



















## गर्भ में शिशु का वजन कितना होना चाहिए? जानें कैसे बढ़ाएं भ्रूण का वजन

गर्भवस्था के दौरान शिशु का सही वजन उसके स्वस्थ विकास का अहम संकेत माना जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार, अगर जन्म के समय बच्चे का वजन कम होता है, जीवनशैली और नियमित जांच पर खास ध्यान देने की जरूरत होती है।

### हफ्तों के अनुसार भ्रूण का सामान्य वजन

डॉक्टरों के मुताबिक, गर्भ में शिशु का वजन हर हफ्ते बढ़ता है। 20वें हफ्ते तक शिशु का वजन करीब 300 ग्राम होता है 28वें हफ्ते तक लगभग 1 किलो 32वें हफ्ते तक करीब 1.7 किलो 40वें हफ्ते (डिलीवरी के समय) लगभग 3 से 3.5 किलो हालांकि, यह वजन हर

महिला के अनुसार थोड़ा अलग हो सकता है।  
**कैसे पता चलता है शिशु का वजन?**

भ्रूण का वजन जानने के लिए डॉक्टर अल्ट्रासाउंड टेस्ट करते हैं। इसमें सिर, पेट और हड्डियों के माप के आधार पर शिशु के विकास और वजन का अनुमान लगाया जाता है।

### वजन बढ़ाने के लिए क्या करें?

अगर रिपोर्ट में शिशु का वजन कम आता है, तो डॉक्टर ये उपाय अपनाने की सलाह देते हैं संतुलित और पौष्टिक आहार लें दाल, दूध, अंडा, हरी सब्जियां और फल शामिल करें।

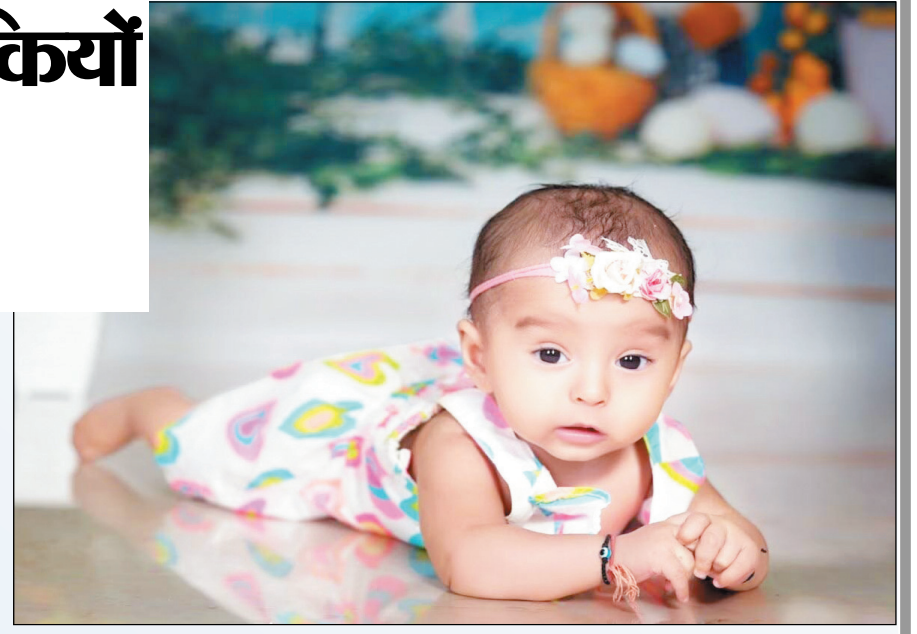
## 'ऋ' अक्षर से शुरू होने वाले लड़कियों के 20 खूबसूरत और यूनिक नाम, जानें इनके अर्थ

बेटे के लिए नाम चुनना हर माता-पिता के लिए खास पल होता है। आजकल पेरेंट्स बेटे के लिए यूनिक और संस्कृति से जुड़ा नाम चुनना पसंद करते हैं। अगर आप भी बेटे के लिए मॉडर्न नाम खोज रहे हैं, तो हम आपके साथ ऋ अक्षर से कुछ नामों की लिस्ट शेयर कर रहे हैं।

बेटे का नाम रखना हर पेरेंट्स के लिए खास और खूबसूरत पल होता है। हर माता-पिता अपनी बेटे के लिए पहले से ही कई नाम सोच लेते हैं और हमेशा ये सोचते हैं कि उसका नाम यूनिक और संस्कृति-ईश्वर से जुड़ा हुआ हो। अगर आप भी अपनी बेटे के लिए धार्मिक महत्व वाला नाम चुनना चाहते हैं, तो ऋ अक्षर से नाम चुनें। 'ऋ' से बनने वाले नाम न सिर्फ कम सुनने को मिलते हैं, बल्कि इनमें संस्कृत की मिठास और गहराई भी झलकती है। ये नाम सुनने में आकर्षक होने के साथ-साथ अपने खास अर्थों के कारण भी अलग पहचान रखते हैं। अगर आप अपनी बेटे के लिए एक प्यारा, सुंदर अर्थ वाला और यूनिक नाम खोज रहे हैं, तो यहां आपको 'ऋ' अक्षर से जुड़े कुछ बेहतरीन नामों की लिस्ट मिलने वाली है, जो आपके दिल को छू जाएंगे।

