



पिंक लहंगे में बला की खूबसूरत लगीं अवनीत कौर

बी-टाउन की टॉप चाइल्ड एक्ट्रेस अवनीत कौर की सोशल मीडिया पर फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी जबरदस्त है। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो अक्सर सोशल मीडिया का पारा गर्म कर देती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने लेटेस्ट पिंक कलर के आउटफिट में फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में वो बला की खूबसूरत नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस अवनीत कौर आए दिन अपनी फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लेती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है।

अवनीत कौर अपने हर लुक में कहर डालती हैं। उनका स्टाइल लुक एक्ट्रेस फैस के बीच आते ही ट्रेड करने लगता है। अवननीत कौर का ये ग्लैमरस लुक और आउटफिट कोई भी फंक्शन के लिए एकदम परफेक्ट है।

फैशन ट्रेंड का अनुसरण करने वाले लोग वे होते हैं जिनका अपना कोई स्टाइल नहीं होता: अनुष्का चौहान

अपने फैशन स्टेटमेंट के बारे में बात करते हुए, अनुष्का ने कहा हां, लेकिन आप जो पहनते हैं, वह आपके फैशन स्टाइल और ट्रेंडिंग का मिश्रण होना चाहिए। मुझे नहीं लगता कि एक कलाकार के तौर पर मुझे कभी भी ट्रेंड का अनुसरण करने की जरूरत महसूस हुई, लेकिन मैं निश्चित रूप से ट्रेंडसेटर बनना चाहती हूँ।

अभिनेत्री

अनुष्का चौहान ने साझा किया

कि आपके फैशन से यह पता चलना चाहिए कि आप कौन हैं, और कहा कि इसे मौलिक बनाए रखना कितना महत्वपूर्ण है, उन्होंने कहा कि जो लोग फैशन के रुझानों का अनुसरण करते हैं, वे वे लोग होते हैं, जिनका अपना कोई

फैशन स्टाइल नहीं होता।

अनुष्का चौहान ने साझा किया कि आपके फैशन से यह पता चलना चाहिए कि आप कौन हैं, और कहा कि इसे मौलिक बनाए रखना कितना महत्वपूर्ण है, उन्होंने कहा कि जो लोग फैशन के रुझानों का अनुसरण करते हैं, वे वे लोग होते हैं, जिनका अपना कोई

रोमांटिक वेब सीरीज कैप्स बीट में माया के रूप में नजर आने वाली दिवा ने आगे बताया जो लोग फैशन के रुझानों का अनुसरण करते हैं, वे ऐसे लोग होते हैं, जिनका अपना कोई फैशन स्टाइल नहीं होता। आप अपनी पहचान खो देते हैं। फैशन के रुझान हमेशा पर्यावरण के अनुकूल नहीं होते। अगर ट्रेंड के बारे में अपडेट रहना अच्छा है, तो अनुष्का

जब उनसे पूछा गया कि क्या वह ऐसे किरदार को निभाने में सहज हैं, जिसका फैशन सेंस उनके लुक के विपरीत हो, तो अनुष्का ने कहा मैं जीवन और जीवनशैली के किसी भी सेगमेंट या स्थिति से आने वाले किसी भी तरह के किरदार को निभाने के लिए तैयार हूँ। चाहे वह साउथ बॉम्बे की लड़की हो या धारावी की लड़की, यह ऐसा विषय भी नहीं है जो किसी भूमिका का चयन करते समय मेरे दिमाग में आता है। अनुष्का ने कहा, हम स्क्रीन पर जो भी निभाते हैं,



वह हमारे किरदार का सच्चा चित्रण होता है। लेकिन हमें इससे बाहर निकलकर अपनी जिंदगी को वैसा ही जीना चाहिए जैसा हम जीना चाहते हैं, क्योंकि अन्यथा यह प्रदर्शन कला और सिनेमा की खूबसूरती को खत्म कर देगा। अगर उन्हें लगता है कि फैशन में कोई हद से ज्यादा जा सकता है, तो अनुष्का ने कहा मैं इसे बलासी और सिंपल रखना पसंद करती हूँ, कुछ ऐसा जो यह दर्शाता हो कि मैं क्या हूँ। यह एक स्टेटमेंट है जो मैं चाहता हूँ। लेकिन ए क चीज जो मैं

