

बुद्ध का संदेश

हिन्दी समाचार पत्र

लखनऊ, कानपुर, कन्नौज, बरेली, सीतापुर, सोनभद्र, गण्डा, बाराबंकी, बलरामपुर, श्रावस्ती, बहराइच, अम्बेडकरनगर, फैजाबाद, बस्ती, संतकबीरनगर, गोरखपुर, कुशीनगर, देवरिया, महाजगज, सिद्धार्थनगर में एक साथ प्रसारित।



दैनिक बुद्ध का संदेश 9795951917, 9415163471 @budhakasandesh budhakasandeshnews@gmail.com www.budhakasandesh.com

गुरुवार, 04 मई 2023 सिद्धार्थनगर संस्करण www.budhakasandesh.com वर्ष: 10 अंक: 133 पृष्ठ 8 आमंत्रण मूल्य 2/-रूपया

लखनऊ सुचीबद्ध कोड- SDR-DLY-6849, डी.ए.वी.पी.कोड-133569 सम्पादक : राजेश शर्मा उत्तर प्रदेश सरकार एवं भारत सरकार (DAVP) से सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

जया प्रदा और आजम खान ने एक दूसरे पर छोड़े व्यंग्य बाण, चुनाव प्रचार में लगा ग्लैमर और एक्शन का तड़का

रामपुर। उत्तर प्रदेश निकाय चुनावों में प्रचार के दौरान पुराने धुरंधर नेता भी एक दूसरे पर खूब निशाना साध रहे हैं। इस कड़ी में यदि रामपुर शहर की बात करें तो वहां जया प्रदा और आजम खान के बीच खूब आरोप प्रत्यारोप देखने को मिला। रामपुर में चुनाव प्रचार के दौरान ग्लैमर और एक्शन का जो तड़का देखने को मिला उससे मतदाताओं को खूब मजा आया। हम आपको बता दें कि फिल्म अभिनेत्री और

रामपुर की पूर्व सांसद जया प्रदा ने समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता आजम खान पर निशाना साधते हुए कहा है कि वोट डालने तक का अधिकार खो चुके आजम खान अब शिखर से शून्य पर पहुंच गये हैं। वहीं सपा उम्मीदवार के समर्थन में आयोजित एक जनसभा में पूर्व मंत्री आजम खान ने सरकार पर निशाना साधते हुए तल्ख लहजे में कहा कि वोट देने का अधिकार खत्म हुआ है वोट मांगने का हक अभी खत्म नहीं हुआ है।

उल्लेखनीय है कि जया प्रदा ने नगरीय निकाय चुनाव में रामपुर नगर पालिका अध्यक्ष पद की भारतीय जनता पार्टी की उम्मीदवार मसरत मुजीब के पक्ष में नगर में रोड शो किया और उन्हें वोट देने की अपील की। सपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मंत्री आजम खान पर अपनी जनसभाओं में अभद्र भाषा का

इस्तेमाल करने के आरोपों के बारे में संवाददाताओं द्वारा पूछे गये सवाल पर जया प्रदा ने कहा, "आजम खान बौखला गये

हैं। उन्हें कोई नहीं सुधार सकता। वह आज हार रहे हैं और हार मानते हुए भी जीतने की उम्मीद करते हैं। वह अब कहां के कद्दावर नेता रह गये हैं, 100 प्रतिशत का नेता अब शून्य पर आ गया है।" उन्होंने कहा, "आजम खान का वोट देने का अधिकार तक नहीं बचा है। मैं उनसे एक ही अपील करती हूँ कि वह अब गालियां देना बंद करें और खुद को सुधारने के लिये अपने दिमाग को

ठीक करें।" इससे पहले, जया प्रदा ने रामपुर शहर में रोड शो किया और जनता से भाजपा उम्मीदवार के पक्ष में वोट की अपील की। इस दौरान रामपुर के प्रभारी मंत्री जेपीएस राठौर, भाजपा सांसद घनश्याम सिंह लोधी और शहर विधायक आकाश सक्सेना भी मौजूद रहे। दूसरी ओर, समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय महासचिव आजम खान ने उत्तर प्रदेश में हो रहे स्थानीय निकाय चुनाव के पहले चरण के प्रचार

