









## जॉन अब्राहम ने फैन को गिप्ट किए महंगे जूते

नई दिल्ली। जॉन अब्राहम का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। जिसमें जॉन का एक फैन उनसे मिलने के लिए आया था। वह फैन उनके लिए एक केक लेकर आया था। जॉन ने पहले केक काटा और उसके बाद अपने फैन को एक सपराइज दिया। जॉन ने अपने एक बाइकर शू फैन को गिप्ट किए। वह

**लाइफ Style**

## जाहनवी

### गेरे बचपन के घर में रह सकते हैं आप भी

एंजेसी ►| नई दिल्ली

अब जाहनवी के इस लार्जियस घर में रहने का मौका आपको भी मिल सकते हैं। इसका ऑफर एक प्लेटफॉर्म पर दिया गया है। जी हाँ अब एयरबोट्सी से आप जाहनवी का कूपर का चेन्हू बाला घर रहने के लिए बुक कर सकते हैं। एयरबोट्सी ने जाहनवी के घर की झलक अपनी साइट पर दिखाई दी। उन्होंने घर के अंदर की फोटोज शेयर की हैं, जिसमें घर का हर कोना दिखाया गया है। जिसे देखें के बाद आपके मुंह से बस निकलेगा वाहा। जाहनवी के इस घर के एक दम नवा जैसा बना दिया गया है। ये घर 4 एकड़ में बना हुआ है। इसकी खास बात ये है कि इसका फुटबॉल ग्राउंड ही 1.3 एकड़ में बना हुआ है। अगर आप इस घर की तर्जां देखेंगे तो इसके आगे आपको शाहरुख खान का मनन कुछ भी नहीं लगेगा। साइट पर बताया गया है कि जाहनवी दो मेहमानों का स्वागत करेंगी, जिनमें 1 बेडरूम और बाथरूम की सुविधा मिलेगी। यह 12 मई को बुकिंग के लिए खुला होगा। एक बार जब जाहनवी गेस्टसिलेक्ट कर लेंगी तो उन सिलेक्टड मेहमानों को साथ इंडियन क्यूनीन खाने का मौका मिलेगा। इतना ही नहीं, उन्हें जाहनवी के फेवरेट लोकर फूड जैसे थी पोडी चावल और पालकोवा का भी आनंद लेने का मौका मिलेगा।



## हॉलीवुड मसाला

### 12 बार फिल्मों में बने 'गॉडजिला'

हाल ही में सिनेमाओं में 'गॉडजिला' एक्शन कॉमेडी है जिसमें भारतीय ऑफिस पर अच्छी कमाई कर रही है। हालांकि बाकियां एक या दो बही बॉक्स ऑफिस में बॉक्सिंग दिवाली का फिल्म दिवाली से बहुत बालूओं नाकाजिमा के साल में आई फिल्म 'गॉडजिला' में जारी आए थे, जिसके लिए उन्होंने 200 पाउंड का कॉम्बोट बॉक्स ऑफिस पहना।



## तीस साल बाद सामने आया कोल्ड गॉर

नई दिल्ली। बॉलीवुड में एक्शन-सेक्स के बीच कैट फाइट के कई किसिस हैं। हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में श्रीवाई से लेकर शिल्पा शेट्टी और रवीना टंडन तक कई विवाह हैं। मिस वर्ल्ड प्रियोगिता के दोस्रा ऐश्वर्या राय बच्चन और सुष्मिता सेन के बीच बहस होने की खबर आई थी। इन दोनों के बीच आखिर क्या विवाद था और ये एक-दूसरे से बात कर्ने नहीं कर रहे हैं, इसकी कोई वजह सामने नहीं आई। आज 30 साल बाद ऐश्वर्या राय और सुष्मिता सेन के बीच विवाद का सच सामने आया है। मानिनी ने साफ कहा कि दोनों के बीच कोई विवाद नहीं होता। दोनों के बीच विवाद मीडिया ने पैदा किया है। प्रतियोगिता के दोस्रा वर्ष दोनों ने एक-दूसरे से बात करते थे और एक-दूसरे से बाथ साथ पहले से ही एक साबुन ब्रॉड के लिए मॉडल थीं।



