



मुहांसे हो सकते हैं तनाव का कारण

शो धकताओं ने पाया कि जिन किशोरों में परीक्षा का तनाव होता है, उनमें मुहांसे उभरने या उम्रे हुए मुहांसे और गम्भीर होने की सम्भावना अधिक होती है। नई दिलों स्थित तुलसी हेल्थ केयर के मनोविजितक डॉ. गोरव गुप्ता का कहना है कि परीक्षा के बारे किशोरों को वेहरे पर मुहांसे भी उभरने के साथ पक भी जाते हैं। तनाव से खाज और अच्युत्वा संबंधी समस्याएं हो जाती हैं। देखा जाए तो त्वचा हमारे मन की रिश्तत का आईना होता है। किशोरावस्था में मुहांसे होने का कारण शरीर में होने वाले हामींस से संबंधित बदलाव होते हैं। इसके अलावा इस उम्र में बच्चे तनाव का शिकार भी जल्दी होते हैं। पीयर प्रेशर और हमेशा सुंदर दिखने का दबाव वे पर रहता है।

यही वजह है कि टीनेजर मुहांसे होने पर गहरे तनाव में घिर जाते हैं। ऐसी स्थिति में माता-पिता को वाहिंग के बच्चों पर इससे होने वाले मनोवैजितक ग्राहकों को समझे और जानें। जो माता-पिता बच्चों की इस समस्या को डिवाइन रखने से सही कर सकते हैं उनके बच्चे इस समस्या से उबर सकते हैं। मुहांसे जगानी में भी हो सकते हैं। लगभग 50 प्रतिशत जगान महालाएं और 25 प्रतिशत पुरुषों को जगानी में यह समस्या निरंतर ज़कड़े रहती है। कई महिलाएं तो इनके कारण डिप्रेशन के शिकार हो जाती हैं। इन मुहांसों के होने के कई कारण हो सकते हैं। जो वातवरण का प्रभाव, शरीरिक और हारमोन्स से संबंधित होने वाले बदलाव वर्गे हैं। जिस समय व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है तो शरीर में कोटीसोल हामींस का स्राव बढ़ जाता है जिसके कारण शरीर में त्वचा की ग्रंथियों से सीधम नामक हारमोन का स्राव

ज्यादा होने लगता है जिसके कारण मुहांसे होते हैं। इसके अलावा यह ब्लैक हेंड्स और ल्याइट हेंड्स होने की भी कारण होता है। अतः तनाव को बेहतर तरीके से हैंडल करना चाहिए। तनाव का प्रभाव शरीर पर न पड़े इसके लिए खुश रहें।

और पूरा आराम करें। पर्याप्त आराम, एक्सरसाइज और सकारात्मक नजरिए से तनाव पैदा होने वाली तमाम रिश्तियों से काफी हद तक बचा जा सकता है।

मुहांसों की समस्या यहि ज्यादा गंभीर होने लगे तो इसके लिए डॉक्टर से परामर्श करें। अपने भोजन और लाइफ स्टाइल में

बदलाव करें। रिफाइंड कॉहोइडेट युक्त आहार व कैफीन मात्रा में लें। लो-फैट डाइट लें और पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं। हालांकि मुहांसों की समस्या को आपना नजरिया होता है। कुछ लोगों को यह एक बड़ी गंभीर समस्या लगती है तुड़े लगता है कि इससे उनका वेहरा भद्वा लगता है। इन्हें देखकर उन्हें गुस्सा आता है और वे तनावग्रस्त हो जाते हैं। ज्यादा पूरुष किसी भी आयु वर्ग के, किसी भी देश के व्यक्ति मुहांसों की जद में आ सकते हैं।

दिन में कम से कम वेहरे को तीन बार सादे पानी से धोएं, लेकिन ध्यान रहे साबुन या फेसवॉश का इस्तेमाल दिन में एक बार ही करें, क्योंकि इनके ज्यादा प्रयोग से त्वचा को नुकसान पहुंचता है और वह रुखी हो जाती है।

खास टिप्प

पिंपल जितने अधिक समय तक रहेंगे, दाग उतने ही गहरे होंगे, इसलिए तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

अक्सर देखा जाता है कि जिन लोगों में मुहांसों की समस्या होती है, उनके शरीर में इंसुलिन का साव औसत से अधिक होता है। इससे बचने के लिए भोजन में कार्बोहाइड्रेट और डेयरी उत्पादों का सेवन करें।

कुछ अनुसंधानों में यह बात सामने आई है कि अधिक मात्रा में धूध और दुध उत्पादों का सेवन करने से भी मुहांसों की समस्या हो जाती है।

वेहरे को जोर-जोर से न रगड़ें। मुहांसों को दबाएं या फोड़े नहीं। ज्यादा तैलीय, मसालेदार भोजन न खाएं।

वेहरे की त्वचा को साफ रखें। वेहरे पर ऑयल फी प्रोडक्ट लगाएं।

तनाव न लें, क्योंकि इससे हार्मोन्स का संतुलन गड़बड़ा जाता है, जो मुहांसों का कारण बन जाता है।

ब्लैच, फैशियल या स्टीम न ले। मेकअप का प्रयोग भी न करें, इससे मुहांसे जल्दी ठीक हो जाएं।

धूप में हमेशा सनस्क्रीन लगाएं, यह न सिर्फ त्वचा की रक्षा करता है, बल्कि स्किन कैंसर के खतरे को भी कम करता है। इससे पिमेटेशन भी कम होता है और झूर्झियां भी जल्दी नहीं पड़ती।

धूम्रपान करने से त्वचा के इलास्टिन और कोलेजन नष्ट हो जाते हैं, जिससे इसका मूलायमन खत्म हो जाता है।

तनाव न लें, क्योंकि तनाव से त्वचा को नुकसान पहुंचता है और यह अति सेवनशील हो जाती है। रोजाना चार-पाँच लीटर पानी पिएं।

दिन में दो बार किसी अच्छे फेसवॉश या माइल्ट साबुन से चेहरा धोएं। रात को नाइट ऋम लगाएं। यह त्वचा को पोषण

चेहरा इंसान की पहचान होता है और सुंदर त्वचा चेहरे के सौंदर्य को कई गुना बढ़ा देती है। चमकीली और मुलायम त्वचा तो हर कोई चाहता है, लेकिन अक्सर उम्र बढ़ने के साथ या

खराब जीवनशैली के कारण यह अपना आकर्षण खो देती है। त्वचा की

कई समस्याएं हैं, लेकिन मुहांसे सबसे

ज्यादा लोगों को परेशान करते हैं।

त्वचा को प्रभावित करने में मौसम के

अलावा तनाव भी मुख्य भूमिका

निभाता है। शोध में पाया गया कि

आहार और साफ-सफाई के अलावा

तनाव भी त्वचा को प्रभावित करता है।

कई लोग जो तनावग्रस्त होते हैं उनके

मुहांसे और गम्भीर हो जाते हैं।

प्रदान करती है।

व्यायाम और योग करें, इससे रक्त का संचरण बढ़ता है, तनाव कम होता है, जिससे त्वचा की कई समस्याएं दूर हो जाती है।

