















## फूड

नाश्ते में बनाएं गुड़ मसूर दाल का स्वादिष्ट हलवा, यह रही आसान रेसिपी



इस मौसम में लगभग हर कोई गरमा-गरम हलवा खाना पसंद करता है। खासकर, गाजर के हलवा का इंतजार तो सबको रहता है। लेकिन, क्या आप गाजर का हलवा बार-बार खाकर बोर नहीं हो गईं। अगर हां, तो आपको इस लेख को पूरा पढ़ना चाहिए, क्योंकि आज इस लेख में हम आपको मसूर की दाल और गुड़ का हलवा बनाने की आसान रेसिपी बता रहे हैं। इसकी मदद से बहुत ही आसानी से हलवा बहुत की जल्दी बन जाएगा। तो देर किस बात की आइए जानते हैं आसान रेसिपी- सबसे पहले आप मसूर दाल को धोकर उबालने के लिए रख दें। इधर किसी बर्तन में दूध को उबालने के लिए रख दें। इसके बाद एक कढ़ाई में घी गर्म करके मसूर की दाल को हल्का रोस्ट कर लें। फिर मिक्सर ग्राइंडर में डालकर पीस लें। थोड़ी देर बाद इसमें दूध और गुड़ को भी डालकर गाढ़ा होने तक पका लें और फिर इलायची पाउडर को डालकर एक बार अच्छे से चलाकर गैस को बंद कर दें। अब आप सर्विंग प्लेट में निकालकर ऊपर से ड्राई फ्रूट्स से सजाकर खाने के लिए सर्व करें। सबसे पहले आप मसूर दाल को धोकर उबालने के लिए रख दें। इधर किसी बर्तन में दूध को उबालने के लिए रख दें। इसके बाद एक कढ़ाई में घी गर्म करके मसूर की दाल को हल्का रोस्ट कर लें। फिर मिक्सर ग्राइंडर में डालकर पीस लें। थोड़ी देर बाद इसमें दूध और गुड़ को भी डालकर गाढ़ा होने तक पका लें। अब आप सर्विंग प्लेट में निकालकर ऊपर से ड्राई फ्रूट्स से सजाकर खाने के लिए सर्व करें।



थोड़ी देर बाद इसमें दूध और गुड़ को भी डालकर गाढ़ा होने तक पका लें और फिर इलायची पाउडर को डालकर एक बार अच्छे से चलाकर गैस को बंद कर दें। अब आप सर्विंग प्लेट में निकालकर ऊपर से ड्राई फ्रूट्स से सजाकर खाने के लिए सर्व करें।

सर्विंग प्लेट में निकालकर ऊपर से ड्राई फ्रूट्स से सजाकर खाने के लिए सर्व करें। सबसे पहले आप मसूर दाल को धोकर उबालने के लिए रख दें। इधर किसी बर्तन में दूध को उबालने के लिए रख दें। इसके बाद एक कढ़ाई में घी गर्म करके मसूर की दाल को हल्का रोस्ट कर लें। फिर मिक्सर ग्राइंडर में डालकर पीस लें। थोड़ी देर बाद इसमें दूध और गुड़ को भी डालकर गाढ़ा होने तक पका लें। अब आप सर्विंग प्लेट में निकालकर ऊपर से ड्राई फ्रूट्स से सजाकर खाने के लिए सर्व करें।



## फैशन

## रेड साड़ी

रेड साड़ी के लेटेस्ट सेलिब्रिटी लुक्स, आप भी कर सकती हैं रीक्रिएट



वेडिंग सीजन एक बार फिर से शुरू हो चुका है और हम महिलाओं की शॉपिंग अभी भी रुकने का नाम नहीं ले रही हैं। खासतौर पर बात जब आउटफिट्स की आती है, तो हम लोग कुछ ज्यादा ही चूजी हो जाते हैं। वैसे शादी-विवाह के अवसरों पर साड़ी, सलवार सूट, लहंगे जैसे आउटफिट्स का ही चलन देखा गया है, मगर इनमें भी वैरायटी की भरमार है और जब हम मार्केट जाते हैं, तो इनमें से अपने लिए कोई एक आउटफिट का चुनाव करना हमारे लिए बहुत मुश्किल हो जाता है। इसलिए ट्रेंड के साथ चलना एक बहुत

