



रियल-लाइफ हीरो सोनू सूद का पंजाब से आशा भरा संदेश



पायरेसी को बढ़ावा न दें, कांतारा चैप्टर 1 के निर्माताओं ने दर्शकों से की खास अपील



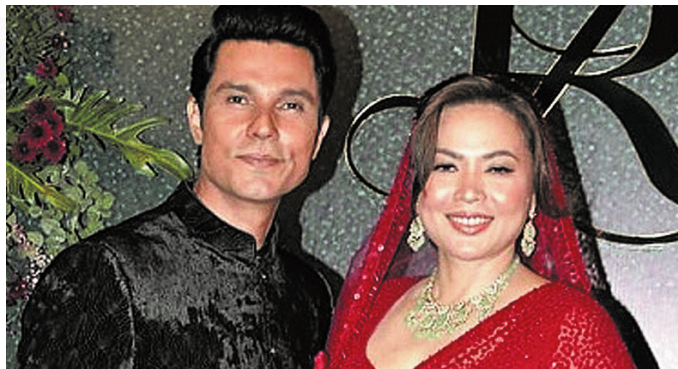
ऋषभ शेठ्टी की बहुचर्चित फिल्म कांतारा चैप्टर 1 के निर्माताओं ने आज सोशल मीडिया हैडल पर फिल्म को पायरेसी से बचाने के लिए दर्शकों से एक खास अपील की है। साथ ही फिल्म को सिनेमाघरों में देखने का अनुरोध भी किया है। कांतारा चैप्टर 1 2 अक्टूबर, 2025 को गुरुवार के दिन सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। फिल्म ने पहले दिन 60 करोड़ रुपये का थॉसू कलेक्शन किया। आज फिल्म की रिलीज के बाद फिल्म निर्माताओं ने अपने दर्शकों से फिल्म को पायरेसी से बचाने के लिए एक खास अपील की है। होम्बले फिल्मस ने आज एक्स पर एक खास नोट शेयर करते हुए लिखा, प्रिय कांतारा परिवार और सिनेमा प्रेमियों, कांतारा चैप्टर 1 जितना हमारा है, उतना ही आपका भी है। आपके प्यार ने इसे सचमुच अविस्मरणीय बना दिया है। हम आपसे विनम्र निवेदन करते हैं कि फिल्म के वीडियो शेयर और रिकॉर्ड न करें और पायरेसी को बढ़ावा न दें। आइए, सिनेमाघरों में कांतारा का जादू बरकरार रखें, ताकि हर कोई इसे उसी तरह महसूस कर सके जैसा इसका होना चाहिए। कांतारा चैप्टर 1 भारतीय कन्नड़ भाषा की एक्शन थ्रिलर फिल्म है। यह फिल्म ऋषभ शेठ्टी द्वारा लिखित और निर्देशित है। होम्बले फिल्मस के तहत विजय किर्गणदुर द्वारा निर्मित यह फिल्म 2022 की कांतारा का प्रीक़ल है। फिल्म में ऋषभ शेठ्टी मुख्य भूमिका में हैं।

हर परिवार की ज़रूरतें पूरी होनी चाहिए

पंजाब में आई विनाशकारी बाढ़ को एक महीने से ज्यादा समय बीत चुका है, लेकिन गांवों में लोगों की तकलीफें अब भी जारी हैं। अभिनेता और समाजसेवी सोनू सूद, जो संकट के समय में लगातार आशा की किरण बनकर उभरे हैं, उन्होंने हाल ही में गाँव का दौरा किया और हालात का जायजा लिया। वहां उन्होंने जो देखा, उससे मदद जारी रखने का उनका संकल्प और मजबूत हुआ। पंजाब में बाढ़ प्रभावित गांवों के पीड़ितों के साथ खड़े होकर, सोनू सूद ने कहा- आप देख रहे हो कि अभी भी जो बाढ़ के कारण तकलीफें हैं, वो बहुत ज्यादा हैं और करीब 40-45 दिन हो चुके हैं बाढ़ को। और मैं हमेशा कहता आया हूँ ङ्क असली ज़रूरत अब पड़ेगी, क्योंकि पानी का स्तर अभी भी कई जगहों पर बहुत ज्यादा है। और जो लोग मदद कर रहे हैं ङ्क बचा रहे हैं ङ्क उन्हें इसे जारी रखना चाहिए।

