भाभा विश्वविद्यालय के प्रथम सेमेस्टर का उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम

भोपाल। भाभा पोलीटेक्निक इंजीनियरिंग के प्रथम सेमेस्टर का छात्रों का भाभा विश्वविद्यालय भोपाल द्वारा परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। जिसमें मैकेनिकल ब्रांच के छात्र प्रथम हमशाद्दान द्वितीय शहज़ाद अलम तथा तीसरे शहिद अख्तरने स्थान प्राप्त किया, एवं इलेक्ट्रिकल ब्रांच प्रथम सन्न पटेल, द्वितीय अर्पित कुशवाह और अंकित रे.सिंघल ब्रांच के प्रथम गुलाम गौस द्वितीय दामिनी वाधड़ स्थान पर रहें। इस अवसर पर भाभा विश्वविद्यालय के सी.ई.ओ. प्रसाद पिट्रुई, कुलपति डॉ दितीप कुमार डे, कुलसचिव डॉ श्याम पाटकर, डीन फैकल्टी ऑफ़ इंजीनियरिंग डॉ अशोक झाला प्रायार्य संजीव श्रीवास्तव एवं समस्त विभाग ने छात्रों को बधाई देते हुए उज्जवल भविष्य की शुभकामनाए दी।

गुड़िया लौट आओ नाटक की भव्य प्रस्तुति

सच प्रतिनिधि ॥ भोपाल

रविन्द्र भवन सभागार में यूनाइटेड अवेयरनेस मिशन के तत्वावधान में भोपाल शहर के दसवी एवं बारहवी कक्ष के मेधावी छात्र-छात्राओं के सम्मान में एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में शहर के नागरिकों ने शिरकत की जिस में मुख्य अतिथि विधाय आरिफ़ मसूद एवं पूर्व पार्षद शावर मंसूरी ने शिरकत की। इस कार्यक्रम में दिशा वल्फेयर एवं कल्चरल सोसायटी समिति द्वारा नाटक गुडिया लौट आओ का मंचन किया गया। उक्त नाटक में यह संदेश देने का प्रयास दिया गया कि हमारे बच्चों और नौ जवाने को अपने माता पिता वं बुजुर्गों की दी हुई सीख को अपनाने की जरूरत है। एक गलत कदम आपका भविष्य तबाह कर सकता है। कुदरत ने हमे जो जीवन प्रदान दिया है वह अनमोल है इसलिए इस जीवन में हमारे लक्ष्य एसे होने चाहिये कि हम परिवार, समाज एवं देश का भविष्य संवार सके। उक्त नाटक के निर्देशक शकील चाँद लेखक उमर असलम, मंच पर एस.एम अली, नाएमा अली काज़मी, फ़िरोज़, नोया नूर अंसारी मंच परे मंच व्यवस्थापक फीरोज, संगीत एवं मंच सज्जा जावेक खान, लाइट शावेज़ सिकंदर इस परस्तुति को भव्यता प्रदान की गई।

सच अलर्ट

प्रतिभाशाली स्टूडेंट्स के लिए देश के विभिन्न संस्थानों द्वारा दी जाने वाली स्कॉलरशिप, अवार्ड और प्रतियोगिताओं की जानकारी अब buddy4study के सहयोग से सच एक्सप्रेस पर। आवेदन के लिए लिंक करें
www.buddy4study.com

यूक्यू इंटरनेशनल हाई अचीवर्स अवार्ड - इंडिया 2025

- विवरण: यूक्यू (यू यक्यू) इंटरनेशनल हाई अचीवर्स अवार्ड - इंडिया 2025, क्वींसलैंड विश्वविद्यालय, ऑस्ट्रेलिया द्वारा विश्वविद्यालय में पूर्वस्नातक/स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में अध्ययनरत छात्रों को प्रदान किया जा रहा है।
- मानदंड: भारत सहित चुनिंदा देशों के ऐसे छात्र आवेदन के पात्र हैं, जिनके पास वैध पासपोर्ट हैं। आवेदकों को क्वींसलैंड विश्वविद्यालय में पूर्वस्नातक पूर्वस्नातक या सातकोत्तर पाठ्यक्रम करने का प्रस्ताव प्राप्त होना चाहिए। छात्रों के पास अंग्रेजी भाषा में प्रवीणता, सम्बंधित कार्यक्रम के लिए प्रवेश रैंक और विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित प्रतियोगी स्कोर होना अनिवार्य है।
- इनाम/लाभ: शैक्षिक शुल्क में प्रति सेमेस्टर 20 प्रतिशत की छूट।
- अंतिम तिथि : पूरे वर्ष आवेदन आमंत्रित हैं।
- आवेदन कैसे करें: इसके लिए ऑनलाइन आवेदन स्वीकार किए जाएंगे।
- आवेदन लिंक: www.b4s.in/sach/UQI1
- QR Code: https://d2w7l1p59 qkl0r.cloud-front.net/static/images/scho-media/20251743482473.png