के आखिरी दिन सपा उम्मीदवार के समर्थन में आयोजित एक जनसभा में कहा, शमेरे खिलाफ दर्ज दो मुकदमों में अभी फैसले हुए हैं और सैंकड़ों मुकदमे बाकी हैं। दोनों मुकदमों में जो अधिकतम सजा हो सकती थी, वह मुझे और अब्दुल्ला (आजम खान के बेटे) को हुई और आज इस सभा में आने से पहले तहसील से हम दोनों के नाम हुकुमनामा (आदेश) आया कि आपका वोट देने का हक भी खत्म हो चुका

है। उन्होंने कहा, शमी वोट देने का अधिकार खत्म हुआ है, वोट मांगने का हक अभी खत्म नहीं हुआ है। जया प्रदा पर तंज कसते हुए उन्होंने कहा, शसुना है आज रोड शो हुआ है मोहतरमा का- याद रहे हम हारे नहीं हैं, हम ना 'पार्लियामेंट' (संसद) हारे ना 'असंबली' (विधानसभा) हारे हैं, देश के चलाने वाले अच्छी तरह जानते हैं, हमें हराया नहीं जा सकता है, इसलिए हमें हटाया गया है।



कांग्रेस पर जमकर बरसे पीएम मोदी, इस नारे से की रैली की शुरुआत

मुदबिद्री। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कर्नाटक विधानसभा चुनाव

कांग्रेस पर साधा निशाना: पीएम नरेंद्र मोदी ने कहा कि



राज्य की जनता कांग्रेस का खौफनाक चेहरा देख रही है। कर्नाटक में जो लोग अशांति फैलाने के लिए गिरफ्तार होते हैं, कांग्रेस पार्टी उन लोगों के बचाव में मैदान में आ जाती है। पीएम मोदी ने

प्रचार के दौरान बुधवार को मुदबिद्री पहुंचे। यहां पर उन्होंने कांग्रेस पर जमकर निशाना साधा। कांग्रेस द्वारा सरकार आने पर बजरंग दल को बैन करने के वादे पर पीएम मोदी ने अपने भाषण की शुरुआत बजरंग बली की जय से की। इतना ही नहीं पीएम मोदी ने कांग्रेस रिवर्स गियर वाली पार्टी बताया। उन्होंने कहा कि राज्य की जनता कांग्रेस का खौफनाक चेहरा देख रही

कहा कि कांग्रेस ऐसे एंटी नेशनल लोगों पर दर्ज केस वापस लेने के साथ उनको छोड़ भी देती है। उन्होंने कहा कि एंटी नेशनल लोगों से चुनाव में मदद लेने वाली पार्टी है। देश में जहां भी लोग प्रगति और शांति चाहते हैं, उनको कांग्रेस सबसे पहले राज्य से बाहर कर देती है। पीएम मोदी ने कहा कि अगर समाज में शांति होती है तो कांग्रेस शांत नहीं रह पाती है।

कांग्रेस देश को कर रही बदनाम- पीएम मोदी

पीएम मोदी ने आगे कहा कि देश की प्रगति कांग्रेस से बर्दाश्त नहीं होती है। इस पार्टी की पूरी राजनीति बांटो और राज करो पर आधारित है। उन्होंने आगे कहा कि देश हमारे सैनिकों का आदर करता है, वह सैनिकों का सम्मान करते हैं। लेकिन कांग्रेस को इस पर रोना आता है। कांग्रेस हमारे सैनिकों को अपमानित करती है और वरिष्ठ सैनिकों को गालियां देने का काम करती है। भारत में लोकतंत्र और डिवेलपमेंट को देखकर पूरी दुनिया सम्मान दे रही है। लेकिन कांग्रेस पूरी दुनिया में हमारे देश को घूम-घूमकर बदनाम कर रही है।

बजरंग दल के मुद्दे पर शुरू हुई सियासत

आपको बता दें कि कर्नाटक चुनाव में रातों-रात बजरंग दल का मुद्दा अहम बन गया। दरअसल, कांग्रेस ने सरकार बनने पर बजरंग दल जैसे कई संगठनों पर बैन लगाने का वादा किया। जिसके बाद बीजेपी ने कांग्रेस को घेरना शुरू कर दिया। वहीं पीएम मोदी ने भी जनसभा को संबोधित करने से पहले भारत माता की जय और बजरंग बली की जय से की। पीएम मोदी ने कहा कि वह शांति और सद्भावना का सन्देश देने वाले सभी मतों, तीर्थकरों और संतों को नमन करते हैं। उन्होंने कहा कि सबका साथ और सबका विकास के मंत्र के साथ वह आगे बढ़ रहे हैं।

