

















## रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में मदद करते हैं नींबू के पत्ते

नींबू के पत्ते विटामिन सी से भरपूर होते हैं। नींबू के पौधे में पाया जाने वाला विटामिन पी आपके शरीर में रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में भी मदद करता है। साथ ही नींबू के पत्तों को एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

और बढ़ने से रोकता है। ऐसे यदि आपको बार-बार किडनी में स्टोन हो जाता है तो यह आपके लिए यह किसी रामबाण से कम नहीं है।

### माइग्रेन के दर्द से मिलेगी राहत

एक अध्ययन के अनुसार, नींबू के पत्ते माइग्रेन से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद होता है। दरअसल, नींबू की पत्तियों में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है। माना जाता है कि एंटी-ऑक्सीडेंट प्रभाव शरीर के ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करके माइग्रेन की समस्या को सुधारने का काम करता है। एक्सपर्ट माइग्रेन और मानसिक रोगों से राहत पाने के लिए नींबू के पत्तों को सुंघने की सलाह देते हैं।

## घर पर ही करें ये एक्सरसाइज

मोटापा ना सिर्फ वॉडी शेप बिगाड़ता है बल्कि कई बीमारियां को भी ज्योता देता है। मोटापे को कम करने और बॉडी को टोंड बनाने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। इससे वजन तो कम होता ही है साथ में शरीर में लचीलापन और एनर्जी बढ़ती है। अगर आप जिम नहीं भी जा पाती तो घर पर ही कुछ एक्सरसाइज करें। चलिए आज हम आपको ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं जिन्हें आप घर पर आसानी से कर भी सकते हैं और इससे कैलोरी भी बर्न तेजी से बर्न होगी। वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज -

### स्क्वेट एक्सरसाइज

स्क्वेट की मदद से भी आप मोटापे को कम कर सकते हैं। सही तरीके से स्क्वेट करना काफी फायदेमंद होता है। शरीर के निचले भाग से वजन कम करने के लिए यह सबसे अच्छी एक्सरसाइज में से एक है। यह बॉडीबिल्डर और एथलीट के बीच काफी पॉपुलर है।

### हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग

हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग एक ऐसी एक्सरसाइज है जिससे आप कम समय में ज्यादा वजन कम कर सकते हैं। इससे शरीर की फेट बर्न करने की क्षमता बढ़ जाती है। कई घंटों जिम में पसीना बहाने से अच्छा यह एक्सरसाइज 20 मिनट के लिए करना ज्यादा फायदेमंद है।

### जुंबा डांस एक्सरसाइज

अगर आप ज्यादा भार वाली एक्सरसाइज नहीं करना चाहते तो जुंबा डांस सबसे बेहतर है। यह आपकी पूरी बॉडी पर वर्क करती है। एंजॉय करने के साथ इससे आप वजन भी कम कर सकते हैं। यह तनाव कम करता है और शरीर में एनर्जी बढ़ाता है। हाई इंटेन्सिटी मूवमेंट की वजह से वजन जल्दी कम होता है।

### पावर योगा

पावर योगा काफी असरदार है। यह ट्रेडिशनल योगा के मुकाबले जल्दी वजन कम करने में मदद करता है। इसमें ज्यादा मुश्किल योगासन होते हैं जो जल्दी-जल्दी किए जाते हैं इसलिए यह बेस्ट है।

### साइकिलिंग

साइकिलिंग भी वजन कम करने का आसान और अच्छा ऑप्शन है। इससे आप काफी कैलोरी बर्न कर सकते हैं। रोजाना सुबह कम से कम लगातार आधा घंटा साइकिलिंग जरूर करें, आप पहले पहल 15 मिनट से शुरूआत कर सकते हैं।



नींबू के फायदे तो आपने बहुत सुना होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं इसकी पत्तियां भी किसी औषधी से कम नहीं होती हैं। नींबू के पत्ते का उपयोग आप कई तरह की बीमारियों से बचाव के लिए और इसे कंट्रोल करने के लिए कर सकते हैं। पर कई लोगों को ऐसा लगता है कि नींबू के पत्ते कड़वा होता है और किसी काम का नहीं होता। लेकिन आप जानकर हैरान होंगे कि इन पत्तों को खाने या इनके जूस ही इन्हें केवल सूंघ लेने से भी कई तरह के फायदे होते हैं।

