# 'धुरंधर 2' पर आया अनुष्का का रिएक्शन

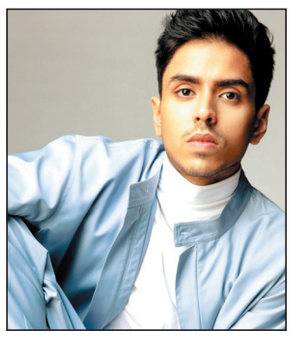
## रणवीर को बताया बेमिसाल

**बॉलीवुड** की चर्चित अदाकारा अनुष्का शर्मा एक बार फिर सुर्खियों में हैं, लेकिन इस बार वजह उनकी कोई फिल्म नहीं, बल्कि उनके को-स्टार रणवीर सिंह की हालिया रिलीज फिल्म 'धुरंधर 2' पर दिया गया उनका रिव्यू है.

लंबे समय बाद अनुष्का ने किसी फिल्म को लेकर इतनी खुलकर प्रतिक्रिया दी है, जिसने फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है. अनुष्का ने सोशल मीडिया के जरिए रणवीर की परफॉर्मेंस की जमकर तारीफ की और इसे उनके करियर का 'वन-इन-अ-लाइफटाइम' रोल बताया. उन्होंने फिल्म की कहानी, कलाकारों की मेहनत और निर्देशन को भी सराहा. दिलचस्प बात यह है कि अनुष्का और रणवीर की जोड़ी पहले भी बड़े पर्दे पर धमाल मचा चुकी है, ऐसे में उनका यह रिव्यू और भी खास बन जाता है. फैंस के बीच इस प्रतिक्रिया को लेकर जबरदस्त चर्चा हो रही है और लोग भी फिल्म को लेकर उत्सुक नजर आ रहे हैं.अनुष्का और रणवीर की ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री पहले भी 'बैंड बाजा बारात' जैसी फिल्मों में दर्शकों को खूब पसंद आई थी.

# आदर्श गौरव अब संगीत पर कर रहे फोकस

**अपने** अभिनय से दर्शकों का दिल जीतने के बाद और फिल्म तू या मैं में अपनी गायकी से सबको चौंकाने के बाद, आदर्श गौरव अब अपने संगीत के जुनून को एक नए स्तर पर ले जा रहे हैं. इस फिल्म में उनके रैप



और सिंगिंग को मिली सराहना के बाद, वह इस साल अपने क्रिएटिव सफर में संगीत को और मज़बूत जगह देने की तैयारी कर रहे हैं.

आदर्श गौरव को हमेशा से संगीत से गहरा लगाव रहा है, जो उनके अभिनय के साथ-साथ चुपचाप चलता रहा. लेकिन तू या मैं में उनके काम को मिली तारीफ ने उन्हें और आत्मविश्वास दिया है, जिससे अब वह अपने इस जुनून को खुलकर आगे बढ़ाना चाहते हैं

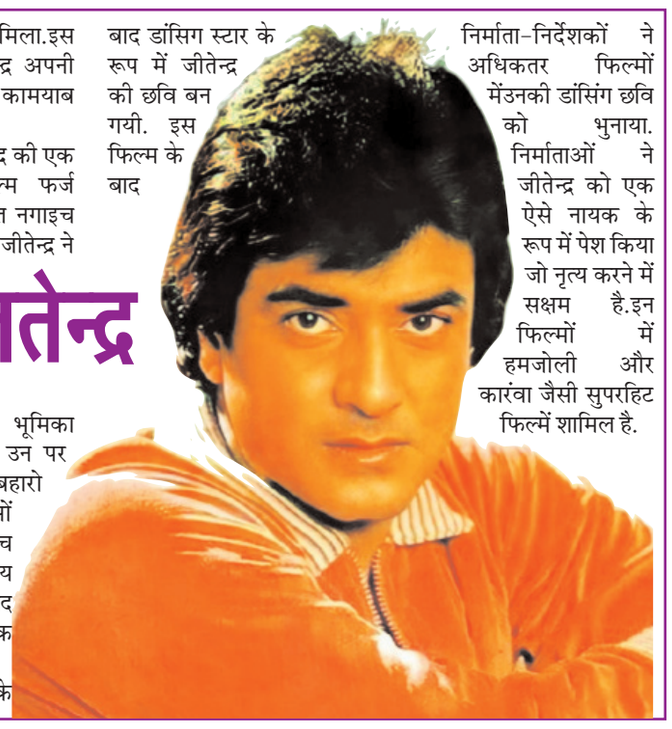
आने वाले महीनों में आदर्श गौरव नए गाने लिखने और रिलीज़ करने पर ध्यान दे रहे हैं. साथ ही, वह अलग-अलग गायकों और म्यूज़िक प्रोड्यूसर्स के साथ काम करने की भी योजना बना रहे हैं. इन सहयोगों के ज़रिए वह नए तरह के संगीत के साथ प्रयोग कर रहे हैं और अपनी अलग पहचान बनाने की कोशिश कर रहे हैं.