बिल्कुल नहीं पहनूंगी, वह है ब्लैक ड्रेस। अगर आप खुद हैं, तो हद से ज्यादा कुछ नहीं कहा जा सकता। लेकिन, यह समझदारी से कहा गया है कि जब रोम में हों, तो रोमनों की तरह बनें। मैं अपने स्टाइल के साथ अक्सर और जगह के हिसाब से कुछ पहनने की कोशिश करती हूँ।

गुरमीत चौधरी ने किया अपनी पहली वेब सीरीज कमांडर करण सक्सेना का ऐलान

टीवी की दुनिया में भगवान राम का किरदार निभाकर मशहूर हुए अभिनेता गुरमीत चौधरी अब एवशन अवतार में नजर आने वाले हैं। उन्होंने अपने करियर की पहली वेब सीरीज का ऐलान कर दिया है, जिसका नाम कमांडर करण सक्सेना है। इस सीरीज में गुरमीत के साथ इकबाल खान और ऋता दुर्गुले भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। निर्माताओं ने कमांडर करण सक्सेना का टीजर जारी कर दिया है, जिसमें गुरमीत जबरदस्त एवशन करते हुए नजर आ रहे हैं।

कमांडर करण सक्सेना का पहला पोस्टर भी सामने आ गया है, जिसमें गुरमीत हाथों में बंदूक धामे नजर आ रहे हैं। इसकी रिलीज तारीख से भी पर्दा उठ गया है। कमांडर करण सक्सेना का प्रीमियर 8 जुलाई, 2024 से डिज्नी+ हॉटस्टार पर होगा। 'कमांडर करण सक्सेना' के टीजर से प्रेरित होना स्वाभाविक है, जिसमें गुरमीत चौधरी के वजूद को देश की रक्षा करते हुए देखने का वादा किया गया है। उनके अभिनय से इस शो को एक नया दिग्दर्शन मिलेगा, और उनका अभिनय इस ड्रामा को उल्हासित करेगा। यह संदेश देखकर स्पष्ट है कि गुरमीत चौधरी के फैस उनके इस नए और उत्साहजनक किरदार के लिए बेताब हैं। उन्हें इस सीरीज में उनके पसंदीदा कलाकार के रूप में देखने का इंतजार है। इस सीरीज का निर्देशन जितन वागले ने किया है, जबकि इसका निर्माण कोलाइट प्रोडक्शंस ने किया है। सीरीज की कहानी अमित खान ने लिखी है।



सोनाक्षी सिन्हा की फिल्म ककुड़ा ओटीटी प्लेटफॉर्म जी-5 पर होगी रिलीज, पहला वीडियो आया सामने

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा पिछली बार निर्देशक संजय लीला भंसाली की वेब सीरीज हीरामंडी में दिखाई थीं और इसमें उनकी अदाकारी की खूब तारीफ हुई। अब दर्शक सोनाक्षी की आगामी फिल्म ककुड़ा का इंतजार कर रहे हैं, जिसके निर्देशन की कमान आदित्य सरपोतदार ने संभाली है। ताजा खबर यह है कि ककुड़ा सिनेमाघरों में नहीं, बल्कि ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर दस्तक देने वाली है। अभी तक इस फिल्म की

रिलीज तारीख सामने नहीं आई है।

ककुड़ा का पहला वीडियो सामने आ गया है, जो हॉर और सस्पेंस से भरपूर है। निर्माताओं ने लिखा, ककुड़ा के आने का वक्त हो गया है। दरवाजा खोलना मत भूलना क्योंकि अब हर मर्द खतरों में है। सोनाक्षी के अलावा रितेश देशमुख और साकिब सलीम भी इस फिल्म में नजर आएंगे। ककुड़ा की कहानी गांव में एक अजीब अभिशाप के इर्द-गिर्द घूमती है, जिसमें सोनाक्षी, रितेश और साकिब की तिकड़ी का सामना एक चुनौतीपूर्ण भूत से होता है।



