

जानकारी

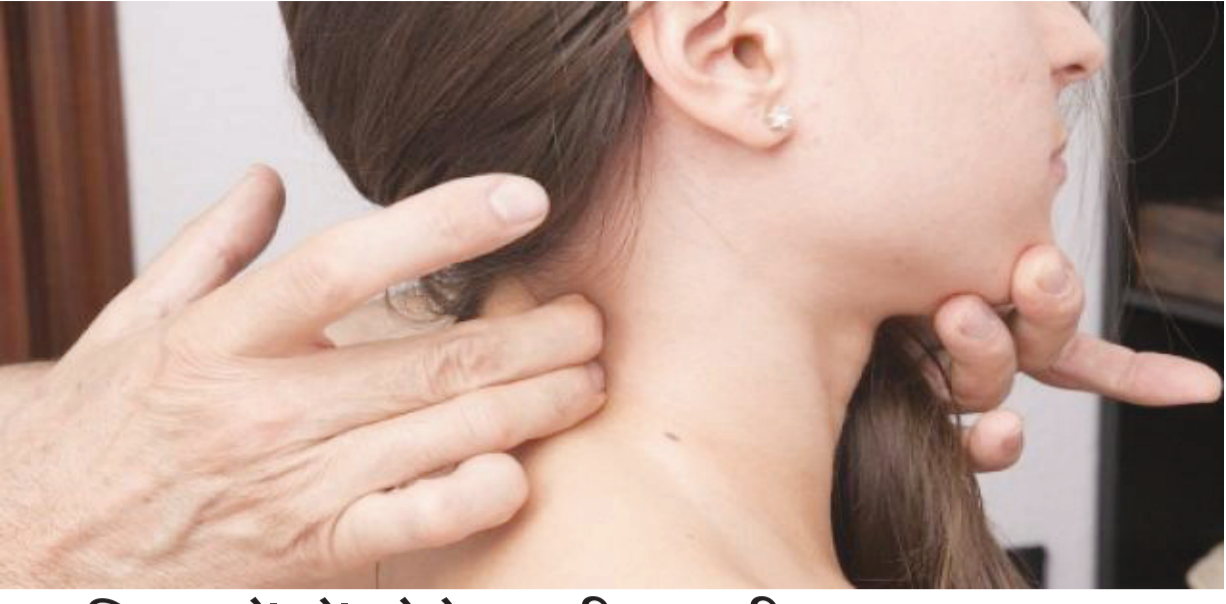
बुजुर्गों में ज्यादा होनी चाहिए विटामिन 'K' की मात्रा

जब आप विटामिन के बारे में सोचते हैं तो आप आपको पता होना चाहिए की आपके शरीर को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन कितने जरूरी होते हैं। जैसे तो विटामिन सभी उम्र के लोगों के लिए जरूरी होते हैं...



विटामिन 'के' क्यों है जरूरी

विटामिन K हमारी हड्डियों को मजबूती के लिए बहुत जरूरी है। अगर आपके शरीर में विटामिन 'के' की कमी है, तो चोट लगने या कटने पर बहुत ज्यादा ब्लीडिंग होती है। क्योंकि विटामिन 'के' ब्लड क्लॉटिंग में मदद करता है।



महिलाओं में होने वाली दूसरी सबसे बड़ी बीमारी है सर्वाइकल कैंसर

सर्वाइकल कैंसर

भारत में स्तन कैंसर के बाद महिलाओं में होने वाली दूसरी बड़ी बीमारी है सर्वाइकल कैंसर। एचजीसी कैंसर सेंटर की रिपोर्ट के अनुसार, 53 में से 1 भारतीय महिला को जीवनकाल में यह बीमारी होती है।

आसान है सर्वाइकल कैंसर की जांच

स्त्रीरोग संबंधी आम बीमारियां दवा लेने से भी दूर नहीं हो रही हैं तो सर्वाइकल कैंसर की जांच जरूरी हो जाती है। यह जांच है पीप स्मियर टेस्ट। नेशनल इंस्टिट्यूट बायो-टेक्नोलॉजी इन्फोमेशन की रिपोर्ट के अनुसार...