### नींबू के पत्तों का सेवन कैसे करें?

नींबू सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इसे चबाकर खाने से बचना चाहिए। इसका सेवन आप चाय में मिलाकर, जूस के रूप में कर सकते हैं। नींबू के पत्तों में एंटीवायरल, एंटी ऑक्सीडेंट, एल्कलॉइड, टैनिन, फ्लेवोनॉइड और फेनॉलिक तत्व शामिल होते हैं। साथ ही इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसके अलावा इसमें एंथेल्मिंटिक, एंटी-फ्लेटुलेंस, एंटीमाइक्रोबियल, एंटी-कैंसर, एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव भी पाया जाता है।

### किडनी में नहीं बनने देता स्टोन

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, नींबू के पत्ते में पाया जाने वाला सिट्रिक एसिड किडनी में स्टोन को बनने

### सोने की समस्या को करता है खत्म

रिसर्च के अनुसार, यदि आपको रात में नींद नहीं आती है, अनिद्रा की समस्या का शिकार है, तो नींबू के पत्ते आपके लिए दवा का काम कर सकते हैं। इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड और अल्कलॉइड नींद से जुड़ी समस्या को दूर करने का काम करता है। ऐसे में नींबू के पत्तियों से बनाए गए तेल आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

### वजन रहता है कंट्रोल

यदि आप बढ़ते वजन से परेशान हैं तो नींबू के पत्ते आपकी इस परेशानी को खत्म कर सकता है। माना जाता है कि नींबू के पत्ते से बने जूस में पेविटिन नामक घुलनशील फाइबर होता है, जो वजन घटाने में कारगर साबित हो सकता है। नींबू के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी को पीएं।

### पेट के कीड़ों को मारता है

मेडिकल रिसर्च के मुताबिक, नींबू की पत्तियों में एंथेल्मिंटिक गुण होता है तो पेट के कीड़ों से छुटकारा दिलाने का काम करता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का उपयोग पेट के कीड़ों को खत्म करने के लिए किया जा सकता है। आप नींबू के पत्तों का रस और शहद को मिलाकर सेवन कर सकते हैं।



फिट और स्लिम रहने की चाह हर व्यक्ति की होती है, लेकिन आजकल का बिजी लाइफस्टाइल, खान-पान से जुड़ी बुरी आदतें और वर्कआउट की कमी के चलते यह सपना बहुत कम ही लोगों का पूरा हो पाता है। ऐसे में कई बार लोग अपने बढ़े हुए वजन से छुटकारा पाने के लिए खाना-पीना ही बंद कर देते हैं। जिसकी वजह से शरीर कमजोर होकर कई रोगों का घर बनने लग जाता है। अगर आपकी भी यही समस्या है तो कोरियन वेट लॉस डाइट आपकी मदद कर सकती है। दुनिया भर में लोग कोरियाई ब्यूटी टिप्स और उनके डाइट प्लान के दिवाने हैं। आइए जानते हैं आखिर क्या होती है यह कोरियन 'के पॉप डाइट' और क्या हैं इसके फायदे।

### कोरियन डाइट प्लान के नियम

- कोरियन वेट लॉस डाइट प्लान में तय सीमा में कैलोरी लेने की सलाह नहीं दी जाती है। इस डाइट में व्यक्ति अपनी मर्जी से कैलोरी ले सकता है। इस डाइट प्लान में व्यंजनों, सूप और सब्जियों के ज्यादा से ज्यादा सेवन की सलाह दी जाती है।
- इस डाइट प्लान के साथ ज्यादा से ज्यादा योग और एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है।
- इस डाइट को फॉलो करने वाले लोग दिन में 7 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद भी जरूर लें।

## क्या है के-पॉप डाइट के फायदे

खाने को कम से कम प्रोसेस किया जाता है ताकि उसके गुण सुरक्षित रहें। इसमें ज्यादातर सब्जियां शामिल होती हैं और शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। इससे वजन तो कम होता ही है साथ ही रिस्कन अच्छी होती है।

### कोरिया की के-पॉप डाइट में क्या होता है

कोरियन डाइट में ज्यादातर सब्जियां शामिल होती हैं लेकिन शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। डाइट फॉलो करनेवाले लोगों को आहार में कम कैलोरी वाले फूड्स जैसे-फल, सब्जियां, सूप और सलाद शामिल करना चाहिए, जो पोषिक होने के साथ पेट भरते हों। इसके अलावा डाइट में लीन मीट (चिकन), अंडे, टोफू, मशरूम और शिताके भी शामिल कर सकते हैं।

