

'अपना सोशल
मीडिया डिलीट
करना चाहती हूँ'
देखें अंदर



नवभारत टाइम्स
NBT

DelhiTimes

masala mix

SUNDAY, FEBRUARY 1, 2026
ADVERTORIAL, ENTERTAINMENT,
PROMOTIONAL FEATURE



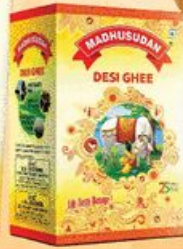
सिंगर फिलपराची
ने बनाया गिनीज
वर्ल्ड रेकॉर्ड
देखें अंदर



क्या आपका
PURE घी
सच में **PURE** है?



घी का सच
जानने के लिए
QR कोड स्कैन करें



For Business Enquiries, Contact:

Mr. Saurabh Aggarwal: +91-9811665775 & Rahul Yadav: +91 9837040163



madhusudan.dairy



madhusudan.dairy2025



Madhusudan_CFL



madhusudan.dairyproducts



madhusudan



madhusudanworld.com

वाइब्रेशन प्लेट्स का शोर जोरदार, फायदा दमदार

अनघा सावंत

सोशल मीडिया पर फिटनेस का नया ट्रेंड कोई ठोस सबूत या स्मूटी बाउल नहीं, बल्कि वाइब्रेशन प्लेट है। जो मशीन पहले सिर्फ हॉट-एंड जिम या थैरेपी क्लीनिक में दिखाई दे, अब घर पर-घर पहुंच रही है। इन्फ्लुएंसर्स इसे कम मेहनत में फिट करने का तरीका बता रहे हैं। लेकिन सोशल मीडिया के शोर से अलग, फिटनेस एक्सपर्ट्स इस ट्रेंड को कैसे देखते हैं?

रिपर क्या कहती हैं?

● 2021 की एक स्टडी के मुताबिक, सोशल-मीडिया वाइब्रेशन प्लेटों पर शरीर में वाइब्रेशन ट्रेनिंग बुजुर्गों में मसल स्ट्रेच बढ़ाने में मदद कर सकती है और यह हर दिन की जाने वाली स्ट्रेच एक्सरसाइज का सपोर्टिंग ऑप्शन हो सकती है।
● 2007 की एक स्टडी में पाया गया कि 60 साल से ऊपर के पुरुषों में वाइब्रेशन ट्रेनिंग उष्ण के साथ होने वाली मांसपेशियों की कमजोरी (साक्रोपेनिया) को दबा कर सकती है।



क्या इसका इस्तेमाल सुरक्षित है?

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, सही तरीके और वाइब्रेशन के साथ इस्तेमाल करने पर इसकी लोगों के लिए एक सुरक्षित एक्सरसाइज है। हालांकि, प्रेग्नेंट महिलाएं, हृदय रोग वाले लोग, फ्रैक्चर, जॉइंट रिप्लेसमेंट, या गंभीर रक्त और नर्व से जुड़ी बीमारियां वाले लोगों को इसका इस्तेमाल करने से बचना चाहिए और अस्थि या मांसपेशी रोक देना चाहिए।

वाइब्रेशन पावर प्लेट आखिर है क्या?

होल-बॉडी वाइब्रेशन प्लेट ऐसी मशीन होती है, जो तेजी से हिलती है। इस पर खड़े होकर, स्क्वॉट्स या हल्की एक्सरसाइज करने से मसल तेजी से सिस्टोकोन और डीली होती है, जिससे पूरे शरीर का वर्कआउट एक साथ हो जाता है। माना जाता है कि वाइब्रेशन प्लेट स्ट्रेच, बैलेस, ब्लड सर्कुलेशन और फेट लॉस में मदद करती है।

फिटनेस एक्सपर्ट कुशल पाल सिंह बताते हैं कि पावर प्लेट से मसल सामान्य एक्सरसाइज के मुकाबले ज्यादा भार एक्टिव होती है। मसल एक्टिवेशन बढ़ता है, बैलेस बेहतर होता है और नतीजे जल्दी दिखते हैं।

वर्कआउट के बाद रिक्वर्ड में भी वाइब्रेशन प्लेट मददगार हो सकती है। यह ब्लड फ्लो बढ़ाती है, मसल की जकड़न कम करती है और फ्लेक्सिबिलिटी सुधारती है। - कुशल पाल सिंह, फिटनेस और परफॉर्मेंस एक्सपर्ट