बीजेपी ने कर्नाटक के इंजन को पटरी से उतारा, 10 मई को इसे गति मिलेगी: कांग्रेस



नयी दिल्ली। कांग्रेस ने कर्नाटक में भारतीय जनता पार्टी की डबल इंजन सरकार से जुड़ी चुनावी मुद्दों को लेकर बुधवार को उस पर निशाना साधते हुए कहा कि सत्तारूढ़ पार्टी ने प्रदेश के इंजन को पिछले 4 वर्षों में पटरी से उतार दिया है जिसे जनता आगामी 10 मई को गति देने जा रही है। पार्टी महासचिव जयराम रमेश ने ट्वीट किया, डबल इंजन क्या है? कर्नाटक राज्य सरकार का 94 प्रतिशत राजस्व प्रदेश के खुद के राजस्व और केंद्र से कर में उसकी हिस्सेदारी से आता है। यह मोदी के आशीर्वाद से नहीं, बल्कि वित्त आयोग के फार्मूले से होता है। उन्होंने दावा किया, आगामी 10 मई को कर्नाटक के इंजन को गति मिलेगी जिसे भाजपा ने पिछले 4 वर्षों में पटरी से उतार दिया है। यह सामाजिक सद्भाव के मिश्रण वाला विकास का इंजन होगा। यह 40 प्रतिशत कमीशन वाला इंजन नहीं होगा। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा के अन्य शीर्ष नेता कर्नाटक विधानसभा चुनाव के प्रचार में लगातार 'डबल इंजन सरकार' की बात कर रहे हैं और जनता से समर्थन मांग रहे हैं। कर्नाटक विधानसभा की सभी 224 सीटों के लिए आगामी 10 मई को मतदान होगा और 13 मई को मतगणना होगी।

कांग्रेस के घोषणापत्र पर भड़का बजरंग दल

पार्टी मुख्यालय के पास किया विरोध प्रदर्शन, कर्नाटक में लगाए चेतावनी भरे पोस्टर

बंगलुरु। कांग्रेस पार्टी द्वारा अगर आप घुसने की कोशिश बजरंग दल पर प्रतिबंध लगाने करेंगे तो कुत्तों को बाहर निकाल दिया जाएगा। बजरंग दल ने मंगलवार को राष्ट्रीय राजधानी में कांग्रेस मुख्यालय के पास प्रदर्शन किया और मांग की कि पार्टी कर्नाटक में सत्ता में आने पर संगठन पर प्रतिबंध लगाने के अपने



के वादे ने कर्नाटक की राजनीति में हलचल मचा दी है। इसको लेकर भाजपा तो हमलावर है ही, अब इसका असर जमीन पर भी दिखने लगा है। कर्नाटक के चिकमंगलुरु जिले के कई घरों में पोस्टर देखे गए। पोस्टर के अलावा इन घरों पर बजरंग दल का झंडा भी है। पोस्टर में जरिए कांग्रेस नेताओं और कार्यकर्ताओं को चेतावनी दी गई है कि वे 10 मई को होने वाले विधानसभा चुनाव के लिए वोट मांगने के लिए इन घरों में एंटी न करें। पोस्टर में साफ तौर पर लिखा है कि यह बजरंग दल के कार्यकर्ता का घर है। इतना ही नहीं, इन घरों के पोस्टर पर यह भी लिखा है कि कोई भी कांग्रेसी वोट मांगने के लिए अंदर न आए। इसके बावजूद

कुछ लोगों ने आजमगढ़ के युवाओं के हाथों में कलम के स्थान पर कट्टा देने का प्रयास किया: सीएम योगी

आजमगढ़। उत्तर प्रदेश में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

निकाय चुनावों को लेकर राजनीतिक सरगर्मी तेज है। सभी दलों के साथ सीएम योगी आदित्यनाथ भी लगातार धुआधार चुनाव प्रचार कर रहे हैं। इसी सिलसिले में बुधवार को बड योगी आजमगढ़ में चुनाव प्रचार करने पहुंचे जहां वो माफिया के खिलाफ जमकर गरजे। वहीं, मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने भाजपा प्रत्याशियों को जीताने की अपील की।