### के-पॉप डाइट के फायदे

- कोरियन डाइट में फाइबर की अधिकता होने से पेट भरा हुआ लगता है, जिससे व्यक्ति को बार-बार भूख नहीं लगती। कैलोरीज का सेवन कम करने की वजह से वजन कम करने में मदद मिलती है।
- हल्का खाने से आपको कब्ज या पेट दर्द जैसी समस्या नहीं होती। इसमें हल्का खाना होता है जिससे पेट को आराम मिलता है।
- इस डाइट में प्रोटीन ज्यादा लिया जाता है। जो बालों की ग्रोथ के लिए अच्छा माना जाता है। कोरियन डाइट लेने से आपके बालों को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं जिससे बाल लंबे और घने बनते हैं।
- इस डाइट में आप तली हुई चीजें, फास्ट फूड या तेल का इस्तेमाल नहीं करते जिसके चलते चेहरे पर मुँहासों की समस्या से निजात मिलता है।

## नींद की कमी से होता है थायरॉइड

अगर आप ये सोचती हैं कि आप अपने बारे में सब कुछ जानती हैं तो ऐसा नहीं है। शरीर और सेहत से जुड़ी ऐसी बहुत-सी बातें हैं, जो ज्यादातर महिलाओं को पता ही नहीं होती और आज हम आपको उसी के बारे में बताएंगे। इसे पढ़ने के बाद आपको अंदाजा होगा कि कितना कुछ था जो आप अपने बारे में नहीं जानती हैं। तो चलिए आपको बताते हैं वो बातें, जिसे जानना हर महिला के लिए जरूरी है।

### कम नींद से थायरॉइड

यह तो सभी जानते हैं कि भरपूर नींद अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। मगर क्या आपको पता है कि 70% महिलाओं को थायरॉइड की समस्या नींद की कमी से होती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप अपनी पूरी नींद लें।

### नाखूनों का बढ़ना

महिलाओं के नाखूनों की तुलना में पुरुषों के नाखून तेज गति से बढ़ते हैं। ऐसा हार्मोंस के कारण होता है। साथ ही नाखून के बढ़ने की गति गर्मियों में अधिक तेज होती है क्योंकि उस दौरान शरीर को ज्यादा मात्रा में विटामिन डी मिलता है।

### धूप के कारण होती है झुर्रियां

महिलाएं अक्सर कम उम्र में झुर्रियां पड़ने को लेकर परेशान रहती हैं। मगर आप यह नहीं जानती कि 80% महिलाओं में झुर्रियां अत्यधिक धूप के कारण होती हैं। इसे दूर करने के लिए महिलाएं बोटॉक्स सर्जरी का सहारा लेती हैं लेकिन आप विटामिन सी का सेवन कर झुर्रियों को दूर कर सकती हैं।

### पीरियड्स का ज्यादा ब्लिडिंग है

डिसमिनोरिया का संकेत पीरियड्स के दौरान प्राइवेट पार्ट में दर्द हल्का दर्द होना सामान्य है। कई बार वेजाइना का यह दर्द बर्दाशत करना मुश्किल हो जाता है। अगर हर बार इस तरह की तकलीफ हो रही है तो वह डिसमिनोरिया का संकेत हो सकता है। यह वुमेन हेल्थ कंडीशन है जो 7 में से 1 महिला को हो सकती है।

### महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा

होती है नींद की जरूरत महिलाएं मल्टीटार्किंग होती हैं, जिसकी वजह से वो घर व ऑफिस में मेंटल एनर्जी का पुरुषों से ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। अगर वो भरपूर नींद न लें तो खपत हुई ऊर्जा को दोबारा बनाए रखने में बहुत परेशानी होती है। धीरे-धीरे इसका असर उनकी सेहत पर भी पड़ता है इसलिए उन्हें पुरुषों से ज्यादा नींद की जरूरत होती है।

## लाल मिर्ची के इस्तेमाल से हार्ट अटैक पर पाया जा सकता है काबू



आजकल के ज्यादातर लोगों में सबसे गंभीर बीमारी हार्ट अटैक सामान्य आ रही है। अगर देखा जाए तो इस बीमारी की कोई उम्र सीमा नहीं है। यह बीमारी हमारे जीवनशैली यानी हमारे लाइफस्टाइल की वजह से होती है।

