

सम्पादकीय



एडवोकेट
हरीश पंवार

Contact No.
9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है

विज्ञान: अज्ञानता के अधिकार में प्रगति की मशाल

विज्ञान केवल प्रयोगशालाओं की चारदीवारी में सिमटा कोई विषय नहीं, बल्कि यह मानव सभ्यता की चेतना, दृष्टि और भविष्य निर्माण की सबसे सशक्त शक्ति है। विज्ञान वह मशाल है, जो अज्ञानता, अंधविश्वास और रूढ़ियों के अंधेरे को चीरकर समाज को तर्क, विवेक और प्रगति के पथ पर अग्रसर करती है। जिस समाज ने विज्ञान को अपनाया, उसने न केवल प्रकृति को समझा, बल्कि अपने जीवन को अधिक सुरक्षित, स्वस्थ और सम्मानजनक बनाया। यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है।

आज के युग में विज्ञान को केवल बीते आविष्कारों की सूची के रूप में देखना एक बड़ी भूल होगी। विज्ञान अतीत की उपलब्धियों पर ठहर जाने का नाम नहीं, बल्कि वर्तमान ज्ञान के आधार पर भविष्य की योजनाएँ गढ़ने की सतत प्रक्रिया है। यह हमें यह सिखाता है कि समस्याओं से डरना नहीं, बल्कि उनके समाधान खोजने की आदत विकसित करनी चाहिए। विज्ञान प्रश्न करना सिखाता है, संदेह करना सिखाता है और प्रमाण के आधार पर सत्य तक पहुँचने का साहस देता है। समाज में फैले अंधविश्वास, पाखंड और अवैज्ञानिक सोच के विरुद्ध विज्ञान सबसे प्रभावी औज़ार है। जब विज्ञान की दृष्टि कमजोर होती है, तब अफ़वाहें सच बन जाती हैं और अंधविश्वास नीति निर्धारण तक पहुँच जाता है। इसके विपरीत, वैज्ञानिक सोच समाज को विवेकशील बनाती है, जहाँ निर्णय भावनाओं या डर के आधार पर नहीं, बल्कि तथ्यों और तर्कों के आधार पर लिए जाते हैं। यही कारण है कि वैज्ञानिक चेतना किसी भी लोकतांत्रिक और प्रगतिशील समाज की आत्मा मानी जाती है।

विज्ञान ने चिकित्सा के क्षेत्र में मानव जीवन की औसत आयु बढ़ाई है, असाध्य मानी जाने वाली बीमारियों को चुनौती दी है और महामारी जैसे संकटों से लड़ने की क्षमता दी है। संचार के क्षेत्र में विज्ञान ने पूरी दुनिया को एक गाँव में बदल दिया है। अंतरिक्ष विज्ञान ने मानव की सीमाओं को पृथ्वी से बाहर तक विस्तारित किया है, वहीं कृषि विज्ञान ने भोजन सुरक्षा को मजबूती दी है। ये सभी उपलब्धियाँ यह प्रमाण हैं कि विज्ञान केवल सुविधा नहीं, बल्कि अस्तित्व की शर्त बन चुका है। यदि विज्ञान की खोज को 'बीज' माना जाए, तो उससे विकसित होने वाला समाज एक विशाल और सशक्त 'वृक्ष' है। यह वृक्ष तभी फलता-फूलता है, जब शिक्षा प्रणाली वैज्ञानिक सोच को बढ़ावा दे, सरकारें शोध और नवाचार को प्राथमिकता दें और समाज तर्कशीलता को सम्मान दे। दुर्भाग्यवश, कई बार विज्ञान को भी संकीर्ण राजनीति और अज्ञानता की भेंट चढ़ा दिया जाता है, जो किसी भी राष्ट्र के लिए घातक संकेत है।

एक विकसित राष्ट्र वही होता है, जो विज्ञान को केवल तकनीकी उन्नति तक सीमित नहीं रखता, बल्कि उसे सामाजिक सोच का हिस्सा बनाता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण का अर्थ है-समता, मानव गरिमा और तथ्यपरक निर्णय। यही दृष्टि सामाजिक न्याय, पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास की नींव भी रखती है। जलवायु परिवर्तन जैसी वैश्विक चुनौतियों का समाधान भी विज्ञान और वैज्ञानिक सहयोग के बिना संभव नहीं है। आज आवश्यकता इस बात की है कि विज्ञान को डर या श्रम का विषय नहीं, बल्कि जन-सरोकार से जोड़ा जाए। बच्चों में रटत ज्ञान नहीं, बल्कि जिज्ञासा और प्रयोग की प्रवृत्ति विकसित की जाए। विज्ञान तभी समाज को दिशा देगा, जब उसे आम जन की भाषा और जीवन से जोड़ा जाएगा।

अंततः, विज्ञान कोई विलासिता नहीं, बल्कि भविष्य की अनिवार्यता है। बिना विज्ञान के न सुरक्षित समाज की कल्पना की जा सकती है, न स्वस्थ नागरिकों की और न ही आत्मनिर्भर राष्ट्र की। विज्ञान वह मशाल है, जिसे धामकरी ही मानवता अज्ञान के अंधकार से निकलकर प्रगति, समृद्धि और न्याय के उजाले तक पहुँच सकती है।

RPSC के निलंबित सदस्य बाबूलाल कटारा को जमानत:सुप्रीम कोर्ट ने सरकार से जवाब मांगा

फिलहाल जेल में ही रहना पड़ेगा

भीम प्रज्ञा न्यूज़
जयपुर | सुप्रीम कोर्ट ने ग्रेड सेकेंड टीचर भर्ती-2022 पेपर लीक मामले में गिरफ्तार



RPSC के निलंबित सदस्य बाबूलाल कटारा को जमानत दे दी है। जस्टिस दीपाकर दत्ता और जस्टिस सतीश चंद्र शर्मा की बेंच ने कटारा को अंतिम जमानत देते हुए राज्य सरकार से मामले में अब तक की जांच और अन्य पहलुओं पर 2 सप्ताह में जवाब मांगा है। अगस्त 2025 में राजस्थान हाईकोर्ट ने बाबूलाल कटारा की जमानत याचिका खारिज कर दी थी। इसके बाद कटारा ने हाईकोर्ट के आदेश को चुनौती देते हुए सुप्रीम कोर्ट में विशेष अनुमति याचिका (SLP)



दाखिल की थी। हालांकि जमानत मिलने के बाद भी फिलहाल कटारा को जेल में ही रहना पड़ेगा, क्योंकि वह एसआई भर्ती-2021 पेपर लीक मामले और ईडी मामले में भी गिरफ्तार है। याचिकाकर्ता की ओर से सीनियर वकील विवेक जैन ने पैरवी की। उन्होंने कहा- गिरफ्तारी के समय कटारा से कोई भी आपत्तिजनक बरामदगी नहीं हुई। किसी भी आरोपी को अनिश्चितकाल तक जेल में नहीं रखा जा सकता। जांच एजेंसी ने केवल परिस्थितिजन्य साक्ष्यों के आधार पर आरोप

