

वर्ष-21 अंक- 340
पृष्ठ 8
बुधवार
03 सितंबर 2025
प्रातः संस्करण
हिन्दी दैनिक
प्रयागराज
मूल्य-1.00

प्रयागराज से प्रकाशित

Email : shaharsamta@gmail.com

Website : https://Shaharsamta.com

सम्पादक-उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

विविध- ह्यरस्टाइल के लिए मंहंगी एक्सेसरीज..

विचार- मनुष्य के दखल से पृथ्वी की बदहाली..

खेल- मिचेल स्टार्क का टी20 अंतरराष्ट्रीय..

यूपी कैबिनेट की 15 अहम प्रस्तावों पर लगी मुहर

अब कोई ताकत हमें रोक नहीं सकती : मोदी

निर्यात को मिलेगा बढ़ावा, 882 करोड़ का बजट

लखनऊ, संवाददाता। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की अध्यक्षता में आज कैबिनेट मीटिंग हुई जिसमें 15 अहम निर्णय लिये गये। कैबिनेट बैठक में राज्य के विकास से जुड़े 15 महत्वपूर्ण प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। योगी आदित्यनाथ की अगुवाई में हुई कैबिनेट बैठक में मंगलवार को कुल 15 प्रस्तावों को स्वीकृति दी, जिसमें कम्पनीज एक्ट-2013 के सेक्शन-8 के अंतर्गत उत्तर प्रदेश आउटसोर्सिंग सेवा निगम लिमिटेड के गठन को मंजूरी देना शामिल रहा। नगरीय परिवहन, आउटसोर्सिंग, आईटी, निर्यात नीति और शिक्षा जैसे क्षेत्रों में कई अहम निर्णय लिए गए। लखनऊ और कानपुर में नगरीय परिवहन को बढ़ावा देने के लिए ई-बसों के संचालन को मंजूरी दी गई है। दोनों शहरों में 10-10 रूटों पर ई-बसें चलाई जाएंगी, जिससे पर्यावरण के



साथ-साथ यातायात व्यवस्था को भी बेहतर बनाने की कोशिश की जाएगी। उत्तर प्रदेश आउटसोर्सिंग सेवा निगम से जुड़े प्रस्ताव को भी मंजूरी दी गई है। जिसके तहत ये साफ किया गया है कि नियमित पदों के सापेक्ष अब आउटसोर्सिंग के माध्यम से भर्ती नहीं की जाएगी। प्रदेश के वित्त एवं संसदीय कार्यमंत्री सुरेश खन्ना ने कैबिनेट के निर्णयों की जानकारी देते हुए बताया कि प्रदेश के विभिन्न विभागों और संस्थाओं में लंबे

समय से आउटसोर्सिंग एजेंसियों के माध्यम से बड़ी संख्या में कार्मिक सेवाएं प्रदान कर रहे थे। लेकिन, लगातार यह शिकायतें सामने आ रही थीं कि उन्हें सरकार द्वारा स्वीकृत मानदेय का पूरा भुगतान नहीं मिल रहा। ईपीएफ, ईएसआई जैसी अनिवार्य सुविधाओं का नियमित अंशदान भी कई बार एजेंसियों द्वारा नहीं किया जाता था। इन अनियमितताओं को खत्म करने और कर्मचारियों के हितों की रक्षा के लिए यह

- ई-बसों से लेकर निर्यात नीति तक लिए बड़े फैसले
- वाराणसी में दिव्यांगजन सशक्तिकरण के लिए नया केंद्र
- आउटसोर्सिंग कर्मियों की होगी सीधी भर्ती सामाजिक सुरक्षा और आरक्षण का प्रावधान

निगम गठित किया गया है। अब आउटसोर्सिंग एजेंसियों का चयन सीधे विभाग नहीं करेगा, बल्कि निगम जेम पोर्टल के माध्यम से निष्पक्ष और पारदर्शी प्रक्रिया से एजेंसी तय करेगा। कर्मचारियों का मानदेय 16 से 20 हजार रुपये प्रतिमाह निर्धारित किया गया है। आउटसोर्सिंग कर्मचारियों से महीने में 26 दिन सेवा ली जा सकेगी। कर्मचारी तीन वर्षों के लिए अपनी सेवाएं दे सकेंगे। कर्मचारियों का वेतन 1 से 5

तारीख तक सीधे उनके खातों में जाएगा। ईपीएफ और ईएसआई का अंशदान अब सीधे कर्मचारियों के खाते में जाएगा, पहले यह राशि सर्विस प्रोवाइडर के पास चली जाती थी। किसी भी प्रकार की अनियमितता पाए जाने पर सेवा तुरंत समाप्त की जा सकेगी। आउटसोर्सिंग के लिए चयन प्रक्रिया में लिखित परीक्षा और साक्षात्कार का प्रावधान किया गया है। इससे बेहतर गुणवत्ता वाले और योग्य कर्मियों की नियुक्ति सुनिश्चित होगी।



भारत की सबसे छोटी चिप दुनिया में सबसे बड़ा बदलाव लाएगी। हमारी यात्रा देर से जरूर शुरू हुई, लेकिन अब हमें कोई नहीं रोक सकता।

नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री

नयी दिल्ली, एजेंसी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को कहा कि भले ही सेमीकंडक्टर विनिर्माण में भारत की यात्रा देरी से शुरू हुई है, लेकिन अब कोई भी ताकत हमें रोक नहीं सकती। श्री मोदी ने यहां द्वारका स्थित यशोभूमि में तीन दिवसीय सेमीकॉन इंडिया 2025 के उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए कहा कि देश में सेमीकंडक्टर राष्ट्र बनने की राह पर बढ़ रहा है। भले हमारी यात्रा देरी से शुरू हुई हो, लेकिन अब

कोई ताकत हमें रोक नहीं सकती। उन्होंने कहा कि टाटा और माइक्रोन ने टेस्ट चिप बनाने शुरू कर दिये हैं और पहला वाणिज्यिक चिप भी इसी साल बाजार में आ जायेगा। प्रधानमंत्री ने घरेलू और विदेशी कंपनियों से इस क्षेत्र में निवेश का आह्वान करते हुए भरोसा दिलाया कि सरकार की नीति "अल्पकालिक संकेत नहीं, दीर्घकालिक प्रतिबद्धता" है। उन्होंने कहा, "आपकी हर जरूरत हम पूरी करेंगे। वह दिन दूर नहीं जब दुनिया कहेगी डिजाइन इन इंडिया, मेड इन इंडिया।" उन्होंने कहा कि दुनिया में सेमीकंडक्टर डिजाइन करने वाली प्रतिभाओं में 20 प्रतिशत भारतीय हैं। देश के नवाचारों और स्टार्टअप कंपनियों से उन्होंने अपील की कि वे आगे आएँ, सरकार उनके साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही है।

डॉ. मित्तल संयुक्त अरब अमीरात में भारत के नये राजदूत नियुक्त

नयी दिल्ली, एजेंसी। भारतीय विदेश सेवा के अधिकारी डॉ. दीपक मित्तल को संयुक्त अरब अमीरात में भारत का अगला राजदूत नियुक्त किया गया है। विदेश मंत्रालय ने मंगलवार को यहां बताया कि डॉ. मित्तल विदेश सेवा के 1998 बैच के अधिकारी हैं और उनके शीघ्र ही कार्यभार ग्रहण करने की संभावना है। वह कतर में भारत के राजदूत रह चुके हैं। डॉ. मित्तल श्री संजय सुधीर की जगह लेंगे जो अब तक संयुक्त अरब अमीरात में भारत के राजदूत थे। वर्ष 2021 में अफगानिस्तान से अमेरिकी सेना की वापसी के बाद उन्होंने भारत और ताजिकिस्तान शासन के बीच औपचारिक संपर्क शुरू कराने में अहम भूमिका निभायी थी। भारत और संयुक्त अरब अमीरात के बीच राजनयिक संबंध 1972 में स्थापित हुए थे। दोनों देशों के बीच पिछले छह-सात वर्षों में संबंध काफी मजबूत हुए हैं। विशेष रूप से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की संयुक्त अरब अमीरात यात्रा के बाद इनमें नयी ऊर्जा आयी है। अमीरात के राष्ट्रपति मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान के साथ-साथ वहां के कुछ उच्च स्तरीय प्रतिनिधिमंडलों ने भी भारत की यात्रा की है।



दिल्ली में बाढ़ का अलर्ट : यमुना का लोहा पुल बंद, यातायात डायवर्ट, सीएम बोलीं- हालात काबू में

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली यातायात पुलिस ने मंगलवार को एक परामर्श जारी कर कहा कि यमुना में बढ़ते जलस्तर के कारण लोहा पुल, जिसे पुराना लोहे का पुल भी कहा जाता है, शाम 4 बजे से अगली सूचना तक बंद रहेगा। साथ ही हनुमान सेतु, राजा राम कोहली मार्ग और गीता कॉलोनी रोड के रास्ते यातायात के संभावित परिवर्तन के बारे में यात्रियों को चेतावनी दी गई है, तथा लोगों से सार्वजनिक परिवहन का विकल्प चुनने और लोहा पुल तथा इसके आस-पास के हिस्सों में व्यवधान के लिए अतिरिक्त समय के साथ यात्रा करने का आग्रह किया है। इससे पहले दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने मंगलवार को नई दिल्ली के लोहा

