

हेल्थ अलाई

ग्रीन टी के फायदे तो सुने होंगे अब जानिये नुकसान भी



यूं तो ग्रीन टी हमारे स्वास्थ्य के लिए वरदान है। अगर वजन कम करना हो या शरीर की चर्बी घटानी हो तो ग्रीन टी का सेवन फायदेमंद है। लेकिन कहते हैं ना किसी भी चीज की अति सही नहीं होती। इसी प्रकार, ग्रीन टी ज्यादा पीने से आपकी सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। दरअसल, ग्रीन टी में कैफीन और टेनिन्स की मात्रा पाई जाती है। एक दिन में दो कप से ज्यादा ग्रीन टी पीना हानिकारक है। इसके ज्यादा सेवन से पेट दर्द, एसिडिटी और सिरदर्द जैसी बीमारियों को न्योता मिल सकता है। अगर आप ग्रीन टी के स्वास्थ्य लाभों का फायदा उठाना चाहते हैं तो इसे सही समय और सही मात्रा में पीना आवश्यक है।

आइए एक नज़र डालते हैं ग्रीन टी से होने वाले नुकसान पर

- ज्यादा ग्रीन टी पीना आपके पाचन तंत्र को बिगाड़ सकता है। जिन्हें एसिडिटी की दिक्कत है, वे ग्रीन टी का सेवन नहीं करें।
- गधवीती महिलाएं ज्यादा मात्रा में ग्रीन टी पीने से बचें। इसके ज्यादा सेवन से गर्भापत नींबू बात तक आ सकती है।
- जिन लोगों को बहुती जुड़ी बीमारियां हैं, वो लोग ग्रीन टी ना पिएं।
- एनीमिया और डाइरिया की समस्या से परेशन लेगे ग्रीन टी से बचें।
- ग्रीन टी तर या मात्रा से अधिक पीने पर किडनी से जुड़ी समस्या पैदा हो सकती है।
- ज्यादा ग्रीन टी पीने से दिल से जुड़ी बीमारियां आपकी जिंदगी में दस्तक दे सकती हैं।
- मात्रियां बीमारियों से उनके बच्चों पर दबाव पड़ता है।
- एंटीऑक्सीडेंट्स ले रहे लोग ग्रीन टी ना पिएं। क्योंकि कुछ दवाएं ऐसी हैं जिनमें ग्रीन टी का उपयोग इक्वेट्रस हो सकता है।

जारौं, ग्रीन टी पीने का सही समय

- ध्यान रखें, कभी भी खानी पेट ग्रीन टी ना पिएं।
- ग्रीन टी में चीज़ी और दृष्टि द्विलगने की जगह शहद मिलाएं।
- खाने के तुम्हें बाद ही ग्रीन टी का सेवन हानिकारक है।
- खाना खाने से आधा बांटा पहले या खाने के 1-2 घंटे बाद ग्रीन टी पिएं।

इस मंदिर में होते हैं 12 ज्योतिर्लिंग के दर्शन दिनभर रहता है भक्तों का जमावड़ा

गवान शिव, जो स्वर्यं महाकाल है। इनके दर्शन मात्र से गोक्ष प्राप्ति होती है। पृथ्वी पर वह ज्योतिर्लिंग स्वरूप में विद्यमान हैं। भारत में अलग-अलग जगहों पर उनके 12 ज्योतिर्लिंग स्थापित हैं, जिनके दर्शन से लोगों की मनोकामनाएं पूरी होती हैं। देश के कोने-कोने में स्थित होने की वजह से सभी ज्योतिर्लिंगों का दर्शन करना इतना आसान नहीं होता। इसके लिए लंबी यात्रा भक्तों को करनी पड़ती है। लेकिन, अगर आप प्रयागराज आ रहे हैं तो द्रविड़ शैली में निर्मित एक बह्य मंदिर में 12 ज्योतिर्लिंग को बनाया गया है। यहां भी दर्शन करने से पृथ्वी प्राप्त होता है।

सभी ज्योतिर्लिंग की स्थापना एक साथ संगम के टट पर स्थित द्रविड़ शैली यानी दक्षिण भारतीय शैली में निर्मित आदि शंकर विमान मंडप पर मंदिर के तीसरे तल पर हुआ है। यहां श्री सोमनाथ ज्योतिर्लिंग, विश्वनाथ ज्योतिर्लिंग, महाकाल ज्योतिर्लिंग, रामेश्वर ज्योतिर्लिंग और वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग स्थापित हैं। सबसे खास बात यह है कि इन ज्योतिर्लिंगों को इस तरह बनाया गया है जैसे



