

कोमी पत्रिका

राष्ट्रीय दैनिक अखबार

VISIT:
www.qaumipatrika.in
Email: qpatrika@gmail.com

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरुवर्ष सिंह बब्बर वर्ष 17 अंक 268 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

क्या दलितों व आदिवासियों का जीवन भेदभाव मुक्त हो गया: मायावती

लखनऊ, 2 जुलाई। बसपा सुप्रीमो मायावती ने आरक्षण को लेकर सुप्रीम कोर्ट के दिए गए फैसले पर सवाल उठाया है। उहोने कहा कि क्या दलितों व आदिवासियों का जीवन द्वेष व भेदभाव-मुक्त हो गया है? ऐसे में अरक्षण को बटवारा कितना उचित है? उहोने भाजपा-कांग्रेस को भी निश्चय पर लिया और कहा कि एससी-एसपी व ओबीसी लेकर दोनों दलों का रवैया उदारवादी रहा है सुधारवादी नहीं।

संसद व पर्ल चैम्बर 30 प्र०



उहोने मोशल साइट एक्स पर कहा कि सामाजिक उद्दीपन को तुलना में आरक्षणीयों को बताया जा रहा है। क्या देश के खासकर करोड़ों दलितों व आदिवासियों का जीवन द्वेष व भेदभाव-मुक्त आत्म-सम्मान व स्थाभिमान पूर्ण का हो गया है? अगर नहीं तो फिर जाति के अधार पर तोड़े व पछाड़े गए इन वर्गों के बीच आरक्षण का बटवारा कितना उचित है? देश के एससी-एसपी व ओबीसी बहुजनों के प्रति कांग्रेस व भाजपा दोनों ही पार्टीयों/सरकारों का रवैया उदारवादी रहा है सुधारवादी नहीं।

हिमाचल में बादल फटने से 46 लोग अभी भी लापता

शिमला, 2 जुलाई। हिमाचल प्रदेश में बुधवार मध्याह्न छह जगह बादल फटने से भारी तबाही मची। इस जलप्रलय में अब तक सात लोगों की मौत हो गई, जिनके शब बारामद कर रहे हैं, जबकि 46 लोग लापता हैं। चौहान वाटी मंडी के राजबाजार में पांच-पाच लोग लापता हैं। चौहान वाटी के जीवन द्वेष व भेदभाव-मुक्त है। अब तक कुल तबाही के बाद सेना और भीमदलार, मलाणा, मंडी में राजबाजार, चबा में राजबाजार और लालहाल के जालमा में बादल फटे थे। बादल फटने से 47 घर, 10 दुकानें, 17 पुल, तीन स्कूल, एक डिस्प्यूरी, बस अड्डा, 30 वार्ड, दो बिजली प्रोजेक्ट और एक बांध पर भीमदलार में करीब 250 लोग फसे हुए हैं। ये लोग यात्रा पर निकले थे। वहाँ प्रदेश के मुख्यमंत्री सुखविंदि सिंह सुकृत शुक्रवार दोपहर को रिक्षा मंडी रोहित तारुकु व विधायक रामपूर नंद लाल के साथ सेवा पूर्चे। इस दौरान सोने वाले बादल से हुए कुक्सान का जायां लिया। साथ ही मोके पर जारी रहत एवं बचाव कार्य का निरीया लिया। इस दौरान डीसी शिमला अनुपम कश्यप, डीसी कुल्हू तोसल एस रोडी, एसपी शिमला संजीव गांधी, एसडीआरएफ के अधिकारी भी मौजूद रहे। मुख्यमंत्री ने एनडीआरएफ दल से रहत एवं बचाव कार्य को रिपोर्ट ली।

वायनाड में 100 से ज्यादा घर बनाएंगी कांग्रेस

सौरभ शर्मा

नई दिल्ली, 2 जुलाई। केरल में पिछले दिनों हुए भूस्खलन में मरने वालों की संख्या 300 के पार हो गई है। भवायक तबाही के बाद सेना और लिंगों वालों की मरणों में सेवा किया गया है।

के नेता और कांग्रेस संसद राहगल गांधी और प्रियंका गांधी वाड़ा वायनाड के दोरे पर हैं। अपने दोनों के द्वारे दिन गहल गांधी ने कहा कि वह एक भव्यक त्रासदी है। हम उक्ती मरद करने के लिए वहाँ आए हुए हैं। पीठ ने केंद्रीय सतरक्ता आयोग अयुक्त आत्म-सम्मान व स्थाभिमान का हो गया है। अगर नहीं तो फिर जाति के अधार पर तोड़े व पछाड़े गए इन वर्गों के बीच आरक्षण का बटवारा कितना उचित है? 2. देश के एससी-एसपी व ओबीसी बहुजनों के प्रति कांग्रेस व भाजपा दोनों ही पार्टीयों/सरकारों का रवैया उदारवादी रहा है सुधारवादी नहीं।