अच्छा विकल्प हो सकता है। एथनिक फैशन में ट्रेंड की बात करें तो आजकल सेलिब्रिटीज की रेड साड़ी लुक में खूब देखा जा रहा है। ऐसे में इस वेडिंग सीजन अगर रेड साड़ी को हॉट ट्रेंड मान लिया जाए तो यह गलत नहीं होगा। नीता अंबानी और मुकेश अंबानी के छोटे बेटे अनंत अंबानी और राधिका मर्चेंट के सगाई में शामिल होने के लिए 'बेशरम रंग' साँन फेम एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण ने तोरानी फैशन लेबल द्वारा डिजाइन की हुई लाल सिंदूरी ताशी



साड़ी कैरी की थी। स साड़ी पर ट्रेडिशनल डोरिया और गोल्डन सितारा वर्क किया गया था, जो इस साड़ी को रेडो लुक दे रहा था। आपको बता दें कि इस तरह की साड़ी का फैशन एक बार फिर से लौट आया है। अगर आप भी साड़ी में ट्रेडिशनल और रेडो लुक पाना चाहती हैं, तो आप भी दीपिका पादुकोण की तरह हैवी एंजॉयडरी वाले ब्लाउज के साथ उसे कैरी कर सकती हैं। इस तरह की साड़ी के साथ आप हैवी गोल्ड ज्वेलरी या फिर मोतियों का हार कैरी कर



## हेल्थ



दिल्ली में डेंगू-मलेरिया के बढ़े मामले

राजधानी दिल्ली-एनसीआर में इन दिनों मच्छर जनित रोगों के मामले बढ़ रहे हैं। सरकारी और निजी दोनों अस्पतालों में रोगियों की संख्या बढ़ी है, हालांकि राहत की बात ये है कि ज्यादातर लोग आसानी से ठीक होकर घर वापस लौट रहे हैं। गंभीर रोगों के मामले सिर्फ उन्हीं लोगों में देखे जा रहे हैं जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है या फिर जिनको पहले से ही कोमोरोबिडिटी की समस्या रही है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सभी लोगों को इन दिनों मच्छरों के काटने से बचाव के लिए उपाय करते रहने की जरूरत है क्योंकि इन रोगों से किसी को भी सुरक्षित नहीं माना जा सकता है। डॉक्टरों के अनुसार, बच्चों में डेंगू के गंभीर रूप लेने का खतरा अधिक हो सकता है, सभी लोगों को सुरक्षात्मक उपायों को लेकर सावधानी बरतनी चाहिए। अस्पताल से मिल रही जानकारी के मुताबिक पिछले एक महीने में डेंगू के साथ-साथ मलेरिया के भी केस में बढ़ोतरी देखी गई है। ये दोनों ही रोग कुछ स्थितियों में गंभीर जॉयम काफ हो सकते हैं। नेशनल सेंटर फॉर वेक्टर बॉर्न डिजीज कंट्रोल (एनसीवीबीडीसी) के अनुसार, इस साल सितंबर के मध्य तक दिल्ली में डेंगू के 5,000 से अधिक मामले सामने आए थे। यह पिछले सालों में इसी अवधि के दौरान आए डेंगू के मामलों से कहीं अधिक है। हालांकि दिल्ली नगर निगम (एमसीडी) ने दिल्ली में डेंगू को लेकर हालिया कोई रिपोर्ट जारी नहीं की है। आखिरी आधिकारिक रिपोर्ट अगस्त के पहले महीने में आई थी। सितंबर-अक्टूबर के महीने में दिल्ली में डेंगू के साथ मलेरिया के मरीज भी बढ़ रहे हैं, इस दौरान 352 केस रिपोर्ट किए गए हैं। इन दोनों रोगों के कड़े लक्षण एक तरह के ही होते हैं, आइए जानते हैं कि कैसे जानें कि आपको डेंगू की समस्या है या फिर मलेरिया की?

## फिटनेस



वेट लिफ्टिंग के दौरान कलाई में नहीं लगेगी चोट

बस इन बातों का रखें ध्यान

जिम में वर्कआउट करते हुए हम सभी कई तरह की एक्ससाइज करते हैं। कार्डियो से लेकर वेट लिफ्टिंग तक कई तरह का वर्कआउट ना केवल बॉडी को शेप देता है, बल्कि बॉडी स्ट्रेमिना और स्ट्रेन्थ भी बढ़ाता है। हालांकि, कई बार यह देखने में आता है कि जब हम वेट लिफ्टिंग करते हैं तो उस दौरान कलाईयों में इंजरी हो जाती है। हाथों की मूवमेंट करने से लेकर वजन उठाते समय हम कई छोटी-छोटी चीजों की अनदेखी करते हैं। लेकिन ये छोटी-छोटी बातें वर्कआउट परफार्मेंस को इफेक्ट करती हैं। इतना ही नहीं, इससे कलाई में चोट लगने की संभावना काफी बढ़ जाती है। हालांकि, अगर आप चाहती हैं कि वेट लिफ्टिंग के दौरान आपकी कलाईयों में किसी तरह की इंजरी ना हो, तो ऐसे में आप कुछ छोटे-छोटे टिप्स को फॉलो कर सकती हैं-