पुल के पास बाढ़ प्रभावित इलाकों का दौरा किया। यमुना नदी का जलस्तर खतरे के निशान 205.33 मीटर से ऊपर पहुंच जाने के कारण पुल के आसपास यातायात और आम लोगों की आवाजाही रोक दी गई थी। अपने दौरे के दौरान, मुख्यमंत्री ने निवासियों से बातचीत की और कहा कि स्थिति नियंत्रण में है। उन्होंने बताया कि हथिनीकुंड बैराज से छोड़ा गया पानी शाम तक राष्ट्रीय राजधानी पहुंचने की उम्मीद है और प्रभावित परिवारों के रहने की व्यवस्था कर दी गई है। गुप्ता ने संवाददाताओं से कहा कि स्थिति नियंत्रण में है। हथिनीकुंड बैराज से छोड़ा गया पानी शाम तक दिल्ली पहुंचने की उम्मीद है। इसके बावजूद, यहाँ से पानी का बहाव सही दिशा में है। प्रशासन ने यहाँ के निवासियों के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएँ कर दी हैं। और भी बेहतर व्यवस्थाएँ की जाएँगी। मैंने यहाँ के लोगों से मुलाकात की और उनके रहने की व्यवस्था देखी...यमुना के मैदान में ही पानी का बहाव है...लोगों के लिए सभी व्यवस्थाएँ की जा रही हैं...हम किसी भी तरह की कठिनाई नहीं होने देंगे। इससे पहले, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में भारी बारिश के कारण यमुना नदी के खतरे के निशान 205.33 मीटर को पार करने के बाद, लोहा पुल के पास यातायात और आम लोगों की आवाजाही आज शाम 5 बजे तक रोक दी गई थी।

किसानों, गामीण अर्थव्यवस्था के सशक्तीकरण को विशेष प्राथमिकता दें बैंक : मुर्मू

चेन्नई, एजेंसी। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने मंगलवार को कहा कि किसानों और ग्रामीण अर्थव्यवस्था का सशक्तिकरण हमारे बैंकिंग क्षेत्र की प्राथमिकता होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि समय पर और किरायायती ऋण प्रदान करके, वित्तीय साक्षरता प्रदान करके और कृषि-तकनीक पहलों को समर्थन देकर, बैंक कृषि को टिकाऊ और लाभदायक बनाने में मदद कर सकते हैं। श्रीमती मुर्मू यहां सिटी यूनिवर्सिटी बैंक के 120वें स्थापना दिवस समारोह को संबोधित कर रही थी। 'स्वदेशी बैंकिंग की विरासत 120 वर्षों का उत्सव' शीर्षक के इस समारोह में तमिलनाडु के राज्यपाल एन आर रवि (केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण और तमिलनाडु सरकार की समाज कल्याण एवं महिला सशक्तिकरण विभाग की मंत्री पी गीता जीवन उपस्थित थीं। राष्ट्रपति ने कहा कि जैसे-जैसे हमारी डिजिटल और ज्ञान-संचालित अर्थव्यवस्था का विस्तार हो रहा है, डिजिटल परिवर्तन और उद्यमिता में बैंकों की भूमिका और भी महत्वपूर्ण



होती जा रही है। स्टार्ट-अप से लेकर स्मार्ट सिटी तक, ऐसे कई क्षेत्र हैं, जहां बैंक मदद कर सकते हैं। बैंक एक विकसित भारत के निर्माण में सक्रिय भागीदार बन सकते हैं। राष्ट्रपति ने कहा कि देश के सूक्ष्म, लघु एवं मझोले उद्यम क्षेत्र (एमएसएमई क्षेत्र) को विकास के इंजन में बदलने में बैंक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। उन्होंने कहा, "हमारे बैंकों को वंचित और हाशिये पर पड़े वर्गों की मदद के लिए भी कदम उठाने चाहिए। विहाड़ी मजदूरों और प्रवासी मजदूरों को बैंकिंग सेवाओं से बेहतर ढंग से जोड़ने के लिए विशेष प्रयास किये जाने चाहिए।" श्रीमती मुर्मू ने कहा कि भारतीय

अर्थव्यवस्था दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में से एक है और बैंकिंग उद्योग इसकी विकास गाथा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा, "तेजी से विकसित हो रहे आर्थिक परिदृश्य में, लोगों की आकांक्षाएँ काफी बढ़ी हैं। बैंकों की भूमिका वित्तीय लेन-देन से कहीं आगे बढ़ गई है। बैंक केवल धन के संरक्षक नहीं हैं।

के कविता का बीआरएस पार्टी से तत्काल प्रभाव से किया गया निलंबित

भारत राष्ट्र समिति (बीआरएस) ने मंगलवार को अपनी एमएलसी के कविता को तत्काल प्रभाव से पार्टी से निलंबित कर दिया। यह निर्णय उनके पिता, तेलंगाना के पूर्व मुख्यमंत्री और पार्टी अध्यक्ष के चंद्रशेखर राव ने लिया। उन्होंने अनुशासनात्मक कार्रवाई का कारण उनकी हालिया टिप्पणियों और गतिविधियों को बताया जो पार्टी की नीतियों और सिद्धांतों के विरुद्ध थीं। बीआरएस ने टीवीट किया कि पार्टी नेतृत्व इस मामले को गंभीरता से ले रहा है क्योंकि पार्टी एमएलसी के कविता का हालिया व्यवहार और चल रही पार्टी विरोधी गतिविधियाँ बीआरएस पार्टी को नुकसान पहुंचा रही हैं। पार्टी अध्यक्ष के चंद्रशेखर राव ने के. कविता को तत्काल प्रभाव से पार्टी से

निलंबित करने का निर्णय लिया है। कविता का निलंबन बीआरएस के भीतर एक बड़ी घटना है, जो ऐसे समय में हुआ है जब पार्टी पहले से ही आंतरिक चुनौतियों से जूझ रही है। यह कदम हफ्तों से बढ़ते तनाव के बाद उठाया गया है। निलंबन से ठीक एक दिन पहले, उन्होंने केसीआर की छवि खराब करने के लिए पार्टी के सहयोगियों पर खुलेआम आरोप लगाकर बीआरएस में खलबली मचा दी थी। उन्होंने वरिष्ठ नेता टी हरीश राव और पूर्व सांसद मेघा कृष्ण रेड्डी पर अपने पिता पर भ्रष्टाचार का ठप्पा लगाने का आरोप लगाया और हरीश राव तथा संतोष कुमार पर उन्धे दरकिनारा करने की साजिश रचने का आरोप लगाया।

प्रेरणा तलवार की प्रथम कविता संग्रह 'सब की तवानाई' का हुआ लोकार्पण

चंडीगढ़। शहर समता विचार मंच चंडीगढ़ इकाई की तरफ से जीरकपुर मोहाली की कवयित्री आ० प्रेरणा तलवार जी के प्रथम काव्य संग्रह 'सब की तवानाई' का लोकार्पण समारोह आर्य समाज सेक्टर 7 चंडीगढ़ में किया गया। इस काव्य-संग्रह का प्रकाशन 'साहित्य संगीत संगम' संस्था द्वारा किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत शहर समता विचार मंच चंडीगढ़ इकाई की अध्यक्ष प्रभजोत कौर शजोत जी ने आए हुए मेहमानों का स्वागत करते हुए किया। प्रोग्राम का उत्कृष्ट संचालन आ० सुनीता



सिंह जी ने किया। समारोह में श्रीमती नेहा शर्मा श्रेणेश जी मुख्य अतिथि व श्रीमती अनिता सुरभी जी अध्यक्ष के तौर पर उपस्थित रहीं। पुस्तक पर समीक्षात्मक चर्चा श्रीमती नीरजा शर्मा जी और श्रीमती नीलम नारंग जी द्वारा बखूबी की गई। प्रेरणा तलवार जी ने अपने साहित्यिक सफर की शुरुआत के बारे में बताया कि उन्हें कविता लिखने की लगन उनके पिताजी द्वारा लगी। शादी के बाद उनके पति द्वारा उन्हें पूरा सहयोग मिला जब वह अपनी कविता अपने पति को दिखाती या सुनाती थी तो वह उन्हें बहुत प्रोत्साहित करते थे। आज उनकी तीसरी पुण्यतिथि पर उनके अपना पहला काव्य संग्रह समर्पित किया। प्रेरणा तलवार जी की माता जी सहित उनके परिवार और आ० अनिता सुरभी, आ० नेहा शर्मा श्रेणेश जी, आ० नीलम नारंग जी, आ० मोनिका कटारिया जी, आ० सुनीता सिंह जी, आ० प्रभजोत कौर शजोत जी, आ० संगीता शर्मा कुंद्रा जी, आ० नीरजा शर्मा जी और आ० प्रणिता बिस्वास जी को सम्मानित किया गया। शहर समता विचार मंच चंडीगढ़ इकाई की तरफ से आ० प्रेरणा तलवार जी व उनकी माता जी को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। आर्य समाज के सेक्रेटरी श्री प्रकाश जी द्वारा समारोह को भव्य स्वरूप व अथक सहयोग के लिए उनका विशेष आभार प्रकट करते हुए उन्हें सम्मानित किया गया। आ० प्रणिता बिस्वास जी द्वारा संस्थापित व संचालित वृद्धि एजुकेशनल एंड सोशल वेलफेयर सोसाइटी से आई मानसी व श्वेता (कक्षा ग्यारहवीं की छात्राएँ) की स्वरचित कविता व कहानी प्रशंसनीय रही। सोसायटी के बच्चों द्वारा बनाई गई पेंटिंग्स व कलाकृतियाँ विशेष आकर्षण का बिंदु रहीं। समारोह का समापन सभी उपस्थित गुणीजनों का आभार ज्ञापित करते हुए व सभी को आ० प्रेरणा तलवार जी के परिवार द्वारा जलपान-मिष्ठान के लिए आमंत्रित करते हुए हुआ।

'आज पंजाब संकट में है', केजरीवाल की मदद की गुहार

आप विधायक एक महीने का वेतन दान करेंगे

नई दिल्ली, एजेंसी। आम आदमी पार्टी (आप) के संयोजक और दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने मंगलवार को पंजाब के लिए देशव्यापी समर्थन की अपील की। छठहत्तने घोषणा की कि पार्टी के सांसद और विधायक पंजाब के मुख्यमंत्री राहत कोष में एक महीने का वेतन देंगे। आप नेता की यह अपील ऐसे समय में आई है जब पंजाब भारी बारिश और बाढ़ के बाद की स्थिति से जूझ रहा है, जिससे कई जिलों में व्यापक क्षति और विस्थापन हुआ है। एक्स पर एक पोस्ट में, केजरीवाल ने कहा कि पंजाब देश पर आए किसी भी संकट का सामना करने के लिए हमेशा डटकर खड़ा रहा है।