वायनाड में भूस्खलन पीड़ितों के लिए कांग्रेस 100 घर बनाएंगी। न्यूज एंजेंसी एसनआई से बातचीत में कांग्रेस संसद राहगल गांधी को कहा, मैं कल से ही वहाँ हूं, कल हम घटनास्थल पर गए

थे, हम शिविरों में गए थे, हमने वहाँ की स्थिति का आकलन किया। आज हमारी प्रशासन का द्वारा के खिलाफ विशेषाधिकार ने ग्राम परिवारों पर दबाव किया है। बता दें कि राज्यसभा में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा किया था कि इस त्रासदी से पहले ही केरल सरकार को इसके बारे में सूचित किया गया था। लोकन केरल सरकार ने इन सूचिनाओं को नजरबंदीज किया। बता दें कि कांग्रेस संसद राहगल में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल्ली में और जानकारी दी। लोकसभा में विकाश के नेता राहगल गांधी ने आगे कहा कि हम यहाँ हैं, हर संघर्ष मदद करने के लिए हैं। ऐसे में कांग्रेस वायनाड में 100 से अधिक घर बनाने का वादा करती है। यह एक भयानक त्रासदी है, केरल ने एक लोकों में इस तरह को आत्मानी नहीं देखी है, मैं इस मुद्दे को दिल

म्यांमार में भीषण बाढ़ के कारण 1,700 से अधिक स्कूल अस्थायी रूप से बंद

एजेंसी

यांगना। म्यांमार के नौ क्षेत्रों और राज्यों में भारी बाढ़ के कारण एक हजार 700 से अधिक स्कूल अस्थायी रूप से बंद कर दिये गए हैं। म्यांमार



की राज्य प्रशासन परिषद की सूचना टीम ने यह यह जानकारी दी। सूचना टीम ने कहा कि बाढ़ अचारणी और चिंतित नदियों के बढ़ते जल स्तर के कारण आयी है।

रूस में इमारत ढहने से चार लोगों की मौत

मास्को। रूस के निजी टैगिल शहर में एक आवासीय इमारत के आशिक रूप से ढह जाने से चार लोगों की मौत हो गयी। आपातकालीन



स्थिति मंत्रालय (ईएमआरकॉम) ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। ईएमआरकॉम ने कहा कि यह त्रायी गुरुवार को हुई जब रूस के सेवरडलोस्क ओब्लास्ट में स्थित निजी टैगिल में पांच मजिला इमारत के दो प्रकाश घर गैस-बायु मिश्रण के विफलते के कारण ढह गये। इस इमारत में गैसीय ऊर्जा से बिजली की आपूर्ति की जाती है।

पाकिस्तान में कोयला खदान धंसने से दो की मौत

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के उत्तर-पश्चिमी खेड़ पख्तूनख्वा प्रांत में गुरुवार को एक कोयला खदान धंसने से दो मजलों की मौत हो गयी। पुलिस



ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। पुलिस ने एक बयान में बताया कि यह घटना कोटट जिले में हुई। जब मजल बोरोला खदान के अंदर काम कर रहे थे तभी यह हादसा हुआ।

ईरान के पूर्व विदेश मंत्री जरीफ उपराष्ट्रपति नियुक्त

तेहरान। ईरान के नवाचिवाति राष्ट्रपति मसूद पेशेजिकान के आदेश से पूर्व विदेश मंत्री नोम्हामद जवाद जरीफ को राष्ट्रीय मामलों के लिए उपराष्ट्रपति नियुक्त किया गया है। ईरानी समाचार एजेंसी तस्सीम ने यह जानकारी दी। ईरान में जुलाई की शुआत में दो राष्ट्रपति चुनाव के दूसरे दौर में श्री पेशेजिकान ने एक करोड़ 63 लाख 84,403 वोटों हासिल किये। उनके प्रतिवक्त्वे पूर्व प्रमणु वाचाकार सईद जरीली को एक करोड़ 35 लाख 38 हजार 179 वोट बित्तों कुल मिलाकर, 30,573,931 मतों की गिनती की गयी और मतदान 49.8 प्रतिशत रहा था।

