

केमिकल्स से पके फलों की कैसे करें पहचान?

दृष्टि और हरी संज्ञियों के अलावा फल भी हमारी सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं। ये खेल, अमार, केला, संतरा और पीपी ऐसे फल हैं, जो पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। अगर आप सप्ताह में दो दिन किसी भी फल का सेवन करते हैं, तो आप ब्रॉनियों से बचे रहने के साथ आपकी इम्युनिटी भी बढ़ती है लेकिन यह आप जानते हैं कि नेशनल टरीके से पके फल ही आमतौर पर कैमिकल में डाला जाता है। ऐसे में आपको पहचान होनी चाहिए कि जो फल अपने खाए हैं, कहीं कैमिकल में पकाए हुए फल आपके लिए बहुत हानिकारक होते हैं। ऐसे में आपको पहचान होनी चाहिए कि जो फल अपने खाए हैं, कहीं कैमिकल में नहीं पकाए गए हैं।

केमिकल्स से पके फलों की ऐसे करें पहचान

- केमिकल्स से पके फलों को पहचानने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आपको उस फल पर हरे पैचेज देखने का मिलेग। जिस हिस्से पर केमिकल लगा होगा, वे पीला रहेगा बाकी बीच-बीच में हरा दिखाई देगा, जबकि प्राकृतिक रूप से पके हुए फल में हरे-पीले रंग के काई पैचेज नहीं दिखाई दें।
- केमिकल से पकाए हुए अम को काटने पर वे अंदर कहीं पर पीला तो कहीं पर सफेद रंग का नजर आया। जबकि पैड पर ग्राकृतिक रूप से पका हुआ फल पूरी तरह पीला नजर आता है।
- केमिकल से पके हुए फल का लिला ज्वाया पका हुआ होगा लेकिन अंदर से इसमें कच्चापन हो सकता है।
- केमिकलयुक्त फल खाने पर मुँह का स्वाद करना ही जाता है और मुँह में हक्की जलन भी होने लगती है। इसके अलावा कई बार ऐसे फल खाने के कुछ देर बाद पैट दर्द या उल्टी की समस्या या डायरिया की शिकायत भी हो सकती है।

रखें सावधानियां

- आपको बाजार से लाकर फल को और भी अच्छी तरह धी लेना चाहिए। फल खरीदकर लाने के तुरंत बाद उसे पानी से अच्छी तरह धी ले।
- खाने से पहले अम को गुण्गुने पानी में कम से कम 5 मिनट के लिए भिगोकर जरूर रखें। उसके बाद उन्हें दोबारा धूपर पानी से धोकर ही खाए।



डियोडरेंट-परफ्यूम को ऐसे सूखने से काम करना बंद कर देगा दिल मजे में जा सकती है जान

शरीर की पांच इंद्रियों में से एक सूखने की शक्ति है। कुछ चीजों की गंध नाक और दिमाग को बहुत पसंद आती है। फूल, गीली मिठी से शुरू होकर यह डियोडरेंट, परफ्यूम, पैट, नेल पैट रिपूर, पेट्रोल, मिठी का तेल तक जा सकती है। मगर क्या ऐसा जानते हैं कि डियोडरेंट, परफ्यूम, गैरी केमिकल व गैरी वाली चीजों को सूखने से कार्डियक अरेस्ट पड़ सकता है। रिपोर्ट के मुताबिक डॉनफेर्स्टर में रहने वाले 12 साल के लड़के को कथित तौर पर पर पसीना रोकने वाला डियोडरेंट सूखना भारी पड़ गया। वह सोशल मीडिया पर चल रहा ट्रैड फॉलो कर रहा था, जिसमें डियोडरेंट के कैन से पदार्थ सीधा सूखना था। इंटरनेट पर चल रहे इस ट्रैड को काफी फैन्सी नाम दिया गया है। इस ट्रैडल को क्रोमिंग कहते हैं। इसमें डियोडरेंट, हयरस्प्रे, नेल पैट रिपूर, पेट्रोल

आदि को सूखना होता है। इस इंटरनेट स्लैंग का जन्म ऑटोलिया में माना जाता है। जिसका शरीर पर खतरनाक असर हो सकता है और जान जा सकती है।

