



# पाकिस्तान को निगल जाएगा आतंकवाद : मुख्यमंत्री

## लखनऊ में निकाली गई तिरंगा यात्रा, देश भक्ति के जयघोष की गूंज



लखनऊ (एजेंसी)। जम्मू में पहलगाम हमले के बाद शुरू किए गए ऑपरेशन सिंदूर की सफलता के बाद

सीएम योगी ने कहा कि पाकिस्तान अपनी हरकतों से बाज नहीं आ रहा है। उसकी हरकतों के चलते ही हमें

आतंकवाद निगल चुका होगा, आज पाकिस्तान पूरी तरह से खोखला हो चुका है। दुनिया ने देखा, पाकिस्तान के मंत्री व सैन्य अधिकारी कैसे आतंकवादियों के जनाजे में शामिल हो रहे हैं?



उन्होंने कहा कि इस घटना पर पाकिस्तान ने चुप्पी साधे रखी। आतंकी हमले के बारे में सभी सबूत मुहैया कराए जाने के बावजूद पाकिस्तान ने अपनी भूमिका से इनकार किया। आखिरकार ऑपरेशन सिंदूर लॉन्च किया गया है और पहले दिन ही 100 से अधिक आतंकवादियों को उनके भयानक कृत्य के लिए सजा दी गई। ये देश और दुनिया ने देखा है, और भारत की सेना का लोहा को माना है। उन्होंने कहा कि भारत को ललकारने वालों के जनाजे में कोई रोने वाला नहीं मिलेगा।

भाजपा द्वारा निकाली गई तिरंगा यात्रा को उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने अपने आवास से झंडी दिखाकर रवाना किया। इस मौके पर डिप्टी सीएम बुजेश पाठक सहित पार्टी के वरिष्ठ पदाधिकारी मौजूद रहे। सीएम योगी ने कहा कि हमारी सरकार जनता की आन, बान और शान की रक्षा करने के लिए प्रतिबद्ध है। हम किसी भी कीमत पर जनता की सुरक्षा से खिलवाड़ नहीं होने देंगे।

ऑपरेशन सिंदूर लॉच करना पड़ा। इस ऑपरेशन में 100 से ज्यादा आतंकी मारे गए। सेना ने इस ऑपरेशन में शानदार काम किया है। उसे हमारा सैल्यूट है। उन्होंने कहा कि एक समय ऐसा आएगा कि पाकिस्तान को ही

अधिक आतंकवादियों को उनके भयानक कृत्य के लिए सजा दी गई। ये देश और दुनिया ने देखा है, और भारत की सेना का लोहा को माना है। उन्होंने कहा कि भारत को ललकारने वालों के जनाजे में कोई रोने वाला नहीं मिलेगा।

### 2000 फीट लंबे तिरंगे का प्रदर्शन

तिरंगा यात्रा में बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं शामिल हुए। भाजपा पदाधिकारी और कार्यकर्ता भी तिरंगा यात्रा में मौजूद रहे। देशभक्ति के जयघोष के बीच बच्चों ने 2000 फीट लंबा तिरंगा का प्रदर्शन किया।

## चीन और तुर्की की मीडिया पर स्ट्राइक

नई दिल्ली (एजेंसी)। भारत ने बुधवार को ऑपरेशन सिंदूर पर फर्जी खबरें फैलाने के लिए चीन



के ग्लोबल टाइम्स एक्स अकाउंट को ब्लॉक कर दिया है। वहीं भारत में चीन की शिन्हुआ एजेंसी पर भी बैन लगा दिया है। इसके अलावा पाकिस्तान के साथ खुलकर खड़े होने वाले देश तुर्की के ब्रॉडकास्ट टीआरपी वर्ल्ड पर भी भारत सरकार ने बैन लगा दिया है।

चीनी मुखपत्र के एक्स पेज पर, जिसे पहले दिवटर कहा जाता था, 'अकाउंट विदहेल्ड' लिखा है। पिछले सप्ताह, इसने रिपोर्ट की कि पाकिस्तान वायु सेना (पीएफ) ने भारत द्वारा पाकिस्तान में कई स्थानों पर रात भर किए गए हवाई हमलों के जवाब में भारतीय लड़ाकू विमान को मार गिराया और साथ ही पाकिस्तानी सेना के सूत्रों का हवाला भी दिया। इसके बाद भारत ने ऑपरेशन सिंदूर के कवरेज

के लिए चीनी मुखपत्र की आलोचना की और पोर्टल से फर्जी खबरें फैलाने से पहले 'तथ्यों की पुष्टि' और 'स्रोतों की जांच' करने को कहा।

### बीएसएफ जवान वापस वतन लौटा

नई दिल्ली (एजेंसी)। आज बीएसएफ जवान पूर्णम कुमार शां, जो 23 अप्रैल 2025 से पाकिस्तान रेंजर्स की हिरासत में थे, उन्हें भारत को सौंप दिया है। बीएसएफ जवान धोखे से पाक सीमा के अंदर चला गया था।

पाकिस्तान ने 23 अप्रैल को पंजाब में अटारी सीमा पर रेंजर्स की ओर से पकड़े गए बीएसएफ जवान पूर्णम शां को भारत को सौंप दिया है। दरअसल, पंजाब के फिरोजपुर सेक्टर में अंतरराष्ट्रीय सीमा (आईबी) को गलती से पार करने के बाद पाकिस्तानी रेंजर्स ने सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के एक जवान को पकड़ लिया था। जवान की पहचान 182वीं बीएसएफ बटालियन के कॉन्स्टेबल पूर्णम कुमार शां के रूप में हुई थी। वह भारत-पाकिस्तान सीमा के पास खेत के पास इधूटी पर थे। नियमित गतिविधि के दौरान वे अनजाने में भारतीय सीमा की बाड़ को पार कर पाकिस्तानी क्षेत्र में भारतीय सीमा की बाड़ को पार कर पाकिस्तानी क्षेत्र में चले गए थे, जहां उन्हें पाकिस्तान रेंजर्स ने हिरासत में ले लिया था। आज बीएसएफ जवान बाधा अटारी बॉर्डर से वापस भारत लौट आया।



## 'ऑपरेशन सिंदूर' पाकिस्तान हमेशा याद रखेगा: पंकज सिंह

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में 'भारत शौर्य तिरंगा' के दौरान भाजपा के नोएडा विधानसभा क्षेत्र से विधायक पंकज सिंह ने कहा कि 'ऑपरेशन सिंदूर' शानदार था, इसे हमेशा याद रखा जाएगा।



विधायक पंकज सिंह ने कहा कि पाकिस्तान जैसा आतंकवादी देश जब तक रहेगा, इसे याद रखेगा। 25-30 मिनट में ही पाकिस्तान पूरी दुनिया के सामने बेनकाब हो गया। यह दिखा दिया गया कि

भारत और भारतीय सशस्त्र बलों पर कोई बुरी नज़र नहीं डाल सकता। भारतीय सशस्त्र बल और भारत सरकार आतंकवादियों, आतंकवादी देशों और आतंकवादी संगठनों को मुंहतोड़ जवाब देने के लिए तैयार हैं। उन्होंने कहा कि इस तिरंगा यात्रा में सीएम यहां हैं, आम नागरिक, अलग-अलग बैनर तले लोग, पूर्व सैनिक और हर कोई अपनी इच्छा से देश के पीएम और हमारे सशस्त्र बलों के जवानों के प्रति आभार व्यक्त करने के लिए यहां आया है।

