



फिट रहने के लिए

एक्सरसाइज 1

सबसे पहले बिस्टर पर बैठ जाएं। पाली मार कर बैठ जाएं। दोनों पैरों को इसी पोजिशन में एक-दूसरे से थोड़ा दूर करें। तकिये को बटिकल पोजिशन में अपने आपे रखें। दोनों हाथों को सामने की तरफ खड़े हुए तकिये की ओर झुकें। पिछे वापिस पुरानी पोजिशन में आ जाएं। ऐसा 5-7 बार करें।

क्या होंगे फायदे?: इससे रीढ़ की हड्डी को मजबूती होती है। पेट की मांसपेशियों को आराम मिलता है।



एक्सरसाइज 2

बिस्टर पर बैठ जाएं। पैरों को बिस्टर में ही सिर्फ 5 मिनट करना है और कुछ ही दिनों में अपको फिटनेस और एनर्जी लेवल में सुधार नजर आएगा। बह

जानकारी दिलराज प्रीत कौर दे रही है। वह इंटरेसेंस योग टीचर है। उत्तराखण्ड सरकार की योग ब्रांड एंबेसडर भी है।

यदि आप उनमें से हैं, जो अपने अलग-अलग रूपों को अलग-अलग लुक्स के साथ सेलिब्रेट करती हैं। तो आपको यह आटिकल जरूर देखना चाहिए। हम यहाँ आपके हर मूड के लिए एक नया लुक बता रहे हैं।

ब्यूटी



यदि आप उनमें से हैं, जो अपने अलग-अलग रूपों को अलग-अलग लुक्स के साथ सेलिब्रेट करती हैं। तो आपको यह आटिकल जरूर देखना चाहिए। हम यहाँ आपके हर मूड के लिए एक नया लुक बता रहे हैं।

नानुक परी

सादीराधारा सर्वश्रेष्ठ लुक। कम से कम शेडम से तैयार यह लुक आपको शालीन दिखाएगा। मैट पिंक नियंत्रित करने के लिए बेस सेट करें। आइलिङ्ग्स पर फ्राईड ब्रॉकेट को फैलाएं। ग्लॉसीस को पिंक लिपस्टिक लगाएं और मेही ब्रॉव वेस्ट बनाकर लुक को पूरा करें। एबेलिश के पेंजेट, मिश्र, ब्रालेट, प्लेवर बाय काजल शाह, नेकपीस ऐंड क्वांटज़ स्टोन रिंग, अनाका ज्वेलरी; गोल्ड प्लेटेड ब्रास रिंग, साथी झूनझूनवाला ज्वेलरी

आई क्रीम को करें अप्लाई

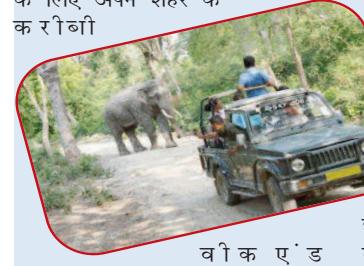
यदि मन बंजारा हो, लेकिन दिल परियों-सा, तो यह अनुदा रोमेंटिक अंदाज खास आपके लिए है। नीयुक्त बेस सेट करें। चीकबोन्स, नाक और ठोंडी को हाइलाइट करें। आइलिङ्ग्स पर वाइट लिंग्ड लाइन लगाएं। लैशेस पर मस्कारा के ढेरों को डेस्म और होंठों पर क्रीमी न्यूल लिपस्टिक लगाएं। फिर शटेले चोटी बनाकर उसे थोड़ा मेसी और डीला-दाला इफेक्ट दें। चोटी के ऊपरी हिस्से से लेकर नीचे तक छोटे-छोटे खुबसूरत फूल लगाकर लुक को पूरा करें।

सैर-सपाटा



टाईम पास

यदि आप हफ्तेभर की गतिविधियों से थक गए हैं तो दोबारा नए उत्साह से भरने के लिए अपने शहर के करीबी



वो के एंड डेस्टिनेशन्स की ओर निकल लें। गंगा के किनारे बसा गढ़मुक्तेश्वर अपके शहर दिल्ली से महज १४ किलोमीटर दूर है। यहाँ कार्किंच पूर्णिमा के अवसर पर लगने वाला गंगा स्नान पर्व बड़ा मेला माना

