



स्वस्थ रहने के लिए जरूरी नहीं किसी एक ही चीज खो आप लम्बे समय तक खाते रहें। इसके लिए बहुत से आण्डस मौजूद हैं...



कम होती है। उन्हें रेस्पैरेटरी इन्फेक्शन या गैस्ट्रो-इन्टेस्टाइनल डिसेज़ कम होती हैं। इम्यूनिटी सुधर जाती है।

होता है। होल ग्रेन से इंसुलिन का प्रोडक्शन कम होता है, जिससे वजन नहीं बढ़ता।



मटर फली कैसर दूर भगाने में फायदेमंद : यह फलेंट पीज है। इनमें एडिबल फाइबर होते हैं और इन्हें सीधे खाया जाता है।

योगर्ट के साथ मिलाकर इसे खा सकते हैं। होल ग्रेन करे पेट का फैट कम : पेंसिलवेनिया स्टेट यूनिवर्सिटी में हुई रिसर्च के अनुसार, होल ग्रेन्स खाने से दोगुनी तेजी से पेट का फैट कम



होता है। जो अच्छा एंटी वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल एजेंट है। यूनिवर्सिटी ऑफ केरल में की गई रिसर्च के अनुसार, वर्जिन कोकोनट ऑयल सीरम और टिन्सुम में लिपिड लेवल कम करता है।

चियासीड: ओमेगा-3 फैट्स का रिच प्लांट बेस्ड सोर्स है। रिसर्च के अनुसार, ओमेगा-3 फैट्स दिमाग, दिल और स्किन के लिए फायदेमंद होता है।

दौड़ने से तेज होता है दिमाग, बढ़ती है याददाश्त

वॉशिंगटन। दौड़ने से शरीर के चुस्त और तंदरूस्त होने के बारे में तो आप सबको पता है लेकिन क्या आप यह जानते हैं कि यह सिर्फ शारीरिक नहीं बल्कि दिमागी कसरत भी है...

दौड़ने के बाद खून में 'कैथेप्सीन बी' प्रोटीन दिमाग को अधिक सक्रिय करता है

शोध के दौरान मांसपेशी की कोशिका को उस उपकरण के संपर्क में लाया गया, जो कसरत की तरह ही प्रभाव छोड़ता है।

मनुष्यों में चार महीनों के अध्ययन के बाद 'कैथेप्सीन बी' के स्तरों में वृद्धि के साथ-साथ उनकी याददाश्त बेहतर पाई गई

'कैथेप्सीन बी' नामक प्रोटीन था। शोध के दौरान मांसपेशी की कोशिका को उस उपकरण के संपर्क में लाया गया, जो कसरत की तरह ही प्रभाव छोड़ता है।

टाइम पास

आज का राशिफल

मेघ चूचे चो ला ली लू ले लो आ
पश्चिम प्रयास से काम बनने की कोशिश लाभ देगी। पर प्रपंच में ना पड़कर काम पर ध्यान दीजिए।

लॉफिंग ज़ोठ

गुरु और चेला दोनों अव्वल दर्जे के आलसी थे। एक रात गुरु ने चेले से कहा- जरा देख, बाहर बारिश हो रही है क्या।

काकरो पहेली - 4084

काकरो पहेली 4084 का हल
खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जाइें हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खाना चाहिए...

फिल्म वर्ग पहेली-4084

फिल्म वर्ग पहेली-4084
ऊपर से नीचे:-
1. नसीरुद्दीनशाह, जैकी श्रॉफ, नगमा की फिल्म- 2

करक ही हू हे हो डा डी डू डे डो
किसी से वाद-विवाद अथवा कहसुनी होने का भय रहेगा। बुद्धि और धन का दुरुपयोग न करे वर्य के आडम्बरो से बचे।

सिंह मा ली मू मे ओ रा टी टू टू
भातपुत्र में विरोध होने की संभावना है। शिक्षा में आशुनुकूल कार्य होने में संदेह है।

काकरो 4083 का हल
खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जाइें हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खाना चाहिए...

