

वीडी13 में विजय देवराकोड़ा के साथ काम करने को लेकर उत्सुक हूं : मृणाल ठाकुर

मुंबई (ईएमएस)। अभिनेत्री मृणाल ठाकुर अपनी अगली फिल्म हाय नना की तैयारी कर रही हैं, साथ ही वह फिल्म वीडी 13 में विजय देवराकोड़ा के साथ नजर आ वाली हैं। विजय की प्रशंसा करते हुए मृणाल ने कहा कि हाय गुजराई फिल्म के साथ अर्जुन रेख्या ने दगदार किरदार दिए हैं। हाल ही में उन्होंने विजय के साथ अपनी अगली तेलुगु फिल्म की घोषणा की। उन्होंने साथ के नामी और दुलकर सलमान के साथ काम किया है।



शेरवाने का मौका मिल रहा है। अभिनेत्री के साथ काम करने का मौका मिलना एक अवसरावाक एहसास है। उन्होंने कहा, जब मैंने सीता रामम पर काम करना शुरू किया, तब दर्शक फिल्म उत्तम के लोगों ने गर्वपूर्णी और प्यारा से मेरा स्वामी किया। इंडियन बैहरीन कलाकार हैं। उन्होंने कहा कि मैं आधारी हूं कि मुझे उनके साथ स्क्रीन

प्रोजेक्ट के के लिए आयोजित ग्रैंड इवेंट में शामिल नहीं होंगी। हाल ही में फिल्म से उनका पहला लुप्तीय जारी किया गया था। दीपिका के लिए इवेंट में शामिल न होने के पीछे का कारण एसएजी-एफक-आरए (स्क्रीन एस्टर्स गिल्ड-अमेरिकन फेडेशन ऑफ टेलीविजन एंड रेडी) द्वारा चल रही हॉलीवुड हड़ताल।



प्रभास और कमल हासन, राणा दग्गबाती के साथ एसडीसीसी में फिल्म, टीवी और रेडियो कलाकारों के साथ कुंजुटा दिवानों के लिए एसडीसीसी सलिलेशन 20 जुलाई को एक होंगी, जो आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर बहुती निभरता और बड़े हॉलीवुड स्टार्स और नाम अश्विन शामिल हैं। इस पैनल के दौरान, प्रोजेक्ट के केंद्रियकारी फिल्म के टाइटल, ट्रेलर और

रिलीज की तारीख का अनावरण करने वाले हैं। कार्मिक-कॉर्न के ग्रैंड लांच इवेंट में आग लेने के लिए ऐसे दिए गए हैं। एसडीसीसी सलिलेशन 20 जुलाई को एक होंगी, जो आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर बहुती निभरता और बड़े हॉलीवुड स्टार्स और नाम अश्विन शामिल हैं। इस पैनल के दौरान, प्रोजेक्ट के केंद्रियकारी फिल्म के टाइटल, ट्रेलर और

'बिंग बॉस ओटीटी' में जिया शंकर पर भड़के सलमान खान



बिंग बॉस ओटीटी के दूसरे सीजन की इस सायर हर तरफ चांच हो रही है। वाइक्टोरिया के रूप में यूट्यूबर एल्विश यादव और असिंका भाइया की एटी के बाद घर का पूरा माहिल बदल गया है। एल्विश को पलट लगाए हुए कोइ किसी से माफी कैसे मांग सकता है? तुमने सचमुच साबुन बाला पानी के पिलाकर बहुत बड़ी ही गलती की है।

सलमान ने बिंग बॉस के बाकी सदस्यों को संवेदित करते हुए कहा, अगर आपको लगता है कि जिया कुछ गलत कर रही है तो आपने इस बारे में कुछ कर्यों नहीं कहा। सलमान का गुरुस को देखकर जिया शंकर ने एल्विश



ज्यादा शक्ति रखना हो सकता है हानिकारक

अधिक मात्रा में शक्ति का सेवन करने से त्वचा पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। इससे द्वारा यह बात सामने आई है कि शक्ति की त्वचा के लिए बिल्कुल भी अच्छी नहीं है, शक्ति त्वचा में मौजूद जल को सोख लेती है और उसे रुखा बना देती है। इससे त्वचा झूलते लगती है। अगर आप ढोरे शक्ति की खाती हैं तो उसे बैठें सरने के लिए ढेर सारा पानी पीना ना भूलें।



काला नमक देता है बड़े फायदे

रोज सुबह काला नमक और पानी मिला कर पीना शुरू करें। इससे आपका ब्लड प्रेसर, ब्लड शुगर, ऊर्जा में सुधार, मोटापा और अन्य तरह की बीमारियां ठीक होती हैं। काले नमक में 80 खण्डित और जीवन के लिए वे सभी आवश्यक प्राकृतिक तत्व पाए जाते हैं, हाइड्रोकोरिक एसिड और प्रोटीन को उत्तेजित करने में मदद करते हैं। इससे खाया गया भेजन आराम से पथ जाता है।