### ● ऋ अक्षर से 20 नामों की लिस्ट

- 1- ऋषभा- ऋषभा नाम का मतलब होता है मासूम, अबोध। अपनी बेटे के लिए आप ये नाम चुन सकते हैं।
- 2- ऋत्विका- ऋत्विका का अर्थ होता है साध्वी और सुंदर दिखने वाली। बेटे के लिए ये नाम भी अच्छा रहेगा।
- 3- ऋक्षिति- ऋक्षिति नाम का मतलब होता है, सुरक्षित और जिसपर ईश्वर की कृपा सदैव बनी रहे।
- 4- ऋतुरूप- प्रकृति सौंदर्य और गुणवान लड़की को आप ऋतुरूप नाम दे सकते हैं।
- 5- ऋषिका- ऋषिका नाम ऋषि से मिला है, जिसका अर्थ ज्ञानी और महान होता है।
- 7- ऋषिता- बेटे के लिए ऋषिता नाम चुन सकते हैं। इसका अर्थ होता है सर्वोत्तम और विश्वास करने वाला।
- 8- ऋपांशी- ऋपांशी नाम का मतलब होता है ईश्वर का अंश और शक्ति वाला इंसान।
- 9- ऋचिका- भगवान ब्रह्मा से प्रेरित ऋचिका नाम का अर्थ है, निर्माता और जो सभी की प्रशंसा करें।
- 10- ऋत्तिका- ऋत्तिका नाम का मतलब होता है, मौसम की रानी या मौसमी।
- 11- ऋषा- ऋषा नाम का मतलब हुआ हल्की, सौंदर्य या कोमल दिखने वाली।
- 12- ऋदिशा- बेटे के लिए ऋदिशा नाम चुनें, इसका अर्थ हुआ स्वतंत्र, सकारात्मक।
- 13- ऋद्धिमा- ऋद्धिमा नाम भी यूनिक और सुंदर है। इसका मतलब हुआ प्यारी, ज्ञान की देवी, मोती।
- 14- ऋध्वी- ऋध्वी नाम का अर्थ हुआ ईश्वर का तोहफा या सभी से अद्भुत।
- 15- ऋतु- ऋतु नाम भी लड़कियों के लिए बेस्ट रहेगा। इसका अर्थ हुआ मौसम, समय।
- 16- ऋतुशा- ऋतुशा का मतलब होता है मौसम के अनुसार, भिन्नता या सबसे अनोखा। ये नाम बेटे के लिए चुनें।
- 17- ऋचा- ऋचा नाम भी बेटे को दे सकते हैं। इसका मतलब हुआ भजन या कोई खास प्रतिभा।
- 18- ऋद्धिका- ऋद्धिका नाम भी बेटे के लिए चुन सकते हैं। इसका मतलब हुआ सफलता, प्रेम।
- 19- ऋत्तिशा- ये नाम बेटे के लिए परफेक्ट हो सकता है, इसका अर्थ होता है सच्चाई की देवी, सत्य।
- 20- ऋत्तिका- खुशहाल, सच्चाई से जुड़ा नाम ऋत्तिका भी बेटे के लिए चुन सकते हैं।



है, मौसम की रानी या मौसमी।  
11- ऋषा- ऋषा नाम का मतलब हुआ हल्की, सौंदर्य या कोमल दिखने वाली।  
12- ऋदिशा- बेटे के लिए ऋदिशा नाम चुनें, इसका अर्थ हुआ स्वतंत्र, सकारात्मक।  
13- ऋद्धिमा- ऋद्धिमा नाम भी यूनिक और सुंदर है। इसका मतलब हुआ प्यारी, ज्ञान की देवी, मोती।  
14- ऋध्वी- ऋध्वी नाम का अर्थ हुआ ईश्वर का तोहफा या सभी से अद्भुत।  
15- ऋतु- ऋतु नाम भी लड़कियों के लिए बेस्ट रहेगा। इसका अर्थ हुआ मौसम, समय।

## गर्मी में नवजात बच्चों को बचाने के लिए अपनाए ये आसान टिप्स, असरदार है ये रामबाण उपाय

गर्मी का प्रकोप लगातार बढ़ता जा रहा है, इसका सबसे ज्यादा असर छोटे बच्चों पर देखा जा रहा है। तापमान में निरंतर वृद्धि से बच्चों को शारीरिक रूप से कई समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, जैसे कि उल्टी, दस्त, डिहाइड्रेशन और मौसमी रोग, ऐसे में, विशेषज्ञों का मानना है कि अभिभावकों को बच्चों की देखभाल में किसी भी तरह की लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए।

