



सेहत के लिए बेहद लाभदायक है नीबू पानी

नीबू पानी को अगर देखी कोलिंड्रिक कहा जाए, तो इसमें कुछ गलत नहीं होगा। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर यह पेय सेहत और सौंदर्य से जुड़े इनतें फायदे देता है, जिनमें आप सोच भी नहीं सकते। जानिए नीबू पानी के कुछ ऐसे ही फायदे जो आपकी सेहत के लिए बेहद लाभदायक हैं-

नीबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। साथ ही, इसमें विटामिन सी जैसे थियामिन, रिवोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी-6, फोलेट और विटामिन-ई की थीड़ी भी जात्रा मौजूद रहती है। यह खराब गले, कब्जा, किडनी और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। साथ ही ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है। तथा को लाइफ्ट और तनाव को कम करता है। तथा को खतरनाक के साथ ही लिवर के लिए भी यह बेहतर होता है। पाचन की योग्यता और संतुलित करने में नीबू पानी मददगार होता है। नीबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयरन, मैनीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटैशियम और जिक पाए जाते हैं।

किडनी स्टोन

नीबू पानी का सारांश पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किडनी स्टोन से राहत पहुंचाना। मुख्यरूप से किडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशनी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरीन के बहाव को लॉक कर देता है जो आयुर्विजिक पीड़ियों का कारण बनता है। नीबू पानी पीने से शरीर को रिहाइब्रेट होने में मदद मिलती है और यह यूरीन को पतला रखने में मदद करता है। साथ ही यह किडनी स्टोन बनने के किसी भी तरह के खतरे को कम करता है।

डायबिटीज

नीबू पानी, हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है। खासी तरीके से उनके लिए जो

बायबिटीज के मरीज हैं या जनन कम करना चाहते हैं। यह शुगर को गंभीर रूप से बेहतर करता है।

पाचनक्रिया में फायदेमंद

नीबू पानी में मौजूद नीबू का रस हाइड्रोकोलोरिक परिस्त और पित रिक्टोर के प्रोटोक्लोन में वृद्धि करता है, जो पाचन के लिए आवश्यक है। साथ ही यह एसिडिटी और गटिया के खतरे को भी कम करता है। जो लोग आमतौर पर पाचन-संबंधी समस्याओं जैसे एब्डोमिनल क्रैप्स, लॉटिंग, जलन और गैस की समस्या आदि से परेशन होते हैं, उन्हें नियन्त्रित रूप से नीबू पानी का सेवन करना चाहिए।

कब्ज

अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो नीबू पानी आपके लिए बेहद फायदेमंद है। प्रतिदिन सुबह गर्म नीबू पानी पिंग और पूरे दिन कब्ज की समस्या से दूर रहें।

इम्यून सिस्टम

नीबू पानी बायोप्लेनोर्नेंथ, विटामिन सी और फाइटोस्यूलियर्स का बेहतर खेत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नीबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराबी या फैरिन्जाइटिस में आराम पहुंचाता है।

वजन

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नीबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन आसानी से कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नीबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नीबू पानी में एक युटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

कैसे पहचानें कि इम्यून सिस्टम है कमज़ोर

अगर आपको लगता है कि आप बार-बार बीमार हो रहे हैं और जुकाम की शिकायत रहती है। बार-बार सर्दी हो जाना और यदि आपके आस-पास ऐसा कोई व्यक्ति है जिसे खांसी है और आपको भी इससे जल्दी खांसी या सर्दी हो जाती है तो आपका इम्यून सिस्टम कमज़ोर है। बदलते मौसम का आपको बीमार करना आपके कमज़ोर इम्यून सिस्टम को दर्शाता है। यदि आप मौसम के बदलने पर बीमार हो रहे हैं तो आपका इम्यून सिस्टम कमज़ोर है। व्यायाम करने समय सांसों का फूलना व जल्दी थक जाना यह कमज़ोर इम्यून सिस्टम की निशानी है। नींद न आना, आंखों के नीचे काले धेरे, थकान महसूस होना-यह भी कमज़ोर इम्यून सिस्टम की निशानी है। आप आपको लगता है कि आप दूसरों की अपेक्षा बार-बार बीमार होते हैं, जुकाम की शिकायत रहती है, खांसी, गला खराब होना या स्क्रिन रेशेज जैसी समस्याएं रहती हैं तो बहुत पांचिल यह कि आपके इम्यून सिस्टम की वजह से हो। कैंडिडा टेरट का पॉजिटिव होना, बार-बार यूटीआई, डायरिया, मसूड़ों में सूजन, मुँह में छाले वर्मर ही खराब इम्यूनिटी के लक्षण हैं।



