

साप्ताहिक

मोनिंग सिटी

सब के साथ...



वर्ष - 10 अंक 03, 27 अप्रैल से 03 मई 2025 मूल्य - 10 रुपये | पृष्ठ 8

जाह्नवी ने पीरियड्स के दर्द को कम आंकने वाले पुरुषों पर साधा निशाना 3

मेक इन इंडिया हथियार... जो पाकिस्तान के कान से निकाल देंगे धुआं!

■ नई दिल्ली

पहलगाम में आतंकी हमले के बाद ऐसे देश में पाकिस्तान के खिलाफ युद्ध हो गया है। इस बीच भारतीय सेना भी किसी भी परिस्थिति के लिए तैयार है। भारत के पास कई स्वदेशी हथियार हैं, तो पाकिस्तान के होश भी उड़ा सकते हैं।

स्वदेशी हॉनीमूनियर्स और अल्यूमिनिक तकनीक से लैस वे हथियार पाकिस्तान की रातों की नींद हराया करने के लिए काफी हैं। आइए, जानें हैं उन टॉप 10 में इन इंडिया हथियारों के बारे में, जिनकी गंभीरता दुश्मन के कैंप में धुआं ही धुआं निकलने वाला है।

ब्रह्मोस सुपरसोनिक क्रूज मिसाइल



यह भारत और रूस के संयुक्त उद्यम से किए गए प्रारंभिक मिसाइल है, जिसकी गति 2.8 मील/सेकंड (लगभग 3,400 किमी/घण्टा) है। इसकी रेंज 450-600

किमी तक है, और यह वर्षाने, समुद्र,

और हवा से लॉन्च हो सकती है। ब्रह्मोस की स्टीकोंटा और स्पीड इसे दुश्मन के टिकनों को पलक छपकते ही खत्म कर सकती है।

तेजस लाइट कॉम्बेट एयरक्राफ्ट



यह स्वदेशी हल्का लड़ाकू विमान है, जो मल्टी-रोल मिशनों के लिए डिजाइन किया गया है। इसकी अधिकतम गति 1.8 मील है, और यह हवा से हवा और हवा से जर्मन दोनों तरह के हथियार ले जा सकता है। इसके बारे में धुआं ही धुआं निकलने वाला है।

अर्मी-5 बैलिस्टिक मिसाइल

यह एक बैलिस्टिक मिसाइल है, जिसकी रेंज 5,000-8,000 किमी है। यह परमाणु हथियार ले जाने में सक्षम है।

और MIRV (मल्टीपल इंडिपेंडेंट



टारेटेबल री-एंट्री व्हीकल) तकनीक से लैस है। अर्मी-5 मिसाइल हजारों किमी दूर बैठे दुश्मन का खाता करने में सक्षम है।

पिनाका मल्टी-बैरल रॉकेट लॉन्चर



यह स्वदेशी रोकेट सिस्टम 44 सेकेंड में 12 रॉकेट दाग सकता है, जिसकी रेंज 7 से 90 किमी तक है। यह उच्च विस्तोकट और बर्लटर मिसाइल द्वारा सक्षम है। इसका युद्धशील में दुश्मन के टिकनों को तेजी से नष्ट करने में सक्षम है।

अर्जुन मेन बैटल टैक

यह स्वदेशी रोकेट सिस्टम 44 सेकेंड

आकाश एयर डिफेंस मिसाइल सिस्टम

यह स्थान दूरी की सह हस्त से हवा में मार करने वाली मिसाइल है, जिसकी रेंज 25-30 किमी है। यह दुम्हन के विमानों, और क्रूज मिसाइलों को नष्ट करना है। आकाश भारतीय युद्ध सेना को मजबूत करता है और इसका नियंता भी ही रहा है। इसका नया वर्जन, आकाश-त्रूट और भी एडवांस है।