### बच्चों के खानपान पर ध्यान दें

बाल रोग विशेषज्ञ के अनुसार, गर्मी के इस मौसम में बच्चों की सेहत को सुरक्षित रखने के लिए खानपान से लेकर सफाई तक हर पहलु पर विशेष ध्यान देना जरूरी है, उन्होंने सलाह दी कि बच्चों को बासी खाना बिल्कुल न दें क्योंकि गर्मी में खाना जल्दी खराब हो जाता है, इससे फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ सकता है। विशेष रूप से दूध को उबालकर ही दें, ताकि उसमें मौजूद संभावित हानिकारक जीवाणु नष्ट हो सकें।

### बच्चों में बढ़ रही समस्याएं

इस समय अस्पताल में बच्चों को लेकर आने वाले अभिभावकों की संख्या में इजाफा हुआ है। अधिकतर बच्चे पेट की समस्याएं, डिहाइड्रेशन और वायरल संक्रमण से पीड़ित पाए जा रहे हैं। इस स्थिति से बचने के लिए बच्चों को अधिक से अधिक पानी पिलाना



चाहिए और उनके खानपान में हल्का, सुपाच्य और ताजा भोजन ही शामिल करें। इसके अलावा, बच्चों को खुले में कटे फलों या बाहर की चीजों से दूर रखना चाहिए।

### बच्चों की सुरक्षा और इम्यूनिटी

विशेषज्ञों का यह भी कहना है कि बच्चों की इम्यूनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ों की तुलना में कम होती है, इसलिए उन्हें संक्रमण से बचाना अभिभावकों की जिम्मेदारी है। बच्चों के पहनावे पर भी ध्यान दें, उन्हें ढीले, सूती और हल्के रंग के कपड़े पहनाएं ताकि शरीर को गर्मी से राहत मिल

सके।  
**गर्मी के मौसम में छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें**

गर्मी के इस मौसम में बच्चों की सुरक्षा के लिए थोड़ी सी सतर्कता बड़ा फर्क ला सकती है। स्वच्छता, सही आहार और भरपूर पानी जैसी छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर बच्चों को मौसमी बीमारियों से बचाया जा सकता है। अभिभावकों की जिम्मेदारी है कि वे बच्चों की सेहत और सुरक्षा के लिए आवश्यक कदम उठाएं ताकि वे गर्मी के मौसम में सुरक्षित रह सकें।

## बच्चों को मेडिटेशन के लिए प्रेरित करना चाहिये

आज की हाईटेक और भाग-दौड़ भरी जिंदगी में बड़ों के साथ ही बच्चों के लिए भी आंतरिक शांति बहुत जरूरी हो जाती है क्योंकि बच्चे भी अब तनाव और व्यस्त जीवनशैली का शिकार हो रहे हैं। बच्चे अपने अभिभावकों और जिस माहौल में रहते हैं, वहां की ऊर्जा ग्रहण करते हैं। इस कारण वह पढ़ाई ठीक से नहीं कर पाते। हम सभी अपने बच्चों को प्यार करते हैं और उनके लिए बेहतर करना चाहते हैं। इसलिए हमें उन्हें मेडिटेशन के लिए प्रेरित करना चाहिये। यह हमें मौजूदा समय में रहने की शिक्षा देता है, ताकि हम प्रयास करने के बेहतर प्रबंध के साथ अच्छे समय का आनंद उठा सकें। यह हमें हमारे सच्चे भाव के साथ जुड़े रहने में मदद करता है। ध्यान हमारी एकाग्रता और स्मरणशक्ति को बढ़ाने में मदद करता है। इसलिए स्कूल, परिवार व आंतरिक दबाव की दुनिया में बच्चों को वयस्कों जितना ही मेडिटेशन की जरूरत है। मेडिटेशन बच्चों में ध्यान विकसित करने, उन्हें अपनी भावनाओं पर काबू रखने और यह सिखाने में कि कैसे अपने अंदर और बाहर ध्यान देना है, में मदद



करता है। यह उनमें केंद्र का भाव उत्पन्न करता है। बच्चों के लिए विशेष रूप से तैयार मेडिटेशन जैसे सोल रिवाइवल (आत्मा पुनरुद्धार) उन्हें एकाग्र करने में मदद करते हैं, ताकि वे अपने अध्ययन में अच्छी तरह ध्यान लगा सकें, इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि मेडिटेशन ने छात्रों के अकादमिक और खेल के क्षेत्र में प्रदर्शन में सुधार लाने में मदद की है।  
**फोकस होता है बेहतर**

