













# इस तरह करने पर आपके हाथ रहे कोमल और सुंदर

तो उसका दुष्प्रभाव दूर करने के लिए एक बड़ा चमच सिरका या नींबू मिले पानी से हाथ धोएं।

- रात को सोते समय हमेशा किसी लोशन या क्रीम का प्रयोग करें।

- ग्लिसरीन के साथ गुलाबजल या खीरे का रस मिलाकर लगाएं। यह सस्ता भी है और फायदेमंद भी।

- उंगलियों का नियमित व्यायाम और मालि

उसमें बोरैक्स डालें। इससे हाथों की कोमलता बढ़ेगी। हाथों के नाखून साफ करें। आसपास की मृत त्वचा सफेद होकर उभर आएगी जिसे आप आसानी से खुरदरे कपड़े से हटा सकती हैं।

- हाथों और नाखूनों को साफ कर सुखाने के पश्चात नेलकटर से नाखूनों को गोल आकार दें।

- क्यूटिकल पुशर या सीक पर रूई लपेटकर रिमूवर में भिगो कर धीरे-धीरे त्वचा को पीछे की ओर खिसकाएं। यह कार्य बहुत दक्षता तथा आराम से करना चाहिए वरना त्वचा के किनारे फट सकते हैं। नाखूनों पर खरोंच लगने से उनकी चिकनाहट कम हो जाती है।

- नाखूनों को आकार देते समय अर्द्धचंद्र का आकार भी अपनाएं। इससे नाखूनों का आकार स्वाभाविक लगता है।

- नाखूनों पर पालिश करने से नाखून जल्दी नहीं टूटते तथा सुंदर लगते हैं। एक बार नेल पालिश

लगाने के बाद नेल पालिश सूखने के बाद, तब दोबारा उस पर नेल पालिश लगाएं। उससे नाखून भी सुरक्षित रहते हैं। नेल पालिश भी इकसर तथा चमकीली लगती है।

\* नाखूनों की मजबूती के लिए उन पर नींबू का छिन्का रगड़ें। \* नाखूनों को बेतरतीब ढंग से बढ़ाकर न रहें।

\* रात को सोते समय नाखूनों पर क्यूटिक क्रीम से मालिश करें। इससे नाखून मुलायम तथा लचीले रहते हैं।

श करें।

प्रत्येक उंगली को एक-एक करके, दूसरे हाथ के अंगूठे तथा उंगलियों के बीच दबाकर नाखून से नीचे की ओर दबाते हुए मालिश करें।

- हाथों की उंगलियों एवं नाखूनों के रख-रखाव हेतु हठ में एक बार अवश्य वक्त निकालें। मैनीक्योर द्वारा हाथों की संपूर्ण सुंदरता को कायम रखा जा सकता है। सबसे पहले थोड़े गुनगुने पानी में थोड़ा शैपू घोल लें। झाग में 5 मिनट तक हाथ डुबोए रखें। हो सके तो

उंगलियों के नाखून सुंदर हों। हाथों को सुंदर बनाने के लिए इन सब बातों पर अमल करें :

- हाथ धोने के बाद पानी अच्छी तरह पोंछना न भूलें। हाथों का तैलीय तत्व बना रहे, इसके लिए धोने के तुरंत बाद उन पर क्रीम लगाएं।

- हाथों की त्वचा के दाग हटाने व रंग निखारने के लिए नींबू का प्रयोग करें। रात को दूध की क्रीम में थोड़ा-सा नींबू का रस मिलाकर हाथों पर मलकर सोएं। अधिक बेहतरी के लिए ग्लिसरीन भी मिला सकती हैं।

- गर्म पानी, साबुन तथा सोडे आदि में हाथ डुबोने पड़ें



हाथों के सौंदर्य के प्रति भी सजग एवं सतर्क रहना जरूरी है। हाथों की कोमलता, उनकी त्वचा और देखभाल ऐसी हो कि लोगों के सामने हाथ बढ़ाना पड़े तो शर्मिंदगी न उठनी पड़े। घर का कामकाज टाला नहीं जा सकता पर इसका अर्थ यह नहीं कि हाथों की उपेक्षा की जाए।