लगाए हैं और उनसे कोई बरामदगी नहीं हुई है।

सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने राजस्थान सरकार को निर्देश दिया कि वह 2 सप्ताह के भीतर विस्तृत जवाबी हलफनामा (काउंटर एफिडेविट) दाखिल करें। अदालत ने कहा- हलफनामे में चार्जशीट का विवरण, अभियोजन पक्ष के गवाहों की संख्या, आरोप तय होने की स्थिति, यदि आरोप तय नहीं हुए हैं तो देरी के कारण, मुकदमे की प्रगति, याचिकाकर्ता का अपराधिक रिकॉर्ड और

चलती बस में पेपर हल करवा रहे थे

उदयपुर जिले के बेकरीया थाना पुलिस ने 24 दिसंबर 2022 को एक बस को पकड़ा था। पेपर लीक के सरगना चलती बस में द्वितीय श्रेणी शिक्षक भर्ती के 49 अभ्यर्थियों को परीक्षा से पहले पेपर हल करवा रहे थे। इसके बाद पूरे घटनाक्रम का खुलासा हुआ। एसओजी के अनुसार, कटारा को इस परीक्षा के पेपर और उत्तर कुंजी तैयार करने का दायित्व मिला था। लेकिन उसने पेपर लीक कर दिया। कटारा के घर से 51.20 लाख रुपए नकद और 541 ग्राम सोने के 9 आभूषण बरामद हुए थे।

परीक्षा से 60 दिन पहले ही पेपर हुआ लीक

चार्जशीट से सामने आया था कि 24 दिसंबर 2022 को होने वाले सीनियर टीचर एग्जाम का पेपर परीक्षा से 60 दिन पहले अक्टूबर में ही लीक हो गया था। RPSC सदस्य बाबूलाल कटारा पेपर तैयार होते ही सभी सेट की मूल कॉपी अपने सरकारी आवास पर ले गया था। कटारा के पास विशेषज्ञों से पेपर सेट कराने की जिम्मेदारी थी। कटारा ने अपने भांजे विजय डामोर से सभी सवाल रजिस्टर में लिखवा लिए। इसके बाद उसने प्रिंटिंग के लिए पेपर वापस ऑफिस में जमा करा दिया। भांजे विजय के लिखे रजिस्टर को कटारा ने मास्टरमाइंड शेर सिंह मीणा को दिया। शेर सिंह ने इसकी फोटो अपने मोबाइल में खींची। फोटो से पेपर टाइप कर गिरोह को बेच दिया। बाद में सबूत भित्ति के लिए रजिस्टर को जला दिया।

क्या किसी सह-आरोपी को जमानत दी गई है। इन सभी बिंदुओं का उल्लेख किया जाना चाहिए। अदालत ने यह भी अनुमति दी कि राज्य सरकार द्वारा जवाबी हलफनामा दाखिल किए जाने के एक सप्ताह के भीतर याचिकाकर्ता प्रत्युत्तर (रिजॉइंडर) दाखिल कर सकता है। सुप्रीम कोर्ट ने स्पष्ट किया कि अंतिम जमानत अगली सुनवाई की तिथि तक प्रभावी रहेगी, बशर्ते ट्रायल कोर्ट द्वारा निर्धारित शर्तों का पालन किया जाए। मामले की अगली सुनवाई 23 मार्च, 2026 को निर्धारित की गई है।

अटेली तहसील में पिछले एक सप्ताह से नहीं हो पा रही है रजिस्ट्री

पहले चार दिनों तक पटवारियों की अब तहसीलदार को कलम छोड़ हड़ताल से आमजन परेशान

भीम प्रज्ञा न्यूज़.मंडी अटेली।

मनोज बुलगा। पहले चार दिन पटवारियों अब तहसीलदारों की कलम डाउन हड़ताल के कारण तहसील में रजिस्ट्री कार्य सुचारु रूप से नहीं होने के अलावा दूसरों कार्यों में दिक्कत बनी हुई है। हालांकि सरकार द्वारा यह निर्णय लिया गया है कि सोमवार से रजिस्ट्री कार्य करवाने के लिए डीओओं व संबंधित अधिकारियों के माध्यम से किया जाएगा लेकिन पिछले दिनों से चल रही हड़ताल में एक भी रजिस्ट्री नहीं हुई है जिससे आमजन परेशान चल रहा है। हालांकि तहसील में दूसरे कार्य तो हुए लेकिन रजिस्ट्री नहीं हुई जिससे तहसील में बाहर सन्नाटा देखा गया। जानकारी के अनुसार अटेली तहसील में 52 गांव 14 पटवार सर्वरल है तथा अटेली मंडी करवा है। यया प्रतिदिन 30 से 40 रजिस्ट्री होती है लेकिन पिछले एक सप्ताह से रजिस्ट्री नहीं हुई। तहसील में



बनने वाले लोगों ने बताया कि सरकार किसी भी वर्ग को खुश नहीं रख पा रही है। कभी कर्मचारी तो कभी अधिकारी तो किसान, सामान्य जातियों तो किसान आंदोलन करते हैं जबकि सरकार सब का साथ सब का काम का काम का दावा करती है लेकिन ये दाव हवा-हवा हो रहे हैं। वहीं सरकार ने सभी जिलों में रजिस्ट्री कार्य सुचारु रूप से जारी रहे, इसके लिए संबंधित स्टाफ को तहसील एवं उप-तहसील स्तर पर तैनात किया लेकिन यहां किसी प्रकार की रजिस्ट्री संबंधी कार्य की सुविधा नहीं देखी गयी। अटेली की नायब तहसीलदार निशा तंवर ने बताया कि प्रदेश में कुछ तहसीलदारों को सस्पेंड करने के विरोध में कलम छोड़ हड़ताल चली हुई है वैसे दूसरे कार्य हो रहे हैं।

भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा में परिधि पुजारी रही टॉपर

भीम प्रज्ञा न्यूज़.लक्ष्मणगढ़।

अखिल भारतीय गायत्री परिवार शांतिकुंज हरिद्वार के तत्वावधान में 07 नवंबर 2025 को आयोजित भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा 2025 के सौकर जिला स्तरीय परीक्षा के घोषित परिणाम में सनातन धर्म मंडल अध्यक्ष बनवारी लाल पुजारी कि पोत्री, भगवा रक्षा वाहिनी अध्यक्ष जयशंकर पुजारी कि भतीजी एवं ऋषिकुल विद्यापीठ की कक्षा 10वीं की छात्रा परिधि पुजारी पुत्री सुभाष पुजारी ने प्रथम स्थान प्राप्त कर टॉपर रही हैं। परिधि ने अपनी सफलता का श्रेय अपने बड़े पापा सुशील एवं विजय बंगलोर को दिया जो निरंतर हौसला अफजाई करते हैं।



