















## गुरु रंधावा और ज़ाहिरा खान का नया ट्रैक 'तेरा साथ हो' रिलीज़



मुंबई। गुरु रंधावा और ज़ाहिरा खान का नया ट्रैक 'तेरा साथ हो' रिलीज़ हो गया है टी-सीरीज़ की डॉस मेरी रानी की रिकॉर्डिंग के बाद, एक बार फिर ज़ाहिरा खान और गुरु रंधावा की जबरदस्त केमिस्ट्री देखने को मिली।

संगीत जोड़ी गुरु रंधावा और ज़ाहिरा खान, भूषण कुमार द्वारा निर्मित और तनिष्क वागची द्वारा रचित 'तेरा साथ हो' के साथ वापसी कर रहे हैं। गुरु रंधावा, ज़ाहिरा, करण वाही अभिनीत इस म्यूजिक वीडियो को कॉलिन डी कुन्हा ने निर्देशित किया है। इस गाने में गुरु के पांच पंजाबी तड़के के साथ ज़ाहिरा खान और करण वाही की जबरदस्त केमिस्ट्री देखने को मिली।

भूषण कुमार ने कहा, दर्शक डॉस मेरी रानी के बाद गुरु रंधावा और ज़ाहिरा खान के अगले ट्रैक को सुनने का बेसब्री से इंतज़ार कर रहे हैं। 'तेरा साथ हो' से बेहतर कोई गाना नहीं हो सकता है, जो एक आधारभूत ट्रैक है जिसमें 'फंश' साउंड और विजुअल बहुत ही अलग है। गाने की धुन से लेकर म्यूजिक वीडियो तक सब कुछ विशेष तरीके से तैयार किया गया है। असीम कौर की जादुई आवाज़ ने इस गाने को और भी बेहतरीन बना दिया है।

## लॉकअप में पायल रोहतगी ने उछाला अंजलि अरोड़ा का रूस की रात वाला सीक्रेट, हुई जमकर लड़ाई



मुंबई। लॉकअप में कटेस्टैंट्स के बीच गंदा रूप लेते जा रहे हैं। लेटेस्ट एपीसोड में पायल रोहतगी ने अंजलि अरोड़ा के पुराने सीक्रेट पर तंज कसा। अंजलि ने पहले बताया था कि एक बार पैसों के लिए वह रूस में वह होटल के रिसेप्शनिस्ट के साथ चली गई थी। पायल ने इसी बात को उछालने की कोशिश की। इसके बाद दोनों के बीच जबरदस्त झगड़ा हो गया। दोनों की लड़ाई एक टास्क पूरा करने के दौरान हुई। वाइल्ड कार्ड कटेस्टैंट आजमा भी ने भी अंजलि के इस सीक्रेट का मजाक उड़ाया।

अंजलि ने उन्हें जोर से पकड़ा ताकि वह हिल-डुल न सके। अंजलि ने उनको जंगली बिल्ली कहा साथ ही बोलीं, ऐसे जंगली बिल्लियां बहुत संभाली हैं हमने।

पायल ने उछाला रूस वाला सीक्रेट  
पायल बचाव की कोशिश करती हैं। इस पर अंजलि बोलती हैं कि उनका चेहरा कवर करने के लिए पायल का हाथ अभी बहुत छोटा है। इस पर पायल को मौका मिल जाता है और वह बोलती हैं, सबको तुम्हारे सीक्रेट के बाद सोच पता चल चुकी है। हमने तुम्हारी 5000 वाली मेंटैलिटी देखी है।

मंदना और आजमा ने भी उड़ाया मजाक  
इस पर अंजलि भड़ककर बोलती हैं, मैं भले 5000 या 10000 के लिए