जाता है। शिवपुराण के अनुसार, यहाँ पर शायित शिवायों की पिशाच योनि से मुक्त हुई थी, इसलिए यह तीर्थ गढ़मुक्तेश्वर यानी गणपुक्ष्वर (गणों को मुक्त करनेवाले ईश्वर)। नाना से जाना जाता है। मिनी बनरास कहे जाने वाले हिंदुओं के इस पावन शहर में गंगा मंदिर, मीराबाई की रेती, मुक्तेश्वर महादेव मंदिर और नहुप कूप जैसे कई दर्शनीय स्थल हैं। गंगा में डुबकी लगान के बाद आप नीका विहार पर भी जा सकते हैं। मुख्य विश्वासी से कुछ समय के लिए खुद को अलग तरफ छोड़ देते हैं तो शहर से करीब २५ किलोमीटर दूर स्थित हिल स्टेशन मायेरान का रुख करें। यह एक छोटा, लेकिन मुबाई वालों के पासदीदा

हिल स्टेशन में एक है। माथेरान में कुल ३८ पॉइंट्स हैं, जहाँ से इस हिल स्टेशन की सुरुता को निहारा जा सकता है। उनमें सबसे मशहूर है पेंगोमा पॉइंट, जहाँ से संदूरण

मुग्ध हो जाएंगे। लुईस पॉइंट, बार्ट हार्ट पॉइंट, और बन ट्री हार्ट पॉइंट अन्य प्रसिद्ध पॉइंट्स हैं। यदि आप बहुं आराम फरसाने जा रहे हैं तो चारलोट झील के अपास टर्नर्स पर यानीकी निवासियों के प्रेरित इमारों और स्मारकों से भरा मथेरान यूनेस्को द्वारा विश्व विरासत घोषित किया गया है। इसके ७५० वर्ष पहले बसा यह प्राचीन शहर देसी पर्यटकों के बीच खासा लोकप्रिय है। बहाँ आपने के बाद रानी की बाव देखने जरूर जाएं। शीढ़ीयों वाली यह बाबूदी अपने आप में अनंगी है। इसे यूनेस्को द्वारा विश्व विरासत का दर्जा मिला हुआ है। इस स्थान से देखे देखा जा सकता है। इस स्थान से देखे सूर्योदय और सूर्योत्सव के देखकर आप

विदा न लें। सड़क के रस्ते पुणे से महज कुछ ही घंटे की दूरी पर स्थित कामशेत महाराष्ट्र में पैराल्माडिंग की सबसे लोकप्रिय जगहों में एक है। इसके ऊपरी खाली बोनीजोंने की ओर भाजा वाली रेती और भाजा की फिल्म-३

बलिक अपनी समृद्ध विवासत को देखकर आनंद से भी भर जाएंगे। यदि आप खरीददारों के शौकीन हैं तो खुबसूरत पौल्का डाट साझी खरीदे बिना यहाँ से विदा न लें। सड़क के रस्ते पुणे से महज कुछ ही घंटे की दूरी पर स्थित कामशेत महाराष्ट्र में पैराल्माडिंग की सबसे लोकप्रिय जगहों में एक है। इसके ऊपरी खाली बोनीजोंने की ओर भाजा वाली रेती और भाजा की फिल्म-३

शर्मिला की फिल्म-३

१३. फिल्म 'सपने सजान के' की नायिका-३

१४. यूनिकूप, बलून की फिल्म-३

१५. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

१६. 'बालादार' मधुबाला की फिल्म-३

१७. 'बालादार' अंजलि की फिल्म-३

१८. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

१९. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२०. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२१. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२२. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२३. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२४. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२५. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२६. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२७. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२८. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

२९. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३०. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३१. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३२. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३३. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३४. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३५. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३६. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३७. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३८. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

