

वर्ष-22 अंक- 110
पृष्ठ 8
बुधवार
07 जनवरी 2026
प्रातः संस्करण
हिन्दी दैनिक
प्रयागराज
मूल्य-1.00

प्रयागराज से प्रकाशित

Email : shaharsamta@gmail.com

Website : https://Shaharsamta.com

सम्पादक-उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

विविध- क्या आपके हाथ-पैर भी सर्दी आते...

विचार- अटूट आस्था के 1000 वर्ष

खेल- जब दाऊद से भी नहीं डरे थे कपिल...

मनरेगा बनाम वीवी-जी रामजी पर बोले सीएम, कहा-

सुप्रीम कोर्ट ने वायु प्रदूषण पर सीएक्यूएम को लगाई फटकार, कहा-

पहले डाका डाला गया, अब बनेगा मील का पत्थर

कर्तव्य निभाने में रहे असफल

लखनऊ, संवाददाता। प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने वीवी जीरामजी को लेकर बड़ा दावा किया है। लखनऊ में आज मंगलवार को लोकभवन में मीडिया से बात करते हुए मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि विपक्ष इस अधिनियम पर सवाल उठा रहा है, क्योंकि अपने कारनामों का समर्थन कर रहे हैं। मनरेगा के नाम पर पहले संसाधनों पर डाका डाला गया, लेकिन अब संशोधन से योजना विकसित भारत की आधारशिला और मील का पत्थर साबित होगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बने देश की आधारभूत इकाई, ग्रामीण क्षेत्रों के विकास के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं ताकि विकसित भारत की अवधारणा आगे बढ़ाई जा सके। शकित भारत- रोजगार व आजीविका गारंटी मिशन-



ग्रामीण 2025 पारित हो गया है। वह लोग जिन्होंने लंबे समय तक देश के संसाधनों को लूटा है, देश के गरीबों को भूखा रहने, पलायन करने और बेरोजगारी का सामना करने पर मजबूर किया है, ऐसे सुधारों का समर्थन करने की बजाय उनका इंडी गठबंधन महत्वपूर्ण कानून को लेकर सवाल उठा रहा है, जबकि देश, किसानों, मजदूरों और गांवों के विकास के हित में उठाए गए कदमों का समर्थन

किया जाना चाहिए लेकिन एनडीए का आभार व्यक्त करने के बजाय इंडी गठबंधन भ्रष्टाचार को बढ़ावा देने की अपनी पुरानी परंपराओं का समर्थन कर रहा है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि संसद के शीतकालीन सत्र में स्थाई इन्फ्रास्ट्रक्चर और रोजगार सृजन के लिए नया अधिनियम लाया गया है। यह एक्ट भारत के ग्रामीण विकास में मील का पत्थर साबित होगा। सीएम ने कहा कि

विकसित भारत जी राम जी कानून 2025 एक महत्वपूर्ण अधिनियम है। यह विकसित भारत की आधारशिला बनेगा, जब गांव विकसित होंगे, ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सक्षम बनाएंगे। यह कानून जरूरी था। जिस मनरेगा की चर्चा आज ढोल पीट रहे हैं, उसकी विफलताओं की चर्चा करना चाहिए। फर्जी जॉब कार्ड, फर्जी हाजिरी और भुगतान में कटौती की शिकायत हर जगह से आती थी। मजदूरी में देरी होती थी। किसानों को खेती के समय मजदूर नहीं मिलते थे। जब श्रमिक को काम की जरूरत होती थी तब काम नहीं मिलता था। मनरेगा पूरी तरह विफल रही। रोजगार की गारंटी 100 दिन से बढ़ाकर 125 दिन काम मिलेगा। साप्ताहिक भुगतान होगा। काम नहीं देने पर भत्ता देना होगा।

बुआई और कटाई के समय 60 दिन का विराम होगा। किसान और मजदूर के हित सुरक्षित रहेगा। उन्होंने कहा कि प्रतिकूल मौसम में आपदा प्रबंधन पर भी काम होगा। तकनीकी को कानूनी अधिकार, डिजिटल भुगतान, बायोमीट्रिक उपस्थिति, जियो टैगिंग होगा। एआई टूल्स का निर्माण होगा। फर्जी नाम पर पैसा उठाने का खेल खत्म होगा। केंद्र और राज्य की साझेदारी 60:40 की होगी। कुल आवंटन में वृद्धि कर के 17 हजार करोड़ रुपए अधिक धन राशि प्राप्त होगी। जहां श्रमिक कम था वहां भुगतान अधिक होता था मगर अब ऐसा नहीं होगा। अब जहां श्रमिक ज्यादा होंगे वहां अधिक बजट आवंटन होगा। सीएम ने कहा कि यूपी में 58 हजार गांव हैं और एक लाख से अधिक राजस्व ग्राम हैं।

नई दिल्ली, एजेंसी। सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली-एनसीआर में वायु प्रदूषण से संबंधित याचिकाओं पर मंगलवार को सुनवाई की। इस दौरान सुप्रीम कोर्ट ने वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) को कर्तव्य निभाने में असफल रहने पर फटकार लगाई है। वहीं सीएक्यूएम की दिल्ली की सीमाओं पर मौजूद टोल प्लाजा को हटाने या अस्थायी रूप से बंद करने की मांग को ठुकरा दिया है। मंगलवार को शीर्ष अदालत में सुनवाई के दौरान वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) दिल्ली बॉर्डर पर टोल प्लाजा को अस्थायी रूप से बंद करने या हटाने के मुद्दे पर 2 महीने का समय मांगा था। जिस पर फटकार लगाते हुए सुप्रीम कोर्ट ने याचिका को ठुकरा दिया और कहा कि आयोग अपना कर्तव्य निभाने में असफल रहा है। वहीं अदालत ने वायु



गुणवत्ता प्रबंधन आयोग को चरणबद्ध तरीके से लंबे समय के समाधानों पर विचार करना शुरू करने का निर्देश दिया है। कोर्ट ने आयोग को निर्देश दिए हैं कि वह विभिन्न हितधारक के रुख से प्रभावित हुए बिना टोल प्लाजा के मुद्दे पर विचार करेगा। इसी के साथ दो हफ्ते में विशेषज्ञों की बैठक बुलाने और बढ़ते प्रदूषण के मुख्य कारणों पर रिपोर्ट सौंपने का निर्देश दिया है। मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत और न्यायाधीश जयमाल्य बागची की पीठ ने आयोग को दो हफ्ते में एक्सपर्ट्स की एक मीटिंग बुलाने और बढ़ते प्रदूषण के मुख्य कारणों पर एक रिपोर्ट जमा करने का निर्देश दिया है। कोर्ट ने सख्त लहजे में पूछा कि क्या आप प्रदूषण के कारणों की पहचान कर पाए हैं? इन सभी दिनों में बहुत सारा मटेरियल पब्लिक डोमेन में आ रहा है, एक्सपर्ट्स आर्टिकल लिख रहे हैं, लोगों की राय है, वे हमें मेल पर भेजते रहते हैं। पीठ ने आगे कहा कि भारी वाहन इसमें (वायु प्रदूषण) बड़ा योगदान दे रहे हैं।

थिरुपरनकुंड्रम पहाड़ी पर दीप जलाने के फैसले पर बोली भाजपा, बताई श्रद्धालुओं की जीत

नई दिल्ली, एजेंसी। तमिलनाडु के मद्रुरै में थिरुपरनकुंड्रम पहाड़ी पर स्थित दीपथून में दीपम जलाने के मामले को लेकर मद्रास हाईकोर्ट ने एकल न्यायाधीश के फैसले को बरकरार रखा है। अब फैसले पर संतोष व्यक्त करते हुए केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल ने तमिलनाडु सरकार पर सनातन धर्म का अपमान करने, उपहास करने और उस पर हमला करने का आरोप लगाया है। दिल्ली में आयोजित एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में गोयल ने कहा कि तमिलनाडु के उपमुख्यमंत्री उदयनिधि



स्टालिन ने सितंबर 2023 में सनातन धर्म को खत्म करने की एक दुस्साहसी और निंदनीय मांग रखी थी। उन्होंने आगे कहा कि कुछ महीनों बाद भगवान कार्तिकेय और भगवान मुरुगन से जुड़े थिरुपरनकुंड्रम पर्वत पर दीपक जलाने पर प्रतिबंध लगा दिया गया। उन्होंने कहा, शयद महज एक संयोग नहीं है कि तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एमके स्टालिन, उनके बेटे उदयनिधि स्टालिन और डीएमके के अन्य वरिष्ठ नेताओं ने लगातार सनातन धर्म की निंदा, उपहास और उस पर हमले किए हैं।

