

गर्दन का कालापन कैसे दूर करें? यहां जानिए 10 मिनट में टैनिंग हटाने का आसान उपाय



शानदार कार को छोड़कर आलिया भट्ट ने की आंटी की सवारी

बॉलीवुड स्टार आलिया भट्ट ने मुंबई में यातायात की समस्या से बचने के लिए अपनी शानदार कार को छोड़कर आंटी की सवारी की। अभिनेत्री मुंबई के कार्सोना जेटो पर नजर आईं। इसके बाद बोट से उत्तरकर समर के लिए आंटी को बुला। 'राजो' फेम अभिनेत्री एक ओरसाइड स्टूडेंट शर्ट और पीट पहने हुए देखी गईं। यातायात की समस्या से बचने के लिए आलिया भट्ट के साथ ही अन्य हस्तियां भी बोट के साथ केम्प में लिखा, और यह हो गया। इस बार का क्रिसमस भी आलिया भट्ट के लिए खास है। उनकी साहसी पहल तो सारा को हो चुकी है। पहा का जन्म 2022 में हुआ था। सर्फेस्ट को बाव कर तो अभिनेत्री की हाथिया रिजिब जिग्रा भी। फिल्म में आलिया के साथ लीड रोल में वेदांग रैन है।

आमतौर पर लोग सुंदर दिखने के लिए सबसे ज्यादा अपने चेहरे पर ध्यान देते हैं, इसके लिए न केवल लोग तंद-तंद के ट्रीटमेंट्स लेते हैं बल्कि कई घरेलू उपाय भी अपनाते हैं, लेकिन सुंदर दिखने के लिए शरीर के हर एक अंग पर ध्यान देने की जरूरत होती है, लोग चेहरा तो चमका लेते हैं लेकिन कुछ हिस्सों पर उजका ध्यान करने नहीं जाता है, इसमें से एक है गर्दन, गर्दन को ठीक तरह से साफ ना करने या धूप में घूमने की वजह से कभी सन टैनिंग हो जाती है तो कभी मेल जम जाता है, ऐसे में गर्दन काली नजर आने लगती है, जब लोगों का इस पर ध्यान जाता है तब बहुत शॉर्मिटीगी महसूस होती है, ये टिकत अगर आपके साथ भी है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है, यहां हम आपके लिए टैनिंग वाली डार्क गर्दन को साफ करने के लिए आसान सा उपाय लेकर आए हैं,

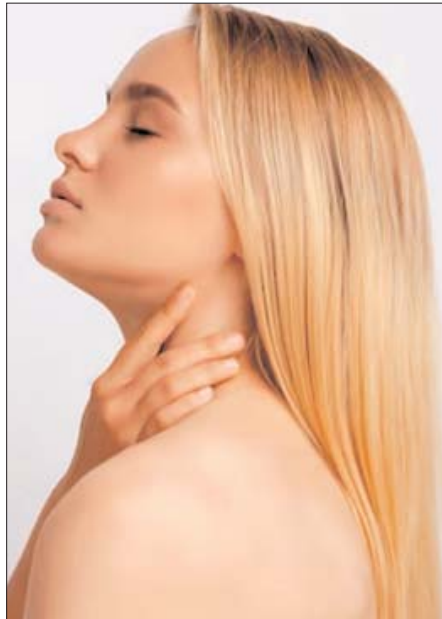
मुल्तानी मिट्टी में ये चीजें मिलाकर करें इस्तेमाल

यू तो मुल्तानी मिट्टी ल्वाच पर ग्लो लाने का काम करती है, इसके साथ साथ इसमें कई सारे औषधीय गुण होते हैं, जो ल्वाच के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं, ये सभी गुण गर्दन के कालापन को साफ करने के लिए उपयोगी हैं, वहीं लिस्तेमस में भी एंटी-पूजिंग गुण होते हैं, जो ल्वाच को नमी तो देते ही, साथ ही ग्लो लाने में भी मदद करते हैं, विटामिन ई कैप्सूल में भी एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो कालापन साफ करने में सहायक होता है,