## लखनऊ में बर्ड फ्लू की दस्तक, शासन अलर्ट

लखनऊ (एजेंसी)। बर्ड फ्लू ने यूपी में दस्तक दे दी है, जिसके चलते सरकार सतर्क हो गई है। लखनऊ में बर्ड फ्लू के मामलों में बढ़ोतरी ने यूपी के लोगों को चिंता में डाल दिया है। यह बीमारी आमतौर पर पक्षियों में पाई जाती है, लेकिन कुछ मामलों में इसका असर इंसानों पर भी हो सकता है। इससे लोगों को बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ जैसी हल्की या गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। ऐसे समय में हमें अपने खाने-पीने, साफ-सफाई और हेल्थ से जुड़ी आदतों को लेकर सतर्क हो जाना चाहिए। बर्ड फ्लू अलर्ट के बाद सरकार ने लखनऊ, कानपुर और गोरखपुर सहित प्रदेश के अन्य चिड़ियाघरों को एक हफ्ते के लिए बंद कर दिया है और जीव-जंतुओं की जांच शुरू कर दी है।

अगर लोग सही जानकारी रखें और सावधानियों को अपनाएं, तो बर्ड फ्लू के खतरे से काफी हद तक बचा जा सकता है।

## भाजपा की तिरंगा यात्रा 15 मई को



नोएडा (चेतना मंच)। आज भारतीय जनता पार्टी नोएडा महानगर जिला कार्यालय में तिरंगा शौर्य यात्रा की तैयारियों के लिए बैठक का आयोजन किया गया।

बैठक में कार्यक्रम संयोजक जिला महामंत्री श्रीमती डिम्पल आनंद, कार्यक्रम सह संयोजक विपुल शर्मा, भाजयुमो जिला अध्यक्ष राम निवास

## भू-माफियाओं को चिन्हित करने का काम शुरू

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा में भूमाफियाओं को चिन्हित करने का काम शुरू कर दिया गया है। निर्देश का पालन किया जा रहा है। जिसमें सभी सर्किल के वरिष्ठ प्रबंधक एक सर्वे करने जा रहे हैं। इसके अलावा पुरानी एफआईआर का अवलोकन भी करेंगे। इसके अलावा जिन अधिसूचित जमीन पर इमारतों का निर्माण किया जा चुका है। जिसमें



## एफआईआर के बाद भी मिला निर्माण तो घोषित होगा भूमाफिया

निर्माण था। उसे तोड़ा गया और अतिक्रमणकर्ता के खिलाफ एफआईआर कराई गई। सर्वे में यदि इन भूखंडों पर अवैध निर्माण पाया गया या निर्माण होता दिखा तो अतिक्रमण कर्ता को भू माफिया की श्रेणी में डाल दिया जाएगा। इसकी एक रिपोर्ट बनाकर शासन को भेजी जाएगी। नोएडा प्राधिकरण के सीईओ लोकेश एम ने रिव्यू बैठक में शहर

शो रूम, दुकान, आवास आदि है इन सभी 'ये इमारत अवैध है' लिखा जाएगा। बता दें कि प्राधिकरण द्वारा जमीन अतिक्रमण और अवैध निर्माण को लेकर अब तक 24 मामलों में एफआईआर दर्ज की गई है। जबकि 118 मामलों में डीसीपी स्तर पर जांच की जा रही है। इन मामलों में भी जल्द एफआईआर की जाएगी।

## सानिया यादव ने 12वीं में 97 फीसदी अंक लाकर किया स्कूल टॉप

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा के सेक्टर-65 (ग्राम बहलोलपुर) में रहने वाली सुश्री

परिवार, समाज तथा क्षेत्र का नाम रोशन किया है। गाजियाबाद के सेंट जेवियर्स वर्ल्ड स्कूल राजनगर में कक्षा 12वीं की छात्रा सुश्री सानिया यादव ने अंग्रेजी में 95%, फिजिकल एजुकेशन में 98%, इतिहास में 97% तथा साइकोलॉजी में 97% अंक अर्जित करके शानदार प्रदर्शन किया है। सानिया के इस श्रेष्ठ प्रदर्शन से स्कूल की प्रिंसिपल, टीचर्स, परिवार, समाज तथा क्षेत्र के लोगों में कभी खुशी है।



सानिया यादव ने सीबीएसई बोर्ड की 12वीं की परीक्षा में 97 फीसदी अंक लगाकर स्कूल,

बता दें कि सुश्री सानिया यादव नोएडा के वरिष्ठ पत्रकार डॉ नरेंद्र यादव की सुपुत्री हैं।

## भाजपा में नहीं है ऑल इज वेल! 7 मंडलों के प्रवासी बनाए गए, फिर 3 हटाए गए

नोएडा (चेतना मंच)। हाई कमान के निर्देश पर नोएडा में सभी 7 मंडलों में कमेटी गठन की प्रक्रिया शुरू हो गई है। नोएडा महानगर में मंडल चुनाव कराने के लिए भेजे गए प्रवासी विजय शुक्ला हर मंडल पर जाकर वहां के प्रभारी प्रवासी के साथ मिलकर बैठक कर रहे हैं। लेकिन इस बीच ऐसा न जाने क्या हुआ कि सातों मंडलों के चुनाव के लिए घोषित मंडलों के प्रवासी में से तीन मंडलों के प्रवासी बदल दिए गए।

बता दें कि पहले भाजपा के नोएडा महानगर अध्यक्ष महेश चौहान ने सभी सातों मंडलों की कमिटियां तय करने तथा बैठक करने के लिए 7 नेताओं को प्रवासी का दायित्व सौंपा था जिसमें अटल बिहारी वाजपेई मंडल का दायित्व डिंपल आनंद को, (शेष पृष्ठ-4 पृष्ठ)

| मंडल चुनाव में जाने वाले प्रवासियों की सूची |                       |                       |            |                     |                |            |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------|---------------------|----------------|------------|
| क्रम                                        | मंडल का नाम           | मंडल अध्यक्ष का नाम   | मो० नं०    | मंडल प्रवासी का नाम | दायित्व        | मो० नं०    |
| 1.                                          | अटल बिहारी वाजपेयी    | श्री नीरज चौधरी       | 9311983812 | श्रीमती हिमल आनन्द  | जिला महामंत्री | 981125344  |
| 2.                                          | पी० दीनदयाल उपाध्याय  | श्री शशिधर उपाध्याय   | 9971445271 | श्री युद्धवीर चौहान | जिला उपाध्यक्ष | 9999022200 |
| 3.                                          | शहीद भगत सिंह         | श्री गोमय शर्मा       | 8368006942 | श्री मोहरी अवंता    | जिला उपाध्यक्ष | 9911430777 |
| 4.                                          | कृष्णा नगर            | श्री मनीष तिवारी      | 9582138446 | श्री अमित त्वारी    | जिला उपाध्यक्ष | 9811900800 |
| 5.                                          | सैनिक विहार           | श्री प्रदीप चौहान     | 9871161507 | श्री राजकुमार झा    | जिला मंत्री    | 9810322217 |
| 6.                                          | महाराणा प्रताप        | श्री दीनबन्धु कुंवाहा | 9873962099 | श्री यशवत बाल       | जिला मंत्री    | 9911152270 |
| 7.                                          | श्यामा प्रसाद मुखर्जी | श्री रामकिशन यादव     | 9711532489 | श्री यशवत बाल       | जिला मंत्री    | 9810322217 |
| 8.                                          | सरस्वती शिशु          |                       |            | श्री यशवत बाल       | जिला मंत्री    | 9810322217 |