अगर आप हैवी वेट लिफ्टिंग करने वाली हैं तो यह सलाह दी जाती है कि आप रिस्ट रैप का पहनकर ही वर्कआउट करें। खासतौर से, बेंच प्रेस, ओवरहेड प्रेस, या हैवी कर्ल वर्कआउट करते समय कलाई में चोट लगने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। अक्सर यह देखा जाता है कि जब लोग वेट लिफ्टिंग करते हैं तो ऐसे में बहुत हैवी वेट उठाते हैं। वे अपनी बॉडी में कम समय में बदलाव होते हुए देखा चाहते हैं, जिसके कारण जरूरत से ज्यादा वजन उठाते हैं। लेकिन आपको हमेशा अपनी स्ट्रेन्थ के अनुसार ही वजन उठाना चाहिए। अगर आप उससे अधिक वजन उठाते हैं तो इससे कलाई में चोट लग सकती है। हमेशा शुरूआत हल्के वजन से करें और धीरे-धीरे समय के साथ वजन बढ़ाते जाएं।

## सही हो तकनीक

वेट लिफ्टिंग के दौरान अक्सर कलाई में चोट उठने लगती है, जिनका बॉडी पोश्चर या तकनीक सही नहीं होती है। अगर आप किसी भी वर्कआउट को बहुत जल्दी-जल्दी करती हैं या फिर गलत तरीके से करती हैं तो इससे आपको कोई फायदा नहीं होता है, बल्कि इससे कलाई में चोट लग सकती है। इसलिए, बेहतर होगा कि आप ट्रेनर की देख-रेख में वेट लिफ्टिंग करें। इससे आपकी कलाई में चोट लगने की संभावना न के बराबर होगी।

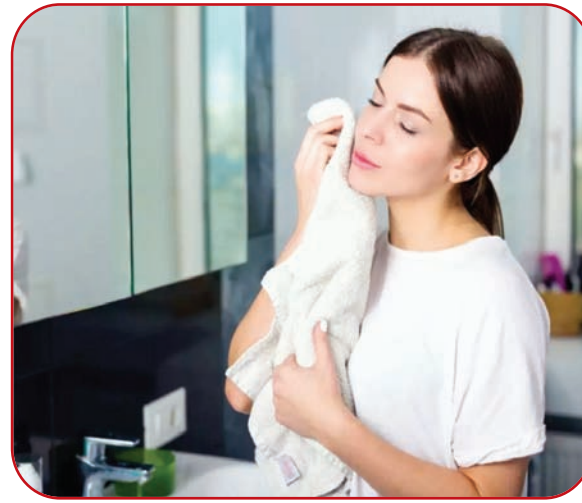


## कलाईयों का भी करें वार्मअप

यह तो हम सभी जानते हैं कि किसी भी वर्कआउट से पहले बॉडी वार्मअप करना बेहद जरूरी होता है। लेकिन अक्सर हम कलाईयों के मूवमेंट पर उतना ध्यान नहीं देते हैं। हालांकि, अगर आप वेट लिफ्टिंग करने वाली हैं तो ऐसे में आपको कलाईयों का वार्मअप भी जरूर करना चाहिए। इससे आपकी कलाईयों के ज्वाइंट्स थोड़े ल्यूब्रिकेट हो जाते हैं, जिससे मूवमेंट करना आसान हो जाता है। इसके लिए आप मुट्ठी बनाकर उसे घुमा सकती हैं या फिर एक्सटेंसर स्ट्रेच को बतौर वार्मअप किया जा सकता है।

## ब्यूटी

सर्दियां आने से पहले इस तरह से रखें चेहरे का ख्याल नहीं होगी त्वचा ड्राई



त्वचा को हाइड्रेटेड रखने के लिए क्या करें?