रामेश्वरम, सोमनाथ और महाकाल में बनाया गया है। यहां के पुजारी पाठक जी महाराज कहते हैं कि इन ज्योतिर्लिंग के दर्शन से वही पृथ्वी प्रताप प्राप्त होता है, जो वहां जाने से मिलता है।

मंदिर में यह भी है खास भगवान शिव से संबंधित इस मंदिर की दीवारों पर दक्षिण भारत के ही प्रमुख देवी

देवताओं का चित्र अंकित किया गया है। दक्षिण भारत शैली में निर्मित इस मंदिर के कोने पर छोटे-छोटे मंडप बनाए गए हैं, जो इसको और आकर्षक एवं सुंदर बनाते हैं। तीन ताल वाले इस मंदिर पर दिनभर भक्तों का आना-जाना लगा रहता है। इस मंदिर की डिजाइन काफी बारीक है। इसलिए इसके आर्किटेक्चर की तारीफ हर कोई करता है।

यह है मंदिर आने का सही समय संगम के किनारे इस मंदिर में प्रवेश के लिए कोई शुल्क नहीं लगता है। मंदिर सुबह 6:00 बजे से दोपहर 12:00 बजे तक और शाम 3:00 बजे से रात 9:00 बजे तक खुला रहता है। इस मंदिर की छत पर खड़े होकर संगम का बेहतरीन नजारे का भी दीदार कर सकते हैं।

हाथ में रुद्राक्ष की माला पहनने से पहले जान लें इसके प्रभाव

क्या होगा अगर हाथ में पहना जाए रुद्राक्ष



कि हाथ में रुद्राक्ष की माला पहनी जाए तो इससे क्या प्रभाव पड़ते हैं।

हाथ में रुद्राक्ष की माला पहनने के प्रभाव

जो जातक अपने हाथ में रुद्राक्ष की माला या एक रुद्राक्ष भी धारण करता है, इससे उसके आर्थिकविद्यामें वृद्धि होती है। कहते हैं रुद्राक्ष धारण करने से दिमाग शांत और दिमाग के काम करने की क्षमता बढ़ती है।

रोगों से मिले छुटकारा

बहुत श्रम माना जाता है। इसलिए इसका उपयोग जाप करते समय भी किया जाता है। कहते हैं रुद्राक्ष करने से भोलेनाथ की कृपा भी होती है और दिमाग शांत होता है। ऐसे में कई लोग रुद्राक्ष की कंठी धारण करते हैं तो कोई

इसे हाथ में पहनता हैं। तो चलिए आज हम आपको बताते हैं

आगर आप स्वास्थ्य संबंधी परेशनियों से जुड़ा रहे हैं और रोगों से मुक्त होना चाहते हैं, तो आपको रुद्राक्ष धारण करना चाहिए। इससे बीमारियों का प्रकोप दूर होने लगता है और भोलेनाथ

जातक को निरोग होने का आशीर्वाद देते हैं।

डर को दूर करें रुद्राक्ष की माला

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, अगर हाथ में रुद्राक्ष धारण किया जाए तो इससे जातक को भय से मुक्ति मिलती है। इतना ही नहीं उसके जीवन में आने वाली सभी परेशनियों का भी निपटारा होता है।

सफलता की ओर ले जाए रुद्राक्ष

अगर तामाम कोशिश करने के बाद भी आपको सफलता नहीं मिल रही है और आपको अपने परिश्रम का फल नहीं मिल रहा है, तो ऐसे लोगों को हाथ में रुद्राक्ष धारण करना चाहिए। इससे सफलता के योग बनते हैं।

इस तरह करें रुद्राक्ष धारण

अब बात आती है कि आपको रुद्राक्ष धारण कैसे करना चाहिए, तो आप पंचमुखी रुद्राक्ष लेकर इसे सबसे पहले गंगाजल से शुद्ध करें। इसे धारण करने से पहले आओ नमः शिवाय मंत्र का जाप करें, ऐसा करने से भगवान शिव की कृपा भी होती है। और फिर इस रुद्राक्ष को आप धारण कर लीजिए।