त्वचा की रंगत और स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि भोजन में हरी पतेदार सब्जियों, मौसमी फलों, मेवों और दही को शामिल करें और जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक से बचें।

ग्रीन टी का सेवन करें, क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो सुंदर त्वचा के लिए बरदान होते हैं।

त्वचा को पानी की आवश्यकता होती है। फ्रेर सारा पानी पिएं, इससे त्वचा साफ, मुलायम और बेदाम बनेगी।

अंदर से तरोताजा रहने के लिए खुब सारा पानी पिएं। इससे शरीर से गंदी बाहर निकलती है और बॉडी में नए सेल्स बनते हैं। शरीर की तरह रिकन को चकमदार और स्वस्थ बनाने के लिए पानी की बेहद जरूरत है। रात को सोने से पहले कम से कम 1-2 गिलास पानी पिएं। ये आपकी रिकन में मौजूद नुकसानदेह टॉविस्स को निकालने में मदद करता है। जितना हो सकता है तो रिकन गोला करें।

त्वचा को पानी की आवश्यकता होती है। रोजाना चार-पाँच लीटर पानी पिएं। इससे रिकन में पोषण पहुंचेगा और रिकन गलो करें।

तो ऐसे

में सवाल उठता है कि हमें चाकई अपने कान साफ करने की जरूरत होती है। कान का बाहरी हिस्सा जो नजर आता है उसे कभी कभार साफ किया जाना चाहिए। इस काम को आप थोड़े से साबुन, पानी और तौलिए से भी कर सकते हैं।

सुनने की क्षमता जा सकती है

ज्यादातर मामूलों में इयर कैनल को साफ करने की जरूरत नहीं होती। नहाते या शोवर के समय हमारे कान में इतना पानी चला जाता है कि जमी हुई वैक्स अपने आप ही ढीली हो जाती है।

डॉक्टरी मदद की दरकार

ऐसे लोग जिनके कान में बहुत ज्यादा वैक्स होती हैं। उन्हें डॉक्टरी सहायता की जरूरत होती है। डॉक्टर पानी में थोड़ा सा पेनेसाइड मिलाकर उसे इंजेक्ट कर आसानी से वैक्स करने की जरूरत होती है। इसके लिए यह तरीका बेहद प्रभावशाली है। अगर यह समस्या काफी ज्यादा रहती है तो मरीज डॉक्टर से यह प्रक्रिया समझ कर इसे घर पर ही कर सकता है। अगर आपके कान में वैक्स या गंदी जमा हो रही है तो आप डॉक्टर की सहायता ले सकते हैं। आप उनसे सही कान साफ करने का तरीका पूछ सकते हैं।

मामूली उपायों से बच सकती है 50 प्रतिशत दिल के मरीजों की जान

सही समय पर अस्पताल नहीं पहुंच पाने के कारण देश में दिल का दौरा पड़ने के बाद 50 प्रतिशत मरीजों की जान चली जाती है जबकि प्राथमिक उपचार की मामूली तकनीक से उनकी जान बचाई जा सकती है।

दिल की बीमारियों के कारण देश में हर वर्ष 34 लाख लोगों की मौत हो जाती है और एक लाख बीस हजार बच्चे जन्माता दिल की बीमारियों के से ग्रसित होते हैं। अकेले जम्मू में 30 से अधिक उम्र के 10 प्रतिशत लोग दिल की बीमारियों से पीड़ित हैं। विशेषज्ञों का कहना था कि इनमें से बहुत से मरीजों की समस्याओं का इलाज संभव होता



28.0°
Highest Temperature
22.0°
Minimum Temperature
Sunrise Tomorrow 05.42

Sunset Today 17.32

CITY

Daily
THE PHOTON NEWS
www.thephotonnews.com

03

Friday, 06 October 2023

BRIEF NEWS

नदी से युवक का शव बरामद

RANCHI : पंडरा ओपी क्षेत्र के नदी टोके छठ घाट के नदी से एक युवक का शव पुलिस को ने गुरुवार को बरामद किया है। शव की सिनाखा देवनार, मुख्ला निवासी सौरभ कुमार के रूप में की गई है। मृतक के परिजनों ने पुलिस को बताया तीन अक्टूबर को रात में घर से निकला था। अत्यधिक नशा करता था। आशकी जारी रही है कि सौरभ गुरुवा नदी पार कर आता जाता था। नशे में नदी में गिरने से उसकी मौत हो गयी। स्थानीय लोगों ने नदी में एक युवक का शव देखा। इसके बाद स्थानीय लोगों ने घटना की सूचना पुलिस को दी। पुलिस भौंके पर पहुंची और शव को नदी से बाहर निकलवाया। जांच कर शव को पोस्टमार्टम के लिए रिस्म भेज दिया।

कोकर दुर्गा पूजा : हाथी उठायेगा सूंड तब पंडाल में प्रवेश करेंगे भक्त

RANCHI : राजधानी रांची में दुर्गा पूजा की तैयारियां जोर शोर से चल रही हैं। इसी क्रम में कोकर दुर्गा पूजा कमटी इस वर्ष भी भव्य पंडाल का निर्माण कर रही है। बांगल के प्रवेश पंडाल निर्माण के कारण में जोर-शोर से लगे हैं। कमटी के अध्यक्ष चंबल चटर्जी ने गुरुवार को बताया कि मैकेनिकल थीम पर पूजा पंडाल का निर्माण किया जा रहा है। थीम के अनुसार पंडाल के गेट पर हाथी की सूड बनाई जा रही है। अद्वायों के पंडाल में प्रवेश करने से पहले आवाज के साथ हाथी की सूड ऊपर उठाए और श्रद्धालु पंडाल के अंदर प्रवेश कर सकेंगे। उन्होंने बताया कि मूर्ति का निर्माण भी कोलकाता के मूर्तिकारों की ओर से किया जा रहा है। मूर्ति 11 फीट ऊपरी होगी। पंडाल के अंदर सुविधाओं को विशेष ध्यान देखा जाएगा। उन्होंने बताया कि मूर्ति का निर्माण भी कोलकाता के मूर्तिकारों की ओर से किया जा रहा है। मूर्ति 11 फीट ऊपरी होगी। पंडाल के अंदर सुविधाओं को विशेष ध्यान देखा जाएगा। उन्होंने बताया कि विशेष लाइटिंग की व्यवस्था की जाएगी। बाहर भी एक किमी से लोकप्रिय राजमार्ग पर जगमगाएगा। चूना भट्ठा से लेकर हेवर अली तक लाइटिंग की जाएगी। चार बड़े गेट के अलावा कई एल गेट बनाए जाएंगे।