एसकेपी इंटर कॉलेज मैदान से चुनावी जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि आजादी के बाद जो भी प्रदेश में सरकारें

आईं, वह आजमगढ़ के लोगों को शकलमश के स्थान पर कट्टा देने व तमचा बनाने का काम किया। लेकिन हमने यहां युवाओं को शिक्षित बनाने के लिए महाराजा सुहेलदेव राज्य विश्वविद्यालय की स्थापना की। उन्होंने पूर्व मुख्यमंत्री व सपा सुप्रीमो अखिलेश यादव को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि अगर वह अब आजमगढ़ आएं तो विकास के

कारण पहचान नहीं पाएंगे। इस दौरान सीएम योगी ने कहा कि आजमगढ़ दुनिया के अंदर कभी अपने तेज और ओजस के लिए जाना जाता था, स्वतंत्र भारत के लिए देश की आजादी के लिए कुंवर वीर सिंह व क्रांतिकारियों के नेतृत्व में अंग्रेजों के खिलाफ भी लड़ाई लड़ी गई। सभी का उद्देश्य था कि देश स्वतंत्र हो और अपनी सत्ता हो और बिना भेदभाव के शासन की योजना का लाभ पहुंचाया जाए।

यशस्वी मुख्यमंत्री परम पूज्य

श्री योगी आदित्यनाथ जी महाराज

विशाल जनसभा

मे आप सभी का हार्दिक स्वागत एवं अभिनन्दन

स्थान- जिला जेल के सामने BSA ग्राउंड नौगढ़- सिद्धार्थनगर

पर मोहर लगाकर भारी से भारी मतों से विजयी बनायें।

गोविन्द माधव

अध्यक्ष पद प्रत्याशी

मो.9415669579

हिन्दी दैनिक

बुद्ध का संदेश

समाचार पत्र

में सरकारी विज्ञापन, निविदा, अदालती नोटिस, सम्मान, सूचना, टेंडर प्रकाशन के लिए आज ही सम्पर्क करें।

सभी जनपदों से आवश्यकता है पत्रकारों की सम्पादक:- दैनिक बुद्ध का संदेश

8795951917, 9453824459

ई-मेल ID:- budhakasandeshnews@gmail.com

क्या आप भी करते हैं कई घंटों की सिटिंग जॉब, इन बातों का ध्यान रख रहें हेल्दी

लोग अपने जीवन-यापन के लिए विविध काम करते हैं। इन्हीं में से कुछ लोग 8 से 9 घंटे तक सिटिंग जॉब करते हैं। कई लोग सिटिंग जॉब को एक बेहद ही आराम की नौकरी मानते हैं। लेकिन काम के चलते ऑफिस में घंटों कुर्सी पर बिताने की वजह से यह आराम की नौकरी कई शारीरिक और मानसिक समस्याओं का कारण बन जाती है। ब्लड प्रेशर, कमर दर्द, डायबिटीज, मोटापा, डिप्रेशन जैसी समस्याओं का कारण भी सिटिंग जॉब बन सकती है। ऐसा नहीं है कि आप खुद को अधिक हेल्दी बनाए रखने के लिए नौकरी छोड़ दें। बस जरूरत है कि आप थोड़ा स्मार्ट तरीके से अपने काम व हेल्थ को मैनेज करें। इसलिए आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसी जरूरी बातों की जानकारी देने जा रहे हैं जिन्हें ध्यान में रख खुद को हेल्दी रखा जा सकता है।

अपनाएं एक्टिव लाइफस्टाइल
चूंकि आप अपने दिनभर का समय बैठकर बिताते हैं। जिसके कारण आप फिजिकली रूप से एक्टिव नहीं होते हैं। इसलिए अगर आप खुद को हेल्दी रखना चाहते हैं तो कोशिश करें कि आप एक एक्टिव लाइफस्टाइल अपनाएं। सुबह थोड़ा जल्दी उठकर वर्कआउट करें।

लिफ्ट के बदले सीढ़ियों का इस्तेमाल करें
ऑफिस में आप कहीं भी जाएं, जैसे कि कैंटीन में, दूसरे फ्लोर पर मीटिंग के लिए या फिर क्लींग्स