लड़के को आया कार्डियक अरेस्ट

रिपोर्ट में पीड़ित की मां ने बताया कि पदार्थ सूखने के बाद उसे जमीन पर दौरे आ रहे थे। उसे तुरंत सीपीआर दिया गया और एंबुलेंस को बुलाया गया। अस्पताल में पहुंचकर और दौरे पड़े और कोमा की स्थिति में पहुंच गया। डॉक्टर अभी भी उसके इलाज में लग हुए हैं।

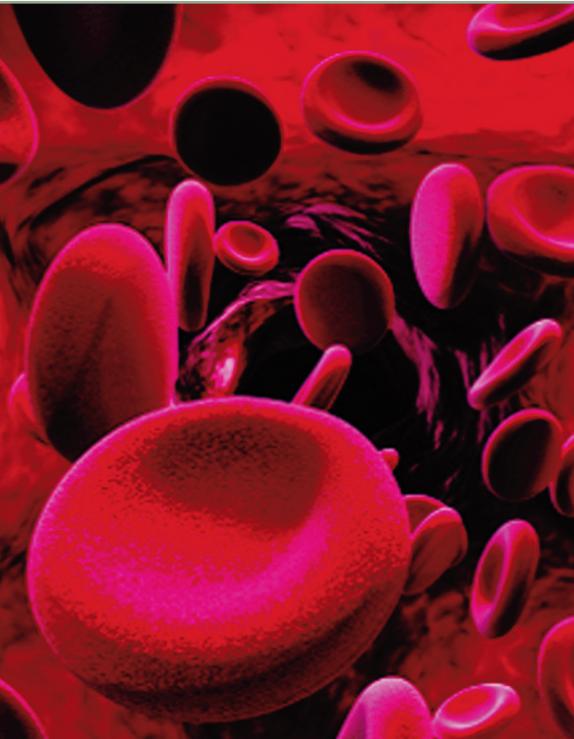
क्रोमिंग कैसे करते हैं?
दर रॉयल चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल मेलबर्न के मुताबिक क्रोमिंग का असली मतलब क्रोम-बैर्स पैट का

सूखना था। मगर समय के साथ यह बदल गया है और इसमें नशा करने के लिए खतरनाक चीजों का ड्रस्टेमल करना भी जुड़ गया है। इसमें लोग कपड़े पर पदार्थ डालकर या सीधा कंटेनर से उसे भारी मात्रा में सूखते हैं।

इन चीजों से होती है क्रोमिंग

- पेट्रोल या मिठी का तेल या उससे बनी चीजें
- पैट थिनर, स्प्रे पैट, परमारेंट मार्कर
- नेल पॉलिश रिपूर
- हयरस्प्रे, डियोडरेंट, लाइटर पलूड, आदि
- क्रोमिंग का खारनाक असर
- सिरदर्द, घक्कर आना
- धृदकन तेज होना, टैकिडाइस्ट्रिमिया
- दौरे पड़ना
- डिस्पोर्निया
- डिमेशिया, एटेक्सिस्या
- कार्डियक अरेस्ट, आदि

कैसे पड़ता है कार्डियक अरेस्ट का अटैक
कार्डियक अरेस्ट दिल से जुड़ा अटैक है। इसमें दिल अचानक से धृदकना बढ़ कर देता है। इसकी वजह से दिमाग को ताजा और ऑक्सीजन से भराया रखना नहीं मिला पाता और बैहोशी या मीत हो सकती है। इस रिपोर्ट में मरीज को तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए।



खानपान के माध्यम से आसानी से बढ़ाए प्लेटलेट्स

एक स्वतंत्र शरीर की निशानी है शरीर में प्लेटलेट्स की सही मात्रा होना एवं उनका सही तरीके से काम करना। लैकिन प्लेटलेट्स की कमी होने का नुकसान आपके शरीर एवं स्वास्थ्य को बुगताना पड़ता है। अपने खानपान के माध्यम से आसानी से प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा कर सकते हैं।

दोनों को अच्छी तरह उबाले और काढ़ा तैयार करें। इस काढ़े का रोजाना प्रयोग लभावकर होगा।