श्री गुरुनानक जयंती पर 25 नवंबर को निकलेगा नगर कीर्तन

RANCHI : श्री गुरु नानक जयंती पर 25 नवंबर को नगर कीर्तन निकलाना जाएगा। श्री गुरु सिंहसभा के महासंचिव गणराजीपंथ सेठी ने गुरुवार को बताया कि युपर्यवर्ष के उपलब्ध में रांची की अलग-अलग संघर्षों से प्रभात फेरिया 11 नवंबर से 25 नवंबर तक निकलने का फैसला लिया गया। सेठी ने बताया कि सभी कार्यक्रमों को मूर्त्तिपूर्ण देने के लिए विशेष बैठक 15 अक्टूबर को बुलाई गयी है। श्री गुरुनानक देव महाराज का पावन रुप है और गुरुपूर्व 11 अक्टूबर को गुरुद्वारा साहिब भेने रेड में मनाया जाएगा।

रिस्म में मारपीट मामले में मरीज के परिजनों ने दर्ज कराई एफआईआर

RANCHI : राजेंद्र आयुर्विजान संस्थान (रिस्म) में बुधवार की रात मरीज के परिजनों को दुर्दृष्टी में जाकर पीटा। इसको लेकर मरीज बसंत यादव के पुत्र ने बरियातू, थाना में एक आईआर दर्ज कराया है। इसके बाहर यहां गया है कि रात रोड बिडला मैदान के रहने वाले मरीज बसंत यादव को इसके लिए रिस्म लाया गया था। उन्हें दूमा सेंटर में भर्ती किया गया था। इसके बाद मरीज के परिजनों की जांच के लिए एक कागज की प्रति देकर 100 कोर्टीज जेंडर्स करने के लिए किया गया। एक परिवार का बाहर यादव को इसके लिए रिस्म लाया गया था। उन्हें दूमा सेंटर में भर्ती किया गया था। इसके बाद मरीज के परिजनों की जांच के लिए एक कागज की प्रति देकर 100 कोर्टीज जेंडर्स करने के लिए किया गया। एक परिवार का बाहर यादव को इसके लिए किया गया।



PHOTON NEWS RANCHI :

गुरुवा व परचम कुसाई के बाद गुरुवार से हजरत कुतुबुद्दीन रिसालदार शाह बाबा का 5 दिवसीय उम्र मेला शुरू। उसे की शुरूआत सुबह फजर की नमाज के बाद कुतुबनामी, सुबह 8 बजे गुरुवा और 9 बजे परचम कुसाई से हुई। साथ ही नाते शरीर के बाद लोगों ने एक दूर्घाते को उसे की मुकाबला बाबा की अद्वायन संख्या में लगा शमिल हुए। साथ ही रात्रि गुरुवा की अमावस्या तैनात के लिए रिसालदार बाबा की अद्वायन

मुख्यमंत्री ने बस्ती मण्डल की मण्डलीय समीक्षा बैठक की

किसी भी कमज़ोर, गरीब, उदाहरी, व्यवसायी की भूमि पर कोई कब्जा न करने पाए : मुख्यमंत्री

संवाददाता

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी अदित्यनाथ जी ने भूमि विवादों एवं जनसमस्याओं का नियन्त्रण प्राथमिकता पर करने के निर्देश दिए हैं। जनपद बस्ती के मण्डलायुक्त सभापाल में आज अहृत मण्डलीय समीक्षा बैठक में उन्होंने अधिकारियों को भू-माफियाओं, खनन एवं अन्य माफियाओं के विरुद्ध कावयाही करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि किसी भी कमज़ोर, गरीब, उदाहरी, व्यवसायी की भूमि पर कोई कब्जा न करने पाए। मुख्यमंत्री जी ने अधिकारियों को जनप्रतिनिधियों से नियमित सवाल बनाए रखने के निर्देश देते हुए कहा कि बस्ती मण्डल के तीनों जनपदों के जनप्रतिनिधियों को अटल आवासीय विद्यालय का भ्रमण कराया जाए। उन्होंने कहा कि शहर के प्रमुख स्थानों, बाजारों में सड़क जाएं, इससे अपराध नियंत्रण में सहायता मिलेगी। मुख्यमंत्री जी ने कहा कि महिलाओं और बालिकाओं की सुरक्षा से लेते हुए वरिष्ठ अधिकारी इसका नियन्त्रण करें। ऐमाइश एवं नामान्तरण के मामलों की गम्भीरता से लेते हुए 48 घण्टे के भीतर नियन्त्रित किया जाए। मण्डल, जिला, तहसील स्तर पर एवं सभी मामलों की समीक्षा की व्यवस्था बनायी जाए। भूमि विवाद में कोई घना होने पर सम्बन्धित जनपद एवं तहसील की जिम्मेदारी तय की जाएगी। अन्य विभागों के मामलों के सी0सी0टी0वी0 कैमरे लगाएं।



उत्कृष्ट कार्य के लिए सफाई कर्मी हुए सम्मानित



संवाददाता

कुशीनगर। परदौना थेट्र पंचायत के ग्राम साखोपार में उत्कृष्ट कार्य के लिए सफाई कर्मी शैंघु प्रसाद और प्रेम चंद को ग्राम पंचायत की तरफ से पंचायत भवन पर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर एडीओ पंचायत अरुण कुमार और लघु सिंहार्वाई विभाग के जेंडे विदेह कुमार ने माल्यार्पण के पश्चात शाल ओढ़ाकर सम्मानित किया। उक्त अवसर पर ग्राम प्रधान शैलेश प्रताप नारायण सिंह, एडवोकेट कुशल प्रताप नारायण सिंह, पूर्व प्रधान जयराम प्रसाद, मोहन प्रसाद, दुर्गा वर्मा, शिवम सिंह, निपुण ग्रताप, सत्यम सिंह, शशांक प्रताप सिंह, राघव मद्देश्या, रामलक्ष्म गौड़, गोबरा प्रसाद चौहान, रामलिलास यादव, रमाकांत रावत आदि लोग उपस्थित रहे।

निशुल्क चिकित्सा शिविर में 100 मरीजों को परामर्श दिया गया



संवाददाता

धामपुर। देवी प्रेरणा संस्थान धामपुर द्वारा निशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। निशुल्क चिकित्सा शिविर दमयंती देवी निर्सिंह होम कालांगड़ रोड धामपुर में लगाया गया। शिविर का उद्घाटन दिनेश चंद नवीन जी के द्वारा फैलाक काट कर किया गया। शिविर में धामपुर नगर के विरुद्ध चिकित्सक डॉ अनिल दास फिजिशियन ने लगभग 100 मरीजों को निशुल्क परामर्श दिया। जिसमें 3 दिन की निशुल्क दवाईयां वितरण की गई तथा सभी जांचें नाम भारत रुपए में की गई। शिविर में "पालिथार्न मुक्त नगर अपना" अभियान के बारे में लोगों की अवगत कराकर कपड़े के बने थेले भी ₹10 सहयोग राशि लेकर वितरित किए गए। शिविर को सफल बनाने में सकेत अग्रवाल, आदिवार्य पांडे, गौवै चौहान, साहिल जी, राजेव कुमार, सतीश कुमार, पंकज कुमार, अदिलेश शर्मा, योगेंद्र कुमार, हिमांशु कंसल, कपिल सैनी, संध्या जी आदि को योगदान सराहनीय रहा।

