

मशरूम की खेती

कम होती हैं, विशेषकर प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की तुलना में, और इस वसायुक्त भाग में मुख्यतया लिनोलिक अम्ल जैसे असंतप्तिकृत वसायुक्त अम्ल होते हैं, ये स्वस्थ हृदय और हृदय संबंधी प्रक्रिया के लिए आदर्श गोजन हो सकता है।

मशरूम उत्पादन

तकनीकी

पहले, मशरूम का सेवन विश्व के विशिष्ट प्रदेशों और क्षेत्रों तक ही सीमित था पर वैज्ञानिकरण के कारण विभिन्न संस्कृतियों के बीच संप्रेषण और बढ़ते हुए उत्पादकतावाद ने सभी क्षेत्रों में मशरूमों की पहुंच को सुनिश्चित किया है। मशरूम तेज़ी से विभिन्न पाक पुस्तक और रोजमर्मों के उत्पयोग में अपना स्थान बना रहे हैं। एक आम आमी को रसोई में भी उसने अपनी जगह बना ली है। उपयोग की चालू प्रवृत्ति मशरूम नियोत के क्षेत्र में बढ़ते अवसरों को दर्शाती है।

भारत में मशरूम की प्रजातियाँ

भारत में उगाने वाले मशरूम की दो सर्वाधिक आम प्रजातियाँ वाईट बटन मशरूम और ऑस्टर मशरूम हैं। हमारे देश में होने वाले वाईट बटन मशरूम का ज्ञादातर उत्पादन मौसी है। इसकी खेती परम्परागत तरीके से की जाती है। सामान्यता, अपाश्चर्यकृत कड़ा खाद का प्रयोग किया जाता है, इसलिए उसके बहुत कम होती है। तथापि पिछले कुछ वर्षों में बहतर कृषि-विज्ञान पदधारियों की सुरुआत के परिणामस्वरूप मशरूमों की उपज में बढ़ती है।

आम वाईट बटन मशरूम

आम वाईट बटन मशरूम की खेती के लिए तकनीकी कौशल की आवश्यकता है। अन्य कारों के अलावा, इस प्रणाली के लिए नमी चाहिए, दो अलग तापमान चाहिए अपनी पैदा करने के लिए अपना प्रोरोहन वृद्धि के लिए (सॉर्ट स) 220-280 डिग्री से, प्रजनन अवस्था के लिए (फल निर्माण) = 150-180 डिग्री से; नमी- 85-95 प्रतिशत और पर्याप्त सवाना संबद्धत के दैरेन मिलाना चाहिए जो विसंक्रित है और अलंत रोगानुपर्हित अपरिस्थित के तहत उगाना जो उगाने पर असामी से संतुष्टित हो सकते हैं। अतः 100 डिग्री से, पर वाप्पन (पास्तुरीकरण) अधिक स्वीकार्य है।

ऑप्टिट अमारुम

प्ल्यूरोटेस, ऑस्टर मशरूम का वैज्ञानिक नाम है। भारत के कई भागों में, यह ढांगरी के नाम से जाना जाता है। इस मशरूम की कई प्रजातियाँ हैं उदाहरणार्थः प्ल्यूरोटेस ऑस्टरीयस, पी सेजर-काजू, पी. फ्लोरिडा, पी. सैपैड्या, पी. फ्लैबेलैट्स, पी. एरीनीजी तथा कई अन्य भोज्य प्रजातियाँ। मशरूम आमा एक ऐसा व्यवसाय है, जिसके लिए अध्ययन सायर धैर्य और बुद्धिमत्ता पर उच्च उद्दिष्टान अनुभव द्वारा जीवी विकसित किया जा सकता है।

प्ल्यूरोटेस मशरूमों की प्रोरोहन वृद्धि (वैदा करने का दौर) और प्रजनन चरण के लिए 200-300 डिग्री का तापमान होना चाहिए। मध्य समुद्र स्तर से 1100-1500 मीटर की ऊंचाई पर उच्च तुंगता पर इसकी खेती करने का उपयुक्त समय मार्च से अप्रैल तक है और समुद्र स्तर से 600-1100 मीटर की ऊंचाई पर मध्य तुंगता पर फरवरी से मई और सितंबर से नवंबर है और समुद्र स्तर से 600 मीटर नीचे की निम्न तुंगता पर अक्तूबर से मार्च है।

आवश्यक सामान

धन के तिनके - फूलूंदी रहित ताजे सुनहरे पीले धन के तिनके, जो वर्षों से बचाकर किसी सूखे स्थान पर रखे गए हों।

400 ग्रॅम के प्राप्तान की मोटाई वाली प्लास्टिक शीट - एक ब्लॉक बनाने के लिए 1 वर्ग मी. की प्लास्टिक शीट चाहिए।

