













# गुस्सा झट से हो जाएगा गायब, बस अपनाएं ये टिप्प



कहते हैं गुस्सा व्हिक को चड़ाल बना देता है। बात-बात पर गुस्सा करने वाले इंसान से परिवार वाले और उसके आस-पास के लोग परेशान हो जाते हैं। कई बार तो इस तरह के व्हिक से लोग बात करने से भी करते हैं। किसी परेशानी, तनाव, विजेन्स या नौकरी का परेशानी और रिश्तों में बढ़ रही दृष्टियाँ को काणे भी गुस्सा आने लगता है। कई बात तो इससे कुछ लोग खुद भी परेशान हो जाते हैं। इसके लिए आप कुछ उपाय अपना कर इससे समस्या से राहत पा सकते हैं।

1. गुस्सा आने के लिए किसी से बात करने की बजाए कुछ देर के लिए अकेले बैठ जाए। मासंपेशियाँ को रिलेक्स करें। इससे गुस्सा शांत हो जाएगा।

2. किसी बात से परेशान हैं तो गुस्सा होने की बजाए गहरी सांस भरे और आखेर बंद करके खुद को शांत करने की कोशिश करें।

3. गुस्से को दूर करने के लिए सबसे बेहतरीन को फिर माहील को खुशगत बनाएं। बढ़िया से परभूषण की महक लें। आप हैरान जाएंगे कि इससे गुस्सा खुशी में बदल जाएगा।

4. डंडा पानी पीने से भी गुस्सा शांत हो जाता है। परेशानी को दूर करने के लिए उल्टी गिनती गिनना शुरू करें।

## कैंसर का इलाज करें खीरा, और भी कई बीमारियाँ में फायदेमंद



खीरा, इसे लोग सालाद के रूप में बड़े शैक्ष से खाते हैं। सालाद के अलावा भी इसे सैंडविच या फास्ट में भी बहुत इस्तेमाल किया जाता है। खीरा खाना सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबुन होता है। इससे शरीर में हमेशा ताजगी बनी रहती है। आइए जानते हैं इसके सेहत संबंधी काफीयाँ के बारे में...

**कब्ज़ :** कब्ज़ होने पर खीरा खाने से पेट की परेशानी दूर होती है। इसे अपने खाने में ज़रूर शामिल करना चाहिए। रोजाना इसके सेवन के लिए खीरे जाकर बहुत सेहत करते हैं।

**ब्लड प्रेशर :** हाइ ब्लडप्रेशर से राहत पाने के लिए खीरे का सेवन बहुत अच्छा होता है। इसमें पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह शरीर को ठंडा रखता है।

**कैंसर :** इसके बहुत से ऐसे तरह होते हैं जो कैंसर से रोकथाम करने में मददगार हैं और यह बहुत अच्छा एटीआर्सिङ्डेंट भी है। जिससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।

**ब्यूटी घटाना :** खीरे में कैलोरी बहुत कम और फाइबर ज्यादा होता है। मीट डंडे की खूब करने के लिए खीरा खाएं। जिससे पेट देर तक भरा रहता है और वजन कम हो जाता है।

**किडनीज़ :** खीरे में बाल रोज इसका इस्तेमाल करने से पश्चरी की परेशानी से बचा जा सकता है। यह पिसे और कीड़ी की पश्चरी से बचाए रखती है। खीरे के रस को दिन में 2-3 बार पीना लाभारपी होता है।

**कोलेस्ट्रोल :** खीरे में कोलेस्ट्रोल बिल्कुल नहीं होता है। दिल के मरीजों के लिए खीरा खाना बहुत अच्छा होता है। इसमें पाया जाने वाला स्ट्रोलेल तत्व कोलेस्ट्रोल को कम करने में मदद करता है।

**पर्सियड़ का दूध दूध :** जिन लड़कियों को मासिक धर्म के दीरान काफी परेशानी होती है वो दूधी में खीरे को कढ़कस करके उसमें पुदीना, काला नमक, काली मिर्च, जीरा और हींग डालकर खाएं। इससे काफी आराम मिलता है।

# साइकिल चलाने के लिए फायदे

क्या कभी किसी ने बताए हैं आपको...



