

चाहती हैं वजन घटाना तो पहनें हाई हील्स

दुनिया बहुत ही तेजी से दौड़ने लगी है और इस आपा-धापी में फिट एण्ड फाइन रहने के लिए एक्सरसाइज का वक्त नहीं मिल पाता है। क्योंकि जब बात काम और सेहत की आती है तो लोग समझौता अपनी सेहत के साथ ही करते हैं। आप फिट रहने के लिए हमेशा एक्सरसाइज जिम और डाइटिंग करते हैं लेकिन कई बार इन तमाम तरीकों को अपनाकर भी आप अपना वजन कम नहीं कर पाते तो अपनाएं स्टिलटोज के साथ एक्सरसाइज करने अनोखा तरीका वो कैसे तो आगे की स्लाइड्स पर पढ़ें..

हमने तीन एक्सरसाइज चुनीं, जो आपको को एक परफैक्ट बॉडी, टोन्ड, बॉटमस, कसे हुए हिप्स और पतली जांघ दे सकते हैं।

डारिंग-

आप अपने पैरों को साथ लाएं और सीधे खड़े हो जाएं। कल्पना करें कि एक वृत्त के बीच में खड़ी हैं। अपनी पसंद का सॉन्ना लगाएं और अपने दाएं पैर को फर्श पर जमाएं हुए बाएं पैर को अर्ध-वृत्त बनाने के लिए आगे बढ़ाएं। जितना हो सके अपने पैरों की उंगलियों को मोड़ें। दूसरी ओर भी यही प्रक्रिया दोहराएं।

रॉट करें

जब आप हील्स पहनती हैं तो शरीर के तीन मुख्य हिस्सों पर काम करती हैं पैर, घड़ और कूल्हें। अपने पैरों को दूर रखकर घुटनों को झुकाएं और उकड़ बैठने की मुद्रा बनाएं, ध्यान रखें कि आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा सीधा हो और खुद के संतुलित करने के लिए हाथों को हिप्स पर रखें। एक मिनट के लिए यही मुद्रा बनाए रखें मुद्रा से बाहर आकर सीधी खड़ी हो जाए।

पूजा में कमल के फूल का महत्व

कमल का फूल बहुत पवित्र, पूजनीय, शांति-समुद्धि और सुंदरता का प्रतीक माना जाता है। यह सुख का सूचक है। इसीलिए कम को पुष्पराज भी कहा जाता है। पौराणिक आख्यायिकों में भगवान विष्णु की नाभि से कमल का उत्पन्न होना और उस पर विराजमान ब्रह्माजी द्वारा सृष्टि की रचना करना कमल के महत्व को सिद्ध करता है। कमल का फूल महालक्ष्मी, बत्मा, सरस्वती आदि देवी-देवाओं ने अपना आसन बनाया है। जीवन में शुभ के आगमन का प्रतीक है कमल का फूल, ज्योतिष के अनुसार कमल का फूल देवी देवताओं को प्रिय होता है। इस फूल के प्रयोग से आपकी कई मनोकामनाएं पूरी हो सकती हैं। आइए जानते हैं कमल के फूल के प्रयोग से कैसे चमकेंगी आपकी किस्मत।

कमल का सफेद रंग का फूल सबसे पवित्र माना जाता है और ये ऊर्जा में सर्वश्रेष्ठ भी है।

कमल के फूल को मां लक्ष्मी पूजा में खास महत्व दिया गया है। अगर आप मां लक्ष्मी की पूर्ण कृपया और प्रसन्न करना चाहते हैं तो इनकी पूजा में कमल के फूल का इस्तेमाल करें।

अगर आपके लाइफ में धन की समस्या है तो मां लक्ष्मी की पूजा करते वक्त कमल के फूल की भी पूजा करें फिर इस फूल को लाल कपडे में बांध कर तिजोरी में रख दें।

धन की प्राप्ति के लिए नारियल, लाल तथा सफेद कमल के फूल से मां लक्ष्मी की पूजा करनी चाहिए, पूजा के बाद पूजा में इस्तेमाल हुए फूलों नारियल को एक लाल रंग के कपडे में बांधकर अपनी तिजोरी में रखें। मां लक्ष्मी की पूजा करते समय हमेशा सफेद या गुलाबी वस्त्र ही पहनने।

...तो क्या अब उत्तेजक फिल्मों नहीं करेंगे इमरान हाशमी ?