लकड़ी के साचे - 45-30.15 से. मी. के माप के लकड़ी के साचे, जिनमें से किसी की भी सिरा या तला न हो, पर 44.29 से. मी. के आयाम का एक अलग लकड़ी का करवा हो।

टाट के बोरे

स्पान अथवा मशरूम जीवाणु जिन्हें सहायक रोगविज्ञानी, मशरूम विकास केन्द्र, से प्रत्येक ब्लॉक के लिए प्राप्त किया जाता है।

एक स्प्रेयर कैसे करें

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का, धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कटाई

थेले को खोलने के 3 से 4 दिन बाद मशरूम प्रिमार्डिया

रूप धारण करना शुरू कर देते हैं। प्रेरितवक मशरूम अन्य 2 से 3 दिनों में कटाई के लिए तैयार हो जाते हैं। एक औसत जीविक

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज) 350 ग्रॅम की खेती की उपज होती है।

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

कारगरहा (काटे गए मशरूम का ताजा भार जिसे एर की उपज होती है।)

कड़ा खाद बनाने के लिए अन्न के गेहूं, मक्का,

धन, और चाल, मक्का की डॉल्या, गने की कई जैसे

89 सड़कों होगा जीर्णोद्धार एवं सौदर्यकरण

तीन अलग-अलग पैकेज के तहत टेंडर प्रक्रिया अंतिम चरण में, सबसे पहले इन 4 सड़कों का कार्य



पटना। मुख्यमंत्री के निर्देश के आधार पर 4 सड़कों के जीर्णोद्धार एवं सौदर्यकरण का कार्य प्रारंभ किया जाएगा।

- 1) बड़ी पहाड़ी तिराहा से छोटी पहाड़ी होते हुए मोगल कुआं मुख्य सड़क तक पथ
- 2) नवाब मोड़ से सालुंज-बाबा मनीराम अखाड़ा होते हुए कटरा नदी मोड़ तक पथ
- 3) नई सराव मोड़ से रेलवे स्टेशन

सबसे पहले प्रथमिकता के आधार पर 4 सड़कों के जीर्णोद्धार का कार्य शीघ्र प्रारंभ होने वाला है। स्मार्ट सिटी परियोजना के तहत शहर की 89 सड़कों के जीर्णोद्धार एवं सौदर्यकरण हेतु तीन अलग-अलग पैकेज में हैं। सड़कों के जीर्णोद्धार के संबंध में निर्णय लिया गया कि

विगत सप्ताह जिलाधिकारी द्वारा इस

होते हुए रेलवे गुमटी तक पथ 4) बिचरी खंडक मोड़ से महलपर तिराहा होते हुए सड़क मंडी तक पथ इन चारों सड़कों से अतिक्रमण होता है अंचलाधिकारी द्वारा अतिक्रमणकारियों नोटिस दिया जा रहा है। अतिक्रमण होता के साथ-साथ सड़क का जीर्णोद्धार कार्य भी प्रारंभ किया जाएगा।

विगत सप्ताह जिलाधिकारी द्वारा इस

बस स्टैंड का निरीक्षण कर इसके बारे में जीर्णोद्धार हेतु प्रावकलन तैयार करने का निर्देश दिया गया था। इस संबंध में स्मार्ट सिटी परियोजना के तहत 2.95 करोड़ का प्रावकलन तैयार किया गया है। इसे तहत जल निकासी की व्यवस्था हेतु इंजेनियरिंग, परिसर का विकास, नवाब शोचालय कम्प्लेक्स, बचे हुए वाटड़ी का निर्माण, अलग

प्रवेश एवं निकास द्वारा, पर्याप्त रेशमी, सीसोटीवी कैमरा आदि से संबंधित कार्य कराए जाएंगे।

जिलाधिकारी ने शोब्र निवादा की

प्रक्रिया को पूरा करते हुए कार्य

प्रारंभ करने का निरेश दिया।

नाला निर्माण- राष्ट्रीय उच्च पथ

21 के पूर्वी किनारे पर बाजार

समिति से पंचाने नदी तक नाला

निर्माण किया जा रहा है। इसमें

जगह जमीन से संबंधित समस्या

उत्पन्न हुई है, जिसे अविलम्ब दूर

करने का निर्देश दिया गया है। नगर

निगम के वार्ड नं 23 में पूर्व से

निर्मित बी-एमपीटीशी भवन में सेवा

कुटिर संचालन एवं शार्टी कुटिर को

शिफ्ट किया जाएगा। इसके लिए

इस भवन में आवश्यक मरम्मती एवं

सुधार कार्य को तेजी से पूरा करने

को कहा गया।

जगह जमीन से संबंधित समस्या उत्पन्न हुई है, जिसे अविलम्ब दूर करने का निर्देश दिया गया है। नगर निगम के वार्ड नं 23 में पूर्व से निर्मित बी-एमपीटीशी भवन में सेवा कुटिर संचालन एवं शार्टी कुटिर को शिफ्ट किया जाएगा। इसके लिए इस भवन में आवश्यक मरम्मती एवं सुधार कार्य को तेजी से पूरा करने को कहा गया।