आक का पौधा

आक का फूल भगवान शिव को अर्पित किया जाता है। विंदु धर्म में इसका विशेष महत्व है। हिन्दू धर्म में अनेक मान्यताएं जिनके अनुसार काले धूरों में स्वर्य भगवान शिव का वास माना गया है। ऐसे घर में धूर के अंदर काले धूरों का पौधा लगाया जाए, तो इससे जातक की कृपा प्राप्त होती है। वास्तु शास्त्र के अनुसार तुलसी के पौधे के साथ कुछ पौधे घर में लगाने जीवन में कई तरह के लाभ प्राप्त होते हैं। तो चलिए जानते हैं भोपाल निवासी ज्योतिषी एवं वास्तु सलाहकार पंडित हिंतेंद्र कुमार शर्मा से कि वास्तु शास्त्र के अनुसार तुलसी के साथ कौन से पौधे घर में लगाना उत्तम होता है।

काला धूर

भगवान शिव को पूजा पाठ के द्वारा धूरा अर्पित किया जाता है। विंदु धर्म में इसका विशेष महत्व है। हिन्दू धर्म में अनेक मान्यताएं जिनके अनुसार काले धूरों में स्वर्य भगवान शिव का वास माना गया है। ऐसे घर में धूर के अंदर काले धूरों का पौधा लगाया जाए, तो इससे जातक की कृपा प्राप्त होती है। वास्तु शास्त्र के अनुसार तुलसी के पौधे के साथ कुछ पौधे घर में लगाने से वैवाहिक रिश्तों में मङ्गबूटी आती है, और व्यक्ति को उसके कार्यक्षेत्र में लाभ और तरक्की प्राप्त होती है।

आक का पौधा

आक का फूल भगवान शिव को अर्पित किया जाता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार आक का पौधा घर में लगाने से घर में शुभता बनी रहती है, और इस पौधे को घर में लगाने पर कई लाभ प्राप्त होते हैं। इसे घर के आंगन में या तुलसी के पौधे के पास लगाना सबसे ज्यादा लाभकारी माना गया है।

करें ये उपाय

यदि कोई व्यक्ति पितृ दोष से पीड़ित है। तो ऐसे व्यक्ति को काले धूरों के पौधे के कुछ उपाय करने चाहिए। इसके लिए प्रातः काल उठकर स्नानादि से निरूप होकर आक काले धूरों के पौधे में जल मिश्रित धूर छाड़ाएं, वास्तु शास्त्र के अनुसार घर में काले धूरों का पौधा लगाना और नियमित रूप से इसकी पूजा करने पर कुंडली में पितृ दोष से मुक्ति मिलती है।

विलक्ष्मी पूजा, भाग्य और समृद्धि की देवी महालक्ष्मी का प्रतीक



लक्ष्मी पूजा, भाग्य और समृद्धि की देवी महालक्ष्मी का प्रतीक है। एक समय में बड़ी संख्या में महिलाओं द्वारा समृद्धि की उम्मीद के साथ इसकी पूजा की जाती थी, इसलिए इसका उपयोग जाप करते समय भी किया जाता है। यहां लक्ष्मी की उम्मीद की जाती है कि इससे घर में सुख-समृद्धि आती है और दुर्दिल्या में शांति आती है। यिह विलक्ष्मी पूजा, ज्यादात शुक्रवार की यात्रा तो सुख या शाश्वत रहती है। यह मुख्य रूप से तमिल महीनों, चिरिई और वैगासी के दौरान की जाती है, और यह पवित्र दीप पूजा अमावस्या और पूर्णिमा के दिनों में भी की जा सकती है।

कुथु लक्ष्मी का मतलब है खड़ा हुआ तेल का दीपक, जो कि अज्ञाना को दूर करने और हमारे भीत द्विय प्रकाश के जागरण का प्रतीक है।

दक्षिण भारतीय हिंदुओं के घरों में थिथ-विलक्ष्मी प्रतिदिन जलाया जाता है, ज्योतिकि थिथ-विलक्ष्मी को माँ महालक्ष्मी का रूप माना जाता है, जो भाग्य और धन की देवी है। दिव्य माँ लक्ष्मी देवी की कृपा पाने के लिए महिला भक्तों द्वारा यथिविलक्ष्मी के घरों में थिथ-विलक्ष्मी प्रतिदिन जलाया जाता है, ज्योतिकि थिथ-विलक्ष्मी को माँ महालक्ष्मी का रूप माना जाता है, जो भाग्य और धन की देवी है।