सेहत

कैंसर, कब्ज, गठिया में फायदा देते हैं काली सरसों के बीज

काली सरसों एक पौधा है, जिसके फूल पीले रंग के होते हैं। सरसों के पौधे की लगभग 40 विभिन्न प्रजातियां हैं। सरसों के बीज से तेल निकाला जाता है, जिसका उपयोग भोजन बनाने, औषधि के रूप में और दवा बनाने के लिए किया जाता है।

खाद्य पदार्थों में भी, काली सरसों के बीज का उपयोग मसाले के रूप में और सरसों के मसाला स्वाद के लिए किया जाता है। सरसों का मसाला बनाने के लिए आमतौर पर तीन अलग-अलग प्रकारों का उपयोग किया जाता है।

बीमारियों को दूर भगाते हैं काली सरसों के बीज

काली सरसों का तेल आम सर्दी, जोड़ों और मांसपेशियों (गठिया) के दर्द, और गठिया के लिए उपयोग किया जाता है। इसके अलावा काली सरसों के बीज का उपयोग उल्टी पैदा करने, मूत्र उत्पान में वृद्धि और भूख बढ़ाने के लिए पानी की अंधाधुंध (एडिमा) से राहत के लिए किया जाता है।



काली सरसों के बीज के लाभ

कैंसर में हेल्पर: सरसों के बीज ग्लुकोसाइनोलेट्स और मायरोसिनस जैसे यौगिकों से भरपूर होते हैं, जो शरीर में कैंसर से भरते होते हैं, जो आसान मल त्याग में मदद करता है और शरीर की पाचन शक्ति को बढ़ाता है।

आज का सफल

A collection of small puzzle boxes including 'कर्म', 'कर्म', 'सिंह', 'मा की मू मे जो', 'दुला', 'तुला', 'दूध', 'धनु', 'वे यो मा थी मू', 'धा फा डे मे', 'शुक्र', 'मकर', 'तो ना नी जू जे', 'कुंभ', 'शुक्र', 'मीन', 'दी दू थ ज्ञ जे'.

काकुरो पहली - 3380

A 10x10 Kakuro puzzle grid with numbers in some cells and empty cells for digits.

काकुरो - 3379 का हल. A solved 10x10 Kakuro puzzle grid.

सूडोकु - 3380

A 9x9 Sudoku puzzle grid with numbers in some cells and empty cells for digits.

सूडोकु - 3379 का हल. A solved 9x9 Sudoku puzzle grid.

हंसी के फूत्वाएँ

दारोगा (रमेश से) - जब तुम्हारे यहां चोरी हुई, उस समय कितना बजा था? रमेश (दारोगा से) - हम पर चार लट्ट और हमारे भाई पर दो लट्ट बजे थे...

फिल्म वर्ग पहली - 3380

A 10x10 grid for a film-related quiz with clues in Hindi and a list of 31 film titles.

धनु

A collection of small puzzle boxes including 'कुंभ', 'शुक्र', 'मीन', 'दी दू थ ज्ञ जे'.

शब्द पहली - 3380

A word search puzzle grid with numbers and a list of words to find.

वापूँ से दाएँ

A collection of small puzzle boxes including 'सूडोकु - 3379 का हल'.



