

रणबीर और दीपिका की जोड़ी फिर मचायेगी धूम

बॉलीवुड के रॉकस्टार रणबीर कपूर और डिंपल गर्ल दीपिका पादुकोण की जोड़ी सिल्वर स्क्रीन पर फिर धूम मचाती नजर आ सकती है। रणबीर और दीपिका की जोड़ी को फिल्म इंडस्ट्री में सफल जोड़ियों में शुमार किया जाता है। रणबीर और दीपिका ने साथ में बचना ए हसीनों, ये जवानी है दीवानी और तमाशा जैसी फिल्मों में काम किया है। अब यह जोड़ी सिल्वर स्क्रीन पर फिर साथ काम करती नजर आ सकती है। बॉलीवुड निर्देशक लव रंजन रोमांटिक-कॉमेडी फिल्म बनाने जा रहे हैं।



कहा जा रहा है कि दीपिका ने हाल ही में फिल्म की स्क्रिप्ट पढ़ी है। दीपिका इस फिल्म में काम करने

एक्शन फिल्म करना चाहती हैं मानुषी छिल्लर

पिछले साल मिस वर्ल्ड का खिताब जीतने वाली मानुषी छिल्लर का कहना है कि अगर उन्हें कभी फिल्म जगत में काम करने का मौका मिलता है, तो वह एक्शन फिल्म करना चाहेंगी। बिग एफएम रेडियो पर महिला सशक्तिकरण पर कार्यक्रम के दौरान मानुषी ने यह इच्छा जाहिर की।

मानुषी ने कहा, मैं एक्शन फिल्म करना चाहूंगी, जिसमें मैं एक्शन करूँ। मैं मुसीबत में फंसेने वाली लड़की नहीं बनना चाहती। मैं सुपरहीरो बनना चाहता हूँ। ऐसी रिपोर्ट सामने आई थी कि फिल्मकार करण

की दिलचस्पी ले रही है। फिल्म में दीपिका के अलावा रणबीर कपूर और अजय देवगन का भी चयन किया

जौहर अपने बैनर तले मानुषी को लांच करना चाहते हैं। यह बात मानुषी के विश्व सुंदरी खिताब जीतने के बाद आई थी। हालांकि, इस बारे में बाद में कोई जानकारी कभी सामने नहीं आई।

फिल्म में आने की संभावनाओं के बारे में मानुषी ने कहा कि उनके पास कोई प्रोडक्शन हाउस नहीं है और इस कारण वह नहीं बता सकती कि वह कब तक फिल्मों में आएंगीं। उन्होंने कहा कि उनके जीवन में सभी चीजें अचानक ही हुई हैं। अभी फिल्में करने की उनकी कोई योजना

जा सकता है। यदि सब कुछ सही रहा तो एक बार फिर रणबीर-दीपिका की सुपरहिट जोड़ी सिल्वर स्क्रीन



नहीं है, आगे देखते हैं कि क्या होता है।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



संजू दिल के बेहद करीब है : दीया मिर्जा

अभिनेत्री दीया मिर्जा का कहना है कि फिल्म संजू उनके दिल के बेहद करीब है। फिल्म में उन्होंने अभिनेता संजय दत्त की पत्नी मान्यता दत्त की भूमिका निभाई थी। फिल्म में संजय दत्त का किरदार रणबीर कपूर ने निभाया था। संजू संजय दत्त के जीवन पर आधारित है। दीया और संजय लगे रहो मुन्नाभाई, परिणीता और दस जैसी फिल्मों में काम कर चुके हैं। दोनों अच्छे दोस्त भी हैं। दीया ने अपने बयान में कहा, संजू एक ऐसी फिल्म है जो मेरे दिल के बेहद करीब है। संजू और मैं दोस्त रहे हैं लेकिन उनकी जिंदगी से जुड़ी ऐसी कई बातें हैं, जिनके बारे में मुझे फिल्म की शूटिंग के दौरान पता चला। फिल्म 14 अक्टूबर को स्टार प्लस चैनल पर दिखाई जाएगी। अभिनेत्री ने कहा कि वह फिल्म के वर्ल्ड टेलीविजन प्रीमियर को लेकर उत्साहित हैं।



खाली पेट आंवला जूस घटाता है वजन

आंवला में होता है क्या-क्या?

जैसा की पहले भी बताया गया है कि गोली जितने आंवला में विटामिन-सी होता है। इसमें जिंक, आयरन, कैरोटीन, फाइबर, विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। इसके रोज सेवन से कई बीमारियों से लड़ा जा सकता है।

100 ग्राम आंवला में होता है क्या-क्या?

