

लटकते पेट को सपाट कर देंगे पोषण से भरे ये 3 फ्रूट्स और ये एक योग

वजन को कम करने के लिए सबसे पहले आपको अपने खानपान पर ध्यान देने की जरूरत है। आपको यह ध्यान रखना होगा कि आप कितनी मात्रा में कैलोरी ले रहे हैं। अगर आप अत्यधिक कैलोरी वाले फूड्स का सेवन करते हैं तो यह आपका वजन बढ़ाते हैं। ऐसे में आप अपने ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में हेल्दी फूड को शामिल करें। सुबह के नाश्ते में अंकुरित अनाज, ड्राई फ्रूट्स, पोहा, उतपम और फलों का सेवन जरूर करें। सुबह खाली पेट गुनगुना पानी या नींबू पानी शहद के साथ जरूर पिएं। लंच में भी दाल और सब्जी का सेवन करें। रोटी और चावल कम मात्रा में लें। दिन में स्नेक्स के तौर पर फल खाएं। रात का खाना हल्का रखें तले-भुने और जंक फूड से दूरी बनाएं। इसके अलावा यहां हम आपको 3 ऐसे फलों के बारे में बता रहे हैं जो आपका वजन कम करने में मदद करेंगे।

क्या आपका वजन बढ़ गया है, और अब उसे कम करना चाहते/चाहती हैं? ठीक है, तो इसके लिए आपको सबसे पहले ये देखना होगा कि आपका बॉडी मास इंडेक्स या बीएमआई क्या है। भारतीय स्वास्थ्य मंत्रालय के मानकों के अनुसार सामान्य बीएमआई 23 से कम है, ओवरवेट 23 से ज्यादा है और 25 से ज्यादा बीएमआई वालों को मोटापे की श्रेणी में रखा गया है। अगर आपकी बीएमआई रेट सामान्य से अधिक है तो आपको इसे गंभीरता से लेने की जरूरत है। आपको अपना वजन कम करने के लिए प्रयास करना चाहिए। इसके लिए हम आपकी मदद कर सकते हैं।



1. सेब कैलोरी में कम और फाइबर से भरपूर होने के कारण सेब आपको प्रभावी रूप से वजन कम करने में मदद कर सकता है। इनका ही नहीं वे तुषि भी बढ़ा सकते हैं और आपको अधिक खाने से भी रोक सकते हैं। एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डाइटिटिक्स के जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक, सेब फेट बर्न करने और भूख को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए भी जाना जाता है। विटामिन सी ये युक्त चकोतरा आपको एक वर्कआउट रेशन के क्या को कम करने में काफी मदद कर सकता है। इसके साथ ही, कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होने के कारण, यह आपके रक्त में काफी धीरे-धीरे शर्करा छोड़ता है और वजन कम करने में मदद करता है। फूड साइंस और न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध के अनुसार, ग्रेपफ्रूट्स खाने से इंसुलिन नामक फेट-स्टोरेज हार्मोन के स्तर को कम किया जा सकता है। इसके अलावा, पानी से भरा हुआ ग्रेपफ्रूट्स आपको लंबे समय तक तुम रख सकता है। 3. बेरीज एटी-इंग्लामेट्री गुण होने के कारण बेरीज सुजन को रोकता है, जो पहले से ही वजन बढ़ाने के साथ जुड़ा हुआ है। इतना ही नहीं यह आपके पेट को भी भरा रखता है। इसलिए आपको अधिक खाने से रोक सकते हैं। इसके अतिरिक्त, बेरीज आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर और रक्तचाप को कम करने में भी काफी मददगार साबित हो सकते हैं।

उत्तान पादासन उत्तान पादासन बहुत ही आसन और अच्छा योगासन है। इसे करने के लिए सबसे पहले पीठ के बत में पेट पर लेट जाएं। दोनों हथेलियों को जोंघों के बराबर में रखें। अब दोनों पैरों के घुटनों, एड्रोज और अंगुठों को मिलाएं और टांगों को सीधी रखा में तानकर रखें। अब सांस लेते हुए दोनों पैरों को 45 डिग्री पर ले जाएं। शुरुआत में ऐसा करना काफी दर्द भरा हो सकता है, लेकिन, धीरे-धीरे ये सही हो जाएगा। जैसे-जैसे पैर ऊपर उठते जाएं इसे 90 डिग्री तक ले जा सकते हैं। इस योगासन को करने से पहले स्ट्रेचिंग व्यायाम जरूर कर लें। यह योग आपकी कमर, कूल्हों और जोंघों की चर्बी को खत्म करने में मदद करता है। इसके और भी कई फायदे हैं।

रेसिपी



सूजी पास्ता

सामग्री

- सूजी: 1 कप
1 टमाटर
11/2 शिमला मिर्च
1 गाजर
1 प्याज
टोमैटो सॉस: 1 टेबलस्पून
लाल मिर्च पाउडर: 1/2 टीस्पून
हल्दी: 1/2 टीस्पून
तेल
पानी: 1 कप
चाट मसाला: 1/2 टीस्पून
हरा धनिया: 2 टेबलस्पून
नमक: स्वाद के अनुसार
सजावट के लिए धनियापत्ती