प्रचंड लाइट कॉम्बेट हेलिकॉप्टर

यह दुनिया का एकलोन हेलिकॉप्टर है जो 5,000 मीटर की ऊंचाई पर उड़ान भरता है। यह मिसाइल, रॉकेट, और तोपों से लैस है। प्रचंड कॉम्बेट वाले क्षेत्रों जैसे लालूख में दुश्मन के बखारबद वालों और बंकरों को नष्ट करने में सक्षम है।



अर्जुन मेन बैटल टैक

यह स्वदेशी रोकेट सिस्टम 44 सेकेंड में 12 रॉकेट दाग सकता है, जिसकी रेंज 7 से 90 किमी तक है। यह उच्च विस्तोकट और बर्लटर मिसाइल द्वारा सक्षम है। अर्जुन भारतीय सेना को रेगिस्टरानी और भेदभावी युद्धक्षेत्रों में मजबूत बनाता है। इसका मार्क-1 एवं वर्जन और भी एडवांस है।



एडवांस ट्रेड आर्टिलरी गन सिस्टम

यह 155 मीटर/52 केलिबर की हाईविल्ट है, जिसकी रेंज 48 किमी तक है। यह हाई रेपीड और ऑटोमेटिक गोला-बारूल मेनेजमेंट के साथ डिजाइन की गई है। ATAGS भारतीय सेना की क्षमता को बढ़ाता है और इसे जल्द ही बड़े पैमाने पर शामिल किया जाएगा।



प्रलय बैलिस्टिक मिसाइल

यह छोटी दूरी की सह हस्त से कारबूल पर मार करने वाली मिसाइल है, जिसकी रेंज 150-500 किमी है। यह परायिक और परमाणु दोनों तरह के हथियार ले जा सकती है। प्रलय सीमानीती क्षेत्रों में दुश्मन के टिकनों को तोड़ने में कारगर है।

आईएनएस विक्रांत विमानवाहक पोत

यह भारत का पहला स्वदेशी विमानवाहक पोत है, जो 40000 टन विवरण की साथ 30 लड़ाकू विमान और हेलिकॉप्टर ले जा सकते हैं। वह विक्रांत भारतीय नौसेना को हिंद महासागर क्षेत्र में प्रशांत प्रवान रखता है और भारत की चुनिंदा देशों की सूची में शामिल करता है जो विमानवाहक पोत बनकर रहते हैं।



भारत के एकशन से घबराया पड़ोसी मुल्क, देशभर में पाकिस्तानी नागरिकों की तलाश

भारत की कार्रवाई से पाकिस्तान के फूले हाथ-पांव

दबाव और दहशत



कठमीर में आतंकी का घर जमीदोज

**पाक पीएम ने कहा-
आतंकी हमले की 'तटस्थ-पारदर्शी' जांच को तैयार**

इधर, भारत सरकार ने जारी की एडवाइजरी

मीडिया को एडवाइजरी, सरकार ने डिफेंस ऑपरेशन और मूवमेंट की कवरेज पर लगाई रोक

पाकिस्तान से जांच के बाबत के बाबत भारत सरकार ने सभी मीडिया एनसेल को सज्जा दिलेंगी जिसकी रिपोर्ट लेने की जोशियां और सुरक्षा वालों की लालू बालों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

मीडिया को एडवाइजरी पर लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।

पाकिस्तान से जांच के बाबत भारत सरकार ने एडवाइजरी को लगाई रोक की विवादों के बीच विवादों की जाग लगाई गयी है।



बॉडी नहीं बनाती ओमेगा-3, शाकाहारी लोगों के लिए बहुत जरूरी हैं ये बीज

ओमेगा 3 एक जरूरी फैटी एसिड है, जिसे शरीर नहीं बना पाता है। इसलिए इसकी कमी का खतरा काफी ज्यादा होता है। जिससे बचने के लिए इन फूड्स का सेवन करना चाहिए।