जनसुनवाई में थानाध्यक्ष ने सुनी फरियाद, दिया समाधान का भरोसा



संवाददाता

कसथा, कुशीनगर। स्थानीय विभाग ने आयोजित की विवादों के विरुद्ध विवादित विद्यालय नारायण राशि ने समाधान का भरोसा दिया। विवादित विद्यालय नारायण राशि ने बताया की पीड़ितों की जनसुनवाई कर उनके लिए विवादित विद्यालय का विवादी कर उनके समस्या का हल किया गया। जिसमें जमीनी विवाद, मार - पीट से जुड़ी समस्या सम्पूर्ण थी। बाकी पीड़ितों के समस्या का निपटान भी शीघ्र कर दिया जाएगा। राशि ने बताया की किसी भी तरह के पीड़ितों की कही जाने की जरूरत नहीं है न ही किसी दलाल के चक्कर में पड़ने की जरूरत नहीं है, पीड़ित कभी भी सीधी सुझासे मिल रखा था। इसके साथ ही अपनी पीड़ितों के विवादित विद्यालय को निर्माण कराया गया है।

बुलंदशहर: 430 ग्राम पंचायतें होंगी कच्चा मुक्त

बुलंदशहर। स्वच्छ भारत मिशन ओडीएप्लस के तहत अब 430 ग्राम पंचायतों को कच्चा मुक्त किया जाएगा। इसके लिए पंचायतों में वर्मा कंपोस्ट पिट व सोक पिट बनाए जाएंगे। साथ ही हर-घर से कूड़ा एकत्रित करने की व्यवस्था की जाएगी। इस कार्य पर 48 करोड़ रुपए खर्च किए जाएंगे। जिला में 946 ग्राम पंचायतों में स्वच्छ भारत मिशन के हत्ते शैचालय की निर्माण भी कराया गया है। इसके बाद अब ग्राम पंचायतों से निकलने वाले करोंके प्रबंधन पर सासान का ध्यान केंद्रित हो गया है। पिछले दिनों 413 ग्राम पंचायतों को कच्चा मुक्त करने की शुरूआत हुई थी। इनमें से 396 ग्राम पंचायतों में काम शुरू हो गया है। जबकि शेष पंचायतों में काम पूरा हो गया है।



संवाददाता

दूसरी किश्त का समय से यह कार्य सम्पन्न किया जा सकता है। लम्ही स्किन डिजिज से प्रभावित पशुओं के उपचार को समूचित व्यवस्था की जाए। उन्हें भूमि का पट्टा आवृत्ति किया जाए। उन्हें भूमि पर क्रांति व्यक्तियों के उपचार के बाद समय से उन्हें भूमि का पट्टा आवृत्ति किया जाए। उन्हें भूमि का पट्टा आवृत्ति किया जाए।

मुख्यमंत्री जी ने कहा कि निराश्रित गोवंश के संरक्षण के लिए अधिकारी, जनप्रतिनिधि जिम्मेदारी में सूखे करें। सभी के प्रयास से यह कार्य संपन्न किया जा सकता है। लम्ही स्किन डिजिज से प्रभावित पशुओं के उपचार को समूचित व्यवस्था की जाए। उन्हें भूमि का पट्टा आवृत्ति किया जाए। उन्हें भूमि का पट्टा आवृत्ति किया जाए। उन्हें भूमि का पट्टा आवृत्ति किया जाए।

मुख्यमंत्री जी ने सड़कों से सम्बन्धित सम्बन्धों को गड़मुक किए जाने के लिए किया जाए। उन्हें भूमि का पट्टा आवृत्ति किया जाए।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन व निया को देखते हुए अशोक आजाद ने कहा कि विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा।

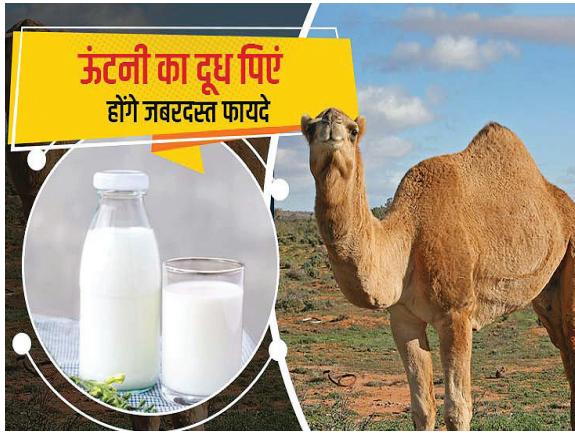
मुख्यमंत्री जी ने जो विश्वास कर युवा जीवन के साथ तन मध्यन से निर्वन करेंगा। इस माह से योग्य जीवन से विश्वास कर युवा जीवन के साथ

शरीर के लिए कमाल है ऊंटनी का दूध

कहते हैं कि गाय-भैंस या बकरी का दूध आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है, लेकिन क्या कभी आपने ऊंटनी का दूध पीने के फायदों के बारे में सुना है? अगर नहीं, तो आइए हम आपको ऊंटनी का दूध पीने के फायदे बताते हैं।

दूध आपके संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए अच्छा माना जाता है, लेकिन ऊंटनी का दूध पीने के फायदों के बारे में सुनकर आप दंग रह जाएंगे। जी हाँ ऊंटनी का दूध न सिर्फ आपको सेहतमद बनाता है, बल्कि आप किसी भीमारी से पीड़ित हैं, तो दवा के रूप में काम करता है।

शायद आपको यकीन न हो, लेकिन इनका एक उदाहरण है- राजस्थान



ऊंटनी का दूध पिएं
होगे जबदस्त फायदे

पर उसने ऊंटनी का दूध पीना शुरू किया और उसकी भीमारी 1 महीने में ही आसानी से कटने लगी।

ऊंटनी के दूध में ऐसे शक्तिशाली गुण होते हैं, जो आपकी कई जटिल भीमारियों को ठीक करने में मदद कर सकते हैं, क्योंकि ऊंटनी के दूध में सभी जूनीय पोषक तत्व जैसे- प्रोटीन, कैल्शियम, लाभ बताते हैं।

