









# राधिका मदान

ने कर ली हैं लॉकडाउन 2.0 की तैयारी, ग्लैमरस फोटो से फिल्मी अंदाज में कही अपने दिल की बात



बड़े ही फिल्मी अंदाज में अभिनेत्री राधिका मदान लॉकडाउन-2 की तैयारी कर रही है. जी हां, इस समय कोरोना का संकट फिल्मी सितारों पर कहर बनकर टूट पड़ा है. फिल्मों की शूटिंग तक रोक दी गई है. ऐसे में कुछ वक्त काम से हटकर राधिका बड़े ही दिलकश अंदाज में अपने चाहने वालों को प्यार भरा संदेश दे रही हैं.

अपने सोशल मीडिया पर राधिका लिखती हैं, बाहर से कोई अंदर ना आ सके, अंदर से कोई बाहर ना जा सके. #lockdown 2.0

सोशल मीडिया पर राधिका का शेयर किया हुआ ये हॉट फोटो उनके फैंस के दिलों को धड़कनों को बढ़ा रहा है. खूबसूरत होने के साथ-साथ राधिका एक बेमिसाल अदाकारा भी हैं और फिल्म इंडस्ट्री में एक सफल अभिनेत्री बनकर सामने आई हैं. अपनी पहली फिल्म पटाखा, मर्द को दर्द नहीं होता और अंग्रेजी मीडियम जैसी हिट फिल्म में देकर राधिका मदान ने इस बात का इशारा दे दिया है कि ये तो बस शुरुआत है, अभी तो काफिला बहुत दूर तक चलेगा. अपकमिंग फिल्मों की बात करें तो राधिका शिदत में दिखने वाली हैं. ये फिल्म पूरी हो चुकी है लेकिन कोरोना महामारी के कारण पिछले साल रिलीज नहीं हो पाई.

राधिका का कहना है कि वो कुछ नया करना चाहती हैं. कुछ समय पहले एक्ट्रेस इस बारे में कहा था, मैं ऐसी भूमिकाएं करना चाहती हूँ जो मैंने पहले नहीं की हैं. मुझे एक ही जैसे किरदार को बार-बार निभाना पसंद नहीं है. एक अभिनेता के लिए विभिन्न भूमिकाएं निभाना और चुनौतियां लेना बहुत अहम होता है. अभिनेत्री ने कहा था कि अपने किरदार में नयेपन के कारण ही वो फिल्म शिदत को लेकर खासी उत्साहित हैं.

बॉयफ्रेंड रणवीर कपूर नहीं बल्कि इस चीज को मिस कर रही हैं कोरोना पॉजिटिव

# आलिया भट्ट शेयर की तस्वीर

बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं. फैंस अक्सर उनकी पोस्ट, तस्वीरों और वीडियो आने का बेसब्री से इंतजार करते हैं. चाहे उनकी मूवी के बारे में अपडेट हो, उनका हेल्थ अपडेट हो या कोई अन्य तस्वीर, इंस्टाग्राम पर आलिया की हर एक्टिविटी को फैंस का ध्यान आकर्षित करती है. आलिया इन दिनों घर में क्वारंटीन हैं.

क्वारंटीन में रहते हुए वह सोशल मीडिया पर पहले से ज्यादा एक्टिव हो गई हैं. हाल में उन्होंने अपनी इंस्टाग्राम प्रोफाइल फोटो में चेंज किया है. इस प्रोफाइल फोटो को देखकर लगता है कि कोरोना वायरस से लड़ते हुए वह अपने बीच डेज को मिस कर रही हैं. आलिया ने मालदीव वेकेशन के दौरान की एक तस्वीर को अपना प्रोफाइल फोटो बनाया है.

**मल्टीकलर बिकिनी में दिखा बोल्ड लुक**

आलिया इस तस्वीर में मल्टीकलर बिकिनी पहने हुए. वह इसमें समुद्र की लहरों के बीच घुटने मोड़ कर बैठी हुई हैं. उनके बाल खुले हैं. उनके बैकग्राउंड में एकदम साफ नीले आसमान और समुद्र को देखा जा सकता है. आलिया इस साल की शुरुआत में अपनी गर्ल गैंग के

साथ मालदीव वेकेशन पर गई थीं.

**क्वारंटीन में बिता रही हैं वक्त**

इससे पहले आलिया ने एक तस्वीर शेयर की थी. ये एक सेल्फी थी, जो उन्होंने क्वारंटीन में रहते हुए शेयर की है. इसमें आलिया नो-मेकअप लुक फ्लॉन्ट कर रही हैं. उन्हें तस्वीरों में बेड पर आराम करते हुए देखा जा सकता है. आलिया ने क्वार्ट स्लीवलेस टॉप पहन रखा है जबकि वह सनकिस्ड सेल्फी में भी नजर आ रही हैं. इसके साथ उनके मेसी हेयर तस्वीर की सुंदरता और बढ़ा देते हैं. उन्होंने इन तस्वीरों को शेयर करते हुए कैप्शन भी सबसे अलग लिखा है. एक्ट्रेस ने लिखा, %ड्रीमर कभी नहीं उठते.

