









# श्रद्धा कपूर की 'चालबाज इन लंदन' का एलान

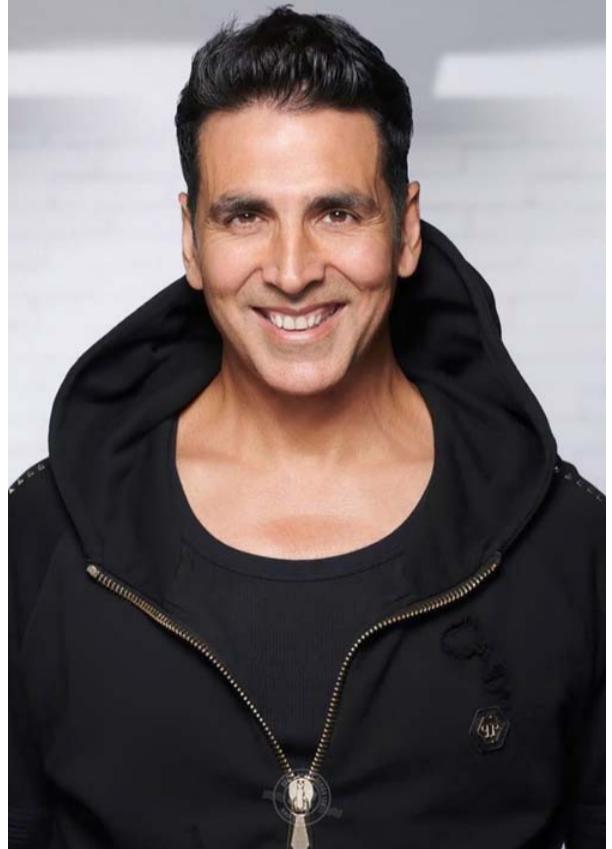
“पहली बार इस तरह के किरदार में दिखेंगी अभिनेत्री,,



श्रद्धा कपूर पिछले कुछ समय से बड़े पर्दे पर नजर नहीं आई है। अब उनकी अगली फिल्म का एलान हो गया है। श्रद्धा कपूर फिल्म 'चालबाज इन लंदन' में मुख्य भूमिका में होंगी। खास बात ये है कि वह पहली बार इसमें डबल रोल निभाएंगी। फिल्म के निर्देशक पंकज पराशर हैं जिन्होंने 1989 में श्रीदेवी के साथ 'चालबाज' बनाई थी। इस फिल्म के निर्माता भूषण कुमार, कृष्ण कुमार, अहमद खान और शायरा खान हैं। 'बाबी 3' के बाद एक बार फिर से श्रद्धा कपूर और अहमद खान एक साथ काम करने वाले हैं। डबल रोल को लेकर श्रद्धा कपूर ने उत्साहित है। वेबसाइट बॉलीवुड हंगामा से बातचीत में श्रद्धा कपूर ने कहा कि 'मैं खुद को बहुत भाग्यशाली महसूस करती हूं कि "चालबाज इन लंदन" के निर्माताओं ने मेरे बारे में सोचा। ये पहली बार है जब मैं डबल

रोल करूंगी और निश्चित रूप से यह किसी भी एक्टर के लिए चुनौतीपूर्ण है। मुझ पर बहुत बड़ी जिम्मेदारी है लेकिन मुझे खुशी है कि भूषण सर और अहमद सर को लगता है कि मैं इसमें सक्षम हो पाऊंगी। इसके साथ ही पंकज सर के साथ काम करने का अनुभव है।' निर्माताओं के शुक्रगुजार हैं पंकज पराशर निर्देशक पंकज पराशर कहते हैं कि 'स्क्रीन पर श्रद्धा एक जादू की तरह है। मुझे यकीन है कि वह डबल रोल में दर्शकों को बांधे रखेंगी। 'चालबाज इन लंदन' के लिए उनसे बेहतर कोई नहीं है। इसके साथ ही मैं भूषण कुमार और अहमद खान का भी शुक्रगुजार हूं कि उन्होंने मुझ पर भरोसा किया।' श्रद्धा कपूर ने फिल्म के बारे में कहा कि "चालबाज इन लंदन" की कहानी कमाल की है। श्रद्धा के साथ काम करने को लेकर मेरी महनती है। इससे उनके साथ काम करना आसान हो जाता है इसलिए वह हमारी पहली पसंद हो जाती है। इसके अलावा वह इस किरदार में भी पूरी फिट बैठती है। उन्हें दो अलग-अलग किरदार में देखना काफी रोचक होगा।' अहमद खान ने कहा कि बैलबाज इन लंदन मेरे लिए एक ड्रीम प्रोजेक्ट है। श्रद्धा एक शानदार अभिनेत्री हैं और अपनी कॉमिक टाइपिंग से बह दोनों ही किरदारों को वह बहुत अच्छे से निभा लेगी। मुझे पता है श्रद्धा कितनी मजाकिया हो सकती है इसलिए वह हमारी पसंद है। भूषण जी के साथ काम करना हमेशा से अच्छा रहा है वह टीम के ऐसे खिलाड़ी हैं जो टीम के विजन का पूरी तरह समर्थन करते हैं।'