आयुर्वेद से करें गठिया का उपचार

उपचार के साथ दिनचर्या

गठिया में सिर्फ आयुर्वेदिक औषधियां ही नहीं बल्कि अच्छी खुराक लेने की सलाह भी दी जाती है। दरअसल, आयुर्वेद के इलाज के दौरान, गठिया के मूल कारणों को खोजने और फिर उपचार की सही रूप में उपचार करने पर अधिक ध्यान दिया जाने और दोषपूर्ण पाचन की वजह से हुआ है तो आयुर्वेद में उपचार के दौरान गोंगों को दूर करने के लिए एंटी-रूमेटिक और एंटी-फ्लेमेटरी दवाएँ दी जाती हैं साथ ही भरपूर आराम करने की सलाह दी जाती है।

उपचार और खानापान

गठिया के मरीजों के लिए खानापान पर विशेष ध्यान देने की सलाह दी जाती है। अधिक तेल व मिर्च वाले भेजन से पहले रखें और ब्लाइट में प्रोटीन की अधिकता वाली चीजें न लें। भोजन में बधुआ, मेथी, सरसों का सामा, पालक, हरी सब्जियां, मूंग, मसूर, प्रवल, तोरह, लौकी, अंगूर, अनाम, पीपीता, आदि का सेवन करें। इसके अलावा नियमित रूप से लस्सन व अदरक आदि का सेवन भी इसके उपचार में फायदेमंद है। अर्थाइटिस के इलाज के लिए इसका सिस्टम का मजबूत होना बेहद आवश्यक है, साथ ही पाचन तंत्र का भी बेहतर होना जरूरी है। इसलिए नियमित व्यायाम के साथ खानापान का विशेष ध्यान रखें।

परहेज भी जरूरी

गठिया के उपचार में जितनी जरूरी इसकी नियकिता है, उससे कहीं अधिक जरूरी परहेज भी है। गोंगों के लिए विशेष प्रकार के व्यायाम



बारिश में सेहतमंद बनाता है अदरक



बारिश के दिनों में भीगने का मजा ही कुछ और है। बाद में सर्दी होने से सारा मजा किराकिरा हो जाता है। इस दौरान चाय और भोजन में उत्योग किया जाने वाला अदरक आपके लिए रामबाण साबित हो सकता है। इसके सूखे हुए स्वरूप को सोंबत करा जाता है।

अदरक के सेवन से आपकी स्वास्थ्य संबंधी आपी से ज्यादा समस्याएं चुनौती में दूर हो सकती हैं। इसका इस्तेमाल हालांकि सालभर किया जाता है, लैंगन बरसात में ऐसी डाइट चार्ट में इसको शामिल कर अदरक के कामल के गुणों का लाभ अप उठा सकते हैं...

बरसात में सर्दी, जुकाम, कफ की समस्या होना आम बात है। इस दौरान गर्मांग अदरक का काढ़ा या चाय बेहद लाख देती है। इसके अलावा अदरक का सेवन तानाव कम करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा गोंगे में एंफेटेन या दर्द होने पर अदरक और काले नमक का एक साथ सेवन लिंगद रहत पहुंचाता है।

खबसूरती निखारता है अदरक

अदरक स्वाद की साथ ही खबसूरती भी निखारता है। इसके लिए सेवन के दौरान मिठाने के साथ ही द्वियोगी भी कम होती है। जोड़ों के दर्द में भी यह फायदेमंद है। बस आपको दर्द वाली जगह पर अदरक का गर्म लेप लगाना है, इससे काफी फायदा मिलता है। इसके अलावा अमीविक पेचिंग, गठिया, साइटिका जैसी बीमारियों का इलाज भी अदरक में छिपा हुआ है।

श्वास संबंधी रोग में फायदेमंद

आपको बता दें अदरक की गर्म तासीर होने के कारण सांस संबंधी तकनीक होने पर कामी फायदा मिलता है। नहीं होनी अपच की समस्या अदरक पाचन किया को बेहतर करता है। अगर आपको भूख नहीं लग रही है या फिर उदरश्वल की समस्या है, तब अदरक आपकी समस्या से छुटकारा दिला सकता है। जी मचलाना या अपच जीसी समस्याओं में भी अदरक बेहद लाभदायक है।

महिलाओं की समस्याएं होणी दूर

आपको जानकर आश्चर्य होगा कि महिलाओं में मासिक धर्म की नियमित रूप से करना चाहिए।

क्या आप भी अपने बच्चे को बैठाते हैं बॉकर में?