होल्ड

| मंडल चुनाव में जाने वाले प्रवासियों की सूची |                       |                       |            |                     |                |            |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------|---------------------|----------------|------------|
| क्रम                                        | मंडल का नाम           | मंडल अध्यक्ष का नाम   | मो० नं०    | मंडल प्रवासी का नाम | दायित्व        | मो० नं०    |
| 1.                                          | अटल बिहारी वाजपेयी    | श्री नीरज चौधरी       | 9311983812 | श्रीमती हिमल आनन्द  | जिला महामंत्री | 981125344  |
| 2.                                          | पी० दीनदयाल उपाध्याय  | श्री शशिधर उपाध्याय   | 9971445271 | श्री युद्धवीर चौहान | जिला उपाध्यक्ष | 9999022200 |
| 3.                                          | शहीद भगत सिंह         | श्री गोमय शर्मा       | 8368006942 | श्री मोहरी अवंता    | जिला उपाध्यक्ष | 9911430777 |
| 4.                                          | सैनिक विहार           | श्री प्रदीप चौहान     | 9871161507 | श्री राजकुमार झा    | जिला मंत्री    | 9810322217 |
| 5.                                          | श्यामा प्रसाद मुखर्जी | श्री रामकिशन यादव     | 9711532489 | श्री यशवत बाल       | जिला मंत्री    | 9911152270 |
| 6.                                          | कृष्णा नगर            | श्री मनीष तिवारी      | 9582138446 | श्री यशवत बाल       | जिला मंत्री    | 9810322217 |
| 7.                                          | महाराणा प्रताप        | श्री दीनबन्धु कुंवाहा | 9873962099 | श्री यशवत बाल       | जिला मंत्री    | 9810322217 |
| 8.                                          | सरस्वती शिशु          |                       |            | श्री यशवत बाल       | जिला मंत्री    | 9810322217 |

होल्ड

**RADIANT ACADEMY**  
 (AFFILIATED TO CBSE)  
 B-180, sector-55, noida Ph: 120-4314312/ 6514636  
 Mob.: 9350251631/ 9674710772 E-mail: radiantacademynoida@yahoo.com

**RADIANT ACADEMY**  
 (J.H.S.) (AFFILIATED TO CBSE)  
 Sorkha, Sector-115, noida on Eng Ph: 120-6495106,  
 Mob.: 9873314814/ 9674710772 E-mail: radiantacademysorkha@yahoo.com  
 Let your child Explore the world with us in a Secure Environment!  
 We are a Co-Educational Medium Senior Secondary School  
 imparting quality education since the last 20 years.  
 FROM ADMISSION OPEN NURSERY TO CLASS XI Transport Facility Available  
 FACILITIES AVAILABLE AT SCHOOL : ●Highly Qualified And Trained Faculty  
 well Equipped Labs ●CCTV Controlled Environment ●Activity Based Learning  
 ● Well Equipped Library ●GPS Enable Buses









# वाइरल फीवर हो तो ऐसे करें काबू



वाइरस के कारण उत्पन्न होने वाले बुखार को वाइरल फीवर या बुखार कहते हैं। कई तरह के वाइरस मानव शरीर को प्रभावित कर सकते हैं। अलग-अलग प्रकार के वाइरस से होने वाली बीमारियों के कारण अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे तो एचआईवी/ डेंगू/ हेपेटाइटिस या चिकनपॉक्स भी वाइरस से होने वाली बीमारियां हैं, पर वाइरल बुखार से मौजूदा संदर्भ में हमारा आशय फ्लू या इन्फ्लूएंजा जैसे संक्रमणों से है। आमतौर पर वाइरल बुखार के कुछ प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं..

- तेज बुखार के अलावा शरीर का दुखना।
- जोड़ों में दर्द व सूजन।
- नाक का बहना, खांसी व गले में दर्द।
- शरीर पर लाल निशान होना।
- चिड़चिड़ापन होना।
- कभी-कभी निमोनिया से ग्रस्त होना और सांस लेने में परेशानी महसूस करना।
- उल्टी और दस्त लगना।

**कारण**

वाइरल बुखार दूषित हवा और दूषित वस्तुओं के इस्तेमाल से फैलता है। जैसे जिस स्थान पर रोगी ने छींका या खासा, तो वहां की हवा दूषित हो जाती है। इस तरह दूषित वातावरण में आसपास के व्यक्तियों को भी वाइरस सांस के जरिये बीमार कर सकता है। बीमार व्यक्ति अपनी नाक या मुंह साफ करके अगर हाथ नहीं धोता और मेज, कुर्सी, दरवाजे या कपड़ों को छू लेता है और दूसरा व्यक्ति भी उन्हीं वस्तुओं को छूता है, तो उसे भी यह बीमारी लग सकती है।

**इलाज**

वाइरल बुखार का इलाज लक्षणों के आधार पर होता है। कभी-कभी एंटीवाइरल दवाओं का भी इस्तेमाल किया जाता है। जैसे-स्वाइन फ्लू में टैमिफ्लू दवा और बुखार को उतारने के लिए पैरासीटामोल का इस्तेमाल करें। रोगी को पूरा आराम करने दें और तरल पदार्थ ज्यादा लें।

**डॉक्टर से कब सलाह लें**

- अगर बुखार 3 दिनों में न उतरे।
- बुखार 104 डिग्री फारेनहाइट के ऊपर रहे।
- लगातार उल्टी से डिहाइड्रेशन हो या रोगी बेहोश हो, तो उसे तुरन्त डॉक्टर को दिखाएं।

**जटिलता**

समय पर समुचित इलाज न होने से कभी-कभी रोगी को न्यूमोनिया और वाइरल मेनिंगजाइटिस जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

घर के बजट को लेकर बात करना भी जरूरी हो जाता है। देश और प्रदेश का बजट कैसा भी हो एक आम इन्सान का आय से अधिक खर्च मुसीबत आ कारण होता है। अगर आप भी आय से अधिक खर्च से परेशान है, समझ नहीं पा रहे हैं कि पैसा खर्च कहाँ हो रहा है। हाल में आय बढ़ने की उ मीट भी नहीं है, तो हम आपको बताते हैं, कैसे बनाएं घर का बजट, कहाँ करें कटौती और रखें अपने घर के बजट को पटरी पर।

# पटरी पर रखें घर का बजट...

घर का बजट कंट्रोल करना सबसे मुश्किल टास्क होता है। हमारी बेहतर होती लाइस्टाइल से हमारे खर्च भी बढ़ते रहते हैं और जाने अनजाने माह के अंत में हमें पता चलता है कि इस माह कोई सेविंग ही नहीं हुई। सिर्फ कमाने-खाने व उड़ाने का नाम ही जिंदगी नहीं है। जीवन में भविष्य की प्लानिंग भी करनी पड़ती है और सबसे अहम है

फाइनेंशियल प्लानिंग। भविष्य के लिए बचत करना न सिर्फ समझदारी की बात है वरन एक आवश्यकता भी है। अगर समय रहते बचत कर ली जाए, तो आकस्मिक दुर्घटनाओं व अप्रत्याशित खर्चों का सामना आसानी से किया जा सकता है। कुछ लोगों का यह मानना है कि बचत करने के लिए हाथ में अतिरिक्त पैसा होना चाहिए, लेकिन अगर आप एक