अक्सर मौसम के बदलने के कारण त्वचा ड्राई हो जाती है और इसी कारण त्वचा से हाइड्रेशन भी खत्म होने लगता है। इसके लिए आपको चेहरे की त्वचा पर फेस ऑयल, शीट मास्क और फेस सीरम जैसी चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए। यह तीनों ही चीजें चेहरे की त्वचा के अंदर तक जाकर पोषण देने का काम करेगी।



## पर्पल लिप शेड

चेहरे को नैचुरली ग्लोइंग बनाने के लिए आप घरेलू चीजों की सहायता ले सकती हैं। इसके लिए आप चेहरे पर हफ्ते में 2 से 3 बार तक चंदन, गुलाब जल और कच्चे दूध से बने फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके अलावा आप वीकली सैलून में जाकर भी बॅसिक क्लीन अप जैसे ट्रीटमेंट ले सकती हैं। ऐसा करने से चेहरे की त्वचा पर मौजूद टैनिंग हट जाएगी। अगर आपको सर्दियां आने से पहले त्वचा की सही तरीके से देखभाल करने के आसान टिप्स पसंद आए हों तो इस आर्टिकल को शेयर करना न भूलें। साथ ही, इस आर्टिकल पर अपनी राय हमें ऊपर दिए गए कमेंट सेक्शन में जरूर बताएं। ऐसे अन्य आर्टिकल पढ़ने के लिए हरजिंदगी को फॉलो करें।

## जनवरी में हनीमून डेस्टिनेशन के लिए बेस्ट हैं भारत की ये जगहें

हर नवविवाहित जोड़ा चाहता है कि उनका हनीमून यादगार हो। लेकिन बजट



महंगे पर्यटन स्थानों पर नहीं जा पाते। लेकिन आज हम आपको भारत में ही स्थित कुछ ऐसी जगहों के बारे में बताएंगे, जहां आप अपने हनीमून को

बहुत किफायती बजट में यादगार बना सकते हैं। इतना ही नहीं अगर आप जनवरी के महीने के लिए बेस्ट हनीमून डेस्टिनेशन खोज रहे हैं, तो यह आर्टिकल आपके काम का है। दार्जिलिंग भारत का एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। पश्चिम बंगाल में स्थित इस जगह में पांच दिवसीय यात्रा में बस 18,000 रुपये तक में पूरी हो जाएगी। दार्जिलिंग देश के प्रमुख चाय उत्पादक स्थानों में से एक है। यहां का नजारा आपके हनीमून को यादगार बना देगा। अगर आप सच में प्रकृति के प्रेमी हैं, तो

आपको एक चाय एस्टेट में रहने का मौका नहीं छोड़ना चाहिए। दार्जिलिंग की सुंदरता को देखने के लिए हर साल हजारों पर्यटक यहां आते हैं। जोर पोखरी-



जोरपोखरी एक छोटा सा शहर है जिसमें हरी

घाटियों, शांत जलवायु है। यह खूबसूरत शहर दार्जिलिंग से सिर्फ 19 किमी दूर है। यदि आप अक्टूबर और मार्च के बीच यात्रा करते हैं, तो आप यहां प्रकृति की सुंदरता का अनुभव कर सकते हैं। (ठंड के मौसम में यहां घूमने का बनाए प्लान)

सिंगला- दार्जिलिंग के सबसे खूबसूरत पर्यटन स्थलों में से एक है। अगर आप यहां जाएंगे तो खुद को भूल जाएंगे। यहां का खूबसूरत मौसम और खूबसूरत वादियों पर्यटकों को दीवाना बना देती हैं। यह एक ऐसी जगह है जहां हर किसी को कम से कम एक बार जरूर जाना चाहिए। कश्मीर को उसकी खूबसूरती के कारण भारत का स्वर्ग कहा जाता है। यहां की



## सैर-सपाटा

प्राकृतिक सुंदरता के कारण आप एक बार यहां गए तो आपको वापस आने का मन नहीं होगा। जनवरी के महीने में यहां

का मौसम शानदार हो जाता है कश्मीर में पांच रात ठहरने का खर्च 15,000 रुपये तक हो सकता है। यहां आप जनवरी से

लेकर फरवरी तक खूबसूरत बर्फबारी का मजा ले सकते हैं। जनवरी में यहां ज्यादा स्नोफॉल देखने को मिलता है।