गुला रा टी टू टू ता ती तू ते
लाभ में आशातीत वृद्धि तब है मगर नकारात्मक रुख न अपनाएं। किसी पुराने संकल्प को पुनः कर लेना का दिन है।

सूडोकु-4084
सूडोकु-4083 हल
प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरें जाने आवश्यक हैं। प्रत्येक आठों और खंडों पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।

बायें से दायें:-
1. सैफअली खान, रानी मुखर्जी की 'सोसो को सोसो' में डलने दो' गीत वाली फिल्म- 2, 2

वृश्चिक तो ना जी नू जे नो व ची चू
कामकाज की अधिकता रहेगी। लाभ भी होगा और पुराने मित्रों का समागम भी।

शब्द पहेली -4084
बायें से दायें
1.असहकार- 5, 4.शत्रुता,दुष्मनी-4, 7.नाच,नृत्य (जूटू)-2, 8.विष्णु का वाहन-3, 9.मादा का विलोम-2, 10.ईश्वर,शिव-4, 11.संज्ञा,संबोधन-2, 13.वेग,गति-3, 14.महसूल,राहदरी-2, 15.अंधकार,अंधेरा-3, 17.कुंजी,ताली-2, 19.गीताकार-5, 22.झलता,वेगानापन-5, 25.समय,वक्त-2, 26.स्याही का पात्र-3, 28.अच्छा,सुंदर,सुध-2, 29.अदृश्य-3, 30.मिट्टी,मूल-2, 32.नट,बाजोगरी करने वाला-4, 34.टैक्स,हाथ-2, 36.बोलने का तरीका-3

शब्द पहेली -4083 का हल
बायें से दायें
1.तराजू डंडा,पासा-2, 2.पराजित करना-3, 3.बहुत लंबा-5, 4.रकना,अड़ जाना-3, 5.जंगल,कानन-2, 6.तीर रखने का पात्र-4, 7.सार-संभाल-2,3, 10.पूँजी,धन-4, 12.वोट,राय-2, 16.राजा,महाराजा-3, 17.चतुर्थ, चौथा-2, 18.हलवा-2, 20.पक्षाघात-3, 21.तन,देह-2, 22.क्षण-2, 23.स्मारक-4, 24.चोर,लुटेरा-5, 25.जैकी श्राफ, अनिल कपूर,किमी

सूडोकु-4084 हल
प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरें जाने आवश्यक हैं। प्रत्येक आठों और खंडों पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें। पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते हैं। पहली का केवल एक ही हल है।

शब्द पहेली -4083 का हल
बायें से दायें
37.खदान-2, 38.जो जायज न हो-4, 39.श्री रामचंद्र का नाम-5, ऊपर से नीचे, 1.तराजू डंडा,पासा-2, 2.पराजित करना-3, 3.बहुत लंबा-5, 4.रकना,अड़ जाना-3, 5.जंगल,कानन-2, 6.तीर रखने का पात्र-4, 7.सार-संभाल-2,3, 10.पूँजी,धन-4, 12.वोट,राय-2, 16.राजा,महाराजा-3, 17.चतुर्थ, चौथा-2, 18.हलवा-2, 20.पक्षाघात-3, 21.तन,देह-2, 22.क्षण-2, 23.स्मारक-4, 24.चोर,लुटेरा-5, 25.जैकी श्राफ, अनिल कपूर,किमी

धनु ये वो भा नी मू धा फा बा ने
कुछ पिछले संकट अब फिर उठा सकते हैं। निकट जनों के लिए अर्थव्यवस्था हेतु जोड़-तोड़ करना पड़ेगा।

मकर ने ना जी खी चू खे खो गा भी
सुबह-सुबह की महत्वपूर्ण सिद्धि के बाद दिन-भर उत्साह रहेगा। किसी लाभदायक कार्य के लिए व्ययकारक स्थितियाँ पैदा होंगी।

कुंभ गू ये गो सा सी चू ये सो वा
विरोधियों के सक्रिय होने की संभावना है। शुभ कार्यों में अड़चन और परिवार के बुजुर्गों जनों से मतभेद रहेगा। भय तथा शत्रुत्वानि की आशंका रहेगी।

मीन दू दू ध ज डे दो वा ची
कार्य साधक दिन है व्यर्थ न गंवाएं। निवृत्त लोगों के कहे अनुसार चलें। गुजकीय कार्यों में सतर्कता बरतें। मान-सम्मान को ठेस लग सकती है। जोश से काम व शोध में हकर कार्य करें। नये आंगतुकों से लाभ होगा।

शब्द पहेली -4083 का हल
बायें से दायें
37.खदान-2, 38.जो जायज न हो-4, 39.श्री रामचंद्र का नाम-5, ऊपर से नीचे, 1.तराजू डंडा,पासा-2, 2.पराजित करना-3, 3.बहुत लंबा-5, 4.रकना,अड़ जाना-3, 5.जंगल,कानन-2, 6.तीर रखने का पात्र-4, 7.सार-संभाल-2,3, 10.पूँजी,धन-4, 12.वोट,राय-2, 16.राजा,महाराजा-3, 17.चतुर्थ, चौथा-2, 18.हलवा-2, 20.पक्षाघात-3, 21.तन,देह-2, 22.क्षण-2, 23.स्मारक-4, 24.चोर,लुटेरा-5, 25.जैकी श्राफ, अनिल कपूर,किमी



