













### सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का नया गाना पनवाड़ी जारी, खेसारी लाल यादव ने लगाए सुर्

सनी संस्कारी की बहुप्रतीक्षित फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का नया गाना पनवाड़ी रिलीज हो चुका है। सोशल मीडिया से लेकर म्यूजिक चार्ट्स तक, हर जगह इस गाने को धूम मच चुकी है। गाने में करण धवन, जाह्नवी कपूर, शक्ति सराफ और सान्ना मल्लोड़ा जैसे तारियों की कैमिस्ट्री देखी जा सकती है। इस गाने को सुरेश्वर भोजपुरी सुपरस्टार खेसारी लाल यादव को रचनी गानाको से जौते हैं। इसके बाद गाने में सनी संस्कारी हैं। गाने को चंद सावंतें कुछ सज तरह हैं, पनवाड़ी के पीछे वाली पतली लीची में है सपने सजनी को कोठरी।

एपीएम के संगीत निदेशन में रिकार्ड हुए इस गाने के रिलीजसम जगजगत् ने लिखे हैं। गाने में खेसारी लाल यादव के साथ मायूम शर्मा, देव शर्मा, निखिता गांधी, अस्मा सिद्दिक और प्रीतम ने भी अपनी-अपनी गायकी का जलवा दिखाया है। जहाँ खेसारी ने भीजपुरी का ठेठ रंग डाला, वहीं मायूम शर्मा ने हरियाणवी अंदाज से गाने को और शानदार बनाया।

गाने की कोरियोग्राफी को बत कर तो पीयूष भागत और शान्तिनायक सामोजी ने शोर्ट्स और म्यूज में प्यार का तड़का दिया है।

बता दें कि सनी संस्कारी को तुलसी कुमारी की शांति खेतान ने डायरेक्ट किया है और इसे करण जोहर, रिकू सज जोहर, आदर्श पूनावाला, अपूर्वा मेहता, और खुद सशांक खेतान ने प्रोड्यूस किया है। को-प्रोड्यूसर मारिके डिग्जय हैं। फिल्म की कहानी और डायलॉग्स भी सशांक खेतान ने ही लिखे हैं, जिनमें इलाहा मोइज ने सहयोग दिया है।

करण धवन के साथ सशांक खेतान को यह तीसरी फिल्म है। इसके पहले दोनों ने इतनी सानों की तुलसीना और बदनियत की तुलसीना में साथ काम किया था। इस फिल्म में करण धवन और जाह्नवी कपूर की जोड़ी नया आगोपी। इससे पहले दोनों ने साल 2023 में आई फिल्म बल्लम में साथ काम किया था। फिल्म 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

### अदिवी शेष की फिल्म डेकैत में अतुल कुलकर्णी को एंटी, खेसारी लाल यादव ने लगाए सामने

रंजिता भालीय फिल्म के जाने-माने अभिनेता अदिवी शेष का समय से अपनी आगामी फिल्म डेकैत एक प्रेम कहानी को लेकर चर्चा में है, जिसके निर्देशन को सनीत देव ने संभाला है। अदिवी के साथ इस फिल्म में श्यामल कुंवर नजर आणगी, लव्ही अरुण कश्यप भी इस फिल्म का हिस्सा हैं। अब डेकैत में निर्देशन अभिनेता अतुल कुलकर्णी को एंटी हो गई है। अतुल के 60th जन्मदिन पर फिल्म डेकैत में उनकी पहली डेकैत सामने आ चुकी है। डेकैत के पोस्टर में अतुल का धूप अलगाव दिख रहा है। यह फिल्म में गुरु की भूमिका निभा रहे हैं। अदिवी ने अतुल का स्वागत करते हुए लिखा, गिब अतुल कुलकर्णी सर, आपके साथ काम करना और सेट पर आपसे बिंदींग के साथे सभक सोझना मेरे दिल बहुत मम्मान की बात रही है।