## दीपिका-रणवीर और रणवीर संग इस फिल्म का रीमेक बनाएंगे करण जौहर

करण जौहर के लोकप्रिय सेलिब्रिटी चैट शो कॉफी विद करण 8 का आज यानी 26 अक्टूबर, 2023 से आगाज हो रहा है। इस शो में शामिल होने वाले पहले मेहमान रणवीर सिंह और दीपिका पादुकोण हैं। शो के प्रोमो ने फैंस का उत्साह बढ़ाया हुआ है। इसी कड़ी में करण जौहर अपने हालिया बयानों को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। चैट शो का यह सीजन काफी दिलचस्प मालूम हो रहा है। वहीं, करण जौहर ने सेलिब्रिटी कपल से चैटिंग के दौरान लव ट्राइएंगल पर आधारित फिल्म में दीपिका और रणवीर के साथ तीसरे स्टार को कास्ट करने को लेकर बड़ा बयान दे दिया है, जिसने सोशल मीडिया की हलचल बढ़ा दी है। रैपिड फायर सेगमेंट में, जब रॉकी और रानी की प्रेम कहानी के निर्देशक ने रणवीर से पूछा, एक लव ट्राइएंगल में जिसमें आप और दीपिका हैं, किस पुरुष अभिनेता को तीसरे किरदार के रूप में लेने पर आपको आपत्ति नहीं होगी। अभिनेता ने करण को याद दिलाया कि कैसे वह उनके और दीपिका के अलावा रणवीर कपूर को लेकर एक फिल्म बनाने पर चर्चा करते रहे हैं। रणवीर सिंह ने जवाब देते हुए कहा, रणवीर। आप हम तीनों के साथ संगम बनाना चाहते थे। उसका क्या हुआ? यह सुनते ही करण बोल उठते हैं कि वह ऐसी फिल्म बनाने के लिए काफी ज्यादा उत्साहित हैं। रणवीर से शादी से पहले रणवीर संग रिश्ते में रह चुकीं जानकारी हो कि रणवीर कपूर के दादा राज कपूर के जरिए निर्मित और निर्देशित, लव ट्राइएंगल पर आधारित संगम वर्ष 1964 की ब्लॉकबस्टर फिल्म रही थी। इस मूवी में राज कपूर, वैजयंतीमाला और राजेंद्र कुमार जैसे सितारे थे। इतना ही नहीं यह विदेश में शूट होने वाली पहली भारतीय फिल्म थी। यह 238 मिनट की अवधि के साथ उस वक्त की सबसे लंबे समय तक चलने वाली भारतीय फिल्म भी थी।

## केएच 234 के लिए नयनतारा चार्ज करेंगी करोड़ की रकम!

अभिनेत्री को उनकी 2022 की फिल्म कनेक्ट के लिए आठ करोड़ मिल मिले थे। जवान को साइन करने पर नयनतारा ने दक्षिण में सबसे अधिक भुगतान पाने वाली एक्ट्रेस बनकर इतिहास रच दिया था। कमल हासन की आगामी फिल्म केएच 234 इस समय लगातार सुर्खियां बटोर रही है। लंबे समय के बाद वह इस फिल्म में मणिरत्नम के साथ काम करने जा रहे हैं। फिल्म की स्टारकास्ट को लेकर भी चर्चाओं का बाजार गर्म है। बताया जा रहा है कि इसकी कास्टिंग लगभग पूरी होने के करीब है। साथ ही, यह बात भी सामने आई है कि लेडी सुपरस्टार नयनतारा के साथ फिलहाल अंतिम दौर की बातचीत चल रही है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अगर सौदा पक्का हो जाता है तो अभिनेत्री को इसके लिए पारिश्रमिक के रूप में 12 करोड़ रुपये मिलने की संभावना है। बता दें कि नयनतारा दो दशकों से अधिक समय से दक्षिणी भारतीय सिनेमा में लीडिंग लेडी के रूप में काम कर रही हैं। आखिरी बार उन्होंने जवान और इराइवन के लिए अपनी फीस में इजाफा किया था। रिपोर्ट्स की मानें तो पहले यह रोल सामंथा, साईं पल्लवी और तृषा कृष्णन में से किसी के पास जाता दिख रहा था, लेकिन अब यह फिल्म नयनतारा की झोली में जाती दिख रही है। अभिनेत्री को उनकी 2022 की फिल्म कनेक्ट के लिए आठ करोड़ मिल मिले थे। जवान को साइन करने पर नयनतारा ने दक्षिण में सबसे अधिक भुगतान पाने वाली अभिनेत्री बनकर इतिहास रच दिया। शाहरुख खान स्टार जवान की सफलता के बाद नयनतारा की लोकप्रियता में गजब का इजाफा देखने को मिला है। उनके अन्य प्रोजेक्ट्स को बात करें तो वह जल्द ही योगी बाबू के साथ मन्नानगट्टी सिंस 1960 में दिखाई देंगी।