तुम 4 नहीं 8 बच्चे पैदा करो, कौन रोक रहा है- असदुद्दीन औवैसी

अकोला, एजेंसी। एआईएमआईएम प्रमुख असदुद्दीन औवैसी ने भाजपा नेता नवनीत राणा के एक बयान पर निशाना साधा है। नवनीत राणा ने कहा था कि देश की जनसांख्यिकीय संरचना पाकिस्तान जैसी न हो जाए, इसलिए उन्हें चार बच्चे पैदा करने चाहिए। औवैसी ने राणा का नाम लिए बिना कहा कि मेरे छह बच्चे हैं और तुम 4 नहीं, आठ बच्चे पैदा करो। कौन रोक रहा है? महाराष्ट्र के अकोला में एक रैली को संबोधित करते हुए औवैसी ने कहा, मेरे छह बच्चे हैं और मेरी दादी सफेद हो रही है। किसी ने कहा था कि चार बच्चे होने चाहिए। चार ही क्यों? आठ बच्चे पैदा करो, कौन रोक रहा है? रैली में असदुद्दीन औवैसी ने आरएसएस प्रमुख मोहन भगवत और



आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबू नायडू के भी बयान का जिक्र किया। दरअसल, टी डी पी भाजपा के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार का हिस्सा है और चंद्रबाबू नायडू ने भी ज्यादा बच्चे पैदा करने का बयान दिया था। उन्होंने कहा, शकिसी ने बयान दिया कि मौलाना ने 19 बच्चे पैदा किए। कोई कह रहा है कि चार बच्चे पैदा करो। सभी लोग कह रहे हैं कि और बच्चे पैदा करो। तुम क्यों पैदा नहीं कर रहे? मैं तुम्हें चुनौती देता हूँ कि तुम 20 बच्चे पैदा करो। यह कैसा मजाक है? नवनीत राणा ने कहा था, शकूछ लोगों की कई पत्नियां और कई बच्चे होते हैं, जिससे उनकी जनसंख्या बढ़ती रहती है। इससे निपटने के लिए उन्होंने हिंदुओं से भारत की रक्षा के लिए कम से कम तीन से चार बच्चे पैदा करने का आग्रह किया था। भाजपा नेता ने कहा, मैं सभी हिंदुओं से अपील करती हूँ। सुनिए, ये लोग खुलेआम कहते हैं कि उनकी चार पत्नियां और 19 बच्चे हैं। मेरा सुझाव है कि हमें कम से कम तीन से चार बच्चे पैदा करने चाहिए। नवनीत राणा ने कहा, शकूछे नहीं पता कि वह मौलाना हैं या कोई और, लेकिन उन्होंने कहा कि उनके 19 बच्चे और चार पत्नियां हैं, लेकिन वे 30 बच्चों की संख्या पूरी नहीं कर पाए। वे बड़ी संख्या में बच्चे पैदा करके हिंदुस्तान को पाकिस्तान में बदलना चाहते हैं।

ममता बनर्जी ने लगाया गंभीर आरोप, कहा-

एसआईआर करा रहा चुनाव आयोग

गंगानगर (पश्चिम बंगाल), एजेंसी। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने मंगलवार को चुनाव आयोग पर गंभीर आरोप लगाया। मुख्यमंत्री ने कहा कि आयोग राज्य में एसआईआर अभ्यास को कराने के लिए भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के आईटी सेल के बनाए मोबाइल एप्लिकेशन का इस्तेमाल कर रहा है। मुख्यमंत्री बनर्जी दक्षिण 24 परगना जिले के सागर द्वीप में गंगासागर मेले की तैयारियों का जायजा लेने के लिए दो दिन की यात्रा पूरी करने के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रही थीं। इस दौरान उन्होंने कहा, मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) के दौरान चुनाव आयोग शहर तरह के गलत तरीके अपना रहा है। उन्होंने कहा, एसआईआर कराने के लिए चुनाव आयोग हर तरह के गलत कदम उठा रहा है। वह योग्य मतदाताओं को मृत घोषित कर रहा है और बुजुर्ग, बीमार और असहाय लोगों को सुनवाई में आने के लिए



मजबूर कर रहा है। वह इस काम के लिए भाजपा के आईटी सेल के बनाए मोबाइल एप का इस्तेमाल कर रहा है। यह अवैध है, असांविधानिक और अलोकतांत्रिक है। ऐसे नहीं चल सकता। तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) की सुप्रीमो की ओर से यह बयान ऐसे समय में सामने आया है, जब उनकी पार्टी के सांसद उरेक ओश्रायन ने चुनाव आयोग के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट का रुख किया है। उन्होंने दावा किया कि पश्चिम बंगाल में जारी एसआईआर को कराने के लिए आयोग ने मनमाने और प्रक्रिया के

सोनिया गांधी को कोर्ट से मिली मोहलत नागरिकता से पहले वोट केस मामले में देना है जवाब

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली की एक अदालत ने कांग्रेस नेता सोनिया गांधी को एक याचिका पर अपना जवाब दाखिल करने के लिए 7 फरवरी तक का समय दिया है। यह याचिका एक मजिस्ट्रेट के उस आदेश को चुनौती देती है जिसमें 1983 में भारतीय नागरिकता प्राप्त करने से तीन साल पहले उन्हें मतदाता सूची में शामिल करने के आरोप की जांच करने से इनकार कर दिया गया था। यह मामला 9 दिसंबर को न्यायाधीश गोगाने द्वारा सोनिया गांधी और दिल्ली पुलिस को नोटिस जारी करने के बाद सामने आया था, जिसमें उनसे जवाब मांगा गया था। मंगलवार को जब मामले की सुनवाई हुई, तो सोनिया गांधी के वकील ने जवाब दाखिल करने के लिए अधिक समय मांगा, जिसके बाद अदालत ने अगली सुनवाई की तारीख 7 फरवरी तय की। यह

याचिका वकील विकास त्रिपाठी द्वारा दायर की गई थी, जो राउज एवेन्यू कोर्ट बार एसोसिएशन के उपाध्यक्ष हैं। 11 सितंबर के मजिस्ट्रेट आदेश में उनकी शिकायत खारिज कर दी गई थी। अदालत ने कहा था कि शिकायत इस तरह से तैयार की गई थी कि वह कानूनी रूप से अस्थिर, सार में अपर्याप्त और इस मंच के अधिकार क्षेत्र से परे आरोपों के माध्यम से अदालत को अधिकार क्षेत्र प्रदान करने के उद्देश्य से थी। त्रिपाठी के वकील, वरिष्ठ अधिवक्ता पवन नरंग ने मजिस्ट्रेट अदालत में आरोप लगाया था कि जनवरी 1980 में सोनिया गांधी का नाम नई दिल्ली निर्वाचन क्षेत्र के मतदाता के रूप में जोड़ा गया था, जब वह भारतीय नागरिक नहीं थीं। उन्होंने कुछ जालसाजी और एक सार्वजनिक प्राधिकारी को धोखा देने का दावा किया था।

चुनाव आयोग अभिषेक बनर्जी ने साधा निशाना

कोलकाता, एजेंसी। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के भतीजे और तृणमूल कांग्रेस के सांसद अभिषेक बनर्जी ने चुनाव आयोग पर जमकर निशाना साधा।

उन्होंने आरोप लगाया कि नोबेल पुरस्कार विजेता अमर्त्य सेन को विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) सुनवाई के लिए नोटिस भेजकर चुनाव आयोग बंगाल के नागरिकों को निशाना बना रहा है।

अगला मेयर भारतीय, महाराष्ट्रीयन और मुंबईकर होगा-सीएम फडणवीस

मुंबई, एजेंसी। महाराष्ट्र की सियासत में नगर निकाय चुनावों से पहले ध्वनीकरण पर बहस तेज हो गई है। इसी बीच महाराष्ट्र कांग्रेस अध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाल ने साफ कहा कि मुंबई का अगला मेयर भारतीय, महाराष्ट्रीयन और मुंबईकर होगा। उनका यह बयान मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस की हिंदू-मराठी मेयर संबंधी टिप्पणी पर परोक्ष लेकिन तीखा जवाब माना जा रहा है। कांग्रेस ने विकास को केंद्र में रखने की बात दोहराई है। नागपुर में कांग्रेस नेताओं के साथ पार्टी का नगर निगम चुनाव घोषणापत्र जारी करते हुए सपकाल ने कहा कि भाषा और पहचान के नाम पर मेयर पद को बांटने की कोशिशें देश की विविधता में एकता की भावना को कमजोर करती हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि विकास की चर्चा से ध्यान हटाने के लिए ऐसे नारे उछाले जा रहे हैं। सपकाल ने कहा कि कांग्रेस का रुख साफ है। मुंबई का मेयर किसी एक भाषा का नहीं, बल्कि पूरे शहर और देश का प्रतिनिधि होगा।

कन्हैया लाल स्मृति साहित्य सम्मान 2026

हिन्दी साहित्य के क्षेत्र में काव्य संग्रह, कहानी संग्रह, उपन्यास, संस्मरण, नाटक आदि विधाओं में यह सम्मान प्रदान किया जाता है। इस सम्मान को प्राप्त करने के इच्छुक साहित्यकार अपनी कृतियों को 5-5 प्रतियों में निम्न पते पर 1 फरवरी 2026 तक भेजें। 2023, 2024, 2025 तक की रचनाओं को सम्मिलित किया जाएगा। रचनाएँ पूर्णतया मौलिक होनी चाहिए।

