हैवी वेट लिफ्टिंग में सक्षम होने से ज़्यादा सशक्त कोई एहसास नहीं है

फ़िटनेस आइकन और एंटरप्रेन्योर कृष्णा श्रॉफ कभी भी अपनी सच्चाई बताने से पीछे नहीं हटती हैं, और जब फ़िटनेस की बात आती है, तो वेट ट्रेनिंग के प्रति उनका जुनून सबसे आगे नज़र आता है। फिटनेस की शौकीन कृष्णा का मानना है कि वेट ट्रेनिंग शरीर को तराशने का सबसे प्रभावी तरीका है, जिससे व्यक्ति खुद को ठीक वैसा आकार दे सकता है जैसा वह चाहता है। मेरा जुनून हमेशा से वेट ट्रेनिंग रहा है। मेरा मानना है कि वेट्स उठाना आपके शरीर को आकार देने का एक अच्छा तरीका है, चाहे आप खुद को आकार देना चाहें, वह स्पष्ट रूप से स्वीकार करती हैं कि पारंपरिक कार्डियो वर्कआउट की तुलना में वेट ट्रेनिंग ज्यादा पसंद है। कृष्णा के लिए जिम सिर्फ़ शारीरिक बदलाव के बारे में नहीं है, यह उस शक्ति की खोज के बारे में है जो हैवी वेट उठाने के बाद आती है। कृष्णा के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग की लत सिर्फ शरीर तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा अनुभव है जो शरीर और मन दोनों को एक साथ बदलता है। वह कहती हैं, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग सच में लत बना देती है। यह सिर्फ़ हफ़्ते-दर-हफ़्ते शारीरिक प्रगति नहीं दिखाती, बल्कि यह मानसिक रूप से भी बहुत कुछ बदलती है और आत्मविश्वास को नई ऊँचाइयों तक ले जाती है। शायद सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि कृष्णा श्रॉफ अपने आत्मविश्वास और आत्म-छवि में आए बदलाव का श्रेय वेट ट्रेनिंग को देती हैं। वह कहती हैं, मुझे लगता है कि जिम जाना, खास तौर पर वेट ट्रेनिंग, ने मुझे आत्मविश्वास की एक नई भावना दी है जो बचपन में मेरे पास नहीं थी। उनका यह ईमानदार स्वीकार इस बात का प्रमाण है कि कृष्णा के लिए फिटनेस सिर्फ़ एक शौक से कहीं बढ़कर बन गई है। यह आत्म-खोज और सशक्तिकरण का एक साधन रहा है जो आज भी उन्हें आकार दे रहा है।

निकिता रॉय का ट्रेलर रिलीज

डरावनी ताकतों का मुकाबला करती दिखीं सोनाक्षी सिन्हा

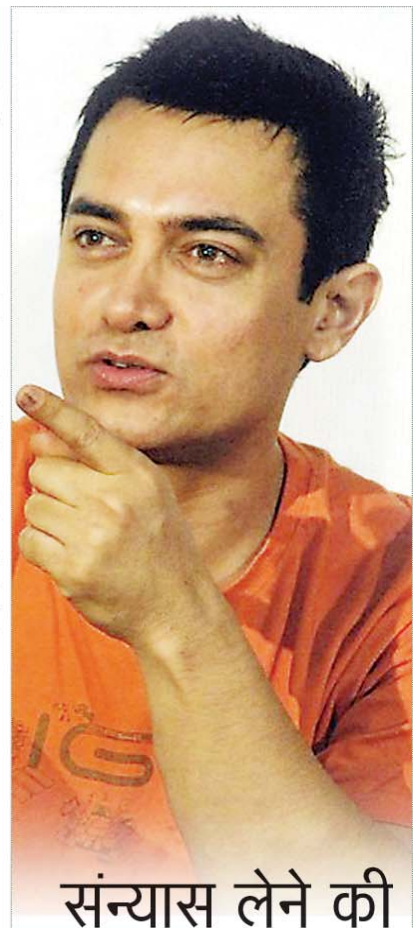
सोनाक्षी सिन्हा की फिल्म 'निकिता रॉय' का ट्रेलर दर्शकों के रोंगटे खड़े करने के लिए काफी है। इस ट्रेलर में सोनाक्षी शैतान, भूत-प्रेत यानी सुपरनेचुरल ताकतों का सामना करती हुई दिखीं। फिल्म में परेश रावल भी एक अहम भूमिका में नजर आ रहे हैं। सोनाक्षी सिन्हा फिल्म 'निकिता रॉय' में एक जासूस की भूमिका में दिख रही हैं। निकिता का मकसद एक गुरु (परेश रावल) का पर्दाफाश करना है, जो लोगों को भूत-प्रेतों से छुटकारा दिलाने का दावा करता है।। फिल्म में अर्जुन रामपाल भी हैं, जो निकिता को गाइड करते हैं। इन सब बातों के बीच कुछ डरावने दृश्य सामने आते हैं, जिसमें शैतान और भूत-प्रेतों की झलक मिलती है। इन ताकतों का और उस गुरु यानी परेश रावल के किरदार का मुकाबला निकिता रॉय कैसे करेगी? यही फिल्म में दिखाया जाएगा। निकिता रॉय के रोल में सोनाक्षी काफी जम रही हैं। वहीं ट्रेलर में परेश रावल अपनी एक्टिंग से डर का माहौल बनाने में पूरी तरह से कामयाब नजर आते हैं। उनके डायलॉग भी काफी दमदार हैं।

