कुब्रा सैत ने की एडीएचडी पर खुलकर बात

अभिनेत्री कुब्रा सैत ने हाल ही में अपनी सोशल मीडिया पोस्ट के ज़रिए अपने अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) के सफर के बारे में खुलकर बात की और इसे अपनी कमी के बजाय अपना 'सुपर पावर' बताया है . वीडियो में कुब्रा ने बताया कि कैसे सालों की सेल्फ-रिफ्लेक्शन और थेरेपी ने उन्हें अपने मन को बेहतर तरीके से समझने में मदद की. उन्होंने माना कि एडीएचडी के साथ कुछ चुनौतियां जरूर आती हैं, लेकिन इसे अपनाने से उन्होंने अपनी क्रिएटिविटी, फोकस और इंडिविजुअलिटी को नए तरीके से पहचानने में काफी मदद मिली.

कुब्रा ने इस पर बात करते हुए अपने कैप्शन में लिखा है, 'गुड मॉर्निंग, ह्यूमंस... मैं पूरी तरह से एक फंक्शनल एडीएचडी दिमाग हूं. हालांकि मुझे इस बारे में बात करने में वक्त लगा, लेकिन अब ऐसा लगता है कि थेरेपी ने मुझे न सिर्फ क्लैरिटी दी, बल्कि इसने मुझे फोकस करने की क्षमता और अपनी अंदरूनी आवाज़ की खूबसूरती को समझने का नजरिया भी दिया. यही वजह है कि मैं आज पहले से ज्यादा कॉन्फिडेंट और खुश हूं.'

अनुपमा की जिंदगी में आया बड़ा तूफान

टीवी सीरियल 'अनुपमा' की कहानी एक बार फिर जबरदस्त मोड़ पर पहुंच गई है, जहां हर किरदार अपनी जिंदगी के सबसे मुश्किल दौर से गुजर रहा है. अनुपमा, जो हमेशा दूसरों के लिए ढाल बनकर खड़ी रहती है, इस बार खुद एक बड़े संकट में फंसती नजर आ रही है. गौतम और वसुंधरा की नई साजिश ने उसकी जिंदगी को हिला कर रख दिया है. दूसरी तरफ दिग्विजय भी कानूनी और आर्थिक परेशानियों में बुरी तरह उलझ गया है, जिससे हालात और गंभीर हो गए हैं.

शो में एक तरफ रिश्तों की भावनात्मक लड़ाई चल रही है, तो दूसरी तरफ बदले और साजिश का खेल भी तेज हो गया है. गौतम का मकसद साफ है—अनुपमा और उसके करीबियों को नुकसान पहुंचाना. वहीं वसुंधरा का साथ मिलने के बाद यह साजिश और भी खतरनाक हो गई है. इसी बीच प्रेम की जिंदगी में भी उथल-पुथल मच गई है, जो कहानी को और इमोशनल बना रही है. अब आने वाले एपिसोड में कई बड़े ट्विस्ट और चौंकाने वाले खुलासे देखने को मिलेंगे.

सलमान ने किया सबसे मुश्किल ट्रांसफॉर्मेशन!

बॉलीवुड के सुपरस्टार सलमान खान ने अपनी आने वाली फिल्म 'मातृभूमि: मे वॉर रेस्ट इन पीस' के लिए लद्दाख की पहाड़ियों में बेहद कठिन ट्रेनिंग की है, जहाँ उन्होंने अपनी चोटों की परवाह किए बिना अपनी फिटनेस को एक नए स्तर पर पहुँचाया है.

सलमान खान फिल्म्स द्वारा निर्मित यह फिल्म बहादुरी और बलिदान की एक दमदार कहानी पेश करने के लिए तैयार है.