तनाव इस बीमारी की मुख्य वजह है। इस बीमारी का शिकार लोगों का ईलाज में लाखों रुपए लग जाते हैं। वहीं इस बीमारी का ईलाज आप 60 सेकंड में घर में भी कर सकते हैं वो भी मिर्च से। जी हां, मिर्च ऐसी

चीज है अगर खाने में ना हो खाना ही बेववाद लगता है। और अगर यह खाने में ज्यादा हो जाए तो भी खाने वाले का बुरा हाल। अब बताते हैं कि लाल मिर्ची के इस्तेमाल से हार्ट अटैक पर केवल 60 सेकंड में काबू पाया जा सकता है। दरअसल एक मशहूर डॉक्टर जॉन क्रिस्टोफर का कहना है की, मैंने आज तक जितने भी हार्ट अटैक मरीजों के घर गया हूँ उनमें से कोई भी मरा नहीं है। मैं उन्हें लाल मिर्च की चाय पिलाता हूँ (एक कप गर्म पानी में एक चम्मच लाल मिर्च) और वह मिटों में अपने पैरो पर खड़े हो जाते हैं।









# बोल राधा बोल से आया था जूही के करियर में उछाल

साल 1992 में बालीवुड जूही चावला की फिल्म बोल राधा बोल आई थी। इस फिल्म से जूही के करियर में काफी उछाल आया था। इस फिल्म में वह ऋषि कपूर के अपोजिट दिखी हैं। फिल्म में दोनों की केमिस्ट्री दर्शकों का काफी पसंद आई थी। इसके साथ ही फिल्म के गाने लोगों को काफी पसंद आए थे।

बोल राधा बोल फिल्म को डेविड धवन ने निर्देशित किया था। यह एक रोमांटिक, क्राइम, एक्शन फिल्म थी जो सिनेमाघरों में आते ही बॉक्स ऑफिस पर छा गई थी। लेकिन इस बात को बेहद कम लोग जानते हैं कि जिस फिल्म से जूही चावला, ऋषि कपूर संग खूब पसंद की गई थी। दरअसल, उस फिल्म को करने से जूही चावला बेहद डरी हुई थीं। बता दें कि साल 1992 में जूही चावला की एक फिल्म रिलीज हुई थी, जिसमें उनका नाम राधा था। उस फिल्म का नाम राधा का संगम था। इस फिल्म को डायरेक्टर कीर्ति कुमार ने निर्देशित किया था। जूही गोविंदा के अपोजिट देखी गई थीं। हालांकि अफसोस यह रोमांटिक कॉमेडी फिल्म उस साल बॉक्स ऑफिस पर डिजास्टर साबित हुई थी। एक रिपोर्ट्स के अनुसार, राधा का संगम डिजास्टर साबित होने के बाद जूही चावला इतनी ज्यादा डर गई थी कि वह इस राधा नाम से कोई फिल्म करना चाहती थी। ऐसे में जब डेविड धवन ने उन्हें फिल्म बोल राधा बोल के लिए उन्हें अप्रोच किया तो चाह कर भी उस फिल्म को नहीं करना चाहती थीं क्योंकि उन्हें डर था कि कहीं उनकी ये फिल्म भी फ्लॉप ना हो जाए। हालांकि इस बार ऐसा नहीं हुआ। बोल राधा बोल साल 1992 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्मों में शामिल थी। बता दें कि जूही चावला अब भले ही कम फिल्में करती हैं लेकिन एक वक्त था जब उनके नाम की तूती बोलती थी। जूही चावला ने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत 1986 में आई फिल्म सलतनत से की थी। जूही के करियर को 37 साल हो चुका है। हालांकि उन्होंने ने बिजनेसमैन जय मेहता को 1997 में शादी कर बॉलीवुड से दूरी बना ली थी।