बेतिया में डेंगू का प्रकोप



बेतिया। कोरोना के बाद अब डेंगू अप्साताल के डेंगू वार्ड में चल रहा है। हालांकि जिले में बढ़ रहे डेंगू बीमारी को लेकर स्वास्थ्य विभाग पुरी तरह अलर्ट है।

बेतिया गवर्नर्मेंट मेडिकल कॉलेज अप्साताल के अप्साताल के डेंगू वार्ड में चल रहा है। इनका इलाज गवर्नर्मेंट मेडिकल कॉलेज अप्साताल के डेंगू वार्ड में चल रहा है। हालांकि जिले में बढ़ रहे डेंगू बीमारी को लेकर स्वास्थ्य विभाग पुरी तरह अलर्ट है।

बेतिया गवर्नर्मेंट मेडिकल कॉलेज अप्साताल के डेंगू वार्ड में चल रहा है। पिछले तीन दिनों में छह मरीज डेंगू के मिले हैं। इनका इलाज गवर्नर्मेंट मेडिकल कॉलेज अप्साताल के डेंगू वार्ड में चल रहा है। फॉर्मिंग के अलावा डेंगू वार्ड को लेकर अप्साताल के साथ-साथ सभी वार्डों में विशेष सफाई कराई जा रही है। इससे अब योरीज और उनके साथ रखनेवाले परिजन इस बीमारी से दूर रहें। भवन निर्माण होने के बाद भी सफाई को कोई कोताही नहीं हो रही है। जहां से सोनपुर मंडल के अप्साताल के सभी वार्डों में फॉर्मिंग कराई रही है। साथ ही अप्साताल परियोजना को प्रोत्साहन राशि व प्रमाण पत्र दिया जा सकता है। फिलहाल सोनपुर रेल मंडल के अधिकारी और पदाधिकारी कार्यक्रम स्थल के चरण की प्रक्रिया में जुटे हैं। अधिक संभावना जतायी जा रही है कि ऐतिहासिक एलाइस कॉलेज के अंडिटोरियम में यह कार्यक्रम आयोजित हो सकती है। जहां से सोनपुर मंडल के डीआरएम विवेक भूषण सूद के केंद्रीय मर्मांत्री ने भूषण की व्यवस्था के बारे में बोला है। जिले के कर्मचारी इमारतीरी पर्यावरण के साथ-साथ सभी वार्डों में विशेष सफाई कराई जा रही है। ताकि मच्छर का लार्वा विद्युत नहीं बचे और मरीज स्वास्थ्य होकर रंग जाएं।

अप्साताल के कोई रिपोर्ट नहीं है। साथ ही अप्साताल के सभी वार्डों में फॉर्मिंग कराई रही है। स्वास्थ्य कर्मचारी इमारतीरी पर्यावरण के साथ-साथ सभी वार्डों में विशेष सफाई कराई जा रही है। विशेष कर डेंगू वार्ड की नियमित सफाई कराई जा रही है। ताकि मच्छर का लार्वा विद्युत नहीं बचे और मरीज स्वास्थ्य होकर रंग जाएं।

अप्साताल के कोई रिपोर्ट नहीं है।

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक डियोडरेट्स

गर्भियां हो या सर्दियां डियोडरेट्स का प्रयोग आम हो चला है। लड़कियां व महिलाएं इसका प्रयोग ज्यादातर करती हैं लेकिन वह नहीं जानती कि डियोडरेट उनकी कोमल त्वचा को हानि पहुंचा सकता है क्योंकि इसमें एल्यूमीनियम निर्मित लवणों का प्रयोग किया जाता है जो त्वचा के भीतर की ग्रंथियों को हानि पहुंचा सकते हैं....

पर्सीने की दुर्घट्या को दबाने के लिये बाजार में विभिन्न प्रकार के खुशबूझों के डियोडरेट्स बिकते हैं। ऐसे खुशबूदार डियोडरेट्स का मजा पांच-सितारा होटल और शादी व्याह या पार्टी में देखने को मिलता है। डियोडरेट्स का इस्तेमाल लड़कियां और महिलाएं बहुत अधिक हैं।

- महिलाओं की त्वचा अत्यधिक कोमल होती है की बजाए से डियोडरेट्स सेवन को हानि पहुंचा रहे हैं। पर्सीने को क्रिया को रोकना मुश्किल है। बाजार में उपलब्ध सभी डियोडरेट्स में अल्यूमीनियम निर्मित लवण मिलते जाते हैं जो हमारी त्वचा के भीतर की ग्रंथियों को नुकसान पहुंचते हैं। आइये, डियोडरेट्स के बारे में विस्तार से जानकारी हासिल करें।
- डियोडरेट्स त्वचा के नीचे पर्सीने की ग्रंथि के छिपों को संकुचित करते हैं और तंबे समय तक इस्तेमाल करने पर ये छिपों को बंद कर देते हैं जिससे पर्सीने की क्रिया