आयुर्वेद के अनुसार तेज भूख लगने पर कभी खाली पेट न खाएं ये चीजें

कभी-कभी ऐसा होता है कि हमें बहुत तेज भूख लग जाती है और हम उस वक्त हमें जो भी उपलब्ध होता है, वो खाने लग जाते हैं लेकिन ऐसा करना आपके लिए घातक हो सकता है। आयुर्वेद तेज भूख लगने पर कमाली खाएं चीजें हैं, जिनमें नहीं खाना चाहिए आइए, जानते हैं कौन-सी हैं वो चीजें-

अमरुद

अमरुद एक ऐसा फल है, जिसे अलग-अलग रिश्तियों में खाना पर अलग-अलग परिणाम देखने को मिलते हैं यानी अगर आप सार्दीयों में सुबह के वक्त खाती पेट अमरुद खाएंगे, तो आपको पेट दर्द की शिकायत हो सकती है। वहीं, गर्मी में खाती पेट अमरुद खाएंगे, तो यह फायदा देता है। ऐसे में आपको खाली पेट अमरुद नहीं खाना चाहिए।

सेब

सदियों में खाली पेट सेब खाने से बीपी बढ़ सकता है, अगर सुबह सबसे पहले खाना बिना कुछ खाए आप सेब खा लेते हैं, तो इस

दिक्कत का सामना आपको करना पड़ सकता है लेकिन गर्मी में आप खाली पेट सेब खा सकते हैं।

टमाटर

टमाटर की तासीरी गर्म होती है। इसे आप सर्दी के मौसम में खाली पेट या सकते हैं लेकिन कमाली के मौसम में ऐसा करने पर पेट में या सीधे में जलन की समस्या हो सकती है।

चाय-कॉफी

चाय या कॉफी को खाली पेट पीने से बचना चाहिए। आप चाय या कॉफी को रिकरिक्ट, ब्रेड के साथ ले सकते हैं लेकिन खाली पेट या तेज भूख लगने पर सिर्फ चाय-कॉफी न लें, इससे आपको पेट में गैस बन सकती है।

दही

बहुत से लोग ऐसे होते हैं, कि जन्म-दही फायदे की जगह पर हानि पहुंचा देती है ऐसे में दही को सुबह के समय खाली पेट खाने से बचना चाहिए, वर्ना आपकी सेहत बिंगड़ सकती है।

नाश्ते में इन पांच चीजों को खाने से तेजी से बढ़ता है वजन, ज्यादातर लोग करते हैं सेवन



फिटनेस पाने के लिए लोग क्या-क्या जलन करते हैं। कई सर्वे के अनुसार आप शरीर पर चर्ची होने के कारण कई बीमारियों का शिकायत हो सकते हैं। ऐसे में आपको बैली फेट कम करने के साथ फिट रहने में कॉफेस्टर का भी अहम रोल होता है, ऐसे में आपको अगर हमेशा रिस्टर्म ट्रिम रहना है, तो ऐसी 5 चीजें हैं, जो आपको नाश्ते में बिल्कुल नहीं खानी चाहिए-बाट ब्रेड - ब्रेड ज्यादातर भारतीय रोटी में खाई जाती है लेकिन आपको बता दें कि ब्रेड का ज्यादा सेवन करना न रिफ आपको सेवन करने के लिए ब्रेड से दूर रहना चाहिए।

टमाटर ब्रेड - ब्रेड ज्यादा सेवन करना न रिफ आपको ब्रेड से दूर रहना चाहिए।

प्रोसेस्ड फूड - ऐसे खाद्य पदार्थों को कई बार पकने की क्रिया से गुजरना पड़ता है। साथ ही तेल, मसाले, बीजों से ये सेवन के लिए अच्छे नहीं होते। आपको खाना चाहिए।

कैंक, कुकीज - कैंक और कुकीज में मैदे के अलावा धी और क्रीम का इस्तेमाल होता है, जो आपको फिटनेस के द्विसाल में नहीं खाना चाहिए।