३९. 'यूनिकूप' यौवानी की फिल्म-३

४०. 'ललतचाना, तड़फाना-४

४१. 'ताज़ा हाल, नारिक' भवन-२

४२. 'दिव्या' नीरव-२

४३. 'बैंड, मेल-मिला-४

४४. 'दिव्या' नीरव-२

४५. 'दिव्या' नीरव-३

४६. 'दिव्या' नीरव-३

४७. 'दिव्या' नीरव-३

४८. 'दिव्या' नीरव-३

४९. 'दिव्या' नीरव-३

५०. 'दिव्या' नीरव-३

५१. 'दिव्या' नीरव-३

५२. 'दिव्या' नीरव-३

५३. 'दिव्या' नीरव-३

५४. 'दिव्या' नीरव-३

५५. 'दिव्या' नीरव-३

५६. 'दिव्या' नीरव-३

</



SALAAR

एक बार फिर पोस्टपोन हो सकती है सालार

वर्ष 2023 का अनित्म और बड़ा टकराव 22 दिसंबर को देखने को मिलेगा जब सिनेमाघरों में दो बड़ी फिल्में—सालार और डंकी—का प्रदर्शन होगा। इस टकराव से बॉक्स ऑफिस को फायदा होगा, सिनेमाघरों में दर्शकों की तादाद बढ़ेगी और केटीन पर लोगों की भी बढ़ेगी। टकराव अब भी चाल है, क्योंकि अब तक दोनों में से किसी फिल्म की रिलीज डेट नहीं बदली गई है। डंकी अपनी तय तारीख से एक दिन पहले आएगी मगर फिर भी इसे टकराव ही माना जाएगा। हालांकि इस बीच में सालार मिल रहे हैं जिनमें कहा जा रहा है कि सालार की प्रदर्शन तिथि में एक बार फिर बदलाव हो सकता है। अब यह फिल्म 22 दिसंबर के स्थान पर 22 मार्च 2024 में प्रदर्शित होगी।

सालार पहले 22 सितंबर को प्रदर्शित होनी थी। पोस्टपोन हो गई। निर्माताओं ने कहा नई रिलीज डेट जट्ठी अनाउंस करेंगे, मगर नवंबर-दिसंबर पूरा फुल था ऐसे में सालार को 22 दिसंबर को रिलीज करने की बात हुई। 22 दिसंबर की डेट शाहरुख की डंकी ने डेढ़-दो साल पहले ही बुक कर ली थी। कहा गया कि सालार के प्रोड्यूसर विजय किंवरागुर ने किसी ज्योतिषि से बात की है उनकी ही सालार पर अपनी पक्कर 22 दिसंबर को प्रदर्शित करने जा रहे हैं। सालार को डंकी के सामने प्रदर्शित करने की एक बड़ी वजह इस फिल्म की निर्माता कम्पनी है, जो इससे पहले केंजीएफ के दो भाग दर्शकों के सामने लेकर आ चुकी है। प्राड्यूस करने वाली कंपनी हाँस्बले फिल्म्स ने ही सालार पर पैसा लगाया है। उनका मानना है कि क्रिसमस वीकेंड उनके अपने 18 साल लंबे करियर में बहुत लंबी लंबी बढ़ी हुई थी। उन्होंने एक दिन योग इंस्ट्रक्टर बन गई। एक दिन योग वलास में साउथ फिल्म डायरेक्टर मेहर खेंश की उनपर नजर पड़ी। उन्होंने अनुष्का को हीरोइन बनने का ऑफर दिया। अनुष्का एकिंग के बारे में कृछ नहीं जानती थीं इसलिए उन्होंने ये ऑफर दुकारा दिया। बाद में डायरेक्टर के काफी समझाने के बाद उन्होंने एकिंग की दुनिया में आईं और उनकी विजय की जगत आयी। उनकी पहली फिल्म 2005 में आईं प्रभास के साथ अपनी लाइफ और प्रभास के साथ निर्देशन चरण के लेखक निर्देशक प्रशांत नील ने किया है। सालार का निर्देशन चरण के लेखक निर्देशक प्रशांत नील ने किया है। फिल्म में प्रभास के साथ शरूति हासन, पृथ्वीराज सुकुमारन और जगपति बाबू सरीखे सितारे नजर आएंगे। अगर यह सालार सही है तो यह डंकी के लिए अच्छी है। उसे मुकाबले में कोई नहीं मिलेगा। डंकी क्रिसमस वीकें में आ रही है, ये बात कंफंग है, क्योंकि फिल्म के प्रमोशन की शुरुआत ही चुकी है। एक टीजर आ चुका ही चार और आने वाले हैं। दो पारंपर जारी ही चुके हैं। उसके बाद ट्रेलर आएगा। डंकी को राजकुमार ने निर्देशित किया है। इस फिल्म में शाहरुख खान के साथ तापसी पट्टू, विक्की कौशल, विक्रम कोवर, बोमन ईरानी और अनिल ग्रोवर नजर आएंगे।

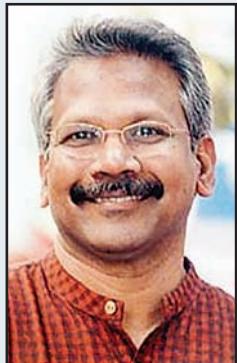
35 साल बाद साथ काम करेंगे कमल हासन और मणिरत्नम