एजुकेशन फ्यूचर इंटरनेशनल स्कॉलरशिप 2025

- विवरण: एजुकेशन फ्यूचर इंटरनेशनल स्कॉलरशिप 2025, एजुकेशन फ्यूचर संगठन द्वारा उन मेधावी भारतीय छात्रों को प्रदान किया जा रहा है जो किसी स्तरीय किसी भी शीर्ष विदेशी विश्वविद्यालय में अध्ययनरत हैं।
- मानदंड: सभी वैध पासपोर्ट धारक भारतीय नागरिक आवेदन के पात्र हैं। आवेदकों को भारत के बाहर किसी मान्यता प्राप्त संस्थान में पूर्वस्नातक/स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में अध्ययनरत होना अावश्यक है। उनके द्वारा कक्षा 10 और 12 में न्यूनतम 60त्न अंक प्राप्त करना अनिवार्य है तथा शिक्षा हेतु कोई भी वित्तीय साधन के अभाव को साबित करने में सक्षम होना चाहिए।
- इनाम/लाभ: रुपए 2 से रुपए 10 लाख के बीच छात्रवृत्ति राशि।
- अंतिम तिथि: पूरे वर्ष आवेदन आमंत्रित हैं।
- आवेदन कैसे करें: इसके लिए ऑनलाइन आवेदन स्वीकार किए जाएंगे।
- आवेदन लिंक: www.b4s.in/sach/EFIS5
- QR Code: https://d2w7l1p59qkl0r. cloud-front.net/static/images/scho-media/20251743482407.png

मुस्कान स्कॉलरशिप प्रोग्राम 2.0 (2025-26)

- विवरण: वाल्चोइन कमिंस प्राइवेट लिमिटेड (व्हीसीपीएल) द्वारा कम्बिनेंशन ड्राइवर (हल्के/भारी वाहन चालक), मैकेनिकल और आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग (ईडब्ल्यूएस) के बच्चों को वित्तीय सहायता और मेंटरशिप सहायता प्रदान करने की पहल की जा रही है, ताकि उनकी शिक्षा में निरंतरता सुनिश्चित हो सके।
- मानदंड: भारत के दक्षिण, पूर्वी और पूर्वोत्तर राज्यों के कक्षा 9 से 12 तक के छात्र इस स्कॉलरशिप के लिए आवेदन कर सकते हैं। वह स्कॉलरशिप कम्बिनेंशन ड्राइवर (हल्के/भारी वाहन चालक), मैकेनिकस के बच्चों और आर्थिक रूप से कमजोर (ईडब्ल्यूएस) श्रेणी के छात्रों के लिए उपलब्ध है। पात्र होने के लिए, आवेदकों को अपनी पिछली कक्षा में 60त्न से अधिक अंक प्राप्त होना अनिवार्य है। इसके अतिरिक्त, सभी स्रोतों से कुल पारिवारिक वार्षिक आय 8 लाख रुपये से अधिक नहीं होनी चाहिए। वाल्चोइन कमिंस प्राइवेट लिमिटेड (व्हीसीपीएल) और इसके कार्यान्वयन भागीदार संगठनों के कर्मचारियों के बच्चे इस छात्रवृत्ति के लिए पात्र नहीं हैं।
- इनाम/लाभ: 12,000 रुपये तक की स्कॉलरशिप और मेंटरशिप सहायता
- अंतिम तिथि: 30-09-2025
- आवेदन कैसे करें: इसके लिए ऑनलाइन आवेदन स्वीकार किए जाएंगे।
- आवेदन लिंक: www.b4s.in/sach/MKSP2
- QR Code:https://d2w7l1p59qkl0r. cloud-front.net/static/images/scho-media/2-0-2025-261751290156.png