रिलीज की तारीख भी आई सामने

सोनाक्षी सिन्हा की सुपरनेचुरल थ्रिलर फिल्म 'निकिता रॉय' की रिलीज डेट भी ट्रेलर के साथ साझा की गई है। यह फिल्म 27 जून 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म के निर्देशक कुश एस सिन्हा हैं। फिल्म को निक्की खेमचंद भगनानी ने प्रोड्यूस किया है। तीन साल बार बड़े पर्दे पर सोनाक्षी की वापसी सोनाक्षी सिन्हा की फिल्म 'डबल एक्सएल' साल 2022 में थिएटर में रिलीज हुई। फिर 'काकुड़ा' में वह दिखीं लेकिन यह फिल्म ओटीटी पर रिलीज हुई। इस तरह देखा जाए तो बड़े पर्दे यानी सिनेमाघरों में तीन साल के बाद सोनाक्षी सिन्हा की कोई फिल्म रिलीज होगी

रणबीर की 'रामायण' में इस भूमिका के लिए प्रियंका चोपड़ा थीं पहली पसंद इस वजह से बिगड़ी बात

नितेश तिवारी की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'रामायण' लगातार चर्चाओं में बनी हुई है। फिल्म की स्टारकास्ट को लेकर पिछले कई दिनों से चर्चाएं चल रही हैं। हालांकि, बीते दिनों फिल्म की स्टारकास्ट के फाइनल होने की खबरें आईं, जिसमें रणबीर कपूर, साई पल्लवी, यश और सनी देओल समेत एक भारी भरकम स्टारकास्ट नजर आ रही है। अब एक ऐसी जानकारी सामने आ रही है, जिसमें कहा जा रहा है कि प्रियंका चोपड़ा भी इस फिल्म का हिस्सा होने वाली थीं। मेकर्स ने प्रियंका से एक अहम किरदार के लिए संपर्क किया था। जानिए कौनसा था वो किरदार और क्यों अटक गई बात। फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने ई-टाइम्स को बताया कि इस एपिक माइथोलॉजी में मेकर्स अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा को भी लेना चाहते थे। इसके लिए मेकर्स ने प्रियंका से संपर्क भी किया था। जानकारी के मुताबिक, मेकर्स प्रियंका को सूर्पनखा के किरदार में कास्ट करना चाहते थे। जिसके लिए मेकर्स ने अभिनेत्री से अप्रोच किया था। मगर डेट्स के चलते प्रियंका इस किरदार को हां नहीं कह पाईं। नतीजा उनकी जगह रकुल प्रीत सिंह अब सूर्पनखा के रोल के लिए फाइनल की गई हैं।



