



रणबीर ने विकी कौशल और आलिया के बारे में बात की

बॉलीवुड के रॉकस्टार रणबीर कपूर ने संजय लीला भंसाली की फिल्म लव एंड वॉर में अपने दो पसंदीदा कलाकार विकी कौशल और आलिया भट्ट के बारे में बात की है। संजय लीला भंसाली की आने वाली एपिक सागा फिल्म लव एंड वॉर बिना में पहली बार तीन बड़े सुपरस्टार्स जैसे रणबीर कपूर, विकी कौशल और आलिया भट्ट एक साथ दिखाई देंगे, और यही वजह है कि यह एक अनोखा सिनेमाई अनुभव देने का वादा करती है। जहाँ हर कोई फिल्म के बारे में और भी ज्यादा जानने के लिए उत्साहित है, वहीं रणबीर कपूर ने हाल ही में विकी कौशल, आलिया भट्ट और संजय लीला भंसाली के साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में खुलकर बात की है।

हाल ही में इंस्टाग्राम लाइव के दौरान, रणबीर कपूर ने लव एंड वॉर के बारे में खुलकर बात की। उन्होंने कहा, लव एंड वॉर एक फिल्म है जिसे मिस्टर संजय लीला भंसाली ने डायरेक्ट किया है, और इसमें मेरे दो पसंदीदा एक्टर्स में से एक विकी कौशल हैं और, जाहिर है, मेरी सुपर टैलेंटेड वाइफ आलिया भट्ट भी हैं। इसे उस शख्स ने डायरेक्ट किया है जिसने मुझे सिनेमा के बारे में सब कुछ सिखाया। जो कुछ भी मैं एक्टिंग के बारे में जानता हूँ, उसकी नींव उन्होंने रखी है। वह उस समय मास्टर थे, और अब 18 साल बाद उनके साथ काम करना मेरे लिए गर्व की बात है। आज वह और भी बड़े मास्टर हैं। तो मैं इस सहयोग से बहुत खुश हूँ।

सोनाक्षी सिन्हा ने गाने धना पिशाची में जलवा बिखेरा

बॉलीवुड अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा ने ज़ी स्टूडियोज़ और प्रेरणा अरोड़ा की बहुप्रतीक्षित फिल्म जटाधारा के पहले गाने धना पिशाची में अपना जलवा बिखेरा दिया है। सुधीर बाबू और सोनाक्षी सिन्हा के अभिनय से सजे इस गाने को देखकर दर्शकों की उम्मीदें फिल्म से और ज्यादा बढ़ गई हैं।

यह गाना इतना एनर्जेटिक, बोल्ड और पावरफुल है, जिसकी वाइब विशेष रूप से जनरेशन जेड को खूब पसंद आ रही है। इसके अलावा सोनाक्षी सिन्हा ने जिस तरह इस गाने में अपने जबरदस्त हावभाव, शानदार बॉडी लैंग्वेज और डांस मूव्स दिखाए हैं, उससे वे स्क्रीन पर पूरी तरह छा गई हैं। बड़े पैमाने पर फिल्माया गया धना पिशाची महज एक गाना नहीं, बल्कि ऊर्जा और विद्रोह का एंथम बन चुका है।

मधुबंती बागची इस गीत को गाया है जबकि संगीतकार समीरा कोपिकर हैं। समीरा कोपिकर ने कहा, इस गाने का अनुभव बेहद अनोखा और सुखद रहा। 'धना पिशाची' के लिए यह एक तरह का टांडव सॉन्ग है जो 'डिवाइन फेमिनिन एनर्जी' को दर्शाता है। हालांकि



ये चुनौतीपूर्ण होने के बावजूद बेहद संतोषजनक था, क्योंकि इसमें देवी की शक्ति, गुस्सा और इलेक्ट्रिक एनर्जी को संगीत के माध्यम से पकड़ना था। टीम को भी लगा कि मैंने उनकी दृष्टि के सार को पूरी तरह से कैद कर लिया है।

बींदणी' के कलाकारों ने भोपाल में मनाई नवरात्रि

बींदणी के कलाकार नवरात्रि पर झीलों की नगरी भोपाल पहुंचे और एक खास दिन बिताया। इस दौरान कलाकार गौरी शेलगांवकर, आकाश जग्गा और मोनिका खन्ना ने प्रशंसकों से मुलाकात की और एनजीओ की अंडरप्रिविलेज्ड बच्चियों और भोपाल की लोकल महिलाओं के साथ गरबा खेला। साथ ही कई मजेदार एक्टिविटी का हिस्सा बनें। इन एक्टिविटीज के जरिए अपनी नवरात्री को सही मायने में सार्थक बनाया।

