





















**ऑफिस**  
में कई बार हम कुछ ऐसा  
पहनकर चले जाते हैं जिससे हम  
उपहास या गॉसिपिंग का पात्र बन जाते हैं।  
शालीनता के साथ अगर आप ऑफिस में  
अपने आपको कैरी करती हैं तो आपको  
कपड़ों को लेकर कभी शर्मिंदगी उठानी  
पड़ेगी। आपके ड्रेसिंग सेंस की  
सब तारीफ करेंगे

## ऑफिस में क्या पहनें...

### जरा ध्यान दें

हर चीज चाहे वो कपड़े ही क्यों न हों, समय और जगह के  
मानक होने चाहिए, नहीं तो वो बुरे लगने लगते हैं। यह  
बात यूं तो हर जगह लागू होती है, पर अगर आप बॉकिंग  
बुमन या गर्ल हैं तो फिर इस बात पर ज्यादा ध्यान देने की  
जरूरत है। ऑफिस में कई बार कुछ ऐसा पहनकर  
चले जाते हैं जिससे हम उपहास या गॉसिपिंग का पात्र  
बन जाते हैं। शालीनता के साथ अगर आप ऑफिस में  
अपने आपको कैरी करती हैं तो आपको कपड़ों को लेकर  
कभी शर्मिंदगी उठानी पड़ेगी। आपके ड्रेसिंग सेंस की सब  
तारीफ करेंगे, सो अलग।

#### ट्राउजर, जीन्स में फोन पिन न करें

अगर आप इंजीनियर या आर्किटेक्ट जैसे फैल्ड वर्क में हैं तो  
ट्राउजर, जीन्स आदि में फोन पिन करना ठीक भी है, लेकिन  
ऑफिस में यह स्ट्राइल सही नहीं है। यह देखने में बिल्कुल  
वाइल्डिंग लगता है। मोबाइल फोन को या तो अपने पसंद में या  
फिर हाथ में ढंग से करी करें।

#### स्किन रिवीलिंग ड्रेस को ना

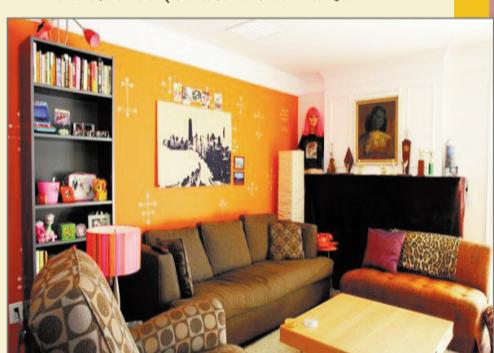
बहुत ज्यादा स्किन रिवीलिंग ड्रेस पहन कर भी ऑफिस में आना  
अच्छी बात नहीं है। ऑफिस में इस तरह की ड्रेस न केवल खराब  
लगती है, बल्कि छवि पर भी इसका खास असर पड़ता है।

## लिविंग रूम

### को बनाएं जानदार

कपड़े प्रेस करने वाले आयरन में  
जंग लग जाती है, जिसे आप  
नमक के घोल से साफ कर  
सकती हैं।

लिविंग रूम में कई तरह के फूलों के गुलदस्ते भी  
रहें। गुलदस्ते के लिए आप कृतिम के साथ-  
साथ प्राकृतिक फूलों का भी इस्तेमाल कर  
सकते हैं। लिविंग रूम को सजाने का यह  
आसान तरीका है। लिविंग रूम में आप अपनी  
दीवार के लिए सफेद और मटीलिक सिल्वर के  
कांबोनेशन का इस्तेमाल कर सकती हैं।



#### बड़े काम का नमक

आप कांच के गिलास साफ करने हैं तो उन्हें  
नमक वाले पानी के घोल में दस मिनट के  
लिए पिंपों कर रखें और पिंप उड़े नींवु और  
साफ पानी से धो लें। कपड़े प्रेस करने वाले  
आयरन में जंग लग जाती है, जिसे आप नमक  
के घोल से साफ कर सकती हैं। महीने में एक  
बार नमक के घोल से चांदी का सामान साफ  
करें। चांदी के गहनों को नमक वाले घोल में  
15 मिनट के लिए पिंपों कर बाद में साफ  
पानी से धो लें।



