













# गुणकारी है अनन्नास का सेवन

# हेल्प पास अकारण तनाव के शिकार न बनाए

अनन्नास के बुल्ल प्राच: सड़कों के किनारे-किनारे पाये जाते हैं। अनन्नास का ऊपरी इकट्ठे बीचे फूलों में फूलों में लाखकर होता है। अनन्नास का रस पेट के गोंदों में लाखकर होता है।

#### अजीर्ण

अनन्नास की कोके काट कर कालीभिंच और सेंधों नम्बर छिक कर आंच पर भूकर खाने से अजीर्ण में लाभ होता है।

#### सूखन

अनन्नास का पूरा फल प्रतिदिन खाने से 15-20 दिन में शरीर की सूखन पूरी रूप से उत्तर जाती है।

#### पेट में बाल जाना

अनन्नास की फूल काटकर खाने से पेट में गोंद द्वारा बाल गल जाता है।

#### पेशावर अधिक आचा

अनन्नास की रस में जीरा, पीपल, कालीभिंच तथा जावफल का समान चूपी मिलाकर सुखन शाम पीने से पेशावर के अधिक उत्तम की शिकायत दूर होती है।

#### पश्चीम बैंबैनी

नियंत्र अनन्नास का रस गोंदों से गमों के कारण बैंबैनी दूर होती है तथा पश्चीम की शिकायत दूर होती है।

#### ब्यावारी

अनन्नास के गुड़ की महोरी पीसकर मस्तों पर बोधे से ब्यावारी में लाभ होता है।

#### नेतृत्व की सुखन

अनन्नास का रस गोंदों को महोरे गोंदकर आंदों पर बोधे से सूखन दूर होती है।

#### पेट के कीड़े

छुहारा, अजवाइन तथा विंडो 12-12 प्राय प्रतिवेक का चूप बना ले। 6 ग्राम चूप में जाहर अनन्नास के रस के साथ 3 दिन तक पिलाएं।

#### गुणकारी शब्दत

अनन्नास का रस एक किलो, गुलब व का अर्क 100 ग्राम पिलाकर तीन किलो शक्कर में पकाएं। पक जाने पर शब्दत की तरह प्रयोग में ले। यह पेशावर दोग को रुपय में नियक्ष सुख और रस्त्या अपनाएं। छहां रस तक विश्वास करता है।

खाने करता है तथा हृदय एवं मस्तिष्क को तजारी देता है।

## जब हो जाए बच्चों को अस्थमा

बच्चा या अस्थमा रिस्क बढ़ों को ही नहीं होता, वह बच्चों में भी आया जाता है। इस्तीना जैसे गहरे में स्वप्न से अधिक प्रदूषण पाया जाता है, अब से केवल 3 दशक पहले तेवेल 5 प्रतिशत बच्चे ही दमा रोग से पीड़ित थे पर आज इस महानगर के 25 प्रतिशत बच्चे हस्त रोग से पीड़ित हैं पर इस का मतलब यह कठिन नहीं है कि अस्थमा केवल प्रदूषण के कारण ही होता है। अस्थमा क्या है?

'सेंटर फार क्लिन' नियन्त्रन सर्वार तथा कार्सोटीकल मॉटोरोइड्स' सेंटर' के प्रमुख डा. अनुराग शिवारी का मानव है कि अस्थमा घृणार्दी की ही एक रूप है। अब एलर्जी से केफें प्राप्तिवात होने तो उसे अस्थमा कहते हैं। घर में स्फाइर के द्वारा या बाहर घूल अवृत्त होने के कारण अस्थमा का दौरा जाता है। अब से केवल 3 दशक पहले तेवेल 5 प्रतिशत बच्चे ही दमा रोग से पीड़ित हैं। बच्चों के प्राप्तिवात को रुपय में बढ़ावा देता है।

अनन्नास की खूल या छोड़क लगाने समय निकलने वाले धूए से भी दमा ही सकता है। दमा होने के कारण कोई भी दमा न हो, वह संक्रामक रोग नहीं है, वह सर में मिट्टी, प्लाज़ा, प्रदूषण आदि कारणों से दमा रोग होता है। बेंड-पीथों के प्रयोग को बच्चों में दमा होने देखा गया है। विशेषतः बच्चों में हस्ता-रोग, उत्तेजित या उडाय दोनों भी अस्थमा के लौटे को बढ़ावा देने सकता है। सिंगारेट का धूम एवं अंबारी पर ली जाने वाली दर्द नियाक आपलियां जैसे एस्ट्रेन, बूकेन आदि के प्रयोग से भी उडाय देखा गया है।