रजत विजय रंगा। मुख्य निर्वाचन अधिकारी, हरियाणा के निर्देशानुसार तथा भारत निर्वाचन आयोग द्वारा जारी हिदायतों की अनुपालना में सोमवार को नगराधीश एवं उप जिला निर्वाचन अधिकारी गौरव गुप्ता की अध्यक्षता में राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में नगराधीश एवं उप जिला निर्वाचन अधिकारी गौरव गुप्ता ने सभी मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों को अवगत कराया कि निर्वाचन आयोग की हिदायतों के अनुसार प्रत्येक दल अपने अध्यक्ष/सचिव अथवा अधिकृत पदाधिकारी के माध्यम से फॉर्म आईडी बीएलए-1 में जिला प्रतिनिधियों को

लक्ष्मणगढ़ पिंजरापोल गौशाला की नई कार्यकारिणी घोषित, चिरानिया अध्यक्ष व जोशी मंत्री मनोनीत

भीम प्रज्ञा न्यूज़.लक्ष्मणगढ़।

लक्ष्मणगढ़ पिंजरापोल गौशाला समिति की नई कार्यकारिणी की घोषणा कर दी गई है। कोलकाता कमेटी के मंत्री विष्णु लोहिया ने व्यवसायी विमल चिरानिया को समिति का अध्यक्ष मनोनीत किया है। नई कार्यकारिणी में पवन बुटोलिया को उपाध्यक्ष, सुशील कुमार जोशी को मंत्री, संदीप पंसारी को सहमंत्री तथा हरीश सराफ को कोषाध्यक्ष पद की जिम्मेदारी सौंपी



गई है। घोषणा के बाद गौसेवकों और स्थानीय समाज में उत्साह का माहौल देखा गया। समिति से जुड़े सदस्यों ने विश्वास जताया कि नई टीम गौशाला के विकास, गौवंश की बेहतर देखभाल तथा व्यवस्थाओं को और सुदृढ़ करने की दिशा में सक्रिय भूमिका निभाएगी। नवनियुक्त पदाधिकारियों ने कहा कि वे गौशाला की पारदर्शी एवं व्यवस्थित संचालन व्यवस्था को प्राथमिकता देंगे तथा समाज के सहयोग से गौसेवा के कार्यों को गति प्रदान करेंगे।

फतेहाबाद जिले में मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण को लेकर राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित

नगराधीश ने बीएलए-1 व बीएलए-2 की नियुक्ति तथा त्रुटिरहित मतदाता सूची तैयार करने पर दिया जोर

भीम प्रज्ञा न्यूज़.फतेहाबाद।

रजत विजय रंगा। मुख्य निर्वाचन अधिकारी, हरियाणा के निर्देशानुसार तथा भारत निर्वाचन आयोग द्वारा जारी हिदायतों की अनुपालना में सोमवार को नगराधीश एवं उप जिला निर्वाचन अधिकारी गौरव गुप्ता की अध्यक्षता में राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित की गई। बैठक में नगराधीश एवं उप जिला निर्वाचन अधिकारी गौरव गुप्ता ने सभी मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों को अवगत कराया कि निर्वाचन आयोग की हिदायतों के अनुसार प्रत्येक दल अपने अध्यक्ष/सचिव अथवा अधिकृत पदाधिकारी के माध्यम से फॉर्म आईडी बीएलए-1 में जिला प्रतिनिधियों को



अधिकृत करेगा। इसके उपरांत बीएलए-1 द्वारा प्रत्येक मतदाता के लिए फॉर्म आईडी बीएलए-2 में बूथ

लेवल एजेंट नियुक्त किए जाएंगे। नगराधीश ने कहा कि बीएलए संबंधित मतदान केंद्र की मतदाता सूची में पंजीकृत मतदाता होना चाहिए, ताकि संशोधन अवधि के दौरान ड्राफ्ट रोल की जांच तथा मृत व स्थानांतरित मतदाताओं की पहचान की जा सके। सभी राजनीतिक दलों को बीएलए-1 एवं बीएलए-2 की नियुक्ति हेतु आवश्यक प्रपत्र उपलब्ध करवाए गए हैं। साथ ही बताया गया कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा शीघ्र ही मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण का शेड्यूल जारी किया जा सकता है। शेड्यूल प्राप्त होते ही उसे सभी राजनीतिक दलों के साथ साझा किया जाएगा। नगराधीश ने कहा कि वे गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम में सक्रिय सहयोग प्रदान करें, जिससे त्रुटिरहित व अद्यतन मतदाता सूची तैयार की

जा सके। उप जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि एसआईआर की घोषणा के साथ निर्वाचन आयोग द्वारा विस्तृत दिशा-निर्देश जारी किए जाएंगे तथा निर्धारित दस्तावेजों के आधार पर प्रत्येक मतदाता को ईआरओ द्वारा पूरा अवसर प्रदान किया जाएगा। प्रतिनिधियों के सभी प्रश्नों का मौके पर ही समाधान किया गया। बैठक में नायब तहसीलदार चुनाव राज कुमार, भारतीय जनता पार्टी से विक्रम शर्मा, इंडियन नेशनल कांग्रेस से सीताराम बैनीवाल एडवोकेट, इंडियन नेशनल लोकदल से सुमनलता एडवोकेट, बहुजन समाज पार्टी से जिले सिंह वर्मा एडवोकेट, सीपीआई (एम) से राम कुमार बहबलपुरिया व जगतार सिंह, जननायक जनता पार्टी से सुरेश कुमार आदि मौजूद रहे।



फिजिकल हेल्थ के साथ माइंड फिटनेस भी जरूरी है। यहां एक्सपर्ट बता रहे हैं कि माइंड फिटनेस में कौन-कौन से एरोबिक एक्सरसाइज मदद कर सकते हैं। कोई भी व्यक्ति संपूर्ण रूप से तभी स्वस्थ कहला सकता है, जब वह शारीरिक के साथ-साथ मानसिक स्तर पर भी स्वस्थ हो। मानसिक स्वास्थ्य वित्तीय धन से अधिक मूल्यवान है। यह हमें अधिक खुशहाल और जीवन जीने में सक्षम बनाता है। हम अपने जीवन का अधिक आनंद ले सकते हैं। कभी-कभी वर्कलोड और दूसरी समस्याओं के कारण हम चिड़चिड़े हो जाते हैं। हम तनाव और एंग्जाइटी अनुभव करने लगते हैं। क्या कुछ एक्सरसाइज हैं, जो तनाव और एंग्जाइटी को दूर कर सकते हैं? इसके लिए हमने बात की जिनके नेचरक्योर इंस्टीट्यूट, बैंगलोर की मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. बबीना एनएम से।

तनाव और एंग्जाइटी दूर भगाती हैं एरोबिक एक्सरसाइज—डॉ. बबीना एनएम कहती हैं, 'जब विचारों, भावनाओं या व्यवहार में परिवर्तन आता है, तो व्यक्ति की कार्य करने की क्षमता प्रभावित हो जाती है। इससे मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो सकती है, जो आपके व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन पर प्रभाव डाल सकता है। तनाव और एंग्जाइटी जैसी समस्याओं से बचाव के लिए कई एक्सरसाइज हैं। दिल के लिए फायदेमंद व्यायाम आपके दिमाग के लिए भी फायदेमंद होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सांस लेने के व्यायाम, योग आसन और एरोबिक वर्कआउट भी शामिल हैं।'