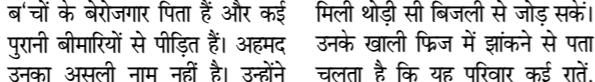
लेबनान: अपनी पीड़ि खत्म होने के लिए इंतजार में जी रहे फलस्तीनी शरणार्थियों की एक झलक

एजेंसी

वाणिजन। अल बिदावी शिफिर 1955 में फलस्तीनी जवाद और सीरियाई शरणार्थियों के साथ यात्रा की तरीकी से जारी होती है। वर्ष 2019 के अंत से लेबनान में अधिक संकट की जड़ दिखाई दी।



बढ़ने के कारण इस इलाके में अन्य प्रभावित हुए हैं। इस कारण भारी संघर्षों में श्रीलंका के देश लेबनान में पहुंचे हैं। संकटों और जो लोगों का काम कर रहे हैं वे भी बमुखल गुजार कर पा रहे हैं।



अहमद की आपावृत्ति अहमद (परिवर्तित नाम) अठ वर्षों के बोरोजारा पिता हैं और मिल पुरानी शरणार्थियों से पीड़िकर्ता हैं। अहमद का कहना है कि यह जीवित रहने के संघर्ष की प्रतीक है।

फलस्तीनी शरणार्थियों के लिए यह अपने एक वर्ष अल बिदावी के दौरान में, 21 हजार से

दुर्घटनाग्रस्त सौर्य एयरलाइंस के एकमात्र जीवित विमान का पायलट अस्पताल से डिस्चार्ज

एजेंसी

काठमांडू। त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रीय विमानस्थल पर 24 जुलाई को सौर्य एयरलाइंस के दुर्घटनाग्रस्त विमान में जिन्दा बचे एक मात्र व्यावाहीक विमान के पायलट को शुक्रवार को अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया गया है। रीढ़ की हड्डी के अपरेशन के बाद पायलट कैरियर को अस्पताल के बाहर छोड़ा गया। उन्होंने बताया कि रीढ़ की हड्डी के अपरेशन के बाद पायलट कैरियर को अस्पताल के बाहर छोड़ा गया। उन्होंने बताया कि रीढ़ की हड्डी के अपरेशन के बाद पायलट कैरियर को अस्पताल के बाहर छोड़ा गया।

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने बताया कि रीढ़

कैटन शाय की ओर, नाक में भी चोटें आई थीं लेकिन दवा से ही वह ठीक हो गया। उन्होंने

30 के बाद महिलाएं जरूर खाएं Calcium-Rich Foods, हड्डियों का दर्द रहेगा कोसों दूर



30 साल की उम्र के बाद महिलाओं ने हड्डियों का कमजोर होने की सुनिधा होने लगती है। बोन डीसीटी कम होने के कारण हड्डियों में दर्द भी होने लगता है। इसलिए अगर आपकी उम्र 30 या उससे ज्यादा हो गई है तो अपनी डाइट में Calcium-Rich क्षमशस्त्रहा को जरूर शामिल करें। इन्हें खाने से हड्डियां जगूत बनेगी और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा भी कम होता है।

अगर आप भी 30 की उम्र पर कर चुके हैं और कमर में दर्द की समस्या शुरू हो रही है, तो आपकी नहीं हैं। महिलाओं में 30 साल की उम्र के बाद, हड्डियों की डीसीटी कम होने लगती है। इसके कारण कमर में दर्द, भीषण सामान ऊपर में अक्सलीफ जैसी कई परेसिनोंवाली होती है जिसमें रोजमर्दी के जीवन पर भी असर पड़ता है। ऐसा स्थिति में कैल्शियम की कमी के कारण होता है। इसलिए अपनी डाइट में ऐपी चीजों को शामिल करना चाहिए, जो इस कमी को दूर करने में मदद कर सकते। आइए जानें कैल्शियम से भरपूर कुछ फूड्स के बारे में।

ब्रॉकली
ब्रॉकली कैल्शियम का अच्छा स्रोत माना जाता है। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करने से हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है। साथ ही, इसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन-के और एंटो-ऑक्सिडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए जरूरी होते हैं। इसलिए ब्रॉकली को अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाए।

बादाम
रोजाना घोड़े-से बादाम खाने से भी शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा करने में मदद मिल सकती है। इसमें प्रोटीन भी होता है, जो हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए जरूरी है। हालांकि, इसमें काफी अच्छी मात्रा में कैलैट्री भी मौजूद होती है, इसलिए इसे बिल्कुल सीमित करना चाहिए।

