

सोनम कपूर

ने तस्वीरों के जरिए किया 'Lockdown Life' का खुलासा

बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनम कपूर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अक्सर अपनी रूटीन लाइफ की तस्वीरों और वीडियो फैंस के साथ शेयर करती रहती हैं. इन दिनों वह पति आनंद आहुजा के साथ लंदन में हैं. भारत की तरह वहां भी कोरोना वायरस महामारी दोबारा से फैल रही है. कोरोना के बढ़ते मामले को देखते हुए लंदन में लॉकडाउन लगा हुआ है.

सोनम कपूर पति आनंद के साथ लॉकडाउन को एन्जॉय कर रही हैं. उन्होंने इसकी झलक अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर दिखाया है. सोनम ने कई तस्वीरों और एक वीडियो शेयर किया है. इनमें से एक तस्वीर में सोनम कपूर एमओटीआर पर ऑनलाइन ट्रेनिंग ले रही हैं. इस तस्वीर में ट्रेनिंग देने वाली उनकी कोच वर्कआउट करते हुए नजर आ रही हैं.

योग करते आनंद

वहीं, दूसरी तस्वीर में उनके पति आनंद आहुजा हैं. वह एक खुले मैदान में योग कर रहे हैं. मैदान में काफी अच्छी हरी घास है और लाइन से पेड़ लगे हैं. आनंद इस मैदान में हाथ जोड़कर कर रहे हैं. उन्होंने जोगिंग आउटफिट पहना हुआ है. सोनम ने इसके अलावा एक वीडियो भी शेयर किया था.

आनंद का वर्कआउट वीडियो

इस वीडियो में सोनम अपने बेड पर चिल कर रही हैं जबकि आनंद आहुजा उनके बगल में फर्श पर मैट बिछाकर वर्कआउट कर रहे हैं. इस दौरान आनंद अपने टैब में कुछ देख रहे हैं. इस वीडियो के ऊपर उन्होंने लिखा है, आनंद आहुजा के साथ लॉकडाउन लाइफ.

सोनम ने किया आनंद का हेयर-कट

बता दें कि सोनम कपूर ने 28 फरवरी को कई तस्वीरों इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर की थी. इन तस्वीरों में सोनम कपूर को आनंद का हेयर कट करते हुए देखा जा सकता है. आनंद अपना न्यू शेव्ड लुक भी फ्लॉन्ट करते हुए नजर आए थे.

शहनाज गिल का ट्रांसफॉर्मेशन कर देगा हैरान, अब एक्ट्रेस बन गई हैं 'सरदार जी'

शहनाज गिल (Shehnaaz Gill) की फैन फॉलोइंग हर दिन बढ़ रही है. लोग उनकी तस्वीरों को खूब पसंद करते हैं. लोग शहनाज गिल के वेट लॉस ट्रांसफॉर्मेशन की भी काफी तारीफ कर रहे हैं. वे भी अपनी ग्लैमरस तस्वीरों पोस्ट कर फैंस को आप दिन चौंका रही हैं. अब उन्होंने जो ट्रांसफॉर्मेशन किया है वो उनके फैंस को हैरान कर रहा है. शहनाज लड़का बन गयी हैं, वो भी पंजाबी मुंडा.

शहनाज की फोटो हो रही वायरल

शहनाज गिल (Shehnaaz Gill) को एक तस्वीर खूब वायरल हो रही है. इस तस्वीर में वे टरबन बांधे नजर आ रही हैं. शहनाज का ये लुक कोस्टार दिलजीत दोसांझ से इन्फ्लायर्ड बताया जा रहा है. इस तस्वीर में शहनाज सिर पर लाल रंग का टरबन बांधे नजर आ रही हैं. शहनाज की इस तस्वीर पर फैंस लगातार कमेंट कर रहे हैं और उन्हें क्यूट सरदार जी कह रहे हैं.

शहनाज बन गई हैं क्यूट सरदार जी

शहनाज गिल (Shehnaaz Gill) टरबन लुक में क्यूट लग रही हैं. शहनाज ने टरबन पहने अपनी कई तस्वीरें पोस्ट की हैं. उनकी इंस्टा स्टोरी में आप देख सकते हैं कि शहनाज किसी में मुछो को ताव दे रही हैं. किसी टरबन सिर बंधवा रही हैं.