दक्षिण भारतीय हिंदुओं के घरों में थिथ-विलक्ष्मी प्रतिदिन जलाया जाता है, ज्योतिकि थिथ-विलक्ष्मी को माँ महालक्ष्मी का रूप माना जाता है, जो भाग्य और धन की देवी है। दिव्य माँ लक्ष्मी देवी की कृपा पाने के लिए महिला भक्तों द्वारा यथिविलक्ष्मी पूजा

माथे पर तिलक के साथ क्यों लगाए जाते हैं अक्षत?

क्या है इसका महत्व, चावल किस

संजय दत ना ठुकराते तो बनते बाहुबली के कट्टा



44 साल के करियर में संजू बाबा की ठुकराई फिल्मों ने बनाई सितारों की तकदीर

1990 के दशक में सबसे हटके स्टाइल वाले एक्टर में से एक संजय दत की एक्टिंग जबरदस्त है। तभी तो आज भी वह साउथ से लेकर बॉलीवुड तक में छाए हुए हैं। दिग्जेर स्टार सुनील दत और नरगिस के बेटे ने फिल्म इंस्ट्री में अपने दम पहचान बनाई है। संजू बाबा के नाम से फेमस संजय दत ने अपने लंबे करियर में कई सफरीहट और ब्लॉकबस्टर फिल्मों की हैं। लेकिन कई ऐसी भी फिल्में हैं, जिन्हें संजू बाबा ने रिजेक्ट कर दिया और बाद में उनमें से कुछ जबरदस्त हिट हुईं, बॉक्स ऑफिस पर खूब छाए।

खुदा गवाह - अमिताभ बच्चन और श्रीदेवी की सुपरहिट फिल्म 'खुदा गवाह' के लिए संजय दत को भी अप्रोच किया गया था। उन्हें फिल्म में नागार्जुन वाला किरदार निभाना था लेकिन संजू बाबा बिंग बी के आगे सेंकेड लीड नहीं करना चाहते थे और बस इसी से उन्होंने फिल्म में काम करने से मना कर दिया था।

हीरो - जैकी शॉफ और मीनाक्षी क्षेषाद्री की फिल्म 'हीरो' 1983 में बॉक्स ऑफिस पर आई थी। इस फिल्म में निर्देशक सुभाष घई की पहली पसंद संजय दत ही थे लेकिन रिपोर्ट्स की मानें तो संजय दत इस फिल्म को भी करने से इनकार कर दिया था।

प्रेमग्रंथ - संजय दत ने तीसरी जो फिल्म ठुकराई वो माधुरी दीक्षित की फिल्म 'प्रेमग्रंथ' थी। वे फिल्म सबसे पहले संजय दत को ही आँफर की गई थी लेकिन उस समय वो जेल में थे और इसको नहीं कर पाए थे।

त्रिमूर्ति - जैकी शॉफ, अनिल कपूर और शाहरुख खान स्टारर फिल्म 'त्रिमूर्ति' के लिए पहले संजय दत को ही कास्ट किया गया था। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म का कुछ हिस्सा भी शूट हो चुका था लेकिन फिर बाद में संजू बाबा कानूनी पचड़ों फंस गए और उनकी जगह अनिल कपूर को लेना पड़ा।

बाहुबली - बहुत कम लोग ही जानते हैं कि पैन इंडिया

ब्लॉकबस्टर प्रभास और राणा दग्गुबाटी की फिल्म 'बाहुबली' को भी संजय दत ठुकरा चुके हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म में कड़प्पा का किरदार निभाने के लिए पहले संजय दत को ही मेकर्स ने अपेक्षा किया था लेकिन किसी बजह से बात नहीं बन पाई।