अगर आप वजन घटाने की सारी कोशिशें करके हाथ चुके हैं तो कुछ दिन साइकिल चलाकर देखें। आप आपको फिट बांडी की खालिश है तो साइकिल चलाना शुरू करें। अप चाहे तो सुहृद दृश्य लाने के लिए तायाद ही कोई दृश्यांक साइकिल चलाना चाहिए। आप आपको फिट और एक्टिव बांडी चाहिए तो आज से ही साइकिल चलाना शुरू करें। जरूरी नहीं है कि आप साइकिल चलाना सकते हैं। इसके लिए अलगा से समय निकालें। आप चाहे तो

अपने रोजाना के कामों को पूरा करने के लिए ही साइकिल चला सकते हैं। ये छोटी सी कॉमिशन आपको व्यायाम जितना फायदा देती है। अप चाहे तो सुहृद दृश्य लाने के लिए साइकिल चलाना चाहिए। दुकान तक जा सकते हैं। हारे रोज बुध मिनट साइकिल चलाकर ही आप फिट और आकर्षक बांडी पा सकते हैं। इसके अलावा भी साइकिल चलाने के कई काफीयाँ हैं।

## 1. सुरक्षित रखने में मददगार

आप, आप हर रोज कुछ देर के लिए भी साइकिल चला रहे हैं तो आप में दिल से जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा कम हो जाता है। इससे धड़कन तेज होती है और ब्लड सर्क्युलेशन टीका होता है।

## 2. मासंपेशियों की मजबूती के लिए

साइकिल चलाने से पैरों की अच्छी एक्सरसाइज हो जाती है और इससे पैरों की मासंपेशियाँ मजबूत होती हैं।

## 3. वजन घटाने का बहुतीन उपाय

नियमित रूप से साइकिल चलाने से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है। जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ती है।

## 4. इन्सुलिन को बहुत बनाने में मददगार

रोजाना साइकिल चलाने से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है। जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ती है।

## 5. तनाव से राहत दिलाने में मददगार

नियमित रूप से साइकिल चलाने वालों को अवसर की शिक्षियत होने की आशंका बहुत कम होती है।

# इन चीजों से करेंगे साफ तो चमक जाएंगे सफेद जूते



सफेद जूते पर्यावरणीयों को भी चार चांद लगा देते हैं। आजकल वैसे भी इस रंग के जूतों का काफी ट्रैंड है लेकिन कुछ लोग सिर्फ इस बजह से सफेद जूते में बदलना चाहते हैं। ज्यादातर स्कूल के बच्चे और एक्सरसाइज करते समय लोग सफेद स्पॉट जूते पहनते हैं लेकिन बारिश के दिनों में कॉन्क्रीट और मिट्टी की खड़ाह से ये गंदे हो जाते हैं। इन्हें साफ करने के लिए कई तरीके आवश्यक होते हैं।

1. एक चमचच बाइकर्बोनेट सोडा, आधा चमचच पानी और आधा चमचच हाईड्रोजन पोरसिक्याइड को एक बातल में डालकर पेस्ट बना लें। 2. जूतों के तस्वीरों में जूतों को निकाल लें और टेक्स्ट्रेशन की मदद से इस पेस्ट को जूतों में डाल लाएं। अब इन तस्वीरों को बातल में डाल दें ताकि बचा हुआ पेस्ट उन पर लग जाए। 3. पेस्ट लगे जूतों और तस्वीरों को 4-5 घंटों के लिए धूप में सूखने के लिए रखें। 4. जूते जूतों का पेस्ट सूखे जाए तो इन्हें डिट्रॉइट से धूएं और धूप में सूखने के लिए रखें। इससे जूते एक दम चमक उठेंगे।