संन्यास लेने की अफवाहों पर अभिनेता ने दी ये प्रतिक्रिया

आमिर खान इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म सितारे जमीन पर को लेकर चर्चा में हैं। वह इसके प्रमोशन में व्यस्त हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा कि शायद फिल्म महाभारत के बाद मेरे पास करने के लिए कुछ न बचे। लोगों ने आमिर की इस बात का यह मतलब निकाला कि वह महाभारत के बाद एक्टिंग से संन्यास ले लेंगे।

एक्टिंग से पीछे नहीं हटेंगे आमिर खान

आमिर खान ने बातचीत में कहा है कि एक्टिंग से पीछे हटने का उनका कोई प्लान नहीं है। आमिर खान ने कहा महाभारत हमारी आखिरी फिल्म नहीं होगी। अभी मामला ऐसा है कि हम कुछ भी बोलें, उसका गलत मतलब निकल आता है। मुझसे पूछा गया कि आप कोई ऐसी फिल्म करो जिसको करने के बाद आपका काम करने का मन न हो। तो वह फिल्म कौन सी होगी?

आमिर ने कहा ध्यान से सुना करें बाते

इसके बाद आमिर ने कहा मटेरियलवाइज मुझे एक ही चीज नजर आती है कि जो फिल्म करने के बाद शायद मेरे मन में ये ख्याल उठे कि बस हो गया। मैंने उसका जवाब इस तरह दिया था। लोगों को लगा कि महाभारत मेरी आखिरी फिल्म होगी। जवाब को ठीक से सुना कीजिए।

क्या बोले थे आमिर खान?

आपको बता दें कि आमिर खान ने हाल ही में राज शमनी के साथ अपने ड्रीम प्रोजेक्ट महाभारत के बारे में बात की थी। इसके बाद उनके संन्यास लेने की अफवाहें उड़ने लगीं। आमिर ने तब कहा था यह मेरा ड्रीम प्रोजेक्ट है कि मैं महाभारत बनाऊं, मैं इस पर सितारे जमीन पर की रिलीज के बाद काम करना शुरू कर दूंगा। मुझे लगता है कि यह ऐसा प्रोजेक्ट है, जिसको करने के बाद मुझे ये लगेगा कि अब मैं इससे अच्छा नहीं कर पाउंगा। यह फिल्म भव्य होगी। इसके बाद आमिर के संन्यास की खबरें सुर्खियों में आईं।

आमिर खान की अगली फिल्म के बारे में

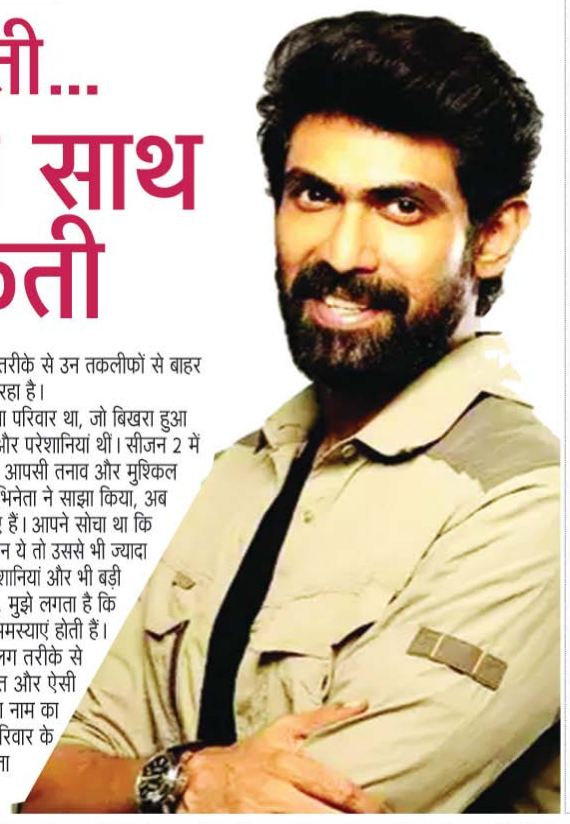
फिलहाल आमिर अपनी अपकमिंग फिल्म सितारे जमीन पर की रिलीज के लिए तैयार हैं। फिल्म में वह एक बास्केटबॉल कोच की भूमिका निभाने वाले हैं। वह दिव्यांग बच्चों को खेल सिखाते नजर आएंगे। आरएस प्रसन्ना द्वारा निर्देशित यह फिल्म स्पैनिश फिल्म चैंपियंस की रीमेक है। फिल्म में जेनेलिया देशमुख भी हैं।

राणा नायडू और मस्ती... दोनों चीजें कभी साथ में नहीं चल सकती

इंटरव्यू में राणा से पूछा कि उन्हें अपने राणा नायडू का किरदार निभाने में सबसे मजेदार चीज क्या लगी?

