











कपूर परिवार की बेटी करीना कपूर खान ने अपने अंकल राजीव कपूर के निधन पर सोशल मीडिया पर पोस्ट किया है। करीना कपूर ने इंस्टाग्राम पर दादा राजकपूर, पिता रणधीर कपूर, अंकल ऋषि कपूर और राजीव कपूर की एक पुरानी तस्वीर शेयर की है। इस तस्वीर में राज कपूर अपने तीनों बेटों के साथ खड़े नज़र आ रहे हैं। तस्वीर शेयर करते हुए करीना कपूर ने कैशन में लिखा है, 'शुद्ध लेकिन मजबूत।' इसके साथ ही करीना कपूर ने एक ब्रोकेन हार्ट की इमोजी शेयर की है। मंगलवार को राजीव कपूर को हार्ट अटैक के बाद बड़े भाई रणधीर कपूर उन्हें तुरंत नजदीकी अस्पताल लेकर गए थे, लेकिन उन्हें बचाया नहीं जा सका। डॉक्टरों ने उन्हें अस्पताल पहुंचने पर मृत घोषित कर दिया। सबसे पहले राजीव कपूर की भासी नीतू कपूर ने सोशल मीडिया पर उनकी एक तस्वीर शेयर कर उनकी मौत की पुष्टि की थी। नीतू कपूर ने इंस्टाग्राम पर राम तेरी गंगा मैली के एकटर की तस्वीर शेयर करते हुए तच्छिखा था। इसके कुछ देर बाद ही कपूर फैमिली कई लोगों को चैंबूर स्थित राजीव कपूर के घर के बाहर देखा गया। इन सितारों में रणधीर कपूर, करीना कपूर खान, अरमान जैन, जैक कपूर, रणधीर कपूर, करिश्मा कपूर और नीतू कपूर को देखा गया। करीना कपूर अपनी बहन करिश्मा कपूर और मां बबीता कपूर के साथ पहुंचीं। प्रेग्नेंसी के आखिरी दिनों में चल रही एकट्रेस करीना कपूर खान सफेद सूट और सलवार के बेहद भावुक नजर आ रही थीं। कपूर खानदान के लिए राजीव की मौत बड़ा सदमा है। बीते साल ही फैमिली ने ऋषि कपूर और रितु नंदा को अंतिम विदाई दी थी। इस तरह महज एक साल में ही परिवार के तीन लोगों का निधन हो गया है। लंबे समय बाद राजीव कपूर ने बड़े पर्दे पर वापसी की थी और पिछले दिनों तुलसीदास जूनियर मूर्गी की शूटिंग पूरी की थी। हालांकि फिल्म के रिलीज होने से पहले ही उनका निधन हो गया। इस फिल्म में वह संजय दत्त और दलीप ताहिल के साथ नजर आने वाले हैं।

## काजल अग्रवाल ने इंस्टाग्राम पर पोस्ट शेयर कर किया बिमारी का खुलासा

साउथ इंडियन एकट्रेस काजल अग्रवाल सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अक्सर अपनी पर्सनल लाइफ के बारे में चर्चा करती रहती हैं। अब उन्होंने सोमवार 8 फरवरी को अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की है। साउथ इंडियन एकट्रेस काजल अग्रवाल सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अक्सर अपनी पर्सनल लाइफ के बारे में चर्चा करती रहती हैं। अब उन्होंने सोमवार 8 फरवरी को अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की है। जिसमें उन्होंने