गर्दन को साफ करने के लिए इन चीजों की पड़ेगी जरूरत

- 2 चम्मच मुल्तानी मिट्टी
- 1 चम्मच लिस्तेमस
- विटामिन ई कैप्सूल

एक इस तरह करें तैयार
एक बाउल में मुल्तानी मिट्टी डाल दें, इसके लिस्तेमस डालकर अच्छे तरह से मिसक करें,
इसके बाद इसमें विटामिन ई कैप्सूल डालें इस पेस्ट को गर्दन के कालापन वाली जगह पर



लगाएं,
पेस्ट सूख जाने के बाद इसे धो लें, इस उपाय को हफ्ते में 2 से 3 दिन करें, काली गर्दन साफ करने के घरेलू नुस्खे दही में नींबू निचोड़कर 5 से 10 मिनट गर्दन पर लगाकर रखने के बाद हटा लें, मेल साफ होने लगता,
* शहद में हल्दी मिलाकर पेस्ट बनाएं, इसे गर्दन पर 15 मिनट लगाकर रखने के बाद धो लें, गर्दन साफ होगी,
* बेसन में हल्दी और दही मिलाकर मास्क तैयार करें, इस मास्क से किनन एकसमोलिएट होती है और टैनिंग हट जाती है,
* रोजाना गर्दन पर एलोवेवा जैल मलने से भी टैनिंग साफ होने लगती है, इससे किनन को टंठक भी मिलती है,
* आलू का रस गर्दन का कालापन दूर करने में बेहद असरदार होता है, आलू के रस को गर्दन पर लगाकर 15 मिनट रखें और फिर धो लें,
* 2 चम्मच दमादर के रस में नींबू के रस को कुछ बूंद मिलाएं और इसे गर्दन पर लगाएं, 5 मिनट बाद किनन को धोकर साफ कर लें,

शलापति विजय की आखिरी फिल्म थलापति 69 में पूजा हेगड़े की एंटी

शलापति विजय की आखिरी फिल्म से मेकर्स ने एक बड़ा अपडेट शेयर किया है, विजय की सन फिल्म में साथ एक्ट्रेस पूजा हेगड़े लीड हीरोइन बनेंगी, हाल ही में मेकर्स ने बाबा देओल के कार्टर जॉइन करने का अनारंसेमेंट किया था और अब पूजा हेगड़े भी थलापति 69 को कास्ट का हिस्सा होगी, केबीएन प्रोडक्शन ने कुछ दिन पहले फिल्म का पोस्टर शेयर किया था, जिसमें लिखा था द डॉन बैरिअर ऑफ इमीक्रेसी इसके बाद फेस फिल्म को और ज्यादा अपडेट जानने के लिए बेताब थे, इतनीलिए मेकर्स एक एक करके इसकी कास्ट रिलीज कर रहे हैं, थलापति 69 के मेकर्स ने जदू अपडेट शेयर करते हुए बताया कि फिल्म में बाबा देओल को पीटी हो चुकी है, हालांकि उनका रोल क्या होगा अभी इस बारे में खुलासा नहीं हुआ है,

बिना दवाई के सर्दी जुकाम से छुटकारा दिलाएंगे ये आयुर्वेदिक नुस्खे

बदलते मौसम में एक चीज से सभी लोग सबसे ज्यादा परेशान होते हैं वो है सर्दी, खांसी और जुकाम, कुछ लोग इसे इग्नोर ठीक करने के लिए दवाइयां खाना शुरू कर देते हैं तो कुछ लोग इसके लिए घरेलू उपाय या फिर आयुर्वेदिक नुस्खे खोजते हैं, फिन्हाला सुबह-शाम को टंड है और दिनभर तेज धूप से गर्मी रहती है, इस टंड को सबसे खतरनाक माना जाता है क्योंकि इस दौरान थोड़ी ट्रेन्सेर को बदलने में देरी नहीं लगती है, इस मौसम में इन्फुन सिस्टम के कमजोर होने का ज्यादा खतरा होता है, ऐसे में अगर आप भी बिना दवाई के सर्दी जुकाम से छुटकारा पाना चाहते हैं तो फिर आयुर्वेदिक नुस्खे अपना सकते हैं, आइए जानते हैं इसके बारे में,
समक का पारा



