

अक्षय की ऑनस्क्रीन पत्नी की लग्जरी दुनिया

सौम्या टंडन ने हाल ही में बॉलीवुड में कदम रखा, लेकिन पहले ही अपनी पर्सनालिटी और लग्जरी लाइफस्टाइल के चलते सुर्खियों में आ गई हैं। आदित्य धर की फिल्म 'धुरंधर' में उन्होंने अक्षय खन्ना की ऑनस्क्रीन पत्नी उल्फत का रोल निभाया, जिसमें उनकी खूबसूरती और एक्टिंग दोनों ने फैस को मंत्रमुग्ध कर दिया।

उनका घर भी उनकी पर्सनालिटी की तरह ही बेहद खूबसूरत और कलात्मक है। पुराने युरोपियन होमस के शैबी-शिक

स्टाइल में सजा यह घर किसी फिल्म सेट से कम नहीं लगता। लिविंग रूम फ्रेंच फर्नीचर और खूबसूरत पेंटिंग्स से सजा है, और इसे देखकर फैस को किसी फाइव स्टार होटल का अहसास होता है। बेडरूम भी शानदार और लग्जरी है, जिसमें सोफे और मुंबई के शानदार दृश्य का आनंद लिया जा सकता है।

सौम्या का किचन इतनी खूबसूरती और व्यवस्थित तरीके से सजा है कि कोई भी वहां कुकिंग करने का मन करता है। इसके अलावा उनके कपड़ों के लिए अलग रूम बनाया गया है, जो उनके क्लासी और एलिगेंट अंदाज को दर्शाता है।

फिल्म की कामयाबी के साथ-साथ उनकी निजी जिंदगी भी चर्चा में रहती है।



सोनी सब के शो इती सी खुशी में अभिनेत्री भूमिका गुरंग की एंट्री हो रही है।

भूमिका गुरंग इस शो में सारा सेटी का किरदार निभाती नजर आयेंगी। भूमिका गुरंग का किरदार



सारा एक सफल होटलियर है और साउथ मुंबई की हाई-सोसाइटी पर्सनैलिटी, जो अपनी तेज सोच, अलग अंदाज और बेबाक रवैये के लिए मशहूर है। स्टाइलिश, चतुर और अवसर अप्रत्याशित, सारा का

आत्मविश्वास लोगों को आकर्षित भी करता है और कभी-कभी डराता भी है। लेकिन इस चमक-दमक के पीछे छिपा है उसका बेहद जटिल और भावनात्मक संसार।

शो में उसकी एंट्री उसे विराट के सामने लाती है, जिसके साथ उसका पुराना रिश्ता रहा है। विराट

शो 'इती सी खुशी' में शामिल हुई भूमिका गुरंग

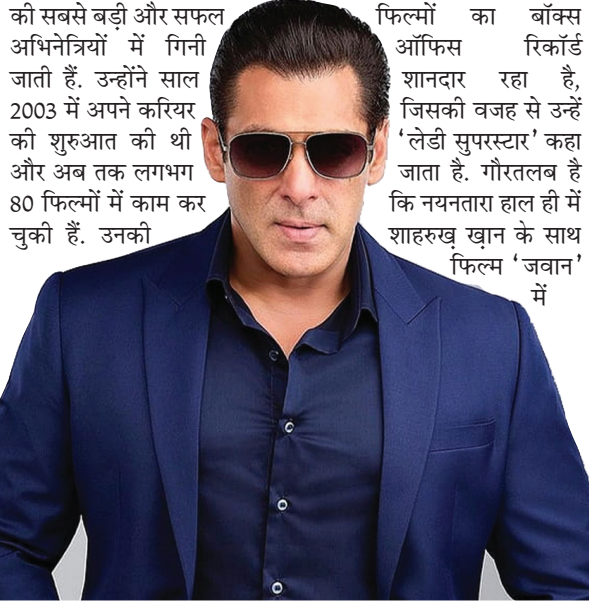
और अन्विता की जिंदगी में सारा की वापसी तनाव और अनपेक्षित मोड़ों से भरी कहानी की शुरुआत करती है। भूमिका गुरंग ने कहा, 'सारा अब तक के मेरे निभाए किरदारों से बिल्कुल अलग है। मुझे सबसे ज्यादा आकर्षित करती है।