गांवों में असली मुश्किलें अब आने वाली हैं, और हर परिवार को जो भी ज़रूरतें हैं, उन्हें हमें पूरा करना है। पंजाब के बाढ़ प्रभावित गाँवों की ज़मीनी हकीकत को बयां करते हुए उन्होंने लिखा, दिन- 45 आइए, ज़रूरतमंदों के लिए एकजुट हों। पंजाब और पूरे देश के लोगों के लिए यह शब्द एक चेतावनी भी हैं और एक आह्वान भी। राहत केवल एक बार की प्रक्रिया नहीं होती ङ्क यह एक निरंतर दायित्व है। सोनू सूद की पंजाब में उपस्थिति केवल मदद पहुंचाने के लिए नहीं है, बल्कि उन आवाजों को बुलंद करने के लिए भी है जो मूलभूत सुविधाओं से कटे हुए हैं ङ्क यह याद दिलाने के लिए कि संघर्ष अभी खत्म नहीं हुआ है। पिछले कुछ वर्षों में सोनू सूद संकट के समय में उम्मीद का पर्याय बन गए हैं ङ्क चाहे वो महमारी के दौरान प्रवासी मजदूरों की मदद हो या अब बाढ़ पीड़ितों की सहायता। उन्होंने बार-बार दिखाया है कि ज़म्मेदारी और ईमानदारी के साथ प्रभावशाली होना क्या मायने रखता है। पंजाब की इस कठिन घड़ी में उनका काम यह साबित करता है कि राहत केवल दान नहीं ङ्क बल्कि निरंतर करुणा और समर्थन से भरा एक लंबा सफ़र है।

रणदीप हुड्डा और लिन लैशराम लेकर आ रहे तीरंदाजी का नया जोश, एपीएल में हिस्सा लेगी पृथ्वीराज योद्धा



भारत में खेलों का जादू हमेशा से लोगों के दिलों में खास रहा है। हरियाणा की मिट्टी से लेकर देश के कोने-कोने तक, खेलों ने कई युवाओं को प्रेरित किया है। इस कड़ी में तीरंदाजी यानी आर्चरी के प्रति लोगों का उत्साह बढ़ाने के लिए बॉलीवुड के मशहूर अभिनेता रणदीप हुड्डा और उनकी पत्नी व पूर्व राष्ट्रीय स्तर की तीरंदाज लिन लैशराम की टीम पृथ्वीराज योद्धा आगामी आर्चरी प्रीमियर लीग (एपीएल) में हिस्सा लेंगी। बता दें कि लिन लैशराम पृथ्वीराज योद्धा टीम की सह-मालिक हैं। एपीएल 2 अक्टूबर से 12 अक्टूबर 2025 तक यमुना स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित होगी। रणदीप और लिन की यह साझेदारी न केवल खेल को बढ़ावा देगी, बल्कि युवाओं को भी तीरंदाजी जैसे खेल की तरफ आकर्षित करेगी। रणदीप हुड्डा ने कहा, खेल हमारे जीवन का अहम हिस्सा है। हरियाणा में बचपन से ही खेलों की संस्कृति रही है, जहाँ कुश्ती, हॉकी, और बॉक्सिंग जैसे खेलों ने देश का नाम रोशन किया है। मेरे लिए तीरंदाजी जैसे खेल से जुड़ना एक गर्व की बात

