



बॉर्डर 2 की शूटिंग खत्म होने पर इमोशनल हुए अहान शेही

सनी देओल, वरुण धवन, दिलजीत दोसांझ और अहान शेही अभिनीत बॉर्डर 2 अगले साल आने वाली बॉलीवुड की बड़ी फिल्मों में से एक है। हाल ही में इस फिल्म से पहले वरुण धवन और फिर दिलजीत दोसांझ का लुक सामने आया था। फिल्म की शूटिंग लगातार जारी है, लेकिन कुछ एक्टर्स ने अपना शेड्यूल पूरा कर लिया है। इस फेहरिस्त में अब अहान शेही का नाम भी शामिल हो गया है।

अहान ने पूरी की अपने हिस्से की शूटिंग

अभिनेता अहान शेही ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर फिल्म बॉर्डर 2 के सेट से कई शानदार तस्वीरें शेयर कीं। इन तस्वीरों के साथ अहान ने एक इमोशनल नोट भी लिखा, बॉर्डर 2 की शूटिंग खत्म हो गई। आज सेट से निकलते वक्त दिल बहुत भारी है। इस फिल्म ने मुझे बहुत चुनौती दी और ऐसे यादगार पल दिए जो मैं कभी नहीं भूलूंगा। मैं अपनी फौज, शानदार कलाकारों और पूरी टीम का दिल से शुक्रिया अदा करता हूँ- ये टीम अब मेरा परिवार बन गई है।

बॉर्डर 2 को लेकर अहान की राय

अहान शेही ने आगे लिखा, ये फिल्म सिर्फ एक फिल्म नहीं है। इसमें असली बहादुरी, सच्ची देशभक्ति और सच्ची कहानियाँ हैं। श्रुक्रिया बॉर्डर 2- ये यादें हमेशा मेरे साथ रहेंगी। जय हिंद।

फिल्म बॉर्डर 2 के बारे में

बॉर्डर 2 को अनुराग सिंह निर्देशित कर रहे हैं। इस फिल्म में सनी देओल, वरुण धवन, दिलजीत दोसांझ, और अहान शेही के अलावा मेधा राणा, मोना सिंह, और सोनम बाजवा भी हैं। इसे भूषण कुमार, जेपी दत्ता, और निधि दत्ता ने मिलकर बनाया है। यह फिल्म 1997 की मशहूर फिल्म बॉर्डर का सीकवल है। पहली फिल्म बॉर्डर 1971 के लोंगेवाला युद्ध पर थी, जबकि बॉर्डर 2 1999 के कारगिल युद्ध की सच्ची घटनाओं पर आधारित है।



विजय देवरकोंडा से शादी की चर्चाओं पर रश्मिका मंदाना ने दी प्रतिक्रिया

पिछले कुछ वक्त से रश्मिका मंदाना काम से ज्यादा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर चर्चाओं में बनी हैं। ये चर्चाएं रश्मिका मंदाना और विजय देवरकोंडा की शादी को लेकर हो रही हैं। लगातार ऐसी खबरें सामने आ रही हैं कि रश्मिका और विजय अगले साल यानी 2026 की शुरुआत में शादी के बंधन में बंध जाएंगे। हालांकि, रश्मिका या विजय ने अब तक इन खबरों की पुष्टि नहीं की है। अब रश्मिका ने अपनी शादी की खबरों पर प्रतिक्रिया दी है। हालांकि, एक्ट्रेस ने पूरी तरह से कुछ भी स्पष्ट नहीं किया है। रश्मिका ने बताया कब करेंगी कफ़म बातचीत के दौरान रश्मिका ने अपनी आगामी फिल्मों और वर्कफ़ंट के साथ-साथ अपनी शादी की चर्चाओं पर रिएक्ट किया।

इस दौरान जब रश्मिका से पूछा गया कि क्या वह विजय से अपनी कथित शादी की पुष्टि या खंडन करना चाहती हैं? तो इस पर एक्ट्रेस ने कहा कि मैं शादी की पुष्टि या खंडन नहीं करना चाहती। मैं बस इतना कहूंगी कि जब इस बारे में बात करने का समय आएगा, तब हम करेंगे। उन्होंने आगे कहा कि वह अपने फैस या मीडिया के साथ कुछ भी साझा करने से पहले थोड़ा समय लेना चाहती हैं। रश्मिका की इस प्रतिक्रिया के बाद दोनों की शादी को लेकर अटकलें और भी तेज हो गई हैं।

