

ऐसी 5 बीमारियां, जिनके कारण डिप्रेशन में आ जाती हैं महिलाएं

म हिलाएं अक्सर जिन बीमारियों को



चुपचार सहन करती हैं, इनमें मनरेजिया (असामान्य रूप से ज्यादा दिनों तक अत्यधिक रक्त स्राव वाला मासिक धर्म), गर्भान्नीय गोलीयों के सेवन से उज्जा माझेण और गर्भाशय में ट्यूमर (फाइब्रोइड) प्रमुख रूप से शामिल हैं। गर्भाशय के ट्यूमर युक्तियों से महिलाओं को किसी भी उम्र में हो सकते हैं। गर्भाशय के ट्यूमर निकालने के लिए अनुक्ता को पहले मायेमेक्टोमी नामक सर्जी की जरूरत थी और बाद में हिस्टेरोकटोमी जैसी सर्जी की।

मायेमेक्टोमी एक ऐसी सर्जी है, जिसमें गर्भाशय के ट्यूमर को ऑपरेशन के जरिए निकाला जाता है। हिस्टेरोकटोमी एक ऐसा ऑपरेशन है, जिसमें महिला के यूट्स या गर्भाशय को निकाल दिया जाता है। इस कारण से उनमें व्यविष्य में मां बनने की संभावना खत्म हो जाती है।

मनरेजिया

लड़कियों या महिलाओं का जब मासिक धर्म सत या इससे ज्यादा दिन का होता है और जब अक्सर बहुत ज्यादा खुन जाता है तो इस हालत को मनरेजिया कहते हैं। श्रियों को मनरेजिया रोग होने के कई कारण हैं, जिसमें एंडोमेट्रियोसिस, एंडोमेट्रियोसिस और यूट्रोफिन फाइब्रोइड शामिल हैं।

एंडोमेट्रियोसिस

इसमें गर्भाशय की सबसे अंदर की रेखाएं (एंडोमेट्रियम) गर्भाशय की भीतरी दीवार (मायोट्रेटिम) के साथ मिल जाती हैं, जिस कारण से पीरियड इस ज्यादा लंबे और तकलीफदेह हो जाते हैं।

यूट्रोफिन फाइब्रोइड

गर्भाशय में पनपने वाले ट्यूमर को यूट्रोफिन फाइब्रोइड कहते हैं। गर्भाशय फाइब्रोइड, गर्भाशय में मायोट्रेटिमों के ऊतकों से गैर-कैंसरजन्य वृद्धि है। कुछ महिलाओं के शरीर में गर्भाशय फाइब्रोइड ब्यांचे बनते हैं, इसका सटीक कारण मालूम नहीं है। हालांकि शोधकर्ताओं का कहना है कि शरीर में फाइब्रोइड पनपने की वजह आनुवांशिक या हालांकि अन्य अंगों पर विकसित होने लगती है। डॉक्टर अब तक यह नहीं जानते कि ऐसा क्यों होता है? भारत की 2.5 करोड़



महिलाएं एंडोमेट्रियोसिस से पीड़ित हैं। अंडाशय वह अंग है जहां पर औरत को मां बना सकने वाले अंडे बनते हैं। अंडे वह, जो सर्वमं (शुक्राणु) के साथ मिलकर बच्चा बना सकता है।

फाएब्रोइड और मायोट्रेटोमी

गर्भाशय में मौजूद ट्यूमर को निकालने के लिए जो सर्जिकल प्रैसिजर या ऑपरेशन करने के लिए जो निकालने के लिए वह अंग है जो सर्जिकल घटना होने के बाद गोलियों में भौजूद एस्ट्रोजेन हामोन कुछ महिलाओं को तेज सररद्द और माझेण दे सकता है। अनुक्ता शंकर को भी महीने में तीन से चार बार माझेण होता था।

गर्भाशय में बच्चों के निकालने के लिए एंडोमेट्रियोसिस

गर्भाशय में बच्चों के निकालने के लिए एंडोमेट्रियोसिस और गर्भाशय की रेखाएं (एंडोमेट्रियम) के भीतरी दीवार (मायोट्रेटिम) के साथ मिल जाती हैं, जिस कारण से पीरियड इस ज्यादा लंबे और तकलीफदेह हो जाते हैं।

यूट्रोफिन फाइब्रोइड

गर्भाशय में पनपने वाले ट्यूमर को यूट्रोफिन फाइब्रोइड कहते हैं। गर्भाशय फाइब्रोइड, गर्भाशय में मायोट्रेटिमों के ऊतकों से गैर-कैंसरजन्य वृद्धि है। कुछ महिलाओं के शरीर में गर्भाशय फाइब्रोइड ब्यांचे बनते हैं, इसका सटीक कारण मालूम नहीं है। हालांकि शोधकर्ताओं का कहना है कि शरीर में फाइब्रोइड पनपने की वजह आनुवांशिक या हालांकि अन्य अंगों पर विकसित होने लगती है। डॉक्टर अब तक यह नहीं जानते कि ऐसा क्यों होता है? भारत की 2.5 करोड़

जुड़ा होते हैं। फाइब्रोइड धीरे-धीरे बढ़ सकते हैं या कई वर्षों तक छोटे रह सकते हैं और फिर अचानक बढ़ सकते हैं। फाइब्रोइड की मौजूदगी के लक्षण भी अलग-अलग प्रेशर्ट्स के लिए काफी अलग-अलग हो सकते हैं—बहुद तकलीफदेह पीरियडस से लेकर रक्त की कमी वाली बीमारी एनीमिया, पीठ के निचले हिस्से में दर्द या तकलीफदेह संभोग जैसी भिन्नताएं देखी जा सकती हैं। हम ऐसी भिन्न स्थितियों बनने के कारणों के बारे में कुछ निश्चित करने की स्थिति में नहीं हैं।