ध्यान बच्चों के दिमाग को शांत करता है, जिससे वे पढ़ाई, खेल या किसी भी काम में अधिक फोकस कर पाते हैं। यह उनकी सीखने की क्षमता को बढ़ाता है। स्ट्रेस और फ्रंजायटी में कमी परीक्षा, प्रोजेक्ट या कॉम्पटीशन का प्रेशर बच्चों में स्ट्रेस पैदा करता है। ध्यान करने से मन शांत होता है और चिंता कम होती है, जिससे वे आत्मविश्वास से आगे बढ़ते हैं। भावनाओं पर नियंत्रण ध्यान बच्चों को अपनी भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने की क्षमता देता है। इससे गुस्सा,

रोना या चिड़चिड़ापन काफी कम हो जाता है।  
**पॉजिटिव सोच का विकास**  
मेडिटेशन मन में पॉजिटिव एनर्जी भरता है, जिससे बच्चे आत्मविश्वासी बनते हैं और कठिन परिस्थितियों का सामना मुस्कुराकर करते हैं। क्रिएटिविटी बढ़ती है जब मन शांत होता है, तो सोचने-समझने की क्षमता बढ़ती है। ध्यान बच्चों की कल्पनाशक्ति को जगाता है, जिससे वे पढ़ाई के साथ-साथ कला, संगीत और खेल में भी अच्छा प्रदर्शन करते हैं।  
**नींद की गुणवत्ता में सुधार**  
ध्यान करने से मन का स्ट्रेस घटता है और बच्चे जल्दी सो पाते हैं। अच्छी और गहरी नींद उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है।  
**सीखने की क्षमता में बढ़ोतरी**  
ध्यान मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ाता है, जिससे याददाश्त मजबूत होती है और पढ़ाई में बेहतर रिजल्ट मिलते हैं।

## बच्चा बिस्तर गीला करता है तो ये उपाय करें

छोटी उम्र में बच्चे का दिन या रात में बिस्तर गीला करना आम बात मानी जाती है। लेकिन अगर बच्चा 7-8 साल का हो गया है और फिर भी नींद में पेशाब कर देता है, तो यह माता-पिता के लिए चिंता का विषय बन जाता है। अक्सर बच्चे इस वजह से शर्मिंदा भी महसूस करते हैं और उनका आत्मविश्वास भी कम होने लगता है। ऐसे में घरेलू उपाय अपनाकर आज बच्चे की यह आदत धीरे-धीरे ठीक कर



सकती हैं। यदि बच्चा रात में सोते समय बार-बार बिस्तर गीला करता है, तो खजूर का सेवन उसके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। खजूर में मौजूद पोषक तत्व मूत्राशय को मजबूत करने में मदद करते हैं और पेशाब पर नियंत्रण बढ़ाते हैं। सही तरीके से और नियमित रूप से खजूर देने से धीरे-धीरे बच्चे

तिल और गुड़ के लड्डू भी इस समस्या में लाभकारी माने जाते हैं। इनका सेवन करने से रात में बार-बार पेशाब आने की समस्या कम हो सकती है। बच्चे के बिस्तर गीला करने के संभावित कारण अगर बच्चा 7 साल से ज्यादा उम्र के है और फिर भी यह समस्या बनी हुई है, तो इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं।

## 10 साल से पहले बच्चों को सिखा दें ये 10 आदतें, बड़े होकर बनेंगे डिसिप्लिन

बच्चों की परवरिश और गुड़ हैबिट्स उन्हें बचपन से ही सिखाने की जरूरत होती है। जिससे कि बड़े होकर ना केवल वो फिजिकली हेल्दी रहे बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉंग रहे। बच्चा अगर 10 साल का होने वाला है तो उसमें ये 10 आदतों को जरूर डेवलप कर देना चाहिए। जिससे बड़े होकर उस इन चीजों के फायदे मिले और वो अपने पेरेंट्स को थैंक्यू बोल सके। 10 साल का होने से पहले ही बच्चों में ये 10 आदतों को डेवलप कर देना चाहिए।

बच्चों को उत्साह से बोलना और रहना सिखाएं। पेरेंट्स डिसिप्लिन के नाम पर बच्चों की एनर्जी और कॉन्फिडेंस को दबा देते हैं। बच्चे को हमेशा हंसकर, उत्साह के साथ बोलना सिखाएं। ऐसा करने से उसके अंदर कॉन्फिडेंस डेवलप होगा। बच्चों को हमेशा खुश रहना सिखाएं। हर वक्त उदास रहना, किसी काम को करने का मन ना करना या चुपचाप रहना ऐसा करने से बच्चों को अंदर ना केवल निगेटिव एनर्जी दिखती है बल्कि उनमें कॉन्फिडेंस भी लुप्त होने लगता है। बच्चा जब 4-5 साल का होने लगे तभी उसमें ये हैबिट डेवलप करें।  
**बच्चों को 'ना' सुनने की आदत डलवाएं**