अक्सर साथ नजर आते हैं विजय-रश्मिका

रश्मिका मंदाना और विजय देवरकोंडा ने साथ में 'गीता गोविंदम' और 'डियर कॉमेरेड' जैसी फिल्मों में काम किया है। इसी दौरान दोनों एक-दूसरे के करीब आ गए। इसके बाद से ही दोनों के बीच अफेयर की चर्चाएं आती रहती हैं। दोनों अक्सर कई मौकों पर साथ भी देखा जाता है। दोनों साथ में ही छुट्टियां मनाने भी जाते हैं। हालांकि, इसके बावजूद दोनों ने कभी भी अपने रिश्ते को स्वीकार नहीं किया है।

फरवरी में शादी करने की हैं चर्चाएं

कई मीडिया रिपोर्ट्स में ऐसा दावा किया जा रहा है कि रश्मिका मंदाना और विजय देवरकोंडा फरवरी में शादी के बंधन में बंध सकते हैं। दोनों की शादी उदयपुर में होगी। रिपोर्ट्स में यहां तक कहा गया कि रश्मिका शादी की तैयारियों के लिए उदयपुर में इंतजाम तक देखने जा चुकी हैं। रश्मिका और विजय की सगाई की खबरें अक्टूबर में काफी चर्चा में रही थीं। हालांकि, दोनों में से किसी ने भी इन्हें स्वीकार या खारिज नहीं किया और न ही कोई फोटोज सामने आईं। लेकिन बाद में विजय की टीम ने पुष्टि की कि दोनों ने सगाई कर ली है।



कलाकार को जीवन भर के संघर्ष के बाद सिर्फ मरने के बाद ही सम्मान मिलता है

साल 2024 में दिलजीत दोसांझ की फिल्म चमकीला आई थी, जोकि पंजाबी लोकगायक अमर सिंह चमकीला की ज़िंदगी पर आधारित थी। फिल्म को कई फ़ैटगिरी में नॉमिनेट किया गया, लेकिन फिल्म एक भी अवॉर्ड अपने नाम नहीं कर पाई। अब दिलजीत ने नेटफिलक्स के साथ मिलकर एक वीडियो रिलीज किया है, जिसमें उन्होंने फिल्म और एक आर्टिस्ट के संघर्ष के बारे में बात की है। उनका कहना है कि जब तक कलाकार ज़िंदा होता है, तब तक उसे परेशान किया जाता है, लेकिन मरने के बाद उन्हें सम्मान मिलता है।

दिलजीत दोसांझ ने अपने इंस्टाग्राम पर वीडियो शेयर किया है और बताया कि एक कलाकार को सफल बनने के लिए क्या कुछ झेलना पड़ता है। वे वीडियो में कहते हैं, एक कलाकार को अपनी ज़िंदगी में हर तरह की परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है और जब तक वो मर नहीं जाता, तब तक लोग उसे महान नहीं कहते हैं और अपना ध्यार भी नहीं देते। जब वे मर जाते हैं या चमकीला की तरह मार दिए जाते हैं, तभी उन कलाकारों को महान कहा जाता है या लोगों का ध्यार मिलता है। उसके बाद ही उनके काम की सराहना की जाती है क्योंकि एक तो वो ज़िंदा नहीं है, दूसरा आपका कॉम्पिटिशन नहीं है, और तीसरा मरे हुए इंसान को सम्मान देना इंसानों का स्वभाव है।

उन्होंने आगे कहा कि ये दुनिया एक फिल्मी सेट की तरह है और हर कोई अपना किरदार निभा रहा है। जब तक कलाकार ज़िंदा है, उसे कोई नहीं पूछता, उसे मारने की धमकी दी जाती है, परेशान किया जाता है क्योंकि जो वह कर रहे हैं, वो समाज को बर्दाश्त नहीं हो पाता, और मरने के बाद कहते हैं, वाह, क्या गाना था। इसके अलावा, उन्होंने अपनी फिल्म चमकीला को लेकर भी खुलकर बात की है। उन्होंने कहा कि दिलजीत यहां वेलिडेशन के लिए नहीं आया है, बल्कि चमकीला के लिए आया है। अपने फिल्म से जुड़े अनुभवों पर सिंगर ने कहा कि फिल्म में एक शॉट है। यह शॉट मैंने इसलिए किया क्योंकि कोई दूसरा कलाकार इसे समय पर नहीं कर सकता था। मुझे शॉट देखकर कहा कि चमकीला मुझे कहीं से देख रहा है और वो सीन देखकर मैं भावुक हो उठा। मेरे लिए ये करना आसान नहीं था।