है। तीरंदाजी में कई खासियतें होती हैं, जैसे कि ध्यान केंद्रित करना, धैर्य बनाए रखना, और मुश्किल हालात में टिके रहना; ये सभी गुण हरियाणा की खेल संस्कृति से मेल खाते हैं। मेरी पत्नी लिन का इस खेल के साथ गहरा लगाव है, जो हमारी टीम को और मजबूत बनाता है। लिन लैशराम के लिए तीरंदाजी केवल एक खेल नहीं, बल्कि एक जीवन की यात्रा है। उनके पिता मणिपुर आर्चरी एसोसिएशन के अध्यक्ष रह चुके हैं, जिन्होंने उन्हें बचपन से ही तीरंदाजी की दुनिया की ओर आगे बढ़ाया। लिन ने महज दस साल की उम्र में तीरंदाजी शुरू की और जल्द ही राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने लगीं। टाटा आर्चरी अकादमी में प्रशिक्षण लेने के बाद उन्होंने कई पदक जीते और 1998 में जूनियर राष्ट्रीय चैंपियनशिप भी अपने नाम की। हालांकि, चोट के कारण उन्हें प्रतियोगिता से दूरी बनानी पड़ी, लेकिन उनका खेल के प्रति जुनून कभी कम नहीं हुआ। अब आर्चरी प्रीमियर लीग में उनका फिर से लौटना उनके लिए एक नई शुरुआत है।

प्रियंका चोपड़ा ने मुंबई को कहा अलविदा

भारतीय अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा ने मुंबई को अलविदा कह दिया है। वह दो दिनों तक मुंबई में रहने के बाद अमेरिका लौट गई हैं। एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर मुंबई में बिताए अच्छे पलों को याद किया है। फैंस को दुर्गा पंडाल में प्रियंका चोपड़ा का लुक काफी पसंद आया। प्रियंका चोपड़ा बनारसी पैटर्न के साथ पर्पल कलर के सूट में दिखीं। एक्ट्रेस ने माथे पर बिंदी और मांग में सिंदूर लगा रखा था। एक्ट्रेस का देसी लुक फैंस के दिल को भा गया। प्रियंका चोपड़ा ने इंस्टाग्राम पर एक मुंबई दूर वीडियो पोस्ट किया। वीडियो में एक्ट्रेस पहले अपने स्किनकेयर और मेकअप के बारे में बात कर रही हैं, वहीं कई स्थानों के साथ वह मां दुर्गा के पंडाल में भी नजर आईं। वीडियो में उन्होंने मुंबई में बिताए दो दिनों की यादें कैमरे में कैद कीं। एक्ट्रेस ने वीडियो के कैप्शन में लिखा, अलविदा मुंबई! वापस आना हमेशा बहुत अद्भुत होता है, भले ही यह एक मिनट के लिए ही क्यों न हो। उत्सव मना रहे सभी लोगों को दशहरा की शुभकामनाएं। दोबारा आने का वेट करें..। प्रियंका ने एक्ट्रेस नीलम उपाध्याय को भी दिल से शुक्रिया कहा। उन्होंने लिखा, जब पति मदद के लिए आसपास नहीं थे तो आप थे। बर्क फ्रंट की बात करें तो प्रियंका को हॉलीवुड एक्शन-कॉमेडी हेड्स ऑफ स्टेट में देखा गया था। फिल्म अमेजन प्राइम पर मौजूद है। एक्ट्रेस एक साथ कई फिल्मों की शूटिंग कर रही हैं, जो हॉलीवुड और बॉलीवुड दोनों हैं। एक्ट्रेस सिटाडेल-2, द ब्लफ, जजमेंट डे, एसएसएमबी 29 और कृष 4 में भी दिख सकती हैं।



12 की उम्र में श्वेता तिवारी ने की थी सिर्फ 500 रुपये के लिए नौकरी, मेहनत से बनीं घर-घर की प्रेरणा

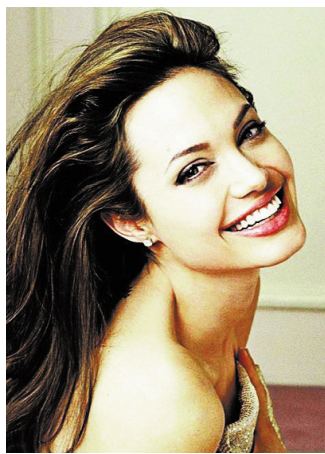
टीवी से अपने करियर की शुरुआत करने वाली एक्ट्रेस श्वेता तिवारी आज किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। एक्ट्रेस ने टीवी पर तो छाप छोड़ी ही, लेकिन अब सीरीज और फिल्मों में अपना दबदबा बना रही हैं। शनिवार को एक्ट्रेस अपना 45वां जन्मदिन मना रही हैं। एक्ट्रेस की पर्सनल से लेकर प्रोफेशनल लाइफ सुर्खियों में रही है। एक्ट्रेस ने 500 रुपये से कमाना शुरू किया और आज लाखों कमा रही हैं। श्वेता तिवारी को सबसे पहले 1999 में आए शो कौन है वो देखा गया था, जिसके बाद सीरियल कसौटी जिंदगी की ने एक्ट्रेस की दुनिया बदल दी, क्योंकि एक्ट्रेस प्रेरणा बनकर घर-घर छा गईं। प्रेरणा और अनुराग की जोड़ी आज भी याद की जाती है। श्वेता तिवारी ने खुद इस बात का खुलासा

