



त्योहार पर पाएं त्वचा



त्योहार के समय वातावरण खुशनुमा, आनंदित और उर्जापूर्ण होता है। बच्चे, बूढ़े, जवान, महिलाएं, पुरुष सब नए-नए वस्त्र पहनकर जश्न मनाने के मूड में होते हैं और एक दूसरे के साथ उपहार का आदान-प्रदान करते रहते हैं साथ ही साथ पूजा आराधना भी करते हैं। त्योहार के समय अच्छे-अच्छे कपड़े तो लोगों को तुरंत और दुकानों पर उपलब्ध हो जाते हैं और उन कपड़ों को पहनने के बाद भी कई महिलाओं को लगता है कि उनकी त्वचा रुखी सूखी है जिसकी वजह से उन्हें अपनी सुन्दरता में कमी नजर आती है। और उनके मन के कोने में हमेशा यह बात बैठी रहती है जिसकी वजह से उनके त्योहार का मजा किरकिरा होने लगता है। जी हाँ! यदि आपकी त्वचा चमकती हुई नहीं है या उनमें रूखापन है तो आपको हमेशा यह डर भी सताता रहेगा कि इससे कहीं आपकी सुन्दरता में कमी न आ जाये। इससे आपका आत्मविश्वास भी कम होगा। जबकि दमकती त्वचा आपकी सुन्दरता में चार चाँद लगा देगी। तो अगर आप घरेलू उपाय से कम से कम समय में त्वचा में निखार पाना चाहती हैं तो नीचे दिए गए उपायों पर अमल करें।

घरेलू उपाय

अपनी त्वचा को नियमित रूप से साफ करने के लिए जई, जिसे अंग्रेजी में ओट्स कहते हैं, को दूध या दही में मिलाकर घोल बना लें और उसे अपने चेहरे पर मलें। करीबन 10 मिनट बाद उसे धो दें और एक नम तौलिये से उसे सुखा दें। जिनकी त्वचा शुष्क होती है, उन्हें दूध या दही, और ग्लिसरीन और शहद के साथ बादाम चूरा मिलाकर लगाना चाहिए। बादाम और शहद बहुत ही बढ़िया मॉइस्चराइजर होते हैं। मौसमी फलों का लाभ उठाएं। नारंगियां सौम्य स्क्रिबिंग एजेंट



होती हैं और स्ट्रैवैरी त्वचा के तेल पर नियंत्रण रखती हैं। त्वचा में पाए गए खुले छिद्र पूरी तरह से बंद नहीं किये जा सकते पर सिकोइड ज़रूर जा सकते हैं और वह इस तरह अंडे के सफ़ेद भाग और शहद का घोल बनाकर अपने चेहरे पर मलें और 10 मिनट बाद उसे धो डालें। इससे त्वचा में खुले हुए छिद्र सिकुड़ और कस जायेंगे। और चेहरे के महीन बाल भी गायब हो जायेंगे।

पेशेवर उपचार

अगर आपके पास ऊपर बताये गए नुस्खों के लिए समय नहीं है, तो आप किसी स्पा यानि कि स्वास्थ्य केंद्र की सहायता ले सकती हैं।

आजकल कई स्पा आपके सौंदर्य में चार चाँद लगाने के लिए 24 कैरेट स्वर्ण भस्म और नैसर्गिक सामग्रियां जैसे कि दूध, नींबू और चॉकलेट या गुलाब का प्रयोग करते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि त्योहार से कम से कम 15 दिन पहले सौंदर्य उपचार कराना चाहिए ताकि त्योहार पर त्वचा की बढ़ी हुई दमक लोग देखते ही रह जाएं। आपको अपनी इस नई दमकती त्वचा के सौंदर्य को बनाये रखने के लिए, सन स्क्रीन का भी उपयोग करना चाहिए। आप अपनी त्वचा को नम रखें, ताकि सौंदर्य उपचार का प्रभाव लंबे समय तक बना रहे।

पूरे शरीर को सुंदर और कोमल बनाने के लिए हल्दी, अच्छे चन्दन के चूरे और दूध का घोल बनाकर अपने पूरे शरीर पर मल दें और एक तौलिये से लपेट लें और करीबन एक घंटे के बाद नहा लें। यह बाँधी रेप न सिर्फ आपकी त्वचा को आभा प्रदान करता है, बल्कि उसके छिद्रों को भी साफ कर देता है। इसके बाद आप अमरुद के गूदे और दही का घोल बनाकर अपने चेहरे पर मल दें और थोड़ी देर बाद धो दें। इससे आपके चेहरे पर रह गए हल्दी के दाग गायब हो जायेंगे। या फिर गाजर के गूदे और दही का घोल बनाकर पूरे शरीर पर मल दें। इससे भी आपके शरीर पर से हल्दी के बचे खुचे निशान मिट जायेंगे।

हर दिन लगे

ब्यूटीफुल



सफेद बालों से पाएं छुटकारा

सफेद बाल, अगर आप उसका अंगिकार करते हैं सुरुचिपूर्ण और स्टाइलिश हो सकते हैं। यह व्यक्ति को पसंद पर निर्भर करता है। अगर कोई व्यक्ति सफेद बालों को दिखाना पसंद नहीं करता है, तो वैकल्पिक रूप से उसे छिपा सकते हैं। यहां सफेद बालों के संकट को हल करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं। किसी की उम्र 16 है या 60 साल की है, सफेद बाल हमेशा किसी या अन्य दिन अचानक प्रकट हो सकते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, बालों में रंगद्रव्य उत्पादन करने वाले पदार्थ कम होते हैं, और बालों को किसी भी रंग के बिना छोड़ते हैं। यह धूरे या सफेद बाल उनके साथ कुछ नई चुनौतियां लाते हैं, झलाकिए इसपर आसान समाधान उपलब्ध हैं और आपके बालों को कुछ

उखाड़ते हैं, तो ऐसा लग सकता है, की सफेद बालों की संख्या हर बार आपके बाल उखाड़ने पर बढ़ रही है, लेकिन ऐसा नहीं है, चाहे आप पहले बाल उखाड़े या नहीं उनका बढ़ना शुरू रहेगा।

कुछ ऐसे मामले हैं, जहां लोगों को सफेद बालों को रंगने में समस्या का सामना करना पड़ता है। चाहे आप अपने बालों को खुद रंगाए या एक पेशेवर से रंगाए, स्टाइलिस्ट आपको आपके लिए क्या सबसे अच्छा रहेगा इस पर सुझाव दे सकते हैं। आपके रंगों की पसंद के बारे में अपने स्टाइलिस्ट से बात करें, बाजार में कई प्रकार के रंग आज उपलब्ध हैं, कई महिलाओं को उनके प्राकृतिक बालों के रंग से एक या दो शेड हल्का गहरा रंग आसानी से मिल सकता है। जैसा कि पहले उल्लेख किया है, अगर आपके सफेद बाल उखाड़ने से परे बहुत ज्यादा व्यापक है, लेकिन समान रूप से वितरित है और आपके बालों का प्राकृतिक रंग अभी भी प्रमुख है, तो स्टाइलिस्ट आपके सफेद बालों को अलग से रंग कर हायलाइट या लोलाइट करके मिश्रित कर सकते हैं।