सोशल मीडिया का बज्र बना रहा इसका ट्रेंड

सोशल मीडिया पर लोग अपने डेली वाइब्रेशन प्लेट वर्कआउट के विडियो शेयर कर रहे हैं। इसी वजह से इसकी सर्च और चर्चा तेजी से बढ़ी है। रैडिट पर कई पृष्ठ मानते हैं कि सिर्फ खड़े रहने से कुछ नहीं होता। एक यूजर लिखता है कि वे इसलिए ज्यादा फायदेमंद है क्योंकि किलोस सतह पर खड़े होने में ज्यादा मेहनत लगती है। लेकिन सिर्फ खड़े रहने से रिजल्ट नहीं आएंगे। स्क्वॉट्स, पुशअप जैसी एक्सरसाइज करनी होगी। कुछ लोगों को यह रोजमर्रा की तकलीफ में भी खासी मददगार लग रही है। एक यूजर लिखता है कि यह मेरी बेल-बॉडी में मदद करती है, इसे समग्र रूप से होने वाले बेस पेन से राहत देती है और ब्लड फ्लो को सुधारती है। बर्बाद कुछ लोग इसके साथ बैलेस एक्सरसाइज टाई करते हैं। इस यूजर के मुताबिक, 'मैं एक पैर पर खड़े होकर हल्के स्क्वॉट्स करता हूँ। यह बैलेस और स्ट्रेच दोनों के लिए बढ़िया है।' कुछ लोग इसे स्टैस कम करने और मुड़ बेहतर बनाने के लिए भी इस्तेमाल कर रहे हैं। निष्कर्ष इस्तेमाल से मसल टोनिंग और फिजिकल एनेजी में कई महसूस किया जा सकता है।

वाइब्रेशन प्लेट का सही इस्तेमाल कैसे करें

- आमतौर पर इसके 10-20 मिनट के सेशन, हफ्ते में 2 से 3 बार काफी माने जाते हैं।
- शुरुआत में काम इंटेन्सिटी रखें और धीरे-धीरे बढ़ाएं ताकि शरीर एडजस्ट कर सके।

वाइब्रेशन प्लेट का मकसद शरीर की मसल को एक सेकंड में कई बार सिकोड़ना और ढीला करना है। यह उस प्रोसेस जैसा है जो एक्सरसाइज के दौरान होता है, लेकिन ज्यादा फ्रीक्वेंसी पर।

- लिखा वेरेबेस, फिजिकल थेरेपिस्ट (CNET से बातचीत में)

मेनोपॉज आ गया? स्ट्रेंथ ट्रेनिंग को बनाएं ताकत



ज

बचकर बाल्यकाल से 50 की हूँ, तो उन्होंने अपनी हेल्थ को लेकर गंभीर फैसला किया। फिटनेस कोच के साथ स्ट्रेथ ट्रेनिंग शुरू की। दो साल बाद वह खुद को पहले से ज्यादा स्ट्रॉन्ग महसूस करती हैं। वह कहती हैं कि मैं अब किसी स्ट्रॉन्ग हूँ, उनकी कभी नहीं थी। मेनोपॉज के बाद एट्रोशन कम होने से हॉर्मोन और मांसपेशी कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में रेजिस्टेंस ट्रेनिंग हॉर्मोन, मांसपेशी और वजन कंट्रोल में मदद करती है।

बैलेस में होता है सुधार

सिर्फ ताकत काफी नहीं है। उस के साथ गिरने का खतरा बढ़ता है, इसलिए बैलेस ट्रेनिंग जरूरी है। योग, तायी ची या दांत बस करते बस 30 सेकंड एक पैर पर खड़े रहना भी बैलेस सुधार सकता है। हड्डियों की मजबूती 25-30 साल की उम्र में पीक पर होती है, इसके बाद धीरे-धीरे घटती है। इसलिए बैलेस और स्ट्रेथ हर उम्र में जरूरी है।

