













# एकता का प्रतीक,

## हमारा सुदृढ़

### गणतंत्र

हमें गर्व है कि विश्व का सबसे बड़ा संविधान हमारे देश का है। जो डॉ. भीमराव अम्बेडकर जी द्वारा रचित और हस्तालिखित पाण्डुलिपि में श्री प्रेम बिहारी रायजादा जी द्वारा निर्मित है। जो 2 वर्ष, 11 माह, 18 दिन में तैयार किया गया था। 26 जनवरी, 1950 को देश के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने 21 तोपों की सलामी के साथ ध्वजारोहण कर, भारत को पूर्ण गणतंत्र घोषित किया था।

गणतंत्र दो शब्दों से मिलकर बनता है जो 'गण' अर्थात् जनता और 'तंत्र' अर्थात् साधन से है। गणतंत्र में जनता का, जनता के लिए व जनता के द्वारा किया जाने वाला शासन होता है। हमारे देश में जनता के लिए बनाया गया संविधान लंबी संविधान की श्रेणी में भी आता है। जो समय-समय पर विशेष प्रक्रिया द्वारा जन हितार्थ में परिवर्तित किया जा सकता है। यह एक उत्तम संकेत है कि समय-समय पर देश, काल, परिस्थितियों के आधार पर लोकतंत्र की मूल भवना अक्षुण्णु रहे। वैसे भी राष्ट्र में नियम कायदे तो जननासन के लिए ही होते हैं तो उनका सहर्ष पालन भी जनता द्वारा होने पर ही गणतंत्र सफल है।

हमें हमारे संविधान की वृद्धता यह भी याद दिलाती है कि हमें अपने अधिकार व कानून दिलाने में कई अमर शहीदों ने अनेकों संघर्ष किए हैं।

यहाँ मैं कहूँगी कि-

'आओ शत-शत बदन करें शहीदों को, जिन्होंने आजादी की मजिल दिलवाई।'

उन्होंने बहाया रक्त का करता-करता

तब हमने आजाद हवाओं में शासं पाई।'

इससे हम देशवासी संविधान के प्रति सकलित और प्रेरित होते हैं कि हमें इसके नियम कायदों का पालन करते हुए अपने देश को हर क्षेत्र में उत्तम, उत्कृष्ट के नए खिलखर पर ले जाना है तथा उसके प्रति सदैव समर्पित भव रखते हुए निरंतर प्राप्तिशील बनाना है।

हमारी भारतीय संस्कृति जो पहले से ही उत्कृष्ट व वसुरूप कटुम्बकम की भावना से आत्मप्रत रही है उसी की ध्यान में रखकर लिखा गया हमारा संविधान जिसमें उस समय 395 आर्टिकल, 8 अनुचूचियाँ थीं। जो 22 भाषाओं में चर्च पत्र पर लिखी गयी थी ताकि 1000 साल बाद भी वह अपना मूल स्वरूप ना खो।

हमारा संविधान जनता के हित में तैयार किया गया था तंत्र है। साथ ही हमारी भारतीय संस्कृति, मर्यादाएं जो अक्षुण्णु थीं, है और उसके साथ इसलिए नीति सिद्धान्तों के आधार स्तम्भ पर इसे निर्मित किया गया है।

हमारे यहाँ जाति, धर्म से उठकर सभी को बराबरी के मौलिक अधिकार प्रदान किए गए हैं।

हमारे देश में कानून के अंतर्गत कोई भी छोटा-बड़ा, अमीर-गरीब व ऊँच-नीच नहीं है बल्कि इन सबसे बढ़कर सभी समाज अधिकारों से युक्त हो, समानता के अधिकारी है। हमारे देशवासियों को पूर्ण अधिकारिता की स्वतंत्रता प्राप्त है। विधि के अंतर्गत सभी अपनी गलतियों के लिए एक समान दण्ड के अधिकारी भी है। यहाँ बड़ी बात इसलिए भी है कि हमारे देश की संस्कृति में इन्हें बहुआयामी विविधता के रंगों का समावेश है।