कभी कभी, सफेद बालों के संकट के साथ लोगों को कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, क्योंकि वह सालों तक बालों को छुपाते हैं। और अब क्योंकि लगभग सभी बाल सफेद हो जाते हैं, उनको उन्हे अपने प्राकृतिक रंग में बनाने की इच्छा होती है। इस के लिए एक समाधान है, कि जब सफेद बालों को वास्तव में रंग का अभाव होता है, तब आपके सफेद बालों को रंगना और अधिक मुश्किल होगा। इसलिए, आप रंगों के शेड में वक्रमिक बदलाव कर सकते हैं, जब आपके सफेद बाल बढ़ते हैं, तब सफेद बालों को रंगाने वाले साधनों का धीरे-धीरे इस्तेमाल करें। वैकल्पिक रूप में आप बालों की जड़ों पर अस्थायी या अर्ध स्थायी रंगों से रंग सकते हैं। यहां आपकी मदद करने वाले उत्पाद आपके सफेद बालों को छुपाएंगे और बहुत बार शैप कर के रंग निकालने के बजाय और एक बार धोने से रंग के निकल जाने के बाद आप तय कर सकते हैं कि क्या आपको किसी अन्य अनुप्रयोग की आवश्यकता है। आप जिसका भी चुनाव करें, एक कम समय की केश रचना परिवर्तन समय को कम करने में मदद करेगी।

खुबसूरत दिखना हर किसी की प्राथमिकता नहीं हो सकती। अगर आपके पास हर दिन अच्छी तरह तैयार होने का समय नहीं होता है तो कम से कम इतना तो आप तय कर सकती हैं, कोई ऐसी कमी न रह जाए जो आपको पूरे रूप को खराब कर दे। मसलन जिस दिन आप तैयार हों, मेकअप तो कर लें लेकिन नाखूनों पर लगी उखड़ी हुई नेलपॉलिश हटाना भूल जाएं। ऐसी ही छोटी-छोटी गलतियां हम जाने-अनजाने कर जाते हैं जो हमारे सौंदर्य पर गहरा लगा देती हैं। सौंदर्य विशेषज्ञ विद्या टिकारी के अनुसार मेकअप का बेसिक तरीका हर किसी के लिए जानना जरूरी है। यहा वह आपको ऐसी ही कुछ छोटी-छोटी लेकिन महत्वपूर्ण बातें बता रही हैं जिन्हें अपनाकर आप हमेशा स्मार्ट और सुंदर दिख सकती हैं।

उखड़ी हुई नेलपॉलिश

नाखूनों पर लगी उखड़ी हुई नेलपॉलिश यह दर्शाती है, कि आप अपने सौंदर्य के प्रति जरा भी सचेत नहीं हैं। या तो आप नई नेल पॉलिश लगाए या फिर रिमूवर से नाखून साफ करके यू ही छोड़ दें। लेकिन आधी-अधुरी उखड़ी हुई नेलपॉलिश आपको छवि को खराब कर देती है। अगर आपका नेल रिमूवर खत्म हो गया है, तो कोई भी खर्क शेड्स की नेलपॉलिश लगाने से पहले रिमूवर की बॉटल जरूर खरीद लें। लगभग 3-4 दिन में आपकी नेलपॉलिश उखड़ने लगती है। ऐसे में या तो आप नेलपॉलिश का दूसरा कोट उसके ऊपर लगाएं या रिमूवर से साफ करके नई नेल पॉलिश लगाएं। अगर आपके पास बार-बार नेलपॉलिश हटकर दूसरी लगाने का समय नहीं होता है, या आप इस और ध्यान नहीं दे पाती हैं, तो बेहतर होगा कि आप हमेशा लाइट शेड वाली नेल पॉलिश चुनें। ताकि उखड़ने पर लोगों का ध्यान उस तरफ न जाए।

सफेद बाल

अगर आपके बाल सफेद होना शुरू हो गए हैं और आप अपने बालों में नियमित रूप से हेयर कलर का प्रयोग करती हैं, तो यह बहुत जरूरी है कि हेयर कलर आपके बालों की जड़ों के पास जरूर लगा हो। वरना सिर की त्वचा के पास दिखने वाले सफेद बाल आपके लुक को खराब कर देते हैं। इसलिए इस बात का भी ध्यान रखें कि बालों की जड़ों के पास हमेशा गहरा काला रंग न लगाएं। ताकि अगर कभी

हेयर कलर कराने में देर हो जाए तो वहा आप सफेद बाल बहुत अधिक खराब न लें। बेहतर होगा कि आप दो शेड के हेयर कलर चुनें। ताकि यह स्टीवड इफेक्ट दे। यह विकल्प अपने बालों के प्राकृतिक रंग से मेल खाता जेट ब्लैक कलर चुनने से अधिक बेहतर होगा। बाजार में तमाम शेड्स के हेयर कलर उपलब्ध हैं, अपनी स्किन टोन से मेल खाता कोई भी कलर आप चुन सकती हैं। यह सफेद बाल नजर आने से बेहतर होगा। ब्राउन और माहोगनी शेड्स आसानी से चुने जा सकते हैं। कभी माहोगनी और कभी ब्राउन कलर कराएं। ताकि ग्रे हेयर लोगों को नजर न आए।

रूखे, बिखरे बाल

रूखे, बेजान व बिखरे बालों की देखभाल के तमाम उपाय बाजार में उपलब्ध हैं। लेकिन आप तब भी उन्हें नहीं अपनाती तो यह आपकी गलती है। बाल हर स्त्री की क्राउनिंग ग्लोरी होते हैं। कम से कम इन्हें सही तो रखें। ऐसे बालों को कभी भी खोलकर न रखें। अत्यधिक रूखे बालों को सही अवस्था में करने के लिए थोड़े से पानी में 3-4 बूंद तेल मिलाकर बालों में लगाएं और फिर पानी बाध लें। इससे वे संवरे और साफ नजर आएंगे। इसी तरह अगर आपके बाल लंबे, घुंघराले व नीचे से पतले हैं तो सिरों को बिना कल किए उन्हें खुला न छोड़ें। यह बालों को सिर से एक सपोर्ट देता है।

फैली हुई लिपस्टिक

फैली हुई लिपस्टिक आपके लुक को खराब तो करती ही है, आप कितनी लापरवाह हैं, यह भी दर्शाती है। अगर आपके होंठों में लिपस्टिक अधिक देर तक नहीं टिक पाती, या आप लिपस्टिक खा जाती हैं तो हमेशा क्रीमी मैट वाली लाइट शेड की लिपस्टिक चुनें। लगाने से पहले होंठों पर हल्का सा फाउंडेशन लगाएं। मैट लिप लाइनर से आउटलाइन बनाएं फिर होंठों को भरें।

बिगडी हुई आइब्रो

शार्प आईब्रो का असर जबरदस्त होता है। अगर आपकी ग्रीथ अच्छी है तो नियमित रूप से बनवाना बेहद आवश्यक है। आप कितना ही अच्छे मेकअप कर लें, अगर आइब्रो सही शेप में नहीं हैं तो अच्छ नहीं लगेगा।

अपर लिप

अगर आपके अपर लिप पर काफी बाल हैं और थ्रेडिंग कराने के बाद उस भाग पर हरापन या लाली रहती है तो कंसीलर से उसे छिपाना न भूलें। अगर आपके बाल अत्यधिक हैं तो अपर लिप परिया में थ्रेडिंग, वैक्स या ब्लीच जरूर कराएं। आप चाहें तो इसे लेजर के जरिये पर्मानेंट हटा सकती हैं। छोटी-छोटी गलतियों से आपका सौंदर्य प्रभावित हो सकता है, इस बात का हमेशा ध्यान रखें। खुद में सुंदरता का एहसास करें और अपने सौंदर्य को संवारने का प्रयास करें।



