

अमायरा दस्तूर का सेक्सी बॉडीकॉन ड्रेस में दिखा दिलकश अंदाज

बॉलीवुड की चर्चित अभिनेत्री अमायरा दस्तूर ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर कुछ आकर्षक तस्वीरें साझा कीं, जिसमें वे एक ब्लैक बॉडीकॉन ड्रेस में नजर आ रही हैं। इस ड्रेस में उनका दिलकश अंदाज सबको मोहित कर रहा है। अमायरा की इन तस्वीरों में उनके खुले बाल और उनकी ग्लैमरस पोजिंग ने फैंस को उनकी और आकर्षित किया है।

इस आउटफिट में अमायरा ने न केवल अपने स्टाइल का परिचय दिया, बल्कि उन्होंने यह भी दिखाया कि कैसे एक सिंपल लुक को भी उत्कृष्ट बनाया जा सकता है। उनकी इन तस्वीरों को देख कर यूजर्स के बीच खासी चर्चा हुई और उन्होंने अमायरा के लुक को खूब सराहा है। अमायरा दस्तूर अपनी इन ताजा तस्वीरों के जरिए न केवल अपनी स्टाइलिश छवि को बरकरार रखती हैं, बल्कि यह भी दिखाती हैं कि वे अपनी प्रत्येक पोज में कितनी आत्मविश्वासी और आकर्षक दिखती हैं। उनकी यह तस्वीरें निश्चित रूप से उनके फैंस को और भी दीवाना बना देंगी।

स्टाइल ड्रेस में आमना शरीफ ने शेयर की तस्वीरें

टीवी की जानी-मानी और खूबसूरत अभिनेत्री आमना शरीफ आए दिन अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से इंटरनेट पर कहर बरपाती रहती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अवसक उनके लुक पर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका स्टाइल देखकर फैंस मदहोश हो गए हैं। इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस आमना शरीफ कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक किलर पोज देते हुए इंटरनेट का तापमान बढ़ाती हुई नजर आ रही हैं। फोटोशूट के दौरान एक्ट्रेस आमना शरीफ ने व्हाइट कलर का फ्रॉक स्टाइल ड्रेस पहना हुआ था, जिसमें वो काफी ज्यादा हॉट नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस आमना शरीफ हमेशा अपने बोल्ड लुक से इंस्टाग्राम पर छाई हुई रहती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर पोस्ट होते ही छा जाता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट ग्लैमरस फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका स्टाइल अवतार देखकर फैंस मदहोश हो गए हैं। इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस आमना शरीफ कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक किलर पोज देते हुए इंटरनेट का तापमान बढ़ाती हुई नजर आ रही हैं। फोटोशूट के दौरान एक्ट्रेस आमना शरीफ ने व्हाइट कलर का फ्रॉक स्टाइल ड्रेस पहना हुआ था, जिसमें वो काफी ज्यादा हॉट नजर आ रही हैं।

इस फोटो में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस आमना शरीफ कैमरे के सामने अपना परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करती हुई फैंस का सारा ध्यान अपनी ओर रिझा रही हैं। बता दें कि एक्ट्रेस आमना शरीफ जब भी अपनी फोटोज और वीडियो इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी हर एक तस्वीर पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। आमना शरीफ सोशल मीडिया लवर हैं और साथ ही इंस्टाग्राम पर काफी एक्टिव भी रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही वायरल होने लगता है।

100 करोड़ क्लब में पहुंची तमन्ना भाटिया की अरनमनई 4

वर्ल्डवाइड कलेक्शन के साथ बनाया ये रिकॉर्ड



अरनमनई 4 ने बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ कमाई की है। फिल्म हर रोज ना सिर्फ घरेलू बॉक्स पर बल्कि दुनिया भर में दमदार कारोबार कर रही है। फिल्म ने भारत में जहां 50 करोड़ रुपए क्लब में एंटी ले ली है तो वहीं वर्ल्डवाइड फिल्म का कलेक्शन 100 करोड़ क्लब में शामिल हो गई है।

फिल्म के प्रोडक्शन हाउस अविन मीडिया ने सोशल मीडिया पर फिल्म का वर्ल्डवाइड कलेक्शन शेयर किया है। 100 करोड़ के कलेक्शन की जानकारी देती एक क्लिप के साथ उन्होंने लिखा- सिनेमाघरों में जश्न, बॉक्स ऑफिस पर एक फिनोमिना। दुनिया भर में 100 करोड़ की कमाई करने वाली 2024 की पहली तमिल फिल्म और यह सब उस प्यार से है जो आपने हमें दिया है।

तमन्ना भाटिया स्टारर फिल्म अरनमनई 4 इसी 10 मई को रिलीज हुई थी। फिल्म ने अपने 19 दिनों के वर्ल्डवाइड कलेक्शन के मामले में केप्टन मिलर और अयालान जैसी फिल्मों को मात दे दी है। फिल्म अपने धांसू कलेक्शन के साथ साल 2024 में तमिल सिनेमा की सबसे बड़ी हिट बन गई है।

अरनमनई 4 एक कॉमेडी-हॉरर फिल्म है जिसमें तमन्ना भाटिया लीड रोल में हैं। फिल्म की कहानी की बात करें तो फिल्म में एक भाई अपनी अलग चुकी बहन की मौत के पीछे की सच्चाई का पता लगाने की कोशिश करता है। उसकी बहन को लेकर कहा जाता है कि उसने खुदकुशी की है, लेकिन उसे लगता है कि इसके पीछे किसी सुपरनैचुरल ताकत का हाथ है। फिल्म में तमन्ना भाटिया के अलावा राशि खन्ना और सुंदर सी भी हैं। फिल्म का डायरेक्शन भी सुंदर सी ने ही किया है।

