनी अपकमिंग फिल्म के प्रमोशनल इवेंट में हिस्सा लिया। यहां उनसे मराठी भाषा पर चल रहे विवाद के बारे में पूछा गया। इस पर शिल्पा शेट्टी ने कोई भी कमेंट करने से इंकार कर दिया। उन्होंने कहा कि वह किसी भी तरह के विवाद को बढ़ावा नहीं देना चाहती हैं।

शिल्पा ने सवाल को किया नजर अंदाज शिल्पा शेट्टी बृहस्पतिवार को मुंबई पहुंचीं और अपनी अपकमिंग फिल्म 'केडी-द डेविल' के प्रमोशनल इवेंट में हिस्सा लिया। इस इवेंट में कन्नड़ फिल्म का टीजर जारी किया गया। इसी दौरान उनसे कहा गया कि वह मराठी भाषा विवाद पर कोई बयान दें लेकिन उन्होंने इस सवाल को टाल दिया और कहा कि उनकी जड़ें 'मराठी मुलगी' हैं।

संजय दत्त ने दिया शिल्पा का साथ

शिल्पा शेट्टी ने कहा 'मैं महाराष्ट्र की लड़की हूं। आज हम फिल्म केडी के बारे में बात कर रहे हैं। अगर आप किसी दूसरे विवाद के बारे में बात कर रहे हैं तो मैं इसे बढ़ावा नहीं दे सकती। यह फिल्म कई भाषाओं में रिलीज होने वाली है और हम इसे मराठी में भी डब कर सकते हैं।' शिल्पा शेट्टी के सह-कलाकार संजय दत्त ने भी विवाद से दूरी बनाए रखी। वह शिल्पा के बयान पर मुकुराते हुए नजर आए।

क्या है मराठी भाषा विवाद?

आपको बता दें कि मराठी भाषा विवाद तब शुरू हुआ जब राज्य सरकार ने राज्य के प्राथमिक विद्यालयों में हिंदी को तीसरी भाषा के रूप में शामिल करने की योजना बनाई। इस आदेश पर राज्य के विपक्ष और भाषा समर्थक समूहों ने कड़ी प्रतिक्रिया दी है। हालांकि महाराष्ट्र की भाजपा सरकार ने अपने आदेश को पलट दिया है, लेकिन इस पर बहस अभी भी जारी है।

शिल्पा की फिल्म के बारे में

आपको बता दें कि शिल्पा शेट्टी जल्द ही फिल्म 'केडी द डेविल; में नजर आएंगी। शिल्पा के अलावा, इस फिल्म में ध्रुव सर्जा, संजय दत्त, रोशमा नानेया, रमेश अरविंद, रविचंद्रन जैसे बड़े सितारे नजर आएंगे। फिल्म का टीजर 10 जुलाई को जारी किया गया था। दो मिनट का यह टीजर कन्नड़, हिंदी, तेलुगु, तमिल और मलयालम में रिलीज किया गया था।

एली अवराम ने शेयर की हॉट तस्वीरें, लेदर जैकेट में दिखा ग्लैमरस अंदाज़

बॉलीवुड एक्ट्रेस एली अवराम ने अपने नए फोटोशूट की बोलड तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर कर फैंस का दिल जीत लिया है। लेदर जैकेट में उनका यह ग्लैमरस अंदाज सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। एली ने अपने पोस्ट के कैप्शन में लिखा, ग्रं जो उनकी इस दमदार और सिजलिंग पर्सनालिटी को बखूबी दर्शाता है। फोटोशूट में एली ने मरून कलर की स्टाइलिश लेदर जैकेट पहनी है, जिसमें उनका कॉन्फिडेंस और एलिंगुस साफ झलक रहा है। ओपन हैयर, स्मोकी आई मेकअप और गोल्डन इयररिंग्स ने उनके लुक को और भी एंट्रैक्टिव बना दिया है। फोटोज में उनका पोज और एक्सप्रेशन फैंस को दीवाना बना रहा है।

एली अवराम का यह फोटोशूट इस बात का सबूत है कि वह सिर्फ टैलेंटेड एक्ट्रेस ही नहीं, बल्कि फैशन और स्टायल की क्वीन भी हैं। कुछ ही घंटों में इस पोस्ट पर हजारों लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं, जहां फैंस उन्हें स्तब्ध करने वाला और फैशन दिवा जैसे कमेंट्स से नवाज रहे हैं। एली की यह तस्वीरें एक बार फिर साबित करती हैं कि उनका हर अंदाज फैंस को इम्प्रेस करने में कामयाब रहता है।



मुनव्वर फारुकी के शो में शामिल हुईं खुशी मुखर्जी, बोलीं– मुझे गर्व महसूस हो रहा है

एक्ट्रेस खुशी मुखर्जी ने कमीडियन मुनव्वर फारुकी द्वारा होस्ट किए जाने वाले रियलिटी शो द सोसाइटी में शामिल होने के अनुभव को साझा किया।

इस शो में शामिल होने की उत्सुकता जताते हुए खुशी ने कहा, शो में जाना मेरे लिए एक खास एहसास है। इस शो का हिस्सा बनने पर मुझे गर्व महसूस हो रहा है और सच में इंतजार नहीं कर सकती कि लोग मुझे एक नए अंदाज में देखें। पिछले कुछ महीनों में, मैंने लोकप्रियता के अच्छे और बुरे दोनों पहलू देखे हैं। कुछ लोग मेरे लिए मजबूत सहारा बने, लेकिन बहुत सारे लोग ऐसे भी थे, जिन्होंने मुझे नीचे गिराने की कोशिश की।

उन्होंने कहा, मैं इन बातों की परवाह किए बिना अपने काम और खुद पर ध्यान दे रही हूं ताकि अपने दर्शकों का मनोरंजन कर सकूं। मुझे शो के बारे में ज्यादा कुछ बताने की इजाजत नहीं है, लेकिन हां, मैं दावे के साथ कह सकती हूं कि यह एक ऐसा शो होगा, जो भारत जैसे देश के लिए बिल्कुल नया होगा। मैं वाकई बहुत उत्साहित हूं और दर्शकों से प्यार और सपोर्ट मिलने की उम्मीद कर रही हूं।

बता दें कि मुनव्वर फारुकी जियोहॉटस्टार के शो द सोसाइटी को होस्ट करेंगे। इस शो को कब और कैसे देखा जा सकेगा, इसकी जानकारी अभी आधिकारिक तौर पर सामने नहीं आई है।

7 जुलाई को जियोहॉटस्टार ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर इस शो का टीजर शेयर किया था, जिसमें कुछ लोग रेड कलर की आउटफिट में कैमरे की तरफ बढ़ते दिखाई दे रहे थे। जब वे पास से गुजरे, तो कैमरा



मुनव्वर फारुकी पर जूम किया गया, जो टकसीडो पहने चार लोगों के सामने खड़े थे और उनके चेहरों काले मास्क से ढके हुए थे।

टीजर शेयर करते हुए स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म ने लिखा, गेम मास्टर मुनव्वर फारुकी आपका स्वागत करते हैं द सोसाइटी में! थोड़ा सावधान रहिए, यहां के नियम भी इनके जैसे अलग और हटके हैं।

द सोसाइटी के अलावा, खबर है कि खुशी मुखर्जी बिग बॉस के अगले सीजन में भी शामिल हो सकती हैं।