प्रथाओं की ओढ़े चुनरी-बींदणी' शो की कहानी इसके मुख्य किरदार घेवर (गौरी शेलगांवकर द्वारा अभिनीत किरदार) के इर्द-गिर्द घूमती है जो एक जीवन्त और साहसी लड़की है और राजस्थान के



एक छोटे से गाँव में बड़ी हुई है। माता-पिता को खोने के बाद उसका पालन-पोषण उसके बड़े भाई और भाभी ने किया। लेकिन अचानक उसकी हंसती खेलती जिंदगी में तूफान तब आता है जब एक नवजात बच्चा उसके जीवन में प्रवेश करता है और ये दो दुनिया के

सोमवार से रविवार, रात 9 बजे सिर्फ सन नियो पर।

घेवर का किरदार निभाने वाली गौरी शेलगांवकर ने कहा, भोपाल शहर में नवरात्रि के इस खास दिन को बिताना मेरे लिए बहुत खास रहा। यहाँ हम अपने कई ऐसे फैंस से मिले जो हमें अपने शो के किरदार के नाम से पहचानते थे, इतना ही नहीं हमने उनके साथ सेल्फी भी खिंचवाईं। यहाँ का सबसे यादगार पल था एनजीओ में रहने वाली उन देवियों (अंडरप्रिविलेज्ड बच्चियों) से मिलना, जिन्हें हमने उपहार स्वरूप गरबा के कपड़े भेंट किए, इतना ही नहीं उनके साथ गरबा भी खेला। यह अनुभव और उनके चेहरे की मुस्कान दोनों बहुत खास थे।

सोहा अली खान का फेस्टिव वेलनेस गाइड

भारत का त्यौहारों का मौसम भव्यता, खुशी और जब भी आप बाहर जाएँ, अपने साथ हमेशा लजीज़ मिठाइयों व नमकीन व्यंजनों से भारी दावतों का पर्याय है। त्यौहारों के इन स्वादिष्ट पकवानों का आनंद लेना बिल्कुल सही है, लेकिन ज़रूरत से ज्यादा खाने से शरीर भारी और असहज महसूस कर सकता है।

सकल के अंत तक लगातार त्यौहारों की धूम को देखते हुए, अभिनेत्री, लेखिका और समर्पित माँ सोहा अली खान अपना वेलनेस गाइड साझा कर रही हैं, जिसके जरिए वह स्वास्थ्य से समझौता किए बिना त्यौहारों का भरपूर आनंद ले पाती हैं।

उनकी सलाह है कि



जब भी आप बाहर जाएँ, अपने साथ हमेशा कैलिफोर्निया बादाम की एक मुट्ठी रखें। तले हुए या मोटे खाद्य पदार्थों की बजाय, वह बादाम जैसे अधिक संतोषजनक विकल्प चुनने की सलाह देती हैं।

अभिनेत्री सोहा अली खान ने कहा- मैं अपनी सुबह की शुरुआत कैलिफोर्निया बादाम से करती हूँ क्योंकि ये मुझे लंबे समय तक संतुष्ट रखते हैं, मेरी ऊर्जा बढ़ाते हैं, और सबसे ज़रूरी डू मेरे दिल को सेहत का ख्याल रखते हैं। इनमें मौजूद पोषक तत्व खराब कोलेस्ट्रॉल और शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं, जो एक स्वस्थ हृदय के लिए आवश्यक है।

बॉलीवुड फिल्मकार विपुल अमृतलाल शाह को जॉन अब्राहम स्टार फिल्म 'फोर्स' के प्रदर्शन के 14 साल पूरे हो गए हैं। विपुल अमृतलाल शाह एक ऐसे फिल्ममेकर हैं जिन्होंने दर्शकों को कई फिल्मों में प्रस्तुत किया है। जबरदस्त एंटरटेनिंग फिल्मों में हैं। इनमें से उनकी 2011 की एक्शन थ्रिलर फोर्स एक खास जगह रखती है। इस फिल्म को रिलीज हुए 14 साल पूरे हो गए हैं।

विपुल अमृतलाल शाह के प्रोडक्शन और निशिकांत कामत के निर्देशन में बनी फोर्स में जॉन अब्राहम, विद्युत जामवाल और जेनेलिया डिसूज़ा जैसे दमदार कलाकार नजर आए। इस फिल्म को देशभर के दर्शकों से

जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला और इस तरह से यह फोर्स फिल्म सीरीज का पहला इन्स्टॉलमेंट बन गई।