**माना आजकल बहुत ज्यादा प्रदूषण हो गया है और  
चेहरे को हमेशा साफ रखना चाहिए, पर इसका  
मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि आप हर घंटे ही  
आपना चेहरा धोते रहें। दिन में चेहरे को दो बार  
धोना चेहरे को साफ रखने के लिए पर्याप्त है।**

चेहरे की त्वचा पर एक द्वारी या फाइन लाइन क्या दिखाएं, महिलाएं प्रेरणान हो जाती हैं,  
क्योंकि हर कोई हमेशा जबान बोला जाता है। लेकिन वर्षा आपको पता है कि हम  
रोजाना ऐसी बहुत-सी हरकतें या आदतें दोहराते हैं जिस वजह से हम बहुत हद तक  
खुद ही बुझते को नोता देते हैं। आइ जानते हैं ऐसी ही छोटी पर महत्वपूर्ण आदतों के  
बारे में, जो आप और हमसभी होती हैं, जिसका खामियाजा हमारी त्वचा को उठाना पड़ता है।

#### जनन कम करने की चाहत

आजकल तो जनन कम करने का एक टेंड ही चल पड़ा है। कई बार तो कुछ महिलाएं  
अपना जनन इतना ज्यादा कम कर लेती हैं कि बाद में उन्हें शरीर को सही रखने के  
लिए जनन बढ़ाना पड़ता है। ऐसा करने से त्वचा अपनी कसावत खो देती है। जिस  
वजह से त्वचा लटकती नजर आती है और उसका कसाव कम हो जाता है।

#### बहुत ज्यादा मुंह धोना

माना आजकल बहुत ज्यादा प्रदूषण हो गया है और चेहरे को हमेशा साफ रखना  
चाहिए, पर इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि आप हर घंटे ही अपना चेहरा  
धोते रहें। दिन में चेहरे को दो बार धोना चेहरे को साफ रखने के लिए पर्याप्त है। एक  
बात का ध्यान रखें कि बार-बार चेहरे को धोने से चेहरे की त्वचा में मौजूद प्राकृतिक  
तेल खत्म हो जाता है और त्वचा अपने आप रुखी हो जाती है। जिससे रिकल्प पड़ती  
की आशंका होती है।

#### स्ट्रॉप से पेय पदार्थ पीना

आप इसे फैशन मानें या फिर कुछ और, पर अधिकतर महिलाएं सॉफ्ट ड्रिक्स आदि  
को पीने के लिए स्ट्रॉप का उपयोग ही करती हैं, पर स्ट्रॉप का उपयोग करते वक्त उन्हें यह  
बिल्कुल खाल नहीं रहता है कि ऐसा करने से होठों के चारों ओर की त्वचा सिकुड़  
जाती है और इससे होठों के आसपास की त्वचा में झुरियों की आशंका होती है।



#### शॉर्ट कपड़े न ही पहनें तो अच्छा है

ऑफिस में कोई भी ड्रेस पहनने के लिए कुछ नियम-कायदे होते हैं। ऐसे में आप  
उन्हें फॉलो न करके शॉर्ट कपड़े पहन कर अगर ऑफिस आती है तो एक तो यह  
ऑफिस डेकोरम के खिलाफ बात होगी, दूसरे आप बिना मतलब के लोगों के बीच  
चर्चा का विषय बन जाएंगी। इसलिए शॉर्ट ड्रेसिंग से ही पहनें तो ज्यादा सही रहेगा।

#### बहुत ज्यादा टाइट और पतला कपड़ा

बहुत-सी महिलाएं यह मानती हैं कि फिटिंग के कपड़े पहनने से एक कॉफेट नहीं।  
हील्स आवाज बहुत करती है, जो ऑफिस में अन्य लोगों को काम करने में बाधा  
पहुंचा सकती है। इसलिए अगर आपको हील पहनने भी है तो पैलेट हील या फिर  
कम हील की सैडल्स पहनें या फिर पैलेट स्ट्राइपिंग स्लीपर पहनें, पर जो भी पहनें,  
वो आपकी ड्रेस के मुताबिक हो, यह जरूर देख लें।

