

गुस्सा झट से हो जाएगा गायब, बस अपनाएं ये टिप्पणी



कहते हैं गुस्सा व्यक्त को चंडाल बना देता है। बात-बात पर गुस्सा करने वाले इसमें परिवार वाले और उसके अस-पास के लोग परेशन हो जाते हैं। कई बार तो इस तरह के व्यक्त से लोग बात करने से भी कठतरते हैं। किसी परेशनी, नाव, चिनजेस या नोकरी का परेशनी और रितों में बदले ही दूरीयों का गुस्सा आने लगता है। कई बात तो इसमें कुछ लोग खुद भी परेशन हो जाते हैं। इसके लिए आप कुछ उपचार अपना कर इससे समस्या से राहत पा सकते हैं।

1. गुस्सा आने पर किसी से बात करने की बजाए कुछ देर के लिए अकेले बैठ जाएं। मांसपेशियों को रिलैक्स करें। इससे गुस्सा शांत हो जाए।

2. किसी बात से परेशन हो जाते हैं तो गुस्सा होने की बजाए गहरी सांस भरे और अंखें बढ़ करके खुद को शांत करने की बजाए।

3. गुस्से को दूर करने के लिए एसबसे बैहतर तरीका है कि माहौल को खुशनुमा बनाए। बैद्धिकी से परामर्श की महक लें। आप हैरान जाएंगे कि इससे गुस्सा खुशी में बदल जाएगा।

4. ठंडा पानी पीने से भी गुस्सा शांत हो जाता है। परेशनी को दूर करने के लिए उल्टी गिनती गिनना शुरू करें।

कैंसर का इलाज करें खीरा, और भी कई बीमारियां में फायदेमंद



खीरा, इसे लोग सालाद के रूप में बड़े शौक से खाते हैं। सालाद के अलावा भी इसे सेंडविच या फास्ट इस्टेमाल किया जाता है। खीरा खाना सेहत के लिए काफी फायदेमंद सामित्र होता है। इससे शरीर में हमेशा ताजगी बनी रहती है। आइए जानते हैं इसके सेहत सर्वांगी फायदों के बारे में...

कब्ज़ : कब्ज़ होने पर खीरा खाने से पेट की परेशनी दूर होती है। इसे अपने खाने में जरूर शामिल करना चाहिए। रोजाना इसके सेवन से कब्ज़ से राहत पाई जा सकती है।

ब्लड प्रेशर : हाई ब्लडप्रेशर से राहत पाने के लिए खीरा का सेवन बहुत अच्छा होता है। इसमें पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और वह शरीर को बेहतर रखता है।

कैंसर : इसमें बहुत से ऐसे तत्व होते हैं जो कैंसर से रोकथाम करने में मददगार हैं और यह बहुत अच्छा एन्टीऑक्सिडेंट भी है। जिससे प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

खीरा : खाने में दूर रोजा इस्टेमाल करने से पथरी की परेशनी से बचाना सकता है। यह पिण्ठे और कोडीनों की पथरी से बचाए रखती है। खीरों के रस को दिन में 2-3 बार पीना लाभकारी होता है।

कोलेस्ट्रोल : खीरों में कोलेस्ट्रोल बिल्कुल नहीं होता। दिल के मरीजों के लिए खीरा खाना बहुत अच्छा होता है। इसमें पानी जाने वाला स्ट्रोरोल तत्व कोलेस्ट्रोल को कम करने में मदद करता है।

परियुक्त का दर्द दूर : जिन लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान काफी परेशनी होती है वो दूरी में खीरों को कहूँकर करके उसमें पुदोना, काला नमक, काली मिर्च, जीरा और हींग डालकर खाएं। इससे काफी आराम मिलेगा।

कुछ इस तरह बनाएं अपनी सुबह खिली-खिली...