## हिट्ज़ म्यूज़िक के साँगा 'सैंया' में नज़र आई चित्रांगदा सिंह और ऋषभ चौहान की जोड़ी



मुंबई। विनोद भानुशाली के म्यूजिक लेबल हिट्ज़ म्यूज़िक के साँगा 'सैंया' में चित्रांगदा सिंह और ऋषभ चौहान की जोड़ी नजर आयी। असीम कौर द्वारा स्वरबद्ध किए गए गाने 'सैंया' को रईस जैन - सैम द्वारा कंपोज़ किया गया है। रईस और विका्री नागर ने इस गाने के बोल लिखे हैं। इस गाने के म्यूजिक वीडियो में चित्रांगदा के साथ ऋषभ चौहान नजर आए। 'सैंया' गाना विनोद भानुशाली के हिट्ज़ म्यूज़िक के यूट्यूब चैनल पर रिलीज़ किया गया है।

हिट्ज़ म्यूज़िक के विनोद भानुशाली का मानना है कि, हिट्ज़ म्यूज़िक में हम अपने सिंगल्स के माध्यम से विभिन्न प्रकार के धुनों को सामने लाना चाहते हैं। 'सैंया' गाने का



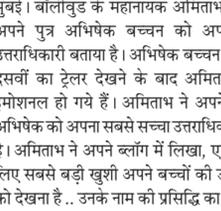
## साक्षी तंवर की वेब सीरीज 'माई' का ट्रेलर रिलीज़



मुंबई। जानी-मानी अभिनेत्री साक्षी तंवर की वेब सीरीज 'माई' का ट्रेलर रिलीज़ कर दिया गया है। नेटफ्लिक्स ने अपनी अपकमिंग वेब सीरीज 'माई' का ट्रेलर रिलीज़ कर दिया है। 'माई' में साक्षी तंवर मुख्य भूमिका में हैं, जबकि राइमा सेन और वामिका गब्बी समेत कई जाने-माने चेहरे अहम भूमिकाओं में दिखेंगे। 'माई' एक सस्पेंस-थ्रिलर वेब सीरीज है, जिसे अनुष्का शर्मा के भाई कर्णेश शर्मा की प्रोडक्शन कम्पनी क्लोनी स्टूडियो ने प्रोड्यूस किया है। साक्षी वेबसीरीज 'माई' में एक ऐसी माँ की भूमिका में हैं, जो अपनी बेटी के कालिलों की तलाश में निकली है। उसे इस सवाल का जवाब चाहिए कि उसकी बेटी को आखिर क्यों मारा गया? ट्रेलर में साक्षी बिल्कुल अलग अंदाज में नजर आती हैं।



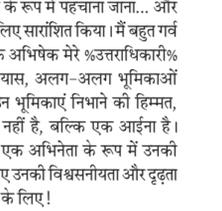
## अमिताभ बच्चन ने अभिषेक को बताया अपना सच्चा 'उत्तराधिकारी'



मुंबई। बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन ने अपने पुत्र अभिषेक बच्चन को अपना सच्चा उत्तराधिकारी बताया है। अभिषेक बच्चन की फिल्म दसवीं का ट्रेलर देखने के बाद अमिताभ बच्चन इमोशनल हो गये हैं। अमिताभ ने अपने बच्चों में अभिषेक को अपना सबसे सच्चा उत्तराधिकारी बताया है। अमिताभ ने अपने बच्चों में लिखा, एक पिता के लिए सबसे बड़ी खुशी अपने बच्चों की उपलब्धियों को देखना है... उनके नाम की प्रसिद्धि का स्वाद लेना

अभिषेक के पिता के रूप में पहचाना जाना... और अभिषेक ने इसे मेरे लिए सारांशित किया। मैं बहुत गर्व के साथ कहता हूँ कि अभिषेक मेरे उत्तराधिकारी हैं... उनके निरंतर प्रयास, अलग-अलग भूमिकाओं को करने और कठिन भूमिकाएँ निभाने की हिम्मत, केवल एक चुनौती नहीं है, बल्कि एक आईना है। सिमा को दुनिया, एक अभिनेता के रूप में उनकी क्षमता और उनके लिए उनकी विश्वसनीयता और दृढ़ता को आत्मकृत करने के लिए!