किया था कि पहले सीरियल की शूटिंग लगातार 72-72 घंटे होती थी। घर जाने का समय नहीं मिलता था और पै चेक भी 30 का नहीं, बल्कि 45 दिन का मिलता था। श्वेता तिवारी ने 12 साल की उम्र से कमाना शुरू कर दिया था, क्योंकि उनका परिवार आर्थिक तंगी से जुड़ा रहा था। अपने परिवार की मदद करने के लिए एक्ट्रेस ने 12 साल की उम्र में टैटल एजेंसी में काम किया। उस वक्त एक्ट्रेस की पहली कमाई 500 रुपये थी, लेकिन आज एक्ट्रेस एक एपिसोड का लगभग 3 लाख रुपये चार्ज करती हैं और अकेले अपने दोनों बच्चों को पाल रही हैं। एक्ट्रेस ने 15 साल की उम्र में टीवी पर कदम रखा और दूसरे ही सीरियल से छा गईं, लेकिन इसके साथ ही श्वेता की पर्सनल लाइफ काफी उतार-चढ़ाव भरी रही।

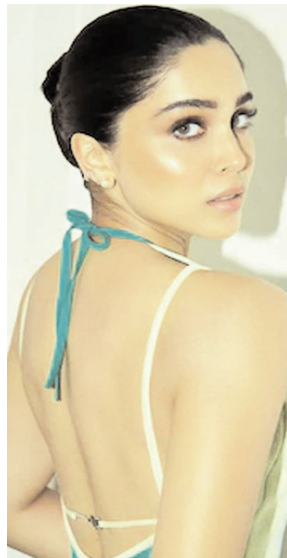
ब्रेस्ट कैंसर अवेयरनेस मंथ 2025

एंजेलिना जोली इफेक्ट के साथ 'हर यात्रा मायने रखती है'

2013 में हॉलीवुड अभिनेत्री एंजेलिना जोली ने दुनिया को एक बड़े फैसले से सबको चौंका दिया। उनकी मां (मार्शलीन बर्टेंड) की मृत्यु ओवरी कैंसर से हुई थी। जोली ने टेस्ट करवाया और पाया कि उनमें बीआरसीए1 जीन म्यूटेशन है, जो उनके ब्रेस्ट कैंसर के चांस को 87 फीसदी तक बढ़ा रहा था। एंजेलिना ने प्रिवेंटिव डबल मास्टेक्टोमी (दोनों स्तनों को सर्जरी से हटवाना) करवा लिया। उस समय कड़ियों ने उनके फैसले पर सवाल उठाए, लेकिन बाद में हजारों महिलाएं अस्पताल पहुंचीं और टेस्ट कराए। डॉक्टरों का कहना है कि एंजेलिना की इस पहल से जोलि इफेक्ट नाम की एक अवेयरनेस लहर उठी, जिसने अनगिनत जिंदगियां बचाईं। रिसर्च बताती है कि उनके बयान के बाद लाखों महिलाओं ने बीआरसीए टेस्ट करवाने शुरू कर दिए। जोली ने अपने शरीर से जुड़ी बेहद निजी बात का खुलासा न्यूयॉर्क टाइम्स के ओप-एड लेख में किया था। 2013 के इस लेख में उन्होंने एक मां के डर को जाहिर करते हुए लिखा, मैं यह नहीं चाहती थी कि मेरे बच्चों को बार-बार वही डर महसूस हो जो मैंने अपनी मां के लिए महसूस किया था। मैंने तय किया कि मैं इस डर को कम करने की पूरी कोशिश करूंगी। जोली की इस ईमानदार कोशिश की दुनिया कायल हो गई। उन्होंने अपने इसी लेख में आगे लिखा, मेरे लिए यह लिखना आसान नहीं था। लेकिन अगर यह किसी एक महिला को भी टेस्ट करवाने और अपना जीवन बचाने के लिए प्रेरित कर सके, तो मैं अपने इस कदम को सही मानूंगी। स्तन कैंसर का हर निदान व्यक्तिगत होता है। हर निदान के पीछे एक कहानी होती है-साहस, दृढ़ता और आशा की। और जब इससे किसी मशहूर हस्ती का नाम जुड़ जाता है तो आम जन को भी इसकी गंभीरता और भयावहता का एहसास सहज ही हो जाता है। एंजेलिना जोली की ब्रेस्ट कैंसर स्टोरी केवल हॉलीवुड की ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया की महिलाओं के लिए एक बड़ा संदेश बन गई।