स्टाइलिश और आकर्षक बना सकते हैं।

कुछ लोग केवल कुछ बाल सफेद होने की समस्या का सामना करते हैं, लेकिन यह सफेद हुए बाल भी ऐसे जगह दिखते हैं, जहां सबका ध्यान आकर्षित होता है। इन सफेद बालों के संकट को दूर करने का एक समाधान है, इन बालों को उखाड़ देना। क्योंकि सफेद बाल अधिक सूखे और भंगुर होते हैं, अगर कोई एक आकर्षक केश रचना करता है, तो भी वे काटे की तरह खड़े रह सकते हैं। इसलिए, अगर आपके ज्यादा बाल सफेद नहीं हैं, तो आपको उन्हें उखाड़ना चाहिए। इस आम धारणा के विपरीत, की अगर आप एक सफेद बाल उखाड़ेंगे तो उस जगह दो नये सफेद बाल उगेंगे। यदि आपके बाल जल्दी सफेद हो रहे हैं, तो जब भी आप बाल

जानकारी

कमजोरी दूर करेगा यह प्रोटीन पाउडर

जानें घर पर प्रोटीन पाउडर बनाने का तरीका

आमतौर पर प्रोटीन पाउडर का इस्तेमाल जिम जाने वाले लोग और एथलीट्स ही ज्यादा करते हैं। इसका कारण ये है कि प्रोटीन



1 ग्लास दूध में 2 चम्मच मिलाकर पीने से मिलेगा कमजोरी से छुटकारा

प्रोटीन पाउडर बनाने के लिए जरूरी सामग्री

प्रोटीन बेस, पौधों और फलों से प्राप्त प्रोटीन वाले बीज, एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन के लिए नट्स, प्लेवेल के लिए आपका मनपसंद भारतीय मसाला, प्रोटीन बेस

प्रोटीन पाउडर बनाने के लिए आपको सबसे पहले प्रोटीन बेस की जरूरत होगी, जो आपको लोकल मार्केट या ऑनलाइन स्टोर पर आसानी से मिल जाएगा। सबसे सफेद और नेचुरल प्रोटीन बेस वो होते हैं, जिन्हें पौधों से प्राप्त किया जाता है। इसके लिए आप 2 में से कोई एक प्रोटीन पाउडर बेस चुन सकते हैं।

स्पिरुलिना से बना प्रोटीन बेस: इसमें 2 चम्मच स्पिरुलिना पाउडर में 8 ग्राम न्यूट्रिशनल वीट प्रोटीन बेस: इसमें भी 2 चम्मच बेस में लगभग 8 ग्राम प्रोटीन होता है।

बेस के बाद अब आपको कुछ अन्य चीजें इसमें मिलानी हैं।

प्रोटीन से भरे बीज चुनें

बाजार में ऐसे ढेर सारे बीज उपलब्ध हैं, जिनमें प्रोटीन की मात्रा अच्छी होती है। प्रोटीन पाउडर बनाने के लिए बीजों का इस्तेमाल करना बहुत अच्छा होता है। चूक, बीज पौधों से प्राप्त होते हैं और पूरी तरह प्राकृतिक होते हैं, इसलिए ये पाउडर आपके घर के हर सदस्य के लिए सुरक्षित होता है। प्रोटीन पाउडर के लिए आप नीचे बताए गए बीजों में से 1 या 1 से ज्यादा बीज चुन सकते हैं। आमतौर पर 4-5 चम्मच बीज काफी होते हैं।

- सूरजमुखी के बीज, चिया बीज, अलसी का बीज, कद्दू के बीज, बादाम पाउडर

नट्स से बजाए प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स की पावर

अपने प्रोटीन पाउडर को टेस्टी बनाने के लिए आप इसमें नट्स का भी मिला सकते हैं। सभी नट्स जैसे - काजू, बादाम, अखरोट, पिस्ता, मूंगफली आदि में ढेर सारे एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन होते हैं, जो आपके शरीर को बीमारियों से बचाते हैं और हेल्दी रखते हैं। प्रोटीन पाउडर में आप अपने मनपसंद नट्स का पाउडर बनाकर मिला सकते हैं।

अपना मनपसंद प्लेवेल मिलाएं

प्रोटीन पाउडर को टेस्टी बनाने के लिए आप इसमें अपना मनपसंद प्लेवेल भी मिला सकते हैं। मगर यहां अगर आप अच्छा और हेल्दी प्रोटीन पाउडर चाहते हैं तो आपको आर्टिफिशियल प्लेवेल नहीं, बल्कि घर पर ही मसालों और ड्राई फ्रूट्स से बने प्लेवेल मिलाकर चाहिए, जैसे - तुलसी के सुखी पत्तियों का पाउडर, जीरा पाउडर, काली मिर्च का पाउडर, अमरौली पाउडर या हल्दी पाउडर आदि। ऊपर बताई गई सभी चीजों को मिलाएं और बस आपका प्रोटीन पाउडर तैयार है। इस प्रोटीन पाउडर को आप 3 साल के बच्चों से लेकर किसी भी उम्र तक के बच्चों को दे सकते हैं। पौधों से प्राप्त चीजों से बना होने के कारण ये पूरी तरह सुरक्षित है।



इम्यून सिस्टम रखें दुरस्त बीमारियों से बचे रहेंगे

दरअसल, खून को शरीर में दौड़ाने वाली कोशिकाएं अन्य अंगों के साथ मिलकर बीमारियों से लड़ने की यह क्षमता (रोग प्रतिरोधक) हासिल करती हैं। शरीर में पैदा होने वाले कई हालात के साथ ही बाहरी कारण इस प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं। किसी बच्चे में जन्म से ऐसा हो सकता है या वो हवा-पानी (पर्यावरण) में पल-बढ़ रहा है, उसके बुरे असर के कारण भी ऐसा हो सकता है।

डॉ. आर्युष पाण्डे के अनुसार, जिन बच्चों में रोगों से लड़ने की क्षमता कम होती है, वे बार-बार संक्रमण (इन्फेक्शन) का शिकार होते हैं और ये संक्रमण जल्दी दूर नहीं होते। यह रोगों से लड़ने की क्षमता ही है जिसके कारण कुछ बच्चों में सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियां जल्दी दूर हो जाती हैं और कुछ बच्चों में, यहां तक कि बच्चों में भी, लंबे समय तक बनी रहती है।

इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ने के संकेत

- भूख न लगना, पेट में दर्द होना, ऐंठन, बार-बार दस्त आना
बच्चों का सही शारीरिक विकास न हो पाना
बच्चों का दिमाग न चलना
शरीर में अंदरूनी सूजन
एनीमिया जल्दी खून की कमी होना

रोगों से लड़ने की ताकत कम होने के कारण

- एवआईडी, जिस वायरस से एड्स होता है
कुछ प्रकार के कैंसर
कुपोषण यानी भोजन में पोषक तत्वों की कमी
बायरेट हेरॉटाइटिस
कभी-कभी दवाओं के असर से भी यह ताकत कम हो जाती है।

ऐसे बढ़ाई जा सकती है रोगों से लड़ने की ताकत

- इम्यून सिस्टम सर्दी और पलू का कारण बनने वाले वायरस से बचाव करता है। ये आठ कदम आपके इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करने में मदद कर सकते हैं।
खुब फल, सब्जियां और सबुत अनाज खाएं।
सप्ताह में जितने ज्यादा दिन हो सके, कम से कम 30 मिनट का करसर करें।
प्रयास नौद लें।
जब-जब भी जरूरत हो, हाथ जरूर धोएं।
टीकाकरण कराएं। छोटे बच्चों को हर साल पलू का टीका लगवाना चाहिए।
अपना वजन कंट्रोल रखें।
सिगरेट-शराब न पीएं।