बच्चों में अस्थमा का दौरा होता है तो देखा जाता है। बच्चों में सोने पर लेने पर घृणा होती है, खानी आपे लगती है, खोनी में महसूस होती है। बच्चे में सोने रखने पर घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है।

बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती है। यह एक सार्वकार व्यवस्थीकरण है। बच्चों में घृणा होती है, खोनी में घृणा होती ह

# अनुष्टुका रामा

बेटे अकाय के साथ लौटेंगी भारत,  
पति विराट कोहली हैं वजह



विराट कोहली बेटे अकाय के जन्म के बाद से ब्रेक पर थे और अब वह आईपीएल मैच के जरिए बापसी कर रहे हैं। जारसीबी और सोइसके का आज पहला मैच है। ऐसे इस फ़िल्म को देखने के लिए बहुत एक्साइटेड हैं क्योंकि इन दोनों दोनों की जबरदस्त फैन फॉलोइंग है। अब तक विराट के हर मैच में अनुष्टुका रामा ज़रूर उन्हें चियर करने वाली थीं और वह फैंस को इताज़ार है कि क्या इस बैमैच में अनुष्टुका आएंगी या नहीं।

**विराट को स्पॉट करने आएंगी अनुष्टुका**

अब बॉलीवुड लाइफ को रिपोर्ट के मुताबिक अनुष्टुका जिन्होंने बेटे को लंदन में जन्म दिया था अब भारत आ सकती है पर्सी की सोपोर्ट करने। अकाय अब डेह महीने का है और वह इंवेल भी कर सकता है। अकाय का जन्म 15 फरवरी को हुआ और फिल्हाल लंदन में है अनुष्टुका और वामिका के साथ। अनुष्टुका आज तो नहीं, लेकिन आने वाले आरसीबी के किसी मैच में आ सकती हैं विराट को सोपोर्ट करने का। फैन्स की समय से अनुष्टुका की प्रैनेंसी को खबरें आ रही थीं। एक्सेस को कई बार मैच के दौरान स्पॉट किया गया था जहां उनके बेटे बच्चे की झलक फैंस को दिखती थी। लेकिन दोनों ने ऑफिशियल प्रैनेंसी की अनाउंसमेंट नहीं की। वहाँ विराट ने भी काम से ब्रेक ले लिया था जिसके बाद ये अटकले बहुत बढ़ गई थीं। इसके बाद फैमिली तक हीरान हो गए थे जब दोनों ने सोशल मीडिया पर अनाउंस किया कि वे दोबारा पैरेंट्स बन गए हैं बता दें कि अनुष्टुका और विराट ने साल 2018 में शादी की थी। साल 2021 में दोनों ने बेटी वामिका के अनाउंसमेंट की। इसके बाद इस साल दोनों बेटे के पैरेंट्स बने।

**अनुष्टुका की पोर्फेशनल लाइफ**

अनुष्टुका लाइफ साल 2018 में रिलीज हुई फ़िल्म जीरो में नजर आई थी। इस फ़िल्म में उनके साथ शाहरुख खान और कट्टरीना कैफ लीड रोल में थे। हालांकि फ़िल्म बही नहीं। इसके बाद से अनुष्टुका किसी फ़िल्म में नजर नहीं आई है। अनुष्टुका ने पछले साल फिर चकदा एक्सप्रेस की शूटिंग की। फ़िल्म नेटफ़िलिक्स में रिलीज होगी हालांकि इसकी डेट की अनाउंसमेंट नहीं हुई है।

# रानी मुखर्जी

को है दूसरा बच्चा न पैदा कर पाने का  
दुख, बोलीं- इस उम्र में बेटी अदिरा को...