सूजमुखी के बोज
सूजमुखी के बोज कैल्शियम का अच्छा स्रोत माने जाते हैं। इसलिए रोजाना स्रोत या सूखी में सूजमुखी के बोजों को शामिल करना काफी फायदेमंद हो सकता है। इसमें मैनीशियम, विटामिन-ई और कॉर्पर पाया जाता है, जो स्वस्थ रहने के लिए जरूरी होते हैं।

शक्ककड़
शक्ककड़ कैल्शियम से भरपूर होने के साथ-साथ फॉस्फोरस का भी बहुत स्रोत होते हैं, जो बोन हेल्प के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इतना ही नहीं, इसमें कैलैट्री भी काफी कम मात्रा में होती है, जिस वजह से इसे खाने से वजन नहीं बढ़ता।

अंजीर
अंजीर में भी भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जो बोन हेल्प के लिए इसे फायदेमंद बनाता है। इतना ही नहीं, इसमें फाइबर भी पाया जाता है, जो वजन के लिए भी फायदेमंद होता है।

अंजीर
अंजीर में भी भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जो बोन हेल्प के लिए इसे फायदेमंद बनाता है। इतना ही नहीं, इसमें फाइबर भी पाया जाता है, जो वजन के लिए भी फायदेमंद होता है।

लोकसभा के बाजे जातिगत जनगणना की बात कर रहे हैं ताकि जातिगत उत्तीर्ण और भेदभाव को दूर करने की शुरुआत हो सके। जब जनगणना होगी तो आपके नाम परिवर्तन के लिए यारियां कितनी हैं। किन जातियों को आक्षण की बाकई जरूरत है।

लोकसभा में नेता प्रतिष्ठा के बाहुल्य गांधी ने बाकायदा ऐलान कर दिया है कि बहुत जातिगत जनगणना करना करवा कर रहे हैं। यह बात कांग्रेस के घोषणापत्र में भी और गहल गांधी ने विपक्ष के असल आवादी कितनी है। शैक्षणिक, व्यावसायिक क्षेत्रों में उनकी भागीदारी कितनी है। किन जातियों को आक्षण की बाकई जरूरत है।

गहल गांधी से अनुराग ठाकरे को आक्षण करना चाहता है। इसके लिए बोन घोड़े को दूर नहीं कर रहे हैं किंतु किसी का नाम नहीं। और अब वे अपने बचाव में घोड़े को दूर नहीं कर रहे हैं किंतु किसी का नाम नहीं। लोकनायिक व्यवस्था के लिए उनकी जरूरत है। अब तक जनगणना के सामने भाजपा के उत्तराधिकारी ने अपने बचाव के लिए उनकी जरूरत है। इसके लिए उनकी जरूरत है। अब तक जनगणना के सामने भाजपा के उत्तराधिकारी ने अपने बचाव के लिए उनकी जरूरत है।

गहल गांधी से अनुराग ठाकरे को आक्षण करना चाहता है।

सम्पादकीय व्यासरकारी कर्मचारियों को आरएसएस का सदरस्य बनाने की इजाजत मिलनी चाहिए

शासकीय कर्मचारियों के आरएसएस की गतिविधियों में भाग लेने पर प्रतिबंध पिछले 50 से भी अधिक सालों से लगा हुआ है। इस बीच जनता पार्टी और अटल बिहारी वाजपेयी की सरकारें भी सत्ता में रहीं थीं और वह प्रतिबंध नहीं था। उन्होंने यह नियन्त्रित किया था। बाकी व्यासरकारी की गतिविधियों में भाग लेने पर प्रतिबंध नहीं है। और अब वे अब तक जनता पार्टी के बाकी व्यासरकारी की गतिविधियों में भाग लेने पर प्रतिबंध नहीं है।

गश्ती स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) दुनिया का सबसे बड़ा संगठन है। आरएसएस का उद्देश्य है विद्युत राष्ट्र की स्थापना। उसके लिए एक अलग राष्ट्र की स्थापना है। हमारे देश के संविधान का आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद। मार्ग आरएसएस विद्युत राष्ट्रवाद की बात करता है और विद्युतों को एक अलग राष्ट्र की स्थापना है।

गश्ती स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) दुनिया का सबसे बड़ा संगठन है। आरएसएस का उद्देश्य है विद्युत राष्ट्र की स्थापना। उसके लिए एक अलग राष्ट्र की स्थापना है।

गश्ती स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) का उद्देश्य है विद्युत राष्ट्र की स्थापना।



एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद। मार्ग आरएसएस विद्युत राष्ट्रवाद की बात करता है और विद्युतों को एक अलग राष्ट्र की स्थापना है।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

एक अन्य स्थान पर गुरुगंगी कहा है, हम यह भी जानते हैं कि अब भाजपा के संविधान को आश्राम है भारतीय राष्ट्रवाद।

<p

शरीर के 7 चक्र क्या हैं और सेहत पर उनका क्या असर पड़ता है?

