

कहा जाता है कि उम्र महज एक नंबर के सिवा और कुछ भी नहीं। लेकिन यह बात सिर्फ उन लोगों पर लाग जाती है, जो एक बेल्डी लाइफस्टाइल जीते हैं। वहीं, सही तौर-तरीके नहीं अपनाने से जवानी जल्दी ढालने लगती है। असमय आने वाले बुढ़ापे से बचना चाहते हैं, तो कुछ ऐसी आदतों के बारे में जानना जरूरी है...

फैट को करें खाने में शामिल : फैट के लिए बहुत ही गलत सोच लोगों के बीच बनी है। बल्कि ये हड्डियों की सेहत के लिए बहुत

तबे समय तक युवा बने रहने की चाहत है...

ही जरूरी है। बस ध्यान रखें कि ये फैट आपके शरीर में एक्सट्रा बनाए, त्योंकि ये शरीर में अग्रों के सुचारा रूप से चलने के लिए जगा न हो।

स्टेमिना बढ़ाएः स्टेमिना अगर अच्छी हो तो लंबी उम्र तक कोई भी समस्या छु तक नहीं पाएगी। इसके लिए रोज खाने में अंडे, पनीर, बीन, दालें जैसी चीजें शामिल करें जो स्टेमिना को मजबूत बनाएंगे।

पानी पिएः हर किसी को दिनभर में 3-4 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। पानी पीने की आदत हमेशा के लिए बनाए, त्योंकि ये शरीर में अग्रों के सुचारा रूप से चलने के लिए बहुत ही अच्छी है। खाने की आदत सुखाते हैं: आप कितने भी बिजी वयों न हों, खाने कभी न छाड़ें। इसके अलावा नाश्ता कभी भी मिसन करें। खाने में हमेशा ऐसी चीजें रखें जिनसे बॉडी को सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलें।

खूब हंसिए

बदल जाएगी जिंदगी

हंसते-मुस्कुराते चेहरे वाले लोग अधिक स्वस्थ भी होते हैं। हंसी के अंदर लगे सेहत के इस राज ने ही तो हंसी को एक चिकित्सा का रूप दिया है। अगर आप तनाव या अवसरा से परेशान रहते हैं तो यह हंसी आपके लिए वरदान सांतोष हो सकती है। तो क्यों न अपनी सेहत की खातिर थोड़ा हंसा जाए, खुल कर हंसने से आप युवा और खुबसूरत तो नजर आते ही हैं, साथ ही हंसी सेहत के लिए भी बहुत अच्छी होती है। हंसते समय जब किसी व्यक्ति की पूरी बीती दिखाती है तो उसे खुल कर हमसना या ब्राइट स्पाइल कहते हैं। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में हुए एक साधे ये तथ्य आपको अंदर बढ़ाव देने वाले जटिल स्थानों को नियंत्रित करता है। इससे दिमाग में एंडोरफिन का बढ़ाव लाना है, जो दिमाग में दर्द को बढ़ाव देने वाले जटिल स्थानों को नियंत्रित करता है और हमें दर्द से राहत मिलती है। शोध के अनुसार 15 मिनट तक किया गया हंसी-मज़ाक दर्द को बर्दाशत करने की क्षमता को 10 प्रतिशत तक बढ़ा देता है।

खाने का भी ख्याल रखें

खुश रहने के लिए खाने से अच्छी ठांचाक कोई नहीं है। ओमेगा 3 फैटी ऐप्सिमिन और विटामिन बी12 की कमी डिप्रेशन का शिकायत बनाती है। जिस तरह से शरीर को पोषक तत्वों की अवश्यकता होती है, उसी प्रकार मरितक को भी पोषक तत्वों की अवश्यकता होती है। ताजे फैट, सब्जियां, सबूत अनान, स्वस्थ वसा या मासिक स्वस्थ के लिए बहुत उत्तमी हैं। दिन में तीन बार मेंगा मील खाने की बजाए 5 या छह बार मिनी मील खाएं। इससे रक्त में शुगर का स्तर कम नहीं होता, जो नकारात्मक रूप से मरितक को प्रभावित करता है।