प्रवीष्टियों भेजने की अंतिम तिथि 1 फरवरी 2026 है।

पता- 'शहर समता' (दैनिक, साप्ताहिक) राष्ट्रीय समाचार पत्र कार्यालय 289/238ए, अनंत भवन, कर्नलगंज धाने के पीछे प्रयागराज 211002



यूनिवर्सल म्यूजिक इंडिया (यूएमआई), जो दुनिया की सबसे बड़ी म्यूजिक कंपनी यूनिवर्सल म्यूजिक ग्रुप (यूएमजी) का हिस्सा है, ने भारत की जानी-मानी फिल्म और डिजिटल कंटेंट प्रोडक्शन कंपनी एक्सेल एंटरटेनमेंट के साथ एक अहम रणनीतिक साझेदारी की घोषणा की है। इस डील के तहत एक्सेल एंटरटेनमेंट की वैल्यूएशन 2,400 करोड़ (लगभग 257 मिलियन) तय की गई है, जिसमें यूएमआई को 30 प्रतिशत हिस्सेदारी मिलेगी। इस समझौते से भारत में यूएमजी की मौजूदगी और मजबूत होगी, वहीं एक्सेल को अपने क्रिएटिव और बिजनेस विस्तार के लिए नया ग्लोबल प्लेटफॉर्म मिलेगा। इस साझेदारी के तहत यूनिवर्सल म्यूजिक ग्रुप को एक्सेल एंटरटेनमेंट के स्वामित्व या नियंत्रण वाले सभी भविष्य के प्रोजेक्ट्स के ऑरिजिनल साउंडट्रैक्स के ग्लोबल डिस्ट्रीब्यूशन और रिलीज अधिकार प्राप्त होंगे। इसके अलावा, दोनों कंपनियां मिलकर एक नया एक्सेल म्यूजिक लेबल भी लॉन्च करेगी, जिसके गानों को यूएमजी दुनिया भर में डिस्ट्रीब्यूट करेगा। यही नहीं, यूनिवर्सल म्यूजिक पब्लिशिंग ग्रुप को एक्सेल एंटरटेनमेंट का एक्सक्लूसिव म्यूजिक पब्लिशिंग पार्टनर बनाया गया है। इस साझेदारी से यूएमजी और यूएमआई के मौजूदा कलाकारों और क्रिएटर्स को एक्सेल की आने वाली फिल्मों और डिजिटल प्रोजेक्ट्स में काम करने के नए अवसर मिलेंगे, जिससे म्यूजिक और स्टोरीटेलिंग के बीच का रिश्ता और मजबूत होगा। यूनिवर्सल म्यूजिक इंडिया और साउथ एशिया के चेयरमैन और सीईओ

देवराज सान्याल इस समझौते के तहत एक्सेल एंटरटेनमेंट के बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स में शामिल होंगे। हालांकि, एक्सेल के फाउंडर्स रितेश सिधवानी और फरहान अख्तर कंपनी की क्रिएटिव दिशा और कंटेंट से जुड़े सभी प्रमुख फैसलों का नेतृत्व करते रहेंगे। रितेश सिधवानी और फरहान अख्तर ने इस साझेदारी पर खुशी जताते हुए कहा कि भारतीय एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री तेजी से बदल रही है और यह सही समय है कि भारतीय कहानियों को वैश्विक स्तर पर ले जाने के लिए मजबूत अंतरराष्ट्रीय साझेदारियों की जाएं। उन्होंने कहा कि यूएमजी के साथ यह सहयोग क्रिएटिव रूप से बेहद प्रेरणादायक और बदलाव लाने वाला साबित होगा, जिससे म्यूजिक, फिल्म और नए फॉर्मेट्स में कलाकारों के लिए नए अवसर पैदा होंगे। एक्सेल एंटरटेनमेंट के सीईओ विशाल रामचंदानी ने कहा कि यह साझेदारी एक्सेल के सफर में एक बड़ा पड़ाव है। उनका मानना है कि यूएमजी के साथ मिलकर एक्सेल भारतीय कहानियों को वैश्विक दृष्टिकोण से पेश कर सकेगा और कंपनी को एक क्रिएटिव ग्लोबल स्टूडियो के रूप में स्थापित करने की दिशा में आगे बढ़ेगा। यूएमजी के अफ्रीका, मिडल ईस्ट और एशिया क्षेत्र के सीईओ एडम ग्रेनाइट ने कहा कि यह निवेश भारत जैसे तेजी से बढ़ते और रणनीतिक रूप से अहम म्यूजिक मार्केट में यूएमजी की स्थिति को और मजबूत करेगा। उन्होंने कहा कि ऑरिजिनल साउंडट्रैक्स भारतीय म्यूजिक इंडस्ट्री का

अपने बर्थडे पर दीपिका ने शुरू की नई पहल, लॉन्च किया द ऑनसेट प्रोग्राम, नए कलाकारों का पूरा होगा सपना

बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण का आज बर्थडे है। 5 जनवरी को एक्ट्रेस अपना 40वां बर्थडे सेलिब्रेट कर रही हैं। वहीं, अपने जन्मदिन के खास मौके पर दीपिका ने युवा क्रिएटिव टैलेंट को आगे बढ़ाने के लिए एक नई पहल शुरू की है। एक्ट्रेस ने सच्ची कहानियों और नए टैलेंट को आगे बढ़ाने के लिए 'द ऑनसेट प्रोग्राम' की शुरुआत का ऐलान किया है। 'द ऑनसेट प्रोग्राम' दीपिका पादुकोण के क्रिएटिव विद मी प्लेटफॉर्म का अगला कदम है, जिसका मकसद ऐसे नए क्रिएटिव आर्टिस्ट्स को मौका देना है जो इंडियन फिल्म, टीवी और विज्ञापन की दुनिया में अपना करियर बनाना चाहते हैं, ऐसे में उनकी टैलेंट देखी जाए, सुनी जाए और सही मायनों में सामने आ सके इसलिए यह प्लेटफॉर्म बनाया गया है। दीपिका ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक वीडियो शेयर करते हुए कहा, "पिछले एक साल से मैं देश और उसके बाहर से बेहतरीन क्रिएटिव टैलेंट को पहचानने और



उन्हें देखने, सुनने और अनुभव करने का मंच देने को लेकर बहुत गहराई से महसूस कर रही हूँ। द ऑनसेट प्रोग्राम के लॉन्च का ऐलान करते हुए मैं बेहद खुश हूँ और अगली पीढ़ी के क्रिएटिव टैलेंट से आप सभी को मिलवाने का मुझे बेसब्री से इंतजार है।" यह प्रोग्राम जहां अच्छे और होनहार लोगों को सीखने के मौके

एक्सेल एंटरटेनमेंट में यूनिवर्सल म्यूजिक इंडिया का बड़ा कदम, हुई बड़ी पार्टनरशिप की शुरुआत

देश में 375 मिलियन से अधिक ओटीटी दर्शक और करीब 650 मिलियन स्मार्टफोन यूजर्स हैं, जिससे म्यूजिक और ऑडियो-विजुअल कंटेंट के विकास की अपार संभावनाएं बनती हैं।

अहम हिस्सा हैं और एक्सेल के साथ साझेदारी से यूएमजी को प्रोजेक्ट्स के शुरुआती चरण से ही क्रिएटिव प्रक्रिया में शामिल होने का अवसर मिलेगा। देवराज सान्याल ने कहा कि फरहान अख्तर और रितेश सिधवानी ने एक मजबूत और प्रभावशाली क्रिएटिव बिजनेस खड़ा किया है और यूएमजी उनके अगले विकास चरण में साझेदार बनकर गर्व महसूस कर रहा है। गौरतलब है कि आईएफपीआई के अनुसार भारत दुनिया का 15वां सबसे बड़ा रिकॉर्डेड म्यूजिक मार्केट है। देश में 375 मिलियन से अधिक ओटीटी दर्शक और करीब 650 मिलियन स्मार्टफोन यूजर्स हैं, जिससे म्यूजिक और ऑडियो-विजुअल कंटेंट के विकास की अपार संभावनाएं बनती हैं। 1999 में स्थापित एक्सेल एंटरटेनमेंट ने अब तक 40 से ज्यादा फिल्में और ऑरिजिनल सीरीज बनाई हैं और 60 से अधिक इंडस्ट्री अवॉर्ड्स जीते हैं। 'दिल चाहता है', 'लक्ष्य', 'डॉन', 'जिंदगी ना मिलेगी दोबारा', 'गली बॉय', 'मिर्जापुर' और 'मेड इन हेवन' जैसे प्रोजेक्ट्स के जरिए एक्सेल ने भारतीय सिनेमा और डिजिटल कंटेंट को नई पहचान दी है। यह साझेदारी म्यूजिक और सिनेमा के संगम से भारतीय कंटेंट को वैश्विक स्तर पर नई ऊंचाइयों तक ले जाने की दिशा में एक अहम कदम मानी जा रही है।



पति अभिषेक और बेटी आराध्या संग न्यू ईयर वेकेशन से अपने देश लौटी ऐश्वर्या राय, वीडियो में दिखा फैमिली बॉन्ड

