



आयुर्वेद से भगाएं ऑस्टियोआर्थ्राइटिस

इस हालत में किसी भी गतिविधि के बाद या आराम की लंबी अवधि के बाद जोड़ों का लचीलान कम हो जाता है और वो सख्त हो जाते हैं और दर्ददाक बनते हैं। ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के लिए एलायोथेक उपचार के अलावा, कुछ आयुर्वेदिक इलाज भी उपलब्ध हैं। आयुर्वेद से भगाना जोड़ों की शरीर में तीन जीव - कर्ज़ाया दोष होते हैं, जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं। बात, कफ और पित्त यह उनके नाम हैं। जब एक व्यक्ति किसी भी प्रकार की बीमारी से ग्रस्त होता है, तब यह इन दोषों में असंतुलन की वजह से होता है।

ऑस्टियोआर्थ्राइटिस वाल दोष में एक असंतुलन के कारण होता है और इसलिए ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के लिए आयुर्वेदिक इलाज में इस दोष को संतुलित करने पर व्यान के दिवियों को दर्द से राहत मिलने में आसानी होती है।

ये हैं जड़ीबूटी

- ▶ गुणुल : कूतकों को मजबूत बनाता है।
- ▶ त्रिफल : खोले तत्वों को शरीर से सांस करना।
- ▶ अशवर्ग : शरीर और मन को आराम और तनिका तत्र को उत्तेजना देना।
- ▶ कंस्टर (एरंडी) : इस

आयुर्वेद ने ऑस्टियोआर्थ्राइटिस को सहित के रूप में जाना जाता है, जो जोड़ों का विकार है। इसका मतलब है कि हमारे शरीर के नियंत्रण के लिए अदरक खाने से कई कार्यों को होते हैं। आज हम उन्हीं कार्यों के बारे में बताएंगे। चलिए जानते हैं कि एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार कार्यों को मिलता है।

कार्टिलेज और कोमल ऊतकों का किसी काणणवश टूटना शुल्होना है।

- ▶ तेल को दर्द होने वाले क्षेत्र में लगाने के साथ ही इसका सेवन भी सांस करता है, व्यक्ति यह एक प्रभावी औषधि है।
- ▶ बाला : शरीर में रक्त घूर्सन चरण को बढ़ाने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, नरों को ठीक करता है एवं शरीर में ऊतकों का विकास होता है।
- ▶ शालाणी : अपने सूजन विरोधी गुणों के लिए और शरीर की हड्डियों के करीब के ऊतकों की मरमत करने में सक्षम होने के गुण के लिए उपयोगी है।



रोजाना खाएं अदरक मिलेंगे अनगिनत फायदे

अदरक एक भारतीय मसाला है जो हर घर में रोजाना इसे माल होता है।

अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं।

आज हम उन्हीं कार्यों के बारे में बताएंगे। चलिए जानते हैं कि एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार कार्यों को मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उल्टी की समस्या को रोकने के लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

चम्च अदरक के जुस में 1 चम्च नींबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्दी ही राहत मिलेगी।

गटिया दर्द में राहत

अदरक में एंटी-इन्फ्लॉमेट्री प्रॉप्राइटीज होती है जो जोड़ों के दर्द को खाल करने में सहायता है। अदरक को खाने से या इसका लेप लगाने से भी दर्द खत्म होता है। इसका लेप बनाने के लिए अदरक को अच्छे से पीसें लें। उसमें हल्दी मिला लें। इस पेट को दिन में दो बार लगाए। कुछ ही दिनों में फैक्ट दिखाई देने लगें।

मासिक धर्म में फायदेमंद

कुछ महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बहुत दर्द होती है। ऐसे में अदरक की चाय काफी कार्यों पूर्वान्तर होती है। इसलिए दिन में 2 बार अदरक की चाय पीएं। इससे दर्द कम होगा।

सर्दी - जुकाम और फ्लू

सर्दी - जुकाम और फ्लू जीवी समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से अदरक का सेवन करें। यह शरीर को गर्म रखता है जिससे प्रीती अधिक आता है और शरीर गर्म बना रहता है।

अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व हाने जाए हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं।