एक्सरसाइज कैसे दिमाग की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को करती है कम—डॉ. बबीना कहती हैं, 'कई शोध यह साबित कर चुके हैं कि व्यायाम हल्के से मध्यम अवसाद का इलाज एंटीडिप्रेसेंट दवाओं की तरह सफलतापूर्वक कर सकता है। तैरना, छलांग लगाना, चलना और साइकिल चलाना सभी एरोबिक वर्कआउट के उदाहरण हैं। एरोबिक व्यायाम दिमाग की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, ये वर्कआउट मूड, मेमोरी, इम्यून सिस्टम, कॉग्निटिव फंक्शन और फोकस को बेहतर बना सकते हैं। ये मस्तिष्क में मौजूदा नर्वस सिस्टम के कनेक्शन को बढ़ा सकते हैं।' *मानसिक स्वास्थ्य को कैसे फायदा पहुंचाता है एरोबिक व्यायाम 1. डॉ. बबीना कहती हैं, ' सबसे पहले एरोबिक व्यायाम से हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है।*

2. एरोबिक व्यायाम से फेफड़ों के माध्यम से शरीर, हृदय और मांसपेशियों में ऑक्सीजन और ब्लड फ्लो अधिक सुचारु रूप से हो पाता है।

3. यह ब्रेन में ब्लड फ्लो में भी मदद करता है। इससे स्मृति और निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है और डिमेंशिया जैसे भयावह रोगों से भी बचाव करता है।

4. एरोबिक गतिविधि एंजाइम को उत्तेजित करती है। एलडीएल (कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन, जिसे खराब कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है) को ब्लड से लिपि में स्थानांतरित कर दिया जाता है। मध्यम-तीव्रता वाले एरोबिक व्यायाम एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकते हैं।

5. एरोबिक गतिविधि शरीर की ग्लूकोज की आवश्यकता और इंसुलिन के प्रति ग्रहणशीलता को बढ़ाने में मदद कर सकती है। एरोबिक एक्टिविटी ब्लड शुगर लेवल को प्रभावित करने में शरीर की सहायता कर सकती है।

यहां हैं 5 एरोबिक व्यायाम, जो मेटल हेल्थ को मजबूत

एक्सपर्ट बता रहे हैं ऐसी एरोबिक एक्सरसाइज, जो फिटनेस और मेंटल हेल्थ दोनों के लिए हैं फायदेमंद

क्या आपको सुबह अपने पार्टनर से पहले उठने में खराब महसूस होता है? कि आखिर क्यों आप ही को सबसे पहले उठना पड़ता है? तो खुश हो जाइए, क्योंकि शोध आपकी नींद के साथ खड़े हैं। जहां बच्चे सुबह उठने का नाम नहीं लेते, वो वहीं बुजुर्ग नींद न आने की समस्या से हर वक्त परेशान नज़र आते हैं। जब देखो, तब हर छोटी आहट भी उन्हें बड़ा शोर नज़र आती है और झट से उठ जाते हैं। नींद आना या न आना आपके बस में नहीं है। हां कुछ आदतों को सुधारा जाए तो नींद नियमित भी हो सकती है। मगर नींद न आने के पीछे उम्र भी एक बहुत बड़ा कारण है। तो आइए समझते हैं इस पाठशाला में सुलझाते हैं नींद से जुड़ी कुछ क्लेरिज और जानेंगे कि बच्चे इतना ज्यादा क्यों सोते हैं।



करने में मदद करते हैं

- 1. एरोबिक डांस**—एरोबिक डांस सुखद अनुभव देता है। यह समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। आप हिप-हॉप नृत्य भी आजमा सकती हैं। इससे हृदय संबंधी लाभ भी मिलते हैं। यह मजेदार भी हो सकता है।
- 2. साइकिल चलाना**—साइकिलिंग बढ़िया एरोबिक गतिविधियों में से एक है। यह पीठ, कूल्हों, घुटनों या टखनों पर कोई यांत्रिक तनाव पैदा नहीं करता है। इससे दिमाग तनाव मुक्त होता है। इससे हार्ट हेल्थ भी मजबूत होता है।
- 3. रनिंग**—यह बुनियादी एरोबिक व्यायामों में से एक है। यह कैलोरी बर्न करने का शानदार तरीका है। सबसे अच्छी

बात यह है कि जब आप दौड़ती हैं, तो प्रकृति की सुंदरता का अनुभव होता है। आप ताजी हवा में सांस ले पाती हैं।

- 4. ट्रेडमिल**—ट्रेडमिल का उपयोग करने से स्पष्ट रूप से लाभ मिलता है। यह इलेक्ट्रॉनिक कंसोल पर निरंतर प्रतिक्रिया प्रदान करता है। इसमें समय, गति, दूरी और यहां तक कि हृदय गति जैसी सूचनाएं भी लगातार देता रहता है।
- 5. तैरना**—तैरना सबसे बढ़िया कार्डियो गतिविधि हो सकती है। दिमाग को फिट रखने में भी तैरना मदद करता है। यह आनंददायक और आकर्षक है, क्योंकि यह शरीर के जोड़ों पर कम तनाव या दबाव डालता है। लैप्स अतिरिक्त कैलोरी बर्न करने का शानदार तरीका है। यह गर्मी को मात देने का भी सबसे प्रभावी तरीका हो सकता है।

अगर नॉर्मल स्क्वॉट्स से बोर हो गए हैं तो ट्राई करें ये लोअर बॉडी एक्सरसाइज



टोंड लेग्स पाना हर महिला का सपना है। लेकिन लोअर बॉडी वर्कआउट अक्सर मुश्किल होते हैं। इसलिए अगर नॉर्मल स्क्वॉट्स से मन भर गया है, तो इन प्रभावी एक्सरसाइज को ट्राई करें। अगर आप फिट और स्वस्थ रहने के साथ लंबा, अधिक लचीला और आनंददायक जीवन जीना चाहते हैं, तो आपको अपने निचले शरीर को मजबूत रखना होगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके शरीर में मांसपेशियों का 75%

आपकी कमर के नीचे है। आप अपने दो पैरों की सहायता से अधिकांश कार्य और खेलना-कूदना करते हैं। आपके शरीर के ऊपरी हिस्से को हिलाने के लिए लोअर बॉडी की जरूरत होती है। **जानिए क्यों जरूरी है निचले शरीर की मजबूती** अपने निचले शरीर को मजबूत और फिट रखने से आपको कई लाभ हो सकते हैं। इनमें शामिल है