#### ज्यादा चटकीले रंग के कपड़े

ऑफिस में स्प्रिंगल और सोबर रंग के कपड़े पहनना ज्यादा सही रहता है। कुछ  
महिलाएं होती हैं, जो ऑफिस में बहुत ज्यादा कलरफॉल और चटकीले रंग के कपड़े  
पहन कर आती हैं। उनका यह ड्रेसिंग सेस न तो ऑफिस के लिहाज से अच्छा होता  
है और न ही लोग उनके ड्रेसिंग सेस की तारीफ करते हैं। हाँ उन्हें, वो मजाक का  
पात्र जरूर बन जाती है।

#### नहीं दिखे स्पैगिटी की स्ट्रिप

अंडर सैमीज या स्पैगिटी की स्ट्रिप अगर बार-बार फिल्स कर आपके कुर्ते आदि  
की बांध के नीचे आती है तो यह बहुत ही इंवैरिसिंग मूँटें हो सकती हैं। आपके  
लिए इसलिए ऐसे कपड़े बिल्कुल भौं में न पहनें, जिनकी वजह से आपको शर्मिंदा होना  
पड़े पूरे ऑफिस में।

#### तूलन चैरड

इसे किसी भी तरह की रेगुलर ड्रेस के साथ आजमाया जा सकता है। बीकाइड ब्रांड के इस ब्लेजर की प्राइस 1799 रुपए से शुरू है।

#### लेपर्ड डिटेलिंग

आप यदि इसे किसी पार्टी में पहन रही हैं, तो लेपर्ड डिटेलिंग को  
आजमा सकती हैं। साड़ी पर भी ये अच्छे लगते हैं। विवेशियस इन  
वॉग ब्रांड ब्लेजर की प्राइस 2200 रुपए है।

#### पिंक फलौरल

यदि आप फलौरल प्रिंट में पसंद करती हैं, तो पिंक फलौरल  
को आजमाइए। फूज ऑनलाइन रेटर पर प्राइस 1185 रुपए है।

#### केजुअल प्रिंटेड

स्प्रिंगल और सोबर ब्लेजर के लिहाज से केजुअल प्रिंटेड ब्लेजर  
बेरस्ट ऑप्शन है। इन्हें किसी भी मोके पर किया जा सकता है।  
स्टाइलर्टीस पर प्राइस 1399 रुपए से शुरू है।

#### ब्राइट होलोग्राफ

यदि आप कॉलर लैस ब्लेजर के लिए पसंद करती हैं, तो यह ब्राइट ब्लेजर  
आपको पसंद आएगा। ग्लेम एंड लक्स ब्रांड के ब्लेजर की कीमत  
1999 रुपए है।

# बढ़ती है आपकी उम्र

#### कॉन्ट्रेक्ट लैंस पहनना

कॉन्ट्रेक्ट लैंसेस का कॉन्ट्रेक्ट उम लोगों के लिए आया था, जिनकी आंखों में बहुत  
ज्यादा पावर वाला चरमा होता था, लेकिन आज मामला थोड़ा उत्त्या है। आजकल  
बाजार में हर रंग के कॉन्ट्रेक्ट लैंसेस मिलते हैं, जिन्हें अक्सर लैंडिंग्स फैशन  
स्टेटमेंट के चलते कैरी करती हैं। हमेशा कॉन्ट्रेक्ट लैंसेस का इस्तेमाल करने से  
आंखों को चोट भी पहुंच सकती है और अंखों के आसपास की त्वचा चूकि  
नाजुक होती है तो झुरियां पड़ने की आशंका भी होती है।

