

लोग आपके काम की सराहना करने लगते हैं तो खुशी होती है: रकुल प्रीत सिंह

अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह एक सेल्फमेड स्टार हैं। 2014 में फिल्म यारियां से बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने वाली रकुल ने आउटसाइडर टैग को काफी अच्छे से हैंडल किया है, और वे आज हिंदी फिल्म उद्योग में सबसे व्यस्त अभिनेत्रियों में से एक हैं। अभिनेत्री अपनी सफलता का श्रेय अपनी काबिलियत को न मानने और स्टारडम ना खोने के डरने को देती हैं।

रकुल बताती है, आखिरकार यह तब होता है जब लोग आपके काम की सराहना करना शुरू करते हैं। ये वही है जिसके लिए आप काम करते हैं। एक मुस्कान जो आप किसी के चेहरे

पर लाते हैं या जब वे आते हैं और कहते हैं कि हमें आपकी वह फिल्म पसंद आई। यह सब आपको खुशी देता है। उन्होंने आगे कहा, मैं उस तरह की व्यक्ति नहीं हूँ जो डर में रहती है। मैं कुछ भी नहीं लेकर आई थी और मैं हमेशा उज्ज्वल पक्ष देखती हूँ कि मुझे वहां मौका मिला जहां इतने सारे लोग फिल्में करना चाहते हैं। मैं अपने सपने को जी रही हूँ। रकुल प्रीत बॉलीवुड की जानी मानी अभिनेत्रियों में से हैं, और उनके पास फिल्मां की लंबी लाइन है। वर्तमान में, वह ओटीटी फिल्म सरदार का ग्रेंडसन की रिलीज का इंतजार कर रही है, जिसमें

उनके साथ अर्जुन कपूर हैं। अमिताभ बच्चन और फिल्म के अभिनेता निर्देशक अजय देवगन के साथ उनकी मायडे आ रही है। अटक में, वह जॉन अब्राहम के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करेंगी। उसके पास अजय देवगन और सिद्धार्थ मल्होत्रा स्टारर थैंक गॉड, कमल हासन की इंडियन 2 और आयुष्मान खुराना स्टारर डॉक्टर जी भी है। वह कहती हैं कि दर्शकों से बहुत प्यार मिलता है और यही सोच काम करने का जज्बा देती है और मनोरंजन की उम्मीद करनी चाहिए, विभिन्न प्रकार के काम करने की कोशिश करनी चाहिए।