डॉक्टर अक्सर कहते हैं कि बीमारियां उन लोगों को ज्यादा निशाना बनाती हैं, जिनकी रोगों से लड़ने की ताकत कमजोर होती है। विज्ञान की भाषा में इसे रोग प्रतिरोधक क्षमता घटना या इम्यून सिस्टम कमजोर होना कहते हैं। व्यक्ति ऊपर से तंदुरुस्त नजर आ सकता है, फिर भी उसकी रोगों से लड़ने की क्षमता कमजोर हो सकती है। इसके उलट, किसी दुबले-पतले इन्सान का इम्यून सिस्टम मजबूत हो सकता है।

भोजन की थाली में छुपी है अच्छी सेहत

इम्यून सिस्टम (रोगों से लड़ने की ताकत) मजबूत करने का सबसे अच्छा और प्राकृतिक स्रोत है भोजन। आपकी थाली में सब्जियां और फल ज्यादा होने चाहिए। भारत में सरकार ने अपने 'मायलेट' प्रोग्राम के तहत देश-निर्देश जारी किए हैं और बताया है कि भोजन की आदर्श थाली कैसी होती है।

शरीर में किसी तरह की कमजोरी या असहजता महसूस होती है तो डॉक्टर को बताना चाहिए और उनसे यह भी जानना चाहिए कि क्या मरीज वह भोजन कर रहा है जिसमें उसके लिए जरूरी विटामिन और खनिज हो। अधिक खुराक न लें। बहुत ज्यादा सोना बुरा हो सकता है।

तनाव कम करने की कोशिश करें

आज हर व्यक्ति को तल-तल-तल के तनाव से जूझना पड़ रहा है, लेकिन बहुत कम लोगों को पता है कि इम्यून सिस्टम यानी रोगों से लड़ने की यही क्षमता तनाव दूर करने में मदद कर सकती है। इसलिए तनाव कम लें, खुद को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत रखें।

तनाव दूर करने के लिए उठाएं ये कदम

- प्रयास नौद लें।
खुद को रिलेक्स रखें यानी हर वक्त तनाव में न रहें। बीच-बीच में कुछ ऐसे काम करते रहें, जिससे सुकून महसूस हो जैसे शॉर्ट फिल्म देखना या संगीत सुनना।
व्यायाम जरूर करें।
अपने लिए समय निकालें।
उन लोगों से मिलते-जुलते रहें, जिन्हें आप अपनी समस्याएं बताते हैं और सही समाधान मिलता है।
तनाव ज्यादा बढ़ जाए तो परेशान बने रहने के बजाए डॉक्टर से मिलें। काउंसिलिंग से कई तरह के तनाव दूर हो सकते हैं।
डॉ. गगन अग्रवाल बताते हैं कि जो मां अपने बच्चे को सनपान कराती है, उस बच्चे में रोगों से लड़ने की ताकत ज्यादा होती है। जिस घर में छोटे बच्चे हो, वहां सफा-सफाई का पूरा खयाल रखा जाना चाहिए। बच्चों को बाहर की चीजें खिलाने के बजाए घर की बनी पोषिक चीजें खिलाने।

सेहत

87 प्रतिशत बच्चे बहुत ज्यादा इस्तेमाल कर रहे हैं मोबाइल आंखों पर पड़ रहा है असर

बच्चों में स्क्रीन का इस्तेमाल लगातार बढ़ रहा है। पर सबर खतरनाक बात ये है कि हमारे नवजात शिशु भी कंप्यूटर और मोबाइल जैसे उपकरणों के आदी हो रहे हैं। एक अध्ययन के अनुसार, आठ बच्चों टीवी देखने या कंप्यूटर और मोबाइल उपकरणों का उपयोग करने में बहुत अधिक समय खर्च कर रहे हैं। ऐसा उन बच्चों में ज्यादा है, जो प्रेमेनस के दौरान ज्यादा स्क्रीन से चिपकी रहती थीं। एक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, 12 महीने की उम्र के बच्चे औसतन रोज 51 मिनट स्क्रीन पर खर्च कर रहे हैं, वहीं 3 साल की उम्र और इससे ज्यादा के बच्चों लगभग 150 मिनट से अधिक फोन और कंप्यूटर के इस्तेमाल पर खर्च कर रहे हैं। अध्ययन के अनुसार इस तरह इन बच्चों में आगे चलकर कुछ बड़ी बीमारियों के शिकार होने की संभावनाएं ज्यादा हैं। आइए जानें कि इस अध्ययन के बारे में-



अध्ययन किस बारे में बात कर रहा है?

शोधकर्ताओं ने उल्लेख किया कि 8 वर्ष की आयु तक, बच्चों द्वारा घिरी न किरी प्रकाश से स्क्रीन पर समय बिताने की सबसे अधिक डाटा पाए गए हैं, जो इस बात का संकेत कर है कि आने वाली पीढ़ियों का भविष्य संकट में है। अध्ययन में अमेरिका की नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ (NIH) की वरिष्ठ लेलेका एडवोकाट गेन ने कहा, 'हमारे नतीजे बताते हैं कि स्क्रीन की आदतें जल्दी शुरू होती हैं।' अल्बनी और न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी के गैरी मंडेलबेर्ग ने कहा कि विज्ञान के शोधकर्ताओं ने, अपस्टेट किंगडम स्टडी के आंकड़ों के विश्लेषण किया है, जो मूल रूप से बाल्यक के उपचार के बाद विकसित बच्चों के विकास के क्रम की जांच करना था।

अनुसंधान में कदम

अध्ययन में हिस्सा लेने वाले लगभग 4,000 बच्चों की माताओं ने 12, 18, 24, 30 और 36 महीने की उम्र में अपने बच्चों की मीडिया की आदतों पर पूछे गए सवालों के जवाब दिए उन्होंने इसी तरह के सवालों का जवाब दिया, जब बच्चे 7 और 8 साल के थे। अध्ययन: जन्म के रिपोर्टों और अन्य सर्वेक्षणों से माताओं और बच्चों पर अतिरिक्त जनसांख्यिकी जानकारी संकलित की। वहीं इस शोध में अमेरिकन एकेडमी ऑफ पेंडियाट्रियन ने 11 महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए डिजिटल मीडिया एक्सपोजर से बचने की सिफारिश की। जहां ये संस्था बताती है कि 18 से 24 महीने के बच्चों को वीडियो-गेम स्क्रीन मीडिया की आदत ज्यादा जल्दी लग रही है, वहीं 2 से 5 साल की उम्र के बच्चों के लिए दिन में एक घंटे स्क्रीन पर खेलेने के समय को कम करने की कोशिश करनी होगी।

वर्तमान अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि कुल मिलाकर 87 प्रतिशत बच्चे ऐसे हैं, जिनमें स्क्रीन का इस्तेमाल वीडियो-गेम से बढ़ रहा है। हालांकि, उचित स्क्रीन समय 7 और 1 साल की उम्र तक के बच्चों में प्रति दिन 1.5 घंटे से कम है। शोधकर्ताओं का मानना है कि यह कमी स्कूल से संबंधित गतिविधियों के समय से संबंधित है। शोधकर्ताओं ने बच्चों के दो समूहों में बर्गीकृत किया जो इस बात पर आधारित था कि उनकी औसत दैनिक स्क्रीन का समय 1 वर्ष से 3 वर्ष की आयु तक बढ़ गया है।

