

मानसून में एकटर्स कैसे रख रहे हैं अपनी इम्युनिटी का खास ख्याल?



मानसून जहां गर्मी से राहत देता है, वहाँ साथ लाता है तापमान में उत्तर-चढ़ाव, दृष्टि पानी से होने वाली बीमारियों की समस्या और कमज़ोर इम्युनिटी की चुनौती। खासकर टीवी एकटर्स के लिए, जो व्यत्ति शटिंग शेडूल से जूँड़ते रहते हैं, इस मौसम में फिट और ईफेक्शन-प्री रहना बेहद ज़रूरी हो जाता है। यही वजह है कि वे खानापान की आदतों को लेकर बेहद सजग रहते हैं और घर का बना गरम खाना, हर्बल काढ़े और पोषक तत्वों से भरपूर चीज़ों को अपनी डाइट में शामिल करते हैं। एण्डटीवी के कलाकारों संपन्न सिक्करवार ('हृष्ण की उलटन' की बिलेश) और आसिक शेख ('भावी जी घर पर हैं') के विभिन्न मिश्रों ने तात्पार्य कि इस बारिंग के मौसम में अपनी इम्युनिटी को मजबूत बनाए रखने के लिये वो क्या कर रहे हैं।

सपन सिक्करवार, ऊर्फ़ 'हृष्ण' की उलटन पलटन' की विमलेश कहती है, "मानसून में मैं अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत रखने के लिए घोलू तुम्हारों पां भरोसा करती हूँ। मैं आयली और मिर्च-मधाले वाले तीखा खाने से बचती हूँ, व्हायेंकिं इस मौसम में यह ठीक से पचता नहीं है।"

गर्म सूप, स्टीड़ सब्जियां और हर्बल चाय पीती हूँ। मेरी सुबह की

शुरुआत तुलसी और अदरक वाले गरम पानी से होती है—यह पाचन में मदद करता है और दिनभर ऊर्जा बनाए रखता है। इसके अलावा, पपीता और अनातों जैसे फल में जरूर खाती हूँ, जो स्किन और इम्युनिटी दोनों के लिए फायदेवाले हैं। ये छोटे-छोटे बदलाव इस मौसम में बहुत असर दिखाते हैं।'

आसिक शेख, ऊर्फ़ 'भावी जी घर पर हैं' के विभिन्न नारायण मिश्रों ने कहा, "मानसून बहुत खूबसूरत होता है, लेकिन साथ ही इसमें ईफेक्शन का रिस्क भी ज्यादा होता है। इसलिए मैं अपनी इम्युनिटी बढ़ाने वाले फूड से कभी समझौत नहीं करता। मैं हल्का और गरम खाना खाता हूँ—जैसे मूँग दाल, चावल और हल्की भुनी सब्जियां। मेरी इम्युनिटी का

सीक्रेट है शाम के एक कप हर्बल टी, जो न सिर्फ़ सुकून देती है, बल्कि असरदार भी होती है। इस मौसम में मैं स्ट्रीट फूड से पूरी तरह दूर रहता हूँ और पर्यावर गरम पानी पीता हूँ ताकि हाइड्रेशन बना रहे। साफ़ और पोषण से भरपूर खाना खाने से न केवल मेरी शारीरिक फिटेस बना रहती है, बल्कि मैं मैटली भी एक्टिव रहता हूँ। मेरे लिए मानसून को एंजॉय करने का सबसे अच्छा तरीका है—साधारण लेकिन लगातार अच्छी डाइट, व्हायेंकिं मैं मानता हूँ कि सेहत की शुरुआत किचन से ही होती है।"

'आमी डाकिनी' में अपने किरदार के लिए राची शर्मा ने ली 'स्त्री' की श्रद्धा कपूर से प्रेरणा