शरीर को कई तरह के फैट की जरूरत होती है ताकि शरीर का काम सही बलता रहे। मार ओमेगा-3 फैटी एसिड को बॉडी खुद नहीं बना पाती है और उसे फूड्स पर निर्भर हना पड़ा है। वरना शरीर में इसकी भारी कमी हो सकती है। सेल्स के फवशन के लिए यह न्यूट्रिटंट बहुत जरूरी होता है। शरीर में ओमेगा-3 की कमी से कई सारी दिक्षाएं होने लगती हैं। जिनके बारे में न्यूट्रिशनिक करण कुकरेज ने जानकारी दी है। एकसर्ट ने इस पाने के लिए कछु फूड्स खाने की सलाह भी दी है।

ओमेगा-3 की कमी से झेलनी होगी ये दिक्षाएं
ड्राई रिक्सन, हेयर और आई

अंखों में रुखापन कर सकती है। नाखून हो जाएंगे कमज़ोर नाखूनों की सेल्स को जोड़ रखने के लिए भी यह फैट जरूरी होता है। इसके काम होने पर सेल्स में ब्रेन ढीले और कमज़ोर होने लगते हैं। जिससे नाखून कमज़ोर और नाजुक हो जाते हैं।

बीमारियों का घर बनेगा दिल



ओमेगा-3 फैटी एसिड की कमी से दिल बीमारियों का घर बन सकता है। योग्यिक, यह कोलेस्ट्रॉल और लूड प्रेशर को कोलेल करने में मदद करता है। जो कि नसों को सिकोड़ने और डेमेज करके दिल की बीमारियों का प्रमुख कारण बनती है।

शाकाहारी लोगों के लिए ओमेगा-3 फूड
शाकाहारी लोग इस पाने के लिए अलसके के बीज, चिया सीड़स और अखरोट का सेवन कर सकते हैं। इनमें इसका प्रकार अल्पा लिनोलेनिक एसिड (एएलए) प्रचुर मात्रा में होता है। साथ में फोटिफाइड दूध, योगंट आदि का सेवन भी कर सकते हैं।

ओमेगा-3 के नॉन वेजिटरियन फूड
मछलियों में ओमेगा-3 फैट का भी होता है। इसके लिए सैलमन, मैक्रैल, टूना, साईडन आदि फैटी फिश का सेवन कर सकते हैं।

हेल्पी रिक्सन और हेयर के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड बहुत जरूरी है। वहीं, अंखों की नमी और रेटिना में इसका हाई कंस्ट्रेशन होता है। इसलिए इसकी डिफिशियंसी त्वचा, बाल और

हेल्पी रिक्सन और हेयर के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड बहुत जरूरी है। वहीं, अंखों की नमी और रेटिना में इसका हाई कंस्ट्रेशन होता है। इसके बाद कुछ भी करने के लिए इसका प्रयोग करना चाहिए।

ओमेगा-3 के नॉन वेजिटरियन फूड
मछलियों में ओमेगा-3 फैट का भी होता है। इसके लिए सैलमन, मैक्रैल, टूना, साईडन आदि फैटी फिश का सेवन कर सकते हैं।

गर्मी के मौसम में मसाज के फायदे
गर्मियों का मौसम आ चुका है। इस मौसम में बाहर निकलने पर बढ़ती धूप और गर्म हवा आपको परेशन कर देती है। इसके अलावा रोज की भागदौड़ भी दिनवर्या लोगों को थका देती है। इसके बाद बाद शरीर पर थकान होती हो जाती है। इसके बाद कुछ भी करने के लिए इसका बास्तव रोज नहीं करता है। योग आपको इस मौसम में तरोशन रखना है तो मसाज एक अच्छा उपाय हो सकता है। मसाज लेने के बाद आप एक बार फिर से तन और मन से ताजी महसूस करने लगते हैं।