वेदस नहीं हैं? कोई बात नहीं

मजबूत बनने के लिए महंगे उपकरण जरूरी नहीं हैं। पुशअप, स्क्वॉट्स, लंज, लिटअप, क्रेंच, बॉल स्टिरस और प्लैंक जैसे बॉडी-वेट एक्सरसाइज से ताकत और स्थिरता दोनों बढ़ाई जा सकती हैं। यहाँ तक कि रोजमर्रा की एक्टिविटीज भी बेहद असरदार होती हैं।

एक्सपर्ट्स बताते हैं कि कुर्सी पर बैठना और गिर उठना भी कोर मसल को एक्टिव करता है, हालांकि सुधार है और पैरों की ताकत बढ़ाता है। इसके अलावा, लेज स्पीड से चलना, स्टाकिंग, सीढ़ियाँ चढ़ना, बौकल, कुचल या रस्ती कुचल जैसी डेली एक्टिविटीज भी फायदेमंद हैं। जो लोग ज्यादा इम्पैक्ट झेल सकते हैं, उनके लिए हल्की रीबाउंड जम्प की सलाह दी जाती है। जैसे, किसी प्लेटफॉर्म पर कदम रखकर हल्के उछाल लगाया। हफ्ते में तीन बार ऐसी एक्सरसाइज करना ही अच्छी फिटनेस को बेहतर बना सकता है। निष्कर्ष अगला से हड्डियाँ मजबूत होती हैं और बैलेस बेहतर होता है। साथ ही, ये एक्सरसाइज हाई डेन्स को सपोर्ट करती हैं और मेटाबोलिज्म को एक्टिव रखती हैं। कम समय में की गई ये गतिविधियाँ फिटनेस और एनेजी पर पॉजिटिव असर डालती हैं।



ब्लैक सेसमने लाटे क्यों बन रहा है अगला सुपर ड्रिंक



माया से आगे बढ़ी लाटे की कहानी

सरोज धुल्ल

माया के बाद अब ट्रेंड में है ब्लैक सेसमने लाटे। यह एक फ्रीम और हल्का ड्रिंक होता है, जिसे घने दूध के साथ मिलाकर तैयार किया जाता है। इसमें कोफ़ी सिरप को जगह ब्लैक सेसमने सेसम बीज का काम करता है। खाद्य कोशिका का कैफे कल्चर इसे डिब्बा के लिए जगह बना है, जो डिब्बे में मजबूत और स्वाद में कंसंट्रिंग हो। ब्लैक सेसमने लाटे इसे कैफ़ेजि में आता है। वाइब्रेशन प्लेट शर्म कहते हैं कि हेल्दी और फास्मल ड्रिंक

की बढ़ती मांग ने इस ट्रेंड को हवा दी है। ऊपर से इसका ये ब्लैक, मिनिमल लुक सोशल मीडिया पर तेजी से जाचल हो रहा है, जिससे यह कैफे जेन्यू और ऑनलाइन डेली जगह लोकप्रिय बन गया है।

2026 का हेल्थ ड्रिंक!

ब्लैक सेसमने लाटे मौजूद वेनलनेस ट्रेंड्स से पूरी तरह मेल खाता है। कासे तिल में हेल्दी फैट, प्रोटीन कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक जैसे मिनेरल्स पाए जाते हैं। इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स विटामिन ई, फ्लेवोनोइड्स और पॉलीफेनॉलस सूजन कम करने और हार्ट हेल्थ को सपोर्ट करने में मदद करती हैं।

कोई भी चीज तभी हेल्दी होती है, जब उसे सही तरीके से अपनाया जाए। स्वाद बढ़ाने के नाम पर जब उसमें अतिरिक्त शुगर, क्रीम या प्लेवर मिलाए जाते हैं, तो वही चीज अनहेल्दी बन जाती है।

— सिलेब्रिटी शेफ सजीव कपूर



इसकी वो-ब्लैक रंगत और नट्टी फ्लेवर लोगों को खूब आकर्षित कर रहे हैं

घर पर कैसे बनाएं ब्लैक सेसमने लाटे

हल्का गुना हुआ काला तिल पीस लें। उसमें दूध और थोड़ा नुन या राइस मिलाएं। चाहे तो कॉफी भी डाल सकते हैं। इसे गर्म, ठंडा या फ्रेशे स्ट्राइल में भी एम्पाय किया जा सकता है।