ऐसा माना जाता है कि अगर ये चक्र सुसूप यानी सो रहे हैं तो आपका जीवन भी नीरस है। इसलिए परम आनंद के साथ मोक्ष प्राप्ति के लिए इनको जागृत करना बहुत जरूरी है। जागृत होने के बाद ये चक्र शरीर के साथ मन और आत्मा को किस तरह प्रभावित करते हैं, इसके बारे में इस लेख में हम विस्तार से बात करते हैं।

क्या हैं चक्र

चक्र एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ पहिया होता है। ये शरीर के अंदर स्थित वे बिंदु हैं, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है, ये सात प्रकार के होते हैं। ये विभिन्न अंगों तथा मन एवं बुद्धि के कार्य को सुख-ऊर्जा प्रदान करते हैं। ये व्यक्ति की सुखदेह से संबंधित होते हैं। इनको कुंडलिनी चक्र भी कहा जाता है।

मूलाधार चक्र

यह गुदा और लिंग के बीच चार पंचुड़ियों वाला आधार चक्र है। प्राणायाम करके, अपना ध्यान धूलाव चक्र पर केंद्रित करके मंत्र का उच्चारण करने से यह जागृत होता है। इसका मूल मंत्र 'लं' है। धीरे-धीरे जब यह चक्र जागृत होता है तो व्यक्ति में लालच खेत हो जाता है और व्यक्ति को आत्मीय ज्ञान प्राप्त होने लगता है। यह लालच को समाप्त करता है।

स्वाधिष्ठान चक्र

मूलाधार चक्र के ऊपर और नाथि के नीचे स्थित होता है, स्वाधिष्ठान चक्र, इसका संबंध जल तत्व से होता है। इस चक्र के जागृत हो जाने पर शारीरिक समस्याएँ और विकार, कृत्ति, आलस्य, अविश्वास आदि दुर्लभों का नाश होता है। शरीर में कोई भी विकार जल तत्व के द्वारा होने से होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।



मणिपूर चक्र

यह नाथि से ऊपर होता है। नाथि क्रियाओं से कुंडलिनी जागृत करने वाले साधक जब ऊर्जा मणिपूर चक्र में जुटा लेते हैं, तो वे कर्मयोगी बन जाते हैं। यह प्रसुप पड़ा रहे हैं तो लालच, ईर्ष्या, चुगली, लज्जा, भय से मन प्रभावित होता है। इसके जागृत होने से ये विकृतियां समाप्त होती हैं।

अनाहत चक्र

यह चक्र व्यक्ति के सीने में रहता है। इसको जागृत करने हेतु हवा पर ध्यान केंद्रित कर मूल मंत्र 'यं' का उच्चारण करना चाहिए। यह जागृत होते ही बहुत सिद्धियों प्राप्त होती है। यह सोता रहे कोप, तनाव, अंह यानी मोह और अहंकार से मनुष्य भरा रहता है।



है, मरिटाक अधिक क्रियाशील हो जाता है और सोचने समझने की शक्ति बेहतर हो जाती है।

विशुद्ध चक्र

यह चक्र गले में रहता है। इसे जागृत करने के लिए व्यक्ति को कंठ पर ध्यान केंद्रित कर मूल मंत्र 'हं' का उच्चारण करना चाहिए। इसके जागृत होने से व्यक्ति अपनी वाणी को सिद्ध कर सकता है। इस चक्र के जागृत होने से संज्ञिक विद्या सिद्ध होती है।

विधि

सबसे पहले नैनिट्रिक तरों में बटर डालकर धीमी आंच पर गर्म करे। इसके बाद सेव्ड डाले और सुनहरा होने तक भूंह लें। सेव्ड के सुनहरी होने के बाद दूध डालकर एक से दो उडाल आने तक पकाए। इसके बाद तक पकाए। तय समय बाद खुर, विरोजी, इलायची पाउडर 1 और गुलाब जल डालकर 1 से 2 मिनट तक ढककर पकाए। अगर शीर खुमार यादवा हो जाए तो थोड़ा गम्भ पानी मिला लें। तय समय बाद आचं बंद कर लें। तैयार शीर खुमार का कटोरी में डाल लें। इसमें चुटकीभर इलायची पाउडर और लैकरकरेट/फालसेब डालकर अच्छे से मिलाएं और सर्व करें।