डायबिटीज कंट्रोल करने में मददगार

यदि आप कम से कम 1 या 2 महीने भी नियमित रूप से ऊंटनी का दूध पीते हैं, तो यह आपके लड्डू शुगर लेवल को कंट्रोल कर डायबिटीज को नियन्त्रित करने में मददगार है। ऊंटनी के दूध में फाइबर, अपूर्व मारा होता है, जो कि लड्डू शुगर को कंट्रोल करने और आपको पर्सेंजिट्रिंग रखने में सहायता है। ऊंटनी के एक लीटर दूध में कम से कम 55 यूनिट इसुलिन की मात्रा होती है, जो अच्युत किसी पीजु के दूध में ही पाई जाती है। इसलिए कई वर्षों से इस्तेमाल डायबिटीज को नियन्त्रित करने के लिए किया जाता है, लेकिन इसके बारे में कम ही लोग जानते हैं।

एलर्जी में फायदमंद

यदि आपको या आपके बच्चे को फूड एलर्जी या कोई अन्य तरह की एलर्जी है, तो आप ऊंटनी का दूध पिएं। ऊंटनी का दूध एटी-बैटरीरिप और एंट्रीऑक्साइटेंट गुण से भरपूर है। इसमें एलर्जी के साथ विभिन्न रोगों से लड़ने की क्षमता होती है। इसमें मौजूद इन्युगोग्लूलिन की उपरित्थि एलर्जी और उनके लक्षणों को कम करने में मददगार है।

दूजन घटाना है तो पीएं ऊंटनी का दूध

आजकल तमाम लोग दूजन घटाने की कोशिश में लगे रहते हैं। अगर आप भी उनमें से एक हैं, तो आप ऊंटनी का दूध पिएं। यह आपकी त्वचा को संपृष्ठि एलर्जी और फाइल लाइस्न्स को बंद करना है। यह किया ऊंटनी का दूध आपके खुन को साप करने, लिवर को स्वरूप रखने और पाचन को बढ़ावा देने के साथ आपकी त्वचा में निखार लाने में मदद करता है। ऊंटनी के दूध में अल्पा अंतर्वाली लक्षण अमल होता है। जो त्वचा के लिए फायदमंद होता है। यह आपकी त्वचा को संपृष्ठि एलर्जी और फाइल लाइस्न्स को बंद करता है।

का दूध प्रोटीन से भरपूर होने के साथ त्वचा में कम होता है, जिसका मतलब है कि यह आपको एक्सट्रोट देते हुए कोम करने में और बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद करता है।

ऑटिज्म का रामबाण इलाज

ऊंटनी का दूध ऑटिज्म का रामबाण इलाज है। जी हाँ ऊंटनी का दूध पीने से ऑटिस्टिक लक्षणों पर रोक लाना में मदद मिलती है। ऊंटनी के दूध में मौजूद एंटीऑक्साइटेंट गुणों की वजह से ऑटिज्म को खुला करने में मदद मिल सकती है। एक अध्ययन में भी इस बात का जिक्र है कि ऊंटनी का दूध मंद बुद्धि वर्चों के लिए अमृत के समान है और यह ऑटिज्म के लक्षणों में सुधार कर सकता है।

मजबूत हड्डियों का सीक्रेट

ऊंटनी का दूध आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है, इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता। इसमें मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूती प्रदान कर सकता है और जोड़ों के दर्द से परेशान लोगों को राहत दिला सकता है।

त्वचा के लिए बहेतर

ऊंटनी का दूध आपके खुन को साप करने, लिवर को स्वरूप रखने और पाचन को बढ़ावा देने के साथ आपकी त्वचा में निखार लाने में मदद करता है। ऊंटनी के दूध में अल्पा अंतर्वाली लक्षण अमल होता है। जो त्वचा के लिए फायदमंद होता है। यह आपकी त्वचा को संपृष्ठि एलर्जी और फाइल लाइस्न्स को बंद करता है।

क्यों तेजी से लोग हो रहे कैंसर के शिकार? एक साल में तीन गुना बढ़े केस



देशभर में सामान्य कैंसर समेत ओरल, सर्वांगिक और ब्रेस्ट कैंसर के मामलों में तेजी से बढ़िया है। नेशनल हेल्प प्रोफाइल, 2019 द्वारा जीरा आंकड़ों के मुताबिक एसीडी क्लीनिक्स ने 2017 से लेकर 2018 के बीच कैंसर के मामलों को पहचान की है। ये रिपोर्ट बताती है कि इस एक साल के अंतराल में कैंसर के मामले 3249 तिक्तार यानी तीन गुना से भी ज्यादा बढ़ गए हैं।

रिपोर्ट की मानों तो पिछले साल एनसीडी क्लीनिक्स में 615 करोड़ लोगों ने कैंसर की जांच करवाई थी, जिसमें 116 लाख लोगों में सामान्य कैंसर पाया गया था। यानी लोगों में सामान्य कैंसर के अलावा भी दूसरे प्रकार के कैंसर तेजी से कैल रहे हैं।

जबकि साल 2017 में कैंसर के कुल 39,635 मामले ही देखने को मिले थे, 2017 से लेकर 2018 के बीच एनसीडी क्लीनिक्स में आप कैंसर पीड़ितों की संख्या भी दोगुनी हुई है।

पहले वर्ष जहां कैंसर के कुल 315 करोड़ मामले देखने को मिले थे, वहाँ अगले वर्ष वो बढ़कर 616 करोड़ हो चुके थे। विशेषज्ञों का मानना है कि लोगों के बदलती लाइफस्टाइल, स्ट्रेस, खान-पान की आदतें, एकोहल और तंबाकू का सेवन इसकी बड़ी वजह रहा है।

कैंसर के सबसे ज्यादा मामले गुजरात से सामने आए हैं। वहाँ, 2017 में ये संख्या बढ़कर 72,169 हो गई। यानी गुजरात में कैंसर के नए मामले 68,230 बढ़े हैं। गुजरात के बाद सबसे खानबाहारी हाल कानूनी और पर्यावरण में बदलाव करने का बाबूराष्ट्र बंगल का रहा है।

2018 में ये संख्या बढ़कर 72,169 हो गई। यानी गुजरात में कैंसर के नए मामले 68,230 बढ़े हैं। गुजरात के बाद सबसे खानबाहारी हाल कानूनी और पर्यावरण में बदलाव करने का बाबूराष्ट्र बंगल का रहा है।

रेसिपी



मेथी वर्मन

- मेथी पत्ता : 1 कप ■ पालक : 1 कप
- कटा हुआ पीरो : 150 ग्राम ■ हरी मिर्च : 2
- बारीक कटा याज : 1 ■ जीरा : 1 चम्पच
- सरसो तेल : 3 चम्पच ■ हल्दी पाउडर : 1/4 चम्पच
- चम्पच ■ धनिया पाउडर : 1 चम्पच
- गरम मसाला पाउडर : 1/2 चम्पच

