

## ક્રાંસ કી ખુફિયા એજેંસી ને ખોલી પાકિસ્તાની ઝૂઠું કી પોલ

# ऊંચાઈ પર તકનીકી ખરાબી થે ક્રેશ હુआ થા રાફેલ

નર્ડ દિલ્હી, 08 જુલાઈ (એંજેસિયા)। રાફેલ કોમ માર ગિરાને કે પાકિસ્તાન કે દાવો કી પોલ ખુલ ગઈ હૈ। ફ્રાંસ કી સૈન્ય ખુફિયા એજેંસી ને તથ્યપરક ખોજવીન કરને કે બાદ પાકિસ્તાની ઝૂઠું કી પોલ ખોલી હૈ। ઇસ રિપોર્ટ કે આધાર પર રાફેલ લડાકું વિમાન બનાને વાલી કંપની ને ભી સાફ કર દિયા હૈ કે પાકિસ્તાન ને ભારત કા કોઇ રાફેલ નહીં ગિરાયા હૈ। ભારત કે રક્ષા સંચિવ આરકે સિંબ ને ભી ઇસ બાત કી પુછી કી હૈ અસાલિયત વહ કે ચીન ને ભારત ઔર પાકિસ્તાન કે બીચ સૈન્ય સંઘર્ષ કે બાદ ફ્રાંસ નિર્મિત રાફેલ લડાકું વિમાનોને કે પ્રદર્શન કે બારે મેં એવિશન કે અધ્યક્ષ ઔર સીઇઓ એરિક ટ્રૈપિયર ને

દાવાસોનો કો દી થી, તાકિ ઇસ વિમાન કે પ્રતિષ્ઠા ઔર બિક્રી કો નુકસાન પહુંચાયા જા સકે। ઉલ્લેખનીય હૈ કે પહલગામ આતંકવાદી હમલે કે જવાબ મેં ભારત કોઈ જેટ નહીં ગિરા થા। ભારત કે રક્ષા સંચિવ કારણ રાફેલ વિમાન ક્રેશ હુઆ। સંઘર્ષ કે દૌરાન રાફેલ કા કોઈ જેટ નહીં ગિરા થા। ભારત કે રક્ષા સંચિવ બતાયા હૈ કે ઊંચાઈ પર જાકર આઈ તકનીકી કે કારણ રાફેલ વિમાન ક્રેશ હુઆ। સંઘર્ષ કે દૌરાન રાફેલ કા કોઈ જેટ નહીં ગિરા થા। ભારત કે રક્ષા સંચિવ આતંકવાદી મારે ગણ।

ચીન ને મર્દી મેં ભારત ઔર પાકિસ્તાન કે બીચ સૈન્ય સંઘર્ષ કે બાદ ફ્રાંસ નિર્મિત રાફેલ લડાકું વિમાનોને

100 સે જ્યાદા આતંકવાદી મારે ગણ।

ચીન ને દેશે કે એરિક ટ્રૈપિયર ને

તીન વિમાન ખોકર ભારત ને

મારે સાત પાકિસ્તાની વિમાન

પ્રદર્શન કે બારે મેં ભ્રમ કે સ્થિતી વેદા કરને કી

જિમ્બેડારી અપને દૂતાવાસોનો કો દી થી, તાકિ ઇસ

વિમાન કે પ્રતિષ્ઠા ઔર બિક્રી કો નુકસાન પહુંચાયા

જા સકે। ફ્રાંસીસી સૈન્ય ઔર ખુફિયા અધિકારીઓને

યાંચાંડે ઇસ્ટર્ન્માલ કર રહા થા।

ઉલ્લેખનીય હૈ કે આંપેરેશન સિંદૂર કે દરમાન પરિણામ ને દાવા કિયા થા કે ઉસકી વાયુસેના ને