**इन फिल्मों में दिखेंगी आलिया**

आलिया भट्ट के पाइपलाइन में कई बड़े प्रोजेक्ट्स हैं. अभी उनकी फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी का ट्रेलर रिलीज हुआ था. इसमें आलिया के रोल और एक्टिंग को खूब तारीफ हो रही थी. क्योंकि इसमें उनका बिल्कुल अलग किरदार नजर आया. इस फिल्म के अलावा आलिया एसएस राजामोली की आरआरआर, अयान मुखर्जी की फिल्म ब्रह्मास्त्र में अहम किरदार निभाती नजर आएंगी.



सारा अली खान ने की अपने ट्रिप की रिपोर्टिंग, अमृता सिंह वीडियो में दिखीं डरी हुई



बॉलीवुड एक्ट्रेस सारा अली खान (Sara Ali Khan) जो इन दिनों कश्मीर की वादियों में पहाड़ों के बीचों बीच अपने परिवार के साथ छुट्टियां मनाने पहुंची हुई हैं और अच्छा समय बिता रही हैं. सारा अपने फैंस और करीबी दोस्तों का सीधा कश्मीर से मनोरंजन करती दिखाई दे रही हैं. सारा अली खान अपने पूरे ट्रिप की रिपोर्टिंग के जरिए पल-पल की खबरें देती दिखाई दे रही हैं. हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है जिसमें वो अपनी मां अमृता सिंह के साथ दिखाई दे रही हैं. लेकिन उनकी मां काफी डरी हुई दिखाई दे रही हैं. ऐसा क्यों ये आप हमारी इस वीडियो में देख सकते हैं.

सारा अली खान ने वीडियो को शेयर करने के साथ कैप्शन में लिखा कि, नमस्ते दर्शकों, वांच सारा बको. शर्म से मां चेहरा ढक रही हैं लेकिन मेरे दर्शकों कृपया फोन मत रखो. % सारा अली खान के इस वीडियो को खूब देखा जा रहा है और काफी पसंद भी किया जा रहा है. सारा अली खान आखिरी बार वरुण धवन के साथ फिल्म कुली नंबर 1 में दिखाई दे थी.

अनुष्का शर्मा ने एक हैप्पी स्टाइल में शेयर की फोटो, प्रियंका चोपड़ा ने किया कमेंट



बॉलीवुड एक्ट्रेस अनुष्का शर्मा अपनी प्रेग्नेंसी के बाद काम पर वापस लौट गई हैं और उन्हें पहले से ही मंडे ब्लूज का एहसास हो रहा है. अनुष्का ने हाल ही में अपना एक फोटोशूट करवाया जिसकी एक झलक अपने फैंस के लिए सोशल मीडिया पर शेयर की है. जिसे वो सोमवार की सबसे खुशहाली फोटो का नाम देती दिखाई दी. इस फोटो में वो एकदम अलग अंदाज में दिखाई दे रहीं हैं. जिसे उनके फैंस खूब पसंद कर रहे हैं. अनुष्का द्वारा शेयर की गई फोटो में प्रियंका चोपड़ा (Priyanka Chopra) ने भी कमेंट किया है.

अपने इंस्टाग्राम पर अनुष्का अपनी इस फोटो में दिल से हसते हुए दिखाई दे रही है. फोटो को शेयर करने के साथ एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा कि, हैप्पी मंडे एक छलावा है अनुष्का ने अपनी इस प्यारी सी फोटो में हरे रंग का टॉप के साथ नीले रंग की पैंट और पीले रंग के जूते पहने हुए हैं. एक्ट्रेस को इस फोटो पर फैंस अलग-अलग तरह के कमेंट करते दिखाई दे रहे हैं. वहीं इस फोटो को देख प्रियंका चोपड़ा कमेंट करते हुए लिखती है कि, बिल्कुल! हाहा. इससे पहले एक्ट्रेस ने अपने शूटिंग के सेट से फोटो शेयर की थी. जिसमें वो मेकअप करते हुए दिखाई दे रही थी. वहीं 31 मार्च को अनुष्का को एक एड शूट के सेट पर देखा गया था. एक्ट्रेस ने अपनी प्रेग्नेंसी के विराम के बाद वापस काम पर लौटती हुई दिखाई दी. अनुष्का ने दो महीने पहले से काम करना शुरू कर दिया. अनुष्का और विराट कोहली ने जनवरी में अपनी बेटी वामिका का स्वागत किया. अपनी बेटी के जन्म के बाद, अनुष्का ने घोषणा की थी कि वो मई में काम पर लौट आएंगी. लेकिन वो इससे पहले ही अपने काम पर वापस लौट गईं.