मसाज के फायदे

- मसाज से मां-बालिशियों की सिकुड़ने और फैलने की क्षमता में बढ़ाती होती है। इसके अलावा मेटार्बोलिजम का कार्य सही से होने लगता है।
- मसाज से लूड सर्कुलेशन सुचारू रूप से काम करता है।
- मसाज करने से नींद अच्छी आती है। जिसके चलते आंखों की रोशनी बढ़ती है। और रिक्सन चमकदार बन जाती है।
- मसाज करने के दीरान लंबी-लंबी सासे लेने से शरीर के अंदर मौजूद कई विकार बाहर निकल जाते हैं। इसके बाद शरीर में स्क्रूटिंग आ जाती है।
- मसाज रोज करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- मसाज से रंग में निखार आता है और रिक्सन चमकदार बन जाती है।
- मसाज से मस्तिष्क में तराश और मानसिक शक्ति का अनुभव होता है।
- मसाज के बाद बाल के छिठ्ठों में तेल भरे रहने से जीवाणुओं शरीर के अंदर जाने का खतरा नहीं रहता है।

इनकी भी होती है मसाज

- माथे की मसाज
- गालों की मालिश
- दुड़ी की मसाज
- गर्दन की मसाज



भा

रत में गर्मियों का मौसम जारी है और कई जगह पर पारा 40 डिग्री का भी पार कर गया है।

गर्मियों में वज़ धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

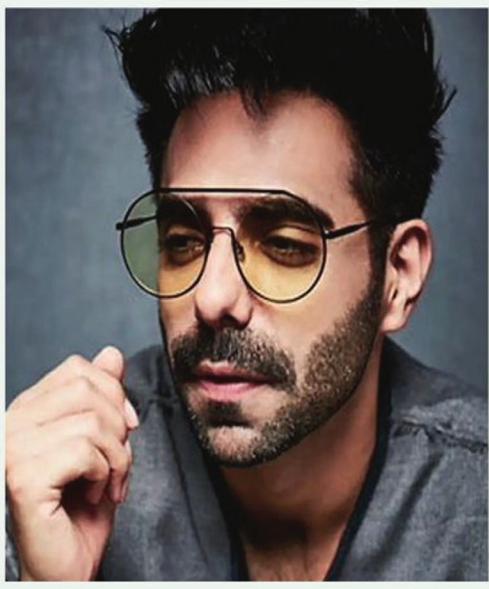
गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़ से शरीर में पानी की कमी यानी शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकती है। इस मौसम में शरीर से सारे इलेक्ट्रोलाइट्स निकलने का खतरा होता है।

गर्मियों में तेज धूप, पसीना, गर्म हवाओं की वज़



**रचनात्मक प्रस्तुति
को लेकर सुरिखियों में
अपारथकि खुराना**

अपनी रचनात्मक प्रस्तुति को लेकर अभिनेता, गायक और होस्ट अपारशक्ति खुराना आजकल सुर्खियों में हैं। उन्होंने हाल ही में मशहूर पाकिस्तानी कवि अनवर मसूद की प्रसिद्ध कविता बनैन को अपनी शैली में प्रस्तुत किया। इसका गीढ़ियों सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुआ। इस रचनात्मक यात्रा का सबसे भावुक पल तब आया जब यह प्रस्तुति खुद अनवर मक्क सूद साहब तक पहुँची। उन्होंने न केवल इस प्रयास को सराहा, बल्कि अपारशक्ति के अभिनय और अदायीकी की खुलकर तारीफ भी की। अनवर मक्क सूद ने अपारशक्ति के लिए एक विशेष वीडियो संदेश भेजा जिसमें उन्होंने कहा, खुराना साहब, आपने मेरी नज़म बनैन जो पढ़ी है, वह मैंने सुनी है और मझे बहुत पसंद आई है। मेरी नज़म और आपकी अदायगी, दोनों मिलकर एक बहुत खूबसूरत मंज़र पेश करते हैं। मैं आपको इस अदायी पर मुबारकबाद देता हूँ। ऐसे प्रतिष्ठित साहित्यकार से मिली सराहना से अपारशक्ति भावुक हो उठे और उन्होंने सोशल मीडिया के माध्यम से अपना आभार प्रकट करते हुए लिखा कि यह क्षण उनके लिए अविस्मरणीय है। उन्होंने अनवर साहब की पोती हादिमा आकिब को भी विशेष धन्यवाद दिया, जिनकी मदद से यह वीडियो संदेश उनके पास पहुँचा। अपारशक्ति का यह प्रयास न केवल उनकी बहुआयामी प्रतिभा को दर्शाता है, बल्कि यह भी दिखाता है कि साहित्य और कला की भाषा सीमाओं से परे होती है। इस भावनात्मक संवाद ने भारत और पाकिस्तान के बीच सांस्कृतिक रिश्तों की एक खूबसूरत मिसाल पेश की है। अपारशक्ति की यह प्रस्तुति सिर्फ़ एक वीडियो नहीं, बल्कि एक सरहद पार साहित्यिक पुल है जो दिलों को जोड़ता है। अब दर्शकों की निगाहें उनके आँखें वाले प्रोजेक्टर्स पर हैं। वह जल्द ही फिल्म बदतमीज़ गिल में परशंक रावल और वाणी कपूर के साथ नज़र आएंगे।