रानी मुखर्जी अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर काफी प्राइवेट रहती है। सोशल खोया बच्चा

मीडिया पर भी वह कोई अपडेट नहीं देती। 21 मार्च को उनका जन्मदिन था। रानी बोलीं, मैंने 7 साल तक दूसरा बच्चा पैदा करने की कोशिश की। मेरी बेटी इसी बीके पर उन्होंने मीडिया से बाहर आयी और काफी कुछ शेयर किया। रानी की बेटी अदिरा का बेहोरा आम परिवार ने शायद ही देखा हो। उन्होंने बताया कि पहली बेटी होने के बाद ही वह दूसरे बच्चे के लिए द्राइव करने लगी थीं। मिलकैरिज होने के बाद से वह ट्रॉप में हैं।

**मां बनकर बदल जाती है औरत**

रानी मुखर्जी गुरुवार को 46 साल की हो गई। उन्होंने गलाटा फ़िडिया से बाहर आयी में कहा कि वह अंदर से जबान हैं और चाहती हैं कि लोग जब मिलें तो दीना के रूप में भी याद करें। रानी ने बताया कि यां बच्चे के बाद एक और इतनी बदल जाती है कि उसका पति उक हैरान होता है। उसमें मां दुर्गा का रूप आ जाता है, वह मां बन जाती है। रानी ने दोबारा मां बन साने का दर्द भी साझा किया।



बोलीं कि अदिरा उनके लिए चमत्कारी बच्ची है।



**कार्तिक आर्यन और कियारा  
आडवाणी की पिछ्कर 'सत्यप्रेम की  
कथा' का पार्ट 2 बनाने जा रहा?**



बॉलीवुड एक्टर कार्तिक आर्यन अपने अपकर्मिंग प्रोजेक्ट्स को लेकर चर्चा में हैं। इस साल उनकी 2 पिछ्कर आने वाली है, इसमें 'चंदू चौपायन' और 'भूल भूलैया 3' शामिल हैं। इसके अलावा उनके खाली में कई फ़िल्में हैं। हाल ही में विशाल भारद्वाज के साथ उन्हें नई पिछ्कर मिली है, जहां कार्तिक आर्यन अपनी फ़िल्मों को लेकर छाए हैं, तो वहीं कियारा आडवाणी के पास साड़ी और बॉलीवुड को मिलाकर वाई फ़िल्में हैं, जिसपर लगातार अपडेट्स मिलते रहते हैं। दोनों को बीते साल एक फ़िल्म आई थी, जो है - सत्यप्रेम की कथा।

**'सत्यप्रेम की कथा' के पार्ट 2 पर बड़ा हिंद**

कार्तिक आर्यन और कियारा आडवाणी की 'सत्यप्रेम की कथा' को दर्शकों का शानदार रिसॉन्स मिला था। पिछर ने बॉक्स ऑफिस पर खूब ऐसे पोटे थे, हालांकि, इससे पहले शरीन कई प्रोजेक्ट्स से जुड़े चुकी हैं, इसमें विवान्न द बलाड्डस (2017) और शारीन मंत्री केडिया ने मिलकर प्रोइट्स किया था। अब इसके दूसरे पार्ट को सेकर बड़ा हिंद मिल गया है।

**'सत्यप्रेम की कथा 2'** के सबाल पर हमसे हुए शरीन मंत्री केडिया ने कहा कि, इसके स्क्रोप हैं, लेकिन अभी हासिल पाया इसके पार्ट 2 को लेकर कोई खास आडवाणी नहीं है, लेकिन ऐसी उमीद है कि, वो ब्राइडिया मिलने के बाद हीसे बाने पर विचार कर सकते हैं। अगर इसका ऐलान इस साल के अप्रिल तक भी होता है, तो अगले साल तक नहीं आ पाएंगी। इसकी बजह है - कार्तिक आर्यन और कियारा आडवाणी, जो अपकर्मिंग फ़िल्मों की शूटिंग में चिनी हैं, मेक्स को अगले साल की फ़िल्म के लिए डेट्स दे चुके हैं, लेकिन फैसल इस खबर को सुनने के बाद खुश हो गए हैं। दरअसल इस बीड़ी को दोबारा बड़े पैदे पर देखना चाहते हैं।

