



समर सीजन में आउटफिट के साथ इन पांच एक्सेसरीज को भी रखें अपडेट

मौसम के हिसाब से अपने वार्डरोब को अपडेट करना बहुत ही जरूरी है जिससे आपको कम्फर्ट के साथ स्टाइलिश लुक भी मिले। कई बार ऐसा होता है कि हम आउटफिट पर बहुत ध्यान देते हैं लेकिन मैचिंग एक्सेसरीज को हम इग्नोर कर देते हैं। ऐसे में समर सीजन में आपको कुछ एक्सेसरीज को अपने वार्डरोब का हिस्सा जरूर रखना चाहिए—

स्कार्फ बनाए आपका परफेक्ट

गर्मियों के दिनों में स्कार्फ घुप से बचाने के साथ स्टाइलिश लुक देने के लिए काफी है। समर सीजन में आउटफिट के साथ मैच होते स्कार्फ को स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा जरूर बनाएं।

हैट्स आपको बनाए कूल

गर्मियों के दौरान हैट्स भी आपके लुक को कुल अंदाज देती है। हैट्स आपके लुक को बढ़ाने के साथ ही आपके बालों और चेहरे को भी तेज धूप से बचाती है। खासतौर पर आउटिंग या ट्रिप पर ड्रेस से मैचिंग हैट पहनें जिससे आपको परफेक्ट लुक मिलेगा।

स्टाइलिश सनग्लासेस

गर्मियों के फेशनबल एक्सेसरीज में चश्मे सबसे पहले आते हैं। यह आपको गर्मियों में नया और ट्रेंडी लुक देते हैं। गर्मियों के दौरान सभी की आंखों पर सनग्लासेस देखे जाते हैं। आपको चेहरे के हिसाब से सनग्लासेस को चुनना चाहिए लेकिन कोशिश करें कि फ्रेम में मेटल क्लासी वर्क को हों चुनें।

फुटवेयर भी है स्टाइलिश

फुटवेयर भी आउटफिट के हिसाब से होने चाहिए। साथ ही इस मौसम में पसीना बहुत आता है। खासकर जिन महिलाओं के पैरों में पसीना आता है, उनको ऐसे फुटवेयर को चुनना चाहिए, जिसमें पैरों में हवा लगती रहे और पसीना न आने पाए।

हैंडबैग को न भूलें

इस बार समर में आपको नया ट्रेंडी बैग लेना चाहिए। आपको अगर हैंडबैग की आदत नहीं है, तो कोई स्टाइलिश वन साइड बैग या बैकपैक लेकर आप इसे अपने स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा बना सकते हैं।



कहते हैं कि पैरेंटिंग का

मतलब सिर्फ बच्चे को जन्म देकर उसे पालना ही नहीं बल्कि पैरेंटिंग से समाज के लिए एक जिम्मेदारी भी जुड़ी हुई है। बच्चों की अच्छी परवरिश अच्छे समाज की नींव भी है। बचपन में आप बच्चों को जो भी सिखाते हैं, वे बातें उनके मन पर छप जाती हैं। बड़े होने पर उनकी पर्सनैलिटी के लिए बचपन के अनुभव और परवरिश भी जिम्मेदार होती हैं। आपने कुछ लोगों को देखा होगा कि उनमें प्रतिभा होने के

बाद भी आत्मविश्वास की कमी होती है। इसके कई कारण हो सकते हैं लेकिन बचपन में कुछ बातें भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में हर माता-पिता को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए—

बच्चों का मजाक न उड़ाएं

कोई भी बात कितनी बड़ी है या छोटी, यह नजरिए के साथ उम्र पर भी निर्भर करती है।



इन छोटे-छोटे उपायों से मीठी नींद में सोएगा आपका बच्चा

बड़ों की तरह ही बच्चों में सोने की भी अलग-अलग आदतें होती हैं। कई बच्चे थोड़ी-सी भी फिजिकल एक्टिविटी करते ही बार-बार सो जाते हैं, तो कुछ बच्चों को बहुत ही मुश्किल से नींद आती है। बच्चों की हेल्थ के लिए उनकी 10-11 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। ऐसे में अगर आपका बच्चा सोता नहीं है, तो आपको उसे सुलाने के लिए कुछ टिप्स अपनाने चाहिए—

इन बातों का भी रखें ध्यान

- ▶ बच्चे को रोज अलग सुलाने की कोशिश करें। अगर आप शुरू से ही ऐसा करेंगे, तो इससे उसमें अलग सोने की आदत पड़ेगी।
- ▶ सुलाने से पहले बच्चे की मालिश करना भी काफी फायदेमंद रहता है, इससे उसको अच्छी नींद आएगी।
- ▶ सुलाने से पहले बच्चे की सफाई पर भी ध्यान दें। खास कर नाक, कान और मुंह की ठीक से सफाई करके उन्हें सुलाएं।
- ▶ बच्चे को सुलाते वक़्त कमरे में अंधेरा जरूर कर दें, क्योंकि अंधेरे में नींद से जुड़ा हार्मोन सक्रिय होता है। यही हार्मोन नींद लाने में सहायक होता है।
- ▶ कमरे की खिड़की के परदे जरूर फैला दें और संभव हो तो दरवाजे को भी बंद कर दें, ताकि बच्चा बाह्यरहित अच्छी नींद ले सके।
- ▶ धीमा म्यूजिक और वार्म लाइट भी बच्चे को अच्छी नींद देने में मददगार होते हैं। इसकी व्यवस्था आप उसके कमरे में कर सकती हैं।
- ▶ जब आपका बच्चा सो रहा हो, तो घर में तेज आवाज वाले उपकरण जैसे मिक्सी, वैक्यूम क्लीनर आदि का इस्तेमाल न करें। इससे बच्चे डर कर जाग जाते हैं।
- ▶ आप चाहें तो बच्चे के साथ सो सकती हैं, जब तक कि वह सो नहीं जाता। लेकिन उससे लिफ्ट कर ना सोएँ, वरना उसको इसकी आदत हो जाती है और आपके -हटते ही उसकी नींद टूट जाती है। बेहतर यही होगा कि आप अपने बच्चे को इस तरह की आदत ना डालें।
- ▶ जब बच्चा हल्की नींद में हो, तभी उसे गोद से या झूले से निकाल कर बिस्तर पर सुला दें।

माता-पिता की इन पांच आदतों की वजह से बच्चों का कॉन्फिडेंस लेवल होता है डाउन

जैसे, आपके लिए बेड से जम्प करके नीचे कूदना, फुटबॉल पर किक करना छोटी बात हो सकती है, लेकिन किसी बच्चे के लिए ये बातें बहुत बड़े कठिनाई हैं।