राइमा सेन ने कराया टॉपलेस फोटोशूट



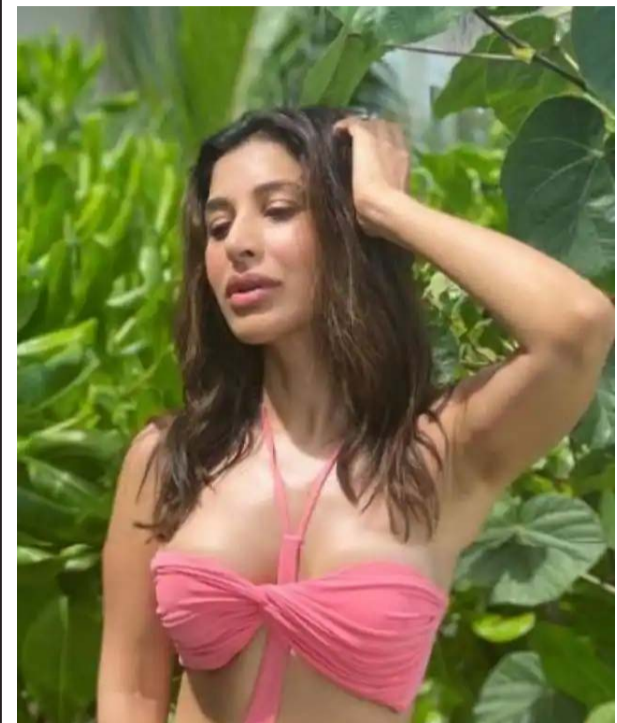
हिंदी और बंगाली सिनेमा में अपनी हुस्न का जलवा बिखेरने वाली मशहूर एक्ट्रेस राइमा सेन इन दिनों नई वेब सीरी को लेकर काफी चर्चा में हैं। हाल ही में उनका सुपरनेचुरल क्राइम वेब सीरीज द लास्ट आवर रिलीज हुआ है जिसे दर्शकों का काफी अच्छा रिसर्पोन्स मिला है। एक्ट्रेस को भी इस सीरीज में काफी सराहना मिली है। मगर इस बार हम उनकी चर्चा लेटेस्ट वेब सीरीज को लेकर नहीं बल्कि उनके लेटेस्ट फोटोशूट को लेकर कर रहे हैं। दरअसल, राइमा सेन ने एक बोल्ड फोटोशूट करवाया है जिसकी वजह से वो काफी चर्चा में आ गई हैं। उन्होंने हाल ही में एक टॉपलेस बोल्ड फोटोशूट करवाया है। जिसे देखकर फैंस की सांसे थम गई हैं। इन फोटोज को राइमा सेन ने खुद अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर पोस्ट किया है। राइमा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और आए दिन अपने फैंस के लिए खास तस्वीरें और वीडियो पोस्ट करती रहती हैं। इस बार भी उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर तीन टॉपलेस फोटो शेर की हैं। तस्वीरों में उनका बोल्ड अंदाज हर किसी को उनकी ओर आकर्षित करने वाला है। इन फोटोज को देखने के बाद उनके फैंस खुद को इसे लाइक करने से रोक नहीं सकते। उनके इस बोल्ड और सैक्सी लुक को फोटोग्राफर तथागत घोष ने अपने कैमरे में कैद किया है। जो सोशल मीडिया पर आग की तरह फैल रहा है। तस्वीरों में देखा जा सकता है कि वो अपनी परफेक्ट बैक और फिगर पलांट करती नजर आ रही हैं। इसके साथ ही राइमा अक्सर अपने आई मेकअप के साथ एक्सपेरिमेंट करती रहती हैं, मगर इस बार सिंपल काजल क्लैड आईज और न्यूड शेड लिपकलर के साथ उन्होंने पर्ललेस बेस मेकअप का इस्तेमाल किया है। साथ में खुले बाल में राइमा का लुक और भी सैसी लग रहा है। बात करें, राइमा के वर्कफ्रंट की तो, वो साल 2018 में फिल्म वोडका डायरीज में नजर आयी थीं। इसके अलावा उन्होंने कई वेब सीरीज में भी काम किया है जिसमें जी5 की ब्लैक विडोज, फॉरबिडन लव और मेहमान जैसी सीरीज शामिल हैं। राइमा की हाल ही में रिलीज हुई वेब सीरीज द लास्ट आवर में बॉलीवुड एक्टर संजय कपूर भी मुख्य भूमिका में हैं। इस सीरीज में उन्होंने एक पुलिस ऑफिसर अरुण सिंह का किरदार निभाया है।

हमें तोड़ने वाली चीजें ही एकजुट करती हैं: कृति सेनन

एक्ट्रेस कृति सेनन ने सोशल मीडिया पर अपना एक वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो ने माध्यम से उन्होंने निराश लोगों का हौसला बढ़ाया है। वह कहती हैं कि जो चीज लोगों को तोड़ती है वह उन्हें एकजुट भी करती है। कृति ने यह वीडियो इंस्टाग्राम पर शेयर किया है। कृति ने वीडियो शेयर करके कैप्शन लिखा, मैं कोशिश करती हूँ और हर चीज में एक सिल्वर लाइनिंग देखती हूँ अंधेरे में रोशनी की एक किरण, बुरे में अच्छी हां में वह व्यक्ति हूँ। मैं और मेरी तन्हाई अक्सर बातें किया करते हैं। बस ऐसा लगा जैसे मैंने आज के बेड टाइम थॉट को साझा किया गया है नाइट डियर डायरी होने के लिए धन्यवाद। इस वीडियो में देखा जा रहा है कि कैसे लोग जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए अपनी क्षमता से परे जा रहे थे। वह कहती हैं, जो चीज हमें कहीं न कहीं तोड़ती हैं, वह हमें एकजुट करती हैं। आज जब मैं चारों ओर देखती हूँ तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी जाति क्या है या धर्म क्या है, पेशा है, अमीर या गरीब, आप किस राज्य से हैं कुछ भी मायने नहीं रखता। इसके अंत में हम हैं। बस सभी इंसान जो एक दूसरे के दर्द को महसूस कर सकते हैं और पहचान सकते हैं। वह आगे कहती हैं, जब हमें किसी की जरूरत होती है तो हम भयानक महसूस करते हैं और हम उस शब्द को फैलाने और उस व्यक्ति की मदद लेने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। हम एक दूसरे के लिए अजनबी हैं। हम दान कर रहे हैं, हम एक दूसरे की पीड़ा और दर्द को समाप्त करने का तरीका जानने की कोशिश कर रहे हैं। बता दें कि अभिनेत्री ने आगामी फिल्म भूमि की शूटिंग पूरी कर ली है, जिसमें वरुण धवन भी हैं। फिल्म अमर कौशिक द्वारा निर्देशित है, और फिल्म अगले सप्ताह 14 अप्रैल को रिलीज होने की उम्मीद है। भंडिया के अलावा, कृति फिल्म मिमी में नजर आएंगी, जो सरोगेसी पर आधारित है। वह एक्शन कॉमेडी फिल्म बच्चन पांडे में अक्षय कुमार के साथ, और एक्शन ड्रामा गणपत में टाइगर श्रॉफ के साथ हैं। इसके अलावा वह राजकुमार राव के साथ हम दो हमरे दो और प्रभास और सैफ अली खान के साथ आदिपुरुष भी शामिल हैं।