विधि

एक बर्तन में सूजी लें। इसमें नमक और 2 चम्मच तेल मिलाकर रख दें। अब थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर नरम आटा गूंद लें और 10-15 मिनट रख दें। तब समय बाद देखेंगे तो सूजी फूल चुकी होगी, इसमें थोड़ा तेल डालकर हथेलियों से मसाल लें। अब आटे से छोटी-छोटी लोई तोंडकर मनचाहे आकार में डिजाइन दे दें। इसी तरह सारी लोई को पास्ता के डिजाइन में बना लें। अब एक बड़ी छलनी के ऊपर तेल लगाकर सारे पास्ता को रख दें। मीडियम आंच पर पैन में पानी गर्म होने रख दें। इस पर पास्ता वाली छलनी छलकर 15-20 मिनट रख दें। यानी हमें सूजी के पास्ता को स्टीम करना है। तब समय बाद गैस बंद कर दें और देखें कि सूजी के पास्ता फूट चुके हैं। इन्हें निकालकर अलग रख दें। अब प्याज, शिमला मिर्च, टमाटर, गाजर और हरा धनिया बारीक काट लें। मीडियम आंच पर पैन में तेल गर्म करें। इसमें प्याज डालकर भून लें। अब शिमला मिर्च, टमाटर, गाजर डालकर हल्का भून लें। अब टोमैटो सॉस डालकर 1-2 मिनट तक पका लें। इसमें हल्दी पाउडर, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर मसाले को पका लें। अब पास्ता डालकर मिलाकर रख लें। आंच बंद कर दें और धनियापत्ती से गार्निश कर लें। तैयार है स्वादिष्ट सूजी पास्ता।

हल्दी के लड्डू

सामग्री

- कच्ची हल्दी: 500 ग्राम
गुड़: 500 ग्राम
बारीक कटे (बादाम, काजू, किशमिश और पिस्ता): 1 कटोरी
देसी घी: 2 टेबलस्पून



विधि

हल्दी के लड्डू बनाने के लिए सबसे पहले हल्दी को गांठ को छील लें। हल्दी को कटूकर कर लें। आप चाहें तो बारीक पीस भी सकते हैं। इसके बाद पैन में एक चम्मच घी गर्म करें और इसमें हल्दी डालकर 4-5 मिनट तक चलाते हुए भून लें। जब हल्दी का पानी सूख जाए तो इसमें एक और चम्मच घी डालें। साथ ही बारीक कटे मेवे भी डालकर भून लें। पैन को आंच से उतार लें और इसमें गुड़ को कटूकर करके मिला लें। गुड़ डालने के बाद तुरंत अच्छी तरह मिलाएं लड्डू तैयार करते जाएं। सारे मिश्रण से लड्डू तैयार कर एयरटाइट डिब्बे में रख लें। रात को एक लड्डू खाने के बाद एक गिलास दूध पीने से टंड में काफी लाभ मिलता है।

टाइम पास

आज का राशिफल

Meer content for the daily horoscope section, including sections for Moon, Mercury, Venus, Mars, Jupiter, Saturn, Rahu, Ketu, and other planetary influences.

काकुरो पहेली - 2660

Grid for Kakuro puzzle 2660 with numbers and empty cells for digits.

हंसी के फूत्वारें

राज (हरीश से), "सुनाओ दोस्त क्या हाल है?"
हरीश, "बहुत बुरा हाल है. सब साथ छोड़ गए है एक बीवी थी वह भी कटी पतंग की तरह आसमान में कहीं उड़ती फिरती है, तुम अपना हाल सुनाओ."

फिल्म वर्ग पहेली- 2660

Grid for Film Quiz puzzle with numbers and empty cells for film titles.

ऊपर से नीचे:-

Answers for the film quiz puzzle, listing film titles and their corresponding grid positions.

काकुरो - 2659 का हल

Solved grid for Kakuro puzzle 2659 with numbers filled in.

सूडोकु -2660

Grid for Sudoku puzzle 2660 with numbers and empty cells.

शब्द पहेली - 2660

Grid for Word puzzle 2660 with numbers and empty cells for words.

बाएँ से दायें

Answers for the word puzzle, listing words and their corresponding grid positions.

काटकर व फराह अभिनीत फिल्म -5

Answers for the movie puzzle, listing movie titles and their corresponding grid positions.

सूडोकु -2659 का हल

Solved grid for Sudoku puzzle 2659 with numbers filled in.



मैं एक्टिंग के बारे में... कैमरे पर भी दिखेंगे आर्यन?

क्या शाहरुख खान के बेटे आर्यन खान एक्टिंग की दुनिया में कदम रखेंगे? इसको लेकर रजत बेदी ने एक खुलासा किया है। रजत ने आर्यन की वेब सीरीज 'द बैड्स ऑफ बॉलीवुड' में जरज सक्सेना का किरदार निभाया है। उन्होंने बताया कि आर्यन ने एक्टिंग के बारे में उनसे क्या कहा था। रजत बेदी का खुलासा, आर्यन खान ने एक्टिंग डेब्यू को लेकर कही थी ये बात शाहरुख खान कई दशक से बॉलीवुड पर राज कर रहे हैं। पर उनके बेटे आर्यन खान ने अलग रास्ता चुना। कैमरे के पीछे भले ही उन्होंने अपनी वेब सीरीज 'द बैड्स ऑफ बॉलीवुड' से तहलका मचा दिया। पर फैंस को अभी भी उस पल का इंतजार है, जब वो कैमरे के सामने एक्टिंग करते हुए नजर आएंगे। अपने पापा के नक्शेकदम पर चलते हुए। अब रजत बेदी ने इसको लेकर एक खुलासा किया है। आर्यन खान ने 'द बैड्स ऑफ बॉलीवुड' से राइटर और निर्देशक के तौर पर अपनी शुरुआत की। शो के प्रीमियर से पहले अनाउंसमेंट टीजर में आर्यन की स्क्रीन प्रेसेंस ने दिल जीत लिया था। उनकी पर्सनैलिटी और स्माइल की लोग तारीफ करते नहीं थक रहे थे। पर उन्हें पर्दे पर देखने की खाहिश अभी पूरी नहीं हो पाई है। रजत ने आर्यन के साथ अपनी पहली मुलाकात को याद किया। उन्होंने बताया कि कैसे 27 साल के आर्यन की स्पष्टता और आत्मविश्वास से वो प्रभावित हुए थे।