સૈન્ય સંઘર્ષ કે દૌરાન પંચ ભારતીય

હેણે।

ચંદ્રચૂડ ને વહ ભી આશંકા જતાઈ કે એક

સાથ ચુનાવ હોને સે ક્ષેત્રીય ઔર છોટે દલોની

કાર્યકાળ કોમ હો સકતા હૈ। રાધીય દલ,

જો ક્ષેત્રીય ઔર સંગતાન્ત્રમાં મુખ્ય દીવાઈ

ચંદ્રચૂડ ને સંસદીય કે બતાયા કિ

લોકસભા ઔર રાજ્ય વિધાનસભાઓને

ચુનાવ એક સાથ કરાના સંવિધાન કે ઢાંચે

કે અનુરૂપ હૈ। ઉન્હોને વિપક્ષ કે ઇસ દાવે કો

ખારજિ કિયા કે વહ અવધારણા સવેધાંકિક

સિદ્ધાંતોને કે ખિલાફ હૈ। ચંદ્રચૂડ કા કહના

હૈ કે સંવિધાન મેં એસ્સોઈ નહીં હૈ,

જો કેંદ્ર ઔર રાજ્યોનો કુનાવોનો કો અલગ-

અલગ કરને કે લિએ બાધ્ય કરતા હોય।

પૂર્વ મુખ્ય ન્યાયાધીશ દીવાઈ ચંદ્રચૂડ કે

સાથ-સાથ રંજન ગોર્ડી ઔર યુયુ લલિત જેસે

પૂર્વ મુખ્ય ન્યાયાધીશોનો ને ભી દર્શા મેં એક

ચુનાવ વ્યવસ્થા લાગુ કરને કો દેશ કી

જરૂરત બતાયા। સાથ હી યે પૂર્વ મુખ્ય

ન્યાયાધીશ રાધીય ચુનાવ આયોગ કો વ્યાપક

શક્તિયા દિએ જાને કે ખિલાફ હૈ। પ્રસાધિત

વિધેયક મેં ચુનાવ આયોગ કો એસી શક્તિયા

દી ગઈ હૈ, જો વિમાનસભાઓને કો પંચ સાલ

કે કાર્યકાળ કો કમ યા જ્યાદા કરને કી

અનુમતિ દે સકતી હૈ। ચંદ્રચૂડ ને સુધ્યાદ દ્વારા કિ

એસ્સોઈ શક્તિયાને કે લિએ

અનુમતિ દે સકતી હૈ।

ચંદ્રચૂડ ને વહ ભી આશંકા જતાઈ કે એક

સાથ ચુનાવ હોને સે ક્ષેત્રીય ઔર છોટે દલોની

કાર્યકાળ કોમ હો સકતા હૈ। રાધીય દલ,

જો ક્ષેત્રીય ઔર સંગતાન્ત્રમાં મુખ્ય દીવાઈ

ચંદ્રચૂડ ને સંસદીય કે બતાયા કિ

લોકસભા ઔર રાજ્ય વિધાનસભાઓને

ચુનાવ એક સાથ કરાના સંવિધાન કે ઢાંચે

કે અનુરૂપ હૈ। ઉન્હોને વિપક્ષ કે ઇસ દાવે

કો અનુમતિ દે સકતી હૈ।

પછે રાજ્ય મેં યુવા આયોગ કે ગઠન કો મંજૂરી દી હૈ। બૈટક કે

બાદ ઉન્હોને કુનાવોનો કો અધિક સે અધિક રોજગાર

કે અવસર ઉપલબ્ધ કરાને, ઉન્હોને પ્રશ્નાંત્રિક જમા કરતી હૈ।

સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક્રાંતિકા

ને જે સંક્રાંતિકા ને જે સંક

# सुनील शर्मा चैम्पियंस कप क्रिकेट प्रतियोगिता उत्साह और उल्लास के साथ सम्पन्न

विजेता टाइटन टीम ने  
किया शर्मा कप पर  
कब्जा

बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो।

शाकद्वीपीय ब्राह्मण समाज बैंगलूरु का सुनील शर्मा चैम्पियंस कप ट्रॉफी को सोमवार को शर्मा ट्रांसपोर्ट के तत्त्वावधान में गांधीनगर सहित बेस कैम्प खेल मैदान में सेमीफाइनल एवं फाइनल मैच बड़े ही रोमांचक रूप से खेला गया।

सर्वप्रथम एक मैच मैच स्टार इलेवन और यंग स्टार के बीच खेला गया जिसमें स्टार इलेवन विजेता रही। तत्पश्चात सेमीफाइनल प्रथम मैच किंम्स इलेवन और नार्ट राइडर्स के बीच खेला गया जिसमें बारिश आने के कारण डकवर्थ लुइस नियम से



नार्ट राइडर्स विजेता रही। वहीं नार्ट राइडर्स और टाइटन टीम के द्वितीय सेमीफाइनल टाइटन और एवेंजर्स के बीच खेला गया जिसमें टाइटन बीस रन से विजेता रही। अंतिम रोमांचक फाइनल मैच

हुए विजेता रही। विजेता टीम को समाज प्रमुख सुनील शर्मा द्वारा समापन समारोह में शर्मा कप ट्रॉफी प्रदान की गई। मैच के देकर शर्मा कप पर कब्जा जमाते

एल की तर्ज पर शर्मा ट्रांसपोर्ट के तत्त्वावधान में शानदार रही। सभी खिलाड़ियों एवं दर्दांकों के लिए अल्पाहार एवं भोजन की व्यवस्था की सभी ने सराहना की। फाइनल मैच में पूरे मैच का लाइव प्रसारण किया गया। वहीं मैच का लाइव कॉमेटर ओजेस्वी, उद्घोषक, संदीप शर्मा ने किया। फाइनल मैच में मैन ऑफ द मैच नंदें शर्मा रहे। वहीं बेस बलेजाज भी नंदें शर्मा, बेस्ट बॉलर दीपक शर्मा रहे। इस अवसर पर जे. बाबूलाल शर्मा, जयंतीलाल शर्मा, महेंद्र शर्मा, प्रसन्न शर्मा, अशोक शर्मा, गोविंद शर्मा, पूर्ण शर्मा, श्रीनिवास शर्मा, हुकमचंद शर्मा, जेटमल शर्मा, विजयकुमार शर्मा, राजेश शर्मा, चेतन शर्मा, अविनाश शर्मा, मरीष शर्मा, भूपेश कश्यप सहित सैकड़ों लोग उपस्थित थे।

## सद्गुरु शरणम् यात्रा संघ 2025 की घोषणा के साथ ही लोगों का अनावरण



बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो।

श्री जिनकुशलसूरी जैन आराधना भवन, बसवन्तगढ़ी में श्री जैन ध्येयाकां खररतगच्छ संघ, बैंगलोर के तत्त्वावधान में अखिल भारतीय खररतगच्छ युवा परिषद - बैंगलूरु शाखा द्वारा आयोजित होने जा रहे सद्गुरु शरणम् यात्रा संघ 2025 के कार्यक्रम की घोषणा के साथ ही लोगों का अनावरण किया गया। साथ ही विजयराज दोशी, त्रिलोककुमार बोथरा, सज्जनराज खटोड़, जयेन्तलाल गुलेच्छा एवं खररतगच्छ संघ के मंत्री राजेन्द्र गुलेच्छा, परिषद के अध्यक्ष पंकज बाफना, मंत्री विकास खटोड़ ने यात्रा आवेदन पत्रों पर रिपोर्ट किया। तेजस छाजेड़ एवं भरत गटगट ने स्क्रीन पर डिजिटल

स्लाइड्स के माध्यम से उपस्थित एवं उनकी ही निशा में संघ सहयोगियों का बहुमान किया जाएगा। कार्यक्रम में पूर्व मुनिराज मलयप्रभसाराजी एवं गुरुवर्या श्री हर्षपूर्णा श्री जी ने केंपुप के द्वारा आयोजित होने जा रहे इस संघ यात्रा की प्रशंसा करते हुए अपना आशीर्वाद प्रदान किया। कार्यक्रम स्थल पर आवेदन पत्र वितरित किए गए जिसे प्राप्त करने के लिए अनेक गुरुभक्त करार में खड़े थे। कार्यक्रम में द्रस्ट के पूर्व अध्यक्ष निर्भयलाल गुलेच्छा, महेंद्रकुमार रांका, कैलाश संखलेच्छा, भरत पालरेचा, नवरत्न गुलेच्छा, दीपक छाजेड़, कैलाश छाजेड़, संघ संयोजक नीलेश महेता, दिनेश संकलेच्छा, मनीष गुलेच्छा, हेमंत गोलेच्छा, विनोद बाफना, अरविंद चोपडा, गौतम कोठारी, पृथ्वीराज श्रीमीलाल, दीपक संखलेच्छा एवं युवा परिषद एवं महिला परिषद के सारे सदस्य गणवेश में उपस्थित थे।



बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। श्री मातृश्वरी भक्त मंडल द्रस्ट बैंगलूरु द्वारा गुरु पूर्णिमा के उपलक्ष में सत पुखराज के समिति में श्री कृष्ण गौ संवा आश्रम गौशाला कन्नूर में बुधवार को निर्धारित विशाल भजन संघर्ष के लिए द्रस्ट के सदस्यों ने गौप्रेमी महेंद्र मुणोत को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया।

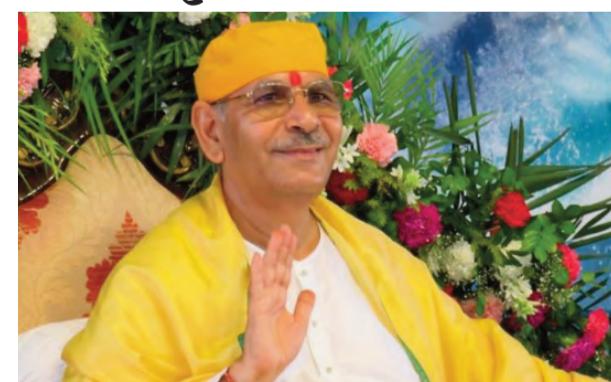
## हार्ट अटैक से लॉरी चालक की मौत



हावेरी/शुभ लाभ व्यूरो। व्यादी तालुक के मृते बेन्नूर गांव में एक लॉरी चालक की हार्ट अटैक से मौत हो गई।