लिवुड के सीरियल किसर कहे जाने वाले इमरान हाशमी ने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत फिल्म फुटपाथ से की थी लेकिन उन्हें पहचान मल्लिका शेरावत के साथ की गई मर्डर फिल्म से मिली थी। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट थी। उसी के बाद से इमरान बॉलिवुड में सेक्स से भरपूर सीन करने के लिए जाने जाते हैं।

हालांकि अब ऐसा माना जा रहा है कि इमरान ने ऐसी सेक्स सीन से भरपूर फिल्में करने से तोबा कर ली है। इमरान ने कहा, मैं अब दोबारा ऐसी फिल्में नहीं करूंगा। मेरे करियर में इन फिल्मों की महत्वपूर्ण भूमिका है। इन फिल्मों और किरदारों ने मेरी बहुत मदद की है लेकिन मैं अब वैसा इंसान और ऐक्टर नहीं रहा जैसा उस समय था।

उन्होंने आगे कहा, मेरा फिल्मों का टेस्ट बदल गया है। इसके साथ ही लोगों का भी फिल्मों के प्रति रुझान बड़ी तेजी से बदल रहा है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि दर्शकों को कुछ नया दिया जाए। अपनी अगली फिल्मों से मैं भी ऐसा ही करना चाहता हूँ।

इमरान की पिछली अधिकांश फिल्मों का प्रॉडक्शन उनके अंकल महेश भट्ट और विक्रम भट्ट ने किया था। जब इमरान से पूछा गया कि अगर फिर से भट्ट कैम्प से ऐसी फिल्में उन्हें ऑफर की गई तो वह क्या करेंगे? इस पर इमरान ने जवाब दिया, जब भी किसी फिल्म की स्क्रिप्ट अच्छी होगी तो मैं ऐसी फिल्म करने से इनकार नहीं करूंगा।

जारी हुआ बेगम जान की तुम्हारी सुलु का पोस्टर

बॉलीवुड की बेगम जान विद्या बालन इन दिनों अपनी आने वाली अगली फिल्म में काफी व्यस्त हैं। जिसका पोस्टर रिलीज कर दिया गया है। बता दें कि फिल्म विद्या बालन को फिल्म 'तुम्हारी सुलु' का फर्स्ट लुक सामने आ चुका है, जिसमें उनके हाथों में ढेर सारा गिफ्ट है और उनका चेहरा पूरी तरह से ढंका नजर आ रहा।

इस फर्स्ट टीजर पोस्टर में विद्या बालन चेहरा भले न नजर आ रहा हो, लेकिन लाल साड़ी में विद्या यकीनन काफी खूबसूरत लग रही हैं इतना तय है। विद्या के हाथ में विनर 1, विनर 2 के लिए दो गिफ्ट और विनर 3 के गिफ्ट्स नजर आ रहे और इसके अलावा उन्होंने अपने हाथों में सब्जी का बास्केट भी लटका रखा है।

फोटो देख ऐसा लग रहा कि किसी तरह उन्होंने खुद को बैलेंस कर रखा है। सुलु का यह पोस्टर प्रड्यूसर अतुल कास्कर ने अपने टिवटर पर पोस्ट किया है।

मनोरंजन / फिल्मी / विशेष

साप्ताहिक न्याय साक्षी 06

अधिकार से न्याय तक



प्रभास से मिलने को बेताब हैं बॉलीवुड की हसीना

बॉलीवुड अभिनेत्री श्रद्धा कपूर अपनी आगामी फिल्म हसीना को लेकर बिजी हैं। फिल्म में पहली बार वे रोमांटिक किरदार से निकलकर गंभीर किरदार में नजर आने वाली हैं। फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो चुका है और श्रद्धा को लुक को पसंद भी किया जा रहा है।

