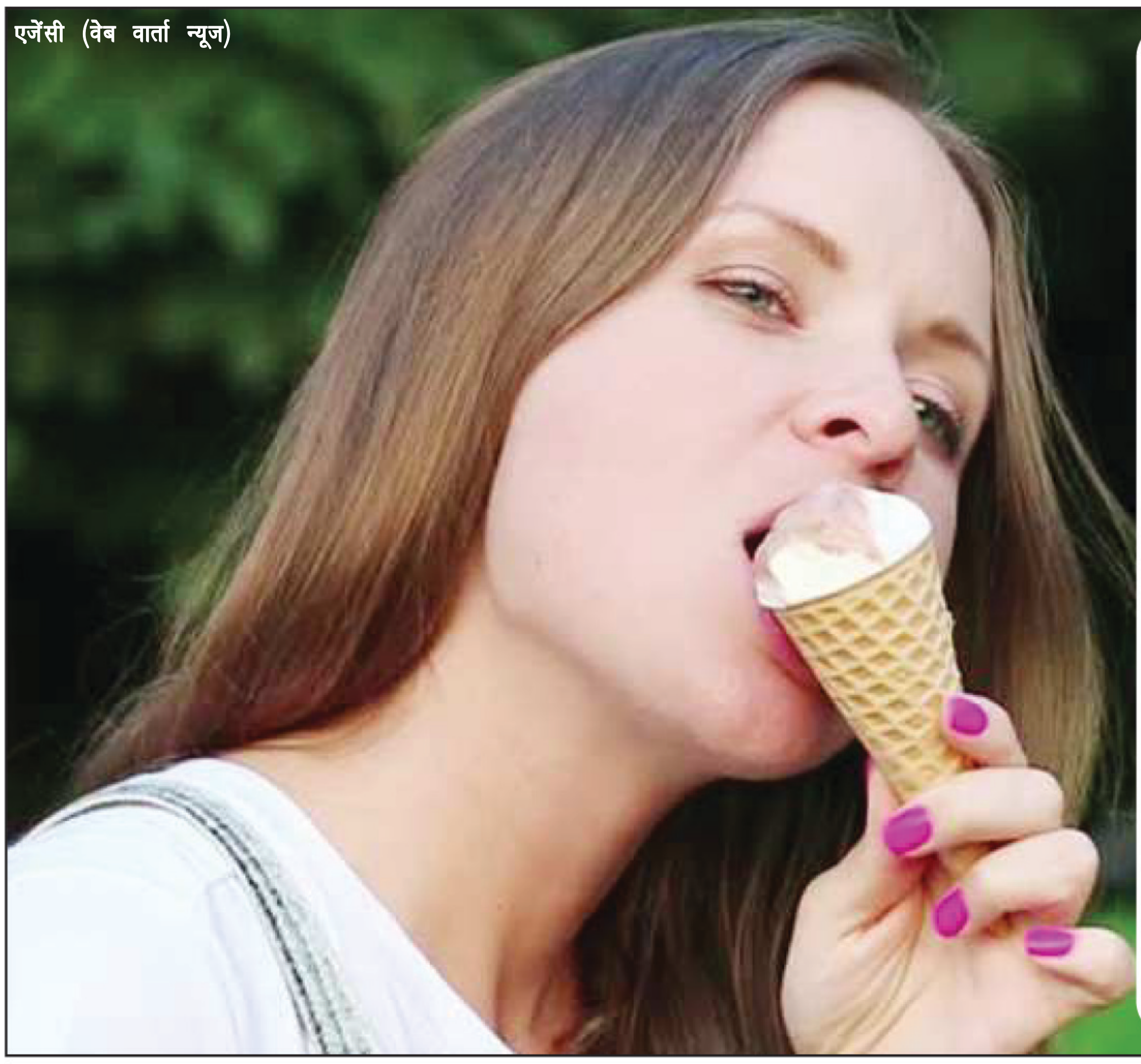
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