संकुचित करते हैं और तंबे समय तक इस्तेमाल करने पर हमें छिपों को बंद कर देते हैं।

- डियोडरेट्स को कभी छाती पर स्पे न करें ऐसा करने पर हृदय की गर्भ धीमी पड़ जाती है और अचानक इससे मृत्यु भी हो सकती है।
- इस आधुनिक युग में डियोडरेट्स का उपयोग रोकना नामुमकिन है। पर्सीने की दुर्घट्या को मिटाने के लिये 10-12 गिलास पानी पियें। नहाने वक्त पानी में डियोडरेट्स का रस मिलाकर नहायें। शरीर में महक बदलने के लिये नहाने के पानी में गुलाब जल डालें। हफ्ते में एक बार बगल में नींबू के चंदन के लिये हानिकारक हैं। डियोडरेट अगर अल्यूमीनियम कलोरोहाइड्रेट से बना है तो जरूर खरीदें क्योंकि त्वचा के लिये अत्यधिक सुरक्षित है। प्रोपेन, ब्यूटेन, जिंक, जिरकानियम युक्त डियोडरेट्स कम सुरक्षित हैं तथा दिन में केवल एक बार प्रयोग करें।
- भोजन में फल का सेवन अधिक बरें तथा डियोडरेट्स की जगह पाउडर का इस्तेमाल करें।



हेल्प प्लाय



ताकि त्वता रहे स्वस्थ

सुंदर और बेदाम त्वचा व्यक्तित्व निखार का कारण बनती है, वहीं उन्हें दीर्घकालीन स्वास्थ्य भी प्रदान करती है। त्वचा किसी को भी संरक्षण प्रदान कर उसका कायाकल्प करती रहती है, अतः हर किसी को त्वचा की देखभाल अच्छी तरह करनी आनी ही चाहिए। इसके लिए सर्वप्रथम हमें शरीर को पांच भागों में विभक्त करना होगा।

- चेहरे की स्वच्छता एवं साफ सफाई।
- शरीर के विभिन्न हिस्सों की सफाई।
- शरीर स्थित पैर, एड़ी, पंजे एवं अंगुलियों की सफाई।
- सिर स्थित बालों की सफाई।
- त्वचा की सफाई हेतु शरीर और अधिकांशतः सभी लोग साबुन का प्रयोग करते हैं अथवा तरल साबुन का जिसे रौपू भी कहा जाता है। साबुन लगाने के बाद सारा शरीर अच्छी तरह मल कर जाने से राखकर पहले शरीर स्थित मैल उतारने देना चाहिए। तपत्ती सारा साबुन भी मैल के साथ भूल जाए।
- अक्सर चेहरे पर मुंहासे हो जाते हैं। जब मुंहासे हों तो अपना तकिया और उसका गिलाफ हमेशा स्वच्छ रखें। मानसिक प्रफुल्लता एवं संतोष हेतु समय पर बदलते रहना चाहिए।
- मुंहासों के लिए जरूरी नहीं कि मंहगा उपचार किया जाए। सस्ते देसी हवंत टिप्स से भी अक्सर लाभकारी अनुभव होता है। कील-मुंहासों भी दूर हो जाते हैं। नीम और पुरीना का प्रयोग सबसे सस्ता विधि है।
- नहाने समय एड़ी, पंजे औं पोरों तथा ऊंगलियों के बीच की त्वचा बहुत अच्छी तरह से साफ करनी चाहिए। नहाने के बाद शरीर पौंछ कर कोल्ड क्रीम, बैसलीन अवश्य लगानी चाहिए।
- विशेष खाल रखना चाहिए कि एड़ीयां कटी-फटी न हों, बना धूल मिलटी के संसार में आने पर कई संक्रामक रोग हो जाते हैं। एड़ीयां कटी फटी हों तो फौरन उत्तरार करें।

बचिए... कमर दर्द के खतरे से

कमर हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन अवस्थार हम इसे नजरअंदाज कर देते हैं। कमर दर्द को साधारण मानकर टाल देना खतरनाक हो सकता है। इसलिए हमें कमर को स्वस्थ रखना होगा। कमर दर्द के संबंध में जागरूक कैसे रहें, आइए जानते हैं।

