











## ये भूरे बीज सर्दियों में संजीवनी के समान, तासीर में गर्म कोल्ड प्लू रखे कोसों दूर, कछ से भी दिलाए छुटकारा



सर्दियों में होने वाली बीमारियों से बचने के लिए आपको उन बीजों का सेवन करना चाहिए जो इम्प्रीवी बूट करते हैं और तासीर में गर्म हो, अलौती के बीज की तासीर गर्म होती है। आप इन ग्रैनी ड्राइट में शामिल करके देखिए।

सेवन का कई फायदे होंगे।

सर्दियों के मौसम उन चीजों का सेवन अधिक करना चाहिए, जिनकी तासीर गर्म हो, गर्म चीजों के सेवन से सर्दियों में आप सर्दी-जुकाम, खांसें, फ्लू, गले में खराश आदि समस्याओं से बचे रह सकते हैं। शरीर अंदर से गर्म बना रहता है। ऐसे में आपको कड़ाक की ठंडे में भी अधिक सर्दी महसूस नहीं होगी और आप जल्दी जल्दी बीमार नहीं होंगे। ऐसा ही एक बीज है जिसे सर्दियों में डाईट में जल्दी शामिल करना चाहिए। हाँ बात कर रहे हैं अलसी के बीज (स्ट्राउंड हाईड्रेस्ट) वाली भाजाओं का खुलासा अलसी के बीज का सेवन सर्दियों में करने से कहते हैं कि सेवन लाभ होते हैं। तासीर में अलसी के बीज गर्म होते हैं। सर्दियों में होने वाली बीमारियों से बचे रहना चाहते हैं तो जानें कि इनके सेवन के लिए आपके एसएसपी की सहायता भी इसके सेवन कर सकते हैं। कई बीजों को अपनी बीजों के फायदे (fla& seeds ke foyde)

सर्दियों में कई तरह की बीमारियों से बचाते हैं अलसी के बीज, इसमें कई तरह की बीमारियों से बचते हैं। ऐसे में हर किसी को अपनी डेली डाइट में स्ट्रेंजर जल्दी बीमार नहीं होंगे। ऐसा ही एक बीज है जिसे सर्दियों में डाईट में जल्दी शामिल करना चाहिए। हाँ बात कर रहे हैं अलसी के बीज (स्ट्राउंड हाईड्रेस्ट) वाली भाजाओं का खुलासा अलसी के बीज का सेवन सर्दियों में करने से कहते हैं कि सेवन लाभ होते हैं। तासीर में अलसी के बीज गर्म होते हैं। सर्दियों में होने वाली बीमारियों से बचे रहना चाहते हैं तो जानें कि इनके सेवन के लिए आपके एसएसपी की सहायता भी इसके सेवन कर सकते हैं। कई बीजों का फायदा तभी मिलता है, जब आप उसे सीमित मात्रा में खाएं। यह हर उम्र के लोगों के लिए बेदू ही फायदेमंद है।

-अलसी के बीजों के सेवन से मोटाया, डायबिटीज के साथ कई तरह की समस्याओं से बचा जा सकता है। वहीं, इसकी गर्म तासीर इसे सर्दियों में बेदू खास बनाती है।

कई तरह खारी पर लगी चांदे सर्दियों में अस्सर उभर जाती हैं। साथ ही कुछ लोगों को जोड़े में दर्द से बचते हैं। आप इस समस्या से बचे रहने के लिए अलसी के बीज का सेवन कर सकते हैं। अलसी के बीज (फैलैंस सीडीज) में एटीएल्टेंटरी गुण मजबूत होते हैं, जो पुराने दर्द के साथ इफ्फेमेशन को भी कम करने का काम करते हैं। अलसी के तल की बात करें तो वह ज्वैट्टें पेन ऐप थूर करने का काम करते हैं।

-कभी-कभार मौसम के बदलने से लोगों को पाचन संबंधी समस्याएं अनें लगती हैं। ऐसें मौजूद घूलनाली फाइबर पाचन किया को दुरुप्रीत करता है। कई बीजों की समस्या से आप पेशन हैं, कई दिनों तक बेट खाली नहीं होता है, तो आप अलसी का सेवन जल्द करें।