इसके लिए अदरक खाने से कई कार्यों को मिलते हैं।

माझेंगे का इलाज

जिन लोगों को माझेंगे की समस्या है उनके लिए अदरक का समाधान है। जब भी माझेंगे का अटीक आए, तब अदरक की चाय बना कर पीएं। इसको पीने से माझेंगे में होने वाले दर्द और उल्टी से काफी हड़तक राहत मिलेगी।

दिल को रखता है स्वस्थ

अदरक कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने, ब्लड प्रेशर को ठीक रखने, खुन को जमाने से रोकने का काम करता है। इससे दिल संबंधित बीमारियां भी नहीं होती हैं। इसलिए एक पांच डाइज़ में अदरक को शामिल करें।

पाचन तंत्र मजबूत

अदरक पेट फूलने, कब्ज़, गैस, एसीटिटी जैसी समस्याओं को ठीक रखने में भी सहायता करता है। जिन लोगों को पेट से संबंधित समस्याएँ होती हैं वह रोजाना सुबह खाली पेट अदरक का सेवन करें।

मोर्निंग सिक्कनेस

मोर्निंग सिक्कनेस की समस्या अधिकतर गर्भवती महिलाओं की होती है। रोजाना सुबह अदरक के 1 टुकड़े को चाप कर खाए। कुछ दिनों तक अदरक खाने से मोर्निंग सिक्कनेस की समस्या दूर हो जाएगी।

ऊर्जा करें प्रदान

अदरक खाने से शरीर गर्म रहता है तो रात भी उसे एन्जी भी मिलती है। रोजाना सुबह अदरक का साली वाय पीने से शरीर में चुर्सी - फूर्ती बनी रहेगी।

अनुलोम विलोम से स्वच्छ व निरोग रहती है नाड़ियां

यदि नाक के बाएँ छिपे से सांस खींचते हैं, तो नाक के दाहिने छिपे से सांस को बाहर निकालते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम को कुछ योगीयां नाड़ियों नाम से बोलती हैं। उनके अन्यारे शरीर के बाहर निकालते हैं।

प्राणायाम की विधि

► अपनी सुखिधानुसार पदारान, सिद्धासन, स्वितकासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। दाहिने हाथ के अंगुष्ठ से नासिका के दाएं

सावधानियां

► कमज़ोर और एंटीमिया से प्रोतिरोधी इस प्राणायाम के दौरान सास भरने और सांस निकालने (रेवक) की गिनती की क्रमशः चार - चार ही रखें। अर्थात् चार गिनती में सांस का भरना तो चार गिनती में ही सांस को बाहर निकालना है।

► स्वस्थ रोगी धीरे - धीरे यथाविक पूरक - रेवक की समस्या बढ़ा सकते हैं।

► कुछ लोग समस्याओं के कारण सास भरने और सांस निकालने का अनुभूति 1 - 2 नहीं रखते। वे बहुत तेजी से और जल्दी - जल्दी सास भरने और निकालते हैं। इससे बातवरण में व्याप घूल, घुआ, जीवाणु और यायरस, सास नीर में पूँजबाल अनेक प्रकार के स्क्रमण को पैदा कर सकते हैं।

► अनुलोम-विलोम प्राणायाम करते समय यदि नासिका के सामने आटे जीसो महान दस्तु रख दी जाए, तो पूरक व रेवक करते समय वह न अदर जाए और न अपने स्थान से उड़े। अर्थात् तास की गति इतनी सहज होना चाहिए कि इस प्राणायाम को करते समय स्थिरीय की आवाज न सुनाई दें।

अनुलोम छाँ अर्टी लोटा है। सीधे और विलोम का अर्थ है उल्टा। यह पार सीधी का अर्थ है नासिका या नाक का दाहिना छिप और लग का अटा है। अर्थात् अनुलोम विलोम प्राणायाम में नाक के दाहिने छिप से सांस दीखी उत्तरी नासिका के छिप से सांस बाहर निकालते हैं।

छिप को बद कर ले और नासिका के बाएँ छिप से 4 तक की गिनती में सांस को भरे और यह बासी नासिका को अंगुष्ठ के बगल वाली दो अगुलियों से बद कर दें। तपश्यत दाहिनी नासिका से अंगुष्ठ को हटा दें और दायी नासिका से सांस को बाहर निकालते।