- 1. बेहतर ब्लड सर्कुलेशन और हृदय स्वास्थ्य**—लोअर बॉडी की मांसपेशियों को सक्रिय रखना ब्लड सर्कुलेशन के लिए महत्वपूर्ण है। इसके अलावा आपकी लोअर बॉडी कार्डियो के माध्यम से कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य और फिटनेस को उत्तेजित करने और बनाने के लिए और भी महत्वपूर्ण है।

- 2. हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार**—व्यायाम हड्डियों के स्वास्थ्य का समर्थन कर सकता है और पैरों और कूल्हों की बड़ी हड्डियों को मजबूत रख सकता है। उम्र के साथ आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए की बोन डेंसिटी बनाए रखने के लिए लोअर बॉडी वर्कआउट जरूरी है। यह ऑस्टियोपोरोसिस को दूर करने में मदद कर सकता है। एक ऐसी स्थिति जिसके कारण हड्डियां पतली हो जाती हैं और उम्र के साथ भंगुर हो जाती हैं।

- 3. वेट लॉस में मददगार**—लोअर बॉडी वर्कआउट करने से शरीर में छोटी मांसपेशियों की तुलना में अधिक कैलोरी जलती है। यह वजन घटाने के लिए सबसे अच्छा तरीका हो सकता है।

- 4. मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद**—मानसिक स्वास्थ्य भी समग्र कल्याण का हिस्सा है। जब आप अच्छे तरह से आगे बढ़ने में सक्षम नहीं होते हैं, तो आपको मानसिक तनाव हो सकता है। यदि आप उन गतिविधियों का हिस्सा नहीं होते हैं, जिन्हें आप ताकत या संतुलन की कमी के कारण नहीं कर पाते, तो यह आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

लोअर बॉडी को मजबूत बनाने के लिए नॉर्मल स्क्वॉट्स को करें इस ट्विस्ट के साथ—

यदि आप लेग डे पर चीजों को रोमांचक बनाना चाह रहे हैं, तो आप अपनी दिनचर्या में लेटरल लेग लिफ्ट्स के साथ कुछ स्क्वॉट्स जोड़ने पर विचार कर सकते हैं। यह कॉम्बो बिना किसी इक्विपमेंट के स्क्वॉट और लेटरल लेग लिफ्ट के सभी लाभों को जोड़ता है। इसलिए जानिए स्क्वॉट्स और लेटरल लेग लिफ्ट के कॉम्बो को करने का सही तरीका।

ये है करने का सही तरीका—खड़े होकर अपने कूल्हों को पीछे की तरफ रखें और अपने हाथों को अपनी छाती के सामने एक साथ लाते हुए एक स्क्वॉट में नीचे करें। अपनी छाती और कोर को टाइट रखें। अब ग्लूट्स को टाइट रखते हुए, वापस ऊपर आएं। अपने हाथों को चौड़ा करते हुए अपने दाहिने पैर को तुरंत उठाएं स्क्वॉट्स में वापस बैठें और हर बार पैरों की बारी-बारी से मूवमेंट दोहराएं।

बेहतर एक्सरसाइज करने के लिए इन टिप्स का ध्यान रखें—अपने स्क्वॉट्स में स्थिरता लाने के लिए, अपना वजन वापस अपनी एड़ी पर रखें, कोर शामिल करें, और एक तटस्थ रीढ़ बनाए रखने की कोशिश करें। टखने के वजन या डबल के साथ अधिक वजन जोड़कर इस एक्सरसाइज को थोड़ा और चुनौतीपूर्ण बना सकती हैं। यदि आपको यह मुश्किल लग रहा है, तो आप स्क्वॉट्स और लेटरल लेग लिफ्ट को अलग-अलग अभ्यास कर सकते हैं। जब तक कि आप उन्हें संयोजित करने में सक्षम न हों, तब तक इसे जारी रखें। इसके अतिरिक्त, यदि आवश्यक हो, तो संतुलन के लिए कुर्सी पर पकड़ते हुए आप लेग लिफ्ट्स करने का प्रयास कर सकते हैं।

क्या है इस विशेष एक्सरसाइज के फायदे? लेटरल लेग लिफ्ट्स के साथ स्क्वॉट्स बहुत सारे लाभ प्रदान करते हैं। खासकर जब आपके निचले शरीर को मजबूत करने की बात आती है तो यह बहुत प्रभावी है। बेशक, कोई भी स्क्वॉट आपके ग्लूट्स और क्राइस पर काम करने वाला है। लेकिन लेटरल लेग लिफ्ट्स विशेष रूप से आपके ग्लूट्स मेडियस मसल को लक्षित करता है। यह मांसपेशी हिप्स की गतिशीलता और समग्र स्थिरता में एक बड़ी भूमिका निभाती है। यदि आप दिन में बहुत अधिक बैठकर काम करते हैं, तो इसे मजबूत करना कभी भी जरूरी है। आपके निचले शरीर को एक ठोस कसरत देने के अलावा, इसमें थोड़ी संतुलन की भी आवश्यकता होती है। इसलिए यह स्थिरता में सुधार करने में भी मदद कर सकता है। तो लेडीज, अपने फिटनेस रूटीन में लेग लिफ्ट्स और स्क्वॉट के नए कॉम्बो को जोड़ें।

अगर कैंसर के लक्षणों के बीच आप कन्फ्यूज़्ड हैं तो विशेषज्ञ बता रहें हैं इनमें अंतर

कैंसर के लक्षण बहुत आम होते हैं। अक्सर इसकी पहचान करना मुश्किल होता है और लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं। इसलिए विशेषज्ञ बता रहें हैं विभिन्न कैंसरों के विशिष्ट कैंसर एक खोफनाक बीमारी है। आमतौर पर कैंसर का निदान भयंकर रूप लेने के बाद होता है। यह इनके लक्षणों पर ध्यान न देने के कारण है। रोजमर्रा के जीवन में आप छोटी तकलीफों को नजरअंदाज कर देते हैं और चिकित्सीय सहायता लेने से बचते हैं। लेकिन यही आम लक्षण लंबे समय में स्वास्थ्य के लिए जोखिम भरा हो सकता है। इसी विषय पर स्पष्टता प्रदान करने के लिए विशेषज्ञ दे रहे हैं अपनी राय।

क्या है स्तन कैंसर के लक्षण? स्तन गांठ या उसके आकार में परिवर्तन इस कैंसर का सबसे आम लक्षण है। भले ही यह स्तन कैंसर का एक विशिष्ट लक्षण है, लेकिन सभी गांठ कैंसर नहीं होती। वे अक्सर द्रव से भरे सिस्ट या गैर-कैंसर वाले ट्यूमर हो सकते हैं। फिर भी, अगर आपको अपने स्तनों में कोई नई गांठ या अचानक गांठ के आकार में वृद्धि दिखाई देती है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। इसके अलावा कुछ अन्य लक्षणों का जांच करवाना भी जरूरी है।

इन लक्षणों की भी जांच करवाएं—स्तन के ऊपर की त्वचा का लाल होना या पपड़ी बनना। स्तन में दर्द। निप्पल में बदलाव। बांह के नीचे यानी बगल में गांठ। निप्पल से रिसता तरल पदार्थ तो नहीं है। मासिक धर्म के बीच या रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव।