बिकिनी में कहर ढा रहीं सोफी चौधरी, एक्ट्रेस की हॉट अदा पर फिदा हुए फैंस



बॉलीवुड एक्ट्रेस सोफी चौधरी इन दिनों सोशल मीडिया पर आग लगाए हुए हैं। उनकी तस्वीरें जमकर वायरल हो रही हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी बेहद हॉट एंड बोल्ड तस्वीरें फैंस के साथ साझा की हैं।



जानिए प्रेगनेंसी में अनार खाना क्यों है फायदेमंद

गर्भावस्था में महिलाओं को अपनी डेली डाइट का खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। ताकि मां और गर्भ में पल रहे शिशु का बेहतर विकास हो पाए। इसके लिए डेली डाइट में अनार शामिल करना बेस्ट ऑप्शन है। एक्सपर्ट्स के अनुसार इस दौरान अनार का सेवन फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन, ए, सी के, फाइबर, आयरन, पोटैशियम आदि तत्व व एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं। इसका सेवन करने से थकान, कमजोरी दूर होकर बेहतर विकास होने में मदद मिलती है। तो चलिए आज हम आपको प्रेगनेंसी में अनार खाने के फायदे बताते हैं...

खून बढ़ाए

अनार में विटामिन सी अधिक होता है। इससे खाद्य पदार्थों से आयरन बनाने में मदद मिलती है। इसके साथ ही विटामिन सी आयरन को शरीर सोखने में भी मदद करता है। शरीर में पर्याप्त आयरन और विटामिन सी होने पर आयरन डेफिशिएंसी एनीमिया का खतरा कम हो जाता है। वहीं गर्भ में पल रहे शिशु का भी बेहतर विकास होने में मदद मिलती है।

इम्यूनिटी बढ़ाने में फायदेमंद

अनार खाने या इसका जूस पीने से इम्यूनिटी बढ़ने में मदद मिलती है। ऐसे में थकान, कमजोरी दूर होकर दिनभर शरीर तरोताजा रहता है।

बेहतर पाचन तंत्र

अनार में फाइबर, पोटैशियम अधिक होता है। इसका सेवन करने से पाचन में सुधार आता है। ऐसे में कब्ज, अपच व पेट संबंधी अन्य समस्याओं से आराम रहता है। खासतौर पर इसका जूस पीने से प्रेगनेंसी में होने वाली एंठन से आराम मिलता है।

शिशु के दिमाग का विकास

गर्भ में पल रहे बच्चे को मानसिक विकास के लिए फोलेट की जरूरत होती है। ऐसे में रोजाना 1 गिलास अनार जूस पीने से फोलेट की आवश्यकता का 10 प्रतिशत पूरा किया जा सकता है। फोलेट भ्रूण के न्यूरल ट्यूब और तंत्रिका तंत्र के विकास में फायदेमंद होता है। ऐसे में शिशु के दिमाग का विकास बेहतर तरीके से होता है।

गर्भावस्था के दौरान अनार का सेवन थोड़ी सावधानी से करना चाहिए नहीं तो कुछ नुकसान झेलने पड़ सकते हैं।

अनार का जूस कुछ दवाइयों पर असर डाल सकता है। ऐसे में किसी भी दवा व अनार के जूस का सेवन करने से पहले एक बार डॉक्टर की सलाह लें।