पहला समूह, जिसमें 73 प्रतिशत बच्चे औसतन 51 मिनट एक दिन का स्क्रीन पर बिताने थे। वहीं दूसरे समूह, जिसमें 27 प्रतिशत बच्चे दिन में लगभग 4 घंटे स्क्रीन पर खर्च कर रहे हैं। वहीं माता-पिता की शिक्षा के उच्च स्तर दूसरे समूह में शामिल किए जाने की कम बाधाओं से जुड़े थे। यानी जिन बच्चों के मां-बाप जितने ज्यादा पढ़े-लिखे थे उतना ही उन्हीं बच्चों स्क्रीन विद्यार का इस्तेमाल कर रहे थे। वहीं काम पढ़े-लिखे मां-बाप के बच्चे इससे इस्तेमाल कम कर रहे थे। वहीं शोधकर्ताओं की मानें, तो लड़कों की तुलना में लड़कियां स्क्रीन पर बिताने का समय कम था। वहीं इस तरह इन बच्चों को देखते हुए शोधकर्ताओं का कहना है कि मां-बाप ज्यादा से ज्यादा अपने बच्चों को स्क्रीन से दूर रखें।

टाइम पास

Today's puzzle section including 'मेघ' (Weather), 'लुप्त' (Missing), 'सिंह' (Lion), 'कर्म' (Fate), 'कन्या' (Woman), 'धनु' (Sagittarius), 'कुंभ' (Aquarius), and 'मीन' (Pisces) puzzles with solutions.

कक्रो पहेली - 1770 (Crossword puzzle) and कक्रो - 1769 का हल (Crossword solution) with grid and answers.

लॉफिंज जॉन (Loffin John) section with a story and a 'फिल्म वर्ग पहेली- 1770' (Movie word puzzle) with grid and solutions.

सूडोकू - 1770 (Sudoku puzzle) and सूडोकू - 1769 का हल (Sudoku solution) with grid and answers.

शब्द पहेली - 1770 (Word puzzle) with grid and solutions.

अपने से नीचे (Below me) section with a grid and solutions, and 'शब्द पहेली - 1769 का हल' (Word puzzle solution) with grid and answers.

मुक्ता गिरी जैन सिद्ध क्षेत्र

जहां आज भी होती है केसर-चंदन की वर्षा

दि गंवर जैनियों का सिद्धक्षेत्र भारत के मध्य में, महाराष्ट्र तथा मध्यप्रदेश की सीमा पर स्थित है मुक्ता गिरी। मुक्ता गिरी मध्यप्रदेश के बैतूल जिले में आता है। सतपुड़ा पर्वत की श्रृंखला में मन मोहनेवाले घने हरे-भरे वृक्षों के बीच यह क्षेत्र बसा हुआ है। जहां से साढ़े तीन करोड़ मुनिराज मोक्ष गए हैं। इसीलिए कहा जाता है -

अचलापूर को दिशा ईशान तहां मेंढागिरी नाम प्रधान।
साढ़े तीन कोटी मुनीराय तिनके चरण नमु चितलाया।

जहां 250 फुट की ऊंचाई से जलधारा गिरती है। जिससे जलप्रपात निर्मित हुआ है। निसर्ग के हरे-भरे उन दृश्यों एवं पहाड़ों को देखकर हर मन प्रफुल्लित हो जाता है। इस स्थान को मुक्तागिरी के साथ-साथ मेंढागिरी भी कहा जाता है।

मुक्ता गिरी का इतिहास : एलिचपुर यानी अचलपुर में स्थित मुक्ता गिरी सिद्धक्षेत्र को स्व. दानवीर नत्थुसा पासुसा कळमकर ने अपने साथी स्व. रायसाहेब रूखवसंगई तथा स्व. गेंदालालजी हीरालालजी बड़जात्या के साथ मिलकर अंग्रेजों के जमाने में खापुंडे के मालगुजारी से सन् 1928 में यह मुक्तागिरी पहाड़ मंदिरों के साथ खरीदा था। इस मुक्ता गिरी सिद्धक्षेत्र का इतिहास काफी रोमहर्षक है।

कहा जाता है कि उस समय शिकार के लिए पहाड़ पर जूते-चप्पल पहन कर जाते थे और जानवरों का शिकार करते थे। इसी वजह से, पवित्रता को ध्यान में रखते हुए यह पहाड़ खरीदा गया।

निर्वाण कांड में उल्लेख है कि इस



क्षेत्र पर दसवें तीर्थंकर भगवान शीलननाथ का समवशरण आया था। इसीलिए कहा जाता है कि मुक्ता गिरी पर मुक्ता बरसे। शीलननाथ का डेरा। ऐसा उस वक्त मोतियों की वर्षा होने से इसे मुक्तागिरी कहा जाता है।

एक हजार वर्ष पूर्व मंदिर क्रमिक दस के पास ध्यान मान मुनिराज के सामने एक मेंढा पहाड़ की चोटी से गिरा। मुनिराज ने उसके कान में णमोकार मंत्र का उच्चारण किया। वह मेंढा मृत्यु के बाद स्वर्ग में देवगति प्राप्त होते ही मुनि महाराज के दर्शन को आया। तब से हर अष्टमी और चौदस को यहां केसर-चंदन की वर्षा होती है। इसी समय से इसे मेंढागिरी भी कहा जाता है।

क टनी-इलाहाबाद रेल मार्ग में सतना से 70 किलोमीटर दूर

धारकुंडी में प्रकृति और अध्यात्म का अनुपम मिलन देखने को मिलता है। सतपुड़ा के पठार की विंध्याचल पर्वत श्रृंखलाओं में स्थित धारकुंडी में प्रकृति की अनुपम छटा देखने को मिलती है।

पर्वत की कंदराओं में साधना स्थल, दुर्लभ शैल चित्र, पहाड़ों से अनवरत बहती जल की धारा, गहरी खाईयाँ और चारों ओर से घिरे घनघोर जंगल के बीच महाराज सच्चिदानंद जी के परमहंस आश्रम ने यहां पर्यटन और अध्यात्म को एक सूत्र में पिरो कर रख दिया है। यहां बहुमूल्य औषधियाँ और जीवाश्म भी पाए जाते हैं। माना जाता है कि महाभारत काल में युधिष्ठिर और दक्ष का प्रसिद्ध संवाद यहीं के एक कुंड में हुआ था जिसे अथमर्षण कुंड कहा जाता है। यह कुंड भूतल से करीब 100 मीटर नीचे है।

तापमान 2 से 3 डिग्री रहता है वहीं अधिकतम तापमान 18 डिग्री रहता है। जून माह में न्यूनतम 20 डिग्री तथा अधिकतम तापमान 45 डिग्री रहता है।

योगिराज स्वामी परमानंद जी परमहंस जी के सान्निध्य में सच्चिदानंद जी ने चित्रकूट के अनुसूया आश्रम में करीब 11 वर्ष साधना की। इसके बाद सच्चिदानंद जी महाराज 1956 में यहां आए और अपनी आध्यात्मिक शक्ति से यहां के प्राकृतिक सौंदर्य को आश्रम के माध्यम से एक सार्थक रूप दिया। उनके आश्रम में अतिथियों के लिए रहने और भोजन की मुफ्त में उत्तम व्यवस्था है।

विशेष है कि महाराज जी अपने खेतों में उपजे अन्न से ही अपने आगतुकों को भोजन कराते हैं। भाम-भाग भरे जीवन के बीच कुछ दिन यहां आकर व्यक्ति को अध्यात्म और शांति का अनुपम अनुभव हो सकता है। प्रकृति प्रेमी आध्यात्मिक लोग