कमियां निकालने की जगह उसकी अच्छी चीजों की तारीफ करें।

दूसरों के सामने बच्चों की बुराई

कई माता-पिता दूसरे लोगों या आस-पड़ोस में अपने बच्चों की शिकायतें करते रहते हैं। कई बार माता-पिता मजाक की तरह या सिर्फ गपशप करने के इरादे से भी ऐसा करते हैं लेकिन बच्चे के मन में ये बातें घर कर जाती हैं और उनका आत्मविश्वास डगमगाने लगता है।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हुई कोई भी गलती इतनी बड़ी नहीं होती, जिसपर बच्चों को पीटकर ही समझाया जाए। बच्चों को हर छोटी बातों पर मारने से वे खुद को सेफ फील नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं करते। साथ ही उनके अंदर अस्पृशता की भावना इतनी बढ़ जाती है कि वे डरने लगते हैं।

हर काम में कमी निकालना

बचपन में किसी भी काम को परफेक्टली करने से ज्यादा जरूरी है, बच्चों को कोई एक्टिविटी करते रहना। ऐसा करने से बच्चे की एनर्जी सही दिशा में लगती है। जैसे, अगर आपका बच्चा पेंटिंग करता है, तो उसकी पेंटिंग में



क्रिएटिव तरीकों को अपनाएं और बच्चों के साथ बिताएं क्वालिटी टाइम

वर्तमान समय में, बच्चों को सबसे ज्यादा जिस चीज की जरूरत होती है वह है माता-पिता का समय। आमतौर पर पैरेंट्स अपने बच्चों को हर सुख-सुविधा देना चाहते हैं और इसलिए वे कड़ी मेहनत करते हैं। लेकिन इस बीच वे यह भूल जाते हैं कि लगजरी आइटम से भी ज्यादा बच्चे अपने माता-पिता का साथ, उनका प्यार व समय चाहते हैं। इसलिए आप उनके लिए मेहनत करें लेकिन फिर भी उनके साथ क्वालिटी टाइम बिताना ना भूलें। यह कहीं ना कहीं आपके भीतर के तनाव को भी कम करने में मददगार होगा।

अगर आप भी बच्चों के साथ क्रिएटिव तरीके से एक अच्छा समय बिताना चाहते हैं और आपको समझ नहीं आ रहा है कि वास्तव में क्या किया जाए तो परेशान ना हों। आज इस लेख में हम आपको बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने के कुछ क्रिएटिव आईडियाज के बारे में बता रहे हैं, जो यकीनन आपको भी काफी पसंद आएंगे—

बनाएं मार्निंग रूटीन

कहते हैं कि दिन की शुरुआत जैसी होती है, पूरा दिन भी वैसा ही गुजरता है। इसलिए अगर संभव हो तो आप बच्चे के साथ एक मार्निंग रूटीन सेट कर सकते हैं। इसमें आप कंबल तय करने से लेकर उनके साथ पार्क में वॉक कर सकते हैं या फिर बच्चों के साथ योगाभ्यास करना भी एक अच्छा आईडिया है। इससे आप ना सिर्फ

उनके साथ अच्छा समय बिता पाते हैं, बल्कि इससे उनका शारीरिक व मानसिक विकास होने में भी मदद मिलती है।

प्लॉन करें गेम्स

सुनने में आपको शायद यह बेहद ही सिपल नजर आए, लेकिन वास्तव में इस तरीके से आप ना सिर्फ बच्चों के साथ एक फन टाइम बिता सकते हैं, बल्कि इससे आपके लर्निंग रिकॉर्स और रचनात्मकता को भी बढ़ा सकते हैं। आप उनके साथ कुछ ऐसे गेम्स खेलें, जिसमें उनकी फिजिकल और मेटल एक्सरसाइज हो।

बेडटाइम स्टोरीज को ना भूलें

अगर आप पुरा पुराना क्लासिक बिताते हैं तो ऐसे में आप रात के समय एक रूटीन बना सकते हैं, जिसमें आप बेडटाइम पर उन्हें कहानी सुनाएं। बेडटाइम आमतौर पर आपके बच्चे की कल्पना को उत्तेजित करने का समय होता है। साथ ही साथ कहानियां सुनने से उन्हें नींद भी अच्छी आती है जो उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है। अगर आपका बच्चा उम्र में थोड़ा बड़ा है तो आप कुछ ऐसा भी कर सकते हैं कि एक दिन कहानी आप सुनाएं और दूसरे दिन उन्हें सुनाने के लिए कहें। बच्चे कहीं पर पढ़ी या सुनी हुई स्टोरीज के साथ-साथ खुद भी एक कहानी बनाकर आपको सुना सकते हैं।

एक्टिविटीज में आएगा बेहद मजा

बच्चों को हमेशा कुछ ना कुछ नया करना काफी अच्छा लगता है। ऐसे में आप घर में रखी पुरानी चीजों की मदद से उनके साथ कोई एक्टिविटी कर सकते हैं। आप घर के लिए कोई डेकोर आइटम तैयार करें या फिर उन्हें पेंट कर दें। इसी तरह जब आप उनके साथ अलग-अलग एक्टिविटीज करेंगी तो इससे वह खुद भी कई चीजें बनाने के लिए प्रेरित होंगे और उनके दिमाग में कई नए आईडियाज आएंगे।

कपड़ों की सिलवटें बिना प्रेस किए भी हो सकती हैं दूर

आपका अचानक किसी जरूरी मीटिंग या पार्टी में जाने का प्लान बने और जैसे ही आप वहां पहुंचने के लिए

अलमारी से कपड़े निकालें कि लाइट चली जाए या प्रेस खराब हो जाए, ऐसा अक्सर कई लोगों के साथ हुआ होगा। ऐसी स्थिति में मन में पहला खयाल यही आता है, काश! कोई ऐसा तरीका होता जिससे बिना प्रेस किए कपड़ों की सिलवटें अपने आप दूर हो जाती। अगर आपने भी कभी ऐसी ही कोई दिशा की है तो आपकी दिशा को पूरा करते हुए आपको बताते हैं वो असरदार तरीके,

भारी सामान के नीचे कुछ घंटों के लिए दबाकर रख दें। इससे आपके कपड़ों की सिलवटें निकल जाएंगी। स्रे बोतल-पानी में सिरका मिलाकर उस एक स्रे बोतल में डालकर सिलवट वाली जगह डालें। ऐसे में कपड़े के सूखने के बाद सिलवटें नजर नहीं आएंगी।

भारी बर्तन - छोटे भारी बर्तनों की मदद से भी आप अपने कपड़ों की सिलवटों को दूर कर सकते हैं। इसके लिए एक भारी तले के प्रेस को तेज आंच पर गर्म करके प्रेस की तरह कपड़ों की सिलवटों को दूर करें। बर्तन की तली साफ रखें वरना कपड़े दाग लगाने से गंदे हो सकते हैं।