नुडल्स - नुडल्स खाने में तो बहुत अच्छे लगते हैं, लेकिन इसे हेल्पी ब्रेकफास्ट नहीं खाना जाना चाहिए।

फ्रूट जूस - आपको ब्रेकफास्ट करनी चाहिए कि ग्रेप फ्रूट जूस बिल्कुल न रिप ब्रेकफास्ट करनी चाहिए कि ग्रेप फ्रूट जूस को ब्रेकफास्ट करना चाहिए। इसके लिए ब्रेकफास्ट में दही फ्रूट जूस की जगह फल खाना का समय है, तो नाश्ते के लिए खाने से बेहतरीन रहेगा।

पकोड़ - कूची - सुबह - सुबह तली चीजें खाना बिल्कुल भी सही नहीं हैं। आपको पकोड़ और कूची जैसी तली हुई चीजें सुबह नहीं खानी चाहिए।

आपको सेवन के लिए अच्छी सेवन करना चाहिए।

वर्क के दौरान

मुहीभर कैलिफोर्निया बादाम के साथ बढ़ाएं अपनी संपूर्ण सेवत

भोपाल। हर साल 7 अप्रैल को मनाया जाने वाला बर्नल हल्ट डे यह शेयर दिलाता है कि अच्छे सेहत का मतलब सिर्फ लंबा जीवन नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और बेहतर जीवन जीना है। इसकी लिए सबसे जरुरी पहलुओं में से एक है पोषण, जोकि संतुलित आहार हमारी समग्र सेवत की बुनियाद है। पोषण का का एक आसान लोकिन असरदार तरीका है अपने रोजमर्च के आहार में कैलिफोर्निया बादाम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर खाली पदार्थों को शामिल करना। आहार में सबसे लोकप्रिय कैलिफोर्निया बादाम, प्रोटीन, फाइबर, हल्टी फैट्स, पैनीयम, जिंक और विटामिन ई सहित 15 जल्दी पोषक तत्वों का प्राकृतिक स्रोत हैं, जो सेवतमंड जीवनशीली का समझदारी भरा हिस्सा बन सकते हैं। हमारी दाढ़ी-नानी सदियों से बादाम खाने की सलाह देती आई है, और अब विज्ञान भी उनके अनुभवों की पुष्टि करता है। 1200 से अधिक प्रकाशित रिसर्च में यह सामने आया है कि बादाम न केवल ऊर्जा और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, बल्कि यह केवल लंबा, लड़ शुगर कंट्रोल है। मैक्स बेथ्केयर, नई दिल्ली में रीजनल हैंड, डाइटीटिक्स ऋतिका सम्पर्क कहती हैं, भारत में खाली खाननाम और निष्क्रिय जीवनशीली की वजह से मोटापा, हृदय रोग और डायबिटीज बढ़ रही हैं। ऐसे में समग्र स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना और छोटे लेकिन साधारणी भरे फैसले लेना जरुरी है, जैसे बादाम, फल और साथीय अपनी डाइट में शामिल करना। बादाम खासकर दिल की सेहत के लिए लाभकारी है, यह कोलेस्ट्रोल को कम करने और सूजन घटाने में मदद कर सकते हैं।

सेमसंग ने अपने सैमसंग केयर+ के साथ सरेलू उपकरणों पर विशेष एक्सटेंड वारंटी का तोहफा दिया