इस फिल्म आने वाली हैं नजर

बता दें, शहनाज गिल (Shehnaaz Gill) इन दिनों काफी व्यस्त चल रही हैं. शहनाज गिल जल्द ही दिलजीत दोसांझ के साथ फिल्म हॉसला रख (Honsla Rakh) में नजर आने वाली हैं. फिल्म में सोनम बाजवा भी मुख्य किरदार में हैं. हॉसला रख (Honsla Rakh) फिल्म को खुद दिलजीत दोसांझ (Diljit Dosanjh) ही प्रोड्यूस कर रहे हैं. ये फिल्म उनकी नई प्रोडक्शन कंपनी प्रोड्यूस करने जा रही है. रिपोर्ट्स के मुताबिक इस फिल्म में गिप्पी ग्रेवाल (Gippy Grewal) के बेटे शिंदा ग्रेवाल (Shinda Grewal) भी नजर आने वाले हैं. फिल्म रोमांटिक कॉमेडी होने वाली है. यह फिल्म 15 अक्टूबर को रिलीज होने वाली है.

बिग बॉस 13 के बाद चर्चा में आईं

बता करें, शहनाज गिल (Shehnaaz Gill) कि तो वे बिग बॉस 13 के बाद चर्चा में आईं. सिद्धार्थ शुक्ला के साथ अपनी दोस्ती को लेकर वे अक्सर चर्चा में बनी रहती हैं. शहनाज गिल ने सिद्धार्थ के साथ दो म्यूजिक वीडियो भी किए हैं. शहनाज सिद्धार्थ के साथ काफी वक्त भी बिताती हैं. शहनाज (Shehnaaz Gill News Song) का गाना 'FLY' कुछ दिनों पहले ही रिलीज हुआ है, जिसमें वो बादशाह के साथ नजर आ रही हैं. उनके इस म्यूजिक वीडियो को फैंस का खूब प्यार मिला है.

विद्या बालन ने दी ऐसी नसीहत कि हो जाएगी सबकी बोलती बंद! गांधी के तीन बंदर के अंदाज में दी ये सीख



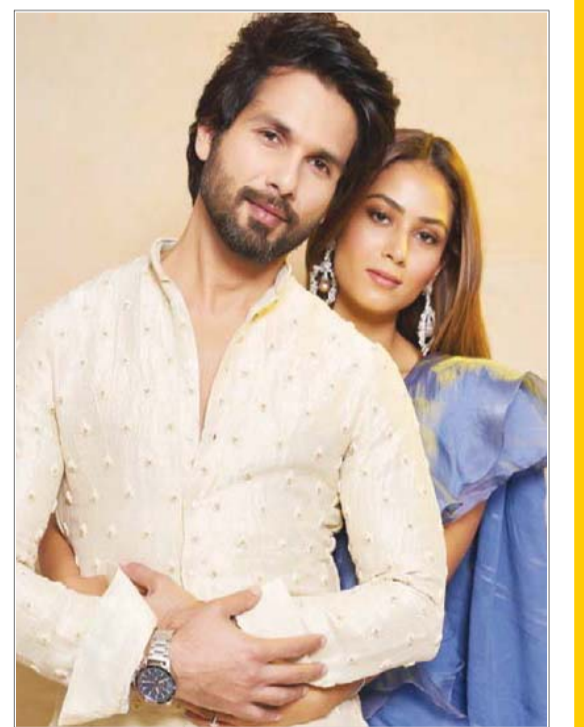
चाहे अदाकारी को लेकर आलोचना हो या या फिर किसी मुद्दे पर चर्चा हो बॉलीवुड अभिनेत्री विद्या बालन खुलकर अपने विचार रखती हैं. अपने वजन को लेकर अक्सर ट्रोल्स होती हुई विद्या ने हमेशा इस आलोचना को सकारात्मकता से लिया और अदाकारी के जरिये हमेशा अपने आप को सबसे बेहतर साबित करती गयी और यही वजह है कि विद्या का वजन कभी भी उनके अभिनय के आड़े नहीं आया.