प्रोडक्शन से जुड़े एक करीबी सूत्र ने बताया है, 'सलमान खान ने इस फिल्म के लिए गजब का फिजिकल ट्रांसफॉर्मेशन किया है. उन्होंने लद्दाख की ऊंचाइयों पर ट्रेनिंग की है, जहाँ उन्होंने भारी वेट सेशन्स के साथ-साथ मुश्किल एंड्योरेंस ड्रिल्स भी कीं. यह पिछले कुछ सालों में उनके द्वारा अपनाए गए सबसे कठिन फिटनेस रूटीन में से एक है, जो इस रोल के लिए उनकी जबरदस्त कमिटमेंट को दिखाता है.

लद्दाख के 45 दिनों के शेड्यूल के दौरान, सुपरस्टार ने अपनी फिजीक बनाए रखने के लिए कैलिस्थेनिक्स पर आधारित वर्कआउट रूटीन अपनाया, क्योंकि इतनी ऊंचाई वाली शूटिंग लोकेशन्स पर पूरा जिम सेटअप ले जाना काफी मुश्किल था.' सूत्र ने बताया, 'जो बात इसे और भी हैरान करने वाली बनाती है, वह यह है कि सलमान कई चोटों से जूझने के बावजूद यह सब कर रहे हैं.

साइन लैंग्वेज में पहली फिल्म 'आखरी सवाल'

संजय दत्त स्टारर 'आखरी सवाल' सबसे प्रतीक्षित फिल्मों में से एक बनकर उभरी है, और दर्शक इसकी रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. लीक से हटकर विषय के साथ आ रही है, वहीं यह अपने अनोखे नजरिए के लिए भी खास है, क्योंकि यह इंडियन साइन लैंग्वेज (भारतीय सांकेतिक भाषा) में उपलब्ध होने वाली पहली हिंदी फीचर फिल्म होगी.

अपनी अनाउंसमेंट के साथ काफी चर्चा बटोरने के बाद, मेकर्स ने हनुमान जन्मोत्सव के मौके पर फिल्म का टीजर जारी किया, जो दुनिया के सबसे बड़े स्वैच्छिक संगठन, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के इतिहास की एक ऐसी झलक दिखाता है जो पहले कभी नहीं देखी गई.

'आखरी सवाल' दर्शकों के लिए सिनेमा देखने के अनुभव को एक नई पहचान देने वाली है. सिनेमा को करोड़ों लोगों तक पहुँचाने की अहमियत को समझते हुए, मेकर्स ने इसे साइन लैंग्वेज (सांकेतिक भाषा) में रिलीज करने का एक बड़ा कदम उठाया है. यह इंडियन साइन लैंग्वेज) में आने वाली पहली हिंदी फीचर फिल्म बन गई है. भारत में लगभग चार से पांच करोड़ लोग दृष्टिबाधित या सुन-बोल पाने में असमर्थ हैं, और यह फिल्म उन तक भी पहुँच पाएगी. पहले दिन से ही फिल्म इंडियन साइन लैंग्वेज में उपलब्ध होगी, जिससे यह सुनिश्चित होगा कि यह ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुँचे और हमारा इतिहास कई और लोगों के लिए सुलभ हो सके. 'आखरी सवाल' का निर्देशन नेशनल अवॉर्ड विनर फिल्ममेकर अभिजीत मोहन वारंग ने किया है.

संजू राठौड़ और ईशा मालवीय की हिट जोड़ी फिर आएगी साथ

'**गुलाबी** साड़ी' और 'शेकी' जैसे चार्टबस्टर्स के साथ अपनी अलग पहचान बनाने के बाद, संजू राठौड़ अपने नए गाने 'बैंगल्स' के साथ एक बार फिर अपने संगीत को नए स्तर पर ले जा रहे हैं.

उभरते मराठी पॉप वेव को आकार देने के लिए जाने जाने वाले संजू इस साल अपने बड़े म्यूज़िक प्रोजेक्ट के साथ इस जॉनर को और आगे बढ़ाने के लिए तैयार हैं,जिसका अहम हिस्सा है 'बैंगल्स'. इस गाने में उन्होंने रेगे और मराठी फोक धुनों का मेल किया है, जो इसे एक साथ नया और अपनी जड़ों से जुड़ा हुआ बनाता है.