अक्षय कुमार को हुआ कोरोना, खुद को किया ववारंटाइन



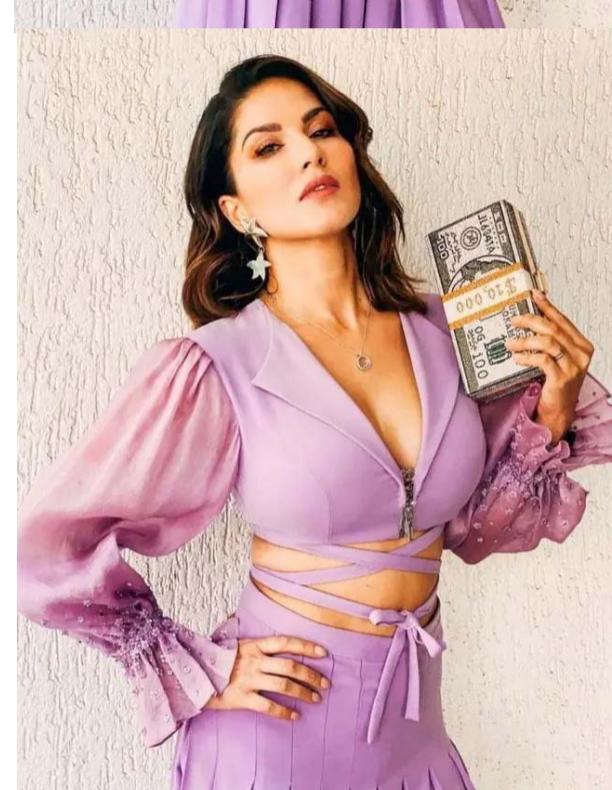
पूरे देश के साथ ही साथ बॉलीवुड पर भी कोविड का कहर जारी है। बीते कुछ दिनों में कई सितारे कोरोना संक्रमित हो चुके हैं और अब बॉलीवुड के खिलाड़ी अभिनेता अक्षय कुमार भी इसकी चपेट में आ गए हैं। इस बात की जानकारी खुद अक्षय कुमार ने सोशल मीडिया पर दी है। कोरोना संक्रमित हुए अक्षय बॉलीवुड अभिनेता अक्षय कुमार कोरोना संक्रमित हो गए हैं। अक्षय ने इस बारे में सोशल मीडिया पर पोस्ट करते हुए लिखा, 'मैं सभी को बताना चाहता हूं कि आज सुबह मेरा कोरोना टेस्ट पॉजिटिव आया है। सभी प्रोटोकॉल का पालन करते हुए, मैंने खुद को तुरंत आइसोलेट कर लिया है। मैं होम ववारंटाइन में हूं और सभी जरूरी मेडिकल केयर ले रहा हूं। जो भी लोग मेरे संपर्क में आए हैं, वो जरूर अपना टेस्ट करवा लें। जल्दी ही वापस आऊंगा।' कई बॉलीवुड सितारे हुए शिकार बता दे कि बीते कुछ दिनों में कई सितारे कोविड की चपेट में आ चुके हैं। हालांकि कई सेलेब्स ने कोरोना को मात भी दे दी है। कोविड संक्रमित सितारों में आलिया भट्ट, रणबीर कपूर, मिलिंद सोमन, आमिर खान, आर माई वन, मनोज बाजपेही, कार्तिक आर्यन, सिद्धांत चतुर्वेदी, तारा मुतारिया, रमेश तोरानी, बप्पी लाहिंजी और सर्वीश कौशिक सहित कई सितारे शामिल हैं। अक्षय कुमार के प्रोजेक्ट सेरल टेलीविजन है कि एक ओर जहां अक्षय, फिल्म राम सेतु के शूट में बिजी हैं तो दूसरी ओर वो फिल्म अतरर्गी रे का शूट पूरा कर चुके हैं। अतरर्गी रे में उनके साथ सारा अंती खान और धनुष नजर आएंगे। इसके अलावा अक्षय की सूर्यवंशी भी रिलीज के लिए तैयार है। इन सभी फिल्मों के साथ ही अक्षय कुमार के पास पृथ्वीराज, बच्चन पांडे, रक्षाबंधन और बेल बॉटम भी हैं।