अभिषेक को बताया अपना सच्चा 'उत्तराधिकारी'



## पैरों में हो रहे हैं ये बदलाव तो बढ़ा हो सकता है ब्लड शुगर लेवल, तुरंत करवा लें जाँच

प्रिया मिश्रा

डायबिटीज़ से दिल की बीमारी, स्ट्रोक आदि बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। डायबिटीज़ के मरीजों को अपने खानपान और जीवनशैली का खास ख्याल रखना चाहिए। आज के इस लेख में हम आपको पैरों में दिखने वाले कुछ ऐसे लक्षणों के बारे में बताने जा रहे हैं जिससे आप जान सकते हैं कि आपका ब्लड शुगर लेवल बढ़ा हुआ है।



आज के समय में डायबिटीज़ की समस्या आम हो गयी है। आजकल बुजुर्ग ही नहीं, युवा वर्ग भी लोग भी इस समस्या से पीड़ित हैं। डायबिटीज़ में मरीज के शरीर से पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बना पाता है, जिससे उसका ब्लड शुगर लेवल तेज़ी से बढ़ जाता है। डायबिटीज़ से दिल की बीमारी, स्ट्रोक आदि बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। डायबिटीज़ के मरीजों को अपने खानपान और जीवनशैली का खास ख्याल रखना चाहिए। आज के इस लेख में हम आपको पैरों में दिखने वाले कुछ ऐसे लक्षणों के बारे में बताने जा रहे हैं जिससे आप जान सकते हैं कि आपका ब्लड शुगर लेवल बढ़ा हुआ है।

इस वजह से पैरों में किसी भी तरह की हरकत महसूस नहीं होती है। जिन लोगों के शरीर में ब्लड शुगर लेवल बढ़ा होता है उन्हें पैरों में सूजन की समस्या हो सकती है। डॉक्टर के मुताबिक, आहार पैरों में लगातार सूजन बनी हुई है तो यह हाई ब्लड शुगर लेवल का संकेत हो सकता है। ऐसे में तुरंत ही किसी डॉक्टर से सलाह लें। हाई ब्लड शुगर की समस्या में घाव को भरने में ज्यादा समय लाया है। अगर आपके पैर में की चोट या घाव है जिसे भरने के अधिक समय लग रहा तो सतर्क हो जाएं।

ब्लड शुगर नियंत्रित रखने के लिए आजमाएं ये घरेलू उपाय  
आम के पत्तों के सेवन से भी मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसके सेवन के लिए आपको बस इतना करना है कि आम के कुछ ताजे पत्तों को एक गिलास पानी में उबाल लें और रात भर

ठंडा होने के लिए छोड़ दें। अगली सुबह खाली पेट पानी पिएं।

करेला  
करेला स्वाद में भले ही कड़वा हो, लेकिन यह मधुमेह रोगियों के लिए रामबाण की तरह काम करता है। दरअसल, इसमें चारटिन और मोमोर्डिसिन नामक कंपाउंड पाए जाते हैं, जो व्यक्ति के ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करने में मददगार होते हैं। आप करेले का जूस हर दिन सुबह के समय पी सकते हैं।

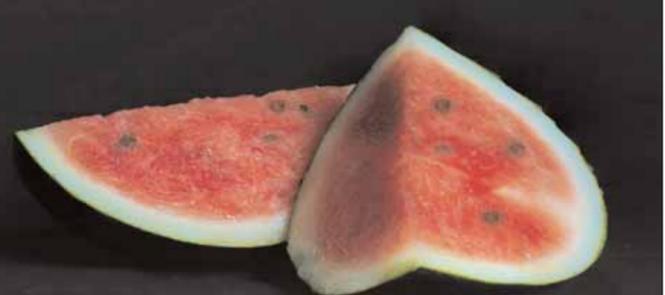
मेथी  
मेथी के छोटे-छोटे दाने बड़ी-बड़ी स्वास्थ्य समस्या को हल करने का मादा रखते हैं। अगर मधुमेह के रोगी इनका नियमित सेवन करते हैं तो उन्हें इंसुलिन रिसिप्टिव को कम करने में मदद मिलती है, जिससे रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। आप ना केवल इसे सब्जी में इस्तेमाल कर सकते हैं। बल्कि रात को सोने से पहले मेथी के दानों को पानी में भिगो दें और अगली सुबह पानी व मेथी का सेवन करें।