सहस्रार चक्र

सहस्रार चक्र व्यक्ति के मध्य भाग में होता है। बहुत कम लोग होते हैं जो इसके जागृत कर पाते हैं, चूंकि इसे जागृत करना बहुत मुश्किल काम है। इसके जागृत करने के व्यक्ति परमानंद प्राप्त करता है और सुख-दुख का उस पर असर नहीं होता है।

आज्ञा चक्र

आज्ञा चक्र भूमध्य अर्थात् दोनों अंगों के बीच में केंद्रित होता है। इस चक्र को जागृत करने के लिए व्यक्ति को मंत्र '॥' का जाप करना चाहिए। इसके जागृत होने से इंसान को आत्म ज्ञान प्राप्त होता है।

टाइम पास

आज का साशिफल

ज्ञेय पूर्व नियोजित कार्यक्रम महसूल संपर्क करें। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इस चक्र के जागृत होने पर ध्यान तत्व से होता है। इस चक्र के जागृत करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। यह जागृत होते ही बहुत सिद्धियों प्राप्त होती है। चल-अलाप समस्ति में कोई भी विकार जल तत्व के द्वारा होने से होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

वृषभ अपने संस्कृत में स्वर्ण को अधिकृत करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

जिन्दू अपने काम पर ध्यान दीजिए। वरते हुए कामों में वाधा आपानी। विशेष व्यक्ति के सक्रिय होने को अपवाना करें। चल-अलाप समस्ति में चुहियों से होता है। वाही सहवाग की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-1-4-6

कर्क अपने संस्कृत में स्वर्ण को अधिकृत करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

सिंह अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

तुला अपने काम के महसूल संपर्क करें। विशेष प्रतियोगी को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

धनु अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

अपने व्यक्तिगत प्रतियोगिता में उत्तम प्रदर्शन करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'वं' का उच्चारण करना चाहिए। विशेष प्रतियोगी से अंदर स्थित होता है। इसका मूल मंत्र 'वं' है।

</div



एडवांस बुकिंग की रेस में
अजय देवगन आगे या

जान्हवी कपूर

कल यानी 2 अगस्त को दो बड़ी फिल्में रिलीज होने वाली हैं। इनमें अजय देवगन की 'औरें में कहां दम था' और जान्हवी कपूर की 'उलझ' का नाम शामिल है। दोनों फिल्में काफी समय से चर्चा में थीं। इन फिल्मों की एडवांस बुकिंग के आंकड़े सामने आए हैं। आइए देखते हैं एडवांस बुकिंग के मामले में कौन सी फिल्में आगे हैं। 'औरें में कहां दम था' की बुकिंग 31 अगस्त से शुरू हो गई थी, वहाँ 'उलझ' की बुकिंग आज यानी 1 अगस्त से शुरू हो गई है। 'औरें में कहां दम था' में अजय देवगन के साथ तबू भी लीड रोल में हैं। इस रोमांटिक थ्रिलर फिल्म को नीरज पांडे ने डायरेक्ट किया है। sacnilk की रिपोर्ट के मुताबिक, अभी तक (खबर लिखे जाने तक) इस फिल्म के 5735 शो की 15564 टिकटें बिक चुकी हैं। इस पिक्चर ने एडवांस बुकिंग से 24 लाख से ज्यादा कलेक्शन किया है।

जान्हवी कपूर की 'उलझ' 1/s अजय देवगन की 'औरें में कहां दम था'
'उलझ' की एडवांस बुकिंग अजय देवगन की 'औरें में कहां दम था' से देरी से शुरू हुई। बुकिंग के मामले में ये 'औरें में कहां दम था' से पीछे हैं। बॉलीवुड हंगामा के मुताबिक, अब तक टाप 3 नेशनल चेन- पीवीआर, आईनॉक्स और सिनेपोलिस में इस फिल्म की 750 से भी कम टिकटें बिकी हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, इस पिक्चर की पहले दिन की कमाई 1 करोड़ रुपये तक हो सकती है। दोनों ही फिल्मों की एडवांस बुकिंग बहुत अच्छी नहीं रही है। शुरुआती आंकड़ों को देखते हुए ऐसा नहीं लगता कि ये फिल्में बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल कर पाएंगी।