दी ब्लाडी क्लाक गाइड टू बेटर हेल्थ के मुताबिक 10 में से महज 1 ही व्यक्ति सही खानों में मायने में मार्गिंग पर्सन कहलाता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि 10 में महज दो ही लोगों की स्थिति सुखते हुए गम्भीर होती है बाकी सभी सामान्य रहते हैं। लेकिन अगर आप ज्यादा ही तिक्के लिए आपको कुछ नियमों का पालन करना पड़ेगा। अपना ध्यान देना होगा और सोने के घंटों में ज्यादा काना होगा।

अच्छी नींद लें : डेलीवर्नांड्रोकम वेबसाइट के मुताबिक आपको चाहिए कि नियमित अच्छी नींद लें। अगर इसके लिए आपको अपने शिव्यूल में कुछ बदलाव करने हों तो उससे भी परहेज न करें। आप चांपे तो अपने काम को देर रात तक करने की बजाय रेत रात तक ही खस्त कर ले। अगर बत्त भी काम अद्युर रह जाए तो वहीं अंध्रा छोड़ सो जाएं और सुबह जल्दी उठने का अच्छा भी महसूस होगा। आपको खुद को थकान की गत में नहीं महसूस करेंगी। लेकिन हमेशा कोशिश करें कि रात की नींद पूरी होती है तो सुबह तक उठने से अपनी परेशनी खाना करना होगा।

पर्याप्त समय लें : अप एक रात में किला फतह नहीं कर सकते। इसलिए यह न सोचें कि आप अपने शिव्यूल को बैलेस में बदलाव करें। इतना ही नहीं रखें।

रूटीन बनाएं और फालो करें

अक्सर देखने में आता है कि लोग रूटीन तो बना लेते हैं लेकिन उसे फालो नहीं करते। आपको बता दें कि यह तो ढाक के लिए नात वाली बात ही नहीं है बेहतरी यही है कि रूटीन बनाएं। इसके लिए यह तरफ करने की मदद की खुद लोग भी सकती हैं। साथ ही उसे फालो भी करें। आपको बता दें कि रूटीन बनाने के लिए मदद ली जा सकती है। लेकिन रूटीन फालो आपको खुद करें।

स्टार्टी खिली-खिली

विशेषज्ञों की मानें तो अगर आप सोने जा रही हैं तो इस समय दोनों ही तरह को स्थिति को नियन्त्रण करने में मसलन न तो बहुत ज्यादा खाएं और न ही खूबी रहें। ये दोनों ही स्थिति आपको मार्गिंग पर्सन बनने नहीं दे सकती हैं। इसके उत्तर

साइकिल चलाने के ये फायदे क्या कभी किसी ने बताए हैं आपको...



अगर आप बात करने की बजाए कुछ देर के लिए अकेले बैठ जाएं। मांसपेशियों को रिलैक्स करें। इससे गुस्सा शांत हो जाए।

3. गुस्से को दूर करके खुद को शांत करने की बजाए।

4. ठंडा पानी पीने से भी गुस्सा शांत हो जाता है। परेशनी को दूर करने के लिए उल्टी गिनती गिनना शुरू करें।

5. अगर आप बात करने के लिए एसबसे बैहतर तरीका है कि माहौल को खुशनुमा बनाए। बैद्धिकी से परामर्श की महक लें। आप हैरान जाएंगे कि इससे गुस्सा खुशी में बदल जाएगा।

6. ठंडा पानी पीने से भी गुस्सा शांत हो जाता है। परेशनी को दूर करने के लिए उल्टी गिनती गिनना शुरू करें।

7. जरुरी जानी होती है कि आप साइकिल चलाने के लिए अलग से समय निकालें। आप चाहें तो

अपने रोजाना के कामों को पूरा करने के लिए ही साइकिल चला सकते हैं। ये छोटी सी कोशिश आपको व्यायाम जितना काफीया देती है। तो साइकिल चलाकर शरीर के साइकिलिंग के लिए शायद ही कोई दूसरी एक्सराइज हो। अगर आपको फिट और एक्सिक बांडी पा सकते हैं। तो आज से ही साइकिल चलाना शुरू कर दें।