► अब दायी नासिका से ही सांस को 4 की गिनती तक भरे और दायी नाक को बद करके बातवरण को दायी होती।

► इस प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

लाभ

► एकपुँ शवितशाली होती है।

► सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों से काढ़ी हड़तक बचाव होता है।

► हृदय बलवान होता है। इससे हार्ट अटैक नहीं होता।



रात के समय कार्बोहाइड्रेट चीजें खाने से बचें

शा म के पांच बजे के बाद कार्बो

महिला सशक्तिकरण मेरे दिल के बहुत करीब: मानुषी छिल्लर



सलमान खान ने रद्द की 'बिंग बॉस 18' की शूटिंग

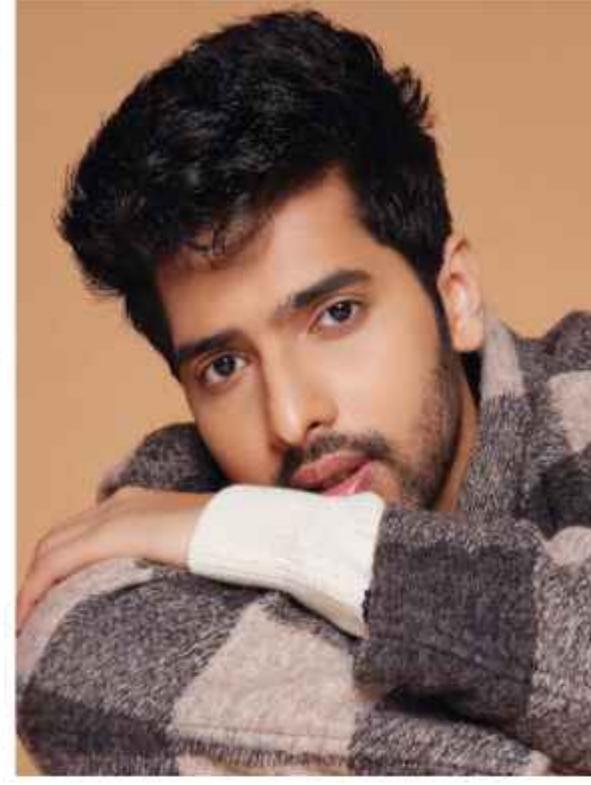
बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान ने सजनेता बाबा सिंहीकी की हृत्या की खबर के बाद अपने रियलिटी शो 'बिंग बॉस 18' की शूटिंग रद्द कर दी है। एनसीपी, अजित पवार गुट के नेता बाबा सिंहीकी की शनिवार सत गोली मार कर हत्या कर दी गई। गोलीबारी की घटना बाबा के बेटे जीशन के कार्यालय के बाहर हुई। जीशन का ऑफिस बाबा इलाके के निर्मल नगर रियलटोरी में देना के पास है। खबरों के मुताबिक, सलमान ने शनिवार को 'बिंग बॉस' की शूटिंग रद्द कर दी और अपने शो के सेट से मुंहड़ के लीलावती अस्पताल पहुंचे। इस बीच, हत्या के बाद सलमान खान के आवास के बाहर संवयुरिटी बढ़ा दी गई है। इस के बाहर किसी को ठहरने की इजाजत भी नहीं दी गई है। बॉलीवुड अभिनेता संजय दत्त भी दुर्भाग्यान्वित घटना के बारे में सुनने के बाद शनिवार की देर रात लीलावती अस्पताल पहुंचे। सलमान और बाबा सिंहीकी की घटना से आते थे जहां सलमान रहते हैं। बाबा सिंहीकी की इधातर पार्टी को हाई-प्रोफाइल कार्यक्रम में से एक माना जाता था। इसमें फिल्म जगत के नामदान लोग शामिल होते थे। 2013 में बाबा सिंहीकी की इधातर पार्टी ने बॉलीवुड के दो सुपरस्टार सलमान खान और शाहरुख खान के बीच लंबे समय से चले आ रहे झगड़े को खत्म किया गया था। ताकि यह बाट दिया था। बाबा सिंहीकी को पाटी में दोनों ने गले मिलकर एक-दूसरे को बधाई दी थी, जिससे इन्स्ट्री में राहत की सास ली थी और दोनों खेंगे के बीच आपसी सहयोग को बढ़ावा मिला था। पुलिस विभाग के सुनों के अनुसार एनसीपी नेता बाबा सिंहीकी की बर्खास्तगी से जुड़े दो लोगों को हिरासत में लिया गया है।