आंवला  
आंवला को विटामिन सी के सबसे समृद्ध स्रोतों में से एक माना जाता है। यह आपके पैरिऑक्सिजन को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है ताकि आपके रक्त शर्करा का स्तर संतुलित रहे। आप आंवला के जूस से लेकर उसे अपने आहार में कई तरीकों से शामिल कर सकते हैं।

## गर्मियों में ताजगी देने वाला तरबूज है सेहत का खजाना इसके ये 8 चमत्कारी फायदे जानकर रह जाएंगे दंग

प्रिया मिश्रा

ठंडा, नीला रसीला तरबूज खाने से शरीर में ताजगी आ जाती है। आप जानते हैं कि तरबूज स्वाद के साथ साथ स्वास्थ्य का भी खजाना है। जी हाँ, इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट जैसे तत्व पाए जाते हैं। तरबूज के सेवन से स्वास्थ्य को कई फायदे होते हैं और कई बीमारियाँ दूर होती हैं।



गर्मियों के मौसम में बाजारों में ठेलों और दुकानों पर तरबूज के ढेर लगे होते हैं। जिन लोगों को तरबूज पसंद होता है वो इसका लुप्त उठाने के लिए गर्मियों का इंतज़ार करते हैं। ठंडा, नीला रसीला तरबूज खाने से शरीर में ताजगी आ जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि तरबूज स्वाद के साथ साथ स्वास्थ्य का भी खजाना है। जी हाँ, इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट जैसे तत्व पाए जाते हैं। तरबूज के सेवन से स्वास्थ्य को कई फायदे होते हैं और कई बीमारियाँ दूर होती हैं। आज के इस लेख में ही

आपको तरबूज के फायदे बताएँगे। तरबूज में एल सिट्रुलिन नामक तत्व मौजूद होता है जिससे मांसपेशियाँ रिलैक्स होती हैं और मांसपेशियों के दर्द से राहत मिलती है। यही वजह है कि हेल्थ एक्सपोर्ट्स वर्कआउट से पहले तरबूज का जूस पीने की सलाह देते हैं। तरबूज ने भरपूर मात्रा में पोटैशियम और कैल्शियम मौजूद होता है, जिससे शरीर में जमा टॉक्सिन को बाहर निकालने में मदद मिलती है। कैल्शियम से शरीर में यूरिक एसिड का लेवल कम करने में मदद मिलती है और किडनी रोगों का खतरा कम होता है। तरबूज में करीब 92 प्रतिशत तक

पानी मौजूद होता है। गर्मियों में तरबूज का सेवन करने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। इसके अलावा तरबूज में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है, जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है। तरबूज में भरपूर मात्रा में विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। इसमें लाइकोपीन नामक तत्व मौजूद होता है जो कैंसर से बचाव में मदद करता है। हमारे दिल के स्वास्थ्य के लिए भी तरबूज काफी फायदेमंद है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाने में मदद करता है। तरबूज के सेवन से दिल की बीमारियों का

जोखिम कम होता है। तरबूज का सेवन करने से ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसमें सिट्रुलिन नामक तत्व मौजूद होता है जो ब्लड वेसल को रिलैक्स करता है, जिससे ब्लड प्रेशर कम करने में मदद मिलती है। तरबूज में भरपूर मात्रा में विटामिन ए होता है जो हमारे शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। इसके साथ ही यह आँखों के लिए भी बहुत फायदेमंद है। पेट संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए भी तरबूज फायदेमंद है। तरबूज में पानी और फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है। इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है।

## महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स नहीं, नीम के पत्ते करेंगे आपकी स्किन की केयर

मिताली जैन

अगर आपकी स्किन ऑयली है तो आप एक्ने व अन्य स्किन प्रॉब्लम्स को दूर करने के लिए नीम का इस्तेमाल कर सकती हैं। ऑयली स्किन के लिए नीम व नींबू की मदद से फेस पैक बनाया जा सकता है। इसके लिए आप सबसे पहले एक बाउल दो चम्मच नीम का पाउडर लें।

स्किन की केयर करने के लिए अगर आप महंगे-महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करके थक चुकी हैं, तो अब कुछ प्राचीन लेकिन असरकारी तरीकों को आजमाएं। आपके आसपास ऐसे कई प्लांट्स आसानी से अवेलेबल होते हैं, जो स्किन को कई समस्याओं को चुटकियों में हल कर देते हैं। इन्होंने

से एक है नीम। इसमें एंटीसेप्टिक, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-एजिंग गुण होते हैं। आमतौर पर, लोग अपनी बाँधी को डिऑक्सिफाई करने के लिए नीम का जूस पीते हैं, लेकिन यह स्किन की समस्याओं से भी उतना ही बेहतरीन तरीके से निपटता है। बस आप इससे घर पर फेस मास्क बनाएं और उसे अपनी स्किन पर लगाएं।

ऑयली स्किन के लिए ऐसे बनाएं नीम फेस पैक  
अगर आपकी स्किन ऑयली है तो आप एक्ने व अन्य स्किन प्रॉब्लम्स को दूर करने के लिए नीम का इस्तेमाल कर सकती हैं। ऑयली स्किन के लिए नीम व नींबू की मदद से फेस पैक बनाया जा सकता है। इसके लिए आप सबसे पहले एक बाउल दो चम्मच नीम का पाउडर लें। अब इसमें थोड़ा गुलाब जल व

आधे नींबू का रस डालकर व मिक्स करके एक पेस्ट तैयार करें। अब इसे अपनी क्लीन स्किन पर अर्धघंटा करें और 10 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से अपनी स्किन को साफ करें और फिर मॉइश्चराइज़र लगाएं।

रूखी स्किन के लिए ऐसे बनाएं नीम फेस पैक  
रूखी स्किन पर भी नीम का इस्तेमाल करने से लाभ होता है। आप इसे हल्दी व अन्य मॉइश्चराइज़िंग इंग्रिडिएंट्स को मिक्स करके एक फेस पैक बना सकते हैं। इसके लिए नीम के पत्तों के पाउडर में थोड़ी सी हल्दी मिक्स करें। अब इसमें नारियल तेल व थोड़ा सा गुलाब जल डालकर मिक्स करें। अब आप अपनी स्किन को क्लीन करके इस पेस्ट को अपनी स्किन पर अर्धघंटा करें। करीबन 10-15 मिनट के

बाद फेस को वॉश करें। अंत में, स्किन को मॉइश्चराइज़ करें।

रूखी स्किन के लिए ऐसे बनाएं नीम फेस पैक

एजिंग स्किन की महिलाएं अपनी स्किन को पोषित करने और उसे अधिक यंगर बनाने के लिए नीम का फेस पैक बना सकती हैं। आप इसे ओटमील के साथ मिक्स करके यूज कर सकते हैं। इसके लिए आप एक बाउल में आधा कप ओटमील, एक चम्मच दूध, एक चम्मच शहद व दो चम्मच नीम के पत्तों का पेस्ट बनाकर मिश्रण तैयार करें। अब आप इसे अपनी क्लीन स्किन पर लगाएं। अब इसे स्किन पर लगाएं और सूखने तक ऐसे ही छोड़ दें। अंत में, अपनी स्किन को हल्का स्क्रब करते हुए अपनी स्किन को धोकर क्लीन करें। अब अपनी स्किन को मॉइश्चराइज़ करें।