‘अनुपमा’ में बाल श्रम की समस्या को दर्शकों तक पहुँचाया

धारावाहिक अनुपमा के हाल ही के एपिसोड में, निर्माता दीपा शाही और राजन शाही ने बाल श्रम जैसे संवेदनशील और ज्वलंत मुद्दे को प्रभावी रूप से उजागर किया। धारावाहिक की कहानी ने समाजिक जिम्मेदारी और नैतिकता पर सवाल उठाने की प्रेरणा भी दी। इस एपिसोड ने यह दिखाने का प्रयास किया कि कैसे बाल श्रम बच्चों की मासूमियत, शिक्षा और उनके बेफिक्र बचपन का अधिकार छीन लेता है। भावनात्मक दृश्यों के माध्यम से उन बच्चों की स्थिति को दर्शाया गया, जिन्हें गरीबी और सामाजिक अन्याय के कारण अपने अधिकारों से वंचित रहना पड़ता है। अनुपमा के एक प्रभावशाली संवाद में, उन्होंने उन सामाजिक पाखंडों पर प्रकाश डाला जो विदेशों में कड़े नियमों का पालन करते हैं, लेकिन अपने देश में इन्हें नजरअंदाज करते हैं। यह संवाद दर्शकों को सोचने पर मजबूर करता है कि क्या हम अपनी जिम्मेदारी निभा रहे हैं या सिर्फ शब्दों में सामाजिक चेतना का प्रदर्शन कर रहे हैं। कहानी ने यह भी गहराई से दिखाया कि कैसे अमीर और प्रभावशाली लोग अपनी सत्ता का उपयोग केवल अपने फायदे के लिए करते हैं, जबकि बाल श्रम जैसे मुद्दे पर उनकी नैतिक जिम्मेदारी और समाज के प्रति जवाबदेही को नजरअंदाज किया जाता है। यह एपिसोड एक आईना था, जो हर दर्शक से आत्मनिरीक्षण करने की उम्मीद करता है। इस एपिसोड को खास बनाने वाला इसका दमदार लेखन और उत्कृष्ट अभिनय है। रूपाली गंगुली ने अनुपमा के रूप में अपनी भूमिका को गहराई और इमानदारी के साथ निभाया, जिससे हर संवाद और हर भाव चेहरे पर जिया हुआ महसूस होता है। संवाद सरल और प्रभावशाली थे, जिनमें उपदेशात्मकता का कोई स्थान नहीं था। दीपा शाही और राजन शाही ने इस मुद्दे को कहानी में इतनी सहजता से बुना कि यह दर्शकों के दिल और दिमाग में गहरे उतर गया। अनुपमा ने साबित कर दिया कि मनोरंजन के माध्यम से भी बड़े पैमाने पर जागरूकता और सामाजिक बदलाव की शुरुआत की जा सकती है। बता दें कि यह धारावाहिक एक बार फिर अपने गहरे और सामाजिक मुद्दों पर आधारित दृष्टिकोण के कारण चर्चा में है।

नई वेब सीरीज ‘मटका किंग’ की शूटिंग में व्यस्त है कृतिका कामरा

अभिनेत्री कृतिका कामरा अपनी नई वेब सीरीज ‘मटका किंग’ की शूटिंग में व्यस्त हैं, वहीं दूसरी ओर मध्य प्रदेश में स्थित अपने फैशन ब्रांड का संचालन भी करती हैं। कृतिका अपने ब्रांड की मालिक होने के साथ-साथ उत्पादन प्रक्रिया पर भी व्यक्तिगत रूप से ध्यान देती हैं। वह नियमित रूप से स्थानीय कारीगरों और सप्लायर्स से मिलकर सुनिश्चित करती हैं कि उनके उत्पादों की गुणवत्ता बेहतरीन बनी रहे। यह दर्शाता है कि कृतिका केवल एक व्यवसायी ही नहीं, बल्कि एक सशक्त उद्यमिता का प्रतीक बन रही हैं, जो अपने ब्रांड के जरिए स्थानीय कारीगरों और कलाकारों को भी सशक्त बना रही हैं। अपने अभिनय करियर और व्यापार को संतुलित करते हुए कृतिका कहती हैं, अभिनय और व्यापार दोनों को एक साथ संभालना निश्चित रूप से चुनौतीपूर्ण है, लेकिन यह बहुत संतोषजनक भी है। दिनों-दिनों में मेरी जिम्मेदारी गहरी है। एक ओर, मैं ‘मटका किंग’ के जरिए ऐसी कहानियाँ पेश कर रही हूँ जो दर्शकों के दिलों में जगह बना सकें, और दूसरी ओर, मैं एक ऐसा ब्रांड बना रही हूँ जो मध्य प्रदेश के कारीगरों की कला और हुनर को दुनिया के सामने लाता है। हालांकि यह थोड़ा व्यस्त हो जाता है, लेकिन जब आप अपने काम से प्यार करते हैं, तो सारी मेहनत फलीभूत होती है।