सत्या स्कॉलरशिप प्रोग्राम 2025

- विवरण: नेहरू सिद्धांत केंद्र ट्रस्ट द्वारा ऐसे छात्रों से आवेदन आमंत्रित किये जा रहे हैं जिन्होंने 60त्न अंकों के साथ 12वीं कक्षा उत्तीर्ण की है। इसके तहत तुतिचयना जिले में स्थित तुनिंग कॉलेजों/विश्वविद्यालयों (संस्थानों) में स्नातक (यूजी) या एसकिफ्ट मास्टर पाठ्यक्रम में अध्ययनरत छात्र आवेदन कर सकते हैं। पूर्व शिक्षण क्वरेज के साथ, वह स्कॉलरशिप विविध सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि वाले उज्जवल, योग्य छात्रों को सक्षम बनाने, उनकी आकांक्षाओं को उपलब्धियों में बदलने और वित्तीय बाधाओं को दूर कर भविष्य निर्माण हेतु समर्पित है।
- मानदंड: तुतिचयना जिले में स्थित तुनिंदा कॉलेजों/विश्वविद्यालयों (संस्थानों) से वाणिज्य (बीबीए, बीकॉम), इंजीनियरिंग बीटेक, बी.ई., बी.एससी. (इंजीनियरिंग), बीसीए, बी.आर्क. और मेडिकल (एमबीबीएस, बीडीएस, बीपीटी, बी.एससी. (नर्सिंग), बी.एससी. (पैरामेडिकल) के पात्र पाठ्यक्रमों में 3-5 वर्षीय यूजी/एसकिफ्ट मास्टर पाठ्यक्रम में अध्ययनरत छात्र आवेदन के पात्र हैं।
- तुतिचयना जिले से न्यूनतम 60त्न अंकों के साथ कक्षा 12 की बोर्ड परीक्षा उत्तीर्ण करना अनिवार्य है।
- माता-पिता की वार्षिक आय सभी स्रोतों को मिलाकर 5 लाख रुपये से अधिक नहीं होनी चाहिए। अनाथ छात्रों के मामले में, अभिभावक की आय 5 लाख रुपये से कम होनी चाहिए।
- स्तरिकयों, एथलीटों (राज्य/राष्ट्रीय/अंतर्राष्ट्रीय स्तर), दिव्यांग छात्रों, अनाथ और एकल माता-पिता के बच्चों को प्राथमिकता दी जाती है।
- छात्र किसी अन्य शैक्षिक छात्रवृत्ति का प्राप्तकर्ता नहीं होना चाहिए।
- इनाम/लाभ: पूरे पाठ्यक्रम अवधि के लिए 100त्न शैक्षिक शुल्क कवरेज।
- यदि कैंपस में रहना अनिवार्य है, तो छात्रावास और मेस शुल्क पर अलग-अलग मामलों के आधार पर विचार किया जाएगा।
- प्रथम वर्ष में भुगतान की गई आश्रिका या पूर्ण शैक्षिक शुल्क की प्रतिपूर्ति, सीधे छात्र या माता-पिता के खाते में स्थानांतरित की जाएगी।
- अंतिम तिथि: 31-08-2025
- आवेदन कैसे करें: इसके लिए ऑनलाइन आवेदन स्वीकार किए जाएंगे।
- आवेदन लिंक: www.b4s.in/sach/SAT1
- QR Code: https://d2w7l1p59qkl0r.cloud-front.net/static/images/scho-media/satya-scholarship-program-20251751285479.png

मानसून डाइट ॥ बरसात के मौसम में क्या खाएं और क्या न खाएं

सच प्रतिनिधि ॥ भोपाल

मानसून का आनंद लेते समय, इस मौसम से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं को याद रखना महत्वपूर्ण है। मानसून के मौसम में वातावरण में नमी हमारे शरीर को कई संक्रमणों और बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील बनाती है। इसलिए, हमें इस मौसम में अपने आहार पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है ताकि एक सुनियोजित मानसून डाइट का पालन किया जा सके।

इस ब्लॉग का उद्देश्य आपको इस बारे में विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान करना है जो इस मौसम में संतुलित मानसून डाइट प्लान के तहत आपको किन खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए और किन खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। यह गाइड इस बात को ध्यान में रखते हुए बनाई गई है कि आप जो भी खाएं, उससे न केवल आपकी भूख मिटे बल्कि यह मानसून से जुड़ी बीमारियों से लड़ने के लिए आपके इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करे।