कल वर्ल्ड हेल्थ डे के दिन सोशल मीडिया पर विद्या ने बड़े ही प्यार से अपने चाहनेवालों को नसीहत दी. यहां गाँधी जी के तीन बंदर के सीख, वो अपने तस्वीरों के जरिये बर्बाद कर रही हैं और कह रही हैं 'लोग मेरे अगल बगल देखते हैं और मुझे कहते हैं कि आपका वजन आपके स्वास्थ्य के बराबर होना चाहिए. लेकिन आपका वजन आपके स्वास्थ्य का एक हिस्सा होना चाहिए न कि आपकी पहचान

ये कह कर विद्या ने बड़े ही प्यार से उन लोगों की बोलती बंद कर दी हैं जिनके लिए विद्या की अभिनय से ज्यादा, विद्या के वजन का मुद्दा जरूरी रहता है. लोगों की कहा सुनी से बेफिक्र बॉलीवुड की बिग बालन, की ये अदा वाकई काबिले तारीफ हैं.

फिल्म शकुंतला में विद्या के एक्टिंग की काफी सराहना हुई और बहुत ही जल्द विद्या दिखेंगी फिल्म शेरनी में दिखेंगी जहां वो वन-विभाग की अधिकारी बन कर मानव और जानवर के मुठभेड़ को बड़ी ही चतुराई और स्थिरता से हल करती हुई नजर आएंगी..

मीरा कपूर का खुलासा इस चीज के लिए पति शाहिद कपूर को भूल सकती हैं, बोलीं- वो जानते हैं...



शाहिद कपूर और मीरा राजपूत फैंस की फेवरेट बॉलीवुड जोड़ी है. दोनों के बीच बेशुमार प्यार है. जो कई बार सोशल मीडिया पर भी देखने को मिला है. दोनों अक्सर एक-दूसरे के साथ फोटो शेयर करते रहते हैं. हाल ही में मीरा ने अपने इंस्टाग्राम पर दिस या दैट नजर आ रहा था. जहां फैंस ने उनसे खई तरह के सावाल पूछे जिनके जवाब मीरा ने बड़े ही खूबसूरत अंदाज में दिए हैं.

इंस्टाग्राम पर मीरा ने रखा दिस या दैट सेशन

इसी सेशन में एक फैन ने पूछा कि, शाहिद बीएफएफ या शाहिद हब्बी. इस पर, मीरा ने जवाब दिया, "There was a two for one offer when we got married #Luckedout". मीरा का ये जवाब फैंस को काफी पसंद आ रहा है.

शाहिद के लिए मीरा ने दिया फनी जवाब

इसके अलावा इसी सेशन में एक यूजर ने पूछा कि, शाहिद और भोजन?, इस पर मीरा ने लिखा कि, खाना, और वो ये जानते हैं.

मीरा ने शेयर की थी शाहिद के साथ रोमांटिक फोटो

वहीं इससे पहले 25 फरवरी को मीरा ने शाहिद के बर्थडे पर उनके लिए एक पोस्ट शेयर की थी. जिसमें उन्होंने शाहिद के लिए खूबसूरत मैसेज लिखा था, मीरा ने दोनों की एक रोमांटिक फोटो शेयर करते हुए लिखा था कि, जब मैं आपके साथ होती हूँ तो मुझे बेहतर लगता है. मेरे जिंदगी के प्यार को 40 वीं बर्थडे की शुभकामनाएं. इसके अलावा एक और फोटो शेयर करते हुए मीरा ने लिखा था कि, शाइन ऑन, बी वन विथ द लाइट.

शादी या किसी भी पारंपरिक त्योहारों की बात हो या जाना हो किसी पार्टी में, मेहँदी के बिना मेकअप पूरा नहीं होता। सोलह श्रृंगार में प्रतिष्ठित मेहँदी की रंगत भी समय के साथ काफी बदली है। अब तो मेहँदी लगाने से लेकर उसे तैयार करने के तरीके में खासा बदलाव आ गया है। बदलाव की इस दौड़ में ग्लिटर और टैटू भी मेहँदी की लिस्ट में शामिल हो गए हैं।

मेहँदी है रचने वाली हाथों में गहरी लाली



मेहँदी परंपरा से अधिक अब फैशन बन गई है और जरूरत, रचने के लिए मेहँदी उपलब्ध समय, समारोह के प्रकार के हिसाब से अलग-अलग रूपों में लागाई जाने लगी है। मेहँदी के क्षेत्र में हुए सारे परिवर्तन आज की महिलाओं ने न सिर्फ अपना लिए हैं बल्कि अब ये सब फैशन के अंग हो गए हैं।