गुरुग्राम, एजेंसी। भारत के सबसे बड़े कंज्यूमर इलेक्ट्रोनिक्स ब्रांड, सैमसंग ने अपने चुनिदा एफिंजरेटर्स और फ्रॅंट लॉड वॉशिंग मशीनों पर सैमसंग केयर+ के साथ देशभर में एक विशेष एक्सटेंड वारंटी के पेन शुरू किया है। यह ऑफर 30 अप्रैल, 2025 तक दैख है, जिससे उभयोगीओं को ज्यादा आकर्षक और किफायती भूत्य रुप अपने उपकरणों के लिए बेहतर सुरक्षा मिलेगी। उपकरणों को खरीदने के दौरान ड्यूरीविली सबसे प्रमुख कारक है, यह पहल सैमसंग की विश्वसनीय आपटर-सेल्स सेवा के साथ उपभोक्ताओं को ज्यादा सुविधा और लंबे समय में आवश्यक संप्रदान करती है। इस विशेष ऑफर के तहत, उभयोगी चुनिदा फ्रॅंट लॉड वॉशिंग मशीनों पर सार्क 499 रुपये के विशेष मूल्य पर, 4,290 रुपये की सैमसंग केयर+ के साथ 2 साल की एक्सटेंड एवं कॉम्प्राइमेंशन वारंटी का लाभ उठा सकते हैं। इसके अलावा, रेफिनरीजरेटर्स की बात करें तो, सैमसंग फ्रैंच डोर और साइड-बाय-साइड (एसीएस) मॉडलों पर 4490 रुपये की वारंटी के लिए 449 रुपये और 500 लीटर सीधी के लिए 349 रुपये के विशेष मूल्य पर 1 साल की एक्सटेंड वारंटी दे रहा है। उभयोगी सैमसंग के रिटेल स्टोर, सैमसंग डाट काम और देश भर की दूसरी रिटेल दुकानों में इस चीमित समय के ऑफर का लाभ उठा सकते हैं। सैमसंग का कहना है कि वे ग्राहकों को नए-नए उच्च गुणवत्ता के उत्पाद और बिक्री के बाद अच्छे सेवाएं देना चाहते हैं। वे मेंशा नए और भरोसेमंद उत्पाद बनाते हैं, ताकि लोगों का जीवन बेहतर हो सके और ग्राहक पूरी तरह सुन्दर हो।



नई दिल्ली, एजेंसी। इलेक्ट्रिक लैकलस को लेकर लोगों में एक उम्मीद रहती है कि ये लाके समय में ऐसे बचाएंगी। लेकिन, कुछ इनी मालिकों का कहना है कि इसमें कुछ ऐसे छुपे हुए खर्चों भी होते हैं, जो इसे उम्मीद से ज्यादा महांग बना सकते हैं। देखने में तो इनकी कीमत ठीक लगती है, पर कुछ छुपे हुए खर्चों की वजह से बचत होने से पहले ही ये महांग लगने लगती हैं।

उदित गोयनका ने बताया

एंजल इन्वेस्टर, उदित गोयनका ने इलेक्ट्रिक गाड़ियों को लेकर कुछ ऐसी ही बातें बताई हैं। उन्होंने एक बात कहा, मैंने एक इंवेस्टर चलाने के बाद ही पैसे बचने शुरू होते हैं।

एक और यूजर का छलका दर्द- उनको इस बात पर एक यूजर ने स्कूटर के बारे में भी ऐसी ही बात कही। उन्होंने कहा, मैंने एक इंवेस्टर का विस्तर लगाया। एक छहदूँह 30 जो 1 लाख रुपये की है, वो 5 साल बाद फायदे में ऐसी अगर उसे हर महीने 500 किलोमीटर चलाया जाए। इनी स्कूटर पैसे बचने के लिए ठीक नहीं है। इसका बास एक ही फायदा है कि आप पर्यावरण के बारे में बात कर सकते हैं, लेकिन जो बिजली इस्तेमाल होती है वो शब्द थर्मल पावर से आती है।

● इनी खरीद रहे हैं तो इन खर्चों को भी जान लीजिए

इनी खरीद रहे हैं तो इन खर्चों हैं- इनी खरीदने के खर्चे इंस्टालेशन के बाद भी खर्च नहीं होते। चारिंग का खर्च अलग-अलग जाहां पर अलग-अलग होता है। बिजली की दरें और टाइम-ऑफ-यूज़ प्लान बदलते रहते हैं, जिससे मालिकों को हर महीने का खर्च पाता नहीं चल पाता।

● इसे उदाहरण से समझें- एक उदाहरण के तौर पर, मान लीजिए, आपने एक चमचमाती नई इलेक्ट्रिक गाड़ी खरीदी। डीलर ने आपको खबर सपने दिखाए कि कैसे आप पेट्रोल के खर्च से बचेंगे और पर्यावरण को भी साफ रखें। लेकिन, जब आप गाड़ी लेकर घर पहुंचे, तो असली कहानी शुरू होती है। उससे पहले तो आपको घर पर चारिंग स्टेशन लगाना पड़ेगा। अब ये चारिंग स्टेशन क्या है ये एक तक हाक बिजली का सोंकट है, जिससे आप अपनी गाड़ी को चार्ज करें। लेकिन, ये सोंकट लगाना इतना आसान नहीं है। इसके लिए आपको बिजली कांपनी से पर्यावरण लेनी होगी, मीटर बदलना होगा और एक इलेक्ट्रिशियन को बुलाकर चारिंग स्टेशन लगाना होगा। इन सब में आपके 30-40 हजार रुपये तो आराम से लग जाएं।