आम तर पर खुले कमी के रूप में देखा जाता है। आयन की कमी होना होना एवं उनका सही तरीके से काम करना। लैकिन प्लेटलेट्स की कमी होने का नुकसान आपके शरीर एवं स्वास्थ्य को बुगताना पड़ता है। अपने खानपान के माध्यम से आसानी से प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा कर सकते हैं।

रक्तात्पत्ता से बचने के आसान टिप्प

- प्रोटीन, विटामिन ए, सी, कै, फॉलेट, जिक, फॉलिक एसिड, सेलोनियम आदि पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेना, प्लेटलेट्स में वृद्धि करने के लिए उपाय साबित होगा। उही इसका एक प्रमुख कारण है। लैकिन एक डाइटी विकल्प है।
- अपनी डाइटी में दूधी अवला, लहसुन, ग्रीन टी के साथ ही नॉरियल पानी और अनार, पीपोंग, सेब, चुक्किल करने के लिए थोड़ी शामिल करने की नहीं होनी चाही तो एक्सीटिक एप्सिड होता है। इसमें एप्सिटिक एप्सिड होता है जो त्वचा में होने वाली खुजली और एलर्जी के प्रभाव के लिए काम करकर है। हालांकि, सेसेटिप रिक्न पर इसके इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती है।
- रोजाना लोलेपारा का सेवन भी इसके लिए फायदेमंद है। 20 से 25 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन लोलेपारा का गुडा खाएं या पिर इसका जूस बनाकर पिएं।
- झींटग्रास यानि ज्वारों का उत्तराम भी लोटलेट्स को बढ़ाने के काम में काफी मददगार होता है। रोजाना सुखर खाली पैट जारे का रस निकालकर पीने से थीरे-धूरे प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा होगा।
- गिलोय के लिए एक रामबाण उपाय है। गिलोय की छुटकारा पाने के लिए दिन में कम से कम दो बार ऐसा कर सकते हैं।

स्किन एलर्जी से परेशान लोग अपनाएं ये घरेलू उपाय

नारियल का तेल

नारियल का तेल स्किनकेयर के लिए सबसे बेहतरीन तेल है। इसमें मॉइस्चराइजिंग गुण होते हैं हैं जो एलर्जी होने की स्थिति में यह त्वचा को सुरक्षित करता है। यही नहीं, नारियल का तेल एलर्जी के कारण होने वाली खुजली को भी कम करता है।

कैसे करें इस्तेमाल

एक कटोरी में थोड़ा सा नारियल तेल लें और इसे 5 सेंटीमीटर के लिए थोड़ा गर्म करें। फिर इस गर्म तेल को उस जगह पर लगाएं, जहां आपको एलर्जी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं। यदि रहे हुए इसे एलर्जी वाले जगह पर लगाकर छोड़ दें, मालिश न करें। इसे एक घंटे के लिए छोड़ दें। आप नारियल तेल का इस्तेमाल 3-4 घंटों के बाद फिर कर सकते हैं। इससे स्किन एलर्जी के लक्षण मिलेगा।

एप्पल साइडर विनेगर

एप्पल साइडर विनेगर को सामान्य तौर पर लोग जगन कम करने और पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए करते हैं। लैकिन, यह सिर्फ जगन कम करने या डायग्नेशन को ठीक करने में ही नहीं, बल्कि शायद राशिदार रिक्नकेयर एंजेट भी है। इसमें एप्सिटिक एप्सिड होता है जो त्वचा में होने वाली खुजली और एलर्जी के प्रभाव के लिए काम करकर है। हालांकि, सेसेटिप रिक्न पर इसके इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती है।

कैसे करें इस्तेमाल

एक कप गर्म पानी में एक टेबलस्पून एप्पल साइडर विनेगर मिलाएं। अब कॉटन की हेत्पैट से इस मिश्रण को डिफिक्टिप एरिया में लगाएं। अब इसे सुखा होने के लिए छोड़ दें और फिर ठैंडे पानी से धो ले। स्किन एलर्जी से छुटकारा पाने के लिए दिन में कम से कम दो बार ऐसा कर सकते हैं।