पेरेंट्स बच्चे की परवरिश और प्यार के नाम पर उसे किसी चीज के लिए ना नहीं बोलते। जिसकी वजह से बच्चा जिद्दी हो जाता है। बच्चों को



शांत बनेंगे। बच्चों को आंख बंदकर थोड़ी देर बैठने की आदत डलवाएं बच्चे चंचल होते हैं और उनमें बहुत सारी एनर्जी होती है। इस एनर्जी के जरिए उन्हें शांत, फोकस और ब्रेन को शांत करना सिखा सकते हैं। हर दिन बच्चों को 10 सेकेंड-20 सेकेंड आंख बंद कर

ना सुनना सिखाएं। इससे वो ज्यादा मजबूत, समझदार और

शांत बैठने को बोलें। ऐसा करने से बचपन से ही उसमें आदत बनेगी जिससे वो आगे चलकर मेडिटेशन करना सीखेगा और ये आदत उसे मेंटली स्ट्रॉंग बनाएगी।  
**खुद के कपड़े खुद धोने की आदत**  
बच्चा जब 7-8 साल का होने लगे तो उसे रोज पहनने वाले खूद के कपड़ों को खासतौर पर अंडरवियर को धुलवाने की प्रैक्टिस करवाएं। ये आदत बच्चे को आत्मनिर्भर और कॉन्फिडेंट दोनों बनाएगी।

थोड़ी देर बोर होने की आदत बच्चे एक वक्त भी खाली नहीं बैठना चाहते। वो जैसे ही बोर होते हैं टीवी, मोबाइल, गेम खेलने लगते हैं। बच्चे को रोजाना दस-पंद्रह मिनट तक बोर होने दें। इससे बच्चों के दिमाग में कूछ क्रिएटिव चीजें आएंगी। कुछ समय खाली रहने से बच्चे क्रिएटिव बनेंगे।  
**भगवान के सामने प्रार्थना करने की आदत**  
बच्चों को हर दिन नहाने के बाद 20 सेकेंड भगवान के आगे प्रार्थना करना सिखाएं।



## अक्षय कुमार ने असरानी को किया याद

● '12 फिल्मों में साथ किया काम, हर बार मास्टरक्लास जैसा था'



अभिनेता अक्षय कुमार दर्शकों के लिए अपनी आने वाली फिल्म 'भूत बंगला' पेश करने के लिए पूरी तैयार है। इस फिल्म में उनके साथ वामिका गम्भी, तब्बू, परेश रावल, राजपाल यादव, मिथिला पालकर और असरानी अहम भूमिका में नजर आएंगे। इस बीच अक्षय कुमार ने दिवंगत अभिनेता असरानी के साथ अपने लंबे सफर को याद करते हुए एक भावुक पोस्ट साझा किया। अक्षय कुमार ने इंस्टाग्राम पर असरानी के साथ ब्लैक एंड व्हाइट एक तस्वीर साझा की। इस तस्वीर में दोनों कुर्सियों पर बैठे नजर आ रहे हैं और कुछ पढ़ते दिख रहे हैं। इस तस्वीर के साथ अक्षय कुमार ने कैप्शन में लिखा, 'कभी-कभी एक तस्वीर सिर्फ यादों का टुकड़ा नहीं होती। एक पूरी यात्रा को समेटती है। ये तस्वीर हमारी 'भूत बंगला' की शूटिंग से है। असरानी जी के साथ ये मेरी दूसरी और आखिरी फिल्म थी।' कुल 12 फिल्मों हमने साथ की और हर एक में मैंने उनसे कुछ नया सीखा। हर बार यह एक मास्टरक्लास थी। अक्षय कुमार ने अपने पोस्ट में बताया, 'मैंने असरानी के साथ कुल 12 फिल्मों में काम किया है। हर बार उनसे बहुत कुछ नया सीखा। हर बार मास्टरक्लास जैसा था।' अक्षय कुमार ने असरानी की सबसे बड़ी खासियत के बारे में बात करते हुए कहा, 'जब वह परदे पर कॉमेडी करते थे, तो सब बहुत आसान लगता था। लेकिन असल में लोगों को हंसाना एक मुश्किल कला है, जिसे हर कोई नहीं कर सकता। असरानी कॉमेडी के उस्ताद थे और उनकी जगह लेना किसी के लिए आसान नहीं है।' अक्षय कुमार ने आगे कहा, 'मेरे लिए 'भूत बंगला' सिर्फ एक फिल्म नहीं है, बल्कि एक भावनात्मक अनुभव है। यह मेरे लिए एक याद, एक श्रद्धांजलि और एक सम्मान है, जो मैं असरानी को देना चाहता हूँ। असरानी हमेशा यादों में जिंदा रहेंगे और उनका योगदान कभी भुलाया नहीं जा सकता।' असरानी का निधन अक्टूबर 2025 में 84 वर्ष की उम्र में हुआ था, लेकिन उनकी कला आज भी लोगों के दिलों में जिंदा है।