निल बटे समाटा: अच्छी कहानी के लिए नामी चेहरे जरुरी नहीं

साल 2015 में आई छोटी सी फिल्म निल बटे सत्राटा ने बिना बड़े सितारों या भारी प्रभाशन्स के बो कर दिखाया, जो बड़ी-बड़ी फिल्मों के लिए भी मुश्किल होता है। प्रोडक्शन हाउस' कलर यलो प्रोडक्शन्स' के तहत बनी इस फिल्म ने यह संदेश दिया कि एक अच्छी कहानी के लिए जरूरी नहीं कि नामी वेहरे हों, बस सच्ची भावनाएं और मेहनत से रचा गया सपना होना चाहिए। फिल्म एक सिंगल मदर की कहानी कहती है, जो घरेलू सहायिका होने के बावजूद अपनी बेटी के लिए ऊँचे सपने देखती है। इस किरदार को स्वरा भास्कर ने बेहद संजीदीगी से निभाया। उनकी परफॉर्मेंस ने दर्शकों को न सिर्फ भावुक किया, बल्कि सोचने पर भी मजबूर कर दिया कि समाज में किस तरह सपनों को वर्ग, उम्र या हैसियत के आधार पर सीमित कर दिया जाता है। निल बटे सत्राटा की सबसे बड़ी खूबी यही थी कि उसने उम्मीद और हौसले की बात की, और दिखाया कि अगर इरादा पक्का हो, तो कोई भी बाधा मायने नहीं रखती। यह फिल्म उस पुरानी सोच को तोड़ती है कि एक सफल फिल्म में पुरुष लीड जरूरी होता है। इस फिल्म में कैमरे के दोनों ओर महिलाएं थीं सामने स्वरा भास्कर, और निर्देशन की कमान थामे अश्विनी अय्यर तिवारी, जिनके लिए यह पहली फिल्म थी। उन्होंने एक ऐसी कहानी कही जो हर उम्र, हर वर्ग और हर जेंडर को छू गई। नौ साल बीत जाने के बाद भी निल बटे सत्राटा उतनी ही प्रासारिक, ताजा और प्रेरणादायक लगती है। यह सिर्फ एक फिल्म नहीं, बल्कि एक दृष्टिकोण है एक भरोसा कि परिस्थितियों किंतु भी कठिन हों, अगर उम्मीद थामे रखी जाए, तो ज़दिया बदली जा सकती है। यह फिल्म उन गिनी-चुनी कहानियों में से एक है जो आपको मुस्कुराना सिखाती है, और यह यकीन दिलाती है कि जहां भी हों, आप आगे बढ़ सकते हैं। सपनों की कोई एक सापारी डेट नहीं होती, और यही बात निर्देशक आनंद एल राय और निर्देशन देने वालों के लिए बड़ी थी।