बजट बनाकर चलते हैं, तो अपनी सीमित आय में आसानी से सेविंग कर सकते हैं। अपने खर्च को जानने के लिए बजट बनाना जरूरी है। अपने सारे खर्चों को अलग-अलग वर्गों में डालें, इससे यह समझना आसान हो जाएगा कि आप कहाँ फिजूलखर्ची कर रहे हैं। अपनी कुल आय का दसवां हिस्सा बचत के लिए अलग निकाल लें। अगर ऐसा

करना मुमकिन नहीं और महीने के अंत में उसमें से पैसे निकालने ही पड़ते हैं तो 5 से 7 प्रतिशत से बचत करना शुरू करें। शुरू में थोड़ी परेशानी होगी, लेकिन एक बार बजट बनाने के बाद मुश्किलें हल हो जाएंगी। जब लिखित रूप में बजट आपके सामने होगा तो स्वयं ही समझ आ जाएगा कि फिजूलखर्ची कहाँ हो रही है।

**मोबाइल, नेट का प्लान**

घर के बजट को डाँवाडोल करने में मोबाइल, नेट और केबल प्लान का अहम रोल होता है। मोबाइल, नेट और केबल प्लान का चयन करने से पहले अपनी आवश्यकता को आँकते और फिर प्लान चुनें। प्लान चुनने के लिए आप एक महीने तक मोबाइल, नेट के ऊपर आने वाले खर्च को ट्रैक करें।

**क्रेडिट कार्ड**

क्रेडिट कार्ड का चलन तेजी से बढ़ा है। क्रेडिट कार्ड पास होने से अनायास की खरीदारी हो जाती है। क्रेडिट कार्ड फिजूलखर्ची को बढ़ाता है। क्रेडिट कार्ड का अधिक उपयोग करने से कर्ज का बोझ हमेशा रहता है। इससे बचें और क्रेडिट कार्ड का उपयोग कम से कम करें। यदि एक से अधिक क्रेडिट कार्ड हैं तो उसे बैंक में सरेंडर कर दें। क्रेडिट कार्ड का उपयोग कम करने के लिए खरीदारी में कैश का अधिक उपयोग करें।

**डिस्काउंट का लालच**

सीजन सेल में मिलने वाले डिस्काउंट का फायदा उठाने के चक्कर में बजट से अधिक की खरीदारी हो जाती है। यह हमारे बजट को प्रभावित करता है। हालाँकि, सीजन सेल में मिलने वाला डिस्काउंट बहुत ज्यादा नहीं होता है। कंपनियाँ कीमत बढ़ा कर ही डिस्काउंट देती हैं। इससे बचने के लिए सीजन सेल में खरीदारी से पहले जरूरत की गणना करें और फिर खरीदारी करें।

**खाद्य और अन्य खर्च**

क्या आपने कभी जानने की कोशिश की है एक हफ्ते के लिए खरीदी गई सब्जी का पूरा इस्तेमाल हुआ है या खराब होकर फेंका भी गया है। यदि खराब हो कर फेंका गया है तो अगले हफ्ते सब्जी की खरीदारी का बजट कम करें। महीने के बजट में कुछ ऐसी भी खरीदारी होती है जिसका उपयोग नहीं होता है या होता भी है तो बहुत कम। बल्क में खरीदारी करने से बचें।

**फाइनेंशियल प्लान**

सबसे पहले शार्ट टर्म व लाना टर्म फाइनेंशियल प्लान बनाएं। यानी आपको कब-क्या खरीदना है, इसकी लिस्ट बनाएं। जैसे आप कोई बिजली का उपकरण खरीदना चाहते हैं या फिर कोई कार या मकान। बिजली का उपकरण खरीदने के लिए आपको एक-दो महीने से ज्यादा इंतजार नहीं करना पड़ता, परन्तु कार या मकान खरीदने के लिए आपको लंबे समय तक बचत करनी पड़ेगी। आप तभी उसको खरीद पायेंगे और उसके लिए आप पूरी योजना बना के चलें।

**अलग सेविंग अकाउंट**

आप अपनी बचत को सेलेरी अकाउंट में जमा न करें अन्यथा आप हमेशा अपनी बचत में खर्चें पूरे करते रहेंगे और वापस वही राशि जमा करना आसान नहीं होगा। एक अलग अकाउंट होने पर आपको सदा यह याद रहेगा कि इसमें जमा राशि आपकी बचत है और उसे बढ़ते देख आपको खुशी होगी और बचत करने की प्रेरणा भी मिलेगी।

**अतिरिक्त आय**

अतिरिक्त आय को बचत खाते में डालें। जब कभी कोई एक्स्ट्रा इनकम हो, वेतन बढ़े, ओवरटाइम मिले, टैक्स रिफंड का पैसा मिले आदि तो उस पैसे को अपने बचत खाते में जमा कर दें। अगर कभी बचत खाते में से इमरजेंसी में पैसा निकालना भी पड़े तो समय पर उसे वापस जमा करा दें।

**खर्च पर नजर**

आप अपने दैनिक खर्चों पर एक नजर डालें। आप स्वयं पर और परिवार पर कितना खर्च करते हैं। घर में एक दिन में कितना खर्च होता है। रोज ऑफिस की कैटिन में खाने की अपेक्षा घर से लंच ले जाएं। बच्चों को उनकी जरूरत का ही सामान दिलाएं। दूसरों की देखा-देखी घर में अनावश्यक चीजों का ढेर न लगाएं। जरूरी सामान ही खरीदें। बिजली व पानी का उचित उपयोग करके भी आप बचत कर सकते हैं।

**लिस्ट बनाएं**

बाजार में कई ऐसी चीजें होती हैं, जिन्हें देखकर मन ललचा उठता है और आवश्यकता न होने पर भी हम उन्हें खरीद लेते हैं। बेहतर होगा कि लिस्ट बनाकर ही बाजार जाएं। सामान खरीदते समय मोल-भाव करें, इससे निश्चित रूप से बचत होगी। जहाँ तक हो सके किशतों पर सामान लेने से बचें। अन्यथा ब्याज देने में ही वेतन पूरा हो जाएगा और बचत का विचार भी मन में नहीं आयेगा।

**सेविंग स्कीम**

पोस्ट ऑफिस व बैंक अनेक सेविंग स्कीम चलाते हैं, जिनका फायदा आप उठा सकते हैं। आप पीपीएफ में भी पैसा डाल सकते हैं, इसमें टैक्स में भी छूट मिलती है और आपका पैसा भी सुरक्षित रहता है। स्मॉल सेविंग स्कीम लेना ज्यादा ठीक रहता है। इसके साथ ही आप इश्योरेंस भी कराएं। इश्योरेंस का अर्थ सुरक्षित जीवन तो है ही, साथ ही यह बचत करने का भी एक अच्छा विकल्प है इस तरह आप अपने पैसे की बचत कर के उसी पैसे से अपने जीवन के सपनों को साकार कर सकते हैं और आप पर कोई अतिरिक्त भार भी नहीं पड़ेगा।



पूर्वजों का खाना बेहतर..