● इसे उदाहरण से समझें- एक उदाहरण के तौर पर, मान लीजिए, आपने एक चमचमाती नई इलेक्ट्रिक गाड़ी खरीदी। डीलर ने आपको खबर सपने दिखाए कि कैसे आप पेट्रोल के खर्च से बचेंगे और पर्यावरण को भी साफ रखें। लेकिन, जब आप गाड़ी लेकर घर पहुंचे, तो असली कहानी शुरू होती है। उससे पहले तो आपको घर पर चारिंग स्टेशन लगाना पड़ेगा। अब ये चारिंग स्टेशन क्या है ये एक तक हाक बिजली का सोंकट है, जिससे आप अपनी गाड़ी को चार्ज करें। लेकिन, ये सोंकट लगाना इतना आसान नहीं है। इसके लिए आपको बिजली कांपनी से पर्यावरण लेनी होगी, मीटर बदलना होगा और एक इलेक्ट्रिशियन को बुलाकर चारिंग स्टेशन लगाना होगा। इन सब में आपके 30-40 हजार रुपये तो आराम से लग जाएं।

● एक महीने में दोगुना पैसा- इस शेयर ने एक महीने में ही निवेशकों को दोगुना रिटर्न दे दिया है। एक महीने पहले इसकी कीमत 3,06 रुपये थी। अब 6.26 रुपये है। ऐसे में एक महीने में इसका रिटर्न 104.5% प्रतिशत रह गया है। अब आपके एक महीने पहले इसमें लाख रुपये के निवेश किए जाएं तो आज आपकी वह रकम बढ़कर 2.04 लाख रुपये हो चुकी होती है। यानी एक साल में आपको एक लाख रुपये के निवेश पर एक लाख रुपये से ज्यादा का फायदा हो चुका होता।

● एक साल में छप्परफाइ रिटर्न- एक साल में इस शेयर को छप्परफाइ रिटर्न दे दिया है। एक साल में निवेशकों को छप्परफाइ रिटर्न 2.10 रुपये थी। यानी तब से लेकर अब तक देखें तो इसका रिटर्न करीब 200 फीसदी रहा है। एक साल में इसने एक लाख रुपये को 3 लाख रुपये में बदल दिया है।

10 रुपये से कम कीमत का यह शेयर बना रॉकेट



● 52 हप्ते के शिखर पर- यह शेयर इस समय अपने 52 हप्ते के शिखर पर है। वहीं कंपनी का 52 हप्ते का निम्नतम रिटर्न 2.10 रुपये है। यह शेयर अपने निम्नतम रिटर्न पर 8 अप्रैल 2024 को आया था। इसके बाद से इसमें तेजी बनी हुई है।

● यह कंपनी का काम- सौदेशी इंडस्ट्रीज एंड लीजिंग लिमिटेड कंपनी का पांडों से जुड़ा कारोबार करती है। यह कंपनी टैक्सटाइल और ट्रैडिंग सोसायट के जरिए कारोबार को ऑपरेट करती है। बीएसई की ऑफिशियल वेबसाइट के मुताबिक कंपनी का मार्केट कैप 6.77 करोड़ रुपये है।

कोई कार डीलर आपको नहीं बताएगा



खर्चों को नहीं समझ पाते। गोयनका ने कहा, ये लेकर लोगों में एक उम्मीद रहती है कि ये लाके समय में ऐसे बचाएंगी। लेकिन, कुछ इनी मालिकों का कहना है कि इसमें कुछ ऐसे छुपे हुए खर्चों भी होते हैं, जो जीवन के बदलने के बाद भी खर्च होते हैं। उन्होंने एक बात कहा, मैंने एक इंवेस्टर चलाने के बाद ही पैसे बचने शुरू होते हैं।