एक्ट्रेस ऐश्वर्या राय पिछले साल यानी 2025 के अंत में पति अभिषेक बच्चन और बेटी आराध्या बच्चन संग न्यू ईयर वेकेशन के लिए न्यूयॉर्क रवाना हुई थीं, जहां तीनों ने जमकर नए साल का जश्न मनाया। वहीं, अब यह फैमिली न्यू ईयर वेकेशन के बाद अपने वतन यानी इंडिया वापस लौट आई है। हाल ही में एक्ट्रेस को उनके पति और बेटी संग एयरपोर्ट पर स्पॉट किया गया, जिसका वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है। एयरपोर्ट लुक की बात करें तो इस दौरान ऐश्वर्या, अभिषेक और आराध्या तीनों ही ब्लैक कलर के आउटफिट्स में नजर आए। ब्लैक ट्रैक पैट और स्वेटशर्ट में तीनों की टिवनिंग फैंस को काफी पसंद आई। अभिषेक और ऐश्वर्या ने एक जैसी ब्लैक कैप पहनी, जिससे उनका कोऑर्डिनेटेड लुक और भी स्टाइलिश लगा। इस दौरान अभिषेक आगे-आगे नजर आए, जबकि ऐश्वर्या और आराध्या उनके पीछे दिखीं। वीडियो में तीनों बेहद रिलैक्स्ड और खुश मूड में दिखाई दिए। खास तौर पर अभिषेक को पत्नी ऐश्वर्या और बेटी आराध्या के साथ हंसी-मजाक करते

देखा गया। इससे साफ था कि परिवार ने क्रिसमस और न्यू ईयर की छुट्टियां बेहद सुकून और खुशी के साथ बिताईं। वीकेंड के दौरान न्यूयॉर्क से ऐश्वर्या और अभिषेक के कई वीडियो और तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हुई थीं। इन क्लिप्स

में ऐश्वर्या फैंस के साथ पोज देती नजर आई थीं। वहीं अभिषेक भी फैंस के साथ तस्वीरें खिंचवाते और कैमरे के सामने अपनी चिर-परिचित मुस्कान बिखेरते दिखे थे। काम की बात करें तो अभिषेक बच्चन इन दिनों शाहरुख खान की अपकमिंग फिल्म 'किंग' की तैयारी में जुटे हुए हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, इस फिल्म में वह निगेटिव रोल निभाते नजर आ सकते हैं। फिल्म में सुहाना खान, दीपिका पादुकोण और रानी मुखर्जी जैसे बड़े सितारे भी अहम भूमिकाओं में शामिल हैं और इसे इसी साल रिलीज किए जाने की संभावना है। वहीं ऐश्वर्या राय फिलहाल फिल्मों से दूर हैं और उनकी अगली फिल्म को लेकर अभी कोई आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है।

रितेश देशमुख ने रवींद्र चव्हाण की टिप्पणी पर कहा, मेरे पिता का नाम कभी नहीं मिटाया जा सकता

बॉलीवुड अभिनेता रितेश देशमुख ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की महाराष्ट्र इकाई के अध्यक्ष रवींद्र चव्हाण द्वारा उनके दिवंगत पिता एवं पूर्व मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख को लेकर की गई टिप्पणी पर भावुक प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए मंगलवार को कहा कि उनके पिता का नाम नहीं मिटाया जा सकता। बॉलीवुड अभिनेता रितेश देशमुख ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की महाराष्ट्र इकाई के अध्यक्ष रवींद्र चव्हाण द्वारा उनके दिवंगत पिता एवं पूर्व मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख को लेकर की गई टिप्पणी पर भावुक प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए मंगलवार को कहा कि उनके पिता का नाम नहीं मिटाया जा सकता। अभिनेता ने एक वीडियो बयान में कहा, "मैं हाथ जोड़कर कहना चाहता हूँ जो लोग जनता के लिए जीते हैं, उनके नाम लोगों के दिल में गहरी छाप छोड़ जाते हैं। लिखे हुए को मिटाया जा सकता है, लेकिन गहरी छाप को नहीं।" सोमवार को एक विवादित टिप्पणी में चव्हाण ने कहा था कि दिवंगत कांग्रेस के दिग्गज नेता विलासराव देशमुख की यादें उनके गृह नगर लातूर से 'मिटा दी जाएंगी'। पार्टी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए चव्हाण ने कहा था, "आपका उत्साह देखकर मैं सौ फीसदी भरोसे से कह सकता हूँ कि विलासराव देशमुख की यादें इस शहर (लातूर) से मिट जाएंगी।" इन टिप्पणियों की कांग्रेस ने कड़ी आलोचना की और भाजपा पर राज्य के विकास के लिए अपना जीवन समर्पित करने वाले नेता के योगदान को कमतर आंकने का आरोप लगाया। पार्टी ने कहा कि इस तरह के बयान सत्ता के अहंकार और देशमुख की विरासत के प्रति अज्ञानता को दर्शाते हैं।



विपुल अमृतलाल शाह और सनशाइन पिक्चर्स लिमिटेड ने अपनी सबसे ज्यादा इंतजार की जाने वाली फिल्म द केरल स्टोरी 2, जिसका आधिकारिक टाइटल बिरॉन्ड द केरल स्टोरी है, की रिलीज डेट का आधिकारिक ऐलान कर दिया है। यह फिल्म 27 फरवरी को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। एक बार फिर यह कहानी असली जिंदगी से जुड़ी सच्ची बातें दिखाती है। इसमें असली पीड़ितों की

आवाज, सबके सामने होते हुए भी छिपी सच्चाइयाँ और हमारे ही आसपास की कहानियाँ सामने आती हैं। नई कलाकारों को मुख्य किरदारों में लिया गया है, जिनका अभिनय बहुत सरल, सच्चा और भारत की जमीनी हकीकत से जुड़ा हुआ लगता है। सनशाइन पिक्चर्स लिमिटेड ने फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान करते हुए एक मोशन पोस्टर शेयर किया। पोस्टर पर लिखा था। 2023 में रिलीज हुई द केरल स्टोरी ने पूरे देश में खूब

गहरी होगी विपुल अमृतलाल शाह की बिरॉन्ड द केरल स्टोरी की कहानी

चर्चा बटोरी थी और बेस्ट डायरेक्टर और बेस्ट सिनेमेटोग्राफी के लिए नेशनल अवॉर्ड भी जीता था। वहीं बिरॉन्ड द केरल स्टोरी एक बार फिर मजबूत कहानी लेकर आने वाली है, जो कहानी और बड़े स्तर पर पहले से भी ज्यादा असरदार होगी। हाल के समय में सबसे ज्यादा चर्चा में रहने वाली फ्रेंचाइज में शामिल बिरॉन्ड द केरल स्टोरी को जबरदस्त समर्थन मिल रहा है और इसे 2026 की सबसे बड़ी सिनेमाघर रिलीज में से एक माना जा रहा है। इस बार यह फिल्म भारत के अलग-अलग हिस्सों की सच्ची कहानियों पर आधारित है। विपुल अमृतलाल शाह के बैनर सनशाइन पिक्चर्स लिमिटेड के तहत बनी बिरॉन्ड द केरल स्टोरी का डायरेक्शन नेशनल अवॉर्ड विनर कामाख्या नारायण सिंह ने किया है और इसे आशीष ए शाह ने को-प्रोड्यूस किया है। यह फिल्म 27 फरवरी 2026 को बड़े पर्दे पर रिलीज होने वाली है।



कैलोरी डेफिसिएट डाइट लेते समय इन चीजों को न कर अनदेखा, वेट लॉस की जर्नी पर पड़ सकती हैं भारी

आजकल लोग बढ़ते वजन के कारण काफी ज्यादा परेशान रहते हैं। वहीं वेट लॉस करने के लिए लोग कई तरीके भी अपनाते हैं। लेकिन कई बार अच्छा रिजल्ट न मिलने पर निराश होते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि खानपान पर ध्यान देना सबसे ज्यादा जरूरी होता है। इसी वजह से वजन कम करने के लिए कैलोरी डेफिसिएट डाइट लेना अच्छा माना जाता है। इस डाइट को फॉलो कर आप आसानी से वेट कम कर सकते हैं। क्योंकि इस तरह से आप शरीर की जरूरत के मुताबिक कुछ कम कैलोरी लेते हैं। जिससे की शरीर पहले से जमी एक्स्ट्रा चर्बी को बर्न कर सके। कैलोरी डेफिसिएट डाइट के जरिए वेट लॉस में काफी अच्छा रिजल्ट देखने को मिलता है। हालांकि कई बार आप वैसा रिजल्ट नहीं हासिल कर पाते हैं, जिसकी आपको चाहत होती है। इसके पीछे का कारण यह है कि आप कैलोरी डेफिसिएट डाइट फॉलो करते समय कुछ गलतियां कर बैठते हैं। ऐसे में अगर आप भी वेट लॉस करना चाहते हैं कैलोरी डेफिसिएट डाइट को अच्छे से फॉलो करना चाहते हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि अक्सर लोग इस दौरान कौन सी गलतियां करते हैं।