ये लक्षण हो सकते हैं सर्वाइकल कैंसर का संकेत—महिलाओं के प्रजनन के सक्रिय वर्षों में योनि से रक्तस्राव आमतौर पर पीरियड के दौरान होता है। लेकिन जब यह रजोनिवृत्ति के बाद या पीरियड के बीच में होता है, तो सर्वाइकल या एंडोमेट्रियल कैंसर होने की संभावना हो सकती है। मासिक धर्म चक्र से लेकर रजोनिवृत्ति तक, महिला का शरीर बहुत कुछ से गुजरता है। इसलिए कभी-कभी अलग महसूस करना सामान्य है। लेकिन किसी भी नए लक्षण की जांच करवाना एक अच्छा विचार है। कुछ बदलाव कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। एंडोमेट्रियोसिस जैसी स्थितियों में धड़ में दर्द होना आम है। यह मासिक धर्म की एंटन भी हो सकती है। लेकिन पेट, पेल्विक या पीठ में



लंबे समय तक दर्द या दबाव कई तरह के कैंसर का संकेत हो सकता है। इसमें कोलोरेक्टल, ओवरियन और एंडोमेट्रियल कैंसर शामिल हैं। अगर आपके पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द पीठ तक फैल रहा है और साथ ही बिना कारण वजन घट रहा है, तो यह अगनाशय के कैंसर का संकेत हो सकता है। मल त्याग में परिवर्तन बड़ी आंत के कैंसर का संकेत हो सकता है। यह मलाशय और बड़ी आंत को प्रभावित करता है। यह बवासीर, इरिटल बाउल सिंड्रोम, या सूजन आंत्र रोग जैसा हो सकता है। इसे कोलोनोंस्कोपी से जांच किया जाता है। खासकर यदि 45 वर्ष से अधिक उम्र हैं या अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसी समस्या हो सकती हैं।

यूरिनरी ब्लैडर या किडनी के कैंसर का लक्षण—यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन या मूत्राशय की आदतों में बदलाव का एक सामान्य कारण है। लेकिन पेशाब की समस्या कभी-कभी कुछ अधिक गंभीर होने का संकेत होती है। पेशाब में खून आना यह मूत्र पथ के संक्रमण का संकेत दे सकता है, लेकिन यह यूरिनरी ब्लैडर या गुर्दे के कैंसर का लक्षण भी हो सकता है।

अन्य लक्षण जो मूत्र पथ के संक्रमण या कैंसर का संकेत हो सकते हैं—आपके मूत्राशय पर दबाव का अहसास। पेशाब करते समय दर्द या जलन। बार-बार पेशाब आना। अचानक पेशाब करने की इच्छा होना। यूरिनरी ब्लैडर खाली करने में समस्याब्लोटिंग महसूस होना। मूत्र में परिवर्तन।

इन लक्षणों का कारण हो सकता है ओवरियन कैंसर—भोजन के बाद या मासिक धर्म से पहले ब्लोटिंग महसूस होना सामान्य सी बात है। लेकिन लंबे समय तक यह स्थिति डिम्बग्रंथि यानी ओवरी कैंसर का संकेत हो सकता है। इसके अलावा कुछ लक्षण भी हैं जो इसका संकेत देते हैं। बिना डाइटिंग के 4 किलो या उससे अधिक वजन घटना कैंसर के कारण हो सकता है। पीरियड के बीच में रक्तस्राव या निर्वहन। पीरियड्स के बीच में स्पॉटिंग होना या खून, बदबूदार डिस्चार्ज होना आमतौर पर संक्रमण के कारण होता है। लेकिन कभी-कभी वे गर्भाशय ग्रीवा, योनि या एंडोमेट्रियल कैंसर का संकेत होते हैं। मिनोपॉज के बाद ब्लॉडिंग होना सामान्य नहीं होता लगातार बहुत अधिक थकान।

तीबी-जीरामजी योजना से मिलेगी ग्रामीण विकास को नई दिशा- लक्ष्मण सिंह यादव



उसके बाद उसकी दोबारा परीक्षा ली जाएगी। ये एक तरह से सप्लीमेंट्री एग्जाम की तरह होगा। दोबारा परीक्षा में अग्रणी अभ्यर्थी उस विषय (जिसमें 32 नंबर से कम आए हो) में अगर 32 नंबर लाता है तो उसे अगली क्लास (क्लास छठी) में प्रवेश दिया जाएगा। यदि दूसरी बार में भी अभ्यर्थी पास नहीं होता तो उसे एग्जाम में निर्धारित मिनिमम मार्क्स से नहीं लेकर आता है तो उसे फेल कर दिया



क्या 'अमर विश्वास' बन सच्चाई की जंग जीत पाएंगे राजीव खंडेलवाल

बीते कुछ दिनों से अभिनेता राजीव खंडेलवाल अपने सोशल मीडिया पर वकालत से जुड़ी तस्वीरें शेयर कर रहे थे। उनकी पोस्ट देख ये कयास लगाए जा रहे थे कि उन्होंने एक्टिंग छोड़कर वकालत शुरू कर दी है। लेकिन अब एक्टर ने सारी कन्फ्यूजन विलयर कर दी है। उनके द्वारा शेयर की गई पोस्ट उनकी आगामी वेब सीरीज 'अमर विश्वास' से जुड़ी हुई थी।

'अमर विश्वास' लेखक सुहास शिवालकर के उपन्यासों पर आधारित है। कहानी एक मर्डर मिस्ट्री के इर्द-गिर्द घूमती है। जिसे शुरू में ही 'ओपन एंड शट' घोषित कर दिया जाता है। लेकिन फिर बाद में इसकी परतें खुलती हैं। ट्रेलर की शुरुआत जाने-माने फिल्म निर्माता जेस्सू मोमिन के मर्डर से होती है। शक बहार चक्रवर्ती नाम की एक लड़की पर जाता है, जिसे शुरुआत में अपराधी माना जाता है। इस बीच अमर विश्वास के कैरेक्टर में राजीव खंडेलवाल आते हैं। एक अनाखड़े और तेज दिमाग वाले वकील। जो जानते हैं कि सच हमेशा उतना सरल नहीं होता जितना दिखता है। जब अमर बहार की ओर से केस लड़ते हैं, तो वे धीरे-धीरे कई राज खोलने लगते हैं।

ट्रेलर सिर्फ सीरीज की एक झलक

ट्रेलर लॉन्च इवेंट में राजीव खंडेलवाल ने अपने रोल के बारे में बताते हुए कहा, 'अमर विश्वास कोई पारंपरिक कोर्टरूम हीरो नहीं है। वह इंसायनित से भरा, भावनात्मक और न्याय के लिए हमेशा खड़ा रहने वाला है। मुझे यह रोल इसलिए पसंद आया क्योंकि यह पूरी सीरीज में मोरल टेंशन में रहता है। हर सच पर नई कीमत चुकानी पड़ती है। ट्रेलर सिर्फ इस सफर की एक झलक दिखाता है।'