बन गया है ग्लोबल कैफे ट्रेंड

● **जपान:** कैफे, आइसोमी, मोदी और लाटे में ब्लैक सेसमने का खूब इस्तेमाल होता है।
● **दक्षिण कोरिया:** सुकियुज के नाम से जाना जाता है और लाटे, कैफे व कैफे ड्रिंस में ट्रेंड में है।
● **चीन:** पारंपरिक मिठाइयों, सूप और डिस्सिंस में लंबे समय से उपयोग।
● **ताइवान:** ब्लैक सेसमने ड्रिंस और पेस्ट बहुत लोकप्रिय हैं।
● **ब्राज़ील:** पुजा-काफ़े, लड्डू, पिचुपी और सॉसियों के खान-पान में पारंपरिक रूप से इस्तेमाल।
● **पाइलट और विमानवाहक:** मिठाइयों और बेवरेज में सॉफ़िल लेफ़िन बढ़ता हुआ ट्रेंड। इसे चाय पर काफ़ी चीजों में इस्तेमाल किया जाने लगा है।

रोजमर्रा के काम को वर्कआउट बनाएं ऐसे



घर के रोजमर्रा के कामों को थोड़ा स्मार्ट तरीके से करें, जो वही काम हल्की-फुल्की एक्सरसाइज में बदल सकते हैं। जैसे, पीपी को पानी देते समय झुकते हैं। सिंक पर खड़े होकर काफ़े रेंज करें। बर्तन धोते समय पानी के बल कम करें। धीरे-धीरे उठने से काम मसल टोन होती है। धनी उबलने या कुछ पकाने का ईंजल है? टीबल से टिककर बैठने की पोझिशन लें। कुछ सेकंड होल्ड करने से जंघे मजबूत होती हैं और स्टैमिना बढ़ता है।

कपड़े धोते समय करें लंज एक्सरसाइज

लंज करीब 30 सेकंड तक करें। कपड़े धोते या उबलते बर्तन हर कदम पर लंज करें। लंज करीब 30 सेकंड तक करें। इससे मांसपेशी और कोर मसल पर भी काम होता है। सिंक पर खड़े होकर काफ़े रेंज करें। बर्तन धोते समय पानी के बल कम करें। धीरे-धीरे उठने से काम मसल टोन होती है। धनी उबलने या कुछ पकाने का ईंजल है? टीबल से टिककर बैठने की पोझिशन लें। कुछ सेकंड होल्ड करने से जंघे मजबूत होती हैं और स्टैमिना बढ़ता है।