ग्लिटर मेहँदी का ग्लो

फैशनेबल मेहँदी के रूप में ग्लिटर मशहूर है। यूँ ग्लिटर मेहँदी में मेहँदी का कोई उपयोग नहीं होता। यह शुद्धरूप से केमिकल से बनी होती है, पर तुरन्त लग जाने और ग्लो करने के साथ ही यह हर कलर में उपलब्ध होती है। इसलिए मैचिंग के दीवाने इसका खूब उपयोग करते हैं। जिस कलर की ड्रेस पहनी हो उसी कलर की मेहँदी भी लगानी हो तो ग्लिटर मेहँदी सबसे अधिक उपयुक्त होती है। अब इसके साथ स्टोन का भी चलन है। ग्लिटर के साथ ही मैचिंग स्टोन या कंस्ट्रस्ट स्टोन लगाकर मेहँदी को आकर्षक बनाया जाता है।

टैटू मेहँदी, झटपट मेहँदी

यूँ टैटू मेहँदी से काफी अलग है पर इसने मेहँदी का स्थान ले लिया है। इसे झटपट मेहँदी भी कहते हैं। मेहँदी के रूप में प्रयुक्त टैटू मेहँदी वाली डिजाइन में मिलने लगे हैं। बस पाँच

मिनट में तैयार इस मेहँदी का प्रयोग हाथों से अधिक पेट, कमर, गले और बाजू में किया जाता है।

टैटू पारंपरिक और अरेबियन दोनों प्रकार के डिजाइनों में उपलब्ध होते हैं। पेड़ से पत्ते तोड़कर सिल पर पीसने और हाथों में रचने का सिलसिला तो पुराना हो ही चुका है अब तो पैक मेहँदी पाउडर की जगह तैयार कौन भी मिलने लगी हैं। बस कौन खरीदें और लगाना शुरू करें।

पारंपरिक का जलवा

वैसे तो फैशन के हिसाब से मेहँदी की डिजाइनों में काफी बदलाव आया है। जब बात त्योहारों और शादियों की हो तो पारंपरिक डिजाइन ही पसंद किए जाते हैं। शादियों में दुल्हन अभी भी पारंपरिक मेहँदी ही प्रयोग में लाती हैं। पारंपरिक मेहँदी भरावट वाली होती है और इससे हाथ या पैर पूरे भरे-भरे दिखते हैं।

रचने के बाद भरावट वाला हिस्सा अधिक सुन्दर दिखता है। इस डिजाइन में आजकल सजावट के लिए ऊपर से ग्लिटर या स्टोन का भी उपयोग होता है, पर बेस-मेहँदी डिजाइन में पारंपरिक डिजाइनें होती हैं।

राजस्थानी का राज

राजस्थानी शैली की मेहँदी एक प्रकार से पारंपरिक मेहँदी डिजाइनों का ही एक भाग है।

इसके कुछ प्रतीक काफी लोकप्रिय हैं जो कि अन्य डिजाइनों के साथ भी मर्ज करके रचाए जाते हैं। इन प्रतीकों में मोर सबसे अधिक प्रचलित है। इसके अलावा नगाड़े, ढोल, दुल्हन, दूल्हा, तुरही, कलश आदि प्रतीकों के कारण राजस्थानी मेहँदी लोगों की पसंद में शामिल है।

अरेबियन का आकर्षण

कॉलेज गोंगर्स गर्ल्स और टिनएजर्स के बीच लोकप्रिय इस डिजाइन ने फैशन को बदलने में सबसे बड़ी भूमिका निभाई है। एक ओर जहाँ पारंपरिक और राजस्थानी डिजाइनें शादी और पारंपरिक समारोहों के लिए आरक्षित सी हैं वहीं अरेबियन डिजाइन युवाओं की पहली पसंद में शामिल है। इस डिजाइन की खासियत यह है कि इसे भरे-भरे रूप में और पूरे हाथ में एक सा नहीं लगाया जाता। बल्कि डिजाइन को आकर्षक मोड़ देकर एक पतली लकीर के रूप में डिजाइन बनाई जाती है।