कमर दर्द कई कारणों से हो सकता है। ऑर्सिस्ट्रो ऑर्थिराइटिस (जब जोड़ों में कार्टिलेज की कमी हो जाती है), स्लिल्ज डिस्क विस्तीर्णी भारी चीजों की उठाने से अत्यधिक संभव है। धार्मिक कार्य में साथ और अंत व्याह होगा। कर्ज तथा रोगों से मुक्ति भी संभव है। इच्छाकारी को चेताएं तरल साबुन का उपयोग करना। इसीने की दुर्घट्या को मिटाने के लिये 10-12 गिलास पानी पियें। नहाने वक्त पानी में डियोडरेट्स का रस मिलाकर नहायें। शरीर में महक बदलने के लिये नहाने के पानी में गुलाब जल डालें। हफ्ते में एक बार बगल में नींबू के चंदन के लिये हानिकारक हैं। प्रोपेन, ब्यूटेन, जिंक, जिरकानियम युक्त डियोडरेट्स कम सुरक्षित हैं तथा दिन में केवल एक बार प्रयोग करें।

बाजार से खाल आपकी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है, जो हाँड़ों को सुखाने के लिये उपयोग करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट्स खायें जिनमें प्रोटीन औं कैल्शियम की अधिकता होती है। अपने आहार में शामिल करें- फल, सब्जियाँ, दूध, अनाज।

ब्याखाएँ- कमर की उत्पादन अपकारी शरीर प्रोटो ग्लिकन्स का उत्पादन करता है। जब आप 30 को पार कर जाएं तो इस उत्पादन को जारी रखने के लिये बैट्टी फ्लॉट

अभिनेत्री सोनम कपूर ने बताया अपने जीवन का सबसे खूबसूरत पल

अभिनेत्री सोनम कपूर ने बताया, जब उन्होंने अपने बच्चे को जन्म दिया था और वह उनकी गोद में वहां पल मेरी जिंदगी का सबसे खूबसूरत पल था। अपने जीवन के सबसे जादुई पल के बारे में बात करते हुए सोनम ने कहा कि जब मैंने अपने बच्चे को जन्म दिया और वह मेरी गोद में आया, तब यह मेरे लिए सबसे अच्छी बीजों में से एक था। मुझे पहली बार एक अलग खुशी और सुकून महसूस हुआ। मेरी नार्मल डिलीवरी हुई थी और यह सबसे अद्भुत मोमेंट्स था। मेरे पाते मेरे बाल में थे और जिस डॉक्टर ने मुझे बच्चे को जन्म देने में मदद की, वह मेरी मां की करीबी दोस्त थी। मेरे आस-पास मेरे माता-पिता, मेरी बहन, मेरे सुसुलावाले मुझे प्यार करने वाले लोग थे। यह मेरे जीवन का सबसे अच्छा पल था। जब आप एक बच्चे को जन्म देते हैं तो यह वस्तव में जीवन बदल देता है। अपनी गर्भवत्स्था के दौरान अपने आहार के बारे में साझा करते हुए, अभिनेत्री ने कहा कि लंदन में मेरे डॉक्टर ने मुझे हेल्पी डाइट खाने को कहा जो मूल रूप से भारतीय खाना है। इसलिए मैंने दाल, रोटी और भाजी खाइ। अगर आप मांसहारी हैं, तब आप चिकन, मछली और ढंगी खा सकते हैं। इसलिए मैंने सुतुलित आहार लिया, पैदल चली और थोड़ा व्यायाम किया। इससे मुझे सचमुच मदद मिली। मेरी प्रेमरों से बहुत अच्छी रही क्योंकि मैंने इस आसान और सरल बनाए रखा।



सोनू सूद के जिम लुक में कमर्फ्ट और स्टाइल का शानदार संतुलन

बॉलीवुड एक्टर सोनू सूद ने कोरोना काल में लोगों की मदद करके फैंस के दिलों में खास जगह बनाई है। कोरोना काल से शुरू हुआ सोनू सूद की मदद करने का? सिलसिला अभी भी जारी है। लोकन इतने बिजी शेड्यूल होने के बाद भी सोनू जिम में वर्कआउट के लिए समय निकाल ही लेते हैं।

50 साल की उम्र में भी सोनू सूद बेहद फिट है। वह अक्सर अपनी बॉडी फैलान्ट करते हुए तस्वीरें भी शेयर करते हैं। सोनू सूद अपने अभिनय काशल और मानवीय प्रयासों के साथ साथ जिम लुक से भी अपनी स्टाइलिश अटायर से दिल जीता है।

सोनू सूद के वर्कआउट वॉर्ड्रोब कमर्फ्ट और स्टाइल दोनों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता का प्रमाण है। सोनू सूद के वर्कआउट वार्ड्रोब के चयन में कमर्फ्ट को लगातार प्राथमिकता दी गई है। सोनू के जिम फैशन लुक में एकसे सरीज भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