## मानसून में ऐसे रखेंगे फर्नीचर का ध्यान तो नहीं होगा खराब

तेज तपती गर्मी के बाद मानसून का इंतजार तो हर किसी को बेस्ट्री से लगा रहता है। लेकिन जाते वह भीस चेहरे पर मस्कन लाता है, वहीं अपने साथ कई तरह की प्रावित्य भी लेकर आता है जैसे दीवारों की सीलन, कपड़ों में बदबू। इनके अलावा एक और चिंह है जो किसी को सताती है वो लकड़ी के फर्नीचर की चिंह के लिए मौसम में लकड़ी के फर्नीचर में सीलन और उसमें कोई डॉर्न लगाने से बुरा रहता है। इन्हाँ नहीं लकड़ी फूलने लगती हैं ऐसे लोगों को समझ नहीं आता कि क्या किया जाए। अगर आपको भी अपने फर्नीचर की चिंह सताती है तो बघराए नहीं। हम आपको कुछ टिप्प बताएंगे, जिससे आप लकड़ी के फर्नीचर को बचाएं रख सकते हैं।

1. **फर्नीचर की दीवारें रखें :** अपने रखें लकड़ी के फर्नीचर रखते हैं तो दीवारें लकड़ी के फर्नीचर खराब हो जाता है। लेकिन यह एक जाते वह रखने के लिए लोगों को समझ नहीं आता कि क्या किया जाए। अगर आपको भी अपने फर्नीचर की चिंह सताती है तो घर बेंजार रखते हैं। हम आपको लकड़ी के फर्नीचर को बचाएं रख रहे हैं।

2. **समय-समय :** अपने लकड़ी की दीवारें बेंजार रखते हैं तो उन्हें समय-समय पर अंवलिंग करें। ऐसा करने से उन्हें कोई कीड़ी नहीं लाने पाएं।

3. **नीम के पत्तों का इत्तेमाल करें :** घर में नीम के पत्तों का इत्तेमाल करें। इसके अलावा आप ब्लूटीडिकायर का भी इत्तेमाल कर सकते हैं।

4. **फर्नीचर को दीवारों से दूर रखें :** अधिकर देखेने को मिलता है कि लोग अपने फर्नीचर दीवारों से जोड़कर रखते हैं लेकिन बारिश के दिनों पर फर्नीचर को दीवारों से जोड़ते हैं तो उन्हें दीवार खराब हो जाता है। इससे वह डैम लगने से बचे रहें।

5. **पालिंश या पेंट करवाएं :** बारसात के दिनों में अपने फर्नीचर को पालिंश या पेंट करवाएं। इससे वह नमी से बचे रहें। और खराब भी नहीं होंगे।

## कुछ इस तरह बनाएं अपनी सुबह खिली-खिली...



दी बाढ़ी क्लाक गाइड ट्रॉबेटर हेल्थ के मुताब

# फिल्म जवान में नयनतारा का दिखेगा बोल्ड लुक

बॉलीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान फिल्म पठान के बाद अब अपने अगले प्रोजेक्ट की शिटिंग में व्यस्त हो गए हैं। शाहरुख सातथ निर्देशक एटली कुमार की जवान और राजकुमार हिरानी की फिल्म डकी में नजर आने वाली हैं। फिल्म जवान में शाहरुख के साथ सातथ एकट्रेस नयनतारा नजर आने वाली हैं। नयनतारा की यह बॉलीवुड डेब्यू फिल्म है, जिसके लिए वह काफी ज्यादा एक्साइटेड हैं। बीते काफी समय से खबर आ रही है कि पठान में दीपिका पादुकोण के बिकिनी सीन की तरह ही जवान में नयनतारा स्क्रीन पर बिकिनी में काफी बोल्ड अवतार में