साधारण हाथों का रखरखाव यदि ठीक ढंग से हो तो भी वे सभी का ध्यान आर्जित कर सकते हैं। हाथों की देखभाल करना बहुत आसान है, पर इसके लिए जरूरी है इनकी नियमित देखभाल। हाथ सुंदर लगने के लिए सबसे जरूरी है- हाथों की त्वचा कोमल हो, उंगलियों का आकार सुंदर हो,

## चेहरे की खूबसूरती बनाएं रखने के लिए अपनाएं ये दादी मां के घरेलू नुस्खे

आपने कभी अपनी नानी मां और दादी मां के चेहरों को ध्यान से देखा है कि उनके चेहरों पर कितनी रौनक रहती है। उनके चेहरे पर न तो झुर्रियां और न ही कोई दाग धब्बा दिखाई देता है। जिससे उनकी उम्र का बिल्कुल भी अंदाजा नहीं लगाया जा सकता। आखिर इस बात का क्या राज है जो दादी मां छुपा रहीं हैं।

आज हम आपको बताने वाले हैं कि दादी मां और नानी मां की खूबसूरती का क्या राज है। ब्यूटी एक्सपर्ट्स का कहना है कि हमारी दादी और नानी मां को प्राकृतिक चीजों पर पूरा यकीन था। उन्होंने अपनी खूबसूरती के लिए एक रुपया भी खर्च नहीं किया। आपको बता दें कि आजकल बाजारों में कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स आते हैं और लड़कियों इनके चकरों में पड़कर अपना चेहरा खराब कर लेती हैं। आज हम आपको दादी और नानी मां के उन घरेलू नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनके बारे में किसी को भी पता नहीं है।

- अगर आप लंबे समय तक जवान दिखना चाहती हैं तो हमेशा पीठ के बल लेटें। पेट के बल सोने से आपके चेहरे पर झुर्रियां आ सकती हैं, जिसके कारण आप की खूबसूरती खराब हो जाती है और आपकी उम्र ज्यादा लगती है।

- जब भी आप अपने चेहरे की मसाज करें या फिर साफ करें तो चेहरे को कोमलता से छुएं। अगर आप चेहरे को रगड़-रगड़ कर साफ करेंगे तो आपकी आंखों के नीचे काले धेरे हो जाएंगे। ऐसे में चेहरे की मसाज हमेशा ऊपर की ओर करें। - हर किसी को बालों को लेकर बहुत सी समस्याएं होती हैं। ऐसे में आप नारियल के तेल से बालों की मसाज करें, जिसे आपके बाल मजबूत बनते हैं।

- नींद हमेशा अच्छी और पूरी लेनी चाहिए तभी आपके चेहरे से बुढ़ापा जाएगा। - अपने खान-पान पर ध्यान दें। बाहर का खाना कम खाएं। चेहरे की सुंदरता बनाए रखने के लिए ताजे फल सब्जियों का सेवन करें।

- चेहरे पर जमी गंदगी आपके चेहरे को काला कर देती है। इसलिए घर में बनाए हुए स्क्रब से हफ्ते में दो बार स्क्रब जरूर करें ताकि आपके चेहरे में ग्लो आ सकें।

- खुद की स्किन से प्यार करें और उसकी अच्छे से देखभाल करें।



## बालों में ऑयल चम्मी करने के फायदे

सिर पर तेल से चम्मी करने से बालों में मजबूती आती है और ग्रोथ भी बढ़ती है लेकिन अगर इन्हें लगाकर बाल ढंग से साफ न किए जाएं तो बालों को नुकसान भी पहुंचता है। सरसों का तेल बालों में लगाने से बाल मजबूत और सफेद कम होते हैं लेकिन एक इसकी एक समस्या यह होती है कि बालों में तेल पड़ने पर उनमें गंदगी ज्यादा चिपकती है और सही से न धोने पर वह झड़ना शुरू हो जाते हैं। तेल लगाने के बाद बालों को गुनगुने-कोसे पानी से धोएं ताकि पूरा तेल और चिपक पन निकल जाए। 1. अगर आपके बाल रूखे हैं तो हर दिन बालों में ऑयल लगाएं। इससे बालों का रूखापन समाप्त हो जाएगा। 2. तेल लगाने से बालों में शाइन आती है। और बाल मुलायम होते हैं। 3. बालों में तेल लगा होने से गंदगी सीधे नहीं लगती बल्कि तेल वाले बालों में चिपक जाती है। जिसके कारण बालों को धोना बहुत जरूरी हो जाता है। इसी के साथ यह पराबैंगनी किरणों से भी बालों को बचाती है। 4. नियमित तेल लगाने से