दूध पीना शुरू करें, हल्दी में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम को दूर करने में मदद करते हैं, एक गिलास मूले दूध में आधा चम्मच हल्दी डालकर पीने से गले में राहत मिलती है और सर्दी जल्दी ठीक होती है, तुलसी और अदरक आपको सर्दी लगी है तो सबसे पहले तुलसी और अदरक का सेवन शुरू कर दें, तुलसी में एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो इन्फेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं, तुलसी के पत्तों और अदरक का काड़ा बनाकर पीने से शरीर में गर्मी बनी रहती है और जुकाम में आराम मिलता है,
अदरक और शहद -सर्दी-जुकाम को मही करने में अदरक और शहद असरदार हैं, अदरक में एंटी-इन्फेमेरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो जो जल्दी ठीक करने में मदद करते हैं, एक चम्मच अदरक का रस और शहद मिलाकर दिन में 2-3 बार सेवन करें, इससे खांसी, गले की खराब और नाक बंद होने जैसी समस्याएं जल्दी ठीक होती हैं,

आप आपको सर्दी जुकाम हुआ है तो सबसे पहले इसे मही करने के लिए नमक का पारा करना शुरू कर दें, इसके न केवल गले को पारास सही होती है बल्कि सूजन को ठीक करने के लिए भी ये असरदार है, एक गिलास पुनुरी पानी में आधा चम्मच नमक डालकर पारा करें, इससे गले

को सूजन और खराब में तुरंत आराम मिलेगा,
स्टीम लेना-सर्दी-जुकाम में अक्सर लोगों को नाक बंद हो जाती है, ऐसे में सांस लेने में दिक्कत होती है, इसे सही करने के लिए गरम पानी से स्टीम लेना बहुत फायदेमंद है,
आप अपनी चेहरे के पास गरम पानी का जर्न रखकर उसका भाप लें, इससे नाक और गला साफ होता है और आराम मिलता है,
हल्दी वाला दूध-बिना दवाई के सर्दी जुकाम से छुटकारा पाने के लिए हल्दी वाला

सोनु सूद की फतेह के टीजर की रिलीज डेट से उड़ा पढ़ा



बॉलीवुड के मशहूर अभिनेता सोनु सूद की आने वाली फिल्म 'फतेह' का टीजर आज 9 दिसंबर को रिलीज होने वाला है, इस खबर की पुष्टि एक जबरदस्त पोस्टर के जरिए की गई है, जो फेस के बीच काफी चर्चा का विषय बन गया है, पोस्टर में सोनु सूद का दमदार और एक्शन से भरपूर अवतार देखने को मिल रहा है, जिसमें वह एक दुश्मन को पकड़ने हुए नजर आ रहे हैं, वहीं फिल्म 10 जनवरी को रिलीज के लिए तैयार है,
फतेह का निर्देशन सोनु सूद ने खुद किया है और यह फिल्म जो स्टूडियोज के बैनर तले बनी है, फिल्म के प्रोड्यूसर सोनोली सूद और उमेश केआर बंसल हैं, पोस्टर में दिखाई गई इलाक ने दर्शकों के बीच फिल्म को लेकर उत्सुकता बढ़ा दी है,
फिल्म के बारे में बात करते हुए दूब एक्टर ने कहा, फिल्म फतेह सिर्फ एक एक्शन फिल्म नहीं है, ये एक ऐसी कहानी है, जो साबर अराध के तेजी से बढ़ते तुरे पर प्रकाश डालती है, जिसे एए रोमैणिक कस्तुरी के जर्जर पढ़ें पर डाला गया है, मेरा ये प्रोजेक्ट स्टैटिरे के बेहद करीब है, मुझे उम्मीद है कि स्टूडिओ इस फिल्म से बेहतर तरीके से जुड़ पाएंगे, एक फिल्म निर्माता के रूप में, मेरा उद्देश्य एक ऐसी कहानी पेश करना है, जो आज की दुनिया की कहानी कहती हो,