एक और यूजर का छलका दर्द- उनको इस बात पर एक यूजर ने स्कूटर के बारे में भी ऐसी ही बात कही। उन्होंने कहा, मैंने एक इंवेस्टर का विस्तर लगाया। एक छहदूँह 30 जो 1 लाख रुपये की है, वो 5 साल बाद फायदे में ऐसी अगर उसे हर महीने 500 किलोमीटर चलाया जाए। इनी स्कूटर पैसे बचने के लिए ठीक नहीं है। इसका बास एक ही फायदा है कि आप पर्यावरण के बारे में बात कर सकते हैं, लेकिन जो बिजली इस्तेमाल होती है वो शब्द खराब हो जाती है। इस बिल्डरी को बदलनावने में आपको 50 हजार से लेकर 2 लाख रुपये तक का खर्च आता है।

●

जाट में सनी देओल संग नजर आएंगी उर्वशी रौतेला

अभिनेत्री उर्वशी रौतेला 12 साल बाद अभिनेता सनी देओल संग काम कर रही हैं। रौतेला जल्द ही 'जाट' के गान 'टच किया' में नजर आएंगी। अपकामिंग प्रोजेक्ट को लेकर अभिनेत्री काफी उत्साहित हैं। उर्वशी ने कहा, 12 साल बाद सनी देओल संग के साथ काम करना शानदार है और इसके लिए मैं खुद को लोकी मानती हूं। वह बहतरीन एवशन हीरो हैं और मैं 'जाट' में उनके साथ काम करने के लिए रोमांचित हूं। उर्वशी रौतेला साल 2013 में आई फिल्म 'सिंह साहब द ग्रेट' में सनी देओल के साथ काम कर चुकी हैं। उन्होंने कहा, जब मैं 19 साल की थी, तब उन्होंने मुझे 2013 की हिट फिल्म 'सिंह साहब द ग्रेट' में काम दिया था, जो मेरी पहली मुख्य भूमिका वाली किल्म थी। हम अपकामिंग फिल्म के लिए फिर से साथ हैं।

उर्वशी ने कहा, 'सिंह साहब' तो बस शुरुआत थी। 'जाट' एक अलग लेवल पर होगी। 1 अप्रैल को दर्शकों के सामने कुछ खास आने वाला है। उनके साथ 12 साल बाद पर्दे पर वापसी को लेकर मैं उत्साहित हूं। मैत्री मूर्ति मेकर्स ने रविवार को गाने का स्टिल पॉस्टर जारी किया, जिसमें उर्वशी की एक ज़िलक भर दिखी। निर्माणों ने सोलाल मीडिया पर पोस्ट शेयर कर लिखा, वडे पैसों पर जाट के ट्रेलर को लॉन्च करने के बाद अब फिल्म से एक धमाकेदार गाने का समय आ गया है। 'जाट' का पहला गान 'टच किया' 1 अप्रैल को जारी होगा। उर्वशी रौतेला की फिल्म 'सिंह साहब द ग्रेट' सिंह साहब (सनी देओल) की कहानी है, जो

जिमेदार के साथ ही ईमानदार इंसान है और रिश्तों को निभाने में विश्वास रखता है, लेकिन भूदेव (फिल्म में खलनायक) एवं वालाक आदमी हैं और वह उसके खिलाफ साजिश रखता है। ऐसे में सनी देओल भूदेव को सबक सिखाने के लिए आगे आता है।

वर्कफॉक की बात करें तो उर्वशी रौतेला हाल ही में बॉबी कोती के निर्देशन में बनी फिल्म 'डाक महाराज' में नजर आई थी। फिल्म में उर्वशी रौतेला के साथ अभिनेता नंदमुरी बालकण्ठ, श्रद्धा श्रीनाथ, बॉबी देओल, प्रज्ञा जायसवाल, सचिन खेडेकर, मकरद देशपांडे, आदुकलम नरेन, नितन मेहता, रवि किशन, वृद्धी गांगा, ऋषि और चांदी चौधरी जैसे कलाकार अहम भूमिकाओं में हैं। वहीं, 'जाट' का निर्देशन गांगावेद मालिनी ने किया है। सनी देओल के साथ रणदीप हुआ, विनीत कुमार सिंह, सेयामी खेर और रेजिना केरस़ा भी अहम भूमिकाओं में हैं। फिल्म का निर्माण मैत्री मूर्ति मेकर्स और पीपल मीडिया फैब्रिट्री ने मिलकर किया है, जो 10 अप्रैल को हिंदी के साथ तमिल और तेलुगु में सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