स्वस्थ रहने और समय से पहले बुढ़ापे से बचने के लिए लोगों को एक संतुलित आहार की तलाश रहती है। लेकिन भारत में एक नई खोज हुई है कि अगर आप लाइफ स्टाइल की वजह से होने वाली बीमारियों से बचते हुए हेल्दी रहना चाहते हैं, तो अपने पूर्वजों के जैसा ही भोजन करें। अब तक स्टोन एज में खाए जाने वाले खाने के महत्व पर केवल पाश्चात्य जगत में ही चर्चा की जाती थी। लेकिन दुबले होने की चिंता से पीड़ित भारतीय युवा वर्ग को भी अब यह सोच आकर्षित करने लगी है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि हर किसी के लिए एक तरह के आहार की सिफारिश करना गलत होगा, लेकिन हम हर किसी के लिए पाषाणयुगीन खानपान से काफी कुछ ले सकते हैं। इसमें कोई शक नहीं है कि हमारे पूर्वजों का भोजन रेशे यानी फाइबर और पोषक तत्वों से भरपूर था जिससे वे काफी स्वस्थ रहते थे और बुढ़ापा भी उनमें देर से आता था। लेकिन आजकल हमलोग जो खाना खा रहे हैं उसमें फाइबर कम और सोडियम ज्यादा होता है। यही कारण है कि मधुमेह से लेकर हृदय संबंधी रोग के मामले बढ़ते जा रहे हैं। इसलिए हमें पाषाणयुगीन खाद्य सामग्रियाँ जैसे सभी तरह की सब्जियाँ, फल और शाक से भरपूर भोजन लेना चाहिए।



यह है फायर थैरेपी...

वेकेशन शब्द जुबान पर आते ही, जेहन में तस्वीर उभरती है, वह है खूब खाना, खूब पीना, कम सोना और फिर लौटने पर श्रुगर, बीपी, वजन सब कुछ बढ़ा हुआ पाना। दरअसल लम्बरी होटलों का यह सदियों पुराना मॉडल है जो फ्रीक्वेंट ट्रेवेलर्स को अनहेल्दी बना रहा है। दुनिया भर मे लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियों के बढ़ते बोझ और लोगों की दिन रात की टेंशन को देखते हुए अब वेकेशन और हास्पिटैलिटी की परिभाषा को दोबारा लिखने की जरूरत महसूस होने लगी है। बहुत सारे होटलों ने इसके अनुकूल खुद को ढालना भी शुरू कर दिया है, लेकिन इसे लेकर अभी ज्यादा जागरूकता नहीं आई है। ऐसे में अगर आप भी लंच या डिनर के लिए होटल या रेस्टोरेंट में अक्सर जाते रहते हैं तो वहाँ बहुत से ऑप्शन होते हैं। खाने के मेन्यू कार्ड को पढ़कर मन ललचाता है कि बहुत सारी चीजें मंगवा कर उनका आनंद उठाएं। कभी मन मलाई कोफ़ते पर ललचाता है तो कभी पिज्जा पर, कभी नानवेज या मंचूरियन पर। मन का क्या है अच्छी चीज देखते ही लार टपकने लगती है। कैलोरीज का ध्यान रखना बुद्धि ही बताती है। बुद्धि की मानकर, कैलोरीज का ध्यान रखकर हेल्दी ऑप्शन पर जाना ही समझदारी है।



**प्रोटीन को दें महत्ता**

अपने लंच, डिनर में प्रोटीन के खाद्य पदार्थों को नजर में रखते हुए आर्डर दें क्योंकि प्रोटीन कैलोरी आपके शरीर का वजन आसानी से नहीं बढ़ने देती, फैट्स वाले खाद्य पदार्थ वजन बढ़ाने में सहायक होते हैं। प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ दिमाग में खाने की इच्छा बढ़ाने वाले संकेतों को कम करते हैं, ऐसा मानना है वाशिंगटन की यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं का। अगर दिमाग को खाने में संतुष्टि महसूस होगी तो आप भोजन का सेवन कम करेंगे।

**सलाद अवश्य लें**

फल और सब्जियों का सलाद अवश्य आर्डर करें। यह हैल्दी ऑप्शन है। सलाद चीज ड्रेसिंग वाला न लें। साधारण हरी सब्जियों और फलों का सलाद लें। हो सके तो बिना चाट मसाले और नमक के उसका सेवन भोजन से पहले करें। इसका लाभ यह है कि जब आप सलाद का सेवन करते हैं तो उसके साथ अन्य खाद्य पदार्थों का स्वाद भी कम आता है। सामान्य फल और वेजिटेबल सलाद आपको स्लिम रखने में मदद करते हैं।

**पनीर आर्डर न करें**

होटलों और रेस्टोरेंट में पनीर की डिशेंज कैलोरी से भरपूर होती हैं चाहे वो बटर पनीर हो, शाही पनीर हो या पनीर परांठा और नॉन भी। रेस्टोरेंट में पनीर की सब्जी बनाते समय क्रीम का प्रयोग बहुत किया जाता है जबकि अधिकतर शाकाहारी लोगों की पसंद पनीर होती है। अगर ग्रुप में हैं तो बहुत थोड़ा-सा पनीर लें। मोटे लोगों को बाजारी पनीर का सेवन कम करना चाहिए। कुछ लोगों को पनीर के सेवन के बाद सिरदर्द की शिकायत होती है क्योंकि इससे टाईरामोइन एंजाइम होता है। सभी दुग्ध उत्पादों में से पनीर सेहत के लिए अच्छा होता है परन्तु घर पर घर का बना पनीर खाएं।

**चाय में ग्रीन टी लें**

अगर आप खाने के बाद चाय के शौकीन हैं तो नार्मल चाय अवॉइड करें। चाय का मन है तो ग्रीन टी ही ऑर्डर करें। ग्रीन टी में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो वजन कम करने में सहायक होते हैं। चाय के शौकीन लोगों को दिन में दो-तीन बार ग्रीन टी पीनी चाहिए जिससे आप फिट, ताजा और ऊर्जावान भी बने रहेंगे पर याद रखें, ग्रीन टी बिना दूध के ही पिएं क्योंकि दूध मिलाने से चाय में फैट घटाने की क्षमता कम हो जाती है। हेल्थ की दृष्टि से बिना दूध के ग्रीन टी बहुत बढ़िया टॉनिक है।

**डैजर्ट भी अवाइड करें**

अगर आप किसी बिजनेस पार्टी या ऑफिस मीटिंग के बाद लंच या डिनर ले रहे हैं तो अंत में स्वीट डिश अपने लिए अवाइड करें। दूसरों के लिए आर्डर करें, अगर आपको लेनी भी पड़े तो कम से कम मात्रा अपनी प्लेट में लें और धीरे-धीरे ही खाएं। जब भी अवसर मिले इसे अवाइड करें, इसी में बुद्धिमत्ता है।

दुनिया में बहुत सारी बीमारियों का इलाज अजीबो गरीब तरीकों से किया जाता है। ऐसा सिर्फ हमारे देश में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी देखने को मिलता है जैसे कि चीन में बहुत सारी बीमारियों का इलाज फायर थैरेपी से किया जाता है। इलाज करने वाला मरीज के शरीर पर अल्कोहल का छिड़काव कर आग लगा देता है। चीन में कुछ लोग इसे खास तरह का इलाज मानते हैं जिससे तनाव, अवसाद, बदहजमी और बांझपन से लेकर कैंसर तक का इलाज संभव माना जाता है। इसने चीनी और पश्चिमी दोनों ही तरह की इलाज पद्धति को पीछे छोड़ा है। इसमें शरीर में गर्मी और ठंडक के बीच सामंजस्य बनाने पर जोर दिया गया है। शरीर की ऊपरी सतह को गर्म करके अंदर की ठंडक दूर की जाती है। फायर थैरेपी से इलाज हाल में एक बार फिर चर्चा में आया जब एक मरीज की इलाज के दौरान खींची गई फोटो सोशल मीडिया पर वायरल हो गई। हालांकि चीन के इस इलाज ने दुनिया भर में सवाल खड़े कर दिए हैं।