मौसमी फलों का सेवन करें

मौसमी फल विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं जो आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं और आपको इन्हें अपने मानसून डाइट में शामिल करना चाहिए। मानसून के दौरान सेब, नाशपाती, अनार, लीची और केले जैसे फलों का सेवन करें। इनमें पानी की मात्रा कम होती है और इसलिए ये पानी से होने वाली बीमारियों के जोखिम को कम करते हैं। हालाँकि, आम खाते समय सावधान रहें अगर ज्यादा खाया जाए तो यह त्वचा की समस्याएँ जैसे कि पिंपल्स का कारण बन सकता है।

गर्म तरल पदार्थों से हाइड्रेटेड रहें

हाइड्रेटेड रहना आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, खासकर मानसून के दौरान जब मौसमी नमी निर्जलीकरण का कारण बन सकती है। अदरक, काली मिर्च, शहद, पुदीना और तुलसी के पत्तों वाली हर्बल टि जैसे गर्म तरल पदार्थ पिएं। यह न केवल आपको हाइड्रेट रहने में मदत करते है, बल्कि इसमें जीवाणुरोधी गुण भी होते हैं जो आपके इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देते हैं। हालाँकि, कॉफी और चाय आपको निर्जलित कर सकती है, इसलिए कोशिश करें कि बहुत ज्यादा न पिएं।

हल्का और ताजा खाना खाएं

हल्का और ताजा खाना आपके मानसून डाइट एक महत्वपूर्ण पहलू होना चाहिए। भारी भोजन पचाने में मुश्किल हो सकता है, लेकिन ताजा भोजन संक्रमण के जोखिम को कम करता है। मानसून के दौरान, अपने आहार में फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ जैसे ब्राउन राइस, ओट्स, बार्ली आदि शामिल करें। सूप और करी में एक चुटकी लहसुन डालें क्योंकि यह एक नेचुरल इम्यूनिटी बूस्टर है।

उबली हुई सब्ज़ियाँ खाएँ

मानसून के मौसम में कच्ची सब्जियों में हानिकारक बैक्टीरिया और वायरस मौजूद हो सकते हैं जो कई तरह के संक्रमणों का कारण बन सकते हैं। अपने मानसून डाइट प्लान में कच्चे सलाद की जगह उबले हुए सलाद को शामिल करें। क्यूँकि उबली हुई सब्जियां पचने में आसान होती हैं और इन्हें पकाने की प्रक्रिया बैक्टीरिया को प्रभावी ढंग से मिटा सकती है।

प्रोबायोटिक्स शामिल करें

दही और बादाम दूध जैसे प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थों को शामिल करने से न केवल पाचन में मदद मिलती है बल्कि इम्यून सिस्टम को भी बढ़ावा मिलता है। वे दूध का एक स्वस्थ विकल्प हैं, जो मानसून के दौरान ब्लोटिंग और बदहजमी का कारण बनता है।

कड़वा बेहतर है

कड़वी सब्जियां जैसे करेला और जड़ी-बूटियाँ जैसे नीम, हल्दी पाउडर और मेथी के बीजों का सेवन संक्रमणों को रोकने के लिए और हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करते हैं। इन्हें आप अपने मानसून डाइट में जरूर शामिल करें।

अपने मानसून डाइट में क्या न करें

इस मौसम में स्वस्थ रहने के लिए, अपने मानसून डाइट प्लान पर विचार करना और कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों और आदतों से बचना महत्वपूर्ण है जो आपके स्वास्थ्य से समझौता कर सकते हैं।

पानी वाले खाद्य पदार्थों से बचें

मानसून के मौसम में, तरबूज और खीरे जैसे पानी वाले खाद्य पदार्थों से बचने की सलाह दी जाती है। ये खाद्य पदार्थ वर्षा जल संदूषण के कारण जलजनित रोगों के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा, यह पानी युक्त खाद्य पदार्थ ब्लोटिंग और बदहजमी का कारण बन सकते हैं, क्योंकि इस समय पाचन तंत्र अधिक संवेदनशील हो जाता है।

