

**ਮੁੜ੍ਹੇ ਏਕਿਟਾਂਗ ਕਮੀ
ਮੀ ਆਖਾਨ ਨਹੀਂ
ਲਗੀ : ਸ਼ੁਮਾਂਗੀ ਅਤੇ**

हा ल ही में छोटे परदे की लोकप्रिय अभिनेत्री शुभांगी अत्रे ने अपने अभिनय के अनुभव और चुनौतियों पर खुलकर बात की। शुभांगी ने कहा कि कई सालों से कैमरे के सामने काम करने के बावजूद, उनके लिए एक्टिंग कभी भी आसान नहीं लगी। लोकप्रिय टीवी शो 'बाबौजी' घर पर हैं में अंगूरी भाभी का किरदार निभाकर घर-घर में पहचान बनाने वाली शुभांगी ने कहा, 'हर नया किरदार नई चुनौतियों और सीख लेकर आता है। जितना दिलचस्प यह काम लगता है, उतना ही मुश्किल भी महसूस होता है। मुझे 'संघर्ष' शब्द थोड़ा नेगेटिव लगता है, लेकिन एक्टिंग में हर वक्त आगे बढ़ते रहना पड़ता है। यह सफर कभी खत्म नहीं होता बल्कि समय के साथ और खास बनता जाता है।' उन्होंने बताया कि हर किरदार के अपने अलग भाव होते हैं और अभिनेता को किसी और की जिंदगी में कदम रखने के लिए इमानदारी और मेनेजमेंट करनी पड़ती है। लंबे शूटिंग थेड्रूल और थकावट के बीच खुद को कैसे प्रेरित रखती हैं, इस पर शुभांगी ने कहा, 'मैं खुद को याद दिलाती हूं कि मैंने यह काम क्यों शुरू किया था। मुझे अपने काम से बहुत प्यार है। जब दिन मुश्किल होते हैं तो मैं होटी-छोटी अच्छी बातों में खुशी ढूँढ़ती हूं, जैसे कोई जबरदस्त डायर्लॉग या शानदार सीन। यही मुझे आगे बढ़ने में मदद करता है।' सोशल मीडिया और दर्शकों की प्रतिक्रिया पर शुभांगी ने कहा कि आजकल के भागदौड़ भरे माहौल में दर्शकों का प्यार एक तरह का ईंधन है, जो उन्हें आगे बढ़ाता है। हालांकि, उन्होंने यह भी माना कि यह कभी-कभी बहुत दबाव भी पैदा कर देता है। उन्होंने कहा, 'मैं कोशिश करती हूं कि इस दबाव में न आऊं और हर किरदार को पूरी ईमानदारी से निभाऊं ताकि कहानी में सचाई और विश्वसनीयता बनी रहे।' शुभांगी ने टीवी पर कहानी कहने के बदलते तरीके की भी तारीफ की। उन्होंने कहा, 'आजकल के टीवी शो असल जिंदगी से प्रेरित होते हैं और इससे कलाकारों को जिल्टि और गहराई वाले किरदार निभाने का मौका मिलता है। यह बदलाव हमारे लिए एक नया अध्याय जैसा है। मुझे बहुत अच्छी लगता है जब मैं किसी भी किरदार के अलग-अलग पहलू दिखा पाती हूं। यह सब नया और बहुत मजेदार होता है।' वर्कफ्रेट की बात करें तो शुभांगी अत्रे ने अपने करियर की शुरूआत एकता कपूर के मशहूर शो 'कसोटी जिंदगी की' से की थी।



