# चलो रे डोली उठाओ कहार, पिया मिलन की रुत आई

डा विजय सुखवानी
लेखक, मोटिवेशनल स्पीकर
v1sukhwani@gmail.com

**दोस्तों** उत्तर भारत में हर शादी में आपने एक गीत जरूर सुना होगा 'आज मेरे यार की शादी है' यह शादियों में बजने वाले गीतों में सबसे प्रमुख गीत है, शायद ही क़ोई ऐसी शादी हो जिसमे ये गीत न बजा हो . क्या आप जानते हैं इस प्रसिद्ध गीत के रचियता कौन हैं ? इस मशहूर गीत के गीतकार का नाम है 'बरकत राय मलिक'. आपने ये नाम नहीं सुना न? दरअसल फ़िल्मी दुनिया में उन्हें 'वर्मा मलिक' के नाम जाना जाता है . वर्मा मलिक हिंदी फ़िल्मों के एक ऐसे गीतकार थे, जिन्होंने सरल, भावपूर्ण और जनमानस की भाषा में गीत लिखकर फ़िल्म इंडस्ट्री में अपनी एक अलग पहचान बनाई . उन्होंने यद्यपि कम संख्या में गीत लिखे मगर उन्होंने हिंदी सिनेमा को कई यादगार गीत दिए. भले ही वे अन्य बड़े गीतकारों की तरह अधिक चर्चित नहीं रहे, लेकिन उनके गीतों की लोकप्रियता और प्रभाव कभी कम नहीं रहा. उन्होंने यह साबित किया कि सादगी से भी गहरी बात कही जा सकती है.

वर्मा मलिक का जन्म पंजाब क्षेत्र (अब पाकिस्तान) में हुआ था. बचपन से ही साहित्य, कविता और शायरी में उनकी रुचि थी. वे उर्दू और हिंदी दोनों भाषाओं पर समान अधिकार रखते थे. उन्होंने भारत की आजादी के आंदोलन में भी हिस्सा लिया था और वे अपने गीतों से लोगों में देशभक्ति की भावना जगाया करते थे और इस कारण वे जेल भी गये. 1947 में विभाजन के बाद वे भारत आ गए और यहाँ अपनी पहचान बनाने के लिए संघर्ष शुरू किया.

प्रारम्भ में उन्हें कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, मगर उन्होंने अपने साहित्यिक जुनून को नहीं छोड़ा, वर्मा मलिक का जीवन केवल सफलता की कहानी नहीं है, बल्कि संघर्ष और वापसी का प्रतीक है, उन्होंने फ़िल्मी दुनिया में 1950 और 1960 के दशक में कदम रखा, उस वक्त शैलेंद्र, शकील बदांयूनी, हसरत जयपुरी और साहिर लुधियानवी जैसे बड़े गीतकारों की मौजूदगी के चलते फ़िल्मी दुनिया में अपना स्थान बनाना आसान नहीं था, अत: शुरुआती वर्षों में उन्हें काम पाने के लिए संघर्ष करना पड़ा, धीरे धीरे कुछ काम मिलना शुरू हुआ, फिर एक समय ऐसा आया जब उन्हें काम मिलना बंद हो गया और वे फ़िल्मों से दूर हो गए, लेकिन 1970 के दशक में उन्होंने ज़ोरदार वापसी की और अपने गीतों के माध्यम से फिर से स्थापित हुए.