मैं आपसे सबसे ज्यादा प्यार करती हूं अप्पा: श्रुति हासन

बालीवुद एकट्रेस श्रुति हासन ने अपनी जिंदगी के सबसे खास रिश्ते पर खुलकर बात की है। अपने लेटेस्ट इंस्टाग्राम पोस्ट में उन्होंने बताया कि वह किससे सबसे ज्यादा प्यार करती हैं, और वह कोई और नहीं बल्कि उनके पिता और साउथ फिल्म इंडस्ट्री के दिग्गज अभिनेता - निर्देशक कमल हासन हैं। श्रुति ने इंस्टाग्राम पर दो तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वह अपने पिता के साथ नजर आ रही हैं। तस्वीरों में कमल हासन ब्राउन पैंट और बेबी पिंक टी-शर्ट पहने कुर्सी पर बैठे हैं, जबकि श्रुति ब्लैक आउटफिट में उनके पैरों के पास जमीन पर बैठी हैं। दोनों कैमरे की ओर देखकर मुस्कुरा रहे हैं। इन प्यारी तस्वीरों के साथ श्रुति ने एक इमोशनल कैषण भी लिखा है : 'आप हमेशा मेरी जिंदगी की रोशनी और ताकत का जरिया हो, हंसी का कारण होजामें आपसे सबसे ज्यादा प्यार करती हूं अप्पा !' फैंस को यह पोस्ट काफी पसंद आ रही है और सोशल मीडिया पर इसे लेकर कई भावुक प्रतिक्रियाएं सामने आ रही हैं। कई यूजर्स ने पिता-बेटी के इस प्यारे रिश्ते को दिल छू लेने वाला बताया है। श्रुति का पूरा नाम श्रुति राजलक्ष्मी हासन है। उनका जन्म 28 जनवरी 1986 को तमिलनाडु में हुआ था, जो उनके माता-पिता कमल हासन और सारिका की शादी से दो साल पहले हुआ था। बाद में कमल और सारिका ने 1988 में विवाह किया और उनकी दूसरी बेटी अक्षरा हासन का जन्म हुआ। हालांकि 2004 में यह रिश्ता तलाक के साथ खत्म हो गया। श्रुति और कमल हासन के बीच का यह भावनात्मक रिश्ता इंडस्ट्री में मिसाल माना जाता है, और एक बार फिर इस पोस्ट ने यह साबित कर दिया कि पब्लिक फिगर होने के बावजूद भी कुछ रिश्ते बेहद निजी और अनमोल होते हैं। बता दें कि एकट्रेस श्रुति हासन अक्सर अपने अभिनय से ज्यादा निजी जिंदगी को लेकर सुर्खियों में रहती हैं। फैंस और पैपराजी अक्सर उनसे शादी और रिलेशनशिप को लेकर सवाल पूछते हैं।



जान्हवी ने पीरियड़स के दृढ़ को कम आंकने वाले पुरुषों पर साधा निशाना

हाल ही में एक इंटरव्यू में एवंद्रेस जान्हवी का पूरा ने महिलाओं के पीरियडस के दर्द को कम आंकने वाले पुरुषों पर निशाना साधा। जान्हवी का कहना है कि अगर मर्दों को पीरियड्स हाते तो वे एक पल भी इस दर्द को सहन नहीं कर पाते, और शायद तब पूरी दुनिया में युद्ध जैसा माहौल बन जाता। उन्होंने कहा कि कई बार जब महिलाओं का मूड खराब होता है या वे किसी बात पर बहस करती हैं, तो पुरुष उन्हें यह कहते हैं, क्या यह पीरियड्स का समय है? लेकिन जान्हवी का मानना है कि इस तरह की बातें महिलाओं के दर्द और भावनाओं को अनदेखा करने जैसी हैं। उनका कहना है, अगर आप सच में हमारी भावनाओं को समझते हैं तो आपको थोड़ा रुकना चाहिए, वयोंकि पीरियड्स का दर्द इतना गहरा होता है कि उसे शब्दों में नहीं कहा जा सकता। जान्हवी ने आगे कहा, यह बहुत अंजीब और गलत नजरिया है, वयोंकि मैं आपको विश्वास दिलाती हूं, पुरुष इस दर्द और मूड स्ट्रिंग को एक मिनट भी सहन नहीं कर पाएंगे। अगर मर्दों को पीरियड्स हाते तो शायद पूरी दुनिया में परमाणु युद्ध जैसा माहौल बन जाता।