सलमान की फिल्म में नयनतारा की चर्चा तेज

सलमान खान की नई फिल्म का एलान होते ही इंडस्ट्री में हलचल तेज हो गई है। इस प्रोजेक्ट के लिए उन्होंने साउथ के मशहूर डायरेक्टर वामसी और प्रोड्यूसर दिल राजू के साथ हाथ मिलाया है। फिल्म की घोषणा के बाद अब इसकी स्टार कास्ट को लेकर चर्चाओं का दौर शुरू हो चुका है।

रिपोर्ट्स की मांनें तो इस फिल्म में लीड एक्ट्रेस के तौर पर नयनतारा का नाम सबसे आगे चल रहा है। हालांकि, मेकर्स की तरफ से अभी तक इस पर कोई आधिकारिक बयान सामने नहीं आया है, लेकिन फिल्म इंडस्ट्री में इस खबर ने जोर पकड़ लिया है।

नयनतारा साउथ सिनेमा



फिल्मों का बॉक्स ऑफिस रिकॉर्ड शानदार रहा है, जिसकी वजह से उन्हें 'लेडी सुपरस्टार' कहा जाता है। गौरतलब है कि नयनतारा हाल ही में शाहरुख खान के साथ फिल्म 'जवान' में

नजर आई थीं। यह फिल्म कमर्शियल तौर पर बड़ी ब्लॉकबस्टर साबित हुई थी। अब अगर वह सलमान खान के साथ स्क्रीन शेयर करती हैं, तो यह जोड़ी भी दर्शकों के लिए काफी खास साबित हो सकती है।

इसके अलावा, इस फिल्म के लिए अनिल कपूर और प्रकाश राज जैसे दिग्गज कलाकारों के नाम भी सामने आ रहे हैं। हालांकि, इन सभी नामों की आधिकारिक पुष्टि अभी बाकी है। फिलहाल, फैस इस फिल्म से जुड़ी हर अपडेट का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अगर यह कार्टिंग फाइनल होती है, तो यह फिल्म आने वाले समय की सबसे चर्चित और बड़ी फिल्मों में से एक बन सकती है।

अफेयर, मातृत्व और खुद की राह चुनने वाली नीना

नीना गुप्ता की जिंदगी केवल फिल्मों तक सीमित नहीं रही। उनकी पर्सनल लाइफ भी उतनी ही साहसिक और प्रेरणादायक रही है। एक समय पर नीना वेस्टइंडीज के फेमस क्रिकेटर विवियन रिचर्ड्स के साथ रिलेशनशिप में थीं। उस वक्त विवियन शादीशुदा थे, जिससे उनके रिश्ते पर कई सवाल उठे।

इस दौरान नीना प्रेग्नेंट हो गईं, लेकिन विवियन अपने देश लौट चुके थे और अपनी पत्नी के साथ थे। कई लोगों ने नीना को गर्भपात कराने की सलाह दी और अकेले पेरेंट बनने के खतरे के बारे में चेतावनी दी। लेकिन नीना ने सबकी बातें ध्यान से सुनी और खुद से पूछा - 'तुम क्या चाहती हो?' यह निर्णय तुम्हें खुश करता है या नहीं?

अपने दिल की आवाज सुनते हुए नीना ने बिना शादी के ही 1989 में बेटी मसाबा गुप्ता को



जन्म दिया। इस फैसले के बाद उन्हें ट्रोलींग का सामना भी करना पड़ा, लेकिन उन्होंने किसी की परवाह किए बिना अपनी जिम्मेदारी निभाई।

नीना ने अकेले ही अपनी बेटी की परवरिश की और उसे एक स्वतंत्र और आत्मनिर्भर महिला के रूप में बड़ा किया। नीना गुप्ता की यह कहानी दर्शाती है कि सही और साहसी निर्णय लेने के लिए समाज की राय या नकारात्मकता को नजरअंदाज करना जरूरी है।

उन्होंने साबित किया कि मातृत्व केवल शादी से जुड़ा नहीं है और किसी भी परिस्थिति में बच्चे के लिए प्यार और सुरक्षा प्राथमिकता होनी चाहिए। उनकी यह प्रेरणादायक यात्रा न केवल फैस के लिए बल्कि हर उस व्यक्ति के लिए मिसाल है, जो अपने जीवन में साहसिक और स्वतंत्र निर्णय लेने की सोचता है।