**'ये रिता....' के बाद अब और  
एक प्रोइट्सर का बड़ा फैसला,  
'तेरी मेरी दूरिया' की इस  
एक्ट्रेस को किया रिप्लेस**



प्रोइट्सर राजन शाही ने हाल ही में अपने न्यूपराइट दोसी सीरियल 'ये रिसास' के दो लीड एक्टर्स को रिप्लेस कर दिया है। इन दोनों को रिप्लेस करने के लिए प्रोडक्शन हाऊस की तरफ से एक स्टेटमेंट भी जारी कर दिया गया था। इस स्टेटमेंट में लिया था कि एक्टर्स की बड़ी बदलावीजी के चलते उन्हें शो से डिमिनेट किया जा रहा है, उनके द्वारा कैमरे के बाद एक्टर्स की तरफ अप्रियता आ रही है। अब राजन शाही की एक्ट्रेस को रिप्लेस कर दिया है। युग्म है किसी के बार में और 'तेरी मेरी दूरिया' में 'कीरत' का किरदार निभाने वाली एक्ट्रेस प्राची हांडा को रिप्लेस कर दिया है। इस सीरियल के कार्लिंग डायरेक्टर प्रशांत जाधा ने प्राची हांडा पर सेट पर नक्षे दिखाने का आशीर लगाया है, अब प्राची हांडा की जगह तृष्णा जारी ये किरदार करती हुई नजर आ रही है। 'ये रिसास' के बाद तृष्णा हुए रिप्लेसमेंट ट्रैन से एक्टर कम्पनीटी बड़ी नाशन है, दोनों आकाश जो अब ये चर्चा होने वाली हैं कि एक्टर्स के बीच यूनिट न होने के कारण अब कोई भी प्रोडक्शन हाऊस जब चाहे उन्हें तरह अप्रियता आ रही है। एक्टर ने लिया नाम परिवर्तन करने की शर्त पर टीवी पर हिंदी डिजिटल के साथ जो खास बाहुदारी में ये कहा कि बदलावीजी को जगह से रो में निकालना गलत नहीं है, लेकिन यह एक्टर्स का पक्ष भी मुनना जल्दी है।

**एक्टर्सी कम्पनीटी में हैं बदलावरहट**

एक्टर ने आगे कहा, कम्बी-कम्बी डायल शिपट भी करनी पड़ती है, ऐसे में अगले दिन दुखी लोगों या देर से आना, या बैक दू बैक शूट के बाद आराम करने के लिए ब्रेक लेना ये एक्टर का ही नहीं हर इंसान का अधिकार है।







सभी देशवासियों को होली की हार्दिक शुभकामनाएं



**BHAGWATI PUBLIC SCHOOL**

P. Nur. to VIIth  
English Medium

X - XII Open / Patrachar  
J.B.T. / B.ed. / Delad / LLB / D. PHARMA

**Distance Education**

Tuition Classes  
IX - X - Math, Science, English  
XI - XII - History, Pol. Science,  
Geo, Eco.  
B.A., B.ed., J.B.T., M.A.



KAUSHAL SHARMA

Chopal Wali Gali, Shalimar Village, Delhi-110088, Mobile 9313048214

सभी देशवासियों को  
**होली** की हार्दिक  
शुभकामनाएं



आशियाना बिल्डर्स एंड डेवलपर्स



**रणवीर सिंह**

गोन बस स्टेंड लानपुर गांव, नरेला दिल्ली-40

सभी देशवासियों को

**होली** की  
हार्दिक शुभकामनाएं  
**अद्यां आर्य**

संस्थापक एवं राष्ट्रीय महामंत्री  
जग कल्याण जन उत्थान परिषद (रंगि.)

सभी देशवासियों को  
**होली** की हार्दिक  
शुभकामनाएं  
**Notan Dass Arora**  
(M): 9868365678 9540949722

President: Nav Chetna Sanghthan (Regd.)  
VBDD Charitable Trust (Regd.)  
National Vice President: Akhil Bhartiya  
Bahawalpur Mahasangh  
Chief Secretary: Sri Bahawalpur Panchyat (Regd.)  
Org. Secretary: Bahawalpur Samaj Delhi (Regd.)  
Gen. Secretary: Narela Vikas Sanghthan (Regd.)  
Punjabi Sabhyachar Ekta Manch (Regd.)  
Trustee: Sri Guru Nanak Dev Sanjhi Virasat  
Charitable Trust (Regd.)

सभी देशवासियों को  
**होली** की हार्दिक  
शुभकामनाएं

सभी देशवासियों को  
**होली** की  
हार्दिक शुभकामनाएं

**विजय मंगत अंकु**  
अध्यक्ष: विजयपथ फाउंडेशन (रजि.)  
छठ पूजा घाट चौ. रामदेव चौक नरेला  
Mob. 9210151000