जान्हवी का यह बयान सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है और लोग इसे लेकर खूब चर्चा कर रहे हैं। जान्हवी कपूर की 2024 में तीन फिल्में रिलीज हुईं, जिनमें मिस्टर एंड मिसेज माही, उलझन और देवरा पार्ट 1 शामिल हैं। अब एकट्रेस अपनी अगली फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कमारी की शृंखिंग में वास्त है। इसके अलावा, उनकी फिल्म परम सुदरी 2025 में रिलीज होगी। जान्हवी तेलुगु फिल्म पेट्टी में भी नजर आएंगी, जिसमें राम चरण, शिव राजकमार, दिव्योदु शर्मा और जगती बाण भी होंगे। पेट्टी 27 मार्च 2025 को रिलीज होने वाली है।

‘महाभारत’ पर काम शुरू करने जा रहे हैं आमिर खान

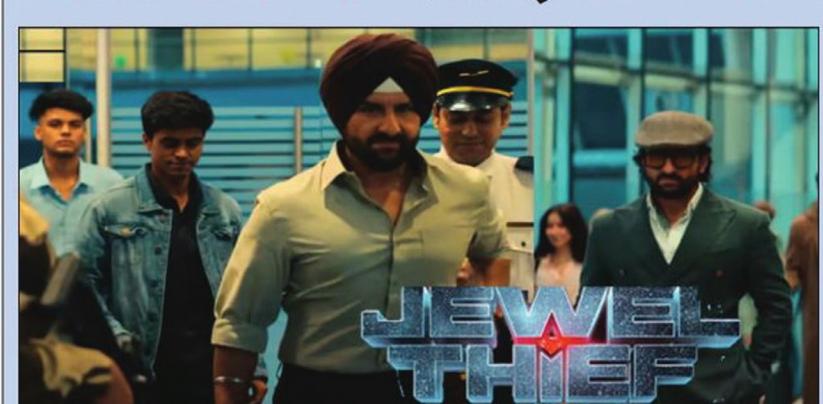
हाल ही में एक इंटरव्यू में बालीवुड एक्टर आमिर खान ने खुलासा किया कि वह इस साल से 'महाभारत' पर काम शुरू करने जा रहे हैं। यह फिल्म उनका अब तक का सबसे बड़ा प्रोजेक्ट साबित होने वाला है। उन्होंने बताया कि 'महाभारत' को मल्टीप्लापार्ट्स में बनाया जाएगा, ठीक उसी तरह जैसे हॉलीवुड की मशहूर सीरीज 'लॉर्ड ऑफ द रिंग्स' को पेश किया गया था। हालांकि, उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि इस भव्य प्रोजेक्ट की स्क्रिटरिंग में काफी समय लग सकता है क्योंकि कहानी को संजीदारी और विस्तर के साथ दर्शाना उनका प्राथमिक उद्देश्य है। फिल्म को लेकर आमिर ने यह भी कहा कि वह खुद इस प्रोजेक्ट को डायरेक्ट नहीं करेंगे। उन्होंने इसे एक मल्टी-डायरेक्टर प्रोजेक्ट बताया, जिसका निर्देशन कई फिल्ममेकर मिलकर करेंगे।