विधि

एक पैन में पानी उबालें। उबमें थोड़ा-सा नमक डालें। पालक वर्षं में मेथी को अच्छी तरह से साफ करके थोड़े लें। उबले हुए पानी में पालक वर्षं में निकालें। और तुरंत ढें पानी से थोड़े लें। आधा कप गर्म पानी बाद में इस्तेमाल के लिए बचाकर रख लें। लोंगर में दोनों साग व हरी मिर्च थोड़े लें व पेस्ट तैयार कर लें। कड़ाही में तेल गर्म करें और उबमें जीरा एवं धनिया लालें। याज को सुनहरा होने तक तेल भरें। हल्दी पाउडर और धनिया पाउडर डालकर तीन से चार मिनट तक पकाएं। बचा हुआ गर्म पानी कड़ाही में डालकर मिलाएं। दो-चार मिनट और पकाएं। पीरोंके टुकड़े और गरम मसाला पाउडर डालकर मिलाएं। कड़ाही को ढककर तीन-चार मिनट तक सब्जी की ओर पकाएं। रोटी या परांठे के साथ सर्व करें।

पालक कढ़ी

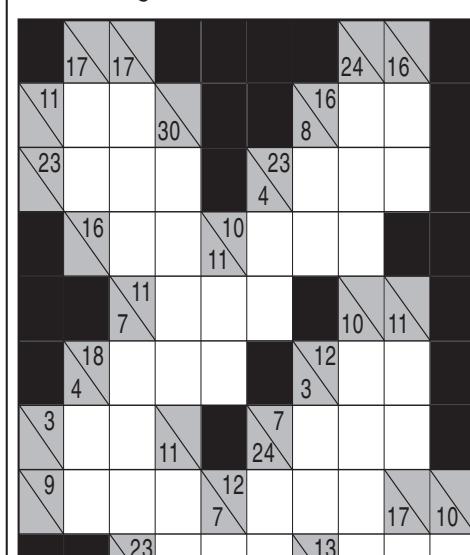
- पालक : 1/2 किलो
- दीनी : 1 कटोरी
- बेसन : 4 चम्पच
- मेथी दाना : 8 चम्पच
- हींग चुटीनी भर
- सौंफ : 1 चम्पच
- सूखी लाल किम्बर : 4
- नमक : खाद्य के अनुसार
- हल्दी : 1/2 चम्पच
- तेल : 2 चम्पच

विधि

पालक को साफ करके थोड़े लें और बारीक काट लें। कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें हींग, मेथी, लाल किम्बर, सौंफ को अच्छी तरह से फैटें। जब पालक को पानी से फूल रहा है तो बेसन को नमक डालकर मिलाएं। याज को गरम कर लें। तेल में धनिया तेल दें। जब याज तेल से फैटें। जब पालक का पानी सूख जाए तो बेसन वाला यह मिश्रण कड़ाही में डालकर मिलाएं। बचा हुआ गर्म पानी कड़ाही में डालकर मिलाएं। जब कढ़ी गाड़ी हो जाए तो गैस बंद करें। चावल के साथ सर्व करें।

टाईम पास

काकुरो पहेली - 2967



लॉफिंग ज़ोन

रमन और चमन दवा बेचने का काम करने लगे।

चमन- यह द



'तेजस' में कंगना को देखने के लिए उत्साहित हैं विद्युत जामवाल

अपकमिंग फिल्म 'तेजस' का टीजर सोमवार को गांधी जयंती के अवसर पर जारी किया गया। बॉलीवुड एक्शन स्टार विद्युत जामवाल ने फिल्म में एक्ट्रेस कंगना स्नौत को देखने के लिए उत्साह व्यक्त किया। विद्युत ने इस्टाग्राम स्टोरीज पर टीजर साझा किया और लिखा, 'इसे देखने के लिए उत्साहित हूं।' विद्युत के पोस्ट को दोबारा शेयर करने के बाद कंगना ने भी अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर हाथ जोड़ने वाली इमोजी शेयर कर जवाब दिया। इस साल की शुरुआत में, कंगना ने साझा किया था कि वह विद्युत के साथ काम करना चाहती है और कहा, 'किसी को हमें कारस करना चाहिए...' कंगना ने 2013 में इंडिया इंटरनेशनल ज्वेलरी वीक में ग्लैमरस एक्ट्रेस और विद्युत को एक साथ रैंप पर चलते हुए एक वीडियो साझा किया था। फैन पेज से थोड़ी शेयर करते हुए उन्होंने लिखा था, 'अच्छी जोड़ी... किसी को हमें किसी एक्शन फिल्म में कारस करना चाहिए।' 'तेजस' की बात करें तो अपकमिंग फिल्म का टीजर सोमवार को जारी किया गया। 'तेजस' एक देशभक्ति एक्शन फिल्म है और इसमें कंगना तेजस गिल की मुख्य भूमिका में है, जो देश के दूषणों से मुकाबला करने के लिए तैयार है। वॉइस-ओवर में कंगना के दमदार वर्ड फेम है और वह कहती है, 'जरुरी नहीं कि बातचीत होनी चाहिए। जग के मैदान में सिर्फ जंग होनी चाहिए।' आएसवीपी द्वारा निर्मित, फिल्म को सर्वश मेवड़ा द्वारा लिया और निर्देशित किया गया गया है और रोनी स्क्रूलूवा द्वारा निर्मित किया गया गया है। यह फिल्म 27 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।

माधुरी दीक्षित को ट्रिप्यूट देंगी सनी लियोनी

हाल ही में फिल्म प्रेमियों को एक शानदार सरग्राइज मिला जब अभिनेत्री सनी लियोनी के नवीनतम प्रोजेक्ट में शामिल एक अंदरूनी सुत्र ने उनके आगामी गाने के बारे में संकेत दिया। वर्च तब तेज हो गई जब सूत्र ने खुलासा किया कि सनी लियोनी एक प्रसिद्ध डास नंबर को फिर से रीकिएट करने के लिए कड़ी मेहनत कर रही हैं, जिसे कभी प्रतिष्ठित माधुरी दीक्षित ने प्रस्तुत किया था।

काफी इंतजार के बाद अब सनी लियोनी के इस गाने का टीजर सामने आ गया है। इस गाने का नाम 'मेरा पिया घर आया 2.0' है। यह गाना मूल रूप से 1995 की ब्लॉकबस्टर फिल्म 'याराना' में दिखाया गया था, जिसे बॉलीवुड प्रशंसकों ने कई सालों तक पसंद किया।