ईशा मालवीय के साथ दोबारा जुड़ते हुए, 'शेकी' की हिट जोड़ी एक बार फिर वही जादू लेकर आई है जिसने उस गाने को सुपरहिट बनाया था. 'बैंगल्स' दर्शकों को संजू के सिग्नेचर स्टाइल की याद दिलाता है, जिसमें क्रॉस-कल्चरल साउंड और एक दिलचस्प विजुअल वर्ल्ड देखने को मिलता है.

यह गाना एक हल्की-फुल्की लव स्टोरी के इर्द-गिर्द बुना गया है. 'कूल वाड़ी' की कल्पनाशील दुनिया में सेट यह वीडियो देसी अंदाज़ को मॉडर्न ट्विस्ट के साथ पेश करता है.जहां ग्रामीण भारत की आत्मा एक स्टाइलिश, अर्बन दुनिया में बदलती नज़र आती है.

फिल्म 'राजा शिवाजी' का ट्रेलर हुआ रिलीज

जियो स्टूडियोज और मुंबई फिल्म कंपनी ने अपनी फिल्म राजा शिवाजी का ट्रेलर रिलीज कर दिया है. इस फिल्म का निर्देशन, लेखन, निर्माण और मुख्य भूमिका रितेश देशमुख ने निभाई है. यह फिल्म हिंदवी स्वराज्य के संस्थापक छत्रपति शिवाजी महाराज के जीवन और उनके सफर को दर्शाती है.

फिल्म में दिखाया गया है कि कैसे एक साहसी बच्चा आगे चलकर भारत के महान योद्धा राजा बनता है. इसमें शिवाजी महाराज की कुछ कम जानी-पहचानी कहानियों को बड़े स्तर पर पेश किया गया है. फिल्म उनके नेतृत्व, रणनीति और वीरता को नए नजरिए से दिखाती है. इससे पहले रिलीज हुआ टीज़र और 'छत्रपति' एंथम लोगों को बहुत पसंद आया था, और अब ट्रेलर ने उत्साह और बढ़ा दिया है.

ट्रेलर लॉन्च इवेंट में कई बड़े कलाकार संजय दत्त, अभिषेक बच्चन, विद्या बालन, महेश मांजरेकर, बोमन ईरानी, भाग्यश्री, अमोल गुप्ते, जितेंद्र जोशी, ज्योति देशपांडे, जिनिलीया देशमुख और संगीतकार अजय-अतुल शामिल हुए.रितेश देशमुख ने कहा कि छत्रपति शिवाजी महाराज जैसे महान व्यक्तित्व को शब्दों में बयां करना मुश्किल है. उन्होंने बताया कि वे पिछले 10 सालों से इस फिल्म को बनाने की कोशिश कर रहे थे और 2023 में इसका काम शुरू हुआ. उन्होंने जियो स्टूडियोज और ज्योति देशपांडे का धन्यवाद किया और कहा कि यह फिल्म उनकी तरफ से महाराज को एक श्रद्धांजलि है.

जियो स्टूडियोज की प्रेसिडेंट ज्योति देशपांडे ने कहा कि राजा शिवाजी सिर्फ एक फिल्म नहीं, बल्कि भारत की पहचान, संस्कृति और इतिहास का उत्सव है. उन्होंने कहा कि यह फिल्म शिवाजी महाराज के जीवन, उनकी सोच और उनके संघर्ष को दर्शाती है, जो आज भी लोगों को प्रेरित करता है.जिनिलीया देशमुख ने कहा कि यह फिल्म उनके लिए बहुत भावनात्मक है और पूरी टीम ने इसे दिल से बनाया है. उन्होंने कहा कि यह सिर्फ एक प्रोजेक्ट नहीं, बल्कि एक जिम्मेदारी और सम्मान है.