पलक मुच्छल

ने 3000 बच्चों की हार्ट सर्जरी करवाकर दी नई जिंदगी, वेटिंग लिस्ट में अभी भी 413 बच्चे

बॉलीवुड की लेजेंड्री एक्ट्रेस जीनत अमान वेब सीरीज 'शोस्टॉपर' से अपना कमबैक करने जा रही थीं। लेकिन पैसों की तंगी की वजह से इस सीरीज का काम बीच में ही रोक दिया गया था। हाल ही में शो के प्रोड्यूसर और निर्देशक मनीष हरिशंकर ने एक मीडिया पोर्टल से की बातचीत में कहा है कि सीरीज का काम बंद नहीं हुआ है, फिलहाल इस सीरीज पर पोस्ट प्रोडक्शन का काम चल रहा है।

एक्टर्स से लेकर प्रोडक्शन-बकू मेंबर्स तक, सभी को उनकी 90-95 कोर्स दी गई है। इस दौरान उन्होंने एक बड़ा खुलासा करते हुए ये भी कहा कि उन्होंने एक्ट्रेस दिगांगना सूर्यवंशी के खिलाफ धोखाधड़ी की शिकायत दर्ज कराई है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, 'शोस्टॉपर' के मेकर्स ने दिगांगना सूर्यवंशी के खिलाफ आईपीसी को धारा 420 और 406 के तहत पुलिस थाने में शिकायत दर्ज कराई है। एमएच फिल्मस की तरफ से दिगांगना के साथ-साथ उनकी फैशन डिजाइनर कृष्णा परमार और एक्टर राकेश बेदी को भी नोटिस जारी किया गया है।

इस शिकायत के मुताबिक दिगांगना ने प्रोड्यूसर को ये विश्वास दिलाया था कि वो और अक्षय कुमार इस प्रोजेक्ट में जॉइंट प्रेजेंटर्स काम करेंगे। तो लीगल नोटिस में राकेश बेदी और कृष्णा पर मेकर्स ने, उनके बारे में झूठी खबरें फैला कर उन्हें बदनाम करने का आरोप लगाया गया है।

दिगांगना सूर्यवंशी ने अक्षय कुमार के नाम पर लिए 6 करोड़ मनीष हरिशंकर को ओर से दर्ज की गई शिकायत के मुताबिक, दिगांगना ने मेकर्स के साथ पहले एमओयू (मेमोरेंडम ऑफ अंडरस्टैंडिंग) साइन किया था। इस सौदे में, अक्षय कुमार और दिगांगना सूर्यवंशी को इस सीरीज का प्रेजेंटर्स बनने की अनुमति दी गई थी। दिगांगना ने ये डील करते समय खुद के लिए 75 लाख और अक्षय कुमार के नाम पर 6 करोड़ रुपये मांगे थे।

दिगांगना ने दी धमकी

निर्देशक मनीष हरिशंकर की बकील फाल्गुनी ब्रह्मभट्ट का कहना है कि दिगांगना उनसे बहुत सारा पैसा बसूलना चाहती थीं। एक्ट्रेस ने ये धमकी भी दी थी कि अगर उन्हें पैसे नहीं दिए गए तो हरिशंकर को गंभीर परिणाम भुगतने होंगे। इस धमकी के बारे में फाल्गुनी ने पुलिस को सूचित करते हुए इस पूरे मामले में उचित कार्रवाई की मांग की है।

झूठे हैं दिगांगना पर लगे आरोप ?

हालांकि कुछ मीडिया रिपोर्ट्स का मानना है कि दिगांगना सूर्यवंशी पर लगाए गए आरोप पूरी तरह से झूठे हो सकते हैं। उनकी तरफ से कहा जा रहा है कि मनीष हरिशंकर ने दिगांगना को अब तक कोई पैसे नहीं दिए हैं। और फिर भी वे एक्ट्रेस पर धोखाधड़ी का आरोप लगा रहे हैं। जब कोई व्यक्ति दूसरे से पैसे लेता है और अपना वादा पूरा नहीं करता तो इसे धोखाधड़ी कहा जाता है। मनीष हरिशंकर जिस डील की बात कर रहे हैं वह पूरी तरह से गलत है।