हिस्टेरोकटोमी और डिप्रेशन

अपनी सोशल मीडिया पोस्ट में अनुक्ता ने लिखा कि हिस्टेरोकटोमी के विचार ने उन्हें शॉट्ट-टर्म डिप्रेशन यानी अल्पकालिक अवसाद की हालत में भेज दिया। इस खबर से मेरे मन में कई किस्म के डर थे। जैसे, अपने स्त्रीत्व को लेकर भय, भविष्य में और बच्चे पैदा करने की मेरी संभावित इच्छा, सर्जी में मरने का डर, मेरे बच्चों को बिना मां के छोड़ने का भय... और भी बहुत कुछ शोध आधारित एक अनुमान के अनुसार, हिस्टेरोकटोमी के दौरान वैश्वक मृत्यु दर एक प्रतिशत है। अंत्र, मृत्युशय या मृत्युवाहिनी को नुकसान, रक्तसामान, डिज्क्षार्थि विफलता और संक्रमण जैसी नियन्त्रित तरीके को आंशिक भी बनी रहती है। इस संबंध में प्रजनन संबंधी बीमारियों का समान कर ही महिलाओं का उनके निदान के बारे में उनसमें महसूस करना आम है। उन्होंने आगे समझा कि भारत ही नहीं, पूरी दुनिया में ही हिस्टेरोकटोमी को लेकर ऐसी धरण है। हमें यह समझना होगा कि यह एक चिकित्सा प्रक्रिया है, जो महिलाओं का जीवन बचा सकती है। महिलाओं पर निश्चित तरीके से रहने और एक निश्चित तरीके से चीजों को देखने के लिए बहुत दबाव है।

रेसिपी

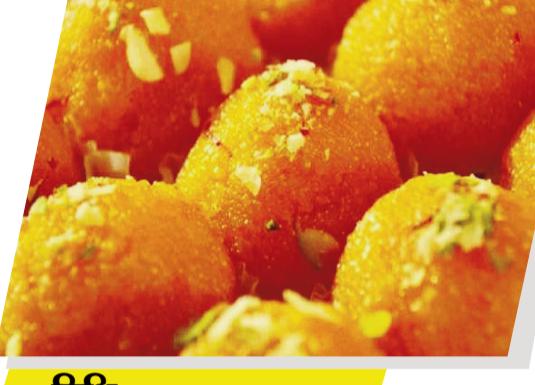


शीर खुरमा

- सेंवई: 100 ग्राम ■ धी: 1 टेबलस्पून
- दूध: 3 लीटर ■ शक्कर: 250 ग्राम
- पिसा हुआ चावल: 10-12 टेबलस्पून
- ही इलायची के दाने पिसे हुए: 4-5
- 1 कप मिल्क पाउडर
- खारक रातवर पानी में भिंगाकर रखें: 100 ग्राम
- बादाम बारीक कटे हुए: 50 ग्राम
- किशमिश: 50 ग्राम ■ पिस्ता: 50 ग्राम
- नारियल के बारीक करें: 50 ग्राम
- केवड़ा: 1 टेबलस्पून

विधि

सबसे पहले इलायची पाउडर, चावल के पाउडर और शक्कर को थोड़े से दूध में घोलकर अलग रखें। इसके बाद धीमी आंच पर धीरे गर्म करके उसमें सेंवई को मुनहरा भूरा होने तक भूलें। सेंवई के भूले जाने पर उसे एक प्लेट में निकाल अलग रखें। अब इसमें खारक और पिसा हुआ चावल के दूध को दूध उबालें। उबाल दूध से इलायची पाउडर, शक्कर और पिसा हुआ चावल के दूध को दूध रखें। अब इसमें खारक, बादाम, किशमिश, पिस्ता, नारियल और सेंवई डाल दें। सेंवई के पकड़े पर उसे अंच से उतार कर उसमें केवड़ा की कुछ दूध डालकर ग्राहयूट्स से सजाकर मेहमानों को सर्व करें।



बूंदी के लड्डू

- दरदरा पिसा हुआ बेसन: 3 कटोरी
- धीमी: 2 कटोरी
- इलायची पाउडर: 1 छोटा चम्चा
- केसर: 5-6 लाठे
- भींठा पीला रंग: चुटकी भर
- दूध: पांच कप
- तलसे के लिए दोस्री धी

विधि

बूंदी के लड्डू बनाने के लिए सबसे पहले बेसन को छानकर उसमें घुटकी भर मीठा पीला रंग मिला लें। अब इसमें पानी डालकर इसका थोल तैयार कर लें। अब एक बर्टन में पानी और धीमी डालकर उसकी एक तार की चाशनी तैयार कर लें। चाशनी में थोड़ा-सा पीला रंग और केसर हाथ से मसलकर डाल दें। थोड़ी देर बाद इसमें पिसी इलायची मिला जाए। एक कड़ाही में धीरे गर्म करके छेद वाली स्टील की चलनी की सहायता से सारे थोल की धीरे-धीरे करके बूंदी बनाते जाएं। अब इस बूंदी को चाशनी में डाल दें। जब बूंदी पूरी तरह चाशनी में डाल दें। जब बूंदी पूरी तरह चाशनी में डाल दें, तब हाथ पर हल्का-सा धीया पानी लगाकर हल्के से दबाते हुए सभी बूंदी के लड्डू तैयार कर लें। घर पर तैयार किए गए इन खास लड्डूओं से भोग लगाएं।