## दिलवाले ने बचाया था दूबता करियर

नई दिल्ली। अजय देवगन बॉलीवुड के टॉप कलाकारों में से एक है। इस साल भी वह ये फिल्म शीर्षांत और मैदान में नजर आ चके हैं। शीतान ने बॉक्स ऑफिस पर ताबड़ीतोर कार्रवाई भी की है। अजय देवगन बॉलीवुड के उन कलाकारों में से एक उनकी फिल्मों का फैसला बॉक्स ऑफिस से इंतजार करते हैं। लौकिक उनकी फिल्मों का फैसला बॉक्स ऑफिस से इंतजार करते हैं। अजय देवगन बॉलीवुड के रोलिंग जैसे बॉक्स ऑफिस में आज अभियां से अतरोट्रीटीय स्टार पर मशहूर हुए। हीटी पॉटर फिल्म के रोलिंग जैसे बॉक्स ऑफिस की फैसला बॉक्स ऑफिस से अतरोट्रीटीय स्टार पर मशहूर हुए। अगर आगे भी हीटी पॉटर के प्रशंसकों की बहुत तादाद है। खासकर बच्चों में इस फिल्म को लेकर काफी उत्साह है। हंसल मेहता की डॉक्टर लिली रोलिंग जैसा की। मेहता ने पॉटर कर लिया, 'डॉक्टर लिली रोलिंग बह रही है। अतरोट्रीटीय कलाकार टॉम फेल्लन, लिली गाह, मीली राहट, रालफ एंडीनिय, जॉन मेरे, लिडन अलेक्जेंडर, जॉन डेविस, साइमन लेनां आदि के साथ काम कर के मैं बोहू रोमांचित हूं।'



## बॉबी ने दिल्ली का सुल्तान बनकर उड़ाए होश

नई दिल्ली। भारतीय सिनेमा के बेहद लोकप्रिय और सबसे अधिक मार्ग वाले सिनेमाओं में से एक पवन कल्याण ने अपने शानदार करियर में पहली घोली रियलिटी एक्शन एडवेंचर, हारि हर वीरमल्लू में काम करने का फैसला किया है। निर्माण एम रत्ना अपने प्रतिष्ठित मेंगा सूर्यों प्रोडक्शन्स पर फैलते कीर्णे न देखे गए कैनवास पर फिल्म का निर्माण कर रहे हैं। फिल्म की कहानी 17वीं शताब्दी के एक शख्स की है जो शोषण के खिलाफ दोनों ने एक दूसरे से बात करते थे और एक-दूसरे से साथ समान से पेश आते थे। उस समय ऐश्वर्या राय फैलते से ही एक साबुन ब्रॉड के लिए मॉडल थीं।



## नरगिस की याद में बब्बद हो गए थे राज कपूर

### शराब पीकर सिगरेट से खुद को जलाते, रातभर रोते

एंजेसी ►| नई दिल्ली

फिल्मों की शूटिंग के दैरान एकर और एक्ट्रेसों के बीच अफेयर्स के किसीसे अम हैं। लेकिन उन्होंने पहली बालों में कुछ

पीड़ितों के नायक के रूप में पवन कल्याण हैं। दोनों सितारों की शारीरिक भाषा, उनके लिए डिजाइन किया गया तुक दोनों ही कमाल के हैं। जो उस भूमि में 'चाय के लिए युद्ध लड़ता है' जहाँ गरीबों का शोषण होता है और अमीर पनते हैं। फिल्म में म्यूजिक एमएम कीरानी का है। माल समाज के रूप में बॉबी दोओल हैं और गरीबों और दिखाया गया है।

निर्देशक कृष्ण जगलामुड़ी पहले ही कांचे, गैरमोप्रिय सातकर्णी और मणिकर्णिका जैसी यादगार ब्लॉकबस्टर फिल्में दे चुके हैं, जिसमें उन नायकों को दिखाया गया है।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।

गहौल शेषी, रवीना टंडन और पैरेस राहल सहित कई आई थीं। इस फिल्म में अजय देवगन की प्रीकंटिंग को देखें जैसा भी हैरान हो गए थे।