## पहले पार्ट से 10 गुना बड़ी होगी ब्रह्मास्त्र-2

रणवीर कपूर ने ब्रह्मास्त्र के दूसरे पार्ट पर बड़ा अपडेट दिया है। रणवीर ने कहा कि ब्रह्मास्त्र-2 की राइटिंग पर जोरो-शोरों से काम चल रहा है। डायरेक्टर अयान मुखर्जी ने रणवीर को पिछले हफ्ते फिल्म की कहानी भी सुना दी है। रणवीर ने कहा कि ब्रह्मास्त्र-2 पहले पार्ट से 10 गुना बड़ी होगी। रणवीर का कहना है कि फिल्म की शूटिंग 2024 के अंत या 2025 की शुरुआत में शुरू हो जाएगी। फिलहाल अयान वॉर-2 पर काम कर रहे हैं। रणवीर ने कहा कि पहले की तुलना में दर्शकों को बेहतर देखने को मिलेगा। पहली वाली गलतियों को दोहराया नहीं जाएगा। बता दें कि ब्रह्मास्त्र पार्ट-1 सितंबर 2022 में रिलीज हुई थी। फिल्म ने 43.1 करोड़ रुपये का वर्ल्डवाइड कलेक्शन किया था। फैंस के साथ जूम इंटरव्यू के दौरान रणवीर कपूर ने कहा- पहले पार्ट को लेकर काफी क्रिटिसिज्म हुआ। हम इसे समझ भी रहे हैं। ऑडियंस को क्या पसंद आएगा और क्या नहीं, इसे लेकर हम विचार कर रहे हैं। लोगों को शिवा और ईशा को केमेस्ट्री अच्छी नहीं लगी। बहुत सारी आलोचनाएं हुईं। इसी वजह से हम कुछ ऐसा सोच रहे हैं जो इससे बेहतर हो सके।

## दुरंगा -2 में मैं और बेहतर हो गई हूँ

छोटे पर्दे की नामी एक्ट्रेस दुष्टि धामी ने टेलीविजन पर कदम रखते ही बड़ी पहचान बना ली थी। वेब सीरीज दुरंगा में उनके किरदार को खूब सराहा गया था।

टीवी से जब आप ओटीटी की दुनिया में आईं तो आपका पहला एक्सपीरियंस क्या था और अंदर से क्या फीलिंग आती है? पहला एक्सपीरियंस तो ये ही होता है कि जब आप लगातार कोशिश करते हैं कि आपको स्विच करना है सिर्फ एक अलग अनुभव के लिए और आपको एक बेहतरीन शो से और काम करने वाले लोगों के साथ अच्छा वेलकम मिलता है तो बहुत अच्छा अहसास होता है। मुझे लगता था कि मैं और देर तक यहां रह सकती हूँ। तो मुझे ऐसी फीलिंग आई थी, जब मैंने ओटीटी पर डेब्यू किया था। मुझे लोग बताते थे कि आपने उस शो में अच्छा काम किया था। जब मैं उस शो में खुद को देखती थी तो बहुत खुश होती थी। दुरंगा कि बात करू तो ये मेरे लिए चुनौती भरा था। क्योंकि मैं इस किरदार के लिए नौसिखिया थी, क्योंकि इसमें बहुत ज्यादा ड्रामा नहीं है। इसमें एक साइलेंस है यानी मुझे कुछ नहीं करके भी कुछ करना है, वो मेरे लिए मुश्किल था। उसके लिए मुझे थोड़ा समय और कोशिशें करनी पड़ीं। मुझे लगता है कि सीजन 2 में मैं और बेहतर हो गई हूँ। हमारे यहां कॉप को लेकर काफी क्रैज रहता है। खासकर जब कॉप कोई लेडी हो तो बात ही अलग होती है। तो सीरीज में आपका कैसा अनुभव रहा? अनुभव काफी अच्छा था। मैं थोड़ा नर्वस थी

क्योंकि मैंने कभी इतना मजबूत किरदार अदा नहीं किया था। ना सिर्फ फिजिकली स्ट्रॉन्ग बल्कि बात करने और खड़े होने का तरीका भी काफी स्ट्रॉन्ग होता है। हमने बॉडी लैंग्वेज को समझने के लिए शुरुआत में कुछ रिहर्सल की थीं, क्योंकि मैं हमेशा एक कॉप की बॉडी लैंग्वेज की तरह नहीं रहती हूँ। हमने काफी कुछ टेबल रीड्स भी किए थे। लेकिन धीरे-धीरे जस सेट पर आना शुरू किया, कॉस्ट्यूम्स पहना, लाइन्स बोलनी शुरू कीं तब सब बेहतर होता गया।