उन्होंने कहा, राणा नायडू और मस्ती, ये दोनों चीजें कभी साथ में नहीं चल सकतीं। यह किरदार बहुत गंभीर है। वह कई अंदरूनी तकलीफों से जूझ रहा है, जिनका जिक्र वह किसी से नहीं कर पाता। मुझे लगता है कि भारतीय पुरुषों के साथ ऐसा होता है, खासकर जो परिवार के मुखिया होते हैं या जिन पर बहुत जिम्मेदारी होती है, वे अपनी तकलीफों के बारे में किसी से बात नहीं करते। नायडू परिवार की कहानी में भी ऐसा ही कुछ दिखाया गया है, एक ऐसा परिवार जिसमें सभी लोग अपनी-अपनी अंदरूनी परेशानियों के दबाव में जी रहे हैं। उन्होंने कहा, चाहे वह बाप-बेटे के बीच का झगड़ा हो, पति-पत्नी के बीच की परेशानी हो या भाई-बहनों के बीच के मतभेद हों, मुझे लगता है कि यह सब किसी न किसी पुराने दर्द से जुड़े हुए हैं। हर कोई अपने-अपने तरीके से उन तकलीफों से बाहर निकलने की कोशिश कर रहा है।

सीजन 1 में सिर्फ एक ऐसा परिवार था, जो बिखरा हुआ था। उनमें झगड़े, मतभेद और परेशानियां थीं। सीजन 2 में अब दो ऐसे परिवार हैं, जो आपसी तनाव और मुश्किल हालातों से जूझ रहे हैं। अभिनेता ने साझा किया, अब दो ओबेरॉय कहानी में आए हैं। आपने सोचा था कि नायडू परिवार बुरा है, लेकिन ये तो उससे भी ज्यादा बुरे हैं। अमीर लोगों की परेशानियां और भी बड़ी होती हैं। उन्होंने आगे कहा, मुझे लगता है कि अमीर लोगों की भी यही समस्याएं होती हैं। उनकी परेशानियां एक अलग तरीके से बढ़ जाती हैं, जैसे विरासत और ऐसी चीजें। इस कहानी में नागा नाम का एक किरदार है, जो इस परिवार के बीच में बार-बार दखल देता रहता है।



बिना ऑडिशन दिए जयदीप को मिली थी पाताल लोक

वेब सीरीज पाताल लोक ने जयदीप अहलावत के करियर को एक नए मुकाम पर पहुंचाया। उन्होंने इसमें हाथीराम चौधरी का किरदार अदा किया है। दिलचस्प बात यह है कि यह शानदार सीरीज एक्टर को बिना किसी ऑडिशन के मिली।

कलाकार का खाली वक्त निराशा में नहीं जाना चाहिए

अभिनेता से पूछा गया कि 2010 से 2020 तक के सफर पर बात करें तो आप हर जगह नजर आए। बड़े-बड़े किरदार में नजर आए। लेकिन, क्या ऐसा लगा कि दिख तो रहा हूं लेकिन एक पहचान बनाना बाकी है? इस पर जयदीप अहलावत ने कहा हां बिल्कुल लगा। मैंने बहुत बड़े-बड़े डायरेक्टर्स के साथ काम किया। एक काम के बाद दूसरे काम में गैप भी बहुत ज्यादा रहा। ऐसे बहुत लंबा वक्त बीता है। लेकिन, जब आप वहां जाते हो तो यही वो पिलर हैं जहां मकान बनता है। तो मुझे लगता है कि नींव काफी मजबूत है। जयदीप ने आगे कहा, बस यही है कि जब आप खाली बैठो तो वह दौर निराशा में नहीं जाना चाहिए। खाली बैठे एक्टर को बहुत तैयारी करनी चाहिए। कई एक्टर्स ने बहुत अच्छा काम किया। फिर गायब हुए और वापस आए। ऐसे में कंसिस्टेंसी बहुत जरूरी है।