शरवरी वाघ ने दशहरे पर शुरू की इम्तियाज अली की फिल्म की शूटिंग



बॉलीवुड अभिनेत्री शरवरी वाघ ने अपनी अगली बड़ी फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है। इस बात की जानकारी उन्होंने सोशल मीडिया पर फैंस के साथ शेयर की। इस फिल्म का निर्देशन इम्तियाज अली कर रहे हैं। इस फिल्म में वेदांग रेना उनके अपोजिट दिखाई देंगे। दशहरे के शुभ अवसर पर अभिनेत्री शरवरी वाघ ने यह खुशखबरी फैंस के साथ साझा की। उन्होंने अपनी इंस्टा स्टोरी पर एक पोस्ट शेयर की, जिसमें उन्होंने बताया कि वह पूजा के लिए घर पर नहीं आ सकीं। इसके बजाय उन्होंने अपने कमरे में फिल्म की स्क्रिप्ट के साथ एक छोटी सी पूजा की और फिल्म की शुरुआत की। इस तस्वीर में एक नोटबुक भी रखी है, जिस पर उन्होंने कुछ लिखा था और जिसे ताजा गुड्डल के फूलों से सजाया गया था। इसे शेयर करते हुए शरवरी ने लिखा, आज पूजा के लिए घर पर नहीं आ सकीं, इसलिए मैंने अपने कमरे में स्क्रिप्ट के साथ अपनी छोटी सी पूजा की। दशहरा की शुभकामनाएं। एक बेहद खास निर्देशन और टीम के साथ एक बेहद खास फिल्म की शूटिंग शुरू कर रही हूं। जून में इस फिल्म की आधिकारिक घोषणा की गई थी। उस समय शरवरी ने उत्साह और आभार व्यक्त करते हुए इंस्टाग्राम पर लिखा था, मेरे जन्मदिन पर यह घोषणा देखकर मुझे बहुत आश्चर्य हुआ। अब तक का सबसे अच्छा जन्मदिन। इम्तियाज अली सर, जब से मैंने एक अभिनेत्री बनने का सपना देखा है, तब से मैं आपके निर्देशन में काम करने के लिए तत्पर थी। यह मेरे लिए सीखने का सबसे अद्भुत अनुभव होगा। आपके विजन का हिस्सा बनना मेरे लिए सम्मान की बात है। मुझे चुनने के लिए धन्यवाद। इस ड्रीम टीम का हिस्सा बनकर बहुत अच्छा लग रहा है। इस नए सफर की लिए बेहद उत्साहित हूं। शरवरी वाघ ने 2021 में यशराज की फिल्म बंटी और बबली 2 से करियर की शुरुआत की थी। इस फिल्म में रानी मुखर्जी, सैफ अली खान और सिद्धांत चतुर्वेदी जैसे कलाकार भी थे