# रोजाना मेडिटेशन लगाने की आदत कैसे डालें? जानिए सरल तरीके

मेडिटेशन एक ऐसी प्रक्रिया है, जो मन और शरीर को शांत करने में मदद करती है। यह न केवल मानसिक शांति प्रदान करता है, बल्कि शारीरिक सेहत के लिए भी फायदेमंद है। हालांकि, कई लोग मेडिटेशन करने की आदत नहीं डाल पाते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ सरल और असरदार तरीके बताएंगे, जिनसे आप रोजाना मेडिटेशन करने की आदत डाल सकते हैं और इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना सकते हैं।



समय तब करें मेडिटेशन करने के लिए सबसे पहले एक निश्चित समय तय करें। सुबह का समय सबसे अच्छा माना जाता है क्योंकि इस समय मन शांत होता है और दिनभर की भागदौड़ से पहले ली ताजगी बनी रहती है। अगर सुबह का समय न मिल सके तो किसी भी समय, जब आप आराम से बैठ सकें, मेडिटेशन कर सकते हैं। महत्वपूर्ण यह है कि आप रोजाना एक ही समय पर मेडिटेशन करें ताकि यह आपके आदत बन सके।

शुद्ध आदत चुनें मेडिटेशन करने के लिए एक ऐसी जगह चुनें, जहाँ शांति हो और कोई व्यस्तता न हो। यह जगह आपके घर का कोई कोना हो सकता है या बाहर का कोई पार्क भी हो सकता है। बस ध्यान रखें कि वहाँ का माहौल शांतिपूर्ण हो ताकि आप पूरी तरह से ध्यान पर केंद्रित कर सकें। इसके अलावा उस जगह पर बैठने के लिए एक आरामदायक चटाई या पर बैठना मुश्किल न रहे। ताकी शरीर में कोई तनाव न रहे। ताकी मुद्रा से ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है और मानसिक शांति भी बढ़ती है। अगर जमीन पर बैठना मुश्किल न हो तो कुर्सी पर भी मेडिटेशन किया जा सकता है।

आरामदायक मुद्रा अपनाना बहुत जरूरी है। आप पसयान, सुधासन या बस सबसे बेहतर भी मेडिटेशन कर सकते हैं। सबसे बेहतर है कि आपको पीठ सीधी हो और आप आरामदायक स्थिति में हों ताकि शरीर में कोई तनाव न रहे। ताकी मुद्रा से ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है और मानसिक शांति भी बढ़ती है। अगर जमीन पर बैठना मुश्किल न हो तो कुर्सी पर भी मेडिटेशन किया जा सकता है।

मेडिटेशन करते समय अपनी सांसों पर ध्यान दें। गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ें। इससे आंखना मन शांत होगा और आप वर्तमान पल में रह पाएंगे। अगर मन कहीं और भटकता है तो उसे धीरे-धीरे वापस अपनी सांसों पर लाएं। यह प्रक्रिया आपके मन को स्थिर करने में मदद करेगी और मेडिटेशन लगाने में सरलता होगी। नियमित रूप से ऐसा करने से ध्यान की गहराई बढ़ेगी और मानसिक शांति भी मिलेगी। धीरे-धीरे शुरूआत करें

शुरुआत में 5-10 मिनट का मेडिटेशन करना बेहतर होगा, फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाएं जैसे कि 15 मिनट, 20 मिनट आदि। इससे आपका शरीर और मन इस आदत के लिए तैयार हो जाएगा और मेडिटेशन करना आसान हो जाएगा। इस तरह आप इन सरल तरीकों को अपनाकर रोजाना मेडिटेशन करने की आदत डाल सकते हैं और अपने जीवन में मानसिक शांति और शारीरिक सेहत दोनों पा सकते हैं।