ब्लो ड्रायर - ब्लो ड्रायर की मदद से भी सिलवटों को दूर किया जा सकता है। कपड़ों की सिलवटें दूर करने के लिए सबसे पहले आपको जिस कपड़े की सिलवट दूर करनी है, उसे बिछा लें और इस पर हल्के हाथ से पानी की कुछ बूंदें डालकर ब्लो ड्रायर की मदद से सिलवटें दूर करें।

आइस क्यूब - वॉशिंग मशीन के ड्रायर में 2-4 आइस क्यूब के साथ अपने सिलवट वाले कपड़े भी डालकर ड्रायर चला दें। इसके बाद कपड़ों को ड्रायर से निकालकर कपड़ों को हल्के से झटक कर टंग दें। आपके कपड़ों की सिलवटें दूर हो जाएंगी।



लाल अंगूर खाने से दिल की बिमारियाँ कम होती हैं

स्पेशल वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि लाल अंगूर खाने से रक्तचाप कम होता है, कोलेस्ट्रॉल घटता है और दिल की बिमारियाँ कम होती हैं।



लाल अंगूर खाने से रक्तचाप कम होता है, कोलेस्ट्रॉल घटता है और दिल की बिमारियाँ कम होती हैं।

हेल्थ प्लस

रसोई में छिपा सेहत का खजाना

गुणकारी हिंग
दिल से जुड़ी बीमारियों में आराम पाने के लिए चुटकी भर हिंग 1 बड़े मुनक्के के साथ रोज सुबह खाएँ। हृदय से जुड़ी बीमारियों में आराम मिलता है।

क्या दिन में आठ ग्लास पानी पीना आवश्यक है ?

कोई जरूरी नहीं कि हमें दिन में 8 ग्लास पानी पीना ही चाहिए

एक पुरानी मान्यता के अनुसार हमें दिन में आठ ग्लास पानी पीना चाहिए। इस बात पर अमूमन हर कोई यकीन करता है, लेकिन बहुत कम इसके पीछे कितनी सच्चाई है यह जानने की कोशिश करते हैं।

चाहिए? जाहिर है, जब प्यास लगी हो। इसके अलावा अपने मूत्र के रंग को भी ध्यान में रख सकते हैं। सामान्य स्थिति में यह सफेद या हल्का पीला होना चाहिए।



गर्भावस्था के दौरान होने वाली तकलीफें

गर्भावस्था के दौरान महिलाएँ विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक समस्याओं से गुजरती हैं। इन्हें दूर करने के लिए चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

अतिशय उल्टियाँ होने के कारण निम्न हो सकते हैं: जुड़वाँ बालक होना, खून का ऊँचा दबाव, असामान्य गर्भ, पीलिया, एसिडिटी, मधुमेह तथा मूत्र पिण्ड की कोई तकलीफ।

प्रथम चरण में होने वाली तकलीफें
उबकाइयाँ आना, घबराहट होना, खाने में अरुची तथा उल्टियाँ होना।



- अतिशय उल्टियाँ होने के कारण निम्न हो सकते हैं:
जुड़वाँ बालक होना, खून का ऊँचा दबाव, असामान्य गर्भ, पीलिया, एसिडिटी, मधुमेह तथा मूत्र पिण्ड की कोई तकलीफ।

स्वस्थ रहने के लिए टिप्स

- स्वस्थ रहना सबको भता है पर स्वस्थ रहना आसान नहीं है। स्वस्थ रहना है तो इन्हें अपनाएँ और स्वस्थ रहें।
उम्र के अनुसार अन्न का सेवन करें-

नजला-जुकाम के उपचार

सर्दी लग जाने, शरीर में बने मल, मूत्र, पसीना, कफ आदि की सफाई न हो सके, किसी चिंता में रहने धूल-मिट्टी में जाने, अधिक शराब आदि पीने, कब्ज के टीक न होने, गलत खान-पान से, पानी में भोग जाने आदि से जुकाम हो जाता है।

लौंग का तेल- इस रोग को शांत करने के लिए लौंग का तेल सूँघें अथवा दो-तीन बूँदें नाक में डालें।
दूध व हल्दी- एक गिलास दूध में एक चम्मच हल्दी मिलाएँ। इसे अच्छी प्रकार उबालें व रोगी को पिलाएँ।

टाइम पास

आज का राशिफल
मेष: कामकाज में आ रही बाधा को दूर करें। सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी।
वृष: विरोधी नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे।
मिथुन: कहीं रुका हुआ पैसा वसूलने में मदद मिल जाएगी।
कर्क: अपने काम को प्राथमिकता से करें।
सिंह: धार्मिक आस्थाएँ फलदायी होंगी।
तुला: परिवारजन का सहयोग व समन्वय काम को बनाए रखेगा।
धनु: परिवारजीविका में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा।
कुंभ: शरीर-शरीर: स्थिति पशु की बने लगेगी।
मीन: शरीर-शरीर: स्थिति पशु की बने लगेगी।

काकुरो पहली - 1994
काकुरो 1993 का हल
सूडोकु - 1994
शब्द पहली - 1994

हंसी के फूत्वारें
मियां-बीवी में धन-दौलत की मिल्कियत को लेकर जबरदस्त कहा-सुनी हो गईं।
अभियुक्त (जज से) - दूसरी पत्नी कार चलाना नहीं जानती थी।
बाएँ से दाएँ:
1. सेवक, दास-3
2. निवास करना-3
3. खजली-2
4. परीपकारी-5
5. प्यार, जाय-2
6. टोटी, नलका-2
7. आनंद, जूस-2
8. प्रतिभा, शपथ-3
9. सिमरन, सुमरन-3
10. सुअर-3
11. पं, लेखनी-3
12. कमल, जलज-2
13. क्रोध, गुस्सा-2
14. पार्श्व, फुदा-2
15. शोषण करना-3
16. गौरव, प्रशंसा-3
17. सूत कातने का साधन-3
18. गौरव-3
19. राजपुत्र-5
20. देववि-3
21. अंधकार-2
22. यमराज-2