#### आंखें चेक कराएं



## सरदार जी 3 विवाद पर आदित्य नारायण ने रखी राय

सिंगर आदित्य नारायण ने दिलजीत दोसांझ और उनकी फिल्म सरदार जी 3 के बारे में विवाद पर अपनी राय दी है। आदित्य ने कहा कि भारत एक सहनशील देश है, लेकिन इसकी भी एक सीमा होती है। आदित्य ने कहा, मुझे नहीं पता मैं क्या कहूँ या ना कहूँ। मैं देशभक्त हूँ। मेरे लिए हमेशा देश पहले है। सामने वाला देश (पाकिस्तान) ... ये उनकी आदत हैं (आतंकवाद को समर्थन देने)। हम भारतीय प्यार और एकता का संदेश फैलाते हैं। हम वसुधैव कुबुकम् में भरोसा करते हैं, लेकिन हम कब तक सहन करें? जो गलत है वो गलत है। समय सही नहीं है। अत्याचार हर भारतीय के दिमाग में तजा है।

आदित्य ने आपने कहा, हमेशा कोशिश की कि दोनों देशों को लाएं, चाहे खेल हो, स्मृजिक या फिल्म। पर सामने वाले को भी जिम्मेदारी होती है। तातों दोनों हाथ से बजती है। अब वक्त है कि हम देश के लिए स्टैड लें। बहुत ही गया। थोड़ा सा सामने वाले से प्यार मिले तो हम सांसों। अब हमें भी प्यार चाहिए। आदित्य बोले- रिश्त कभी अच्छी ही नहीं थी आदित्य ने कहा कि यह कहना मुश्किल है कि दिलजीत दोसांझ का फैसला सही है या गलत। उन्होंने कहा, जब इसकी कास्टिंग हुई होती तब रिश्ते इन्हें खराब नहीं थे, लेकिन अमर देखें तो रिश्ते कभी अच्छी ही नहीं थे। हालात जटिल हैं, लेकिन देश पहले है। यहीं मेरा देश है। यहीं मेरी धरती है।

आदित्य बोले- मैं देश को पहले रखता और उम्मीद नहीं करता जब आदित्य से पूछा गया अगर वो दिलजीत की जगह होते, तो क्या करते? तो आदित्य बोले, मैं देश को पहले रखता। मैं किसी से कुछ उम्मीद नहीं करता। मैं उनके काम पर कुछ नहीं कहूँगा, लेकिन अमर मैं होता तो देश पहले रखता। हर भारतीय ऐसा करेगा। हम इंडिया से प्यार करते हैं। इंडिया में रहने वाले लोग इंडिया से प्यार करते हैं। हमारा देश इतना प्यारा है, हमारे साथ ऐसा क्यों किया जाता है? आदित्य ने आगे ये भी कहा, बस सुधार कीजिए। ये बहुत सेरिपिट टॉपिक हैं। हर बात इंटरनेट पर ट्रोल होती है, लेकिन यहीं मेरी सोच है। हम हमेशा महमान नवाज और सहयोगी रहे हैं। अभी भी हैं। प्यार हमारा सदैश है, लेकिन सहनशीलता की भी सीमा है।



## दीपिका पादुकोण ने की ब्रैड पिट की फिल्म एफ1 की प्रशंसा

ब्रैड पिट हॉलीवुड फिल्मों में अपने शानदार अभिनय के लिए जाने जाते हैं। हाल ही में अभिनेता की फिल्म एफ1 भारतीय सिनेमाघरों में दिखाई जा रही है, जिसे दर्शक पसंद कर रहे हैं। साथ ही फिल्म को अच्छी प्रतिक्रिया भी मिल रही है। इसी कड़ी ने बॉलीवुड की मिशनी ने ब्रैड पिट की तारीफ की है और एक पॉस्ट शीट लिया है। आइए जानते हैं एवं एक एफ1 रिव्यू कहा कहा।