अपनी बिमारी का बताया है। वहीं उनकी इस पोस्ट पर उनके फैस काफी तारीफ कर रहे हैं। उन्होंने अपनी पोस्ट में बताया कि डॉक्टरों ने उन्हें छोटी सी उम्र में डेयरी उत्पादों के चॉकलेट से दूर रहने के लिए कहा था। जो एक छोटी बच्ची के रूप में काफी मुश्किल काम था। उन्होंने अपनी इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, 'जब मुझे अपने ब्रोन्कियल अस्थमा के बारे में पता चला, तब मैं 5 साल की थी। मुझे याद है उस वक्त मुझे कई चीजें जैसे डेयरी उत्पादों और चॉकलेट खाने के लिए डॉक्टरों से मना कर दिया। जो एक छोटे बच्चे के लिए डॉक्टरों की बात है। जैसे जैसे मैं बड़ी हुई मुझे चीजें समझ में आने लगी। वहीं जब मैं वहीं घूमने जाती था तो मेरी सांस फूलने लगती थी। तो मैंने इससे बचने के लिए इन्हेलर्स का उपयोग करना शुरू कर दिया और मैंने लगभग अपनी रिथिंग में काफी बदलाव देखा। अब ये एक ऐसी चीज है जिसे मैं हमेशा अपने पास रखती हूं निश्चित रूप से लोग मुझसे अजीब सवाल करते हैं। हमारे देश में लाखों लोग ऐसे हैं, जिन्हें इन्हेलर की काफी जरूरत है, लेकिन सामाजिक डर की वजह से लोग इन्हेलर्स का इस्तेमाल नहीं करते हैं। उन्होंने ने आगे लिखा, 'निजी तौर पर या सार्वजनिक रूप से इन्हेलर्स का उपयोग करने में शर्मिदा होने की कोई बात नहीं है। बल्कि जो लोग इस बिमारी से जूझ रहे हैं, उन्हें इसके इस्तेमाल के बारे में जागरूक करना चाहिए और मैं देश को ये महसूस करने में मदद करने के लिए, आज से रैलीमेजर्पीसमते और मैं अपने दोस्तों, फैंस, परिवार से अपील करती हूं कि इन्हेलर्स के बारे लोगों को बताएं और जागरूक

## आलिया भट्ट से इस वजह से खुश हैं संजय लीला भंसाली, ईद पर रिलीज हो सकती है फिल्म

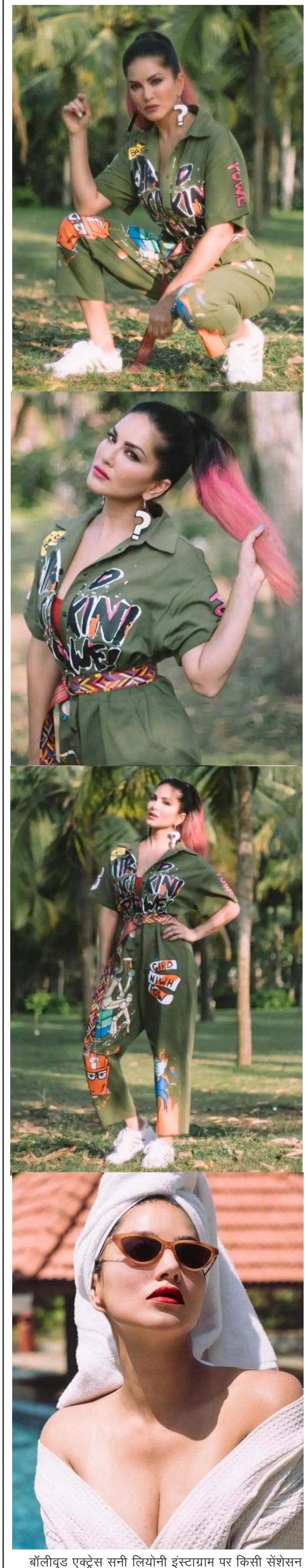
संजय लीला भंसाली के डायरेक्शन में बन रही आलिया भट्ट स्टारर फिल्म 'गंगूबाई काठियावाड़ी' लंबे वक्त से काफी चर्चा में है। अब फिल्म को लेकर एक अच्छी खबर सामने आ रही है। लेटेस्ट खबर के मुताबिक 'गंगूबाई काठियावाड़ी' की शूटिंग खत्म होने वाली है। संजय लीला भंसाली के डायरेक्शन में बन रही आलिया भट्ट स्टारर फिल्म 'गंगूबाई काठियावाड़ी' लंबे वक्त से काफी चर्चा में है। अब फिल्म को लेकर एक अच्छी खबर सामने आ रही है। लेटेस्ट खबर के मुताबिक फिल्म भंसाली ने कुछ दिन का ब्रेक लिया है, लेकिन इस हफ्ते फिल्म की शूटिंग खत्म हो जाएगी। इतना ही नहीं खबर के मुताबिक भंसाली फिल्म को इसी साल ईद के मौक पर रिलीज करने का मन बना रहे हैं। फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने बताया, 'आलिया लगातार