फिल्म वर्ग पहली - 1994
उपर से नीचे:-
1. नसीरुद्दीनशाह, जैकी श्रांफ, नामा की फिल्म-2
2. कल्याण, मनीषा नतायासिंह की 'क्यूं मेरा दिल' गीत वाली फिल्म-2
3. अमिताभ, बहीरा, जीत की फिल्म-3
4. अर्जुन, श्रेयसी की 'बदलेंगे न बदलेंगे' गीत वाली फिल्म-4
5. देवानंद, मधुबाला की फिल्म-3
6. 'बनकेबनू बिगाड़ा रे' गीत वाली फिल्म-3
7. अमिताभ, संजयदत्त, अश्वयुष्मा, अमृता राव की फिल्म-3
8. 'याद ओ याद' गीत वाली फिल्म-2
9. 'खाई है रे हमने' गीत वाली राजेंद्र, शर्मिला की फिल्म-3
10. फिल्म 'सपने साजन के' की नायिका-3
11. राजकपूर, दिलीपकुमार, नर्गिस की 'झूम झूम के नाचो आज' गीत वाली फिल्म-3
12. 'हेलो हेलो बोल के' गीत वाली फिल्म-3
13. सनी देओल, सुमिता सेन की 'मैं अपना नाम भूलूँ' गीत वाली फिल्म-2
14. 'मेरे तो गिरफ्तार गोगाल' गीत वाली फिल्म-2
15. मनोजकुमार, साधना की फिल्म-4
16. 'जो उनकी तमझ है' गीत वाली फिल्म-4
17. राजकपूर, नर्गिस की फिल्म-4
18. 'मेरा दो देखा ना था' गीत वाली आकाशवाणी, उर्मिला की फिल्म-2
19. अमिताभ, रितिक, प्रीति की फिल्म-2
20. 'फूलों से जो खुशबू आए' गीत वाली फिल्म-2
21. सुनील शेट्टी, रीना की 'कहाँ गये मन्तान' गीत वाली फिल्म-2
22. 'तुम भी चले' गीत वाली अमिताभ, विनोद खन्ना, सायरा बानो की फिल्म-3
23. अमिताभ, अरशद वारसी, कश्मिरा, विजय शॉर्मा की फिल्म-4
24. 'ये हमनियानवले' गीत वाली देवानंद, आशा पारेख की फिल्म-3
25. धर्मनंद हेमा की 'दुनिया जग' गीत वाली फिल्म-2
26. अश्वयुष्मा, सुनील शेट्टी, कश्मिरा, सोनली की फिल्म-3
27. हूर, अम्परा
28. मेहदी-2
29. शीर्ष, पराकाष्ठा-3
30. इसमें पौधा लगाते हैं-3
31. पीर, नैहर-3
32. युक्तिवाद, पैरवी-3
33. टब, परत, तगारी-3
34. इच्छा-3
35. परत, तह-2
36. कदर, सम्मान-2
37. लीला
38. कल, लीला, लीला
39. खालिद, लीला
40. लीला
41. लीला
42. लीला
43. लीला
44. लीला
45. लीला
46. लीला
47. लीला
48. लीला
49. लीला
50. लीला
51. लीला
52. लीला

जब घर में बनाएं ऑफिस

ज्यादातर लोग घरेलू और कामकाजी जीवन को अलग-अलग रखना पसंद करते हैं, लेकिन पिछले कुछ वर्षों से घर से ऑफिस चलाने की अवधारणा बहुत लोकप्रिय हुई है। पहलेपहल यह कंसेप्ट 1990 में चलन में आया। इसे नाम दिया गया- सोहो। आज के दौर में हर शिक्षित स्त्री काम करना चाहती है, लिहाजा घर में ऑफिस का विचार और फलने-फूलने लगा है। लेकिन कम लोगों के पास ही घर में इतनी जगह होती है कि वे सुचारु ढंग से ऑफिस चला सकें। कुछ लोग अपने घर के लिविंग स्पेस में ही ऑफिस निकाल लेते हैं। लेकिन यदि प्रोफेशनल ढंग से न काम किया जाए और व्यवस्थित ऑफिस न बनाया जाए तो उससे फायदा कम ही मिल पाता है। घर में ही सुविधाजनक और शांत कार्यस्थल बनाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए।

खाली जगह का सदुपयोग करें

कई बार घर के खाली स्थानों पर नजर जाती ही नहीं, जबकि इनका उपयोग ऑफिस के लिए किया जा सकता है। यदि आपको काम ज्यादा घंटे का नहीं है तो आप अपने स्टडी या लिविंग स्पेस का ही पार्टिशन करके अपने लिए छोटा ऑफिस बना सकती हैं। लेकिन यदि काम ज्यादा गंभीरता और समय की मांग करता है तो इसे अलग स्थान की जरूरत है। यदि आपके घर में तीन-चार बैलकनी है तो एक को कवर करके आप इसका उपयोग ऑफिस के लिए कर सकती हैं। घर में जगह कम हो तो स्टोर रूम या

ड्रेसिंग रूम को भी ऑफिस की शक्ल दी जा सकती है। अपने बेसमेंट, गैरेज में भी रेनोवेशन करके आप इसे ऑफिस का रूप दे सकती हैं। लेकिन इन स्थानों का चुनाव तभी करें, जबकि भविष्य में भी आपको इनकी जरूरत न हो, क्योंकि बार-बार ऑफिस शिफ्ट करना मुश्किल होता है। महत्वपूर्ण यह है कि होम ऑफिस में समर्पित भाव से कार्य कर सकें, इसलिए जगह के चुनाव में सावधानियां बरतें।

हवादार हो कमरा

एक हवादार कमरा कार्यक्षमता को बढ़ा देता है। ए.सी. और पंखे होने के बावजूद यदि ऑफिस में प्राकृतिक तौर पर हवा की आवाजाही की व्यवस्था हो तो यह बेहतर होगा। यदि आप रचनात्मक कार्यों से जुड़ी हैं तो खिड़की के बाहर हरियाली को निहारना, मौसम के बदलते रूपों को देखना भी आपको प्रेरणा प्रदान करता है। इसलिए एक बड़ी खिड़की, जिससे बाहर कुछ अच्छे दृश्य नजर आएँ, ऑफिस में जरूर हो।

प्रकाश व्यवस्था

अपने घर के जिस भी कोने में ऑफिस बनाएं, यह ध्यान रखें कि वहाँ प्रकाश की समुचित

आवाजाही हो, क्योंकि कम या अंधेरी सी रोशनी में काम करना हानिकारक होता है। ऑफिस के इस कमरे को पूरे वर्ष के मौसम के अनुसार व्यवस्थित करें। उदाहरण के लिए यदि गर्मी में ऑफिस बना रहें हैं तो आगामी बरसात और सर्दियों के मौसम का भी ध्यान जरूर रखें और उसी के अनुरूप ऑफिस को व्यवस्थित करें। लाइट्स ऐसी लगाएँ जो आपकी कार्य प्रकृति के अनुरूप हों।

शांत माहौल जरूरी

घर में ऑफिस बनाने का नुकसान यह होता है कि घरेलू कार्यों से आप खुद को अलग नहीं कर सकतीं। ऑफिस के साथ यदि मुख्य प्रवेश द्वार, किचन या बच्चों का कमरा है तो शांत भाव से आप काम नहीं कर सकतीं। किचन से बीच-बीच में चाय-कॉफी का स्वाद तो ले सकती हैं, लेकिन यदि वहाँ पूरे घर का भोजन बनता है तो आपको परेशानी हो सकती है। छह-सात घंटे काम करने के लिए जिस शांत माहौल की जरूरत होती है, वह आपको नहीं मिल सकता। शोरगुल वाले या व्यस्त कमरों से थोड़ी दूरी पर स्थित होना चाहिए ऑफिस। यदि आप फ्लैट सिस्टम में रहती हैं और आप आपके पास अतिरिक्त कमरे नहीं हैं तो फिर अपने कमरे में साउंड प्रूफ सिस्टम का प्रयोग कर सकती हैं। इसके अलावा मजबूत घुड़ने पैन्ल्स भी इस शोरगुल से आपको बचा सकते हैं। यदि घर दोमंजिला है तो आप एक मंजिल को अपने ऑफिस के लिए प्रयोग कर सकती हैं।

