वेब सीरीज के लिए अपनी डायट पर मेहनत कर रही हैं लिजा मलिक

अभिनेत्री लिजा मलिक इन दिनों सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं. हर तरफ उनकी फिटनेस और उनके ट्रांसफॉर्मेशन का चर्चा है. वैसे तो टिक टॉक से लेकर इंस्टाग्राम तक हमेशा लीजा के फैंस उनकी तस्वीरों को वायरल करते रहते हैं. लेकिन हम आपको बताने जा रहा है कि आखिर लिजा मलिक की ये तस्वीरें इस बार क्यों चर्चा में आ गई हैं. अभिनेत्री लिजा मलिक अपनी वेब सीरीज हू इज योर डैडी? में अपने किरदार के लिए भिन्न डायट चार्ट को फॉलो कर रही हैं। उन्होंने कहा, मेरे किरदार के तीन भाग हैं। मैं एक पंजाबी हाउसवाइफ का किरदार निभा रही हूं और इसके लिए मुझे थोड़ा वजन बढ़ाना था। आपको इसकी झलक मेरे चेहरे पर भी देखने को मिलेगी, यह थोड़ा भरा-भरा सा दिखेगा। इसके बाद वह अलग हो जाती है और पहले से दुबली व फिट बन जाती है। लिजा ने आगे कहा, मुझे इस बदलाव के लिए कार्ब्स छोड़कर हाई प्रोटीन डायट पर रहना पड़ा। एक और भाग है और इसके लिए कुछ अलग शारीरिक बनावट की जरूरत थी। यह सभी के लिए एक सरप्राइज होगा। इस वेब सीरीज में अभिनेता राहुल देव भी एक मुख्य किरदार में हैं। इसलिए हम लिजा की तस्वीरों में उनके अलग अलग फिगर को देख सकते हैं. एक्ट्रेस लिजा मलिक टोरबाज से बॉलीवुड में डेब्यू कर रही हैं.

जब रकुल प्रीत ने लिया टी-शर्ट चैलेंज

कोरोना लॉकडाउन के बीच लोग घर पर तरह-तरह से टाइम पास कर रहे हैं। इस दौरान कई तरह के चैलेंजज सामने आ रहे हैं, इनमें से टी-शर्ट चैलेंज सिलेब्स के बीच काफी पॉप्युलर हो रहा है। इस चैलेंज में रकुल प्रीत सिंह ने भी हाथ आजमाया है। सोशल मीडिया पर टी-शर्ट चैलेंज छाया हुआ है। यह चैलेंज बीते दिनों तब शुरू हुआ जब स्पाइडर-मैन फेम टॉम हॉलैंड ने दीवार के सहारे हैंडस्टैंड पर टी-शर्ट पहनने की कोशिश की। इस चैलेंज को कई सिलेब्स ने ट्राई किया। अब रकुल प्रीत ने भी ये चैलेंज लिया। उन्होंने इंस्टाग्राम पर पोस्ट किया, नॉर्मल तरीके से टी-शर्ट पहनकर बोर हो गई थी। तो यहां आप सबके लिए एक टास्क है। यह सुपर एलिवेटेड प्लैंक की तरह है, आपके कोर के लिए जबरदस्त है। रकुल ने एक्ट्रेस रिया चक्रबर्ती और आकांक्षा राजन पूर को चैलेंज दिया है। इससे पहले नेहा शर्मा भी यह चैलेंज ले चुकी हैं। कोरोना लॉकडाउन क्राइसिस के बीच रकुलप्रीत अपने घर के करीब स्लम में रहने वाले २०० परिवारों की मदद कर रही हैं।

मिनी माथुर ने इंडियन आइडल को होस्ट करने के दिनों को किया याद

एक वीडियो जॉकी और अभिनेत्री रह चुकीं मिनी माथुर ने टीवी रिएलिटी शो इंडियन आइडल की मेजबानी करने के दिनों को याद किया और अपनी इन्हीं पुरानी यादों का जिक्र उन्होंने इंस्टाग्राम पर किया। मिनी लिखती हैं, इंडियन आइडल भारत का पहला रिएलिटी शो रहा है..किसी को इस बात का अंदाजा नहीं था कि लोग इस शो को इतना पसंद करेंगे और यह इस कदर सफल होगा! एमटीवी में वीजे के तौर पर अपने काम से मैं पूरी तरह पांच साल दूर रही थी, मैंने अपने बेटे विवान को तभी जन्म दिया था..मुझे अंतर्राष्ट्रीय प्रारूप पर बने एक बिल्कुल अलग तरह के शो को होस्ट करना था, लेकिन इसके साथ मैं भावनात्मक तौर पर इस कदर जुड़ी थी कि मैं अपने इस काम के लिए बिल्कुल भी तैयार नहीं थी क्योंकि यह पहला ऐसा शो रहा, जिसके कई सारे चरण थे। यह बिल्कुल सच और वास्तविक था। इसकी अलग से कोई प्रस्तुति नहीं थी। यह पहली बार था जब दर्शक विजेता के लिए मतदान में शामिल हुए थे। मिनी ने शो के छह सीजन होस्ट किए थे। अभिनय की बात करें, तो मिनी ने हाल ही में वेब शो माइंड द मल्होत्रास में अपनी परफॉर्मेंस से लोगों का भरपूर मनोरंजन किया।

बहन नूपुर के कविता सुनकर भावुक हुई कृति...