फ्रिज में अंडे रखने से हो सकते हैं ये नुकसान!



कहीं सब्जियां खराब न हो जाएं इसलिए हम इन्हें फ्रिज में रख देते हैं। ऐसे ही हम फ्रिज में जूस, फ्रूट और अंडों को भी रख देते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि फ्रिज में अंडा स्टोर करने से कई नुकसान होते हैं? जी हां, हाल में हुए एक अध्ययन में यह बात साबित हुई है कि अंडों को फ्रिज में रखना सुरक्षित नहीं है। आइए जानें, फ्रिज में अंडा रखने के नुकसान।

1. अगर हम फ्रेश अंडे को उबालते हैं तो वे फूटते नहीं हैं लेकिन फ्रिज में रखे अंडे को उबालने पर वह फूट जाते हैं।
2. अंडे को फ्रिज में रखने से इसके छिलके पर मौजूद बैक्टीरिया की गति बढ़ जाती है और इस अंडे का सेवन करना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।
3. अक्सर ऐसा होता है कि अंडे के ऊपरी भाग में गंदगी रह जाती है, जिससे फ्रिज की दूसरी चीजें भी प्रभावित होती है।
4. वैसे कहते हैं कि फ्रिज में रखे अंडे बाहर रखे अंडों की तुलना में ज्यादा दिन तक सही रहते हैं लेकिन फ्रिज में क्लिंग ज्यादा होने से इसके पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं।

# घर शिफ्ट

कर रहे हैं तो घबराएं नहीं, अपनाएं ये टिप्स

आपने नया घर बनाया है या किराए का घर बदलना है तो शिफ्ट करने के नाम पर ही सिर चकराने लगता है। और अगर आपने हाल ही में अपने नए घर में शिफ्ट किया है? या फिर जल्द ही वहां शिफ्ट होने वाले हैं तो सामान अडजस्ट करने के बाद जो सबसे जरूरी काम होता है वो है वहां का डेकोर या साज-सज्जा। ऐसे में कंप्यूजन शुरू हो जाता है कि आखिर शुरुआत कहां से करें। आपके सामने भी अगर ऐसी ही सिचुएशन है तो जानिए ये टिप्स...

**रंगों पर दें खास ध्यान**

रंगों का चुनाव डेकोर का सबसे जरूरी हिस्सा होता है क्योंकि इसे जल्दी नहीं चेंज किया जा सकता। इसलिए घर के सभी एरिया के रंग यानी बैडरूम, किचन, लिविंग रूम, डाइनिंग रूम के रंगों को बदल दें ताकि बदलाव साफ दिखे। अगर आपने फ्लैट सेलेक्ट किया हो और आपको वहां का पेंट पसंद नहीं है तो सबसे पहले आप वहां की पेंटिंग का काम शुरू कर सकते हैं। ब्राइट और रिच कलर्स घर को जीवंत रूप देते हैं। फैमिली फोटोज से सजाए दीवारें

घर को पर्सनलाइज्ड टच देने के लिए फैमिली फोटोज सबसे बढ़िया ऑप्शन है। डेकोर के लिए सबसे पहले फैमिली की कुछ हैप्पी फोटोज सिलेक्ट करें और उन्हें स्टैडिनिंग फ्रेम्स में लगाकर डिस्प्ले करें। अगर आप महंगी पेंटिंग्स खरीदने के मूड में नहीं तो पुरानी बुक्स के खूबसूरत कवर्स, कैलेंडर्स को काट कर उन्हें फ्रेम करवा सकते हैं। इसके अलावा अगर पेंटिंग या हैंडीक्राफ्ट बनाने का शौक हो तो नए घर के लिए आप खुद भी काफी सारे नए डेकोरेटिव तैयार कर सकते हैं।

**जरूर करें प्लांटिंग**

होम डेकोर के लिए भले ही आप कुछ खरीद पाएं या नहीं लेकिन एक काम जो आप बेहद कम खर्च में कर सकते हैं वो है प्लांटिंग। छोटे-बड़े पॉट्स में आप