लेकिन पिछले कुछ दिनों से श्रद्धा एक एक्टर से मिलने के लिए बेताब हैं और मिलने के लिए वो बस उनके एक हां का इंतजार कर रही हैं। आपको बता दें कि श्रद्धा ने हाल ही में एक इंटरव्यू में कहा कि, 'मैं और प्रभास अभी तक मिले नहीं हैं लेकिन मैं उनसे मिलने के लिए मरी जा रही हूँ। हालांकि हम फोन और मैसेज के एक दूसरे से बात करते हैं और एक दूसरे के संपर्क में भी हैं, लेकिन अभी तक मैं प्रभास से फेस टू फेस नहीं मिली हूँ। हम लोग इसी महीने फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगे। वह इस बात से वाकिफ हैं कि मैं उनकी बहुत बड़ी फैन हूँ और वह भी मुझसे मिलने के लिए उत्साहित हैं।

एक रिपोर्ट में सूत्रों के अनुसार, साहो के निर्माता श्रद्धा और प्रभास को प्रोफेशनल लैवेंजेर ट्यूटर उपलब्ध कराएंगे, लेकिन दोनों आपस में हिन्दी या तेलुगू में बात करेंगे। यह शूटिंग की लैवेंजेर पर निर्भर करता है। बता दें कि निर्माताओं ने श्रद्धा के नाम से पहले पूजा हेगड़े, दिशा पटानी और अनुष्का शेट्टी को अप्रोच किया था। श्रद्धा ने साहो साइन करने की सूचना पिछले महीने एक ट्वीट के जरिए दी थी। उन्होंने लिखा था, 'मैं साहो में प्रभास के साथ काम करने के लिए बेहद उत्साहित हूँ।'

साहो का बजट 150 करोड़ रुपए है। इसे तेलुगू, तमिल और हिन्दी में रिलीज किया जाएगा। फिल्म में शंकर-एहसान-लॉय म्यूजिक दे रहे हैं। साहो अगले साल रिलीज होगी। ये बाहुबली के बाद प्रभास की अगली फिल्म होगी।

पैडमैन से पहले प्रेगनेंट मैन बन चौंकाएंगे अक्षय कुमार

बॉलिवुड के खिलाड़ी अक्षय कुमार इन दिनों अपनी हर फिल्म के साथ अनूठे प्रयोग कर रहे हैं। अपनी हालिया रिलीज हुई फिल्म टॉइलेट: एक प्रेम कथा में टॉइलेट्स की कमी की समस्या को उठाने के बाद अक्षय अगली फिल्म में पैडमैन बनने वाले हैं।

इस फिल्म को उनकी पत्नी टिवंकल खन्ना ही प्रड्यूस कर रही हैं। इसमें उनके साथ सोनम कपूर भी मुख्य भूमिका में हैं। इस फिल्म की शूटिंग भी शुरू हो चुकी है, मगर अब खबर है कि पैडमैन से पहले अक्की प्रेगनेंट मैन के एक नए अवतार में स्क्रीन पर नजर आएंगे।

जी हां, प्रेगनेंट मैन। जानकारी के मुताबिक, अक्षय टीवी पर अपने नए कॉमिडी शो द ग्रेट इंडियन लाफ्टर चैलेंज के प्रोमो में एक प्रेगनेंट आदमी के रूप में बेबी बंप के साथ दिखेंगे। इसमें वह एक प्रेगनेंट महिला की ही तरह ही बर्ताव करते भी नजर आएंगे। इस प्रोमो को अक्षय ने अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है।

स्टार प्लस के इस शो में अक्षय के साथ कॉमिडियन जाकिर खान, मल्लिका दुआ और हुसैन दलाल भी हंसी की बौछार करेंगे। जैसे अक्षय इससे पहले कुछ फिल्मों में लेडी अवतार में तो नजर आ चुके हैं, मगर प्रेगनेंट मैन के रूप में पहली बार उन्हें देkhना वाकई बेहद दिलचस्प होगा।

करती थी।

मेरा डाइट प्लान बनाने के लिए न्यूट्रीशियन है। उन्होंने मेरे खाने-पीने पर फुल कंट्रोल करवाया है। पहले मैं नाश्ते में पूरी-भाजी या परांठे खाती थी, लेकिन उन्होंने कहा कि यदि आप फिट बनना चाहती हैं तो यह सब छोड़ना पड़ेगा। इसके बाद ब्रेकफास्ट में मैंने फल खाना शुरू कर दिया। व्हाइट ब्रेड के साथ पर ब्राउन ब्रेड खाने लगी। आटे की रोटी का जगह ज्वार की रोटी खाने लगी। मैं नॉनवेजीटेरियन हूँ।