डूँ अलसी के बीजों के सेवन से बजन भी थोड़ा बेदू करना है। इसके बीजों में लगातार मौजूद होता है, जो शरीर में खाली रहता है। आप इसके सेवन से बचे रह सकते हैं। इसमें भयरू मात्रा में फाइबर, जिंक, प्रोटीन, कॉर्ग, एंटीडायबिटीक गुण आदि आवश्यक पोषक तत्व मूल्यू होते हैं। यह इनका हेल्पर है कि इनके सेवन के लिए आपके एसएसपी की सहायता भी इसके सेवन कर सकते हैं। कई बीजों का फायदा होती है, जब आप उसे सीमित मात्रा में खाएं। यह हर उम्र के लोगों के लिए बेदू ही फायदेमंद है।

-अलसी के बीजों के सेवन से मोटाया, डायबिटीज के साथ कई तरह की समस्याओं से बचा जा सकता है। वहीं, इसकी गर्म तासीर इसे सर्दियों में बेदू खास बनाती है।

कई तरह खारी पर लगी चांदे सर्दियों में अस्सर उभर जाती हैं। साथ ही कुछ लोगों को जोड़े में दर्द से बचते हैं। आप इस समस्या से बचे रहने के लिए अलसी के बीज का सेवन कर सकते हैं। अलसी के बीज (फैलैंस सीडीज) में एटीएल्टेंटरी गुण मजबूत होते हैं, जो पुराने दर्द के साथ इफ्फेमेशन को भी कम करने का काम करते हैं। अलसी के तल की बात करें तो वह ज्वैट्टें पेन ऐप थूर करने का काम करते हैं।

डूँ अलसी के बीजों के सेवन से बजन भी थोड़ा बेदू करना है। इसके बीजों में लगातार मौजूद होता है, जो शरीर में खाली रहता है। आप इसके सेवन से बचे रह सकते हैं। इसके बीजों का फायदा होती है, जब आप उसे सीमित मात्रा में खाएं। यह हर उम्र के लोगों के लिए बेदू ही फायदेमंद है।

अलसी के बीजों के सेवन से आप सर्दियों में सर्दी-जुकाम से भी बच सकते हैं। चूंकि, इन बीजों की तासीर गर्म होती है, इसलिए यह गर्म में होने वाली खराश को भी थूर करने का काम करते हैं।

# इंडिया ब्लॉक की अगली चुनौती 2025 और 2026 के सात विधानसभा चुनाव



इस साल 4 जनवरी को लोकसभा चुनाव के नवाजे अनें बाद से इंडिया ब्लॉक की कई उच्च सर्वीय बैठक नहीं हुई है। अब क्लॉक एक अल्पांक सक्रिय समन्वय नियम के रूप में काम करता है। राज्यों में जहां इसके लिए चुनावों में कई ईसें मूदे हैं जिनमें केंद्रीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है। यह काम इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है। यह काम इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है। अब इसके लिए चुनावों में जहां इसके लिए चुनावों में कई ईसें मूदे हैं जिनमें केंद्रीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है। यह काम इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है। अब इसके लिए चुनावों में कई ईसें मूदे हैं जिनमें केंद्रीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंडिया ब्लॉक के नेताजों को गणीय सरकार पर तकाल हस्तांश की आवश्यकता है।