अजय और तबू की 'औरें में कहां दम था'
इस साल अब तक अजय देवगन की दो फिल्में रिलीज हुई हैं। इनमें 'मैदान' और 'शैतान' शामिल हैं। उनकी 'शैतान' को दर्शकों ने काफी पसंद किया था। इस मूवी में उनके साथ आर माधवन थे, ये पिक्चर बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुई थी। करीब 60 करोड़ रुपये में बनी इस फिल्म ने दुनियाभर में 213.55 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था। अजय देवगन की स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म 'मैदान' बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं कर पाई थी। करीब 100 करोड़ रुपये में बनी इस फिल्म ने दुनियाभर में लगभग 71.15 करोड़ रुपये का कारोबार किया था।

तबू की 'कर'
तबू की 'कर' भी इसी साल रिलीज हुई थी। इस पिक्चर में करीना कपूर और कृति सेनन भी लीड रोल में थीं। ये मूवी 75 करोड़ रुपये में बनी थी। इस पिक्चर ने 151.35 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था। इस फिल्म ने अपने कटेंट के दम पर दर्शकों का दिल जीत लिया था।

जान्हवी कपूर की फिल्में
जान्हवी कपूर की 'मिस्टर एंड मिसेज माही' भी इसी साल रिलीज हुई थी। इसमें उनके साथ राजकुमार राव भी थे। इस फिल्म ने करीब 50 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था। उनकी आने वाली फिल्म का नाम 'देवरा' है। इस मूवी में वो जूनियर एन्टीआर के साथ नजर आएंगी।



कार्तिक आर्यन

की Bhool Bhulaiya 3 पर असली खबर तो
अब आई है, 15 अगस्त के बाद मिलेगी गुड न्यूज!

कार्तिक आर्यन और तुम डिमोरी की फिल्म 'भूल भूलैया 3' को लेकर समय

समय पर अपडेट सामने आते रहते हैं। इस फिल्म की शूटिंग इसी साल मार्च में शुरू हुई थी। तब से लेकर अब तक कई महीनों से टीम अपने अखिली पढ़ाव में बितती है। लेकिन बताया जा रहा है कि इसकी शूटिंग अब जैसे-जैसे फिल्म का प्रोडक्शन का काम पूरा हो रहा है। फिल्ममेकर इसकी मार्केटिंग की ओर बढ़ रहे हैं। इसके साथ ही कार्तिक आर्यन ने अपने अधिक अभिन्नता दिखायी दी है। फिल्म का प्रोडक्शन का काम भी पूरा हो रहा है। फिल्ममेकर इसकी मार्केटिंग की ओर बढ़ रहे हैं। इसके साथ ही कार्तिक आर्यन, अनीस बन्नी, भूषण कुमार और 'भूल भूलैया 3' की पूरी टीम एक स्पेशल टीम कर के लिए कहीं मेहनत कर रही हैं। फिल्मके दिवाली पर रिलीज करने को ध्यान में रखते हुए टीजर पर काम चल रहा है और फिल्ममेकर 15 अगस्त तक ये कट जैवार करने की कोशिश कर रहे हैं। अब जैसे ही एक बार जब कट ड्रॉम्झ आउटपुट के साथ लॉक हो जाएगा, तो फिल्ममेकर सालोंन्क की तारीख तय करेंगे।

फिल्म का साउंडट्रैक

'भूल भूलैया 3' ऐसी फिल्म है, जिसका इंतजार लंबे समय से किया जा रहा है।

ऐसे में फिल्म से उम्मीद की जा रही है कि ये बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन करेगी। इसके साथ ही फिल्म का म्यूजिक भी काफी हाइलाइट होने वाला है।

साउंडट्रैक में कार्तिक आर्यन का नया टाइटल ट्रैक

और 'अमीं जे तोमार' शामिल है, जिसमें विद्या वालन और माझुरी दीक्षित भी नजर आएंगी।

इसमें महले फिल्म के दूसरे पार्ट में कार्तिक आर्यन का

'अमीं जे तोमार' गाना दर्शकों को काफी पसंद आया था।

उनकी परकार्मेंस ने लोगों का दिल जीत लिया था।

जान्हवी कपूर की फिल्में

इस फिल्म का पहला पार्ट यानी 'भूल भूलैया', 2007

में आया था। उनमें अक्षय कुमार, विद्या वालन और अमीरा पटेल नजर आए।

थे, फिल्म हिट साबित हुई थी। इसके बाद साल 2022 में 'भूल भूलैया 2' आई।

इसमें अक्षय कुमार की जगह कार्तिक आर्यन नजर आए। उनके साथ कियारा

आडवाणी और तबू लीड रोल में थीं।



सनी देओल की 'बॉर्डर 2' में
दिलजीत दोसांझ की एंट्री,
आयुष्मान खुराना पर अटकी बात!