मुंह में गर्मी से हो रहे छालों को दूर भगाएं, आइसक्रीम का करें सेवन

गर्मी का मौसम हो, या ठंड की शाम...आइसक्रीम के शौकीन लोगों के लिए यह किसी भी समय खाई जा सकती है। आइसक्रीम खाना जितना मजेदार होता है, उतने ही बेहतरीन फायदे भी मिल जाएं तो बेशक यह सोने पर सुहागे वाली बात होगी। तो फिर बिना देर किए जान लीजिए आइसक्रीम के यह फायदे-जब आप आइसक्रीम खाते हैं, तो काफी रिफ्रेश यानि ताजातरीन महसूस करते हैं। तो जब भी थकाऊ या बोझिल महौल से निकलना चाहें, आइसक्रीम खाइए।

आसइक्रीम आपको ऊर्जा देती है और जब यह पूरी तरह से दूध, शकर और मेवों से बनी होती है, तो यह आपके शरीर में कई पोषक तत्वों की आपूर्ति करती है जैसे विटामिन ए, बी, सी, डी, मिनरल्स आदि।

यह आपको अनावश्यक तनाव से दूर करती है और खुशी का संचार करने में मददगार है। बिगड़े हुए मूड को ठीक करने और गुस्सा शांत करने के लिए तो यह बेहतरीन उपाय है।

कैल्शियम से भरपूर होने के कारण यह न केवल आपकी हड्डियों के लिए लाभकारी होती है, बल्कि कोलोन कैंसर से बचाने में भी सहायक होती है। मुंह में अगर छाले हो गए हैं, तो आइसक्रीम खाइए और छालों के दर्द व जलन से बचिए, क्योंकि आइसक्रीम ठंडक के साथ छालों को सुन्न कर देगी और आप शांति महसूस करेंगे।

कंधे में रहता है लगातार दर्द, करें मार्जरासन आसन, जल्द होगा फायदा

ऑफिस में डेस्क जॉब होने के कारण कई बार लगातार बैठे-बैठे पीठ दर्द और ऐंठन की समस्या आ जाती है. कई घंटे एक ही पॉश्चर में बैठे रहने के कारण कमर जकड़ जाती है. ऐसे लोग बहुत कम होंगे जो पूरे दिन अपनी रीढ़ के सीधे रख पाते होंगे, नतीजा ऐंठन का समस्या. इसी के साथ पैरों का सुन्न हो जाना और जॉइन्ट्स पेन भी बहुत ज्यादा होता है. मार्जरी आसन के नियमित अभ्यास से गर्दन, कंधे और पीठ में लचीलापन आता है. इन समस्याओं के लिए मार्जरासन आसन काफी लाभदायक है. यह मासिक धर्म के दौरान पैरों और जांघों में जकड़न के लिए भी इसे करना गुणकारी हो सकता है.

कैसे करें :

*जमीन पर चटाई बिछा लीजिए और उस पर अपने घुटने टेक लीजिए.

*आगे से झुकें और अपने हाथों को भी ज़मीन पर जमा लें, बिल्कुल ऐसे ही जैसे की कोई बच्चा क्रॉल करना शुरू करता है.

*इसी मुद्रा में अपनी बाजू और जांघों को सीधा रखें.

*गहरी सांस लें, अपनी पीठ को अंदर की तरफ दबाएं और ऊपर देखें.

*इस मुद्रा में 3 सेकंड तक रहें. सांस छोड़ें, पीठ को ऊपर उठाएं और पेट को सिकुड़ने दें.

*आप अब ऊपर नहीं, बल्कि सिर झुक कर अपने साइज की ओर देख रही हैं. इस मुद्रा में 3 सेकंड तक रहें.

*अब वापस उसी मुद्रा में आ जाएं, जहां से शुरुआत की थी.

*ऐसा 10 बार दोहराएं.

ऋतिक-टाइगर की जोड़ी वाली फिल्म का नाम होगा फाइटर्स !