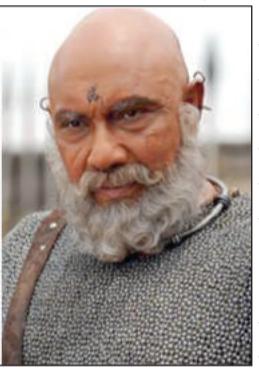
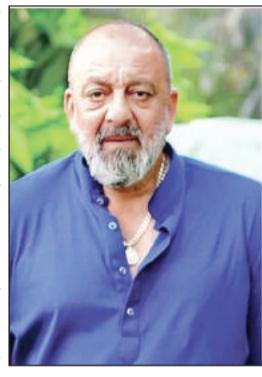
गैंगस्टर - अनुराग बस के डायरेक्शन में बनी कंगना रनौत की डेब्यू फिल्म 'गैंगस्टर' में भी मेकर्स की पहली पसंद संजय दत ही थी लेकिन उन्होंने इस फिल्म को करने मना कर दिया, जिसके बाद फिल्म शाइनी आजूजा के हाथ लायी।

ब्लफमास्टर - अभिषेक बच्चन की फिल्म 'ब्लफमास्टर' में भी मेकर्स की पहली पसंद अभिषेक नहीं बल्कि संजय दत ही थे लेकिन संजू बाबा को फिल्म की कहानी पसंद नहीं आई और उन्होंने काम करने से साफ-साफ मना दिया था।

प्यार किया तो डरना क्या- सलमान खान की फिल्म 'प्यार किया तो डरना क्या' में भी संजय दत को मेकर्स लेना चाहते थे लेकिन संजू बाबा ने सेंकेड लीड रोल करने से मना कर दिया, जिसके बाद अरबाज खान को फिल्म में लिया गया।

रेस 2 - अनिल कपूर, सैफ अली खान और जॉन अब्राहम स्टारर 'रेस 2' में पहले संजय दत को लिया जाना था। फिल्म में जॉन अब्राहम वाला किरदार संजू बाबा को ही निभाना था लेकिन फिल्म का आइडिया उन्हें रास नहीं आया और उन्होंने इसे से मना कर दिया।

हेरा फेरी - अक्षय कुमार, सुनील शेष्ठी और परेश रावल की सबसे हिट फिल्म 'हेरा-फेरी' के लिए भी मेकर्स की पहली पसंद संजय दत ही थे लेकिन उस वक्त कोर्ट केस की बजह से संजय को फिल्म छोड़नी पड़ी और सुनील शेष्ठी को इस किरदार के लिए कास्ट किया गया।



सुहाना खान ने इंस्टाग्राम पर किया धमाका

शाहरुख खान की लाइली बेटी सुहाना सोशल मीडिया पर आए ऐसे कमेंट करते हैं। उन्हें भी अगर आप इन्स्ट्रांसर्स में गिरने तो कुछ गलत नहीं होगा। इंस्टाग्राम पर सुहाना की अच्छी खासी फैन फॉलोइंग है। लाग सुहाना की तस्वीरें और रील देखना पसंद करते हैं। पर सुहाना का असर दिखता है यहीं वह जह है उन्हें मेवेलिन जैसे मेकअप ब्रैंड से जुड़ने का यौका मिला। आज हम सुहाना के सोशल मीडिया अकाउंट की चर्चा इसलिए कर रहे हैं क्योंकि उन्होंने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं और इनमें वो बेहद गौरीर्जस लग रही हैं। इस में अनन्य कामाल लग रही है। ऐसा हम नहीं कह रहे सोशल मीडिया पर उनके फैन्स और फॉलोअर्स सभी फॉलो देखकर उनकी तारीफ की जाना नहीं थक रहे।

सोशल मीडिया पर आए ऐसे कमेंट

अनन्या पांडेय ने कमेंट किया, 'पोस्ट द रील। उनके इस कमेंट से ऐसा लग है कि दोनों साथ ही थे और कुछ और तस्वीरें थीं जो अभी तक बाहर नहीं आई हैं। वहीं एक कैन तो ऐसा था जो उन्होंने के नाम का इस्तेमाल करते हुए जा रही हैं। इसमें शाहरुख खान लिखता है, मौसम सुहाना कर दिया। एक लिखा, बेहद खूबसूरत सुहाना। एक इंस्टा

के साथ फिल्म करने के लिए जावा करते हुए जा रही हैं। इसमें शाहरुख खान लिखता है, मौसम सुहाना कर दिया। एक लिखा, बेहद खूबसूरत सुहाना। एक कैमियो करने वाले हैं।



यूजर बोला, जितनी अच्छी हो वैसी ही अच्छी फिल्में करो।
डेब्यू के बाद और पॉपुलर हुई सुहाना