हमें प्रकृति को कुछ वापस करना चाहिए: प्रीति जिंटा

बालीवुड अभिनेत्री प्रीति जिंटा ने इंस्टाग्राम पर अपने अनुभव को साझा करते हुए प्रकृति के प्रति अपनी श्रद्धा जाहिर की और कहा, हमें प्रकृति को कुछ वापस करना चाहिए। अपने अभिनय से अलग पहचान बनाने वाली प्रीति ने लिखा, मैंने यह हिमालयन देवदार का पौधा लगभग 3 साल पहले लगाया था। हिमाचल प्रदेश में बर्फबारी के बीच इसे बढ़ते हुए देखकर बहुत खुशी हुई, क्योंकि यहां की सर्दी बढ़ गई और सफेद हो गई। ऐसे पल जीवन को सही मायने देते हैं और यह हमें प्रकृति को कुछ वापस देने का महत्व भी बताते हैं। अभिनेत्री ने अपने इंस्टाग्राम पर पौधे की पहले और बाद की तस्वीरें भी साझा कीं। पहली दो तस्वीरों में प्रीति पौधे की देखभाल करती नजर आ रही हैं, जबकि आखिरी तस्वीर में वही देवदार बर्फ से ढका हुआ और 30-40 मीटर तक बढ़ चुका है। प्रीति जिंटा का जन्म शिमला, हिमाचल प्रदेश में हुआ था, और वह अपनी जड़ों से जुड़ी रहने के लिए जानी जाती हैं। अभिनेत्री सोशल मीडिया पर बहुत सक्रिय रहती हैं और अपने फैस के साथ हमेशा नई तस्वीरें और पोस्ट शेयर करती रहती हैं। कुछ समय पहले ही उन्होंने अपने बेटे जय और अपनी मां के साथ की तस्वीरें साझा की थीं, जिसमें जय अपनी नानी के साथ रोटी बनाते हुए नजर आए थे। जहां तक प्रीति के आगामी प्रोजेक्ट की बात है, तो वह जल्द ही राजकुमार संतोषी की फिल्म लाहौर 1947 के साथ बड़े पर्दे पर वापसी करने वाली हैं। इस फिल्म में उनके साथ सनी देओल भी मुख्य भूमिका में हैं। आमिर खान प्रोडक्शंस के बैनर तले बन रही इस फिल्म से प्रीति का फिल्मी सफर एक और महत्वपूर्ण मोड़ लेने जा रहा है। 1998 में शाहरुख खान की फिल्म दिल से... से डेब्यू करने वाली प्रीति जिंटा का करियर शानदार रहा है, और वह दर्शकों के बीच हमेशा एक दमदार अभिनेत्री के रूप में स्थापित रही हैं।

15 साल की उम्र से ही शेफाली को पढ़ने लगे थे मिर्गी के दौर

कांटा लगा गाने से स्टार बनी एक्ट्रेस शेफाली जरीवाला ने खुलासा किया कि मिर्गी (एपिलेप्सी) की वजह से उन्हें करियर में कई बड़े प्रोजेक्ट्स छोड़ने पड़े। उन्होंने बताया कि सिर्फ 15 साल की उम्र से ही उन्हें मिर्गी के दौर पड़ने लगे थे, जो किसी भी वक्त और कहीं भी आ सकते थे। शेफाली ने कहा कि पढ़ाई के दौरान उन पर अच्छे नंबर लाने का भारी दबाव था, जिसकी वजह से वह तनाव और एंजायटी क



बेवकूफ और सीमित दिमाग वाले लोगों की कमी नहीं: अमिताभ बच्चन



बालीवुड एक्ट्रेस ऐश्वर्या राय बच्चन और अभिषेक बच्चन के बीच तलाक की अफवाहों के बीच बच्चन परिवार के प्रमुख सदस्य अमिताभ बच्चन ने अपने ब्लॉग पर एक गुप्त संदेश साझा किया है। इस संदेश को इन अटकलों पर उनकी प्रतिक्रिया के तौर पर देखा जा रहा है। अमिताभ ने लिखा, बेवकूफ और सीमित दिमाग वाले लोग इस दुनिया में कभी कम नहीं होते। वे अपनी निजी और बिना दिमाग वाली सोच को छिपाने के लिए हर दिन नकली प्रोडक्ट बनाते और फैलाते हैं। उन्होंने इसे मेरा प्यार के साथ समाप्त किया। अमिताभ ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर भी ऐसा ही एक संदेश साझा किया। उन्होंने लिखा, टी 5216 - कुछ भी बनाने वाले हर शब्द का अपना ही अर्थ निकालते हैं, वे अपने निजी जीवन के अनर्थ को छिपाते हैं। इस गुप्त ट्वीट के बाद उन्होंने लिखा, चुप! इस संदेश ने फैस और मीडिया को हैरान कर दिया। ऐश्वर्या और अभिषेक के बीच तलाक की अफवाहें सबसे पहले तब चर्चा में आईं जब जुलाई 2024 में एक पारिवारिक समारोह में उनके अलग-अलग पहुंचने की खबरें आईं। इसके बाद से मीडिया में उनके रिश्ते को लेकर कई तरह की बातें की जाने लगीं।