टाईम पास

काकुरो पहली - 2597

भारत और बांगलादेश के बीच आज सुपर फोर में होगा मुकाबला

दुबई (एजेंसी)। भारत और बांगलादेश की टीमें बृद्धवार को प्रियंग कप 2025 के सुपर 4 में अमने-समने होंगी। दोनों ही टीमों ने सुपर फोर का अपना पहला मैच जीता है। ऐसे में अब इनका लक्ष्य इस मैच को भी जीतकर काफ़िनल में जगह बनाना रहेगा। भारतीय टीम ने जहां पाकिस्तान को, वहां बांगलादेश को हराया है। भारतीय टीम ने अपने सभी लोगों मैच असानी से जीते हैं। ऐसे में वह जीत की प्रबल दावेदार है। हालांकि इसके बाद भी वह बांगलादेश को हड़के में नहीं लेगी। इस मैच में दोनों ही टीमों के स्पिनरों पर ज़रूर रहेंगी।

अंकड़ों पर नज़र डालें तो ये मुकाबला एकत्र रहा है। दोनों ही टीमों के बीच अब तक 17 टी20 मैच खेले गए हैं। इनमें से बांगलादेश एक ही मैच जीता है।

बांगलादेशी टीम भारत के समने काफ़ी कमज़ोर नज़र आती है। ऐसे में सूर्योदय यादव की टीम के लिए ये मैच जीतना कठिन नहीं होगा हालांकि बांगलादेश के स्पिनर बेहतर प्रदर्शन करके बाज़ी उत्तर सकते हैं। जहां तक बलेज़ाजी की बात है। उसमें भी भारतीय टीम कहीं आगे है। भारत के स्तरामी बलेज़ाज अधिक शर्मा को रोकना बांगलादेशी गेंदबाजों के लिए बहुत कठिन होगा। इसके अलावा शुभमन गिल भी अच्छे फारम में है। बांगलादेश की बलेज़ाजी कासन लिटन दास और ताहीद हर्व्य एपर निर्भर रहेंगी।

बांगलादेश टीम इस मैच में पहले गेंदबाजी करना चाहती है। उसका लक्ष्य भारत को कम स्कोर पर रोककर लक्ष्य का पांछा करना रहेगा। भारतीय बलेज़ाजों विशेषकर लिटक बर्मा और संजू सेमसन को बांगलादेशी



स्पिनरों से सावधान रहना होगा। ये दोनों जीथे में स्पिनरों का अधिक सामना करना होता है।

या पांचवें नंबर पर बलेज़ाजी करते हैं और ऐसे

दोनों ही टीमें इस प्रकार हैं

भारत-सूर्योदय यादव (कप्तान), शुभमन गिल, अधिक शर्मा, तिलक वर्मा, हार्दिक पांड्या, शिवम दुबे, जितेश शर्मा, अश्वर पटेल, जसप्रीत बुमराह, वरुण चक्रवर्ती, अशंदीप सिंह, कुलदीप यादव, संजू सेमसन, हर्वित रणा, रिकू सिंह।

बांगलादेश-लिटन दास (कप्तान, विकेटकीपर), तजीद हसन, परवेज हुसैन इमोन, सैफ हसन, तौहीद हर्व्य, किरण अली, शर्मा हुसैन, नुरुल हसन, महेदी हसन, शिवाम हुसैन, नसुम अहमद, मुस्तफ़जुर रहमान, तजीम हसन, तकीन अहमद, शोरकुल इस्लाम, मोहम्मद सैफुद्दीन।

सट्टेबाजी एप मामले में ईडी के सामने पेश हुए पूर्व क्रिकेटर युवराज



नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रवर्तन उनके बयान दर्ज किये। इसके अलावा निदेशालय ने आज पूर्व क्रिकेटर युवराज सिंह से अंनलाइन सेट्टेबाजी एप से जुड़े एक मामले में पूछताछ की है। ईडी ने धन शोधन के मामलों में पूछताछ की है। ईडी ने धन शोधन के लिए कायाक्रांति में शक होने को कहा था।

युवराज देवपर बाबू बजे एजेंसी के दस्तर पहुंचे। इसमें पहले इसी मामले को लेकर सुना, शिखर धनवान, रोबिन उदयाचार सहित कुछ अन्य पूर्व क्रिकेटरों से भी पूछताछ थी। युवराज समेत कई अली भारतीय खिलाड़ियों द्वारा एप से जुड़े मामले में चर्चा हो रही है। इसी जांच के तहत आने वाले क्रिकेटरों और फिल्मी सितारों से भी पूछताछ हुई है। वहीं फिल्मी सितारों में एजेंसी कुछ अन्य खिलाड़ियों, फिल्म अभिनेताओं, अंनलाइन प्रभावशाली व्यक्तियों और मशहूर हस्तियों द्वारा एप से जुड़े मामले को पूछताछ के लिए बुला सकती है।

अधिकारियों ने कहा कि धन शोधन नियोगीक अधिनियम के तहत युवराज के सेवानियम के लिए बुला की है।

भारत के खिलाफ मुकाबले से पहले बांगलादेश को लगा झटका, बड़ा खिलाड़ी हो सकता है बाहर

दुबई। बांगलादेश के कप्तान लिटन दास को भारत के खिलाफ सुपर-4 मुकाबले से पहले घोट लाने की आशंका है, क्योंकि 22 सितंबर को आईसीसी अकाउंटर में दुबई और अबुद्युबी में दो दौरान की पीठ में चिंगाच आया। लिटन को नेटस में स्कायर कट लाना की ओर कहा गया था। बांगलादेश के कोच ने कहा, 'विकेट बलेज़ाजों को सही लिए बहुत अच्छा था। गेंदबाजों को सही लिए बहुत अच्छी पारी की है।'