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन का बहुप्रतीक्षित शो 'आमी डाकिनी' अपने रोमांचक और रहस्यपूर्ण कथानक से दर्शकों को लिए पूरी तरह तैयार है। कोलकाता की खूबसूरत पृष्ठभूमि पर आधारित यह शो, चैनल की प्रतिष्ठित हॉरर सीरीज़ 'आहट' के बाद फिर से डरावनी कहानी कहने की शीरी में वापसी कर रहा है। इस शो में हितेश भारद्वाज आयान के रूप में, शीन दास डाकिनी के रूप में और राची शर्मा मीरा की भूमिका में नजर आएंगे। मीरा जैसे जटिल किरदार में उत्तरने के अनुभव को साझा करते हुए राची शर्मा ने कहा कि उन्होंने इस भूमिका के लिए 'स्त्री' में श्रद्धा कपूर के अभिनय से प्रेरणा ली। वे कहती हैं, "जब मैंने 'स्त्री' में श्रद्धा को देखा, तो मैं निश्चित रूप से मंत्रमुग्ध हो गई थी—उनके किरदार में

एक रहस्य था, जो शांत लेकिन गहराई से भावनात्मक रूप से जुड़ा हुआ महसूस हुआ। वह परफॉर्मेंस मरे जहन में बनी रही। लेकिन जब बात मीरा की आई, तो मैंने उस भावना से जुड़ा वह महसूस किया, फिर भी मुझे समझ आया कि मीरा का भावनात्मक संसरार अलग है। श्रद्धा की अभिव्यक्तियाँ, उनकी खामोशियाँ, उनका रिदम—वो प्रेरणादावक थे, लेकिन मीरा को एक अलग तरह की तीव्रता की ज़रूरत थी। मैंने उनके संयम और शांति से जरूर सीखा, लेकिन मीरा के किरदार को निभाने के लिए मुझे और अधिक साहसी, कच्चा और दर्द व शक्ति से जड़ा दृष्टिकोण अपनाना पड़ा। तो हाँ, मैंने उन्हें एक शुरुआती सदर्भ के रूप में लिया, लेकिन उसके बाद मुझे मीरा की अपनी अनोखी भावनात्मक लय खोजनी पड़ी।"

येलो साड़ी में निककी तंबोली ने ढाया कहर

निककी तंबोली ने एक बार फिर अपने स्टर्निंग और ग्लैमरस अंदाज से सोशल मीडिया पर तापमान बढ़ा दिया है। इस बार एक ट्रैक ने येलो कलर की डीप नेक साड़ी पहनने वेसी स्टाइल में फॉटोज़ शेयर की हैं, जो तेजी से इंटरनेट पर वायरल हो रही है। खुले बाल, ब्रालेस ब्लाउज़ और मस्तीरों पोज़ के साथ निककी का यह हॉट अंदाज फैन्स को खूब पसंद आ रहा है। निककी ने इंस्ट्राग्राम पर ये तव्हीरें शेयर करते हुए कैशन में लिखा — मैं इस मौसम में थोड़ा फिल्मी हो रहा हूँ जूँकप्या

निककी का ये देसी लुक साबित करता है कि वह वेस्टर्न आर्टिफिट्स के साथ-साथ ट्रेडिशनल में भी उतनी ही ग्रेसफूल लगती है। उनका यह साड़ी लुक न सिर्फ़ स्टाइलिंग है बल्कि मानसून बेदर के लिए एक प्रैफेक्ट फैशन इंस्प्रेशन भी बन गया है। निककी को हाल ही में कुछ म्यूजिक वीडियोज़ और इवेंट्स में देखा गया है, और उनकी फैन फॉलोइंग लगातार बढ़ती जा रही है। ऐसे में उनके हर नए पोस्ट को लेकर फैंस की दीवानगी और उत्सुकता साफ़ नजर आती है।

नुसरत भरुचा ने दूसरी लड़की से खुलवाए अपने जूते, भड़के लोग

बॉलीवुड एक्ट्रेस नुसरत भरुचा का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इंटरनेशनल योगा डे पर नुसरत योग करने पहुँची थीं। योग मैट पर जाने से पहुँचे जूते निकालती हैं। एक जूता तो नुसरत खूब निकालती है। वहीं, दूसरा जूता उनकाने के लिए नुसरत एक लड़की को बुलाती है। इसी वीडियो को लेकर नुसरत सोशल मीडिया पर ट्रोल हो रही है।