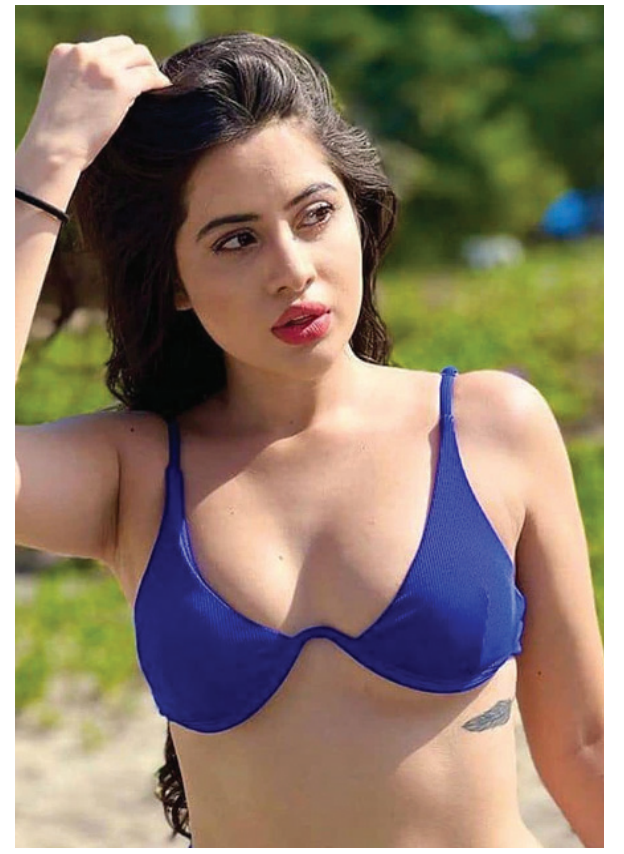
अब वह फिल्मों कम एक्टिव हैं। सलतनत फिल्म के बाद वह उन्होंने बॉलीवुड को उन्होंने 1986 में सलतनत से अभिनय की शुरुआत की। उनकी पहली व्यावसायिक सफलता ब्लॉकबस्टर कन्नड़ फिल्म प्रेमलोक (1987) थी। उन्होंने लक्स न्यू फेस ऑफ द ईयर के लिए फिल्मफेयर पुरस्कार जीता और महत्वपूर्ण और व्यावसायिक सफलता कयामत से कयामत तक, अमर प्रेम (1989), विकी दादा (1989), लव लव लव (1989), प्रतिबन्ध (1990), स्वर्ग (1990), बेनाम बादशाह (1991), और राजू बन गया जेंटलमैन (1992) जैसी फिल्में दीं।

## मौनी रॉय को सुल्तान ऑफ दिल्ली की रिलीज का इंतजार

एक्ट्रेस मौनी रॉय पहली स्ट्रीमिंग सीरीज सुल्तान ऑफ दिल्ली की रिलीज का इंतजार कर रही हैं। सुल्तान ऑफ दिल्ली 13 अक्टूबर से डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीम होगी। मौनी को सीरीज में किरदार के लिए उन्हें 200 आउटफिट्स और अपने बालों के साथ कई सारे एक्सपेरिमेंट करने पड़े।

मौनी इस बात से बेहद खुश हैं कि उन्हें एक बेहद स्टाइलिश किरदार निभाने का मौका मिला, जिसके लिए उन्हें काफी मेहनत करनी पड़ी। मौनी वलासिक, खूबसूरत ड्रेस और हेयर-स्टाइल के साथ रेडो वाइब अपनाती नजर आएंगी। सुल्तान ऑफ दिल्ली अर्नब रे की किताब सुल्तान ऑफ दिल्ली-असेशन पर बेस्ड है। यह स्ट्रीमिंग के लिए बनाई गई एक लार्जर देन लाइफ मास पॉटरनर है। इसमें अनुपिया गोयनका, हरलीन सेठी और महररीन पीरजादा के साथ ताहिर राज भसीन, अंजुम शर्मा, अनुभवी अभिनेता विनय पाठक और निशांत दहिया भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। अपने लुक और किरदार के बारे में बात करते हुए मौनी ने कहा, हर एक लड़की को सजने-संवरने और एकदम अलग दिखने में मजा आता है।

