



जब दो देशों के बीच तनाव की स्थिति बनती है तो इसकी चर्चा हजाह होती है। इस ममता भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध जैसे हालात हैं। पहलगाम आतंकी हमले के प्रतिशोध में भारतीय सेना द्वारा शुरू किए गए ऑपरेशन मिट्टू' के बाद दोनों देशों के बीच तनाव और बढ़ गया है। इसी बीच बॉलीवुड की एक बैंडरीन युद्ध फिल्म चर्चा में आ गई है। भारत और पाकिस्तान के बीच तांगेवाला की लड़ाई (1971) पर आधारित हिंदी फिल्म ऑपरेशन मिट्टू' के दौरान अटीटी पर लोगों का ध्यान चर्चा होता है।

मैंने कभी भी फैड डाइट या चरमपंथ में विश्वास नहीं किया: कृष्ण श्रॉफ

कृष्ण श्रॉफ ने कहा फिटनेस का मतलब संतुलन है, ना कि अतिशयता। जब तक आप एक सीमित दायरे में हैं... आप स्वस्थ रहेंगे। एक ऐसी दुनिया में जहाँ लोग क्रिकेट फिल्म परिणामों और ड्रामेटिक बदलावों के पीछे भागते हैं, कृष्ण श्रॉफ स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति एक संतुलित और टिकाऊ नजरिया अपनाने की वकालत करती है। उनका मानना है कि फिटनेस का मतलब अवास्तविक लक्ष्यों के पीछे भागना नहीं है, बल्कि मानसिक और शारीरिक संतुलन पाना है।

कृष्ण कहती है, मैंने कभी फैड डाइट्स या किसी भी तरह की अतिशयता में विश्वास नहीं किया। जब तक आप अपने पोषण, ट्रेनिंग और जीवनशैली में एक निश्चित सीमा के भीतर रहते हैं, तब तक आप एक स्वस्थ जोन में रहते हैं। इस दृष्टिकोण ने न केवल उनकी अपनी सेहत की यात्रा को आकार दिया है, बल्कि उनके फिटनेस ब्रांड के माध्यम से उनके द्वारा बढ़ावा दिए जाने वाले माहील को भी आकार दिया है।

कृष्ण ऐसी जीवनशैली की बात करती है जिसमें गहनता से यादा निरंतरता को प्राथमिकता दी जाती है, और शारीरिक लक्ष्यों के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता दी जाती है। उनका संदेश यह स्पष्ट करता है कि स्वास्थ्य का मतलब खुद को भूखा रखना या थका



देना नहीं है, बल्कि ऐसे आदतों का अपनाना है जो वास्तविक और दीर्घकालिक हैं। इस सोच को और भी असदार बनाती है उनकी यह अंतरिक्ष समझ कि व्यक्ति अंदर से जैसा महसूस करता है, वही असली मायने रखता है।

मैं सच में मानती हूँ कि आप जितना अच्छा महसूस करते हैं, उतने अच्छे आप कभी दिख नहीं सकते। और जितने अच्छे आप दिखते हैं, उतना अच्छा आप हमें महसूस नहीं करते, वह आगे कहती है। फिल्टर फरफेक्शन और बाहरी मान्यता से भरी इस युग में, कृष्ण का संदेश एक ऐसी वास्तविकता के साथ सामने आता है जो आपको फिटनेस इंस्ट्रूमेंट में शायद ही देखने को मिले।

भूल चूक माफ का गाना टिंग लिंग सजना जारी, धनश्री संग डांस करते दिवे राजकुमार राव

डांसर-कोरियोग्राफर धनश्री वर्मा ने हाल ही में अपने सभी फैंस को चौंका दिया है। भूल चूक माफ फिल्म के निर्माताओं ने फिल्म का एक नया गाना रिलीज किया है जिसमें धनश्री वर्मा ने अपने डांस स्टेप्स से सबको दीवाना बना लिया है। आइए जानते हैं किस गाने में धनश्री ने मार्चाई धूम।