जहाँ विश्व की द्वितीय सबसे अधिक जनशक्ति रहती है। जहाँ हर 5 कि.मी. पर भाषा, खानपान, नृत्य, समीत, गायन, वादन, कलाएं व पहनाव बदल जाता है तो ऐसी बहुरंगता में इन्हीं कानून कायदों की समानता होना अपने आप में आद्वीतीय ही है। इसका यहाँ गुण तो हमारे महान संविधान के गुणानगान के स्वरूप है।

जिससे देश के निरंतर विकास के लिए हम और विशेषतः युवा पीढ़ी अग्रणी बने क्योंकि किसी भी देश की उत्तरिता का सबसे बड़ा कारक वहाँ के युवा ही होते हैं। हम इस बात में विश्व में सबसे अधिक भाग्यशाली हैं कि हमारे यहाँ युवा पीढ़ी की आवादी सबसे अधिक है और इसलिए हमारे यहाँ युवा ही युवा है। हमारे देश से शिक्षित युवा ना केवल देश में अपने ज्ञान से उत्तम सेवाएं दे रहे हैं। हमारी आधिक उत्तरित के लिए भी हमारा युवा वर्ग बहुत बड़ा कारण है।

इसके अलावा हमारे देश में प्रकृति ने जो अनमोल व उत्तम उपहार प्रदान किए हैं उससे भी हमारे देश की उत्तरित ही रही है, हमारे यहाँ के हैरिटेज व्यापार विश्वायां स्वरूप ले रहे हैं, हमारे देश का कृषि प्रधान होना भी हमारी समुदित को चार चाँद लगाता है।

हमारे यहाँ की संस्कृति की महानता पूरा विश्व मानता है। जो करोनाकाल में हमने प्रत्यक्ष रूप से देखी थी है। हम सदैव सभी धर्मों का आदर करते हुए, सकल मानवजाति को सम्यक रूप से देखते हैं।

इसके अलावा हमारे देश में विधि के अंतर्गत ने जो अनमोल व उत्तम उपहार प्रदान किए हैं उससे भी हमारे देश की उत्तरित ही रही है, हमारे यहाँ के हैरिटेज व्यापार विश्वायां स्वरूप ले रहे हैं, हमारे देश का कृषि प्रधान होना भी हमारी समुदित को चार चाँद लगाता है।

अभी हमने चलना शुरू ही किया है तो देश प्रगति के मार्ग पर है। प्रतीक्षा है उस दिन की, कि जब हम दौड़े और विश्व आदर से हमारे पथ का अनुगमन करें।

अब अंत में इतना ही ....

'हम हमारे भारत वर्ष का सम्मान करते हैं, सदा अपनी मातृभूमि का गुणान करते हैं, देवभूमि देश है जहाँ राम, कृष्ण जन्म लेते, गर्व हमें, हम भू के रख्य पर निवास करते हैं।'

कुछ विद्वान्संतोषी ताकतों के कारण हमारे देश की अखण्डता, खण्डित हुई और अनेक पड़ोसी देश जैसे- बांगलादेश, पाकिस्तान, अफगानिस्तान आदि बन गए। हमारा अखण्ड भारत खण्ड-खण्ड हुआ। जो हम भारतीयों के लिए शोकग्रस्त व धातक भी बना। हमारे यहाँ लगभग 60 सालों में देश में प्रजातंत्र होने के बाद भी राजतंत्र जैसी स्थितियाँ दर्शनीय रही।

फिर देश के महापुरुषों ने एक ऐसे संघ को स्थापित किया जिससे देश सही मायने में संगठित होने की दिशा में बढ़ा। यहाँ वास्तविक एकता की भावना पर जोर दिया गया। जो भारत अपनी धर्म, भाषा, संस्कृति के महत्व को भूल सुवास्था में जा रहा था उसे जागृत करने में संघ ने महती भूमिका का निर्वहन किया।

आज भारत की धर्म, संस्कृति का युवा पीढ़ी में पुनः उदय हो रहा है। जो नववेतना से नवभारत का अप्रीत उदाहरण बन रहा है। संघ के नियमों से जन-जन में देशभक्ति की भावना बढ़ रही है। संघ संविधान का आदर करते हुए हमारे यहाँ अपने अधिकारों के प्रति सजग हो रही है और वास्तविक लोकतंत्र के महत्व को जान रही है।