नीना गुप्ता ने गजराज राव संग तस्वीर साझा कर जाहिर की दिल की बात

## 'फिर साथ काम करने का इंतजार'

फिल्मी दुनिया में कुछ जोड़ियाँ ऐसी बन जाती हैं, जिन्हें दर्शक लंबे समय तक याद रखते हैं। ऐसी ही एक जोड़ी है, अनुभवी अभिनेत्री नीना गुप्ता और अभिनेता गजराज राव की। इस कड़ी में नीना गुप्ता ने एक खास तस्वीर साझा की। इस तस्वीर के साथ उन्होंने अपनी दिल की बात जाहिर की, जिसने लोगों का ध्यान अपनी ओर खींच लिया। नीना गुप्ता द्वारा पोस्ट की गई तस्वीर में दोनों कलाकार बेहद सादगी के साथ कैमरे के लिए पोज देते नजर आ रहे हैं। नीना गुप्ता ने प्रिंटेड साड़ी पहन रखी है, वहीं गजराज राव भी अपने खास स्टाइल में नजर आ रहे हैं। उन्होंने ब्लैक कलर की नेहरू जैकेट पहनी हुई है। इस तस्वीर को साझा करते हुए नीना गुप्ता ने लिखा, 'मैं गजराज राव के साथ दोबारा काम करने का इंतजार कर रही हूँ।'



आयुष्मान खुराना ने एक्टर को बताया लीजेंड

## रणबीर कपूर टाइम मैगजीन के 100 प्रभावशाली लोगों में शामिल

'रामायण' में राम का किरदार निभाने जा रहे अभिनेता रणबीर कपूर के नाम एक खास उपलब्धि जुड़ी है। रणबीर 2026 के टाइम मैगजीन के 100 सबसे प्रभावशाली हस्तियों में शामिल हैं। जानिए रणबीर के लिए मैगजीन की ओर से क्या कहा गया... टाइम मैगजीन ने 2026 के 100 सबसे प्रभावशाली हस्तियों की सूची जारी की है। इस प्रतिष्ठित सूची में बॉलीवुड स्टार रणबीर कपूर का भी नाम शामिल है। रणबीर इन दिनों अपनी आगामी फिल्म 'रामायण' को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। रणबीर के अलावा लिस्ट में गुगल के सीईओ सुंदर पिचाई और शेफ विकास खन्ना का भी नाम शामिल है।

आयुष्मान खुराना ने लिखा रणबीर के लिए लेख

आज जारी हुई इस लिस्ट में वित्त, मनोरंजन, टेक्नोलॉजी, खेल, सामाजिक कार्य और शिक्षा जगत सहित विभिन्न क्षेत्रों की कई जानी-मानी हस्तियाँ शामिल हैं। हालाँकि, रणबीर कपूर की ओर से अब तक इस उपलब्धि पर कोई प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है। फीचर में रणबीर कपूर के लिए लिखा गया लेख अभिनेता आयुष्मान खुराना ने लिखा है। इसमें आयुष्मान ने लिखा, 'कुछ अभिनेता विरासत बनाने के लिए संघर्ष करते हैं और कुछ अपनी कला से ही विरासत बन जाते हैं। रणबीर कपूर इसी श्रेणी में आते हैं। भारतीय सिनेमा जैसी इंडस्ट्री में हम

अक्सर महानता को शोर-शराबे से मापते हैं, बैंक्स ऑफिस कलेक्शन, फैस की दीवानगी, ऑपनिंग वीकेडी। लेकिन कभी-कभी कोई अभिनेता कुछ ऐसा कर दिखाता है, जो शांत होते हुए भी कहीं अधिक स्थायी होता है। दर्शकों के रूप में हमारी इमोशनल शब्दावली। रणबीर यही काम अपनी फिल्मों के साथ करते आ रहे हैं।'

विश्व स्तर पर हमारे कल्चर को दिखा रहे रणबीर

अपने लेख में आयुष्मान ने आगे लिखा, 'ऐसी दुनिया में जहाँ अभिनेता को अक्सर बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया जाता है, रणबीर उसे अपने भीतर उतारते हैं। वो शांत संयम से हमारे कल्चर को दिखाते

हैं। वो उस भारत का प्रतिनिधित्व करते हैं जो अंततः खुद को सुनना सीख रहा है और अपनी सरल प्रामाणिकता से एक छाप छोड़ते हैं। वैश्विक स्तर पर रणबीर जैसे अभिनेता महत्वपूर्ण कल्चरल ब्रिज (पुल) बन जाते हैं।