ट्रेनिंग के दौरान मैंने फिश फाई खाना बंद कर दिया। मैं दिन में चार मील लेती हूँ। ब्रेकफास्ट लंच, इवनिंग स्नैक्स और डिनर। मैंने अपनी फेवॉरिट आइसक्रीम खानी छोड़ दी। मैंने अपनी इच्छाओं को मारा। मैंने अपनी बौडी के साथ सख्ती बरती, तब जाकर मेरा वजन कम हुआ है। महिलाओं के लिए खुद को फिट रखना चुनौती है। खासकर शादी के बाद। मैंने देखा है कि शादी के बाद स्त्रियां का मेटल स्ट्रेस बढ़ जाता है। उसका असर उनकी हेल्थ पर पडता है।

रानी मुखर्जी के फिटनेस मंत्र

वन किल्ड जेसिका में रानी ने ब्यूटी विद ब्रेन को साबित किया। रानी पहली ऐसी एक्ट्रेस थीं, जिन्होंने एक ही साल में फिल्मफेयर बेस्ट एक्ट्रेस हम तुम और बेस्ट सपोर्टिंग एक्ट्रेस युवा का अवॉर्ड जीता। आपको बता

दें तो रानी मुखर्जी खाने की बहुत शौकीन हैं। वह हर तरह के खाने पसंद करती हैं। वह मीठे की दीवानी हैं, खासतौर पर आइसक्रीम और गुलाबजामुन। लेकिन उन्होंने खाने-पीने की अपनी आदतों पर काफी अंकुश

लगाया है। पर अब रानी की खुशी का ठिकाना नहीं है। दरअसल, उन्होंने योगा की हेल्प से अपना वजन घटाकर एथलीट की तरह स्लिम और फिट बौडी बना ली है। पहले रानी मुखर्जी फिटनेस को लेकर संजग और

सचेत नहीं रहती थीं, लेकिन अब से फिट रहने के लिए हर जतन करती हैं। तो आइये जानने रानी के फिटनेस मंत्र के बारे में।

भारतीयों में असंतुलित तरीके से खाने-पीने की बचपन से बुरी आदत होती है।

यह कहना बिल्कुल गलत नहीं है कि हम लोग खाने के लिए ही जीते हैं। हमारे माता-पिता लाड-प्यार में हमें खूब खिलाते हैं, लेकिन वे यह नहीं सोचते कि इसका परिणाम क्या होगा! माता-पिता का



करीना कपूर ने मम्मी बनने के बाद पहले फोटोशूट में दिखाया अपना हॉट अवतार

करीना कपूर खान पिछले साल दिसंबर में मम्मी बनीं और मम्मी बनने के कुछ दिनों बाद से ही करीना ने अपने वजन पर काम करना शुरू कर दिया. आलम यह है कि फरवरी से ही अपने वजन को लेकर कड़ी मेहनत और एक्सरसाइज कर रही करीना कपूर अब बेहतरीन शेप में आ गई हैं और कई इवेंट्स में खूबसूरत अंदाज में नजर आ चुकी हैं. लेकिन अब करीना का प्रेनेंसी के बाद का पहला फोटोशूट सामने आया है, जिसमें करीना सिजलिंग हॉट अंदाज में नजर आ रही हैं. बेबी पिक और ऑफ वाइट ड्रेस में कराये गए इस फोटोशूट में करीना काफी खूबसूरत नजर आ रही हैं. यह फोटोशूट करीना ने फिल्मफेयर मैगजीन के सितंबर के इशू, द बिग फैशन इशू के लिए कराया है.

यह पूरा फोटोशूट पेस्टल कलर्स के शेड्स को दिखाते हुए है. करीना के इस फोटोशूट को उनके फैशनक्लब में काफी पसंद किया जा रहा है और इस फोटोशूट के फोटो भी सोशल मीडिया पर शेयर किए हैं. 20 दिसंबर को जन्में तैमूर के बाद यह करीना का पहला फोटोशूट है. आप भी देखें करीना का यह खूबसूरत फोटोशूट. बता दें कि करीना इन दिनों अपनी कमबैक फिल्म वीर दी वैजंकी की शूटिंग के लिए दिल्ली पहुंची हुई हैं. इस फिल्म में सोनम और करीना के अलावा स्वरा भास्कर, शिखा तलसानिया और परमानेंट रूममेट वेब सीरीज से हिट हुए सुमित व्यास भी नजर आने वाले हैं. इस फिल्म के सेट से अपनी दास्त और को-स्टार सोनम कपूर के साथ इस फिल्म के सेट से एक फोटो शेयर किया है.