अब जो लहरे संघ विद्वान्दारा के स्वरूप में उठी है वह अपने क्रियाकलापों व देशसेवा भावना से अखण्ड भारत के सपने को साकार करने में लगी है। संघ द्वारा लोक संस्कृति को लबवती करने के लिए निरंतर प्रयास हो रहे हैं जिससे वह दिन भी दूर नहीं होगा जब हम पुनः विश्वगुरु बन विश्व का मार्ग दर्शन करेंगे।

अभी हमने चलना शुरू ही किया है तो देश प्रगति के मार्ग पर है। प्रतीक्षा है उस दिन की, कि जब हम दौड़े और विश्व आदर से हमारे पथ का अनुगमन करें।

अब अंत में इतना ही ....

'हम हमारे भारत वर्ष का सम्मान करते हैं, सदा अपनी मातृभूमि का गुणान करते हैं, देवभूमि देश है जहाँ राम, कृष्ण जन्म लेते, गर्व हमें, हम भू के रख्य पर निवास करते हैं।'



## मेरा देश मेरी पहचान: कैसा देश चाहते हैं आप?

भारत को सर्वांग संपन्न देश बनाने के लिए एक और तो हमें विषमता व शोषण वाली ताकतों से संघर्ष करना होगा तथा साथ ही अपने जीवन को इन आदर्शों के अनुकूल बनाना होगा। आज जाने 30 खास महत्वपूर्ण बातें...

(1) हम ऐसा देश चाहते हैं जिसमें सभी लोगों को भरपूर पौष्टिक भोजन मिले, साफ पेयजल मिले।

(2) सभी लोगों को सूर्योदय-गर्मी व बरसात से रक्षा करने वाले और सफाई की उचित व्यवस्था वाले घर और वस्त्र मिलें।

(3) सभी बच्चों को शिक्षा के उचित खुशाल अवसर मिलें। जो अशिक्षित व्यवस्था के पर्याप्त अवसर मिलें। उन्हें साक्षरता के पर्याप्त अवसर मिलें।

(4) बुनियादी खास्य सुविधाएं सब लोगों को उपलब्ध हों। दवा उद्योग मुनाफे पर आधारित न होकर राजनीकामों के कम करने को प्राथमिकता मिलें।

(5) गरीब से गरीब व कमज़ोर से कमज़ोर याकिं को आगे जाने का अवसर मिले। इतिहास के सेकड़ों वर्षों में जिनसे अन्याय हुआ है उन अनुसूचित जातियों व जनजातियों, आया बहुत पिछड़े वर्षों तथा महिलाओं को अधिक अवसर देने की विशेष व्यवस्था की जाए। छुआछूत को जड़ से समाप्त किया जाए।

(6) गर्वी व गरीब व कमज़ोर से कमज़ोर याकिं को आगे जाने का अवसर मिले। इतिहास के जड़ से जिनसे अन्याय हुआ है उन अनुसूचित जातियों व जनजातियों, आया बहुत पिछड़े वर्षों तथा महिलाओं को अधिक अवसर देने की विशेष व्यवस्था की जाए।



# लंगड़ाते हुए 'छावा' के ट्रेलर लॉन्च के लिए पहुंची रिंगनाका मंदाना

ऐट सूट पहन महारानी लुक में  
नजर आई एक्ट्रेस

रिंगनाका मंदाना और विकी कौशल की फिल्म 'छावा' का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। फैसल को ये ट्रेलर बहुत पसंद आ रहा है और इसकी जमकर तारीफ हो रही है। इससे पहले फिल्म के टीजर की भी जमकर तारीफ हुई थी। इस फिल्म में अक्षय खाना भी नजर आने वाले हैं। हालांकि 'छावा' के ट्रेलर रिलीज से कुछ बचक पहले ऐसी खबरें थीं कि रिंगनाका के पैर में चोट लग गई है और उनको डॉक्टर्स ने आराम करने की सलाह दी थी। वहीं दूसरी ओर आज जब उनकी फिल्म 'छावा' का ट्रेलर रिलीज हुआ, उस इवेंट से पहले रिंगनाका को लंगड़ाते हुए स्पॉट किया गया है। इसका वीडियो अब जमकर वायरल हो रहा है। रिंगनाका मंदाना ने कुछ बचक पहले अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर कुछ फोटोज पोस्ट की थीं, जिसमें उन्होंने बताया था कि एक्ट्रेस को वर्कअउट के बाद पैर में चोट लग गई है और अब वो चल नहीं पा रही है। लेकिन अपनी फिल्म के ट्रेलर लॉन्च के लिए तो उनको पहुंचना ही था, तो बस एक्ट्रेस लंगड़ाते हुए पहुंच गई।

