

रश्मिका मंदाना ने लहंगे में चुरा ली सारी लाइमलाइट



कातिलाना अंदाज देख होश खो बैठे मोहन

साउथ और बॉलीवुड इंडस्ट्री की पॉपुलर एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना आए दिन अपनी लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैस को अपनी ओर रिंजाना बख्खी जानती है। उनका स्टॉनिंग अंदाज इंस्टाग्राम पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस की तस्वीरें सोशल मीडिया पर पोस्ट होते ही छा गई हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अंदाज देखकर फैस एक बार फिर से अपने होश खो बैठे हैं।

एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना हमेशा अपने लुस्स के कारण चर्चाओं में रहती है। उनका स्टॉनिंग लुक इंस्टाग्राम पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। एक्ट्रेस को अपनी लाइमलाइट बहुत चाही जाती है। लेकिन वह अपने लुस्स को अपने अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं।

वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैस उनकी तस्वीरों पर लाइमलाइट और कामेंट्स के जरिए अपनी अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अंदाज देखकर फैस एक बार फिर से अपने होश खो बैठे हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना ने सिल्वर कलर का रिजलिंग लहंगा पहना हुआ है, जिसमें वो काफी ज्यादा रॉयलरस नजर आ रही है। कजरारी आंखें, न्यूड लिपस्टिक लगाकर और कानों में हँस्याएं पहन कर एक्ट्रेस ने अपने आउटफिट को कांसीट किया है।

रिपोर्टों के अनुसार रश्मिका मंदाना हमेशा अपनी लुस्स के कारण चर्चाओं में रहती है। उनका स्टॉनिंग लुक इंस्टाग्राम पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। एक्ट्रेस के बॉक्सफैट की बात करें तो वो जल्दी ही सुपरस्टर अलू अर्जुन की अपकमिंग फिल्म 'पुष्पा 2' में नजर आने वाली है।

आंसू कंट्रोल करना पड़ सकता है भारी, हो सकती है यह खतरनाक बीमारी

आंसू आना एक नेचुरल प्रक्रिया है, जो भावनाओं के जरिए शरीर से बाहर निकलती है। खुशी, गम, दर्द, या किसी भी भावना के समय आंसू से आंसू बहते हैं। लेकिन व्याया आप जानते हैं कि आंसूओं को रोकना, यानी उन्हें जबरदस्ती कंट्रोल करना, आपकी हेल्थ के लिए हानिकारक हो सकता है आइए जानते हैं यहां कैसे

आंसू रोकने के नुस्खान

जब हम आंसू रोकते हैं, तो हमारा शरीर मानसिक और शारीरिक तनाव में आ जाता है। आंसू निकलने से शरीर को राहत मिलती है और भावनाओं का संतुलन बना रहता है। लेकिन अगर आंसूओं को जबरदस्ती रोका जाए, तो इससे मानसिक तनाव बढ़ सकता है, जिससे अवसाद (डिप्रेशन) या चिंता

(एंजायटी) जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

हो सकती है खतरनाक बीमारी

आंसू रोकने से न केवल मेंटल हेल्थ पर असर पड़ता है, बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी खतरनाक हो सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि आंसूओं को जबरदस्ती रोकने से हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, और अन्य शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। आंसू बहने देना है जल्दी

अगर आपको रोने का मन है, तो आंसू बहने दें। यह न केवल आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। आंसू बहने से भावनात्मक तनाव कम होता है, और शरीर में मौजूद टायक्सिस्म बाहर निकल जाते हैं, जिससे आप हल्का महसूस करते हैं। इसलिए अगली बार जब आपको रोने का मन हो, तो आंसूओं को रोकने की कोशिश न करें। अपने भावनाओं को खुलकर जीने दें, ताकि आप स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकें।

रोना कमजोरी की निशानी नहीं

रोना कमजोरी की निशानी नहीं है, बल्कि यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो हमारी भावनाओं को बाहर लाने का माध्यम है। जब हम रोते हैं, तो हमारा शरीर तनाव और भावनात्मक बोझ से मुक्त होता है। रोना दिखाता है कि हम इसान हैं, जो भावनाओं को महसूस करते हैं। यह साहस की बात है कि हम अपनी भावनाओं को स्वीकार करते हैं और उन्हें ब्यक्त करने से नहीं डरते। रोना हमें मानसिक और शारीरिक रूप से बदलना जाता है, क्योंकि यह तनाव को कम करता है और मन को हल्का करता है। इसलिए, रोने से न शर्माएं, यह आपकी भावनात्मक तकत का प्रतीक है।



अनन्या पांडे की फिल्म सीटीआरएल से पहला लुक जारी, विंटेज स्कूल गर्ल बन जीत रहीं दिल