फोर्स के शानदार 14 साल पूरे होने पर मेकर्स ने सोशल मीडिया पर लिखा, फोर्स के 14 साल पूरे! एक ऐसी फिल्म जो एक्शन, जोश और इमोशन का परफेक्ट संगम है और आज भी दिलों को छूती है। इसी बीच, विपुल अमृतलाल शाह अपनी आने वाली निर्देशित फिल्म 'हिसाब' की तैयारी में जुटे हैं, जिसमें जायदीप अहलावत और शेफाली शाह अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म को सनशाइन पिक्चर्स और जियो स्टूडियोज मिलकर प्रोड्यूस कर रहे हैं।

फिल्म 'फोर्स' के प्रदर्शन के हुए 14 साल

अभिनेत्री प्युमोरी मेहता सोनी सब के शो 'इती सी खुशी' में काम करती नजर आयेंगी। शो 'इती सी खुशी' अन्विता (सुम्बुल तौकौर खान) की प्रेरणादायक यात्रा को दर्शाता है, जो अपने भाई-बहनों की परवरिश करते हुए जीवन की चुनौतियों का साहस,

दृढ़ता और आशा के साथ सामना करती है। एक ऐसे पिता सुहास (वरुण बडोला) के साथ, जिनकी लापरवाह उधारी और सहयोग की कमी परिवार को लगातार संकट में डालती है, अन्विता को अपनी उम्र से कहीं अधिक जिम्मेदारियां

सोनी सब के 'इती सी खुशी' में नजर आयेंगी प्युमोरी मेहता

उठानी पड़ती हैं। इन संघर्षों के बीच, उसका संकल्प और अडिग आत्मबल पूरे परिवार को एकजुट रखने का आधार बनाता है। हालिया एपिसोड्स में, विराट (रजत वर्मा), जो अन्विता का प्रेम-प्रसंग है, अपनी असली पहचान छिपाए हुए है, उसने डांस प्रतियोगिता के दौरान उसे अकेला छोड़ दिया और संजय (ऋषि सक्सेना), जो उसका बचपन का मित्र है, को उसे बेनकाब करने से रोकने की कोशिश की।

कहानी में और गहराई जोड़ते हुए, अनुभवी अभिनेत्री प्युमोरी मेहता अब विराट की माँ उर्वशी की भूमिका निभाती नजर आएंगी। एक अमीर, सामाजिक रूप से महत्वाकांक्षी महिला जो भावनाओं से अधिक धन, वर्ग और प्रतिष्ठा को महत्व देती है, दृढ़ निश्चयी, तीखे स्वभाव वाली और चालाक उर्वशी का प्रभावशाली व्यक्तित्व है, जो अक्सर विराट के निर्णयों पर नियंत्रण रखती है। उसके लिए सामाजिक सीमाओं को बनाए रखना और अपनी शर्तों पर जीना अनिवार्य है, और अपने बेटे के प्रति उसका अधिकारपूर्ण प्रेम उसे उसके जीवन में एक प्रभावशाली शक्ति बना देता है। अपने किरदार के बारे में बात करते हुए प्युमोरी मेहता ने कहा, जब मैंने पहली बार उर्वशी के बारे में पढ़ा, तो मुझे तुरंत महसूस हुआ कि वह एक ऐसी माँ है जो अनाम तौर पर हमारे आसपास नहीं दिखती।



कृषि जगत

उगाएं अलग-अलग तरह की सब्जियां

शहरों में जगह की कमी और व्यस्त जीवनशैली के कारण पारंपरिक खेती करना हर किसी के लिए संभव नहीं है। छत, आंगन या बालकनी जैसे छोटे-छोटे स्थानों का सही उपयोग करके भी घर पर सब्जियां उगाई जा सकती हैं। यही वजह है कि आजकल कटेन्टर गार्डनिंग यानी गमलों, प्लास्टिक डिब्बों या यहां तक कि पुराने ड्रम और टोकरी में सब्जियां उगाने का चलन तेजी से बढ़ रहा है। यह तरीका न केवल कम जगह में खेती का समाधान है, बल्कि घर पर जैविक और ताजा सब्जियां प्राप्त करने का आसान साधन भी है।

किन सब्जियों को उगाएं कटेन्टर में - कटेन्टर गार्डनिंग लगभग हर तरह की सब्जियों के लिए कारगर है। टमाटर, मिर्च, बैंगन और भिंडी जैसी फलदार सब्जियां छोटे गमलों में अच्छी तरह उगा सकती हैं। पालक, मेथी,



