

इन 6 लोगों को नहीं खाना चाहिए मखाना, सेहत को फायदे नहीं मिलेंगे सिर्फ नुकसान

मखाना, जिसे हम अक्सर त्वाय के साथ या हल्के रॉनेक्स के तौर पर खते हैं, सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें ढैंसे सारे पोषक तत्व होते हैं, जैसे प्रोटीन, फाइबर, और एंटीऑक्सीडेंट्स, जो हमारे शरीर को मजबूती देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि मखाना सभी के लिए सही नहीं होता? कुछ लोगों के लिए यह हानिकारक भी हो सकता है। अगर आप इनमें से किसी से जुड़ी समस्याओं से परेशान हैं, तो मखाना खाने से पहले एक बार सोच लें। आइए जानते हैं कि इन 5 लोगों को मखाना खाने से परेश करना चाहिए।

डायबिटीज के रोगी

मखाना में उच्च मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो ब्लड शुगर को बढ़ा सकते हैं। यदि किसी व्यक्ति को डायबिटीज है, तो उसे मखाना का सेवन सीमित मात्रा में और डॉक्टर की सलाह से करना चाहिए। इसके अलावा, मखाना का सेवन ज्वाना करने से शरीर में ग्लूकोज का स्तर असंतुलित हो सकता है, जिससे डायबिटीज की रिथित खराब हो सकती है।

गैस्ट्रोइटिस और पाचन समस्याओं वाले लोग

मखाना के सेवन से कुछ लोगों को पाचन समस्याएं हो सकती हैं। इसमें फाइबर की अधिक मात्रा होती है, जो कॉपी-कॉपी पेट में गैस, सूजन, और कब्ज़ के जैसी समस्याएं पैदा कर सकती है। यदि किसी व्यक्ति को गैस्ट्रोइटिस, पेट की जलन, या अन्य पाचन समस्याएँ हैं, तो उसे मखाना खाने से बचना चाहिए या फिर इसे सीमित मात्रा में खानी चाहिए।

किडनी रोगी

मखाना में पोटेशियम की अच्छी मात्रा होती है, जो किडनी के रोगियों के लिए हानिकारक हो सकता है। किडनी की बीमारी होने पर, शरीर से पोटेशियम की सही मात्रा बाहर नहीं निकल पाती, जिससे पोटेशियम का स्तर बढ़ सकता है और यह हृदय की समस्याएं पैदा कर सकता है। इसलिए, किडनी रोगी को मखाना खाने से बचना चाहिए या फिर इसे अतिक्रमित करना चाहिए।

एलर्जी से प्रभावित लोग

कुछ लोगों को मखाना से एलर्जी हो सकती है, जिससे उन्हें त्वचा पर दाने, खुजली, या अन्य एलर्जी के लक्षण हो सकते हैं। यदि किसी व्यक्ति को मखाना खाने के बाद कोई एलर्जी के लक्षण दिखते हैं, तो उसे मखाना से बचना चाहिए। ऐसे लोग मखाना के सेवन से पहले डॉक्टर से परामर्श लें।

हाई ब्लड प्रेशर

हाई ब्लड प्रेशर की दिक्कत से दो चार हो रहे लोगों को मखाना ना खाने के लिए कहा जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि मखाना में सार्डिन द्वारा दिखते हैं, तो उसे मखाना से परेशान होंगे को मखाना ना खाने या कम मात्रा में लेना चाहिए।

गर्भवती महिलाएं

गर्भवती महिलाओं को मखाना का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए। मखाना में कुछ प्रकार के तत्व होते हैं जो शरीर में गर्भी पैदा कर सकते हैं, और यद्याकि याने के बाद कोई असहज महसूस होता है और इससे हाई ब्लड प्रेशर से परेशान होंगे को मखाना ना खाने या कम मात्रा में लेना चाहिए।