भूल भूलैया 3 के ट्रेलर ने कमाल की हलचल मर्पाई

बॉलीवुड फिल्म भूल भूलैया 3 के ट्रेलर ने कमाल की हलचल मर्पाई है। इसके ट्रेलर को मात्र 24 घंटे में 155 मिलियन से ज्यादा बार देखा गया है, जिससे यह अब तक का सबसे ज्यादा देखा जाने वाला ट्रेलर बन गया है। फिल्म का नाम ट्रेलर दर्शकों को बोका देने में सफल रहा है, और यह साक्षित कर दिया है कि यह फिल्म इस साल की सबसे चर्चित फिल्मों में से एक है। डायरेक्टर अनीश बर्मा ने फिल्म के लिए दो अलग-अलग एडिंग शूट की है, और कारंट को खुद नहीं पता कि कौन सी एडिंग का चयन किया जाएगा। एक हलिया इटरेट्यू में अनीश ने कहा, लोग सरप्राइज हो जाएंगे और सोचेंगे, 'ओ माय गोड!' हमने एक अच्छी और खूबसूरत फिल्म बनाने की कोशिश की है। ट्रेलर में कारंट का आर्यन को लह बाला के रूप में वापस दिखाया गया है, जिसमें विद्या बालन भी ओजी मंजुलिका के रूप में शामिल हैं। फिल्म की कारंट में श्रिंग डिमरी, माझूरी दीक्षित, राजपाल यादव और अन्य कलाकार भी हैं। अनीश ने बताया कि

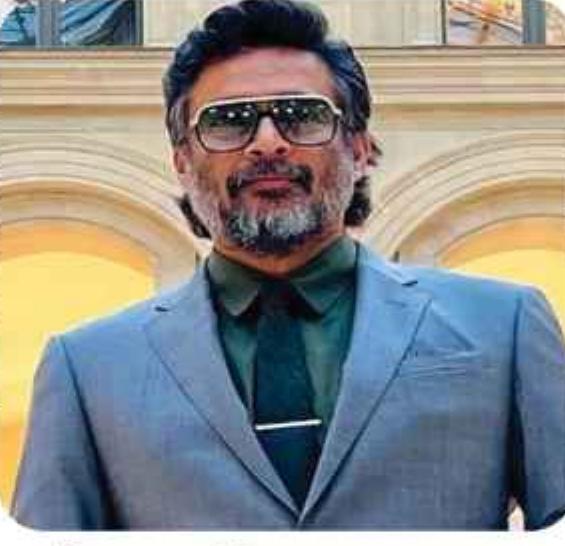
कारंट ने केवल प्री-लाइमेक्स तक ही फिल्म देखी है, और असल एडिंग के बारे में केवल वे और टीम के तीन अन्य सदस्य जानते हैं। अनीश बर्मा ने रिकॉर्ड के आखिरी 15 पत्ते भी एटरटर्स की नहीं दिए, ताकि रहस्य बनाए रखा जा सके। उन्होंने बताया कि दोनों एडिंग को शूट करते समय केवल बूके के एक छोटे गुप को ही सेट पर रखने की इजाजत दी गई थी। यह फिल्म अनीश बर्मा द्वारा निर्देशित और भूषण कुमार द्वारा प्रोड्यूस की गई है, और यह बॉलीवुड की पसंदीदा हॉरर-कॉमेडी सोरीज की विरासत को आगे बढ़ाने का काम करेगी। दर्शक इस हॉरर और हूमर से भरी फिल्म के लिए तैयार हो जाएं, वयाकि भूल भूलैया 3 इस दिवाली, 1 नवंबर 2024 को रिलीज होने के लिए तैयार है। और भी रोमांचक अपडेट के लिए जुड़े रहें।