सुविधाजनक हो फर्नीचर

व्यवस्थित और छोटी जगह में ज्यादा सामान खपाने वाला फर्नीचर आपके होम ऑफिस में होना चाहिए। यदि आपको कंप्यूटर पर कार्य करना है तो टेस्कटॉप, की-बोर्ड और चेयर का चुनाव सावधानी से करें। अलमारियाँ, कैबिनेट्स इस तरह से डिजाइन करें कि सारा सामान आपकी पहुँच में रहे, साथ ही व्यवस्थित भी दिखे। बहुत भारी-भरकम फर्नीचर से ऑफिस बहुत भारा-भरा दिखता है। थोड़ी जगह खाली रहे, यह जरूरी है।

अनावश्यक चीजें न रखें

अपने इस कार्यस्थल को ऐसे डिजाइन करें कि सारा कार्य शांति से हो सके। अनावश्यक चीजों के संग्रह से बचें। रोजमर्रा के व्यर्थ कागजों को डस्टबिन में डालती रहें। इस कमरे में मौजूद पहले के सामानों को दूसरे कमरे या स्टोर रूम में एडजस्ट करें, ताकि अपनी सुविधानुसार ऑफिस को व्यवस्थित कर सकें। फैंक्स मशीन या प्रिंटर के आसपास फ्लूटू पेपर्स का जमघट न लगाएँ और न ही अपनी मेज की दरज और कैबिनेट्स में अनावश्यक रद्दी एकत्र करें। छोटे से इस ऑफिस को जितना क्लटर फ्री यानी साफ-सुथरा और व्यवस्थित रखेंगे, उतना ही काम में ध्यान केंद्रित कर सकेंगे।

मूड फ्रेश रखने के लिए

शांत और एकाग्रचित्त होकर कार्य करने के लिए कुछ ऐसे सामान ऑफिस में जरूर रखें, जो आपके मूड को अच्छे रखें। अपनी वॉल्स को पसंदीदा रंगों से सजाएँ, कुछ इंडोर प्लांट्स के पॉट्स रखें। फेमिली फोटो के साथ कुछ अच्छे लैंडस्केप्स भी लगाएँ। म्यूजिक का शौक है तो अपनी पसंदीदा सीडीज इस रूम में रख सकती हैं, लेकिन ध्यान रखें कि यह काम करने की जगह है, इसलिए इसे बहुत ज्यादा न भरें।

घर को बनाएं

खूबसूरत

प्यार में तकरार भी जरूरी

मुकूल और चेतना की शादी के दस साल हो गए लेकिन उनके रिश्ते में बही प्यार और नयापन देखने को मिलता है जो शादी के शुरूआती दिनों में था। एक दिन जब उनके फ्रेंड्स ने इसका राज पूछा तो जवाब आया 'लड़ाई'। जी हाँ, लड़ाई, सुनने में तो यह बड़ा ही अटपटा लगता है पर यह एक ऐसा कैटेगिरी है जो रिश्तों में रिफ्रेशमेंट लाता है। पति-पत्नी का नाजुक और पवित्र रिश्ता पूरी तरह प्यार पर ही निर्भर करता है। लेकिन दाम्पत्य जीवन में एक-दूसरे के अन्य पहलुओं को जानने के लिए कभी-कभी तकरार की भी जरूरत पड़ती है। क्योंकि तकरार के बिना संबंधों में नयापन नहीं आ सकता। दाम्पत्य जीवन में नोक-झोंक और रुठने-मनाने का सिलसिला मैरिड लाइफ को रिफ्रेश कर देता है।

अधिकतर लोगों का यह मानना है कि जो कपल झगड़ते हैं वहाँ आपसी सामंजस्य की कमी होती है, पर सच्चाई तो यह है कि झगड़ें में कहीं न कहीं अच्छे मैरिड लाइफ का एहसास भी छिपा होता है।

परफेक्शन का दायरा बढ़ाता है परफेक्शन के इस दौर में हर कोई खुद को परफेक्ट की श्रेणी में रखता है और हर कपल खुद को मेड फॉर इच अदर वाला परफेक्शन देना चाहता है। इसलिए शादी के कुछ महीनों तक वे दोनों एक-दूसरे की इच्छाओं का खर

ध्यान रखते हैं और इसी चक्कर में उनकी लाइफ रूल्स और परफेक्शन में बंधकर रह जाती है। नतीजा होता है नौरस और ऊबाऊ जीवन। पति-पत्नी के बीच होती छोटी-मोटी छेड़छाड़ एक रिफ्रेशर का काम करती है जो न केवल उनके संबंधों में ताजगी बनाए रखती है बल्कि परफेक्शन के दायरे को और भी अधिक बढ़ाती है। इस बावत 45 वर्षीय सीमा जो एक गृहिणी हैं कहती हैं-परफेक्शन की सीमा हर किसी के लिए अलग-अलग होती है। इसलिए मैं अपने पार्टनर को परफेक्शन के फ्रेम में नहीं जकड़ती। हर किसी के लिए परफेक्शन की परिभाषा अलग होती है और जो इसमें बंधकर रहते हैं वे हमकदम नहीं बल्कि परेशानी का सबब बनकर रह जाते हैं। वहीं दूसरी ओर 35 वर्षीय रविशंकर जो एक बिजनेस मैने हैं कहते हैं कि परफेक्शन के चक्कर में कई बार लोगों की गृहस्थी बिखर जाती है। क्योंकि परफेक्शनिस्ट होने का जुनून उनके नोक-झोंक को गंभीर विवाद में तब्दील कर रख देता है।

झगड़ा यानी प्रेम परीक्षा

हर व्यक्ति के अंदर ईर्ष्या, क्रोध, नफरत आदि भावनाएं पनपती हैं। दो अलग-अलग व्यक्ति की भावनाएं और मन:स्थिति एक जैसी नहीं होती इसलिए पति-पत्नी के बीच तकरार न हो ऐसा नहीं हो सकता। हर बात पर प्यार और सहमति बनावटीपन को बढ़ावा देता है।

पति-पत्नी में विश्वास तभी पनपता है जब वे एक-दूसरे को कहने का मौका देते हैं। लेकिन बातें अगर छुपाई जाए तो भरोसा उठने लगता है। उसी तरह कई बातें दिलोदिमा पर भी असर डालती हैं। ऐसे में दोनों के बीच प्रेम नहीं बल्कि प्रेम का अभिनय मात्र ही रह जाता है।