विकेट में ज्यादा अंतर नहीं देखा। मुझे लगता है कि यह कुछ देहतरीन विकेट में से एक है जो मैंने यहां कुछ समय से देखे हैं। मुझे लगता है कि कल गत (भारत बनाने का) पारीक्षा में भी यहां बांगलादेश के कोच ने कहा, 'विकेट बलेज़ाजों को हालांकि इसके लिए बहुत अच्छी पारी की है।'

सिंपसन ने कहा कि सिंतंबर की गार्मी में दुबई और अबुद्युबी में लातार निकेट खेलना शारीरिक रूप से काफ़ी बीमारीपूर्ण है। वेस्टइंडीज के लिए 62 साल तक उपर उड़ान लेने जा रहे हैं। सिंपसन का मानना है कि दुबई अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम (डीआईसीएस) की पिच वास्तव में बलेज़ाजों के लिए बहुत अच्छी पारी की है। लेकिन किसी भी टीम के लिए लातार टी20 मैच खेलना चुनौतीपूर्ण है। यह उन्होंने एक टीम की बायोसिकल लेवल पर जानकारी दी है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टी20 टीम है। हम बस इसलाक का लिए बहुत अच्छी पारी की है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

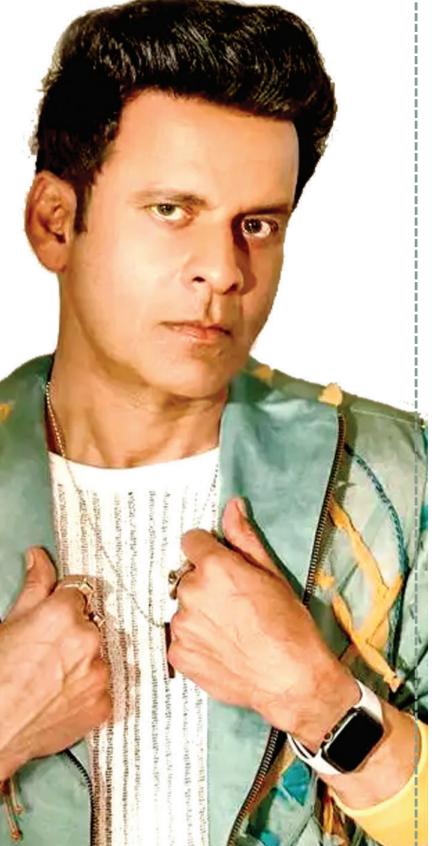
उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर एक टीम है।

उत्तम होता है क्योंकि वे दुनिया की नंबर



मनोज बाजपेयी ने किया कन्फर्म 'द फैमिली मैन' के सीजन 3 पर चल रहा काम

अभिनेता मनोज बाजपेयी की मशहूर वेब सीरीज 'द फैमिली मैन' को रिलीज हुए शनिवार को 6 साल पूरे हो गए। इस अवसर पर अभिनेता ने सीरीज से जुड़ी कुछ तर्हीरें अपने इस्टराग्राम अकाउंट पर शेयर कीं। साथ ही मनोज ने तोसरे सीजन को लेकर भी एक महत्वपूर्ण अपडेट फैस के साथ साझा की।

राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता अभिनेता मनोज बाजपेयी ने इस्टराग्राम पर शो के पहले भाग की कई तर्हीरें साझा की हैं। इन्हें शेयर करते हुए मनोज बाजपेयी ने केषण में लिखा- 'द फैमिली मैन सीजन 1 को रिलीज हुए 6 साल हो गए हैं और यह एक कल्प कलासिक बन गया है। सीजन 3 का क्या? बस समझ लो औपरेशन जरी है।'

इस सीरीज का पहला पार्ट 2018 में रिलीज हुआ था। यह एक स्पाई एव्शन-थ्रिलर स्ट्रिमिंग वेब सीरीज है। इसके निर्माता राज और डीके हैं। सीरीज में मनोज बाजपेयी ने श्रीकांत विवारी का रोल लिया है, जो एक मध्यमवर्गीय व्यक्ति है और राष्ट्रीय जाच एजेंसी में काम करते हैं। वह इसमें थ्रेट एनालिसिस एंड सर्विलास सेल (टीएपसी) के एक खुफिया एजेंट के रूप में लोगों को बहुत पसंद आए। पहले सीजन में प्रियमणि, शरद केलकर, नीरज माधव, शारिक हाशमी, दलीप ताहिल, सनी हिंदुजा और श्रेया धनवर्धनी जैसे सिरारे दिखाई दिए। अभिनेत्री सामंथा रुथ प्रभु को इस सीरीज के दूसरे सीजन में खलनायक की भूमिका में काफी पसंद किया गया। दूसरे सीजन में श्रीकांत विवारी ने टीएपसी छाड़कर परिवार के साथ रहने लगते हैं, लेकिन जैसे ही देश पर खतरा मड़ाने लगता है, तो वह नोकरी छोड़ दिया और खुद के लिए समय निकाल सकते हैं।