धानिया, हरा प्याज और सलाद पत्ता जैसी पत्तेदार सब्जियां भी कटेन्टर में जल्दी तैयार हो जाती हैं। अगर गहरे गमले या ड्रम का इस्तेमाल किया जाए तो गाजर, मूली, चुकंदर और आलू जैसी जड़ वाली सब्जियां भी सफलतापूर्वक उगाई जा सकती हैं। कुछ लोग तो अब कटेन्टर में स्ट्रॉबेरी और ड्रैगन फ्रूट जैसे फल भी उगा रहे हैं।

ग्रामीण इलाकों में खेती-किसानों के बाद पशुपालन का महत्व बढ़ता जा रहा है। पशुपालन से मुनाफा तभी मिलता है जब गाय-भैंस के बछड़े-बछिया जन्म के बाद जिंदा स्वस्थ और मजबूत रहें। लेकिन कई बार पशुपालकों की मामूली सी लापरवाही से नवजात बछड़े-बछिया की जान चली जाती है। खासकर ब्याने के बाद का शुरुआती समय बेहद नवजात पशुओं के लिए संवेदनशील होता है। यही वो वक़्त होता है जब सही देखभाल पोषण से उन्हें न सिर्फ बीमारियों से बचाया जा सकता है

1- **ब्याने के बाद नाक-मुंह की करें सफाई**- गाय या भैंस के

ब्याने के तुरंत बाद बछड़े-बछिया के नाक और मुंह में जमी झिल्ली और गंदगी को साफ करना चाहिए।

नवजात बछिया तंदुरुस्त चाहिए तो जरूर करें ये काम

ऐसा करने से नवजात बच्चे आसानी से सांस ले सकते हैं। साथ

किन बातों का रखें ध्यान

सही कटेन्टर चुनें- सबसे पहले गमला, ड्रम, बाटोरी या टोकरी चुनें। ध्यान रखें कि कटेन्टर में पानी निकालने के लिए नीचे छेद जरूर हो। छोटे पौधों के लिए 8-10 इंच का गमला और गहरी जड़ वाली सब्जियों (जैसे गाजर, मूली) के लिए गहरे कटेन्टर का इस्तेमाल करें।

मिट्टी और खाद की तैयारी करें- कटेन्टर की मिट्टी हल्की और उपजाऊ होनी चाहिए। इसके लिए 50 फीसदी मिट्टी, 30 फीसदी गोबर की खाद/कंपोस्ट और 20 फीसदी रेत या कोकोपीट का मिश्रण सबसे अच्छा माना जाता है। इससे पौधे जल्दी बढ़ेंगे और लंबे समय तक हरे-भरे रहेंगे हैं। ध्यान रखें कि सब्जियों के लिए रोजाना कम से कम 5-6 घंटे धूप जरूरी है। गमलों को ऐसी जगह रखें जहां उन्हें भरपूर रोशनी मिल सके।

2- **बछड़े-बछिया को आयोडीन देना जरूरी**- पशुपालन एक्सपर्ट की मानें तो

ही शरीर में ऑक्सीजन ठीक से पहुंचेगी। अगर यह सफाई न की जाए तो बछड़े को सांस लेने में

दिक़त हो सकती है, जिससे उसकी जान को खतरा हो सकता है।

ब्याने के बाद बछड़े-बछिया की नाभि को ऊपर से करीब आधा इंच

नए बायोमास बैंक शुरू कर किसानों से संबंध मजबूत

भारत की अग्रणी डिजिटल बायोएनर्जी सप्लाय चैन प्लेटफॉर्म बायोप्यूलसकॉल मध्य प्रदेश में ग्रामीण स्तर पर अपनी पहुँच बढ़ा रहा है, ताकि बायोमास एकत्रीकरण के लिए एक सरस्टेनेबल इकोसिस्टम बनाया जा सके। किसानों से सीधे जुड़ाव और ग्रामीण स्थिरता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को मजबूत करते हुए, कंपनी ने आज सतना जिले के नागोद तहसील में स्थित माधिकला ग्राम पंचायत के अंतर्गत माधिकला बायोमास बैंक का उद्घाटन किया। इसके अलावा, राज्य भर में पांच और बायोमास बैंक स्थापित किए जा रहे हैं- जिनमें भोपाल जिले में बनखेड़ी, ताजपुरा और कानोरा, तथा सतना जिले के नागोद और बांधा शामिल हैं। इन बायोमास बैंकों में मुख्य कच्चा माल धान की पराली होगी। मध्य प्रदेश में, बायोप्यूलसकॉल इस सीजन में 50,000 मीट्रिक टन धान की पराली एकत्र करने का लक्ष्य रखता है और इसके लिए 12,000 से अधिक किसानों से जुड़ रहा है। पूरे देश में, कंपनी इस फसल सीजन में 2 लाख से अधिक किसानों के साथ मिलकर 6.5 लाख मीट्रिक टन बायोमास एकत्र करने का लक्ष्य रखती है। फसल अवशेष प्रबंधन और किसानों के लिए वैकल्पिक आय के स्रोतों को बढ़ावा देने वाली, मध्य प्रदेश सरकार की फसल अवशेष प्रबंधन नेटवर्क के सहित, बायोप्यूलसकॉल राज्य में पराली जलाने को कम करने और स्वच्छ ऊर्जा उपयोग को बढ़ावा देने के प्रयासों को मजबूत कर रहा है।