राजकुमार राव और वामिका गब्बी अभिनेत्री गाने का नाम है टिंग लिंग सजना। इस आइटम साना में धनश्री वर्मा शानदार तुमके लगाती नजर आ रही है। गाने की शुरुआत अभिनेता राजकुमार राव से होती है, जिसमें वह बैंचरत सरप्राइज पार्टी का आनंद उठाने जाते हैं। इसके बाद धनश्री की गाने में धमाकदार एंट्री होती है, जिसमें वह लाल रंग के स्लीवलेस ड्रेस पहने नजर आ रही हैं। उनके डांस मूव्स ने वहाँ मैंजूद सभी को अपनी दीवाना बना लिया। इस गाने में तानिंक बागवां और मधुवती बागवां ने अपनी आवाज दी है, वहीं बात करें लीरिक्स तो इसे इशाद कमिल ने लिखा है। करण शर्मा के निर्देशन में बनी फिल्म भूल चूक माफ 09 मई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस फिल्म में राजकुमार राव और वामिका गब्बी के अलावा सीमा पाहवा अहम किरदार में हैं। इस रोमांटिक कॉमेडी फिल्म का दर्शकों को बड़ी बेसब्री से इंतजार है। हाल ही में डांसर धनश्री वर्मा भारी तरीके से इंतजार कर रही है। इससे पहले अभिनेत्री को अपारशक्ति खुशाना के साथ 'बल्ले नी बल्ले' फिल्म के एक गाने देखा जी देखा मैंने देखा गया था, जो ज्योति नूर द्वारा गाया गया था। रिपोर्ट्स के अनुसार आने वाले समय में एक्ट्रेस तेलुगु फिल्म आकाशम दाती से एक्ट्रिंग में डेब्यू करने वाली हैं।

विजय देवरकोंडा की किंगडम का नया पोर्टर जारी, 30 मई को सिनेमाघरों में धूम मचाएगी मूरी

'किंगडम' का टीजर रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर बायरल हो गया है। विजय देवरकोंडा को इसमें उनकी अंदाज में कभी नहीं देखा गया है। टीजर में उनकी अंदाज की ऊंचाई जूरू, मजबूत आकर्षण और बैटरमैन जूनून सब झलक रहा है। ऐसा लगता है जैसे कोई तूफान आ रहा है, जिसे रोकना असंभव है। इस लुक में विजय पूरी तरह से बदल गए हैं। उनकी स्ट्रीन उपस्थिति ही बताती है कि इस बार कुछ बड़ा होने वाला है।

टीजर में उनका अंदाज देख फैन्स एक ही बात कह रहे हैं, ये अवतार अब तक का सबसे बेकाव और बैटरब्रांड तुक है। फिल्म का क्रेप पहले से ही काफी ज्यादा था और एक टीजर में उत्साह को साथ-साथ असामान पर पहुँच दिया है। निर्माताओं ने प्रशंसकों के लिए उन्टी गिनती भी शुरू कर दी है, क्योंकि फिल्म की रिलीज में केवल 50 दिन बचे हैं। 'किंगडम' के निर्माताओं ने आज सोशल मीडिया पर एक दमदार पोर्टर शेयर कर फिल्म की रिलीज की उल्ली गिनती शुरू कर दी है।

टीजर ने जूनून पैदा किया वह वास्तविकता से पूरे छँ अब कलना कीजिए कि फिल्म क्या करेगी। इप टीजर में रिकॉर्ड टोड दिया, मात्र 24 घंटे में 10 मिलियन ब्यूज पार कर लिए गए। दर्शकों का उत्साह अपने चरम पर है, और फिल्म ने अपनी रिलीज से पहले ही इतिहास रच दिया है, यह पहली फिल्म बन गई है जिसके सांडर्ड्रैक के लिए पूरी तरह से एवं एआई (कृष्ण बुद्धिमत्ता) द्वारा डिजाइन होने के लिए पूरी तरह तैयार है। विजय देवरकोंडा, गौतम टी और अनिलद्वारा रिलीज की गयी फिल्म किंगडम 30 मई 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

अब कैसरीन की गवां ने एक अंदाज की गयी है।