लंगड़ाते हुए छावा ट्रेलर लॉन्च में पहुंची रिंगनाका  
इस वीडियो में साफ तीर पर देखा जा सकता है कि 'छावा' के ट्रेलर लॉन्च के लिए रिंगनाका ट्रेलर लॉन्च गेटअप में वेन्यू पर पहुंचती है। कैमरे के सामने पौंज देने के लिए एक्ट्रेस ने किसी का सहारा लिया और डामगाती हुई एक पैर के सहारे खड़ी नजर आई। इसके बाद एक पैर के सहारे उछलते हुए वो अंदर चली गई।



इस इवेंट के लिए रिंगनाका ने रेड कलर का हैंडी वर्क बाला सूट केरी किया था। इस सूट में वो पूरी तरह से महारानी लुक में नजर आ रही थीं। रिंगनाका पौंज देते हुए मुस्कुराई और फिर बाद में अंदर चली गई। उनकी मुस्कान काफी प्राजित नजर आ रही थी।

हैदराबाद एयरपोर्ट पर भी लंगड़ाते हुए हुई थीं स्पॉट

हालांकि इससे पहले एक्ट्रेस को हैदराबाद एयरपोर्ट पर स्पॉट किया गया था, जब वो मुंबई में अपने ट्रेलर लॉन्च के लिए रवाना हो रही थीं। इस दौरान वो बिना किसी का सहारा लिए व्हीलचेयर पर बैठती हुई नजर आई। एक्ट्रेस के इन वीडियोज के सामने आने के बाद लोग प्रार्थना कर रहे हैं कि वो जल्दी से ठीक हो जाएं।

रिंगनाका का वर्कअउट

रिंगनाका के वर्कअउट की बात करें तो इससे पहले वो अलू अर्जुन के साथ 'पुष्पा 2' में नजर आई थीं। इस फिल्म ने वीक्स ऑफिस पर बैंगर कमाई की थीं। अब विकी कौशल के साथ उनकी फिल्म 'छावा' 14 फरवरी को रिलीज होनी वाली है। इस फिल्म में रिंगनाका संभाजी महाराज की पली महारानी यासुबाई के किरदार में नजर आने वाली हैं। इसके अलावा वो 'सलमान खान' के साथ फिल्म सिकंदर में भी दिखाई देंगी।

12 लाख लिए, 42 लाख का नुकसान कराया...बॉलीवुड एक्ट्रेस

# जरीन खान पर कोर्ट का आया फैसला

बॉलीवुड एक्ट्रेस जरीन खान को कलकत्ता हाईकोर्ट से राहत मिली है। कलकत्ता हाईकोर्ट ने एक्ट्रेस जरीन खान के खिलाफ 2018 में दायर एक आपराधिक मामले को खारिज कर दिया है, केस में जरीन खान पर कॉन्ट्रैक्ट को तोड़ने का आरोप लगाया गया था। दरअसल, नवंबर 2018 में जरीन खान को कलकत्ता में काली पूजा कार्यक्रम में अंतिथं कलाकार के रूप में बुलाया था, जब वो कार्यक्रम में नहीं गई तो उनके खिलाफ केस दर्ज कराया गया था। ट्रेलर मैनेजरेंट एजेंसी की तरफ से जरीन खान पर ये आरोप लगाया था कि उन्हें कार्यक्रम में आने के लिए 12 लाख रुपए दिए गए थे, जरीन पर आरोप लगाया गया कि उनके कार्यक्रम में न आने के कारण 42 लाख का नुकसान हुआ है। इस मामले की सुनवाई करते हुए