हंसना सबसे अच्छी दवा

खुल कर हंसने से धनियों में फैलाव आता है, जिससे खून तीनी से शरीर के अन्य हिस्सों में पहुंचता है। हंसी हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है और हमारे शरीर की एंटीबॉडीज को मजबूत करती है। हंसी शरीर में स्वस्थ शारीरिक प्रतिरक्तन लाती है। हमारी ऊँज़ों बढ़ाती हैं, दौर और तनाव कम करती हैं। खुश हन्ना शरीर को सुनुलित रखता है। हंसने से एंडोरफिन का स्त्राव होता है। यह शरीर का प्राकृतिक फैलागुड़ रसायन है। एंडोरफिन हमें सब कुछ लीक होने का एहसास करता है और थोड़े समय के लिए दर्द से राहत भी देता है। हंसी रक्त नलिकाओं की कार्यप्रणाली को सुधारती है और रक्त का प्रवाह बढ़ाती है, जिससे हार्ट

नकारात्मक में भी साकारात्मक

हंसी हमें सिर्फ शारीरिक और मानसिक रूप से ही नहीं, भावनात्मक रूप से भी स्वस्थ रखती है। आपको यह जल्दी से लंबी समय लेना चाहिए कि हंसी के बिना आपका दिन अधरा है। आपका रिलायबिलिटा चेहरा आपके व्यक्तिकृत को भी अकर्कष बनाता है।

लाप्टप थेरेपी

जब हम हंसते हैं तो हमारी बॉडी रिलैक्स हो जाती है। डब्लूके लगाना ही जरूरी नहीं है, मुस्कुराता भी काम कर जाती है। हंसी अपरिवर्तनीय रूप से लंबी अवधि करती है। आपको यह ब्राइट स्पाइल कहते हैं। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में एक अच्छी खाना है। इससे रक्त में अवसाद की उपचार के लिए हंसी को एक थेरेपी बनती है। अपने मरीजों के उपचार के लिए हंसी को एक थेरेपी के रूप में इन्सेमाल कर रहे हैं। वह कहते हैं कि हंसी शारीरिक लीमारियों और मानसिक तनावों से लड़ने का एक अच्छा उपचार है। वह अपने सभी मरीजों को दिन में दो बार करीबी की सलाह देते हैं।

हास्य योग

हास्य योग की शुरूआत मुंबई के एक प्रिसिडन फिलिपिनी के डॉ. मदन कटारिया ने 13 मार्च 1995 को मुंबई लोगों के साथ की थी। आज यह पूरे वर्ष में फैल गया है। वर्षान में 60 देशों में 6000 से ज्यादा लाप्टप लक्कब हैं। हास्य योग में बिना किसी शर्त के प्राण्याम (थैमिक ब्रीटिंग) के साथ खुल कर हंसना जाता है। कई भी बिना किसी कारण, बिना किसी

तथ्य और आंकड़े

- एक बचा दिन में 400 बार मुस्कुराता है, युवा 17 बार और वयस्क 1-2 बार।
- ब्रिटन की वारिक यूनिवर्सिटी में दुरु शोध के अनुसार आप गर्वावस्था के दौरान मात्र कर्तव्य वाला चाहिए है तो जन्म लेने वाला बच्या झगड़ा होता है।
- विश्व स्वस्थ संगठन के मुताबिक दुनिया के ज्यादातर बड़े शहरों में अवसाद की समस्या तीनी से फैल रही है।
- भारत जैसे विकासशील देशों में 10 पुरुषों में से एक व 5 महिलाओं में से एक अपनी जिंदी की किसी न किसी पड़ाव पर अवसाद का शिकायत बनते हैं।
- अकेले होने की बजाए किसी के साथ होने पर हंसने की संभावना 30 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।
- बचपन में अवसाद की समस्या लड़कियों और लड़कों में समान अनुपात में होती है, लेकिन किसीशारवस्था में यह अनुपात 2:1 हो जाता है।
- दिल से हुंसी गई हंसी तनाव को कम करती है और आपके शरीर को अंगों 45 मिनट तक रिलैस रखती है।

दौड़ से न हों बाहर

बाहर का काम तो होना ही है, आप नहीं करेंगे तो कोई दूसरा करेगा, लेकिन तनाव से परेशान होकर काम करेंगे तो आप उस दौड़ से साथ बाहर हो जाएंगे या लड़खड़ाकर गिर जाएंगे। अतिम सफलता या तो असफलता में बदल जाएंगी या अशांति में। अतः तनावकूल होने के लिए अपनी इंद्रियों पर लौटने का यह छोटा-सा प्रयोग करें रहें।