मृतक लॉरी चालक बाबूराव खम्मट (50) है। महाराष्ट्र के उमरवती गांव के निवासी बाबूराव लॉरी में महाराष्ट्र से बैंगलूरु जा रहे थे, तभी उन्हें अचानक सीने में दर्द हुआ। उन्हें तुरंत हुब्ली के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया, लेकिन कारार उपचार न मिलने के कारण उनकी मौत हो गई।

## आचार्य सुधांशु महाराज का अमृत ज्ञान वर्षा 17 से



बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो।

विश्व जागृति मिशन बैंगलूरु द्वारा आगामी 17 जुलाई से बैंगलूरु में मिशन ट्रस्ट के सर्वेस्वरा सदूर श्री सुधांशुजी महाराज के पावन सानिध्य में अमृत ज्ञान वर्षा प्रवचन का आयोजन किया जाएगा।

मिशन ने सभी समाज बंधुओं और सत्संग प्रेमियों को इस मौके का अवसर कराने के लिए आदित गांधीनगर के पूर्णिमा कन्नेन्न वृत्ति विवरण के प्रमुख के नाम पर उपस्थिति रही। उन्होंने अपने गोपनीय अधिक जानकारी के लिए 789276273/9742825495 पर सम्पर्क किया जा सकता है।

## प्रथम कार्यकारिणी बैठक का आयोजन



बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। तेरापंथ योग्याश्री भगवान् नारद गांधीनगर के अध्यक्ष में सुधांशुजी महाराज का चयन किया जाएगा। यहां सर्वेस्वरा सदूर श्रीमान् विवरण के प्रमुख के बैठक का आयोजन किया गया। यहां सर्वेस्वरा के चयन के चयन की गई। साधी पुरुषयशा जी का सानिध्य प्राप्त हुआ। उन्होंने अपने मंगल उद्घोषन में तेले, नवरंगी तप, जप आदि

करने की प्रेरणा दी। पूर्व अध्यक्ष सुमन पटवारी एवं पदमा महेता ने मंडप के रजिस्टर, अकाउंट बुक आदि नए अध्यक्ष को सौंपा। कन्या मंडल कि पहली बैठक में प्रभारी विनाता दाङ, संयोजिका झलक रुणवाल एवं संहसंयोजिका ग्रन्था मरीठी का स्वागत किया गया। सभी ने अपना परिचय देते हुए पूर्ण सहयोग का आशासन दिया।

## मनुष्य जीवन में क्षमा माफ करने का बहुत बड़ा महत्व: साध्वी भव्यगुणा

दावणरे/शुभ लाभ व्यूरो।

श्री शंखेश्वर पार्श्व राजेन्द्र सूरि गुरुमंदिर संघ काइपर्ट दावणरे/शुभ लाभ व्यूरो में विराजित साध्वी भव्यगुणा श्री ने कहा कि हमारा वर्षावास हर वर्षी की भलाई, धार्मिक-आध्यात्मिक विकास, अहिंसा और शाकाहार के प्रचार-प्रसार, बालकों के संस्कार निर्माण तथा आपसी सद्व्यवहार युगों के जनन के लिये समर्पित है। साधु-संत विनानी ग्रन्थों के विनान के लिये अवसर पर जे. बाबूलाल शर्मा, महेंद्र शर्मा, प्रसन्न शर्मा, अशोक शर्मा, गोविंद शर्मा, पूर्ण शर्मा, श्रीनिवास शर्मा, हुकमचंद शर्मा, जेटमल शर्मा, चेतन शर्मा, अविनाश शर्मा, मरीष शर्मा, भूपेश कश्यप सहित सैकड़ों लोग उपस्थित थे।



होना या क्षमा करने वाला लिया, उसने सफलता को अपने निकट बुला लिया। संघ अध्यक्ष पूनमचंद सोलंकी ने बताया कि 11 जुलाई से श्री गौतम चंद्र लव्हीतप प्रारंभ होगा। साधी लाभ लेवे। इस अवसर पर पूनमचंद सोलंकी, किशोरमल जैन, अबालाल शाह, थोड़ा और थोड़ा संतोष बनाने का मतलब है। जिसने सरलता को जैवनशील बना लिया, उसने देखा जाए तो हमारे जीवन का एक अभ्युषण है। क्षमा करने वाला व्यक्ति के जनन के लिये अवसर है। साधु-संत विनानी ग्रन्थों के विनान के लिये अवसर है। वह हृदय से प्रारंभ होगा। साधी लाभ लेवे।

## शाकद्वीपीय ब्राह्मण समाज माध्यम महिला मंडल द्वारा खेल उत्सव आयोजित



बैंगलूरु/शुभ लाभ व्यूरो। शाकद्वीपीय ब्राह्मण समाज बैंगलूरु द्वारा महिलाओं को सान्तात शर्मा, संसात शर्मा, सुनीता शर्मा, संरिता शर्मा, मंजु शर्मा, शर्मांता शर्मा, हीरा शर्मा, सरला शर्मा, रुद्रा शर्मा, पद्मा शर्मा, जय श्री शर्मा, माया शर्मा, माधुरी शर्मा, राजेश्वरी शर्मा संतोष बनाने का मतलब है। महिलाओं ने दिन भर अनेक इंडोर खेल अवियोगिताओं में उत्साह से भाग लिया। शाकद्वीपीय ब्राह्मण समाज बैंगलूरु द्वारा देवल टेनिस, शतरंज, प्लूजिकल चेयर, नीबू चमचंद के तत्त्वावधान में रेविवार को गांधीनगर में नियत वेस केम्प खेल मैदान में संतोष शर्मा की अध्यक्षता में एक दिवसीय सत्रिंश्चिका अवसर कराया जाएगा। श्रीनिवास शर्मा, अविनाश शर्मा, अशोक शर्मा, गोविंद शर्मा, पूर्ण शर्मा, श्रीनिवास शर्मा, हुकमचंद शर्मा, जेटमल शर्मा, चेतन शर्मा, अविनाश श







आपने यह तो सुना होगा कि फलों और सब्जियों को खाना सेहत के लिए बहुत लाभकारी होता है लेकिन कुछ सब्जियों और फलों के छिलके भी सेहत के लिए फायदेमंद हैं। जो आपको कई तरह की बीमारियों से बचाते हैं। आज हम आपको बताएंगे कि न फलों और सब्जियों के छिलके का हमारी बहुत से व्याधियों को बचाएंगे।