प्रेम और कलह एक ही सिक्के के दो पहलू हैं इसलिए झगड़ने से मन का गुब्बारा निकल जाता है और मन शांत होकर पुनः प्रेम से भर जाता है। पति-पत्नी का साथ जीवनभर का होता है इसलिए लड़ाई भी करनी हो तो 'रात गई बात गई' वाले अंदाज में झगड़ें। इससे रिश्तों में दरार नहीं आएगी।

दो भिन्न-भिन्न लोगों के विचार एक से नहीं होते, इसलिए विचारों को टकराहट ही प्रेम परीक्षा है जिससे उनके वैवाहिक जीवन की डोर मजबूत होती है। जहाँ प्यार है वहाँ झगड़ा होगा ही। दो लोग आपस में तभी झगड़ते हैं जब वे एक-दूसरे से प्यार करते हैं। इसलिए एक मीठी झड़प के बाद पति-पत्नी दोनों में फिर से प्यार का अहसास जाग जाता है।

रुठना-मनाना यानी दिल के करीब आना

रुठना-मनाना भी एक कला है। दाम्पत्य जीवन में छोटी-मोटी टकराहट हमेशा होती रहती है। इसलिए जरूरी नहीं कि हर बात जोर जबरदस्ती या चिल्लाकर कही जाए। यूँ देखा जाए तो शब्दों में बड़ी ताकत होती है। थोड़े से कटु वचन कई महाभारत रच डालते हैं। इसलिए कटु वचन से बचना चाहिए। बहस सिर्फ अहंकार को जन्म देती है।

घर का चाहे कोई भी कमरा क्यों न हो, उसके कॉर्नर को सजाने के लिए अक्सर विकल्प की कमी महसूस की जाती है। आप अपने घर के कॉर्नर को सजाने के लिए प्लांट्स के अलावा फूलदान व टेलीफोन रख सकते हैं। इससे जगह का तो इस्तेमाल होगा ही साथ ही घर भी निखरा दिखेगा..

अक्सर घर की साज-सज्जा में हम घर के कमरों के कॉर्नर को अहमियत और उसके उपयोग पर ध्यान नहीं देते, लेकिन इन कोनों पर ध्यान देते हुए इसका सही उपयोग किया जो घर की सजा-सज्जा और खूबसूरती में निखार आएगा, साथ ही आपको घर में मिलेगी अतिरिक्त जगह। यही नहीं जगह को आप अपनी पसंद और जरूरत के अनुसार इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इंटीरियर डिजाइनर्स की मानें तो उनका कहना है कि घर का कोई भी हिस्सा चाहे वह ड्राइंग रूम हो, किचन, बालकनी या फिर बेडरूम ही क्यों न हो, कमरों में स्पेस मैनेजमेंट के जरिये ही उसका उचित इस्तेमाल किया जा सकेगा। हालाँकि इसका एक पहलू यह भी है कि जगह की कमी और बढ़ती आवश्यकताओं ने लोगों के सामने ज्यादा विकल्प उपलब्ध नहीं हैं। इसी विकल्प को ध्यान में रखते हुए आजकल इंटीरियर डिजाइनर भी सलाह देते हैं कि घर के कमरे के कोने का उचित इस्तेमाल करें और यहाँ पर उन्हीं चीजों को स्थान दें जिनका इस्तेमाल रोजाना करना हो।

वैसे यह शत-प्रतिशत सही भी नहीं है इसलिए कई डिजाइनर्स का यह भी कहना है कि कमरों के कोनों में उन चीजों का रखा जाए जहाँ कम से कम आवाजाही हो। यह कहना किसी हद तक सही भी है क्योंकि ऐसी स्थिति में चीजों के अस्त-व्यस्त रहने की गुंजाइश बनी रहती है। घर में बेडरूम, ड्राइंग रूम, बालकनी और किचन में बहुत सा स्पेस बचा रहता है, जिसका इस्तेमाल हम जाने-अनजाने नहीं करते। ऐसा बेहतर प्लानिंग न होने की वजह से होता है। ऐसे में जरूरत है तो स्पेस को पहचानने और उसके सही इस्तेमाल की और यह काम बहुत मुश्किल नहीं है। तो क्यों न आप भी कुछ खास बातों को ध्यान में रखते हुए अपने घर के कोनों का इस्तेमाल करें। यह बात बेडरूम ड्राइंग रूम किचन या फिर बालकनी पर भी लागू होती है।

मसलन टेलीविजन रखने से लेकर सिंगल या डबल बेड शोपीस, बच्चों के खिलौनों और गमलों आदि पर भी लागू होती है। जहाँ तक टेलीविजन की बात है, उसे कोने में रखना बेहतर हो सकता है। घर के कोने रखा टीवी घर के सभी सदस्यों को दिखेगा और यही आपको मकसद भी होना चाहिए। टीवी के दोनों कोनों के नजदीक ही गमले रखने से लिविंग रूम की खूबसूरती बढ़ जाएगी। गमले दरवाजे के दोनों तरफ भी रखे जा सकते हैं। लेकिन इसकी पहली शर्त यह है कि दरवाजे पर

खूबसूरत और रंगीन पदा जरूर लगा ह। पदा लगा हान का स्थिति में कोने की खूबसूरती बढ़ जाएगी।

यही स्थिति ड्राइनिंग टेबल की है। इसके किचन के नजदीक रखा जाना चाहिए। अमूमन ड्राइंग रूम और बेडरूम व किचन के बीच स्पेस होता है, इसका इस्तेमाल ड्राइनिंग



टेबल रखने के लिए कर सकते हैं। आधुनिक घरों को डिजाइन करते वक्त ड्राइनिंग के लिए विशेष तौर पर जगह निकाली जाती है। किताबें रखने के लिए ड्राइंग रूम के दरवाजे के पीछे रखा जा सकता है। या फिर आप चाहें तो इसके लिए रैक भी बनवा सकते हैं। घर के लिविंग रूम के कोने में टेलीफोन या फिर कम्प्यूटर भी रखे जा सकते हैं। कम्प्यूटर को वैसे भी ऐसी जगह रखना चाहिए, जहाँ आवाजाही कम से कम हो। कॉर्नर चाहे बड़ों के कमरों के हों या फिर बच्चों के, कमरे के

कोने में रखा सामान उसके व्यक्तित्व को भी एक पहचान देता है। वैसे बच्चे कोने की अहमियत शायद न समझें, इसीलिए जूते या स्कूल बैग और रद्दी कागज बिखेरने के लिए इनका इस्तेमाल करें। बच्चों के कमरों में कॉर्नर पर टेबल लगाई जा सकती है, जिसमें उनके खिलौने और टेक्स्ट