आप अपनी त्वचा को खूबसूरत बनाए रखने के लिए कई तरह के जतन करते हैं, लेकिन ये ब्लैकहेड्स ...जब तक त्वचा पर उभर आते हैं और सारी कोशिशों पर पानी फेर देते हैं। लेकिन ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं.. अजी ब्लैकहेड्स ही तो हैं। यह लीजिए हम बता देते हैं, आपको इस मुसीबत से निजात पाने के ढेरों उपाय। अब तो खुश ... चलिए जान लेते हैं ब्लैकहेड्स हटाने और त्वचा को साफ व बेदाग बनाने के के यह 13 उपाय -

1 कॉर्नस्टार्च -

कॉर्नस्टार्च यानि मक्के का आटा और विनेगर को तीन अनुपात एक मात्रा में मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को ब्लैकहेड्स वाले हिस्से पर लगाकर कम से कम 15 मिनट तक रखें। इसे आप आधा घंटा भी लगाकर रख सकते हैं। अब आधे घंटे बाद गुनगुने पानी से धोकर साफ कर लें। इससे आपकी समस्या दूर हो सकती है।

2 दही -

दही संहत के साथ सौंदर्य का भी खजाना है। किसी कटोरी में तीन चम्मच दही लेकर उसमें लगभग दो चम्मच ओटमील या जौ का आटा मिलाएं। अब इस मिश्रण में एक चम्मच जैतून का तेल और इतनी ही मात्रा में नींबू का रस डालकर पेस्ट तैयार करें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे या ब्लैकहेड्स वाले स्थान पर लगाकर, पांच से सात मिनट के बाद ठंडे पानी से धो लें। फिर देखिए असर।

3 बादाम -

बादाम के पाउडर को जौ के आटे में मिलाकर गुलाबजल के साथ मिक्स करके पेस्ट तैयार करें। अब इस पेस्ट को प्रभावित स्थान पर उंगलियों के पोरों से लगाएं। लगभग 15 मिनट के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें। इस प्रयोग से ब्लैकहेड्स की समस्या खत्म होती है।

4 चावल -

जो हॉ, चावल भी आपके चेहरे को बेदाग और खूबसूरत बनाने में मदद करता है। इसके लिए चावल को दूध में लगभग 5 घंटे तक भि?गोकर, इसे मिक्सर में पीसकर स्क्रब बना लें। अब इसे सामान्य स्क्रब की तरह ही प्रयोग करें। इससे ब्लैकहेड्स की समस्या समाप्त होगी।

5 टूथपेस्ट -

ब्लैकहेड्स प्रभावित स्थान पर टूथपेस्ट की एक पतली सी परत लगाएं और लगभग 20 से 25 मिनट तक इसे रहने दें। इसके बाद जब आप इस परत को हटाएंगे, तो त्वचा पर ब्लैकहेड्स या सफेद दानें आपको नजर नहीं आएंगे। इस प्रयोग को दो हफ्ते तक एक दिन छोड़कर करें। ऐसा करने से यह समस्या पूरी तरह से समाप्त हो जाएगी।

6 नींबू -

नींबू में प्राकृतिक अम्ल होता है, जो त्वचा की गंदगी साफ करने में मदद करता है। इसके लिए एक नींबू का रस निकालकर उसमें एक चुटकी नमक मिलाएं और इस मिश्रण को ब्लैकहेड्स वाले स्थान पर लगाकर लगभग 20 मिनट तक रखें। इसके बाद इसे हल्के गर्म पानी से अच्छी तरह से धो लें। यह नुस्खा काफी कारगर है।

7 आलू -

आलू भी इस मामले में बड़े काम की चीज साबित होगा। कच्चे का आलू का टुकड़ा ब्लैकहेड प्रभावित स्थान पर अच्छी तरीके से रगड़ें। अब इसके रस को कुछ समय तक त्वचा पर रहने दें और 15 मिनट के बाद धो लें।

8 धनिया पत्ती -

हरा धनिया स्वाद बढ़ाने में जितना कारगर है, उतना ही सुंदरता के लिए भी। इसकी पत्तियों को चुटकी भर हल्की के साथ पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को ब्लैकहेड वाले स्थान पर लगाकर रखें और