स्ट्रीट फूड से बचें

स्ट्रीट फूड कई लोगों के लिए मुख्य भोजन है, लेकिन मानसून के दौरान यह विशेष रूप से खतरनाक होता है। मौसमी नमी और बारिश के पानी के संपर्क में आने से बैक्टीरिया और अन्य रोगजनकों के लिए उन्हें दूषित करना आसान हो जाता है। गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संक्रमण और फूड पॉइजनिंग से बचने के लिए, स्ट्रीट फूड से बचना और इसके बजाय घर का बना खाना खाना सबसे अच्छा है।

मसालेदार भोजन से बचें

मसालेदार भोजन पाचन संबंधी समस्याओं को और भी बदतर बना सकता है, जो मानसून के मौसम में सबसे आम स्थिति है। उच्च आर्द्रता (ह्यूमिडिटी) शरीर की पाचन क्षमता को प्रभावित करती है, और मसालेदार भोजन खाने से एसिडिटी, अपच और बेचैनी हो सकती है। अपने पेट को शांत रखने के लिए हल्का और आसानी से पचने वाला भोजन खाना बेहतर है।

तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें

हालांकि, बरसात के मौसम में तले हुए खाद्य पदार्थ आकर्षक लग सकते हैं, लेकिन ये पाचन को भी प्रभावित कर सकते हैं। तले हुए खाद्य पदार्थों में फैट की उच्च मात्रा पाचन को धीमा कर देती है और यह ब्लोटिंग और बेचैनी का कारण बन सकती है। इसलिए, मानसून में स्वस्थ आहार बनाये रखने के लिए इन खाद्य पदार्थों से बचना ही समझदारी है।

नमक से बचें

अत्यधिक नमक से पानी की कमी और ब्लोटिंग हो सकती है, जो कि नमी वाले मौसम में विशेष रूप से असुविधाजनक होती है और उच्च रक्चाप जैसी स्थितियों को बढ़ा सकती है। मानसून डाइट के हिस्से के रूप में, नमक का सेवन कम करने से द्रव संतुलन बनाए रखने और इस अवधि के दौरान अनावश्यक स्वास्थ्य जटिलताओं से बचने में मदद मिलती है।

सीफूड सीमित करें

मानसून आमतौर पर कई प्रकार की मछलियों और अन्य समुद्री खाद्य पदार्थों के प्रजनन का मौसम होता है, जो उन्हें संदूषण और संक्रमण के लिए अधिक संवेदनशील बनाता है। इस मौसम में समुद्री भोजन का सेवन करने से खाद्य जनित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। समुद्री भोजन को सीमित करना या उससे बचना और मौसम बीतने तक इंतजार करना सुरक्षित है।

कच्ची पत्तेदार सब्जियों से परहेज करें

कच्ची पत्तेदार सब्जियों में गंदगी, बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्मजीव हो सकते हैं जिन्हें पूरी तरह से निकालना मुश्किल होता है, खासकर बरसात के मौसम में। अगर इन्हें खा लिया जाए तो ये पेट में संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं। इस समस्या से बचने के लिए, हानिकारक सूक्ष्मजीवों को मारने और उन्हें सुरक्षित बनाने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों को अच्छी तरह से पकाएं।

निष्कर्ष

मानसून का मौसम गर्मी की तपिश से राहत देता है, लेकिन आहार के संबंध में कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए। ऊपर दिए गए मानसून डाइट गाइड से आपको जानकारी मिलेगी कि कौन से खाद्य पदार्थ आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं और कौन से खाद्य पदार्थ मानसून के मौसम में जोखिम पैदा करते हैं। मानसून के दौरान स्वस्थ रहना केवल सही आहार बनाए रखने के बारे में नहीं है, बल्कि हमारे आस-पास की सफाई बनाए रखने के बारे में भी है। भोजन से पहले और बाद में अपने हाथ धोएं, सुनिश्चित करें कि आपकी सब्जियाँ पकाने से पहले अच्छी तरह से धुली हुई हों, और हाइड्रेटेड रहें लेकिन सुरक्षित पीने के पानी से।

सच ग्लैमर

रणबीर कपूर की रामायण बनी भारत की सबसे महंगी फिल्म

दंगल और छिछोरे जैसी फिल्में बनाने जाने वाले नितेश तिवारी पहली बार किसी पौराणिक फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं। रामायण उनके करियर की मोस्ट एंटीसिपेटेड और एक्सपेंसिव मूवी है। सिर्फ नितेश तिवारी ही नहीं, बल्कि रामायण भारतीय सिनेमा की भी सबसे महंगी फिल्म साबित हो गई है। मेकर्स ने इस फिल्म को बनाने में इतना पैसा लगाया है कि जानकर आपके भी होश उड़ जाएंगे।