एक्टर फिल्मकार फिल्म 'फेट' के अंतिम चरण में हैं, जो हॉलीवुड स्टॅटमेन द्वारा हाई-ऑटेन स्टंट पेश करने वाली एक हाई-ऑटेन प्रोजेक्ट है। जहा जी स्टाइलियोज और शक्ति सागर प्रोडक्शंस ने साथ मिलकर फिल्म का निर्माण किया है।

छुट्टियों का मजा ले रहे हैं वरुण धृत

आजकल बालीवुड अभिनेता वरुण धृत छुट्टियों का मजा ले रहे हैं। वरुण ने समुद्र तट पर धूप का आनंद लेते हुए अपनी फोटो पोस्ट की। उन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी आकर्षक तस्वीरें साझा की। तस्वीरों में वरुण ने नीले रंग की शॉटर्स पहनी हुई है और समुद्र तट पर बैठकर धूप का आनंद ले रहे हैं। इसमें वह अपने एल्ब मिलियों ने जर्जर आ रहे हैं। उन्होंने अपने पोस्ट में शैशी और रेवॉन का इन द समराइम का संगीत दिया। वरुण ने पोस्ट को कैशन दिया, 'कैशन दो दो।' सबसे अच्छा इसे बनाता है? इसे जैकलीन फार्नांडीज ने प्रशंसकों ने टिप्पणी करते हुए लिखा, यह कितना हॉट सोमवार है। दूसरे प्रशंसक ने लिखा, 'सेंडमैन' कैशन में लिखा, हर मासूम चैहेरे का एक जंगली पक्ष होता है। जुलाई में सिने 1 स्टूडियोज और ए पॉर एप्ल रस्टूडियोज ने वरुण की मुख्य भूमिका वाली सबसे बड़ी एक्टर एक्टर टेलर फिल्म के लिए हाथ मिलाया था। मुराद खेतानी और पिया एटली द्वारा निर्मित इस फिल्म का निर्देशन और कहानी कलाईस ने लिखी है।

अपनी कला और अपने कार्यों के माध्यम से बदलाव लाना चाहता हूं: आयुष्मान

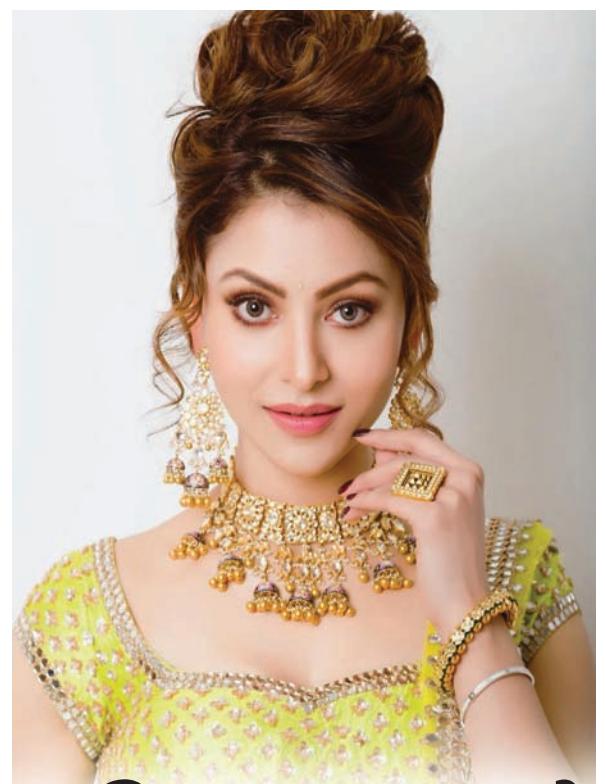
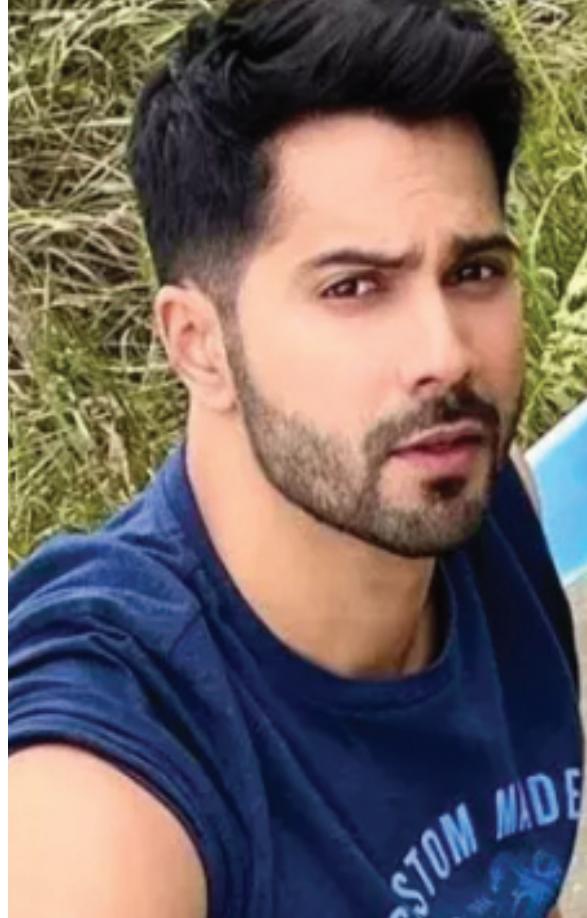
हाल ही में एक्टर आयुष्मान खुराना को टाइम मैगजीन द्वारा प्रतिष्ठित टाइम 100 इम्पैक्ट ऑर्डर्ड के लिए चुना गया है। आयुष्मान इस साल टाइम 100 इम्पैक्ट ऑर्डर्ड के लिए चुने जाने वाले एकमात्र भारतीय हैं। तीन साल में यह दूसरी बार है कि टाइम आयुष्मान को सम्मानित कर रहा है। साथ ही कहा कि मैं अपनी कला और अपने कार्यों के माध्यम से बदलाव लाना चाहता हूं जिससे लोग भी हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए इस देश को बेहतर बनाने में मेरे साथ शामिल हो सकें। आयुष्मान ने कहा, यह दूसरी बार है कि प्रतिष्ठित टाइम मैगजीन ने कैरियर के साथ-साथ कैरियर के बाहर भी मेरे काम को मार्याना देने के लिए चुना है। मैं टाइम मैगजीन के इस सम्मान से गौरवान्वित होते हैं।