मखाना खाने के फायदे : हालांकि, मखाना का सेवन बहुत से लोगों के लिए फायदेमंद होता है। इसमें उच्च मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स, और मिनरल्स होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। यह हृदय स्वास्थ्य, पाचन, वजन घटाने, और त्वचा की सेहत के लिए भी लाभकारी है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है : लोग के पानी में एंटीऑक्सीडेंट की हाई अमांट होने के कारण यह आपके रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत बनाता है, जिससे आजामा करना आसान होता है। लोग के पानी में शूजन करने में मदद करता है और औरवर्डॉल मेटाबॉलिक हेल्प का समर्थन करता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है : लोग के पानी में एंटीऑक्सीडेंट की हाई अमांट होने के कारण यह आपके रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत बनाता है, जिससे आप आप संक्रमणों और बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं।

आपके दांतों के लिए अच्छा : लोग के पानी के एंटी बैक्टीरियल प्रॉपर्टी मूँह में सूजन को कम करके मौखिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं। लोग के पानी से कुल्ला करने से आपकी सांसों को भी तरोताजा करने में मदद मिल सकती है।





सुबह उठते ही पिएं लौंग का पानी, ब्लडशुगर से लेकर बॉडीडिटॉक्स तक मिलेंगे ये बेहतरीन फायदे

एंटीऑक्सीडेंट, एंटी इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज

और जरुरी पोषक तत्वों से भरपूर लौंग का पानी आपके स्वास्थ्य, त्वचा और बालों के ग्रोथ के लिए बेहद फायदेमंद है।

यह नेचुरल तरीके से आपको इस तरह के लाभ पहुंचाता है। आहार विशेषज्ञ और वेट मैनेजमेंट विशेषज्ञ डॉ. प्रत्यक्ष भारद्वाज इसे फ्रॉन्टेंटीऑक्सीडेंट का एक

पारहाउसर्स कहते हैं जो पाचन, प्रतिरक्षा

और यहां तक ? कि वेट मैनेजमेंट में भी

मदद करता है।

स्वास्थ्य लाभ

मुंहासे और दाम-धब्बों से लड़ता है : लौंग के पानी के सूजनरोधी और रोगापुरोधी गुण मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने, लालिमा को कम करने और साफ त्वचा को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

आपकी त्वचा को चमकदार बनाता है : लौंग के पानी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों से लड़ते हैं, जो सुरक्षी और समय से पहले बुढ़ापे का कारण बन सकते हैं। नियमित उपयोग से आपकी त्वचा चमकदार और स्वस्थ दिख सकती है।

विडियो की त्वचा को आराम देता है : अगर आपकी त्वचा में खुजली या जलन है, तो लौंग के पानी के शांत करने वाले गुण राहत दे सकते हैं।

सौंदर्य लाभ

मुंहासे और दाम-धब्बों से लड़ता है : लौंग के पानी के सूजनरोधी और रोगापुरोधी गुण मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरीया से लड़ने, लालिमा को कम करने और साफ त्वचा को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

आपकी त्वचा को चमकदार बनाता है : लौंग के पानी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों से लड़ते हैं, जो सुरक्षी और समय से पहले बुढ़ापे का कारण बन सकते हैं। नियमित उपयोग से आपकी त्वचा चमकदार और स्वस्थ दिख सकती है।

बालों के लिए लाभकारी

बालों के लिए लाभकारी</

मातृभाषाएं संवारती हैं संस्कार और संस्कृति को

अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस



ललित गर्ग

हिन्दी हमारी मातृभाषा के साथ-साथ राजभाषा होने के बावजूद उसको उचित सम्मान न मिलना अनेक प्रश्नों को खड़ा करता है, संख्यात्मक रूप से सबसे ज्यादा लोग हिन्दी जानते हैं, बालते हैं। संस्कृति के सबसे निकट भी हिन्दी ही है। सर्वाधिक पैज़ानिक भाषा भी हिन्दी ही है। गृहगल के अनुसार हिन्दी द्वारा ज्ञानिमानी का प्राप्त होता है।

