





# गलत जीवन थैली है स्पाइन समस्या की गुरुत्व वजह: डॉ राहुल गुप्ता



गलत जीवन थैली, आयामदायक दिनर्धा ने अनेकों शारीरिक समस्याओं को जन्म दिया है। इन्हीं में से एक स्पाइन (सीढ़ी की हड्डी) समस्या आजकल तेजी से लोगों को अपनी चपेट में ले रही है। कमर रट, गर्फत के पिछले हिस्से में तकनीफ और हाथ पैरों में सुनन होना अब आम बात हो गई है। गिराव कुर्ख्य कारण दिनर्धा में परिवर्तन। जब हम पहले एक्सएसाइन करते थे, खूब पैदल चलते थे, ज्यादातर काम थार्डिंग गतिविधियों से जुड़े होते थे वो अब दिमांग गया है एक बंद करते में जहां हमारे साथ एक मोबाइल लैपटॉप और टीवी और एक बेड होता है, जिस पर लेटकर हम अपना काम करते हैं। जोकि हमारे शीर्ष के लिए बहुत हानिकारक है। और स्पाइन जैसी अनेकों शारीरिक समस्याओं को जन्म देती है। इन्हीं महत्वपूर्ण बातों को लेकर नोएडा फोर्टीज अस्पताल के जाने-माने न्यूरो एवं स्पाइन सर्जन डॉ राहुल गुप्ता ने विशेष बातपौती की। जो इस प्रकार है।











# मनोरंजन



**फ्लॉप सिस्टर्स**  
**कहे जाने पर नूपुर**  
**सेनन ने दिया**  
**करारा जवाब**

बॉलीवुड अभिनेत्री कृति सेनन की छोटी बहन न्यूपर सेनन ने फिल्मों के अलावा ओटीटी पर भी डेब्यू कर लिया है। सीरीज 'पॉप कौन' में दर्शकों ने न्यूपर के अभिनय की खूब सराहना भी की थी। हालांकि, यह वेब सीरीज ऑडियंस के दिलों में अपनी जगह बनाने में ना कामयाब रही है। हाल ही में, अभिनेत्री कृति ने अपना जन्मदिन मनाया था, जिसके बाद सोशल मीडिया पर उन्हें बधाई देने वालों का तांता लग गया था, लेकिन छोटी बहन और अभिनेत्री न्यूपर सेनन की प्रैपरेट सहयोग तय था।

नुपुर ने कृति के लिए लिखा यह खास नोट  
नुपुर ने कृति को शुभकामनाएं देते हुए अपनी बड़ी बहन  
के साथ अपनी कई तस्वीरें साझा कीं। उन्होंने  
एक लंबा नोट भी लिखा, जिसमें लिखा था,  
'सबसे खूबसूरत इंसान, सबसे अच्छी  
बहन, सबसे वफादार सबसे अच्छी दोस्त  
को जन्मदिन की शुभकामनाएं। मैं  
आपके लिए सबसे अच्छी चीजों को  
हाइफन-इंग रख सकती हूं। आप को  
देखकर ही मैं बड़ी हुई हूं और आगे भी मैं  
आपकी तरह ही बनना चाहती हूं। क्योंकि  
आप मेरी नजर में रोक स्टार हैं।'

कृति को बताया बेरस्ट बहन  
नूपुर ने आगे लिखा, 'आपके अंदर कोई  
कमी निकालना ही मूर्खता है क्योंकि आप  
बेरस्ट हैं। मुझे याद है कि बचपन में मैं जब भी  
आपको देखती थी तो मेरे मन में हमेशा एक  
ही सवाल उठता था कि हे भगवान्, वह इतनी  
परफेक्ट कैसे हैं? वह इतनी सुंदर, इतनी प्यारी,  
इतनी दयातु, इतनी जिम्मेदार, इतनी बुद्धिमान, इतनी  
देखभाल करने वाली, इतनी सब कुछ एक साथ कैसे हो  
गएकी है।'

सकता है।

A portrait of actor Rajkumar Rao. He is wearing a straw hat with a brown band and a blue button-down shirt with the top two buttons undone. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is white.