बाल जल्दी सफेद नहीं होते। हर दिन रात को 10 मिनट तेल लगाकर अच्छी तरह से मसाज करें। इससे बालों की जड़ों को पूरा पोषण मिलता है। 5. रोज तेल लगाने से रूसी की समस्या दूर होती है। 6. बालों में तेल डालने से बालों को प्रोटीन मिलता है, जिससे वो मजबूत बनते हैं। 7. बहुत सारी लड़कियों को लड़कियां लंबे बालों की शौकीन हैं वो सबसे पहले अपने बालों को मजबूत बनाएं और उन्हें तेल लगाकर पोषित करें।

## इन घरेलू नुस्खों से कुछ ही मिनटों में हटाएं हाथों से मेहंदी का दाग

आजकल हर लड़की मेहंदी या हिना को किसी समारोह व शादियों में अपनी हथेलियों पर लगाती है। यह हिना पेड़ के पत्तों से निकाली जाती है जिसको लगाने से यह हथेली की ऊपरी सतह के अंदर रिस जाती है। इसकी कुछ दिनों तक आपकी हथेली पर छाप बनी रहती है। कभी-कभी आपको कुछ कारणों से मेहंदी या हिना की छाप को हटाना पड़ता है। इसलिए आज हम आपको मेहंदी के दाग को एक दिन में हटाने के लिए ये घरेलू अचूक और कारगर तरीकों के बारे में बताएंगे जिनसे हिना के दाग को आसानी से हटाया जा सकता है।

1. ऑलिव ऑयल (Olive oil)

अगर आप हाथों पर लगी मेहंदी को हटाना चाहती हैं तो ऑलिव ऑयल को बाउल में निकाल कर उसमें रूई को डुबोकर इसमें निचोड़ कर मेहंदी पर 10 मिनट तक लगा रहने दें और बाद में गुनगुने पानी से धो लें। 2. क्लोरीन (एडवयन्सड टुडू)

इसके साथ ही हाथों को क्लोरीन और पानी के मिश्रण में कम से कम 5 मिनट तक डुबो कर

रखें और बाद में ठंडे पानी से धो लें।

3. बेकिंग सोडा (Baking soda) हाथों से मेहंदी के दाग हटाने के लिए एक कटोरी में 3 बड़े चम्मच बेकिंग सोडा और नींबू का रस मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को हाथों में 10 मिनट लगाकर हथेलियों को अच्छे से रगड़ें। जब रगड़ने से मेहंदी के दाग हटा जाए तो हाथों को गुनगुने पानी से धो लें।

4. ब्लीचिंग पाउडर (Bleaching powder) ब्लीचिंग पाउडर को हाथों पर लगाने से आसानी से हिना के दाग को हटाया जा सकता है। मेहंदी के दाग को हटाने के लिए ब्लीचिंग पाउडर की एक मोटी परत

डिजाइन पर लगाएं और सूखने दें। इसे दो से तीन बार लगाने से हिना के दाग आसानी से हट जाते हैं।

5. आलू का जूस (Potato juice) अगर आप 1 दिन में हिना का दाग हटाना चाहते हैं तो आलू के जूस से हथेली पर मसाज करें और इसे सूखने दें। सूखने के बाद में हाथों को गुनगुने पानी से धो लें।













भारत का पहला रमजान शो, फिल्मी दुनिया छोड़ चुकीं

# सना खान

की नई पेशकश



भारत में 2 मार्च से रमजान शुरू है. इस पाक महीने में तमाम मुसलमान एक महीने तक रोजा रखेंगे. इस खास मौके पर शोबिज की दुनिया छोड़ चुकीं सना खान एक नया शो लेकर आ रही हैं, जिसमें रमजान और दीन से जुड़ी बातें होंगी. सना खान ने सोशल मीडिया पर अपने शो का प्रोमो वीडियो शेयर किया है. सना खान के शो का नाम है 'रीनक-ए-रमदान'. इस शो को वो भारत का पहला रमजान शो कह रही हैं. सना ने जो प्रोमो शेयर किया है, उसमें उन्होंने नमाज, इफतार और सेहरी की झलक दिखाई है. इस वीडियो में उनके पति मुफ्ती अनस सैयद भी नजर आ रहे हैं. सना ने कहा कि ये उनका पुराना सपना था, जो अब पूरा हो रहा है.