- कैलोरी- 44
- कार्बोहाइड्रेट- 10 ग्राम
- प्रोटीन- 0.88 ग्राम
- फैट- 0.58 ग्राम
- फाइबर- 4.13 ग्राम
- विटामिन-सी- 27.17 मिलीग्राम
- सोडियम- 1 मिलीग्राम
- पोटैशियम- 198 मिलीग्राम
- कैल्शियम- 25 मिलीग्राम
- आयरन- 0.31 मिलीग्राम



कड़वा ही सेहत के लिए अच्छा एक कहावत है। आयुर्वेद के अनुसार सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में दो चम्मच आंवला जूस सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। कच्चा आंवला भी एक विकल्प है, जो जूस नहीं पी सकते वे इसे उबालकर ले सकते हैं। अगर सुबह खाली पेट इन दोनों में से एक चीज करते हैं संसार आपसे सुखी कोई नहीं। कहते हैं आंवला को मजबूत, त्वचा में चमक और पेट में पनप बैक्टीरिया और वायरस को खत्म करने में मदद करता है। एक आंवले में दो संतरे के बराबर विटामिन-सी होता है। ये कब्ज, अपच, एसिडिटी, सीने और पेट में जलन की समस्या को खत्म करता है।



खाली पेट आंवला जूस पीने या उबला आंवला खाने के फायदे

सुबह खाली पेट आंवला जूस केवल 10 मिलीग्राम ही लें। बढ़ाकर 20 मिलीग्राम कर सकते हैं। इससे ज्यादा आंवला जूस का सेवन सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। अलग-अलग समय पर इसे दो बार में भी ले सकते हैं।

*आंवला में प्रोटीन होता है। इसके सेवन से शरीर में प्रोटीन का स्तर अधिक होता है।

*नाइट्रोजन की मात्रा संतुलित रहती है।

*ये चर्बी गलाने में मदद करता है। यानी, वजन कम करने में मददगार है। सुबह

खाली पेट गुनगुने पानी के साथ आंवला जूस लेने से वजन घटाया जा सकता है। शरीर को डीटॉक्स करता है और विषैले पदार्थ रुकने नहीं देता।

*आंवला खून साफ करता है। एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन-सी का अच्छा स्रोत माना जाता है।

*त्वचा को चमकदार बनाने में योग्य है। आंवला जूस और शहद मिलाकर खाली पेट इसका सेवन करें। त्वचा में निखार आएगा। जिन लोगों को मुंहासों की समस्या है उनके लिए भी आंवला काफी लाभकारी है। ये खून साफ करने में मदद करता है। मुंहासों के काले दाग-धब्बों को साफ करने

के लिए रुई पर आंवला जूस लें और चेहरे पर लगाएं।

*त्वचा को फ्री-रैडिकल्स से बचाता है। एजिंग प्रोसेस को धीमा करता है। कोलेजन बनाने में मदद करता है। कोलेजन, त्वचा में पाए जाने वाला एक ऐसा प्रोटीन है जो टिश्यू जोड़ने में मदद करता है।

*आंवला जूस पेट से जुड़ी समस्याओं को खत्म करता है। कब्ज और अपच में राहत देता है।

*पेट में होने वाली जलन और गैस की परेशानी से छुटकारा दिलाता है। एसिडिटी की समस्या से जूझ रहे लोग, दिन में दो

बार आंवला जूस लें।

*आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी आंवला मददगार है। आंखों में खुजली और पानी आने की समस्या में भी आंवला जूस ले सकते हैं।

*आंवला कूटकर पेस्ट के रूप में तैयार कर लें। दो चम्मच आंवला का गूदा और दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम लें। जुकाम नहीं होगा। अगर है तो वह ठीक हो जाएगा।

*6-7 दिन तक खाली पेट एक चम्मच केवल आंवला जूस पिएं। इससे पेट के कीड़े मरेंगे। पेट साफ होगा।

*डायबिटीज की समस्या से जूझ रहे

लोग भी आंवला जूस का सेवन कर सकते हैं। आंवला ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में कारगर है।

*पेशाब में जलन हो तो खाली पेट आंवला और शहद मिलाकर पिएं। राहत मिलेगी।

*खांसी के लिए भी आंवला काफी फायदेमंद है। आंवले का मुरब्बा दूध के साथ लें। खांसी में आराम मिलेगा।

*सफेद बालों को काला करने में आंवला कारगर है। नारियल के तेल में दो से तीन साबुत आंवला रात में भिगोकर रखें। सुबह में इस तेल की मालिश करें। बाल काले हो जाएंगे। और मजबूत भी होंगे।