मैं इंडस्ट्री में बदलाव चाहता हूं,  
बॉलीवुड पर तंज कसने को लेकर  
तिरोह अतिन्होंगी लेटी साराई

फिल्म निर्माता और निर्देशक विवेक रंजन अग्निहोत्री अपनी फिल्मों के साथ-साथ सोशल मीडिया पर बैबाकी से अपने विचार साझा करने के लिए भी जाने जाते हैं। वह नभी भी अपनी राय व्यक्त करने से कठतराते ही नहीं हैं। हाल ही में विवेक ने कहा कि वह केवल उन चीजों के बारे में लिखते हैं, जिनके बारे में वह जानते हैं और बॉलीवुड पर ध्यान केंद्रित करते हैं, क्योंकि वह चाहते हैं कि इंडस्ट्री बदल जाए और नई ऊंचाइयों तक पहुंचे। हाल ही में दिए साक्षात्कार में विवेक अग्निहोत्री ने कहा कि मैं उन चीजों पर कभी नहीं बोलता, जो मुझे समझ में नहीं आती हैं। मैं इस भाषाई विवाद और इस तरह की चीजों पर कभी नहीं बोलता। हालांकि, उन्होंने कहा कि वह बॉलीवुड के बारे में इसलिए बोलते हैं, क्योंकि वह इसे बदलना चाहते हैं। विवेक ने कहा कि मुझे कोई शिकायत नहीं है, लेकिन मैं बॉलीवुड के बारे में बातें करता हूँ, क्योंकि मैं चाहता हूँ कि बॉलीवुड बदले। मैं चाहता हूँ कि बॉलीवुड खुद को नया रूप दे और दुनिया की सर्वश्रेष्ठ फिल्म इंडस्ट्री बने। मैं चाहता हूँ कि बॉलीवुड भारत के लिए एक सॉपट पावर बन न कि हंसी का पात्र। आप जहां भी जाते हैं, लोग हंसते हैं और कहते हैं कि आपके गाने अच्छे हैं, आपकी वेशभूषा सुंदर है और हर कोई वेशभूषा की नकल करना चाहता है। कोई भी हमारी कहानी की नकल नहीं करना चाहता, इसलिए अच्छी चिंता के साथ मैं यह कह रहा हूँ।