आज, पंजाब खुद संकट में है। मैं अपने सभी देशवासियों से इस कठिन समय में पंजाब के लोगों की हर संभव मदद करने की अपील करता हूँ। उन्होंने आगे कहा कि आम आदमी पार्टी के सभी सांसद और विधायक पंजाब के मुख्यमंत्री राहत कोष में एक महीने का वेतन दान कर रहे हैं। आइए हम सब मिलकर पंजाब को इस भयानक त्रासदी से उबरने में मदद करें। पंजाब के राजस्व, पुनर्वास और आपदा प्रबंधन मंत्री एस हरदीप सिंह मुंडियन के अनुसार, बाढ़ ने 12 जिलों में 2.56 लाख से अधिक लोगों को प्रभावित किया है, हजारों लोगों को विस्थापित किया है और मानव जीवन, संपत्ति, कृषि और पशुधन को भारी नुकसान हुआ है।



निशानची का म्यूजिक एल्बम कई टैलेंटेड आर्टिस्ट्स के साथ बनाया गया है। इसमें म्यूजिक दिए हैं अनुराग साइकिया, मनन भारद्वाज, ध्रुव घानेकर, ऐश्वर्य ठाकरे और निशिकर छिब्र ने। गानों को अपनी आवाज से सजाया है अरिजीत सिंह, मधुबंती बागची, ऐश्वर्य ठाकरे और कई और सिंगर्स ने। वहीं इसके बोल प्यारे लाल यादव, मनन भारद्वाज, शश्वत द्विवेदी और दूसरे गीतकारों ने लिखे हैं। अनुराग कश्यप द्वारा डायरेक्टेड फिल्म निशानची को अजय राय और रंजन सिंह ने जार पिक्चर्स के बैनर तले, पिलप फिल्म के सहयोग से बनाया गया है। इस फिल्म के साथ ऐश्वर्य ठाकरे अपने एक्टिंग डेब्यू करने जा रहे हैं। फिल्म में वो हाई-ऑक्टन डबल रोल में नजर आने वाले हैं। इसके साथ ही फिल्म में उनके साथ वेदिका पिंटो लीड रोल में नजर आने वाली हैं, जिसके साथ मोनिका पांवर, मोहम्मद जीशान अय्यूब और कुमुद मिश्रा भी अहम भूमिकाओं में दिखेंगे। निशानची भारत भर में इस 19 सितंबर सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। अमेजन एमजीएम स्टूडियो इंडिया और जी म्यूजिक कंपनी ने आज अनुराग कश्यप डायरेक्टेड सबसे ज्यादा इंतजार की जाने वाली फिल्म निशानची का ऑफिशियल म्यूजिक एल्बम लॉन्च कर दिया है। बता दें कि इस म्यूजिक एल्बम में कुल 15 ओरिजिनल गाने शामिल हैं, जो जोश से भरे ट्रैक से लेकर प्यार, बगावत और गहरी भावनाओं को छूने वाले हैं। यह एल्बम फिल्म के बेबाक और बिदास अंदाज को दिखाता है, जिसमें हर मूड और हर पल के लिए एक गाना मौजूद है। निशानची का साउंडट्रैक मशहूर और उभरते म्यूजिकल टैलेंट्स का एक अगोखा संगम है। इसमें अनुराग साइकिया, मनन भारद्वाज, ध्रुव घानेकर, ऐश्वर्य ठाकरे और निशिकर छिब्र की कंपोजिशन शामिल हैं। वहीं इसके खूबसूरत और चुलबुले बोल शश्वत द्विवेदी, मनन भारद्वाज, डॉ. सागर, ऐश्वर्य ठाकरे, प्यारे लाल यादव, वरुण घोवर और रेनु छिब्र ने लिखे हैं। इस डायवर्स

एल्बम को आवाज दी है अरिजीत सिंह, मधुबंती बागची, मनन भारद्वाज, प्राजक्ता शुकर, हिमानी कपूर, भूपेश सिंह, राहुल यादव, विजय लाल यादव, ऐश्वर्य ठाकरे, उपेंद्र यादव, श्रेया सुंदररमन, सुकन्या दास, देवेन्द्र कुमार, वंदना सिन्हा, कल्पना पटोवारी, अलाया घाणेकर और अमाला घाणेकर ने। कहना होगा कि हर गायक ने अपने गानों में जान लगाने के साथ अपना खास अंदाज भी जोड़ा है। निशानची का म्यूजिक एल्बम सिर्फ एक साउंडट्रैक नहीं है बल्कि ये फिल्म की धड़कन है। बोल्ड, रॉ और बिदास अंदाज में ये खुद एक किरदार की तरह जिंदा है, जो शहर और उसके लोगों की रूह को दर्शाता है। 'सरम लागेला' की थुमका वाली एनर्जी से लेकर अरिजीत सिंह के गाए मधुर 'बिरवा' तक, मिट्टी की खुशबू लिए 'पिजन कबूतर' और लोकसंगीत से सजे 'झूले झूले पालना' जैसा हर गाना अपनी अलग पहचान रखता है और मिलकर एक दमदार म्यूजिकल कहानी बुनता है। वहीं, पहले रिलीज हुए 'नींद भी तेरी' जैसे दिल छू लेने वाले ट्रैक और देसी अंदाज में गाया गया 'डियर कंट्री' पहले ही सुनने वालों के दिल में जगह बना चुके हैं। ऐसे में ये पूरा एल्बम एक यादगार म्यूजिकल एक्सपीरियंस देने का वादा करता है। अरिजीत सिंह ने अपना अनुभव बताते हुए कहा, 'बिरवा ऐसा गाना है जो दिल में रह जाता है। मेरे लिए इसे गाना उस एहसास को जीने जैसा था, और वही सच्चाई लिस्नर्स तक भी पहुँचती है।' ऐसे में, निशानची के म्यूजिक कंपोजर्स में से एक अनुराग साइकिया ने कहा है कि, 'निशानची के लिए म्यूजिक बनाना मेरे लिए बहुत खास सफर रहा। हर गाने की अपनी दुनिया है, लेकिन सब एक ही कहानी से जुड़े हैं। फिल्म देखो एक एक्सपेरिमेंट से बना था, शश्वत द्विवेदी और मधुबंती बागची के साथ के साथ बिना रोक-टोक वाला जैम हुआ। ये फिल्म से इतना सही जुड़ा हुआ लगा कि ये अपने आप टाइल ट्रैक बन गया, जैसे ऑडियंस को सिनेमा के जादू में कदम रखने का इन्विटेशन हो। दूसरी ओर,

अनुराग कश्यप की निशानची का म्यूजिक एल्बम हुआ लॉन्च



अनुराग कश्यप द्वारा डायरेक्टेड फिल्म निशानची को अजय राय और रंजन सिंह ने जार पिक्चर्स के बैनर तले, पिलप फिल्म के सहयोग से बनाया गया है। इस फिल्म के साथ ऐश्वर्य ठाकरे अपने एक्टिंग डेब्यू करने जा रहे हैं। फिल्म में वो हाई-ऑक्टन डबल रोल में नजर आने वाले हैं। इसके साथ ही फिल्म में उनके साथ वेदिका पिंटो लीड रोल में नजर आने वाली हैं, जिसके साथ मोनिका पांवर, मोहम्मद जीशान अय्यूब और कुमुद मिश्रा भी अहम भूमिकाओं में दिखेंगे।

बिरवा उससे बिल्कुल अलग है यानी जमीन से जुड़ा और दिल से बिल्कुल कशीब। डॉ. सागर द्वारा इतने दमदार तरीके से लिखे गए गाने को जब अरिजीत सिंह ने अपनी आवाज से सजाया तो वो और भी खास हो गया। हमने कई दिन सिर्फ यही ढूँढने में लगाए कि गाने का सही टोन क्या होना चाहिए, कभी जल्दीबाजी नहीं की, क्योंकि मकसद सिर्फ 'एक गाना बनाना' नहीं था, बल्कि कुछ ऐसा बनाना था जो लोगों के साथ रह जाए। और अनुराग कश्यप के साथ ब्रीफ तो इतना कमाल का था, जैसे 'दिल जो कहे वही करो।' ऐसी आजादी बहुत कम मिलती है, और ये आपको अपना सौ प्रतिशत देने के लिए मजबूर करती है। अजय राय और रंजन सिंह के प्रोडक्शन हाउस जार पिक्चर्स के बैनर तले बनी यह फिल्म, पिलप फिल्म के साथ एसोसिएशन में बनाई गई है। लंबे समय से इंतजार की जा रही इस थियेट्रिकल रिलीज में डेब्यू कर रहे ऐश्वर्य ठाकरे डबल रोल में नजर आएंगे। उनके साथ वेदिका पिंटो, मोनिका पांवर, मोहम्मद जीशान अय्यूब और कुमुद मिश्रा भी अहम किरदार निभा रहे हैं। फिल्म को प्रसून मिश्रा, रंजन चंदेल और अनुराग कश्यप ने मिलकर लिखा है। एक्शन, ह्यूमर और ड्रामा से भरपूर यह मसाला एंटरटेनर 19 सितंबर 2025 को पूरे भारत के सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