फिल्म की शूटिंग कर रही थीं, लेकिन उन्होंने कभी भी इस बात की शिकायत नहीं की। इसलिए संजय लीला भंसाली ने उन्हें कुछ दिन ब्रेक लेने की सलाह दी। क्योंकि फिल्म की शूटिंग अब लगभग खत्म होने वाली है। भंसाली, आलिया के काम और काम के प्रति उनकी लगन देखकर बहुत खुश हैं। आलिया अपने टाइम से एक घंटा पहले ही सेट पर पहुंच जाती हैं और टाइम पर काम शुरू कर देती हैं। अब संजय लीला भंसाली फिल्म को 2021 ईद पर रिलीज करने का मन करा रहे हैं। आपको बता दें कि वो दो दिनों आलिया लगातार शूटिंग करते रहते इतनी थक गई थीं कि उन्हें हॉस्पिटल में एडमिट करवाना पड़ा था। हालांकि आलिया हॉस्पिटल में ज्यादा देर नहीं रुकीं। उन्होंने वहां कुछ देर रेस्ट किया और फिर डिस्चार्ज हो गई। अब आलिया

शूटिंग से ब्रेक लेकर कुछ वक्त के लिए मालदीव गई हुई हैं। आलिया अपनी दोस्त आकांक्षा रंजन कपूर और अनुका कपूर के साथ मालदीव पहुंची हुई हैं। आलिया ने अपने इंस्टाग्राम पर मालदीव वेकेशन की कुछ फोटोज भी शेयर की हैं जिनमें वो दोस्तों के साथ चिल करती दिख रही हैं। आलिया ने मालदीव के बीच से अपनी बिटीनी फोटोज शेयर की हैं जो सोशल मीडिया पर काफी वायरल हो रही हैं। ऋषि के बाद राजीव कपूर का जाना कपूर परिवार के लिए बड़ा सदमा है।

लिए बड़ा सदमा, एक दशक में इतने सदस्य यों चुकी है कपूर फैमिली वर्क फैट की बात करें तो आलिया शंगूबाई काठियावाड़ी के अलावा शतखल श्वसास्त्र और शारारारारारार में भी नजर आने वाली हैं।

## जलैमरस अंदाज में नजर आई सनी लियोनी





चेहरे पर सामान्य दिखने वाले हे संकेत कर सकते हैं बीमार, न करें नजरअंदाज

कई बार हमारी बॉडी कुछ ऐसे संकेत देती हैं जिन्हें हम अकसर नजरअंदाज कर देते हैं। होठों का सूखना, आंखे पीली होना इन लक्षणों की तरफ हम कभी भी गंभीरता से ध्यान नहीं देते हैं लेकिन इन्हें नजरअंदाज करना हमारी सेहत के लिए ही हानिकारक हो सकता है। आज हम आपको कुछ ऐसे ही लक्षणों के बारे में बताएंगे कि अगर आपके चेहरे पर यह लक्षण दिखें तो आप इन्हें इग्नोर न करें बल्कि तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। इन लक्षणों को आप चाहे सामान्य समझते होंगे लेकिन यह सामान्य नहीं हो सकते हैं।

#### 1. फटे होठ

होठों का फट जाना और रुखे होठों की समस्या आज हर किसी को है। लेकिन जब भी यह समस्या होती है तो लड़कियां क्रीम या फिर बाजारी प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने लगती हैं लेकिन होठों का सूखना और होठों का फटना किसी मुसीबत की तरफ इशारा भी हो सकता है।

किस तरफ इशारा करता है यह संकेत

फेट हुए होठ होना या फिर सूखे होठे डिहाइड्रेशन की तरफ इशारा करते हैं। जी हाँ...इस स्थिती में शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इसलिए आप भरपूर पानी पीएं और अगर ज्यादा पानी पीने वालों को भी यह समस्या होती है तो आप बिना देरी किए डॉक्टर से संपर्क करें।

#### 2. चेहरे पर काले तिल होना

चेहरे पर काले और गहरे रंग के मोल्स भी कई तरह की बीमारियों की ओर संकेत करते हैं हालांकि इससे शरीर को ज्यादा नुकसान तो नहीं होता है लेकिन अगर आपके चेहरे पर बहुत ज्यादा दाग दब्बे हैं तो आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क जरूर करना चाहिए।

बदलते मोल्स की तरफ दें ध्यान

आपको बताते हैं कि आपको किन स्थिती में डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

. अगर तो आपका मोल नुकीला और तीखा है . या फिर वह काफी बड़ा है

. अगर कुछ हफतों से यह बदलता जा रहा है अगर आपको मोल्स में यह बदलाव देखने को मिलते हैं तो आप तुरंत ही डॉक्टर से इसकी जांच करवाएं।