बाद में एक्टिंग का सोचूंगा
रजत ने कहा, पहले ही दिन उन्होंने मुझसे कहा, सर, मैंने कुछ लिखा है और मैं इसे निर्देशित करने जा रहा हूँ। मैंने उनसे पूछा, क्या आप निर्देशन करने जा रहे हैं? मैंने कहा, बेटा, पूरी दुनिया कैमरे के सामने तुम्हारा इंतजार कर रही है! तुम इसके पीछे क्या कर रहे हो? इस पर आर्यन ने शांति और सहजता से कहा, नहीं सर, मेरे पिता जिस मुकाम पर पहुँच गए हैं, तुलनाएँ, उम्मीदें और ये सब... लेकिन शायद बाद में मैं एक्टिंग के बारे में सोचूंगा। अभी नहीं।



परेश रावल ने अच्छी स्क्रिप्ट के बावजूद टुकड़ाई अजय देवगन की फिल्म

बॉलीवुड एक्टर परेश रावल इस साल फेरी 3 के कारण सुर्खियों में छाप रहे। उन्होंने पहले इस मूवी को छोड़ दिया था और फिर जब खूब बवाल हुआ। विवाद हुआ तो इससे दोबारा जुड़ गए। अब खबर है कि वह अजय देवगन की दुश्मन 3 में भी शामिल होने वाले थे लेकिन उन्होंने इसे करने से मना कर दिया। एक इंटरव्यू में उन्होंने इसका खुलासा किया है और बताया कि उनको मजा नहीं आया। परेश रावल ने खुलासा किया है कि उन्हें दुश्मन 3 में एक अहम भूमिका निभाने के लिए अप्रोच किया गया था। लेकिन उन्होंने फिल्म में रोल करने से मना कर दिया था। एक्टर ने बताया, हाँ मेकर्स ने मुझसे संपर्क किया था। लेकिन मुझे नहीं लगा कि वो रोल मेरे लिए सही है। मजा नहीं आया। परेश रावल ने कहा, लेकिन स्क्रिप्ट अच्छी है। मैं वाकई इम्प्रेस हुआ। लेकिन एक अच्छी स्क्रिप्ट में भी आपको एक ऐसे रोल की जरूरत होती है, जिसे लेकर आप एक्साइटेड हों। वरना मजा नहीं आएगा। एक्टर ने फेरी 3 को लेकर भी काफी कुछ कहा था। वह बाबू राव का किरदार नहीं निभाना चाहते थे। लेकिन बाद में वह राजी हो गए थे। अब वह थामा में नजर आए थे। जिसमें आयुष्मान खुराना, रश्मिका मंदाना और नवाजुद्दीन सिद्दीकी अहम किरदार में थे।



दीपिका ने की प्रभास की 'स्पिरिट' के टीजर की तारीफ फिल्म का हिस्सा न होने पर जताया दुख?

प्रभास के जन्मदिन के मौके पर उनकी आगामी फिल्म 'स्पिरिट' का ऑडियो टीजर जारी किया गया। इसके जारी होते ही इसको लेकर विवाद भी शुरू हो गया। विवाद की वजह टीजर में प्रभास को इंडिया का सबसे बड़ा सुपरस्टार बताना है। अब इस ऑडियो टीजर के सामने आने के बाद दीपिका पादुकोण भी चर्चा में हैं। वजह है दीपिका के फिल्म के टीजर पर प्रतिक्रिया देना। दरअसल, दीपिका पादुकोण के नाम से एक टवीट सोशल मीडिया पर वायरल है। एक्स पर दीपिका पादुकोण फैन गर्ल के नाम से एक अकाउंट से 'स्पिरिट' के निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा की एक पोस्ट को री-शेयर किया गया है। इस पोस्ट में 'स्पिरिट' के टीजर को जारी किया गया है। इसको शेयर करते हुए दीपिका के फैन पेज ने कैप्शन में लिखा है, 'मैं दुखी हूँ, लेकिन वीडियो शानदार है संदीप रेड्डी। प्रभास सर को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएँ।' इस टवीट के सामने आने के बाद ऐसी चर्चा होने लगी कि दीपिका ने संदीप रेड्डी वांगा की फिल्म के टीजर पर प्रतिक्रिया दी है और वो इसका हिस्सा न होने पर दुखी है। हालाँकि, ये प्रतिक्रिया दीपिका पादुकोण के फैन गर्ल नाम के अकाउंट से की गई है। ये एक फैन पेज है।

तृप्ति डिमरी ने ली फिल्म में दीपिका की जगह

संदीप रेड्डी वांगा द्वारा निर्देशित 'स्पिरिट' में प्रभास के साथ पहले दीपिका पादुकोण फिल्म का हिस्सा थीं। हालाँकि, बाद में दीपिका फिल्म से अलग हो गईं। अब उनकी जगह तृप्ति डिमरी प्रमुख भूमिका में शामिल हुई हैं। इसके अलावा



