

आशका गोराडिया

ने एकिटंग को कहा 'BYE-BYE',
बोलीं- बिजनेस मेरे खून में है



टीवी एक्ट्रेस आशका गोराडिया (Aashka Goradia) पिछले कुछ दिनों से एकिटंग से दूर हैं, लेकिन सोशल मीडिया पर वह काफी एकिटंग हैं। एए दिन उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर बायरल होती रहती हैं। इसी बीच आशका गोराडिया (Aashka Goradia) के फैंस के लिए एक बुरी खबर सामने आ रही है। आशका गोराडिया ने एकिटंग को अलविदा कह दिया है।

आशका गोराडिया (Aashka Goradia) ने अपने बाकी साप्ताहों को पूरा करने के लिए एकिटंग को अलविदा कह दिया है। टीवी की चकावाँह से दूर होने के लिए काफी प्रेरणा और हिम्मत की जरूरत पड़ती है। यह हिम्मत दिखाते हुए आशका गोराडिया अब अपने दूसरे सप्ताह को पूरा करने के पीछे लग गई हैं। महाराणा प्रताप, नागिन और बालवीर जैसे फैमस टीवी शोज में काम करके अब वह अपने दूसरे सप्ताह की तरफ उड़ान भर रही हैं।

आशका गोराडिया (Aashka Goradia) से पूछा गया कि क्या वह टीवी कॉर्टेंट से दूर जाना चाहती है तब उन्होंने बताया कि बाकी इंडस्ट्रीज की तरह ही टीवी इंडस्ट्री बहुत बड़ी है तोकिन टीवी का कॉर्टेंट एक एक्टर के हाथ में नहीं होता है। एकिटंग के अलावा भी वह बहुत कुछ करना चाहती हैं। आशका अपनी जर्नी से बहुत खुश हैं और यह मात्र है कि उनके जीवन में उनको बहुत कुछ दिया है। एकिटंग से लेकर योगा और उद्यमी बनने तक उन्हें बहुत कुछ मिला है। व्यवसाय खड़ा करने के बाद अब लोग उनके काम की तारीफ कर रहे हैं और उन्हें अबाई भी मिल रहे हैं।

एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा कि %व्यवसाय% हमेशा उसके खून में रहा है, और वह एकिटंग में बाई चांस चली गई। उन्होंने कहा कि उसने इंडस्ट्री में प्रोड्यूसर्स को अपना फैसला सुनाया है। क्योंकि सास भी कभी बढ़ थी, नागिन, भारत का चौर पुत्र - महाराणा प्रताप, बिंग बॉस और खतरों के बिलाई जैसे बड़े शोज में वो नजर आ चुकीं आशका फिटनेस पर बहुत ध्यान देती हैं।



कार्तिक आर्यन

ने लोगों को पब्लिकली यह स्टंट नहीं करने की चेतावनी दी

बॉलीवुड एक्टर एक उत्साही सोशल मीडिया यूजर हैं, वे अक्सर अपने इंस्टाग्राम हैंडल से फैंस और फॉलोअर्स के लिए अपने दिन-प्रतिदिन के अपेक्षित शेयर करते हैं।

इस समय देश कोरोना बायरस (Coronavirus) की घातक सेंकेंड वेव का सामना कर रहा है। सोशल मीडिया के माध्यम से कुछ सेलेब लोगों की मदद करने के लिए सामने आए हैं।

कार्तिक आर्यन (Kartik Aaryan) भी अपने फैंस और फॉलोअर्स से मास्क लाने और सभी आवश्यक सेफ्टी नॉर्म्स का पालन करने का आग्रह कर रहे हैं। अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर उन्होंने अपनी एक इमेज शेयर की, इसमें वे गले में पहने हुए अपने मफलत को हाथ से पकड़े हुए हैं। अपनी पोस्ट के माध्यम से उन्होंने लोगों को एक सख्त मैसेज दिया। इस मैसेज में उन्होंने लिखा था, 'इसे सार्वजनिक रूप से आजमाएं नहीं।'

उनके कुछ फैंस ने उनके लुक के लिए उनकी तारीफ की। एक इंस्टाग्रामर यूजर ने लिखा, 'हम कोशिश करें

भी तो आपको तरह थोड़ी ही दीखेंगे ?? बेहतर है कि हम मास्क ही पहन लें।' एक अन्य यूजर ने लिखा, 'परफेक्ट पिकर।'

इस बीच, पिछले हफ्ते एक्टर ने अपने द्वितीय हैंडल से प्रयागराज में एक एम्बुलेंस की व्यवस्था के लिए एक दोस्त की मदद ली थी। कार्तिक ने द्वितीय किया था, 'प्रयागराज में एक मित्र को तत्काल आधार पर एक एम्बुलेंस की जरूरत है... कृपया संपर्क करके मदद करें।' कुछ ही समय में, नेटिंजेंस ने एक्टर की मदद की। बदले में, उदार एक्टर ने अपने फैंस को उनकी मदद करने के लिए धन्यवाद दिया।