मणिकार्णिका में वैभव तत्वादी के साथ रोमांस करती दिखेंगी अकिता लोखंडे

छोटे पदों की मशहूर बहू रह चुकी एक्ट्रेस अकिता लोखंडे जी टीवी के सीरियल पवित्र रिश्ता से काफी मशहूर हुई थी लेकिन उसके बाद उन्होंने कुछ वक्त के लिए टीवी की दुनिया को अलविदा कह दिया. अब वह फिल्म मणिकार्णिका से अपने फिल्मी करियर की शुरुआत करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं. इतना ही नहीं उन्होंने इस फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है. अब आ रही खबरों के अनुसार इस फिल्म में वह मराठी एक्टर वैभव तत्वादी के साथ रोमांस करती नजर आएंगी.

बता दें कि वैभव इससे पहले संजय लीला भंसाली की फिल्म बाजीराव मस्तानी में चिमाजी अम्पा के किरदार में नजर आ चुके हैं. उन्होंने अपने एक स्टेटमेंट में बताया था कि वह इस फिल्म से जुड़ कर काफी खुश हैं. उन्होंने बताया कि, उनका किरदार काफी इंटेरेस्टिंग है, इसमें उन्हें रोमांस, एक्शन ड्रामा करने का मौका मिल रहा है. फिल्म में वह पूरण सिंह का किरदार निभाते नजर आएंगे. रानी लक्ष्मीबाई की सेना में वह एक वफादार थे, जिन्होंने रानी लक्ष्मीबाई की रक्षा के लिए जान लगा दी थी. वैभव ने बताया कि फिल्म में अकिता और उनका रोमांस भी हाईलाइट होगा.

इस फिल्म में कंगना रानी लक्ष्मीबाई के किरदार में नजर आने वाली हैं. तो वहीं फिल्म में अकिता झलकारीबाई के किरदार में नजर आएंगी. बता दें कि झलकारी बाई, रानी लक्ष्मीबाई के काफी करीब मानी जाती थीं.

बेटे को टिप्स देने की बात पर बोले सनी देओल

फिल्म इंडस्ट्री में 35 साल गुजार चुके एक्टर और डायरेक्टर सनी देओल के लिए उम्र सिर्फ एक नंबर है। फिल्मों में लगातार सक्रिय सनी को अजीब लगता है जब लोग उन्हें उनकी उम्र या इंडस्ट्री में बिताए वक्त की याद दिलाते हैं। जल्द ही सनी की नई फिल्म पोस्टर बॉयज़ रिलीज़ होने वाली है। इसमें सनी मजेदार किरदार निभाते हुए नजर आएंगे। सनी ने इस मुलाकात में हमसे फिल्म, बेटे, करियर और फिटनेस को लेकर तमाम बातें की-

आपको फिल्म इंडस्ट्री में 35 साल हो गए हैं। आप कितना बदलाव महसूस करते हैं?

पूरा देश बदल गया है। इंडस्ट्री भी बदल गई है। हालांकि जड़ें तो अब भी वहीं हैं। सिनेमा की बात करूं तो आज की हमारी हिंदी फिल्मों में कुछ कमियां हैं, जिसकी वजह से क्षेत्रीय फिल्में बहुत अच्छे कर रही हैं। पहले हमारी हिंदी फिल्मों को पूरे देश में प्यार मिलता था। अब वह बहुत कम हो गया है, लेकिन यह भी है कि हम अच्छे काम करेंगे, तभी लोग देखेंगे। वरना दूसरा आपकी जगह ले लेगा।

अगर कोई एक्टर एक साथ दस-बारह गुड़ों को मारता है तो लोग कहते हैं कि भई, यह सनी देओल पर ही अच्छे लगता है। आपके हिसाब से वह क्या चीज है, जिससे लोग आपके हैंडपं उखाड़ने जैसे सीन पर भी यकीन करते हैं?