से मिलने के लिए तो लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें। इससे आपकी पूरी बॉडी फिलेक्सीबल रहेगी और पैरों की मसल्स भी एक्टिव रहेंगी। जिन लोगों को डायबिटीज या ब्लड प्रेशर से जुड़ी कोई परेशानी होती है तो उनके लिए भी सीढ़िया चढ़ना बहुत फायदेमंद होता है।

आंखों को आराम दें
लैपटॉप या डेस्कटॉप पर काम करती हैं तो हर आधे घंटे में आंखों को थोड़ा आराम दें। पलकों को बार-बार झपकाएं। ब्रेक में आंखों पर पानी मारें। ज्यादा देर तक लैपटॉप या डेस्कटॉप पर काम करने से आंखें सूखने लगती हैं जो इंफेक्शन का कारण बन सकती है।

पानी पीते रहें
शरीर के लिए पानी किसी अमृत से कम नहीं है। यह ना केवल आपको ओवरहीटिंग करने के रोकता है, बल्कि वेट

मेंटन करने से शरीर की



वर्कटेबल पर पानी अवश्य रखें और हर थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीएं।

हल्की आवाज में गाने सुनें

जब भी आपका माइंड अपसेट हो या आपको लगे कि अब आप बैठकर काम नहीं कर पा रहे हैं तो मूड को सही करने के लिए आप हल्की आवाज में गाने सुन सकते हैं।

ऐसा करने से आपका माइंड बहुत रिलेक्स होगा। साथ ही जब हम मानसिक रूप से थकने लगते हैं तो शारीरिक रूप से भी थकान होने लगती है। इसलिए यह तरीका आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

बैग में रखें हेल्दी स्नैक्स

जब बात ऑफिस की होती है तो हम सभी अपने बैग में केवल लंच

पैक करके ही रखते हैं। लेकिन बीच-बीच में जब काफी भूख लगती है तो हम अनहेल्दी स्नैकिंग करने लग जाते हैं, जो आपकी हेल्थ को प्रभावित करता है। इसलिए आप कोशिश करें कि आप लंच के साथ-साथ अपने बैग में कुछ हेल्दी स्नैक्स भी रखें। इससे आपको हेल्दी रखने में मदद मिलती है। ऑफिस में लंच के साथ साथ फ्रूट्स और हरी सब्जियां भी लाएं। स्ट्रेचिंग करें

आपकी चेयर आपका जिम बन सकती है। पीठ सीधी करके बैठें, फिर पैरों को धीरे-धीरे सामने की तरफ उठाएं। ये 10-10 के सेट में 3 बार करें। 10-10 के सेट में 3 बार करें। धीरे-धीरे सेट बढ़ा भी सकती हैं। जब भी चेयर से खड़े होने का मौका मिले, थोड़ा कमर को टिवस्ट करें, स्ट्रेचिंग होती रहेगी। पैर के पंजों यानी टोज पर कुछ कुछ सेकंड के लिए खड़ी होकर देखें। थकान दूर होगी।

चाय को करें स्विच
ऑफिस में रहते हुए हम बार-बार चाय या कॉफी का सेवन अवश्य करते हैं। इससे यकीनन काफी अच्छा लगता है। लेकिन बार-बार चाय या कॉफी का सेवन करना अच्छा नहीं माना जाता है। कैफीन की अधिकता के कारण बॉडी डिहाइड्रेट हो जाती है। इतना ही नहीं, इससे ओवर ऑल हेल्थ पर विपरीत असर पड़ता है। ऐसे में आप कोशिश करें कि आप अपनी रेग्युलर दूध वाली चाय को ग्रीन टी पर स्विच करें।

मालदीव में छुट्टियां मना रही महिमा मकवाना, लाजवाब खानों का उठा रहीं लुप्त

बालिका वधु और अतिमरु द फाइनाल टूथ की एक्ट्रेस महिमा मकवाना हाल ही में मालदीव में छुट्टियां मना रही हैं। एक्ट्रेस ने अपनी छुट्टियों के दौरान कई एक्टिविटीज कीं और तमाम लाजवाब