सुल्तान ऑफ दिल्ली में मुझे नयनतारा के रूप में हर एपिसोड में अपनी स्टाइल और कलर स्कीम का बदलने का मौका मिला। किरदार के लिए परफेक्ट लुक ढूँढना बेहद मुश्किल काम है और मैंने 200 से ज्यादा आउटफिट्स पहनी हैं और अपने बालों के साथ भी कई एक्सपेरिमेंट किए हैं। उन्होंने आगे कहा, 10 से ज्यादा टेस्ट-लुक आजमाने के बाद, आखिरकार हमें वह मिल गया जो हम चाहते थे। नयनतारा अपने तरीके से कहानी में काफी ग्लैमर और चमक लाती हैं। यह पहली बार है जब मैं 60 के दशक का लुक अपना रही हूँ और दर्शकों को मेरा यह पक्ष दिखाने के लिए बहुत उत्साहित हूँ।



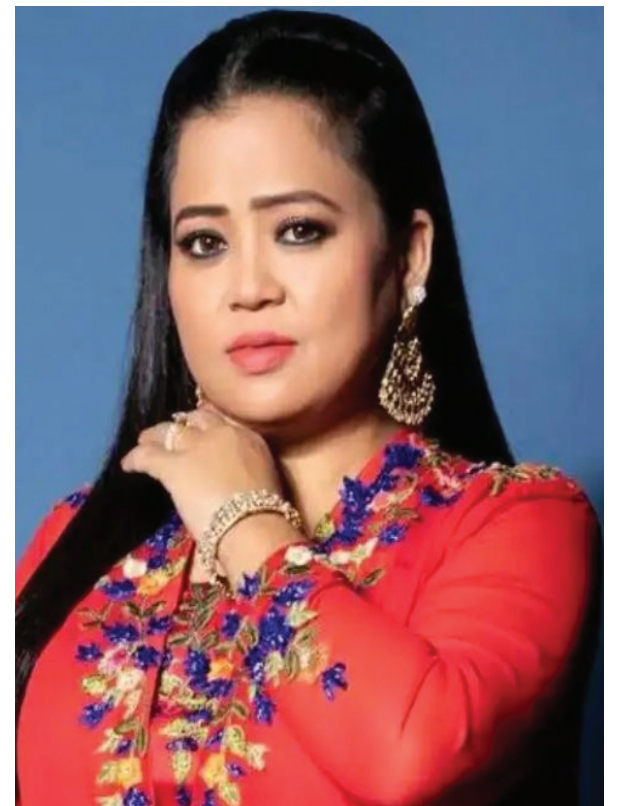
## उर्फी जावेद की नेटवर्थ कई रईसों से अधिक

आपको जानकार हैरानी होगी कि उर्फी जावेद की नेटवर्थ कई रईसों से अधिक है। उर्फी की नेटवर्थ 170 करोड़ रुपये है। उर्फी सोशल मीडिया पोस्ट से खूब कमाई करती हैं। इसके अलावा वह कई रियल्टी शो में भी नजर आती रहती हैं। आपको बता दें कि उर्फी का जन्म 1997 में लखनऊ में हुआ था। उनकी स्कूली शिक्षा सिटी मॉन्टेसरी से हुई है। उर्फी जावेद की आय का मुख्य स्रोत विज्ञापन ही है। इंस्टाग्राम पर उनके 40 लाख से ज्यादा फॉलोअर्स हैं। उनकी रील्स और तस्वीरें कई बार खबरों में चर्चा का विषय बन जाती हैं। इस पॉपुलैरिटी के कारण उन्हें प्रोडक्ट स्पॉन्सर करने के लिए मोटी रकम मिलती है। उर्फी को ख्याति तो रियल्टी शो बिग बॉस से मिली लेकिन इस ख्याति को उचाइयों पर उनके अतरंगी फैशन स्टाइल ने पहुंचाया।

हालांकि, बिग बॉस में आने से पहले उर्फी कई धारावाहिकों में नजर आ चुकी हैं। उन्होंने दुर्गा, सात फेरे की हेराफेरी, बेपनाह, जीजी मां और ये रिश्ता क्या कहलाता है जैसे धारावाहिक में काम किया है। उर्फी की मासिक आय 1.8 करोड़ से 2.2 करोड़ रुपये बताई जाती है। वह किसी सीरियल के एक एपिसोड में आने के लिए 25,000 से 30,000 रुपये चार्ज करती हैं। फिलहाल वह मुंबई के एक आलीशान अपार्टमेंट में रहती हैं। उनके पास जीप की कंपनी है जिसकी कीमत 25 लाख रुपये के आसपास है।