8. जरुरी जानी होती है कि आप साइकिल चलाने के लिए अलग से समय निकालें। आप चाहें तो

अपने रोजाना के कामों को पूरा करने के लिए ही साइकिल चला सकते हैं। ये छोटी सी कोशिश आपको व्यायाम जितना काफीया देती है। तो साइकिल चलाकर शरीर के साइकिलिंग के लिए शायद ही कोई दूसरी एक्सराइज हो। अगर आपको फिट और एक्सिक बांडी पा सकते हैं। तो आज से ही साइकिल चलाना शुरू कर दें।

9. जरुरी जानी होती है कि आप साइकिल चलाने के लिए अलग से समय निकालें। आप चाहें तो

अपने रोजाना के कामों को पूरा करने के लिए ही साइकिल चला सकते हैं। ये छोटी सी कोशिश आपको व्यायाम जितना काफीया देती है। तो साइकिल चलाकर शरीर के साइकिलिंग के लिए शायद ही कोई दूसरी एक्सराइज हो। अगर आपको फिट और एक्सिक बांडी पा सकते हैं। तो आज से ही साइकिल चलाना शुरू कर दें।

10. जरुरी जानी होती है कि आप साइकिल चलाने के लिए अलग से समय निकालें। आप चाहें तो

अपने रोजाना के कामों को पूरा करने के लिए ही साइकिल चला सकते हैं। ये छोटी सी कोशिश आपको व्यायाम जितना काफीया देती है। तो साइकिल चलाकर शरीर के साइकिलिंग के लिए शायद ही कोई दूसरी एक्सराइज हो। अगर आपको फिट और एक्सिक बांडी पा सकते हैं। तो आज से ही साइकिल चलाना शुरू कर दें।

11. जरुरी जानी होती है कि आप साइकिल चलाने के लिए अलग से समय निकालें। आप चाहें तो

अपने रोजाना के कामों को पूरा करने के लिए ही साइकिल चला सकते हैं। ये छोटी सी कोशिश आपको व्यायाम जितना काफीया देती है। तो साइकिल चलाकर शरीर के साइकिलिंग के लिए शायद ही कोई दूसरी एक्सराइज हो। अगर आपको फिट और एक्सिक बांडी पा सकते हैं। तो आज से ही साइकिल चलाना शुरू कर दें।

12. जरुरी जानी होती है कि आप साइकिल चलाने के लिए अलग से समय निकालें। आप चाहें तो

अपने रोजाना के कामों को पूरा करने के लिए ही साइकिल चला सकते हैं। ये छोटी सी कोशिश आपको व्यायाम जितना काफीया देती है। तो साइकिल चलाकर शरीर के साइकिलिंग के लिए शायद ही कोई दूसरी एक्सराइज हो। अगर आपको फिट और एक्सिक बांडी पा सकते हैं। तो आज से ही साइकिल चलाना शुरू कर दें।