वो एक ऐसे भारत का प्रतीक हैं, जो न केवल आकार में बल्कि संवेदनशीलता में भी विकसित हो रहा है। हमारा सिनेमा दुनिया को प्रभावित कर रहा है। रणबीर सिर्फ एक फिल्म स्टार नहीं हैं, बल्कि एक कहानीकार हैं जो ग्लोबल ऑडियंस से बात कर रहे हैं। उन्हें एक ऐसे पौराणिक देश की कहानियाँ सुना रहे हैं, जहाँ रामायण जैसे महाकाव्यों ने अन्य सभ्यताओं और संस्कृतियों को प्रेरित किया है।'

## अरिजीत सिंह की फैन बनीं निकिता गांधी, कहा- 'उनके सफर से मैंने बहुत कुछ सीखा है'



बॉलीवुड और दक्षिण भारतीय फिल्मों में अपने बहुमुखी गायन से फैस के दिलों में खास जगह बना चुकी निकिता गांधी ने अरिजीत सिंह के साथ कई गानों में अपनी आवाज दी है। उन्होंने हाल ही में के साथ बातचीत में बताया कि वे अरिजीत की बहुत बड़ी फैन हैं। निकिता कहती हैं, 'मैं अरिजीत की बहुत बड़ी प्रशंसक हूँ और मैं उनके सफर और गायकी का बहुत सम्मान करती हूँ। मैं खुद भी एक बहुमुखी गायिका हूँ। मुझे इस बात की बहुत खुशी है कि मैंने उनके सफर से बहुत कुछ सीखा है। बेशक, इस बात का बहुत दुख है कि अभी वे नए दौर से गुजर रहे हैं, लेकिन उन्होंने बहुत सारा काम किया है और इस इंडस्ट्री को अपना बहुत कुछ दिया है।' निकिता गांधी ने आगे अपने सफर को याद किया। उन्होंने बताया कि पहले फिल्मों में गाना शुरू किया, उसके बाद अपना इंडी म्यूजिक रिलीज किया। आमतौर पर लोग पहले इंडी करते हैं और फिर फिल्मों में आते हैं, लेकिन मेरा सफर उल्टा रहा। कॉलेज के दिनों में मैंने तमिल फिल्मों में गाना शुरू किया। उस समय म्यूजिक इंडस्ट्री में आने का मेरा कोई भी प्लान नहीं था, लेकिन साउथ इंडस्ट्री और फिर बॉलीवुड में मौका मिला। उसके बाद उन्होंने अपना करियर शुरू किया। निकिता कहती हैं, 'यह बहुत अलग और शानदार सफर रहा, क्योंकि मैंने कभी सिंगर बनने का सपना नहीं देखा था। इसलिए, मैंने इसे प्यार से किया और अपने करियर का पूरा मजा लिया। लाइव परफॉर्मंस और स्टूडियो रिकॉर्डिंग के बीच अंतर पर बात करते हुए निकिता ने बताया कि दोनों अनुभव बिल्कुल अलग हैं। दोनों एक-दूसरे के बिल्कुल विपरीत हैं। लाइव शो में दर्शकों की मिली-जुली ऊर्जा मिलती है, जो बहुत खास होती है। वह पल उसी समय का होता है और चला जाता है। हर कोई उस अनुभव को महसूस करता है। दूसरी ओर, स्टूडियो में रिकॉर्डिंग करते समय परफेक्शन पर जोर होता है। जब आप स्टूडियो में सॉन्ग रिकॉर्ड करते हैं, तो परफेक्शन के लिए तीन-चार बार टेक लेते हैं, जब तक गाना एकदम सही न हो जाए। क्योंकि यह रिकॉर्डिंग चीज हमेशा के लिए रह जाती है। इसलिए इसे जितना बेहतर बना सकते हैं, उतना बेहतर बनाते हैं। इसमें समय और कड़ी मेहनत लगती है।