### सेब का छिलका

ज्ञानदाता लोग सेब छिलकर खाते हैं किन सेब के छिलके में भी शरीर के लिए जरूरी कई पोषक तत्व होते हैं। इस सेब के छिलके में औसतन चार लीग्राम क्वर्टरसेटिन होता है, जिसमें शीर्षकारी अॉक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसकी वजह से कोशिकाएँ रक्तियां बढ़ती हैं।

### संतरे का छिलका



यह पाचन में सुधार, गैस, उल्टी, हार्ट बर्न और मूलीय डकार को दूर करने में मदद करता है। यह खूब बढ़ाता है और मरली से राहत दिलाने का भी काम करता है। इसके अलावा यह मोटे व्यक्तियों को लाइटेंट्रोल को कम करता है।

### गोभी की पत्तियां



गोभी की हरी पत्तियों को हम नजरअंदाज करते हैं और गोभी की सब्जी बना कर खा जाते हैं। किन इन हरी पत्तियों में विटामिन काफी मात्रा में या जाता है जो कि अन्य सब्जियों में बड़ी ही शिक्कल से प्राप्त होता है।

### ब्रॉकली की डंडी



हरी पत्तेदार सब्जियों में ब्रॉकली सबसे ऊपर क्योंकि लोग इसकी आवश्यकता को जानने लगे

## इन बातों को नजर अंदाज केया तो हो जाएंगे बीमार!



अच्छे स्वास्थ की कामना हर कोई करता है। हम खारब होने पर परेशी अलग से उठानी पड़ती है और खर्च अलग से करना पड़ता लेकिन क्या हम च में अपनी सेहत को लेकर फिरमंद हैं? हमारा इफ्स्ट्रेटल तेजी से बदलता जा रहा है। याने पीने, उन-बैंडों की आवाते बदलती जा रही हैं जो हासी हत पर बुरा अदृश्य डाल रही हैं। अगर आप हतमंद रहना चाहते हैं तो इन बातों को अनदेखा न रे।

लड़का हो या लड़की आजकल दोनों फॉर्मल शर्ट के साथ टाई का इस्टेमल करते हैं लेकिन आपको बता दें कि कसी हुई टाई बांधने से आंखों की रोशनी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

पेट की दिक्कत और चर्म रोग तेजी से बढ़ रहे हैं, जिसकी एक वजह है चाय और उसके साथ लिया जाने वाला नमकान।

बहुत ज्यादा शुक्रकर पढ़ने से आंखें फॉर्मल और रीढ़ की हड्डी पर बुरा असर पड़ता है।

■ सिगरेट - तंबाकू जैसे नशीले पदार्थों का सेवन करने से दिमाग की हार्ट-जारी-नशीले नष्ट होते हैं। यह खाने पीने, उत्तरांशों की बांधनी और उत्तरांशों की बांधनी को बढ़ाता है।

■ पेट बाहर निकलने का सुख्ख्य

करण खाने के बाद तुरंत पानी पीना। खड़े होकर खाना। भोजन होने के बाद तुरंत पानी पीना। अगर गंभीर रोगों को आमंत्रण देना है।



## फल व सब्जियों के इन हिस्सों को जो समझें बेकार

हैं। इसमें बहुत सारा एंटी ऑक्सीडेंट, फाइबर, कैल्शियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। इसके खाने से लो बीपी की समस्या कंट्रोल में रहती है।

### अनार का छिलका



अनार के छिलके को धूप में सुखा कर पाउडर के रूप में तेवराक करने के बाद इसे स्वच्छ पानी के साथ फांकने से पुरानी पेचिस पात्र तुरंत ही खाये हों। इस चूर्ण को तब तक लें जब तक समस्या पूरी तरह से ठीक ना हो जाए।

### करेले का छिलका



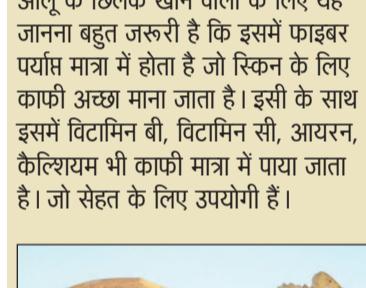
करेले के छिलकों को निचोड़ कर नमक लपेट करके लगाया। एक घंटे तक तेज सूखे की किणों में सुखाएं। फिर इसे तेवराक इस्टेमल में लाएं। यह मधुमेह की मार ज्वेल रहे रोगियों के लिए औषधि के रूप में साबित होगा।

### तरबूज का छिलका



तरबूज के छिलके को उतार कर कभी ना फेंके। इसमें मौजूद अमीनो एसिड को एल-सिद्रलाइन कहते हैं जो एथलीट की कार्यक्षमता को बढ़ाने के साथ ही मांसपेशियों के दर्द को भी दूर करता है। सिद्रलाइन रूप से दांतों की सबसे बाहरी पानी को नुकसान पहुंचता है। जिससे कुछ भी ठंडा या गम खाने या पीने पर दातों में झटकानहट होने लग जाती है।

### आलू का छिलका



आलू के छिलके खाने वालों के लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि इसमें फाइबर पर्याप्त मात्रा में होता है जो जिसके लिए काफी अच्छा माना जाता है। इसी के साथ इसमें विटामिन वी, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम भी काफी मात्रा में पाया जाता है। जो सेहत के लिए उपयोगी हैं।

### करेले का छिलका



करेले के छिलकों को निचोड़ कर नमक लपेट करके लगाया। एक घंटे तक तेज सूखे की किणों में सुखाएं। फिर इसे तेवराक इस्टेमल में लाएं। यह मधुमेह की मार ज्वेल रहे रोगियों के लिए औषधि के रूप में साबित होगा।

## ज्यादा नींबू पानी पीना हो सकता है खतरनाक



लोग अक्सर अपने सादे पानी को जरा देट देने के लिए नींबू मिलाते हैं तो कुछ लोग खुद को पतला रखने के लिए नींबू पानी पीते हैं। लेकिन इसका ज्यादा सेवन करने से आपको कई नुकसान भी हो सकते हैं। यह आपको बेटे लॉस प्लान का हिस्सा तो बन सकता है पर इसकी ज्यादा मात्रा आपको बीमार भी बना सकती है।

### दांत बहुत ज्यादा संवेदनशील

नींबू में सिद्रस एसिड होता है। जिसके संपर्क में आपने से दांत बहुत अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। सिद्रस एसिड के भाव से दांतों की सबसे बाहरी पानी को नुकसान पहुंचता है। जिससे कुछ भी ठंडा या गम खाने या पीने पर दातों में झटकानहट होने लग जाती है।

### एसिडिटी की समस्या

अगर आपको पहले से लो गैस की समस्या है तो नींबू पानी का सेवन आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। नींबू पानी पीने से