उन्होंने बताया कि बिना आराम के कोई भी कलाकार अपने किरदार को पूरी ऊँजाँ और भावनाओं के साथ नहीं निभा सकता। नायरा बनजी ने कहा, टीवी इंडस्ट्री में 15-18 घंटों की शृंखला की जगह पास में हो जाए कि फिल्म शिटिंग, डायरेक्टर अच्छा हो, वैनल भरोसेमंद हो, और मेहनतना ठीक-ठाक हो, तो मैं शो करने के लिए तैयार हूं। उन्होंने कहा कि वह अब समझदारी से प्रोजेक्ट्स चुनती हैं और किसी भी तरह के दबाव में आकर काम नहीं करना चाहती।

अपने करियर के बारे में बात करते हुए नायरा बनजी ने कहा, मैं खुद को लोकी मानती हूं क्योंकि मुझे कभी किसी एक छिपे में नहीं बाधा गया। इंडस्ट्री में अक्सर एकटर्स को टाइपकार के दिया जाता है, लेकिन मैंने टीवी, साउथ इंडिया के फिल्म और वेब सीरीज तीनों में काम किया है। इसी वजह से मुझे कभी सिर्फ टीवी एवं ट्रेस्यूर या साउथ एकटर्स नहीं कहा गया। मैंने हर मीडियम में काम करके खुद को सवित किया है। नायरा बनजी का मानना है कि आज के साथ मैं हर लेटर्फॉर्म की अपनी खास अँडियंस हूं। उन्होंने कहा, मुझे एकटिंग से यार है, और मैं हर उस काम को करना चाहती हूं जो मुझे एक कलाकार के रूप में दूनूँती है। चाहे वह वेब सीरीज हो, फिल्म हो या टीवी शो, अगर कटेंट अच्छा है और किरदार में दम हो, तो मैं जरूर उस काम और सेहत दोनों पर नजर आएंगे।



टीवी इंडस्ट्री के थकाऊ वर्क कल्चर पर बोली नायरा बनर्जी

टीवी और फिल्म इंडस्ट्री की जानी-मानी एकटर्स नायरा बनर्जी ने टीवी इंडस्ट्री के थकाऊ वर्क कल्चर पर अपने विवार साझा किए। उन्होंने बताया कि वे लंबे समय तक शृंखला करने से कलाकारों की सेहत, नीद और परफॉर्मेंस पर अक्सर पड़ता है। नायरा बनर्जी ने कहा है कि एकटर्स को अच्छा काम तभी मिल सकता है जब वे मानसिक और शारीरिक रूप से खस्त रहें हूं पहले में एक दिन की छुट्टी या कम से कम एक अधे दिन का ब्रेक जरूरी होना चाहिए ताकि कलाकार अपने परिवार, निजी जिंदगी और खुद के लिए समय निकाल सकते।

उन्होंने बताया कि बिना आराम के कोई भी कलाकार अपने किरदार को पूरी ऊँजाँ और भावनाओं के साथ नहीं निभा सकता। नायरा बनर्जी ने कहा, टीवी इंडस्ट्री में 15-18 घंटों की शृंखला की जगह पास में हो जाए कि फिल्म शिटिंग, डायरेक्टर अच्छा हो, वैनल भरोसेमंद हो, और मेहनतना ठीक-ठाक हो, तो मैं शो करने के लिए तैयार हूं। उन्होंने कहा कि वह अब समझदारी से प्रोजेक्ट्स चुनती हैं और किसी भी तरह के दबाव में आकर काम नहीं करना चाहती।

अपने करियर के बारे में बात करते हुए नायरा बनर्जी ने कहा, मैं खुद को लोकी मानती हूं क्योंकि मुझे कभी किसी एक छिपे में नहीं बाधा गया। इंडस्ट्री में अक्सर एकटर्स को टाइपकार के दिया जाता है, लेकिन मैंने टीवी, साउथ इंडिया के फिल्म और वेब सीरीज तीनों में काम किया है। इसी वजह से मुझे कभी सिर्फ टीवी एवं ट्रेस्यूर या साउथ एकटर्स नहीं कहा गया। मैंने हर मीडियम में काम करके खुद को सवित किया है। नायरा बनर्जी का मानना है कि आज के साथ मैं हर लेटर्फॉर्म की अपनी खास अँडियंस हूं। उन्होंने कहा, मुझे एकटिंग से यार है, और मैं हर उस काम को करना चाहती हूं जो मुझे एक कलाकार के रूप में दूनूँती है। चाहे वह वेब सीरीज हो, फिल्म हो या टीवी शो, अगर कटेंट अच्छा है और किरदार में दम हो, तो मैं जरूर उस काम और सेहत दोनों पर नजर आएंगे।

जब उनसे पूछा गया कि क्या वह इस समय कोई टीवी शो करना चाहती है, तो उन्होंने कहा, हाँ, लेकिन सिर्फ अपनी शर्त पर। अगर रोल दमदार हो, शूटिंग की जगह पास में हो जाए कि फिल्म शिटिंग, डायरेक्टर अच्छा हो, वैनल भरोसेमंद हो, और मेहनतना ठीक-ठाक हो, तो मैं शो करने के लिए तैयार हूं। उन्होंने कहा कि वह अब समझदारी से प्रोजेक्ट्स चुनती हैं और किसी भी तरह के दबाव में आकर काम नहीं करना चाहती।

अपने करियर के बारे में बात करते हुए नायरा बनर्जी ने कहा, मैं खुद को लोकी मानती हूं क्योंकि मुझे कभी किसी एक छिपे में नहीं बाधा गया। इंडस्ट्री में अक्सर एकटर्स को टाइपकार के दिया जाता है, लेकिन मैंने टीवी, साउथ इंडिया के फिल्म और वेब सीरीज तीनों में काम किया है। इसी वजह से मुझे कभी किसी एक छिपे में नहीं बाधा गया। मैंने हर मीडियम में काम करके खुद को सवित किया है। नायरा बनर्जी का मानना है कि आज के साथ मैं हर लेटर्फॉर्म की अपनी खास अँडियंस हूं। उन्होंने कहा, मुझे एकटिंग से यार है, और मैं हर उस काम को करना चाहती हूं जो मुझे एक कलाकार के रूप में दूनूँती है। चाहे वह वेब सीरीज हो, फिल्म हो या टीवी शो, अगर कटेंट अच्छा है और किरदार में दम हो, तो मैं जरूर उस काम और सेहत दोनों पर नजर आएंगे।