शूटिंग के दौरान जब

## तेज लहरों के बीच फंस गई थीं लारा

कभी-कभी फिल्मी दुनिया की चमक-दमक के पीछे ऐसी कहानियाँ छिपी होती हैं, जिसे सुनकर हर कोई हैरान रह जाता है। लारा दत्ता की जिंदगी में भी कुछ ऐसा ही हुआ, जब फिल्म की शूटिंग के दौरान वह एक मुश्किल में फंस गई, जिसमें उनकी जान जाते-जाते बची। साल 2003 में लारा दत्ता ने फिल्म 'अंदाज' से बॉलीवुड में डेब्यू किया। इस फिल्म में उनके साथ अक्षय कुमार और प्रियंका चोपड़ा नजर आए। पहली ही फिल्म से उन्हें काफी सराहना मिली और बेस्ट डेब्यू एक्ट्रेस का पुरस्कार भी मिला। इसी फिल्म की शूटिंग के दौरान एक ऐसा हादसा हुआ, जिसने उस वक़्त सभी को डरा दिया था। फिल्म के एक गाने की शूटिंग समुद्र के किनारे हो रही थी। लारा को पानी से डर लग रहा था, लेकिन शूटिंग के लिए वह लहरों के बीच गई। अचानक एक ऊंची लहर आई और उनका संतुलन बिगड़ गया। वह पानी के साथ बहने लगीं। उस समय वहाँ मौजूद सभी लोग घबरा गए, लेकिन अक्षय कुमार ने बिना समय गंवाए समुद्र में छलांग लगा दी और अपनी जान की परवाह किए बिना लारा को सुरक्षित बाहर ले आए। यह घटना उनके लिए बहुत डरावनी थी, लेकिन इसी ने उनकी हिम्मत को और मजबूत किया। इसके बाद लारा दत्ता ने 'मस्ती', 'नो एंट्री', 'भागम भाग', 'पार्टनर' और 'हाउसफुल' जैसी कई फिल्मों में काम किया। समय के साथ लारा ने फिल्मों के अलावा टीवी और वेब सीरीज में भी काम किया। उन्होंने अलग-अलग तरह के किरदार निभाए और खुद को हर बार साबित किया।

शत्रुघ्न सिन्हा ने गुलशन ग्रोवर से जताई इच्छा; 'बैडमैन' ने दिया ये रिश्तन

## 'तुम्हें होना चाहिए था रहमान डकैत'

बॉलीवुड के 'बैडमैन' कहे जाने वाले गुलशन ग्रोवर इन दिनों अपनी आगामी वेब सीरीज 'मटका किंग' को लेकर चर्चाओं में हैं। इस सीरीज में वो विजय वर्मा के साथ अहम भूमिका में नजर आएंगे। हाल ही में उन्होंने हिंदी सिनेमा में क्राइम स्टोरीज के विकास को लेकर बात की। साथ ही उन्होंने कहा कि उन्हें अब बड़े और खूबखार विलेन के दौर की याद आती है। इस दौरान एक्टर ने 'धुरंधर' और रहमान डकैत के किरदार को लेकर भी बात की।

वक्त के साथ बदलना जरूरी है

इंडिया टुडे के साथ बातचीत के दौरान गुलशन ग्रोवर ने सिनेमा में क्राइम कहानियों के विकास और बदलाव को लेकर बात की। उन्होंने कहा कि विकास और बदलाव हर जगह हो रहे हैं। चाहे वह कहानी कहने का तरीका हो, निर्देशन हो, अभिनय हो, सब कुछ बदलना तय है। मेरा मानना है कि जो लोग बदलाव के साथ नहीं चलते, वे भले ही

आधुनिक कपड़े पहनते हों, लेकिन उनकी सोच पुरानी ही रहती है। आप कुछ बड़े लोगों को पेड़ के नीचे हुक्का पीते हुए और अपने जमाने की बातों का बखान करते देखते होंगे, मैं उनसे सहमत नहीं हूँ। आपको लगातार बदलना होगा।

खौफनाक विलेन की हो गई कमी

खौफ पैदा करने वाले विलेन की कमी पर गुलशन ग्रोवर ने कहा कि यह क्रिएटिव कमी के

बजाय सामाजिक बदलाव को दर्शाता है। मुझे नहीं लगता कि उन खलनायकों का गायब हो जाना कोई समस्या है। वे वापस आएंगे। क्योंकि फिल्ममेकर वही लिखते हैं, जो समाज में घट रहा होता है। वे वहीं से प्रेरणा लेते हैं। ऐसे किरदार आज कम दिखाई देते हैं, क्योंकि असल में उनके जैसे लोग कम ही देखने को मिलते हैं।

गुलशन गको रहमान डकैत के किरदार में देखना चाहते शत्रुघ्न सिन्हा

हाल ही में हुई एक मुलाकात को याद करते हुए गुलशन ग्रोवर ने एक किस्सा सुनाया। उन्होंने बताया कि दो दिन पहले शत्रुघ्न सिन्हा, राकेश रोशन और शशि रंजन हम सब डिनर कर रहे थे। मैं देर से पहुँचा तो शत्रुघ्न सिन्हा ने कहा, 'मैंने धुरंधर देखी। गुलशन वो एक ऐसी फिल्म थी जिसमें आपको होना चाहिए था।' शत्रुघ्न ने ये भी कहा कि अगर मैंने अक्षय खन्ना का रहमान डकैत का किरदार निभाया होता तो कितना अच्छा होता। तो मैंने कहा, 'मैं भी इससे सहमत हूँ। जनता भी सहमत है।'