अलका याज्ञनिक ने सिंगिंग से बनाई दूरी

अलका याज्ञनिक का नाम भारतीय संगीत इंडस्ट्री में एक ऐसे मुकाम पर है, जहां तक पहुंचना हर गायक का सपना होता है। लेकिन आज वही सिंगर अपनी जिंदगी की सबसे बड़ी चुनौती का सामना कर रही हैं। हाल ही में दिए एक इंटरव्यू में अलका ने अपनी हेल्थ को लेकर खुलकर बात की और बताया कि वह अभी भी सुनने से जुड़ी एक दुर्लभ बीमारी से जूझ रही हैं।

उन्होंने बताया कि सेंसोरियल नर्व हियरिंग लॉस नाम की इस बीमारी ने उनके प्रोफेशनल लाइफ पर सीधा असर डाला है। यही वजह है कि वह फिलहाल कोई नया सिंगिंग प्रोजेक्ट स्वीकार नहीं कर पा रही हैं। उन्होंने कहा कि कई म्यूजिक कंपोजर उनके पास आते हैं, लेकिन वह चाहकर भी काम नहीं ले पा रहीं।

अलका के अनुसार, यह समस्या 2024 में एक वायरल अटैक के बाद शुरू हुई थी। एक फ्लाइंट से उतरते समय उन्हें अचानक महसूस हुआ कि उन्हें कुछ

भी सुनाई नहीं दे रहा है। यह अनुभव उनके लिए बेहद चौंकाने वाला था और इसके बाद डॉक्टरों ने उनकी बीमारी की पहचान की।

अपने करियर में 25 से ज्यादा भाषाओं में गाने गाने वाली अलका याज्ञनिक ने हिंदी सिनेमा को अनगिनत



हिट गाने दिए हैं। 'ऐ मेरे हमसफर', 'चांद छुपा बादल में', 'परदेसी परदेसी' और 'अगर तुम साथ हो' जैसे गानों में उनकी आवाज आज भी लोगों के दिलों में बसी हुई है। हालांकि, इस मुश्किल दौर के बावजूद उनके फैस और इंडस्ट्री के लोग उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना कर रहे हैं। हाल ही में उन्हें भारत सरकार द्वारा 'पद्म भूषण'

सम्मान से भी नवाजा गया, जो उनके योगदान का बड़ा प्रमाण है। फिलहाल, अलका याज्ञनिक अपनी सेहत को प्राथमिकता दे रही हैं। फैस को उम्मीद है कि वह जल्द ही पूरी तरह ठीक होकर फिर से अपनी जादुई आवाज से संगीत प्रेमियों को मंत्रमुग्ध करेंगी।

'धुरंधर' का धमाकेदार टीवी प्रीमियर

स्टार गोल्ड ने 'धुरंधर' के वर्ल्ड टेलीविजन प्रीमियर की घोषणा के लिए पूरे नेटवर्क पर एक खास कैपेन चलाया। फिल्म धुरंधर की सीक्वल जहां 'धुरंधर: द रिवेज' बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन कर रही है, वहीं अब 'धुरंधर' टीवी पर भी दर्शकों का ध्यान खींचने के लिए तैयार है।

इस कैपेन के तहत जियोस्टार नेटवर्क के करीब 20 बड़े चैनलों जैसे स्टार गोल्ड, स्टार गोल्ड 2, स्टार गोल्ड रोमांस, स्टार गोल्ड थ्रिल्स, स्टार गोल्ड सेलेक्ट, स्टार उत्सव मूवीज, कलर्स सिनेप्लेक्स, कलर्स सिनेप्लेक्स बॉलीवुड, कलर्स सिनेप्लेक्स सुपरहिट्स, स्टार प्लस, कलर्स, एमटीवी, डिज्नी, निक, सोनिक और हंगामा पर एक साथ 'लिलच' दिखाया गया, जिससे लोगों में उत्सुकता बढ़ी।