### एक शादी से शुरू हुआ ट्यूबलिंग जोगी का फिल्मी सफर, जॉन फिरोज वसो बालीवुड से हो गई सु

बालीवुड की चमक-धमक धरो टुनिया में कई ऐसे चेहरे आते हैं, जो अपनी पहली ही फिल्म से लोगों के दिलों में जगह बना लेते हैं। कुछ सितारे ऐसे भी होते हैं, जिनको शुरुआत शानदार होती है, लेकिन समय बहुत लंबा नहीं चल पाता। ऐसे ही एक अभिनेत्री हैं ट्यूबलिंग जोगी। मासूमियत भरी मुस्कान और सादगी भरे चेहरे के साथ जब वह स्क्रीन पर पहली बार नजर आईं, तो दर्शकों ने उन्हें दिल से अपनाया। उनका फिल्मी सफर, खास तौर से डेब्यू को कतराया बेहद दिलचस्प है।

ट्यूबलिंग जोगी का जन्म 11 सितंबर 1980 को मुंबई में हुआ था। उनके पिता गुजराती हिंदू थे और उनकी माँ अमिनीबाई-लेवनाबाई इंडीयन हैं, जिससे चलते उनका तालाक-पाकन मिश्रित संस्कृति के तहत हुआ। उन्होंने मुंबई के जयवर्धनी नरसी स्कूल से स्कूलाती पढ़ाई की और फिर पट्ट साहस और किराण्डी में जेजुइतियन कॉलेज में आई। उन्होंने मुंबई में शुरू से ही टिपिकरन रही। कलित के दिनों में ही उन्होंने कुछ विद्यालयों में काम करना शुरू कर दिया था। साल 2000 में उन्होंने फेमिना मिस इंडिया प्रतिस्पर्धा में भी हिस्सा लिया, हालांकि वे फाइनल में नहीं पहुँच सकीं, लेकिन उनको खूबसूरती और आत्मविश्वास ने उन्हें बॉलीवुड की टुनिया में पहचान दिलाया। ट्यूबलिंग को किस्मत असली मारने में तब पड़सक जब वह एक शादी में गईं। ये शादी फिल्ममेकर आदित्य चोपड़ा और उनकी पहली पत्नी पायल खन्ना की थी। पायल, ट्यूबलिंग को करीबी दोस्त बनीं और उसी बहज से वह इस शादी में शामिल हुईं थीं। पता में ट्यूबलिंग को खूबसूरती और परसनीयता में आदित्य चोपड़ा का ध्यान आकर्षित। बाद में उन्हें प्याराज फिल्मस की एक एग्जीक्यूटिव फिल्म मेर यार की शादी के लिए ऑडिशन के लिए बुलाया गया।

ट्यूबलिंग ने ऑडिशन दिया और उन्हें फिल्म में लीड पट्टेस का रोल मिला गया। साल 2002 में रिलीज हुई मेर यार की शादी में ही उन्हें पहली-सात स्टार बना दिया। फिल्म में उन्होंने डेब्यू चोपड़ा और नीली शेरगिल के साथ स्क्रीन शेयर की। फिल्म का म्यूजिक सुरेश्वरत वरुण और ट्यूबलिंग की मासूमियत को दर्शकों ने खूब पसंद किया। हालांकि, उन्हें हिंदी बोलने में थोड़ी मुश्किल होती थी, इसलिए फिल्म के लिए उन्हें हिंदी बोलने में थोड़ी मुश्किल होती थी, इसलिए फिल्म के लिए उन्हें हिंदी की ट्यूबलिंग भी लेनी पड़ी।

इंडस्ट्री में कदम रखते ही उन्हें सलाह दी गई कि ट्यूबलिंग का रोल बहुत विदेशी लगाना है, इसलिए उन्होंने कुछ समय के लिए नाम अंजलि भी अपना लिया, लेकिन इससे उन्हें करियर में ज्यादा फायदा नहीं मिला। मेर यार की शादी है के बाद ट्यूबलिंग ने दिल मोगी मोग, धोखा, मासूमियत, सुरेश्वरत, बचन, जट्ट पुरखेत, और जय हो जैसी फिल्मों में काम किया। उन्होंने न सिर्फ हिंदी, बल्कि पंजाबी, कन्नड़, मलयालम और तेलुगु फिल्मों में भी अभिनय किया। दर्शकों ने उनको फिल्म मासूमियत की भी काफी पसंद किया। यह फिल्म महिला भ्रूण हत्या और भारत में महिलाओं की गिरती संख्या जैसे जलनाल समाजिक मुद्दों को उजागर करती है। यह फिल्म दिखाती है कि महिला रिश्ता हिन्दा के चलते भारत के एक गम में काई भी महिला नहीं बनो है। इस स्थिति में पुरुषों की सहागा, हिंस और बेकरारी में बदल जाती है। फिल्म में ट्यूबलिंग जोगी ने कलकी नाम की महिला का किस्सा निभाया, जिसे एक अमीर साना रावणपुत्र अपने पाँच बेटों के लिए पत्नी के रूप से खरीरखता है। बाद में उनका अंत में दिखाया गया है।