# 84 वर्ष के हुए जितेन्द्र

**बॉलीवुड** के जाने-माने अभिनेता जीतेन्द्र आज 84 वर्ष के हो गये. 07 अप्रैल 1942 को एक जौहरी परिवार में जन्में जीतेन्द्र का रूझान बचपन से हीं फिल्मों की ओर था और वह अभिनेता बनना चाहते थे.वह अक्सर घर से भाग कर फिल्म देखने चले जाते थे.जीतेन्द्र ने अपने सिने करियर की शुरूआत 1959 में प्रदर्शित फिल्म नवरंग से की जिसमें उन्हें छोटी सी भूमिका निभाने का अवसर मिला.लगभग पांच वर्ष तक जीतेन्द्र फिल्म इंडस्ट्री में अभिनेता के रूप में काम पाने के लिये संघर्षरत रहे.वर्ष 1964 में उन्हें व्ही .शांताराम की फिल्म गीत गाया पत्थरों ने..में काम करने का अवसर मिला.इस फिल्म के बाद जीतेन्द्र अपनी पहचान बनाने में कामयाब हो गये.

वर्ष 1967 में जीतेन्द्र की एक और सुपरहिट फिल्म फर्ज प्रदर्शित हुयी. रविकांत नगाइच निर्देशित इस फिल्म में जीतेन्द्र ने डांसिग स्टार की भूमिका निभाई.इस फिल्म में उन पर फिल्माया गीत मस्त बहारो का मैं आशिक श्रोताओं और दर्शकों के बीच काफी लोकप्रिय हुआ.इस फिल्म के बाद जीतेन्द्र को जंपिग जैक कहा जाने लगा.

फर्ज की सफलता के बाद डांसिग स्टार के रूप में जीतेन्द्र की छवि बन गयी. इस फिल्म के बाद निर्माता-निर्देशकों ने अधिकतर फिल्मों मेंउनकी डांसिंग छवि को भुनाया. निर्माताओं ने जीतेन्द्र को एक ऐसे नायक के रूप में पेश किया जो नृत्य करने में सक्षम है.इन फिल्मों में हमजोली और कारंवा जैसी सुपरहिट फिल्में शामिल है.

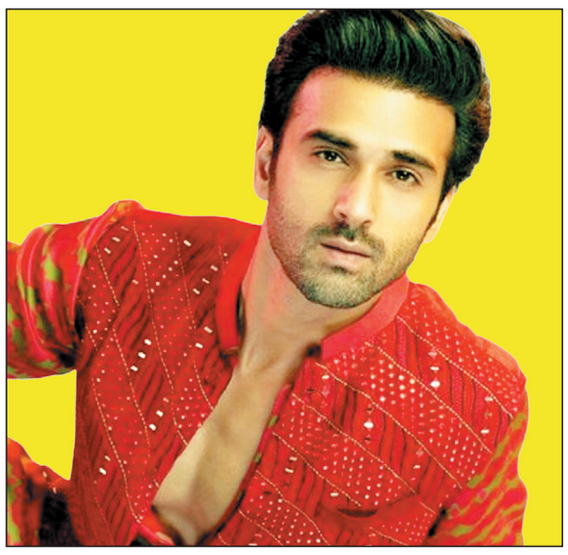


# 'ग्लोरी' का दमदार टीजर रिलीज

**बॉलीवुड** अभिनेता पुलकित सम्राट की वेब सीरीज़ 'ग्लोरी' का टीज़र रिलीज हो गया है.

अपने पिछले किरदारों से अलग 'ग्लोरी' में पहली बार बॉक्सर के रूप में, नज़र आ रहे पुलकित सम्राट ने अपने ऑन-स्क्रीन इमेज में एक बड़ा बदलाव किया है.अपने रोमांटिक और कॉमिक किरदारों के लिए पहचाने जाने वाले पुलकित इस बार एक जबरदस्त ट्रांसफॉर्मेशन के साथ सामने आए हैं. टीज़र में दर्शकों को उनकी ज़बरदस्त फिजीक के साथ सख्त ट्रेनिंग, इमोशनल पलों और दमदार बॉक्सिंग सीक्वेंसेज़ की झलक देखने को मिली है, जो संघर्ष, जज़्बे और खुद को साबित करने की कहानी की ओर इशारा करती है.