विवेक ओबेरॉय भी इस फिल्म का हिस्सा होंगे। दीपिका के फिल्म से बाहर होने का कारण उनकी आठ घंटे काम करने की मांग और फीस को बताया जा रहा है। जिसके चलते दीपिका और मेकर्स के बीच तनाव पैदा हो गया और अंत में दीपिका फिल्म का हिस्सा नहीं रहीं। इसके बाद संदीप रेड्डी वांगा ने दीपिका पर इशारों-इशारों में निशाना भी साधा था। ऐसे में अब ऑडियो टीजर सामने आने के बाद दीपिका ट्रोलर्स के भी निशाने पर हैं।

गांधारी से नेटफिलक्स पर वापसी करेंगी तापसी

सोशल मीडिया पर पिछले कुछ दिनों से अभिनेत्री तापसी पन्नू को लेकर खबर आ रही थी कि वो भारत छोड़कर पति के साथ डेनमार्क में शिफ्ट हो गई हैं। कहा जा रहा था कि उन्होंने भारत छोड़कर अपने पति और बेडमिंटन खिलाड़ी मैथियास बोए के साथ डेनमार्क में स्थायी रूप से बसने का फैसला कर लिया है। लेकिन अब खुद तापसी ने इन खबरों पर पूरी तरह विराम लगा दिया है। तापसी ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर साफ किया कि उनका ऐसा कोई प्लान नहीं है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर लिखा- क्या इससे कम झूठी और कम सनसनीखेज हेडलाइन नहीं मिल सकती थी? जरा रिसर्च कर लिया करो, इतनी जल्दी क्या है! तापसी ने फेक रूमर्स फैलाने वालों को आड़े हाथों लिया और फैंस को बताया कि वो मुंबई में हैं। काम के मोर्चे पर तापसी जल्द ही 'गांधारी' में दिखाई देंगी, जो एक इंटेंस रिवेज ड्रामा है। इस फिल्म का निर्देशन देवाशीष मखीजा कर रहे हैं और इसे कनिका ढिल्लों की कथा पिक्चर्स ने प्रोड्यूस किया है। यह फिल्म नेटफिलक्स पर रिलीज होगी और

इसमें तापसी का अब तक का सबसे गहरा और भावनात्मक किरदार बताया जा रहा है। इससे पहले उन्हें 'खेल खेल में' में देखा गया था, जिसमें उनके साथ अक्षय कुमार, वाणी कपूर, अमी विर्क, आदित्य सील, प्रज्ञा जायसवाल और फर्दीन खान नजर आए थे।



निर्देशक अमर कौशिक ने किया खुलासा, कब शुरू होगी विक्की कौशल की महावतार की शूटिंग?

स्त्री, भेड़िया स्त्री 2 और बाला जैसी फिल्मों के निर्देशक अमर कौशिक अपनी अगली अपकमिंग फिल्म महावतार को लेकर सुर्खियों में हैं। वह यह फिल्म विक्की कौशल के साथ बना रहे हैं। हाल ही में उन्होंने इस फिल्म के बारे में बात की है। उन्होंने कहा है कि महावतार एक बड़ी जिम्मेदारी है। यह एक ऐसी कहानी है जिस पर वह काम करना चाहते थे। निर्देशक अमर कौशिक ने कहा कि महावतार की तैयारी चल रही है और टीम ड्रेस और सेट पर काम कर रही है। वह अगले साल फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगे।

फिल्म बनाना बड़ी जिम्मेदारी है
अमर कौशिक ने एक इंटरव्यू में कहा, यह फिल्म मेरे करियर में

विक्की के साथ काम करने के लिए उत्सुक हैं निर्देशक

कौशिक ने कहा मुझे नहीं पता था कि इसे कैसे बनाया जाय क्योंकि इसके लिए पैसे और वीएफएक्स की जरूरत थी। मैं यह भी सुनिश्चित करना चाहता था कि यह मेरे मन में बने विजन के अनुरूप हो। मैं विक्की के साथ काम करने के लिए बहुत उत्साहित हूँ। जब भी मैं उनसे मिलता हूँ, मुझे उनमें बहुत पवित्रता दिखाई देती है। वह इस किरदार को निभाने के लिए सबसे उपयुक्त अभिनेता हैं। हम इसकी शूटिंग अगले साल करेंगे, हम विक्की के आने का इंतजार कर रहे हैं। फिर, वह इसकी तैयारी करेंगे।



मेरे लिए एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। यह ईश्वर की ओर से मिली है क्योंकि यह किरदार बचपन से मेरे साथ रहा है। हम अरुणाचल प्रदेश में परशुराम कुंड के पास रहते थे और हम वहाँ जाया करते थे। हमारे घर में यही रस्म थी... जब भी मैं वहाँ जाता था, मैं बहुत मंत्रमुग्ध हो जाता था।

अमर कौशिक की अगली फिल्म

निर्माता के रूप में फिल्म निर्माता की अगली फिल्म शक्ति शालिनी है, जो मैडॉक हॉरर-कॉमेडी यूनिवर्स की अपकमिंग फिल्म है। इस बैनर तले स्त्री, भेड़िया, स्त्री 2, मुंज्या और थामा जैसी फिल्में रिलीज हुई हैं। सैयारा स्टार अनीत पट्टा शक्ति शालिनी में मुख्य भूमिका निभा रही हैं।