13. जरुरी जानी होती है कि आप साइकिल चलाने के लिए अल



**बाबिल खान ने कला
के लिए जीता बेरस्ट
डेव्यू एक्टर का अवॉर्ड**

दिवंगत अभिनेता इरफान खान के बैटे बाबिल खान ने शनिवार को आईफा 2023 में फिल्म कला में अपने प्रदर्शन के लिए बेर्स मेल डेब्यू एक्टर का पुरस्कार जीता। इस बात की जानकारी आईफा ने दी है। दरअसल, इंस्टाग्राम पर आईफा ने अपने आधिकारिक हैंडल पर खबर साझा की और लिखा, बाबिल खान के लिए एक अविश्वसनीय यात्रा की शुरूआत हुई, क्योंकि उन्होंने फिल्म कला में अपने बेहतरीन अभिनय के लिए बेर्स डेब्यू (मेल) के लिए आईफा ट्रॉफी जीती। आभार व्यक्त करते हुए बाबिल ने कहा, आप केवल एक बार शुरूआत करते हैं और इसके लिए स्वीकार किया जाना बिल्कुल प्रेरक है। मैं और अधिक प्रयास करूंगा और कड़ी मेहनत करूंगा। मैं भविष्य में आईफा के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का पुरस्कार जीतने के लिए सभी के प्यार और आशीर्वाद पर भरोसा कर रहा हूं। बाबिल ने इस खुशी को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर भी साझा की। बाबिल ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर एक तस्वीर साझा की, जिसमें उन्हें गोल्डन ट्रॉफी पकड़े देखा जा सकता है बता दें कि बाबिल खान ने फिल्म कला के जरए एकिंग डेब्यू किया है। इस फिल्म में वह तृतीय डिमरी का साथ स्क्रॉन शेयर करते नजर आए। यह फिल्म अनुष्ठान शमा के बाई कर्णेश शर्मा के प्रोडक्शन हाउस के बैनर तले बनी है, जो बीते वर्ष एक दिसंबर को नेटप्रिलिक्स पर रिलीज हुई। फिल्म में बाबिल ने जगन का रोल अदा किया।

एकशन थ्रिलर फ़िल्म में
काम करेंगे शाहिद कपूर,
मलयालम निर्देशक रोशन
एंड युज करेंगे निर्देशित

बॉलीवुड एक्टर शाहिद कपूर की एकशन फिल्म ब्लडी डेडी का ट्रेलर हाल ही में रिलीज हुआ है, जिसे दर्शकों का अच्छा रिस्पॉन्स मिला है। फिल्म के ट्रेलर में शाहिद कपूर जबरदस्त एकशन करते नजर आ रहे हैं। वहीं अब खबर आ रही हैं। कि शाहिद कपूर एक और एकशन थ्रिलर फिल्म में नजर आने वाले हैं। खबरों के अनुसार शाहिद कपूर जी स्टूडियोज और रॉय कपूर फिल्म्स निर्मित एकशन थ्रिलर फिल्म में काम करते नजर आएंगे। जी स्टूडियोज और रॉय कपूर फिल्म्स ने हाई-ऑफेटन, एकशन-थ्रिलर की घोषणा की है, जिसमें शाहिद कपूर मुख्य भूमिका में है। यह फिल्म मलयालम निर्देशक रोशन एंड्र्यूजू द्वारा निर्देशित की जाएगी। शाहिद कपूर ने कहा, ऐसा विषय मिलना दुर्लभ है जिसमें प्रसारित किया जाए और यहाँ पर एक चित्रान्वयन

ओर सर्सपस सब एक स्ट्रिक्ट में
पैक है और मैं वास्तव में इसके
लिए उत्सुक हूँ। यह एक ज़ी
स्ट्रूडियोज और सिद्धार्थ
राय कपूर के साथ सहयोग
करने का सौभाग्य जिनके
साथ मैंने पहले हैदर और
कमीने में काम किया है। एक्टर
ने कहा, रोशन एड्रियूज एक
दिग्गज फिल्म निर्माता हैं,
जिनकी मलयालम
फिल्मेश्वारी शानदार
है। हमने कई महीने
साथ बिताए हैं अभी
और ऐसे शानदार
सिनेमाई दिमाग
के साथ काम
करना खुशी
की बात होगी।
इस मनोरंजक
और
रोमांचकारी
कहानी को
जन-जन तक
पहुँचाने के लिए मैं
इतजार है नहीं कर
सकता।