अनरियलिस्टिक गोल

कैलोरी डेफिसिएट डाइट लेने के दौरान लोग जो सबसे बड़ी गलती करते हैं, वह यह है कि लोग खुद के लिए अनरियलिस्टिक गोल सेट कर लेते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि वह जल्दी वेट लॉस करना चाहते हैं। इसलिए वह कैलोरी इनटेक को एकदम से आधा कर देते हैं। लेकिन ऐसा करने से उनका शरीर अच्छे से फंक्शन नहीं कर पाता है। जिस कारण उनको मतली, थकान और चक्कर आदि आने लगते हैं।

कैलोरी इनटेक को ट्रैक

इसके अलावा दूसरी जो गलती लोग अक्सर करते हैं, वह यह है कि हम अपनी कैलोरी इनटेक को ट्रैक नहीं करते हैं। हम अंदाज से खाते हैं, लेकिन इस तरह से आप अपनी कैलोरी का सही काउंट नहीं पता कर पाते। ऐसे में जब आप कहीं बाहर खाना खाते हैं, फिर नाश्ता करते हैं। तो कैलोरी इनटेक को काउंट कर पाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। वहीं कैलोरी इनटेक को काउंट न करने से आपका वेट लॉस का प्रोसेस बिगड़ जाता है। इससे बचने के लिए आप ऑनलाइन ट्रैकर, डायरी या फिर किसी एप की मदद ले सकते हैं।

मैक्रोन्यूट्रिएंट बैलेंस

कैलोरी डेफिसिएट डाइट फॉलो करने के दौरान लोगों का पूरा ध्यान दिनभर में ली जाने वाली कैलोरी पर होता है। लेकिन बता दें कि इस तरह से आप वजन कम नहीं कर सकते हैं। क्योंकि कैलोरी इनटेक के अलावा आपको मैक्रोन्यूट्रिएंट जैसे— कार्ब, प्रोटीन और फ़ैट आदि के बैलेंस पर भी ध्यान देना चाहिए। क्योंकि कम प्रोटीन वाला खाना खाने से आपकी मसल्स लॉस और स्लो मेटाबॉलिज्म की समस्या भी हो सकती है।

मील रिकप करना

ज्यादातर लोग जो वेट लॉस के लिए कैलोरी डेफिसिएट डाइट लेते हैं, वह अपनी मील को रिकप कर देते हैं। इसका कारण होता है कि वह अपने कैलोरी काउंट को कम कर सकें। लेकिन बता दें कि ऐसा करना आपकी सेहत के लिहाज से सही नहीं माना जाता है। ऐसे में अगर आप अगले मील को ओवरईट करते हैं या फिर इससे आपका मेटाबॉलिज्म स्लो हो सकता है। इसलिए कभी भी मील को रिकप करने की गलती नहीं करनी चाहिए। आप अपनी डाइट में पोषक तत्वों से युक्त खाना ले सकते हैं। साथ ही इस डाइट के पोर्शन साइज पर नजर बनाए रख सकते हैं।

रोजाना कैंस्टर ऑयल लगाने से गुलाबी हो जाएंगे काले होंठ, जानिए कैसे करें अप्लाई

फ़ेस पर कैंस्टर ऑयल लगाने से कील-मुंहासे, एलर्जी और दाग-धब्बे की शिकायत नहीं होती है। कई लोगों के होंठ काले हो जाते हैं। ऐसे में रोजाना होंठों पर इस तेल को लगाने से लिप्स कोमल व गुलाबी होते हैं।

सभी लोगों की लगभग यही चाहत होती है कि उनके बाल और त्वचा अच्छे हों। साथ ही आपने यह भी देखा होगा कि लोग बालों और त्वचा पर अरंडी का तेल लगाते हैं। तो वहीं कुछ लोग इसका सेवन भी करते हैं। क्योंकि अरंडी कई चीजों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद मानी जाती है। इसमें कई जरूरी पोषक तत्व और औषधीय गुण पाए जाते हैं। अरंडी में ओमेगा-6 और 9 जैसे हेल्दी फैट्स भी पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें विटामिन ई की भी अच्छी खासी मात्रा पायी जाती है। वहीं अरंडी के तेल में

क्या आपके हाथ-पैर भी सर्दी आते ही सुन्न होने शुरू हो जाते हैं?

सर्दी शुरू होते ही बहुत से लोगों के हाथ-पैर सुन्न होने शुरू हो जाते हैं, चींटिया काटने और गुदगुदी होने जैसा महसूस होता है। जिसे हम अक्सर ही एक आम सी समस्या मान लेते हैं लेकिन अगर ऐसा बार-बार हो रहा तो इस ओर ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि यह कोई बड़ी समस्या का संकेत भी हो सकते हैं चलिए आपको सुन्नपन होने के कुछ कारण बताते हैं।

क्यों होता है हाथ-पैर में सुन्नपन

इसका बड़ा कारण वेसल्स यानि रक्त वाहिनियों का संकुचित होना है क्योंकि सर्दी में दिल पर जोर पड़ता है जिससे रक्त वाहिनियां सिकुड़ना शुरू हो जाती और बाकी अंगों तक ऑक्सीजन की आपूर्ति कम होने लगती है और जब अंगों तक ब्लड सर्कुलेशन सही से नहीं होता तो बॉडी पार्ट्स सुन्न होने लगते हैं। अगर ये सुन्नपन ठंड के चलते होता है तो आपको कुछ उपाय बताते हैं जिससे आपकी ये समस्या तुरंत दूर हो जाएगी लेकिन ये खून की कमी और नसों में ब्लॉकेज की वजह से भी ये हो सकती है जो बड़ी वजह है।

1. अनीमिया के चलते भी हाथ-पैर होते हैं सुन्न

अगर शरीर में खून की कमी है तो भी हाथ पैरों में झुनझुनाहट रहती है इसलिए डाइट में आयरन-कैल्शियम भरपूर लें। खून बनाने वाले आहार जैसे गाजर, सेब, अनार, चकंदर खाएं। सुखे मेवे में अंजीर, बादाम, अखरोट, किशमिश खाएं। रात को किशमिश पानी में भिगोकर रखें और सुबह पानी समेत इससे खाएं। खून की कमी दूर होगी।

2. नसों में ब्लॉकेज

नस ब्लॉकेज होने पर भी हाथ-पैर सुन्न होने लगते हैं। नसों की ब्लॉकेज की समस्या आ रही है तो लहसुन-अदरक का सेवन अधिक करें। यह नसों की अंदरूनी सफाई करता है। गर्म पानी, ग्रीन टी, तुलसी-दालचीनी का काढ़ा आदि



पहले जमाने में जहां बच्चे खिलौने से खेलना पसंद करते थे आज वहीं बदलते समय और तकनीक के साथ बच्चों के हाथों में मोबाइल की जगह फोन दिख रहे हैं। स्मार्टफोन, टीवी, लैपटॉप जैसी चीजों के बच्चे इतने ज्यादा आदि हो गए हैं कि इसके कारण उन्हें मोटापा, डिप्रेशन, कमजोर आईसाइट जैसी समस्याएं हो रही हैं। हालांकि इन सभी में बच्चों के साथ-साथ कहीं न कहीं परेंट्स भी जिम्मेदार हैं। क्योंकि परेंट्स अपने बच्चों से ही कई सारी बातें सीखते और करते हैं। आज आपको कुछ ऐसी गलतियां बताते हैं जिनके कारण आपके बच्चे फोन के आदि हो रहे हैं।

ज्यादा फोन इस्तेमाल करना

एंटी-बैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। इसके सेवन से इम्यूनिटी मजबूत होती है और पेट संबंधी समस्याएं भी नहीं होती हैं। लेकिन क्या आप जानती हैं कि फेस पर अरंडी का तेल लगाने से कील-मुंहासे, एलर्जी और दाग-धब्बे की शिकायत नहीं होती है। साथ ही रोजाना होंठों पर इस तेल को लगाने से होंठ कोमल व गुलाबी होते हैं। कई लोगों के होंठ काले हो जाते हैं। अगर आपके साथ भी यह समस्या है, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको होंठों पर अरंडी का तेल लगाने से होने वाले फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं। साथ ही यह भी जानेंगे कि इसको किस तरह से लगाना चाहिए।

कैंस्टर ऑयल लगाने के फायदे

होंठ नैचुरली मॉइश्चराइज होने के साथ हाइड्रेट रहते हैं। लिप्स के आसपास की पिगमेंटेशन की समस्या दूर होती है।

डेड स्किन साफ हो जाती है।

ज़ाईनेस कम हो जाती है।

कटे-फटे होंठ मुलायम हो जाते हैं।

काले व चपटे होंठ मुलायम व गुलाबी हो जाते हैं।

कैसे करें अप्लाई

होंठों को स्वस्थ व नैचुरली गुलाबी बनाने के लिए आप अरंडी के तेल को सीधे तौर पर होंठों पर अप्लाई कर सकते हैं। इसके लिए आपको अरंडी के तेल की 1-2 बूंद लेनी है।