बॉलीवुड में काम न मिलने पर शहनाज गिल ने उठाया यह कदम

मुझे शो पीस की तरह इस्तेमाल किया गया

एक्ट्रेस और सिंगर शहनाज गिल बिग बॉस 19 में आने के बाद काफी मशहूर हुईं। पूरे देश में मशहूर होने के बाद शहनाज गिल फिल्म किसी का माई किसी का जान और थैक यू फॉर कर्मिंग में नजर आईं। हालांकि उन्हें उतनी कामयाबी नहीं मिली जितनी उम्मीद की जा रही थी। ऐसे में उन्होंने पंजाबी फिल्म इक कुड़ी की निर्माता बनने का सोचा। अब उन्होंने हिंदी और पंजाबी सिनेमा के बारे में कई बातें कही हैं।

शहनाज ने खुद पर लगाया पैसा शहनाज गिल हाल ही में बिग बॉस 19 में नजर आईं। उन्होंने सलमान खान से कहा मेरे ऊपर कोई पैसा नहीं लगा रहा, तो मैंने खुद पर लगा दिया। अब उन्होंने फरीदून

शहरयार से बातचीत में बताया है कि उन्होंने अपने प्रोजेक्ट में पैसा क्यों लगाया है? बातचीत में शहनाज गिल ने कहा मुझे अच्छी स्टोरीज नहीं मिल रही हैं। मुझे फिल्मों में शो पीस की तरह इस्तेमाल किया गया। मुझे एक ही तरह की कहानियां मिल रही थीं, जिनमें कुछ भी नया नहीं था और कोई अच्छा संदेश भी नहीं था। ऐसे में मैंने सोचा कि खुद पर पैसा लगाना सही रहेगा।

शहनाज ने की पंजाबी सिनेमा की तारीफ

शहनाज गिल ने आगे बताया कि पिछले पांच वर्षों से उन्हें पंजाबी फिल्मों के ऑफर आ रहे थे। हालांकि वह अच्छी फिल्म के इंतजार में थीं। कुछ ऐसा जिससे पंजाबी

फिल्म में उनकी वापसी अच्छी तरह से हो सके। पंजाबी फिल्मों में काम करने पर शहनाज ने कहा कई लोग मुझसे कहते हैं कि मैंने पंजाबी फिल्मों में वक्त बर्बाद

शहनाज गिल का काम

शहनाज गिल को आखिरी बार पंजाबी फिल्म इक कुड़ी में देखा गया। वह इस फिल्म की निर्माता भी हैं। इसके निर्देशक अमरजीत सिंह सरोन हैं। बॉलीवुड में वह आखिरी बार राजकुमार राव और तुषि डिमरी की फिल्म विक्की विद्या का वो वाला वीडियो में नजर आईं। इसमें उन्होंने सजना वे सजना गाने पर शानदार डांस किया।