सूरज बड़जात्या ने अगली फिल्म का किया एलान

बॉलीवुड फिल्मकार सूरज बड़जात्या ने अपनी अगली फिल्म 'ये प्रेम मोल लिया' का एलान कर दिया है. फिल्म 'ये प्रेम मोल लिया' में आयुष्मान खुराना और शरवरी नजर आएंगे. यह एक म्यूजिकल फैमिली एंटरटेनर फिल्म है, जो 27 नवंबर 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी. राजश्री प्रोडक्शंस और महावीर जैन फिल्म्स मिलकर इस फिल्म को बना रहे हैं. 'ऊंचाई' के लिए नेशनल अवॉर्ड जीतने के बाद, सूरज बड़जात्या एक बार फिर फैमिली एंटरटेनर के साथ वापसी कर रहे हैं.इस फिल्म के साथ राजश्री का मशहूर किरदार 'प्रेम' 12 साल बाद बड़े पर्दे पर लौट रहा है. इस बार इस किरदार को पहली बार आयुष्मान खुराना निभा रहे हैं, जो अपने सादे और शरारती अंदाज़ से इसे खास बनाते हैं.

'तुम से तुम तक' में बड़ा ट्विस्ट

टीवी सीरियल 'तुम से तुम तक' की कहानी अब एक ऐसे मोड़ पर पहुंच चुकी है, जहां प्यार और परिवार के बीच जंग शुरू हो गई है. अनु और आर्य वर्धन की लव स्टोरी, जो अब तक कई मुश्किलों से गुजरकर आगे बढ़ रही थी, अब एक बार फिर खतरे में पड़ गई है.

इस बार सबसे बड़ा झटका अनु को उसकी मां पुष्पा से मिला है, जिन्होंने इस रिश्ते और शादी को साफ तौर पर रोक दिया है. पुष्पा का मानना है कि आर्य की स्वास्थ्य स्थिति, खासकर हार्ट अटैक की समस्या, उनकी बेटी के भविष्य के लिए सही नहीं है. दूसरी तरफ अनु अपने प्यार के लिए डटकर खड़ी हो गई है और उसने साफ कह दिया है कि वह शादी करेगी तो सिर्फ आर्य से ही करेगी.

इसी बीच कहानी में नए किरदारों की एंट्री और पुराने रहस्यों के खुलासे से ड्रामा और भी बढ़ गया है. झंडे को कुछ ऐसे सबूत मिले हैं, जो पूरी कहानी को बदल सकते हैं, वहीं अंगद हसीजा की एंट्री ने वर्धन परिवार के कई छिपे राजों को सामने लाने की तैयारी कर दी है.

गर्मी में राहत का फल मौसम्बी

मौसम्बी (मीठा नींबू) एक ऐसा फल है जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद माना जाता है. खासकर गर्मियों के मौसम में इसकी मांग काफी बढ़ जाती है, क्योंकि यह शरीर को ठंडक देने और तरोताजा रखने का काम करता है. मौसम्बी में विटामिन सी , पोटैशियम, कैल्शियम और फाइबर जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं.

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, मौसम्बी का नियमित सेवन शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मदद करता है. इसमें मौजूद विटामिन सी सर्दी-खांसी जैसी समस्याओं से लड़ने में सहायक होता है और त्वचा को भी स्वस्थ व चमकदार बनाए रखता है. इसके अलावा मौसम्बी का जूस शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाता है, जिससे गर्मियों में लू और थकान जैसी समस्याएं कम होती हैं. यह पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है और गैस, कब्ज जैसी दिक्कतों में राहत देता है. मौसम्बी दिल के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी मानी जाती है. इसमें मौजूद पोटैशियम रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करता है, जिससे दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है.

उन्नत खेती की नई राह मूंगफली

मूंगफली की खेती आज किसानों के लिए एक लाभकारी विकल्प बनती जा रही है, खासकर उन क्षेत्रों में जहाँ हल्की दोमट या बलुई मिट्टी उपलब्ध होती है. भारत में मूंगफली को प्रमुख तिलहनी फसल के रूप में उगाया जाता है और इसकी मांग सालभर बनी रहती है. यह फसल खरीफ सीजन में बोई जाती है, हालांकि कुछ इलाकों में रबी और जायद में भी इसकी खेती संभव है. अच्छी पैदावार के लिए 25 से 30 डिग्री सेल्सियस तापमान उपयुक्त माना जाता है.