2024 के लिए एप्रिल तक इंड









- थकावट महसूस होने के कई कारण हो सकते हैं। जब भी शरीर में थकावट महसूस हो तो थोड़ा इधर-उधर टहल कर आप अपनी थकावट को दूर कर सकती है। जब आप थकी होती हैं तो आपका मैटाबोलिक रेट कम हो जाता है और आप कम कैलोरीज बर्न करती हैं। इसी कारण आपको थकावट महसूस होती है। कसरत करने से भी आप सारा दिन बेहार महसूस करेंगे और काम करने के बाद भी थकावट कम महसूस होती है।
- हमारे शरीर में थकान महसूस होने के कई कारण हो सकते हैं। कई बार विटामिन्स की कमी होने पर भी हम कोई भी काम करने के बाद थकावट महसूस करते हैं। आयरन की कमी होने पर भी थकान महसूस होती है। यदि आपको अपनी लचा पीली दिखाई दे, अपनी धड़कन तेज महसूस हो और चिड़िचिड़ापन महसूस हो तो आयरन से भरपूर डाइट आपको इस समस्या से निजात पाने में सहायता हो सकती है।
- अपने बातावरण को ताजा बनाए रखें और बोर होने से बचें जब भी आप बार हो रही हों तो संघीत का तुक्फ उठ सकती है और बोरियत आपके मूढ़ को प्रभावित करती है।
- आपकी थकावट का कारण थायराइड भी हो सकता है। सुबह के समय थकान थायराइड की जांच अवश्य करएं।
- भरपूर नींद न लेने की वजह से भी आप सारा दिन थकान महसूस कर सकती है। शरीर के लिए भरपूर नींद लेना भी बहुत जरूरी होता है। इसलिए रात के समय कम कम 8 घंटे नींद लेना जरूरी है और दिन के समय बीच में कम कम 20-30 मिनट की नींद जरूर लें।
- दिन में भारी भोजन करने की बजाय अपने भोजन में साबुत अनाज, ओट्स, अंकुरित खाद्य तथा बहुत सारी सफ्टियां तथा फल शामिल करें।



# सीताफल

## स्वादिष्ट मीठे फल के 10 गुण

1. सीताफल में वजन बढ़ाने की क्षमता भरपूर होती है और आप अपने वजन बढ़ाने के सारे जटन करके थक चुके हैं तो बैयार हो जाएं एक नए और मीठे।

उपाय के लिए। आपको बस सीताफल को अपनी डाइट का हिस्सा बनाना है और आपका मनचाहा फिर आप पा सकें बहुत ही जल्दी।

2. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली

शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।

3. क्या आप अवसर करने की क्षमता बढ़ाते हैं? सीताफल आपकी यह सेशनों दूर कर सकता है।

4. विटामिन बी कॉम्प्लेक्स से भरा हुआ सीताफल दिमाग को शीतलता देने का भी काम करता है। यह आपको चिड़िचिड़ापन से बचाकर निराशा को दूर रखता है। तो पिर बस, सीताफल अपनाइए और अपनी मानसिक शांति को रखिए अनेक साधारण

5. सीताफल आपको दांतों के स्वास्थ्य के लिए भी बहुत उत्तम है। इसको नियमित खाकर आप दांतों और मसूड़ों में होने वाले दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

6. खन की कमी यानी एनीमिया से बचाना अब बिलकुल आसान है। सीताफल का हर दिन इस्तेमल खन की अल्पता को खन कर देता है और जींटियों के प्रभाव को भी कम करता है।

7. सीताफल आपको देखने की क्षमता बढ़ाता है, क्योंकि इसमें विटामिन सी और विटामिन बी की ज्यादा होता है। इससे नंबर के चम्पे



## थायराइड भी हो सकता है थकान का कारण

क्या आपके साथ भी ऐसे होता है कि आप सारा दिन काम करते करते इतना थक जाती है कि आप अपना मनपंसद टी.वी शो भी अच्छी तरह से नहीं देख पाती और घर में हमेशा थका-थका महसूस करती है। घर पर सीढ़ियां चढ़ने के बजाए, कोई भी काम करने के बजाए या बैड से उठने के बजाए भी ऐसा महसूस होना कि जितनी नींद हमने ली है वो अभी भी पर्याप्त नहीं है। स्वस्थ ऊर्जा का निर्माण स्वास्थ्यवर्द्धक पाचन प्रणाली से शुरू होता है विटामिन बी की कमी से भी थकान महसूस होती है। हल्की थकान तथा गंभीर थकान में से आप खुद को किसका शिकार महसूस करते हैं और वास्तव में आपके साथ गलत क्या हो रहा है?