ट्यूबलिंग को निजी जिंदगी भी काफी चर्चा में रही। फिल्मों के दौरान उनको मुलाकात कैप्टन विनोद नारर से हुई, जिन्होंने साल 1995 तक भालीय सेना का हिस्सा रहते के बाद आर्मी छोड़ दी और बिजनेसमेन बन गए। दोनों के बीच सदासी हुई और फिर ये रिश्ता पल में बदल गया। कलियार चार साल तक दोनों लिख-लिख मिलने-मिलने में रहे और फिर शादी कर ली। शादी के बाद ट्यूबलिंग ने फिल्मों में पूरी बना ली और अपने पति के साथ बिजनेस में जुड़ गईं।

विनोद नारर ने किम्बला नाम की एक मेनेजमेंट और ट्रेनिंग कंसल्टिंग कंपनी शुरू की, जिसमें ट्यूबलिंग जोगी बनर डायरेक्टर काम कर रही हैं। इसके अलावा, वह एक एटोलेगन भी हैं।

### नीले रंग की साड़ी में अक्षरा सिंह को देख फैंस बोले, क्लासिक ब्यूटी तो इसे कहते हैं

भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री की एक्ट्रेस अक्षरा सिंह अपने अभिनय के साथ-साथ सौंदर्यमय पहचान को लेकर भी काफी चर्चाओं में रहती हैं। इसी बीच उन्होंने इंटोग्राम पर अपनी तीन बेहद खूबसूरत तस्वीरें पोस्ट कीं, जिनमें लोग काफी पसंद कर रहे हैं। इंटोग्राम पर साझा की गई तस्वीरों में अक्षरा सिंह गहरे नीले रंग की साड़ी पहने नजर आ रही हैं। साड़ी पर अद्वितीय डिजाइन और पल्लू पर सौंदर्य शानर उनके लुक को और भी निखार रहे हैं। पहली तस्वीर में अक्षरा एक पुराने कबूतर पर खड़ी हुई हैं, जो किसी पार्क या पार्क के किनारे का हिस्सा लगता है। उनके चेहरे पर एक हल्की मुस्कान है, और नजरें दूर कहीं खड़े हुई हैं। दूसरी तस्वीर में अक्षरा हरे-भरे पीछों के साथ खड़ी हैं और एक खली को छू रही हैं। उनकी आँखें बंद हैं और चेहरे पर मुस्कान है, जैसे वो उस हथियाली को खूबसूरती को महसूस कर रही हैं। इस तस्वीर से उनका प्रकृति के प्रति लगाव साफ झलक रहा है। तीसरी तस्वीर में अक्षरा साड़ी में नजर आ रही हैं। इस तस्वीर में उनका आत्मविश्वास देखते ही बनता है। चेहरे पर हल्की मुस्कान, खुले बाल, और आँखों की चमक उन्हें और भी आकर्षक बना रही हैं। अक्षरा ने इन तस्वीरों के कैप्शन में कुछ नहीं लिखा, बस एक ब्यूट अहट इमोजी शेयर किया है, जो उनके इस लुक के साथ पूरी तरह से मेल खा रहा है।