होम अलोन फेम
कैथरीन ओ हेरा
का 71 साल की
उम्र में निधन



DelhiTimes

masala mix

SUNDAY, FEBRUARY 1, 2026
ADVERTORIAL, ENTERTAINMENT,
PROMOTIONAL FEATURE



जन नेता विवाद
पर संसद बोर्ड
ने सुप्रीम कोर्ट में
कैविएट दायर की

Today's PRIME CHAI

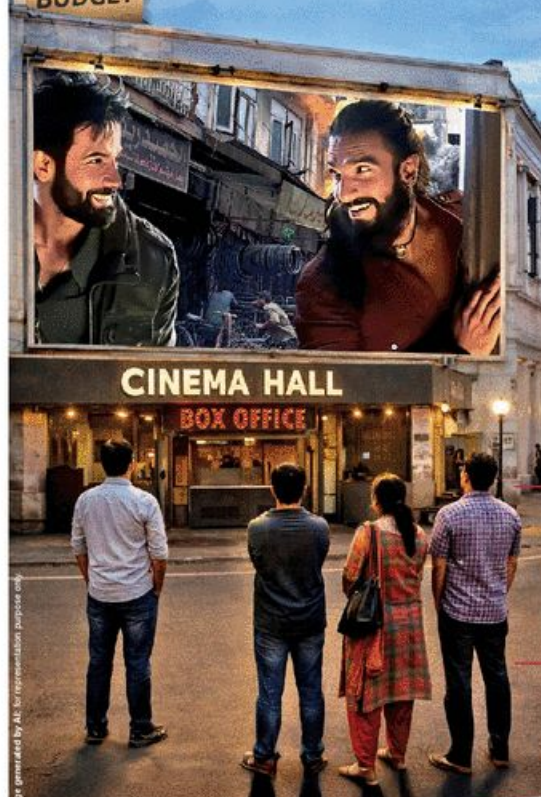
MAHA BACHAT OFFER

250g Chai worth ₹ 100/-
के साथ FREE 4g ELAICHI worth ₹ 20/-

TODAY TEA LIMITED

महंगे टिकट से बड़ी कमाई, मगर दर्शकों का बजट गड़बड़ाया

सिनेमा जाने वालों की बजट पर निगाहें



छा या, धुंधल और सैबरा जैसी फिल्मों की नेचरल कमाई के बजट सिनेमा निगाहें मने हो मानवमल हो रहे हैं। लेकिन सिनेमाजाली और दर्शकों दोनों ही परेशान हैं। सिनेमाजाली इसलिए कि महंगे टिकट की वजह से दर्शक कम आ रहे हैं और दर्शक इसलिए कि महंगे टिकट खरीदने से उनकी जेब से ज्यादा पैसा खर्च हो रहा है। अब सबको बजट का इंतजार है कि क्या सला और कम महंगा होने वाला है। वहीं सिनेमा वाले और दर्शक दोनों ही ने टिकट लागू रहे हैं कि सरकार बजट में सिनेमा टिकटों पर लगने वाला GST कम कर दे, तो उन्हें कुछ रहत मिले।

विगड़ गया है पब्लिक का बजट
सिनेमा पर के महंगे टिकटों के कारण सिनेमा के दर्शकों का बजट तो पहले ही विगड़ चुका है, लेकिन फिर भी 2025 में बॉक्स ऑफिस पर बरस कमाई हुई है। 2025 में बॉक्स ऑफिस पर 2024 के मुकाबले 2000 करोड़ रुपए से ज्यादा की कमाई हुई थी, जबकि 2024 की तुलना में 5 करोड़ रुपए कम दर्शक सिनेमा पहुंचे। कम दर्शकों के बावजूद ज्यादा कमाई की वजह से वे सिनेमा टिकट के मामले में हुई 20 फीसदी बढ़त नहीं है। साल 2025 की अंतिम बॉक्स ऑफिस रिपोर्ट के मुताबिक बीते साल में देश भर में एवरेज टिकट प्राइस (ATP) 134 रुपए से 27 रुपए बढ़कर 161 रुपए हो गया। इस रिपोर्ट में एवरेज टिकट प्राइस के मुताबिक साल 2025 में देश भर में 83.2 करोड़ दर्शक सिनेमा पहुंचे और बॉक्स ऑफिस पर 13395 करोड़ रुपए की कमाई हुई। जबकि 2024 में 88.3 करोड़ दर्शक सिनेमा पहुंचे थे, लेकिन एवरेज टिकट प्राइस 134 रुपए होने के चलते कमाई 11833 करोड़ रुपए ही हुई थी।

कम हो रहे दर्शक
पिछले दिनों मल्टीप्लेक्स एंजोस्ट्रियन ऑफ इंडिया द्वारा जारी की गई एक रिपोर्ट के मुताबिक कोविड से पहले देश भर में 146 करोड़ दर्शक सिनेमा पहुंचे थे। वहीं 2024 में सिर्फ 86 करोड़ दर्शक सिनेमा पहुंचे। वहीं कि 2024 में 2019 के मुकाबले दर्शकों की संख्या में 41 फीसदी की कमी आ चुकी थी। साल 2025 में दर्शकों की यह संख्या और कम हो गई। साल 2019 में एवरेज टिकट प्राइस (ATP) 106 रुपए था। जबकि साल 2025 में देश की सबसे बड़ी मल्टीप्लेक्स चेन पीबीआर आई-नॉक्स पर एवरेज टिकट प्राइस (ATP) 299 रुपए है। एवरेज सिनेमाजाली टिकटों के बढ़ते चर्चों के पीछे लहास तरह की मजबूरियां गिनाते हैं। उनका कहना है कि दर्शकों को राहत देने के लिए सरकार को कदम उठाने की जरूरत है। पिछले दिनों GST 2.0 में भी सिनेमा टिकटों की दरों में कोई छूट नहीं मिली। जबकि सिनेमाजाली द्वारा लगाए गए सिनेमा टिकटों पर GST घटाने की मांग की जा रही है।