क्या कहता है शोध

शोधकार्ताओं के अनुसार शिशु घर के परिवेश में चल फिर कर बहुत सी तरुणों की खांज कर काफी कुछ सीखता है। वह किसी चीज़ या बन्दू को गिराकर फेंक कर उसको प्राप्त करते हैं। वाकर के लिए शिशु के लिए बॉकर का उपयोग मातृ-पिता कुछ सीमा तक अपनी सुविधा के लिए करते हैं। वह जानते हुए भी कि शिशु के लिए बॉकर का प्रयोग मातृ-पिता कुछ सीमा तक अपनी सुविधा के लिए करते हैं। वह जानते हुए भी कि शिशु की सुविधा नहीं खोना चाहता या चलना नहीं सीखता है। आपको बता दें जिन शिशुओं की उम्र 2 वर्ष से बढ़ती है उनके बॉकर का लिए एंटी-रूमेटिक और एंटी-फ्लेमेटरी दवाएँ दी जाती हैं।

शिशुओं के लिए बॉकर का प्रयोग करने वाली नहीं करने वाले सम्मिलित हैं, इसका अध्ययन उनके शारीरिक संचारण और मानसिक विकास को लेकर किया गया था।

अनुसंधान में यह उजागर हुआ कि 6 से 15 माह के 105 शिशुओं में से 56 शिशुओं को बॉकर दिया गया था, वो शारीरिक संचारण और मानसिक विकास के मापदंडों जैसे बैठाना, रोना, चलना शामिल हैं में बिना बॉकर के 53 शिशुओं से बैठाना की ताकि खांज करते हैं। वाकर का उपयोग करने वाले बॉकर के लिए शिशु के लिए बॉकर की जगह से हड्डी फ्रैनी व मात्र तक हो सकती है। अन्य प्रकार की चीज़ों जैसे बैठाना, आठ माह में छुटेने के बल रोना और चालन की जगह उम्र 2 वर्ष से बढ़ती है। एक साल से बढ़ती है उम्र 2 वर्ष से बच्चे जिनकी टांगों में बैठने ज़ालने की क्षमता कम होती है, बॉकर में खड़े होने से और टांगों पर जारे पड़ने से गोल मुड़ (बो-लेंग्स) जाती है।

बॉकर के कुप्रभाव

चाइल्ड सेप्लिस्टर्स की माने तो बॉकर के उपयोग में बच्चे के चोट लगन की सम्भावना रहती है। सामान्य बच्चों की तुलना में बॉकर का उपयोग करने वाले बॉकर के लिए शिशुओं के लिए बॉकर की जगह से हड्डी फ्रैनी व मात्र तक हो सकती है। अन्य प्रकार की चीज़ों जैसे बैठाना, आठ माह में छुटेने के बल रोना और चालन की जगह उम्र 2 वर्ष से बढ़ती है। एक साल से बढ़ती है उम्र 2 वर्ष से बच्चे जिनकी टांगों में बैठने ज़ालने की क्षमता कम होती है, बॉकर में खड़े होने से और टांगों पर जारे पड़ने से गोल मुड़ (बो-लेंग्स) जाती है।

बॉकर के कुप्रभाव

चाइल्ड सेप्लिस्टर्स की माने तो बॉकर के उपयोग में बच्चे के चोट लगन की सम्भावना रहती है। सामान्य बच्चों की तुलना में बॉकर का उपयोग करने वाले बॉकर के लिए शिशुओं के लिए बॉकर की जगह से हड्डी फ्रैनी व मात्र तक हो सकती है। अन्य प्रकार की चीज़ों जैसे बैठाना, आठ माह में छुटेने के बल रोना और चालन की जगह उम्र 2 वर्ष से बढ़ती है। एक साल से बढ़ती है उम्र 2 वर्ष से बच्चे जिनकी टांगों में बैठने ज़ालने की क्षमता कम होती है, बॉकर में खड़े होने से और टांगों पर जारे पड़ने से गोल मुड़ (बो-लेंग्स) जाती है।

बॉकर के कुप्रभाव

चाइल्ड सेप्लिस्टर्स की माने तो बॉकर के उपयोग में बच्चे के चोट लगन की सम्भावना रहती है। सामान्य बच्चों की तुलना में बॉकर का उपयोग करने वाले बॉकर के लिए शिशुओं के लिए बॉकर की जगह से हड्डी फ्रैनी व मात्र तक हो सकती है। अन्य प्रकार की चीज़ों जैसे बैठाना, आठ माह में छुटेने के बल रोना और चालन की जगह उम्र 2 वर्ष से बढ़ती है। एक साल से बढ़ती है उम्र 2 वर्ष से बच्चे जिनकी टांगों में बैठने ज़ालने की क्षमता कम होती है, बॉकर में खड़े होने से और टांगों पर जारे पड़ने से गोल मुड़ (बो-लेंग्स) जाती है।

बॉकर के कुप्रभाव

चाइल्ड सेप्लिस्टर्स की माने तो बॉकर के उपयोग में बच्चे के चोट लगन की सम्भावना रहती है। सामान्य बच्चों की तुलना में बॉकर का उपयोग करने वाले बॉकर के लिए शिशुओं के लिए बॉकर की जगह से हड्डी फ्रैनी व मात्र तक हो सकती है। अन्य प्रकार की चीज़ों जैसे बैठाना, आठ माह में छुटेने के बल रोना और चालन की जगह उम्र 2 वर्ष से बढ़ती है। एक साल से बढ़ती है उम्र 2 वर्ष से