बॉलीवुड अभिनेता ऋतिक रोशन इन दिनों फिल्म वॉर 2 को लेकर लगातार सुर्खियों में हुए हैं। बीते कई दिनों से यह चर्चा थी कि साउथ सुपरस्टार जूनियर एनटीआर, ऋतिक के साथ फिल्म वॉर 2 का हिस्सा है। कई मौकों पर इस बात के संकेत मिले, जिसने इस चर्चा को तेज कर दिया। अब आखिरकार ऋतिक ने पुष्टी की है कि जूनियर एनटीआर बहुप्रतीक्षित वॉर 2 का हिस्सा हैं, जो एकशन से भरपूर एंटरटेनर वॉर की अगली कड़ी है। यह 2019 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली बॉलीवुड फिल्म थी, जिसने दुनिया भर में बॉक्स ऑफिस पर 475 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई की थी। टाइगर श्रॉफ ने सिद्धार्थ आनंद के निर्देशन में प्रतिपक्षी की भूमिका निभाई। मीडिया से बातचीत के दौरान ऋतिक रोशन से वॉर 2 और उनकी अगली फिल्म फाइटर के लिए एनटीआर के साथ कोलाब्रेशन के बारे में पूछा गया। उन्होंने फिल्म और जूनियर एनटीआर का नाम लिए बिना कहा, मैं बहुत उत्साहित हूं। मैं फाइटर के साथ विक्रम वेधा के बाद आ रहा हूं। इसे लेकर मैं बहुत उत्साहित हूं। आशा है कि आप भी इसे परांट करेंगे। ऋतिक रोशन की दोनों फिल्म फाइटर और वॉर का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद कर रहे हैं और बड़े पर्दे पर पहली बार ऋतिक की जोड़ी दीपिका पादुकोण के साथ फाइटर नजर आएगी। एकशन फिल्म अगले साल 25 जनवरी को सिनेमाघरों में गणतंत्र दिवस 2024 से पहले रिलीज होने वाली है। दरअसल, 20 मई को दोनों अभिनेताओं ने वॉर 2 पर अपने सहयोग के बारे में संकेत दिए थे। ऋतिक ने जूनियर एनटीआर को उनके जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं और लिखा, हैप्पी बर्थडे जूनियर एनटीआर। आपको एक सुशी का दिन और आगे एक एकशन से भरपूर साल की शुभकामनाएं। युद्धभूमि पर आपका इंतजार है। मेरी दोस्त। जब तक हम मिले, तब तक आपका दिन सुख और शाति से भरा रहे। ऋतिक के इस ट्रीट पर जूनियर एनटीआर ने भी प्रतिक्रिया देते हुए लिखा था, आपकी प्यारी शुभकामनाओं के लिए धन्यवाद सर। फिल्म की रिलीज डेट की बात करे तो रिपोर्ट्स के अनुसार, वॉर 2 24 जनवरी 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। वही, इस फिल्म की शूटिंग इसी साल नवंबर में शुरू होगी। यह एक बड़ी एकशन एडवेंचर फिल्म होगी। दोनों सितारे पहली बार किसी फिल्म में साथ नजर आने वाले हैं। कहा जा रहा है कि फिल्म में जूनियर एनटीआर का धांसू अवतार फैस को देखने को मिलेगा।

एविटंग के अलावा फैशन
डिजाइनिंग का शौक है,
इरफान खान के लिए
डिजाइनिंग करना चाहता था

बॉलीवुड एक्टर गुलशन देवेया इन दिनों अपनी बेबी सीरीज 'दहाड़' को लेकर सुर्खियों में हैं। गुलशन आज यानि 28 मई का अपना 44वा जन्मदिन मना रहे हैं। खास बातचीत के दौरान, अभिनेता ने अपना बर्थप्लान शेयर किया। साथ ही दिवगंत अभिनेता इरफान खान को भी याद किया।

एक स वाइफ के साथ

सेलिब्रेट करूंगा बथडे

मेरी एक्स वाइफ अब मेरी बेस्ट फेंड हैं और

इस साल मे अपना बथड़ उन्हों के साथ सेलिब्रेट करूँगा । उन्होंने मेरे लिए कुछ स्पेशल प्लान किया है जिसे लेकर मैं कार्फ एक्साइटेड हूँ । उम्मीद करता हूँ कि वो मुझे कुछ अच्छा सा सरप्राइज देंगी और इसी तरह मेरा बथड़ स्पेशल बन जाएगा । सच कहूँ तो मुझे पर्सनली मेरा बथड़ सेलिब्रेट करना ज्यादा पसंद नहीं है लेकिन जब कोइ इसे स्पेशल बनाता है तो अच्छा महसूस होता है । इसी बहाने मुझे उन लोगों के साथ वक्त बिताने का भी मौका मिल जाता है जो मुझे अच्छे लगते हैं । बधान में मेरे लिए बर्थड़ हमेशा स्पेशल होता था । नए कपड़े पहनकर केक काटना, मोहल्ले के बच्चों को बर्थड़ में बुलाना और खूब पार्टी करना । यहै