बिग बॉस: कुनिका सदानंद से छिनी गई कैप्टेसी, अशनूर कौर को मिली इम्युनिटी

बिग बॉस 19 के घर ने इस हफ्ते का पहला बड़ा दिवस्ट देखा, जब ड्रामेटिक असंबली रूम सेशन के दौरान घर का माहौल गरमा गया। सीजन की पहली कैप्टन कुनिका की किस्मत उस समय वोट पर टिकी, जब बिग बॉस ने घरवालों से पूछा क्या कुनिका इस हफ्ते नॉमिनेशन लिस्ट से सेफ रहने की हकदार हैं? घरवालों के जबरदस्त फैसले में 12 कंटेस्टेंट्स ने उनके खिलाफ वोट दिया। इसके बाद बिग बॉस ने घोषणा की कि कुनिका से कैप्टेसी छीन ली गई है, उन्हें इस हफ्ते कोई इम्युनिटी नहीं मिलेगी और अब वे घरवालों द्वारा नॉमिनेट की जा सकती हैं। नतीजे का ऐलान करते हुए बिग बॉस ने कहा शहरवाले कुनिका को कैप्टन नहीं मानते, इसलिए उन्हें इम्युनिटी भी नहीं मिलनी चाहिए। घर की पहली कैप्टन पूरी तरह फेल हो गई हैं। अब कोई कैप्टन नहीं होगा और घर को मिलकर घरवाले ही संभालेंगे। इसके बाद फोकस इस बात पर शिफ्ट हुआ कि कंटेस्टेंट्स में से किसे इम्युनिटी दी जाए। काफी चर्चा के बाद अशनूर और अभिषेक दो दावेदार बनकर सामने आए। अंततः बहुमत का वोट अशनूर के पक्ष में गया और उन्हें इस हफ्ते के नॉमिनेशन से सेफटी मिल गई। कुनिका की अर्थॉरिटी खत्म होने और अशनूर को प्रोटेक्शन मिलने के साथ ही घर का पावर बैलेंस पूरी तरह बदल गया है। अब आने वाले दिनों में नई दोस्तियां, गरमागरम दुश्मनी और अनपेक्षित ड्रामा देखने को मिलेगा।



हम दोनों की अघूरी ख्वाहिश पूरी हो गई लाइफ का पहला नेशनल अवॉर्ड पाकर खुशी से झूमे शाहरुख-रानी

रोमांस किंग शाहरुख खान को फिल्म रजवानर के लिए बेस्ट एक्टर का नेशनल अवॉर्ड मिला। शाहरुख खान का ये पहला नेशनल अवॉर्ड है। वहीं एक्ट्रेस रानी मुखर्जी को भी फिल्म शमिसेज चटर्जीर के लिए पहला नेशनल अवॉर्ड मिला है। नेशनल अवॉर्ड पाकर दोनों ही एक्टर बहुत खुश हैं। अब दोनों ने साथ में इस खुशी को शेयर किया। उन्होंने डांस करते हुए अपनी खुशी एंजॉय की। इस वीडियो में शाहरुख खान ने बेटे आर्यन की फिल्म द बेड्स ऑफ बॉलीवुड के गाने तू पहली तू आखिरी को प्रमोट किया।

वीडियो में शाहरुख खान को ब्लू टीशर्ट, डेनिम जींस और कैप लगाए दिखे। वहीं रानी मुखर्जी भी व्हाइट शर्ट और जींस में दिखीं। उन्होंने अपने लुक को कैजुअल रखा। शाहरुख खान ने पोस्ट कर लिखा— नेशनल अवॉर्ड... हम दोनों की अघूरी ख्वाहिश पूरी हो गई। बधाई हो रानी। आप क्वीन हैं और आपसे हमेशा प्यार है। शाहरुख खान और रानी मुखर्जी ने साथ में फिल्म कुछ कुछ होता है में काम किया है। ये फिल्म ब्लॉकबस्टर हिट हुई थी। इसके अलावा दोनों कभी अलविदा ना कहना, चलते चलते, कल हो ना हो जैसी फिल्मों में भी साथ दिखे।



सनी देओल और बॉबी ने मॉम प्रकाश कौर के बर्थडे पर लुटाया प्यार, मां-बेटों की बॉन्डिंग देख कलेजे को पड़ जाएगी ठंडक

बॉलीवुड एक्टर धर्मेन्द्र की पहली पत्नी प्रकाश कौर का आज जन्मदिन है। इस खास मौके पर उनके दोनों बेटे सनी देओल और बॉबी देओल ने अपनी मां को प्यार भरे अंदाज में जन्मदिन की बधाई दी है। मां के लिए किए एक्टर्स के ये पोस्ट अब सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहे हैं। सनी देओल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर मां प्रकाश कौर के साथ दो तस्वीरों में सनी अपनी मां के साथ भावुक पल बिताते नजर आ रहे हैं। पोस्ट के कैप्शन में सनी ने लिखा हैप्पी बर्थडे मम्मा, लव यू वहीं, बॉबी देओल ने भी इंस्टाग्राम पर मां के साथ दो तस्वीरें पोस्ट कीं। एक तस्वीर में बॉबी और उनकी मां साथ में हैं, जबकि दूसरी फोटो में सनी, बॉबी और उनकी मां तीनों साथ नजर आ रहे हैं। पोस्ट के कैप्शन में बॉबी ने लिखा लव यू मां, हैप्पी बर्थडे इन तस्वीरों में मां-बेटों का गहरा प्यार और जुड़ाव साफ दिखाई दे रहा है। बता दें, धर्मेन्द्र ने साल 1954 में प्रकाश कौर से पंजाबी



रीति-रिवाजों के अनुसार शादी की थी। उस समय प्रकाश की उम्र केवल 19 साल थी। ये एक अरेंज मैरिज थी। इस शादी से उन्होंने चार बच्चों सनी देओल, बॉबी देओल, अजेता और विजेता का स्वागत किया। शादी के लगभग 26 साल बाद, धर्मेन्द्र ने हेमा मालिनी से शादी कर ली थी। उस समय यह



खबर बहुत चर्चा में रही। हालांकि, इस फैसले से प्रकाश कौर और उनके बच्चों को गहरा झटका लगा था, फिर भी प्रकाश कौर ने धर्मेन्द्र से तलाक नहीं लिया। उस दौर में समाज में तलाक को अच्छा नहीं माना जाता था, इसलिए प्रकाश कौर के इस फैसले पर कई सवाल भी उठे थे।



द कपिल शर्मा शो में अपने समय के लिए लोकप्रिय अभिनेत्री सुमोना चक्रवर्ती ने हाल ही में एक परेशान करने वाली घटना साझा की। उन्होंने एक सोशल मीडिया पोस्ट में खुलासा किया कि 31 अगस्त को दक्षिण मुंबई में मराठा आरक्षण प्रदर्शनकारियों ने दिनदहाड़े उनकी कार पर हमला किया। उनका कहना है कि मुंबई में पहली बार, उन्होंने असुरक्षित महसूस किया, जिससे वह बहुत परेशान थीं। सुमोना ने अपने

इंस्टाग्राम हैंडल पर एक लंबा नोट लिखा जिसमें उन्होंने उस घटना का वर्णन किया जिससे वह असुरक्षित महसूस कर रही थीं। उन्होंने दावा किया कि एक आदमी ने उनके बोनट पर धक्का मारा जबकि अन्य ने कार की खिड़कियों पर हाथ मारा। द कपिल शर्मा शो की अभिनेत्री ने फिर मुंबई की कानून-व्यवस्था पर सवाल उठाया। वो इस पूरे वाकया का एक वीडियो भी रिकॉर्ड करना चाहती थीं, लेकिन

कपिल शर्मा की ऑनस्क्रीन बीवी पर दिनदहाड़े हुआ हमला, बुरी तरह डरी एक्ट्रेस

उन्हें डर था कि कहीं वहां मौजूद प्रदर्शनकारी और ज्यादा ना भड़क उठें। सुमोना ने अपने पोस्ट में लिखा— आज दोपहर के 12.30 बजे, मैं कोलाबा से फोर्ट जा रही थी और अचानक मेरी कार को एक भीड़ ने रोक लिया। नारंगी रंग का स्टोल पहने एक आदमी मेरे बोनट पर जोर-जोर से मार रहा था, मुस्कुरा रहा था। अपना निकला हुआ पेट मेरी कार से सटा रहा था। मेरे सामने ऐसे झूम रहा था जैसे कोई बेतुकी बात साबित कर रहा हो। उसके दोस्त मेरी खिड़कियों पर जोर-जोर से पीट रहे थे, जय महाराष्ट्र चिल्ला रहे थे और हंस रहे थे। हम थोड़ा आगे बढ़े और फिर वही सब दोहराया। सुमोना चक्रवर्ती ने आगे लिखा— मुंबई का मेरा सफर मेरी जिंदगी का हिस्सा रहा है, खासकर मैं साउथ मुंबई में खुद को हमेशा से महफूज महसूस करती आई थी। लेकिन आज, दिन-दहाड़े अपनी गाड़ी में बैठे-बैठे, पहली बार डर का एहसास हुआ, एकदम असुरक्षित महसूस किया, बिल्कुल कमजोर। उन्होंने कहा कि वह लकी फील कर रही हैं कि उनके पास उस वक्त एक मेल फ्रेंड मौजूद था।



हेयरस्टाइल के लिए महंगी एक्सेसरीज क्यों, घर की ज्वेलरी से पाएं नया ग्लैमरस लुक

क्या आप जानती हैं कि आप हेयरस्टाइल में झुमके या मांग टीका जैसी ज्वेलरी को कैरी कर सकती हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसी ही ज्वेलरी के बारे में बताने जा रहे हैं। जिनको आप अपनी हेयरस्टाइल का हिस्सा बना सकती हैं।

जब भी खुद को स्टाइल करने की बात आती है, तो हम सभी अपने एक्सेसरीज और आउटफिट पर अधिक फोकस रहते हैं। लेकिन एक्सेसरीज और आउटफिट के साथ हेयरस्टाइल भी बहुत मायने रखता है। लड़कियां तरह-तरह के हेयरस्टाइल करना पसंद करती हैं। लेकिन अगर आप हेयर स्टाइल को एक नया ट्विस्ट देना चाहती हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आप अपनी ज्वेलरी को अपने लुक का हिस्सा बना सकती हैं। ऐसा करने से आपका पूरा लुक ग्लैमरस नजर आएगा।

अभी तक हम सभी हेयर पिन से लेकर क्लचर या रबर बैंड का इस्तेमाल हेयरस्टाइल में करते आए हैं। लेकिन क्या आप जानती हैं कि आप हेयरस्टाइल में झुमके या मांग टीका जैसी ज्वेलरी को कैरी कर सकती हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसी ही ज्वेलरी के बारे में बताने जा रहे हैं। जिनको आप अपनी हेयरस्टाइल का हिस्सा बना सकती हैं।