लॉकडाउन के इन दिनों में बॉलीवुड सितारें अपने खाली समय का जमकर सदुपयोग कर रहे हैं और जिंदगी से जुड़े इन किस्सों को सोशल मीडिया के सहारे अपने प्रशंसकों संग बांट भी रहे हैं, ताकि उनके प्रशंसक भी इस वक्त बोरियत व तनाव से कुछ दूर हटकर सुकून व खुशी के कुछ पल बिता सकें। बॉलीवुड अभिनेत्री कृति सैनन ने भी इंस्टाग्राम पर एक ऐसा पोस्ट साझा किया है, जो आपके दिलों को छू जाएगी। दरअसल, कृति ने एक वीडियो साझा किया है, जिसमें उनकी बहन व गायिका नुपूर सैनन अपने घर में स्विंग चेयर पर बैठी एक कविता सुनाती नजर आ रही हैं। इस कविता की खासियत यह है कि इसे खुद नुपूर ने लिखा है। कविता का शीर्षक तो तुम इसलिए है। अपने इस पोस्ट के कैप्शन में कृति ने लिखा है, हम आज की इस भागदौड़ भरी दुनिया में प्यार को लेकर अकसर सवाल उठाते हैं, जहां गहरी संवेदनाओं की बहुत कमी है..पेश है नुपूर सैनन द्वारा लिखी गई एक खूबसूरत कविता!! यह मेरे दिल को छू गई है, उम्मीद करती हूं कि इससे आप भी भावुक होंगे! नुपूर..तुम इतनी बड़ी कब हो गई? लोगों को नुपूर की यह कृति बेहद भा रही है। एक यूजर ने लिखा है, अब नुपूर दी एक बहुत अच्छी सिंगर होने के साथ-साथ एक अच्छी पोएट भी बन गई हैं। एक ने लिखा, आप कब लिख रही हैं अगली पोएम। कृति द्वारा साझा किए गए इस वीडियो को अब तक 24,6०4 बार देखा जा चुका है।

वॉर के लिए खुद को बदल दिया था रितिक रोशन ने

बॉलिवुड के सुपरस्टार रितिक रोशन अपनी फिटनेस के लिए इंडस्ट्री में अलग पहचान रखते हैं। किसी भी फिल्म में जब उन्हें किरदार में ढलना होता है तो फिर वह अपनी बॉडी को भी उसी मुताबिक तैयार करते हैं। फिर चाहें इसके लिए कितनी ही मेहनत क्यों न करनी पड़े। यही वजह है कि सुपर-3० में गणितज्ञ आनंद कुमार की भूमिका के लिए जहां उन्हें वजन कम करना पड़ा, वहीं इससे ठीक उलट वॉर के लिए रितिक ने ऐसी बॉडी बनाई कि हर कोई देखकर दंग रह गया था। अब रितिक ने वह विडियो शेयर किया है, जिसमें उनकी मेहनत साफ दिख रही है।

बता दें कि रितिक रोशन का पूरा परिवार ही फिटनेस को लेकर बेहद सचेत रहता है। इस उम्र में भी उनकी मां जिम जाती हैं। कैंसर से लड़ते हुए उनके पिता राकेश रोशन सर्जरी के एक दिन पहले तक जिम जाते हैं। ऐसे में रितिक भला कैसे पीछे रहें।

रितिक ने जब फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखा था तभी से वह अपनी बॉडी को लेकर फैंस के बीच खासे लोकप्रिय हो गए थे। फिल्मों के साथ-साथ उनकी बॉडी भी निखरती गई। यह एक सुपरस्टार ही कर सकता है कि एक ही साल में दो फिल्में करें और दोनों के लिए अलग स्तर पर बॉडी बनाने के लिए जीतोड़ मेहनत।

इस विडियो को शेयर करते हुए रितिक खुद लिखते हैं, यह विडियो हम सब में छिपे कबीर के लिए। जिंदा हैं तो जिंदा नजर भी आइए। हर पल का आनंद लीजिए। फिर चाहें वह अच्छा हो या बुरा। निश्चित रूप से से कोरोना के समय में रितिक रोशन का यह विडियो उनके लाखों फैंस के लिए एक प्रेरणा की तरह है। एक उम्मीद की तरह है।