अनार में अधिक मात्रा में कैलोरी होती है। ऐसे में इस दौरान इसका अधिक सेवन करने से वजन बढ़ने की परेशानी हो सकती है।

प्रेगनेंसी के दौरान अनार के सफ्लीमेंट या अर्क के सेवन को लेकर कोई रिसर्च नहीं है। ऐसे में इसका सेवन करने से बचें। इसकी जगह पर अनार का ताजा जूस पीना ही बेहतर होगा।

अधिक अनार का सेवन करने से इसके बीच दांतों का एनेमल खराब कर सकते हैं। इसके लिए बेहतर रहेगा इसे कम मात्रा में लें। साथ ही अनार के सेवन के बाद कुल्हा कर लें

बच्चों को ऐसे बनाकर खिलाएं टोफू परांटा, बढ़ेगी इम्यूनिटी और बीमारियां रहेंगी कोसों दूर



नाश्ते में परांटे खाने का अलग ही मजा होता है। मगर बात बच्चों की करें तो उन्हें हमेशा हैल्दी चीजों खिलानी चाहिए। ताकि उनका बेहतर तरीके से विकास हो सके। ऐसे में आप उन्हें टोफू के परांटे बनाकर खिला सकती हैं। टोफू में विटामिन, कैल्शियम, आयरन, फाइबर व एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं। ऐसे में इसका सेवन करने से वजन कंट्रोल रहने के साथ अन्य बीमारियों की चपेट में आने से बचाव रहता है। तो चलिए आज हम आपको टोफू के फायदे व इससे परांटे बनाने की रेसिपी बताते हैं...

तो चलिए जानते हैं टोफू परांटा बनाने का तरीका सामग्री

टोफू- 100 ग्राम (कहूकस किया)

गेहू का आटा- 2 कप

तेल- 1 बड़ा चम्मच

प्याज- 1 (बारीक कटा)

हरी मिर्च- 1 (बारीक कटी)

हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच (बारीक कटा)

नमक- स्वाद अनुसार

अमचूर- चुटकीभर

पानी- जरूरत अनुसार

घी- जरूरत अनुसार

विधि

बाउल में आटा, तेल व पानी मिलाकर सख्त आटा गूंथ लें।

इसे 10-15 मिनट तक अलग रख दें।

एक अलग बाउल में टोफू, प्याज, हरी मिर्च, धनिया, नमक और अमचूर मिलाएं।



घर में Good Luck लेकर आते हैं ये पौधे, जानिए किस दिशा में लगाने से होगा फायदा

लोग खासतौर पर घरों को पौधे से सजाना पसंद करते हैं। वास्तु के अनुसार, कुछ खास पौधों को लगाने से घर की खूबसूरती निखरने के साथ सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। घर का माहौल खुशनुमा व सुखमय होता है। साथ ही आर्थिक



स्थिति में सुधार आता है। मान्यता है कि इन पौधों को लगाने से दुर्भाग्य को सुभाग्य में बदला जा सकता है। इसलिए इन पौधों को गुडलक प्लांट्स कहा जाता है। तो चलिए जानते हैं इन गुडलक प्लांट के फायदे व लगाने की सही दिशा...

शमी का पौधा

शमी के पौधे का संबंध शनिदेव से माना गया है। इसे घर के मुख्य द्वार पर लगाना व रोजाना पूजा करने से शुभफल की प्राप्ति होती है। मान्यता है कि इससे कर्ज व जीवन संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। घर के सदस्यों की सेहत दुरुस्त रहती है।

मनीप्लांट



अब आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाएं।

इसमें टोफू के मिश्रण का 1 बड़ा चम्मच भरकर लोई को रोल करें।

परांटे को बेल लें।

मध्यम आंच पर तवे के गर्म करके दोनों तरफ से घी लगाकर परांटे को सेंक लें।

इसे क्रिंची व सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।

इसी तरह बाकी के परांटे बना लें।

तैयार टोफू परांटे को सर्विंग प्लेट में रखकर अचार, दही आदि के साथ गर्मा-गर्म सर्व करें।

तो चलिए अब जानते हैं टोफू खाने के फायदे

- इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार

इस समय दुनियाभर में फैले कोरोना से बचने के लिए इम्यूनिटी स्ट्रॉंग होना बेहद जरूरी है। इसके लिए डेली डाइट में टोफू शामिल करना बेस्ट ऑप्शन है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन आदि पोषक तत्व व एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं। ऐसे में इसका सेवन करने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने में मदद मिलती है।