राजकुमार राव की फिल्म मालिक की चर्चा जोरों पर

छा लीवुड एक्टर राजकुमार राव और मानुषी छिल्लर की अपक्रिया फिल्म 'मालिक' चर्चा जोरों पर है। फिल्म का अगला गाना 'राज करेगा मालिक' रिलीज कर दिया गया है। ट्रेलर में थोड़े समय के लिए सुनाई दी इसकी धूम पहले से ही फैस को आकर्षित कर चुकी थी। पूरे गाने में इसकी दमदार बोट्स और राजकुमार राव के इंटैंस गैंगस्टर अवतार की झलक इसे एक पावरफुल एंथम बनाती है। गाने की लाइन "खापे राज करेगा मालिक" न केवल किरदार के प्रभुत्व की घोषणा करती है बल्कि इसके तेवर को भी बख्खी बायान करती है। सचिन-जिगर के प्रोडक्शन में देसी बीट्स और मॉडर्न एटीट्यूड का शानदार पर्युजन नजर आता है। अकासा की प्रमावशाली आवाज और एमसी स्क्वायर का देसी रैप गाने में जोश और ठहराव ढोने लाते हैं। अमिताभ भट्टाचार्य के लिखे खाल विद्रोह और लय का बेहतरीन संयुलन पेश करते हैं, जिससे यह ट्रैक एक हाई-एनर्जी पावर एंथम बन गया है जिसे बार-बार सुना जा सकता है। वीडियो में राजकुमार राव की इंटैंस स्क्रीन प्रेसेस और मानुषी छिल्लर का आत्मविश्वासी अंदाज इस गाने को और भी प्रभावी बनाता है। फिल्म के ट्रेलर को पहले ही शानदार रिस्पॉन्स लिया गया है और यह गाना उस हाइप को और बढ़ा रहा है। डंडरस्ट्री के एक्सपर्ट्स और फैस, दोनों ही राजकुमार राव के अब तक के सबसे इंटैंस और डारवन गैंगस्टर अवतार की जमकर तारीफ कर रहे हैं। वहीं, पूर्व मिस वर्ल्ड मानुषी छिल्लर ने भी अपने किरदार शालिनी के लिए डी-जॉ-लैमर लुक अपनाकर सराहना बटोरी है। यह उनकी एविटंग की गमीरता और चुम्बीती स्वीकारणों की हिम्मत को दर्शाता है। पहले गाने 'नामुमकिन' में दोनों की केमिस्ट्री को दर्शकों ने खूब पसंद किया था और अब 'राज करेगा मालिक' ने इस जोड़ी की छम्ज को और मजबूत कर दिया है।



શૉટર્સ ઔર બ્રાલેટ પહનકર સમંદર મેં આગ લગાને નિકળી રહેતા તિવારી

थम
गई फैसा
की नजरें

टीवी की मशहूर एक्ट्रेस श्वेता तिवारी इन दिनों अपनी हाँट और छलैगरस फोटोज को लेकर जबरदस्त चर्चा में हैं। हाल ही में नॉरीशस वेकेशन से लौटीं थेता अब लगातार सोशल मीडिया पर अपनी संगंदर किनारे की शानदार तस्वीरें शेयर कर रही हैं, हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी जो तस्वीरें शेयर की हैं, वो सोशल मीडिया पर तहलका मचा रही हैं, टीवी की दुनिया की सुपरस्टार और लोगों के दिलों पर दशकों से राज कर रहीं तो तिवारी इन दिनों अपनी हाँट और छलैगरस फोटोज को ए जबरदस्त चर्चा में हैं। हाल ही में नॉरीशस वेकेशन से लौटीं अब लगातार सोशल मीडिया पर अपनी संगंदर किनारे की तस्वीरें शेयर कर रही हैं, जिन्हें देखकर फैंस की धड़कनें हृलाही में थेता ने बीच पर ब्रालेट और डेनिम शॉट्स में उनकी फिटनेस, ग्लोइंग स्किन और बेफिक्रा मट्टी को जन्हीं कर सकता कि वो 44 साल की है। फैंस यहां तक कह रेती पलक तिवारी को भी स्टाइल में पीछे छोड़ रही हैं। इस कई लुक्स वायरल हुए हैं, कभी कलारफुल बिकिनी में तो किन उनका ब्रालेट और हाई-वेट डेनिम शॉट्स वाला लुक आ रहा है। इस लुक में उनका टोन्ड फिगर, प्लाँटेड लेंस स को दीवाना बना दिया है। इस स्टाइलिश अवतार में थेता कासाय काला चेमा, गोल्डन इंथरिंग्स और काले धागे वहीं लाइट जूलरी और खुले लहसाने बालों ने उनके लुक को देया है। थेता की लेटेस्ट फोटोज पर फैंस जमकर प्रायाए बरसा। साल की लड़की की कहरहा है, तो कर्ड उनकी कर्यरूपेस। पर न रहा है। एक यूजर ने तो सीधा लिखा दिया, थेता तिवारी, हाँ! संख्कारी बहू से स्टाइल वर्हीन तक का सफर तय कर चुकी है। उनके लोगों की फेवरेट हैं, और ये तस्वीरें देखकर तो बती हैं। उनकी सिर्फ एक नंबर है, असली बात है स्टाइल। और तो तिवारी को बड़ी पहचान एकता कपूर के टीवी शो कसोटी। इस सीरियल में थेता ने प्रेरणा का किरदार निभाया था। एघार में प्रेरणा के नाम से ऐसी पहचान बनाई, कि आज भी पुकारते हैं। हालांकि, थेता ने कलीरे से टीवी इंस्ट्री में डेब्यू की। एक्ट्रेस ने सलमान खान के शो बिग बॉस सीजन 4 में, साथ ही में वो उस सीजन की विनाय भी रही थीं।