तमिल, तेलुगु और हिंदी फिल्म इंडस्ट्री ने मुझे बहुत कुछ सिखाया है

अभिनेत्री राशी खन्ना इन दिनों फिल्म '120 बहादुर' में नजर आ रही हैं। इसी दौरान उन्होंने खास बातचीत में अपने करियर और निजी ज़िंदगी से जुड़ी कई बातों पर खुलकर चर्चा की। क्या आपको कभी लगा कि इंडस्ट्री में आपको टाइपकास्ट किया जा रहा है? जब मैं नई-नई आई थी तो मुझे लगता था कि शायद मुझे कर्माशियल फिल्मों में टाइपकास्ट कर दिया जाएगा। मुझे लगा कि मुझे सिर्फ ऐसे ही रोल मिलेंगे। कर्माशियल फिल्में मुझे पसंद हैं, लेकिन मैं स्ट्रॉंग कैरेक्टर्स करना चाहती थी। फिर थोली प्रेमा (2018) रिलीज हुई और उसने मेरी ट्रेजवर्टरी बदल दी। उसके बाद फर्जी आई और लोगों ने पहली बार मुझे डी-ग्लेम और अलग रोल में देखा। हिंदी में मुझे बेहतर रोल मिलने लगे और अब तक मुझे हिंदी इंडस्ट्री में टाइपकास्ट नहीं किया गया है। अगर कभी ऐसा हुआ तो मैं खुद कहूंगी कि मैं ऑडिशन देने के लिए तैयार हूँ। मैं कोशिश करूंगी कि खुद स्टैरियोटाइप को तोड़ सकूँ। तमिल, तेलुगु और हिंदी इंडस्ट्री में क्या खास या अलग लगा? तीनों इंडस्ट्रीज में पैशन एक जैसा है। सब अच्छी फिल्में बनाना चाहते हैं। फर्क सिर्फ भाषा और कल्चर का है। तमिल इंडस्ट्री में बहुत डिसिप्लिन है। तेलुगु इंडस्ट्री में मुझे सबसे ज्यादा सपोर्ट मिला

क्योंकि वहां ऑडियंस आपको ऊपर विश्वास करती है। हिंदी इंडस्ट्री में ओपननेस है और एक्सपेरिमेंट की आजादी है। तीनों इंडस्ट्रीज ने मुझे बहुत कुछ सिखाया है और मुझे ग्राउंडेड रखा है। कर्माशियल और कंटेंट-ड्रिवन सिनेमा का बैलेंस कैसे रखती हैं? बैलेंस उतना मुश्किल नहीं है जितना लोग सोचते हैं। इसके लिए आपको खुद ओपन रहना पड़ता है। मैं मेकर्स को खुद बोलती हूँ कि मुझे ऑडिशन करने दें, ताकि मुझे कंटेंट वाली फिल्मों भी मिलें। लेकिन मैं कर्माशियल सिनेमा की पकड़ भी नहीं छोड़ती क्योंकि मुझे दोनों पसंद हैं। ये बैलेंस आपको खुद ही बनाए रखना पड़ता है। क्या कोई ऐसा ड्रीम रोल है जिसे निभाने की आपकी बहुत इच्छा है, लेकिन अभी तक मौका नहीं मिला? मुझे लगता है कि मैंने अभी शुरुआत ही की है। मेरे कई ड्रीम रोल हैं। मुझे एक्शन फिल्म करना है, पीरियड फिल्म करना है और अगर दोनों साथ मिल जाए तो बहुत अच्छा होगा। मुझे हिंदी में रोमैटिक कॉमेडी और साइकोलॉजिकल थ्रिलर भी करना है। आपकी पढ़ाई आपकी एक्टिंग या स्क्रिप्ट एनालिसिस के तरीकों को प्रभावित करती है? मेरी पढ़ाई ने मेरी एक्टिंग में बहुत मदद की है। मैं हर किरदार को केस स्टडी की तरह पढ़ती हूँ। मैं उसका पास्ट, फ्यूचर्स और कॉपीग मेकेनिज्म

खोजती हूँ। मैं सिर्फ ये नहीं देखती कि किरदार क्या बोल रहा है। मैं समझने की कोशिश करती हूँ कि वो ऐसा क्यों बोल रहा है। इंग्लिश ऑनर्स ने मुझे सही सवाल पूछना सिखाया और यही ट्रेनिंग फिल्मों में काम आती है। मैं अपने किरदारों को कभी जज नहीं करती। मैं उन्हें समझती हूँ। आने वाले कुछ वर्षों में आप अपने करियर को किस दिशा में देखती हैं? पहले मैं अपने करियर के बारे में बहुत नहीं सोचती थी। मैं बस मेहनत करती थी। लेकिन अब मैं कॉन्शस डिसीजन लेती हूँ। आने वाले समय में मैं अपने काम में मेच्योरिटी और डेथ लाना चाहती हूँ। मैं ऐसे किरदार करना चाहती हूँ जो लेयर्ड, प्लॉड और कॉम्प्लेक्स हों। मेरा लक्ष्य है कि मेरा कलाकार हमेशा ज़िंदा रहे।