**सना खान के दिल के करीब रमजान**

सना खान ने लिखा, आज जो मैं बात आपके साथ शेयर करने जा रही हूँ वो सिर्फ एक अनाउमेंट नहीं है बल्कि हमारे दिल का एक बहुत पुराना सपना है, जो अब पूरा हो रहा है. हम लेकर आ रहे हैं इंडिया का पहला रमजान शो 'रीनक-ए-रमदान'. बचपन से लेकर आज तक रमजान हमेशा से मेरे दिल के करीब रहा है.

उन्होंने आगे कहा, सेहरी की वो खामोशी, इफतार की वो रौशनी, मस्जिद में वो गुजरे सुकून भरे पल, ये सब हमेशा एक महसूस बनकर दिल में रहते हैं. हमेशा सोचा था कि काश कोई ऐसा शो हो, जो सिर्फ रमजान के बारे में न हो बल्कि रमजान को महसूस भी कराए. और आ वो दिन आ गया है. सना ने बताया कि इस शो में हम दीन की गहरी बातें करेंगे, मेहमान आएंगे जो अपनी कहानियां शेयर करेंगे और मैं खुद इफतार के लिए एक खास डिश बनाऊंगी और बनवाऊंगी, जो सिर्फ एक खाना नहीं बल्कि एक दुआ होगी.

**कहां देख सकेंगे सना खान का शो ?**

सना खान का ये शो 1 मार्च से शुरू हो रहा है. आप हर रात 8:30 बजे उनका शो उनके यूट्यूब चैनल पर देख सकेंगे. एक समय पर सना खान बॉलीवुड का बड़ा नाम रही हैं. उन्होंने कई बड़ी फिल्मों में काम किया है. साल 2020 में उन्होंने फिल्मी दुनिया को छोड़ने का ऐलान किया था. वो भले ही फिल्मों से दूर हैं, लेकिन सोशल मीडिया पर अक्सर ही एक्टिव रहती हैं



रातों-रात फोटो डिलीट... आलिया भट्ट ने इंस्टाग्राम से हटा दी राहा की तस्वीर, अचानक क्यों लिया ऐसा फैसला?



आलिया भट्ट इंडस्ट्री में काफी कम समय में ज्यादा नाम कमा चुकी हैं. उन्होंने कई सुपरहिट फिल्मों में भी दी हैं. प्रोफेशनल लाइफ को लेकर वो अक्सर ही चर्चा में रहती हैं, लेकिन पर्सनल लाइफ भी उनके फैन्स के लिए काफी इंटरस्टिंग टॉपिक है. आलिया के साथ ही साथ उनकी बेटी राहा भी लोगों के बीच काफी फेमस हो चुकी हैं. हालांकि, बाकी स्टार्स की तरह आलिया ने लोगों से अपनी बेटी की तस्वीर छुपाई नहीं थी. लेकिन हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से राहा की सारी तस्वीरें डिलीट कर दी हैं.

रातों-रात आलिया के ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट से राहा की वो सारी तस्वीरें हटा दी गई हैं, जिसमें उसका चेहरा दिखता है. हालांकि, इसकी वजह अभी तक आलिया ने नहीं बताया है. लेकिन कुछ वक्त पहले नीतू कपूर ने भी पैपराजी को राहा की फोटो क्लिक करने के लिए मना किया था. वैसे देखा जाए, तो राहा पैपराजी के सामने ज्यादा आने लगी थी, जिसके बाद से अब अंदाजा लगाया जा रहा है कि आलिया ने अब राहा को लेकर प्राइवैसी में टैन कर ली है.