शुक्र होने वाला है सावन का महीना। सोमवार के व्रत के दौरान खाएं ये 5 व्यंजन।

सावन हिंदू पंचांग का एक पवित्र महीना है, जिसे श्रावण भी कहते हैं। यह महीना भगवान शिव को समर्पित होता है, जिसके हर सोमवार को लोग उपवास रखते हैं। इस दौरान खोले बाबा और माता पार्वती की पूजा करने से उनका आशीर्वाद मिलता है और सभी कष्ट दूर हो जाते हैं। इस साल सावन का महीना 11 जुलाई से शुरू होकर 9 अगस्त को समाप्त होगा। अगर आप भी सावन के सोमवार का व्रत करते हैं तो ये व्यंजन खाएं।

कुट्ट के आटे का चीला : कुट्ट के आटे के चीले की रेसिपी की थूरुआत करने के लिए एक कटोरे में जीरा, कुट्ट का आटा, हरी मिर्च, सेंधा नमक और पानी मिलाएं। एक पैन पर धी डालें और तैयार बैटर को चिमचे की मदद से फैलाएं। जब चीला तैयार हो जाए तो उसपर घिसा हुआ पनीर, सेंधा नमक और अदरक डालकर परोसें। इसके साथ आप इमली की चटनी खा सकते हैं, जिसे इमली, पानी, अदरक का पाउडर, लाल मिर्च और चीनी मिलाकर तैयार किया जाता है।

ਪਨੀਰ ਕੀ ਵਰਤਾਵਲੀ ਸਬੰਧੀ : ਆਪ ਵਰਤ ਕਰਾਂਦੇ ਸਮਾਂ ਮੀਂ ਪਨੀਰ ਕੀ ਸਬੰਧੀ ਖਾ ਸਕਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਕੇ ਲਿਏ ਸਬਜ਼ੀ ਪਹਲੇ ਏਕ ਕੁਡਾਈ ਮੌਂ ਥੀ ਗਰਮ ਕਾਂਦੇ ਅਤੇ ਉਥਾਂ ਜੀਰਾ ਢਾਲਕ ਭੂਜਾ ਲੈਂ। ਇਸਕੇ ਬਾਦ ਇਸਨੂੰ ਅਦਦਕ ਢਾਲਕ ਪਕਾ ਲੈਂ। ਮੁੰਨਿਆ ਕਾਜੂ ਲੇਕਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਮੌਂ ਮਿਗੋਂਏ।



और फिर पीसकर उनका पेस्ट बले। इस पेस्ट को कढाई में डालकर पकाएं। इसमें ताजी मलाई, कार्ली मिर्च का पाउडर, सेंधा नमक, गन्धू और पनीर के टुकड़े डालकर

पक्काएं और पर्याप्त।
सिंघाड़े के आटे का हलवा : अगर आप उपग्रह स करते समय कुछ नींदा खाना चाहते हैं तो एक बार सिंघाड़े के आटे का हलवा बनाएं।

ਲਿਖਾਇ ਕ ਆਟ ਕਾ ਹਲਵਾ ਬਨਾਓ।
ਦੇਖੋ। ਇਸਕੇ ਲਿਏ ਸਾਬਕੇ ਪਹਿਲੇ
ਏਕ ਕਨਾਈ ਨੌ ਘੀ ਤਾਂਦਿਆਂ ਔਰ ਉਸਨੇ
ਲਿੰਗਾਡੇ ਕਾ ਆਟਾ ਡਾਲਕਾਈ ਮੂਨ ਲੋ
ਇਸੇ ਤਰ ਤਕ ਭਨ੍ਹੋ ਜਾਬ ਤਕ ਇਸਕਾ

ऐंग हल्का भूरा ज हो जाए। अब
इसमें दूध और चीनी डालकर
चीनी आंच पर पकने दें। जब हल
गाढ़ा होने लगे तब उसमें इलायच
पाउडर डालकर गर्म-गर्म परोस
लें।

ता डालते हुए सख्त आठा गूथ ले।
र अब एक कटोरे में उबले हुए आलू
नी सेंधा नमक, हरी मिर्च, काली
मिर्च पाउडर, धनिया और पनीर
डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आप
को समोसे का आकार देकर उसका
आलू गाला मिश्रण भरें। कढाई में
तेल गर्म करके सभी समोसे तले
और उन्हें ब्रत वाली चटनी के साथ
परोसें।