फर्जी 2' में क्या नया एक्सप्लोर कर रही हैं? अभी तक मुझे स्क्रिप्ट हाथ में नहीं मिली है। इसलिए सच बताऊं तो मुझे नहीं पता कि मेरा किरदार किस दिशा में जा रहा है। जैसे ही स्क्रिप्ट मिलेगी, मैं डायरेक्टर्स के साथ बैठकर समझूंगी कि आगे कैसे बढ़ना है। तलाखों में एक' में बंगाली किरदार की तैयारी कैसे की? इस फिल्म के डायरेक्टर बंगाली हैं। फिल्म पूरी बंगाली में नहीं है, लेकिन कुछ लाइन्स बंगाली में हैं। उन्होंने मुझे समझाया कि बंगाली लड़कियाँ कैसी होती हैं और उनकी सोच कितनी इंडिपेंडेंट होती है। उस इंडिपेंडेंस को मेरे किरदार में दिखाया गया है। उनके पहनावे से लेकर शॉट प्रोसेस तक सब पर काम किया गया। मुझे लगता है कि यह फिल्म मेरे करियर में अहम साबित होगी।

'उस्ताद भगत सिंह' में पवन कल्याण के साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा?

यह पहली फिल्म थी जिसे मैंने स्क्रिप्ट पढ़े बिना साइन किया। मेरा सपना था कि मैं पवन कल्याण जी के साथ काम करूँ। पहले दिन जब वो आए तो उनकी प्रेजेंस बहुत पावरफुल थी। मुझे थोड़ा इंटरमिडेट महसूस हुआ, जो मेरे साथ कभी नहीं होता। लेकिन जब बातचीत शुरू हुई तो समझ आया कि वो बहुत हंबल हैं और लोगों के बारे में सोचते हैं। उन्हें रीडिंग का शौक है और हम किताबों पर भी चर्चा करते रहे। वो अपने स्टारडम को जिम्मेदारी की तरह लेते हैं। उनसे मिलना मेरे लिए एक खास अनुभव रहा।

अगर आप भी करीना कपूर की कमनीय साइज जीरो कार्या पाने का टशन पाले हैं, तो एक बार अपनी हड्डियों की सेहत का ख्याल कर लें। वैज्ञानिकों का दावा है कि यह टशन आपकी हड्डियों को इतना कमजोर कर सकता है कि वे जरा-सी चोट से टूट सकती हैं।

साइज जीरो के टशन में बोन होंगी कमजोर

रिसर्चरों के हवाले से यह छापा है कि हड्डियों की मजबूती सीधे तौर पर फेट के लेवल से जुड़ी है। इसका मतलब है कि पतले होने का दबाव हड्डियों के टूटने के खतरे को बढ़ा सकता है। साइज जीरो का भूत लड़कियों और महिलाओं में ज्यादा चढ़ता है, जबकि रिसर्चर्स का कहना है कि उनमें हड्डियों का मजबूत होना ज्यादा जरूरी है, क्योंकि महिलाओं में हड्डियों के पतले होने या ऑस्टियोपरोसिस के अलावा कूल्हे की हड्डी टूटने का खतरा भी पुरुषों से तीन गुना ज्यादा होता है।

ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी के चीफ रिसर्चर प्रो. जॉन टोबियस कहते हैं कि लड़कियों पर पतले होने का दबाव बहुत ज्यादा होता है, लेकिन उन्हें समझना जरूरी है कि यह उनके बढ़ते हुए शरीर के लिए खतरा है और ऑस्टियोपरोसिस के खतरे को और बढ़ा देता है। लोग यह मानते हैं कि एक्सरसाइज वजन कम करने और हड्डियां मजबूत करने का काम साथ-साथ करती है, लेकिन यह एक हद तक ही सही है। अगर आप पैदल चल रहे हों, तो आपका वजन कम होगा, लेकिन हड्डियों का मजबूत होना जरूरी नहीं है। एक्सरसाइज में दौड़ने या कूदने का विकल्प हड्डियों को कुछ मजबूती जरूर देता है।

ताली बजाने के कई फायदे



हमारे देश में आरती या भजन गाते समय ताली बजाने की जो प्रथा है। यह वैज्ञानिक है और शरीर और स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। ताली बजाने से न सिर्फ रोगों के आक्रमण से रक्षा होती है, बल्कि कई रोगों का इलाज भी हो जाता है।