**क्यों ले लिया ऐसा फैसला ?**

इस तरह फोटो हटाने का कनेक्शन कई सोशल मीडिया यूजर्स सैफ अली खान पर हुए हमले से जोड़ा है. टाइम्स नाउ की रिपोर्ट के मुताबिक, आलिया ने ये फैसला सैफ पर हुए हमले के बाद से लिया है. दरअसल, 16 जनवरी को एक्टर के छोटे बेटे के कमरे में एक अंजान शख्स घुस गया था. जिससे बचाव के चलते सैफ अली खान को कई गहरी चोटें आई थीं. इस घटना के बाद से सैफ की ध्यान में रखते हुए करीना कपूर खान ने भी पैपराजी से अपने बच्चों की फोटो क्लिक करने पर मनाही की है.

**लोगों ने किया है सपोर्ट**

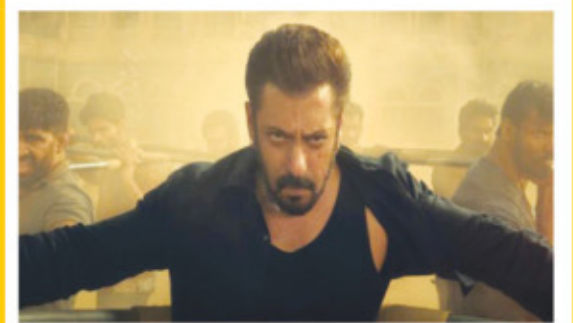
आलिया भट्ट के इस तरह से राहा की फोटो हटाए जाने को लेकर सोशल मीडिया पर अलग-अलग राय छिड़ गई है. हालांकि, इनमें से ज्यादातर यूजर्स ने एक्ट्रेस के इस डिसीजन की सपोर्ट करते हुए इसे सही बताया है. आलिया की पर्सनल लाइफ की बात करें, तो उन्होंने साल 2022 में रणवीर कपूर के साथ शादी रचाई थी, जिसके कुछ वक्त के बाद ही दोनों ने अपनी जिंदगी में राहा का वेलकम किया था.

**ओपनिंग डे पर कितना कमाएगी**

**400 करोड़ में बनी सलमान खान की सिकंदर?**



बॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री के बड़े सुपरस्टार सलमान खान की फैन् फॉलोइंग काफी तगड़ी है. एक्टर अपनी फिल्मों से मास ऑडियंस को एंटरटेन करते हैं. ईद पर तो फैन्स को ईदी देने का उनका सिलसिला पुराना है. इस ईद पर सलमान खान सिकंदर फिल्म लेकर आ रहे हैं. फिल्म को लेकर बज्ज बना हुआ है. हाल ही में सिकंदर का एक टीजर भी जारी किया गया है जिसमें भाईजान एक्शन मोड में नजर आ रहे हैं. फिल्म के 1 मिनट 21 सेकंड के टीजर ने साफ कर दिया है कि ईद पर धमाका होने जा रहा है. वहीं ये फिल्म सलमान खान के अब तक के करियर की बहुत महंगी बजट की फिल्म है. ऐसे में इस फिल्म से काफी कमाई की भी उम्मीदें हैं. शुरुआती रूझान भी आने लगे हैं. आइये जानते हैं कि सलमान खान की सिकंदर ओपनिंग डे पर कितनी कमाई कर



सकती है. क्या कह रहे ट्रेड एनालिस्ट ? ट्रेड एनालिस्ट गिरीश वानखेड़े ने सिकंदर के बॉक्स ऑफिस प्रेडिक्शन पर बातें की हैं, उन्होंने कहा- सिकंदर बॉक्स ऑफिस पर इतिहास रचने के लिए तैयार है. खास बात ये है कि इस दौरान ज्यादा फिल्मों सिनेमाघरों में सलमान की सिकंदर से कॉम्पटीट करने के लिए नहीं हैं. ऐसे में फिल्म पहले दिन 60 करोड़ के आस-पास का कलेक्शन कर सकती है. अगर ऐसा होता है तो फिल्म आसानी से पहले वीकेंड में 200 करोड़ रुपये का कलेक्शन कर सकती है. इस फिल्म से सलमान खान अपनी पुरानी फिल्मों के रिकॉर्ड्स भी तोड़ सकती है.