दो घंटे के अंदर पिलाएं मां का दूध

बछड़े-बछिया को जन्म के दो घंटे के भीतर उसकी मां का पहला दूध यानी खीस जो ब्याई हुई गाय-भैंस का पहला गाढ़ा, पीला दूध होता है उसे जरूर पिलाना चाहिए। खीस में सामान्य दूध की तुलना में ज्यादा पोषक तत्व और रोगों से लड़ने वाले गुण होते हैं। यह नवजात बच्चों को शुरुआती संक्रमण से बचाता है और पेट की सफाई भी करता है। खीस पिलाने से बछड़े-बछिया मजबूत बनते हैं।

छोड़कर साफ कैंची से सावधानी से काटें। इसके तुरंत बाद नाभि पर टिंचर आयोडीन लगाएं, जिससे संक्रमण न फैले। अगर नाभि की सही देखभाल न की जाए तो वहां से बैक्टीरिया शरीर में घुस सकते हैं, जिससे बछड़े-बछिया बीमार हो सकते हैं और उनकी जान को खतरा हो सकता है।

मलद्वार न हो तो डॉक्टर को



गेहूं, मक्का, दलहन में ये जैव-उर्वरक अपनाएं

आज हमारी खेती केमिकल उर्वरकों और कीटनाशकों पर बहुत अधिक निर्भर हो गई है, जिससे मिट्टी की सेहत बिगड़ रही है और इंसानी स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ रहा है। इन चुनौतियों का सबसे अच्छा समाधान जैविक खेती है, जिसमें जैव उर्वरकों का उपयोग करके हम न केवल अपनी धरती को बचा सकते हैं, बल्कि कम लागत में बेहतर और सुरक्षित फसल भी उगा सकते हैं।

रासायनिक उर्वरकों की जगह जैव उर्वरकों को अपनाना कई मायनों में फायदेमंद है। ये मिट्टी में कार्बनिक पदार्थों की मात्रा बढ़ाकर उसकी संरचना और पानी सोखने की क्षमता को बेहतर बनाते हैं। ये रासायनिक खादों की तुलना में काफी सस्ते होते हैं, जिससे

किसानों की लागत घटती है।

एजोटोबाक्टेर अपनाएं, यूरिया पर खर्च घटाएं- एजोटोबाक्टेर गेहूं, मक्का, बाजरा, धान तिलहन और सब्जी वाली फसलों के लिए एक शक्तिशाली जैव उर्वरक है, मिट्टी में स्वतंत्र रूप से रहकर काम करता है। इसके दोहरे फायदे हैं- पहला, यह हवा से नाइट्रोजन खींचकर प्रति हेक्टेयर 25 से 30 किलोग्राम तक की पूर्ति करता है, जिससे यूरिया जैसे रासायनिक उर्वरकों की खपत घटती है। दूसरा, यह जिबरेलिक एसिड जैसे प्राकृतिक विकास वर्धक हार्मोन भी बनाता है, जो बीजों के अंकुरण को तेज करते हैं और पौधों की जड़ों और तनों की वृद्धि में सहायक होते हैं।

दलहन में जैव उर्वरक, यूरिया से पाएं निजात

जैव उर्वरकों में राइजोबियम कल्चर का दलहनी फसलों चना, मटर, मूंग, अरहर, सोयाबीन, मूंगफली के लिए विशेष महत्व है, जब इसे बीजों पर लगाया जाता है, तो इसके जीवाणु पौधों की जड़ों में घुसकर छोटी-छोटी गुलाबी गांठें बना लेते हैं। ये गांठें पौधे के लिए एक छोटी फैक्ट्री की तरह काम करती हैं, जो हवा से नाइट्रोजन खींचकर उसे पोषक तत्व में बदलती रहती हैं। इसके सही इस्तेमाल से प्रति हेक्टेयर खेत को 30 से 40 किलोग्राम नाइट्रोजन मिल सकती है और फसल की उपज में 10 से 20 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी हो सकती है।