अनन्या पांडे इन दिनों बैक-टू-बैक प्रोजेक्स कर रही हैं। हाल ही में उनकी सीरीज 'कॉल मी बे' रिलीज हुई थी जिसे दर्शकों का पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिला। अब अनन्या ने अपनी अपकमिंग फिल्म 'सीटीआरएल' से अपना लुक रिवील कर सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है। इस अपकमिंग फिल्म में अनन्या पांडे विंटेज स्कूल गर्ल वाइफ्स देती नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर फिल्म से अपना पहला लुक शेयर किया। उनकी इन फोटोज पर फैंस ने खबर खायर लुटाया है। सोशल मीडिया पर शेयर की गई इन फोटोज में 'स्टॉर्टेंट ऑफ द ईयर2' एक्ट्रेस चेकर्ड स्वेटर के साथ प्राइवेट एक्ट्रेस ने चोटी में आधे बंधे बालों को साथ अपने लुक को पूरा किया है। उनका हेयर स्टाइल उनके आउटफिट के वाइफ्स को पूरी तरह से

कॉम्स्लीमेंट कर रहे हैं, जिसे उन्होंने काले मोजे और डेंडी प्लेटफॉर्म शूज के साथ पुरा किया है।

'सीटीआरएल' विक्रमादित्य मोटवानी और अविनाश संपत द्वारा लिखित और निर्देशित एक अपकमिंग श्रिल किल्फ है, जिसके संवाद सुरुखी सुरुश द्वारा लिखे गए हैं। निर्विल द्विवेदी और आर्य मेन द्वारा प्रोड्यूसर इस फिल्म में अनन्य और विवाहित लुक गर्ल वाइफ्स देती नजर आ रही हैं।

इसके साथ ही फिल्म में अपारक्षि खुशलाभ जीवन जी सकती है।

उन्होंने हाल ही में कॉलिंग डी'कून्डा द्वारा निर्देशित कॉमेडी सीरीज 'बॉल मी बे' से अपना वेब सीरीज डेब्यू किया है। इसमें वीर दाय, गुरफतेह पौरजादा, वरुण सुद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माशूर भी हैं। यह फिल्म 4 अक्टूबर को नेटफिल्म्स पर रिलीज होगी।

उन्होंने हाल ही में कॉलिंग डी'कून्डा सीरीज 'बॉल मी बे' से अपना वेब सीरीज डेब्यू किया है। इसमें वीर दाय, गुरफतेह पौरजादा, वरुण सुद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माशूर भी हैं। यह फिल्म 4 अक्टूबर को नेटफिल्म्स पर रिलीज होगी।

इसके साथ ही फिल्म में अपारक्षि खुशलाभ जीवन जी सकती है।

उन्होंने हाल ही में कॉलिंग डी'कून्डा द्वारा निर्देशित कॉमेडी सीरीज 'बॉल मी बे' से अपना वेब सीरीज डेब्यू किया है। इसमें वीर दाय, गुरफतेह पौरजादा, वरुण सुद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माशूर भी हैं। यह फिल्म 4 अक्टूबर को नेटफिल्म्स पर रिलीज होगी।

इसके साथ ही फिल्म में अपारक्षि खुशलाभ जीवन जी सकती है।

उन्होंने हाल ही में कॉलिंग डी'कून्डा सीरीज 'बॉल मी बे' से अपना वेब सीरीज डेब्यू किया है। इसमें वीर दाय, गुरफतेह पौरजादा, वरुण सुद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माशूर भी हैं। यह फिल्म 4 अक्टूबर को नेटफिल्म्स पर रिलीज होगी।

इसके साथ ही फिल्म में अपारक्षि खुशलाभ जीवन जी सकती है।

उन्होंने हाल ही में कॉलिंग डी'कून्डा सीरीज 'बॉल मी बे' से अपना वेब सीरीज डेब्यू किया है। इसमें वीर दाय, गुरफतेह पौरजादा, वरुण सुद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माशूर भी हैं। यह फिल्म 4 अक्टूबर को नेटफिल्म्स पर रिलीज होगी।

इसके साथ ही फिल्म में अपारक्षि खुशलाभ जीवन जी सकती है।

उन्होंने हाल ही में कॉलिंग डी'कून्डा सीरीज 'बॉल मी बे' से अपना वेब सीरीज डेब्यू किया है। इसमें वीर दाय, गुरफतेह पौरजादा, वरुण सुद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माशूर भी हैं। यह फिल्म 4 अक्टूबर को नेटफिल्म्स पर रिलीज होगी।

इसके साथ ही फिल्म में अपारक्षि खुशलाभ जीवन जी सकती है।

उन्होंने हाल ही में कॉलिंग डी'कून्डा सीरीज 'बॉल मी बे' से अपना वेब सीरीज डेब्यू किया है। इसमें वीर दाय, गुरफतेह पौरजादा, वरुण सुद, विहान समत, मुस्कान जाफरी, निहारिका लायरा दत्त, लिसा मिश्रा और मिनी माशूर भी हैं। यह फिल्म 4 अक्टूबर को नेटफिल्म्स पर रिलीज होगी।

इ