जानिए धारकुंडी के सौंदर्य की महिमा जहां पहाड़ों से बहती जल की धारा

धारकुंडी मूलतः दो शब्दों से मिलकर बना है। धार तथा कुंडी यानी जल की धारा और जलकुंड। विंध्याचल पर्वत श्रेणियों के दो पर्वत की संधियों से प्रस्फुटित होकर प्रवाहित होने वाली जल की निर्मल धारा यहां एक प्राकृतिक जलकुंड का निर्माण करती है।

समुद्र तल से 1050 फुट ऊपर स्थित धारकुंडी में प्रकृति का स्वर्गिक सौंदर्य आध्यात्मिक ऊर्जा का अक्षय स्रोत उपलब्ध कराता है। यहां जनवरी में जहां न्यूनतम तापमान 2 से 3 डिग्री रहता है वहीं अधिकतम तापमान 18 डिग्री रहता है। जून माह में न्यूनतम 20 डिग्री तथा अधिकतम तापमान 45 डिग्री रहता है।

योगिराज स्वामी परमानंद जी परमहंस जी के सान्निध्य में सच्चिदानंद जी ने चित्रकूट के अनुसूया आश्रम में करीब 11 वर्ष साधना की। इसके बाद सच्चिदानंद जी महाराज 1956 में यहां आए और अपनी आध्यात्मिक शक्ति से यहां के प्राकृतिक सौंदर्य को आश्रम के माध्यम से एक सार्थक रूप दिया। उनके आश्रम में अतिथियों के लिए रहने और भोजन की मुफ्त में उत्तम व्यवस्था है।

विशेष है कि महाराज जी अपने खेतों में उपजे अन्न से ही अपने आगतुकों को भोजन कराते हैं। भाम-भाग भरे जीवन के बीच कुछ दिन यहां आकर व्यक्ति को अध्यात्म और शांति का अनुपम अनुभव हो सकता है। प्रकृति प्रेमी आध्यात्मिक लोग

मध्य प्रदेश के सतना से यहां आ सकते हैं। सतना से प्रतिदिन एक बस यहां जाती है। इसके अलावा सतना के बस स्टैंड में स्थित परमहंस आश्रम की शाखा से भी यहां जाने के लिए जानकारी मिल सकती है। घनघोर जंगल, पर्वतों और झरनों के बीच स्थित परमहंस आश्रम में साधना के लिए योगी पुरुषों का आवागमन होते रहता है। यहां आकर जीवन ठहर सा जाता है। मन को सुकून मिलता है। यहां के प्राकृतिक सौंदर्य का तो कोई जवाब नहीं लेकिन सबसे महत्वपूर्ण है यहां का परमहंस आश्रम। पूज्य सच्चिदानंद जी के अध्यात्म ने धारकुंडी के सौंदर्य को महिमा को दैवीय बना दिया है। जिसका अनुभव प्रकृति प्रेमी व्यक्तियों को जरूर लेना चाहिए।

विशेष है कि महाराज जी अपने खेतों में उपजे अन्न से ही अपने आगतुकों को भोजन कराते हैं। भाम-भाग भरे जीवन के बीच कुछ दिन यहां आकर व्यक्ति को अध्यात्म और शांति का अनुपम अनुभव हो सकता है। प्रकृति प्रेमी आध्यात्मिक लोग

नर्मदा के उत्तरी तट पर बसा धाराजी

देश में काशी ज्ञानभूमि, वृंदावन प्रेमभूमि और नर्मदा तट को तपोभूमि माना जाता है। संत डोंगरेजी महाराज गंगा में स्नान करने, जमुना में आचमन करने और नर्मदा के दर्शन करने का समान फल मानते थे।

पौराणिक और दर्शनीय स्थल धावड़ी कुंड

मालवावासी जिसे धाराजी के नाम से जानते हैं, वह धावड़ी कुंड देवास जिले का महत्वपूर्ण धार्मिक स्थल है। यहां संपूर्ण नर्मदा 50 फुट से गिरती है, जिसके फलस्वरूप पत्थरों में 10-15 फुट व्यास के गोल (ओखल के आकार के) गड्ढे हो गए हैं। बहकर आए पत्थर इन गड्ढों में गिरकर पानी के सखरे गोल-गोल घूमते हैं, जिससे घिस-घिसकर ये पत्थर शिवलिंग का रूप ले लेते हैं।

ऐसा लगता है जैसे नर्मदा स्वयं अपने आराध्य देव को आकार देकर सतत उनका अभिषेक करती हो। इन्हें बाण या नर्मदेश्वर महादेव का नाम दिया जाता है। धार्मिक मान्यता है कि धाराजी के स्वयंभू बाणों की प्राण-प्रतिष्ठा करना आवश्यक नहीं, ये स्वयंभू होकर प्राण-प्रतिष्ठित होते हैं। इसी धाराजी पर चैत्र की अमावस पर

मालवा, राजस्थान तथा निमाड़वासियों का प्रतिवर्ष एक बड़ा मेला लगता है, जिसमें लगभग लाखों श्रद्धालु हिस्सा लेते हैं।

नर्मदाजी का यह सबसे बड़ा जलप्रपात वन प्रदेश में स्थित है। जलप्रपात से उत्तर में लगभग 10 कि.मी. पर सीता वाटिका, जिसे सीता वन भी कहते हैं, में सीता मंदिर भी स्थित है।

कहा जाता है कि यहां महर्षि वाल्मीकि का आश्रम था और सीताजी ने यहां निवास किया था। यहां पर 64 योगिनियों और 52 भैरवों की विशाल मूर्तियां भी हैं। समीप ही सीताकुंड, रामकुंड और लक्ष्मणकुंड हैं।

सीताकुंड में हमेशा पेयजल उपलब्ध रहता है। सीता वाटिका से 16 कि.मी. पूर्व में कनेरी माता (जनश्रुति में जयंती माता) का मंदिर है, जिसकी तलहटी में कनेरी नदी बहती है, जिसमें विभिन्न रंगों की

कनेरी की झाड़ियां हैं।

यह स्थान पूर्णतः घने जंगल में से होकर यहां हिंसक पशुओं का वास भी है। सीतावाटिका से 6 कि.मी. की दूरी पर सीता खोह भी है, जिसके आसपास दुर्घटना से बचाव के लिए कंटिले तार लगा दिए गए हैं, जो इतनी गहरी है कि नीचे झांकने पर तलहटी नदी दिखाई देती है और पत्थर डलने पर आवाज नहीं आती है।