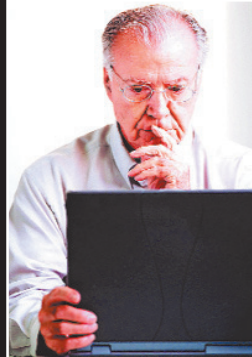
हाथों से नियमित रूप से ताली बजाकर कई रोग दूर किये जा सकते हैं। प्रतिदिन यदि नियमित रूप से कम से कम 1 या 2 मिनट ताली बजाई जाए तो शरीर की नसों का व्यायाम हो जाता है, रक्त प्रवाह तेज होता है। लगातार ताली बजाने से मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति

की वृद्धि होती है।

एक्यूप्रेशर चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आन्तरिक उत्सर्जन संस्थानों के बिन्दु होते हैं व ताली बजाने से जब इन बिन्दुओं पर बार-बार दबाव पड़ता है तो सभी आन्तरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम सुचारु रूप से करते हैं- जिससे शरीर स्वस्थ और निरोग बनता है। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त वसा कम होती है, जिससे मोटापा कम होता है, शरीर के विकार नष्ट होते हैं, वात, पित्त, कफ का संतुलन ठीक रहता है। ताली बजाना मन की प्रसन्नता का भी प्रतीक है। इस कारण प्रसन्नता में ताली बजाई जाती है।

कम्प्यूटर पर काम करते समय

मॉनीटर को इस प्रकार से रखें कि मॉनीटर का टाप आपकी आंखों की सीध में आए। स्क्रीन के ही स्तर पर एक डाक्युमेंट होल्डर भी रखें।



जानें अनार के औषधीय गुण



हृदय रोग में एथिरोस्क्लेरोसिस एक ऐसा रोग है, जिसमें धमनियों में जमाव (एथिरोमा) होने से धमनियों के दीवार मोटी और कठोर हो जाती है, जिससे धमनी का रास्ता संकरा हो जाता है। इसमें रक्त के बहाव में रुकावट आती है। अनार धमनियों के अवरोध को खोलता है। यह तथ्य नवीनतम वैज्ञानिक खोजों से सिद्ध हो गया है। अनार रक्तवाहिनियों की आंतरिक लाइनिंग को अच्छा बनाते हुए रक्तचाप को संतुलित रखकर तथा एलडीएल से होने वाली हानि से बचाकर हृदय और रक्तवाहिनियों को सुरक्षा प्रदान करता है।

- धमनियों के अवरोधों को खोलने के लिए अनार का रस सदा सालों-साल 50 मिली, (आधा कप) पियें। शुरुआत में एक बार, फिर तीन बार पीते रहें या मीठे अनार खाते रहें।
- अनार के सेवन से ब्लड शुगर, एलडीएल या एचडीएल, कोलेस्ट्रॉल लेबल पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। हृदय, गुर्दे और यकृत के कार्यों में भी कोई दिक्कत नहीं आती।
- हृदय की धड़कन को सुचारु रूप से चलने रहने नियंत्रित रहने हेतु 15 ग्राम अनार के ताजे पते बहुत बारीक

पीसकर आधा गिलास पानी घोलकर छानकर पीयें। अनार का शरबत नित्य पीने से लाभ होता है।

- गर्भाशय का बाहर आना, क्रीमी होना, सोरायसिस, दाद, रक्तविकार इन समस्याओं में अनार के पते 4 किलोग्राम, ले कर पानी में धोकर छाया में सुखाकर पीसकर बारीक छान ले, इसकी एक चम्मच पानी में नित्य एक बार फंकी लेते रहना लाभप्रद है।
- टीबी यानी राजयक्ष्मा में अनार का रस लगातार पीने से लाभ मिलता है।
- 200 ग्राम तिल के तेल में अनार के पतों का रस एक किलो मिलाकर उबालें। उबालने पर जब तेल ही बचे तब ढंढा करके छानकर बोतल में भर लें।
- नित्य सोते समय इस तेल की मालिश से स्तन सुदृढ़ होते हैं। साथ में एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण गर्म दूध से सुबह-शाम लें।
- अनार के छिलके को सूख कर बारीक