## बेहद शरारती हैं जेनेलिया डिसूजा



जेनेलिया डिसूजा और रितेश देशमुख सोशल मीडिया पर मजेदार वीडियोज पोस्ट करते हैं। उनकी इंस्टाग्राम शील्ड का फैन्स को बेस्ट्री से इंटज़ार रहता है। अब जेनेलिया ने एक ऐसा ही वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो में वह कांची कौल के साथ मरती करती नजर आ रही है। जेनेलिया के हाथ में चोट है इसके बावजूद मचाया धमाल जेनेलिया और रीतेश बॉलीवुड के क्यूट कपल हैं। दोनों सोशल मीडिया पर अपने फैन्स को खूब एंटरटेन करते हैं। दोनों के साथ में मजेदार वीडियोज उनके इंस्टाग्राम पर हैं। अब जेनेलिया ने टीवी एप्टेस कांची कौल के साथ मजेदार वीडियो पोस्ट किया है। हीरानी की बात ये है कि बीते दिनों जेनेलिया के हाथ में चोट लाई थी जो कि ठीक नहीं हो पाई है। इसके बाद भी उनके जोश में कोई कमी नहीं दिखाई दी। वीडियो रितेश ने शूट किया है इसके लिए कॉमेंट बॉक्स में जेनेलिया ने उनको मेंशन करके थैंक यू भी कहा है। शेयर किया था एक्सीडेंट का वीडियो जेनेलिया बीते दिनों स्केटिंग सीखते वक्त गिर गई थीं, जिससे उनके हाथ में चोट आ गई थीं। उन्होंने गिरने का वीडियो भी शेयर किया था। वीडियो के साथ पोस्ट में जेनेलिया ने बताया था कि वह बच्चों को कंपनी देने के लिए स्केटिंग सीख रही थीं लेकिन एक्सीडेंट हो गया।

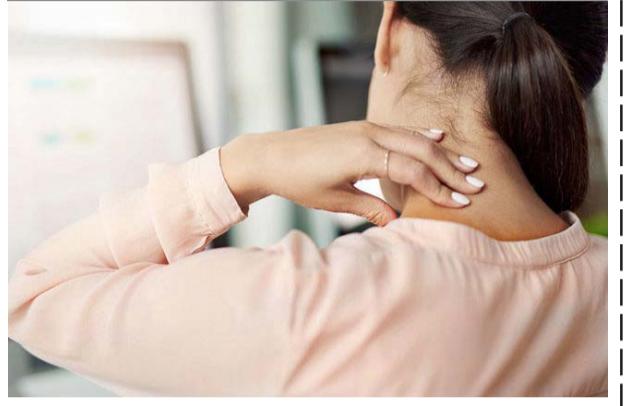
सनी लियोनी ने लाइट पर्पल ड्रेस में कराया जलैमरस फोटोशूट



बॉलीवुड एक्ट्रेस सनी लियोनी इंस्टाग्राम पर रोज कोई ना कोई नया धमाल मचाती रहती है। अपने इस नए फोटोशूट में सनी लियोनी लाइट पर्पल ड्रेस में कहर दाती नजर आ रही हैं। इन तस्वीरों में सनी ने हाथों में एक पर्स भी कैरी किया है, जिसको लेकर फैन्स कई तरह के सवाल भी कर रहे हैं।



मौत का कारण भी बन सकता है गर्दन का जिह्वा दर्द इसलिए ये गलतियां तो भूल कर भी ना करें



गर्दन में होने वाला दर्द जिसे बहुत हल्के में लिया जाता है लेकिन एक बार यह बढ़ जाए तो खतरनाक भी साबित हो सकता है। जो लोग ज्यादातर सीटिंग जॉब करते हैं उन्हें इस रोग बुलावा जल्दी आता है क्योंकि वे लोग लंबे समय तक एक ही पॉजिशन में बैठे रहते हैं दर्द बढ़ने पर अक्सर लोग हल्की फुलकी एक्सरसाइज और योग कर लेते हैं लेकिन अगर बार-बार यह दर्द उठ रहा है तो गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है क्योंकि यह सर्वाइकल पेन का रूप भी ले सकता जिसमें दर्द कंधे सिर के पिछले हिस्से व रीढ़ की हड्डी तक पहुंच जाता है।