एसिडिटी या गैस की समस्या बढ़ सकती है। जिसका असर सावन किया पर भी पड़ता है।

### स्टोन का खतरा

नींबू में सिद्रस एसिड के अलावा अॉक्सिलेट की भी पर्याप्त मात्रा होती है। नींबू पानी का ज्यादा सेवन करने से ये क्रिस्टल के रूप से शरीर में जमा हो जाता है। जिससे किडनी स्टोन खाने का खतरा बढ़ जाता है।

### पानी की कमी का खतरा

नींबू पानी पीने से बाबा-बाबा पेशब आती है। जिससे डीहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। डीहाइड्रेशन की शिथी कई बार बहुत खतरनाक हो जाती है। जिससे पीड़ित की मौत भी हो जाती है।

### हाइड्रिया कमज़ोर होती है

बहुत अधिक नींबू पानी पीने से हाइड्रिया कमज़ोर हो जाता है। नींबू में अमीनोटाइट के भाव से दांतों का प्रतिक्रिया पड़ता है। एसे में कोरिशन करें कि नींबू पानी का सेवन नियंत्रित मात्रा में चिकित्सक के परामर्श से करें।

## वजन कम करने के साथ दोग से दूर रहती है लीची

गर्भियों में कई स्वादिष्ट फलों का मजा लिया जा सकता है। इन्हीं में से एक लीची या लीची का उत्पादन अमीनोटाइट के भाव में होता है। लेकिन अब दुनियाभर में कई देशों में होने लगा है।

एंटी-ऑक्सीडेंट - लीची के बहुत से फलों में फ्लोरेंड और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कि कैंसर के भ्रमोन्टरी की क्षमता रखते हैं। लेकिन लीची में कीमोप्रोटेक्टिव इफेक्ट्स होते हैं जो दूर होते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक, लीची ब्रेस्ट कैंसर के मजा होता है।

एंटी-कैल्स प्रोपर्टी - लीची में बहुत से फलों में फ्लोरेंड और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कैंसर के भ्रमोन्टरी की क्षमता रखते हैं। लेकिन लीची में कीमोप्रोटेक्टिव इफेक्ट्स होते हैं जो दूर होते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक, लीची ब्रेस्ट कैंसर के मजा होता है।

सेल्स को नष्ट करने में मदद करती है।

### रेसिपी



### विधि

कदांव में तेल गरम करें, याज









# बुधवार को करके देखें यह 4 उपाय भाव्य देगा हर मोड़ पर साथ!

**बुधवार** का दिन विशेष रूप से भगवान् गणेश को समर्पित होता है। ऐसे में इस दिन विनार्ही गणपतिजी की पूजा करने से बेदेश शुभ फल की प्राप्ति होती है। वर्षीय, बुधवार का दिन बुध ग्रह से संबंधित होता है जिसे बुद्धि, वाणी, संचार, व्यापार आदि का कारक माना जाता है। ऐसे में ज्योतिषाख्य में बुधवार के कुछ खास उपाय भी बताए गए हैं जिन्हें करने से जातक को जीवन की कई समस्याओं से निजात मिल सकती है। अगर आप विधि पूर्वक इन उपायों को करते हैं, तो भाव्य आपका साथ देना शुरू कर सकता है और भगवान् गणेश की विशेष कृपा प्राप्त हो सकती है।

## करियर में तरक्की पाने के उपाय

अगर आपके करियर, नौकरी या शिक्षा में बार-बार बाधाएं आ रही हैं, तो बुधवार के दिन एक छोटा सा उपाय आजमाकर देख सकते हैं। इसके लिए सबा किलो हरे मूंग की दाल मंदिर के पास किसी जरूरतमंद या गरीब व्यक्ति को दान कर दें। ऐसा करने से जातक की कुंडली में बुध की स्थिति मजबूत होती है और करियर में भी सफलता हासिल होने लगती है। करियर में उत्तरि के रास्ते खोलने के लिए आप बुधवार को गौशाला में भी दान कर सकते हैं। ऐसा करने से नौकरी में आ रही बाधाओं से भी निजात मिलती है और तरक्की के नए रास्ते खुलने लगते हैं। इस उपाय को करने से जीवन से नकारात्मकता दूर होने लगती है।

## इस मंत्र के जाप से पाएं विशेष लाभ

अगर आपके जरूरी कार्यों में बार-बार बाधाएं आ रही हैं या कुंडली में बुध की स्थिति किमज़ोर है,



## किस्मत चमकाने का उपाय

बुधवार के दिन सुबह जल्दी उठकर स्नान करें और साफ वस्त्र धारण करें। इस दिन हो रंग के वस्त्र पहनना सबसे उत्तम माना जाता है। इसके बाद, अपने घर के मंदिर में भगवान् गणेश की विधि-विधान से पूजा करें। इसके लिए 21 दूर्वा को धोकर उसकी गाठ बनाएं। अब पूजा के दौरान भगवान् गणेश को दूर्वा अर्पित करें। साथ ही, 'ओम गं गणपतये नमः' मंत्र का 108 बार जाप करें। बुधवार के दिन इस उपाय को करने से भगवान् गणेश की कृपा प्राप्त होती है। साथ ही, जातक की किस्मत चमक सकती है। इस उपाय को करने से आपके भाव्य आपका साथ दे सकता है और जीवन के दुर्वों से भी छुटकारा मिल सकता है।

## धन लाभ के लिए करें यह उपाय

अगर आप पैसों की तंगी का सामना कर रहे हैं, तो बुधवार के दिन एक आसान उपाय आजमा सकते हैं। इसके लिए भगवान् गणेश की पूजा के समय उहाँ द्वारे रंग के मिठान का भोग लगाएं। साथ ही, किसी किन्नर को हरे रंग की वस्तुएं जैसे वस्त्र, चूड़ियां आदि दान करें। इस उपाय को करने से जातक को धन संबंधी समस्याओं से निजात मिल सकती है और घर की आर्थिक स्थिति भी मजबूत होती है। मान्यता है कि बुधवार को किसी किन्नर को इन चीजों का दान करने से जीवन में धन लाभ के योग बनने लगते हैं और सफलता के भी नए द्वारा खुलते हैं।

क्यों कहा गया है चातुर्मास में किसी प्रिय वस्तु का त्याग कल्याणकारी एक वस्तु का त्याग बदल सकता है आपका भाव्य



वर्ष आषाढ़ मास के शुक्लपक्ष की एकादशी से चार मास के लिए योगनिद्रा में लीन रहते हैं, योग निद्रा संयम की महासाधना है। चार मास योग निद्रा में लीन होने के उपरांत कार्तिक मास के शुक्लपक्ष की एकादशी को भगवान् विष्णु जागते हैं, इसलिए भगवान् को जागृत होने की इस विशेष तिथि को श्रीहरि-प्रबोधनी, देवार्थान एकादशी के नाम से जाना जाता है। धर्म शास्त्र अनुसार देवशयनी एकादशी और देवोर्थान एकादशी, इन दोनों तिथियों के मध्य की चार मास की अवधि को 'चातुर्मास' का नाम दिया गया है।