## ताकि दर्द में न बीतें सर्दियां

सर्दियों में जुकाम और खांसी से बचकर रहें सर्दियों में जुकाम और खांसी से बचकर रहें

सर्दियों को कैसे तो खाने पीने और घूमने फिरने का मौसम मान जाता है, लेकिन हेतु प्रबलम से इस मौसम में परेशान करती है। अब जाने सर्दियों ने दस्तक दे ही ही है, तो आपकी बांधी की प्रतिरोधात्मक क्षमता कम होती है। जहाँ टंडी डबाएँ चरती हैं। सर्दी से बचने के लिए हम करने से ही करते चलें बचाव के इन्तजाम। यहाँ पर कुछ हेतु प्रिय दिये हुए हैं, जिन्हें आप सर्दियों में पिंट रहने के लिये इस्तेमाल कर सकती हैं -

सर्दी, जुकाम, खांसी

इस मौसम की कॉमैन प्रॉब्लम है सर्दी, जुकाम और खांसी। अगर आपको हर दिन सुबह उठने ही ढीक आती है और जुकाम जैसा लगता है, तो परेशान होने की कोई जरूरत नहीं। यह प्रॉब्लम होती है एलजी की जवाह से और एलजी की जवाह से अपनी तभी बचकर रह सकती है, जब आप हेल्पी डाइट लें।

वायरल के लक्षण हैं

सिर दर्द, आंखों से पानी बहना, बदन दृटा सा लगना बैरहा। इसके इलाज के लिए बैलेंस डायट लेना जरूरी है। विटामिन, प्रोटीन और मिस्रस्स की सही मात्रा होती चाहिए। खाने में फल और हरी सब्जियां ज्यादा हों।

क्या करें

अपनी डेली डायट में सेब, मौसमी फल, अंगूर और फिश को शामिल करें। ये प्रॉब्लम एलजी की वजह से

होती हैं और ये फूड आपको एलजी से बचाए रखेंगे। इसके अलावा गर्मगर्म ब्लेंक टी भी आपको इस प्रॉब्लम से दूर रखने में हेतु करेगी। अगर आप इस प्रॉब्लम पर नहीं करेंगी, तो आपकी बांधी की प्रतिरोधात्मक क्षमता कम होती है। जहाँ टंडी डबाएँ चरती हैं। सर्दी से बचने के लिए चेस्ट को अच्छी तरह से छालकर रखें, गले को लेपट कर और गरम कपड़े पहनें। डॉक्टर की सलाह पर दवाएं लें। नाक बंद हो तो स्ट्रीम लें। एक रिसर्व के मुताबिक, जो महिलाएं हर दिन में 5 दिन तकरीबन 45 मिनट इक्सरसाइज करती हैं, उन्हें जुकाम कम होता है।



**सीताफल इतने गुणों से भरपूर है कि शायद ही शरीर का कोई हिस्सा हो सका है जिसे यह फायदा न पहुंचाता है। जानिए सीताफल के 10 गुणों के बारे में...**



## भोजन के साथ चाय या कॉफी पीने के नुकसान

कई लोग भोजन के साथ या भोजन के बाद चाय का सेवन करने के शौकीन होते हैं लेकिन भोजन के साथ चाय या कॉफी का अल्पाधिक सेवन करना नुकसानदायक साबित हो सकता है। चाय या कॉफी का अल्पाधिक सेवन करने से हमारे शरीर को कई रोगों का शिकार होना पड़ सकता है। जैसे ब्लड प्रैसर की समस्या, मधुमेह और वजन बढ़ाने की समस्या। पेट सब्वांसी समस्याएं भी पेटा हो सकती हैं। चाय ज्यादा पीने से भोजन के नुकसान के बाद चाय का अल्पाधिक सेवन करने के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