सजनी शिंदे का वायरल वीडियो किरदार की मासूमियत बरकरार रखना चाहती हूं : राधिका मदान



मिस्ट्री फिल्म सजनी शिंदे का वायरल वीडियो में मुख्य किरदार निभाने वाली एक्ट्रेस राधिका मदान ने बताया कि किस तरह फिल्म ने उन्हें अपने अंदर झांकने पर मजबूर किया। राधिका ने अपने किरदार सजनी से जुड़ी कुछ बातें शेयर की। उन्होंने कहा, सजनी के लिए मुझे वास्तव में दुख हो रहा है। लेकिन इसका उपाय सिर्फ यह है कि आप समाज के लिए अपनी चमक या अपनी मासूमियत को न खोएं। यह बहुत जरूरी है कि आप अपनी नजरों में सही रहें और अपने आप पर भरोसा रखें।

राधिका ने कहा, किसी को बाहरी लोगों के अनुसार अपनी जिंदगी नहीं जीनी चाहिए। इसलिए, मैं सजनी की चमक और मासूमियत को अपने अंदर बरकरार रखने की पूरी कोशिश करूंगी। फिल्म की शूटिंग से जुड़े एक किस्से को बताते हुए राधिका ने कहा, हर एक सीन ने हमें अपने अंदर झांकने पर मजबूर किया। सिर्फ मुझे ही नहीं, बल्कि निर्देशक, सेट पर मौजूद लोगों, को-एक्टर्स को भी.. मुझे लगता है कि हर सीन इंट्रोस्पेक्शन से भरा था।

राधिका ने कहा, आप अपने बारे में नहीं, बल्कि अपने रोल के बारे में सोचते हैं, लेकिन यह फिल्म आपसे यह सवाल करने पर मजबूर करती है कि आप खुद को कैसे देखते हैं। मिखिल मुसाले द्वारा निर्देशित यह फिल्म सजनी शिंदे (राधिका) की कहानी को उजागर करती है, जिसका जिंदगी एक वायरल वीडियो से पूरी तरह से तबाह हो जाती है। इसमें निम्नत कोर, भाग्यश्री, सुबोध भावे, सोहम मजूमदार और सुमीत व्यास भी हैं। फिल्म का प्रीमियर 25 मई को एंड एक्सप्लोर एचडी पर होगा।

शुगर के मरीज को ग्लूकोज पाउडर पीना चाहिए या नहीं

क्या इसमें भी शुगर फ्री का ऑप्शन आता है?

ग्लूकोज शरीर की कोशिकाओं और अंगों के लिए एनर्जी का प्रमुख स्रोत है। इसकी कमी से शरीर कमजोर महसूस करने लगता है। गर्मी के मौसम में बहुत से लोग ग्लूकोज पाउडर का इस्तेमाल करते हैं, जो हाई ग्रेड डेक्सट्रोस से बना होता है। यह ग्लूकोज का ही रूप है। इसमें कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन B मौजूद होता है।

एक्सरसाइज, खेलकूद या सफर करने के बाद जब थक जाते हैं तो ग्लूकोज इंस्टैंट एनर्जी देने का काम करता है। इससे मसल्स की रिकवरी होती है और शरीर को ठंडक मिलती है, लेकिन सबसे बड़ा सवाल है कि क्या शुगर के मरीज ग्लूकोज पाउडर पी सकते हैं, क्या उनके लिए भी यह फायदेमंद है या इसके कुछ नुकसान भी हैं।

क्या शुगर के मरीज भी पी सकते हैं ग्लूकोज पाउडर

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ग्लूकोज सिर्फ फायदेमंद ही नहीं नुकसानदायक भी हो सकता है। अगर ग्लूकोज का ज्यादा इस्तेमाल किया जा रहा है तो ब्लड शुगर के लेवल



का कंट्रोल खत्म हो सकता है। इससे ब्लड शुगर बढ़ सकता है, जो डायबिटीक यानी शुगर के मरीजों के लिए ठीक नहीं है। ग्लूकोज पाउडर के अधिक सेवन से बार-बार पेशाब आने की समस्या और खाने की क्रेविंग बढ़ सकती है।

कब और कितना लेना चाहिए ग्लूकोज पाउडर

1. ग्लूकोज पाउडर का इस्तेमाल रोजाना नहीं करना चाहिए।
2. गर्मी के मौसम में दिन में एक बार से ज्यादा ग्लूकोज न लें।
3. दो चम्मच ग्लूकोज पाउडर और एक गिलास ठंडा पानी ही लें।
4. ग्लूकोज को खाली पेट और सुबह पीना अच्छा माना जाता है।
5. धूप से आने के बाद तुरंत ग्लूकोज पाउडर वाला पानी न पिएं।
6. डायबिटीज के मरीज डॉक्टर की सलाह पर ही किसी ग्लूकोज पाउडर का इस्तेमाल करें।

मोटापा बढ़ सकता है, जो डायबिटीज का कारण है

ग्लूकोज पाउडर का ज्यादा सेवन मोटापा बढ़ सकता है, जो डायबिटीज के कारणों में से एक है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि, ग्लूकोज जब शरीर में पहुंचता है तो शुगर की मात्रा को बढ़ा देता है, जिससे मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है और मोटापा बढ़ने लगता है। इसकी वजह से खाने की क्रेविंग बढ़ती है और ज्यादा खाने-पीने का मन करता है। इससे वजन बढ़ सकता है। ग्लूकोज शरीर में वॉटर रिटेंशन को बढ़ा कर सूजन पैदा कर सकता है।