खानों का लुप्त उठाया। एक्ट्रेस ने बताया, मालदीव हमेशा से खूबसूरती की वजह से मेरी लिस्ट में रहा है। मैं अलग-अलग जगहों को एक्सप्लोर करती रहती हूँ। समुद्र में तैरना और कयाकिंग मेरे द्वारा अनुभव की गई सबसे अच्छी चीजों में से एक है। मैंने कुछ जापानी डिश भी आजमायीं। इन्होंने आगे कहा, हालांकि मैं वहां सीमित समय के लिए थी। लेकिन मैं अगली बार यहां स्नॉर्केलिंग करने की कोशिश करना पसंद करूंगी। अलग-अलग देशों की यात्रा करना, अलग-अलग व्यंजनों को एक्सप्लोर करना और आजमाना हमेशा बहुत सुखद होता है। मालदीव हमेशा से एक प्रसिद्ध स्थान रहा है और मुझे खुशी है कि अब मैंने इसे अपनी लिस्ट में शामिल कर लिया है। मुझे लगता है कि यह एक ऐसी जगह है, जहां आप साल में कभी भी आ सकता है।

बुद्ध पब्लिकेशन
ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स

विद्यार्थनगर का सबसे बड़ा प्रिन्टींग पब्लिकेशन हाउस... विदेशी मशीनों से सज्जित प्रिन्टिंग मशीनें

विगत-हीरो एजेंसी नोबल नम्बरपुर सिद्धार्थनगर (उ.प्र.)

8795951917, 9453824459

बागी के 7 साल पूरे, टाइगर श्रॉफ ने कहा, इसने मुझे उद्योग में पहचान दी



अपनी पहली फिल्म बागी के रिलीज होने के सात साल पूरे होने पर, अभिनेता टाइगर श्रॉफ ने फिल्म के लिए एक दिल छू लेने वाला नोट लिखा। उन्होंने कहा कि इस फिल्म ने उन्हें उद्योग में एक पहचान और एक जीवन दिया है। इन्स्टाग्राम स्टोरीज पर टाइगर ने अपनी एक तस्वीर साझा की और इस अवसर पर अपने गुरु साजिद नाडियाडवाला को धन्यवाद भी दिया। उन्होंने लिखा कि एक फिल्म के 7 साल जिसने मुझे उद्योग में एक पहचान और एक जीवन दिया। सभी दर्शकों और मेरे प्रशंसकों को धन्यवाद जो मुझे स्वीकार करने के लिए मेरे परिवार की तरह हैं। इस फ्रेंचाइजी के लिए खून पसीना बहाया है, लेकिन सब सार्थक हुआ। उन्होंने लिखा, और हमेशा अपने गॉडफादर में टॉर साजिदनाडियाडवाला का आभारी हूँ, मुझे एक मंच देने के लिए ताकि मैं अपनी कला दिखा सकूँ। मेरे पहले निर्देशक और मेरे पसंदीदा में से एक। आपके बिना यह संभव नहीं होता पाजी लव यू। इस बीच, टाइगर फिलहाल पूरी फिल्म टीम के साथ यूके में अपनी आगामी एक्शन थ्रिलर बड़े मियां छोटे मियां की शूटिंग कर रहे हैं। वह कई अन्य अघोषित फिल्मों के अलावा गणपथ की भी तैयारी कर रहे हैं।



ऋतिक रोशन ने शादी में दुल्हा-दुल्हन के साथ घुंघरू और बैंग बैंग पर किया जमकर डांस



बॉलीवुड स्टार ऋतिक रोशन का एक शादी में दुल्हा-दुल्हन के साथ अपने गानों पर डांस करते हुए एक वीडियो वायरल हो रहा है। बॉली ब्लाइंड्स एन गॉसिप द्वारा रेडिट द्वारा शेयर की गई एक क्लिप में, ऋतिक ऑल-ब्लैक सूट में दुल्हा-दुल्हन के साथ स्टेज पर डांस करते हुए दिख रहे हैं। उन्होंने फिल्म वॉर के गाने घुंघरू और बैंग बैंग टाइटल ट्रैक पर डांस किया। उन्हें पहले दुल्हे के साथ डांस करते देखा गया और फिर बाद में दुल्हन को भी अपने साथ डांस करने के लिए कहा। वर्कफ्रंट की बात करें तो ऋतिक अगली बार फाइटर में एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर के साथ दिखाई देंगे। फिल्म का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद ने किया है। यह 25 जनवरी, 2024 को सिनेमाघरों में हिट होने के लिए पूरी तरह से तैयार है।