चमत्कार कर सकती है हंसी

- हंसी ब्रायाक्रम, पेट, श्वसनतंत्र, घेरे, पैर और कमर की मांसपेशियों के लिए अच्छी कंकाल आंदोलन है।
- हंसना रक्तदाब को कम करता है।
- हंसी रक्तसंचयन को सुधारती है।
- हंसने से रसेस हार्मोन्स जैसे कार्टिसोल और एंटीबॉलिज्म के स्तर कम होता है।
- हंसी ट्यूमर और अन्य बीमारियों से लड़ने वाली कोशिकाओं जैसे गामा इंटरफेरोन और टी-सेल की क्षमता बढ़ाती है।
- ध्वनि के संक्रमण से बचती है।
- यादादर घरों में बच्चे टीवी देखते समय ही खाना खाते हैं। ये आदत आपे चलकर आपके बच्चे पर बुझ असर लाते हैं। ज्यादा टीवी देखने से बच्चों का शारीरिक विकास और मानसिक विकास दोनों की कम होती है, योंकि ऐसे बच्चे खाना सारा दिन टीवी के सामने बैठे रहते हैं, वह न तो खेलने जाते हैं और नहीं पढ़ाई में आपे रहते हैं।
- अवसर पर भी बेड़ा रहता जाता है कि जब बच्चे खाना नहीं खाते हैं, तो उनकी टीवी आइन कर देती है, एपे रसेस नहीं करना चाहिए। एपे करने मां भी अपने बच्चे की आदत को खारब करती है।
- गत को खाने खाने समय बच्चों को टीवी देखने से रोके योंके क्योंकि यह एपे समय होता है। दिन भर की बातें एक-दूसरे का साथ शेरावर करते हैं। अगर आपके घर में टीवी ड्राइंग रूम में लगा है, तो इसे आपने कमरे में शिप कर लें। इससे बच्चा ज्यादा समय बढ़ाती है। क्राइम पर आधारित प्रोग्राम बच्चे के सामने न देखें, इससे बच्चे के ब्रेंडर नियंत्रिती आती है। जो बच्चे सारा दिन टीवी देखते हैं तो बाल को आलसा पहुंचाती है। जो बच्चे सारा दिन टीवी देखते हैं तो उन्हें एपे बच्चों को आलसा बहुउती होती है। और नहीं बहुउत रखते हैं, जिससे उनका शारीरिक विकास बीक से नहीं होता। बच्चों की टीवी देखने की आदत को छुड़ाने के लिए उन्हें कोई वल बाहर नहीं होता।

ऐसे छुड़ाएं बच्चों की ज्यादा टीवी देखने की आदत



कभी-कभी हमारे सामने बहुत सारा काम एक साथ आ जाता है, काम का दबाव बढ़ने लगता है और ये दबाव ही मानसिक तनाव तनाव में अक्सर गलतियां हो जाती हैं, लेकिन ऐसे समय में कुछ बातों का बढ़ाव लाना चाहिए। यह

25 से वृषभ समेत अन्य दो राशि वालों का शुरू हो सकता है अच्छा समय



ज्यो तिथि शाख में सूर्य को ग्रहों का राजा और आत्मा, मान-सम्मान व नेतृत्व क्षमता का कारक ग्रह माना जाता है। यह कुंडली में सूर्य मजबूत हो, तो जातक को करियर में सफलता व नौकरी में पद-प्रतिष्ठा बढ़ती है। वहीं गुरु के प्रभाव से व्यक्ति को ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है। ज्योतिष के अनुसार इन दोनों ग्रहों के प्रभाव से व्यक्ति को धन-संपत्ति व ज्ञान-बुद्धि की प्राप्ति होती है। इन दोनों के गोचर और युति निर्णय से 12 राशियों पर भी व्यापक प्रभाव देखने को मिलता है। ऐसे में सूर्य-गुरु दोनों ग्रह फिर एक शक्तिशाली योग बना रहे हैं, जो कुछ राशि के लोगों के लिए शुभ साक्षित होगा।