शौक थे। हालांकि, अब ऐसे सेलिब्रेशन की फीलिंग नहीं आती। जैसे-जैसे उम्र बढ़ रही है, वैसे-वैसे ठहराव भी महसूस होता है। इसके अलावा बचपन में मुझे जूतों का भी खूब शौक था पर उस वक्त मन चाहे जूते नहीं खरीद पाता था। आज मेरे पास 350 से ज्यादा जूते हैं लेकिन अब वो खुशी नहीं महसूस होती, जो उस वक्त हुआ करती थी क्रिएटिव फील्ड की इमेजिनेशन एविटंग में

काम आ रही है
मैं बनाना गे तो क्या प्राप्ति

में बचपन से ही पा
में अच्छा नहीं था

मुझे पढ़ाई में बिलकुल इंटरेस्ट नहीं था।
दूसरी के बात पर्याप्तिगंगा करनी चो भी

दसवा के बाद मुझ एकटग करना ता था

卷之三



सैफ अली खान के हाथ लगी एकशन एडवेंचर वेब सीरीज

सिद्धार्थ आनंद अपनी अगली फिल्म पठान वर्सेज टाइगर के लिए भी तैयार हैं। अब खबर आ रही है कि निर्देशक बहुत जल्द एक वेब सीरीज पर करते नजर आ सकते हैं। इस सीरीज में सैफ अली खान के भी नजर आने की संभावना है। दरअसल सैफ अली खान और सिद्धार्थ आनंद पुराने दोस्त हैं। दोनों की दोस्ती तब से है जब से उन्होंने तो रा रम पम और सलाम नमस्ते का निर्देशन किया था। अब वह एक सीरीज पर साथ काम कर सकते हैं।

कॉप थ्रिलर में आएंगे नजर!

खबर है कि पठान के बाद सिद्धार्थ आनंद सैफ अली खान के साथ नजर आएंगे। लेकिन इस बार वह एक्शन एडवेंचर सीरीज का निर्देशन नहीं करेंगे। बल्कि इस बार उनके साथ होंगे रॉबी ग्रेवाल। रॉबी ग्रेवाल कॉप थ्रिलर लिए जाने जाते हैं। कहा जा रहा है कि ग्रेवाल एक मजेदार स्क्रिप्ट लेकर आए हैं जिसे सिद्धार्थ आनंद प्रोड्यूस करेंगे। यह सीरीज नेटप्रिलक्स पर रिलीज होगी।

इस फिल्म में आएंगे नजर

बहुचर्चित वेब सीरीज सेरेक्ड गेम्स के बाद नेटप्रिलक्स के साथ सैफ का यह दूसरा वेब्र होगा, बता दें कि सेरेक्ड गेम्स में नवाजुद्दीन सिन्हाकी भी हैं। सैफ अली खान के वर्कफ़ॉट की बात करें तो अगली बार वह अपनी बहुचर्चित आने वाली फिल्म आदियुरुष में नजर आने वाले हैं। इस फिल्म में वह रावण के किरदार में नजर आने वाले हैं। इस फिल्म में उनके किरदार को लेकर पहले ही जमकर बहस और विवाद हो चुका है। हालांकि फिल्म का एक गाना रिलीज हो चुका है, वहीं दूसरा रिलीज होने के तैयारी में है। यह फिल्म अगले महीने