तेलुगु में डेब्यू करने जा रहे दिग्गज अभिनेता शिवा राजकुमार

दक्षिण भारतीय सिनेमा के दिग्गज अभिनेता शिवा राजकुमार अब एक ऐसी कहानी लेकर आ रहे हैं जो सिर्फ सिनेमा नहीं बल्कि समाज और राजनीति से सीधे तौर पर जुड़ी हुई है। कन्नड़ फिल्मों के इस सुपरस्टार ने अब अपने करियर का नया अध्याय शुरू किया है- तेलुगु सिनेमा में बतौर लीड डेब्यू। वह जल्द ही पांच बार के विधायक और जनता के नेता गुम्मादि नरसैया के जीवन पर आधारित बायोपिक में मुख्य भूमिका निभाने वाले हैं।

जनता के बीच से निकला जननेता
तेलंगाना के येल्लु क्षेत्र से आने वाले गुम्मादि नरसैया का नाम उस दौर में भी लोगों की जुबान पर था जब राजनीति का मतलब सेवा

हुआ करता था, सत्ता नहीं। वह कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ इंडिया (मार्क्सिस्ट-लैनिनिस्ट) से पांच बार विधायक रहे, लेकिन सादगी और ईमानदारी की मिसाल बने रहे। साइकिल पर विधानसभा पहुंचने वाले इस नेता ने कभी लाल बत्ती की कार का मोह नहीं किया। गरीबों और आदिवासियों के हक की आवाज उठाने वाले नरसैया ने जमीनी स्तर पर वह काम किया जिसे आज की राजनीति शायद भूल चुकी है। यही कारण है कि उनका जीवन अब बड़े परदे पर लाया जा रहा है।

शिवा राजकुमार निभाएंगे किरदार
शिवा राजकुमार, जिन्हें दक्षिण में 'करुणाका चक्रवर्ती' कहा जाता है, इस बायोपिक में नरसैया का किरदार निभा रहे हैं। फिल्म का निर्माण प्रवल्लिका आर्ट्स क्रिएशंस के बैनर तले हो रहा है और निर्देशन की कमान संभाली है नए निर्देशक परमेश्वर हिवराले ने। फिल्म की घोषणा एक भावनात्मक पोस्टर के साथ की गई, जिसमें शिवा राजकुमार को सफेद कुर्ता-पायजामा और लाल शॉल में दिखाया गया है। उनके साथ उनकी साइकिल पर सीपीआई (एमएल) का झंडा लहरा रहा है- एक ऐसा नजारा जो उनके राजनीतिक जीवन का प्रतीक बन गया था।

सामाजिक बदलाव की कहानी

फिल्म के पहले लुक वीडियो में डॉक्टर भीमराव आंबेडकर और महात्मा गांधी की मूर्तियों के साथ भारतीय संविधान की झलक दिखाई गई है। ये दृश्य फिल्म के मूल विचार को परिभाषित करते हैं- जनता के अधिकारों की लड़ाई और समानता का संघर्ष। निर्देशक के अनुसार, फिल्म सिर्फ एक राजनीतिक जीवन की कहानी नहीं है, बल्कि यह लोकतंत्र, संविधान और समाज के बीच के उस रिश्ते को भी उजागर करती है जो समय के साथ धुंधला पड़ गया है।

सिनेमा से परे एक आंदोलन की शुरुआत
गुम्मादि नरसैया का किरदार निभाना शिवा राजकुमार के लिए महज एक अभिनय नहीं बल्कि एक जिम्मेदारी भी है। वह खुद इस परियोजना को लोगों के संघर्ष की गाथा बता चुके हैं। दिलचस्प बात यह है कि फिल्म के एलान वीडियो में खुद गुम्मादि नरसैया के इंस्टाग्राम अकाउंट को टैग किया गया, जिससे यह स्पष्ट होता है कि वह भी फिल्म के विकास में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं।

शिवा राजकुमार की व्यस्त फिल्मी पारी

शिवा राजकुमार इन दिनों साउथ सिनेमा के सबसे व्यस्त सितारों में गिने जाते हैं। वह जल्द ही '45' में उपेंद्र और राज वी शेड्डी के साथ नजर आने वाले हैं। इसके अलावा 'डेड' और '666 ऑपरेशन ड्रीम थिएटर' जैसी फिल्मों पर भी काम कर रहे हैं। साथ ही वह रजनीकांत की 'जेलर 2' और राम चरण की 'पेड्डी' में कैमियो करते हुए भी दिखेंगे।



अवतार के रूप में क्यों आते हैं भगवान

भगवान के अवतार के तीन कारण होते हैं- पहला अनुग्रह अथवा साधुपरिचरण, दूसरा निग्रह अथवा दुष्कृतकारियों का विनाश और तीसरा धर्मसंस्थापन। जिस प्रकार कोई सम्राट अपने साम्राज्य में सज्जनों को पुरस्कार द्वारा प्रोत्साहित करके और दुर्जनों को तिरस्कार द्वारा निरुत्साहित करके प्रजा में अमृत्युदशील सामंजस्य स्थापित करता है, उसी प्रकार श्रीभगवान भी यथासमय अवतीर्ण होकर यथायोग्य निग्रहानुग्रह प्रदर्शित करते हुए अपनी सृष्टि में धर्म की स्थापना किया करते हैं। समस्त धर्मों का पर्यवसान श्रीभगवत साक्षात्कार में ही है। भगवत साक्षात्कार तभी हो सकता है, जब भगवान में निष्ठा हो। निष्ठा तभी होती है जब अनुराग हो, अनुराग उसी में होता है, जिसकी ओर आकर्षण होगा। अतएव जीवजात को अपनी ओर आकृष्ट करने के लिए ही भगवान अवतार रूप में ऐसी-ऐसी मनमोहिनी क्रीड़ाएँ करते हैं कि जिन्हें सुनकर श्रोताओं का मन उनमें बलात् आसक्त हो जाता है।