बॉक्स ऑफिस पर कमाई

2025	13395 करोड़ रुपए
2024	11833 करोड़ रुपए

सिनेमा पर पहुंचे दर्शक

2025	83.2 करोड़ दर्शक
2024	88.3 करोड़ दर्शक

साल 2025 में सिनेमा टिकटों के मामले में मुकाबले 20 फीसदी बढ़ गए, जिससे दर्शकों का बजट गड़बड़ा गया। फिल्मजाली हालांकि यह है, लेकिन सिनेमाजाली वाले परेशान हैं क्योंकि यह कमाई महंगे टिकट की वजह से है, न कि ज्यादा दर्शकों के कारण। अब सबकी निगाहें राहत की उम्मीद में बजट पर हैं। पेश है एक रिपोर्ट:

सिनेमाघरों में घट रहे दर्शकों ने बढ़ाई चिंता

सिनेमा एंजोस्ट्रियन दर्शकों की घटती संख्या को धिक्कतजनक ट्रेड मानते हैं। वे सिनेमाजाली के बजट प्रेसिडेंट योगेश रायजादा कहते हैं, 'आज ज्यादातर लोग सिर्फ कमाई के उम्र आंकड़ों को देखते हैं कि फाल्स फिल्म ने 800 करोड़ कमा लिए और फाल्स फिल्म ने 500 करोड़। सबको लगता है कि सिनेमाजाली की बरस कमाई हो रही है। जबकि इन्फैक्ट में कुछ ही फिल्में इतनी कमाई कर रही हैं। शायद इसलिए सिनेमाजाली को राहत देने की कोई बात नहीं होती। वास्तविकता में उस कमाई का बहुत बड़ा शेयर निर्माता और डिस्ट्रीब्यूटर को जाता है। जबकि सिनेमा वालों के खर्च

महंगाई के चलते लगातार बढ़ रहे हैं, जिसकी वजह से हमें टिकट के नाम बढ़ाने पड़ते हैं। सरकार को हमारे खर्चों पर सब्सिडी देनी चाहिए, ताकि हम सिनेमा टिकटों के नाम कम कर सकें और महंगे टिकटों के चलते बुरा हो गया दर्शक सिनेमा में वापसी करें।' वहीं प्रोड्यूसर और फिल्म बिजनेस एनालिस्ट निगीश जौहर ने बताया, 'सिनेमा जगत की सरकार की ओर राहत की दरकार है। आज 100 रुपए से ज्यादा के टिकट 18 फीसदी GST लगता है। जबकि देश में एवरेज टिकट प्राइस ही 150 रुपए से ज्यादा हो चुका है। ऐसे में, सरकार को 300 रुपए के टिकट पर 5 फीसदी GST लगा कर आम जनता को राहत देनी चाहिए।'



सोशल मीडिया अकाउंट डिलीट करने के बारे में सोचती हैं आलिया भट्ट

आलिया भट्ट का कहना है कि कई बार वह अपने सोशल मीडिया को डिलीट करने के बारे में सोचती हैं। बकौल आलिया, 'कई दिन ऐसे होते हैं जब मैं सोचर डूनी हूँ और सोचती हूँ कि क्या मुझे अपना सोशल मीडिया अकाउंट डिलीट कर देना चाहिए और सिर्फ एक ऐसी ऐपेंडस बनकर रहना चाहिए जो सिर्फ अधिन करे। मैं बार-बार इन चर्चाओं में नहीं डलवान चाहती।' हालांकि आलिया कहती हैं कि अपना सोशल मीडिया अकाउंट डिलीट करने से वह उन लोगों से कट जाएगी जिन्होंने लंबे समय तक उनका साथ दिया है और मैं ऐसा नहीं करना चाहती। 'उन्होंने अपने फाल्स, 'अब मेरी पर्सनल लाइफ इतनी प्राइवेट हो चुकी है कि मुझे इसमें थोड़ी मुश्किल होती है। मेरा पूरा फोटो एल्बम का तो लॉन्गो से बच पड़ा है। साथ ही यह है कि मुझे खुद को फोटो खींचने के लिए अब बारी मेहनत करनी पड़ती है।'



पति रणवीर कपूर और बेटी के साथ आलिया



SUNDAY QUIZ HUNT

किस सिंगर के गाने ने गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड में नाम दर्ज करवाया है?