#### 3. आंखों का पीला होना

आंखों का पीला होना या फिर आपकी स्किन की पीला होना भी खतरे की घंटी है। अगर आपके चेहरे पर पीलापन है या फिर आपकी आंखें पीली हैं तो यह लिवर में होने वाली बीमारियों की तरफ इशारा करती है। आपको पीलिया या जॉन्डिस या फिर लिवर से संबंधित बीमारी हो सकती है। इसलिए आप इन्हें नजरअंदाज न करें और तुरंत ही डॉक्टर से संपर्क करें।

#### 4. पलकों का लटकना

आमतौर पर पलकों का लटकना बुढ़ापे की निशानी माना जाता है लेकिन यह गंभीर बीमारी का संकेत भी हो सकता है जैसे कि आपको स्ट्रोक या फिर ट्यूमर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा हो सकता है। कुछ रिपोर्ट्स की मानें तो अगर पलकों के लटकने के साथ—साथ आपकी आवाज में भी लड़खड़ाहट हो रही है तो यह पैरालिसिस का इशारा भी हो सकता है।

#### 5. पुतलियों के पास छल्ले पड़ना

अगर आपकी पुतलियों के आस—पास सफेद छल्ले पड़ रहे हैं तो इसका अर्थ है कि आपका दिल स्वस्थ नहीं है। पलकों के आस—पास या उसकी त्वचा के नीचे सफेद वसा जमा हो तो आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि ये भी गंभीर दिल की बीमारियों का संकेत हो सकता है।

## भारतीय महिलाओं के गहनों का सेहत से गहरा कनैक्शन, पीरियड्स से फर्टिलिटी में फायदेमंद



हिंदू धर्म में 16 शंगार काफी मायने रखता है, खासकर नई—नवेली दुल्हन के लिए। माथे के सिंदूर—बिंदी से लेकर पैरों में पायल पहनना शादीशुदा होने का प्रतीक मानी जाती है। वहीं, धार्मिक महत्व से शादी के बाद मंगलसूत्र, बिंदिया, पायल पहनना काफी शुभ होता है। वैज्ञानिक नजरिए से भी गहरे पहनना महिलाओं के लिए अच्छा माना जाता है क्योंकि गहरे उनकी खूबसूरती बढ़ाने के साथ कई बीमारियों से बचाने में भी मदद करते हैं।

चलिए आपको बताते हैं कि कौन—सा गहना पहनने से महिलाओं को क्या—फायदा मिलता है....

#### मंगलसूत्र

मंगलसूत्र सिर्फ शादीशुदा होने की निशानी ही नहीं है बल्कि इसके काले मोटी महिलाओं को मानसिक रूप से मजबूत भी बनाते हैं। वहीं, शोध के मुताबिक, मंगलसूत्र से ब्लड प्रेशर भी बढ़ते हैं।

#### ईयररिंग्स

कानों की खूबसूरती बढ़ाने के अलावा आयुर्वेद और लगभग

हर पुरानी चिकित्सा पद्धति में कानछेदन और ईयररिंग्स को सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है। इससे महिलाओं की प्रजनन क्षमता और मासांचक चक्र बेहतर होता है। साथ ही इससे शरीर की ऊर्जा भी कंट्रोल में रहती है।

#### अंगूठी

शादी से पहले सगाई के दौरान कपल्स एक दूसरे को अंगूठी पहनाते हैं। हातांकि आजकल अंगूठी पहनना फैशन भी बन गया है। सोने, तांबे या चांदी की अंगूठी में ऐसे एंजाइम होते हैं जो शरीर के कुछ प्लाइंट्स को ट्रिगर करते हैं। इससे शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ता है और गठिया जैसे रोग भी दूर रहते हैं।

#### सिंदूर

वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाए तो सिंदूर में मौजूद पारा मस्तिष्क के लिए फायदेमंद होता है। यह आपको तनावमुक्त रखने के साथ हाई ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल करता है। इसके अलावा सिंदूर लगाने से एनर्जी और सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

#### नाक की लौंग या नथ

शोध के मुताबिक, नथ पहनने से पीरियड्स से संबंधी प्रेशनियां दूर रहती हैं। इसके अलावा इससे श्वसन तंत्र भी सुचारू रूप से काम करता है, जिससे आप कई समस्याओं से बची रहती हैं।