ईशा देओल ने जारी इस फिल्म के री-रिलीज की इच्छा

हाल ही में तुमको मेरी कसम फिल्म रिलीज से इशा देओल ने बड़े पैदे पर वापसी की। अभिनेत्री से फिल्मों के री रिलीज को लेकर सवाल किया गया। इसके जवाब में अभिनेत्री ने मस्कूरत हुई कहा कि वह धूम को री-रिलीज के लिए चुनी गई। उन्होंने बताया कि धूम के लिए फिल्म थी, जिसने सबके जहान में एक अलग जगह बनाई थी। बात करें धूम की तो इसमें इशा देओल के अलावा अब उन्होंने एक अधिक बच्चन और उदय चोपड़ा ने शानदार भूमिका निभाई थी। इसके अलावा इशा ने कहा कि ना तुम जानो

ना हम भी दोबारा वापस आए, जो एक बहुत प्यारी प्रेम कहानी पर आधारित थी। अगर ईशा देओल के काम की बात करें तो वह इस समय 'मुम्का मेरी कसम' में नजर आई, जिसमें उन्होंने वकील का किरण निभाया है। फिल्म का निर्देशन विक्रम भट्ट ने किया था। इससे पहले इशा देओल 2015 में आई फिल्म 'किं देम यां' में नजर आई थीं।

इंडस्ट्री जिंदा है, आगे भी बढ़ेगी

बॉलीवुड में इन दिनों कंटेंट और एक्सपेरिमेंट्स को लेकर काफी बहस हो रही है। हाल ही में रिलीज हुई डिलोमेट के बाद एकर जॉन अब्राहम ने इस मुश्किल पर खुलकर बात की। उनका कहना है कि अच्छी फिल्में बन रही हैं, लेकिन इंडस्ट्री को सही दिशा में आगे बढ़ाने के लिए और स्पोर्ट और आजादी की जरूरत है। हाल ही में एक इंटरव्यू में उन्होंने बॉलीवुड के मौजूदा हालात और सोशल मीडिया पर बढ़ती नेगेटिविटी को लेकर अपनी राय रखी।

हम अच्छी फिल्में बना रहे हैं, लेकिन हमें आजादी भी चाहिए

बॉलीवुड हंगामा से बातीया में जॉन ने कहा, फिल्म इंडस्ट्री के लिए जो यार और अनामन है, वही मुझे डरता था। मुझे बॉलीवुड की चिंता होती है। मैं ये नहीं कहूँगा कि सिर्फ मैं ही कुछ अलग करने की कोशिश कर रहा हूं, लेकिन हां, कुछ लोग हैं जो बदलाव लाना चाहते हैं। उन्होंने आगे कहा,

मैं एक कमर्शियल हीरो हूं। आप मुझे एक बड़े सेटअप में डालिए, मैं अपना बेस्ट देने की प्रीरी कोशिश करूँगा। लेकिन जब हम कुछ नया करना चाहते हैं, तो हमें उसकी आजादी भी मिलनी चाहिए। हमें अपने आजादीयों को पूरा करने के लिए स्पोर्ट और फिल्म की जरूरत होती है। इस दिन कोई बॉलीवुड के खत्म होने की भवियताओं करता है, लेकिन सब तो यह है कि हम लगातार अच्छी फिल्में बना रहे हैं और इंडस्ट्री आगे बढ़ रही है। फिल्म डिलोमेट की बात करें तो यह एक पॉलिटिकल थिलर है, जिसमें जॉन अब्राहम ने एक इंटेस रियोलाइटिकल थिलर निभाया है। बिना जादा प्रोग्रेशन के भी इस फिल्म ने दर्शकों का ध्यान खींचा और बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन किया। जॉन की परफॉर्मेंस को भी सराहा गया।

जॉन अब्राहम की आने वाली फिल्म जॉन अब्राहम जल्द ही तेहरान में नजर आएंगे। यह एक इंटेस रियोलाइटिकल थिलर है, जिसमें उनके साथ मानुषी छिल्कर भी होंगी। इस फिल्म को दिनेश विजन और ब्रॉडयूस कर रहे हैं।