नुसरत का ये वीडियो TCX official

पेज ने शेयर किया है। इसमें एक जूते को नुसरत

दूसरे पैर की मदल से खुद निकालती है। वहीं, एक दूसरे यूजर ने लिखा- वाह, खुद से जूता भी नहीं खोल पा रही है ये। एक तीसरे यूजर ने वीडियो पर केमेंट करते हुए लिखा- पैसा और कैमरा कॉम्फिंडेंस एक बार फिर साथ लगातार न करें। इसके साथ उनकी निककी तंबोली ने एक बार फिर अपने स्टर्निंग और ग्लैमरस अंदाज से सोशल मीडिया पर तापमान बढ़ा दिया है। इस बार एक ट्रैक ने येलो कलर की डीप नेक साड़ी पहनने वेसी स्टाइल में फॉटोज़ शेयर की हैं, जो तेजी से इंटरनेट पर वायरल हो रही है। खुले बाल, ब्रालेस ब्लाउज़ और मस्तीरों पोज़ के साथ निककी का यह हॉट अंदाज फैन्स को खूब पसंद आ रहा है। निककी ने इंस्ट्राग्राम पर ये तव्हीरें शेयर करते हुए कैशन में लिखा — मैं इस मौसम में थोड़ा फिल्मी हो रहा हूँ जूँकप्या

निककी तंबोली ने एक बार फिर अपने स्टर्निंग और ग्लैमरस अंदाज से सोशल मीडिया पर तापमान बढ़ा दिया है। इस बार एक ट्रैक ने येलो कलर की डीप नेक साड़ी पहनने वेसी स्टाइल में फॉटोज़ शेयर की हैं, जो तेजी से इंटरनेट पर वायरल हो रही है। खुले बाल, ब्रालेस ब्लाउज़ और मस्तीरों पोज़ के साथ निककी का यह हॉट अंदाज फैन्स को खूब पसंद आ रहा है। निककी ने इंस्ट्राग्राम पर ये तव्हीरें शेयर करते हुए कैशन में लिखा — मैं इस मौसम में थोड़ा फिल्मी हो रहा हूँ जूँकप्या

निककी का ये देसी लुक साबित करता है कि वह वेस्टर्न आर्टिफिट्स के साथ-साथ ट्रेडिशनल में भी उतनी ही ग्रेसफूल लगती है। उनका यह साड़ी लुक न सिर्फ़ स्टाइलिंग है बल्कि मानसून बेदर के लिए एक प्रैफेक्ट फैशन इंस्प्रेशन भी बन गया है। निककी को हाल ही में कुछ म्यूजिक वीडियोज़ और इवेंट्स में देखा गया है, और उनकी फैन फॉलोइंग लगातार बढ़ती जा रही है। ऐसे में उनके हर नए पोस्ट को लेकर फैंस की दीवानगी और उत्सुकता साफ़ नजर आती है।

जब Salman Khan के पलैट तक पहुँच गई थी महिला फैन



सलमान ने कहा, 'हाँ, हाल ही में ऐसा कुछ दूँआ था। बाहर सुरक्षा गार्ड थे। एक महिला ने उनसे कहा कि वह चौथी मैरिज की ओर आया है। अब वह अंदर चली गई। उसने दरवाजा की घंटी बजाई, और हमारे नौकर ने दरवाजा खोला।'

हाल ही में एक महिला ने अभिनेता सलमान खान के गैलेक्सी एप्पारेंट में घुसने की कोशिश की थी, अब भार्डाज ने इस घटना के बारे में खुलकर बताया है। उन्होंने बताया कि महिला किसी तरह उनके फ्लैट तक पहुँच गई थी। अपको बता दें, यह बर्थ अभिनेता के फ्लैट तक पहुँचने में कामयाब रही और यहाँ तक कि उसने उसका दरवाजा भी खोला। जब खान के कर्मचारियों ने जांच की, तो उन्होंने अभिनेता ने बताया, 'वह अभिनेता के फ्लैट तक पहुँचने में कामयाब रही और यहाँ तक कि उसने उसका दरवाजा भी खोला।' जब खान के कर्मचारियों ने जांच की, तो उन्होंने अभिनेता ने आमंत्रित नहीं किया था। परंतु उन्होंने उसे प्रश्नसंकों के बारे में पूछा। इसपर सलमान ने