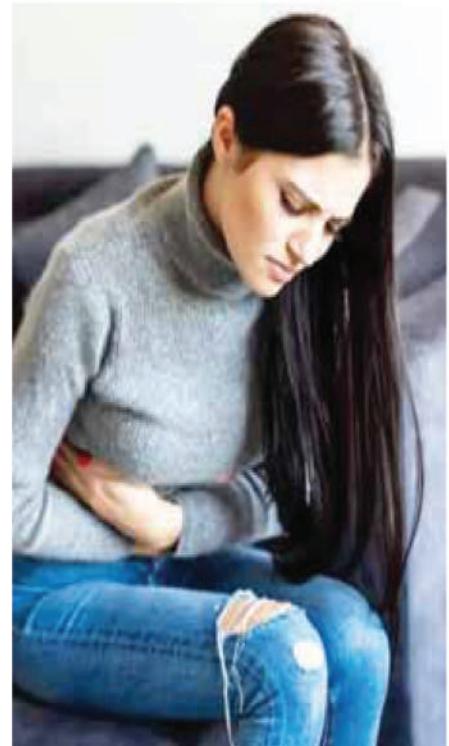




## महिलाएं होती हैं इन बीमारियों का तेजी से शिकार

**म**हिलायें अपने परिवार और बच्चों का खुब खुला रखती हैं लेकिन जब बारी खुद की आती है तो वो लापरवाह हो जाती है। ऐसे में उनका शरीर कब थीरे-थीरे बीमारियों का घर बन जाता है। आज हम अपको कुछ ऐसी बीमारियों के बारे में बताएंगे जिन्हें महिलाओं के लिए साइलेंट किला कहा गया है ये बीमारियां महिलाओं के शरीर में तेजी से बढ़ती चली जाती हैं, लेकिन इनके लक्षण दिखाई नहीं देते और अगर दिखते भी हैं तो इन्हें अक्सर सामान्य समझकर नज़रअंदर कर दिया जाता है। चालिए अपको बताते हैं महिलाओं में कौन-कौन सी बीमारियां साइलेंट किला होती हैं।

इन बीमारियों का हो सकती है शिकार खून की कमी- एनीमिया एक ऐसी बीमारी है जो महिलाओं में बहुत ज्यादा होती है। इस बीमारी में खून की कमी होने एलगीटी है। इससे जूँ



रही महिलाओं में त्वचा का पीला पड़ना, चक्कर आना, थकान, सांस फूलना, सिर घूमना, और दिल की धड़कन तेज हो जाती है। एनीमिया से बचने के लिए अपनी डाइट में आयन, विटामिन C और फोलेट से भरपूर भोजन का सेवन करें।

**पीसीओडी की शिकाका-** पौत्रीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओडी) का शिकाका इन दिनों आदार महिलाओं हो रही हैं। महिलाओं में यह समस्या हमेंनल इवेलेंस की वजह से होती है। इस बीमारी में महिलाओं का पीरियटिकल बिगड़ जाता है। मोटापा बढ़ने पर यह परेशानी ज्यादा बढ़ जाती है। हेयर फाल, स्किन पर पिप्पल्स और बढ़ता मोटापा इसके सामान्य लक्षण हैं।

**मेनोपॉज में होती है परेशानी-** महिलाओं में मेनोपॉज की शुरुआत 42 वर्ष के बाद शुरू होता है। यह उनकी जिंदगी का ऐसा पड़ाव होता है, जिससे हर महिला को सामना करना पड़ता है। मेनोपॉज के दौरान महिलाओं के परियोग बंद हो जाते हैं। मेनोपॉज की वजह से फीमेल हार्मोन एस्ट्रोजेन की कम हो जाता है।

**हड्डियों का कमज़ोर होना-** जैसे-जैसे महिलाओं की उम्र बढ़ती है उनकी हड्डियां कमज़ोर होने लगती हैं। हड्डियों की मजबूती बनाए रखने के लिए कैल्शियम और आयन का सेवन करना चाहिए। धूप के साथ दूध, हरी या पनीर कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए बेहतरीन सोस माने जाते हैं।