करण ने बताया, मेरे पास दो प्रोजेक्ट्स थीं। इनमें से एक बदसूरत दिखने वाले लड़के की कहानी है।

इसके निर्देशन मेरे दोस्त हैं, जब वो फिल्म के लिए

एक एक्टर ढूँढ़ रहे हैं, तो मैंने उनसे कहा कि किसी और को ढूँढ़ने की बाजाय मुझे ही ले लो। तो उन्होंने

मुझसे कहा कि पागल है व्या, बदसूरत दिखने वाला लड़का चाहिए है। तू कहा से वेसा लगता है। इसके बाद

मैं डिस्ट्रिक्ट के पास गया डेंसर बनाए और शेर जो की।

फिर हमने शूट किया और आटीटी प्लेटफॉर्म को दिखाया। उन्हें पता ही नहीं चला कि ये मैं हूं।

पुलकित सम्राट ने शुरू किया फिल्म 'राहु केतु' का शूट

अभिनेता पुलकित सम्राट ने सोशल मीडिया अकाउंट के जरिए अपनी नई फिल्म 'राहु केतु' की शूटिंग शुरू होने की जानकारी दी है। यह फिल्म अभिनेता के लिए इसलिए भी खास है क्योंकि इसके जरिए उन्हें दोबारा से अपने पसांदीदा को-एक्टर के साथ काम करना को मीठा मिल रहा है। अभिनेता पुलकित सम्राट ने रोमांटिक, कॉमेडी, ड्रामा सभी तरह की फिल्मों की है। अब वह एक फिल्म 'राहु केतु' की भी हिस्सा बने रहे हैं। इस फिल्म की शूटिंग हाल ही में अभिनेता ने शुरू की है। इस फिल्म में उनके लिए बायोपियां और अन्य काम करने की खबर आई है। इन तर्कीयों के साथ पुलकित ने कैशन में एक मैसेज भी लिखा है, 'कुछ इसे भाग्य कहते हैं, तो कुछ इसे राहु केतु का खेल कहते हैं और ये आपकी जिंदगी में भी जल्द ही प्रवेश करेंगे।' आगे वह लिखते हैं, 'फिल्म की शूटिंग हुई है। इस फिल्म को विपुल विंग निर्देशित कर रहे हैं।'



क्या किसी नए किरदार की तैयारी कर रही हैं राशि खन्ना

राशि खन्ना इन दिनों अपने सोशल मीडिया पोस्ट ये फेस की जिज़ावा बढ़ा रही हैं। हाल ही में उन्होंने सेट से एक वीडियो शेयर किया, जिसमें वह मजेदार अंदाज में खाना बनाते हुए पंजाबी सीखती नजर आई। अभिनेत्री ने हाल ही में एक स्क्राइट और सेहनदार दाल विक्का बनाते हुए अपना एक वीडियो साझा किया, लेकिन सिर्फ खाना पकाने की वजह से ही सभी का ध्यान नहीं गया—वहींक पंजाबी बोलने की उनकी सहज आदत ने भी सबका ध्यान खींचा!

जिस चीज ने उनके फॉलोअर्स को सबसे ज्यादा आकर्षित किया, वह थी उनकी मजेदार पंजाबी कमेंट्री-ट्रैनिंग! अभिनेत्री ने हाल ही में साड़ी स्ट्रीट से जागा और अपने सिर पर खाना पकाने की वजह से ही सभी का ध्यान नहीं गया—वहींक पंजाबी बोलने की उनकी सहज आदत ने भी सबका ध्यान खींचा! अभिनेत्री ने अपने एक अंदाज में खाना बनाते हुए अपने फॉलोअर्स को एक नए किरदार की तैयारी कर रही हैं।



क्या वाकई दिशा वकानी की जगह काजल पिसल निभाएंगी दया बेन की भूमिका?

टीवी शो तारक

मेहता का उट्टा वर्षमा लंबे वक से दर्शकों का मनोरंजन कर रहा है। इस शो का हर किरदार बेद खास है और दर्शकों से सीधे तौर पर जुड़ा है। मगर, जेटालाइन और दियाबेन की बात ही अलग है। दियाबेन का बाहर आकर्षण दिशा वकानी ने बड़ी ही खुबस