- भोजन के साथ चाय या कॉफी पीने से पेट सब्वांसी समस्याएं जैसे प्लांटिंटी की समस्या पेटा हो सकती है और आप चाय पीने पर भी बुरा असर पड़ता है।
- चाय का अल्पाधिक सेवन करने से मूँह की समस्याएं पेटा हो सकती हैं, चाय ज्यादा पीने से गले और मूँह में खुस्की की समस्या पेटा हो सकती है।
- चाय का अल्पाधिक सेवन करने से इसमें मौजूद कैफीन हमारे शरीर के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है, कैफीन हमारे शरीर में एसिड बना देता है जिसका सीधा असर हमारी किडनी पर पड़ता है।
- चाय या कॉफी पीने से आंतों पर भी बुरा असर पड़ता है और यह आंतों को भी कमज़ोर बना देती है।
- भोजन के साथ चाय या कॉफी का सेवन करने से भोजन में मौजूद पौष्टिक पदार्थ हमारे शरीर तक नहीं पहुंच पाते।
- चाय या कॉफी का अल्पाधिक सेवन करने से अनिद्रा जैसी बीमारी की भी शिकार होना पड़ सकता है।
- चाय या कॉफी का अल्पाधिक सेवन करने से फेफड़ों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

## जैतून का तेल रखता है दिल को दुरुस्त

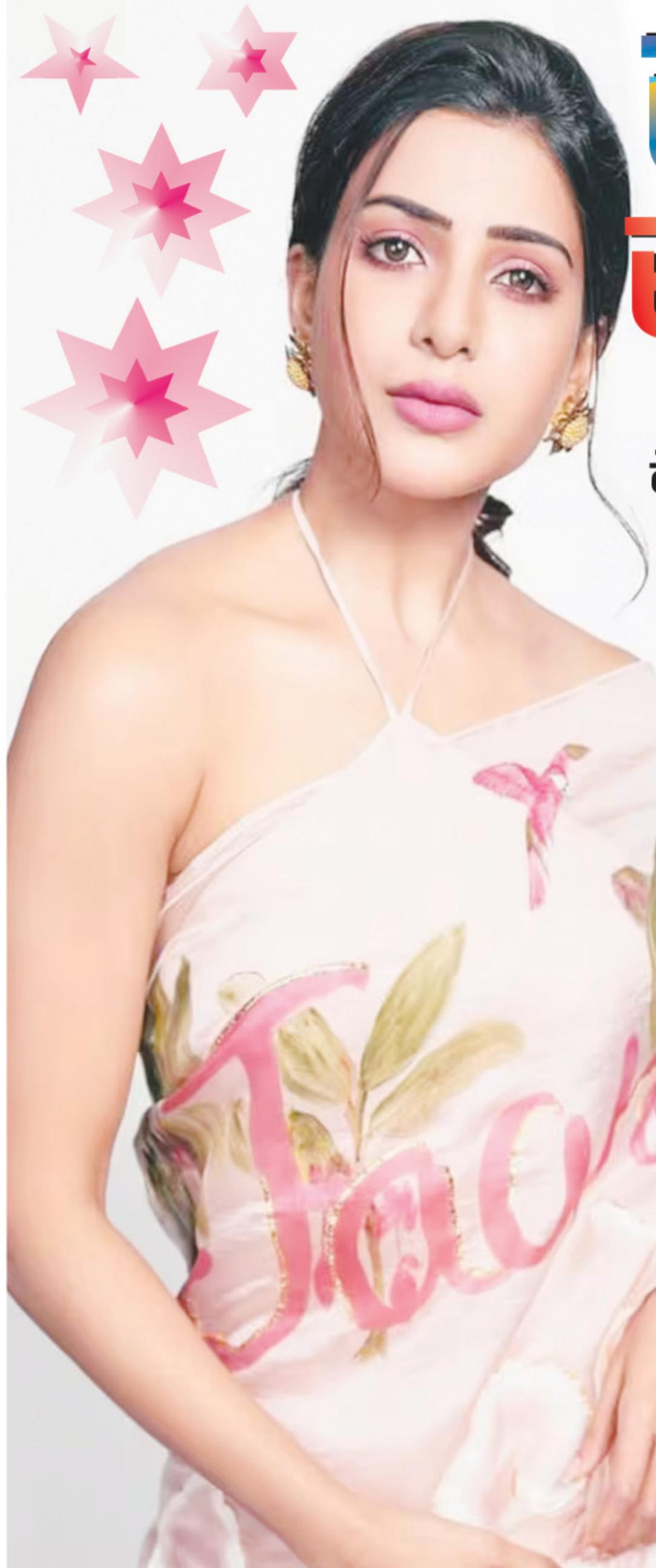


जैतून तेल का नियमित इस्तेमाल दिल को दुरुस्त बनाता है, दिल सब्वांसी बीमारियों के जौमियों को भी घटाता है। ल्तासगों तथा लिस्बन विश्वासियालों और जर्मनी में मोसाक्वूज डायनोस्टिक्स के अध्ययनकर्ताओं ने जैतून के तेल का असर जानने के लिए मिलकर काम किया। अमेरिकी जैतून वल्टिंगल न्यूट्रिशन में प्रकाशित अध्ययन में जैतून सहित पीधे में पाए जाने वाले प्राकृतिक अवयव फेनोलिक्स के हृदय पर पड़ने वाले असर को परखा गया। अमेरिका में संघीय औषधिक प्रशासन और यूरोपीय खाद्य सुधाका प्राकृतिकण का मानना है कि मोनोसैचुरेटेड फैटी एसेंड के साथ फेनोलिक्स, जैतून के तेल के रसायनक प्रभाव के लिए जिम्मेदार होता है। अध्ययन का पहलू यह रहा कि लक्षित समूहों पर इसका असर देखा गया यानी ऐसे लोग जो ल्तासगों के असर के अध्ययन के लिए अध्ययन में जैतून डायनोस्ट