ककुड़ा के निर्देशक आदित्य सरपोतदार ने कहा, एक फिल्म निर्माता और हॉर-कॉमेडी शैली के प्रशंसक के रूप में, मुझे डर और हंसी के बीच संतुलन साधना अच्छा लगता है। दर्शकों को डराना और खुश करना एक चुनौतीपूर्ण काम है, लेकिन ककुड़ा के साथ, मैं आश्वस्त हूँ। हमने एक बार फिर सही तालमेल बिठाया है। मैं प्रैतिभाशाली कलाकारों के साथ काम करने को लेकर रोमांचित हूँ, जिनमें रितेश देशमुख, सोनाक्षी सिन्हा, साकिब सलीम और आशिफ खान शामिल हैं, जिन्होंने कहानी में हास्य और भावनाओं को शानदार तरीके से जोड़ा है। उनकी कॉमिक टाइमिंग और तरीका उन्होंने वास्तविक भावनाओं को चित्रित किया है, जिससे एक निर्देशक के रूप में मेरा काम बहुत आसान हो गया है। साथ में, हमने एक अनूठी और आकर्षक कहानी तैयार की है, जो दर्शकों को अपनी सीटों से बांधे रखेगी और ककुड़ा के हर मोड़ का बेसब्री से इंतजार करेगी।

अवसाद मिटाने से लेकर मूड बेहतर करने तक, संगीत सुनने से मिलते हैं ये 5 फायदे

संगीत एक तरह की कला है, जिसे कई लोग वैश्विक भाषा भी कहते हैं। यह कई तरह के सुरों और ध्वनियों का माधुर संयोजन होता है, जो मन को सुकून पहुंचाता है। ज्यादातर लोग काम करते वक्त मन बहलाने के लिए संगीत का सहारा लेते हैं। संगीत सुनने से लोगों को तनाव से छुटकारा मिल सकता है और उनका मानसिक स्वास्थ्य भी सुधर सकता है। आपको इस गतिविधि के जरिए ये 5 लाभ मिल सकते हैं।

अवसाद के इलाज में सहायक

इन दिनों वयस्कों के साथ-साथ जवान लोग भी अवसाद और चिंता के शिकार बनते जा रहे हैं। इस समस्या से निपटने के लिए लोग मनोविज्ञानियों के पास जाते हैं और थरेपी व कई तरह के ट्रीटमेंट लेते हैं। हालांकि, संगीत सुनकर भी इस परेशानी से कुछ हद तक निजात पाया जा सकता है। जब हम निराशा या उदास महसूस करते हैं, तब

संगीत हमें बेहतर महसूस करवा सकता है। इससे मन के नकारात्मक ख्याल भी दूर हो जाते हैं।

बहतर होता है मूड

संगीत के जरिए किसी भी खराब दिन को अच्छा बनाया जा सकता है। संगीत में वह सकारात्मक प्रभाव होता है, जो आपके मूड को तुरंत बेहतर बना सकता है। यह हमें नया दृष्टिकोण रखने और दुनिया को खुशहाल नजरिए से देखने में मदद करता है। गुस्सा आने पर अपने पसंदीदा गानों की प्लेलिस्ट

सुनें। आप अपने मूड को सुधारने के लिए खुशहाल और तेज संगीत सुन सकते हैं। सूफी या धार्मिक गीतों से भी मूड अच्छा हो जाता है।

दिल के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद

संगीत सुनना हमारे दिल के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद साबित हो सकता है। संगीत सुनने से रक्तचाप को घटाने, कोर्टिसोल के स्तर को कम करने और हृदय गति को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। यह हृदय रोगों के इलाज में भी कुछ हद तक सहायता कर सकता है। कई लोगों को दिल से जुड़ी बीमारियों के इलाज के लिए म्यूजिक यानि संगीत थरेपी भी दी जाती है।