इन 13 तरीकों से

त्वचा होगी साफ और बेदाग

कुछ समय बाद धो लें। ब्लैकहेड तो कम होंगे ही, त्वचा में जान आ जाएगी।

9 ओटमील -

ओटमील को ग्राइंडर में पीसकर गुलाबजल डालकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को चेहरे पर 15 मिनट लगाकर रखें और ठंडे पानी से धो लें। इससे भी त्वचा की गंदगी साफ हो जाएगी।

10 बैकिंग सोडा -

बैकिंग सोडा में जरा सा पानी डालकर पेस्ट बनाएं और इसे स्क्रब की तरह त्वचा पर लगाएं। इससे त्वचा के ब्लैकहेड और अन्य गंदगी समाप्त हो जाएगी। इसे 15 मिनट प्रयोग करने के बाद ठंडे पानी से धो लें।

11 मेथी की पत्तियां -

मेथी की पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लगाने से भी त्वचा की अंदरूनी सफाई हो जाती है, और झाइयां, दाग आदि नहीं रहते। इसका प्रयोग प्रतिदिन रात के वक्त किया जा सकता है।

12 शहद -

ब्लैकहेड्स से निजात पाने के लिए आप शहद का प्रयोग भी कर सकते हैं। इसके लिए शहद की एक परत त्वचा पर लगाकर रखें और कुछ समय बाद इसे धो लें। इससे भी त्वचा के ब्लैकहेड और अन्य समस्याएं समाप्त हो जाएंगी।

13 टमाटर -

यह आपकी त्वचा को साफ करने के लिए बेहद कारगर चीज है। टमाटर को मैश करके इसका छिलका उतार दें और इसे प्रभावित स्थान पर कुछ घंटों के लिए लगाकर रखें और छोड़ दें। अब हल्के गर्म पानी से इसे धो लें। ऐसा करने से भी ब्लैकहेड और सफेद दानों की समस्या हल हो जाएगी।

खूबसूरती

चाहिए तो पढ़ें 5

चेहरे पर उतरती है, तो आंतरिक सुंदरता बेहद आकर्षित करती है। मेडिटेशन आपके हाव भाव और स्वभाव से आपको खूबसूरत बनाता है। यह आंतरिक खूबसूरती कुछ समय के लिए नहीं बल्कि हमेशा आपके साथ रहती है। खूबसूरती चाहिए तो पढ़ें 5 टिप्स

योग-व्यायाम - योग, व्यायाम या एक्सरसाइज, कुछ भी कह लें, लेकिन यह आपके शरीर और आत्मा, दोनों को एक साथ खूबसूरत बनाता है। आपके अंदर सकारात्मक उर्जा का संचार करता है, जो आपके चेहरे पर साफ तौर पर दिखाई देता है। योग, मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से प्रभावित करता है।और व्यायाम शरीर में रक्तसंचार को सुव्यवस्थित करता है, जिससे आपके चेहरे का रंगो बढ़ जाता है, और विकृतियां भी दूर हो जाती है।

फल व सब्जियां

- भोजन में तेल व मसालेदार पदार्थों के बजाए साल्क भोजन एवं भरपूर मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन आप के लिए बेहद

फायदेमंद हो सकता है। इसके इलावा इनमें पोषक तत्वों के साथ पानी की मात्रा भी होती है। हर तरह के फल का नियमानुसार सेवन आपके शरीर में विटामिन व मिनरल्स की कमी को दूर कर शरीर को स्वस्थ करता है, और चेहरे पर प्राकृतिक चमक लाता है। सकारात्मक **नजरिया** -

आप अपने जीवन में चाहें कितने भी सफल क्यों न हों, कितने भी बेहतर क्यों न हों, वह सफलता कोई मायने नहीं रखती, जब तक आप खुद सकारात्मक न हों। सकारात्मकता का आपके व्यक्तित्व पर उतना ही असर पड़ता है, जितना पोषक तत्वों का शरीर पर। सकारात्मकता आपको अंदर ये खूबसूरत बनाती है। आप अपने अंदर एक रौनक महसूस करेंगे, जो आपके चेहरे पर भी दिखाई देती है।