# સાનોરા કથા પ્રગતિ

ने अपने एक्स को दिया था  
बेहद महंगा तोहफा, अब सालों  
बाद उसे बताया यूजलेस



6 नवंबर को वरुण ध्वन और समांथा रुथ प्रभु स्टार 'सिटाडेल-हनी बनी रिलीज हुई। इस सीरीज में दोनों ही स्टार्स की एकिंग की काफी तारीफ अगले सीजन की भी मांग कर रहे हैं। सीरीज से लोगों ने वरुण ध्वन और समांथा की जोड़ी को बहुत पसंद किया है, हाल ही में अमेजन प्राइम वीडियो ने दोनों स्टार का एक मजेदार वीडियो शेयर किया है, हाल ही में शेयर किए वीडियो में वरुण ध्वन और समांथा साथ में रैपिड फायर करते नजर आ रहे हैं, समांथा ने इस गेम को स्पाइसी रैपिड नाम दिया है, वीडियो में समांथा वरुण से मजेदार सवाल पूछते नजर आती हैं, उन्होंने वरुण से को-स्टार को चेक आउट करने के बारे में पूछा, समांथा ने एक से पूछा कि क्या वो अपने को-स्टार को चेक आउट करते हैं, जिसका जवाब देते हुए उन्होंने खुद हँसते हुए कहा कई बार, समांथा का जवाब सुनकर वरुण हँसते लगे।

### एक्स पर किए खर्च हैं यूजलेस

एक राउंड के गेम के बाद वरुण ने समांथा से सवाल किया कि ऐसी कौन सी चीज है जिस पर आपने सबसे ज्यादा ऐसे खर्च किए और वो यूजलेस थे, इस सवाल का जवाब देते हुए एक्ट्रेस ने कहा, अपने एक्स के महंगे तोहफों पर, हालांकि वरुण ने कीमत जानने की भी कोशिश की लेकिन एक्ट्रेस ने बात ही टाल दी।

### अमेजन प्राइम पर हो रही स्ट्रीम

इन सवालों के साथ ही साथ इस स्पाइसी रैपिड फायर में दोनों ने और भी कई सारे सवाल एक-दूसरे से पूछे, 'सिटाडेल-हनी बनी' की बात करें-तो, समांथा और वरुण समेत इस सीरीज में कैके मेनन, सिमरन, साकिब सलीम, सिकंदर खेर और सोहम मजूमदार जैसे बेहतरीन कलाकार शामिल हैं, यह सीरीज अमेजन प्राइम पर स्ट्रीम हो रहा है।