रणबीर कपूर स्टारर रामायण दो भागों में बन रही है। पहला भाग 2026 और दूसरा भाग 2027 में रिलीज होगा। कास्ट शानदार है। वीएफएक्स भी कमाल का है, सिनेमैटोग्राफी और बाकी चीजों की बारीकियों को पर्दे पर दिखाने की फुल प्लानिंग है। ऐसे में मेकर्स ने रामायण को सबसे बेहतर ढंग से सिल्वर स्क्रीन पर दिखाने के लिए बजट के बारे में जरा भी नहीं सोचा है। इस फिल्म पर मेकर्स इतना पैसा लगा रही है कि उतना तो सुपरहिट फिल्म भी नहीं कमा पाती है।

बॉलीवुड हंगामा की रिपोर्ट के मुताबिक, रामायण फ्रेंचाइजी के लिए मेकर्स ने 100-200 करोड़ नहीं बल्कि पूरे 1600 करोड़ रुपये का बजट लगाया है। सिर्फ रामायण के पहले भाग का बजट 900 करोड़ रुपये है, जबकि सीक्वल के लिए 700 करोड़ रुपये अलग रखे गए हैं। यह भारी भरकम खर्च रामायण को भारतीय सिनेमा के इतिहास की सबसे महंगी सीरीज बनाता है।

रामायण का इतना भारी बजट स्टार कास्ट से लेकर प्रोडक्शन और वीएफएक्स सब मिलाकर 1600 करोड़ रुपये है। बजट दूसरे में कम लग रहा है क्योंकि सीक्वल में सारे स्टार कास्ट दिखाई देंगे और कुछ बड़े एक्शन सीक्वेंस हैं जिन पर खर्च हो रहा है।

रामायण की स्टार कास्ट

इस फिल्म का निर्माण नमित मल्होत्रा केजीएफ स्टार यश की प्रोडक्शन कंपनी मॉन्स्टर माइंड क्रिएशंस और प्राइम फोकस स्टूडियोस के साथ मिलकर कर रहे हैं। फिल्म के म्यूजिक का जिम्मा एआर रहमान और हंस जिमर के कंधे पर है। फिल्म का निर्देशन नितेश तिवारी कर रहे हैं। बात करें स्टार कास्ट की तो आप यहां उसकी लिस्ट देख सकते हैं।

- रणबीर कपूर - भगवान राम
- साई पल्लवी - माता सीता
- यश - रावण
- रवि दुबे - लक्ष्मण
- सनी देओल - हनुमान
- मोहित रैना - भगवान शिव
- काजल अग्रवाल - मंदोदरी
- रकुल प्रीत सिंह - शूर्पणखा
- लारा दत्ता - कैकेयी
- अमिताभ बच्चन - जटायू
- अनिल कपूर - राजा जनक
- कुणाल कपूर - भगवान इंद्र
- विवेक ओबरॉय - विद्युतजिह्वा
- अरुण गोविल - राजा दशरथ
- आदिनाथ कोठारे - भरत
- रामा कृष्णन - कौशल्या
- सीया चड्डा - सुमित्रा
- बॉबी देओल - कुम्भकरण