मातृभाषा केवल संचार का माध्यम नहीं, बल्कि सज्जन का एक सशक्त साधन है। यह समाज, संस्कृति एवं राष्ट्र के लिए पहचान का महत्वपूर्ण साधन होता है। शाश्वत बातें हैं कि बच्चे अपनी मातृभाषा में पढ़कर अधिक अच्छी तरह से समझ किसित करते हैं, वहीं आमने के लिये संवाद एवं व्यवहार का प्रभावी माध्यम भी यही है। इससे उक्ती बौद्धिक क्षमता और रचनात्मकता में वृद्धि होती है। यूनेस्को ने मातृभाषा के महत्व को समझते हुए मातृभाषा के संरक्षण और बहुभाषी शिक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से बाल 21 फरवरी को अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस मनाने की घोषणा 1999 में की और 2000 से इसकी शुरूआत की घोषणा होती है, जो 2030 तक अधिक समावेशी और टिकाऊ विश्व के निमाने के लिए भाषाई विविधता पर प्रगति में तेजी लाने की आवश्यकता के खोरात्कार करेगा। भाषाई विविधता को बढ़ावा देने, लुकायना भाषाओं की ज्ञान और बहुभाषी शिक्षा का प्राप्तस्थित करने के प्रयासों को प्रदर्शित करने पर जो दे रहा है तकीकी विकास और इंटरनेट के सुरक्षित विस्तार के साथ, यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि शास्त्रीय और मातृभाषाओं के डिजिटल माध्यमों में कैसे संस्कृति के हनन के साथ-साथ मातृभाषा के उपयोग हो जाए। यह विवर हमें भाषाओं को डिजिटल रूप में संरक्षित करने और अगली पीढ़ी तक पहुँचाने के लिए प्रेरित करता है।

यूनेस्को का मानना है कि साथी समाज के लिए संस्कृतिक और भाषाई विविधता बहुत जरूरी है। शास्त्रीय के लिए अनेकों जनानदेश के तहत यह संस्कृतियों और भाषाओं में अंतर को बनाने के लिए काम करता है जो दूसरों के लिए सहिष्णुआ और समाज को बढ़ावा देते हैं। बहुभाषी और बहुसंस्कृतिक समाज अपनी भाषाओं के माध्यम से अस्तित्व में रहते हैं जो यांत्रिक ज्ञान और संस्कृतियों को स्थायी रूप से प्रसारित और संरक्षित करते हैं। भाषाई विविधता लगातार खतरे में पड़ती जा रही है क्योंकि अधिकारिक भाषाएं लुप्त होती जा रही हैं। वैश्विक स्तर पर 40 वित्त आवाजों को उस भाषा में शिक्षा प्राप्त करने की सुविधा नहीं है जिसे वे बोलते थे समझते हैं। फिर भी, बहुभाषी शिक्षा में प्रगति हो रही है, इसके महत्व की समझ बढ़ रही है, खासकर प्रारंभिक स्कूली शिक्षा में, और सार्वाधिक जीवन में इसके विकास के लिए अधिक प्रतिबद्धता है।

मातृभाषा जीवन का आधार है, यह एक ऐसी भाषा होती है



जिसे सीखने के लिए उसे किसी कक्षा की जरूरत नहीं पड़ती। जन्म लेने के बाद मानव जो प्रथम भाषा सीखता है उस उसकी मातृभाषा कहते हैं, वही व्यक्ति की सामाजिक एवं भाषाई पहचान होती है। लेकिन मानव समाज में कई दफा हमें मानवाधिकारों के हनन के साथ-साथ मातृभाषा के उपयोग को गलत भी बताया जाता रहा है। ऐसे ही स्थिति 1947 में भारत के विभाजन के बाद पाकिस्तान में पूर्वी पाकिस्तान (अब बांग्लादेश) में उत्तर को राष्ट्रीय भाषा घोषित कर दिया था। लेकिन इस क्षेत्र में बांग्ला और बांगली बोलने वालों की अधिकता ज्यादा थी और 1952 में जब अन्य भाषाओं को उपयोग करने वालों ने आंदोलन कर दिया था तो ढाका विश्वविद्यालय के छात्रों ने आंदोलन छोड़ दिया और आंदोलन को रोकने के लिए पुलिस ने छात्रों और प्रशंसकरियों पर गोलियां चलानी शुरू कर दी जिसमें कई छात्रों की मौत हो गई। अपनी मातृभाषा के हक में लड़ते हुए मारे गए शहीदों की ही हाद में मातृभाषा दिवस मनाया जाता है। विश्व में वित्त 40 वर्षों में लगभग ढूँढ़ सी एवं अधिक अध्ययनों की निष्कर्ष है कि मातृभाषा में ही शिक्षा होनी चाहिए, क्योंकि बालक को माता के गर्भ से ही मातृभाषा के साथ-साथ संस्कृति के अधिकार और ज्ञान के लिए नेट्रोनों के अनुसंधान करने के अधिकार और ज्ञान नहीं हैं। भारतीय स्वाधीनता आंदोलन में भी बहुभाषी शिक्षा के लिए नेट्रोनों के अनुसंधान करते हैं। भारत में मातृभाषाओं को प्रोत्साहन देने