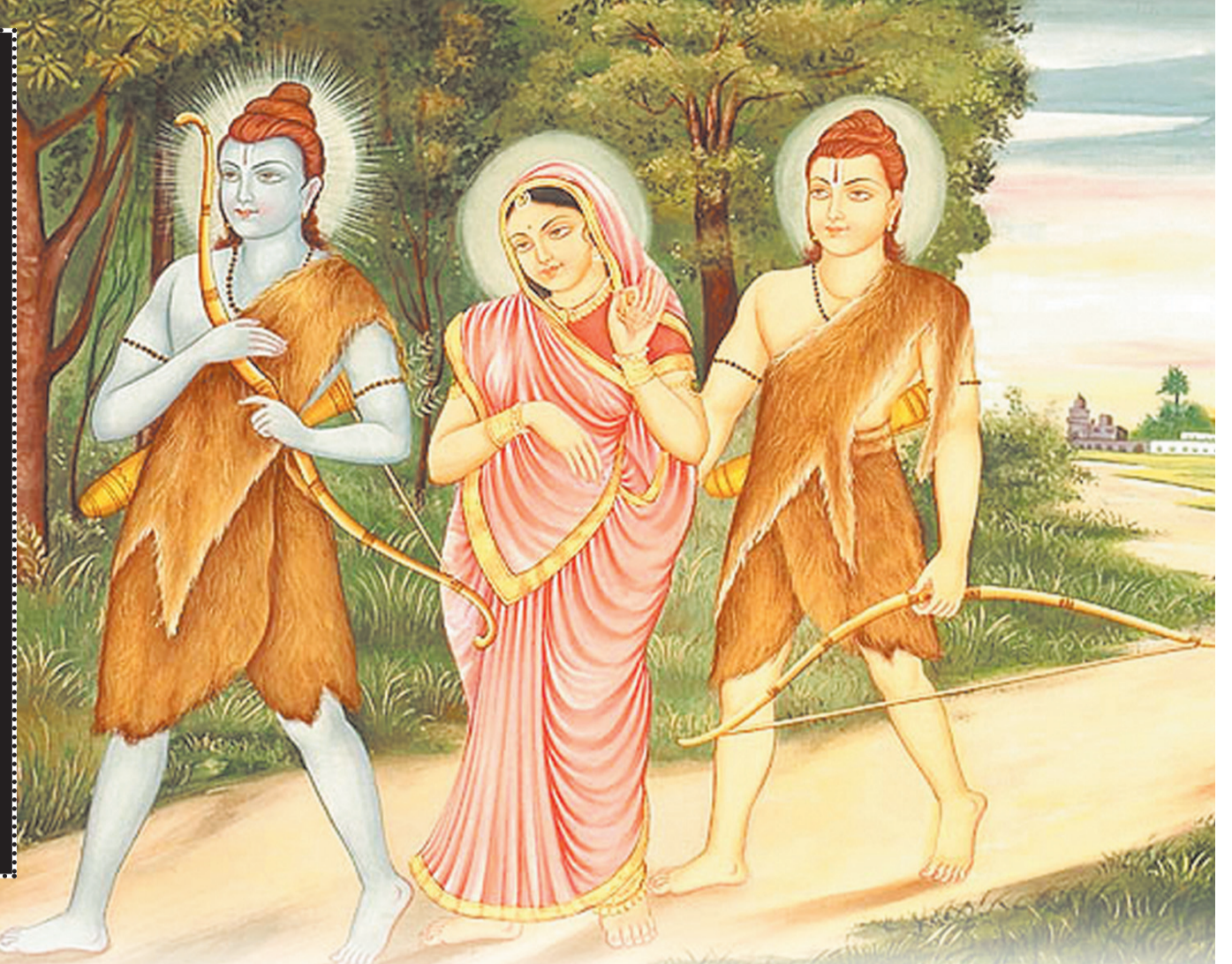
बालक, युवक और वृद्ध, पंडित और मूर्ख, राजा और प्रजा, स्त्री और पुरुष, विषयी और विरामी, सभी का भगवल्लीला श्रवण से उधर आकर्षण होता है, जो परिणाम में प्रपंचातीत परमात्मा तक पहुँचा देता है। ज्ञान-विज्ञान विनाशन काम को गीता में आचार्य रामानुज के अनुसार बुद्धि से भी बलवत्तर बताया गया है। उसी महापाप, महावेरी, दुष्पूर काम को भक्तजन अनायास जीत सकें, इसलिए भगवान अपने अवतार चरित्रों द्वारा मदन-दमन-लीलाएँ करते हैं। उदाहरण के लिए कौटिल्य-कन्दर्पदण्डा श्रीकृष्ण की योगमाया द्वारा प्रसाधित रासलीला का दर्शन करके उस समय अनेक देवादि भी भगवन्निष्ठ होकर कृतकृत्य हो गये और अब भी उस परम उज्वल लीला का श्रद्धापूर्वक अध्ययन करने वालों के मदनरूपी हृदय रोग का स्वयमेव शमन हो जाता है।