इस प्रकार उन्हें बड़ी सफलता 1970 के दशक में मिली, यह दशक उनके करियर का स्वर्णिम काल रहा. इस समय उन्हें बड़े बैनरों और इंडस्ट्री के प्रमुख संगीतकारों के साथ काम करने का अवसर मिला. उन्होंने शंकर जयकिशन, रवि, लक्ष्मीकांत प्यारेलाल, कल्याण जी आनंद जी, उषा खन्ना, सोनिक ओमी जैसे प्रसिद्ध संगीतकारों के साथ काम किया और ऐसे बेहतरीन गीत लिखे जो आज भी बेहद लोकप्रिय हैं, विशेषकर 'रोटी कपड़ा और मकान', 'बेईमान' 'पहचान', 'नागिन' और 'जानी दुश्मन' फिल्मों के सुपर हिट गीतों ने उन्हें बहुत लोकप्रियता प्रदान की . फ़िल्म 'रोटी कपड़ा और मकान' के प्रसिद्ध गीत 'बाकी कुछ बचा तो महंगाई मार गई', 'पंडितजी मेरे मरने के बाद', 'अरे हाय हाय ये मजबूरी', फ़िल्म 'नागिन' के गीत 'तेरे संग प्यार मैं नहीं तोड़ना, चाहे तेरे पीछे जग पड़े छोड़ना', 'तेरे इश्क़ का मुझ पे हुआ ये असर', फ़िल्म 'जानी दुश्मन' के गीत 'चलो रे डोली उठाओ कहार', 'तेरे हाथों में पहना के चूड़ियाँ', 'ओ मेरी जान, बोल मेरी जान', 'सारे रिश्ते-नाते तोड़ के आ गई, ले मैं तेरे वास्ते सब छोड़ के आ गई', 'अरे सुन भाई साधो, बोल भाई माधो', फ़िल्म 'बेईमान' के 'जय बोलो बेईमान की', 'यह राखी बंधन है ऐसा' और फ़िल्म 'पहचान' के गीत 'सबसे बड़ा नादान वही है', 'वो परी कहाँ से लाऊं तेरी दुल्हन किसे बनाऊं' आदि गीत बड़े लोकप्रिय हुए थे और आज भी अत्यंत लोकप्रिय हैं .

उन्होंने अपने फ़िल्मी करियर में तक़रीबन 500 गीत लिखे, उनके लिखे यादगार गानों क़ी लम्बी फेहरिस्त है, उनके कुछ अन्य लोकप्रिय गीत हैं, 'आज मेरे यार की शादी है' (आदमी सड़क का), 'इकतारा बोले तुन तुन' (यादगार), 'इस इश्क़-ओ-मुहब्बत की, कुछ हैं अजीब रस्में, कभी जीने के वादे कभी मरने की कसमें' (जुल्म की पुकार), 'शहनाई बजे न बजे' (शोर ), 'चोरी मेरा काम' (चोरी मेरा काम), 'राज की बात कह दूँ तो जाने महफिल में फिर क्या हो' (धर्मा) 'दो बेचारे बिना सहारे' (विक्टोरिया नंबर 203), 'बड़ी दूर से आये हैं प्यार का तोहफा' (समझौता), 'मैंने होठों से लगाई तो हंगामा हो गया' (अनहोनी), 'कान में झुमका चाल में ठुमका' (सावन भादों), 'प्रिय प्राणेश्वरी' ( हम तुम और वो), 'आँखों आँखों में बात होने दो' (आँखों आँखों में) , 'सुन बाल ब्रह्मचारी मैं हूं कन्या कुंवारी' (सन्यासी), 'क़ोई आएगा लाएगा दिल का चैन', 'चंदा मामा से प्यारा मेरा मामा' (कर्तव्य), 'हम बोलेगा तो बोलोगे की बोलता है' (कसौटी), 'कुछ लोग यहाँ पर ऐसे हैं', 'है गिरधारी कृष्ण मुरारी' (वरदान), 'मेरे प्यार की उमर हो इतनी सनम', 'हुस्न की वादियों में' (वारिस) आदि .

उन्होंने हिंदी के अलावा पंजाबी फिल्मों में भी कई यादगार गीत लिखे. उनके गीतों में इंसानी जज़्बात क़ी गहराई, भाषा की सरलता और हमारे आम जीवन की झलक मिलती है . वो ऐसे गीत लिखते थे जो मनोरंजक होने के साथ-साथ अर्थपूर्ण भी होते थे, उनके गीतों में भावनात्मक गहराई के साथ साथ भरपूर विविधता भी दिखती है. 'कान में झुमका चाल में ठुमका' (सावन भादों), 'हाय हाय ये मजबूरी' (रोटी कपड़ा और मकान) जैसे नटखट रोमांटिक गीत , 'जय बोलो बेईमान की' जैसा कटाक्ष भरा गीत और 'यह राखी बंधन है ऐसा' (बेईमान) जैसा भावनात्मक गीत उनकी लेखन प्रतिभा क़ी वृहद रेंज का प्रमाण हैं . उनके कई गीतों में लोकगीतों की झलक दिखाई देती है इसलिए उनके गीत लोकगीतों की तरह ही हमारे जीवन में रच बस गए हैं जैसे 'आज मेरे यार की शादी है', 'हम बोलेगा तो बोलोगे कि बोलता है', 'वो परी कहाँ से लाऊँ', 'चंदा मामा से प्यारा मेरा मामा', 'हंगामा हो गया', 'कान में झुमका चाल में ठुमका' आदि सिर्फ फ़िल्मी गीत नहीं हैं बल्कि लोकोक्तियों और मुहावरों क़ी तरह हमारे जीवन क़ी बोलचाल का हिस्सा बन गये हैं .