बॉलीवुड के माचो मैन ऋतिक रोशन और टाइगर श्रॉफ की जोड़ी वाली फिल्म का नाम 'फाइटर्स' रखे जाने की चर्चा है। ऋतिक रोशन और टाइगर श्रॉफ यशराज बैनर तले बनने वाली फिल्म में काम करने जा रहे हैं। यह फिल्म पिछले काफी समय से चर्चा में बनी हुई है। इस एक्शन ड्रामा फिल्म का फैन्स बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। फिल्म के निर्माताओं ने अभी तक इस फिल्म के टाइटल की कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की है। चर्चा है कि इस फिल्म का नाम फाइनल कर दिया है।

बताया जा रहा है कि फिल्म का नाम 'फाइटर्स' डिसाइड किया गया है। इसके साथ-साथ यशराज बैनर ने फिल्म का फर्स्ट लुक भी फाइनल कर लिया है। फर्स्ट लुक में टाइगर और ऋतिक दोनों ही नजर आएंगे। जैसा कि फिल्म का नाम फाइटर्स है, वैसे ही दोनों का अवतार रहेगा। सिद्धार्थ आनंद के निर्देशन में बन रही फिल्म में वाणी कपूर लीड रोल में नजर आएंगी। यह फिल्म डांस और एक्शन पर आधारित है।

फिल्म में ऋतिक रोशन और टाइगर श्रॉफ के बीच जबरदस्त कैमिस्ट्री देखने को मिलेगी। टाइगर श्रॉफ ने हाल ही में बताया था कि यशराज की फिल्म में वह ऋतिक रोशन के शागिर्द का किरदार निभाते दिखेंगे और दोनों में एक डांस कम्पटीशन भी देखने को मिलेगा। इस डांस कम्पटीशन के लिए बहुत बड़े स्तर पर शूट किया जाएगा।

भारत में सलमान खान की मां बनने पर बोलीं सोनाली कुलकर्णी

सलमान खान और कटरीना कैफ स्टारर फिल्म भारत बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रही है। फिल्म को ऑडियंस का पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिल रहा है और लोग इसकी तारीफ कर रहे हैं। फिल्म ने पहले 4 दिनों में 100 करोड़ की कमाई कर ली है।

बता दें कि फिल्म में जैकी श्रॉफ ने सलमान के पिता और सोनाली कुलकर्णी ने उनकी मां का किरदार निभाया है। भारत में अपने रोल के बारे में बात करते हुए सोनाली ने कहा कि जब उन्हें इस फिल्म का ऑफर आया था तो उन्हें शक था कि वह इस रोल को ठीक से निभा पाएंगी या नहीं लेकिन फिल्म के डायरेक्टर अली अब्बास जफर ने उनके सारे सवालों के जवाब दिए। सोनाली ने कहा कि जफर अपनी फिल्म में उनके कैरक्टर के बारे में पूरी तरह आश्वस्त थे। जफर किसी ऐसे व्यक्ति को ढूंढ रहे थे जो जवानी और बुढ़ापे वाले दोनों किरदारों को ठीक ढंग से निभा सके। सोनाली ने यह भी कहा कि पहले उन्होंने अपनी उम्र के बारे में सोचा लेकिन उन्होंने करियर की शुरुआत से ही हर तरीके के किरदार निभाए हैं। इसके बाद उन्होंने इस रोल के लिए हां कह दिया। वैसे बता दें कि फिल्म में मां का रोल निभाने वाली सोनाली कुलकर्णी रीयल लाइफ में सलमान खान से उम्र में काफी छोटी हैं।

गौरतलब है कि इससे पहले सोनाली कुलकर्णी ने मिशन कश्मीर में रितिक रोशन की मां का किरदार भी निभाया था। जबकि उससे एक साल पहले रिलीज हुई फिल्म दिल चाहता है में सोनाली ने सैफ अली खान की लेडी लव के किरदार में दिखी थीं।