नजर आएंगी। बताया जा रहा है कि जवान में नयनतारा स्थिमसूट में एक सीन टीक उसी अंदाज में शूट करेंगी जैसा दीपिका पादुकोण ने पठान में किया था। खबरों के अनुसार नयनतारा को बिकिनी पहनने में कोई दिक्कत नहीं है और वो पहले भी कई फ़िल्मों में ऐसा कर चुकी हैं। हालांकि नयनतारा पिछले 16 सालों से कभी फ़िल्मों में बिकिनी में नहीं नजर आई हैं। आखिरी बार साल 2007 में बिल्ला में नयनतारा का बोल्ड अंदाज सिने प्रेमियों को नजर आया था। लेकिन अब जवान की कहानी के अहम हेस्से के लिए नयनतारा ने ऐसा करना स्वीकार कर लिया है। फ़िल्म जवान में शाहरुख खान और नयनतारा के अलावा विजय सेतुपति भी अहम भूमिका में नजर आएंगे। वहीं दीपिका पादुकोण भी फ़िल्म में अहम कैमियो करते दिखाई देंगी। फ़िल्म जवान इस साल 2 जून को सिनेमाघरों में रिलीज़ होने जा रही है।

# करीना कपूर को पसंद हैं उर्फी जावेद का स्टाइल

उर्फी जावेद अपने फैशन सेस को लेकर हमेशा सुर्खियों में रहती है। एनारीर सिंह समेत कई स्टार्स उर्फी के फैशन को कॉमिल्मेंट दे चुके हैं। वहीं अब बॉलीवुड की फैशन आइकॉन करीना कपूर ने भी उर्फी जावेद के फैशन की तारीफ की है। करीना कपूर का कहना है कि उनको उर्फी जावेद का स्टाइल पसंद है।

एक इंटरव्यू में करीना कपूर ने कहा, मेरे में उर्फ़ी जावेद जितनी हिम्मत नहीं है। वो लड़की सच में बहुत बहादुर है। वो अपने हिसाब से लुक्स कैरी करती है। लोग उर्फ़ी जावेद को देखना पसंद करते हैं। फैशन में अपने बोलने और एक्सप्रेस करने की आजादी मिलती है। मुझे लगता है कि उर्फ़ी जावेद का कॉफिङ्डेंस कमाल का है। करीना ने कहा, उर्फ़ी अपने हर एक लुक में कापी कूल लगती है। उनका जो मन करता है वो वैसी ड्रेस पहनती है। फैशन इसी का तो नाम है। जो भी पहनो पूरे कॉफिङ्डेस के साथ पहनो। मैं उर्फ़ी जावेद के कॉफिङ्डेस की दाद देती हूं। करीना से तारीफ मिलन के बाद उर्फ़ी जावेद ने बेबो का शुक्रिया भी अदा किया है। उर्फ़ी ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर लिखा, क्या करीना ने कहा कि वह मुझे पसंद करती है। वाह, मुझे सच में विश्वास नहीं हो रहा है कि ऐसा सच में हो रहा है। मुझे चार पांच दिन चाहिए इस बात पर विश्वास करने के लिए।

A photograph of a woman with long, curly, reddish-brown hair. She is wearing a white, ribbed, sleeveless top and black pants with a textured, mesh-like panel on the right thigh. She is standing in front of a bright red wall, with some green foliage visible at the bottom left. She is looking directly at the camera with a slight smile.