पुलकित सम्राट ने अपने किरदार के बारे में बात करते हुए कहा, 'मुझे 'ग्लोरी' की दुनिया की सच्चाई ने खींचा, जो कठिन और बेरहम है, लेकिन यही इसे खूबसूरत भी बनाती है. दरअसल यहां हर जीत मायने रखती है और हर कदम ज़रूरी है. रवि रिएक्ट नहीं करता, वो सब कुछ अपने अंदर समेटता है. वो बाहर से शांत है, लेकिन अंदर आग है उसके और उसका यही संतुलन, उसकी असली ताकत है. इस किरदार को निभाते हुए मुझे एहसास हुआ कि ग्रेटनेस बार-बार उठकर खड़े होने में है.



# 43 की उम्र में भी सुपर हॉट! प्रियंका

**ग्लोबल** आइकन प्रियंका चोपड़ा एक बार फिर अपने स्टाइल और लाइफस्टाइल को लेकर चर्चा में हैं. हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ तस्वीरें शेयर कीं, जिनमें वह पूल के पास बेहद रिलैक्स मूड में नजर आ रही हैं. इन तस्वीरों में प्रियंका का समर लुक देखने लायक है—कहीं वह बिकिनी में सनबाथ लेती दिख रही हैं तो कहीं पूल में कूल अंदाज में चिल करती नजर आ रही हैं.

इन तस्वीरों के साथ उन्होंने एक कैप्शन भी शेयर किया, जिसमें उन्होंने अपने इस खास दिन को 'परफेक्ट संडे' बताया. तस्वीरों में साफ देखा जा सकता है कि वह अपने इस मी-टाइम को पूरी तरह एंजॉय कर रही हैं. यही नहीं, प्रियंका ने अपनी बेटी मालती मैरी के साथ बिताए कुछ प्यारे पलों की झलक भी फैंस को दिखाई, जिसने इन तस्वीरों को और भी खास बना दिया.

दिलचस्प बात यह है कि इस रिलैक्सिंग मोमेंट के दौरान प्रियंका दिलजीत के गानों पर वाइब करती नजर आईं. उन्होंने अपनी पोस्ट में दिलजीत का गाना भी ऐड किया, जो इन तस्वीरों के समर मूड के साथ पूरी तरह फिट बैठता है. यह पहली बार नहीं है जब प्रियंका ने पंजाबी म्यूजिक के प्रति अपना प्यार जाहिर किया हो. इससे पहले भी वह कई बार पंजाबी गानों पर झूमती नजर आ चुकी हैं.

फैंस को प्रियंका का यह अंदाज काफी पसंद आ रहा है. सोशल मीडिया पर उनकी इन तस्वीरों पर लगातार लाइक्स और कमेंट्स की बाढ़ आ रही है. लोग उनकी फिटनेस, स्टाइल और कॉन्फिडेंस की जमकर तारीफ कर रहे हैं. 40 पार करने के बाद भी जिस तरह प्रियंका खुद को मेंटेन रखती हैं, वह कई लोगों के लिए प्रेरणा बन चुकी हैं.

# अल्लू अर्जुन के फैंस के लिए बर्थडे ट्रीट

**दक्षिण** भारतीय फिल्मों के सुपरस्टार अल्लू अर्जुन कल अपने जन्मदिन पर एक बड़ा ट्रीट देने वाले हैं. अल्लू अर्जुन भारतीय सिनेमा के सबसे बड़े सितारों में से एक हैं, जिनकी फैन फॉलोइंग देश के बाहर दुनिया भर में फैली हुई है. उनका औरा, प्रेजेंस और एक्टिंग बेमिसाल है. फैंस उनके के हर अपडेट और रिलीज का बेसब्री से इंतजार करते हैं, और उनके हर प्रोजेक्ट का जबरदस्त बज होता है. उनकी अगली फिल्म को लेकर एक्साइटमेंट अब तक के सबसे ऊंचे लेवल पर है, और सोशल मीडिया पर अभी से काफी चर्चा और अटकलें शुरू हो गई हैं.