# नित्या मेनन के साथ बनी विजय सेतुपति की जोड़ी

साउथ स्टार विजय सेतुपति की फिल्मों का दर्शकों को बड़ी ही बेसब्री से इंतजार रहता है। पिछले कुछ वक्त से विजय सेतुपति अपनी अनाम आगामी फिल्म को लेकर चर्चाओं में थे, जिसमें उनके साथ अभिनेत्री नित्या मेनन नजर आने वाली हैं। हालांकि, अब मेकर्स ने इस फिल्म के टाइटल की घोषणा कर दी है। जिसके बाद अब फिल्म का नाम सामने आ गया है।

## पावर कपल के रूप में नजर आएंगे विजय-नित्या

फैंस का इंतजार खत्म हुआ और विजय सेतुपति की आगामी फिल्म के 'टाइटल की घोषणा हो गई। विजय सेतुपति और नित्या मेनन की इस फिल्म का नाम है 'थलाइवन थलाइवी'। इस फिल्म का निर्देशन पंडिराज ने किया है। इस ड्रामा फिल्म में विजय और नित्या पावर कपल के रूप में दिखाई देंगे। फिल्म गंभीर रूप से संबंधित रिश्तों पर बात करती है और उनके बीच के हर भाव को दिखाती है।

## टीजर में दिखाई दोनों की मजेदार केमेस्ट्री

मेकर्स ने फिल्म का टाइटल टीजर जारी किया है। जिसकी शुरुआत विजय सेतुपति और नित्या मेनन के खाना बनाने की तैयारी करते हुए होती है। इसके बाद दोनों मजाक और बहस करते हुए रसोई में खाना बनाते नजर आते हैं। टीजर में दोनों के बीच जबरदस्त केमेस्ट्री देखने को मिली है। टीजर में योगी बाबू भी नजर आए हैं। जो ये बताते हैं कि यह जोड़ी सामान्य से



बहुत दूर है। तभी विजय सेतुपति एक बंदूक निकालते हैं और गोली चलाते हैं। इसके साथ ही टीजर समाप्त हो जाता है।

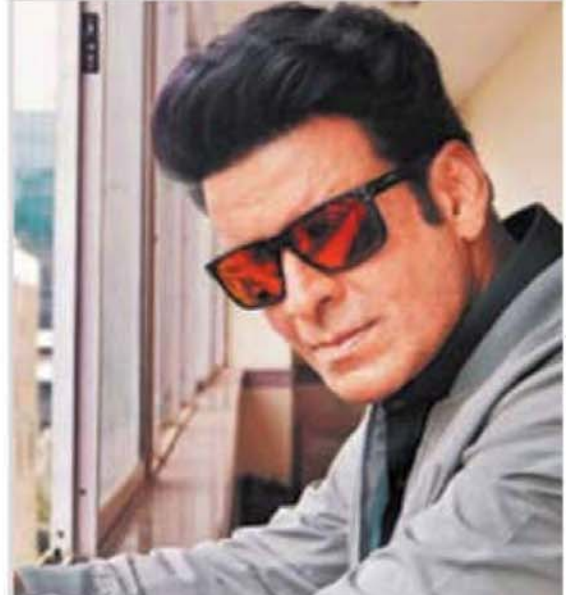
## अभी सामने नहीं आई रिलीज डेट

विजय सेतुपति और नित्या मेनन दूसरी बार एक साथ किसी फिल्म में नजर आएंगे। पंडिराज द्वारा लिखित और निर्देशित 'थलाइवन थलाइवी' के टीजर के बाद अब दर्शक इस फिल्म को लेकर काफी उत्साहित हैं। हालांकि, अभी फिल्म की रिलीज डेट की घोषणा नहीं की गई है।

## ओटीटी पर नहीं आएगी सितारे ज़मीन पर, आमिर खान ने चुना यूट्यूब का नया पे-पर-व्यू मॉडल

बॉलीवुड सुपरस्टार आमिर खान एक बार फिर अपने नए सिनेमाई प्रयोग से चर्चा में हैं। उनकी आगामी फिल्म 'सितारे ज़मीन पर' को लेकर दर्शकों में जितनी उत्सुकता है, उतना ही चोंकाने वाला है इसका रिलीज फॉर्मेट। आमतौर पर आजकल की फिल्में सिनेमाघरों में रिलीज होने के कुछ हफ्तों के भीतर ही ओटीटी प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध हो जाती हैं, लेकिन आमिर खान ने इस रिवाज से हटकर एक नई राह चुनी है। सुर्जों की मानें तो सितारे ज़मीन पर को सिनेमाघरों में रिलीज के बाद किसी भी ओटीटी प्लेटफॉर्म पर स्ट्रीम नहीं किया जाएगा। इसकी बजाय, यह फिल्म दो महीने बाद यूट्यूब पर पे-पर-व्यू मॉडल के तहत दर्शकों के लिए उपलब्ध कराई जाएगी। इस मॉडल के तहत दर्शक फिल्म को देखने के लिए एक बार का शुल्क देंगे — न कि किसी ओटीटी सब्सक्रिप्शन के जरिए।

आमिर खान का मानना है कि ओटीटी प्लेटफॉर्म पर जल्दी स्ट्रीमिंग की वजह से दर्शक सिनेमाघरों का रुख नहीं करते, खासकर ऐसी फिल्मों के लिए जो बड़े विजुअल इफेक्ट्स या एक्शन से भरपूर नहीं होतीं। 'सितारे ज़मीन पर' एक भावनात्मक और कंटेंट-ड्रिवन फिल्म है, और आमिर इसके साथ एक अलग प्रयोग करना चाहते हैं। यही कारण है कि फिल्म के पोस्टर पर भी किसी ओटीटी प्लेटफॉर्म का लोगो नहीं है — जो आमतौर पर ट्रेंड बन चुका है। इस निर्णय के पीछे आमिर की मंशा यह है कि दर्शकों को सिनेमाघर का अनुभव देने के बाद भी डिजिटल प्लेटफॉर्म पर फिल्म की वेल्यू बनी रहे और निर्माता को कंटेंट पर पूरा नियंत्रण मिले। यह भारतीय फिल्म इंडस्ट्री में पे-पर-व्यू आधारित वितरण मॉडल का एक नया अध्याय साबित हो सकता है।



## नई फिल्म के लिए साथ आए मनोज बाजपेयी और विपुल शाह

नेशनल अवॉर्ड विजेता अभिनेता मनोज बाजपेयी एक बार फिर दर्शकों को अपनी दमदार एक्टिंग से चौंकाने को तैयार हैं। उनकी नई फिल्म गवर्नर की घोषणा हो चुकी है, जिसमें वह एक गवर्नर की मुख्य भूमिका निभाएंगे। रिपोर्ट्स के अनुसार, यह पॉलिटिकल थ्रिलर फिल्म विपुल शाह के प्रोडक्शन हाउस सनशाइन पिक्चर्स के बैनर तले बन रही है। फिल्म के डायरेक्टर चिन्मय मांडलेकर हैं और इसकी शूटिंग जुलाई-अगस्त 2025 में शुरू होने की उम्मीद है।