## मसाज करवाने के चक्कर में घायल हुई भारती

अपने ब्लॉग में मशहूर कॉमेडियन भारती ने खुलासा किया कि वह मसाज करवाने के चक्कर में घायल हो गई हैं। उनकी कमर पर चोट आ गई है और डॉक्टर ने उन्हें बेड रेस्ट के लिए बोला है। दरअसल, भारती सिंह ने अपने ब्लॉग में बताया कि बीते दिन वह अपने बेड पर से गिर गई थीं। इस वजह से उनकी पीठ में चोट लग गई। भारती ने कहा, मेरी कमर में बहुत दर्द है, मैं कल बिस्तर से गिर गई। उन्होंने कहा, जिस वजह से वह बेड से गिरीं, तब वह हेड मसाज ले रही थीं और उनका फोन हाथ में ही था। वह बेड के किनारे पर बैठी हुई थीं और फोन की वजह से उनका ध्यान भटक गया। इस वजह से वह सीधा बेड पर से धड़ाम गिर गईं। भारती ने बताया कि यह उन्के लिए इस वक्त काफी मजेदार था। गिरने के बाद वह खुद ही काफी ज्यादा हंसने लगीं। वीडियो में भारती ने खुलासा किया कि उन्हें पीठ में ज्यादा चोट लगी थी, जिससे वजह से हर्ष लिंबाचिया आते ही सबसे पहले उन्हें अस्पताल लेकर गए। यहां पर उनका एक्सरे किया गया, जिसमें उनकी हालत ठीक बताई गई है। डॉक्टर ने भारती को पूरी तरह बेड रेस्ट के लिए कहा है। हालांकि, कॉमेडियन भारती ने अपने फैंस को कोई चिंता नहीं करने को बोला है।



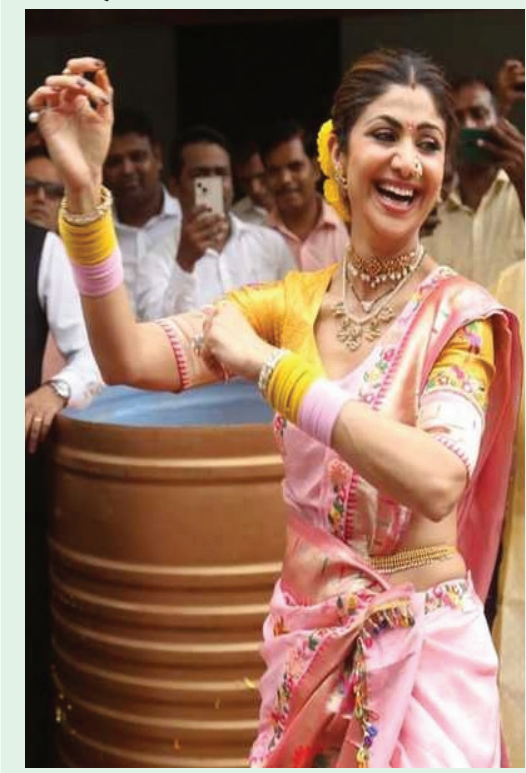
## शिल्पा शेठ्टी ने धूमधाम से किया गणपति विसर्जन

देशभर में गणेश चतुर्थी का त्योहार जोर-शोर से मनाया जाता है। कई बॉलीवुड सेलेब्स भी अपने घर पर गणपति बप्पा का स्वागत करते हैं। हर साल की तरह इस साल भी बॉलीवुड अभिनेत्री शिल्पा शेठ्टी गणपति बप्पा की मूर्ति अपने घर लेकर आईं। अब एक्ट्रेस ने बड़ी धूमधाम से गणपति बप्पा का विसर्जन किया।

इस साल शिल्पा शेठ्टी का गणेश चतुर्थी विसर्जन उत्सव पिछले उत्सवों की भयत्ता को पार कर गया। बॉलीवुड अभिनेत्री और फिटनेस एनथुसिस्ट अपने उत्साहपूर्ण त्योहार समारोहों के लिए प्रसिद्ध हैं और इस वर्ष कोई अपवाद नहीं था। इस वर्ष के उत्सव में जो बात अलग थी, वह नासिक से ऑल-गर्ल डोल बैड का शामिल होना था, जिसमें 21 प्रतिभाशाली महिलाएं शामिल थीं।