हेल्लो दोस्तो! हर किसी को मुकम्मल जहाँ नहीं मिलता.. क्या यह सोचकर हमेशा उदास रहना चाहिए? नहीं। अगर हमने अधूरेपन को ही अपनी सोच का आधार बना लिया तो खुशी हमें दूर-दूर तक नजर नहीं आएगी। हम अवसाद में डूबते जाएंगे। हमारे जीने का उत्साह ही खत्म हो जाएगा। जीवन में खुशियाँ भरने के लिए प्यार से भरे हुए जो भी पल आपके हाथ लगते हैं उसका शुक्रिया अदा करना चाहिए। अपने साथी के हर सहयोग, आपको खुश करने की हर कोशिश, अपनी व्यस्तता और मजबूरियों के बीच साथ देने और समय निकालने के हर प्रयास का तहे दिल से धन्यवाद करना चाहिए।

जरूरी है एक छोटा-सा थैंक्स

शुक्रिया अदा करना बहुत ही प्यारा लव मंत्र है। इससे मिलने वाली खुशी हजार गुना बढ़ जाती है और प्यार पर भरोसा बढ़ता जाता है। प्यार का एक ही धर्म है खुशी देना। इस मजहब में केवल अच्छे गुणों की ही गुंजाइश है। आप ही बताएँ यदि प्यार करने वाले आपस में ईर्ष्या करने लगे, प्रतिस्पर्धा करने लगे, एक दूसरे को नीचा दिखाने लगे, वर्ग भेद और ऊँच-नीच का अहसास कराने लगे, अहम दिखाने लगे, उम्र एवं पद का धोस महसूस कराने लगे तो वह प्यार टिक सकता है? प्यार तो दूर की चीज है, ऐसी नकारात्मक भावना से साधारण पसंद भी समाप्त हो जाएगी। नकारात्मक गुणों को आपस में

पालते हुए भी यदि कोई प्रेमी युगल बने हुए हैं तो इसका मतलब है कि उन्हें बस जीवन साथ बिताने की कोई मजबूरी है। न सखा भाव है, न ही एक-दूसरे के लिए कोई हमदर्दी। क्या बिना त्याग, करुणा और हमदर्दी के कोई प्रेम मुमकिन है। इसलिए अपने साथी से प्रदर्शित किया गया मामूली सा त्याग, हल्की सी करुणा और थोड़ी सी हमदर्दी का तहे दिल से शुक्रिया अदा करें। यकीन मानिए आपको लगेगा कि आपको दोनों जहाँ मिल गया है।

अपने साथी की हर अच्छी अदाओं और गुणों पर वारा जाऊँ या चारी जाऊँ वाली भावना से प्यार के रिश्ते में चार चाँद लग जाते हैं। प्यार कोई करता ही इसलिए है कि वह जीवन में जीने का अहसास लाए। जीने की भावना जगाने के लिए अच्छी सोच की जरूरत होती है।

उम्मीद की जरूरत है। अपने प्यार पर भरोसे की जरूरत है। यह तभी संभव है जब हम अपने साथी की हर छोटी-बड़ी कोशिश को सराहें। उसे उसके प्रयास को इंगित करके दिखाएँ।

अपने प्यार के साथ शुरू की गई यह आदत और व्यवहार धीरे-धीरे तमाम परिस्थितियों से निपटने का हौसला देगा। एक बार हालात को, व्यक्तियों को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने और तोलने की आदत जीवन में कामयाबी की ओर ले जाएगा।

आप ही बताएँ अपने बाँस, शिक्षक, माँ-बाप, भाई-बहन, अन्य रिश्तेदार या दोस्त-अहबाब को आप उनके किसी सहयोग पर धन्यवाद व्यक्त करते हैं, उनका चेहरा कितना खिल उठता है। सख्त से सख्त व्यक्ति भी कोमलता से भर उठता है। इतना ही नहीं इसका असर और भी गहरा होता है। वह असर आगे फिर आपके लिए उससे भी बेहतर कुछ करने का मौका देगा।