वर्मा मलिक को उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए कई पुरस्कारों से सम्मानित किया गया. उन्हें फ़िल्म 'पहचान' के गीत 'सबसे बड़ा नादान' (1971) और फ़िल्म 'बेईमान' के प्रसिद्ध गीत 'जै बोलो बेईमान की' (1973) के लिए सर्वश्रेष्ठ गीतकार का फिल्मफेयर अवार्ड दिया गया. वर्मा मलिक उन गीतकारों में थे जिन्होंने बिना दुरूह शब्दों के प्रयोग के गहरी भावनाओं को प्रभावी रूप से व्यक्त किया. आज भी उनके गाने हमें फ़िल्म संगीत के उस दौर की याद दिलाते हैं, जब संगीत और शब्दों में सच्ची भावना और आत्मीयता हुआ करती थी. वो बॉलीवुड के ऐसे प्रतिभाशाली गीतकार थे , जिनका काम बहुत खास था लेकिन दुर्भाग्य से उन्हें उतनी प्रसिद्धि नहीं मिली, जिसके वो हक़दार थे.

आज के लिये इतना ही, अगले सप्ताह फिर मुलाक़ात होगी, तब तक वर्मा मलिक साहब का फ़िल्म 'जानी दुश्मन' का रफ़ी साहब का गाया ये अमर विदाई गीत सुनिये और उनकी लेखनी के जादू को महसूस कीजिये .....

चलो रे डोली उठाओ कहार, पिया मिलन की रुत आई
पी की नगरी ले जाओ कहार, पिया मिलन की रुत आई

जिन नैनो की तू है ज्योति उन नैनों से बरसे मोती
दवा नहीं है कोई जोर नहीं है बेटी सदा ही पराई होती
जल्दी नैहर से ले जाओ कहार पिया मिलन की रुत आयी

छायी है देखो हरियाली आयी है रुत खुशियो वाली
हर आशा परवान चढ़ी दिन है दसहरा रात दिवाली
गले ड़ाल बाँहों का हार कहार पिया मिलन की रुत आयी

तन मायके मन तेरी नगरिया उड़ जाऊँ मैं बनके बदरिया
चाँद नगर को चली चकोरी प्यासी हूँ मिलन की साँवरिया
मेरे सपने सजाओ कहार पिया मिलन की रुत आयी

सूनी पड़ी भैया की हवेली व्याकुल बहना रह गयीअकेली
जिन संग नाची जिन संग खेली छूट गयी वह सखी सहेली
अब न देरी लगाओ कहार पिया मिलन की रुत आई

## सुष्मिता सेन ने मिस यूनिवर्स का मनाया जश्न

अभिनेत्री सुष्मिता सेन ने मिस यूनिवर्स का खिताब जीतने के 32 साल पूरे होने पर अपनी खुशी सोशल मीडिया पर साझा की है. उन्होंने उस ऐतिहासिक पल को याद करते हुए बताया कि आज भी जब वह उस जीत को सोचती हैं तो उन्हें गर्व और रोमांच महसूस होता है.

सुष्मिता सेन ने साल 1994 में सिर्फ 18 साल की उम्र में मिस यूनिवर्स का खिताब जीतकर इतिहास रच दिया था. वह भारत की पहली महिला बनी थीं जिन्होंने यह प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय ताज अपने नाम किया. उनकी यह जीत देश के लिए गर्व का क्षण थी और उन्होंने भारतीय सौंदर्य और आत्मविश्वास को वैश्विक मंच पर पहचान दिलाई. अपने सोशल मीडिया पोस्ट में सुष्मिता ने लिखा कि वह पल आज भी उनके लिए बेहद खास है और उसे याद करके उन्हें 'गूजबम्प्स' महसूस होते हैं. उन्होंने बताया कि उस समय उन्होंने अपनी जीत की कल्पना पहले ही कर ली थी और उसी विश्वास ने उन्हें इस मुकाम तक पहुंचाया.