# टाइगर श्रॉफ के हाथ लगी एक और फ़िल्म

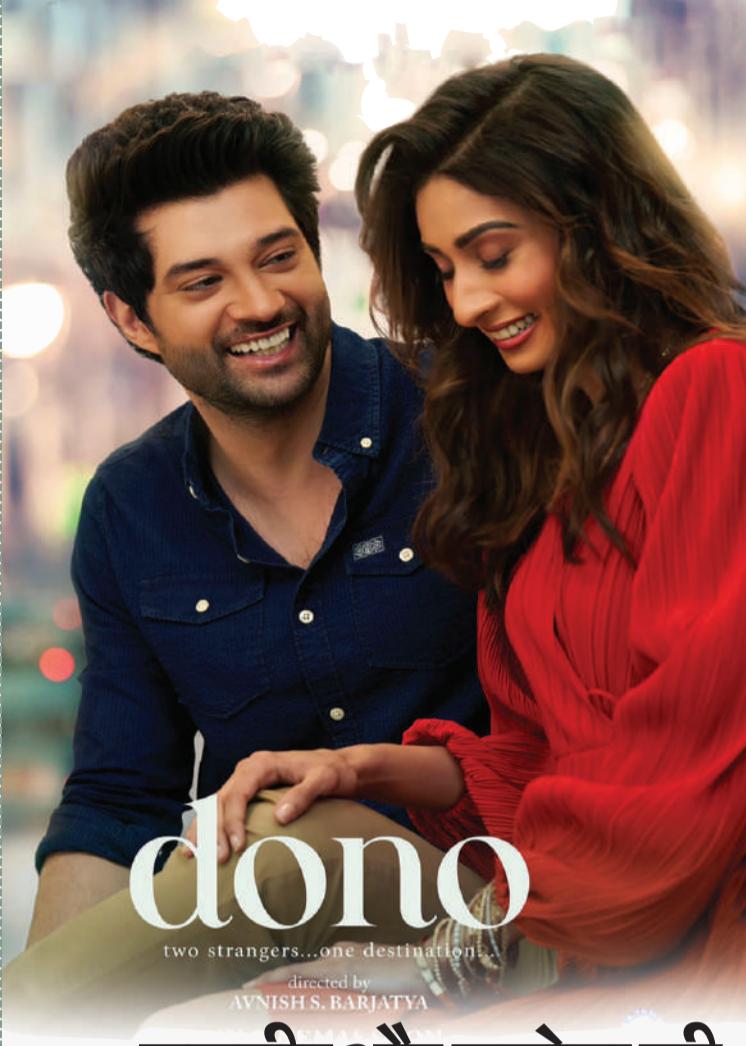
बॉलीवुड एक्टर टाइगर श्रॉफ एक बार फिर अपने अपकमिंग प्रोजेक्ट्स को लेकर सुरिखियों में हैं। वीते दिन जानकारी आई कि टाइगर, रोहित शेठ्टी के कॉप्य यूनिवर्स की फिल्म सिंघम अगेन का हिस्सा बन गए हैं। वहीं, अब एक्टर को लेकर एक और बड़ी खबर सामने आई है। वर्ष 2019 की फिल्म वॉर में ऋतिक रोशन के साथ काम कर चुके टाइगर अब एक्टर की चरेंरी बहन पश्मीना रोशन के साथ रोमांस फरमाने को तैयार हैं। ऋतिक रोशन की चरेंरी बहन पश्मीना फिल्म इश्क विश्व रिबाउंड से अपना बॉलीवुड डेब्यू करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। वहीं, डेब्यू से पहले ही पश्मीना के हाथ एक और प्रोजेक्ट लग गया है। इस अनाम फिल्म में पश्मीना को एक्टर टाइगर श्रॉफ के अपोजिट देखा जाएगा। इस तरह मैक्स एक बार फिर फेंश जोड़ी के साथ लोगों का दिल जीतने की तैयारी कर रहे हैं। एक मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, यह एक रोमांटिक-कॉमेडी जॉनर की फिल्म हो सकती है। हालांकि, फिल्म के बारे में अधिक जानकारी अभी गुप्त रखी गई है।

## इस फिल्म से डेब्यू करेंगी पश्मीना

पश्मीना रोशन अपने बॉलीवुड डेब्यू से पहले ही काफी सुरिखियां बटोर चुकी हैं। अपनी खूबसूरती और बेहतरीन डांस स्किल्स के दम पर पश्मीना, फैंस के दिलों पर राज करती हैं। पश्मीना, सबसे पॉपुलर स्टारकिड्स में से एक है, ऐसे में फैंस उन्हें फिल्मों में देखने के लिए काफी ज्यादा उत्सुक हैं। इस बीच पश्मीना की डेब्यू फिल्म इश्क विश्व रिबाउंड की बात करें तो यह शाहिद कपूर की वर्ष 2003 की फिल्म डृश्य विश्व का गीर्हण है।