आपको बता दें, 25 अप्रैल 2025 को सुबह 9: 55 मिनट पर ग्रहों के राजा सूर्य और गुरु एक-दूसरे से 45 डिग्री पर होंगे। दोनों ग्रहों की इस स्थिति से अधिकृद्र राजयोग बनेगा, जो इन तीन राशि वालों के लिए कल्याणकारी साक्षित होगा।

वृश्चिक राशि - अर्धकृद्र राजयोग से नौकरी कर रहे लोगों के प्रमोशन के योग बन सकते हैं। औनलाइन कार्य कर रहे लोगों के बेतन में बुद्धि होगी। व्यवसाय में सांझेदारी लाभकारी सिद्ध हो सकती है। लंबे समय तक जो काम अटके हुए थे वह अब पूरे होंगे। इस योग के प्रभाव से आपका यह समय ज्योतिष स्थिति में सुधार लाने के लिए साक्षित होगा। दृष्टव्य जीवन में सोहाई लाभ और सुख बढ़ता है।

वृश्चिक राशि - यह समय आपके प्रेम जीवन में सकारात्मक बदलाव लेकर आएगा। लाभ के अवसरों में बुद्धि होगी। इन जातकों को जीवन में सफलता, सुख और समृद्धि के रास्ते मिलेंगे।

वृश्चिक राशि - ज्योतिषियों के मुताबिक अर्धकृद्र राजयोग आपके लिए आर्थिक रूप से लाभकारी हो सकता है। आय के नए-नए साधन प्राप्त होंगे। आपको जमीन-जायदाद के मामले में भी राहत मिलेगी। शुभ सूचनाएं मिल सकती हैं। धन लाभ में अनुसार इन दोनों ग्रहों के प्रभाव से व्यक्ति को धन-संपत्ति व ज्ञान-बुद्धि की प्राप्ति होती है। इन दोनों के गोचर और युति निर्णय से 12 राशियों पर भी व्यापक प्रभाव देखने को मिलता है। ऐसे में सूर्य-गुरु दोनों ग्रह फिर एक शक्तिशाली योग बना रहे हैं, जो कुछ राशि के लोगों के लिए शुभ साक्षित होगा।

आपको बता दें, 25 अप्रैल 2025 को सुबह 9: 55 मिनट पर ग्रहों के राजा सूर्य और गुरु एक-दूसरे से 45 डिग्री पर होंगे। दोनों ग्रहों की इस स्थिति से अधिकृद्र राजयोग बनेगा, जो इन तीन राशि वालों के लिए कल्याणकारी साक्षित होगा।

अंक 9 वालों को वाद-विवाद से बचने की जरूरत है!

अंक 9 के ज्योतिष में व्यक्ति के भविष्य का आकलन मुख्य रूप से उसके मूलांक के आधार पर किया जा सकता है, जो जन्म तिथि से जाना जाता है। अंकशाला, सामान्य तौर पर किसी व्यक्ति के जन्म की तारीख पर होने वाली संख्याओं के कुल योग का अध्ययन करता है। इसमें कुल मूलांक 1 से लेकर 9 तक होता है। सभी अंक किसी न किसी ग्रह का प्रतिनिधित्व करते हैं। और इनसे ही मूलांक और भाग्यांक की गणना करके दैनिक अंक ज्योतिष भविष्यफल, सामाहिक अंकज्योतिष भविष्यफल, सामिक अंकज्योतिष भविष्यफल और वार्षिक अंकज्योतिष भविष्यफल के साथ ही आपके जीवन से यहां होना वाला अपाको जानकारी देते हैं कि जिससे आपका जीवन सुखमय और समृद्ध बन सके।

उदाहरण के लिए समझिए यदि किसी व्यक्ति का जन्म 23 अप्रैल को हुआ है तो उसके अंकशाला के अंकों का योग 2+3=5 आता है। यानि 5 उस व्यक्ति का मूलांक कहा जाएगा। अगर किसी की जन्मतिथि दो

अंकों यानी 11 है तो उसका मूलांक 1+1=2 होगा। वहीं जन्म तिथि, जन्म माह और जन्म वर्ष का कुल योग भाग्यांक कहलाता है। जैसे आगर किसी का जन्म 22-04-1996 को हुआ है तो इन सभी अंकों के योग की भाग्यांक कहा जाता है। 2+2+0+4+1+9+9+6=3 3=6 यानी उसका भाग्यांक 6 है।