# तनाव को नियंत्रित करने में सहायक हैं ये पोषक तत्व, रोजाना करें इनका सेवन

तनाव एक आम समस्या है, जो आजकल हर किसी के जीवन का हिस्सा बन गई है। यह मानसिक और शारीरिक सेहत पर बुरा असर डाल सकता है। तनाव को कम करने के लिए कई खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं। कुछ खाद्य पदार्थ तनाव को सेवन आपके तनाव को कम करने में मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि किन पोषक तत्वों को अपने खाने में शामिल करने से आप तनाव को नियंत्रित कर सकते हैं।



**मैग्नीशियम का सेवन करें** मैग्नीशियम एक ऐसा खनिज है, जो हमारे शरीर में कई जरूरी काम करता है। यह मांसपेशियों को आराम देने और हीट को बेहतर बनाने में मदद करता है। नती पलेदार सब्जियाँ, नट्स, बीज और साइडू अनाज मैग्नीशियम के अच्छे स्रोत हैं। रोजाना इन खाद्य पदार्थों का सेवन करने से आप अपने तनाव को कम कर सकते हैं और मानसिक शांति पा सकते हैं। इसके अलावा मैग्नीशियम दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद है। ओमेगा-3 वसा का सेवन करें ओमेगा-3 वसा एक प्रकार का वसा

वसा है, जो हमारे दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह दिमाग को सूजन को कम करता है और मानसिक सेहत को बेहतर बनाता है। अस्सेली के बीज और चिया बीज ओमेगा-3 के अच्छे स्रोत हैं। इनके अलावा अखरोट और अमूना में भी ओमेगा-3 पाया जाता है। इन खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन करने से आप

अपने तनाव को कम कर सकते हैं।

**विटामिन-डी का सेवन करें** विटामिन-डी हमारे शरीर में हमोसोन संतुलन बनाए रखने में मदद करता है, जिससे तनाव कम होता है। सूरज की रोशनी विटामिन-डी का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है इसलिए रोजाना थोड़ी देर धूप में बैटना फायदेमंद होता है। इसके अलावा दूध जैसे खाद्य पदार्थों में भी थोड़ी मात्रा में विटामिन-डी पाया जाता है। इनका सेवन करके आप अपने शरीर को जरूरी विटामिन-डी दे सकते हैं।

**विटामिन-बी का सेवन करें** विटामिन-बी का सेवन करे तो है, जिनमें से विटामिन-बी6 और विटामिन-बी12 सबसे ज्यादा जरूरी माने जाते हैं। ये विटामिन हमारी को स्वस्थ रखते हुए तनाव को कम करते हैं। इन विटामिनस को कमी से डरती लीसे समझिए तो सकते हैं। विटामिन-बी12 विटामिनस डरनें बढ़ते हुए बनकर दिखाते हैं, जिससे मुड़ बढ़ता होता है। इन विटामिनस के लिए अंडे, दूध, दही, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।



### अनुयाय कश्यप के जन्मदिन पर फिल्म डेकैत का वीडियो जारी

बालीवुड के जाने-माने निर्देशक और अभिनेता अनुयाय कश्यप जल्द ही फिल्म डेकैत एक प्रेम कहानी में नजर आएंगे। इसमें वह पुलिस अधिकारी स्वामी को भूमिका निभा रहे हैं। इस फिल्म के हीरो अदिवी शेष हैं और इसमें उनकी जोड़ी मुणाल ठाकुर के साथ बनी है। अनुयाय 53 साल के हो गए हैं। इस खास मौके पर फिल्म डेकैत की टीम ने एक खास वीडियो साझा किया है। इसमें साथ टीम ने अनुयाय को जन्मदिन की शुभकामनाएं दी हैं। सामने आए वीडियो में अनुयाय का धाकड़ अवातर दिख रहा है। इसमें उनके जोरदार एक्शन दृश्य भी शामिल हैं। वह फिल्म की शूटिंग करते दिख रहे हैं। वीडियो में अदिवी की भी जलक दिख रही है। इस फिल्म के निर्देशन की कमान शैल देव ने संभाली है। यह फिल्म इन सार्वजनिक के खास मौके पर यानी 25 दिसंबर, 2025 को सिनेमाघरों में धमाल मचाने आ रही है।