## पहली बार किसी प्रोजेक्ट के लिए साथ आए सौन्‌ह और साउ

बॉलीवुड की दमदार पिता-बेटी की जोड़ी सैफ अली खान और सारा अली खान पहली बार साथ आए हैं। हालांकि, इस प्रोजेक्ट का फिल्मी न होना उनके प्रशंसकों के लिए थोड़ा निराशाजनक साबित हो सकता है। सैफ और सारा ने विज्ञापन फिल्मों की एक सीरीज के लिए एक साथ शूटिंग की है। जब बीमा पर फैसला लेने की बात आती है तो ओल्ड और एक्स जेनरेशन की मानसिकता के बीच यह विज्ञापन एक आकर्षक अंतर दिखाता है। बीड़ियों में सारा को कार से बाहर निकलते हुए दिखाया गया है, जब सैफ कहते हैं, वाह नई कार, बीमा लिया? जिस पर पटौदी राजकुमारी जवाब देती हैं, बेशक। वे अनुभवी अभिनेता बिजेंट्र काला के साथ स्क्रीन साझा कर रहे हैं। विज्ञापन का कैप्शन है, सारा ने बड़ी बचत करके सैफ को चौंका दिया। वह दर्शकों को न केवल बीमा खरीदने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, बल्कि बीमा लेने की आसानी और सुविधा के बारे में भी बात करते हैं। सारा, सैफ अली खान और अमृता सिंह की बेटी हैं। सैफ की अभिनेत्री करीना कपूर खान से दूसरी शादी हुई थी। सारा का एक छोटा भाई, इब्राहिम और दो सौतेले भाई, तैमूर और जेह हैं। सारा के पास कई फिल्म हैं, जिनमें वह ऐ वर्तन मेरे वरतन, मेट्रो... इन डिनो, मर्डर मुबारक करेंगी। सैफ को आखिरी बार आदिपुरुष में लंकेश के रूप में देखा गया था। उनकी 3000 की फिल्म देता पाठावान्दन में है।



# राजवीर और पलोमा की दोनों का नया पोस्टर रिलीज

सनी देओल का छोटा बेटा राजवीर देओल और पूनम ढिल्हों की बेटी पलोमा इंडस्ट्री में डेव्यू कर रहे हैं। फिल्म का नाम दोनों है। मेकर्स ने एक नया पोस्टर जारी किया है, जिसमें दोनों एकतर्स की केमिस्ट्री नजर आ रही है। फिल्म दोनों दिग्गज निर्देशक सूरज आर बड़जात्या के बेटे अवनीश एस बड़जात्या की निर्देशन की पहली फिल्म है। मेघना के रूप में पलोमा की पुरानी दुनिया की सुंदरता और स्वभाव ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया, जबकि देव के रूप में राजवीर ने अपनी मनमोहक स्क्रीन उपस्थिति दर्ज कराई। नए पोस्टर में, दोनों की बेहद सहज केमिस्ट्री नजर आ रही है। दोनों हसंते हुए दिखाई जे रहे हैं। राजवीर देव के किरदार में पुरी तरह से ढूँढ़े हुए हैं। उन्होंने बेज कलर की पैंट के साथ ल्लू शर्ट पहनी हुई है। वहीं मेघना बानी पलोमा ने बैलून स्लीव्स वाली रेड इंस पहनी हुई है और एक हाथ में कई कंगन पहने हुए हैं। उन्होंने अपने बालों को वेवी स्टाइल में खुला रखा है। लुक को न्यूड पिंक आईशेड़े, न्यूड पिंक लिप्स और थिक्क आइब्रो के साथ पूरा किया गया। वह शरमा रही है, उनका एक हाथ देव के पैर पर रखा हुआ है। यह कहानी दो अजनबियों के बीच मासमियत और

हमें ओरिजिनल कंटेंट बनाने की  
जरूरत है, फिल्मों के रीमेक पर  
अनिल कपूर ने साझा किया तिचार