किस दिशा में हो भगवान की पूजा का स्थान? जानिए घर के मंदिर से जुड़े वास्तु टिप्स

हर किसी ने अपने घर पर पूजा स्थल बनवाया होता है। जहां पर वे घर की सुख-शांति व भगवान जी की कृपा पाने के लिए पूजा करते हैं। मगर वास्तु के अनुसार, घर का मंदिर उचित दिशा में होना बेहद जरूरी है। नहीं तो जीवन में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। तो चलिए आज हम आपको घर के मंदिर से जुड़े वास्तु के बारे में बताते हैं।

मंदिर बनवाने की सही दिशा

घर की गलत दिशा में बना मंदिर वास्तुदोष पैदा करता है। इसके कारण जीवन में समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में पूजास्थल हमेशा घर के ईशान कोण यानि पूर्व और उत्तर के बीच की दिशा में बनवाएं। साथ ही इस बात का ध्यान रखें कि पूजा के दौरान आपका मुख्य पूर्व दिशा में हो।

जमीन में मंदिर बनवाने से बचें

अक्सर लोग जमीन पर मंदिर बनवाते हैं। मगर वास्तु अनुसार, इसे शुभ नहीं माना जाता है। असल में, मंदिर की ऊंचाई इतनी होनी चाहिए जिसमें भगवान के चरण और हमारे हृदय का स्थान एक समान हो।

अलग कमरे में बनाएं पूजा रूम

वास्तु के अनुसार, पूजा स्थल को हमेशा अलग व कमरे में बनवाना चाहिए। मगर घर छोटा होने पर आप इसे किसी साफ व सही जगह पर बना सकती हैं।

गहरे रंगों का प्रयोग करने से बचें

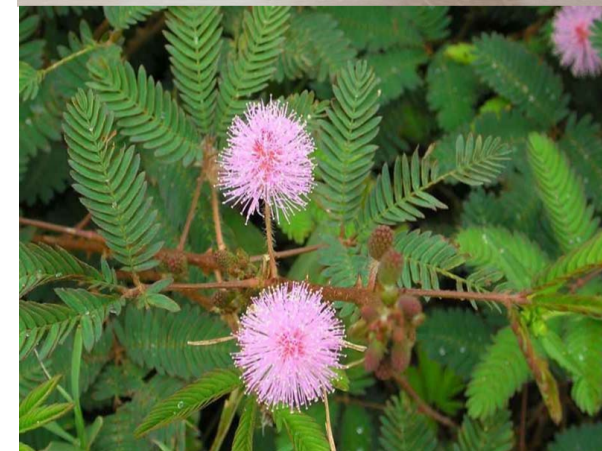
पूजा स्थल में गहरे व भड़कीले रंग करने से बचना चाहिए। साथ ही मंदिर को हमेशा एक ही रंग का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके लिए हरा, पीला, हल्का गुलाबी रंग सही माने जाते हैं।

लकड़ी का मंदिर बनवाना शुभ

बहुत से लोग बाजार से बने बनाएं मंदिरों को घर पर स्थापित करते हैं। वहीं वास्तु के अनुसार, लकड़ी का मंदिर शुभ होता है। इसके अलावा संगमरमर से भी मंदिर को बनाया जा सकता है।

ऐसी तस्वीर लगाने से बचें

कई लोग घर के मंदिर में पूर्वजों की तस्वीरें लगाते हैं। मगर वास्तु के अनुसार, ये तस्वीरें नेगेटिविटी और वास्तुदोष उत्पन्न करती हैं। ऐसे में इसे पूजा घर में लगाने व रखने से बचना चाहिए। इसे आप घर की किसी अलग दीवार पर लगा सकती हैं।



वास्तु व ज्योतिष शास्त्र में, बांस के पौधे का विशेष महत्व है। वहीं फेंगशुई में भी इसे शुभ माना जाता है। मान्यता है कि लाल रंग के धागे को बांस के पौधे से बांधकर घर या ऑफिस में रखना शुभ होता है। इससे घर के सदस्यों की सेहत बरकरार रहने के साथ आर्थिक स्थिति मजबूत होती है। इसलिए इस पौधे को गुडलक ट्री कहते हैं। मगर इसे लगाने से पहले इस बात का जरूर ध्यान रखें कि इसके पौधे में कुछ पत्थर जरूर रखें। साथ ही इसे लगाने के लिए पूर्व दिशा सबसे उत्तम मानी जाती है।