सिंगर अरमान मलिक लगातार तीसरी बार हुए नॉमिनेट

बालीवुड के मशहूर गायक - गीतकार अरमान मलिक को पुनर-प्रमितीवी यूरोप म्यूजिक अवॉर्ड्स में नॉमिनेट किया गया है। अरमान मलिक का यह लगातार तीसरी बार नॉमिनेशन है, और उन्हें बेरस्ट इडिया सिंगल एवट की श्रीमी में उनके साँझा ऑलवेज के लिए नामांकित किया गया है।

इस श्रीमी में उन्हें ब्रिटिश गायक - गीतकार कैलम स्कॉट के साथ प्रतिस्पृष्ठी करनी है। इस नॉमिनेशन पर अपनी खुशी व्यक्त करते हुए, अरमान ने कहा, 'एसाइर एसाइर' के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिट शुरू किया। जिसने अनगिनत महिलाओं के जीवन को प्रभावित किया है। इसके अलावा, वह खुबसूरती को अचार्ड के लिए एक शक्ति के रूप में उपयोग करने की आपनी विरासत को आगे बढ़ा रही है।



मोस्ट पॉपुलर फादर का खिताब मिला आर माधवन को

अभिनेता आर माधवन को हिंदी सिनेमा में मोस्ट पॉपुलर फादर का खिताब मिला है। यह सर्व पिछले महीने देश के 10 राज्यों में किया गया था, और माधवन को सबसे प्रभावशाली पिता के रूप में पहचाना गया है। दर्शकों के बीच उनकी इस छिप की और भी मजबूत बनाने वाली बात यह है कि

माधवन अपने बेटे वेदांत के साथ को साकार करने के लिए हर संभव प्रयास कर रहे हैं। वेदांत, जो एक इंटरनेशनल रियर्मर है, ने हाल ही में 48वीं जनियर नेशनल एक्ट्रेटिव सोसायिटी ऑफ अमेरिका से भारत के लिए 5 गोल्ड और 3 सिल्वर मेडल जीते, साथ ही मलेशिया ऑफ अमेरिका के लिए एक गोल्ड मेडल भी

जीते। शोलांगिक की तैयारी में मदद के लिए माधवन और उनकी पत्नी दुर्दृश्य गये थे। माधवन ने हाल ही में 35पत्ते पान मसाला ब्रावो को एंडर्सें करने के प्रस्ताव को दुकुराय, जिससे उनके सिद्धांतों के प्रति उनकी प्रतिवृद्धता की पुष्टि हुई। इस निर्णय के उल्लंघन की एक जागरूक और जिम्मेदार

सार्वजनिक व्यक्ति के रूप में जमजूत करते वह दर्शकों के लिए एक बहुत खात्मा है, यह दर्शकों के लिए एक बहुत खात्मा है। काम की तैयारी पर, माधवन को प्रस्ताव के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है। वेदांत को गलत संस्कार देने से बचाना हात्मा है। काम की तैयारी पर, माधवन को प्रदर्शित करने के लिए तैयार है। वेदांत को एक जागरूक और जिम्मेदार अवतार के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है। वेदांत को एक जागरूक और जिम्मेदार अवतार के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है।

सार्वजनिक व्यक्ति के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है, यह दर्शकों के लिए एक बहुत खात्मा है। काम की तैयारी पर, माधवन को प्रस्ताव के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है। वेदांत को एक जागरूक और जिम्मेदार अवतार के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है। वेदांत को एक जागरूक और जिम्मेदार अवतार के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है।

सार्वजनिक व्यक्ति के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है, यह दर्शकों के लिए एक बहुत खात्मा है। काम की तैयारी पर, माधवन को प्रस्ताव के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है। वेदांत को एक जागरूक और जिम्मेदार अवतार के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है। वेदांत को एक जागरूक और जिम्मेदार अवतार के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है।

सार्वजनिक व्यक्ति के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है, यह दर्शकों के लिए एक बहुत खात्मा है। काम की तैयारी पर, माधवन को प्रस्ताव के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है। वेदांत को एक जागरूक और जिम्मेदार अवतार के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है। वेदांत को एक जागरूक और जिम्मेदार अवतार के रूप में जमजूत करने के लिए तैयार है।