## गवर्नर की कहानी और तैयारी

गवर्नर एक रोमांचक पॉलिटिकल थ्रिलर है, जो मनोज बाजपेयी के करियर में एक और शानदार प्रदर्शन जोड़ने जा रही है। पीपिंगमून की रिपोर्ट के अनुसार, सनशाइन पिक्चर्स में इस प्रोजेक्ट पर पिछले दो साल से काम चल रहा था। पहले इस फिल्म को अपूर्व सिंह काकी (सिर्फ एक बंदा काफी है) डायरेक्ट करने वाले थे, लेकिन अपनी दूसरी कमिटमेंट के कारण उन्हें प्रोजेक्ट छोड़ना पड़ा। इसके बाद मनोज बाजपेयी ने चिन्मय मांडलेकर को डायरेक्टर के तौर पर चुनाया। मनोज और चिन्मय हाल ही में नेटफ्लिक्स इंडिया की अपकमिंग कॉप ड्रामा सीरीज इन्स्पेक्टर जेड में साथ काम कर चुके हैं। फिल्म की प्री-प्रोडक्शन शुरू हो चुकी है और बाकी मुख्य किरदारों के लिए कास्टिंग प्रक्रिया जोरों पर है। विपुल शाह इस फिल्म के प्रोड्यूसर हैं।

## मनोज बाजपेयी के आने वाले प्रोजेक्ट

मनोज बाजपेयी को गैंग्स ऑफ वासेपुर, स्पेशल 26, जोरम, और गुलमोहर जैसी फिल्मों में उनके शानदार अभिनय ने उन्हें दर्शकों और क्रिटिक्स का प्यार दिलाया है। हाल ही में वह नीरज पांडे की नेटफ्लिक्स फिल्म की शूटिंग पूरी कर चुके हैं। इसके बाद वह गवर्नर की शूटिंग शुरू करेंगे। मनोज के पास और भी कई बड़े प्रोजेक्ट्स हैं, जिनमें शेखर कपूर की मासूम-द न्यू जेनरेशन और राम गोपाल वर्मा की पुलिस स्टेशन में भूत शामिल हैं। इसके अलावा, अमेजन प्राइम वीडियो की सुपरहिट सीरीज द फैमिली मैन का तीसरा सीजन भी दिवाली 2025 के आसपास रिलीज होने की उम्मीद है।

## अब हॉलीवुड फिल्म में नजर आएंगी कंगना रनौत

बॉलीवुड अभिनेत्री कंगना रनौत अब हॉलीवुड में कदम रखने जा रही हैं। वह हॉरर ड्रामा 'ब्लेसड बी द एविल' में पहली बार मुख्य भूमिका निभाएंगी। इस प्रोजेक्ट में कंगना के साथ टीन वुल्फ, टायलर पोसी और हॉलीवुड आइकन सिल्वेस्टर स्टेलोन की बेटी स्कारलेट रोज स्टेलोन होंगी। रिपोर्ट के अनुसार, इस फिल्म का निर्माण इस गर्मी में न्यूयॉर्क शहर में शुरू होने वाला है। निर्माताओं ने खुलासा किया कि टीम ने जानबूझकर अमेरिकी स्थानों का चयन किया ताकि हाल ही में घोषित ट्रम्प इंडस्ट्री टैरिफ से उत्पन्न किसी भी अनिश्चितता से बचा जा सके। इस फिल्म का निर्देशन अनुराग रुद्र ने किया है। जिन्होंने गाथा तिवारी लायंस मूवीज के अध्यक्ष और संस्थापक के साथ मिलकर इसकी स्क्रिप्ट भी लिखी है। 'ब्लेसड बी द एविल' एक साइकोलॉजिकल हॉरर है। रिपोर्ट के मुताबिक कहानी एक ईसाई कपल पर केंद्रित है जो गर्भापात के आघात से जूझ रहा है। एक नई शुरुआत की तलाश में, वह एक अंधेरे और भयावह इतिहास वाले एक छोड़े हुए खेत को खरीदते हैं, लेकिन यहां उनका सामना एक दुष्ट शक्ति से होता है। फिल्म के निर्देशक अनुराग ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए कहा, 'ग्रामीण भारत में पैदा होने और अपना बचपन बिताने के कारण, मुझे ऐसी कहानियां सुनाई गईं जो मेरे दिमाग और दिल में बस गईं। यह लोककथा इतनी खास थी कि मुझे वास्तव में सभी कहानियों पर विश्वास था। मैं उन्हें सिनेमा की कला के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शित करना चाहता था।' अभिनेत्री कंगना रनौत ने अभी तक इस प्रोजेक्ट को लेकर कोई रिएक्शन नहीं दिया है। अभिनेत्री को आखिरी बार 'इमरजेंसी' में देखा गया था। इस फिल्म से उन्होंने निर्देशन की भी शुरुआत की। फिल्म में उन्होंने भारत की दिवंगत प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की भूमिका निभाई थी।

## हॉलीवुड में डेब्यू करेंगी सलमान की गर्लफ्रेंड यूलिया वंतूर

सलमान खान की रुमड गर्लफ्रेंड यूलिया वंतूर जल्द ही हॉलीवुड फिल्म में नजर आने वाली हैं। आज ही यह जानकारी सोशल मीडिया पर आई है, जिससे इस बात की पुष्टि होती है कि वह जल्द ही ईकोज ऑफ अस में नजर आएंगी।

## ईकोज ऑफ अस की स्टार कास्ट और शूटिंग

ईकोज ऑफ अस एक अंग्रेजी भाषा की फिल्म होगी, जिसमें यूलिया वंतूर के अलावा पूजा बत्रा, दीपक तिजोरी और स्पेनिश अभिनेत्री एलेसेंद्रा क्लैन मैरिज नजर आएंगी। इस फिल्म का निर्देशन जो राजन करेंगे, जिन्होंने लव यू सोनियो से अपने निर्देशन करियर की शुरुआत की थी। बहरहाल, फिल्म की शूटिंग आज से शुरू हो चुकी है। इस फिल्म में यूलिया महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आएंगी। फिल्म का निर्माण अभिनेत्री पूजा बत्रा के एलायंस मीडिया प्राइवेट लिमिटेड के तहत किया जाएगा।

## यूलिया का करियर और चर्चा

यूलिया वंतूर एक रोमानियाई अभिनेत्री, गायिका और मॉडल हैं। यूलिया ने रोमानिया में मॉडलिंग और टेलीविजन

प्रस्तुतकर्ता के रूप में काम किया। भारत में आने के बाद, उन्होंने संगीत में भी हाथ आजमाया और कई गानों में अपनी आवाज दी है, जैसे कि हिमेश रेशमिया के साथ एवरी नाइट एंड डे। यूलिया ने बॉलीवुड में कई फिल्मों में आइटम नंबर किए हैं। हालांकि, उन्हें सबसे ज्यादा सलमान खान के साथ उनके संबंधों के कारण जाना जाता है। यूलिया ने सलमान खान की फिल्म राधे- योर मोस्ट वॉन्टेड भाई के गाने सौतीमार में भी अपनी आवाज दी है।