बॉलीवुड के दिग्गज अभिनेता अनिल कपूर अपने स्टाइल और दमदार फैशन सेस के लिए जाने जाते हैं। अनिल अपनी अदाकारी से आज भी सबके होश उड़ा देते हैं। 166 की ऊम्र में भी 30-35 साल के युवा जैसे दिखने के लिए भी अनिल कपूर काफी मेहनत करते हैं। कुछ समय पहले उनकी सीरीज 'नाइट मैनेजर' रिलीज हुई थी। इस सीरीज में दर्शकों ने अनिल के अभिनय की खूब तारीफ भी की थी। अब हाल ही में, अनिल फिल्मों के रिमेक पर अपने विचार साझा किए हैं। अनिल अपने बच्चों को देते हैं यह सीख बॉलीवुड अभिनेता अनिल कपूर ने खुलासा किया है कि वह अपने बच्चों रिया और हर्षवर्धन कपूर के साथ मिलकर मौलिक फिल्म बनाने और रीमेक से दूर रहने का प्रयास करते नहीं थी क्योंकि कहीं न कहीं मुझे लगता है कि यह आपके दिमाग को थोड़ा आलसी बना देता है। अखिरकार, मौलिक कंटेंट बनाना बहुत-बहुत कठिन है।' रीमेक दिमाग को आलसी बना देता है उन्होंने आगे कहा, 'खासकर मेरे बच्चे रिया और हर्ष हैं। वे दोनों ऐसे कंटेंट बनाने की पूरी कोशिश कर रहे हैं, जो पूरी तरह से मौलिक हो और रीमेक न हो। मझे उन दोनों को देखकर बहुत खुशी हाती है कि वह अपने दिमाग का सही दिशा में इस्तेमाल कर रहे हैं और किसी और की मेहनत का फायदा नहीं उठा रहे हैं। हम सभी को अच्छे कंटेंट के लिए प्रयास करते रहना चाहिए।'

A black and white photograph of a man with dark hair and a beard. He is wearing dark sunglasses and a dark, short-sleeved V-neck shirt. He is looking slightly to his left with a thoughtful expression. The background is plain and light-colored.



नई दिल्ली, रविवार, 30 जुलाई, 2023

100  
HODIYOGA

दोस्ती हो तो ऐसी...

# ब्रावो ने छुए पोलार्ड के पैर सामने आया मरती भरा वीडियो

टेक्सास (एजेंसी)। ब्रिंगेर किकेटर्स बिंदास जिंदगी जीने के लिए जाने जाते हैं। ब्रावो ने इन्दौर से बाहर की हो या पिर अदर की...हांसी-भजक करने से ये कहीं नहीं रुकते। मेजर किकेट लीग 2023 मेजर लीग क्रिकेट के दूसरे क्लारिफायर मुकाबले में एमआई न्यूज़ीलैंड की टीम ने

दरअसल, मैच के बाद इवेन ब्रावो जब पोलार्ड से मिलने पहुंचे तो पोलार्ड ने इशारे के जरिए घर रवाना होने का उत्सुक कहा। हालांकि, ये दोनों दिग्गज इलेवन से बाहर थे, लेकिन फिर भी इनकी मस्ती ने सबका दिल जीत लिया। ब्रावो ने जैसे ही ब्रावो का इशारा किया तो आगे से भी मजेदार आया। ब्रावो ने झुकते हुए ना सिर्फ पोलार्ड को सलाम करने वाले भी छूटा। यह लक्ष्य कैमरे में भी कैद हुआ, जो दोनों की दोस्ती के रिश्ते को गर्वाइ से दर्शाता है।

तो एमआई न्यूज़ीलैंड की टीम को 159 रनों का लक्ष्य मिला था, जिसे उसने एक ओवर शेष रहते ही 4 विकेट के नुकसान पर लक्षित कर लिया। टीम की तरफ से लक्ष्य का पांच करते समय डेवाल ब्रेविस ने नाबाद 41 रनों की पारी खेली, इसके अलावा साथान जहांगीर ने 36 और टिम डेविड ने भी 33 रनों की पारी खेली। अब एमआई न्यूज़ीलैंड टीम काइन में सिएटल ऑर्कास से रविवार भेड़ेगी।



टेक्सास सुपर किंग्स के खिलाफ 6 विकेट से जीत दर्ज कर फाइनल में अपनी जगह पक्की की। मैच समाप्ति के बाद किंग्स पोलार्ड और इवेन ब्रावो के बीच मजाकिया अंदर दिया, जिसका बीड़ियों सोशल मीडिया पर खूब पसंद किया जा रहा है।

लिया। टीम की तरफ से लक्ष्य का पांच करते समय डेवाल ब्रेविस ने नाबाद 41 रनों की पारी खेली, इसके अलावा साथान जहांगीर ने 36 और टिम डेविड ने भी 33 रनों की पारी खेली। अब एमआई न्यूज़ीलैंड टीम काइन में सिएटल ऑर्कास से रविवार भेड़ेगी।