कलाकारों ने बताए अपने पसंदीदा समर रिफ्रेशमेंट्स

एण्डटीवी के कलाकारों ने अपने प्रशंसकों को अपने पसंदीदा समर रिफ्रेशमेंट्स के बारे में बताया है। गर्मी का मौसम खुद

हाइड्रेटेड और एनर्जेटिक रहना। मैं अपने दिन की शुरुआत गुनगुने पानी से करती हूँ, उसके बाद ताज़ा नारियल पानी लेती हूँ, जो



मुझे तुरंत फ्रेश महसूस कराता है। शूट के दौरान मैं हमेशा नींबू पानी या छाछ जैसे घर के बने पेय साथ रखती हूँ, जो ठंडक देने के साथ-साथ पाचन के लिए भी अच्छे

होते हैं। मुझे तरबूज और खरबूजा जैसे मौसमी फल भी बहुत पसंद हैं, जो हल्के और रसदार होते हैं।

शाम को मैं फ्रूट स्मूदी या ठंडा आम पन्ना पीना पसंद करती हूँ, जो मुझे तरोताज़ा कर देता है।

मुझे तुरंत फ्रेश महसूस कराता है। शूट के दौरान मैं हमेशा नींबू पानी या छाछ जैसे घर के बने पेय साथ रखती हूँ, जो ठंडक देने के साथ-साथ पाचन के लिए भी अच्छे होते हैं। मुझे तरबूज और खरबूजा जैसे मौसमी फल भी बहुत पसंद हैं, जो हल्के और रसदार होते हैं। शाम को मैं फ्रूट स्मूदी या ठंडा आम पन्ना पीना पसंद करती हूँ, जो मुझे तरोताज़ा कर देता है।



कृषि जगत

स्वास्थ्य का भरोसेमंद साथी: पीले चने

शरीर को भीतर से गर्म रखने और ऊर्जा बनाए रखने के लिए पारंपरिक खाद्य पदार्थों का महत्व बढ़ जाता है। इन्हीं में से एक है पीला चना, जिसे ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में स्वास्थ्य के लिए बेहद उपयोगी माना जाता है। पोषण विशेषज्ञों के अनुसार, पीला चना प्राकृतिक गर्माहट प्रदान करता है और शरीर की



रोगप्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है। लोग इसे भुने हुए चने, चने की दाल, लापसी और सूप के रूप में सेवन करते हैं, जो न केवल पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, बल्कि शरीर को लगातार ऊर्जा भी देता है। इसमें मौजूद प्रोटीन, फाइबर, आयरन और मिनरल्स ठंड से होने वाली कमजोरी, सुस्ती और भूख की अनियमितता को

दूर करते हैं। हाल के दिनों में उपभोक्ता इस बात को लेकर अधिक जागरूक हो रहे हैं कि उन्हें शुद्ध और असली पीला चना ही मिले। विशेषज्ञ बताते हैं कि असली चना पहचानना कठिन नहीं है। असली पीले चने का रंग हल्का सुनहरा होता है, दाने समान आकार के और स्पर्श में ठोस महसूस होते हैं। इसे पानी में डालने पर कोई रंग नहीं छोड़ता और न ही दानों पर कोई कृत्रिम चमक दिखाई देती है। चने की सतह पर हल्की प्राकृतिक परत और भिन्नी जैसी हल्की खुशबू इसकी गुणवत्ता का संकेत मानी जाती है। पोषण विशेषज्ञ बताते हैं कि नियमित रूप से पीला चना खाने से शरीर गर्म रहता है, पाचन मजबूत होता है और सर्दियों में होने वाली थकान व कमजोरी कम होती है।

कम लागत और अधिक लाभ: मसाला खेती ने पकड़ी रफ्तार

रबी सीजन में मसाला फसलों की खेती खेती-किसानी में आय बढ़ाने का सबसे फायदा-मंद विकल्प बनकर उभर रही है। कृषि विशेषज्ञों के मुताबिक, धनिया, मेथी, लहसुन, सौंफ और अजवाइन जैसी फसलें मौसम में तेजी से बढ़ती हैं और इनकी बाजार मांग पूरे साल बनी रहती है।