इस अंक ज्योतिष को पढ़कर आप अपनी दैनिक योजनाओं को सफल बनाने में कामयाब रहेंगे। जैसे दैनिक अंक ज्योतिष आपके मूलांक के आधार पर आपको यह बताएगा कि आज के दिन आपके सितारे आपके अनुकूल हैं या नहीं। आज आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है या यह किस तरह के अवसर के अंकों के योग की भविष्यवाची को घटकर आप अपनी धार्मिक अंक ज्योतिष की भविष्यवाची को घटकर आप दोनों ही परिस्थिति के लिए तैयार हो सकते हैं। तो चलिए अंक ज्योतिष के माध्यम से जानते हैं आपका मूलांक, शुभ अंक और लकी कलर कैन सा है।

अंक 1- आज का दिन

अंक 2- भावानाएं आज

अंक 3- विद्या और वाणी का शुभ संयोग बना है। परामर्श देना आज विवेष अथवा धार्मिक अंक ज्योतिष को घटकर आपको संवेदन से बचना होता है।

अंक 4- शुभ रंग- केसरिया

अंक 5- शुभ रंग- भूमिका निभाएंगी। किसी

अंक 6- शुभ रंग- भूमिका निभाएंगी। किसी

अंक 7- शुभ रंग- गुलाबी

अंक 8- शुभ रंग- धूमरंगी

अंक 9- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 10- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 11- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 12- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 13- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 14- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 15- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 16- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 17- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 18- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 19- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 20- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 21- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 22- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 23- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 24- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 25- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 26- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 27- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 28- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 29- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 30- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 31- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 32- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 33- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 34- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 35- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 36- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 37- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 38- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 39- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 40- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 41- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 42- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 43- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 44- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 45- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 46- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 47- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 48- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 49- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 50- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 51- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 52- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 53- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 54- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 55- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 56- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 57- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 58- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 59- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 60- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 61- ऊर्जा प्रबल है। किसी

अंक 62- ऊर



आमिर खान का उज्ज्वल निकम्ब की बायोपिक से कटा पत्ता

अब राजकुमार राव सरकारी वकील बनकर मचाएगा तबाही

कॉ मेंडी और हॉर फ़ैन्चाइजी चला रहे दिनेश विजन आज किसी

परिचय के मोहताज नहीं हैं। उन्होंने कई हॉर-कॉमेडी जॉनर की फ़िल्मों से बड़े पद्धे पर धमाल मचाया है। यही नहीं, अब वह

बायोपिक में भी अपनी पकड़ मजबूत कर रहे हैं। हाल ही में उनकी फ़िल्म स्काई फोर्स रिलीज हुई थी जिसमें बॉक्स ऑफिस पर अच्छी कमाई की थी। अब वह एक और बायोपिक लाने जा रहे हैं। दिनेश विजन की स्काई फोर्स में एक स्काईन लीडर की कहानी दिखाई गई थी, अब वह एक सरकारी वकील की कहानी बड़े पद्धे पर लाने जा रहे हैं। उनकी अपकमिंग बायोपिक उज्ज्वल निकम्ब की है। पिछले साल से ही इस फ़िल्म के लेकर मायामारी में सुगंगुहाह जारी है। कहा जा रहा

था कि फ़िल्म में वकील की भूमिका में आमिर खान को अप्रोच किया गया है।

लाल सिंह चड्हा के बाद से ही आमिर खान बड़े पद्धे से दूर हैं, लेकिन बातीर प्रोड्यूसर वह काफ़ी एक्टिव हैं। सितंबर जीवन पर मौरी से पहले आमिर खान की ज्ञाती में उज्ज्वल निकम्ब की बायोपिक भी आई थी। पिंकिला की रिपोर्ट के मुताबिक, अभिनेता तो इस फ़िल्म के लिए राजी भी हो गए थे, लेकिन अब उनका आवाज नहीं है। आमिर खान अब उज्ज्वल निकम्ब की बायोपिक का हिस्सा नहीं है। कहा जा रहा है कि वह बौलर प्रोड्यूसर फ़िल्म का हिस्सा बनेंगे। खैर, आमिर खान के जाने के बाद अब दिनेश विजन ने अपने पसंदीदा एक्टर को मैटेन में उतारने की प्लानिंग की है। जी हाँ, वह राजकुमार राव को उज्ज्वल निकम्ब की भूमिका में कास्ट करने की सोच रहे हैं। इन्हींने कहा गया है कि दिनेश राजकुमार को उज्ज्वल की भूमिका में लेना चाहते हैं। दिलचस्प बात यह है कि दिनेश ने स्टार एक्टर से बात भी कर ली है और अब तक सब कुछ अॉफ़-स्टेट चल रहा है। दिक्षित बस इतनी है कि राजकुमार के पास अभी विक्रमादित्य मोटवानी की अपकमिंग फ़िल्म है जिसमें ढलने के लिए उन्हें बहुत मेहनत करती है। वह एक खिलाड़ी की भूमिका में दिखाई देंगे।