मनीष हरिशंकर ने शोस्टॉपर के एक्टर्स दिगांगना सूर्यवंशी, राकेश बेदी, अरिमत जोशी के खिलाफ शिकायत दर्ज की है। क्योंकि अब वे इन्वेस्टर्स के पैसे वापस नहीं करना चाहते हैं। इस सीरीज का काम दो साल से रुका हुआ है। मनीष हरिशंकर शो को मार्केटिंग ठीक से नहीं हो पाई।

रणबीर कपूर की लाडली बेटी को एनिमल से है बेहद प्यार, कुत्ते को देखकर Raha ने किया कुछ ऐसा वीडियो हुआ वायरल



राहा की एक स्माइल देखकर फैंस का दिल पिघल जाता है। हाल ही में राहा का एक वीडियो जमकर वायरल हो रहा है, जिसे एक फैन ने शेयर किया है। इस वीडियो में राहा पापा की गाड़ी में बैठकर कहीं जाती दिखीं। जैसे ही उनकी गाड़ी ट्रैफिक सिग्नल पर रुकी, तभी साइड में एक महिला कुत्ते के साथ खड़ी हुई दिखाई दी। जैसे ही राहा ने डॉग को देखा उन्होंने अपनी गाड़ी से मुंह बाहर निकाल लिया और हाथ हिलाकर उसे बाय-बाय करती दिखीं। महिला ने भी राहा को देखकर कुत्ते को गोद में उठा लिया, जिसे देखकर रणबीर की लाडली खिलखिला उठी।

राहा और डॉग के बीच के इस प्यारे मोमेंट को फैन ने कैप्चर कर लिया और कैप्शन में लिखा, राहा अभी से ही एनिमल लवर है बिल्कुल अपने माता-पिता की तरह।

रणबीर कपूर रखते हैं अपनी लाडली का पूरा ध्यान

जब से राहा का जन्म हुआ है, तब से ही रणबीर कपूर अपनी लाडली बेटी के बारे में बात करने का कोई मौका नहीं छोड़ते हैं। रणबीर कपूर खुद कई बार ये स्वीकार कर चुके हैं कि वह अपनी बेटी राहा से बेहद ऑब्सेस्ड हैं।

निमल एक्टर पिता बनने के बाद जिस तरह राहा का ध्यान रखते हैं, वह निश्चित तौर पर उनके चाहने वालों का भी दिल जीत लेता है। रणबीर कपूर के आगामी प्रोजेक्ट की बात करें तो वह जल्द ही नितेश तिवारी की रामायण में नजर आएंगे।

'वो तो मेरा डायरेक्टर ले गया', कार्तिक आर्यन ने रणबीर कपूर पर ये कैसा इल्जाम लगा दिया!



कार्तिक आर्यन इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म चंदू चैंपियन को लेकर लगातार चर्चा का हिस्सा बने हुए हैं। 14 जून को ये फिल्म सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इस पिछकर के लिए कार्तिक आर्यन ने कड़ी मेहनत की है। कबीर खान ने चंदू चैंपियन का डायरेक्शन किया है। फैंस के बीच इस फिल्म को लेकर काफी एक्साइटमेंट है। लेकिन कार्तिक आर्यन को कबीर से ज्यादा डायरेक्टर लव रंजन के साथ पसंद किया जाता है। कार्तिक आर्यन और लव रंजन ने एक साथ कई फिल्मों में काम किया है। ऐसे में जब-जब लव रंजन कोई फिल्म बनाते हैं, तो फैंस ये उम्मीद रखते हैं कि उनकी पिछर में कार्तिक ही लीड रोल में नजर आएंगे। लेकिन ऐसा लव रंजन की पिछली फिल्म में ऐसा नहीं हुआ। डायरेक्टर की पिछली फिल्म तू झूठी मैं मक्कार में कार्तिक की जगह रणबीर कपूर को कास्ट किया। हालांकि कार्तिक का फिल्म में छोटा सा कैमियो रखा था। हाल ही में जूम को दिए गए एक इंटरव्यू के दौरान कार्तिक आर्यन से उनके को-स्टार्स की स्पेसिफिक क्राइटीज के बारे में पूछा गया। पहले उनके सामने रणबीर कपूर का नाम लिया, जिसपर कार्तिक ने कहा कि वो उनके को-स्टार कभी नहीं रहे। इसके बाद उन्हें याद दिलाया गया कि तू झूठी मैं मक्कार में उन्होंने छोटा सा रोल निभाया है। कार्तिक को थोड़ा पृष्ठ किया गया, जिसके बाद उन्होंने कहा लेकिन मुझे लगता है कि वो तो मेरा डायरेक्टर ले गया था ना उस समय।