इससे यह अंदाज लगाया जा सकता है कि फिल्म के हर पार्ट पर एक अलग दृष्टिकोण और विशेषज्ञता के साथ काम किया जाएगा। वहीं, जब उनसे पूछा गया कि क्या वह खुद फिल्म में एक्टिंग करेंगे, तो आमिर ने कहा कि उन्होंने कहा कि रोल्स का चयन टीम करेगी और इस बात का फैसला लिया जाएगा कि कौन सा कलाकार किस किरदार के लिए सबसे उपयुक्त होगा। आमिर खान आखिरी बार साल 2022 में फिल्म 'लाल सिंह चड्ढा' में नजर आए थे, जो हॉलीवुड फिल्म 'फॉरेंस्टर गम्फ' की आधिकारिक रीमेक थी। हालांकि, यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कछु खास कमाल नहीं दिखा सकी। अब आमिर फिल्म 'सिंतारे जयमीन पर' में दिखाई देंगे, जो साल 2007 में आई सुपरहिट फिल्म 'तारे जयमीन पर' का सीकल है। इस फिल्म का निर्देशन आर.एस. प्रसादा कर रहे हैं और इसमें आमिर के साथ दर्शील सफारी और जेनेलिया देशमुख भी मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। 'महाभारत' को लेकर दर्शकों में जो उत्सुकता है, वह आमिर के इस नए कदम के बाद और भी बढ़ गई है। बता दें कि आमिर खान पिछले कुछ समय से अपने महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट 'महाभारत' को लेकर चर्चा में है। इस पौराणिक गाथा पर आधारित फिल्म को लेकर कई तरह की अटकलें और खबरें पहले से ही सामने आती रही हैं।

इस बारे में उन्होंने अभी कोई निर्णय नहीं लिया है।



ज्वेल थीफ़: द हाइस्ट बिगिन्स' को लेकर चर्चा में सैफ अली खान



अपनी आगामी फिल्म 'ज्वेल थीफ- द हाइस्ट बिगिन्स' को लेकर अभिनेता सैफ अली खान खासा चर्चा में हैं। सैफ इसके प्रमोशन में पूरी तन्मयता से जुटे हुए हैं। उन्होंने एक और बड़ी फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है, जिसे डायरेक्टर राहुल ढोलकिया निर्देशित कर रहे हैं। सूत्रों के मुताबिक, इस फिल्म की शूटिंग मुंबई के बलाई एस्टेट स्थित गैंड होटल के पास शुरू हो चुकी है। सैफ आने वाले कुछ हफ्तों में शहर के अलग-अलग हिस्सों में शूटिंग करते नजर आएंगे। उन्होंने प्रतीक गांधी और दीपक डोबरियाल के साथ एक महत्वपूर्ण सीक्रेंस भी फिल्माया है। माना जा रहा है कि 'ज्वेल थीफ' के प्रमोशनल कमिटमेंट्स पूरे करने के बाद, सैफ पूरी तरह इस नए प्रोजेक्ट पर ध्यान केंद्रित करेंगे। हालांकि फिल्म से जुड़ी जानकारियों को गोपनीय रखा गया है, लेकिन इंडस्ट्री में चर्चा है कि सैफ इस फिल्म में भारत के पहले मुख्य चुनाव आयुक्त सुकूमार सेन का किरदार निभा सकते हैं। यह फिल्म भारत के पहले आम चुनाव और उस दौर की ऐतिहासिक घटनाओं को उजागर करेगी, जिसमें सेन की भूमिका केंद्रीय होगी। वहीं, 'ज्वेल थीफ- द हाइस्ट बिगिन्स' की बात करें तो यह एक हाई-स्टेक हीस्ट ड्रामा है, जिसमें सैफ रेहान रॉय की भूमिका में हैं, जिसे जयदीप अहलावत का किरदार राजन औलाख 500 करोड़ रुपये के कीमती अफीकन रेड सन हीरे की चोरी के लिए हायर करता है। फिल्म में कुणाल कपूर इंस्पेक्टर विक्रम पटेल, निकिता दत्ता राजन की पत्नी और रेहान की एक्स-गर्लफ्रेंड फराह का किरदार में हैं। फिल्म में शबाना आजमी, अनुपम खेर, परेश रावल और जैकी शॉफ जैसे सशक्त कलाकार भी अहम भूमिकाओं में दिखाई देंगे। फिल्म का निर्देशन कुकी गुलाटी और रॉबी ग्रेवाल ने किया है।