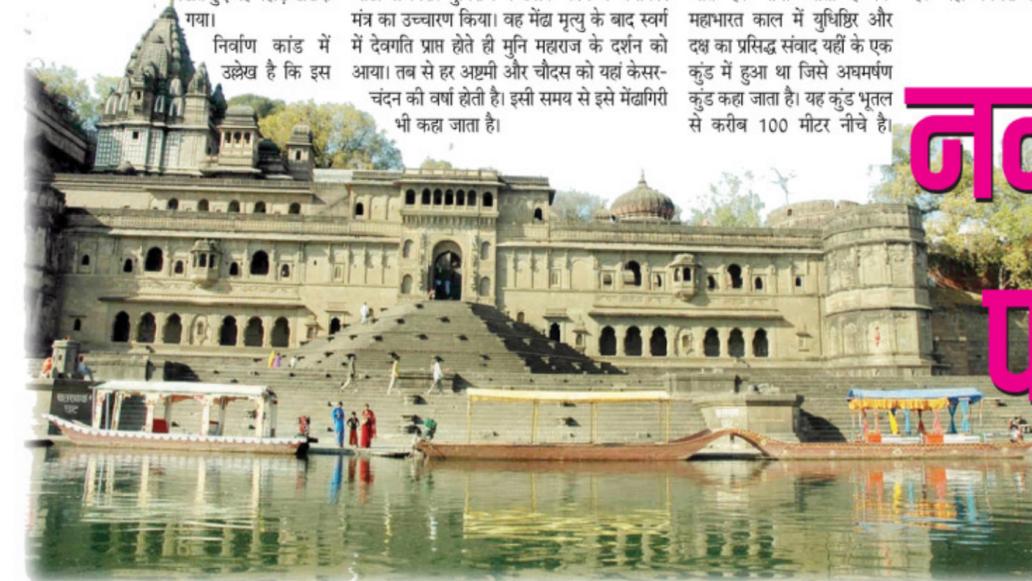
सीता वाटिका से लगभग 10 कि.मी. उत्तर में वनप्रदेश के रास्ते पोतला गांव (देवास जिला) से 1 कि.मी. की दूरी पर कावड़िया पहाड़ है।

जनश्रुति है कि महाभारतकाल में इस वन प्रदेश में पांडवों ने अज्ञातवास हेतु भ्रमण किया था और भीम ने 3 फुट व्यास के 10 से 30 फुट लंबी कालम-बीम

आकार के लौह-मिश्रित पत्थर इकट्ठे किए थे, जो सात स्थानों पर सात पहाड़ियों के रूप में हैं। इन पहाड़ियों की ऊंचाई 40-45 फुट की है।

प्रसिद्ध पुरातत्वविद प्रो. वाकणकर ने भी पहाड़ियों के इन पत्थरों का अनुसंधान किया था। भीम का उद्देश्य इन पत्थरों से सात महल बनाने का रहा होगा, ऐसा माना जाता है। नर्मदा परिक्रमा करने वाले धावड़ीकुंड से चल कर इन पौराणिक और दर्शनीय स्थानों का भ्रमण करते हुए तरानीया, रामपुरा, बखतगढ़ होते हुए चौबीस अवतार जाते हैं।

पुरातत्व, पर्यावरण, वनभ्रमण की दृष्टि से कावड़िया पहाड़, कनेरी माता, सीताखोह और धावड़ीकुंड (धासजी) आकर्षण का केंद्र हैं, वहीं विहंगम दृश्यावलियों से पूर्ण पर्यटन स्थल है।



कौन हैं

एलिस कौशिक

जो सलमान खान के शो में धमाल मचाने वाली हैं



सलमान खान का रियलिटी शो बिग बॉस 18 कुछ ही घंटों में शुरू होने वाला है और इसे लेकर हर कोई एक्साइटेड है. 6 अक्टूबर से सलमान खान 18 नए सिलेब्रिटी कंटेस्टेंट्स के साथ नए सीजन का धमाकेदार आगाज करेंगे. मेकर्स काफी वक्त से सेलेब्रिटीज को शो के लिए अप्रोच कर रहे थे और अब उनके नाम सामने आने शुरू हो गए हैं. एलिस कौशिक इस शो की कॉन्फर्म कंटेस्टेंट हैं. अब ऐसे में आप जानना चाह रहे होंगे कि आखिर एलिस कौशिक कौन हैं, तो आइए आपको बताते हैं. एलिस कौशिक जानी-मानी टीवी एक्ट्रेस हैं. 27 साल की एलिस कौशिक दिल्ली की रहने वाली हैं और उन्होंने एक्टिंग के जरिए अपनी घर-घर पहचान बनाई है.

इस शो से मिली पहचान

एलिस कौशिक को टीवी शो 'पंड्या स्टोर' से पॉपुलैरिटी मिली है. शो में वो रावी पंड्या के किरदार में नजर आई थीं और अपनी एक्टिंग से उन्होंने लोगों के दिलों में एक अलग जगह बना ली. वो दीपिका कक्कड़ के साथ 'ससुराल सिमर का' और 'कहां हम कहां तुम' जैसे टीवी सीरियल में काम किया है.

2015 में किया था डेब्यू

दिल्ली में पली-बढ़ी एलिस अपने सपने पूरे करने के लिए मुंबई आ गई थीं. एलिस ने दिल्ली यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएशन पूरी की. उनको बचपन से ही एक्टिंग और मॉडलिंग का शौक था. उन्होंने 2015 के टीवी सीरियल 'सूर्यपुत्र कर्ण' से एक्टिंग डेब्यू किया था. इस शो में उनकी एक्टिंग को काफी सराहा गया. इसके बाद उन्हें 'कहां हम कहां तुम' में काम करने का मौका मिला.

कंवर दिखें को कर रही हैं डेट

'कहां हम कहां तुम' में एलिस ने नेगेटिव रोल निभाया था. इस शो के सेट से ही एलिस और दीपिका कक्कड़ की बॉन्डिंग काफी अच्छी हो गई. इस शो के बाद ही एलिस 'पंड्या स्टोर' में नजर आईं, जिसमें उनके अपोजिट कंवर दिखें दिखाई दिए थे. इस शो के दौरान ही दोनों को एक दूसरे से प्यार हो गया और अब दोनों एक दूसरे को डेट कर रहे हैं.

करीना कपूर खान

से बिपाशा और उर्मिला से अक्षय तक, जब-जब सितारों ने लगाए अपने ही नाम पर बने गानों पर तुमके

बॉलीवुड फिल्मों में कहानी, स्टाकास्ट के साथ-साथ उनके गाने भी एक अहम रोल निभाते हैं. कभी-कभी फिल्म का गाना ही उसकी कहानी का जरूरी हिस्सा होता है. हालांकि, कई बार फिल्मों में ऐसे गाने भी इस्तेमाल किए गए हैं, जिनमें एक्टर्स के नामों के इस्तेमाल किए गए हैं और मजे की बात ये है कि उन गानों पर उसी कलाकार ने एक्ट भी किया है.

अक्षय कुमार

'खिलाड़ियों का खिलाड़ी' साल 1996 में रिलीज हुई थी. इसमें अक्षय कुमार लीड एक्टर थे. फिल्म में उनके नाम का गाना भी है. इस गाने में अक्षय कुमार और रेखा हैं, जिसको लाइन है- 'न हम अमिताभ, न हम दिलीप कुमार, न किसी हीरो के बच्चे... हम हैं सीधे सादे अक्षय अक्षय'.

करीना कपूर खान

बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस में शामिल करीना कपूर खान जिन्हें बेबो के नाम से भी जाना जाता है, उन्होंने भी अपने नाम वाले गाने में काम किया है. साल 2009 में अक्षय कुमार के साथ करीना की फिल्म 'कमबख्त इश्क' में 'बेबो मैं बेबो, दिल मेरा ले लो' गाना था, जिसमें करीना ने एक्ट किया है.

बिपाशा बासु

इन एक्टर्स में बिपाशा का भी नाम शामिल है, उन्होंने साल 2012 में आई फिल्म 'जोड़ी ब्रेकर्स' में अपने नाम के गाने पर डंस किया है. गाने की लाइन की बात करें तो,

इसके बोल 'बिपाशा बिपाशा आ सिखा दू तुझे प्यार की भाषा' था.