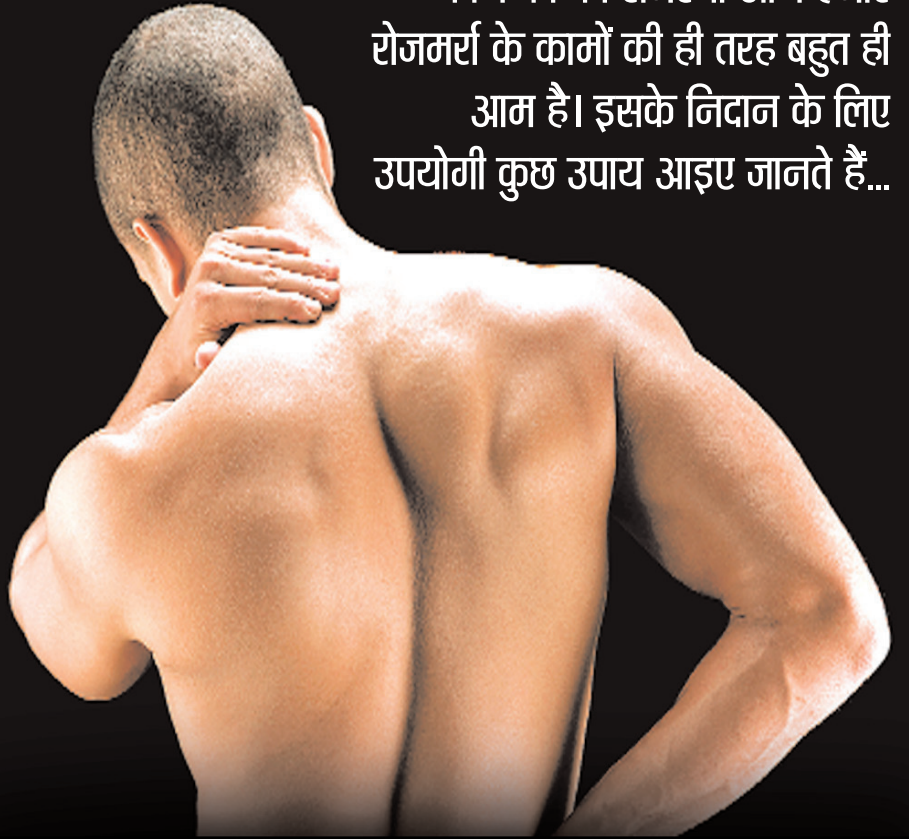
पाउडर बनाकर गुलाब जल के साथ मिलाकर उबटन की तरह लगाने से त्वचा के दाग, चेहरे की झाइयां भी नष्ट हो जाती हैं। अनार छीलकर दाने निकालकर, सामान मात्रा में पीपिते के गुदे में मिलाकर बारीक पीसकर चेहरे पर लेप करके आधे घंटे बाद धोएं।

- गर्भावस्था में उल्टी की समस्या से निजात पाने के लिए अनार खाएं, अनार का शरबत पीएं, उल्टियां बंद हो जाएंगी। प्रातःकाल अनार का रस पीने से उल्टी नहीं आती।
- अनार रक्तवर्धक है, इससे त्वचा चिकनी बनती है, रक्त-संचार बढ़ता है। यह मूर्च्छा में, हाइपरटेंशन, अम्लपित्त, एसिडिटी, मूत्र जलन, उलटी, जी-मचलना, खट्टी-डकारें, घबराहट, प्यास आदि में लाभप्रद है।



अनार को राजसिक फल भी कहते हैं। यह स्वादिष्ट मधुर, मीठा होता है और कई प्रकार के रोगों में औषधि के भी रूप उपयोग किया जाता है। इसके कुछ प्रमुख गुणों के बारे में आइए जानते हैं।

गर्दन दर्द की समस्या आज हमारे रोजमर्रा के कामों की ही तरह बहुत ही आम है। इसके निदान के लिए उपयोगी कुछ उपाय आइए जानते हैं...