जब आपको ये रोल ऑफर हुआ तो क्या आपके जहन में कोई लेडी कॉप की या किसी और महिला की इमेज आई थी कि मुझे वैसा ही बनना है? क्योंकि मुझे पहले ही कहा गया था कि मुझे बहुत ज्यादा कॉप की ड्रेस में नहीं रहना है, तो मैंने कॉप के बारे में सोचा ही नहीं था। मैंने कोई कॉप की फिल्म भी नहीं देखी। मुझे लगता था कि अगर मैं वो देखूंगी तो मैं इन्फ्लूएंस होगी। तो मेरे डायरेक्टर ने जो कहा मैं वो फॉलो करती रही। अगर आगे भी मुझे कोई कॉप का रोल मिले, तो मैं बिलकुल करना चाहूंगी। मैंने इसे काफी एंजॉय किया था। दुरंगा शब्द जब आपने पहली बार सुना तब आपके दिमाग में किसी कैरेक्टर की छवि आई या कोई एक्सपीरियंस रहा हो जो इससे रिलेट करता हो? जब मुझे दुरंगा का ऑफर मिला, तब मुझे नहीं पता था कि इसकी स्टोरी क्या है। मुझे बस इतना कहा गया था कि गुलशन इस शो का पार्ट है। तब मुझे लगा था कि ये उनकी कोई कहानी होगी जो बीते वक्त या हाल की किसी चीज से जुड़ी होगी।

## माधुरी दीक्षित की मराठी फिल्म पंचक 5 जनवरी को रिलीज के लिए तैयार है

माधुरी दीक्षित अपने पति श्रीराम नेने के साथ अपनी बहुप्रतीक्षित मराठी फिल्म पंचक को 5 जनवरी को रिलीज करने के लिए तैयार हैं। फिल्म का निर्देशन जयंत जटार और राहुल अवाटे ने किया है। इस बारे में बात करते हुए माधुरी और श्रीराम ने एक संयुक्त बयान में कहा, पंचक का विचार बहुत सरल है। अंधविश्वास हम पर हावी हो सकता है, और हमें अनुचित भय की ओर धकेल सकता है, साथ ही हमें बेतुकी स्थितियों में डाल सकता है। उन्होंने कहा, हम इस फिल्म के निर्माण को लेकर बहुत उत्साहित हैं और हमने उत्कृष्ट कलाकारों और वरु को इकट्ठा करने के लिए कड़ी मेहनत की है और हमें उम्मीद है कि हम दर्शकों को हास्य की बहुत जरूरी खुराक देंगे। हम दर्शकों को फिल्म दिखाने के लिए और इंतजार नहीं कर सकते आरएनएम मूविंग पिक्चर्स द्वारा निर्मित, पंचक की शूटिंग कांफेस क्षेत्र में की गई है। यह एक डार्क कॉमेडी है जो अंधविश्वास और मौत के डर से संबंधित है। फिल्म में मराठी फिल्म और टेलीविजन उद्योग और थिएटर के बेहतरीन कलाकार शामिल हैं। यह फिल्म 15 अगस्त के बाद आरएनएम मूविंग पिक्चर्स के दूसरे प्रोडक्शन का प्रतीक है, जिसे सीधे ओटीटी पर रिलीज किया गया। पंचक में आदिनाथ कोठारे, तेजश्री प्रधान, आनंद इंगले, नंदिता पाटकर, भारती आचरेकर, विद्याधर जोशी, सतीश अलेकर, सागर तलशिकर, दीप्ति देवी, आशीष कुलकर्णी और दिलीप प्रभावलकर शामिल हैं। यह फिल्म 5 जनवरी 2024 को रिलीज होगी।



## कैटरीना कैफ ने कहा, डासिंग मेरे सच्चे जुनून में से एक

टाइगर 3 के गाने लेके प्रभु का नाम को मिल रही प्रतिक्रिया से अभिनेत्री कैटरीना कैफ बेहद खुश हैं। उन्होंने कहा कि डांस उनके सच्चे जुनून में से एक है और वह इससे एक प्रशंसा के रूप में लेती हैं। अभिनेत्री ने कहा कि गाने और डांस संस्कृति का हिस्सा है। इस ट्रैक को प्रीतम ने संगीतबद्ध किया है, जिसे अरिजीत सिंह और निखिता गांधी ने गाया है। तमिल और तेलुगु संस्करण को बेनी दयाल और अनुभा माणि ने गाया है। कैटरीना ने कहा, एक कलाकार के रूप में इतने वर्षों तक, एक चीज जिससे मुझे आगे बढ़ाया है वह है मेरे प्रशंसकों, मीडिया और दर्शकों का प्यार। सफलता का असली पैमाना उस प्यार में है जो व्यक्ति को लोगों से स्वाभाविक रूप से मिलता है। लेके प्रभु का नाम हम सभी के लिए एक अद्भुत एहसास है। अभिनेत्री ने कहा, मेरे लिए डांस करना मेरे सच्चे जुनूनों में से एक है और दर्शकों का प्यार देखना पूरी तरह से खुशी की बात है। कैटरीना को लगता है कि लोगों को कलाकारों से बहुत उम्मीदें होती हैं