अपने फैंस को सरप्राइज देने के लिए मशहूर, अल्लू अर्जुन कल अपने जन्मदिन पर एक बड़ा ट्रीट देने वाले हैं. उनकी अगली बड़ी फिल्म, जिसका नाम अभी 'एए22×ए6' रखा गया है और जिसे एटली डायरेक्ट कर रहे हैं, उसके टाइटल पोस्टर का खुलासा इन सेलिब्रेशन्स के हिस्से के रूप में किया जाएगा.

मेकर्स, सन पिक्चर्स ने एक दिलचस्प पोस्टर शेयर किया है जिसमें एक भेड़िये जैसा डरावना हाथ और नुकीले नाखून काली रात के बैकड्रॉप पर ड्रामेटिक अंदाज़ में उभर रहे हैं. यह इंटेंस विजुअल एक पावरफुल तमाशे की टोन सेट करता है, जिससे कल सुबह 11 बजे होने वाले बड़े खुलासे के लिए एक्साइटमेंट काफी बढ़ गई है.

पोस्टर शेयर करते हुए मेकर्स ने लिखा, 'तैयार हो जाइए धमाके के लिए टाइटल पोस्टर - सुबह 11 बजे इस अपडेट के साथ, 'एए22×ए6'को लेकर चर्चा अब अपने चरम पर पहुँच गई है. एक हाई-ऑक्टेन एक्शन एंटरटेनर मानी जा रही इस फिल्म में अल्लू अर्जुन एक ऐसे इंटेंस अवतार में नज़र आएंगे जो पहले कभी नहीं देखा गया, जहाँ अल्लू अर्जुन का एक बिल्कुल नया और पावर-पैक रूप देखने को मिलेगा. वो फिल्म में दीपिका पादुकोण के साथ दिखेंगे, जो फीमेल लीड का रोल निभा रही हैं. दुनिया भर के दर्शक और फैंस अब टाइटल पोस्टर के खुलासे और आगे के अपडेट्स का बेसब्री से इंतज़ार कर रहे हैं.

# शरीर के साथ मन और भावनाओं का संतुलन

**वर्ल्ड** हेल्थ डे के मौके पर सोनी सब के शो 'यादें' की स्टारकास्ट ने बताया कि असली हेल्दी लाइफ़ का मतलब सिर्फ़ शारीरिक स्वास्थ्य नहीं बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन भी है.

शो यादें सिर्फ मेडिकल ड्रामा नहीं बल्कि उससे कहीं आगे बढ़कर रिश्तों और ज़िंदगी की परतों को दिखाता है. यह शो मशहूर इटालियन सीरीज़ डीओसी (डॉक) से रूपांतरित है और इसमें डॉ. देव मेहता (इक़बाल खान), उनकी एक्स-वाइफ़ सृष्टि (गुलकी जोशी) और रेज़िडेंट डॉक्टर वाणी (सृष्टि सिंह) की कहानी है, जो अपने-अपने भावनात्मक संघर्षों के साथ-साथ प्रोफेशन और निजी ज़िंदगी की चुनौतियों का सामना करते हैं.

# भारत अहलावत ने साझा किए भावुक पल

**ज़ी** टीवी का शो 'जाने अनजाने हम मिले', जिसमें भारत अहलावत और आयुषी खुराना नजर आ रहे हैं, इस समय अपनी कहानी में एक दिलचस्प ट्रैक दिखा रहा है.

कहानी इस बात पर टिकी है कि रीत किस तरह लगातार कोशिश कर रही है राघव को जेल से बाहर निकालने की, क्योंकि उस पर कीर्ति की हत्या का झूठा इल्ज़ाम लगा है. इन दिनों भारत अहलावत ऐसे सीन शूट कर रहे हैं, जहां उनका किरदार जेल में शारीरिक तकलीफ झेलता नजर आता है. इसके साथ ही कहानी राघव की उस हालत को भी दिखाती है, जहां वह जेल में बंद है और बाहर उसकी गर्भवती पत्नी मुश्किल हालात से जूझ रही है, जिससे वह उसके और अपने होने वाले बच्चे को लेकर गहरी चिंता में रहता है. भारत ने हाल ही में बताया कि ये सीन जहां शारीरिक तौर पर मुश्किल हैं, वहीं एक कलाकार के तौर पर उनके लिए उतने ही भावनात्मक रूप से थका देने वाले भी हैं. 'जाने अनजाने हम मिले' में राघव का किरदार निभा रहे भारत अहलावत कहते हैं, 'पूरा जेल ट्रैक काफी भारी है, जिसमें कई फ्लैश और भावनात्मक रूप से थका देने वाले पल हैं.