के लिये नेट्रोनों से सरकार प्रयासरत है। उठानें उच्च शिक्षा के स्तर पर भी बहुभाषिकता का राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में स्वीकार किया है। हमारे देश में मातृभाषाओं के प्रति अंतर्क्रक्ष के अभ्यास के अभियान के बारे में अंतर्जाल मानव जीवन के लिये नेट्रोनों के अनुसंधान उठाने के अनुसंधान रूप से सबसे ज्यादा लोग हिन्दी जानते हैं, जहाँ 50 से अधिक भाषाएं और अंतर्जाल में भी बहुभाषी बोली जाती है। 47 भाषाओं के साथ ओडिशा चौथे स्थान पर है। इसके विपरीत गोवा में एक भाषा लगारपाल 90 से अधिक भाषाएं बोली जाती है। इसके बाद महाराष्ट्र और गुजरात का स्थान है, जहाँ 50 से अधिक भाषाएं बोली जाती है। 47 भाषाओं के साथ ओडिशा चौथे स्थान पर है। इसके बाद तक कई भाषाओं के लिये नेट्रोनों से भाषा एवं बोली जाती है। 47 भाषाओं के साथ ओडिशा चौथे स्थान पर है। इसके बाद तक कई भाषाओं के लिये नेट्रोनों से भाषा एवं बोली जाती है। 47 भाषाओं के साथ ओडिशा चौथे स्थान पर है।

विशेषज्ञों के पीपुल्स लिंग्युस्टिक सर्वे आफ इंडिया (पीएलसीआई) के अध्ययन के अनुसार पिछले 50 वर्षों के दौरान 780 विभिन्न बोलियों वाले देश की 250 भाषाएं लुप्त हो चुकी हैं। इनमें से 22 अधिसूचित भाषाएं हैं।

जनसंख्या के अंकड़ों के अनुसार 10 हजार से अधिक लोगों द्वारा बोली जाने वाली 122 भाषाएं हैं। बाकी 10 हजार से कम लोगों द्वारा बोली जाती है। अधिकारी भाषाएं अंतर्वर्ष विवरण के बाद पहली बार 1898-1928 के बीच भाषाई सर्वे किया गया है। आजाद भारत में पहली बार किये गए इस पहले सर्वे में चार वर्ष लगे। इस रिपोर्ट के अनुसार भाषाई विविधता को दृष्टि से भारत में अरुणाचल प्रदेश सर्वसे समद्ध राज्य है, वहाँ 90 से अधिक भाषाएं बोली जाती है। इसके बाद महाराष्ट्र और गुजरात का स्थान है, जहाँ 50 से अधिक भाषाएं बोली जाती है। 47 भाषाओं के साथ ओडिशा चौथे स्थान पर है। इसके बाद तक कई भाषाओं के लिये नेट्रोनों से भाषा एवं बोली जाती है। 47 भाषाओं के साथ ओडिशा चौथे स्थान पर है।