उनकी इस पोस्ट पर फिल्म इंडस्ट्री के कई कलाकारों और फैंस ने भी प्रतिक्रिया दी और उन्हें बधाइयां दीं. लोगों ने कहा कि सुष्मिता सेन आज भी लाखों युवाओं के लिए प्रेरणा हैं, जिन्होंने अपने आत्मविश्वास और मेहनत से भारत का नाम दुनिया भर में रोशन किया.

सुष्मिता सेन सिर्फ एक ब्यूटी क्वीन ही नहीं, बल्कि एक सफल अभिनेत्री भी हैं, जिन्होंने फिल्मों और वेब सीरीज में अपनी दमदार एक्टिंग से अलग पहचान बनाई है. उनकी जिंदगी का यह सफर बताता है कि अगर आत्मविश्वास मजबूत हो तो कोई भी सपना हकीकत बन सकता है.

## भारत की पहली मिसेज वर्ल्ड हैं अदिति गोवित्रिकर

अदिति गोवित्रिकर सिर्फ एक खूबसूरत चेहरा नहीं, बल्कि 'ब्यूटी विद ब्रेन' की बेहतरीन मिसाल हैं. डॉक्टर, मॉडल, एक्ट्रेस और वेलनेस एक्सपर्ट के रूप में पहचान बना चुकी अदिति ने अपनी मेहनत और प्रतिभा से देश का नाम दुनियाभर में रोशन किया. वह भारत की पहली और अब तक की इकलौती महिला हैं जिन्होंने 'मिसेज वर्ल्ड' का खिताब अपने नाम किया. 21 मई 1976 को महाराष्ट्र के पनवेल में जन्मीं अदिति बचपन से पढ़ाई में काफी तेज थीं. उन्होंने मेडिकल की पढ़ाई पूरी की और डॉक्टर बनीं. लेकिन किस्मत उन्हें ग्लैमर की दुनिया की ओर ले गई. मेडिकल की पढ़ाई के साथ-साथ उन्होंने मॉडलिंग शुरू की और जल्द ही अपनी खूबसूरती व आत्मविश्वास से लोगों का दिल जीत लिया.

साल 1996 में अदिति ने ग्लैडरेग्स कॉन्टेस्ट जीतकर मॉडलिंग की दुनिया में बड़ी पहचान बनाई. इसके बाद उन्होंने कई बड़े ब्रांड्स के विज्ञापनों में काम किया. रितिक रोशन के साथ उनका कोका-कोला विज्ञापन काफी लोकप्रिय हुआ और वह तेजी से ग्लैमर इंडस्ट्री में छा गई.

अदिति की जिंदगी का सबसे खास पल साल 2001 में आया. पहले उन्होंने 'मिसेज इंडिया' का ताज जीता और फिर 'मिसेज वर्ल्ड 2001' बनकर इतिहास रच दिया. यह उपलब्धि हासिल करने वाली वह पहली भारतीय महिला बनीं. उनकी इस जीत ने साबित कर दिया कि भारतीय महिलाएं हर मंच पर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा सकती हैं. मॉडलिंग में सफलता के बाद अदिति ने फिल्मों और टीवी की दुनिया में कदम रखा. साल 2002 में उन्होंने फिल्म 'सोच' से बॉलीवुड डेब्यू किया. इसके बाद वह 'दे दना दन', 'भेजा फ्राई 2', 'हम तुम और शबाना' और 'धुंध: द फॉग' जैसी फिल्मों में नजर आईं. हालांकि उन्होंने फिल्मों में ज्यादा लीड रोल नहीं किए, लेकिन अपने अभिनय और स्क्रीन प्रेजेंस से दर्शकों का ध्यान जरूर खींचा.टीवी इंडस्ट्री में भी अदिति ने अपनी अलग पहचान बनाई. वह 'बिग बॉस 3' और 'खतरों के खिलाड़ी' जैसे लोकप्रिय रियलिटी शोज का हिस्सा बनीं. इसके अलावा टीवी शो 'ये मेरी लाइफ है' में भी उनके अभिनय को काफी सराहा गया.

## अनुराग कश्यप की फिल्म 'बंदर' का ट्रेलर रिलीज

बॉलीवुड स्टार बॉबी देओल की फिल्म 'बंदर' का ट्रेलर रिलीज हो गया है. निखिल द्विवेदी की 'सैफरन मैजिकवर्क्स' द्वारा प्रोड्यूस और 'ज़ी स्टूडियोज़' के सपोर्ट से बन रही फिल्म 'बंदर' को अनुराग कश्यप डायरेक्ट कर रहे हैं.