मूंगफली की खेती के लिए सबसे पहले खेत की अच्छी तरह जुताई करनी होती है ताकि मिट्टी भुरभुरी हो जाए. इसके बाद उन्नत किस्मों के बीज जैसे जीजी-20 , जेएल-24 आदि का चयन करना चाहिए. एक हेक्टेयर में लगभग 100 से 120 किलो बीज की आवश्यकता होती है. बीज बुवाई से पहले उपचार करना जरूरी होता है ताकि फसल रोगों से सुरक्षित रहे. बुवाई के 15-20 दिन बाद निराई-गुड़ाई करना और समय-समय पर सिंचाई देना भी जरूरी होता है. अगर लागत की बात करें तो एक हेक्टेयर में मूंगफली की खेती करने में लगभग 40,000 से 60,000 रुपये तक का खर्च आता है. इसमें बीज, खाद, मजदूरी, सिंचाई और कीटनाशकों का खर्च शामिल होता है. यदि किसान आधुनिक तकनीकों और उन्नत प्रबंधन अपनाते हैं तो लागत थोड़ी बढ़ सकती है, लेकिन इससे उत्पादन भी बेहतर मिलता है.

उपज की बात करें तो एक हेक्टेयर में औसतन 20 से 25 क्विंटल तक मूंगफली का उत्पादन हो सकता है. बाजार में मूंगफली का भाव 5,000 से 7,000 रुपये प्रति क्विंटल तक मिलता है, जो समय और मांग के अनुसार बदलता रहता है. इस हिसाब से किसान को कुल आय लगभग 1,00,000 से 1,50,000डु रुपये तक हो सकती है. अगर शुद्ध मुनाफे की बात करें तो सभी खर्च निकालने के बाद किसान को लगभग 50,000 से 80,000 रुपये तक का लाभ मिल सकता है.

इस प्रकार, मूंगफली की खेती कम लागत में अधिक मुनाफा देने वाली फसल साबित हो रही है . सही तकनीक, समय पर देखभाल और बाजार की जानकारी के साथ किसान अपनी आय को दोगुना कर सकते हैं और खेती को एक सफल व्यवसाय बना सकते हैं .

स्वस्थ मुर्गी, ज्यादा मुनाफा

मुर्गी पालन आज के समय में एक लाभकारी और तेजी से बढ़ता हुआ व्यवसाय बन गया है. ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में लोग इसे कम लागत में शुरू करके अच्छी आय कमा रहे हैं. लेकिन इस व्यवसाय में सफलता पाने के लिए मुर्गियों की सही देखभाल और प्रबंधन बेहद जरूरी होता है. यदि मुर्गियों को सही वातावरण, पोषण और सुरक्षा मिले, तो उनकी उत्पादन क्षमता काफी बढ़ जाती है.

मुर्गियों के लिए सबसे पहले उचित आवास की व्यवस्था करना जरूरी है. उनका शेड साफ, हवादार और सूखा होना चाहिए, ताकि बीमारियों का खतरा कम रहे. शेड में पर्याप्त रोशनी और तापमान का संतुलन भी बनाए रखना चाहिए. गर्मियों में ठंडक और सर्दियों में गर्माहट का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है. मुर्गियों को भीड़ में नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे तनाव बढ़ता है और बीमारियां फैलने का खतरा होता है.

खानपान मुर्गी पालन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है. मुर्गियों को संतुलित आहार देना चाहिए, जिसमें प्रोटीन, विटामिन और खनिज पर्याप्त मात्रा में हों. बाजार में उपलब्ध रेडीमेड फीड के अलावा हरा चारा और अनाज भी दिया जा सकता है. साफ और ताजा पानी हमेशा उपलब्ध होना चाहिए, क्योंकि पानी की कमी से मुर्गियों की सेहत और अंडा उत्पादन दोनों प्रभावित होते हैं.