कोर्ट ने आपराधिक कार्यवाही को किया रद्द कराया जाने के लिए निश्चित रूप से एक दीवानी के मुंबई कोर्ट में चल रहा है। कोर्ट ने सख्त टिप्पणी करते हुए कहा कि आपराधिक अदालतों का इस्तेमाल हिसाब बराबर करने या पक्षों पर दीवानी विवादों को निपटाने के लिए दबाव बनाने के लिए नहीं किया जाता है, एक्ट्रेस के खिलाफ (आईपीसी) की धारा 406 (आपराधिक विश्वासघात), 420 (धोखाधड़ी), 506 (आपराधिक धमकी) और 120वीं (आपराधिक सजिश) के तहत केस दर्ज किया गया है।

धमकी का लगाया आरोप  
एजेंसी के प्रतिनिधि ने कोर्ट को बताया कि जरीन खान की वजह से उन्हें कुल 42 लाख का नुकसान हुआ है, उन्होंने एक्ट्रेस और उनके सहयोगियों पर धमकी देने और उन्हें बदनाम करने का प्रयास करने की भी आरोप लगाया।



संन्यासी बनीं बॉलीवुड एक्ट्रेस ममता कुलकर्णी, किन्नर अखाड़े से ली दीक्षा, ये हैं नया नाम



ममता कुलकर्णी ने बॉलीवुड की देंगे फिल्मों में काम किया है। हालांकि, लंबे समय से वो फिल्मों से दूर हैं, अब वो संन्यासी बन चुकी हैं। उन्होंने किन्नर अखाड़े से दीक्षा ली है। उन्होंने आध्यात्मिक मार्ग अपनाते हुए प्रगताराज में आयोजित महाकृष्ण 2025 के दौरान किन्नर अखाड़े की महामंडले शर की उपाधि से सम्मानित किया गया है। किन्नर अखाड़े के आचार्य महामंडले शर स्वामी डॉक्टर लक्ष्मी नारायण विपाकी और जूना अखाड़ा की महामंडले शर स्वामी जय अंबानंद गिरी के सानिध्य में ममता कुलकर्णी महामंडले शर बनेंगी। आज यारी 24 जनवरी की शाम वो पिंडदान करेंगी और शाम में 6 बजे उनका पट्टा अभिषेक होगा।

इस नाम से जानी जाएंगी ममता संन्यासी बनने के बाद ममता अब एक नए नाम से जानी जाएंगी।

उनकी नई पहचान 'श्री यामाई ममता नंद गिरि' के तीर पर है। ये उनका नया नाम है। ममता सालों से दुबई में रह रही थीं। कुछ समय पहले ही वो भारत आई हैं। वहीं अब वो उन्होंने संन्यासी बनने का फैसला लिया है।

ममता कुलकर्णी का फिल्मी सफर

ममता कुलकर्णी ने अपना फिल्मी करियर साल 1991 में रिलीज हुई तमिल फिल्म 'नग्नबरागल' से शुरू किया था। उसके एक साल बाद साल 1992 में उन्होंने बॉलीवुड में कदम रखा। उनकी पहली बौद्धी फिल्म 'मैं दिल देरे लिए थीं'। उन्हें असली पहचान साल 1995 में रिलीज हुई फिल्म 'करण अर्जुन' से मिली, जिसमें वो सलमान खान के अपेजिट दिखी थीं। राकेश रोशन के डायरेक्शन में बीते इस फिल्म में काजोल और शाहरुख खान भी दिखे थे। ममता आज भी इस फिल्म के लिए जानी जाती हैं। उसके बाद ममता ने 'नसीब', 'सबसा बड़ा खिलाड़ी', 'वक्त हमरा है', 'धातक' समेत और भी कई फिल्मों में काम किया है। हालांकि, फिर उनका नाम ड्रास के सामने आया। उनका नाम डॉन विक्की गोस्वामी से जुड़ा, जिसके बाद वो फिल्मों से दूर हो गई।

**Rajat Dalal ने दी धमकी! अब एक्ट्रेस ने उल्टा धमका दिया, कहा- मुझे दिक्षत हुई तो...**



Bigg Boss 18 के अपना विनर मिल चुका है। 19 जनवरी को इस सीजन का फिनाले हुआ था, जहां करणवीर मेहरा के सिर 18वें सीजन का ताज सजा। पर बिंग बॉस 18 खत्म होने के बावजूद सोशल मीडिया पर फैन्स के बीच छिड़ी जंग धमने का नाम नहीं ले रही है। बीते दिनों टीवी एक्ट्रेस अशिता धवन ने इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी शेयर कर रजत दलाल के फैन्स को गुंडा बताया था। जिसके बाद रजत दलाल ने एक वीडियो शेयर कर एक्ट्रेस को धमकी दी। लेकिन बिना देरी किए एक्ट्रेस ने भी लॉ एंड ऑर्डर की बात की है।