रिवीलिंग आउटफिट पहन भूमि पेडनेकर ने इंटरनेट पर बरपाया कहर

बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर हमेशा अपने बोल्ड और स्टंदिंग लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर लासमदाइ बढती रहती हैं। उनका कालिलाना अंडरनेट पर आने ही तेजी से वायरल होने लग जाता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने इंटरनेट फोरोटोट को तबकी इंस्टाग्राम पर पोस्ट की है। इन फोटोज में उनका स्टंदिंग अंडरनेट देखकर फेस फेर फिर से अपने होल खां बढे हैं। वो-टाउन की लैमसस हसीना भूमि पेडनेकर हमेशा अपने बोल्ड और स्टंदिंग लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर सुर्खियां बढती रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो फेस के बीच खा जाती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने बेहद ही स्टंदिंगला आउटफिट पहनकर फोटोशूट करवाया है। इन फोटोज में उनका किलर अंडरनेट देखकर फेस सेक्यू ही पढ़ा है। भूमि पेडनेकर जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फेस अक्सर उनको फोटोज पर दिखनेवालेकर लास्यस और कॉमिंटस करते हुए अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने सिल्वर लेटर का चमकका ड्रग रिवीलिंग गाउन पहना हुआ है, जिसमें वो कैमरे के सामने एक से बढकर एक अंडरनेट में पोज देते हुए नजर आ रही हैं। खुले बाल, कानों में पर्ल इयररिंग और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर ने अपने आउटलुक को कंसेल्ट किया है। साथ ही उन्होंने अपनी हॉटनेस ने फेस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। भूमि पेडनेकर सोशल मीडिया पर कानों पॉपुलर रहती हैं। इंस्टाग्राम पर एक्ट्रेस को फन फोलोइंग लिस्ट भी काफी लम्बी है। ये ही नहीं उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही तबकी मचाने लगता है।

रिषिका भंडा का द गलफंड के टीजर में नमई बायफंडेड विजय देवाकोड ने टी आवाड

रिषिका भंडा को फिल्म द गलफंड को लेकर बहुत अपडेट सामने आया है, मेकर्स ने हाल ही में इसका नया पोस्टर रिलीज किया और इसके टीजर को रिलीज दे डवाई है, रिषिका भंडा गल्ल रवींदन द्वारा निर्देशित इस फिल्म में वह एक कॉलेज जाने वाली इंडकी की भूमिका में हैं और इसकी कहानी अगुदी होने की उम्मीद है, इस टीजर में उनके समई बायफंडेड विजय देवाकोड ने आवाड दे डे, मेकर्स ने हाल ही में द गलफंडेड का पोस्टर रिलीज करते हुए इसकी रिलीज डेट से पढ़ा उठाया है, बता दें इसका टीजर आज 9 दिसंबर को, सुबह 11:07 बजे रिलीज होगा, गल्ल रवींदन द्वारा निर्देशित इस फिल्म में वह एक कॉलेज जाने वाली लड़की की भूमिका में हैं और इसकी कहानी अगुदी होने की उम्मीद है, टीजर को सबसे खाम बात यह है कि इसमें रिषिका के समई बायफंडेड विजय देवाकोड ने आवाड दी है, जिसमें रश्मि की एक्साइटेमेंट और भी ज्यादा बढ़ा दी है,

शब्द सामर्थ्य -261

- बाएँ से दायरे :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो।
 3. बौध्ज, विनाकारण, व्यर्थ 4।
 - हल्कीपनी, चकमा, धोखा 6.
 - संकर पानी आदि का मीठा घोल
 10. सही से उठाना, सावधान करना, प्रतीक करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आसू 15. बीटा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17.

- (भागवत सार)
- मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्यु 22. उतारार, भेट 23. खबर, संदेश।
- ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, पकमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रिवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का बड़ा जहाँ से शाखाएँ निकलती हैं, 9. मिटाई, खाने की मीठी चीज 12. सावन, श्राववात 13. अद्रा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिस्थान, दुःखी, अभाग्य 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्याब 20. करीब, नजदीक, समीप 21. सुन्दर, प्रातः, सवेरा।

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23				

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 260 का हल

अ	भि	पे	क	प	स
जा	त	थ	प	श	ना
य	र	का	नी	भ	र
ख	घा	र	क	ष्ट	प्र
द	त	ना	त	नी	द्व
अ	मा	ज	मा	त	ल
स	जा	व	क	ज	रा
खा	बे	स	हा	रा	ग
ब	गु	ला	रा	ज	दू
त					