स्टडी की बात करें तो 53 में एक भारतीय महिला इससे पीड़ित है और 17 की इसी रोग के चलते मौत हो जाती है।

समस्या शुरू होने पर कुछ ऐसे संकेत देखने को मिलते हैं।

गर्दन में दर्द रहता है

अकड़न रहती है

सिरदर्द रहता और चक्कर आते हैं

हिलाने-जुलाने में भी परेशानी रहती है

रीढ़ की हड्डी, कंधे में दर्द रहता है।

हाथ-पैरों में सुन्पन और झुनझुनी

कमजोरी महसूस होती है

मांसपेशियों में दिक्कत

कारणों की बात करें सबसे ज्यादा दिक्कत उन लोगों को आती जो

एक ही पॉजिशन में बैठे रहते हैं...

घंटों गर्दन टेढ़ी करके फोन पर लगे रहते हैं...

एक्सीडेंट भी एक कारण हो सकता है अगर गर्दन अधिक मुड़ जाए इससे जकड़न आ जाती है मांसपेशियां कमजोर हो जाती है।

अब जानिए बचाव कैसे किया जा सकता है...

सही पॉजिशन

सबसे पहले तो अपनी पॉजिशन ठीक रखें। हर वक्त एक ही स्थिति में ना बैठे रहें। गर्दन झुकाकर मोबाइल स्क्रीन ही ना देखें बल्कि आंखों के बराबर ऊँचाई में लाकर इस्टोमाल करें।

एक्सरसाइज व योग

गर्दन से जुड़ी एक्सरसाइज करें और योग का सहारा भी लें। ताड़ासन, वृक्षासन, सप्तर्णासन आदि करें। मोशन एक्सरसाइज करें जिसमें सिर को क्रमवार बाईं और दाईं तरफ कंधे की ओर झुकाएं। अपनी तुँड़ी को नीचे की तरफ झुकाएं फिर ऊपर ले जाएं। सिर को क्रम वार बाईं और दाईं और कान की तरफ मोड़ें।

तनाव ना लें

तनाव ना लें क्योंकि सर्वाइकल पेन होने का एक कारण तनाव लेना भी है।

विटामिन डी डाइट लें

हड्डियों को मजबूत रखें और विटामिन डी और कैल्शियम खाते रहें। हल्दी वाला पानी पीएं। तिल के तेल की मालिश करें और लहसुन का सेवन भी जरूर करें।

ऊँचा तकिया यूज ना करें

ऊँचा तकिया इरतेमाल करते हैं तो आदत बदलें। सही आकार का स्लिम तकिया या बिना तकिए के साथ आदत डालें।

बर्फ से सिकाई

गर्दन में ज्यादा दर्द से तो बर्फ के टुकड़े से सिकाई करें। इससे आप भी आपको आराम मिलेगा।

ध्यान रखें कि इन सभी नुस्खों से अगर फर्क ना दिखें तो डाक्टरी जांच जरूर करवाएं।



खुद को फिट रखने के लिए लोग अलग-अलग काम करते हैं। ऐसे में योग, एक्सरसाइज का सहारा लेने के साथ अच्छी डाइट लेना भी जरूरी है। इसके लिए कई लोग अलग-अलग फलों का भी सेवन करते हैं। ऐसे में आज हम आपको एक ऐसा फल बताते हैं, जिसके सेवन से शारीरिक व मानसिक विकास होने में मदद मिलती है।

हम यहां पर पैशन फ्रूट की बात कर रहे हैं। यह शक्क्या फलश के नाम से भी जाना जाता है। इसमें विटामिन ए, ई, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, सोडियम, पोटैशियम, आयरन, कैरोटीन एंटी-ऑक्सीडेंट्स आदि गुण होते हैं। खाने में खड़े-मीठे स्वाद का यह फल पाचन दुरुस्त करने के साथ कैंसर जैसी गंभीर बीमारी की चपेट में आने का खतरा कम करता है। आइए जानते हैं इसके बेहतरीन गुणों के बारे में...