मुझे कई तरह के डांस सीखना पसंद: मौनी रॉय

अभिनेत्री मौनी रॉय का ऑन-स्क्रीन उपस्थिति से सुर्खियां बटोरना कोई नई बात नहीं है। हाल ही में एक बातचीत में, उन्होंने विभिन्न डांस कला को सीखने के अपने जुनून का खुलासा किया और एक डांस-आधारित फिल्म करने में गहरी रुचि व्यक्त की। उन्होंने साझा किया, मुझे विभिन्न प्रकार के डांस सीखना पसंद है, और कहा, मैं एक दिन ऐसी फिल्म पर काम करने के अवसर की प्रतीक्षा कर रही हूँ। पर्दे पर अपनी खूबसूरती के लिए मशहूर अभिनेत्री ने खुलासा किया कि डांस उनकी लव लैंग्वेज है और यह उनके दिल में एक विशेष स्थान रखती है। वर्तमान में, मौनी कई रोमांचक परियोजनाओं पर ध्यान केंद्रित कर रही हैं, जिससे प्रशंसकों में उत्सुकता बनी हुई है कि आगे क्या होगा। वह सक्रिय रूप से कई दिलचस्प स्क्रिप्ट पढ़ रही हैं। डांस के प्रति अपने बढ़ते उत्साह और आशाजनक परियोजनाओं के साथ, मौनी रॉय अपने ऑन-स्क्रीन करियर से अपने प्रशंसकों को प्रभावित करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। बता दें कि मौनी अक्सर अपने सोशल मीडिया के जरिए डांस के प्रति अपना दीवानगी जाहिर करती रहती हैं। वह अक्सर विभिन्न डांस शैलियों में अपने प्रदर्शन के वीडियो और इम्प्रोव्ड डांस सेशन साझा करती हैं।

रामायण को लेकर सुर्खियों में रणबीर कपूर को...

बॉलीवुड अभिनेता रणबीर कपूर अपकमिंग फिल्म रामायण को लेकर सुर्खियों में हैं। एक इंटरव्यू में रणबीर ने खुलासा किया कि उन्होंने फिल्म के पहले भाग की शूटिंग पूरी कर ली है और जल्द ही दूसरे भाग की शूटिंग शुरू करेंगे। उन्होंने कहा, मैं इस समय एक ऐसी फिल्म पर काम कर रहा हूँ, जो भारत की सबसे महान कहानी है। रामायण दो भागों में बनाई जा रही है और इसका निर्देशन नितेश तिवारी कर रहे हैं। फिल्म में भगवान राम का किरदार निभाना मेरे लिए गर्व और रोमांच का पल है। यह न केवल भारतीय संस्कृति और मूल्यों को दर्शाती है, बल्कि यह पारिवारिक रिश्तों और आदर्शों को भी उजागर करती है। उन्होंने आगे कहा, यह प्रोजेक्ट मेरे लिए एक सपने जैसा है। इसमें बेहतरीन आर्टिस्ट्स और क्रिएटिव टीम शामिल है। फिल्म के निर्माता नमित मल्होत्रा ने इस प्रोजेक्ट को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खास बनाने के लिए दुनिया भर के क्रिएटर्स को जोड़ा है। जानकारी के मुताबिक, रामायण की कास्ट में कई बड़े नाम शामिल हैं। साई पल्लवी मां सीता का किरदार निभा रही हैं, जबकि कैजीएफ स्टार यश रावण की भूमिका में नजर आएंगे। लारा दत्ता कैकेयी और सनी देओल हनुमान की भूमिका में दिखाई देंगे। इसके अलावा, शीबा चड्ढा को मंथरा के किरदार के लिए चुना गया है। फिल्म का पहला पार्ट 2026 में और दूसरा पार्ट 2027 में रिलीज होगा। पिछले महीने फिल्म की आधिकारिक घोषणा के बाद से ही दर्शकों में इसे लेकर जबरदस्त उत्साह है। रणबीर कपूर के अनुसार, यह फिल्म भारतीय संस्कृति और मूल्यों का एक अभूतपूर्व चित्रण है। उन्होंने भगवान राम के किरदार को निभाने को अपने करियर का सबसे बड़ा सम्मान बताया।