## कृषि जगत

# राजमा सेहत का खजाना

**राजमा** सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद माना जाता है. भारतीय रसोई में खास स्थान रखने वाला राजमा पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मदद करता है. यही

कारण है कि इसे 'प्राकृतिक प्रोटीन का अच्छा स्रोत' भी कहा जाता है.

राजमा में प्रोटीन, फाइबर, आयरन, कैल्शियम और कई जरूरी विटामिन पाए जाते हैं. यह शरीर की कमजोरी दूर करने और ऊर्जा बढ़ाने में सहायक होता है. खासतौर पर शाकाहारी लोगों के लिए यह प्रोटीन का बेहतरीन विकल्प है.

दिल से जुड़ी बीमारियों के लिए राजमा काफी लाभदायक है. इसमें मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं, जिससे हृदय स्वस्थ रहता है.

नियमित रूप से राजमा का सेवन करने से दिल की बीमारी का खतरा कम हो सकता है.

डायबिटीज यानी मधुमेह के मरीजों के लिए भी राजमा फायदेमंद होता है. इसमें लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिससे यह ब्लड शुगर को अचानक बढ़ने नहीं देता. इससे शुगर लेवल नियंत्रित रहता है.

# मुनाफे का पेड़ बबूल

**बबूल** की खेती आज के समय में किसानों के लिए एक लाभदायक विकल्प बनकर उभर रही है. यह एक ऐसा पेड़ है जो कम पानी, कम देखभाल और खराब मिट्टी में भी आसानी से उग जाता है. खास बात यह है कि बबूल की खेती में लागत कम आती है और लंबे समय में अच्छा मुनाफा मिलता है.

बबूल का पेड़ सूखा सहन करने वाला होता है, इसलिए इसे कम वर्षा वाले क्षेत्रों में भी सफलतापूर्वक उगाया जा सकता है. यह रेतीली, बंजर और ऊसर भूमि में भी अच्छी तरह बढ़ता है, जहां अन्य फसलें उगाना मुश्किल होता है. यही कारण है कि जिन किसानों के पास अनुपजाऊ जमीन है, उनके लिए यह खेती एक अच्छा विकल्प है.

बबूल की खेती करने के लिए सबसे पहले अच्छी गुणवत्ता के बीज या पौध तैयार करनी होती है. पौध रोपण का सबसे अच्छा समय वर्षा ऋतु माना जाता है, क्योंकि इस समय पौधों को प्राकृतिक नमी मिलती है और उनकी वृद्धि तेजी से होती है. पौधों के बीच उचित दूरी रखना जरूरी होता है ताकि उन्हें पर्याप्त जगह और पोषण मिल सके.

इस पेड़ की देखभाल बहुत आसान होती है. शुरुआत के कुछ महीनों तक हल्की सिंचाई और खरपतवार नियंत्रण की जरूरत होती है, उसके बाद यह पेड़ खुद ही बढ़ने लगता है. बबूल में कीट और रोग भी बहुत कम लगते हैं, जिससे किसानों को अतिरिक्त खर्च नहीं करना पड़ता. अब बात करें मुनाफे की, तो बबूल की लकड़ी ईंधन, फर्नीचर और कृषि उपकरण बनाने में काम आती है. इसके अलावा बबूल से निकलने वाला गोंद बाजार में अच्छी कीमत पर बिकता है, जिसका उपयोग दवा और खाद्य उद्योग में किया जाता है. पशुओं के लिए इसकी पत्तियां भी चारे के रूप में उपयोगी होती हैं. एक बार बबूल का पेड़ लगने के बाद यह कई वर्षों तक उत्पादन देता है, जिससे किसानों को लगातार आय मिलती रहती है. इसके अलावा यह भूमि की उर्वरता बढ़ाने में भी मदद करता है और पर्यावरण के लिए भी लाभकारी है. कुल मिलाकर, बबूल की खेती कम मेहनत में अधिक लाभ देने वाली खेती है. सही तरीके से योजना बनाकर और थोड़ी देखभाल के साथ किसान इस खेती से अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं और अपनी आय को बढ़ा सकते हैं.