कादर खान

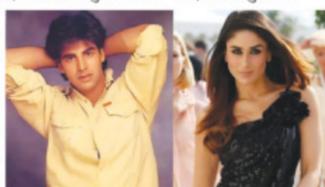
कई फिल्मों में अपनी एक्टिंग से लोगों को हंसाने में कामयाब रहे दिग्गज एक्टर कादर खान के नाम पर भी गाना फिल्माया गया है. कादर खान ने साल 1991 में 'प्यार का देवता' में काम किया था. इस फिल्म में 'मेरी दुकान पर आना मेरी जान' गाना था, जिसमें कादर खान के नाम का इस्तेमाल हुआ था.

उर्मिला मत्तोंडकर

गोविंदा के साथ उर्मिला मत्तोंडकर ने साल 2000 में 'कुवारा' फिल्म की थी. इस फिल्म में गोविंदा और उर्मिला का साथ में डंस नंबर है, जिसके बोल 'उर्मिला उर्मिला, दिल में मेरे प्यारवाला गुल खिला' है.

श्रीदेवी

श्रीदेवी ने अपने करियर के शुरुआती फिल्मों के दौरान ही अपने नाम पर फिल्माए गए गाना पर काम कर लिया था. उन्होंने साल 1985 में जितेन्द्र के साथ 'सरफरोश' फिल्म किया था, जिसमें एक गाने के बीच में श्रीदेवी के नाम का इस्तेमाल किया गया था.



वरुण धवन, कृति सेनन और श्रद्धा कपूर के बीच दिखेगा लव ट्रायंगल? डायरेक्टर ने किया खुलासा



'स्त्री 2' ने कमाई के मामले में बड़ी-बड़ी फिल्मों को पछाड़ दिया है. श्रद्धा कपूर और राजकुमार राव स्टारर 'स्त्री 2' हिंदी सिनेमा की भारत में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बन चुकी हैं. इतना ही नहीं अभी फिल्म की कमाई का सिलसिला लगातार जारी है. 'स्त्री 2' में श्रद्धा कपूर और वरुण धवन के बीच की कैमिस्ट्री को भी काफी पसंद किया गया था, जिसके बाद अब हर कोई स्त्री, भेड़िया और कृति सेनन का क्रॉसओवर देखने के लिए एक्साइटेड है. हाल ही में फिल्म के डायरेक्टर अमर कौशिक ने इस पर खुलकर बात की. सोशल मीडिया पर अलग-अलग थ्योरी वायरल हो रही हैं. इसी बीच अमर कौशिक ने भी इस ओर इशारा किया है कि भास्कर, अनिका और स्त्री के बीच लव ट्रायंगल दिखाया जा सकता है. 'मेन ऑफ कल्चर' में होस्ट ने डायरेक्टर से सवाल किया कि क्या भेड़िया में वरुण धवन के किरदार भास्कर और स्त्री में श्रद्धा कपूर के बीच कोई पॉसिबल प्रेम कहानी है, जैसा कि स्त्री 2 के एक गाने में दिखाया गया है.

श्रद्धा, वरुण और कृति के बीच होगा लव ट्रायंगल?

जवाब देते हुए अमर कौशिक ने कहा, हां, है एक डायलॉग जो वरुण कहते हैं: 'वो भी पावरफुल, मैं भी पावरफुल.' डायरेक्टर से आगे पूछा जाता है कि क्या ये सीरियस है? जिस पर स्त्री 2 के डायरेक्टर कहते हैं, देखो, हो भी सकता है, नहीं भी हो सकता है. इतना ही नहीं डायरेक्टर से तीनों स्टार के बीच लव ट्रायंगल को लेकर भी सवाल किया जाता है. इसपर डायरेक्टर कोई भी कॉन्फर्मेशन नहीं देते.

'स्त्री 2' साल 2024 की अब तक की सबसे बड़ी हिट फिल्म साबित हुई है. इस फिल्म के किरदारों का काम काफी पसंद किया गया है. अमर कौशिक ने फिल्म में अक्षय कुमार और वरुण धवन का कैमियो भी रखा था. अक्षय ने कुछ मिन्ट के रोल से सभी को काफी इंप्रेस किया था. वहीं फिल्म की हर किसी ने खूब तारीफ की है. अब हर किसी को 'स्त्री 3' की अनाउंसमेंट का इंतजार है.

मैं जो लाऊंगा वो भागेगी नहीं- अब सलमान खान का रिश्ता कराएंगे अनिरुद्धाचार्य!



सलमान खान का मोस्ट अवेटेड रियलिटी शो बिग बॉस 18 का आज यानी 6 अक्टूबर से आगाज होने जा रहा है. ये शो कलर्स टीवी और जियो सिनेमा पर रात 9 बजे स्ट्रीम किया जाएगा. हालांकि मेकर्स ऑडियंस की बेसब्री को और भी बढ़ाने के लिए लगातार नए-नए प्रोमो शेयर किए जा रहे हैं. हाल ही में जियो सिनेमा ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर एक प्रोमो पोस्ट किया है, जिसमें इंटरनेट के पूकी बाबा के नाम से फेमस अनिरुद्धाचार्य जी महाराज नजर आ रहे हैं. मोस्ट एलिजिबल बैचलर कहे जाने वाले सलमान खान की शादी का इंतजार हर कोई कर रहा है. लेकिन अब इसका जिम्मा महाराज अनिरुद्धाचार्य ने ले लिया है. ऐसा हम नहीं बल्कि महाराज ने खुद बिग बॉस 18 के नए प्रोमो में कहा है. दरअसल, अनिरुद्धाचार्य बिग बॉस के ग्रैंड प्रीमियर में नजर आने वाले हैं, जिसका प्रोमो शेयर किया जा रहा है. इसमें महाराज शो में आने वाले सभी कंटेस्टेंट से सवाल करते दिख रहे हैं. इसी प्रोमो में अनिरुद्धाचार्य ने सलमान खान की शादी कराने की बात की है.

सलमान की शादी कराएंगे बाबा

शो में एक कंटेस्टेंट से उन्होंने उनकी उम्र और उनकी शादी के बारे में सवाल किया, जिसके जवाब में कंटेस्टेंट ने बताया कि वो सलमान खान से छोटे हैं और अभी तक उनकी शादी नहीं हुई है. अनिरुद्धाचार्य ने कंटेस्टेंट का जवाब सुनते ही सलमान खान की ओर इशारा किया और कहा कि अब तो दो लड़कियां खोजनी पड़ेगी. इस पर सलमान ने उन्हें शादी करने से इनकार किया, लेकिन महाराज ने उनसे कहा, मैं जो लाऊंगा वो भागेगी नहीं, इस पर सलमान ने मजाकिया अंदाज में कहा, मुझे तो भगोड़ी ही चाहिए. हालांकि, इस पूरे प्रोमो के दौरान कंटेस्टेंट की पहचान छिपाई गई है.

सलमान को दिया भगवत गीता

बिग बॉस 18 के ग्रैंड प्रीमियर में महाराज ने सलमान खान को आशीर्वाद देते हुए एक भगवत गीता गिफ्ट की है. इस दौरान की तस्वीर अनिरुद्धाचार्य ने अपने ऑफिशियल सोशल मीडिया हैंडल पर शेयर किया है. इस पोस्ट के साथ उन्होंने कैप्शन लिखा, 'बिग बॉस 18 के सेट पर घर के अंदर जाने वाले सभी सदस्यों को आशीर्वाद देने के साथ सलमान खान को गीता देकर दिया आशीर्वाद.' कुछ वक्त पहले तक ये भी खबर आ रही थी कि अनिरुद्धाचार्य भी इस शो का हिस्सा हो सकते हैं, लेकिन अब ऐसा नहीं है, वो सिर्फ प्रीमियर का हिस्सा हैं.