**शराब बेचने में नहीं, लेकिन... दिलजीत  
दोसांझ के सपोर्ट में आए बादशाह ने  
समाज को कहा डबल स्टैंडर्ड**



पंजाबी सिंगर दिलजीत दोसांझ इस बक्त लोगों के बीच चर्चा का विषय बने हुए हैं, फिलहाल वो भारत में अपने दिल-लुमिनाटी टूर में व्यस्त हैं। कुछ दिनों पहले सिंगर की कॉन्सर्ट हैंदराबाद में ऑर्गेनाइज किया गया था। इस दौरान तेलंगाना सरकार ने उनको नोटिस भेजा, जिसमें उनको शराब पर कोई भी गाना नहीं गाने के बारे में कहा गया। बाद में गुजरात में शो के दौरान सिंगर ने इस मुद्दे पर बात की और अब रैपर-सिंगर बादशाह भी उनके सपोर्ट में आ गए हैं। दिल-लुमिनाटी टूर शुरू होने से पहले ही कई विवादों के बीच घिर गया था। हालांकि सिंगर के फैन्स इस शो को लेकर काफी एक्साइटेड थे, हैंदराबाद में हुए शो के दौरान सिंगर को लास्ट मूर्मेंट पर मिले नोटिस के बाद उन्होंने गाने में शराब की जगह दूसरे शब्द का इस्तेमाल करके लोगों का दिल जीत लिया था। अब इस मुद्दे पर सिंगर बादशाह ने भी बात करते हुए समाज को डबल स्टैंडर्ड बाला बताया है।

बादशाह ने ली दिलजीत की साइर

बादशाह ने साहित्य आज तक में दिलजीत का सपोर्ट करते हुए कहा कि देशभर में जहां लोगों को आसानी से शराब मिल जाती है, वहीं कलाकारों को इस मुद्रे पर गाना गाने पर विवाद की स्थिति पैदा हो जाती है। ऐपर ने कहा, आप उनसे कह रहे हैं कि शराब के बारे में गाने न गाएं या न बनाएं, लेकिन फिर आप हर जगह शराब बेच रहे हैं। उन्हें क्यों नहीं बनाया जाना चाहिए? इसके साथ ही उन्होंने बताया कि उन्होंने हमेशा से ही दिलजीत से ईंस्प्रेशन ली है।

कहाँ से बढ़ गया ये मामला

ये मामला तब ज्यादा बढ़ा जब दिलजीत दोसांझ हैंदराबाद के बाद अहमदाबाद में शो करने गए, इस दौरान सिंगर ने तेलंगाना सरकार को निशाना बनाते हुए कहा कि खुशी की बात है कि मुझे इस बार कोई नोटिस नहीं आई। उन्होंने सरकार के सामने शर्त भी रखी, जिसमें उन्होंने शराब की बिक्री पर रोक लगाने को बोला। सिंगर ने कहा कि अगर देशभर के सारे ड्राई स्टेट हो जाएं तो, अगले ही दिन से मैं शराब पर कोई भी गाना नहीं बनाऊंगा।