अपने धमाकेदार टीज़र से पूरे देश में हलचल मचाने के बाद, 'बंदर' के मेकर्स ने इसका ट्रेलर भी रिलीज कर दिया है. यह ट्रेलर आपको एक ऐसी दुनिया में और गहराई से ले जाता है जो ट्विस्ट्स, बोल्ड डायलॉग्स, कमाल की परफॉर्मेंस और

हल्के-फुल्के ह्यूमर से भरी हुई है.

सान्या मल्होत्रा, राज बी शेट्टी, सपना पब्बी, सबा आज़ाद, ऋद्धि सेन, जितेंद्र जोशी, इंद्रजीत और नागेश भोंसले जैसे टैलेंटेड एक्टर्स की दमदार मौजूदगी फिल्म में एक अलग ही चार्म (आकर्षण) जोड़ती है. यह फिल्म सच्ची घटनाओं से प्रेरित है और एक ऐसे सिस्टम के इर्द-गिर्द बुनी गई है, जो हमेशा सब कुछ सही नहीं करता.

अनुराग कश्यप के डायरेक्शन में बनी और सुदीप शर्मा व अभिषेक बनर्जी द्वारा लिखी गई फिल्म 'बंदर' 05 जून 2026 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज़ हो रही है.

## मिराय 2 में राणा दग्गुबती की एंट्री

**साउथ** सिनेमा की सुपरहिट फैंटेसी एक्शन फिल्म 'मिराय' के सीक्वल को लेकर बड़ी अपडेट सामने आई है. 2025 में रिलीज हुई इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त प्रदर्शन करते हुए लगभग 140 करोड़ रुपये से ज्यादा का वर्ल्डवाइड कलेक्शन किया था. कम बजट में बनी इस फिल्म ने दर्शकों के बीच अपनी कहानी, विजुअल इफेक्ट्स और दमदार परफॉर्मेंस से खास पहचान बनाई थी. अब इसके सीक्वल 'मिराय 2' को लेकर फैंस में जबरदस्त उत्साह देखने को मिल रहा है.

फिल्म में मुख्य भूमिका निभाने वाले तेजा सज्जा एक बार फिर अपने किरदार में नजर आएंगे. वहीं फिल्म का निर्देशन भी एक बार फिर कार्तिक घट्टमनेनी ही कर रहे हैं, जिन्होंने पहले पार्ट को भी निर्देशित किया था. प्रोडक्शन हाउस पीपल मीडिया फैक्ट्री इस प्रोजेक्ट पर बड़ा निवेश कर रहा है, जिससे यह साफ है कि सीक्वल को और बड़े स्तर पर बनाया जा रहा है.सबसे बड़ी खबर यह है कि 'मिराय 2' में अब साउथ सिनेमा के सुपरस्टार रानू डुग्गाबती की एंट्री लगभग तय मानी जा रही है. राणा दग्गुबती वही अभिनेता हैं जिन्होंने 'बाहुबली' फिल्म सीरीज में भल्लालदेव का दमदार किरदार निभाकर पूरे देश में पहचान बनाई थी. उनकी एंट्री से 'मिराय 2' का स्केल और भी बड़ा हो जाएगा.

रिपोर्ट्स के मुताबिक, राणा दग्गुबती का किरदार फिल्म में बेहद अहम होने वाला है और वह कहानी में एक बड़ा ट्विस्ट लेकर आएंगे.