आंखों में ताजगी भरकर शरीर को बनाए एनजर्जिटिक

आपके शरीर पर थकान का सबसे फहला असर आपकी आंखों पर दिखता है।



फिल्म गेकर कबीर खान ने अभिनेत्री शरवरी की जमकर की तारीफ

फिल्म निर्माता कबीर खान ने द फॉर्मॉटन आर्मी सीरीज में उनके साथ काम कर चुकी शरवरी की प्रशंसा करते हुए कहा कि जब उन्होंने सीरीज के लिए आभिनेत्री का ऑडिशन लिया तो उन्हें एहसास हो गया था कि उनके सामने एक विशेष प्रतिभा की मालिनी थी। फिल्म निर्माता ने कहा, जब मैंने अपनी सीरीज 'द फॉर्मॉटन आर्मी' के लिए शरवरी का ऑडिशन लिया तो मझे खुशी हुई कि मैंने एक खास प्रतिभा की खोज की है जो आने वाले वर्षों में अविश्वसनीय प्रदर्शन करेगी। वह उन सहज कलाकारों में से एक हैं जिनके साथ मैं काम किया है। कबीर ने कहा, उनकी शरवरी की अविश्वसनीय प्रतिभा परें पर ऐसी चमक पैदा करती है जो बहुत कम कलाकारों के पास होती है और जिन लोगों के पास होती है, वे सिनेमा पर गहरा प्रभाव छोड़ जाते हैं। एक मार्गदर्शक के रूप में कबीर को शरवरी की यात्रा पर बहुत गर्व है। उन्होंने कहा, उन्होंने पहले ही पूरे उद्योग को अपनी प्रतिभा के बारे में बात करने के लिए मजबूर कर दिया है। उन्हें अभी बहुत कुछ करना है और बहुत कुछ हासिल करना है, लेकिन भारतीय फिल्म उद्योग को सर्वांगीच कलाकारों में से एक के रूप में पहचाने जाने के अपने लक्ष्य के प्रति उनके साथ मैंने काम किया है।

अनुशासन और एकनिष्ठ

द्रृष्टिकोण वास्तव में प्रभावशाली है। वह जानती है कि उन्होंने अपनी प्रतिभा और कड़ी मेहनत के बल पर ही इस इंटर्नी में अपने लिए जगह बनाई है और इसलिए वह हर फिल्म के लिए अतिरिक्त महंत करती है। कबीर का मानना है कि शरवरी अपने अविश्वसनीय अभिनय से बॉलीवुड में अमित छाप छोड़ेगी।



बे की तुलना करीना के पू से करने पर बोली अनन्या

अनन्या पांडे हिंदी सिनेमा की जानी-पहचानी अभिनेत्री हैं।

वह बॉलीवुड की सबसे चर्चित स्टार किड्स में से एक हैं। उन्होंने भले ही अब तक कुछ फिल्मों में ही काम किया है, लेकिन सोशल मीडिया पर उन्हें पर्याप्त करने वालों की सूची काफी ज्यादात लंबी है। अभिनेत्री इन दिनों अपनी हालिया रिलीज सारोज कॉल मी बै शो के लेकर चर्चा में हैं। मशहूर निर्माता-निर्देशक करण जौहर ने उनके फिरदार को पू की बेटी तथा पू का आज के इस जैनेशन वाला वर्तमान बातचीत है।

गौरतलब है कि करण जौहर की साल 2001 में रिलीज हुई फिल्म कभी खुशी कभी गम में करीना कपूर द्वारा निभाया गया फिरदार पू आज भी फिल्मों की काफी प्रतिष्ठित भूमिका है। करण जौहर ने उनके फिरदार को पू की बेटी की बेटी है। लेकिन सब कुछ खोने के बाद वह मुंबई चली जाती है और एक प्रकार के रूप में नए सिंह जिंदगी की शुरुआत करती है। कॉल मी बै शो के सिंतबर को अमेज़न प्राम्प वीडियो पर रिलीज हुई है। इस सीरीज से अनन्या पांडे ने अपना ऑटोटी डेब्यू किया है। उनका इस सीरीज का करण जौहर का धमाकिक एंटरटेनमेंट द्वारा निर्माण किया गया है। इस शो में अनन्या के अलावा विहान समत, वरुण सूद, गुरुप्रदेश पीरजादा, मुरुखी जाफरी और निराकार दत आदि नजर आ रहे हैं। शो का निर्देशन कोलिन डीकूना ने किया है।

