



ਫਿਲਮ ਐਂਡ ਸੰਗੀਤ

ਜਾਣੋ ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਦੇ ਡਾਈਟ ਟਿਪਸ

**ਸੰਨੀ
ਲਿਓਨ**

ਅਭਿਨੇਤਰੀ ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਦੀ ਵਿੱਗਰ ਦੇ ਕਈ ਲੋਕ ਦੀਵਾਨੇ ਹਨ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਵਿੱਟਨੈੱਸ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਨੂੰ ਵਾਲੋਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਾਡੀ ਮੇਂਟੇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਲੋਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕੀ ਹੋ ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਦੇ ਡਾਈਟ ਟਿਪਸ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- * ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਨੀ ਫਰੈੱਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੀ ਚਮਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- * ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰਹਿਣ ਤੇ ਡੇਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੀ।
- * ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ 'ਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ 'ਚ ਦੁੱਧ ਪਚਾਉਣ 'ਚ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਰੁਹਾਏ ਕੋਲ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੇਕੇਟ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- * ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜੇਕਰੂਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਖੁਦ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- * ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕੋਫੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਬਲੈਕ ਕੋਫੀ ਪੀਓ।
- * ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀ ਖਾਣ ਲਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਸਨੈਕ ਖਾ ਲਓ।
- * ਸੰਨੀ ਲਿਓਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਟਾਕਸਿਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।



ਦੋਹਾਂ ਪੰਜਾਬਾਂ 'ਚ' ਗਾਇਕਾ ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਬਠਿੰਡਾ ਦੀਆਂ 'ਤਾਰੀਫਾਂ' ਜੋਰਾਂ ਸ਼ੋਰਾਂ ਤੇ...



ਅੱਜ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੇ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਬੌਗੀ ਗਾਇਕੀ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਾਦਗੀ, ਲਗਨ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਸੁਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪਦੀ ਹੋਈ ਗਾਇਕਾ ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਬਠਿੰਡਾ ਦਾ ਗੀਤ 'ਤਾਰੀਫਾਂ' ਚੜਦੇ ਤੇ ਲਹਿੰਦੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਰੱਜਵੀਂ ਸ਼ੌਹਰਤ ਖੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰਮੋਟਰ ਖਾਲਿਕ ਚਿਸ਼ਤੀ ਤੇ ਲਹੌਰ ਦੀ ਹੀ ਸੰਗੀਤਕ ਕੰਪਨੀ 'ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਵਰਲਡ' ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਦੇ ਇਸ ਸੋਲੋ ਗੀਤ 'ਤਾਰੀਫਾਂ' ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਪੰਜਾਬਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਾਂਝੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਾਇਆ ਤੇ ਫਿਲਮਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੀਤ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਚੈਨਲਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁਬਾਨ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਉਹ ਅੱਜ ਦੀ ਫੁੱਕਰਪੁਣੇ ਵਾਲੀ ਤੇ ਅੱਜ ਦੀ ਗਾਇਕੀ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੱਥ ਕੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪਰੀਵਾਰ 'ਚ' ਜੰਮੀ, ਪੜੀ ਲਿਖੀ ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਾਲੀ ਗਾਇਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸਮਝ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਲਿਆਕਤ ਵੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਸੇਵਿਕਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ 'ਕਰੋਨਾ' ਮਹਾਂਮਾਰੀ 'ਚ ਵੀ ਪੀੜਤਾਂ ਤੇ ਜਰੂਰਤ ਮੰਦਾਂ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਹੈ।

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਇਸ ਕੰਪਨੀ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਗੀਤ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਹੁਣ ਚੜਦੇ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਹਿੰਦੇ ਪੰਜਾਬ ਤੱਕ ਇੱਕ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਬਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤੇ ਸਾਫ ਸੁੱਥਰੀ ਗਾਇਕੀ ਨੂੰ ਵਲਗਰ ਲਫਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਵਲਗਰ ਅਦਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਅੱਜ ਕੱਲ ਮੋਗੇ 'ਚ' ਹੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਅਰ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੇ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਚੰਗੇ ਗੀਤਾਂ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਰਹੇ।

- ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂ (ਉਨਟਾਰੀਉ)

'ਰੂਹ' ਦੀ ਪੇਨ ਆਫ ਲਵ ਗੀਤ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਸਕੂਨ ਦੇਵੇਗਾ -ਗਾਇਕ ਜਾਨਜੀਤ

ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਗੀਤ ਜਗਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਲਾਜਵਾਬ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਕ ਆਵਾਜ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਚੁੱਕੇ ਗਾਇਕ ਜਾਨਜੀਤ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਪਣਾ ਸਿੰਗਲ ਵੀਡੀਓ ਸੋਗ, 'ROOH the pain of love' ਲੈ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।



ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ ਨਿੱਮਾ ਛਾਪਰੀ ਤੇ ਜਾਨਜੀਤ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਗੀਤ ਦਾ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਐਮ ਵੀਰ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਡੀ ਆਰ ਭੱਟੀ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ K2 records uk ਵੱਲੋਂ 6 ਮਈ ਨੂੰ ਵਰਲਡ ਵਾਈਡ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਸਟੋਰੀ ਤੇ ਮੇਕਓਵਰ ਆਰ.ਕੇ. ਸੱਗੂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰ ਆਡੀਟਿੰਗ ਜੇਨ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਾਇਕ ਜਾਨਜੀਤ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਨੇ ਖੂਬ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੀਤ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਸਕੂਨ ਦੇਵੇਗਾ।

- ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ

ਐੱਠਵੀਂ ਖ਼ੀ ਦੱਤਾ ਨੂੰ ਡਰ ਨਹੀਂ ਲਗਤਾ ਭੂਤਾਂ ਤੋਂ

ਅਭਿਨੇਤਰੀ ਤੱਨੂ ਖ਼ੀ ਦੱਤਾ ਦੀ ਨਵੀਂ ਫਿਲਮ 'ਰੋਕ' ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਚੌਧਰੀ ਦੀ ਇਸ ਫਿਲਮ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਇਲ ਰਹਿਤੋਗੀ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਨਾਇਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੋਈ, ਪਰ ਡੇਟਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਕਰਕੇ ਇਹ ਫਿਲਮ ਤੱਨੂ ਕੋਲ ਚਲੇ ਗਈ। ਤੱਨੂ ਕੋਲ ਜਦੋਂ ਇਹ ਫਿਲਮ ਆਈ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ ਕੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਫਿਲਮ ਉਸ ਨੇਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਤੱਨੂ ਖ਼ੀ ਦੱਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਬਰਿੱਲਰ ਫਿਲਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਐਕਸ਼ਨ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਹੈ।



- ਤਰਸੇਮ ਬੱਧਣ