कार्तिक ने आगे हंसकर अपनी बात को पूरा करते हुए कहा कि अपने डायरेक्टर बचा के रखो। कार्तिक आर्यन चंदू चैंपियन में मुरलीकांत पेटकर के रोल में नजर आने वाले हैं। यह फिल्म पैरालिंपिक गोल्ड मेडलिस्ट की लाइफ पर बेस्ट एक बायोपिक है। फिल्म में विजय राज, भुवन अरोड़ा, यशपाल शर्मा, अनिरुद्ध देव और भायश्री बोरसे भी अहम किरदारों में हैं।

फिल्म के ट्रेलर लॉन्च पर भावुक हुई ऋतिक रोशन की बहन, मेकअप की याद आते ही रोक लिए आंसू!



ऋतिक रोशन की बहन पश्मीना रोशन फिल्म 'इश्क विश्क रिबाउंड' के साथ बॉलीवुड में अपना डेब्यू करने जा रही हैं। हाल ही में मुंबई में हुए इस फिल्म के ट्रेलर लॉन्च इवेंट पर पश्मीना बहुत ज्यादा भावुक हो गई थीं। पश्मीना ने इस बारे में बात करते हुए कहा, जब से इस फिल्म का टीजर रिलीज हुआ है, लोगों ने हमें बहुत प्यार दिया है। पर नर्वस तो मैं अब भी होती हूँ। लेकिन अब मुझे इस नर्वसेस को छुपाना आ गया है। आज का दिन मेरे लिए बेहद खास है, क्योंकि आज 'इश्क विश्क रिबाउंड' का ट्रेलर लॉन्च हो गया है। आगे पश्मीना बोलीं, सिर्फ मेरे लिए ही नहीं बल्कि हमारी पूरी टीम के लिए ये बेहद खास पल है। और जिस तरह से यहां मौजूद लोगों ने हमारी फिल्म के ट्रेलर को इतना प्यार दिया, वो देखकर बहुत ज्यादा खुशी हो रही है। मेरी मां आज मेरे सामने बैठी हैं। और उनके सामने ये ट्रेलर लॉन्च हुआ है। हमने भी ये पहली बार आज ही देखा है। सच



कहूँ, तो मैं बहुत ज्यादा डरी हुई थी। लेकिन जब ट्रेलर मैंने देखा, मेरी आंखों में आंसू थे। मैं वहां मेरी कुर्सी पर बैठकर रो रही थी। मैं अब यहां आपका प्यार देखकर रो रही हूँ, उम्मीद है कि मेरा मेकअप ठीक है।

ऋतिक रोशन की बहन है पश्मीना रोशन

पश्मीना की फिल्म 'इश्क विश्क रिबाउंड' का ट्रेलर ऋतिक रोशन ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किया है। पश्मीना ऋतिक की छोटी बहन हैं। वो ऋतिक रोशन के चाचा राजेश रोशन की बेटी हैं। पिछले तीन सालों से पश्मीना अपने डेब्यू की तैयारी कर रही थीं। लेकिन कोरोना के चलते उनकी फिल्म पोस्टपोन हो गई थी। 'इश्क विश्क रिबाउंड' 21 साल पहले रिलीज हुई शाहिद कपूर की फिल्म 'इश्क विश्क प्यार व्यार' का रिमैक ऑफ है। इस फिल्म के साथ शाहिद ने अपना बॉलीवुड डेब्यू किया था। अब 'इश्क विश्क रिबाउंड' से पश्मीना रोशन के साथ जिब्रान खान और नैला ग्रेवाल अपना बॉलीवुड डेब्यू करने जा रहे हैं।

सोशल मीडिया पर जितने सितारे मशहूर हैं, उसे ज्यादा फेमस हैं उनके बच्चे। तैमूर अली खान-जेह और अन्य स्टार किड्स की तरह अब रणबीर कपूर की लाडली बेटी सोशल मीडिया पर यूजर्स की भी लाडली बन चुकी हैं। आलिया की बेटी का कोई भी वीडियो जैसे ही इंटरनेट पर आता है, वह देखते ही देखते वायरल

हो जाता है। कुछ दिनों पहले पिता को प्यार से गाल पर किस करते हुए राहा का एक वीडियो सामने आया था। अब हाल ही में रणबीर की बेटी का एक और वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें साफ तौर पर नन्ही राहा का एनिमल के लिए प्यार देखने को मिल रहा है। **कुत्ते के साथ मस्ती करती दिखीं राहा**