**क्या अक्षय क्या अजय... बड़े  
सितारों की फीस पर ही खर्च  
हो गए सारे पैसे, पलाँप रहीं ये  
बिग बजट फिल्में**



हर साल इंडियन फिल्म इंडस्ट्री में कई फिल्में बनती हैं। इनमें से कई सफल रहती हैं और कई असफल यानी फ्लॉप हो जाती हैं। आंकड़ों की मानें तो भारत में हर साल करीब 1,500 से 2,000 फिल्में बनती हैं और इनमें से करीब 16 प्रतिशत फिल्में बॉलीवुड की होती हैं। बॉलीवुड में बनने वाली इतनी सारी फिल्मों में से अक्सर ऐसी फिल्में भी होती हैं जो बिग बजट होती हैं और जिनमें कई बड़े सितारें होते हैं। ऐसी फिल्मों से ना सिर्फ मेकर्स को उम्मीदें होती हैं, बल्कि फैन्स को भी उम्मीद होती है कि उन्हें कुछ नया देखने को मिलेगा। हालांकि, ये बिग बजट फिल्में अक्सर बॉक्स ऑफिस पर आँधे मुंह गिर जाती हैं। इन फिल्मों में स्टार्स की फीस कई बार इतनी ज्यादा होती है कि फिल्म का आधा प्रोडक्शन का कॉस्ट ही उतना होता है। वर्हा बात अगर साउथ की फिल्मों कि की जाए तो साउथ की फिल्मों में ना सिर्फ बजट होता है बल्कि बढ़िया कहानियों को भी गढ़ा जाता है। साउथ की फिल्म जैसे पुष्पा और केजीएफ इसका एक शानदार उदाहरण हैं जहां पैन-ईंडिया स्टार्स ने एक बढ़िया कहानी के साथ पर्दे पर शानदार कमाई की। आज हम आपके लिए कुछ ऐसी ही बॉलीवुड फिल्में लेकर आए हैं जिनका बजट तो बड़ा था, बड़े सितारों के नाम भी थे लेकिन उनकी फीस के आसपास भी फिल्म का कलेक्शन नहीं था।

बड़े मियां छोटे मि

बिंग बजट फ्लॉप फिल्मों में सबसे पहला नाम है इस साल की मोस्ट ऐन्टीसिपेटिव फिल्मों में से एक 'बड़े मियां छोटे मियां' का।

साल 1998 में आई गोविंदा और अमिताभ बच्चन स्टारर कल्ट कॉमेडी फिल्म के नाम पर जब एक और फिल्म बनने की बात सामने आई थी तो लोगों को फिल्म का काफी इंतजार था। हालांकि, फिल्म में ना तो गोविंदा थे और ना ही बिंग बी, बल्कि इस बार थे टाइगर श्रॉफ और अक्षय कुमार। आपको जानकर हैरानी होंगी लेकिन, 350 करोड़ के बजट में बनी इस फिल्म के लिए अक्षय कुमार ने 80-165 करोड़ रुपये चार्ज किए थे, वहाँ टाइगर को ?40-45 करोड़ की फीस दी गई थी। फिल्म एक डिजास्टर थी जिसने मात्र ? 111.49 की कमाई की थी।

१७५

जुलाई महीने में आई अक्षय कुमार और राधिका मदान स्टारर फ़िल्म सरफिरा का भी यही हाल था, फ़िल्म का बजट 85 करोड़ रुपये का था और इस बजट के लगभग आधे से ज्यादा पैसे यानी लगभग 70 करोड़ रुपये अक्षय कुमार को फीस के तौर पर दिए गए थे, तो वहीं फ़िल्म में अक्षय के ऑपोजिट कास्ट की गई एकट्रेस राधिका मदान को 1 करोड़ रुपये दिए गए थे, फ़िल्म ने 22-74 करोड़ का कलेक्शन किया था

# पैकेजिंग राय

बॉलीवुड एक्ट्रेस ऐश्वर्या राय अपनी निजी जिंदगी को लेकर अक्सर सुर्खियों में रहती हैं। वो फिलहाल अपनी बेटी आराध्या को अपना पूरा टाइम दे रही हैं। ऐश्वर्या के मायके के लोग अक्सर लाइमलाइट से दूर रहते हैं, हालांकि उनकी भाभी एक बड़ी कॉन्टेंट क्रिएटर हैं। ऐश्वर्या की भाभी का ना है श्रीमा राय। हाल ही में श्रीमा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट किया जिसमें उन्होंने अपनी सासू माँ और ऐश की मम्मी बृंदा राय की जमकर तारीफ की। श्रीमा ने अपनी सास बृंदा राय की कैंसर से लड़ाई पर उनकी तारीफ की। उन्होंने बताया कि वो दौर, परिवार के लोगों के लिए कितना मुश्किल था, लेकिन इसके बावजूद भी बृंदा ने हार नहीं मानी। श्रीमा ने अपने पोस्ट में बृंदा के साथ अपनी तस्वीर शेयर की, इस तस्वीर में बृंदा राय के सिर पर क्लीन वाला क्राउन भी नजर आ रहा है।

**सास हैं सबसे बड़ा सपोर्ट सिस्टम**