इस सवाल का जवाब खबरों में ही दिया है। जवाब ढूँढकर हमें अपने नाम के साथ भेजें। सही जवाब देने के लिए QR कोड को स्कैन करें या 9220747220 पर कॉल करें। आप अपने जवाब dtmvrresponse@timesofindia.com पर ईमेल भी कर सकते हैं। सप्ताह में सिर्फ Sunday

पिछला सवाल: किस अभिनेत्री की शादी रव चौधरी के साथ हुई है? जवाब है: मृणाल ठाकुर। सही जवाब देने वाले पाठक हैं: सरवेस रायचंद, मनोज सिंघान, रंजु झुन, सूरेश।

पिलपराची के गाने Fa9la ने बनाया गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड



रणवीर सिंह रावत फिल्म धुंधल के बाद से मशहूर हुए सिंगर पिलपराची ने एक और बड़ी उपलब्धि अपने नाम की है। दरअसल उनके हिट गाने Fa9la ने सबसे ज्यादा बिलबोर्ड के साथ अरबिच वाटर्स में टॉप किया है, जिसके चलते उनका नाम गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड में शामिल हो गया है। यह उपलब्धि सभी जगह बिलबोर्ड पर दिखाई देने का रिकॉर्ड है जिसे अब गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड्स में अधिकारिक तौर पर सनवाटा दे दी है। इस उपलब्धि ने रण को भारत में चर्चा का विषय बना दिया है। अरबी विश्वस होने के बावजूद इस गाने को अरब लोकप्रियता मिलने लगे। इस उपलब्धि पर रणवीर कहते हुए पिलपराची ने एक विडियो में अपनी खुशी जताई की। उन्होंने कहा, 'गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड्स, हकीकी बहुत अखल लग रहा है। यह गाना एक ऐसी बाधा हिट में हिट हो गया जिसमें इसे गाना ही नहीं गया था। यह एक और बाधा में धूम मचा गया। हमने जैसे विपरीत कर दिया और एक हो गाने से एक साथ पांच वाटर्स में टॉप पर पहुंचा मेरे लिए केवल रोमांचक है।' गैरालब है कि यह गाना धुंधल से अखर खाना पर फिल्माया गया और हमने दर्शकों के बीच खुद मुश्किलें बढ़ा दी हैं।

पिलपराची ने खुशी जताई करते हुए कहा, गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड्स। यह गाना एक ऐसी बाधा हिट में हिट हो गया जिसमें इसे गाना ही नहीं गया था।



RERA REG. NO.: HRERA-PKL-FBD-793-2025
RERA REG. PROJECT NAME: THE ICON
RERA WEBSITE: WWW.HARYANARERA.GOV.IN

Faridabad's Iconic LUXURY FOOD COURT



Invest ₹18.75 Lacs

Earn ₹18,750/-* Per Month

From the Date of Investment,
Till Possession.

THE ICON

Faridabad's First RERA Approved
Mixed-Use Development

Guaranteed Lease Assured Post Possession



Apple MacBook Air
with Every Booking*

Guaranteed On-spot Booking
Reward ₹20,000/-

Main Delhi-Mathura Highway, Faridabad



Indicative Image | *T&C Apply



Global & Indian
Cuisines



Expertly
Curated



Professionally
Managed



High
Footfall



High
Standards

PART OF MIXED-USE DESTINATION

PREMIUM
RETAIL

EXCLUSIVE
RESIDENCES

LUXURY
HOSPITALITY

50+ Premium Retail Brands Onboarded



CIN:
U74300DL1999PTC099684

Site Address:
NH-19, Plot No. 4, Opp. Metro
Pillar 627, Sector 27/A,
Faridabad, Haryana 121003

Regd. Office Address:
19, Community Centre, 2nd Floor,
East of Kailash, New Delhi -110065

Project Office Address:
Bhumika Shopping Centre
India Private Limited

For Site Visit Call:
+91 9090-915-914
www.bhumikagroup.com

Disclaimer: This advertisement is for informational purposes only and shall not be construed as an offer for sale or an advertisement for sale. Images shown are indicative and for representation purpose only. For further details, please visit the company's office or its official website at www.bhumikagroup.com

NOTE :-

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS

[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye
Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:- https://t.me/Newspaper_pdf_bot

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel

BACKUP GROUP LINK

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

Hindi-English News Paper

Website:- onlineftp.in