पीएं। इससे भी नसों की सफाई होती रहती है और अंदरूनी गर्माहट बनी रहती है।

जिन लोगों को नसों में ब्लॉकेज की समस्या हो रही है उन्हें लहसुन वाला दूध भी पीना चाहिए। दूध और लहसुन आपकी शरीर की सारी बंद नसें खोल देगा। अगर नसों में दर्द है तो भी आपको आराम मिलेगा। नसों में ब्लॉकेज का एक बड़ा कारण धूम्रपान भी है। तो अब तो आप जान गए होंगे कि हाथ पैर की सुन्नपन और नसों को ब्लॉकेज से कैसे बचाना है। पैकेज अच्छा लगा तो इसे लाइक और शेयर करना ना भूलें। अगर सर्दी की वजह से हो रही है सुन्नपन तो ये उपाय करें।

3. हाथों पैरों की गर्म तेल से मसाज

सुन्नपन को दूर करने का बेस्ट तरीका मसाज है। जैतून, नारियल, तिल या सरसों का तेल हल्का गर्म करें और फिर अच्छे से हाथ पैर व शरीर के जरूरी अंगों की मालिश करें।

4. हल्दी वाला दूध

सर्दी के मौसम में हल्दी वाला दूध जरूर लें। हल्दी, ब्लड

सर्कुलेशन को सही रखने में बेहद मददगार होती है। इससे दर्द और सूजन से भी आराम मिलता है। इसलिए सब्जी के रूप में या दूध में डालकर इसका सेवन कर सकते हैं लेकिन हल्दी वाला दूध भी जरूरत अनुसार करें।

5. गर्म पानी से सिंकाई

ब्लड सर्कुलेशन सही करने के लिए गर्म पानी की सिंकाई भी बेस्ट है। इससे मांसपेशियों और नसों को आराम मिलता है। आप गर्म पानी बोटल या फिर हीट बैग का इस्तेमाल कर सकते हैं।

6. डाइट में विटामिन लें

डाइट में विटामिनस का अहम रोल है। विटामिन बी, बी6 और बी12 लें। दूध,पनीर दही मेवा केला बींस ओटमील आदि लें।

7. एक्सरसाइज भी करें

सर्दी में लोग एक्सरसाइज कम करते हैं जिससे ब्लड सर्कुलेशन कम होता है लेकिन ब्लड सर्कुलेशन सही रखने के लिए हलकी फुल्की एक्सरसाइज, सैर व योग करते रहें।

फोन चलाना नहीं छोड़ पा रहे बच्चे तो ये गलतियां हो सकती हैं जिम्मेदार

तरीका आजमाते हैं। परेंट्स बच्चों की जिद्द पूरी करने के लिए उन्हें फोन चलाने के लिए दे देते हैं। हालांकि बच्चे आगे चलकर जिद्दी बन जाते हैं और बात भी नहीं मानते। इसलिए यदि उन्हें स्क्रीन से होने वाले नुकसान के बारे में बताएं। अपनी बात मनवाने के लिए बच्चों को लालच बिल्कुल भी न दें। ज्यादा स्क्रीन पर समय बिताने के कारण बच्चों पर बुरा असर हो सकता है।

बच्चे को एक्टिविटीज न करवाना

परेंट्स बच्चों के बोर होने पर उन्हें हाथ में फोन पकड़ा देते हैं या फिर टीवी चला देते हैं लेकिन यह आदत सही नहीं है इसके कारण बच्चों की आंखों पर बुरा असर पड़ता है। फोन की जगह आप बच्चे से इंडोर एक्टिविटीज करवाएं। इसके अलावा आप चाहें तो बच्चों को ऐसी मेमोरी गेम्स करवा सकते हैं जिससे उनका दिमाग विकसित हो।

बच्चों को समय न दे पाना

जब परेंट्स बच्चों को समय न दें तो भी वह अपना समय बिताने के लिए तरीका ढूँढ लेते हैं। लेकिन सही परवरिश वही है जिसमें आप बच्चों को समय दें। ये अच्छी परवरिश की तरफ ही पहला कदम होता है। बच्चों को यदि आप समय नहीं देंगे तो वह ऐसी आदतों के शिकार हो जाएंगे जो उनके लिए हानिकारक हो सकती हैं। परेंट्स के समय न देने के कारण ही बच्चे मोबाइल फोन के आदि हो सकते हैं।



फिर इसे होंठों पर अप्लाई करने के साथ हल्के हाथों से थोड़ी देर मसाज करें। रोजाना ऐसा करने से आपके होंठ मुलायम व गुलाबी हो जाएंगे।

इसके अलावा आपको अरंडी के तेल से बना लिप बाम भी मार्केट में आसानी से मिल जाएगा। या फिर आप इस तेल से घर पर आसानी से लिप बाम बना सकती हैं। इसके

लिए आपको एक पेन में शिया बटर का छोटा से टुकड़ा डालना है। जब यह पिघल जाए, तब इसमें 1 चम्मच अरंडी का तेल, 1 चम्मच अन्य तेल व थोड़ा सा शहद मिलाएं। इस आसान तरीके से आपका लिप बाम बनकर तैयार हो जाएगा। इस लिप बाम को नियमित होंठों पर अप्लाई करने से आपके होंठ नैचुरली गुलाबी हो जाएंगे।

जब दाऊद से भी नहीं डरे थे कपिल..!

एक टेस्ट नहीं खेलने पर क्यों हुई थी गावस्कर की आलोचना ?

नई दिल्ली। कपिल देव सिर्फ एक महान क्रिकेटर नहीं, बल्कि निडर शख्सियत भी थे। शारजाह में दाऊद इब्राहिम को ड्रेसिंग रूम से बाहर निकालने से लेकर एक टेस्ट से बाहर होने पर फैंस का गुस्सा झेलने तक, उनकी जिंदगी कई यादगार किस्सों से भरी रही। उनके रिकॉर्ड्स और साहस ने उन्हें भारतीय क्रिकेट का अमर नायक बना दिया। भारतीय क्रिकेट को पहला विश्व कप दिलाने वाले महान ऑलराउंडर कपिल देव का नाम सिर्फ रिकॉर्ड्स के लिए नहीं, बल्कि उनकी निडरता और बेबाक स्वभाव के लिए भी जाना जाता है। 6 जनवरी 1959 को चंडीगढ़ में जन्मे कपिल देव आज अपना 67वां जन्मदिन मना रहे हैं। इस खास मौके पर हम आपको उनसे जुड़ा एक ऐसा किस्सा बता रहे हैं, जिसने साबित किया कि कपिल मैदान के अंदर ही नहीं, बाहर भी उतने ही साहसी थे। शारजाह ड्रेसिंग रूम कांड यह वाक्या 1987

के शारजाह टूर्नामेंट का है, जब भारत और पाकिस्तान के बीच मुकाबला अगले दिन खेला जाना था। प्रैक्टिस के बाद भारतीय टीम ड्रेसिंग रूम में मौजूद थी, तभी मशहूर कॉमेडियन महमूद वहां एक शख्स को लेकर पहुंचे। उस व्यक्ति को दिलीप वेंगसरकर के अलावा कोई नहीं पहचान पाया। वह अंडरवर्ल्ड डॉन दाऊद इब्राहिम था। महमूद ने खिलाड़ियों से परिचय कराते हुए कहा, श्ये हमारे दोस्त हैं और यहीं बिजनेस करते हैं। इसके बाद दाऊद ने खिलाड़ियों को ऑफर दिया, शरारत भारत पाकिस्तान को हरा देता है तो मैं सभी खिलाड़ियों को एक-एक कार गिफ्ट करूंगा। ड्रेसिंग रूम में सन्नाटा छा गया। खिलाड़ी एक-दूसरे का चेहरा देखने लगे। तभी प्रेस कॉन्फ्रेंस खत्म कर कपिल देव ड्रेसिंग रूम में दाखिल हुए। श्ये कौन है, बाहर चलश कपिल का दो टूक जवाब कपिल देव ने हालात समझते ही पहले महमूद से कहा, शमहमूद साहब, आप



जरा बाहर जाइए। इसके बाद उन्होंने दाऊद की तरफ देखते हुए कहा, श्ये कौन है? चल बाहर चल। कपिल का यह रुख देखकर दाऊद बिना कोई बहस किए ड्रेसिंग रूम से बाहर चला गया। यह किस्सा वर्षों तक दबा रहा, जिसे 2013 में दिलीप वेंगसरकर ने पहली बार

सार्वजनिक किया। कई विवादों के बावजूद कपिल की छवि एक ईमानदार और निडर क्रिकेटर की बनी रही। वह एक टेस्ट जिसने इतिहास बदल दिया कपिल देव का करियर 1978 से 1994 तक फैला रहा, जिसमें उन्होंने 131 टेस्ट खेले। लेकिन एक ऐसा टेस्ट भी रहा,

जब उन्हें टीम से बाहर कर दिया गया। यह घटना 1984-85 की इंग्लैंड सीरीज की है। दिल्ली टेस्ट में भारत की हार के बाद कपिल की आक्रामक बल्लेबाजी को जिम्मेदार ठहराया गया। दूसरी पारी में उन्होंने छह गेंदों में सात रन बनाए और छक्का

मारने के प्रयास में आउट हो गए। इसके बाद उन्हें कोलकाता टेस्ट के लिए टीम से बाहर कर दिया गया। ईडन गार्डन्स में गूंजे नारे, गावस्कर की सफाई कपिल के बिना टीम देखकर ईडन गार्डन्स में मौजूद दर्शक भड़क उठे। स्टेडियम में नारे लगे।