रबी सीजन की कम तापमान वाली जलवायु मसाला फसलों के लिए एकदम अनुकूल मानी जाती है, जिससे उत्पादन भी अच्छा होता है और लागत पर नियंत्रण रहता है। कृषि मंत्रालय और कई राज्यों ने हाल में मसाला खेती को बढ़ावा देने के लिए दिशा-निर्देश जारी किए हैं। किसान मसाला खेती की शुरुआत बहुत कम लागत से कर सकते हैं। एक एकड़ में धनिया या मेथी लगाने का खर्च लगभग



10 से 15 हजार रुपये आता है, जिसमें बीज, हल्की जुलाई और जैविक खाद शामिल है।

मसाला फसलों में रासायनिक दवाइयों की जरूरत बेहद कम पड़ती है, जिससे अतिरिक्त खर्च घट जाता है। सिंचाई भी 2-

कृषि विशेषज्ञ बताते हैं कि एक एकड़ मसाला फसल से किसान 40 से 80 हजार रुपये तक की आमदनी प्राप्त कर सकते हैं और लेमनग्रास व लहसुन जैसी उच्च मूल्य वाली फसलों से यह आय एक लाख रुपये सालाना से भी अधिक हो सकती है। कई जिलों में मसाला खेती से किसानों की आय बढ़ी है और युवाओं ने इसे स्टार्टअप के रूप में अपनाया है। सर्दी का मौसम शुरू होते ही मसाला फसलों का रकबा तेजी से बढ़ रहा है और यह खेती ग्रामीण अर्थव्यवस्था के लिए नए अवसर लेकर आई है।

3 बार ही पर्याप्त मानी जाती है। कटाई के बाद फसल को सुखाकर किसान इसे सीधे नरली, स्थानीय मसाला प्रोसेसिंग यूनिट या हर्बल कंपनियों को बेच सकते हैं।



स्वदेशी गाय की देखभाल से बढ़ेगा दूध उत्पादन

स्वदेशी गाय पालन किसानों की आमदनी बढ़ाने का मजबूत आधार बन रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार, गिर, साहीवाल, राठी, हरियाणा और थारपारकर जैसी स्वदेशी नस्लें कम तापमान में भी मजबूत प्रतिरोधक क्षमता रखती हैं, लेकिन इस मौसम में उनकी विशेष देखभाल जरूरी है। पशु चिकित्सकों का कहना है कि गायों को सूखे बिछावन, तिरपाल या बोरी से ढके शेड में रखना चाहिए। सुबह-शाम पानी देना चाहिए, जिससे पाचन क्रिया ठीक रहे। चारे

में हरा चारा, भूसा, खल, गुड़-चोकर और मिमरल मिक्स शामिल करने से दूध उत्पादन स्थिर रहता है। खुला छोड़ना भी उनके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है।

किसान स्वदेशी गाय के दूध से अच्छा मुनाफा कमा रहे हैं। शुद्ध ए-2 दूध की बाजार कीमत 60 से 100 रुपये प्रति लीटर तक मिल रही है। एक अच्छी नस्ल की गाय औसतन 8 से 12 लीटर प्रतिदिन दूध देती है, जिससे किसान एक गाय से महीने में 12,000 से 25,000 रुपये तक की आय प्राप्त कर सकते हैं।

बचाव की आवश्यकता

भारत में पहले 100 से अधिक देसी गायों की नस्लें थीं, जिनमें से अब केवल 36 ही पहचानी जा सकी हैं। उ अधिक दूध उत्पादन के लिए हंदी-फेमिली और जर्सी गायों की संख्या में वृद्धि हुई है। इससे हमारी देसी नस्लें विलुप्त होने के कगार पर पहुंच गई हैं। हालांकि, प्राचीन काल से ही देसी नस्लें कृषि और परिवहन गतिविधियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रही हैं। हालांकि संकर नस्लें देसी गायों की तुलना में अधिक दूध देती हैं, लेकिन वे भारतीय जलवायु परिस्थितियों के लिए उपयुक्त नहीं हैं। इसका परिणाम बीमारियों में वृद्धि के रूप में सामने आया है। कुछ देसी गायों में दूध उत्पादन की अपार क्षमता है। उदाहरण के लिए, गुजरात की 'गिर' और पंजाब की 'साहिवाल'। यदि इन नस्लों का चयनात्मक जनन कार्यक्रम चलाया जाए, तो इनमें गुणों और दूध उत्पादन में सुधार होगा।