### बॉक्स ऑफिस पर द बंगाल फाइलस की कमाई की रफ्तार धीमी, परम सुंदरी ने तोड़ा दम



बिबेक अग्निहोत्री की फिल्म द बंगाल फाइलस से निर्माताओं को बड़ी उम्मीदें थीं, लेकिन यह बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाया नहीं दिखा सकी। पहले दिन से ही यह दर्शकों के लिए तसरा रही है। 5 दिन में यह फिल्म 10 करोड़ रुपये भी नहीं कमा पाई है। हर गुजरते दिन के साथ इस फिल्म की कमाई दिक्कत दिक्कतों पर घटती जा रही है। आइए जानें द बंगाल फाइलस ने पांचवें दिन बॉक्स ऑफिस पर कैसा प्रदर्शन किया है। बॉक्स ऑफिस का ज्योत रखने वाली वेबसाइट स्क्रीनलैक की रिपोर्ट के मुताबिक, द बंगाल फाइलस ने रिलीज के पांचवें दिन 1.29 करोड़ रुपये कमाए, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 9.19 करोड़ रुपये हो गया है। फिल्म ने 1.75 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर बेहद खराब शुरुआत की थी, वहीं दूसरे दिन इसने 2.15 करोड़ रुपये और तीसरे दिन 2.75 करोड़ रुपये का कारोबार किया। इस फिल्म ने चौथे दिन 1.15 करोड़ रुपये की कमाई की थी। द बंगाल फाइलस भारतीय बॉक्स ऑफिस और वर्ल्डवाइड की सबसे ज्यादाओं से अंतिम चार फिल्मों में शामिल है। ने 1940 के उत्तरक में पहिल साल में हुई सांस्कृतिक हिन्दा को देखते हैं, जिसमें इत्येक्ट एक्शन है और नोआखली के स्याहल रणों के घुबड़ परिभाषों को पूरे पर लाया गया है। इसमें निधुन चक्रवर्ती, सुदीप शर्मा, अनुपम देव, दर्शन कुमार, निमरत कोर, शाबत चटवर्ती, नमशाी चक्रवर्ती और सौरव दास जैसे कलाकार नजर आ रहे हैं।

### शब्द सामर्थ्य -167

(भाग्यवत साहू)

बाएँ से दायें

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकूल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. अर्थिक 7. कार्य, खाल 9. साहस्यंर आदि 10. अर्थात्, समय 21. राके विवर्क और कथा-सूनी, जवानी शिराजू 22. सूरत, आकाश 23. लुका हुआ, तना।

ऊपर से नीचे

1. परंदर हिन का समय, शुरूस की जगह 2. आग बुझाने की प्रशंसा 3. हिंदू निवारिता कमी के मारा में भरते का लाल चपू 4. मुर्ख, आसक्त 17. अंतरा 18. चंद्रमा के देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं। 19. परावर्त, माता 5. मूढ़ उरकने का हिस्साव से 18. कुपक 19. अधिका, चंद्रमा, रजनीस, चार 18. घुसकक कपकड़ा, चुपुष्ट 8. चंदन, रक्षकण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बहुपन्न, महान होने का भाव 13. अडुबन, रुकावट 15. जमीन के अंदर महारा और लंबा रास्ता, अचानक हीर का 16. जेजुकुप, मुर्ख, आसक्त 17. अंतरा 18. चंद्रमा के देवि इस प्रदेश का हिस्साव से 18. कुपक 19. अधिका, चंद्रमा।

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 166 का हल

ज	ल	आ	वा	जा	ही		
मा	दा	न	ख	य	दू	र	स्थ
ना	दा	न	सा	ग	र	ल	क्ष
न	ख	त	र	ल	क्ष		
सी	रा	न	च	ट	क		
री	य	आ	ग	का	ल		
अ	ग	र	म	ग	र	क्रो	
भा	भी	ती	न	य	ध		