पिता अमिताभ बच्चन के साथ काम करने में बहुत खुशी महसूस होती है

बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन और उनके बेटे अभिषेक बच्चन को साथ में पर्दे पर देखने के लिए फैंस हमेशा उत्साहित रहते हैं। अभिषेक बच्चन ने अमिताभ बच्चन के साथ बंटी और बबली, सरकार सरकार राज, 'पा', कभी अलविदा ना कहना जैसी फिल्मों में काम किया है। पिता-बेटे की इस जोड़ी को दर्शकों द्वारा खूब पसंद किया गया है। अभिषेक बच्चन ने कहा है कि उन्हें अपने पिता अमिताभ बच्चन के साथ काम करने में बहुत खुशी महसूस होती है और वह दोनों साथ में काम करने के लिए तैयार है बस इन्तजार है तो एक अच्छी स्क्रिप्ट का जिससे वह दर्शकों के बीच वापस वही मैजिक क्रिएट कर सके। अभिषेक ने कहा, हम दोनों एक दूसरे के साथ काम करने का आनंद लेते हैं, लेकिन बौद्धी एक्टर एक्टर हमारी जिम्मेदारी दर्शकों के प्रति भी है, जिसे ध्यान में रखकर हम आने वाली स्क्रिप्ट का चयन करना चाहते हैं। बॉलीवुड निर्देशक आर बाल्की इन दिनों फिल्म 'धूमर' बना रहे हैं। इस फिल्म में अभिषेक बच्चन की मुख्य भूमिका है। कहा जा रहा है कि अमिताभ बच्चन भी इस फिल्म का हिस्सा होंगे। यह फिल्म क्रिकेट के इर्द-गिर्द घमती है। अमिताभ बच्चन फिल्म धूमर में एक क्रमेंटर की भूमिका निभाएंगे।

राम चरण की अगली फिल्म का मेंगा ऐलान

आरआरआर से जबरदस्त लोकप्रिय हुए अभिनेता रामचरण इन दिनों अपनी पत्नी उपासना के साथ समय व्यतीत कर रहे हैं। वे शादी के 10 साल बाद पिता बनने जा रहे हैं। इसके साथ ही रामचरण निर्देशक शंकर की फिल्म गेम चेंजर को पूरा करने में लगे हुए हैं। इस बीच ही सुपरस्टार राम चरण की अगली फिल्म को लेकर भी आज एक बड़ा ऐलान हुआ है। राम चरण ने निर्देशक शंकर के बाद अपनी अगली फिल्म के लिए यूवी क्रिएशन्स की फिल्म के लिए हाथ मिलाया है। इस फिल्म को अभिषेक अग्रवाल प्रोड्यूसर्स कर रहे हैं। इस फिल्म का धमाकेदार ऐलान कर दिया गया है। ये एक पैन इंडिया रिलाज फिल्म होगी। जिसे बिंग बजट के साथ बनाने की तैयारी है। फिल्म से जुड़ी बाकी जानकारियां मेकर्स 28 मई के दिन जारी करेंगे। फिल्हाल मेकर्स ने इस फिल्म की झालक दर्शकों को रिपोर्ट प्राप्त कराना चाहा तो वे भी रिपोर्ट के लिए आये।

आरआरआर की बंपर सकरेस के बाद सुपरस्टार राम चरण निर्देशक शंकर के साथ आने वाली फ़िल्म गेम चेंजर को पूरा करने में बिजी है। ये एक हाई साई-फाई फ़िल्म होगी। जिसमें अदाकारा कियारा आडवाणी लीड रोल में नजर आने वाली है। यह पहला मौका होगा जब किआरा और रामचरण एक-दूसरे के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करेंगे। इस फ़िल्म के अलावा एक्टर राम चरण निर्देशक बुधी बाबू साना की अगली फ़िल्म को लेकर भी चर्चा में है। इस फ़िल्म का अभी कोई नाम तय नहीं किया गया है, इसे फ़िलहाल आरसी 16 कहा जा रहा है। इसके बाद अब राम चरण की अगली फ़िल्म का आज ऐलान हो गया है।