# हाथी पालन: देखभाल के साथ अच्छा मुनाफा

**हाथी** पालन एक पारंपरिक और विशेष प्रकार का कार्य है, जो भारत के कई क्षेत्रों में आज भी किया जाता है. हालांकि यह सामान्य पशुपालन की तरह नहीं है, लेकिन सही देखभाल और प्रबंधन के साथ यह न केवल सांस्कृतिक बल्कि आर्थिक रूप से भी लाभदायक साबित हो सकता है. हाथियों का उपयोग पर्यटन, धार्मिक आयोजनों और जंगल क्षेत्रों में कार्यों के लिए किया जाता है.

हाथी की देखभाल के लिए सबसे जरूरी है उसका उचित आहार. एक वयस्क हाथी को रोजाना बड़ी मात्रा में हरा चारा, घास, गन्ना, फल और पेड़ों की पत्तियां दी जाती हैं. इसके साथ ही साफ और पर्याप्त मात्रा में पानी देना बेहद जरूरी होता है, क्योंकि हाथी दिनभर में काफी पानी पीता है.

रहने की व्यवस्था भी हाथी के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होती है. हाथी को खुले और साफ वातावरण में रखना चाहिए, जहां उसे घूमने-फिरने की पर्याप्त जगह मिले. गंदगी और नमी से दूर रखना जरूरी है, ताकि उसे किसी प्रकार की बीमारी न हो. नियमित रूप से उसके रहने की जगह की सफाई करना चाहिए.

हाथियों की नियमित सफाई और स्नान भी बहुत जरूरी है. रोजाना नहलाने से उसकी त्वचा स्वस्थ रहती है और संक्रमण का खतरा कम होता है. साथ ही, उसके पैरों और दांतों की जांच भी समय-समय पर करनी चाहिए, क्योंकि इनमें समस्या होने पर हाथी को चलने और खाने में दिक्कत हो सकती है. स्वास्थ्य देखभाल के लिए समय-समय पर पशु चिकित्सक से जांच कराना जरूरी है. किसी भी बीमारी के लक्षण दिखने पर तुरंत इलाज कराना चाहिए. टीकाकरण और पोषण का ध्यान रखना भी आवश्यक है.

कुल मिलाकर, हाथी पालन एक जिम्मेदारी भरा कार्य है, जिसमें धैर्य, समय और सही प्रबंधन की जरूरत होती है. यदि इसे सही तरीके से किया जाए तो यह एक सम्मानजनक और लाभदायक पेशा बन सकता है.

# अदरक की खेती : कम लागत में ज्यादा मुनाफा

**अदरक** की खेती आज के समय में किसानों के लिए एक लाभदायक नकदी फसल के रूप में तेजी से लोकप्रिय हो रही है. इसका उपयोग मसाले, औषधि और घरेलू उपचार में व्यापक रूप से किया जाता है, जिससे बाजार में इसकी मांग पूरे साल बनी रहती है. यही कारण है कि अदरक की खेती किसानों को अच्छा मुनाफा देने की क्षमता रखती है.

अदरक की खेती के लिए गर्म और आर्द्र जलवायु सबसे उपयुक्त मानी जाती है. इसकी अच्छी पैदावार के लिए दोमट या बलुई दोमट मिट्टी बेहतर होती है, जिसमें जल निकासी की अच्छी व्यवस्था हो. पानी जमा होने से फसल खराब हो सकती है, इसलिए खेत का समतल और जल निकासी वाला होना जरूरी है.

अदरक की बुवाई आमतौर पर बारिश के मौसम की शुरुआत में, यानी जून से जुलाई के बीच की जाती है. इसके लिए अदरक के स्वस्थ और अच्छे बीज (गांठ) का चयन किया जाता है. बुवाई से पहले खेत को अच्छी तरह जोतकर उसमें गोबर की खाद या जैविक खाद मिलाना फायदेमंद होता है. बीज को कतारों में उचित दूरी पर बोया जाता है ताकि पौधों को पर्याप्त जगह मिल सके.

मुनाफे की बात करें तो अदरक की खेती में लागत के मुकाबले अच्छा लाभ मिलता है. यदि सही तरीके से खेती की जाए तो प्रति एकड़ अच्छा उत्पादन लेकर किसान अच्छी कमाई कर सकते हैं. इसके अलावा अदरक का भंडारण और प्रोसेसिंग करके भी अतिरिक्त लाभ कमाया जा सकता है. कुल मिलाकर, अदरक की खेती एक ऐसी फसल है जो सही तकनीक और देखभाल के साथ किसानों की आय बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है.