साउथ के सुपरस्टार कमल हासन और फिल्मकर मणि रत्नम 35 साल बाद साथ काम करने जा रहे हैं। इस फिल्म का टाइटल 'ठग लाइफ' है। सालार को मंकर्स ने इसका एक अनाउंसमेंट वीडियो शेयर किया। इस वीडियो में कमल एक ठग के गेट अप में जबरदस्त एकशन करते हुए नजर आ रहे हैं।

फिल्म 'नायकन'

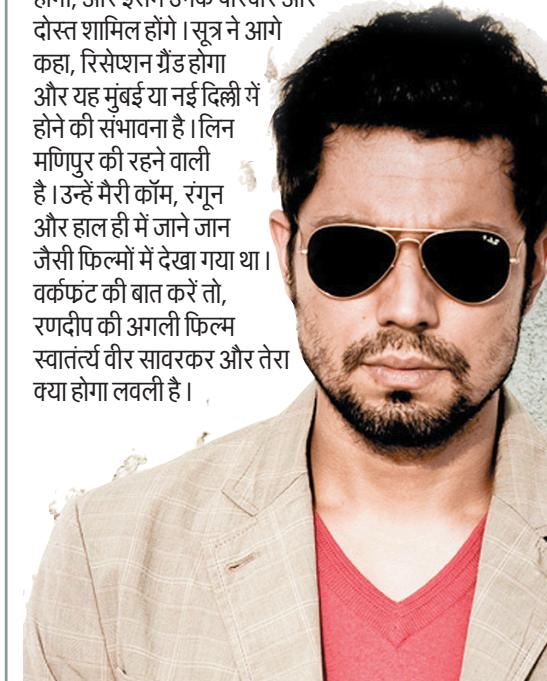
से होगा कनेक्शन

रिपोर्ट्स की मानें तो इस फिल्म का कनेक्शन 35 साथ पहले रिलीज हुई कमल हासन और मणि रत्नम की ही फिल्म 'नायकन' से हो सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि अनाउंसमेंट टीजर में कमल ने अपने किरदार का नाम रागाराय शक्तिवेल नायकर बताया है। वही फिल्म 'नायकन' में उनके किरदार का नाम शक्तिवेल नायकर था। इस फिल्म को कमल ने मणि रत्नम के साथ मिलकर प्रोड्यूस भी किया है। यूजिक एआर रहमान का होगा और फिल्म की राइटिंग श्रीकर प्रसाद करेंगे। फिल्म अगले साल थिएटर्स में रिलीज हो सकती है। बीते शुक्रवार को ही कमल हासन की अपक्रिया फिल्म 'इंडियन-2' का टीजर रिलीज हुआ था। इसे सुपरस्टार रजनीकांत ने टिवटर पर लॉन्च किया था। यह फिल्म भी कमल की 1996 में रिलीज हुई सुपरहिट फिल्म 'हिंदुस्तानी' की सीकल है।



इस नवंबर लिन लैशराम के साथ शादी के बंधन में बंधेंगे रणदीप हुड़ा

रविवार को सरबजीत फेम स्टार के एक करीबी सूत्र ने दाव किया कि बॉलीवुड एक्टर रणदीप हुड़ा नवंबर के अंत में अपनी लॉन-टाइम गलरीफेंड लैशराम से शादी करने वाले हैं। रणदीप के एक करीबी सूत्र ने आईएनएस को बताया, यह सच है। रणदीप इस महीने के अंत तक इन से शादी कर रहे हैं। यह कपल पिछले कई सालों से रिलेशनशिप में हैं। सूत्र ने कहा, वेद्य अभी यह नहीं हुआ है। दोनों की शादी इंटीमेट तरीके से होगी, और इसमें उनके परिवार और दोस्त शामिल होंगे। सूत्र ने आगे कहा, रिसेणान ग्रैंड होगा और यह मुबुर्दा यहां होगा। बारे में देखा गया था।



सामंथा बोली इंडस्ट्री से प्रियंका, आलिया, विजय और अल्लू अर्जुन के साथ टीम अप करना चाहूंगी

