

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



रणबीर कपूर और आलिया भट्ट ने बताया क्या है उनके लकी चार्म

सोनम कपूर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर रणबीर कपूर और आलिया भट्ट के विडियो शेयर किए हैं। इनमें ये दोनों सितारे अपने लकी चार्म के बारे में बात करते और उनसे जुड़े अपने एक्सपीरियंस को शेयर करते दिखाई दे रहे हैं।

रणबीर का लकी चार्म: रणबीर ने विडियो में बताया कि स्कूल के समय उनका लकी चार्म मेल टूक होता था, जिसे देखने के बाद वह अपनी फिंगर्स क्रॉस कर लेते थे और उसे तब तक नहीं खोलते थे जब तक उन्हें रास्ते में तीन ब्लैक कार नहीं दिख जाती। ऐक्टर ने बताया कि इससे उनकी हर विश पूरी होती थी। जब इस तरीके से उनकी विश पूरी होना रुक गई तो उन्होंने फिंगर्स क्रॉस करना छोड़ दी। इसके बाद उन्होंने अपने नए लकी चार्म के बारे में बताया। रणबीर ने बताया कि नंबर 8 के प्रति वह खास अट्रैक्शन फील करते हैं। उन्होंने कहा कि उन्हें नहीं पता कि ऐसा क्यों है, शायद नीतू कपूर का बर्थडे 8 जुलाई को आता है इसलिए भी यह हो सकता है या फिर 8 नंबर का शेष भी कारण हो सकता है। रणबीर ने आगे इस नंबर के बारे में बात करते हुए कहा कि वह जब भी किसी महत्वपूर्ण इवेंट, मीटिंग या फिल्म के लिए जाते हैं तो अगर उन्हें रास्ते में ऐसी कारें दिखती हैं जिनकी नंबर प्लेट पर लिखे नंबर 8 का टोटल करने पर 8 होता है तो वह मान लेते हैं कि वह जिस काम के लिए जा रहे हैं वह उसमें सफल होंगे।

आलिया का लकी चार्म: आलिया भट्ट विडियो की शुरुआत में ही साफ करती हैं कि उनका लकी चार्म थोड़ा अजीब सा है। उन्होंने बताया कि उन्हें जब भी कुछ चाहिए होता है तो वह अपने बाथरूम में मिरर के सामने उसके बारे में ऐक्ट करती हैं, जिसके बाद चीजें सच हो जाती हैं। उन्होंने उदाहरण देते हुए बताया कि मान लीजिए उन्हें ऑस्कर चाहिए तो वह बाथरूम मिरर के सामने ऐसे ऐक्ट करेंगी जैसे उन्होंने अवॉर्ड जीत

लिया है और इसके लिए अक्सेप्टेंस स्पीच देंगी। उन्होंने कहा कि इस तरह वह यूनिवर्स में एनर्जी भेजती हैं ताकि उनकी विश पूरी हो। वैसे आपको बता दें कि इन स्टार्स का यह विडियो फिल्म द जोया फैक्टर के प्रमोशन से जुड़ा है जिसमें सोनम कपूर ऐसी लड़की का किरदार निभा रही हैं जिसे इंडियन क्रिकेट टीम का लकी चार्म माना जाता है। यह मूवी 20 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



खरीदने के बजाय इन 3 चीजों से घर पर ही बनाएं सैनिटाइजर

भले ही आप बहुत ज्यादा साफ-सफाई रखने वाले न हों

-एक छोटी बॉटल

लेकिन जब भी हमें वातावरण में डस्ट या जर्मस महसूस होते हैं तो हम तुरंत ही अपना सैनिटाइजर निकाल लेते हैं। आदतें बदलने के साथ साबुन, पानी वाले पुराने तरीके पर हमारी डिपेंडेंसी भी कम होती जा रही है। इनकी जगह