**कब रिलीज हो रही फिल्म ?**

सलमान खान की ये मोस्ट अवेटेड फिल्म 28 मार्च 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज के लिए तैयार है. इसमें सलमान के अपोजिट रश्मिका मंदाना नजर आएंगी. इसके अलावा फिल्म में सत्यनज, शरमान जोशी और प्रतीक बब्बर जैसे एक्टर भी शामिल हैं. इसका निर्देशन ए.आर.मुर्गुदास ने किया है. वहीं इसका निर्माण साजिद नाडियाडवाला ने किया है. फिल्म का बजट रिपोर्ट्स के मुताबिक 400 करोड़ का है. ऐसी उम्मीद लगाई जा रही है कि ये हिंदी भाषा में सलमान खान की पहली 500 करोड़ कमाने वाली फिल्म हो सकती है. वहीं इस फिल्म की नजर् दुनियाभर में 1000 करोड़ रुपये कमाने की भी होगी.

दूसरी परेशानी मोल लूंगा... मानहानि केस में

# कंगना रनौत

से सुलह होने पर जावेद अख्तर का पहला रिपेक्शन, 5 साल से थी कानूनी लड़ाई



हाल ही में कंगना रनौत और फेमस स्क्रीनराइटर और गीतकार जावेद अख्तर के बीच 5 पुराना मामला खत्म हो गया है. दरअसल, साल 2020 में जावेद अख्तर ने कंगना रनौत के खिलाफ मानहानि का केस दर्ज किया था, जिसके बाद से दोनों में कानूनी लड़ाई चल रही थी. हालांकि, 28 फरवरी को एक्ट्रेस ने कोर्ट में इस मामले को लेकर जावेद अख्तर से माफ़ी मांग ली और इस मामले को खत्म कर दिया था. अब इस मामले पर जावेद अख्तर का पहला रिपेक्शन सामने आया है.

कंगना रनौत और जावेद अख्तर का ये मामला असल में साल 2016 में शुरू हुआ था, लेकिन लोगों के बीच एक्ट्रेस ने इस मामले को 5 साल पहले लेकर आई थी. हालांकि, मामला खत्म होने के बाद से कंगना ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर जावेद अख्तर के साथ फोटो शेयर करते हुए इस केस के खत्म होने की बात बताई थी. जिसके बाद अब जावेद अख्तर की भी रिपेक्शन सामने आया है. उन्होंने इस मामले में काफी मजाकिया



बयान दिया है.

**'दूसरी परेशानी मोल लूंगा'**

बोबीसी हिंदी से बात करते हुए जब जावेद अख्तर से इस मामले के खत्म होने के बारे में पूछा गया, तो उन्होंने कहा, मैंने कोई पैसे तो नहीं मांगे थे कंगना से. मैं बस चाहता था कि वो मुझसे माफ़ी मांग लें और उन्होंने मांग ली. आगे जब उनसे पूछा गया कि क्या अब वो खुश हैं, तो उन्होंने

मजाकिया अंदाज में जवाब देते हुए कहा कि अब देखता हूँ कोई दूसरी परेशानी मोल लूंगा. सुलह होने के बाद से कंगना ने अपने शेयर किए हुए पोस्ट में लिखा कि जावेद अख्तर उनकी अगली डायरेक्टोरियल फिल्म के लिए गाना भी लिखेंगे.

**क्या था ये पूरा मामला ?**

दोनों स्टार्स के बीच के इस मामले की बात की जाए, तो साल 2016 में जब कंगना और ऋतिक रोशन के बीच विवाद चल रहा था, तो जावेद अख्तर ने इसे सुलझाने की कोशिश की थी. उन्होंने उस वक्त एक्ट्रेस को अपने घर बुलाया और एक्टर से माफ़ी मांगने की बात कही. हालांकि, उन्होंने उस वक्त इस पर कुछ भी जवाब नहीं दिया. लेकिन 2020 में एक इंटरव्यू के दौरान उन्होंने कहा कि जावेद अख्तर ने उन्हें घर बुलाकर धमकाया है. जिसके बाद से जावेद अख्तर ने उनके खिलाफ मानहानि का केस कर दिया था.