कुछ इंडोर या आउटडोर प्लांट्स लगा सकते हैं। इन्हें लगाने के लिए आप नए घर में जाने का इंतजार न करें। अगर पहले से ही यह काम करके रखेंगे तो वहां जाते ही आपको अपने पास हरा-भरा खूबसूरत नजारा मिलेगा। पहले ही कर लें फर्निशिंग आइटम्स की शॉपिंग बजट फिक्स कर कुछ फर्निशिंग आइटम्स की शॉपिंग भी आप पहले से कर सकते हैं जैसे बेडशीट्स, कुशन कवर्स, पर्दे आदि। इससे घर को एक दम नया लुक मिलेगा।

**हर एरिया नए तरीके से सजाएं**

अगर आप नए घर में शिफ्ट कर चुके हैं तो सबसे बड़ा चैलेंज जो आपको सामने होगा वो है सारे सामान को प्रॉपली अरेंज करना। लिविंग रूम से लेकर किचन और बाथरूम तक आपको कोशिश करनी चाहिए कि एरिया को नए तरीकों से सजाएं। फर्नीचर नए ढंग से रखें

जरूरी नहीं फर्नीचर को पुराने घर की तरह ही नए घर में यूज किया जाए। अगर किसी टेबल या रैक आपके लिविंग रूम का पार्ट थी तो अब आप उसे किचन या डाइनिंग रूम में रख सकते हैं। इसी तरह के एक्सपेरिमेंट्स आप चेयर्स और सोफा वगैरह के साथ भी कर सकते हैं।



## इस तरह से रखें बर्तनों की चमक बरकरार!

किचन के बर्तनों को साफ रखना बहुत ही जरूरी होता है। पहले समय में बर्तन धुलना थोड़ा कठिन होता था लेकिन अब नहीं। अब तो डिशवॉश लिक्विड और कई सोप हैं जिनकी मदद से आप बर्तनों को चमका सकते हैं।

आज हम आपको कुछ टिप्स बताएंगे, जिनसे आपके बर्तनों की चमक बरकरार रहेगी। 1. खाना खाने के बाद तुरंत ही पानी से बर्तनों को साफ करें और फिर उसे सिक में रखें। ऐसा करने से बर्तनों में जूटन चिपकी नहीं रहती।

2. बर्तनों पर साबुन लगाने से पहले उन पर मौजूद खाद्यपदार्थों को साफ कर कूड़े में डाल दें।

3. बर्तनों को धोने वाले स्पंज को यूज करने से पहले अच्छी तरह से धोएं। स्पंज में बैक्टीरिया छिपका रहता है इसलिए बेहतर है कि उसे अच्छी तरह धोकर ही इस्तेमाल करें। स्पंज को समय-समय पर बदलते रहें।

4. कैमिकल सैनिटाइजर का प्रयोग करें। साधारण साबुन से बर्तनों की चिकनाई उतर जाती है लेकिन बैक्टीरिया नहीं मरते।



5. कांच के बर्तनों को धोने के लिए गरम पानी का उपयोग करें। इससे उसपर लगी गंदगी आराम से निकल जाती है।

## घर के अच्छे व शांत माहौल के लिए अपनाएं ये टिप्स...

घर अंदर से चाहे कितना भी सुंदर सजा हो लेकिन अगर एंबियंस (माहौल) को आपने इग्नोर कर दिया तो घर की साज-सज्जा का पूरा लुत्फ नहीं आएगा। घर के अच्छे व शांत माहौल के लिए अपनाएं ये टिप्स...

1. सिर्फ घर को साफ-सुथरा रखकर उसे सजाना ही आपका मकसद नहीं होना चाहिए। उसके परिवेश में भी बदलाव करने चाहिए, जैसे यदि आसपास से शोरगुल सुनाई देता है, तो खिड़कियों पर साउंडप्रूफ शीशे लगवाएं।

2. यदि घर के उपकरण आवाज करते हैं, तो उन्हें ठीक करवाएं या फिर उन्हें ऐसी जगह शिफ्ट करें, जहां आवाज ड्रॉइंग रूम, बेडरूम या स्टडी रूम तक न आती हो।

3. घर में ताजा फूल रखें। चाहे तो अपनी पसंद की गंध वाले रूम फेशनर का प्रयोग करें।

4. दीवारों का रंग हल्का रखें। यदि रंग ज्यादा चटख होगा तो भले ही ये देखने में सुंदर लगे लेकिन ये कभी सुकून नहीं दे सकता।

5. यदि घर छोटा है तो आईने को दीवारों के साथ इस तरह से



जुड़वाएं जिससे वे स्पेस का एक्सटेंशन करते नजर आए।

6. घर में थोड़ी ग्रीनरी को भी स्थान दें। यह नैचुरल हो सकती है या आर्टिफिशियल।

7. किसी एक रूम में स्प्रेच्युलिटी फैलने दें। सुबह के समय पर लाईट म्यूजिक माहौल को सुखद बनाता है।