#### चुड़ियां

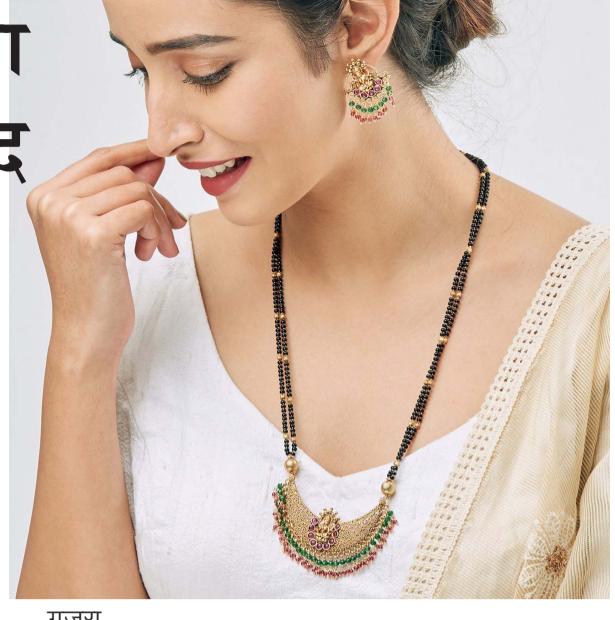
सिर्फ शादीशुदा ही नहीं बल्कि आजकल कुवांरी लड़कियां भी हाथों में चुड़ियां पहनती हैं। इससे हाथों के कुछ प्लाइंट्स एविट्स होते हैं, जिससे हाथों के कुछ प्लाइंट्स एविट्स होते हैं। इससे हाथों के कुछ प्लाइंट्स एविट्स होते हैं।

#### बिंदी

माथे पर लगी सिंदूर की बिंदी महिलाएं आज्ञा चक्र को सक्रिय करती हैं। इससे ना शरीर ऊर्जावान बल्कि मानसिक तनाव भी कम होता है।

#### कमरबंद

महिलाओं की खूबसूरती बढ़ाने के साथ कमरबंद मोटापा कम करता है। इससे ना सिर्फ फिगर मैटेन रहता है बल्कि पीरियड्स पर फ्रेग्नेंसी में होने वाले सभी तरह के दर्द से राहत मिलती है।



गजरा

सुंगंधित फूलों से बनने वाला गजरा धैर्य व ताजगी देने के साथ तनाव को दूर रखता है। साथ ही इससे मन भी शांत रहता है।

#### मांग टीका

मांग टीका ज्यादातर शादी के दिन या किसी खास मौके पर पहना जाता है लेकिन शायद महिलाएं यह नहीं जानती कि इससे मन व दिमाग शांत रहता है।

#### पायल

चांदी की पायल जब पैरों की छूटी है तो कुछ नर्स एक्टिव हो जाते हैं जिससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। इससे पैरों में दर्द, इंफर्टिलिटी, पीरियड्स दर्द और हामार्स इंवैलेंस सही रहता है। साथ ही इससे मोटापा भी कम होता है।

#### बिंदियां

अंगूठी के बाद वाली उंगली में बिंदिया पहनने से सायटिक नर्स पर दबाव पड़ता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन और मेंस्ट्रुलेशन साइकिल सही रहता है। साथ ही अंगूठे के बाद की ही 2-3 उंगलियों में बिंदिया पहनने से यूट्रस पर दबाव पड़ता है जिससे पीरियड्स साइकिल और प्रेग्नेंसी का पूरा प्रोसेस बेहतर होता है।

कुल मिलाकर देखा जाए तो महिलाओं के लिए गहरे सिर्फ फैशन या शास्त्रों के हिसाब से ही नहीं बल्कि सेहत के नजरिए से भी फायदेमंद है।

## अनेक रोगों की एक दवा बिच्छू बूटी, जानिए इसके 8 फायदे



से बने कैप्सूल भी ले सकते हैं।

#### अब जानिए इसके फायदे....

##### 1. लिवर और दिल को रखे स्वस्थ

यह लिवर को डिटॉक्स करने के साथ इफेक्शन से भी बचाती है। साथ ही इसमें मौजूद इथेनॉलिक एक्सट्रैक्ट तत्व दिल की बीमारियों व हाईट अटेक का खतरा कम करता है।

##### 2. प्रोस्टेट को लिए है फायदे

प्रोस्टेट एक ग्रंथि होती है, जिसके जरूरत से ज्यादा बढ़ने पर कैंसर का खत