आयरिश गर्लफ्रेंड से शादी करने जा रहे गब्बर? तारीख और जगह का खुलासा

नई दिल्ली। पूर्व भारतीय क्रिकेटर शिखर धवन फरवरी में अपनी आयरिश गर्लफ्रेंड सोफी शाइन से दिल्ली-एनसीआर में शादी करने जा रहे हैं। दोनों की मुलाकात दुबई में हुई थी और पिछले एक साल से वे साथ रह रहे हैं। यह शादी उनके जीवन की नई शुरुआत मानी जा रही है। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व स्टार ओपनर शिखर धवन अपनी जिंदगी की नई पारी

शुरू करने जा रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, शिखर धवन फरवरी में अपनी लंबे समय से गर्लफ्रेंड रही सोफी शाइन के साथ शादी के बंधन में बंधेंगे। यह शादी फरवरी के तीसरे हफ्ते में दिल्ली-एनसीआर में होगी, जिसमें क्रिकेट और बॉलीवुड जगत की कई नामी हस्तियों के शामिल होने की संभावना है। दिल्ली-एनसीआर में होगी ग्रैंड वेडिंग हिंदुस्तान टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक,

शादी की तैयारियां जॉरों पर हैं। हालांकि कपल ने अभी तक आधिकारिक तौर पर ज्यादा जानकारी साझा नहीं की है। बताया जा रहा है कि यह एक भव्य, लेकिन निजी समारोह होगा, जिसमें सिर्फ करीबी दोस्त और परिवार के सदस्य शामिल होंगे। आयोजन को लेकर सुरक्षा और गोपनीयता पर खास ध्यान दिया जा रहा है। शांति और कृतज्ञता के साथ नई शुरुआत एचटी सिटी से जुड़े एक सूत्र



ने बताया, श्येह दोनों के लिए एक नई शुरुआत है और वे इसे शांति, खुशी और कृतज्ञता के साथ जी रहे हैं। सूत्र के

मुताबिक, शिखर धवन खुद शादी की प्लानिंग में सक्रिय रूप से शामिल हैं और चाहते हैं कि यह समारोह उनके जीवन के

इस नए दौर को सही मायनों में दर्शाए। कौन हैं सोफी शाइन सोफी शाइन आयरलैंड की नागरिक हैं।



युवा स्टार लेनार्ड कार्ल का खुलासा, रियल मैड्रिड में खेलने का सपना

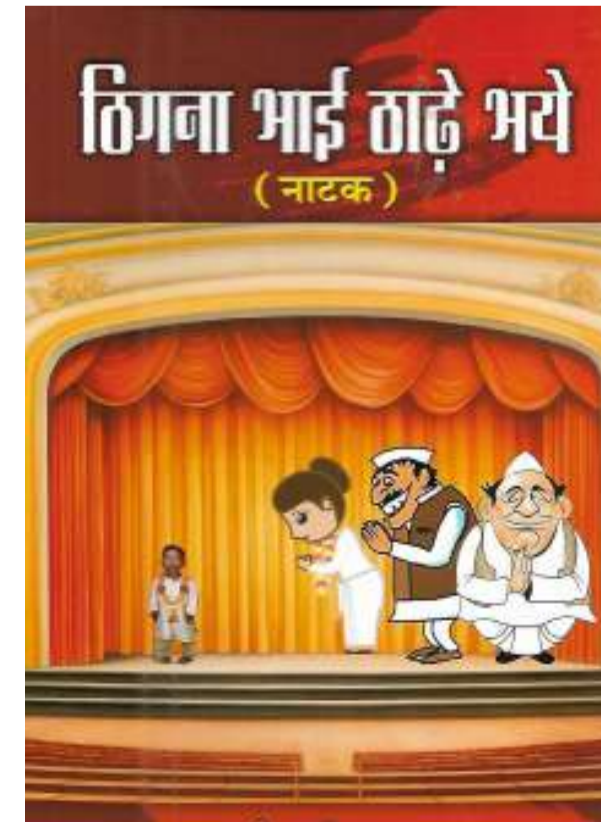
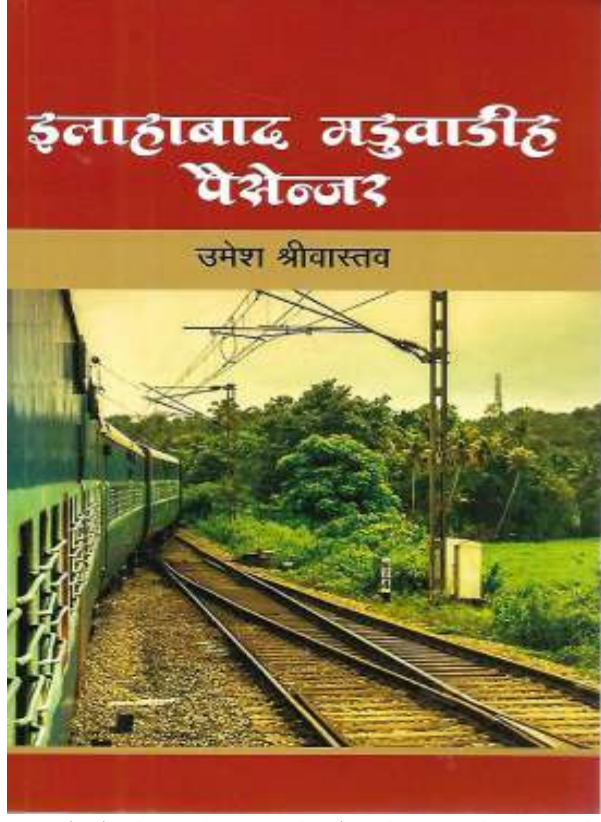
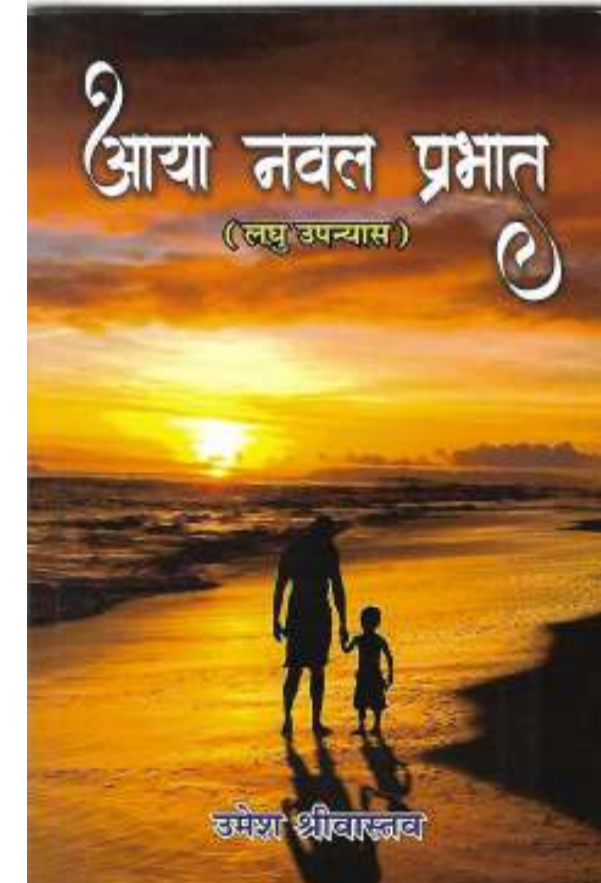
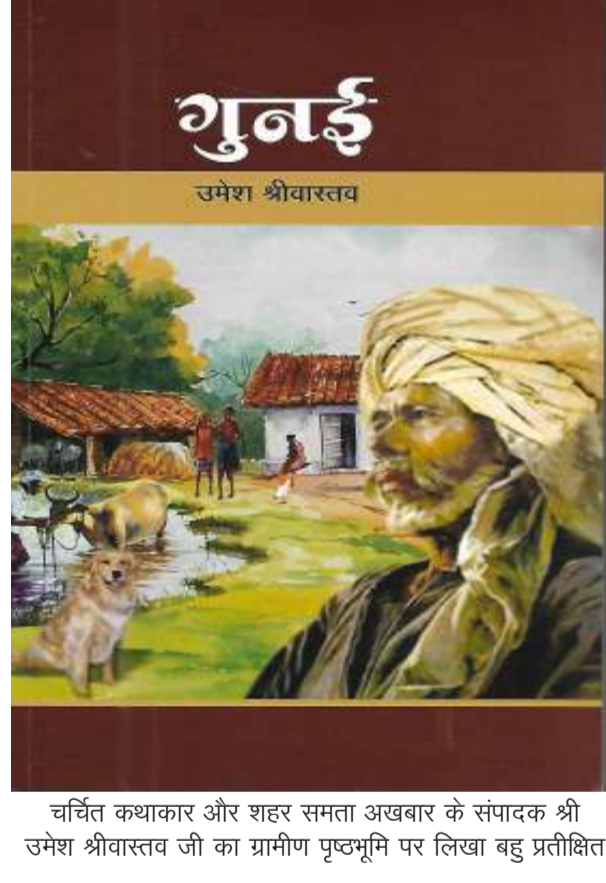
बायर्न म्यूनिख से 2028 तक कॉन्ट्रैक्ट में रह रहे लेनार्ड कार्ल ने रविगार को बर्गसिन कस्बे में फैंस से मुलाकात के दौरान खुलकर स्वीकार किया कि उनका सपना एक दिन रियल मैड्रिड के लिए खेलने का है। मौजूद जानकारी के अनुसार, यह मुलाकात पूरी तरह अनौपचारिक थी, जहां माइक्रोफोन हाथ में लिए कार्ल समर्थकों के सवालों का जवाब दे रहे थे हैं। जब उनसे पूछा गया कि क्या बायर्न के अलावा किसी और क्लब में खेलने का सपना है, तो उन्होंने पहले हल्के अंदाज में कहा कि यह बात यहीं रहनी चाहिए। इसके बाद उन्होंने कहा कि बायर्न एक बहुत बड़ा क्लब है और यहां खेलना अपने आप में सपना है, लेकिन एक दिन रियल मैड्रिड के लिए खेलना उनका सबसे बड़ा सपना है और वही उनका ड्रीम क्लब है। गौरतलब है कि यह बयान गोपनीय नहीं रह सका और तेजी से मीडिया तक पहुंच गया है। इस बयान ने इसलिए भी ज्यादा ध्यान खींचा क्योंकि रियल मैड्रिड के प्रति कार्ल का आकर्षण नया नहीं है। पत्रकार सेबार्स्टियन लिसगांग, जो कार्ल के परिवार के करीबी माने जाते हैं, के अनुसार लेनार्ड कार्ल महज 10 साल की उम्र में रियल मैड्रिड के यूथ ट्रायल सिस्टम का हिस्सा रह चुके हैं। बताया गया कि वर्ष 2018 में जर्मनी के क्षेत्रीय ट्रेनिंग कैंप से आगे बढ़ते हुए कार्ल को मैमिंगेन में आयोजित अगले चरण में बुलाया गया था, जहां बेहतर प्रदर्शन के बाद उन्हें मैड्रिड जाकर सैंटियागो बर्नबेउ देखने और ट्रायल देने का मौका मिला था है। हालांकि उस समय करार संभव नहीं हो सका, लेकिन उस अनुभव ने कार्ल पर गहरी छाप छोड़ी है। फिलहाल स्थिति यह है कि लेनार्ड कार्ल पूरी तरह बायर्न म्यूनिख का हिस्सा हैं और क्लब उन्हें भविष्य की अहम कड़ी मानता है। उनके अनुबंध की अवधि अभी कई साल शेष है और न ही बायर्न की ओर से किसी ट्रांसफर की इच्छा दिखी है और न ही रियल मैड्रिड की तरफ से कोई औपचारिक पसंद सामने आई है।