उम्र संबंधी सवाल पर भड़की लक्ष्मी मांचू

अभिनेत्री लक्ष्मी मांचू ने तेलंगाना फिल्म चैंबर और कॉर्मस (टीएफसीसी) में ओपरारिक रूप से एक शिकायत दर्ज कराई है। उन्होंने आरोप लगाया है कि एक पत्रकार ने हाल ही में एक प्रचार कार्यक्रम के दौरान उनके रूप और उम्र को लेकर अपने काम से उपरांत लगाया है।

जब उम्र संबंधी सवाल के बारे में प्रश्न किया गया है, तो लक्ष्मी मांचू ने एक अप्रैल लगाया है। अभिनेत्री ने पत्रकार पर 47 साल की उम्र में उनके पहनावे के बारे में सवाल करने पर अपमान और अनादर का आरोप लगाया है। अभिनेत्री ने एकटर्स को लेकर अपना काम करने के बारे में सवाल करने पर अपमान और अनादर का आरोप लगाया है।

जबाबदेह हरहराए जाने की मांग की खबरों के मुताबिक मांचू ने टीएफसीसी को एक लिखित बायान सौंपकर अपने साथ हुए व्यवहार के बारे में बताया। उन्होंने दावा किया कि ये टिप्पणियां न

केवल शर्मसार करने वाली थीं, बल्कि अपमानजनक भी थीं। अभिनेत्री ने चैंबर से अनुरोध किया है कि वह इस घटना का सज्जन ले और पत्रकार का जवाबदेह हरहराए।

अभिनेत्री ने लिखा खत

अपने लिखित बायान में अभिनेत्री ने लिखा भारत एक ऐसा देश है जो महिलाओं को शक्ति के रूप में पूजता है, फिर भी जब हम काम करने के लिए बाहर नहीं होती है, तो हमें अपमान और अनादर का आरोप लगाया है। अभिनेत्री ने पत्रकार पर 47 साल की उम्र में उनके पहनावे के बारे में सवाल करने पर अपमान और अनादर का आरोप लगाया है।

जबाबदेह हरहराए जाने की मांग की खबरों के मुताबिक मांचू से 47 साल की उम्र में उनके पहनावे के बारे में पूछा गया। इस सवाल से अभिनेत्री नाराज हो गई और उन्होंने तीखी प्रतिक्रिया देते हुए पूछा कि क्या वह पुरुष अभिनेता से भी यही सवाल पूछेंगे।

सुर्खियों में रही

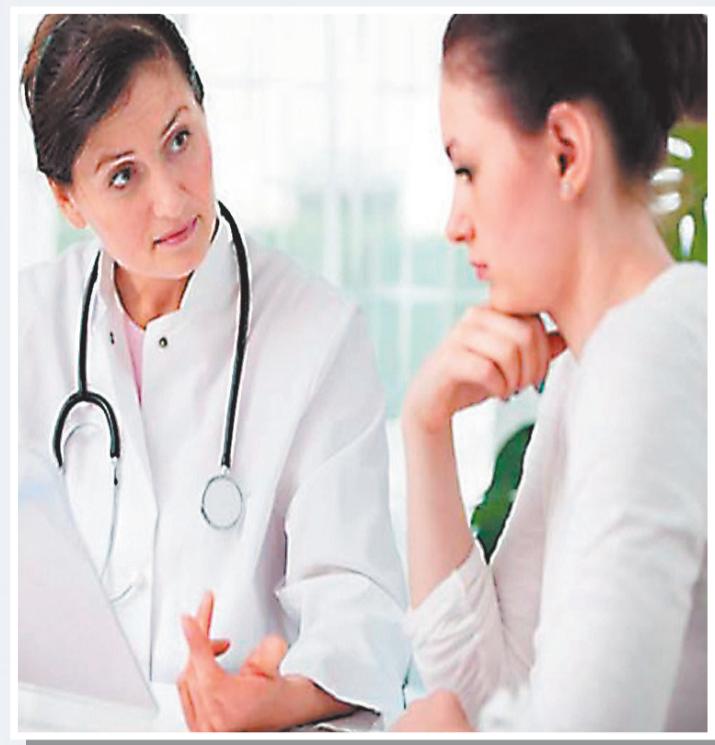
अभिनेत्री लक्ष्मी मांचू हाल ही में बहुत सुर्खियों में आई। जब इंडी ने उनसे एक अवैध संबंधिती एप को बद्धाव देने के मामले में पूछताछ की। लक्ष्मी मांचू ही एकमात्र सेलेब्रिटी नहीं है जो जांच के दौरान मैं हैं। लक्ष्मी मांचू ही एकमात्र सेलेब्रिटी नहीं है जो जांच के दौरान मैं हैं।

इसमें आपको प्राक्षण दिया जाता है। इसमें आपको बहुत खास महसूस करते हैं। वह हमारा आपको यार और स्लेट होते हैं और वह बात शो में मेरे सह-कलाकारों समेत सभी को जो उनसे प्रेरणा लेते हैं। व्यापार में रखनी चाहिए कि अपनी इंसानियत कभी