**क्या बोलीं दीपिका पादुकोण?**  
ब्रैड पिट अभिनीत एफ 1 27 जून को भारतीय सिनेमाघरों में रिलीज हुई। यह एक रिसेंग फिल्म है, जिसे स्पोर्ट्स प्रेमी पसंद कर रहे हैं। बॉलीवुड एवं एफ1 दीपिका पादुकोण ने अपने इंस्ट्रायम पर एक स्टोरी शेयर की है, जिसमें उन्हें ब्रैड पिट की फिल्म की प्रशंसा करते देखा जा सकता है। अभिनेत्री ने लिया कि शानदार ब्रैड पिट, क्या फिल्म है। हालांकि आपको बताते चले कि ये पोर्ट पादुकोण ने कुछ अलग अंदाज में किया है।

### एफ 1 फिल्म के बारे में

जोसेफ कोसिंस्की द्वारा निर्देशित एफ 1 में ब्रैड पिट के साथ डेमसन इंटरेस प्रमुख भूमिका में नजर आए हैं। फिल्म में मेटस वर्सेटेन, फर्नांडो अलोसो, लुईज़ हैमिटन, कालोस सैन्ज, एस्केब ओकन, जॉर्ज रसेल, लांस स्ट्रोव, लैंडो नॉरिस और चार्ल्स लेवलर सहित कई रियल लाइफ के फिल्मों में किये गए एक अंदाज की ताकि इस फिल्म में कैमियो करते नजर आए हैं।

### दीपिका पादुकोण का वर्कफ्रॉन्ट

दीपिका पादुकोण एक ऐसी एवंट्रेस हैं, जो किसी पहचान की मोहताज नहीं है। अभिनेत्री ने कई शानदार फिल्मों में लिया है, जिनमें प्यारा वाजरीव, जिसमें दी शामिल है। अभिनेत्री को आखिरी बार सिंघम अग्रणी फिल्मों की बात करें, तो उन्हें एटलों के निर्देशन में बन रही फिल्म में दीपिका पादुकोण एकशन अवतार में दिखेंगी, जिनके साथ अल्लू अर्जुन मुख्य भूमिका में नजर आएंगे।

सारे शेड्स दिख रहे हैं, जो काफी हृत तक पुराने रस्टीरियोटाइप्स को तोड़ रहे हैं, इसलिए बटौर एक्टर मुझे बहुत मजा आ रहा है।

### फौजी की बेटी हूँ डरना नहीं सीखा

मोना अपने आत्मविश्वास भरे निडर व्यक्तित्व का श्रेष्ठ अपने माता-पिता और फौजी बैकग्राउड को देती है।

बॉली भोजन, मैं फौजी बैकग्राउड से हूँ। मेरी मां हमेशा एक वर्किंग युम रही है।

से भरी और निडर इंसान। मुझसे कभी किसी ने ये नहीं बोला कि तुम किसी से कम हो, तुम लड़की हो,

तो ऐसे मत करो। ये मत पहनो। ऐसे रहने से तुम अपने पैरेंट्स को बोला था कि मुझे मुझई जाकर एक्टर बनना होता है तो उन्होंने तुरत हा कर दी थी कि तुम अपने सपने जरूर पूरे करो, यद्योंकि हमें कल को ये नहीं सुनना कि पैरेंट्स की वजह से बच्चों ने आत्मविश्वास मेरी मां से आया है।

दूसरे, हम पंजाबी हैं और पंजाब में ज्यादातर

ओरतें आत्मविश्वासी और निडर होती हैं।

हम पंजाबी जो आप या तो वैष्णव हैं या हीरोइन हैं तो जिदी कला में रहो यानी जो भी हो जाए, अपनी

जिदाली और जज्जा उन्होंने रखा। जो भी तैफान

आएंगे, देख लेंगे।



## कॉमेडी में सही टाइमिंग के लिए लगातार मेहनत कर रही हैं रुही सिंह

एकट्रेस रुही सिंह अपनी आगे वाली फिल्म मस्ती 4 में लौड रोल में नजर आएंगी।

उन्होंने आईएएनएस से बात करते हुए इस फिल्म के निर्देशक मिलाप जावेरी की जमकर तारीफ की है। उन्होंने कहा कि मिलाप जावेरी बेहतर तरीके से जानते हैं कि जनता को क्या पसंद आता है। साथ ही बताया कि वह दर्शकों को हँसाने के लिए कॉमेडी टाइमिंग का लकड़ कड़ी मेहनत कर रही है।