वह असाधारण था।

अनन्या ने करीना का जिक्र करते हुए अगे कहा कि यह करीना के प्रति उनकी श्रद्धांजलि है। उन्होंने अगे कहा कि अगर वे एक प्रतिवात भी पू जितनी पारी ही होती है तो उन्हें लगता है कि इससे सभी खुश होंगे। बताते वर्ते कि करण जौहर ने कहा था, अगर रोहन और पूजा की ओर वह बेटी होती, तो वह बेटी होती। मैं सिर्फ इससे कहूँगा। रहा हूँ, क्योंकि वह बाकई पू की शानदार जैन जी वर्जन है। यह ऐसा है जैसे पू जहां खत्म होती है, वहां बै शूक्र हो जाती है। करण जौहर ने काल मी बै शो के ट्रेलर लॉच पर दोनों किरदारों का लेकर अपनी राय जाहिर की थी। उन्होंने कहा था, मैं उसे सबसे अच्छे तरीके से बोली कर सकता हूँ, क्योंकि जब आपने पू का फिरदार करने के बाद वह बीती तथा पू का आज के इस जैनेशन वाला वर्तमान बातचीत है।

अनन्या ने जैन जी जैनेशन वाली 2.0 वर्जन बताया था।

हालांकि, अनन्या ने दावा किया कि उन्होंने पू के फिरदारों को छुने की भी कोशिश नहीं की। उन्होंने इंटर्न बॉलीवुड के साथ एक इरर्य के द्वारान कहा, मुझे नहीं लगता कि हम बोले ही जो कहा है, उन छुने या उसके बारे में काशिश कर रहे हैं, क्योंकि वह वास्तव में आइकन और एक रानी हैं। उन्होंने जो किया वह एक विरासत है और

19 साल बाद बॉवस ऑफिस पर फिर टकराएंगे शाहरुख-एणबीर

शाहरुख खान और रणबीर कपूर हिंदी सिनेमा के दो ऐसे अभिनेता हैं, जिनके अभिनय को काफी साराहा जाता है। रणबीर कपूर और शाहरुख खान के बीच एक बात और बेटा दोनों ही अभिनेताओं की महिला फैस के बीच काफी ज्यादा लोकप्रियता है। इसके अलावा रणबीर कपूर ने जब साल 2007 में फिल्म सांतरिया से डेव्यू किया था, उस समय उनकी फिल्म की टर्क शाहरुख खान की फिल्म अप शांति ओप से हुई थी। इसके बाद एक बार करने वालों और बॉवस ऑफिस के बीच काफी ज्यादा चर्चा बढ़ा रही है। फिल्म में शास्त्ररुख एक बार फिर डॉन के किरदार में नजर आने वाले हैं। इस फिल्म में उनके साथ उनकी बेटी सुरुहा खान भी नजर आने वाली है। फिल्म का निर्देशन सुरुज्य घोष कर रहे हैं। कई रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा है कि शाहरुख इस फिल्म को 2026 में इंद्र पर रिलीज करने की तैयारी में हैं। वहीं, रणबीर कपूर की लव एंड वॉर में उनके साथ छावा अभिनेत्री विकी कौशल और आलिया भट्ट भी नजर आएंगी। शुक्रवार को दिग्गज निर्माता-निर्देशक संजय लौला भंसाली की टीम ने योग्याकी की है कि ये फिल्म क्रिसमस 2025 पर रिलीज न होकर अब साल 2026 में इंद्र पर रिलीज होंगी।



और हरियाणी संगीत कोंपें कर रहे हैं।

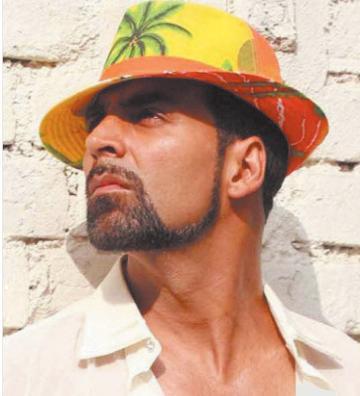
उर्फ़ जावेद
अपने अजीब गरीब कपड़ों को लेकर चर्चा में रखने वाली उर्फ़ जावेद भी इस शो द ट्रेटर्स में नजर आने वाली है। वह हाल ही में अपनी सीरीज फॉलो कर लो यार से वर्चा में रही थी।