बन पिन की तरह कैरी करें झुमका

अगर कान का एक झुमका खो गया है, तो आपके परेशान होने की जरूरत नहीं है। क्योंकि आप इसकी मदद से अपने हेयर स्टाइल को एक न्यू लुक दे सकती हैं। आप झुमके को बन पिन की तरह भी इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर आप किसी पार्टी या फिर फंक्शन में जा रही हैं, तो आप बन बनाकर झुमके का हुक अंदर की तरफ फंसा लें। इस तरह से आपके हेयर स्टाइल को नया ट्विस्ट मिल जाएगा।

हेयर चैन की तरह कैरी करें चैन इयररिंग्स

अगर आपके पास चैन इयररिंग्स हैं, तो आप इसको अपने हेयर स्टाइल का हिस्सा बना सकती हैं। ओपन वेस लुक या फिर साइड ब्रेड हेयरस्टाइल के साथ चैन इयररिंग्स काफी अच्छी लगेगी। जब आप साइड से चैन वाले इयररिंग्स को पिन करती हैं तो इससे हेयर चैन जैसा लुक आएगा।

ऐसे पहनें मांग टीका

हम सभी बालों के बीच मांग निकालकर मांगटीका को पहनते हैं। लेकिन जरूरी नहीं है कि आप हर इसी तरह पहनें। आप इसको साइड पार्टिंग में विलप की तरह भी इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर आप एथनिक आउटफिट कैरी कर रही हैं और उसके साथ मैसी बन हेयर स्टाइल बनाएं, फिर उसके ऊपर मांगटीका लगाएं।

हेयर बैंड की तरह लगाएं चोकर

अब हम सभी इंडियन से लेकर इंडो-वेस्टर्न आउटफिट के साथ चोकर को स्टाइल करना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानती हैं कि चोकर एक बेस्ट हेयर एक्सेसरीज भी साबित हो सकती है। आप चोकर नेकपीस को बतौर हेयरबैंड की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आपकी स्लीक पोनीटेल या फिर ओपन कर्ल्स हेयर लुक रखें। फिर उसके साथ चोकर को हेयरबैंड की तरह पहनें। अगर आपने इंडो वेस्टर्न आउटफिट पहना है, तो उसके साथ यह आपको काफी अच्छा लुक देगा।



हम सभी जानते हैं कि दिल (हार्ट) हमारे शरीर की इलुकन और रक्त संचार के लिए सबसे महत्वपूर्ण अंग है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपके शरीर में एक और दूसरा हार्ट भी होता है? यह दिल की तरह काम नहीं करता, लेकिन आपके स्वास्थ्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है। इसे काफ मसल्स कहा जाता है, यानी आपकी पिंडलियों की मांसपेशियां।

काफ मसल्स क्यों है दूसरा हार्ट?

जब आपका मुख्य दिल रक्त को शरीर में पंप करता है, तो पिंडलियों की मांसपेशियां भी रक्त को ऊपर की ओर, दिल की तरफ लौटाने में मदद करती हैं। अगर काफ मसल्स कमजोर हों, तो रक्त का प्रवाह धीमा हो जाता है, जिससे पैरों में सूजन, ब्लड प्रेशर की समस्या और दिल पर अतिरिक्त दबाव बढ़ सकता है। लंबे समय तक यह हार्ट फेलियर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है। मशहूर

किडनी में जमा सारा यूरिक एसिड बाहर निकालकर पूरी तरह साफ कर देगा यह देसी नुस्खा

यूरिक एसिड एक ऐसा अपशिष्ट पदार्थ है जो शरीर में प्यूरीन वाले खाद्य पदार्थों के पचने के बाद बनता है। अगर यह यूरिक एसिड शरीर से बाहर नहीं निकल पाया तो यह गुर्दे में पथरी बनने का कारण बन सकता है और गठिया जैसी गंभीर बीमारियों को भी जन्म दे सकता है। इस वजह से शरीर से यूरिक एसिड को नियमित रूप से बाहर निकालना बेहद जरूरी होता है।

कुछ खास खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जो यूरिक एसिड को कम करने में मदद करते हैं और किडनी की सेहत को बेहतर बनाते हैं। आइए जानते हैं वे 5 खास चीजें जो आपको जरूर खाने या पीने चाहिए

लौकी का जूस

लौकी का जूस पाचन के लिए फायदेमंद होता है और यूरिक एसिड को तेजी से कम करने में मदद करता है। यदि आपको यूरिक एसिड की समस्या है तो रोजाना लौकी का ताजा जूस पीना लाभकारी रहेगा।

खीरा

खीरे में प्यूरीन की मात्रा कम और पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे यह शरीर से अतिरिक्त यूरिक एसिड को बाहर निकालने में मदद करता है। रोज खीरे का सलाद या खीरे का जूस पीना आपके लिए बहुत फायदेमंद रहेगा।

कार्डियोलॉजिस्ट बताते हैं कि पिंडलियों की मांसपेशियों की ताकत बनाए रखना दिल और पूरे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। अगर ये मसल्स मजबूत हों, तो रक्त संचार सही रहता है और ब्लड क्लॉट बनने का खतरा कम होता है। काफ मसल्स को मजबूत करने के कुछ आसान तरीके।

1. खड़े होकर कैफ रेज

खड़े होकर कैफ रेज करने के लिए किसी स्टेप या ब्लॉक के पास खड़े हो जाएं। अपने पैरों के आगे के हिस्से को ब्लॉक के किनारे पर टिकाएं और धीरे-धीरे एड़ियों को जितना ऊंचा हो सके उठाएं, पिंडलियों को कसें। फिर धीरे-धीरे एड़ियों को नीचे लाकर वापस प्रारंभिक स्थिति में लौटें। इसे नियमित रूप से करने से पिंडलियों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रक्त संचार बेहतर होता है।

2. बैठकर कैफ रेज, सोलियस पुशाअप्स

बैठकर कैफ रेज करने के लिए आराम से बैठ जाएं और



विटामिन सी युक्त फल

संतरा, नींबू, अमरुद, बेरीज और आंवला जैसे विटामिन सी से भरपूर फल यूरिक एसिड को कम करने में मदद करते हैं। ये फल न केवल यूरिक एसिड को घटाते हैं, बल्कि आपकी त्वचा, बाल और इम्यून सिस्टम के लिए भी अच्छे होते हैं।

जौ

जौ एक ऐसा अनाज है जो आसानी से पच जाता है और यूरिक एसिड को नियंत्रित करने में मदद करता है। जौ का आटा, सत्तू, दलिया या जौ का पानी पीने से किडनी स्टोन और गठिया का खतरा कम होता है और वजन भी नियंत्रित रहता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

दिन भर में कम से कम 2.5 से 3 लीटर पानी पीना चाहिए। पानी शरीर में जमा यूरिक एसिड को पेशाब के जरिए बाहर निकालने में मदद करता है और किडनी को स्वस्थ रखता है।

ध्यान रखें: यह नुस्खा और सलाह इंस्टाग्राम पर प्रकाशित एक वीडियो से ली गई जानकारी पर आधारित है। किसी भी घरेलू नुस्खे या इलाज को अपनाने से पहले किसी चिकित्सक या विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लें। यूरिक एसिड की अधिकता किडनी में पथरी और गठिया जैसी समस्याएं पैदा कर सकती है। रोजाना लौकी का जूस, खीरा, विटामिन सी वाले फल, जौ और पर्याप्त पानी पीकर इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

बिना पार्लर जाए चेहरे पर आएगा गजब का निखार, ऐसे बनाएं टमाटर स्क्रब फेशियल

आजकल की व्यस्त जिंदगी में किसी के पास पार्लर जाने का समय नहीं होता है, लेकिन लोगों को इस्टेंट ग्लो भी चाहिए होता है। कई बार ऐसा होता है कि हमें अचानक से कहीं किसी फंक्शन में जाना होता है तो स्किन का ग्लो खत्म हो जाता है। वहीं कई बार बाहर जाने का भी मन नहीं करता है। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है, तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। क्योंकि आप बिना पार्लर जाए चेहरे पर चमक लाना चाहते हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको टमाटर के स्क्रब के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसको लगाकर आप अपनी स्किन को पार्टी में जाने से पहले ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं।

टमाटर का स्क्रब फेशियल

टमाटर स्क्रब फेशियल बनाना बहुत आसान है। इसको बनाने के लिए आपको अधिक चीजों की जरूरत नहीं होगी। इसके लिए सबसे पहले दो देसी टमाटर की प्यूरी बना लें। फिर कपड़े की मदद से इस पेस्ट को छान लें। फिर इस रस में एक चम्मच आटे का चोकर और एक चम्मच मैदा मिलाएं। इन तीनों चीजों से आपका स्क्रब बनकर तैयार हो जाएगा। ऐसे करें स्क्रब फेशियल

मसाज फेशियल का दूसरा स्टेप होता है। इसके लिए टमाटर की प्यूरी लें और फिर इसमें 1 चम्मच एलोवेरा जेल, 1 चम्मच हंग कर्ड और 1 चम्मच मिल्क पाउडर मिलाएं। इन सभी चीजों को अच्छे से मिक्स करें और फिर फेस पर लगाएं। ऊपर की ओर आउटवर्ड डायरेक्शन में मसाज करें। फिर आखिरी में 15 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरे को वाँश कर लें।

इंग्रीडिएंट्स के लाभ

टमाटर हमारे चेहरे से टैनिंग को हटाने का काम करता है और ग्लो लाता है। साथ ही यह पोर्स को भी टाइट करता है।



वहीं आटे का चोकर एक नेचुरल एक्सफोलिएटर है, यह स्किन को साफ और मुलायम बनाता है।

हंग कर्ड स्किन को नमी और ठंडक देने का काम करता है।

एलोवेरा जेल हमारी स्किन को हाइड्रेट करता है और यह जलन और मुंहासों से भी राहत दिलाता है।

मिल्क पाउडर एक नेचुरल ब्लीच की तरह काम करता है और स्किन टोन को भी बेहतर बनाता है।

क्या आप जानते हैं आपके शरीर में हैं दो हार्ट ? एक कमजोर हुआ तो दूसरे पर भी पड़ेगा असर