कि वे न केवल अपने अभिनय कोशल का प्रदर्शन करें बल्कि उन्हें सजोने और डांस करने के लिए बेहतरीन गाने भी दें। उन्होंने कहा, एक फिल्म, एक अभिनय प्रदर्शन, एक गीत इन सभी को सफल बनाने के लिए दर्शकों से जुड़ना होगा और मैं आभारी हूँ कि मैंने अपने पूरे करियर में ऐसा पाया है। मैं जानती हूँ कि फिल्म में प्रदर्शन के साथ-साथ लोग हमारे गाने देखने के लिए भी उत्साहित रहते हैं। उन्होंने आगे कहा, मैं इसे एक बड़ी प्रशंसा के रूप में लेती हूँ क्योंकि गाने और डांस हमारी संस्कृति और हमारी फिल्मों का हिस्सा हैं और हमेशा से यह पसंद किए जाते रहे हैं। मैं हमारे गानों से लोगों की अपेक्षाओं से वाकिफ हूँ और यह मुझे हर बार बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करता है। वाईआरएफ प्रसाई यूनिवर्स की टाइगर 3 का निर्माण आदित्य चोपड़ा ने किया है और इसका निर्देशन मनीष शर्मा ने किया है। यह इस दिवाली 12 नवंबर को हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज होने के लिए तैयार है।

## सिल्वर स्क्रीन पर बिग बी के साथ रजनीकांत दिखेंगे

रजनीकांत और अमिताभ बच्चन ने फिल्म थलाइवर 170 की शूटिंग शुरू कर दी है। इस फिल्म का फैंस लंबे समय से इंतजार कर रहे हैं। इंतजार करना लाजिमी भी है क्योंकि इस फिल्म के जरिए 33 साल बाद बिग बी के साथ रजनीकांत स्क्रीन शेयर करेंगे। इस बात की जानकारी रजनीकांत ने अपने ट्विटर हैंडल पर एक पोस्ट शेयर कर दी। आखिरी बार दोनों को एक्शन-फैमिली ड्रामा फिल्म हम में नजर आए थे, जो 1991 में रिलीज हुई थी। बिग बी के साथ एक फोटो शेयर कर रजनीकांत ने लिखा- 33 साल बाद, मैं टीजे ज्ञानवेल के डायरेक्शन की अपकमिंग फिल्म थलाइवर 170 में अपने गुरु, श्री अमिताभ बच्चन के साथ फिर से काम कर रहा हूँ। मेरा दिल खुशी से धड़क रहा है। रजनीकांत ने दोनों को एक साथ पोज देते हुए देखा जा सकता है। जहां बिग बी गुलाबी और नीले जैकेट और चश्मे में दिख रहे हैं, वहीं रजनीकांत भी सफेद शर्ट में बहुत जव रहे हैं। साथ काम करने की खुशी दोनों के चेहरे पर साफ दिखाई दे रही है।

## सिर्फ 3 फिल्मों में एक साथ काम किया है

बिग बी और रजनीकांत पहली बार फिल्म अंधा कानून में एक साथ दिखे थे, जो 1983 में रिलीज हुई थी। इसके बाद दोनों साथ में 1985 की गिरफ्तार और 1991 की हम में नजर आए थे। फिल्म हम उस साल की हाईएस्ट ग्रासिंग फिल्मों में से एक थी। फिल्म थलाइवर 170 का डायरेक्शन टीजे ज्ञानवेल कर रहे हैं। वहीं इस फिल्म का प्रोडक्शन सुबास्करन अल्लिराजह लाइका प्रोडक्शन के तहत कर रहे हैं। ये रजनीकांत के करियर की 170वीं फिल्म है, जिस कारण फिल्म के टाइटल में 170 नंबर का जिक्र है। उम्मीद है कि फिल्म 2024 में सिनेमा घरों में रिलीज की जाएगी। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म में रजनीकांत एक पुलिस ऑफिसर के रोल में नजर आएंगे। वहीं बिग बी निगेटिव रोल में देखे जा सकते हैं।