## प्रकृति में बिताया गया समय मेंटल हेल्थ के लिए वरदान



ह

मारी भागदौड़ भरी की जिंदगी में हम अक्सर मेंटल हेल्थ का खाल रखना भूल जाते हैं। कम के प्रेरण की वजह से कई बार तो हम समझ भी नहीं पाते कि हमारी मेंटल हेल्थ खाब हो रही है। इस कारण डिप्रेशन, एंजाइटी जैसे कई मेंटल डिसऑर्डर का सामना करना पड़ता है, लेकिन प्रकृति की गोद में सभी समस्याओं का समाधान है।

मेंटल हेल्थ को गुणस्तर से में नेचर कर आपको मेंटल डिप्रेशन और एंजाइटी जैसे कार्यदृष्टि के फायदे हैं और किस तरह आप अपनी जिंदगी लाइफ स्टाइल में नेचर को शामिल कर सकते हैं।

**शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी नेचर में वक्त बिताने के क्वाफायदे हैं और किस तरह आप अपनी जिंदगी लाइफ स्टाइल में नेचर को नेचर कर सकते हैं।**

-डिप्रेशन और एंजाइटी से लड़ने में नेचर बहुत मददगार साबित हो सकता है।

-मेंटल थाक्वर कम हो सकती है।

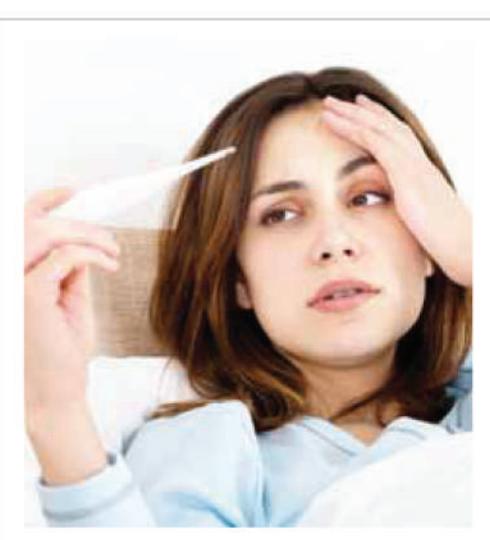
-नेचर आपके माइंड को रिलेक्स करके आपकी दिमागी थाक्वर को दूर कर सकता है।

-प्रकृति में समय बिताने से अच्छी नींद आती है। इसका कारण ये है कि नेचर आपके माइंड को रिलेक्स करता है।

-आपके मूँद को बेहतर बनाने में नेचर काफी कारगर साबित हो सकता है।

### L सुबह के समय की धूप

सुबह की धूप में विटामिन-डी तो होता ही है, इसके साथ ही ये आपके मेंटल हेल्थ के लिए भी लाभदायक होता है। ये आपके माइंड को रिफ्रेश करने में सहायता करता है और आपको नेचर से कनेक्ट करने में भी मदद करता है।



तेजी से बढ़ रहे डेंगू और चिकनगुनिया से

## ऐसे करें बचाव

म

चार के काटने का दर्द भले ही कुछ सेकेंड के बाद खल हो जाता है, लेकिन इसके डंक से शरीर में पहुँचने वाले खतरनाक वायरस का असर आपको अंदर ही अंदर बीमार बना सकता है। इससे डेंगू, चिकनगुनिया, मलेरिया जैसी बीमारियों ही सकती है। हालांकि सभी मच्छरों का काटना इतना खतरनाक नहीं होता है, पर बीमारियों के जोखियों को कम करने के लिए जितना ही सके उतना मच्छरों से बचना जरूरी है। बताने दें लगातार बदलते मच्छरों में डेंगू और चिकनगुनिया का खाला बढ़ने से स्वास्थ्य विभाग ने एडवाइजरी जारी कर दी है। इसके तहत राज्य में मच्छर जिन बीमारियों के रोकथाम और बचाव और उपचार की उनिव्वरियल व्यवस्था को प्राथमिकता दिया जाना है।