दोनों पैरों के अगले हिस्से को जमीन पर टिकाएं। फिर एड़ियों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं, कुछ सेकंड के लिए रोकें और फिर धीरे-धीरे नीचे लाकर प्रारंभिक स्थिति में लौटें। इसे नियमित रूप से करने से पिंडलियों की मांसपेशियां मजबूत रहती हैं और रक्त का प्रवाह सही बना रहता है, जिससे दिल पर दबाव भी कम होता है।

रोजमर्रा की आदतें जो पिंडलियों को मजबूत बनाती हैं पिंडलियों को मजबूत बनाने के लिए रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतें बहुत प्रभावी होती हैं। रोज थोड़ा-थोड़ा चलना, ऑफिस में बैठे-बैठे एड़ी उठाना, सीढ़ियां चढ़ना और छोटे-छोटे व्यायाम करना इसके आसान तरीके हैं। आप डेस्क पर बैठकर भी कैफ रेज कर सकते हैं। इन आदतों को नियमित रूप से अपनाने से न केवल रक्त संचार बेहतर होता है, बल्कि दिल पर दबाव कम रहता है और गंभीर बीमारियों से भी बचाव संभव होता है। आपका मुख्य दिल और काफ मसल्स एक-दूसरे के पूरक हैं। अगर एक कमजोर होता है, तो दूसरा भी प्रभावित हो सकता है। इसलिए दिल को स्वस्थ रखने के लिए सिर्फ कार्डियो एक्सरसाइज ही नहीं, बल्कि पिंडलियों की मांसपेशियों को मजबूत करना भी उतना ही जरूरी है। रोजाना थोड़ा चलना-फिरना, सरल एक्सरसाइज और कैफ रेज को अपनी दिनचर्या में शामिल करें और अपने दोनों हार्ट को स्वस्थ रखें।

सक्षिप्त



सेबी ने इंडेक्स ऑफ़्स में इंद्राडे पोजीशन की निगरानी के लिए नए ढांचे का क्रिया एलान

नई दिल्ली। बाजार नियामक सेबी ने इक्विटी इंडेक्स डेरिवेटिव्स में इंद्राडे पोजीशन की निगरानी के लिए एक नया ढांचा बनाने का एलान किया है। इसका मकसद बाजार से जुड़े जोखिमों को रोकना है। भारतीय प्रतिभूति व विनियम बोर्ड (सेबी) ने कहा है कि नए ढांचे के तहत इंडेक्स ऑफ़्स में प्रति इकाई शुद्ध इंद्राडे पोजीशन की सीमा 5,000 करोड़ रुपये कर दी गई है। पहले यह सीमा 1,500 करोड़ रुपये थी। सकल इंद्राडे पोजीशन को मौजूद समय के अनुसार 10,000 करोड़ रुपये ही रखा गया है। नियामक ने बताया है कि यह नियम यह लॉन्ग और शॉर्ट पोजीशन पर अलग-अलग लागू होगा। सेबी का नया ढांचा एक 1 अक्टूबर से प्रभावी होगा और सभी व्यापारिक दिनों में बाजार की गतिविधि को आसान बनाएगा। इससे एक्सपायरी के दिन बड़े पैमाने पर इंद्राडे पोजीशन लेने पर रोक लग सकेगी। सेबी के अनुसार नया नियम बाजार के बारे में पूर्वानुमान लगाने, परिचालन को स्पष्ट करने में मददगार होगा। सेबी के अनुसार नया ढांचा ट्रेडिंग को आसान बनाने और जोखिम प्रबंधन के बीच उचित संतुलन बनाएगा। यह ढांचा केवल इंडेक्स ऑफ़्स तक ही सीमित रहेगा। सेबी का नया नियम कारोबारी दिन के दौरान व्यक्तिगत संस्थाओं की ओर से लिए जाने वाले ट्रेडिंग पोजीशन पर नजर रखेगा। इससे अत्यधिक जोखिम लेने से बचने और बाजार में व्यवस्था बनाए रखने में मदद मिलेगी। सेबी ने यह पाया कि समाप्ति के दिनों में सूचकांक विकल्पों में कुछ संस्थाओं की ओर से बड़े इंद्राडे पयूचर इक्विवेलेंट (थनजु) या डेल्टा इक्विवेलेंट पोजीशन बनाने की घटनाएं बढ़ रही हैं। इससे बाजार में अस्थिरता और बाजार की अखंडता को खतरा पैदा हो रहा है। इसे देखते हुए नए नए नियम बनाए गए हैं। यह कदम सेबी की ओर से अमेरिकी हेज फंड जेन स्ट्रीट पर भारतीय प्रतिभूति बाजार से अस्थायी रूप से प्रतिबंध लगाने के बाद उठाया गया है। सेबी ने पाया कि जेन स्ट्रीट नकदी और वायदा व विकल्प बाजारों में एक साथ दांव लगाकर अच्छा मुनाफा कमाकर सूचकांकों में हेरफेर कर रही थी। सोमवार देर रात जारी अपने परिपत्र में नियामक ने कहा कि स्टॉक एक्सचेंज कम से कम चार इंद्राडे सनैपशॉट के माध्यम से स्थिति की निगरानी करेंगे।

सिंगापुर के पीएम लॉरेंस वॉंग पहली बार आएंगे भारत, पांच अहम समझौतों पर होंगे हस्ताक्षर

नई दिल्ली। सिंगापुर के प्रधानमंत्री लॉरेंस वॉंग 2 से 4 सितंबर तक भारत के आधिकारिक दौरे पर आएंगे। इस यात्रा के दौरान दोनों देशों के बीच शिपिंग, नागरिक उड्डयन और अंतरिक्ष जैसे क्षेत्रों के संबंधों को बढ़ावा देने के लिए पांच समझौतों पर हस्ताक्षर किए जाएंगे। आधिकारिक सूत्रों के अनुसार प्रधानमंत्री के रूप में वॉंग की यह पहली भारत यात्रा है। इसका मुख्य उद्देश्य दोनों पक्षों के बीच द्विपक्षीय आर्थिक संबंधों को बढ़ाने के तरीकों का पता लगाना है।

महाराष्ट्र के कंटेनर टर्मिनल का वर्चुअल उद्घाटन प्रधानमंत्री मोदी और वॉंग गुरुवार को महाराष्ट्र में एक कंटेनर टर्मिनल का वर्चुअल उद्घाटन करेंगे। पोर्ट ऑफ सिंगापुर अथॉरिटी (पीएसए इंटर्नेशनल) ने इस परियोजना में एक अरब डॉलर से अधिक का निवेश किया है।

सिंगापुर भारत में निवेश का प्रमुख स्रोत आंकड़ों के अनुसार, सिंगापुर भारत में निवेश का एक प्रमुख स्रोत है। 2014 से अब तक सिंगापुर का निवेश 175 अरब डॉलर तक पहुंच गया है। इसमें कोविड के बाद की अवधि में 60 अरब डॉलर का निवेश शामिल है। पिछले वर्ष सितंबर में प्रधानमंत्री मोदी की सिंगापुर यात्रा के दौरान भारत-सिंगापुर संबंधों को व्यापक रणनीतिक साझेदारी तक बढ़ाया गया था।

भारत-सिंगापुर संबंधों की 60वीं वर्षगांठ विदेश मंत्रालय ने मंगलवार को वॉंग की यात्रा की घोषणा करते हुए कहा कि सिंगापुर भारत के लिए एक महत्वपूर्ण साझेदार है, जिसमें हमारी श्रवण ईस्टर्न नीति भी शामिल है। इसमें कहा गया है कि वॉंग की यात्रा भारत-सिंगापुर राजनयिक संबंधों की 60वीं वर्षगांठ के अवसर पर हो रही है। यह दोनों देशों की व्यापक रणनीतिक साझेदारी को और मजबूत करने की निरंतर प्रतिबद्धता की पुष्टि करती है। मंत्रालय ने कहा कि दोनों प्रधानमंत्री आपसी हित के क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय मुद्दों पर भी चर्चा करेंगे।

वॉंग के साथ उनकी पत्नी भी आएंगी वॉंग के साथ उनकी पत्नी भी रहेंगी साथ ही, एक उच्च स्तरीय प्रतिनिधिमंडल भी आएगा। इसमें कैबिनेट मंत्री और वरिष्ठ अधिकारी शामिल होंगे। पीएम वॉंग राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से भी मुलाकात करेंगे। विदेश मंत्री एस जयशंकर और कई अन्य केंद्रीय मंत्री प्रधानमंत्री वॉंग से मुलाकात करेंगे।

जिन रेल कर्मचारियों का एसबीआई में खाता उन्हें मिलेगा 1 करोड़ का दुर्घटना बीमा, मंत्रालय का एलान

नई दिल्ली। भारतीय रेलवे ने अपने कर्मचारियों के लिए बड़ी घोषणा की है। रेल मंत्रालय ने बताया है कि एसबीआई में वेतन खाता वाले रेलवे कर्मचारियों को एक करोड़ रुपये का दुर्घटना मृत्यु बीमा मिलेगा। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव की उपस्थिति में सोमवार को भारतीय स्टेट बैंक के साथ इस बारे में समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किया गया। अभी तक केंद्रीय सरकारी कर्मचारी समूह बीमा योजना के तहत ग्रुप ए, बी और सी कर्मचारियों को क्रमशः केवल 1.20 लाख, 60,000 और 30,000 का कवर मिलता था।

समझौते के तहत क्या-क्या मिलेगा लाभ? इसके समझौते के तहत कर्मचारियों को प्राकृतिक मृत्यु पर भी 10 लाख का बीमा कवर मिलेगा। इसके लिए न तो प्रीमियम देना होगा और न ही कोई मेडिकल जांच करानी होगी। मंत्रालय ने बताया कि इस एमओयू के तहत कुछ अन्य पूरक बीमा लाभ भी शामिल हैं। इनमें हवाई दुर्घटना बीमा कवर 1.60 करोड़, रुपे डेबिट कार्ड पर अतिरिक्त एक करोड़ रुपये तक, स्थायी पूर्ण विकलांगता पर एक करोड़ रुपये तक और स्थायी आंशिक विकलांगता पर 80 लाख तक का कवर शामिल है।