शशांत शाह द्वारा निर्देशित 'अमर विश्वास' का निर्माण अर्जुन सिंह बरन और कार्तिक डी. निशंदर ने किया है। सीरीज में राजीव खंडेलवाल के अलावा आमिर अली, रवि बेहल और बर्खा बिष्ट भी अहम भूमिकाओं में नजर आए हैं। यह सीरीज 11 फरवरी से स्ट्रीम होगी।



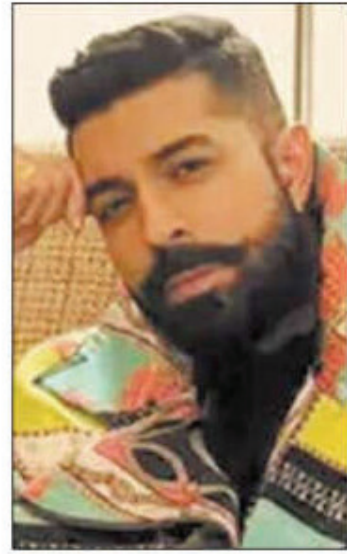
इस बिजनेसमैन को डेट कर रहीं शमिता शेटी? एक्टर के लिए किया पोस्ट

फिल्म 'मोहब्बतें' से अपने करियर की शुरुआत करने वाली शमिता शेटी ने हाल ही में अपना 47वां जन्मदिन मनाया। इस जश्न में उनके साथ बहन शिल्पा शेटी और जीजू राज कुंद्रा भी मौजूद रहे। सोशल मीडिया पर सामने आई शमिता के जन्मदिन के सेलिब्रेशन की तस्वीरों में एक शख्स ऐसा भी नजर आया, जिसके साथ शमिता का नाम जोड़ा जा रहा है। ये शख्स है टेक्नो आर्टिस्ट-बिजनेसमैन दीपेश शर्मा।

दीपेश ने शमिता के लिए किया प्यारा पोस्ट

पिछले कुछ वक्त से दीपेश शर्मा और शमिता शेटी के रिलेशनशिप को लेकर भी अटकलें लगाई जा रही हैं। इन अटकलों को तब और भी बल मिला, जब दीपेश शर्मा ने शमिता के जन्मदिन पर उन्हें खूबसूरत अंदाज में शुभकामनाएं दीं। दीपेश ने शमिता के लिए जो बर्थडे पोस्ट किया है, उसमें शमिता दीपेश के साथ नजर आई रही हैं। साथ में शिल्पा और राज कुंद्रा भी मौजूद हैं। इस पोस्ट के कैप्शन में दीपेश ने लिखा, 'हप्पी बर्थडे मेरी हमेशा की हंसी का राज, जिसे मेरी सारी कहानियां पता हैं और फिर भी साथ है। लव यू माई शमस्टर।' दीपेश की पोस्ट पर शमिता के दीपेश की इस

पोस्ट पर शमिता ने कमेंट करते हुए लिखा और इसके साथ उन्होंने रेड हार्ट इमोजी भी बनाए। दीपेश की पोस्ट और उस पर शमिता के इस तरह के कमेंट के बाद अब दोनों के रिलेशन को लेकर चर्चाएं होने लगीं। फैन्स ये कयास लगाने लगे कि शमिता, दीपेश को डेट कर रही हैं। क्योंकि तस्वीरें दोनों की नजदीकियों की गवाही दे रही हैं। शमिता के रिलेशनशिप की चर्चा हुई, तो लोग दीपेश के बारे में भी सर्व करने लगे हैं। क्या करते हैं दीपेश शर्मा?



दीपेश शर्मा की बात करें तो वो एक टेक्नो संगीत कलाकार और बिजनेसमैन हैं। वो मुंबई के फेमस नाइटलाइफ प्लेस पर मिलाग्रो और द कॉकटेल रूम के सह-संस्थापक के रूप में जाने जाते हैं। वो टुमोरोलैंड जैसे बड़े फेस्टिवल्स में परफॉर्म करते हैं। यही नहीं दीपेश गोवा में क्रॉनिकल बीच क्लब के मालिक भी हैं। उनके आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल के अनुसार, दीपेश को बॉलीवुड अभिनेता संजय दत्त और सोनाक्षी सिन्हा जैसे स्टार्स फॉलो करते हैं।



'किंग' के बाद किस फिल्म में नजर आएंगे शाहरुख खान? नए प्रोजेक्ट पर फराह खान से जारी है बातचीत

शाहरुख खान इन दिनों फिल्म 'किंग' की शूटिंग में बिजी हैं। खबरें हैं कि वह जल्द ही फराह खान के साथ एक नए प्रोजेक्ट पर काम करने वाले हैं। खबर यह भी है कि फराह खान 'मैं हू ना 2' की स्क्रिप्ट पर काम कर रही हैं। पिंकविला के मुताबिक 'किंग' के बाद शाहरुख खान की अगली बड़ी फिल्म 'मैं हू ना 2' हो सकती है। फिल्म को लेकर शाहरुख और फराह के बीच बात चल रही है।



शाहरुख के होंगे डबल रोल

अगर यह खबर सही है तो दो दशकों के बाद 'मैं हू ना' का सीक्वल 'मैं हू ना 2' बनेगी। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक फराह खान ने शाहरुख खान के लिए डबल-रोल तय किया है। फिल्म में शाहरुख खान दो अलग-अलग किरदारों में नजर आएंगे।

कैसी होगी फिल्म की कहानी?

बताया जाता है कि 'मैं हू ना 2' देशभक्ति से भरपूर होगी। इसमें ओरिजिनल कास्ट दोबारा नजर आएगी। इसकी कहानी भारत पर एक नए खतरे के इर्द-गिर्द घूमेगी। इसमें एक्शन और कॉमेडी भी होगी। मेन आइडिया खुद शाहरुख खान का है। इस आइडिया को आकाश कोशिक डेवलप कर रहे हैं।

फिल्म की कहानी सुनेंगे शाहरुख

'किंग' के बाद शाहरुख खान के बिजी शेड्यूल को देखते हुए टाइमलाइन पर काम किया जा रहा है। उम्मीद जताई जा रही है कि शाहरुख खान मई 2026 में 'किंग' की शूटिंग खत्म करने के बाद 'मैं हू ना 2' की कहानी सुनेंगे। इसके बाद वह प्रोजेक्ट पर फैसला लेंगे।

'मैं हू ना' की स्टारकास्ट

'मैं हू ना' (2004) को फराह खान ने डायरेक्ट किया था। इसे गोरी खान और रतन जैन ने रेड चिलीज एंटरटेनमेंट और वीनस मूवीज के तहत प्रोड्यूस किया था। इस फिल्म में शाहरुख खान, सुष्मिता सेन, सुनील शेटी, अमृता राव और जायद खान ने अहम रोल निभाए थे।