दर्द प्रबंधन में मददगार

संगीत शरीर में कोर्टिसोल के स्तर को नियंत्रित करके तनाव के स्तर को कम करने में मदद करता है। यह मस्तिष्क को दर्द के खिलाफ एक मजबूत प्रतिस्पर्धी संकेत भी प्रदान करता है, जिससे दर्द प्रबंधन में मदद मिलती है।

रिपोर्ट के अनुसार, अध्ययनों से पता चलता है कि संगीत एंडोर्फिन जारी करके, केटेकोलामाइन के स्तर को बदलकर या मरीजों का ध्यान भटक कर दर्द के स्तर को कम कर सकता है।

बढ़ती है तृप्ति की भावना

अक्सर लोग खाना खाते वक्त धीमी आवाज में हल्का और मनमोहक संगीत सुनना पसंद करते हैं। इससे लोग आराम से और धीमी गति से भोजन करते हैं। संगीत सुनते हुए खान-पान करने से लोगों का पेट कम खाने से भी भर जाता है। इससे तृप्ति की भावना को बढ़ाने में मदद मिलती है, जिसके लोभ भूख से अधिक लोग से बच सकते हैं। मेडिटेशन करते समय संगीत सुनने से आपको ये 5 फायदे मिल सकते हैं।



इमरान हाशमी और मौनी रॉय स्टारर शो टाइम का टीजर जारी, 12 जुलाई को डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज होंगे बाकी एपिसोड

इमरान हाशमी, नसीरुद्दीन शाह, मौनी रॉय और राजीव खंडेलवाल स्टारर वेब सीरीज शो टाइम 8 मई 2024 को डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज की गई थी। शो टाइम के सिर्फ 4 एपिसोड्स ही उस समय रिलीज हुए थे लेकिन बाकी बचे हुए एपिसोड्स को लेकर बड़ी अपडेट आई है। एक टीजर रिलीज करते हुए बताया गया है कि शो टाइम के बचे एपिसोड्स आप कब देख सकेंगे।

शो टाइम को उस समय दर्शकों का काफी प्यार मिला था और अब एक बार फिर आपके सपोर्ट की इस वेब सीरीज को जरूरत है। शो टाइम के सभी एपिसोड्स आप किस तारीख से देख सकेंगे इसकी डेट सामने आ गई है। डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर शो टाइम का एक प्रोमो शेयर किया गया



है। वीडियो के कैप्शन में लिखा है, असली मजा तो अब आएगा। हॉटस्टार स्पेशल शो टाइम के सभी एपिसोड्स 12 जुलाई से स्ट्रीम कर रहे हैं। शो टाइम हॉटस्टार पर।

वीडियो में आप देख सकते हैं कि शोबिज में जितना ग्लैमर देखने को मिलता है अंदर से इसमें काफी ईर्ष्या भी है। पेज 3 हो यो शोबिज हर तरफ एक ही बात है कि ऊंचाई पर कोई एक रहेगा और इसी की हर किसी में लड़ाई है। मेकर्स ने टीजर शेयर करते हुए लोगों की उत्सुकता और बढ़ा दी है। इस सीरीज में कई ऐसे सितारे नजर आएंगे जिनका अलग ही रूप आपको देखने को मिलेगा। बता दें, शो टाइम का डायरेक्शन मिहिर देसाई और अचिंत कुमार ने किया है। वहीं इस सीरीज को धर्माटिक एंटरटेनमेंट बेनर तले बनाया गया है। सीरीज में इमरान हाशमी और मौनी रॉय के अलावा नसीरुद्दीन शाह, महिमा मकवाना, राजीव खंडेलवाल, बिजय राज, श्रिया सरन, विशाल वशिष्ठ जैसे कलाकार नजर आएंगे।