मौजिक मुल्लानी मिट्टी का

चेहरे की चमक को बरकरार रखने के लिए मुल्लानी मिट्टी का प्रयोग किसी भी उम्र में किया जा सकता है। इसके इस्तेमाल से त्वचा में कसाव और रंगत में निखार आता है। यह स्किन के लिए बढ़िया टोनर और मॉश्चराइजर भी है। तो फिर क्यों न मुल्लानी मिट्टी से सौंदर्य निखार के कुछ नुस्खे आप भी आजमाइए।

रोमकूपों की सफाई हो जाए
मुल्लानी मिट्टी का प्रयोग त्वचा के रोमकूपों की गंदगी की सफाई के लिए करना हो तो 2 छोटे चम्मच मुल्लानी मिट्टी

में 4 छोटे चम्मच टमाटर का रस मिलाकर चेहरे पर प्रतिदिन लगाएं। रोमकूप साफ हो जाएंगे। इसे हाथों या अन्य जगह भी लगा सकती हैं।

झाड़यां दूर हो जाए
चेहरे की झाड़यां दूर करने के लिए थोड़ी

अरहर की दाल का पाउडर, दही व पिप्पी हल्दी में थोड़ी सी मुल्लानी मिट्टी मिलाकर पेस्ट बना लें और चेहरे पर लगाएं। कुछ दिन के नियमित प्रयोग से झाड़यां दूर हो जाएंगी।

मुंहासे गायब हो जाए
मुंहासे सता रहे हों तो 2 छोटे चम्मच मुल्लानी मिट्टी, 1 छोटा चम्मच नींबू का रस, 1 छोटा चम्मच बेसन और चुटकी भर हल्दी मिलाकर पेस्ट बनाएं। मुंहासों वाली स्किन पर मुल्लानी मिट्टी का लेप सप्ताह में दो बार लगाएं। इससे त्वचा स्वस्थ व निर्मल हो जाएगी और मुंहासे भी गायब हो जाएंगे।

त्वचा हो जाए गुलाबम
त्वचा को मुलायम व चमकदार बनाने के लिए 2 बड़े चम्मच मुल्लानी मिट्टी में चौथाई छोटा

चम्मच, चंदन पाउडर, 2 छोटे चम्मच नारियल पानी, 2 छोटे चम्मच खीरे का रस मिलाकर चेहरे पर 15 मिनट के लिए लगाएं। सप्ताह में 1 बार लगाने से त्वचा साफ, सुंदर और आकर्षक हो जाएगी।

सांवलापन दूर हो जाए
त्वचा का सांवलापन कम करने के लिए 2 चम्मच मुल्लानी मिट्टी में चौथाई छोटा चम्मच ग्लिसरीन और 2 बड़े चम्मच गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर 10 मिनट तक लगाएं। फिर साफ, गुनगुने पानी से धो डालें। सप्ताह में दो बार इस फेस पैक का प्रयोग करने से सांवली त्वचा



में काफी हद तक निखार आ जाता है।
झुर्रियों से बचाव हो जाए
चेहरे को झुर्रियों से बचाने के लिए बादाम की 4-5 गिरियां पीस लें। इसमें 4 छोटे चम्मच खीरे का रस तथा 2 छोटे चम्मच मुल्लानी मिट्टी मिलाकर पेस्ट बनाएं। महीने में चार बार इसका नियमित प्रयोग करें। कुछ दिनों बाद झुर्रियां कम हो जाएंगी।

केश मुलायम, रेशमी और घने हो जाए
दो बड़े चम्मच मुल्लानी मिट्टी में 1 बड़ा चम्मच दही घोलकर उसमें एक बड़ा चम्मच नींबू का रस मिलाएं। अच्छी तरह केशों की जड़ों में लगाएं और थोड़ी देर बाद धो लें। इससे केश मुलायम, रेशमी तथा घने होने के साथ अधिक समय तक काले भी रहेंगे।



हम खुद को खूबसूरत दिखाने के लिए तरह-तरह के जतन करते हैं। कभी कपड़ों के जरिए, तो कभी मेकअप और तरह तरह के स्टाईल अपनाकर हम खूबसूरत दिखने में सफल

तो हो जाते हैं, लेकिन यह खूबसूरती कुछ ही समय तक रहती है। हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी बातें, जो बनाती है, आपको अंदर से खूबसूरत -