वेब सीरीज पाताल लोक ने जयदीप अहलावत के करियर को एक नए मुकाम पर पहुंचाया। उन्होंने इसमें हाथीराम चौधरी का किरदार अदा किया है। दिलचस्प बात यह है कि यह शानदार सीरीज एक्टर को बिना किसी ऑडिशन के मिली। दरअसल, जयदीप अहलावत 10 जून को देहरादून में आयोजित संवाद कार्यक्रम में शिरकत करने पहुंचे। यहां उन्होंने पाताल लोक को लेकर खुलासा किया।

कैसे मिली पाताल लोक?

15 मई 2020, वह दिन जब भारत के तमाम लोग अपने घरों में थे। तब पाताल लोक रिलीज हुई और लोगों को हाथीराम चौधरी देखने को मिला। लोगों के फोन आने शुरू हुए होंगे? क्या अनुभव था? जयदीप अहलावत ने कहा, मेरे पास जब यह सीरीज आई, तो कहा गया कि आप इसके लिए हां कहो और आपका कोई ऑडिशन नहीं होगा। मुझे बहुत सरप्राइज हुआ कि मैं आठ-नौ एपिसोड की एक सीरीज करूं और मुझे जांचा-परखा भी न जाए। जिस खूबसूरती से पाताल लोक को लिखा गया, दुनिया में ऐसा कोई एक्टर नहीं जो इस स्क्रिप्ट को मना कर सकता है।

एक्टर से पूछा गया पाताल लोक के बाद क्या कोई ऐसा कॉल आया जब आपको हैरानी हुई हो? एक्टर ने कहा, उस वक्त कई दिग्गजों के फोन आए। मनोज (बाजपेयी) भाई ने मुझसे करीब 20 मिनट तक बात की। मैं रो रहा था और वो बोले जा रहे थे। उन्होंने कहा कि इसे देखकर मुझे लग रहा है कि मेरी एक्टिंग की वर्कशॉप हो रही है। मुझे लगता है कि इससे सुंदर मुझे कोई क्या बोलेगा? 5 दिन के बाद बहुत बड़े-बड़े लोगों ने बधाई दी तब महसूस हुआ कि अब ये बड़ा हो गया।

मैं शेखर सर और धनुष के साथ काम करना चाहती थी इसी वजह से 'कुबेर' के लिए हां कहा

धनुष स्टारर फिल्म 'कुबेर' का आज सॉन्ग लॉन्च इवेंट हुआ। इस खास मौके पर नागार्जुन अक्किनेनी, धनुष, रश्मिका मंदाना, जिम सरभ और दलीप ताहिल जैसे दिग्गज एक्टर्स ने शिरकत की। शेखर कम्मुला द्वारा निर्देशित और सह-लिखित 'कुबेर' एक सोशल थ्रिलर है। इस दौरान अभिनेत्री रश्मिका मंदाना से फिल्म से जुड़े अपने अनुभवों को साझा किया। रश्मिका मंदाना ने डायरेक्टर शेखर कम्मुला और को-स्टार धनुष के साथ काम करने के अपने अनुभव को साझा करते हुए बताया कि मैं शेखर सर और धनुष के साथ काम करना चाहती थी। यही वजह थी कि मैंने इस फिल्म के लिए हां कह दी। अपने किरदार के बारे में बात करते हुए रश्मिका ने कहा यकीनन मैंने ऐसा रोल पहले कभी नहीं किया। मैं पूरी तरह से डायरेक्टर के हवाले हो गई और यही खूबसूरती है। हर डायरेक्टर का अपना अंदाज होता है, इसीलिए मुझे इतने दिलचस्प और अलग-अलग किरदार निभाने को मिलते हैं। मैं इसके लिए हमेशा शुक्रगुजार रहूंगी।