स्वास्थ्य और साफ-सफाई का ध्यान रखना भी उतना ही जरूरी है. मुर्गियों के शेड की नियमित सफाई करनी चाहिए और समय-समय पर कीटाणुनाशक का छिड़काव करना चाहिए. बीमार मुर्गियों को तुरंत अलग कर देना चाहिए, ताकि संक्रमण अन्य मुर्गियों में न फैले. टीकाकरण समय पर कराना बहुत जरूरी है, जिससे सामान्य बीमारियों से बचाव हो सके.

मुर्गियों की नियमित निगरानी भी जरूरी होती है . उनके व्यवहार, खाने-पीने की आदतों और अंडा उत्पादन पर नजर रखनी चाहिए . यदि किसी मुर्गी में सुस्ती, भूख न लगना या अन्य असामान्य लक्षण दिखें, तो तुरंत पशु चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए .

पीली फसल बड़ी कमाई

हल्दी की खेती आज किसानों के लिए एक लाभकारी और टिकाऊ विकल्प के रूप में उभर रही है. भारत दुनिया के प्रमुख हल्दी उत्पादक देशों में शामिल है और घरेलू उपयोग के साथ-साथ निर्यात में भी इसकी भारी मांग रहती है. हल्दी एक मसालेदार और औषधीय फसल है, जिसका उपयोग भोजन, आयुर्वेद और कॉस्मेटिक उत्पादों में व्यापक रूप से किया जाता है. इसकी खेती मुख्यत: खरीफ मौसम में की जाती है और इसके लिए गर्म तथा आर्द्र जलवायु उपयुक्त मानी जाती है. अच्छी पैदावार के लिए 20 से 30 डिग्री सेल्सियस तापमान और अच्छी जल निकासी वाली दोमट मिट्टी जरूरी होती है.

हल्दी की खेती के लिए खेत की गहरी जुताई कर मिट्टी को भुरभुरी बनाना आवश्यक है. इसके बाद अच्छी गुणवत्ता वाले बीज (राइजोम) का चयन किया जाता है. एक हेक्टेयर में लगभग 20 से 25 क्विंटल बीज की आवश्यकता होती है. बुवाई आमतौर पर जून-जुलाई में की जाती है. रोपाई के बाद समय-समय पर निराई-गुड़ाई, सिंचाई और जैविक या रासायनिक खाद का संतुलित उपयोग करना जरूरी होता है. फसल लगभग 7 से

9 महीने में तैयार हो जाती है, जब पत्तियां पीली पड़ने लगती हैं.

लागत की बात करें तो एक हेक्टेयर में हल्दी की खेती पर लगभग 80,000 से 1,20,000 रुपये तक खर्च आता है. इसमें बीज, खाद, मजदूरी, सिंचाई और फसल कटाई का खर्च शामिल होता है. हालांकि शुरुआत में लागत अधिक लगती है, लेकिन सही प्रबंधन और उन्नत तकनीकों के उपयोग से किसान बेहतर उत्पादन प्राप्त कर सकते हैं.

यदि मुनाफे की बात करें तो सभी खर्च निकालने के बाद किसान को लगभग 2,00,000 से 4,00,000 रुपये तक का शुद्ध लाभ मिल सकता है . इसके अलावा अगर किसान प्रोसेसिंग और पैकेजिंग खुद करते हैं, तो वे और अधिक मुनाफा कमा सकते हैं . इस तरह हल्दी की खेती किसानों के लिए एक फायदेमंद सौदा साबित हो रही है . सही जानकारी, आधुनिक तकनीक और बाजार की समझ के साथ किसान अपनी आय में उल्लेखनीय वृद्धि कर सकते हैं और खेती को एक सफल व्यवसाय में बदल सकते हैं .