हॉलीवुड के मशहूर मार्वल स्टूडियोज की अगली फिल्म 'द मार्वल्स' 10 नवंबर को रिलीज होने वाली है। हाल ही में साउथ की एकट्रेस सामंथा रुथ प्रभु ने हैदराबाद में इडियन फैंस के लिए इसका एक एस्पेक्टलूसियर वीडियो रिलीज किया है। दरअसल इवेंट में जब होटल ने सामंथा से पूछा कि वह कौन सी बीच थी जो आपके लिए सबसे खास थी तो एकट्रेस ने जवाब दिया—स्ट्रॉन्ना तुमन। वहीं अगला सवाल था कि अगर सामंथा को एक दिन के लिए किसी एरेंजर का साथ मिलते तो वो दुनिया को बचाने के लिए किसके साथ मिलकर काम करेंगी? सामंथा ने कहा कि वो अपने फैंस के साथ टीम अप करना पसंद करेंगी। हाँ जब होटल ने पूछा कि अपर टीम अप करने के लिए फिल्म इंडस्ट्री से किसी को बुलाना हो तो किसे बुलाएंगे? इस पर सामंथा ने अल्लू अर्जुन, विजय, प्रियंका चोपड़ा और आलिया भट्ट जैसे सेलेब्स का नाम लिया। सामंथा ने इस मौके पर यह भी बताया कि कैटटन मार्वल उनकी फैवरेट सुपरहीरो हैं। फिल्म 'द मार्वल्स' में एक-दो नई बॉलीवुड सीरीज की एकट्रेस में कैटटन मार्वल, मिस मार्वल और कैटटन मॉनिका साथ मिलकर यूनिवर्स को बचानी नजर आएंगी। फिल्म में बी लार्सन, इमान वेलानी और टीना पेरिस के साथ सेमुल जैकसन लीड रोल में नजर आएंगे।



वयादिवाली का अपना ही रिकॉर्ड तोड़ पाएंगे सलमान खान, 8 साल बाद हो रही है वापसी

सलमान खान इन दिनों अपनी बाली फिल्म टाइगर 3 के प्रदर्शन को लेकर लगातार चर्चा में बन चुप है। फिल्म 12 नवंबर को दिवाली के मौके पर प्रदर्शित हो रही है और इसकी एडवांस बुकिंग भी रविवार 5 नवंबर से शुरू हो चुकी है। एडवांस बुकिंग शुरू होते ही दर्शक धड़ाधड़ इसके टिकट खरीद रहे हैं। फिल्म का लेकर दर्शक काफी उत्साहित है। ऐसे में टाइगर 3 की बॉक्स ऑफिस को लेकर तामाम क्यास लगाए जा रहे हैं। साथ ही प्रश्न खड़ा किया जा रहा है कि वो 'टाइगर' और 'जान' का रिकॉर्ड तोड़ पाएंगे या नहीं। सलमान के नाम दिवाली पर रिलीज हुई फिल्म का शानदार रिकॉर्ड है, जिसे वो 35ी तक तोड़ चुप है। टाइगर 3 के जरिए सलमान खान 8 साल बाद बड़े दर्दे पर दिवाली पर बापसी कर रहे हैं। अखिरी बार दिवाली पर बापसी कर रहे हैं।

प्रेम रत्न धन पायो ने पहले दिन कमाए थे इतने
इतना ही नहीं सलमान खान की इस फिल्म ने औपनिंग डे पर भी कमाल का कारोबार किया था। रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म ने घेरेलू बॉक्स ऑफिस पर पहले दिन 41 करोड़ का कारोबार किया था। ऐसे में अब टाइगर 3 से मेरी करोड़ 365 करोड़ रुपये की कमाई ही थी। मौजी की साल 2015 में रिलीज किया गया था। दिवाली पर रिलीज हुई इस फिल्म ने भारत में 210 करोड़ और वैश्विक स्तर पर 365 करोड़ रुपये की कमाई ही थी। ये सलमान के करियर की बड़ी रिकॉर्ड है।



डॉन 3 में रणवीर सिंह के साथ नजर आएंगी प्रियंका चोपड़ा!

जबसे डॉन 3 अनाउंस हुई है, तबसे फैंस की एक्साइटमेंट अलग ही लेवल है। लेकिन तब उन्हें दुख हुआ, जब पता किया गया कि शाहरुख ख्यालीपन लैशराम के साथ रणवीर सिंह के बीच बहुत रिसेप्ट है। रही बात शादी की तो अच्छी बात यह है कि मेरे पेरेंट्स को पता है कि मैं सेसिटिव हूं इसलिए वो जानते हैं कि वक्त अने पर ही सब होगा।

रणवीर सिंह और प्रियंका की फिल्में

प्रियंका चोपड़ा ने इससे पहले रणवीर के साथ गुड़े, बाजीराव मस्तानी और दिल धड़कने में बालीवुड के लिए विकास राधवाणी और कृति सेन को अप्रोच किया गया था। लेकिन किसी का भी नाम तय नहीं था। अब डॉन 3 की शूटिंग शुरू होगी, इस बारे में फिल्महाल कोइ जानकारी नहीं है, लेकिन प्रियंका