के साथ-साथ अभिभूत भी हूं व्यांक यह एक कलाकार और सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन को प्राप्तिकरण करने की कोशिश करने वाले एक इंसान के रूप में मेरे मूल विश्वास प्रणाली को मान्य करता है। इसके साथ ही इस अभिनेता ने कहा, इस साल मुझे टाइम 100 इम्पैक्ट सम्मान देने के लिए मैं टाइम मैगजीन का बहुत अभासी हूं। मैं हमेशा अपने सिनेमा ब्रांड के माध्यम से भारत के कंटेंट को अगे बढ़ाने की कोशिश करूंगा। उन्होंने कहा, मैं अपने देश में अधिक से अधिक जरूरतमंडल बच्चों की सहायता के लिए शून्यसेफ के राजदूत के रूप में कड़ी मेहनत करना जारी रखूंगा। इस अभिनेता अपनी एकिटंग और नेक कार्पो से अपने को साबित किया है। आयुष्मान ने सिर्पिंग मॉल्डों लकड़ी नेक कार्पो के लिए कई अवॉर्ड अपने नाम कर चुके हैं।



मोनालिसा ने चढ़ाया इंटरनेट का पारा

मशहूर भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ तस्वीरें शेयर कर इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है। इन लेटेस्ट तस्वीरों में मोनालिसा ने छान्ट शॉर्ट ड्रेस पहनी हुई है। उन्होंने अपने इस आउटफिट के साथ बालों को खुला रखा है और मेकअप भी मिनिमम ही किया है। एक्ट्रेस ने फोटो के साथ कैशन में लिखा- एक छोटी सी सफेद ड्रेस। मोनालिसा का ये लुक उनके फैंस को खूब पसंद आ रहा है। उनके फैंस ने उनकी इस पोस्ट पर दोरों तरीफों भरे कमेट किए हैं। एक शख्स ने लिखा- मोनालिसा दीदी, बहुत प्यारी लग रही है। बता दें कि मोनालिसा अब तक 125 भोजपुरी फिल्मों कर चुकी हैं और इसके साथ ही हिन्दी, बंगाली, ओडिया, तमिल, कन्नड़ और तेलुगु फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। ये 2016 में बिंग बांस सीजन 10 की प्रतिभागी भी रह चुकी हैं।