मिचेल स्टार्क का टी20 अंतरराष्ट्रीय से संन्यास

सिडनी। ऑस्ट्रेलिया के तेज गेंदबाज मिचेल स्टार्क ने मंगलवार, दो सितंबर 2025 को अंतरराष्ट्रीय ज20 क्रिकेट (ज20) से संन्यास लेने की घोषणा की। उन्होंने यह फैसला मुख्य रूप से अपने टेस्ट क्रिकेट करियर को आगे बढ़ाने और आगामी 2027 वनडे विश्व कप के लिए खुद को ताजा और फिट बनाए रखने के लक्ष्य से लिया है। खास बात यह है कि अगले साल टी20 विश्व कप होगा, उससे ठीक पहले स्टार्क का संन्यास टीम को झटका देने वाला है। स्टार्क ने टी20 क्रिकेट से विदा लेकर यह साफ कर दिया है कि उनकी नजर अब लंबी पारी पर है। टेस्ट और 2027 विश्व कप में वह एक बार फिर ऑस्ट्रेलिया के लिए अहम भूमिका निभाना चाहते हैं। हालांकि, वह टी20 लीग खेलते रहेंगे।

स्टार्क का टी20 अंतरराष्ट्रीय करियर स्टार्क (35 वर्ष) ने अपने ज20 करियर में कुल 65 मैच खेले और 79 विकेट हासिल किए। यह आंकड़ा उन्हें ऑस्ट्रेलिया के लिए सबसे सफल तेज गेंदबाज बनाता है। स्पिनर एडम जैम्पा ही

उनसे आगे हैं। स्टार्क 2021 में दुबई में खेले गए टी20 विश्व कप में ऑस्ट्रेलिया की खिताबी जीत में अहम योगदान देने वाले खिलाड़ियों में से एक थे। लंबे समय से वे टेस्ट क्रिकेट को अपनी प्राथमिकता बताते आए हैं।

स्टार्क ने कहा— टेस्ट क्रिकेट को प्राथमिकता अपने संन्यास की घोषणा के दौरान स्टार्क ने कहा, टेस्ट क्रिकेट हमेशा से मेरी प्राथमिकता रहा है। मैंने ऑस्ट्रेलिया की तरफ से खेले हर ज20 मैच का लुफ्त उठाया, खासकर 2021 विश्व कप। यह जीत मेरे लिए खास थी, न सिर्फ इसलिए कि हमने खिताब जीता बल्कि इसलिए भी कि मैंने टीम के साथियों के साथ यादगार पल बिताए। स्टार्क ने आगे कहा कि आने वाले वर्षों में उनके लिए भारतीय दौरा, एशेज सीरीज, और 2027 वनडे विश्व कप बेहद अहम हैं। वह चाहते हैं कि इन बड़ी चुनौतियों के लिए उनका शरीर पूरी तरह फिट रहे, और इसी कारण उन्होंने टी20 प्रारूप को अलविदा कहने का निर्णय लिया।

मुख्य चयनकर्ता बेली ने की तारीफ



स्टार्क का टी20 अंतरराष्ट्रीय को अलविदा 2027 वनडे विश्व कप पर टिकी नजरें

प्रारूप	मैच	विकेट	इकोनॉमी	सर्वश्रेष्ठ	5फर
टेस्ट	100	402	3.41	6/9	16
ODI	127	244	5.26	6/28	9
T20I	65	79	7.74	4/20	0

स्टार्क के इस फैसले के बाद अब ऑस्ट्रेलिया की सफेद गेंद टीम में युवा तेज गेंदबाजों जैसे शॉन एबॉट, बेन ड्वारशुइस और जेवियर बार्टलेट के लिए जगह बनने की संभावना है। ये गेंदबाज पहले से ही टीम में अपनी जगह बनाने की कोशिश कर रहे हैं और स्टार्क का संन्यास उन्हें बड़ा अवसर देगा। ऑस्ट्रेलिया के चयनकर्ताओं ने भी स्टार्क की तारीफ करते हुए कहा कि वे टी20 क्रिकेट में टीम के लिए गेम-चेंजर रहे हैं। उनकी धारदार गेंदबाजी और बड़े मैचों में प्रदर्शन पर ऑस्ट्रेलिया को कई मौकों पर जीत दिलाई। चयन समिति के चेयरमैन जॉर्ज बेली ने कहा,

मिच को अपने ऑस्ट्रेलिया के लिए खेले गए टी20 करियर पर बेहद गर्व होना चाहिए। वह 2021 विश्व कप विजेता टीम के अहम सदस्य रहे और हर बार अपनी विकेट लेने की क्षमता से मैच का रुख पलटने का हुनर दिखाया। हम उनके टी20 करियर को सही समय पर याद और सेलिब्रेट करेंगे, लेकिन अच्छी बात यह है कि वह अभी भी टेस्ट और वनडे क्रिकेट को लंबे समय तक खेलने पर फोकस कर रहे हैं। ऑस्ट्रेलिया का व्यस्त शेड्यूल ऑस्ट्रेलिया का शेड्यूल मध्य-2026 से शुरू होकर काफी व्यस्त रहने वाला है।

टेस्ट टीम सबसे पहले बांग्लादेश की मेजबानी करेगी, फिर दक्षिण अफ्रीका का दौरा करेगी और उसके बाद न्यूजीलैंड के खिलाफ चार मैचों की टेस्ट सीरीज खेलेगी। इसके बाद जनवरी 2027 में भारत का दौरा होगा, जहां पांच टेस्ट मैचों की बड़ी सीरीज खेले जाएगी। इसके बाद मेलबर्न क्रिकेट ग्राउंड (डब्लू) में इंग्लैंड के खिलाफ एकमात्र 150वीं वर्षगांठ टेस्ट आयोजित होगा। साल के बीच में ऑस्ट्रेलिया एशेज के लिए इंग्लैंड का दौरा करेगा। इसी साल के अंत में ऑस्ट्रेलिया दक्षिण अफ्रीका, जिम्बाब्वे और नामीबिया में आयोजित होने वाले टूर्नामेंट

पैट कर्मिस भारत और न्यूजीलैंड के खिलाफ सीमित ओवरों की सीरीज से बाहर, इन्हें बनाया जा सकता है कप्तान

मेलबर्न। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने मंगलवार सुबह घोषणा की कि उनके टेस्ट और वनडे कप्तान पैट कर्मिस भारत और न्यूजीलैंड के खिलाफ आगामी सीमित ओवरों की सीरीज में हिस्सा नहीं लेंगे। बोर्ड ने इस निर्णय का कारण उनकी पूरी तरह से फिटनेस पर ध्यान देना बताया, ताकि वह आगामी एशेज सीरीज के लिए तैयार हो सकें। बोर्ड की आधिकारिक घोषणा में कहा गया, शकर्मिस को भारत और न्यूजीलैंड के खिलाफ आगामी सीमित ओवरों की सीरीज के लिए चयन में शामिल नहीं किया जाएगा। वह अपनी रिहैबिलिटेशन योजना पर ध्यान देंगे और गेंदबाजी में वापसी का समय एशेज की तैयारी को ध्यान में रखते हुए तय किया जाएगा।

पीठ में तनाव से जूझते कर्मिस कर्मिस का टीम में न होना ऑस्ट्रेलिया के लिए झटका हो

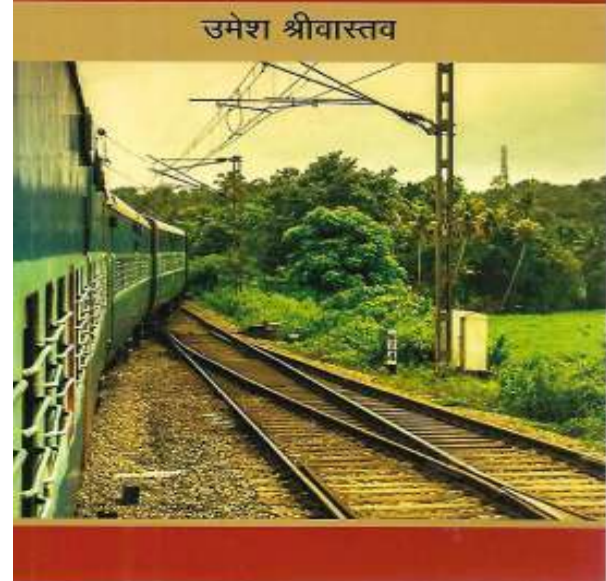
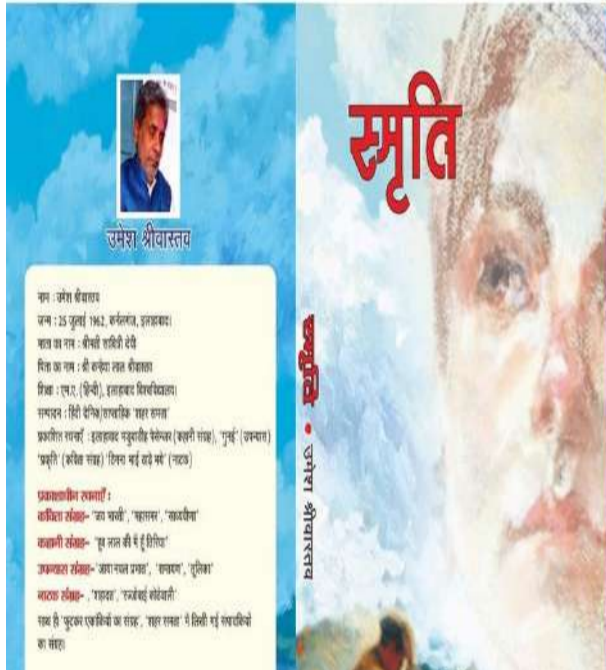
सकता है। हाल ही में किए गए स्कैन में उनकी पीठ के निचले हिस्सों में हड्डियों में तनाव पाया गया है। हालांकि, इसे स्ट्रेस फ्रैक्चर नहीं बताया गया है। यह चोट चिंताजनक है क्योंकि उनका वनडे और टी20 में शारीरिक भार पहले ही काफी बढ़ चुका था। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने पहले ही उन्हें वेस्टइंडीज और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ सीरीज से आराम दिया था। लेकिन पिछले टेस्ट दौरे के बाद उनकी पीठ में दर्द बना रहा और अब उसकी गंभीरता सामने आई है।