## टेलीविजन हलचल

### पुष्पा टीम ने बांटी 200 छतरियां

**सोनी** सब के लोकप्रिय धारावाहिक 'पुष्पा इम्पॉसिबल' के सेट पर इस बार सिर्फ शूटिंग नहीं बल्कि आपसी अपनापन और देखभाल का खूबसूरत नजारा देखने को मिला. सोनी सब का शो पुष्पा इम्पॉसिबल अपनी गर्मजोशी और परिवार जैसे माहौल के लिए जाना जाता है, और हाल ही में निर्माता जे.डी. मजेठिया ने टीम को इस रिश्ते को और संजोने का एक नया कारण दिया. जैसे-जैसे गर्मी बढ़ रही है और मानसून का मौसम करीब आ रहा है, जे.डी. मजेठिया सेट पर पहुंचे और पूरे कलाकारों और क्रू को छाते बांटे, जिससे बदलते मौसम में सभी सुरक्षित और तैयार रहें. इस सोच-समझकर किए गए कदम में उन्होंने यूनिट में 200 से अधिक छाते बांटे, यह सुनिश्चित करते हुए कि पुष्पा इम्पॉसिबल परिवार का हर सदस्य शामिल महसूस करे. कलाकारों और निर्देशकों से लेकर स्पॉट दादाओं, तकनीशियनों, मेकअप आर्टिस्ट्स, प्रोडक्शन स्टाफ और पर्दे के पीछे मेहनत करने वाले क्रू तक, सभी को छाता मिला. जैसे-जैसे टीम बदलते मौसम में शूटिंग जारी रखती है, ये छाते सिर्फ एक व्यावहारिक तोहफा नहीं रहे, बल्कि यूनिट के भीतर साझा की गई देखभाल और सराहना की याद दिलाने वाले प्रतीक बन गए. इस बारे में बात करते हुए करुणा पांडे, जो पुष्पा का किरदार निभा रही हैं, ने कहा, 'पुष्पा इम्पॉसिबल के सेट पर हमेशा सकारात्मकता और साथपन का माहौल रहा है, और जे.डी. सर का यह कदम उस भावना को एक बार फिर से दर्शाता है. पूरी यूनिट एक बड़े परिवार जैसी लगती है और ऐसे पल उस रिश्ते को और मजबूत बनाते हैं. सेट पर ऊर्जा इतनी खुशनुमा और दिल को छू लेने वाली थी कि मुझे लगता है हम सभी इस खूबसूरत कदम को हमेशा याद रखेंगे.'

### नम्रता प्रधान निभाएंगी सहाना का किरदार

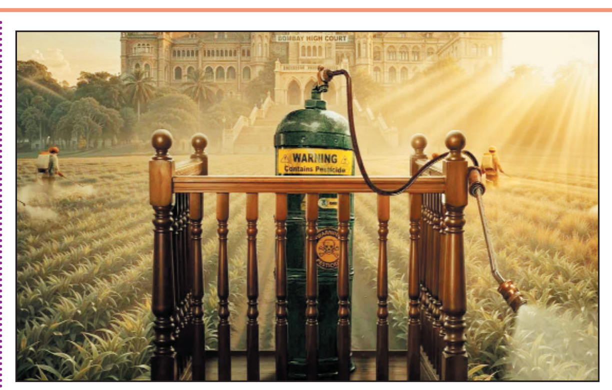
**जी टीवी** का लोकप्रिय शो 'गंगा माई की बेटियां' इन दिनों टीआरपी चार्ट में शानदार प्रदर्शन कर रहा है और अपनी दिलचस्प कहानी के साथ दर्शकों का दिल जीत रहा है. सिद्ध, यानी शीज़ान खान और नेहा, यानी अमनदीप सिद्धू की बदलती कहानी दर्शकों को लगातार शो से जोड़े हुए है. अब इस शो में एक नया बदलाव देखने को मिलने वाला है. नम्रता प्रधान अब सहाना के किरदार में नजर आएंगी और इस रोल में वह सृष्टि जैन की जगह लेंगी. खासतौर पर मराठी इंडस्ट्री में अपनी पहचान बना चुकी नम्रता इस नए सफर को लेकर काफी उत्साहित हैं. उनका कहना है कि 'गंगा माई की बेटियां' जैसे शो का हिस्सा बनना और सहाना जैसा किरदार निभाना उनके लिए किसी सपने के सच होने जैसा है. सहाना का किरदार निभाने को लेकर नम्रता प्रधान कहती हैं, 'मेरे लिए 'गंगा माई की बेटियां' में सहाना का किरदार निभाना बेहद खास और रोमांच से भरा सफर है. सहाना की सबसे खूबसूरत बात उसकी सादगी है. चाहे उसका लुक हो, उसके जज़्बात हों या खुद को संभालने का उसका शांत और प्यारा तरीका, यही बातें मुझे उसकी तरफ सबसे ज्यादा खींचकर ले गईं. आज के समय में ऐसे किरदार बहुत कम देखने को मिलते हैं, जो इतने सरल, परिवार से जुड़े हुए और फिर भी अपने अपनों के लिए मजबूती से खड़े रहने वाले हों. मैं सच में इस किरदार को पूरी शिद्दत से निभा रही हूं और उम्मीद करती हूं कि दर्शक मुझे भी उतना ही प्यार और अपनापन देंगे. मुझे पता है कि नए चेहरे से जुड़ने में दर्शकों को थोड़ा वक्त लग सकता है, लेकिन मैं अपनी पूरी कोशिश करूंगी कि सहाना की यह यात्रा सभी को सच्ची, जज़्बाती और यादगार लगे.'