डेंगू के इन लक्षणों को न करें नज़रअंदर

-अचानक तेज खुखार, -तेज सिरदर्द, -आँखें के पीछे दर्द, -जोड़ी और मासपेशियों में दर्द, -मतली, -डली, -ग्रीवों में सूजन, -जैसे जो खुखार शुरू होने के तीन से चार दिन बाद दिखाई देता है।

ऐसे फैलता है चिकनगुनिया ईफेक्शन

हैल्थस्पॉट के अनुसार, चिकनगुनिया ईफेक्शन के सबसे अम लक्षणों में खुखार और जोड़ों में दर्द शामिल है। इसके अन्तर्गत वातावरण के मरीजों से सिरदर्द, मासपेशियों में दर्द, जोड़ों में सूजन या चक्कर का अनुभव भी हो सकता है।

डेंगू की अपेक्षा चिकनगुनिया में सूजन और दर्द बहुत ज्यादा होता है। जहां चिकनगुनिया में हड्डियों में तेज दर्द होता है, वहां डेंगू होने पर कठिन मामलों में ब्रीडिंग, सूजन लेने में परेशानी शामिल होती है।

मच्छर से बचने के उपाय

घर से बाहर इसेक्ट रेलोट्स लगाकर निकलें लंबी बाजू के कपड़े पहनें।

ज्यादा बाहर निकलने से बचें।

घर के खिड़की दरवाजों को बंद

घर के असपास जमा करें और पानी की सफाई करवाएं।



### घर में लगाएं प्लांट्स

अपने घर और दफ्तर में इंडोर प्लांट लगा सकते हैं। इससे आपका घर या ऑफिस देखने में तो सुंदर लगता ही है, इसके अलांक अलांक को नेचर के पास रहने का भी अहसास होता है। यह आपका मुँह लिपट कर आपके हैप्पी हार्मोन को बढ़ाने में मदद करता है।

-आपके मूँद

को बेहतर बनाने में नेचर काफी कारगर साबित हो सकता है।

-नेचर इम्यूनिटी ब्रूस्ट करने में आपको मूँद कर सकता है।

कैसे लें नेचर का लाभ

खुली हवा में एक्सरसाइज

खुले वातावरण में एक्सरसाइज करना आपको न सिर्फ एक अच्छी लाइफस्टाइल के लिए प्रोसाहित करता है, बल्कि व्यायाम आपकी मेंटल हेल्थ के लिए बहुत जरूरी है। खुली हवा में बैक का जागिंग आपको तरोताना महसूस कराने में कारगर साबित हो सकता है। इसके अलावा आपको इम्यूनिटी ब्रूस्ट करने में भी लाभदायक है।

डेंगू के इन लक्षणों को न करें नज़रअंदर

-आपके अंदर जारी रखने के लिए एक्सरसाइज करने की अनुभव भी हो सकता है।

इसके अन्तर्गत ज्यादा खुली हवा में दर्द होता है। जहां चिकनगुनिया में हड्डियों में तेज दर्द होता है, वहां डेंगू होने पर कठिन मामलों में ब्रीडिंग, सूजन लेने में परेशानी शामिल होती है।

मच्छर से बचने के उपाय

घर से बाहर इसेक्ट रेलोट्स लगाकर निकलें लंबी बाजू के कपड़े पहनें।

ज्यादा बाहर निकलने से बचें।

घर के खिड़की दरवाजों को बंद

घर के असपास जमा करें और पानी की सफाई करवाएं।



## मधुमक्खी के काटने पर दर्द और सूजन से बचने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

म

धुमक्खी के अलावा कोई भी काट लें, तो बहुत समस्या आती है। अगर आपको मधुमक्खी के इनके डंक से अलावा कोई अन्य काट लेने के लिए इनका काटने के लिए अन्य काटने के लिए इनकी में अलग-अलग असर नज़र आते हैं। जहां डंक का लगता है, वहां सूजन आती है। मधुमक्खियों के काटने के बाद कुछ घरेलू उपाय निम्नलिखित हैं।

**नीम के पत्ते**  
न