हिन्दू भाषाएं अंतर्वर्ष विवरण के बाद गुजरात और गुजराती जाती है।

हिन्दू भाषाएं अंतर्वर्ष विवरण के बाद गुजरात और गुजराती जाती है।

गुजरात और गुजरात



अलीजेह के बाद भांजे अयान अग्निहोत्री को प्रमोट करेंगे सलमान खान

भाजी अलीजेह को उनकी पहली फिल्म 'फैर' के लिए प्रमोट करने के बाद सलमान खान अब अपने भाजे अयान अग्निहोत्री के लिए आगे आए हैं। गायक, संगीतकार और रैपर के रूप में 'यनिवर्सल लॉज़' के साथ शुरुआत के लिए तैयार अयान के ट्रैक को सलमान दुबई में लॉन्च करेंगे। 'अग्नि' के नाम से मशहूर अयान 20 फरवरी को अपने ट्रैक 'यनिवर्सल लॉज़' के साथ एक गायक, संगीतकार और रैपर के रूप में शुरुआत करने के लिए तैयार हैं। ट्रैक को एक भव्य कार्यक्रम में लॉन्च किया जाएगा, जिसमें सलमान अपने परिवार और बाईची दोस्तों के साथ समारोह में शामिल होंगे।

एक सुन्न ने बताया कि कार्यक्रम में अखबाज खान, सोहेल खान, अलीजेह खान अग्निहोत्री, अपैंट खान शर्मा, बॉली देओल, सोनाक्षी सिंह समेत अन्य कई सिस्टर्स शामिल होंगे। उन्होंने बताया, 'यनिवर्सल लॉज़' सिर्फ़ एक गाना नहीं है - यह एक बहुमुखी कलाकार के रूप में अग्नि का शानदार बयान है। एक गायक, रैपर, गीतकार और संगीतकार के रूप में उन्होंने इस ट्रैक को अपने द्वारा तैयार करने के लिए तैयार है। गाना के जरिए मजबूत कहानी को एनर्जी से भरे बीट्स के साथ जोड़ा गया है। 'यनिवर्सल लॉज़' के निर्माता आदिवर देव हैं। दुबई में अपने स्टार-स्टर्डेट लॉन्च के बाद 'यनिवर्सल लॉज़' अग्नि के आधिकारिक यूट्यूब चैनल और सभी प्रमुख स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म पर दुनिया भर में उत्कृष्ण होगा। अयान अलीजेह (सलमान की बहन) और अंतुल अग्निहोत्री के बेटे हैं।

अयान इसरों पहले अपने मामा सलमान के साथ विशाल मिश्रा के ट्रैक 'यू आर माइन' में काम कर चुके हैं।

एक पुराने इंटरव्यू में अयान ने कहा था, मामू और विशाल मिश्रा (संगीतकार) कुछ समय से गाने पर काम कर रहे थे। उन्होंने एक संगीत वीडियो भी शूट किया था और अंतिम अटूटुट को बांड करके रिलीज करने के बहुत करीब थे। लेकिन मामू का लगा कि ट्रैक में कुछ और जोड़ा जा सकता है।

उन्होंने आगे बताया कि सलमान ने अलीजेह को फोन करके पूछा था कि क्या अयान गाने के एक सेक्वेन्च के लिए रैप कर सकते हैं। उन्होंने बताया, मैंने उनसे कहा कि मैं यह करना पसंद करूँगा। इसलिए, मैंने 8-बार सेक्वेन्च पर रैप के दो वर्जन लिखे। मामू ने इसे सुना और पसंद किया। और मुझे विशाल से मिलने के लिए बताया। मैंने 20 मिनट में दोनों वर्जन लिखे थे।

शादी में बब्बर परिवार के शामिल न होने पर प्रिया बनर्जी ने तोड़ी चुप्पी

प्रतीक बब्बर और प्रिया बनर्जी ने 14 फरवरी को वैलेटाइन डे पर शादी रखाई। प्रतीक राज बब्बर और दिवंगत अभिनेत्री स्मिता पाटिल के बेटे हैं। प्रतीक ने अपनी दिवंगत मां स्मिता के मुबई स्थित घर में ही शादी रखाई। लेकिन, इस शादी में उनके पिता राज बब्बर शामिल नहीं हुए। न ही बब्बर परिवार का कोई और सदस्य दिखाई दिया। इस पर प्रतीक की दुल्हन प्रिया बनर्जी ने प्रतिक्रिया दी है।