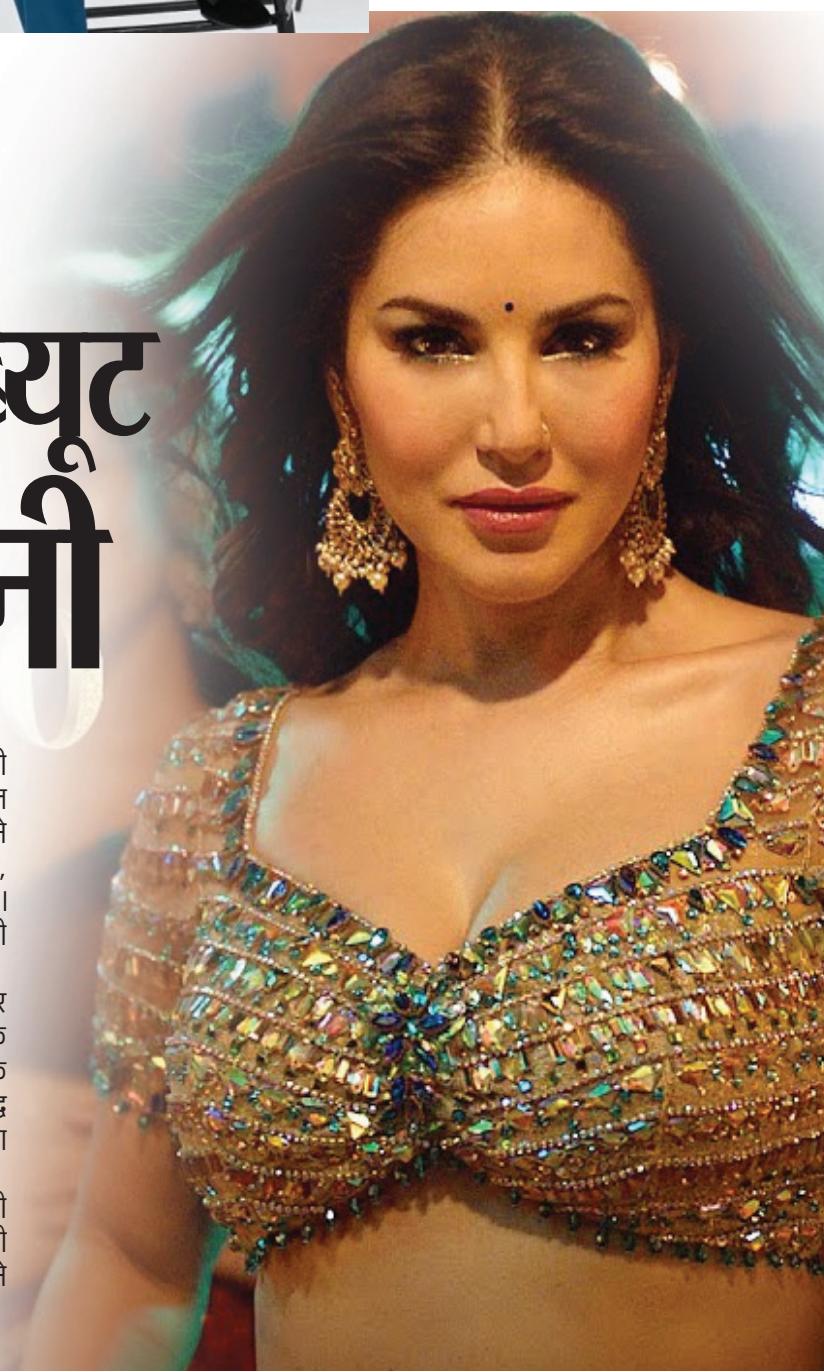
इस गाने का टीजर शेयर करते हुए सनी लियोनी ने लिखा, 'इसे दुनिया के साथ साझा करते हुए बहुत गर्व महसूस हो रहा है। माधुरी दीक्षित के जबरदस्त गाने का रीमेक बनाना बहुत सम्मान की बात है। 'मेरा पिया घर आया 2.0' का टीजर अब रिलीज हो

गया है।'

यह माधुरी और सनी दोनों के प्रशंसकों के लिए पुरानी यादों और उत्साह से भरा क्षण है। सनी इस प्रतिष्ठित गाने में अपने शानदार डास परफॉरमेंस से अपने प्रशंसकों को सरप्राइज करने के लिए तैयार हैं, जिसका टाइटल 'मेरा पिया घर आया 2.0' है। प्रतिभाशाली नीति मोहन ने इस गाने को अपनी आवाज दी है।

मशहूर कोरियोग्राफर विजय गांगुली ने इस डांस नंबर को दोबारा बनाया है, जिसमें अनु मलिक के सदाबहार संगीत के साथ माधुरी दीक्षित के कामुक आकर्षण का मिश्रण है। यह गाना मूल रूप से प्रसिद्ध कोरियोग्राफर सरोज खान द्वारा कोरियोग्राफ किया गया है।

इस रीमेक का रिदम और प्रभावशाली गीत हर किसी को नामने पर मजबूर कर देगा। सनी लियोनी की असाधारण प्रतिभा और आकर्षण वास्तव में इस गाने में सामने आता है।



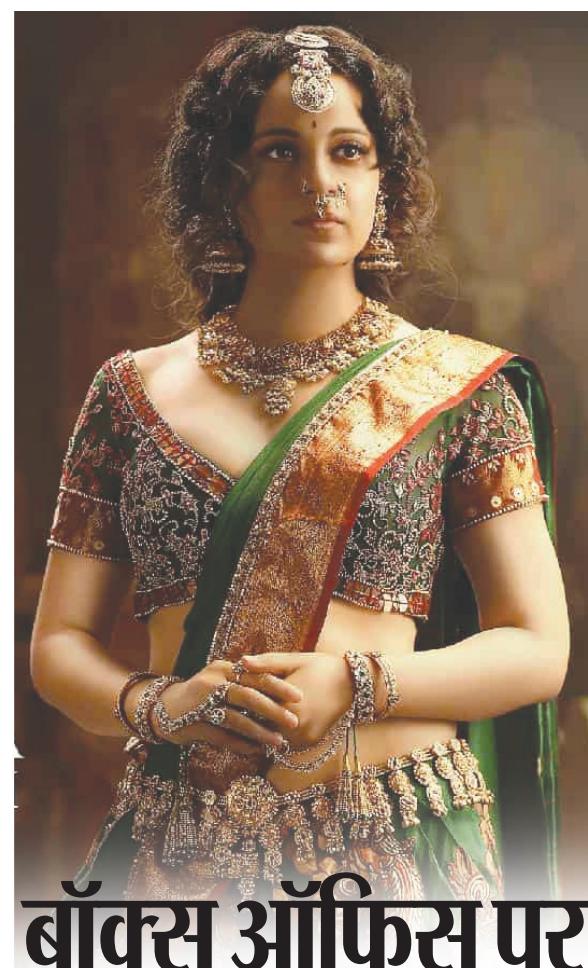
पुराने रिलेशनशिप को लेकर रवीना ने बच्चों से कुछ नहीं छुपाया