**ਮੈਨੇ ਕਮੀ ਮੀ ਘਮਂਡ ਕੇ  
ਆਗੇ ਘੁਟਨੇ ਨਹੀਂ ਟੇਕੇ**

अभिनेत्री कंगना रनौत, जो अपनी पीरियड ड्रामा फिल्म इमरजेंसी के पोस्ट-प्रोडक्शन के काम में व्यस्त हैं, उन्होंने बुधवार को अपने सोशल मीडिया पर साझा किया कि वह अपनी सुंदरता पर गर्व महसूस करती है और खुद के बारे में अच्छा महसूस करती है, लेकिन वह कभी भी घमंड के विचार की शिकार नहीं हुई, जो फिल्मों की ग्लैमरस दुनिया में काफी स्वाभाविक रूप से आती है। अभिनेत्री ने अपने टिवटर पर अपनी यात्रा से पहले की अपनी तस्वीरों का कोलाज साझा किया। तस्वीरों में गैंगस्टर की अभिनेत्री को अपने कर्ल के साथ एक एथनिक पोशाक पहने देखा जा सकता है। उसने कहा कि पोस्ट में सेटफ़ी ट्रैफिक बोरियत का परिणाम है। उन्होंने टर्वीट किया, आज एयरपोर्ट जाते हुए ट्रैफिक बहुत मिला तो सोचा थोड़ा अपनी खबूसूरती पर इतरा लेंती हूं कमयां मुझसे भी होंगी शायद, लेकिन घमंड का शिकार मैं कभी नहीं रही। हालांकि, उन्होंने अपने पोस्ट को अंत में एक सवाल के साथ खत्म किया, उन्होंने कहा— अब इस उम्र में यह बीमारी लग जाए तो?

A photograph of a woman from the waist up. She is wearing a pink, ribbed, short-sleeved top and blue jeans. A silver bracelet is visible on her right wrist. Her hands are resting on her hips, and she is looking down at them. The background is plain white.

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन के आगामी शो, हम रहें ना रहे हम ने अपने दिलचस्प ट्रेलर से दर्शकों का दिल जीत लिया है, जिसमें एक भव्य कहानी पेश की जा रही है। स्वास्तिक प्रोडक्शन्स के निर्माण में बने इस शो की कहानी दमयांती के इर्द-गिर्द घृमती है, जो एक राजधारने की मुश्खिया है और एक शाही जीवन शैली बनाए रखने के लिए लड़ती है। लेकिन परिवर्तन तो अटल है, क्योंकि उसका पहला बेटा शिवेंद्र शहर की एक खुशमिजाज लड़की सुरीली से प्यार कर बैठता है। दर्शकों को अपने अलग-अलग तरह के यादगार किरदारों से मंत्रमुग्ध करने वाले एक्टर जय भानुशाली 11 साल के अंतराल के बाद एक डेली फ़िक्चरन शो के साथ टेलीविजन पर वापसी करने जा रहे हैं। जय इस शो में बारोट परिवार के सबसे बड़े बेटे शिवेंद्र लाप्पेट का गोल चिप्पाने जा रहे हैं, जिन-

पर शाही खानदान को आगे बढ़ाने की  
जिम्मेदारी होती है। जय हम रहें ना रहें हम के  
साथ अपनी वापसी को लेकर बेहद उत्साहित  
हैं। शाही बाराट परिवार के प्रति अपनी  
जिम्मेदारियों से वाकिफ होने के बावजूद,  
शिवेंद्र को एक बाहरी लड़की सुरीली (टीना  
दत्ता) से प्यार हो जाता है और ऐसे में उनकी माँ  
दमयंती (किंटू गिडवानी) के मंसूबों पर पानी  
फिर जाता है। हम रहें ना रहें हम का हिस्सा  
बनकर उत्साहित जय भानुशाली ने कहा, ऐसा  
बहुत कम होता है जब मैं किसी शो के बारे में  
इतनी शिद्दत से महसूस करता हूँ कि इसे छोड़  
पाना मुश्किल हो जाए, और हम रहें ना रहें हम  
बिल्कुल ऐसा ही शो है। 11 साल बाद छोटे पर्दे  
पर किसी फिक्शन शो में वापसी करने यह एक  
परफेक्ट तरीका है। यह शो एक आकर्षक  
कहानी के गाथा गाथा तथा चिनामें को ११

A portrait of a man with dark, curly hair and a well-groomed beard and mustache. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt and a patterned tie. The background is a soft, out-of-focus green.