एक खूबसूरत प्रेम कहानी से कहीं ज्यादा है 'दो दीवाने सहर में'

संजय लीला भंसाली के बैनर तले रोमांटिक ड्रामा 'दो दीवाने सहर में' का ट्रेलर हाल ही में रिलीज हुआ है। यह फिल्म आधुनिक रिश्तों, भावनात्मक उलझनों और आज की तेज रफ्तार भरी जिंदगी में प्यार की बदलती परिभाषाओं को संवेदनशील तरीके से पेश करती है, जो एक साथ निजी भी हो और बेहद रिलेटेबल भी। ट्रेलर रिलीज होते ही दर्शकों में चर्चा का विषय बन गया है। यह फिल्म मुंबई की चमक-दमक वाली जिंदगी में दो ऐसे लोगों की कहानी बताती है जो अपनी कमियों से जूझते हुए प्यार ढूँढते हैं। ट्रेलर में संदीपा धर की छोटी लेकिन प्रभावशाली एंट्री ने खासा ध्यान खींचा है। भले ही उनका स्क्रीन टाइम कम हो, लेकिन हर फ्रेम में उनका कॉन्फिडेंस और मजबूत प्रेजेंस साफ दिखता है। संदीपा ने अपने स्क्रीन



प्रेजेंस से उत्सुकता का तड़का लगाया है। उनकी मौजूदगी फिल्म के अर्बन और रोमांटिक मूड के साथ अच्छी तरह घुलमिल गई है। उनकी संयमित और सधी हुई एक्टिंग से लगता है कि संदीपा का किरदार भावनात्मक गहराई वाला है, जो फिल्म में आगे चलकर खुलकर सामने आएगा। संजय लीला भंसाली जैसे बड़े फिल्ममेकर के साथ काम करना संदीपा के करियर का महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने अब तक ऐसे रोल चुने हैं, जो उन्हें एक बेहतर एक्टर के रूप में आगे ले जाते हैं। इसी कड़ी में 'दो दीवाने सहर में' से उनका जुड़ाव कंटेंट-ड्रिवन और लेयर्ड सिनेमा की ओर उनके सोच-समझकर किए गए कदम को दर्शाता है। संदीपा ने फिल्म को लेकर कहा, 'फिल्म 'दो दीवाने सहर में' का हिस्सा बनना मेरे लिए बेहद खास अनुभव रहा है। मृणाल, मेरी रोशनी, तुम्हारी परफॉर्मेंस में इतनी ईमानदारी और संवेदनशीलता है कि कई बार मैं भूल जाती थी कि तुम अभिनय कर रही हो।



'एनिमल पार्क' को लेकर संदीप रेड्डी वांगा ने दी बड़ी अपडेट, बताया कब शुरू होगी शूटिंग

संदीप रेड्डी वांगा के निर्देशन में बनी रणबीर कपूर की फिल्म 'एनिमल' बॉक्स ऑफिस पर ब्लॉकबस्टर रही थी। भारत में रिलीज और अपार सफलता के लगभग दो साल बाद अब 'एनिमल' जापान में रिलीज होने वाली है। 13 फरवरी को फिल्म की रिलीज से पहले कुछ खास दर्शकों के लिए फिल्म की स्पेशल स्क्रीनिंग रखी गई। इस दौरान निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा और अभिनेता रणबीर कपूर ने लोगों से बात भी की। इसी दौरान जब फिल्म के सीक्वल 'एनिमल पार्क' के बारे में पूछा गया तो संदीप रेड्डी वांगा ने बताया कि कब फिल्म की शूटिंग शुरू होगी।

2027 के मिड में शुरू होगी 'एनिमल पार्क' की शूटिंग

'एनिमल पार्क' के बारे में बात करते हुए संदीप रेड्डी वांगा ने कहा, 'मौजूदा फिल्म खत्म होते ही 'एनिमल पार्क' की शूटिंग शुरू हो जाएगी। इसमें और भी जानवर होंगे क्योंकि अजीज भी एक

जानवर है। इसे ध्यान में रखते हुए अब कहानी दो भाइयों के बीच होगी, जो दिखने में एक जैसे हैं। इसलिए मुझे लगा कि एनिमल पार्क सही टाइटल रहेगा। मैं 2027 के मिड में शूटिंग शुरू करूंगा।' संदीप रेड्डी वांगा अभी फिलहाल प्रभास और तुषि डिमरी स्टारर 'स्पिरिट' की शूटिंग में व्यस्त हैं। यह फिल्म साल 2027 में रिलीज होगी।

बॉक्स ऑफिस पर ब्लॉकबस्टर रही थी 'एनिमल'

एक्शन-थ्रिलर 'एनिमल' साल 2023 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। फिल्म में पिता-पुत्र के उलझे हुए रिश्ते को दिखाया गया था। रणबीर ने रणविजय विजय सिंह का किरदार निभाया था। जबकि अनिल कपूर ने पिता का किरदार निभाया था। फिल्म में रश्मिका मंदाना और तुषि डिमरी भी प्रमुख भूमिका में नजर आई थीं। फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सफल रही थी और इसने

दुनिया भर में 900 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई की। हालांकि, फिल्म के कई सीन और अत्यधिक हिंसा को लेकर इसकी आलोचना भी की गई थी।

'एनिमल पार्क' को लेकर उत्साहित हैं रणबीर

इस मौके पर रणबीर कपूर ने भी फिल्म को लेकर बात की और 'एनिमल पार्क' को लेकर अपनी उत्सुकता जाहिर की। अभिनेता ने कहा, 'संदीप के साथ सेट पर वापस आने और इस किरदार को निभाने के लिए मैं बहुत उत्साहित हूँ। अब एक और किरदार है। चूंकि यह एक निरंतर कहानी है, इसलिए पहले भाग की शूटिंग के दौरान ही उनके दिमाग में दूसरे पार्ट की कहानी भी स्पष्ट थी। एक अभिनेता के तौर पर यह मेरे लिए बहुत रोमांचक और प्रेरणादायक है। हम दोनों लगातार बातचीत करते रहते हैं और अलग-अलग आइडिया पर चर्चा करते रहते हैं।'

'लव एंड वॉर' और 'रामायण' में नजर आएंगे रणबीर

रणबीर कपूर के वकफ्रेट की बात करें तो वो इन दिनों संजय लीला भंसाली की फिल्म 'लव एंड वॉर' पर काम कर रहे हैं। यह 1960 के दशक पर आधारित एक पीरियड ड्रामा है। इसमें उनके साथ

पत्नी आलिया भट्ट और विकी कोशल प्रमुख भूमिकाओं में नजर आएंगे। इसके इसी साल रिलीज होने की संभावनाएं हैं। इसके अलावा रणबीर नितेश तिवारी की मच अवेटेड फिल्म 'रामायण: पार्ट वन' में भी नजर आएंगे। इसमें वह भगवान राम की भूमिका निभा रहे हैं। यह फिल्म इस साल दिवाली पर रिलीज होगी।