बता दें कि सुहाना खान ने नेटफ्लिक्स पर 'द अर्ची' से अपने करियर की शुरुआत की। इस फिल्म मिक्स रिव्यू मिले हालांकि सुहाना की रफरफाएं और एकिंग स्किल्स ऑडियंस को पसंद आई। अब फैन्स को सुहाना खान का इंतजार है। खबर है कि सुहाना पापा शाहरुख खान के साथ फिल्म करने के लिए जावा करते हुए जा रही हैं। इसमें शाहरुख खान लिखता है, मौसम सुहाना कर दिया। एक लिखा, बेहद खूबसूरत सुहाना। एक कैमियो करने वाले हैं।



सेजल जायसवाल फैशन डिजाइनर की भूमिका निभाने टीवी शो कृष्ण मोहिनी के कलाकारों में हुई शामिल



ये दिल मांगे मोर और डेटिंग इन द डार्क जैसे शो में काम कर चुकी अभिनेत्री सेजल जायसवाल, देवतमा साहा और फहमान खान अभिनीत आगामी टीवी शो कृष्ण मोहिनी के कलाकारों में शामिल हो गई। खबर की पुष्टि करते हुए सेजल ने कहा, हाँ, मैं शो का हिस्सा हूं, लेकिन अभी ज्यादा जानकारी नहीं दे सकती। मैं छह महीने बाद टीवी पर वापसी करने के लिए उत्साहित हूं। मैं पलकों की छांव में 2 के आखिरी पार्ट में था। जिसके बाद मैं एक वेब क्राइम्स आज कल की शूटिंग कर रहा था। इस बीच, मैं संगीत वीडियो और कुछ विज्ञापनों पर भी सहयोग कर रहा हूं। मैं इस टीवी शो से जुड़कर खुश हूं। शो से जुड़े एक कीवी सूत्र ने बताया, सेजल शो में एक फैशन डिजाइनर की भूमिका निभाने के लिए जायसवाल आएंगी। बेहद खूबसूरत, युवा और सुंदर हैं। सूत्र ने कहा कि उनकी प्रमुख भूमिका है यह एक मजबूत किरदार है, जो शो में अधिषंक सोनी की पत्नी फहमान की छोटी बहन बनती है। यह एक सकारात्मक और प्रमुख भूमिका है।

जावेद जाफरी और अदनान सामी ने एक ही एक्ट्रेस से की थी शादी

रही हैं पाकिस्तान की सबसे खूबसूरत एक्ट्रेस, चार बार बसा चुकी हैं घर



1991 में आई फिल्म मेहंदी तो आपको याद, जिसमें ऋषि कपूर के साथ पाकिस्तानी एक्ट्रेस जेबा बख्तियार ने डेब्यू किया था। अपनी इस बॉलीवुड फिल्म से उन्होंने अमिट छाप छोड़ी और अपनी खूबसूरती के लिए वो पाकिस्तान ही नहीं बल्कि हिन्दुस्तान में भी खूब मशहूर हुई। लेकिन प्यार के मामले में जेबा बख्तियार बहुत ही अनलकी रही। दो बार नहीं बल्कि चार बार इस एक्ट्रेस को प्यार हुआ। इन्होंने घर बसाया, लेकिन उनकी किस्मत को तो कुछ और ही मंजूर था। आइए आज हम आपको बताते हैं पाकिस्तानी एक्ट्रेस जेबा बख्तियार के बारे में जिनके एक हस्बैंड बॉलीवुड एक्टर और एक सिंगर भी रहे।

जेबा बख्तियार

जेबा बख्तियार का जन्म 5 नवंबर 1962 को हुआ था। वो पाकिस्तान के राजनेता और पूर्व अर्टेंटी जनरल, याहा बख्तियार की बेटी है, उनकी मां मूल रूप से हंगरी की रहने वाली थी, जबकि उनके पिता केटा हुआ, इसके बाद वो कराची चली गई और पाकिस्तान में उन्होंने कई फिल्में और शोज किए। लेकिन जेबा अपनी प्रोफेशनल लाइफ से ज्यादा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर सुर्खियों में रही, उन्होंने एक दो बाल्किंग चार-चार शादियों की।

जेबा बख्तियार की कंट्रोवर्सियल लव लाइफ

पाकिस्तानी एक्ट्रेस जेबा बख्तियार ने पहले केटा के सलमान बख्तियारी नाम के शख्स से श