दिखाता है। इसके अलावा, मैं पर्दे पर अपने रोमांटिक पक्ष को एक सप्लायर करने के लिए बेहद उत्साहित हूँ, जो लंबे समय से मेरी बक्ट्रियाँ हैं।

# लव की अरेंज मैरिज में सनी सिंह के साथ नजर आयंगी अतन्तीत कौर

टीवी एप्ट्रेस अवनीत कौर जल्द ही सनी सिंह के साथ फिल्म लव की अरेंज मैरिज में नजर आने वाली है। इस फिल्म का निर्देशन इशरात खान कर रहे हैं और राज शाडिल्य ने इसे लिखा है। इस फिल्म में सनी सिंह और अवनीत कौर के अलावा अनुष्ठान कूपर, सुप्रिया पाटक, राजपाल यादव, सुधीर पांडे परितोष त्रिपाठी प्रमुख भूमिकाओं में नजर आएंगे। सनी सिंह ने बताया, मैंने अब तक जो भी कॉमेडी फिल्में की हैं उसकी तुलना में राज शाडिल्य की कॉमेडी बहुत ही अलग है। जिसकी वजह से मैं इस फिल्म के प्रति आकर्षित हुआ हूँ। यह एक प्रफूल्लित करने वाली धेरेल कॉमेडी एंटरटेनर फिल्म है। इस फिल्म को शुरू करने के लिए मैं बहुध उत्साहित हूँ। अवनीत कौर ने बताया, परिवारिक कॉमेडी एक ऐसा जॉनर है जिसका मैंने हमेशा आनंद लिया है और मुझे एक ऐसी फिल्म का हस्सा बनने का मौका मिला है, जिसे निश्चितरूप से हर कोई इपसंद करेगा। सुप्रिया मैम, अनुष्ठान कूपर और राजपाल सर के साथ काम करना मेरे लिए सीखने वाला अनुभव होगा और मैं आपको हासने का बेसब्री से इंतजार कर रही हूँ। फिल्म निर्माता विनोद भानुशाली ने कहा, लव की अरेंज मैरिज एक आउट एंड आउट कॉमेडी एंटरटेनर फिल्म है जो आपको हंसाएगी भी और रुलाएगी भी। आप निश्चित रूप से अपने परिवार के साथ बैठकर इमोशनल होकर इस फिल्म के आनंद उठाएंगे। हालांकि सनी सिंह ने अपनी पिछली फिल्मों के साथ कॉमेडी में अपनी क्षमता को साखित किया है, यह अवनीत के लिए राज शाडिल्य की स्क्रिप्ट खुद को चमकाने का बेहतरीन अवसर है।

# ਪਦੇ ਪਾਰ ਹੋਗੀ ਸਲਮਾਨ ਔਦ ਆਹਲਖ ਕੀ ਟਕਕਾਰ

A black and white portrait of actor Shah Rukh Khan, showing him from the chest up, looking slightly to his right.

A black and white portrait of Indian actor Salman Khan. He has dark hair and a beard, and is wearing a blue shirt.

बॉलीवुड  
 सुपरस्टार  
 शाहरुख खान  
 की हालिया  
 रिलीज फ़िल्म  
 पठान में  
 सलमान खान  
 कैमियो करते  
 नजर आए थे।  
 वहीं अब  
 शाहरुख खान,  
 सलमान की  
 अपकमिग  
 फ़िल्म टाइगर  
 3 में कैमियो  
 करते दिखेंगे।  
 इसी बीच खबर  
 आ रही है कि  
 यशराज  
 फ़िल्म्स अपने  
 स्पाई यूनिवर्स  
 की अंगती  
 फ़िल्म टाइगर  
 वर्सेंज पठान  
 की प्लानिंग  
 कर रहा है।

इस फिल्म में कृदूसरे से भिड़ते यशराज फिल्म्स टाइगर से अपने की एंट्री की थी। यह से रितिक रोशन ख खान की स्पाई ज फिल्म्स की ये गय यशराज पर्दे पर गथ टाइगर वर्सेज रहा है। खबरों के 3 की रिलीज के बाकी शूटिंग शुरू गर वर्सेज पठान नान के बीच ऐसा होगा। फिल्म की ए पर चल रही है, जो चुप है। यशराज वर्सेज पठान की य अंदाज में करे।