2०19 में रितिक रोशन ने दो शानदार फिल्में दीं। गणितज्ञ आनंद कुमार पर आधारित उनकी फिल्म सुपर 3० ने जहां बॉक्स ऑफिस पर झंडे लहराए। वहीं, फिल्म वॉर में रितिक और टाइगर श्रॉफ की जुगलबंदी ने दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया। यह फिल्म भी सुपरहिट रही। फिलहाल रितिक लॉकडाउन के कारण घर पर हैं पर वर्कआउट वह कभी मिस नहीं करते।

काजोल के लिए फैंस की चाहत बढ़ी

कॉजोल बॉलिवुड इंडस्ट्री की टैलंटेड ऐक्ट्रेस में से एक है, वह सिल्वर स्क्रीन पर अपनी ऐक्टिंग से लोगों के दिलों पर राज कर रही हैं। इसके अलावा वह सोशल मीडिया पर काफी ऐक्टिव रहती हैं और आए दिन अपने से जुड़े पोस्ट फैंस के लिए शेयर करती रहती हैं। काजोल के इंस्टाग्राम अकाउंट पर 1० मिलियन (1 करोड़) फॉलोअर्स हो गए हैं। इस खुशी को उन्होंने एक वीडियो से जताया है।

काजोल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो में आप देख सकते हैं कि ऐक्ट्रेस ने सोशल मीडिया के इस प्लेटफॉर्म पर 1० मिलियन फॉलोअर्स पूरे होने पर किस तरह से खुशी का इजहार किया है। उन्होंने विडियो के साथ लिखा, ये खुशी मेरे इंस्टाग्राम फॉलोअर्स के लिए है जिन्होंने मेरे रील और रियल किरदार को इतना प्यार दिया। काजोल की इस पोस्ट पर उनके फैंस ने खूब कॉमेंट किए हैं।

बताते चलें कि काजोल ने एक पोर्टल से बातचीत में बताया था कि उनकी बेटी न्यासा देवगन उन्हें इंस्टाग्राम पोस्ट्स को बेहतर बनाने के लिए टिप्स देती रहती हैं। उन्होंने बताया कि न्यासा का कहना है कि उनको सोशल मीडिया पर अपडेट होने की जरूरत है।

काजोल के वर्कफ्रंट की बात की जाए तो आखिरी बार डायरेक्टर ओम राउत की फिल्म तान्हाजी: द अनसंग वॉरियर में नजर आई थीं। इस फिल्म में उनके साथ अजय देवगन, सैफ अली खान और नेहा शर्मा मुख्य भूमिका में थी।

डॉगी के साथ डांस करती दिखीं माधुरी दीक्षित

कोरोना वायरस के चलते लॉकडाउन में शूटिंग बंद होने से बॉलिवुड सिलेब्स अपने घर पर हैं और परिवार के समय बिता रहे हैं। सिलेब्स सोशल माडिया पर अपने टाइमपास के वीडियोज और फोटोज शेयर कर रहे हैं। माधुरी दीक्षित भी अपनी फैमिली के साथ घर पर हैं। जैसा कि सभी जानते हैं कि वह ऐक्ट्रेस होने के साथ ही बहुत अच्छी डांसर हैं। लॉकडाउन के दौरान वह अपनी डांस प्रैक्टिस की जारी रखे हुए हैं। अब उन्होंने एक वीडियो शेयर किया है, जो बहुत तेजी से वायरल हो रहा है।

माधुरी दीक्षित ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। इसमें वह अपने पैरों में घुंघरू बांधे हुए डॉगी को अपने साथ डांस करवा रही हैं। माधुरी दीक्षित कूदते हुए ताली बजा रही हैं और डॉगी भी उनकी ताल पर कूद रहा है। ऐक्ट्रेस ने वीडियो के साथ लिखा, वह जो हमेशा मेरी तरफ रहता है, वह जो हमेशा मेरा मनोरंजन करता है, मेरा पसंदीदा डॉसिंग पार्टनर और वह जो हमेशा मेरे चेहरे पर मुस्कुराहट लेकर आता है।

इससे पहले माधुरी दीक्षित ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया था। इसमें वह वीडियो कॉल से अपने गुरू से बात करती हैं और इसके बाद वह कथक की प्रैक्टिस करती हैं। ऐक्ट्रेस के गुरू तबला बजा रहे हैं और वह उनसे ताल मिला रही हैं।

बताते चलें कि हाल ही में माधुरी दीक्षित ने सोशल मीडिया पर घोषणा की थी कि 1 अप्रैल से 3० अप्रैल तक हर सप्ताह दो क्लास फ्री होंगी।