## बेबो के चमकते चेहरे का जानें राज

बॉलीवुड की खूबसूरत एक्ट्रेस करीना कपूर खान अपनी दमकती त्वचा और फिटनेस को लेकर हमेशा चर्चा में रहती हैं. 45 की उम्र में भी उनका ग्लो फैंस को हैरान कर देता है. हाल ही में करीना का एक आसान और घरेलू ब्यूटी सीक्रेट सामने आया है, जिसे जानकर हर कोई हैरान है. बेबो चेहरे पर गीला नैपकिन लगाकर अपनी स्किन को फ्रेश और ग्लोइंग बनाए रखती हैं.

करीना कपूर का मानना है कि खूबसूरत त्वचा के लिए हमेशा महंगे ब्यूटी ट्रीटमेंट जरूरी नहीं होते. वह शूटिंग या मेकअप से पहले चेहरे पर ठंडे पानी में भीगा हुआ नैपकिन रखती हैं. इससे त्वचा को तुरंत ठंडक मिलती है और चेहरा फ्रेश नजर आता है. यही वजह है कि उनका मेकअप काफी नैचुरल और चमकदार दिखता है. स्किन एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ठंडे पानी में भीगा नैपकिन चेहरे की सूजन कम करने में मदद करता है. इससे त्वचा में नमी बनी रहती है और पोर्स भी टाइट होते हैं. यही कारण है कि चेहरा ज्यादा स्मूद और ग्लोइंग दिखाई देता है. कई लोग इस ट्रिक को इंस्टेंट ग्लो पाने का आसान तरीका मान रहे हैं.

करीना सिर्फ स्किन केयर ही नहीं, बल्कि अपनी डाइट और फिटनेस का भी खास ध्यान रखती हैं. वह घर का बना हेल्दी खाना पसंद करती हैं और योग को अपनी लाइफस्टाइल का अहम हिस्सा मानती हैं. करीना कई बार कह चुकी हैं कि असली खूबसूरती अंदर से हेल्दी रहने पर आती है. एक्ट्रेस बर्फ से फेस मसाज करना भी पसंद करती हैं. उनका मानना है कि इससे ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और चेहरे पर नेचुरल चमक आती है.




## 'द इंडिया स्टोरी' का टीजर जल्द होगा रिलीज

फिल्म 'द इंडिया स्टोरी' के मेकर्स ने घोषणा की है कि फिल्म का टीज़र जल्द रिलीज़ किया जाएगा. फिल्म 'द इंडिया स्टोरी' के मेकर्स ने घोषणा की है कि फिल्म का टीज़र जल्द रिलीज़ किया जाएगा. काजल अग्रवाल और श्रेयस तलपड़े स्टारर यह सोशल-नेशनल ड्रामा अपनी दमदार थीम और प्रभावशाली विजुअल्स के चलते पहले ही चर्चा में आ चुका है.

ज़ी स्टूडियोज़ और एमआईजी प्रोडक्शन एंड स्टूडियोज़ के सहयोग से प्रस्तुत यह फिल्म 24 जुलाई 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज़ होगी.

फिल्म का निर्देशन चेतन डीके ने किया है, जबकि कहानी, लेखन और निर्माण की जिम्मेदारी सागर बी. शिंदे ने संभाली है. 'द इंडिया स्टोरी: स्लो पॉइज़न इन प्रोग्रेस' रासायनिक दुरुपयोग, खासकर खेती में इस्तेमाल होने वाले हानिकारक तत्वों और उनके जनस्वास्थ्य पर पड़ने वाले गंभीर प्रभावों को केंद्र में रखती है. हाल ही में जारी पोस्टर इस गंभीर लेकिन बेहद अहम विषय की झलक देता है, जिसे फिल्म उजागर करने की कोशिश करेगी.

गौरतलब है कि यह कहानी केवल किसी एक व्यक्ति या परिवार तक सीमित नहीं है, बल्कि देशभर में लाखों लोगों को प्रभावित कर रहे एक बड़े संकट की ओर इशारा करती है.