एकट्रेस ने कहा, वह शुरू से मस्ती फँचाइझी का हिस्सा रहे हैं। वह मस्ती की खासियत और आम लोगों को क्या पसंद आता है, ये अच्छी तरह समझते हैं। मैं उनके निर्देशन के लिए बहुत उत्साहित हूँ। वह दर्शकों को अच्छी तरह समझते हैं और उनकी पसंद के हिसाब से फिल्म बनाते हैं। उनसे पूछा कि जब उन्हें यह फिल्म ऑफर हुई तो उनकी प्रतिक्रिया क्या थी? इस पर एकट्रेस ने कहा, जब उनकी जावेरी ने कहा कि वह मस्ती 4 का ऑफर मिला, तो मैंने उसके लिए तुरंत हाथी रख लौं। मस्ती 4 का अफर मिला, तो मैंने उसके लिए तुरंत हाथी रख लौं।

एक बड़ी ओर प्रसिद्ध फिल्म सीरीज है जिसकी अपनी एक पहचान है, और हम बहुत जोर-जोर से हो रहे थे।

कॉमेडी करना मुश्किल होता है। कॉमेडी में सही टाइमिंग पकड़ना उनके लिए कठिन मूश्किल होता है। इस साथ लगातार कलाकारों की टीम, एक ऐसा निदेशक जो फिल्म और दर्शकों को समझता है, और जिसमें जाक-मस्ती मुख्य बात है, ये सब मिलकर फिल्म को बहुत मजेदार बनाते हैं।

कूल मिलाकर, यह मेरे लिए एक बहुत रिमॉड है। उन्होंने आगे कहा कि जब उनका ग्रैंड मस्ती देखी थी और हम बहुत जोर-जोर से हो रहे थे।

कॉमेडी करना मुश्किल होता है। कॉमेडी में सही टाइमिंग पकड़ना उनके लिए कठिन होता है। इस साथ लगातार कलाकारों को समझता है, और जिसमें अपनी निजी जिदी में जाकिया और हसमुख हूँ।

जानती हूँ कि कॉमेडी करना सारे मुश्किल होता है, इसलिए उनके लिए बहुत सारी कॉमेडी फिल्मों में खुद देख रही हैं। ये बहुत सारी कॉमेडी फिल्मों में खुद देख रही हैं। खासियत रिमॉड करने के लिए राजपाल यादव और परेश रावल की टीम। साथ ही, मैं अपने एक्टिंग टीम के साथ लगातार कर रही हूँ। ताकि कॉमेडी की सही टाइमिंग समझ सकूँ।

## 10 साल बाद फिर से डायरेक्टर की कमान संभालेंगे एक्टर एसजे सूर्यो

साउथ इंडिया के जाने-माने अभिनेता और निर्देशक एसजे सूर्यो एक दशक बाद निर्देशक की कर्तव्य पर लौटें जा रहे हैं। साल 2015 में फिल्म 'इसाई' के जरिए निर्देशन करने वाले सूर्यो अब अपनी अगली फिल्म 'किलर' के साथ वापसी कर रहे हैं, जिसे उन्होंने अपना ड्रीम प्रोजेक्ट बताया है। इस खरब के सामने आते ही साउथ फिल्म इंडस्ट्री के कई सितारों ने उन्हें शुभकामनाएं दी हैं और दर्शकों के बीच इस फिल्म को लेकर खासा उत्साह देखने को मिल रहा है।

**फिल्म 'किलर' के साथ करेंगे वापसी**  
एसजे सूर्यो की ये नई फिल्म 'किलर' मलयालम की जानी-मानी प्रोडेशनल कंपनी श्री गोकुलम समीज और एसजे सूर्यो की एंजेल स्टूडियोज के बैनर तले बनाई जा रही है। सूर्यो ने खुद सोशल मीडिया पर इसका ऐलान कर