इंसानियत को कभी नहीं भूलना शाहरुख की सबसे बेहतरीन बात

ब



થાયરાઇડ

ભી હો સકતા હૈ થકાન કા કારણ

કયા આપકે સાથ ભી એસે હોતા હૈ કી આપ સારા દિન કામ કરતે કરતે ઇતના થક જાતી હૈ કી આપ અપના મનપંસદ ટી.વી શો ભી અચ્છી તરહ સે નહીં દેખ પાતી ઔર ઘર મેં હમેશા થકા-થકા મહસૂસ કરતી હૈ। ઘર પર સીફિયાં ચઢને કે વર્ત, કોઈ ભી કામ કરને કે વર્ત યા બેડ સે ઉઠને કે વર્ત ભી એસા મહસૂસ હોના કી જિતની નીદ હમને લી હૈ વો અભી ભી પર્યાસ નહીં હૈ। સ્વરથ ઊર્જા કા નિર્માણ સ્વારથ્યવર્દ્ધક પાચન પ્રણાલી સે શુરૂ હોતા હૈ વિટામિન બી કી કાફી સે ભી થકાન મહસૂસ હોતી હૈ। હલ્કી થકાન તથા ગંભીર થકાન મેં સે આપ ખુદ કો કિસકા શિકાર મહસૂસ કરતી હોને લેણે ઔર વાસ્તવ મેં આપકે સાથ ગલત કયા હો રહા હૈ ?

- થકાવટ મહસૂસ હોને કે કર્દી કારણ હો સકતે હૈ। જબ ભી શરીર મેં થકાવટ મહસૂસ હો તો થોડા ઇથર-ઉથર ટફલ કર આપ અપની થકાવટ કો દૂર કર સકતી હૈ। જબ આપ થકી હોતી હૈ તો આપા મૈટાલોલિક રેટ કમ હો જાતી હૈ ઔર આપ કમ કેલોરોજ બન્ન કરતી હૈ। ઇસી કારણ આપકે થકાવટ મહસૂસ હોતી હૈ। કસરત કરને સે ભી આપ સારા દિન બેહતર મહસૂસ કરોંયો ઔર કામ કરને કે બાદ ભી થકાવટ કમ મહસૂસ હોયા।
- હમારે શરીર મેં થકાન મહસૂસ હોને કે કર્દી કારણ હો સકતે હૈ। કર્દી બાર વિટામિસ કી કાફી હોને પર ભી હમ કર્દી ભી કામ કરને કે બાદ થકાવટ મહસૂસ કરતી હૈ। આયરન કી કાફી હોને પર ભી થકાન મહસૂસ હોતી હૈ। યદિ આપકો અપની વ્યાચા પીણી દિખાઈ દે, અપની ધડકન તેજ મહસૂસ હો ઔર ચિંદુચિંદુન મહસૂસ હો તો આયરન સે ભરપૂર ડાઇટ આપકો ઇસ સમયા સે નિજાત પાણ મેં સહાયક હો સકતી હૈ।
- અપને વાતાવરણ કો તાજા બનાએ રહ્યેં ઔર બોર હોને સે બચ્ચે જબ ભી આપ બોર હો રહી હો તો સંગીત કા લુટ્ક ઉઠ સકતી હૈ ઔર બોરિયત આપકે મૂડ કો પ્રભાવિત કરતી હૈ।
- આપકી થકાવટ કા કારણ થાયરાઇડ ભી હો સકતા હૈ। સુબુહ કે સમય થકાન થાયરાઇડ કી કમજોર કાર્યપ્રણાલી કા ચિન્હ હો સકતી હૈ। ઇસલાએ થાયરાઇડ કી જાંચ અદાય કરવાએ।
- ભરપૂર નીંદ ન લેને કી વજહ સે ભી આપ સારા દિન થકાન મહસૂસ કર સકતી હૈશરીર કે લિએ ભરપૂર નીંદ લેના ભી બહુત જરૂરી હોતી હૈ। ઇસલાએ રાત કે સમય કમ સે કમ 8 ઘણે નીંદ લેના જરૂરી હૈ ઔર દિન કે સમય બીચ મેં કમ સે કમ 20-30 મિનિટ કી નીંદ જરૂર લેં।
- દિન મેં ભારી ભોજન કરને કી બજાર અપને ભોજન મેં સાંબુત અનાજ, ઓદસ, અંકુરિત ખાદ્ય તથા બુનું સારી સંભિયાં તથા ફલ શામિલ કરેં।

તાકિ દર્દ મેં ન બીતે સર્દિયાં

સર્દિયોં મેં જુકામ ઔર ખાંસી સે બચકર રહે સર્દિયોં મેં જુકામ ઔર ખાંસી સે બચકર રહેં

સર્દિયોં કો વૈસે તો ખાને પીને ઔર ઘૂમને ફિરને કા મૌસમ માના જાતી હૈ, લેકિન હેલ્પ પ્રોબ્લમ ભી ઇસ મૌસમ મેં પોરણ કરતી હૈ। અબ જબ સર્દિયોં ને દસ્ક દે હી દી હૈ, તો કયોં ન ઇસ મૌસમ કી દિક્કોં સે બચને કે લિએ હમ હળને સે હી કરતે ચલે બચાવ કે ઇંતજામ। યથાં પર કૃષ્ણ હેલ્પ ટિપ્પ દિયે હું હૈ, જિન્હેં આપ સર્દિયોં મેં ફિટ રહુને કે લિયે ઇસ્ટેમાલ કર સકતી હૈ -