एशेज की तैयारी में चिंता एशेज सीरीज की शुरुआत 21 नवंबर, 2025 को पर्थ से होनी है। चयन समिति प्रमुख जॉर्ज बेली ने कहा कि बोर्ड कर्मिस की तैयारी को लेकर आशावादी हैं, लेकिन यह स्पष्ट नहीं कि वह

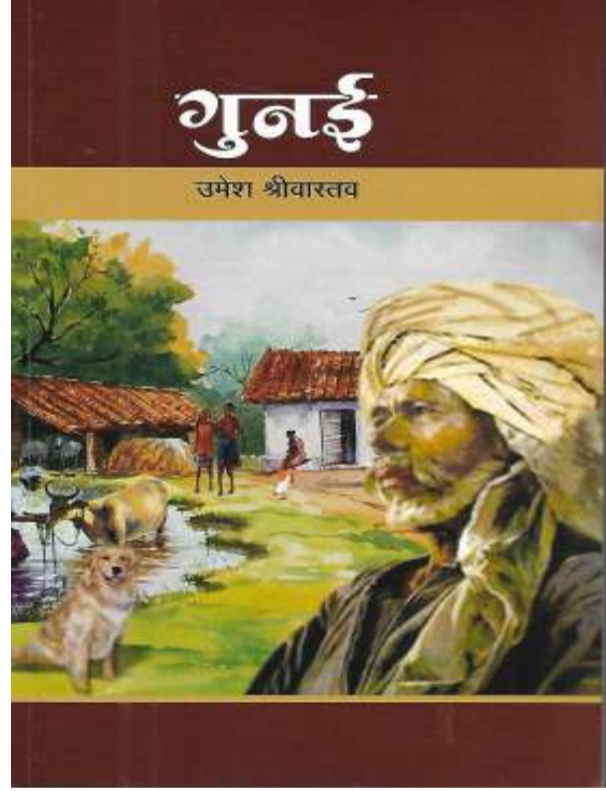
पहले टेस्ट तक वापसी कर पाएंगे या नहीं। कप्तानी और गेंदबाजी की जिम्मेदारी किसके कंधों पर?

कर्मिस की गैरमौजूदगी में भारत में सीमित ओवरों की कप्तानी मिचेल मार्श के हाथों में रहने की संभावना है। वहीं, तेज गेंदबाजी आक्रमण का नेतृत्व बेन ड्वारशुइस, जोश हेजलवुड और शॉन एबॉट कर सकते हैं। इन खिलाड़ियों पर जिम्मेदारी होगी कि वे भारत और न्यूजीलैंड जैसे मजबूत विरोधियों के खिलाफ ऑस्ट्रेलिया की लय बनाए रखें। मिचेल स्टार्क ने मंगलवार को टी20 अंतरराष्ट्रीय से संन्यास लिया, लेकिन वह भारत के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज में खेल सकते हैं।

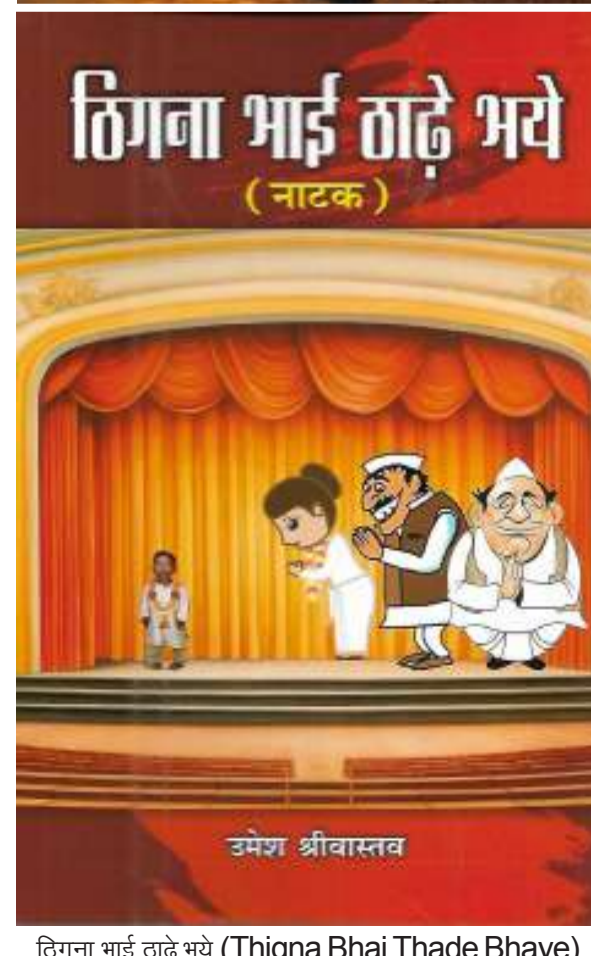
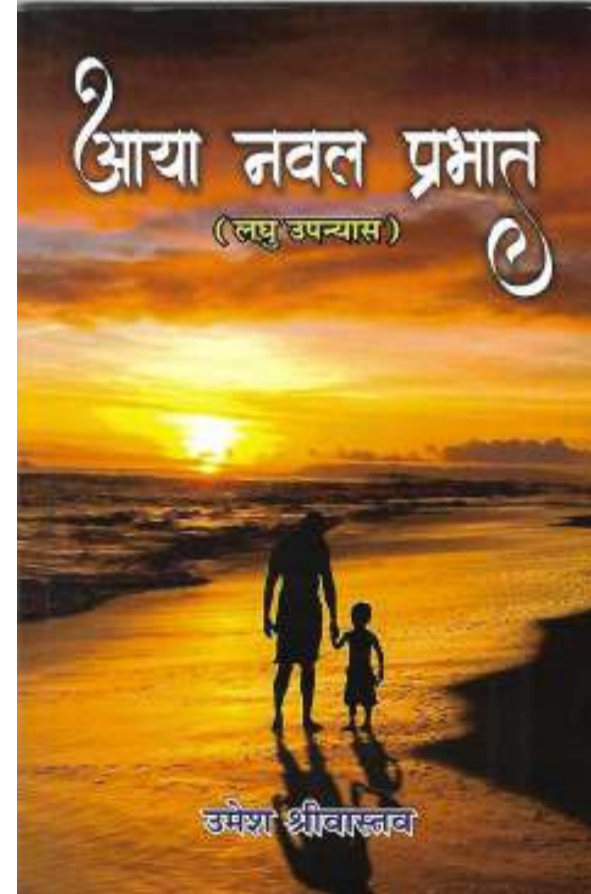
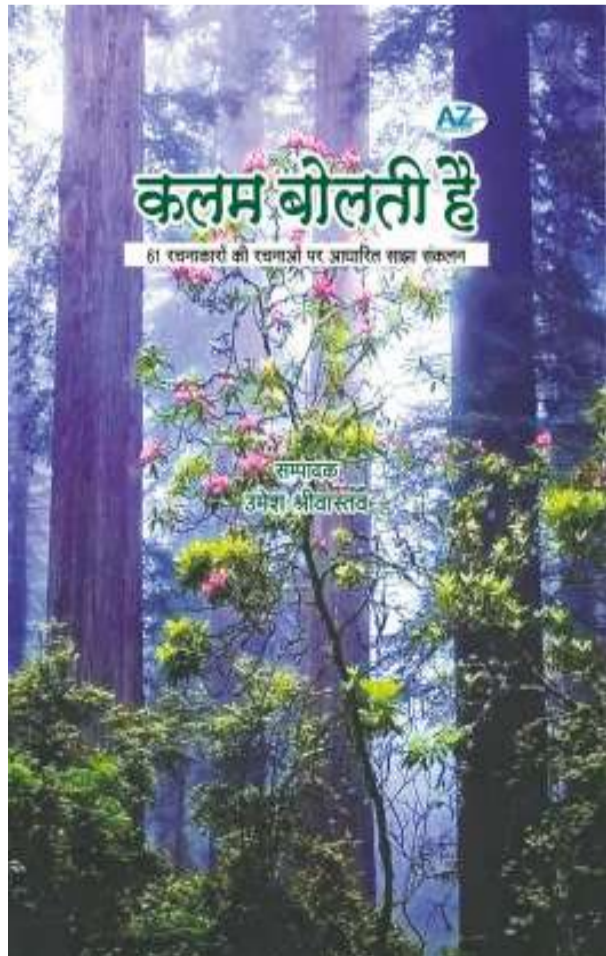
कर्मिस की अनुपस्थिति भारत के लिए बड़ा फायदा साबित हो सकती है, क्योंकि इस सीरीज में रोहित शर्मा और विराट कोहली अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी करते दिखेंगे। एक प्रमुख तेज गेंदबाज न होने से भारतीय बल्लेबाजों के मनोबल को बढ़ावा मिलेगा। विशेषज्ञों का मानना है कि एशेज से पहले ऑस्ट्रेलिया कर्मिस को किसी भी तरह का जोखिम नहीं देना चाहता और यही वजह है कि उन्हें भारत और न्यूजीलैंड के खिलाफ सीरीज से बाहर रखा गया है।



समूह के लोकप्रिय साहित्यकार श्री उमेश श्रीवास्तव जी का कहानी संग्रह इलाहाबाद मंडुवाडीह पैसेंजर प्रकाशित हो गया है। उमेश श्रीवास्तव जी को बहुत बधाई एवम शुभकामना।



चर्चित कथाकार और शहर समता अखबार के संपादक श्री उमेश श्रीवास्तव जी का ग्रामीण पृष्ठभूमि पर लिखा बहु प्रतीक्षित



ठिगना भाई ठाढ़े भये (Thigna Bhai Thade Bhaye)