जाट की सफलता से खुश हुए सनी देओल

सा उथ सिनेमा के निर्देशक गोपीचंद मलिनेनी की फ़िल्म जाट के जरिए सनी देओल ने एक बार फ़िर से दर्शकों का दिल जीत लिया है। उनकी ये लेटेस्ट मूर्खी बॉक्स ऑफिस से लेकर सिनेमाघरों तक कमाल कर रही है। भारी तादाद में सेप्रेमों जाट को देखने के लिए थिएर्ट्स पहुंच रहे हैं। अपनी फ़िल्म की इस सक्सेस को देखते हुए सनी देओल की खुशी का कोई फ़ैसला नहीं रहा है। जिसके लेकर उन्होंने सोशल मीडिया पर एक लेटेस्ट वीडियो शेयर किया और अपनी आने वाली फ़िल्मों को लेकर लेटेस्ट अपडेट भी दिया है। आइए एक नजर सनी



के इस वीडियो पर डालते हैं।

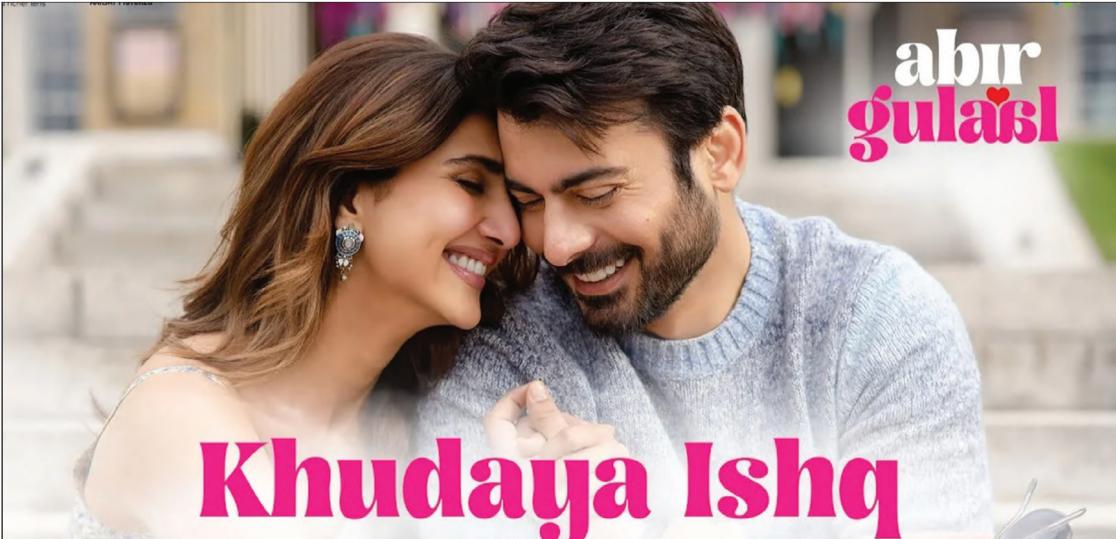
फ़िल्म की सक्सेस को देखते हुए सनी ने अपने

अपकमिंग फ़िल्मों को लेकर कर डाली बड़ी भविष्यवाणी

ओफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर एक वीडियो शेयर किया है और कहा- आप सभी लोगों ने मेरी जाट को बेशुमर प्यार दिया है। मैं बाद करता हूं कि जाट 2 इससे भी ज्यादा अच्छी होगी। मैं अक्सर बातियां में धूमों के लिए चला आता हूं क्योंकि मुझे यहां काफ़ी अच्छा लगता है। कुछ दिनों बाद मैं अपनी बॉर्डर 2 की शूटिंग के लिए निकल जाऊंगा, आप सभी को प्यारा। इस तरह से सनी जाट 2 को लेकर बड़ी भविष्यवाणी कर डाली है। इसके अलावा उन्होंने बॉर्डर 2 की शूटिंग को लेकर भी ताजा अपडेट दिया है। बता दें कि हाल ही में मेर्स्क की तरफ से