शिल्पा शेठ्टी अपने घर के बाहर गणपति विसर्जन के दौरान डोल की थाप पर जमकर झूमती नजर आईं। इस दौरान शिल्पा लाइट पिंक कलर की पारंपरिक मराठी साड़ी और येलो ब्लाउज पहने नजर आईं। शिल्पा के साथ उनका परिवार भी जमकर डांस करता आया।

शिल्पा का गणेश चतुर्थी विसर्जन एकता, खुशी और सांस्कृतिक समृद्धि के प्रतीक में बदल गया है, जो त्योहार के वास्तविक सार को समाहित करता है। उनका उत्सव महिला-शक्ति की भावना का प्रतीक, महिलाओं के सशक्तिकरण और समर्थन के प्रति उनके समर्पण को दर्शाता है। ये उत्सव सकारात्मकता और खुशी फैलाता है, प्रतिभागियों के बीच अद्वितीय और यादगार संबंध बनाता है और लोगों को सांस्कृतिक समृद्धि के उत्सव में एकजुट करता है।



## 43 साल की हुई करीना कपूर

बॉलीवुड एक्ट्रेस करीना कपूर 43 वर्ष की हो गई हैं। 21 सितंबर 1980 को मुंबई में जन्मी करीना कपूर को अभिनय की कला विरासत में मिली। उनके पिता रणधीर कपूर अभिनेता जबकि मां बबीता और बहन करिश्मा कपूर जानी मानी फिल्म अभिनेत्री थी। घर में फिल्मी माहौल रहने के कारण करीना अक्सर अपनी बहन के साथ शूटिंग देखने जाया करती थीं। इस वजह से उनका भी रुझान फिल्मों की ओर हो गया और वह भी अभिनेत्री बनने के खाब देखने लगीं।

करीना कपूर ने बतौर अभिनेत्री अपने सिने करियर की शुरुआत साल 2000 में रिलीज फिल्म 'रिपयूजी' से की। इस फिल्म में उनके नायक की भूमिका अभिषेक बच्चन ने निभायी थी जो उनकी भी पहली फिल्म थी। हालांकि फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कोई खास कमाल नहीं दिखा सकी। साल 2001 में रिलीज फिल्म 'मुझे कुछ कहना है' करीना के करियर की पहली सुपरहिट फिल्म साबित हुई।

साल 2001 में करीना को सुभाष घई की फिल्म 'यादें' में काम करने का अवसर मिला लेकिन कमजोर पटकथा के कारण यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर औंधे मुंह गिर गई। हालांकि उस वर्ष उनकी कभी खुशी कभी गम और अजनबी जैसी सुपरहिट फिल्मों भी रिलीज हुईं लेकिन कामयाबी का श्रेय इन फिल्मों के अभिनेताओं को अधिक दिया गया। 2002 में करीना कपूर के करियर के लिए महत्वपूर्ण वर्ष साबित हुआ। इस वर्ष उनकी जीना सिर्फ मेरे लिये और मुझसे दोस्ती करोगे जैसी हिट फिल्में रिलीज हुईं।

साल 2003 में करीना को सूरज बड़जात्या की फिल्म 'मैं प्रेम की दीवानी हूँ' में काम करने का अवसर मिला। इस फिल्म में रितिक रोशन और अभिषेक बच्चन जैसे सितारे थे बावजूद यह फिल्म कोई खास कमाल नहीं दिखा सकी। 2004 में करीना के अभिनय के नये आयाम देखने को मिले। इस वर्ष करीना की युवा, चमेली, हलवल और एतराज जैसी सुपरहिट फिल्में रिलीज हुईं। सुधीर मिश्रा के निर्देशन में बनी फिल्म चमेली में करीना ने अपने दमदार अभिनय से दर्शकों का दिल जीत लिया। फिल्म में उनके दमदार अभिनय के लिये उन्हें फिल्म फेयर का पुरस्कार भी दिया गया।

साल 2006 में करीना कपूर की सुपरहिट फिल्म ओंकारा रिलीज हुई। विशाल भारद्वाज के निर्देशन में बनी फिल्म ओंकारा में करीना को उनके दमदार अभिनय के लिए फिल्मफेयर की ओर से क्रिटिक्स अवॉर्ड दिया गया। इसी वर्ष रिलीज फिल्म डॉन में करीना कपूर ने कैमियो किया। इस फिल्म में करीना ने हेलन के सुपरहिट गाने ये मेरा दिल यार का दीवाना पर डांस कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।