सभी महत्वपूर्ण लोग मौजूद थे प्रतीक बब्बर और प्रिया बनर्जी की शादी में न तो राज बब्बर नजर आए और न ही उनके सोनेते भाई-बहन जूही और अर्य बब्बर दिखे। इन्होंने अहम दिन पर बब्बर परिवार की अनुपस्थिति के बाद क्यास लगाए जा रहे हैं कि शायद बब्बर परिवार के संघ प्रतीक के शिश्यों में कुछ दूरीयां आ गई हैं। या कोई नाराजी है। इन अफवाहों पर बात करते हुए प्रिया बनर्जी ने कहा, हमारे लिए जो मायने रखते हैं वो सभी लोग शादी में मौजूद थे।

क्या राज बब्बर को परिवार का सदस्य नहीं मानतीं प्रिया?

शादी के फंक्शन में बब्बर परिवार के शामिल न होने को लेकर प्रिया बनर्जी ने हिंदुस्तान टाइम्स को दिए एक इंटरव्यू में

कहा कि परिवार का कोई भी सदस्य गायब नहीं था। उन्होंने कहा, पांच नहीं ऐसी अफवाह क्यों है? वहां हमारे लिए महत्वपूर्ण और परिवार के सभी लोग मौजूद थे। मेरे माता-पिता, प्रतीक की मौतिया, नानानामी, जिन्होंने प्रतीक की परवरिश की। सभी लोग शामिल थे। वे सभी लोग मौजूद थे, जिन्हें परिवार माना जाता है। प्रिया की इस टिप्पणी के बाद यह सवाल किया जा रहा है कि क्या प्रिया राज बब्बर को परिवार का हिस्सा नहीं मानती है।

यह घर उनकी तरफ से तोहफा है

प्रिया बनर्जी ने अपनी शादी के दिन का जिक्र करते हुए कहा कि शादी बिल्लूल देवी ही हुई, जैसा उन्होंने और प्रतीक बब्बर ने सोचा था। उन्होंने इसे एक स्पेशल अवसर बताया। उन्होंने कहा कि उस खास घड़ी में परिवार के सभी लोग एक ही छत के नीचे मौजूद रहे। प्रिया ने बताया कि प्रतीक की मौतिया अपनानों से खरीदा था कि उसमें रहकर प्रतीक का पालन-पोषण करेंगी। लेकिन हालात ने इसकी झज्जत नहीं दी। प्रिया ने कहा, हमें यकीन है कि यह घर उनकी ओर से एक तोहफा है, वे चाहती थीं कि हमारा सफर यहां से शुरू हो।

सिद्धार्थ शुवला को लेकर एरिम देसाई ने किए कई खुलासे

टीवी की टप्पस्या से पहचान पाने वाली अभिनेत्री एरिम देसाई ने भारती सिंह के पॉडकास्ट में अपने करियर और सिद्धार्थ शुवला को लेकर बहुत सी बातें की थीं। उन्होंने कहा कि एरिम और सिद्धार्थ जैकीरी 9 महीने तक एक दूसरे से बात तक नहीं की थी।

रेशम देसाई ने सिद्धार्थ शुवला को लेकर बात की। भारती सिंह के पॉडकास्ट में रेशम ने कहा कि हमारी अलग तरह की बीजे लोगों ने देखी बिंब बांस में। वो भी अच्छा था, मैं भी लोगों की मदद करती थी लेकिन जो कड़वाहट हमारे बीच आ गई थी, उस कारण ही ये सब दुहाए। रेशम देसाई ने कहा कि दिल से दिल तक हमारे बीच बात ही नहीं होती थी। हमारे काम के बीच ये तकरार कभी नहीं आई थी। जिसने काम की इंसान था, दिल का भी उनकी ही अच्छा था। साल 2018 में मेरा समय ठीक नहीं था, मैंने कई सारी बीजें इस दौरान सीखीं। रेशम ने कहा कि हमने काम के दौरान करीब 9 महीने तक बात की है।