जाट के सीक्ल का एलान किया गया है, जिसके बाद से फ़ैस की एक्साइटमेंट काफ़ी बढ़ हुई है। 2023 में आई गदर 2 की सफलता के बाद से सनी देओल के करियर में बड़ा यूटर्न आया है। उनकी आने वाली मूर्वीज की लिस्ट काफ़ी लंबी है, जो इस प्रकार है। बॉर्डर 2, सफर, लाहौर 1947, रामायण, जाट 2, सनी देओल की ये बो मोस्ट अपेटेट मूर्वीज हैं, जो आने वाले समय में सिनेमाघरों में रिलीज की जाएंगी।

फ़िल्म अबीर गुलाल का पहला गाना खुदाया इश्क जारी फ़वाद खान-वाणी कपूर का दिखा रोमांटिक अंदाज



चि छले काफ़ी समय से अभिनेत्री वाणी कारूर अपनी आगामी फ़िल्म अबीर गुलाल को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं। यह फ़िल्म इसलिए खास है, क्योंकि इसमें वाणी की जोड़ी पाकिस्तानी अभिनेता फ़वाद खान के साथ बनी है। यह पहला मौका होगा, जब ये दोनों कलाकार पर्दे पर साथ दिखाई देंगे। इतना ही नहीं, इस फ़िल्म के जरिए फ़वाद लगभग 8 साल बाद बालीगुड में वापसी कर रहे हैं।

बहराह अब अबीर गुलाल का पहला गाना खुदाया इश्क रिलीज हो गया है। अबीर गुलाल के पहले गाने खुदाया इश्क में वाणी और फ़वाद का रोमांटिक अंदाज दिख रहा है। अरिजीत सिंह और शिल्पा राव ने इसे मिलकर गाया है, जबकि कुमार ने इस गाने के बोल लिये हैं। यह फ़िल्म 9 मई, 2025 को सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है। फ़िल्म का निर्देशन आरती एस बागड़ी ने किया है। इस फ़िल्म में रिद्धि डोगरा, फ़रीदा जलाल, सोनी राजदान और देव अग्रवाल जैसे अन्य कलाकार भी नजर आएंगे।

पूल किनारे स्टाइलिश बिकिनी आउटफिट में नजर आई मोनालिसा

भो जपुरी इंडस्ट्री की ग्लैमरस और चर्चित एट्रेस मोनालिसा एक बार फ़िर अपने हॉट लुक को लेकर सुर्खियों में हैं। उन्होंने हाल ही में इंस्टाग्राम पर कुछ बोल्ड तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वह पूल किनारे स्टाइलिश बिकिनी आउटफिट में नजर आ रही है।

सिर पर हैट और चेहरे पर कॉन्फ़िडेंस, इस अंदाज में मोनालिसा ने अपने फैस का दिल जीत लिया है। पूल के किनारे जीवन अच्छा है कैशन के साथ शेयर की गई इन तस्वीरों में मोनालिसा का अंदाज और आत्मविश्वास कबिल-ए-तारीफ है। फोटो में उन्होंने एंजलक्रोश रिमवरिय का आउटफिट पहना है। उनके इस तस्वीर पर लाखों लाइक्स आ चुके हैं और कमेट सेक्शन में फैस जमकर तारीफ कर रहे हैं। एक्ट्रेस नायरा बनर्जी ने भी कमेट करते हुए लिखा है। भगवान वहां कई फैस ने उन्हें गॉर्जियस, हॉट, जैन जैसे शब्दों से नवाजा। मोनालिसा सोशल मीडिया पर काफ़ी एक्टिव रहती हैं। और आप दिन अपनी लाइफ्स्टाइल से जुड़ी झलकियां फैस के साथ साझा करती हैं। उनका यह पूलसाइड लुक भी लोगों को खूब भारतीय देखा गया था।

फैस की मिलता है।