फिल्म ‘पुष्पा 2: द रूल’ कर रही शानदार प्रदर्शन

देश भर में फिल्म ‘पुष्पा 2: द रूल’ सिनेमाघरों में शानदार प्रदर्शन कर रही है। सुपर स्टार अल्लु अर्जुन के फैस का उत्साह चरम पर है, और अब हर किसी को फिल्म के ओटीटी रिलीज का बेसब्री से इंतजार है। हाल ही में फिल्म के ओटीटी प्लेटफॉर्म को लेकर बड़ा अपडेट सामने आया है। पहले फिल्म के ओटीटी रिलीज को लेकर कयास लगाए जा रहे थे कि इसे नेटपिलवस या हॉटस्टार पर स्ट्रीम किया जाएगा। चूंकि पहले भाग, ‘पुष्पा-द राज’, ने अमेज़न प्राइम वीडियो पर धमाकेदार सफलता हासिल की थी, इसलिए फैस को उम्मीद थी कि इसका दूसरा पार्ट भी वहीं स्ट्रीम होगा। लेकिन मेकर्स ने इस बार इसे नेटपिलवस पर रिलीज करने का निर्णय लिया है। नेटपिलवस ने हाल ही में एक पोस्टर

जारी कर यह पुष्टि की कि फिल्म जल्द ही तेलुगु, तमिल, मलयालम, कन्नड़ और हिंदी भाषाओं में उपलब्ध होगी। फिल्म के ओटीटी प्रीमियर की तारीख अभी तक घोषित नहीं की गई है, लेकिन रिपोर्ट्स के अनुसार, सिनेमाघरों में रिलीज के छह से आठ हफ्ते बाद इसे नेटपिलवस पर स्ट्रीम किया जाएगा। ओटीटी राइट्स को लेकर भी फिल्म चर्चा में है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, ‘पुष्पा 2’ के ओटीटी राइट्स 275 करोड़ रुपये में बिके गए हैं, जो अब तक का एक बड़ा रिकॉर्ड है। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर धमाकेदार शुरुआत की है। ऑपनिंग डे पर 164.25 करोड़ रुपये की शानदार कमाई के बाद, दूसरे दिन भी फिल्म ने 141.05 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया। महज चार दिनों में फिल्म ने 529 करोड़ रुपये की कमाई कर ली है, जो इसकी अपार लोकप्रियता को दर्शाता है। अल्लु अर्जुन की दमदार परफॉर्मेंस और सुकुमार के निर्देशन में बनी इस फिल्म ने न केवल तेलुगु सिनेमा, बल्कि पूरे भारत और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी दर्शकों को प्रभावित किया है।

रितेश पांडे का गाना पार्टी चलेगी फुल नाइट रिलीज

भोजपुरी सिनेमा सुपरस्टार रितेश पांडे का गाना ‘पार्टी चलेगी फुल नाइट’ रिलीज हो गया है। भोजपुरी फिल्म ‘सनम मेरे हमराज’ का गाना ‘पार्टी चलेगी फुल नाइट’ रिलीज किया गया है, जिसे वर्ल्डवाइड रिकॉर्ड्स भोजपुरी के ऑफिसियल यूट्यूब चैनल पर देखा जा सकता है। सत्या सावरकर ने इस गीत को लिखा है। रीमैक और मधुकर आनंद हैं। फिल्म के प्रोड्यूसर ज्योति देशपांडे और अभय सिन्हा हैं। निर्देशक इशिताक शेख बंटी हैं। इस फिल्म का म्यूजिक राईट्स वर्ल्डवाइड रिकॉर्ड्स म्यूजिक कंपनी के पास है।