क्यों चातुर्मास में होते हैं शुभ कार्य निषेध— धर्मग्रंथों में चातुर्मास में विवाह, मुंडन, यजोपवीत, नवग्रह प्रवेश आदि शुभ कार्यों को न करने की बात कही गई है। इन कार्यों को वर्जित किए जाने के पीछे विद्वानों द्वारा मुख्य तर्क दिया जाता है कि हम अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण नहीं रख पाते। संयम के अंकुर से मन सदा सही रास्ते पर चलता है, संयम का कवच धारण किए हुए मानव को कोई भी मजबूरी, कैसी भी परस्तियों अपने पथ से डिंगा नहीं सकती।

संपूर्ण सृष्टि के पालनहार श्री हरि भगवान् विष्णु प्रत्येक

# किस ग्रह के लिए कौन

## सा रत्न पहनना चाहिए?



ऊर्जा में वृद्धि होती है।

बुध ग्रह का रत्न कौन सा है?

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, माणिक रत्न सूर्य का रत्न है। मान्यता है इसे धारण करने से आत्मविश्वास और नेतृत्व क्षमता में वृद्धि होती है।

शनि ग्रह का रत्न कौन सा है?

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, नीलम रत्न शनि का रत्न है, इसे धारण करने से शनि के अशुभ प्रभाव कम होते हैं और अनुशासन में वृद्धि होती है।

गुरु ग्रह का रत्न कौन सा है?

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, गोमेद गुरु ग्रह का रत्न है। कहते हैं कि इसे धारण करने से जान और समृद्धि में वृद्धि होती है।

शुक्र ग्रह का रत्न कौन सा है?

ज्योतिष शास्त्र के मानें तो हीरा रत्न कुरु का रत्न है। ऐसा माना जाता है कि इसे धारण करने से सुख, समृद्धि और प्रेम में वृद्धि होती है।

मंगल ग्रह का रत्न कौन सा है?

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, मूँग रत्न शुक्र का रत्न है। ऐसा माना जाता है कि इसे धारण करने से साहस और धृति की उत्तमता आती है।

चंद्र ग्रह का रत्न कौन सा है?

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, मौताबिक, पुखराज चंद्र ग्रह का रत्न है। मान्यता है कि इसे धारण करने से मन शांत होता है और भ्रावनात्मक स्थिरता आती है।

केतु ग्रह का रत्न कौन सा है?

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, लहसुनिया रत्न केतु का रत्न है। मान्यता है कि इसे धारण करने से केतु के अशुभ प्रभाव कम होते हैं।

## चातुर्मास में रोजाना तुलसी पर दीपक जलाने के ये पांच फायदे

**चा**तुर्मास की अवधि में भगवान् विष्णु की पूजा का खास महत्व शास्त्रों में बताया गया है। दरअसल 4 महीने की इस अवधि में भगवान् विष्णु शयन की मुद्रा में होते हैं। इन 4 महीनों में भगवान् विष्णु की पूजा करने से आपको उनकी कृपा का विशेष लाभ होता है। तुलसी की पूजा करना भगवान् विष्णु को प्रसन्न करने का प्रभावशाली माध्यम माना गया है। चातुर्मास में तुलसी की पूजा करना भगवान् विष्णु को प्रसन्न करने का प्रभावशाली माध्यम माना गया है। देवशयनी एकादशी से चातुर्मास का आरंभ हो चुका है और यह अवधि कार्तिक मास की देवठंडी एकादशी पर समाप्त होगा। चार महीने की इस अवधि में तुलसी की सेवा करने से भगवान् विष्णु भी प्रसन्न होते हैं।

### भगवान् विष्णु और लक्ष्मी की कृपा प्राप्त होती है

तुलसी माता भगवान् विष्णु की प्राणशिरा हैं। चातुर्मास में तुलसी के सम्प्रक्ष धी या तिल के तेल का दीपक जलाना, विष्णु और लक्ष्मी दोनों की कृपा प्राप्त होती है और यह अपेक्षित है कि हम अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण नहीं रख सकते हैं। संयम के अंकुर से मन सदा सही रास्ता पर चलता है, संयम का कवच धारण किए हुए मानव को कोई भी मजबूरी, कैसी भी परस्तियों अपने पथ से डिंगा नहीं सकती।



### धन, भाव्य और स्वास्थ्य में सुधार होता है

तुलसी पर जलाया गया दीपक ग्रहों की अशुभता को शांत करता है, विशेषक यदि यह दीपक गाय के धी से जलाया जाए। इससे बृहस्पति और शुक्र ग्रह मजबूत होते हैं, जो धन, विवाह, संतान और विद्या के लिए अनुकूलता लाते हैं। नियमित दीपदान से अधिक स्थिरता और आरोग्य दोनों का लाभ मिलता है।

### आत्मशुद्धि और आध्यात्मिक जागरण होता है

तुलसी पर जलाया गया दीपक ग्रहों की अशुभता को शांत करता है। तुलसी पर धम जल अपूर्ण करें। दीपक का मन भक्ति और ध्यान में रस्ता है। यह चिंतन, मन और आत्मशुद्धि में सहायक होता है। इससे साधक को एकाग्रता, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक प्रगति प्राप्त होती है।

पितृदोष, बृहस्पति दोष और रोग दोषों का शमन होता है

जिन लोगों की कुंडली में पितृदोष, गुरु दोष या बार-बार बीमारियों की स्थितियाँ बनी रही हैं, उनके लिए चातुर्मास में तुलसी के सामने दीपक ज

क्योंकि सास भी कभी बहु थी और तुलसी का  
किरदार सिफ्ट टेंड नहीं, बला परंपरा: स्मृति ईरानी

**अ** भिनेत्री और राजनेता स्मृति ईरानी एक बार फिर से टीवी सीरियल 'क्योंकि सास भी कभी बहू थी' में तुलसी विरानी के किरदार में वापसी कर रही है। इस शो ने पहले भारतीय टीवी पर लंबे समय तक राज किया था। शो के प्रभाव के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा कि यह शो एक पांच-कल्चर बन गया था। लोग तुलसी जैसे किरदारों से जुड़ाव महसूस करते थे। शो और यह किरदार एक ट्रेंड नहीं, बल्कि लोगों के घरों की परंपरा बन गयी थी। स्मृति ईरानी ने कहा कि भले ही यह शो कई साल पहले आया था, लेकिन लोग आज भी इसे याद करते हैं और पसंद करते हैं। यह सीरियल और तुलसी का किरदार लाखों भारतीयों के दिलों में अपनी एक खास जगह बना चुके हैं।