करणवीर मेहरा की जीत के बाद रजत दलाल के फैन्स पर एक्ट्रेस अशिता धवन ने सबाल उठाए। उन्होंने बीते दिनों इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी शेयर कर लिया छपरी टारी पर बैठे हैं। दलाल झुंड, जो खुद को आर्मी बताते हैं, रजत दलाल के सारे दलाल, निकालते रह एं तुम बाल की खाल, लगता है कम पड़ गया तुम्हारा माल, फैंस गए तुम अपने जाल में... अब इस स्टोरी को करणवीर मेहरा ने री-शेयर किया है।

रजत दलाल ने दी धमकी  
13 घंटे पहले रजत दलाल ने एक वीडियो पोस्ट किया। उन्होंने कहा- बेहरी इस चीज में रहेगी कि आप अपने परिवार पर ध्यान दो, मेरे समीकरणों की छोड़ दो, वो आपको अभी भी धरा होगा। और बोला है जो पूजा बोलो, जो पीछे बोलो, जो पीछे नाम है न दलाल, उसको मत लाओ। दलाल साहब मेरे बहुत बढ़िया है। आप शहरी पपलू-टपलू हो आपको नहीं पता हिसाब किताब बया होता है। इन सब चीजों पर मत पड़ो, मत रहो जिंदगी पड़ी है निकालो। इधर का कोई बुरा मान गया, तो आपको दिक्कत हो जाएगी।

अब एक्ट्रेस ने उल्टा रजत को धमका दिया रजत दलाल के बीचियों का टीवी एक्ट्रेस अशिता धवन ने जवाब दिया है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है, जो कहती दिख रही है कि- मैंने आपका एक वीडियो देखा आपको थोड़ा कमजूब हो गया है। मैंने आपको या आपके परिवार को कुछ नहीं कहा है। उन्होंने बताया कि आपकी तरफ से बात करने वाले लोग हमारी फैमिली और बच्चों के लिए गंदी-गंदी बाते कहते हैं। आगे वो कहती हैं- आपने अपनी पावर का सही इस्तेमाल कर









## नजरअंदाज न करें बांहों के सौंदर्य को

आप डाइविंग कर रही हैं तो बहुत जरूरी है कि आप फुलस्लीव की ड्रेस या ब्लाउज पहनें या फुलअर्म दासाने प्रयोग करें। अंडरआर्म में कालापन प्रतीत न हो इसके लिए लेजर हेयर रिमूव ही अधिक उत्तित उपाय है। साथ ही बांहों की भी रखें।

विस तरह आप अपनी चेहरा साफ करती हैं, उसी तरह उन्हें भी साफ करें। चूंकि बांहों की तरह चाकू और अपने क्षाकू तकम मुलायम

होती है, अतः इन पर साबुन का प्रयोग भी कम करें तो बेहतर होता।

यदि आप धारिन में जाकर वैक्सिंग करवा रही हैं तो बांहों की स्वच्छता के बारे में पूरी जांच कर लें, जिससे किसी तरह के इफेक्शन को अंदेशा न रहे और वैक्सिंग करवाने के बाद एसपीएफ 15 का सनस्क्रीन लोशन अवश्य प्रयोग करें। यदि सनस्क्रीन लोशन लाना के बाद भी वैक्सिंग पर आपनों को अपनाने के लिए अपनी बांहों को सुंदर-सुगाठित बनाना आवश्यक है। साथ ही कोहनियों की नियमित देखभाल करें ताकि वे किसी नजर आएं। साथ ही अंडरआर्म्स की सफाई पर भी ध्यान नजर रखें ताकि आप भी फैशन की दुनिया में उचित स्थान पा सकें।