-एक्ट्रेस बोली-आज नहीं तो कल उन्हें पता चलना ही था

हाल ही में बॉलीवुड एक्ट्रेस रवीना टंडन ने बताया कि अपने पुराने रिलेशनशिप को लेकर उन्होंने बच्चों से कुछ भी नहीं छुपाया है। हाल ही में मीडिया से बातचीत के दौरान रवीना टंडन ने कहा कि मेरे बच्चों को मेरे पास रिलेशनशिप के बारे में सब पता है। मैंने उनसे कुछ भी नहीं छुपाया है। आज नहीं तो कल उन्हें ये पता चलना ही था। उस जमाने में जिस तरह की हमारी मीडिया हुआ करती थी, ही सकता था कि वह इससे भी बदतर कुछ पढ़ते। एक्ट्रेस ने अगे कहा, पहले और अब की मीडिया में बहुत अंतर आ चुका है। पहले येतो जर्नलिजम बहुत हुआ करता था। उस जमाने में विना किसी सबूत के मीडिया कुछ भी लिख देती थी। जो सेलेब्स एडिटर्स की चापलूसी करते थे, मीडिया उनके बारे में अच्छा लिखा करती थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। अब साशल मीडिया की वजह से सारी सच्चाई दुनिया के सामने है। 90 दशक की मैगजीन्स में मेरे बारे में काफी कुछ गलत लिखा जा चुका है। मैंने कई बार इसपर सवाल भी उठाया है।

वहीं रवीना टंडन की लव लाइफ की बात करें तो एक्ट्रेस काफी लंबे समय तक एक्टर अक्षय कुमार को डेट कर चुकी हैं। दोनों की सगाई भी हो चुकी थी, लेकिन बाद में दोनों अलग हो गए थे। लाइफ में शिल्पा शेषी की एंट्री के बाद अक्षय ने रवीना से रिश्ता खत्म कर लिया था।

एक्टर से मिले धोखे के बाद रवीना बुरी तरह से टूट गई थी। एक्ट्रेस रवीना टंडन गुजरे जमाने की एक मशहूर एक्ट्रेस हैं। एक जमाना था जब बी-टाइन की गलियारों में अक्षय कुमार और रवीना के अफेयर के खबर चर्चे थे।



बॉक्स ऑफिस पर कंगना की चंद्रमुखी 2 की आय ढलान पर

बॉक्स ऑफिस पर आगे बढ़ने की परी कोशिश कर रही कंगना रनोट की फिल्म चंद्रमुखी 2 को रिलीज हुए एक हफ्ते होने को है। हालांकि, बिजनेस के मामते में चंद्रमुखी 2 पीछे चल रही है। चंद्रमुखी 2 में कंगना स्नोट के साथ लौट रोल में राधव लौरेस हैं। फिल्म का हिंदी से ज्यादा साउथ में दबदबा है, क्योंकि ओरिजिनल फिल्म में साउथ स्टार्स ने लौट रोल लिया था। चंद्रमुखी 2 ने रिलीज के दिन टीके लाल शुरुआती की। वहीं, अब एक्ट्रेस के लिए एक्टर अक्षय कुमार और रवीना के अफेयर के खबर चर्चे थे।

28 सितंबर को रिलीज हुई चंद्रमुखी 2 ने ओपनिंग डे पर सवा आठ करोड़ का बिजनेस किया था। इसके बाद तो वीकें होने के बावजूद, बिजनेस के मामते में चंद्रमुखी 2 पीछे चल रही है। चंद्रमुखी 2 में कंगना स्नोट के साथ लौट रोल में राधव लौरेस हैं। फिल्म का हिंदी से ज्यादा साउथ में दबदबा है, क्योंकि ओरिजिनल फिल्म में साउथ स्टार्स ने लौट रोल लिया था। चंद्रमुखी 2 ने रिलीज के दिन टीके लाल शुरुआती की। वहीं, अब एक्ट्रेस के लिए एक्टर अक्षय कुमार और रवीना के अफेयर के खबर चर्चे थे।

उल्लेखनीय है कि चंद्रमुखी 2 तमिल की लॉकबरस्टर हॉर्स कॉमेडी फिल्म चंद्रमुखी का सीधाल है। ओरिजिनल फिल्म में रजनीकांत और ज्योतिका ने मुख्य भूमिका निभाई थी। चंद्रमुखी 2 पहले 15 सितंबर को रिलीज होने वाली थी, लेकिन तकनीकी दिक्कतों के कारण रिलीज डेट को आगे बढ़ा दिया गया। बीच में ये खबर आई कि शायद चंद्रमुखी 2 हिंदी में रिलीज न हो, लेकिन अंत में मेकर्स ने सारी अफवाहों को दूर करते हुए फिल्म की रिलीज का एलान कर दिया। चंद्रमुखी 2 का म्यूजिक ऑस्कर विनर एम एम कीरावानी ने तैयार किया है।

स्क्रिप्ट पसंद नहीं आई तो प्रियंका ने ढुकराई फिल्म जी ले जरा

एपट्रेस प्रियंका चोपड़ा को साल 2021 में अनाउंस हुई मोस्ट अवेंटर फिल्म जी ले जरा की स्क्रिप्ट पसंद नहीं आई तो उन्होंने इस फिल्म को ढुकरा दिया था। हालांकि इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार किया जा रहा था, लेकिन फिर 2023 में एक खबर आई, जिसने फैंस को निराश कर दिया। कई मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म को डेट इश्यू की बात जैसा टाल से टाल दिया गया है। फरहान अख्तर को भी इस खबर की पुष्टि कर दी थी। मार अब वजह कुछ और ही सामने आ रही है। अब कहा जा रहा है कि प्रियंका को फिल्म की स्क्रिप्ट पसंद नहीं आई थी, इसलिए मूवी टाली गई है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म टालने की वजह प्रियंका चोपड़ा है। उन्हें जी ले जरा की स्क्रिप्ट पसंद नहीं आई थी, जिसकी वजह से एपट्रेस में फिल्म को मात्र करने से मना कर दिया। प्रियंका अपनी बहन परिणीति चोपड़ा की शादी के लिए भारत आने वाली थी और लंगे हाथ फिल्म भी साइन करने वाली थी, लेकिन क्रिएटिव डिफेंसेस की वजह से बात नहीं बनी।

बताया जा रहा है कि प्रियंका चोपड़ा के इनकार करने के बाद अब फरहान अख्तर को अपनी फिल्म को बनाने में और समय लगने वाली है। अब वह कहानी को नए ढंग से पेश करेंगे, क्योंकि हालांकि वहीं पुरानी चोपड़ा हो गई है। इसलिए मैकर्स फिल्म की कहानी इंट्रेस्टिंग बनाने पर काम कर रहे हैं। जानकारी के अनुसार फिल्म को फ्लोर पर आने में दो साल का और वक्त लग सकता है। एक्टर-डायरेक्टर फरहान अख्तर ने कहा था कि हॉलीवुड में अभिनेताओं की हड्डियां उलझान में हैं।