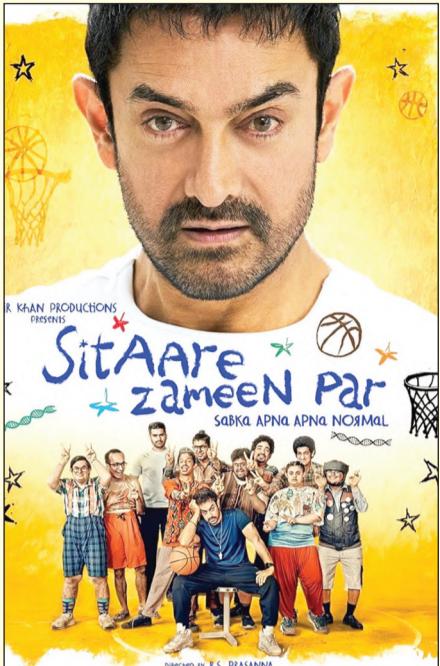
उन्हाने शो के बारे में बात करते हुए कहा, जब मैंने पहली बार तुलसी का किरदार निभाना शुरू किया, तब मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि उसकी कहानी इतनी दूर तक जाएगी। यह कहानी सिर्फ लोगों के घरों तक नहीं, बल्कि लाखों भारतीयों के दिलों तक पहुंची। तुलसी सिर्फ एक किरदार नहीं थी। वह लोगों के लिए एक बेटी, एक मां और एक दोस्त बन गई। बहुत से लोगों ने उसमें अपनी ताकत, त्याग और विश्वास की झलक देखी। एकट्रेस ने कहा कि साल 2000 के आस-पास, जब सोशल मीडिया या हैशटैग जैसी चीजें नहीं थीं, तब भी 'क्योंकि सास भी कभी बहु थी' इन्हाने मशहूर हुआ कि वह सिर्फ एक ट्रेंड नहीं रहा, बल्कि लोगों के घरों



की परंपरा बन गया। उन्होंने आगे कहा, इस शो ने कामयाबी के सारे रिकॉर्ड तोड़े, सिर्फ नंबरों से नहीं, बल्कि लोगों की भावनाओं से। परिवार के सभी सदस्य अपना सब काम छोड़कर एक साथ बैठकर यह शो देखते थे। तुलसी के नाम पर घरों में बहस होती थी, हसी होती थी, आंसू बहते थे। जब मैं टीवी से चली भी गई, तब भी तुलसी लोगों के दिलों में जिंदा रही। लोग मुझे मेरे असली नाम 'स्मृति' से नहीं, बल्कि 'तुलसी' कहकर बुलाते रहे, क्योंकि तुलसी सिर्फ टीवी पर नहीं, बल्कि लोगों की यादों, आदतों और घरों का हिस्सा बनी। ऐसी पहचान कोई स्क्रिप्ट से नहीं मिलती, ये तो लोगों का प्यार होता है, जो हाथ जोड़कर और दिल से आभार के साथ स्वीकार करना पड़ता है। स्मृति ईरानी ने आगे कहा, अब सालों बाद, जिंदगी फिर से उसी मोड़ पर आ गई है। लेकिन ये वापसी बीते समय को दोहराने के लिए नहीं, बल्कि उस भावना को फिर से जगाने के लिए है, जो कभी पूरी तरह से खत्म नहीं हुई थी। अब तुलसी सिर्फ एक किरदार बनकर नहीं लौट रही, बल्कि एक भावना, एक याद और एक जुङाव बनकर वापस आ रही है, जो वक्त की कसौटी पर खरी उतरी है। आज के समय में, जहां कहनियां तो जल्दी शुरू होती हैं लेकिन उनका अर्थ लोग जल्दी भूल जाते हैं, इस शो की वापसी एक निमंत्रण है, थोड़ा रुकने का, पुरानी यादों को जीने का और फिर से कुछ महसूस करने का।'

150 करोड़ क्लब में शामिल हुई आमिर खान की फिल्म **सितारे जमीन पर** बॉलीवुड

**स्टा**र और फिल्मकार आमिर खान की फिल्म 'सितारे ज़मीन पर' ने भारतीय बाजार में 150 करोड़ से अधिक की कमाई कर ली है। आमिर खान की फिल्म सितारे ज़मीन पर 20 जून को सिनेमाघरों में रिलीज़ हुयी है। यह फिल्म वर्ष 2007 की क्लासिक तरे ज़मीन पर की स्पिरिचुअल सीकल कही जा रही है। आमिर खान ने वर्ष 2022 में प्रदर्शित फिल्म 'लाल सिंह चड्हा' की असफलता के बाद फिल्मों से ब्रेक ले लिया था। आमिर ने 'सितारे ज़मीन पर' के जरिए शानदार वापसी की है। हिंदी, तमिल और तेलुगु भाषा में रिलीज़ हुई इस फिल्म को दर्शकों का अच्छा रिस्पॉन्स मिल रहा है। फिल्म 'सितारे ज़मीन पर' बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है। 'सितारे ज़मीन पर' ने दर्शकों का दिल छू लिया है। खान ने अपनी इस फिल्म से एक बासित कर दिया है कि वे सही मां बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट वेबसाइट सैकनिल्क की रिपोर्ट के अनुसार फिल्म 'सितारे ज़मीन पर' ने 18 लाख 150 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई कर चुकी है। फिल्म सितारे ज़मीन पर नए चेहरों की धमाकेदार लॉन्चिंग है। आमिर खान प्रोडक्शंस प्रस्तुत इसमें 10 राइंजिंग सितारे अरूप दत्ता



कृष्ण वर्मा, सम्वित देसाई, वेदांत शर्मा, आयुष भंसाली, आशीष पेंडसे, क्रषि शाहानी, क्रष्णभजैन, नमन मिश्रा और सिमरन मंगोशकर हैं। 'सितारे जमीन पर' में आमिर खान और जेनेलिया देशमुख लीड रोल में हैं। इस फिल्म के गाने अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखे हैं और संगीत शंकर-एहसान-लोहे ने दिया है। इसका स्क्रीनिलप्पे दिव्य निधि शर्मा ने लिखा है। इस फिल्म को आमिर खान और अपर्णा पुरोहित ने रवि भागचंद्रका के साथ प्रोड्यूस किया है, जबकि निर्देशन आर. एस. प्रसन्ना ने किया है।

# ‘वीर हनुमान’ शो ने पूरे किए 100 एपिसोड



**सो** नी सब के पौराणिक शो वीर हनुमान ने एक महत्व-पूर्ण उपलब्धि हासिल करते हुए 100 एपिसोड पूरे कर लिए हैं। शो वीर हनुमान लगातार दर्शकों को भगवान हनुमान की यात्रा की प्रेरणादायक और प्रभावशाली कहानियों से समृद्ध करता आ रहा है। इस विवाह पार्था के बेंटू में हैं।