### बनें सुंदर चिकने हाथ

यदि आप चाहती हैं कि आपके हाथ सफ-सुधरे व चिकने दिखें, साथ ही वे सुडौल व सुगाठित भी लाएं, ताकि आप छोटी बांहों वाली ड्रेस व स्टीवलेस ब्लाउज बिना किसी हिचकिचाहट के पहन सकें, तो नीचे बताए गए उपायों को अपनाएं।

हाथ सफ-सुधरे व चिकने दिखें इसके लिए प्रयाः स्त्रियों वैक्सिंग का सहारा लेती हैं, लेकिन वैक्सिंग में नियमित रूप से करानी आवश्यक होती है। हमें से अमूर्मन स्त्रियां अवसर विशेष के लिए तो हाथों के सौंदर्य पर ध्यान दे देती हैं, तो लेकिन उसके बाद फिर लापरवाह हो जाती है। वैक्सिंग पिंपरेशन व टैंगिंग जैसी समस्याओं का कारण भी बनती है। इस समस्या से बचने के लिए एस्प्रेन ब्यूटी क्लीनिक की ब्यूटी एक्सपर्ट सिम्मी घई करती हैं कि ऐसे हाथों को एसा कम से कम 50-60 बार करें। नियमित ऐसा करने से बांहों की त्वचा में कसाव आती है।

● यदि तैरना जानती है तो सर्वोत्तम है। तैराकी से बांहों का

बहुत अच्छा व्यायाम हो जाता है। बांहों की गठन सुडौल होती है और बांहें मजबूत भी होती हैं।

● यदि इसके बावजूद भी आपकी बांहें सुडौल नहीं हो पर्ही हैं तो आप आधुनिक तकनीक जिस मेटोथेरेपी कहते हैं, का सहारा ले सकती हैं। इस तकनीक में कुछ खास दवाओं को इंजेक्शन के द्वारा उसी स्थान पर लगाया जाता है, जहां जरूर हो। इससे उस स्थान से फैट सेल परिवर्तित हो जाते हैं।

घोले, नुसखे भी उपयोगी बांहों के सौंदर्य में कोहनियों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। कोहनियों के काले व खुरदुरेपन को ऐसे दूर करें-

काली कोहनियों के लिए : 2 टी स्पून नीबू के रस में 2-3 टी स्पून चीनी, 1/2 टी स्पून गिलसीरन मिलाए। फिर आधा कटे नीबू को उसमें डुबोकर कोहनियों पर राहे। 10 मिनट तक लगा रहने दे फिर धो दें। ऐसा 4-5 दिन लगातार करें और फिर देवें।

बांहों को सुडौल बनाने के लिए : 4 टी स्पून चावल के अटे में 4 टी स्पून संतरे के छिलके का पाउडर, 4 टी स्पून नीबू के छिलके का पाउडर, 2 टी स्पून मूलायनी मिट्टी, थोड़ा सा दूध ढालकर पेस्ट तैयार करें। फिर उसे कोहनियों पर और हाथों पर लगाकर सुखने दें। जब सूख जाए तो हाथ में थोड़ा सा दूध ढालकर गोला करें और स्पाइकर छुड़ाएं। ऐसा एक महीने लगातार करने पर होते ही सुडौल बनें।

अंडरआर्म्स का कालापन दूर करने के लिए : 2 टी स्पून चावल का आटा, 2-2 टी स्पून दालदार बादाम व चंदन पाउडर और थोड़ा सा दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं। तैयार मिश्रण को अंडर आर्म्स पर लगा कर कुछ देर हाथ के हाथों पर लगाएं।

● यदि नीबू को अंडर आर्म्स पर लगाएं। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की छिलकों पर थोड़ी चीनी डालकर नाखूनों की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका रसोई घर ही ब्यटी पालंर बन सकता है। इस तरह रसायनिक प्रसाधनों के द्वारा भाव एवं ब्यटी पालंर के महंगे खुच्चे से भी बचा जा सकता है क्योंकि रसोईर में वह सब कुछ मौजूद होता है जो प्राकृतिक सुंदरी प्रदान कर सकते।

● यदि नीबू की ईंटिनों पर राहे। तैयार मिश्रण को अपनी रसोई में छाँटकर देवें, तो जाने ऐसी कितनी चीज़ है जो आपके सौंदर्य में चार-चांद लाना सकती हैं। यदि जरा-सी सूज़वूज़ा से काम लिया जाए तो आपका