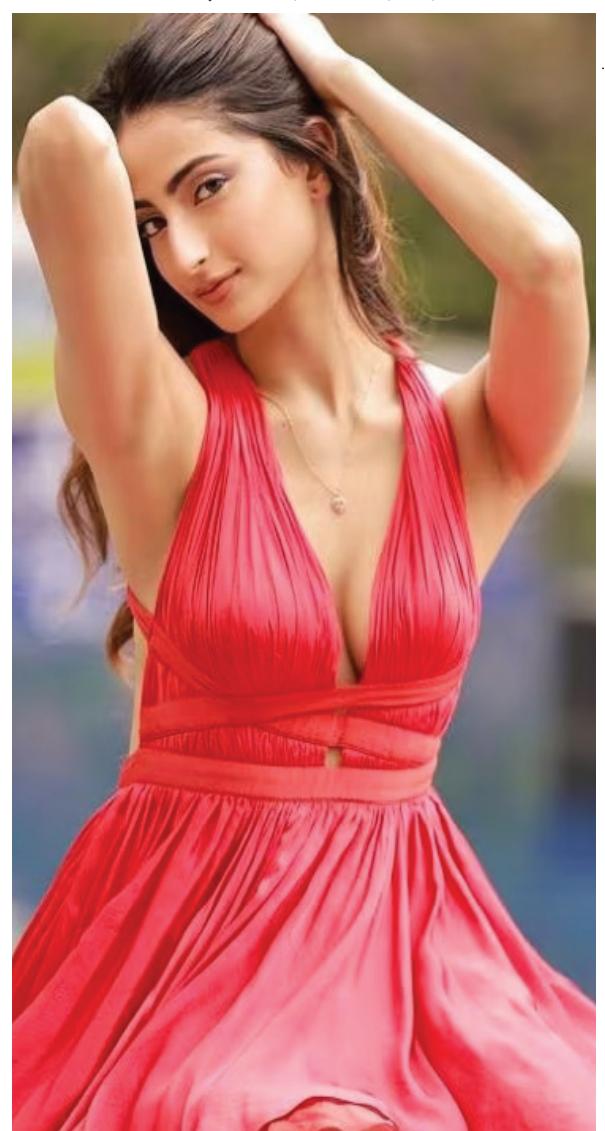


एलिंविंश यादव ने शानदार काम किया उर्वशी रौतेला

बालीवुड एक्ट्रेस उर्वशी रौतेला ने कहा कि बॉलीवुड को उनके जैसे और हीरो की जरूरत है। उर्वशी ने कहा, एलिंविंश यादव ने हम तो दीवाने में वास्तव में शानदार काम किया है, जिससे हर कोई हीरान रह गया। मुझे लगता है कि बॉलीवुड को एलिंविंश जैसे हीरो की सख्त जरूरत है। उन्होंने कहा, पूरी शॉटिंग के दौरान, मेरा ध्यान केवल उन्हीं पर था, क्योंकि मेरा मानना है कि जब हीरा बेस्ट प्रफॉर्म करता है, तो अॉनस्टेप जॉर्डी के लिए उसे रुप में हम बैस्ट दिखते हैं। दर्शक हमें अपना व्यापार और आशीर्वाद प्रदान करें। गाना का एक पोस्टर सामने आया है, जिसमें उनका अलग लुक नजर आ रहा है। उर्वशी वाइब्रेट रेड अनारकली सूट में बहुत खूबसूरत लग रही है। वहीं, चैर ड्रेस, लेक पैंट और लेरर जैकेट में एलिंविंश यादव कूल और कॉर्किंडेट वाइस्ट दे रहे हैं। यह गाना 14 सितंबर को प्ले डीएम ऑफिशियल यूट्यूब चैनल पर रिलीज होने वाला है।

पलक तिवारी का वीडियो देख लोगों ने किया ट्रोल

मॉडल एवं एक्ट्रेस श्वेता तिवारी की बेटी पलक तिवारी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर सामने आया है जिसके बाद वे ट्रोलिंग का शिकार हो गई हैं। पलक तिवारी बीटे दिन एक ड्रेंट में पहुंची थी। इस दौरान वे ब्लैक ड्रेस में काफी ग्रैजियस लगी रही थीं। लेकिन अपनी एक हरकत की बजह से पलक ट्रोलिंग का शिकार हो गई हैं और वे था उनका रवैया। दरअसल, पलक इस ड्रेंट में इंशान खट्टर को नजरअंदाज करती हुई दिखाई दी हैं। जिसकी बजह से उन्हें जमकर ट्रोल किया जा रहा है। साथे आई वीडियो में पलक को साइड में खड़ा हुई देखा जा सकता है इस बीच वहां इंशान आ जाते हैं लेकिन पलक उन्हें देखती तक नहीं है। अब इंशान खट्टर के एटीट्यूड दिखाने के चक्र में पलक को ट्रोल किया जा रहा है। एक यूजर ने वीडियो पर कमेट करते हुए लिखा- ये कितना एटीट्यूड दिखा रही है। दूसरे यूजर ने लिखा- पलक दिखावा करने वाली लगती है, बिना किसी मेहनत के रसर रवैया अपनाती है। एक और यूजर ने कहा कि- इनका एटीट्यूड और जीरो मैनस...डर्सने इंशान को हैलो तक नहीं कहा।



मनोरंजन से भरपूर रहेगी फुकरे 3

आगामी 28 सितंबर 2023 को बॉलीवुड फिल्म फुकरे 3 रिलीज होने वाली है। फुकरे फैंचाइजी की तीसरी किस्त का बहुप्रतीक्षित ट्रेलर लावे इंजतार के बाद जारी कर दिया गया है। मेकर्स ने प्रशंसकों क