शुक्रिया, केवल औपचारिकता के लिए नहीं करना चाहिए। उसे दिल से महसूस करके करें तो उसकी ताकत आपको भी महसूस होगी। आपको शारीरिक तौर पर भी इसका लाभ मिलेगा। सकारात्मक सोच आते ही हमारे सारे ग्लैंड सही काम करने लगते हैं। यह आपके अंदर आत्मविश्वास भी जगाता है। यदि एक मरीज को अपने डॉक्टर पर ही भरोसा न हो तो उस डॉक्टर का काम ज्यादा मुश्किल हो जाता है। पर अगर डॉक्टर के प्रयास से आपको थोड़ी भी राहत मिली हो और आप उसको, उस प्रयास का धन्यवाद करते हैं तो डॉक्टर भी अपनी पूरी विधा और तजुबे को अपने दिमाग में समेटकर आपका इलाज करने की कोशिश करेगा। यदि आपने यह भावना दिखाई कि बस दस प्रतिशत तो ठीक हुआ है...आप क्या इलाज कर रहे हैं... तो वह आपका इलाज तो करेगा पर उसका व्यक्तिगत प्रयास लुप्त हो जाएगा।

उसी प्रकार प्यार करने वाले को भी उसके प्रयास की विशेष पहचान की जरूरत पड़ती है। जिसने आपके लिए कुछ भी किया है उसका एक ही तरीका है बताने का और वह है, शुक्रिया अदा करना।

जब सता हो आपका हमदर्द...!

अक्सर प्रेमी जोड़ों को एक-दूसरे से यही शिकायत रहती है। तो जनाब अगर आपका साथी आपसे रूठ गया है तो यह कतई जरूरी नहीं है कि आपको उसे मनाने में कड़ी मशक्कत ही करनी पड़े। यह काम एकदम आसानी से भी हो सकता है, बस जरूरत होती है थोड़ी समझदारी की।

यह ऐसा नाजुक वक़्त होता है, जब कोई संबंध टूट भी सकता है या उस रिश्ते में और मजबूती भी आ सकती है। इसलिए जल्दबाजी में कोई कदम न उठाएँ। कोई निर्णय लेने से पूर्व काफी सोचविचार लें। अगर संभव हो तो नजदीकी मित्रों से सलाह भी ले सकते हैं। जिस तरह हर व्यक्ति का स्वभाव अलग होता है, उसी तरह से रूठे हुए को मनाने का अंदाज भी भिन्न-भिन्न होता है। अगर ये अंदाज पुराने प्रचलित तरीकों से अलग होगा तो आपके साथी के मान जाने की संभावनाएँ भी बढ़ेंगी और यकीन मानिए रिश्ते की खूबसूरती और मजबूती, दोनों बड़ेंगी। मान लीजिए अगर आपका साथी रूठ है, उसे मनाने के लिए उसके पसंदीदा रंग के कपड़े पहनकर उसके सामने जाएँ और आँखों में आँखें डालकर सॉरी कह दें, उसे अच्छा लगेगा। हो सकता है उसका गुस्सा काफ़ूर हो जाए। अगर वो इस तरह भी न माना तो उसके पास हर घंटे फूलों का बुके भेजकर उसे चकित कर दें और झट से भविष्य में दुबारा गलती न करने का वायदा भी करें। इसके अलावा भी अनेक तरीके हैं, जिनसे अपनों को मनाया जा सकता है, क्यूँ न एक खूबसूरत-सा कार्ड खरीद कर अपने मन की गहराइयों से एक प्यारी-सी कविता उस पर लिखें और बची हुई जगह पर लम्बा-सा सॉरी लिखें। यकीन कीजिए, न मानने का सवाल ही नहीं उठता। आप चाहें तो अपने प्रेमी या प्रेमिका को प्रेम पर कोई अच्छी-सी किताब भी भेंट कर सकते हैं। किसी गॉर्डन या मंदिर में अपनी गलती स्वीकार कर सकते हैं। अगर थोड़ा फिल्मी स्टाइल में सॉरी बोलना है तो मुन्नाभाई की तरह एफ.एम. के जरिए माफी माँग लें। अगर ऐसे भी आपका काम न बने तो सबसे आसान तरीका ये है कि आप उसके सामने जाइए, साधारण शब्दों में दिल से माफी माँग लीजिए। विश्वास रखें, यदि वह वाकई में आपका सच्चा साथी है तो आपकी गलतियों को नजरअंदाज कर आपको स्वीकार करेगा।