ऐसे करें सेवन  
– इसकी स्मृति बनाकर पीएं।  
– जैम के रुम में इसका सेवन करें।  
– जूस बनाकर भी सेवन किया जा सकता है।

पैशन फ्रूट खाने के फायदे  
कैल्शियम, अन्य पोषक तत्वों से भरपूर यह फल हड्डियों को जम्बूत करता है। ऐसे में ऑस्ट्रियोपोरेसिस होने से बचाव रहता है।

पैशन व कृष्णा फल में एंटी-ऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स होने से शरीर में कैंसर के सेल्स बढ़ने से बचाव रहता है। ऐसे में कैंसर जैसी गंभीर बीमारी की चपेट में आने का खतरा कम रहता है।



दिल रखे स्वरथ

इसके सेवन से शरीर में थायरॉइड हार्मोन कंट्रोल रहते हैं। ऐसे में दिल को बेहतर तरीके से काम करने की शक्ति मिलती है।

डायबिटीज कंट्रोल करने में मददगार

इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स यानी जीआई की मात्रा कम व फाइबर अधिक पाया जाता है। यह शरीर में इंसुलिन की मात्रा को बैलेस रखता है। ऐसे में डायबिटीज कंट्रोल रहने में मदद मिलती है।

ऑस्ट्रियोपोरेसिस होने से बचाए

कैल्शियम, अन्य पोषक तत्वों से भरपूर यह फल हड्डियों को जम्बूत करता है। ऐसे में ऑस्ट्रियोपोरेसिस होने से बचाव रहता है।

ब्लडप्रेशर रखे कंट्रोल

इसमें पोटैशियम होने से ब्लडप्रेशर कंट्रोल रहने में मदद मिलती है। ऐसे में दिल भी स्वरथ रहता है।

वजन घटाए

इसमें डायटरी फाइबर की अधिक मात्रा होने से वजन घटाने में भी मदद मिलती है। इसे आप शाम या छोटी-मोटी खूब लगाने पर खा सकते हैं।

स्ट्रॉग इम्यूनिटी

इसके सेवन से इम्यूनिटी तेज होने के साथ मौसमी बीमारियों

## इस फल को खाने से डायबिटीज सहित इन समस्याओं से मिलेगा आराम

की चपेट में आने का खतरा कम रहता है। साथ ही पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है।

खून बढ़ाए

इसमें आयरन होने से रेड ब्लड सेल्स में हीमोग्लोबिन बढ़ने में मदद मिलती है। ऐसे में एनीमिया के मरीजों को इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

आंखों के लिए फायदेमंद

घंटों कंप्यूटर के आगे बैठने से आंखों की रोशनी कमजोर होने के साथ इससे जुड़ी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में इससे बचाव के लिए पैशन फ्रूट का सेवन करने से फायदा मिलता है।

स्क्रिन रखे जावा

पैशन फ्रूट्स में विटामिन ए, विटामिन सी, कैरोटीन व एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं। ऐसे में इसके सेवन से शरीर के अधिक साथ रिक्त को भी पोषण मिलता है। ऐसे में त्वचा में कसाब आने के साथ जुर्मियों की समस्या से राहत मिलती है। ऐसे में चेहरा साफ, ग्लोइंग व जवान नजर आता है।

## यूरिक एसिड है तो ये चीजें जरूर रखाएं, जोड़ों में भी नहीं होगा दर्द

आप अपनी डेली डाइट में सेब, अंगूर, अन्य रेशेदार फल, सूखे मेवे, ब्राउन ब्रेड, मटर, गेहूं का आटा, ओट्स आदि शामिल करें।

सेब का सिरका

खाने में इस्टोमाल होने वाला सेब का सिरका भी यूरिक एसिड कंट्रोल करने में मदद करता है। इसका पानी में मिलाकर सेवन करना फायदेमंद होता है।

हरा धनिया

हरा धनिया सब्जियों को स्वाद देने के साथ सेहत को दुरुस्त रखने में भी मदद करता है। इसका जूस पीने से यूरिक एसिड कंट्रोल रहने के साथ जोड़ों व घुटने के दर्द से आराम मिलता है।

ऑलिव ऑयल

यूरिक एसिड के मरीजों को कम तेल वाला भोजन खाना चाहिए। ऐसे में जैतून तेल का इस्टोमाल करना फायदेमंद रहता है। विटामिन ई का उत्तिर स्त्रोत होने से यह यूरिक एसिड लेवल कम करने में मदद करेगा। साथ ही जोड़ों व शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द की समस्या से आराम रहेगा।

उच्च फाइबर से भरपूर फूड

इसके अलावा हाई फाइबर से भरपूर फूड खाएं। इस