कैडिलैक का बड़ा दांव, चीनी ड्राइवर झोउ गुआनयू बने टीम के रिजर्व ड्राइवर

चीनी ड्राइवर झोउ गुआनयू को कैडिलैक की नई एफ1 टीम ने अपने डेब्यू सीजन के लिए रिजर्व ड्राइवर के रूप में शामिल किया है, जो 2026 में ग्रांड प्रिड पर उतरने जा रही है। बता दें कि 26 वर्षीय झोउ पिछले सीजन में फेरारी के साथ रिजर्व ड्राइवर की भूमिका निभा चुके हैं। इससे पहले वह 2022 से 2024 तक अल्फा रोमियो नाम से रेस करने वाली साउथर टीम के लिए बतौर रेस ड्राइवर तीन सीजन तक रेस कर चुके हैं। एफ1 में उनका अनुभव अब कैडिलैक के लिए तकनीकी और रणनीतिक रूप से काफी अहम माना जा रहा है। मौजूद जानकारी के अनुसार, झोउ 2026 में कैडिलैक के रेस ड्राइवर्स वाल्तेरी बोटस और सर्जियो पेरज के सपोर्ट रोल में रहेंगे। गौरतलब है कि दोनों ड्राइवर एक साल के ब्रेक के बाद एफ1 ग्रांड प्रिड पर वापसी कर रहे हैं। बोटस पहले अल्फा रोमियो में झोउ के टीम-मेट भी रह चुके हैं, जिससे टीम के भीतर तालमेल पहले से मजबूत माना जा रहा है। कैडिलैक की ड्राइवर सूची में अमेरिकी रेसिंग से जुड़ा एक और नाम भी शामिल है। पूर्व इंडीकार ड्राइवर कॉल्टन हर्टॉ फिलहाल फॉर्मूला-2 में रेसिंग कर रहे हैं, ताकि आवश्यक लाइसेंस पॉइंट्स हासिल कर एफ1 सुपर लाइसेंस के लिए योग्य बन सकें। टीम का दीर्घकालिक इरादा हर्टॉ को भविष्य में एफ1 रेस ड्राइवर के रूप में तैयार करने का है। झोउ गुआनयू जिनका प्रबंधन खुद कैडिलैक टीम प्रिंसिपल ग्रेम लोउडन करते हैं, ने कहा है कि यह परियोजना खेल के इतिहास की सबसे रोमांचक नई पहलों में से एक है। उन्होंने यह भी कहा कि ग्रेम लोउडन और वाल्तेरी बोटस के साथ वर्षों से काम करने का अनुभव रहा है, इसलिए इस टीम में शामिल होना परिवार में लौटने जैसा महसूस होता है। टीम प्रिंसिपल ग्रेम लोउडन के अनुसार, कैडिलैक ऐसे ड्राइवर की तलाश में थी, जिसके पास हालिया एफ1 अनुभव हो, जो पूरे सीजन कार डेवलपमेंट की चुनौतियों को समझता हो और टीम के साथ कड़ी मेहनत करने के लिए तैयार हो। उनके मुताबिक झोउ इन सभी मानकों पर पूरी तरह फिट बैठते हैं और 2026 की तैयारी में टीम के लिए एक मजबूत संपत्ति साबित होंगे। गौरतलब है कि कैडिलैक शुरुआती वर्षों में फेरारी के इंजन का इस्तेमाल करेगी। कंपनी ने पुष्टि की है कि उत्तरी कैरोलिना के शार्लट स्थित अपने इन-हाउस बेस में विकसित किया जा रहा एफ1 इंजन 2029 तक रेसिंग के लिए तैयार हो जाएगा। कैडिलैक, जो अमेरिकी ऑटोमोबाइल दिग्गज जनरल मोटर्स का हिस्सा है, इस प्रोजेक्ट को लंबे समय के निवेश के रूप में देख रही है।

वैभव सूर्यवंशी की तूफानी बल्लेबाजी से भारत मजबूत

बेनोनी के विलोमूर पार्क में खेले जा रहे इस मैच की शुरुआत करीब एक घंटे की देरी से हुई, क्योंकि मैदान पर हल्की बारिश और बिजली चमकने की स्थिति बनी हुई थी। बता दें कि मौसम के कारण मुकाबले को 50 ओवर की बजाय 42-42 ओवर का कर दिया गया है और डकवर्थ-लुईस नियम के तहत भारत को जीत के लिए 230 रनों का टारगेट मिला। खबर लिखे जाने तक भारत ने दो विकेट के नुकसान पर संभलकर खेलते हुए लक्ष्य की ओर बढ़ना शुरू किया है, जहां वेदांत त्रिवेदी और अभिग्यान कुंडू क्रीज पर मौजूद रहे। गौरतलब है कि इस मुकाबले में भारत की सबसे बड़ी ताकत एक बार फिर 14 वर्षीय बल्लेबाजी सनसनी वैभव सूर्यवंशी बने। वैभव ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ बेहद आक्रामक अंदाज में बल्लेबाजी करते हुए सिर्फ 24 गेंदों पर 68 रन टोक दिए। उनकी इस पारी में 10 शानदार छक्के और एक चौका शामिल रहा, जिससे भारत की रन गति शुरुआत से ही तेज बनी रही। इससे पहले दक्षिण अफ्रीका अंडर-19 की टीम 245 रनों पर ऑलआउट हो गई थी। टॉस जीतकर बल्लेबाजी करने उतरी मेजबान टीम की शुरुआत बेहद खराब रही और उसके विकेट नियमित अंतराल पर गिरते चले गए। हालांकि जेसन रोउल्स ने एक छोर संभाले रखा और शानदार शतक जड़ते हुए टीम को सम्मानजनक स्कोर तक पहुंचाया है। रोउल्स ने 114 रनों की अहम पारी खेली, जिससे दक्षिण अफ्रीका 200 के पार पहुंचने में सफल रहा। मौजूद जानकारी के अनुसार भारत की ओर से किशन कुमार सिंह सबसे सफल गेंदबाज रहे, जिन्होंने चार विकेट अपने नाम किए हैं, जबकि आरएस अंबरीश को दो सफलताएं मिली हैं।



समूह के लोकप्रिय साहित्यकार श्री उमेश श्रीवास्तव जी का कहानी संग्रह इलाहाबाद मडुवाडीह 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

तिग्ना भाई ठाढ़े भये (Thigna Bhai Thade Bhaaye)