सनी देओल जब गदर 2 के साथ बड़े पदे पर लौटे तो दर्शकों ने उनका दिल खोलकर स्वागत किया। पिछले साल रिलीज हुई 'गदर 2' ने बॉक्स ऑफिस पर धमाका कर दिया था। इस फिल्म ने छपरकाड़ कमाई भी की थी। 'गदर 2' की सक्सेस के बाद Border 2 की अनाउंसमेंट की गई। इस ब्लॉकबस्टर की रिलीज का दर्शक अप्रैल के बाहर कर रहे हैं। 'बॉर्डर 2' का भारत की सबसे बड़ी युद्ध फिल्म के नाम पर प्रोमोशन किया जा रहा है। फिल्म की स्टार कास्ट लंबे वक्त से सुखियों का हिस्सा बनी हुई हैं। दोनों एंट्री एक बार पिल से मेज बूलतीपि सिंह चांदमुरी का किरदार निभाते हुए नजर आएंगे। वहाँ काफी वक्त से खबरें आ रही हैं कि आयुष्मान खुराना भी इस फिल्म में अहम रोल में दिखाई देंगे। हालांकि आयुष्मान के नाम की अभी तक आंपिंगियल अनाउंसमेंट नहीं की गई है। इसी बीच ताजा रिपोर्ट की मानें तो 'बॉर्डर 2' में सनी देओल जब एक बार पिल से मेज बूलतीपि सिंह चांदमुरी का किरदार निभाते हुए नजर आएंगे। वहाँ काफी वक्त से खबरें आ रही हैं कि आयुष्मान खुराना भी इस फिल्म में अहम रोल के दिलजीत आंपिंगियल अनाउंसमेंट नहीं की गई है। इसी बीच ताजा रिपोर्ट की मानें तो 'बॉर्डर 2' के साथ अब एक और एक्टर की एंट्री हो गई है।

पिंपांगन की एक रिपोर्ट की मानें तो 'बॉर्डर 2' के साथ जंजाबी सुपरस्टार दिलजीत दोसांझ का नाम जड़ गया है। अब दिलजीत फिल्म में सनी देओल के साथ नजर आएंगे। हालांकि आयुष्मान के नाम की अभी तक आंपिंगियल अनाउंसमेंट नहीं की गई है। इसी बीच ताजा रिपोर्ट की मानें तो 'बॉर्डर 2' में सनी देओल के साथ अब एक और एक्टर की एंट्री हो गई है।

सलमान खान ने बचाया था इस डायरेक्टर का डूबता हुआ करियर,
करण जौहर से विवाद के बाद काम मिलना हो गया था बंद



फिल्म 'कल हो न हो' को निखिल आडवाणी ने डायरेक्ट किया था। उन्होंने अपने डायरेक्टरीरियल करियर की शुरुआत धर्मा प्रोडक्शन के साथ की थी। 'कल हो न हो' उनकी ऐसी फिल्म है, जो आज भी देखी जाती है। इस फिल्म को दर्शकों का ब्रॉडकास्ट करने वाले दिलजीत के तुरंत बाद ही फिल्म के प्रोडक्शनर करण जौहर और डायरेक्टर निखिल आडवाणी के बीच किसी बजह से मनमुटाव हो गया। जिसके बाद दोनों ने अपने रास्ते अलग-अलग किया। लेकिन धर्मा प्रोडक्शन से अलग होने के बाद निखिल को इंडस्ट्री में काम मिलना बंद हो गया था। उनका करियर डूबने की कागर पर आ गया। ऐसे में उनकी मदद सलमान खान ने की थी।

निखिल आडवाणी ने सलमान खान को मसीहा बताते हुए कहा, सलमान खान इंडस्ट्री के मसीहा हैं, इसलिए व्यांकों के दरवाजे से बाहर निकला। मुझे सलमान का फोन आया उन्होंने मुझसे कहा कि आओ और मुझसे मिलो। अब तुम में लिए काम करोगे, तुम मेरे लिए एक फिल्म बनाऊंगे। निखिल ने बताया कि करण जौहर से रिश्ते बिल्कुल नहीं रहे हैं। लेकिन वालीवुड के ही लोगों ने उनका फोन उठाना बंद कर दिया था। इसी दौरान उन्हें सलमान खान से मिलने का मौका मिला। यह