कैमरे पर अच्छा दिखने के लिए अपनाएं ये 5 मेकअप टिप्स, चेहरा दिखेगा बेदाग

जब भी कैमरे के सामने आने की बात आती है तो चेहरे पर मुस्कान के अलावा मेकअप करना भी जरूरी होता है। दरअसल, कैमरे पर छोटी-छोटी खामियां भी नजर आ जाती हैं इसलिए बेदाग और चिकने चेहरे के लिए कैमरा-रेडी मेकअप करना जरूरी होता है। इससे आपको आत्मविश्वास बढ़ाने में भी मदद मिलती है। इस तरह करें मेकअप की शुरुआत: किसी भी तरह का मेकअप करने के लिए साफ और हाइड्रेटेड त्वचा बेहतरीन रहती है, न कि रुखी या तैलीय त्वचा। इस कारण कैमरा-रेडी मेकअप करने के लिए सबसे पहले अपनी त्वचा को साफ करके मॉइश्चराइज करें। इसके बाद थोड़ी देर रुकें ताकि आपकी त्वचा मॉइश्चराइजर को अच्छे से अवशोषित कर लें और फिर प्राइमर लगाएं। प्राइमर का इस्तेमाल करने से आपका फाउंडेशन त्वचा की महीन रेखाओं में नहीं जमेगा, जिससे आपको अच्छा लुक मिलेगा। इस तरह का चुनें मेकअप उत्पाद: कैमरे पर अच्छा दिखने के लिए कई लाइट्स का इस्तेमाल किया जाता है। इस कारण आपको उसी हिसाब से अपना मेकअप उत्पाद चुनना चाहिए। इसके लिए लाइट-डिफ्यूजिंग गुणों वाले फाउंडेशन और कंसीलर का इस्तेमाल करें। इनसे आपकी त्वचा की खामियां कैमरा पर कम दिखेंगी। वहीं गालों और आंखों के लिए मैट ब्लेश और आईशैडो का इस्तेमाल करें क्योंकि अगर आप अधिक चमकने वाला मेकअप करेंगी तो कैमरा पर आपकी त्वचा तैलीय दिखेगी। कंसीलर और फाउंडेशन लगाएं: कैमरा-रेडी दिखने के लिए कंसीलर को ठीक से लगाना जरूरी होता है। इसके लिए कंसीलर को अपनी उंगलियों से आंखों के अंदरूनी कोनों, आंखों के नीचे के क्षेत्र और नाक पर अच्छे से लगाएं। इसके अलावा अपनी जॉलाइन पर भी कंसीलर लगाएं। कंसीलर लगाने के बाद फाउंडेशन का इस्तेमाल करें। इससे आपकी त्वचा बेदाग और खूबसूरत नजर आएगी। अगर आपके फाउंडेशन का शेड हल्का है तो इन तरीकों से ठीक करें। ऐसा करें अपना आई मेकअप: आंखें चेहरे का मुख्य फोकस होती हैं इसलिए कैमरा-फ्रेंडली दिखने के लिए आई मेकअप करना जरूरी होता है। इसके लिए काजल लगाएं और फिर पलकों को कर्ल करके मस्कारा लगा लें। इससे कैमरा पर आपकी आंखें बिल्कुल भी सुस्त नहीं दिखेंगी बल्कि पलकें लंबी और खूबसूरत लगेंगी। आप चाहें तो इसके लिए काला या भूरे रंग का इस्तेमाल कर सकती हैं। घर पर ही मस्कारा बनाने के लिए इन आसान तरीकों को अपनाएं। ऐसे दें अंतिम रूप: कैमरा-फ्रेंडली मेकअप के लिए आमतौर पर लगाए गए ब्लेश से थोड़ा अधिक चमकीला ब्लेश लगाएं। इससे कैमरा पर आपका लुक अच्छा दिखेगा। इसके अलावा होंठों पर मॉइश्चराइजर लगाकर एक हल्के रंग की मैट लिपस्टिक लगाकर अपने मेकअप को पूरा करें। इसके अलावा कैमरे पर दिखने के लिए गहरे रंग की लिपस्टिक का शेड लगाने से बचे क्योंकि यह आपको ज्यादा पार्टी लुक दे सकता है।