अरबी की सज्जी : अरबी की त्रत
वाली सज्जी बनाने के लिए पहले
अरबी को छीलकर होटे टुकड़ों
में काट लो। इसके बाद 2 मध्यम
आकार के टमाटर लेकर उन्हें
कट्टूकर कर लो। एक कट्टाई में घ
गर्म करें और उसमें जीरा, टमाटर
हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, हल्दि,
धनिया पाउडर और सेंधा नमक
डालकर भून लो। जब ग्रासाला
अच्छी तरह भून जाए तब इसमें
कटी हुई अरबी मिलाएं और अच्छा
तरह पक जाने दें। ऊपर से धनिया
पत्ती डालकर परोसें।

ਦ ਵੇਦਾਜ ਸ਼ੀਕ ਕੋ ਹੋਸਟ ਕਰੇਂਗੀ
ਲਖਿਆਰ ਰਹਮਾਨ, ਕਹਾ-ਮੁੜੇ ਬ੍ਰਹਮਾਂਡ
ਕੇ ਰਹਿਣਾਂ ਮੈਂ ਗਹਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ

पंगी एकिटेंग से दर्शकों का दिल जीतने वाली एकट्रेस रुखसार रहमान अब एक नए किरदार में नजर आएंगी। वह जल्द ही एक नया चैट शो द वेदाज स्पीक को होस्ट करेंगी। रुखसार ने इस टॉक शो को करने के लिए हामी भरवे की बजह बताई है। उन्होंने कहा कि उन्हें हमेशा से कुदरत के चमत्कारों में दिलचरणी रही है, जैसे कि बहमांड, ज्योतिष, आध्यात्म, और पुराणों की कहानियां आदि। इस वजह से उन्होंने इस शो को होस्ट करना स्वीकार किया। एकट्रेस ने कहा, मुझे हमेशा बहमांड, ज्योतिष, आध्यात्म, पुराणों और प्रकृति के चमत्कारों में ज्यादा रुचि रही है। बहमांड में जो रहस्य छिपे हैं, वे मुझे बेहद आकर्षक लगते हैं। ये रहस्य हमारी जिंदगी पर भी असर डालते हैं। रुखसार के लिए द वेदाज स्पीक शो से जुड़ना उनके अपने विश्वासों का एक स्वाभाविक हिस्सा जैसा है। उन्होंने कहा, मुझे हमेशा से प्रकृति की अद्भुत चीजों में गहरी दिलचरणी रही है। ये चीजें बहमांड के छिपे हुए राज बताती हैं। इसलिए जब इस शो का हिस्सा बनने का मौका मिला, तो मुझे लगा कि यह काम मेरे दिल के बहुत करीब है और मैं खुशी-खुशी इसके लिए तैयार हो गई हूँ। मैं इस शो का हिस्सा बनकर बहुत खुश हूँ। भेजा फ्राई 2 की एकट्रेस ने बताया कि द वेदाज स्पीक बाती आध्यात्मिक चैट शोज से बिलकुल अलग है। उन्होंने कहा कि यह शो सिफ्ट बातें करने वाला नहीं है, बल्कि यह एक गहरी और अर्थपूर्ण यात्रा है। इसमें लोगों की मुद्रण की जाएगी कि वह अपने अंदर झांकें, खुद को समझें और अपनी असली पहचान से जुड़ें। यह लोगों के अंदर बदलाव लाने की कोशिश करेगा। रुखसार ने कहा, यह चैट शो कहीं मायानों में टीवी या ऑनलाइन पर प्रसारित हो रहे थे से काफी हटकर है। एकट्रेस के बारे में बात करें तो रुखसार कई फिल्मों और टीवी शोज में अपने काम के लिए जानी जाती हैं। उन्होंने गॉड तुर्सी गेट हो, सरकार, भेजा फ्राई 2, पीपैक, उरी: द सर्जिकल स्ट्राइक, और 83 जैसी फिल्मों में काम किया है। वह कुछ तो लोग कहेंगे, बालवीर, ड्रीम गर्ट, और मरियम खान – रिपोर्टिंग लाइव जैसे पॉपुलर टीवी शोज का भी हिस्सा रही हैं। रुखसार अब जल्द ही राजकुमार संतोषी की आवे वाली फिल्म लाहौर 1947 में नजर आएंगी। इस फिल्म में उनके साथ सनी देओल, प्रीति जिंटा, शबाना आजमी, शिल्पा शेट्री और अली फजल जैसे बड़े कलाकार भी हैं। यह फिल्म आमिर खान के प्रोडक्शन हाउस आमिर खान प्रोडक्शन्स के तहत बन रही है। इस फिल्म के जरिए प्रीति जिंटा करीब सात साल बाद फँडरस्ट्री में वापसी कर रही है। लाहौर 1947 के अलावा, रुखसार के पास उत्तर दा पुरात है। इसमें वह अनु कपूर के साथ नजर आएंगी।