रणबीर की सास का किरदार निभाने वाली एक्ट्रेस को मिला है राम की मां का रोल

निर्देशक नितेश तिवारी के डायरेक्शन में बन रही फिल्म रामायण बॉलीवुड की मोस्ट एंटीसिपेटेड मूवी बन गई है। इसके रिलीज होने का इंतजार दर्शक बेसब्री से कर रहे हैं। बॉलीवुड, साउथ सिनेमा और टेलीविजन वर्ल्ड के कई मशहूर चेहरे इस रामायण में अहम किरदार निभाते हुए नजर आएंगे। इनमें एक इंदिरा कृष्णा भी हैं जो रणबीर कपूर स्टारर फिल्म रामायण में माता कौशल्या की भूमिका निभा रही हैं। इंदिरा कृष्णा ने इससे पहले भी रणबीर कपूर के साथ काम किया है। वह संदीप रेड्डी वांगा की एक्शन थ्रिलर फिल्म एनिमल में रश्मिका मंदाना की मां और रणबीर की सास की भूमिका निभा चुकी हैं। अब दोबारा रणबीर के साथ काम करने पर इंदिरा ने अपना एक्सपीरियंस शेयर किया है। इंदिरा कृष्णा ने एक इंटरव्यू में बताया था कि रणबीर कपूर ने ही एनिमल के बाद कौशल्या की भूमिका के लिए उनका नाम निर्माता-निर्देशकों को सुझाया था। टाइम्स नाउ के साथ बातचीत में इंदिरा ने कहा था, मैंने रणबीर कपूर के साथ एनिमल में काम किया था। उसके बाद उन्होंने मुझे रामायण के लिए रिकमेंड किया। वह बहुत ही जमीन से जुड़े रहने वाले इंसान हैं और सेट पर कभी भी किसी तरह का स्टारडम नहीं दिखाते हैं। स्पॉट ब्वॉय से लेकर अपने को-स्टार तक, वह सभी के साथ विनम्रता से पेश आते हैं। मैंने रणबीर से एक बात सीखी है- सम्मान दो, सम्मान लो।

इंदिरा कृष्णा ने यह भी बताया कि सेट पर एक्टर्स कितने घमंडी होते हैं, लेकिन रणबीर बिल्कुल भी ऐसे नहीं हैं। उन्होंने कहा, मैंने कई सालों तक टीवी में काम किया है। मैंने कई अभिनेताओं को सेट पर अपना घमंडी स्वभाव दिखाते देखा है। मैंने बहुत कुछ सहा है। मैंने शो में हीरो और हीरोइनों को देर से आते देखा है जबकि मैं बैठकर उनका इंतजार करती थी। रणबीर कपूर अपने काम का बहुत सम्मान करते हैं। मैंने उनसे सीखा है कि अगर आप अपने काम का सम्मान करते हैं, तो लोग आपका सम्मान करेंगे।

बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त छाई ये एक्ट्रेस!

साल 2025 भारतीय फिल्म इंडस्ट्री के लिए बेहद खास साबित हो रहा है। अक्षय कुमार, अजय देवगन, सलमान खान जैसे बड़े सितारों की फिल्मों ने बॉक्स ऑफिस पर शानदार कमाई की है। लेकिन अगर किसी एक नाम ने सबसे ज्यादा सुर्खियां बटोरी हैं, तो वह हैं रश्मिका मंदाना। सिर्फ 6 महीनों में 3 सुपरहिट फिल्में देकर उन्होंने 1000 करोड़ रुपये से ज्यादा का कलेक्शन किया है और खुद को बॉक्स ऑफिस की क्वीन साबित कर दिया है। रश्मिका मंदाना ने साउथ इंडस्ट्री से अपने करियर की शुरुआत की थी, लेकिन आज वह पूरे भारत में एक जानी-पहचानी चेहरा बन चुकी हैं। फिल्म एनिमल में रणबीर कपूर के साथ नजर आने के बाद रश्मिका की लोकप्रियता में जबरदस्त इजाफा हुआ। इसके बाद उन्होंने एक के बाद एक सुपरहिट फिल्में देकर अपनी एक्टिंग स्किल्स और स्टार पावर का लोहा मनवाया। रश्मिका मंदाना और विक्की कौशल की फिल्म छावा, छत्रपति संभाजी महाराज के जीवन पर आधारित ऐतिहासिक फिल्म है। इस फिल्म को फैंस और क्रिटिक्स से भरपूर सराहना मिली। वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस पर फिल्म ने 807.88 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया, जो इस साल की सबसे बड़ी हिट में से एक बन गई। सलमान खान के साथ रश्मिका मंदाना की जोड़ी फिल्म सिकंदर में नजर आई। एक्शन और ड्रामा से भरपूर इस फिल्म ने 177 करोड़ रुपये का वर्ल्डवाइड कलेक्शन किया और फैंस को खूब पसंद आई। हाल ही में रिलीज़ हुई फिल्म कुबेरा में रश्मिका ने धनुष के साथ स्क्रीन शेयर की। यह फिल्म रिलीज के केवल 13 दिनों में 83.55 करोड़ की कमाई कर चुकी है और अभी भी सिनेमाघरों में चल रही है। इन तीनों फिल्मों की कुल कमाई जोड़ें तो रश्मिका मंदाना ने सिर्फ 6 महीनों में 1068.43 करोड़ रुपये की बॉक्स ऑफिस कमाई कर डाली है।