बुक्स के अलावा मैगजीन आदि रखी जा सकती हैं। इस हिस्से को निखार देने के लिए उन्हीं के द्वारा बनाई पेंटिंग्स के जरिये भी इस हिस्से की खूबसूरती और बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा उनकी स्पोर्ट्स किट या फिर फ्रेम कराई गई फोटो भी लगा सकते हैं। इससे यह स्पेस जीवंत और सकारात्मक भी लगेगा।

वात बेडरूम की करें तो कोनों में ग्लास या फिर बुडन स्टैंड लगावाकर उस पर गुलदस्ता, लैंपशेड, कोई एंटीक पीस सजाया जा सकता है। आप चाहें तो छोटा सा मंदिर बनवाकर उसमें मूर्तियाँ भी रख सकते हैं। हाँ यह जरूर ध्यान रखें कि कॉर्नर

में बनाए जाने वाले इन स्टैंड्स की हाइट कम से कम पांच फीट की जरूर हो, जिससे कि छोटे बच्चे इन्हें किसी तरह का नुकसान न पहुंचा सकें। इसमें कोई दो राय नहीं कि मौजूदा समय में घरों के आकार छोटे हो रहे हैं, जिससे इनमें रहने वालों को अक्सर स्पेस की कमी महसूस होती है। फिर भी घर में जितना भी स्पेस हो, अगर उसका सही इस्तेमाल किया जाए तो इस समस्या से काफी हद तक राहत जरूर मिल सकती है।



6 साल बाद साथ आए

रुबीना दिलैक

और विविन डीसेना, पर इस बार एक्टिंग नहीं कुछ और करेंगे



'शक्ति-अस्तित्व' के एहसास की 'हरमन और गुलाबो ने 6 साल पहले दर्शकों से विदा ले लिया था. इस सीरियल में सौम्या यानी 'गुलाबों' का किरदार रुबीना दिलैक निभा रही थीं तो विविन डीसेना इस शो में 'हरमन' बने थे. 'शक्ति' को मिली सफलता की वजह से विविन और रुबीना की जोड़ी को आज भी टीवी के दुनिया की सबसे सफल जोड़ियों से एक माना जाता है. यही वजह है कि उनके फैंस इन दोनों को एक साथ देखना चाहते थे. अब 6 साल के बाद रुबीना-विविन के फैंस को इच्छा पूरी होने जा रही है. फिर एक बार उनके 'हरमन' और 'सौम्या' एक साथ नजर आने वाले हैं, लेकिन इस बार वो एक दूसरे के साथ रोमांस नहीं करेंगे, बल्कि वो साथ मिलकर खाना पकाएंगे. विविन डीसेना जल्द ही कलर्स टीवी के कुकिंग रियलिटी शो 'लाफ्टर शेफ' में एंटी करने जा रहे हैं. रुबीना दिलैक पहले से ही इस शो का हिस्सा हैं. सूत्रों की माने तो इस खास एपिसोड में विविन और रुबीना दोनों एक साथ मिलकर खाना बनाने वाले हैं. अब शो की थीम को देखते हुए ये दोनों मिलकर खाना बनाएंगे या एक दूसरे से झगड़ा करते दिखेंगे? ये देखना बड़ा ही दिलचस्प होने वाला है.

शिल्पा शिरोडकर भी होगी शो में शामिल

सिर्फ विविन डीसेना ही नहीं 'लाफ्टर शेफ' में इस बार शिल्पा शिरोडकर की भी एंटी होने जा रही है. बिग बॉस 18 में शिल्पा और विविन दोनों ही अपनी शानदार कुकिंग स्किल्स के लिए जाने जाते थे. अब इस बार वो एक दूसरे के साथ मिलकर नहीं, बल्कि एक दूसरे के खिलाफ किचन की जंग लड़ने वाले हैं.

शो में शामिल हैं कई सितारे

लाफ्टर शेफ के पहले सीजन की सफलता के बाद अब मेकर्स ने कुछ नए और पुराने कटेस्टेंट के साथ मिलकर इस शो का सीजन 2 शुरू किया है. पुराने कटेस्टेंट में से राहुल वैद्य, अंकिता लोखंडे-विक्की जैन, कृष्णा अभिषेक, करमीरा शाह, सुदेश लहरी और भारती सिंह इस नए सीजन का भी हिस्सा हैं और इन सभी को सीजन 2 में मन्नारा चोपड़ा, रुबीना दिलैक, अभिषेक कुमार, समर्थ जुबैर, अब्दु रोजिक और एल्विश यादव जैसे नए सितारों का भी साथ मिला है. निचा शर्मा, रीम समीर, जन्नत जुबैर, अली गोनी और अर्जुन बिजलानी जैसे 'लाफ्टर शेफ' के सीजन 1 में शामिल हुए सेलिब्रिटी इस शो के सीजन 2 का हिस्सा नहीं हैं.



विकी कौशल

तुम इस फिल्म की धड़कन हो... करण जोहर ने देखी 'छावा', तारीफ में लिखी ये बातें

विकी कौशल की फिल्म 'छावा' थिएटर में दहाड़ रही है और लोगों को बहुत पसंद आ रही है. इसी वजह से एक्टर इस वक्त सुर्खियों में हैं और उनकी एक्टिंग की जमकर तारीफ हो रही है. अभी तक बॉलीवुड के कई लोगों ने इस फिल्म को देख लिया है और इसकी जमकर सराहना की है. इस लिस्ट में करण जोहर का नाम भी शामिल हो गया है. करण जोहर ने हालिया रिलीज फिल्म देख ली और उनको ये खूब पसंद आई है. यही वजह है कि फिल्ममेकर ने सोशल मीडिया पर इससे रिलेटेड पोस्ट शेयर की है. 'छावा' को क्रिटिक्स और दर्शकों से मिले बढ़िया रिव्यू के बाद करण जोहर ने भी पीरियड ड्रामा फिल्म को बेहतरीन बताया है. करण जोहर ने अपनी पोस्ट में न सिर्फ विकी कौशल को तारीफ की, बल्कि अक्षय खन्ना की तारीफ में भी कसौटी पड़े. चलिए देखते हैं कि फिल्ममेकर ने मूवी और स्टार्स के बारे में क्या कहा.

छावा देखकर क्या बोले करण जोहर?

करण जोहर ने इंस्टाग्राम पर छावा का थॉसू पोस्टर शेयर किया और लिखा, च्छावा!!!! बेहतरीन, बिना रुकने वाली ब्लॉकबस्टर फिल्म की सफलता के लिए बधाई. विकी कौशल शानदार हैं. हर फ्रेम में उनकी जबरदस्त एक्टिंग दिखती है. आप हर सीन को आत्मा और दिल की

धड़कन हैं. अक्षय खन्ना बहुत बढ़िया. दीनू, लक्ष्मण और सभी मेंडॉक फिल्म को बधाई.