नित्यविभूति से लीलाविभूति में श्रीराम, श्रीकृष्ण आदि रूपों में श्रीभगवान का अवतार आगम ग्रंथों में विभक्त कहलाता है। श्रीमत्स्य, कूर्म, वराह, नृसिंह, वामन, राम (जामदग्न्य), राम (दाशरथि), कृष्ण, बुद्ध और कल्कि, ये दस अवतार प्रसिद्ध हैं। श्रीवराह, सनकादि, नारद, नर-नारायण, कपिल, दत्तात्रेय, यज्ञ, ऋषभ, पृथु, मत्स्य, कूर्म, धन्वन्तरि, मोहिनी, नृसिंह, वामन, परशुराम, वेदव्यास, राम, बलराम, कृष्ण, बुद्ध, कल्कि- ये 22 अवतार कहलाते हैं। हंस और ह्यग्रीव की संख्या मिलाने से यह 24 होते हैं। आगम ग्रंथों में अन्यान्य अवतारों के भी नाम उपलब्ध होते हैं।

विभक्त दो भेद हैं- स्वरूपावतार और आवेशावतार। जब श्रीभगवान स्वरूप में अर्थात् स्वयं ही अवतीर्ण होते हैं, तब उनका वह रूप स्वरूपावतार कहलाता है, जैसे दाशरथि श्रीराम, किंतु जब किसी जीव विशेष में परमात्मा की शक्ति का आवेश होता है, तब उसे आवेशावतार कहते हैं, जैसे जामदग्न्य राम। जिस रूप में परब्रह्म परमात्मा अपने समग्र ऐश्वर्य माधुर्य को लिये हुए ही अवतीर्ण होते हैं, उसे पूर्णावतार कहते हैं। किंतु जिस रूप में आवश्यकतानुसार वे अपने प्रभाव का आंशिक प्राकट्य ही दिखलाते हैं, उसको अंशावतार कहते हैं। अंश के तुरीय भाग को कला कहते हैं। अतएव अंशावतार का अवान्तर भेद होने से कलावतार को उसी के अन्तर्भूत समझना चाहिए।



जिस प्रकार कोई सम्राट अपने साम्राज्य में सज्जनों को पुरस्कार द्वारा प्रोत्साहित करके और दुर्जनों को तिरस्कार द्वारा निरुत्साहित करके प्रजा में अमृत्युदशील सामंजस्य स्थापित करता है, उसी प्रकार श्रीभगवान भी यथासमय अवतीर्ण होकर यथायोग्य निग्रहानुग्रह प्रदर्शित करते हुए अपनी सृष्टि में धर्म की स्थापना किया करते हैं। समस्त धर्मों का पर्यवसान श्रीभगवत साक्षात्कार में ही है।



सरल उपाय अपनाएं शर्तियां वास्तुदोष भगाएं

- घर का मुख्य द्वार सदैव पूर्व या उत्तर में ही होना चाहिए किंतु यदि ऐसा न हो पा रहा हो तो घर के मुख्य द्वार पर 'स्वास्तिक' की प्राण प्रतिष्ठा करवाकर लगाने से नकारात्मक ऊर्जा का नाश और सकारात्मक ऊर्जा का विकास होने लगता है। घर की स्थिति अनुकूल होने लगती है।
- घर के मुख्य द्वार पर तुलसी का पौधा रखें। सुबह उसमें जल अर्पित करें तथा शाम को दीपक जलाएं। पूर्व या उत्तर दिशा में तुलसी का पौधा लगाने से घर के सदस्यों में आत्मविश्वास बढ़ता है। घर की छत पर तुलसी का पौधा रखने से घर पर बिजली गिरने का भय नहीं रहता। घर में किसी प्रकार के वास्तु दोष से बचने के लिए घर में पांच तुलसी के पौधे लगाएँ तथा उनकी नियमित सेवा करें।
- ध्यान रहे कि घर में खिड़की दरवाजों की संख्या सम हो जैसे (2, 4, 6, 8, 10) तथा दरवाजे खिड़कियाँ अंदर की तरफ ही खुलें। द्वार खोलते-बंद होते समय किसी भी प्रकार की कर्कश ध्वनि नहीं आनी चाहिए। ये अशुभ सूचक होता है।
- यदि किसी भिक्षुक को भिक्षा देनी हो तो घर से बाहर आकर ही दें अन्यथा अनहोनी होने की संभावना रहती है।
- इस बात का ध्यान रहे कि घर में कभी भी फालतू सामान, टूटे-फूटे फर्नीचर, कूड़ा कबाड़ तथा बिजली का सामान इकट्ठा न होने पाए। अन्यथा घर में बेवजह



का तनाव बना रहेगा।

- घर के किसी भी कोने में सीलन नहीं होनी चाहिए और न ही घर के किसी कोने में रात को अंधेरा रहना चाहिए। शाम को कम से कम 15 मिनट पूरे घर की लाइट अवश्य जलानी चाहिए। बिजली के स्विच, मोटर, मेन मीटर, टी.वी., कम्प्यूटर आदि आग्नेय कोण में ही होने चाहिए इससे आर्थिक लाभ सुगमता से होता है।
- घर में पुस्तकें रखने का स्थान उत्तर या पूर्व में ही होना चाहिए तथा पुस्तकों को बंद अलमारी में ही रखना चाहिए।
- घर में कभी भी मकड़ी के जाले नहीं लगने चाहिए नहीं तो राहु खराब होता है तथा राहु के बुरे फल भोगने पड़ते हैं।
- संध्या के समय घर में एक दीपक अवश्य जलाएं तथा ईश्वर से अपने द्वारा किए गए पापों के लिए क्षमा याचना करें।