**काम को
लेकर बोली**
रेशम देसाई

रेशम देसाई ने कहा कि मैंने अपनी अभिनेत्री को लेकर बात की। भारती सिंह के पॉडकास्ट में रेशम ने कहा कि हमारी अलग तरह की बीजे लोगों ने देखी बिंब बांस में। वो भी अच्छा था, मैं भी लोगों की मदद करती थी लेकिन जो कड़वाहट हमारे बीच आ गई थी, उस कारण ही ये सब दुहाए। रेशम देसाई ने कहा कि दिल से दिल तक हमारे बीच बात ही नहीं होती थी। जिसने काम के बीच ये तकरार कभी नहीं आई थी। उन्होंने कहा कि एरिम और मैं एक अच्छे अभिनेता हैं, तो आपको ऑडिशन देने में कोई समस्या नहीं होती है। यह आपके काम की बात है।

**बिंग बॉस को लेकर
कही ये बात**

बिंग बॉस 13 को लेकर भी रेशम देसाई ने बात की। उन्होंने कहा कि वे शो में सिर्फ़ ऐसों के बहुत बहुत थे। रेशम ने कहा कि वे आते थे तो उन्होंने दूसरे पांसों की बहुत जरूरत थी। रेशम ने कहा कि वे आते थे, जिसे हम आज तक नहीं भला पाए हैं। रेशम देसाई ने कहा कि बिंग बॉस के दौरान वे जीवन में भी बहुत कठिन परिस्थिति से गुजर रही थीं। मुझे लगता है कि बिंग बॉस करना मेरे सपने देना चाहूँगा।

अभिनेता राजकुमार राव

साकिब ने कहा कि उन्हें ऑडिशन किए जाने की बात पर गुस्सा आ जाता था। वे बुरा मान जाते थे, हालांकि अब उन्हें दूसरा बात का महत्व समझ आ गया है। उन्होंने कहा कि अब मुझे लगता है कि अगर आप एक अच्छे अभिनेता हैं, तो आपको ऑडिशन देने में कोई समस्या नहीं होती है। यह आपका काम है। आप घर की बेटे बेहतर अभिनेता नहीं बन सकते हैं।

फिल्म मालिक में ग्रैंगस्टर का रोल अदा करने वाले हैं राजकुमार राव

रिलीज डेट से पहला उत्तर आया है। 15 फरवरी को टिप्पस फिल्म के इंस्टाग्राम अकाउंट से एक पोस्ट शेयर किया गया है। इसमें फिल्म से राजकुमार राव का लुक शेयर किया गया है। हाथों में गन थारे एकटर इंटेस तुक में दिख रहे हैं। इसके साथ कैंपन लिखा है, पूरे प्रदेश और देश पर राज करने आ रहे हैं मालिक। इसके साथ बताया गया है कि फिल्म 20 जून 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



आलिया भट्ट के लिए बोले करण जौहर, नहीं सोचा था वो इतनी बड़ी अभिनेत्री बनेंगी

बॉलीवुड फिल्म निर्माता करण जौहर ने आलिया भट्ट को अपनी फिल्म से बॉलीवुड में डेब्यू करवाया। करण जौहर ने अब एक इंटरव्यू में आलिया भट्ट और अपनी फिल्म स्टूर्टेंट ऑफ द ईयर को लेकर बात की। उन्होंने कहा कि वे हमेशा सोच रहे थे कि आलिया भट्ट एक बड़ी अभिनेत्री बनने का तरह से काम कर सकें।

**स्टूर्टेंट ऑफ द ईयर को
लेकर कही ये बात**

करण जौहर ने कहा कि वे हमेशा लगा की आलिया भट्ट को अपनी फिल्म के लिए एक बड़ी अभिनेत्री बनाना चाहते थे। उन्होंने कहा कि वे हमेशा उन्हें माना रखते थे कि वे एक बड़ी अभिनेत्री बनने की उम्मीद करते थे। उन्होंने कहा कि वे हमेशा उन्हें माना रखते थे कि वे एक बड़