## घर के बाहर कैजुअल सेक्सिज्म का सामना किया, मेरी बोली हुई बात का कोई महत्व नहीं था

सार्थक सिनेमा के लिए जानी जाने वाली भूमि पेडनेकर जितनी कटिबद्ध अपनी भूमिकाओं को लेकर हैं, उतनी ही उनकी चर्चा होती रही है विविधरंगी चरित्रों को लेकर। अभिनय के अलावा वे देश-विदेश के मंचों पर पर्यावरण और महिला मुद्दों पर भी जागरूकता फैलाने का भी काम करती रही हैं। जल्द ही वे द रॉयल्स जैसी वेब सीरीज से ओटीटी पर अपना डेब्यू करने जा रही हैं। उनसे एक खास बातचीत

भूमि हाल ही में हमने आपको यंग ग्लोबल विमेन लीडर के रूप में भारत का प्रतिनिधित्व करते देखा, कितना फर्क पड़ता है, इस तरह के पार्टिसिपेशन से? — बहुत फर्क पड़ता है। मैं खुद को बहुत ही उद्देश्यपूर्ण अभिनेत्री और व्यक्ति मानती हूँ, तो मैं अपने काम या जो भी मुझे मंच दिया जाता है, उसमें उद्देश्य ढूँढती हूँ। जैसे हाल ही में मैं डावोस समिट गई थी या फिर बीते दो सालों में मैंने जितने भी अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत को रीप्रेजेंट किया है, मैंने अभिनेत्री नहीं बल्कि एक लड़की होने के नाते

अपनी बात रही है। मैं इस तरह के प्लेटफॉर्म का लगातार हिस्सा बनना चाहूँगी, क्योंकि जब तक हम इन माध्यमों में अपनी सहभागिता नहीं बढ़ाएंगे, जहाँ महिलाओं को लेकर पॉलिटीसीज बनती हैं, कानून बनाए जाते हैं, बड़े फैसलों पर निर्णय लिए जाते हैं, तब तक हम इकॉलिटी की बात कैसे कर सकते हैं? इसलिए ऐसे मंचों का हिस्सा बनना जरूरी है। आप पर्दे पर भी लगातार महिला मुद्दों को मुखर करने वाले किरदारों में नजर आती हैं, मगर क्या आपको लगता है कि महिलाओं की चुनौतियाँ कुछ कम हुई हैं? मुझे लगता है बदलाव तो आया है, मगर अभी लंबा साफ़ तय करना है महिलाओं को। औरतों की चुनौतियों की फेहरिस्त बहुत लंबी है। मूल रूप से आप हर चीज में जो असमानता देखते हैं और दुर्भाग्य की बात ये है कि इसकी शुरुआत आपको घर से देखने को मिलती है। मैं इस मामले में खुद को खुशकिस्मत मानती हूँ कि मैं जिस तरह के परिवार में पली-बढ़ी, वहाँ मुझे अहसास नहीं हुआ कि कैजुअल सेक्सिज्म (अनीपचारिक लिंगभेद)

व्या होता है? ऐसी चीजों का मुझे तब अहसास हुआ, जब मैं अपने घर से बाहर निकली और मेरी हर चीज पर सवाल उठाए जाने लगे। कई बार मुझे साफ़ तौर पर मुंह पर बोला गया कि बाकी चीजें अहमियत रखती हैं, मेरी बोली हुई बात का कोई महत्व नहीं। कई बार हम एक पुरुषों से भरे कमरे में होते हैं और वहाँ अनीपचारिक रूप से हमें जताया जाता है कि हमारा मत अहमियत नहीं रखता। यही वजह है कि मैं कोशिश करती हूँ कि अपने काम या किरदारों के जरिए महिलाओं को सशक्त करने का काम करती हूँ।

करियर की शुरुआत में दम लगा के हईशा से अब तक आपका ट्रांसफॉर्मेशन काबिल-ए-तारीफ़ है, मगर क्या आपको लगता कि मेल एक्टर के 6 पैक एक्स बनाने की तुलना में एक्ट्रेस के ट्रांसफॉर्मेशन को उतना हाईलाइट नहीं किया जाता? आप जो कह रही हैं, वो बिल्कुल सही प्रतिशत सही है। हम लड़कियों को खुद को साबित करने के लिए थोड़ी ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। मैंने दम लगा के हईशा के लिए मैंने तकरीबन 27 किलो वजन बढ़ाया था और इस भूमिका के लिए मैं अलग तरह से ट्रांसफॉर्म हुई हूँ। आने वाले समय में हो सकता है आपको कोई और भूमि देखने को मिले, मगर मैं यह जरूर कहना चाहूँगी कि मेरे पास शोर मचाने के लिए और भी बहुत कुछ है। आपकी नई वेब सीरीज द रॉयल्स में मैं आपके हीरोईशन खट्टर हैं, उनके साथ अपनी कैमेस्ट्री को लेकर नर्वसनेस थी कि कन्वर्ट हो पाएंगी या नहीं? मुझे लगता है, वो नर्वसनेस हर किरदार को लेकर

होती है। जो आपका किरदार है, जो आपने पढ़ा है और सोचा है, वो कन्वर्ट होगा या नहीं? देखिए, जो शो रनर होते हैं, प्रड्यूसर, एग्जिक्यूटिव प्रड्यूसर वो आपके पास एक कॉन्सेप्ट और किरदार लेकर आते हैं, उसके बाद आपको उसे सेट पर अपने निदेशक के साथ मूर्त रूप देना होता है, मगर वह तभी कामयाब होता है, जब आपका अपने साथी कलाकार के साथ वो कॉफर्ट लेवल हो। हीरो-हीरोइन दोनों ही जब पूरी मेहनत और शिद्दत से काम करते हैं, तभी जाकर उन दोनों के बीच की कैमेस्ट्री रंग लाती है।

जीनत अमान जैसी लेजेंड अभिनेत्री के साथ इस वेब सीरीज में काम करने का अनुभव कैसा रहा? जब मुझे पहली बार पता चला कि जीनत जी भी इस शो में हैं, तो मेरे अंदर का फैन बाग-बाग हो गया। मैं उनकी बहुत बड़ी वाली फैन हूँ। जब सेट पर मेरा उनके साथ पहला सीन था, तब मैं बहुत नर्वस थी, क्योंकि मेरी समझ में नहीं आ रहा था कि मैं उनके सामने कैसे आऊँगी। मगर वे सच्चे मायनों में क्वीन हैं, आइकॉन हैं। उनका औरा कमाल का है। वे दयालु हैं, उनके भीतर बहुत प्यार भरा हुआ है, दूसरों को देने के लिए। आप जब भी उनके मिलते हैं, तो वे आपको कॉलिमेंट करती रहेंगी और आपको लगता है कि वे कितनी ज्यादा विनम्र हैं। मैं कामना करती हूँ कि काश मेरे उनके साथ और ज्यादा सीन होते। इस मामले में मुझे अपने दूसरे साथी कलाकारों से मुझे बहुत ईर्ष्या होती है, क्योंकि मेरी तुलना में उन्हें जीनत जी के साथ ज्यादा दृश्य करने का मौका मिला।





# GRV

## BUILDCON

*Concept to reality*

ARCHITECTURE / CONSTRUCTION / INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME / OFFICE

WE DESIGN DREAMS!




Certified by :



startupindia





Contact Us : 9999472324, 9999082512

[www.grvbuidcon.com](http://www.grvbuidcon.com)