गर्दन दर्द में कैसा करें व्यवहार

- गर्दन दर्द का कारण गर्दन को गलत दिशा में रखना तक हो सकता है। बहुत सी स्थितियों में गर्दन दर्द का कारक अधिक समय तक गर्दन की मांस पेशियों, लिगामेंट, टेंडन हड्डियों या जोड़ों का अधिक समय तक इस्तेमाल होता है।
- इसका कारण मांस-पेशियों और गले के जोड़ों में किसी प्रकार का सूजन या दबाव भी हो सकता है। सर्वाइकल स्पाइन में किसी भी प्रकार की चोट के कारण भी गर्दन दर्द हो सकता है, लेकिन ऐसा बहुत कम होता है।
- काम करते समय, पढ़ते समय, टी. वी. देखते समय या फोन पर बात करते समय गर्दन को अधिक समय तक आगे की ओर या गलत दिशा में रखना भी इस समस्या का जनक हो सकता है।
- ऐसी तकिया पर सिर रखकर सोना जो बहुत ज्यादा ऊंची या बहुत ज्यादा नीची हो, जिससे आपका सिर सही दिशा में ना रहता हो।
- अधिक समय तक वितक की स्थिति में बैठना। अधिक समय तक पेंटिंग का काम करना या शरीर के ऊपरी भाग का इस्तेमाल करने वाले काम करना।

अपनाएं ये उपाय

हालांकि गर्दन दर्द से बचने के बहुत से उपाय भी हैं जैसे आइस पैक लगाना, मसाज करना और दवाएं लेना, लेकिन सबसे अच्छा तरीका है बचाव की तकनीक अपनाना और निवारण, क्योंकि बचाव हमेशा इलाज से बेहतर होता है। हमारे शरीर के पोस्चर में थोड़ा सा भी परिवर्तन हमें दर्द से बचा सकता है।

सिर को सही मुद्रा में रखें

अपनी कुर्सी पर सीधा बैठ जाएं और अपने लोअर बैक को सपोर्ट दें। कुर्सी पर एक ही स्थिति में अधिक समय तक ना बैठें। गर्दन की मांस-पेशियों को आराम देने के लिए समय-समय पर छोटे ब्रेक लेते रहें।

हैडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल

अगर आप अधिक समय तक टेलीफोन का इस्तेमाल करते हैं तो ऐसे में आपको हैडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल करना चाहिए।

कार सीट की अपराइट पोजीशन

कार की सीट को अपराइट पोजीशन में रखने से आपके सर और लोअर बैक को सपोर्ट मिलेगा। ध्यान रखें झुझक करते समय आपको स्टीयरिंग व्हील तक पहुंचने में जहमत ना उठानी पड़े और आपके हाथ आराम की स्थिति में होने चाहिए।

सही तकिया का इस्तेमाल

विशेष तरह की सर्वाइकल तकिया जो ना बहुत ज्यादा ऊंची हो, ना बहुत ज्यादा नीची हो, उनसे गर्दन के दर्द से राहत मिलती है। तकिया को इस प्रकार रखें कि आपको किताबें हाथों में ना उठानी पड़े।

प्रापर लिफ्टिंग तकनीक से मिलेगी मदद

शरीर का भार घुटनों पर ना उठाकर पीठ के बल उठाना ज्यादा अच्छा होगा और इससे गर्दन दर्द से भी आराम मिलेगा। तीव्र गर्दन दर्द से बचाव के लिए विशेषज्ञ स्वस्थ आदतें बनाने की सलाह देते हैं। ऑफिस या घर में तनाव से बचें, मसल रिलैक्सेशन एक्सरसाइज और मसाज से भी दर्द से राहत मिलती है। ऐसे में टहलने जैसे एरोबिक व्यायाम की भी सलाह दी जाती है। विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि धूम्रपान से घाव भरने में समय लगता है, क्योंकि इससे रक्त के संचय की गति धीमी हो जाती है और टिशूज के बनने में भी समय लगता है। गर्दन दर्द एक सामान्य समस्या है, जिसका कारण किसी प्रकार का संक्रमण, सर्वाइकल स्पाइनल स्टेनोसिस या यूर्मेटायड आर्थराइटिस हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से सम्पर्क करना और सही तरीके की चिकित्सा लेना ही अच्छा विकल्प है। हममें से बहुत से लोगों के लिए गर्दन दर्द व्यस्त जीवनशैली या बुरी मुद्रा का प्रतीक है। इसका समाधान निकालना भी एक दर्द है, इसलिए अच्छा होगा कि गर्दन दर्द के कारणों से बचें, क्योंकि सर्वाइकल कालर भी आज फैशन से बाहर है।