अब हैंड सैनिटाइजर्स ने ले ली हैं। ये हाइजीनिक होते हैं, कैरी करने में भी आसानी रहती है और एक ही बार में कीटाणु भी मार देते हैं। हालांकि ज्यादातर सैनिटाइजर्स में ऐल्कोहॉल होता है जो कि सेंसिटिव स्किन को सूट नहीं करता। अगर आपको भी बाजार के सैनिटाइजर्स से दिक्कत है तो आप अपना सैनिटाइजर बना सकते हैं।

इसके लिए आपको कुछ इसेंशल ऑइल्स चाहिए और अपना नैचुरल सैनिटाइजर बना सकते हैं। आपको चाहिए...

-विच हैजल

-एलोवेरा

-इसेंशल ऑइल (टी ट्री, पेपरमिंट नीम या लौंग)

ऐसे बनाएं सैनिटाइजर सबसे पहले एक बोल में 2-3 चम्मच एलोवेरा जेल लें इसमें विच हैजल की कुछ बूंदें डालें और जो इसेंशल ऑइल डालना चाहते हो उसे डाल लें। अच्छा होगा कि माल्टोइल इसेंशल ऑइल

लें और जिनसे बैक्टीरिया मरते हों वे बेस्ट रहेंगे।

इसे अच्छी तरह मिलाएं। मिल जाने के बाद इसे बॉटल में निकाल लें। इसका स्प्रे सॉल्यूशन बनाने के लिए डिस्टिल्ड या फिल्टर्ड वॉटर भी मिला सकते हैं।

क्या है सैनिटाइजर लगाने का सही तरीका

हैंड सैनिटाइजर भले ही सुविधाजनक होते हैं, जरूरी है कि इन्हें सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए। इसका थोड़ा सा अमाउंट हाथ पर लें और इसे रब करें और पूरी सर्फेस पर फैला लें। इसके सूखने तक इंतजार करें। अगर प्रॉडक्ट एक्स्ट्रा लग जाए तो इसे धोएं या साफ न करें।

हार्ट अटैक के बाद हार्ट को फिर दुरुस्त कर सकता है विटामिन ई

दुनिया भर में हार्ट अटैक मौत के मुख्य कारणों में से एक है। कई



मामलों में हार्ट अटैक से मरीज की मौत पर ही मौत हो जाती है। हालांकि, अगर सही समय पर मेडिकल हेल्प मिल जाए तो वह बच सकता है। लेकिन हार्ट अटैक के बाद हार्ट मसल्स काफी कमजोर हो जाती हैं। एक रिसर्च के अनुसार हार्ट अटैक से मांस-पेसियों में होने वाले नुकसान से बचा सकता है।

यह रिसर्च ऑस्ट्रेलिया के बेकर हार्ट एंड डायबीटीज इंस्टिट्यूट में किया गया है। रिसर्च पीटर का कहना है कि विटामिन ई के एंटी-ऑक्सिडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों की वजह से यह हार्ट की मांस-पेसियों के लिए फायदेमंद है। अभी यह रिसर्च चूहों पर की गई है। चूहों को ऐल्फा टोकोफेरोल (विटामिन ई का सबसे तेज प्रकार) दिया गया। इसके बाद उनके हार्ट पर इसका असर देखा गया इसमें पाया गया कि विटामिन ई देने के बाद चूहों का हार्ट फंक्शन काफी बढ़ गया। इसमें खराब हो चुके टिशू को भी ठीक करने की भी क्षमता है। अब रिसर्चर्स इंसानों पर यह रिसर्च करने का प्लान कर रहे हैं। एक रिसर्चर ने बताया है कि फिलहाल ऐसी कोई दवा उपलब्ध नहीं है जिससे हार्ट अटैक के बाद डैमेज हुए टिशू को ठीक किया जा सके। ऐसे में इस रिसर्च के बाद कार्डियॉलॉजिस्ट्स में नई उम्मीद जगी है।