पीरियड ड्रामा फिल्म 'छावा' बॉक्स ऑफिस पर शानदार कमाई के साथ सुर्खियां बटोर रही है. कलाकारों के दमदार अभिनय ने दर्शकों को तारीफ करने पर मजबूर कर दिया है और इसे खूब सराहना मिल रही है. फिल्म की सफलता के बीच मुंबई डब्लूवाला एसोसिएशन ने महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस से इस फिल्म को राज्य में टैक्स फ्री करने का आग्रह किया है.

'छावा' स्टारकास्ट

लक्ष्मण उतेकर द्वारा निर्देशित और दिनेश विजन की फिल्म में विकी कौशल लीड रोल में हैं. वहीं फिल्म में रश्मिका मंदाना महारानी येसुबाई की भूमिका निभा रही हैं और अक्षय खन्ना विलेन औरंगजेब के किरदार में दिखे हैं. बाकी स्टारकास्ट की बात करें तो फिल्म 'छावा' में दिव्या दत्ता, डायना पेंटी, आशुतोष राणा और विनीत कुमार सिंह भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं.



समय रैना के शो की आड़ में सरकार-महाकुंभ पर ये क्या बोल गए सिंगर विशाल ददलानी?



म्यूजिक डायरेक्टर और सिंगर विशाल ददलानी अक्सर अपने पोस्ट और बयानों को लेकर अक्सर चर्चा में रहते हैं. विशाल कई मुद्दों पर अपनी ऑपिनियन को खुलकर रखते हैं. विशाल को कई बार बैंक लैश का भी सामना करना पड़ता है. कॉमेडियन समय रैना और यूट्यूबर रणवीर इलाहाबादिया की कंट्रोवर्सी पर हाल ही में विशाल ने अपनी राय रखी. उन्होंने काफी अलग अंदाज में अपनी बात को रखा. अब सोशल मीडिया पर ये बयान वायरल हो रहा है.

इंडियन आइडल 15 के जज विशाल काफी लंबे वक्त से रियलिटी शोज का हिस्सा रहे हैं. उन्होंने कई शोज को जज किया है. इंडियन गॉट लेटेस्ट की कंट्रोवर्सी पर विशाल ने एक सोशल मीडिया इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया.

'कंट्रोवर्सी झूठी और निहायत बकवास'

विशाल ने अपने पोस्ट में लिखा कि ये कंट्रोवर्सी झूठी और निहायत बकवास है. उन्होंने दबे छिपे शब्दों में ये भी कहा कि ये मुद्दा भारत में ऑनलाइन कॉन्टेंट को नियंत्रित करने के लिए इतना बढ़ाया जा रहा है. विशाल ददलानी, जो शो में पैनलिस्ट रह चुके हैं, ने 18 फरवरी को इंस्टाग्राम पर अपने विचार शेयर किए. रणवीर इलाहाबादिया के कंट्रोवर्शियल सवाल का जिक्र किया और आगे लिखा कि क्या आप #SamayRaina को हर दिन अपनी बालों वाली बांहों को महसूस करने देंगे, या इस समय चल रहे बिल्कुल झूठी और बकवास कंट्रोवर्सी को रोकने के लिए एक बार इसमें शामिल होंगे?

'क्या कुंभ में भगदड़-मौतें?' 'समझे?'

विशाल यहाँ नहीं रुके, बल्कि आगे कहा कि ये विवाद अधिकारियों के लिए ऑनलाइन कॉन्टेंट को नियमित करने का एक तरीका हो सकता है. उन्होंने कहा, क्रसरकार ऑनलाइन कॉन्टेंट को नियंत्रित करना चाहती थी. वो लंबे समय से कोशिश कर रहे थे और उन्हें रोका जा रहा था. अब, टीवी की मदद से जो गुस्सा लोगों में भड़क रहा है, उसी लहर में लोग अपनी स्वतंत्रता को त्याग रहे हैं. ये समझाने की जरूरत नहीं है कि इससे ज्यादा जरूरी सवाल क्या है? क्या कुंभ में भगदड़-मौतें? 'समझे?'

'मैं संडे को शैतान बनती हूँ... दारु पीती हूँ', गोविंदा की पत्नी सुनीता ने खोले अपने राज



बॉलीवुड एक्टर गोविंदा और उनकी पत्नी अक्सर सुर्खियों में रहते हैं. गोविंदा की पत्नी सुनीता अपने मजेदार अंदाज और अपनी स्पष्ट राय रखने के लिए जानी जाती हैं. सुनीता ने हाल ही में दिए गए एक इंटरव्यू में अपने परिवार, पति गोविंदा से रिश्ते और अपने हैबिट्स के बारे में खुलकर बात की. उन्होंने बताया कि उन्हें खाना खाना और बनाना बहुत पसंद है. साथ ही वो शराब की भी शौकीन हैं और हैपी डेज में पीना पसंद करती हैं.

सुनीता और बेटी टीना आहूजा ने हाल ही में फेमस यूट्यूबर काम्या जानी के चैनल कर्ली टेलस को इंटरव्यू दिया. इस खास संडे ब्रंच में उन्होंने शानदार पंजाबी खाने का लुफ्त उठाया और साथ ही अपनी जिंदगी से जुड़ी कुछ खास बातें और मजेदार किस्से शेयर किए. सुनीता ने बताया कि उन्हें खुद के साथ वक्त बिताना पसंद है. सुनीता ने बताया कि वो अक्सर अकेले ट्रिप्स पर निकल जाती हैं.

सोलो ट्रिप्स की शौकीन हैं सुनीता



सुनीता ने इंटरव्यू में बताया कि गोविंदा काफी फूडी हैं, इसलिए उन्होंने भी खाना बनाना सीखा. सुनीता की मां नेपाली थीं और पिता पंजाबी, इसलिए उनको नेपाली खाना भी बहुत पसंद है. उन्होंने बताया कि वो सेल्फ लव के कॉन्सेप्ट पर भरोसा करती हैं और इसलिए अक्सर सोलो ट्रिप्स पर जाती रहती हैं. उन्हें मॉडर जाना बहुत पसंद है और वो सोलो ट्रिप्स में भी मॉडर जाती हैं. सुनीता ने बताया कि वो पार्टी करना भी पसंद करती हैं लेकिन सिर्फ अपने साथ.

शराब पीना पसंद करती हैं सुनीता

अपनी ड्रिंकिंग हैबिट्स के बारे में बात करते हुए सुनीता ने बताया कि वो हैपी मूड में पीना पसंद करती हैं. संडे उनका चोट डे होता है और इस दिन वो डाइट चेंगराह सब छोड़कर मनमर्जी का खाना खाती हैं और शराब पीती हैं. उन्होंने बताया कि उन्हें अपना बर्थडे भी किसी के साथ मनाना पसंद नहीं है बल्कि वो अकेले ही अपना बर्थडे सेलिब्रेट करती हैं. उन्होंने बताया कि वो पिछले 12 साल से अपना बर्थडे अकेले ही सेलिब्रेट कर रही हैं.