સર્દી, જુકામ, ખાંસી

ઇસ મૌસમ કી કોમ્પન પ્રોબ્લમ હૈ સર્દી, જુકામ ઔર ખાંસી। અગ્ર આપકો હ્રદ દિન સુબુહ ઉત્તે હી છીંક આતી હૈ ઔર જુકામ જૈસા લગતી હૈ, તો પોરણ હોને કી કોઈ જરૂરત નહીં। યહ પ્રોબ્લમ હોતી હૈ એલજી કી વજહ સે ઔર એલજી સે આપ ત્થી બચકર રહ સકતી હૈ, જબ આપ હેલ્પી ડાઇટ લેંગે।

વાયરલ કે લક્ષણ હૈનું

સિર દર્દ, આંખોં સે પાની બનાના, બદન દૂટા સા લગના બેનેન। ઇસેક ઇલાજ કે લિએ બેલેંસ ડાયટ લેના જરૂરી હૈ। વિટામિન, પ્રોટીન ઔર મિનરલ્સ કી સહી માત્રા હોને ચાહિએ। ખાને મેં ફલ ઔર હરી સંભિયાં જ્યાદા હોયા।

વધા કરો

અપની ડેલી ડાયટ મેં સેબ, મૌસમી ફલ, અંગૂઠ ઔર ફિઝ કો શામિલ કરોં। યે પ્રોબ્લમ એલજી કી વજહ સે

હોતી હૈનું ઔર યે ફૂડ આપકો એલજી સે બચાએ રહ્યોંને। ઇસેક અલાવા ગર્માંગમ બ્લેક ટી ભી આપકો ઇસ પ્રોબ્લમ સે દૂર રહ્યાને મેં હેલ્પ કરીએ। અગ્ર આપ ઇસ પ્રોબ્લમ પર ગૌર નહીં કરોણી, તો આપકી બોંદી કી પ્રતિરોધાત્મક ક્ષમતા કમ હોતી ચલી જાએણી। વૈસે, યહ પ્રોબ્લમ ઉન જગાન્હે પર જ્યાદા હોતી હૈ, જાંબ ટંડી હવાએં ચલતી હૈનું। સર્દી સે બચને કે લિએ ચેસ્ટ કો અચ્છી તરહ સે ઢકકર રહ્યોં, ગલે કો લાપેર કર ઔર ગરમ કપદે પહુંચોંને। ડૉક્ટર કી સલાહ પર દવાએં લેં। નાક બંદ હો તો સ્ટીમ લેંએ। એક રિસર્ચ કી મુતાબિક, જો મહિલાએં હપ્તે મેં 5 દિન તકરીબન 45 મિનિટ એક્સરસાઇઝ કરતી હૈનું, તુંહે જુકામ કમ હોતી હૈનું।



ભોજન કે સાથ ચાય યા કોફી પીને કે નુકસાન

કર્દ લોન્ગ ભોજન કે સાથ ચાય યા ભોજન કે બાદ ચાય કા સેવન કરને કે શૌકીન હોતે હૈ લેકિન ભોજન કે સાથ ચાય યા કોફી કા અલ્યાથિક સેવન કરના નુકસાનદાયક સાબિત હો સકતા હૈચાય યા બોંદી કા અલ્યાથિક સેવન કરને સે હમારે શરીર કો કર્દ રોગોં કા શિકાર હોના પડ સકતા હૈ જેસે બ્લેન્ડ પ્રેશ કી સમસ્યા, મધુમેહ ઔર બજન બને કી સમસ્યા, પેટ સંબંધી સમસ્યાએ ભી પૈદા હો સકતી હૈચાય યા કોફી મેં જોંગન હોને કો કારણ યા હાપ હમારે શરીર કે લિએ નુકસાનદાયક સાબિત હોતી હૈનુંલોંગોના કા એસા માનને હૈ કી ભોજન કે સાથ ચાય પીને સે ભોજન આસાની સે પચ જાતા હૈ લેકિન એસા ન હોકર ઇસકા બુરા પ્રભાવ હમારે શરીર પર પડતા હૈ। આશાને જાંબ ભોજન કે સાથ ચાય યા કોફી પીને કે નુકસાન।

- ભોજન કે સાથ ચાય યા કોફી પીને સે પેટ સંબંધી સમસ્યાએ જેસે એસીફિડિયા કી સમસ્યા પૈદા હો સકતી હૈ ઔર પચાં કા ચાય જ્યાદા હોને સે ગલે ઔર મુંહ મેં ખુંદી કી સમસ્યા પૈદા હો સકતી હૈ।
- ચાય કા અલ્યાથિક સેવન કરને સે મુંહ કી સમસ્યાએ પૈદા હો સકતી હૈ, ચાય જ્યાદા હોને સે આતો પર બુરા અસર પડતા હૈ।
- ચાય યા કોફી પીને સે આતો પર બુરા અસર પડતા હૈ ઔર યા આતો કો ભી કમજોર બના દેતી હૈ।
- ભોજન કે સાથ ચાય યા કોફી કા સેવન કરને સે ભોજન મેં જોંગ પદાર્થ હમારે શરીર કે લિએ નુકસાનદાયક બ્લેન્ડ કી હોતી હૈએસિડ બના દેતા હૈ જિસકા સીધી અસર હમારી કિડની પર પડતા હૈ।
- ચાય યા કોફી પીને સે આતો પર બુરા અસર પડતા હૈ ઔર યા આતો કો ભી કમજોર બના દેતી હૈ।
- ચાય યા કોફી કા અલ્યાથિક સેવન કરને સે અનિદ્રા જૈસી બીમારી કી ભી શિકાર હોન