राज कुंदा

बिजेस मैन और शिल्प शैक्षी के पाति राज कुंदा अक्सर वर्चा में रहते हैं। वह भी शो द ट्रेटर्स में नजर आ सकते हैं।

करण कुंदा

लापर शैप्स अनलिमिटेड एंटरटेनमेंट में नजर आए करण कुंदा भी शो द ट्रेटर्स में नजर आ रहते हैं। वह अपनी गले पैंड तेजस्वी यादव के साथ अक्सर सोशल मीडिया पर फोटो शेयर करते रहते हैं।



अक्षय की हाउसफूल 5 में नजर आएंगी पांच अभिनेत्रियां? लंदन में होगी फिल्म की शूटिंग

साजिद नाडियाडवाला और अक्षय कुमार की हाउसफूल की मैंगेंडी ड्रामा फिल्म हाउसफूल की फैंचाइजी की पांच अभिनेत्रियां लंदन में होगी फिल्म की शूटिंग

जल्द लेकर आ रहे हैं। इसकी आधिकारिक घोषणा पहले ही की जा चुकी है। फिल्म हाउसफूल की अंदरूनी रहे अक्षय कुमार ने अपने सोशल मीडिया अकाउट इंस्टाग्राम पर हाउसफूल 5 की घोषणा की थी। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार हाउसफूल की पांच अभिनेत्रियां लंदन में अक्षय कुमार, रिटेश देशमुख, अधिकारिक बच्चन, संजय दत, फरदीन खान, नाना पाटेकर, चंकी पांडे, जैकी शॉफ और डिनो मिराया शामिल हैं।

माना जा रहा है कि इस बार हाउसफूल 5 यह अब तक की सबसे बड़ी फिल्म होगी और निर्माता साजिद नाडियाडवाला ने इस बार फिल्म की पांचिंग किस्से के लिए बड़ा कलाकारों को इकट्ठा किया है। फिल्म में अक्षय कुमार, रिटेश देशमुख, अधिकारिक बच्चन, संजय दत, फरदीन खान, नाना पाटेकर, चंकी पांडे, जैकी शॉफ और डिनो मिराया शामिल हैं। हाउसफूल 5 की फैमिले लौटी की बात करें तो इस बार हाउसफूल 5 में पांच अभिनेत्रियां नजर आयेंगी। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार इस बार हाउसफूल की पांचिंग किस्से के लिए बड़ा कलाकार साजिद नाडियाडवाला ने अक्षय कुमार, रिटेश देशमुख, अधिकारिक बच्चन, संजय दत, फरदीन खान, नाना पाटेकर, चंकी पांडे, जैकी शॉफ और डिनो मिराया को लेकर किसी भी प्रकार की आधिकारिक घोषणा नहीं की है।

उत्तराखण्ड में होगी आगे की शूटिंग मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, संजय की आगमी फिल्म का शीर्षक तुम ही हो सकता है। फिल्म एक प्रेम कहानी पर आधारित होगी। हालांकि, निर्माताओं ने इस फिल्म को लेकर किसी भी प्रकार की आधिकारिक घोषणा नहीं की है।

उत्तराखण्ड में होगी आगे की शूटिंग मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, जैकी शॉफ का निर्माण मई 2023 से शुरू हो चुकी है। फिल्म की शूटिंग के अनुसार इस बार हाउसफूल 5 में अक्षय कुमार, रिटेश देशमुख, अधिकारिक बच्चन, संजय दत, फरदीन खान, नाना पाटेकर, चंकी पांडे, जैकी शॉफ और डिनो मिराया को लेकर किसी भी प्रकार की आधिकारिक घोषणा नहीं की है।

शेहजाद उत्तराखण्ड के खुल्सरत राज्य में होगा। टीम सिंतबर के आधिकारिक बार हाउसफूल 5 में अक्षय कुमार, रिटेश देशमुख, अधिकारिक ब