है। इस दिव्य गाथा के केंद्र में हैं आनंद तिवारी, जिनका बाल हनुमान के रूप में सजीव और भावपूर्ण अभिनय दर्शकों के दिल को छू गया है और जिन्होंने पराक्रम, भक्ति और धर्म के गुणों को जीवंत किया है। शो में सायली सालंखे माता अंजनी के रूप में, आरव चौधरी राजा केसरी के रूप में, माहिर पाठी बाली और सुग्रीव की दोहरी भूमिका में, और तन्मय ऋषि भगवान राम के रूप में नज़र आते हैं। इस खास मौके को सेलिब्रेट करते हुए, पूरी टीम ने सेट पर एक साथ आकर केक काटा और इस उपलब्धि को उत्साह और आत्मीयता से मनाया। टीम ने दर्शकों का हृदय से आभार व्यक्त करते हुए उम्मीद जताई कि उन्हें आगे भी ऐसा ही प्यार और समर्थन मिलता रहेगा। बाल हनुमान का किरदार निभा रहे आनं

**साडको सड्यां का मेरे करियर में बड़ा योगदान**

सिंगर ध्वनि भानुशाली के सॉन्ग 'साइको सइयां' को रिलीज हुए छह साल पहले 'साहो' के गाने से जुड़ी अपनी यादें ताजी की और बताया कि यह उनके करियर खखता है। ध्वनि भानुशाली ने बताया कि इस गाने के लिए उन्होंने खास तरीके से थी और तेलगू तमिल के साथ मलयालम में हर शब्द को सावधानी से उन्होंने सीखा। ध्वनि ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया, जिसमें वह 'साइको डांस' करती नजर आई। ह्यवह गाना साल 2019 में रिलीज हुई एक्शन थ्रिलर 'साहो' का है, जिसमें प्रभास, श्रद्धा कपूर, चंकी पांडे, जैकी शॉफ, अरुण विज नील नितिन मुकेश जैसे सितारे अहम भूमिकाओं में हैं। फिल्म का निर्देशन सुर्ज किया था। ध्वनि ने कैप्शन में लिखा, आज 'साइको सइयां' सॉन्ग के छह साल हो चुके हैं। मुझे आज भी याद है, जब यह सब शुरू हुआ था। मैंने 'वास्ते' गाने को रिलीज किया था और गोवा में दोस्तों के साथ थी, तभी मुझे फोन आया कि 'साइको सइयां' को तीन और भाषाओं, तेलगू, तमिल और मलयालम में गाना हो। उन्होंने बताया कि वह उत्पादित होने के साथ-साथ थोड़ी नर्सम भी थीं लेकिन



**31 जुलाई को रिलीज होगी  
विजय देवरकोंडा की किंगडम**



पास्ट के  
कैप्शन में लिखा कि 'किंगडम' 31 जुलाई को दुनिया भर के सिनेमाघरों में कई भाषाओं में रिलीज होगी। फिल्म किंगडम में विजय देवरकोंडा के अलावा भाग्यश्री बोसे मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। इस फिल्म का निर्देशन गौतम तित्वानुरी ने किया है। फिल्म को सीथारा एंटरटेनमेंट्स और फॉर्च्यून फॉर सिनेमा के बैनर तले नागा बामसी और साई ऐन्या द्वारा निर्मित किया जा रहा है।

**अ** भिनेत्री यामिनी मल्होत्रा पंजाबी के

जाथ ही तेलुगू फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं उन्होंने दोनों इंडस्ट्री के काम करने के तौर-तरीकों में बड़ा अंतर बताया। यामिनी के अनुसार, पंजाबी फिल्मों के सेट किसी बड़े शादी फंकशन जैसे होते हैं, जबकि तेलुगू सेट पर सख्त प्रोफेशनल माहौल रहता है। उन्होंने कहा, पंजाबी फिल्म की शूटिंग किसी शादी फंकशन की तरह है। हर कोई उत्साह से भरा होता है। खाना, हंसी-मजाक और म्यूजिक का माहौल रहता है। काम के बावजूद यह परिवार के एकजुट होने जैसा लगता है। शूटिंग के बाद लोग साथ में समय बिताते हैं, रिश्ते बनते हैं और माहौल बेहद दोस्ती भरा होता है। वहीं, तेलुगू सेट्स के बारे में यामिनी का अनुभव बिल्कुल अलग है। उन्होंने बताया, तेलुगू सेट्स पर नियम और सटीकता की सख्ती होती है। हर कोई अपना काम करने के बाद वैनिटी वैन में चला जाता है। आपस में बातचीत बहुत कम होती है। माहौल परी तक ऐप्पेशनल रॉपै कॉर्पी कॉर्पी पार्श्वी टैग्या लगता है। 'लिंग वॉय्स १४' की

साथ-साथ थांड़ी नवस भी थीं, लोक  
उनकी टीम ने उनका हैसल  
बढ़ाया। इस गाने के लिए ध्वनि ने  
संगीतकार अनिरुद्ध रविचंद्र के साथ  
काम किया और हर भाषा में शब्द  
का सही उच्चारण सीखा। शूटिंग ते  
दौरान उनकी मुलाकात प्रभास अ  
श्रद्धा कपूर से हुई।

ध्वनि ने बताया, कई लोगों ने मु  
क्का कि मेरी आवाज श्रद्धा के लिए प  
सही थी। यह मेरे लिए बहुत मायने  
है। ध्वनि ने इस गाने को करियर ते  
बड़ा कदम बताया, जिसने उन्हें नई उ  
पहुंचाया और प्रशंसकों के करीब  
गायक सचेत टंडन के साथ मिलक  
को प्यार देने के लिए फैस का शुक्रिय  
लिखा, जब मैं अपने शोज में या से  
इस गाने पर गते-नाचते देखती हूं,

पंजाबी की तुलना में तेलुगू फिल्म सेट पर रहती है ज्यादा गंभीरता : यासिनी मल्होत्रा

कंटेस्टेंट रहीं यामिनी दोनों इंडस्ट्री की खासियतों को पसंद करती हैं। उनके हिसाब से फ़िल्म के अनुसार माहौल का भी निर्धारण होता है। वे पंजाबी सेट्स की गर्भजोशी और तेलुगू सेट्स की दक्षता, दोनों का आनंद लेती हैं। यामिनी अब बॉलीवुड में डेब्यू करने के लिए तैयार हैं। उनकी पहली हिंदी फ़िल्म 'चिल मारना ब्रो' जल्द रिलीज होगी। तेजस दत्तानी के निर्देशन में बनी यह फ़िल्म कॉमेडी ड्रामा है, जिसमें ढेर सारे टिस्टस और हंसी-मजाक का तड़का है। यामिनी ने बताया, एकिंग मेरा पैशन है। बॉलीवुड में कदम रखना मेरा सपना था, जो अब पूरा हो रहा है। फ़िल्म की कहानी मजेदार है, जिसमें कॉमेडी और टिस्टस का शानदार मिक्सअप है।