बृहस्पति जी को देवगुरु पद किसने प्रदान किया

पुराणों के अनुसार ब्रह्मा जी के मानस पुत्र अंगिरा ऋषि का विवाह स्मृति से हुआ। जिनसे सिनीवाली, कुहू, राका, अनुमति नाम कि कन्याएँ एवं उत्तथ व जीव नामक पुत्र हुए। जीव बचपन से ही शांत एवम जितेन्द्रिय प्रकृति के थे। वे समस्त शास्त्रों तथा नीति के ज्ञाता हुए। अंगिरा नंदन जीव ने प्रभास क्षेत्र में शिवलिंग कि स्थापना कि तथा शिव को प्रसन्न करने के लिए घोर तप किया।

महादेव ने उनकी आराधना एवं तपस्या से प्रसन्न हो कर उन्हें साक्षात् दर्शन दिए और कहा, हे द्विज श्रेष्ठ ! तुमने बहुत तप किया है। अतः तुम बृहस्पति नाम से प्रसिद्ध हो कर देवताओं के गुरु बनो और उनका धर्म व नीति के अनुसार मार्गदर्शन करो। इस प्रकार महादेव ने बृहस्पति को देवगुरु पद और नवग्रह मंडल में स्थान प्रदान किया। तभी से जीव, बृहस्पति और गुरु के नाम से विख्यात हुए। देवगुरु कि शुभा,तारा और ममता तीन पत्नियाँ हैं। उनकी तीसरी पत्नी ममता से भरद्वाज एवं कच नामक दो पुत्र हुए। बृहस्पति यह सब ग्रहों में सबसे अधिक वजनी और पृथ्वी से बहुत नजदीक 37 करोड़ मील से भी कम दूरी पर हैं। इस ग्रह पर वायु नहीं है इसके धरातल पर हमेशा लावा फूटता रहता है इसलिए जो हमारे गुरुजन है उनके अन्दर जो ज्ञान रूपी लावा है वो हमारे कल्याण के लिए निरंतर बहता रहता है।

गणेश मंत्र करेगा सभी कामनाओं की पूर्ति

गणपति जी का बीज मंत्र गं है। इनसे युक्त मंत्र- ऊँ गं गणपतये नमः का जप करने से सभी कामनाओं की पूर्ति होती है।

- बुद्धि का विकास करना चाहते हैं तो श्री गणेश जी के मंत्र ऊँ गं गणपतये नमः का एक माला जप करें और 11 मोदक या लड्डू का भोग लगाएं।
- बच्चे का मन पढ़ाई में न लग रहा हो तो प्रत्येक बुधवार ऊँ गं गणपतये नमः

- मंत्र के साथ 11 दूर्वा 6 हरी घास 8 गणेश जी को अर्पित करें।
- व्यवसाय न चल रहा हो या घाटे पड़ रहे हो तो प्रत्येक बुधवार 11 दूर्वा ऊँ गं गणपतये नमः मंत्र के साथ चढ़ावे तथा 21 लड्डू का भोग लगा कर ग्रहकों में बाँटे।
- चूहों से परेशान हैं तो एक कटोरी में जल लेकर ऊँ गं गणपतये नमः मंत्र को पढ़कर कटोरी को रात भर जमीन पर रख दें सुबह जल पौधों में डाल दें। चूहे भाग जाएंगे।
- अगर आपका व्यवसाय बन्द होने के कगार पर है तो 108 लड्डू 108 दूर्वा के साथ गणेश जी का अभिषेक कराएं।

इस मंत्र जाप के अतिरिक्त गणपति अथर्वशीर्ष, संकटनाशक गणेश स्तोत्र, गणेशकवच, संतान गणपति स्तोत्र, ऋग्वेदा गणपति स्तोत्र, मयूरेश स्तोत्र, गणेश चालीसा का पाठ करने से गणेश जी की कृपा शीघ्र प्राप्त होती है।

शनि देव लंगड़े एवं शनेश्वर क्यों कहलाते हैं?

सूर्यदेव की पत्नी संज्ञा उनका तेज सहन न कर पाये से अपनी प्रतिमूर्ति छाया को प्रकट कर और उन्हें अपने परिवार की जिम्मेदारी सौंप तपस्या करने चली गई। छाया संज्ञा का प्रतिरूप बन सूर्यदेव के साथ सुखी दांपत्य जीवन व्यतित करने लगी। इस दौरान छाया और सूर्यदेव के पांच पुत्र हुए। जब उसके स्वयं के बच्चे हो गए तो उसका मन उनमें ही रम गया और संज्ञा के बच्चों के प्रति उसका विमाता सा व्यवहार हो गया। एक दिन छाया अपने बच्चों को खाना परोस रही थी। शनिदेव को बच्चे से व्याकुल होकर छाया के पास आए और उनसे भोजन परोसने को कहने लगे पर छाया ने उनकी तरफ ध्यान न दिया। अपने बच्चों को प्रेमपूर्वक भोजन कराती रही। छाया के व्यवहार से शनिदेव को बहुत क्रोध आया और उन्होंने छाया को मारने के लिए अपनी टांग उठायी। तभी छाया ने शनिदेव को श्राप देते हुए कहा कि, तेरी यह टांग अभी टूट जाए। उसी समय शनिदेव लंगड़े हो गए। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार शनि देव को कू ग्रह माना जाता है। मान्यता है की जिसकी कुण्डली में शनि नकारात्मक भाव में हो उसे बहुत सी मुसिबतों का सामना करना पड़ता है। वह नौ ग्रहों में सबसे धीमे ग्रह है क्योंकि ज्योतिष की दृष्टि से शनि लंगड़ा है और एक राशि में करीब ढाई वर्ष तक रुकता है। इसी वजह से इन्हें शनेश्वर भी कहा जाता है क्योंकि ये शनेः शनेः चलते हैं।