उन्होंने लिखा, 'सभी को मदद के लिए धन्यवाद,' कार्तिक का यह पहला ट्वीट था जब धर्म प्रोडक्शंस ने फिल्म दोस्ताना 2 से उन्हें बाहर निकलने की घोषणा की। कुछ दिनों पहले, कार्तिक ने लोगों से अपना मुद्दीया पहनने और सुरक्षित रहने का आग्रह किया था। एक्टर ने मास्क के साथ अपनी एक इमेज शेयर की थी।

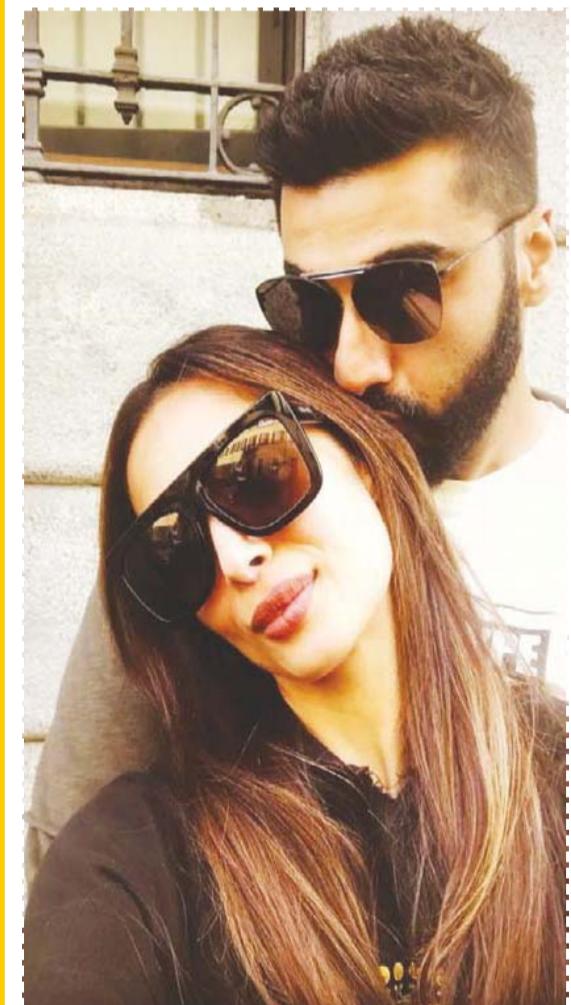
अक्षय कुमार से लेकर प्रियंका चोपड़ा तक, इस मृश्किल घड़ी में सितारे कर रहे हैं लोगों की मदद



देश में कोरोना (Coronavirus) संकट बढ़ता जा रहा है। हर दिन कोरोना के बढ़ते मामलों के चलते लोग जूझ रहे हैं। अस्पतालों में ऑक्सीजन (Oxygen) की कमी देखने को मिल रही है। ऑक्सीजन को लेकर इस साल जिनां हाताकार देश में मचा है वो कोरोना की पहली वेव में नहीं देखने को मिल था। इस बीच सकार ने ऑक्सीजन की कमी की भरपाई करने के लिए कई कदम उठाए हैं। इसी कड़ी में कई सेलेब अपने तरीके से लोगों की मदद कर रहे हैं। इन सब में सबसे ऊपर नाम सोनू सूद (Sonu Sood) का है। वह पिछले साल से ही प्रवासी मजदूरों और कामगारों की मदद कर रहे हैं। वह एक मसीहा के तौर पर उनके लिए उभरे हैं। हाल में सोनू सूद छोटे-छोटे और दूर-दराज के गांवों में बिकसीनेशन करता रहे हैं और लोगों के बीच जासकता फैला रहे हैं। प्रियंका चोपड़ा (Priyanka Chopra) भारत में नहीं है लेकिन वह अनुरोधों को बढ़ा रही है और देश भर से कोविड से बचाव करने वाले संसाधनों का आदान-प्रदान कर रही हैं, जिससे की लोग अपनी आवश्यकता के अनुसार उन संसाधनों को पा सकें। अपनी बैंधिक पहुंच का उपयोग करते हुए, प्रियंका इस समय के दौरान हमारे साथी नामिकों की मदद करने के लिए सामुदायिक भागीदारी की जरूरतों पर जोर दे रही हैं। अक्षय कुमार (Akshay Kumar) ने एक दिन पहले किंटर गौतम गंभीर के फैंडेशन को एक कोड रूपए दिए हैं। इन कोड रूपए जरूरतमंदों को फूड, मेडिसिन और ऑक्सीजन के लिए इस्तेमाल किया जाएगा।

भूमि पेड़नेकर हाल में ही कोरोना से रिकवर हुई हैं और उन्होंने खुद भी प्लाज्मा डोनेट किया और लोगों को भी प्लाज्मा डोनेट करने की अपील की। इसके अलावा कई और भी सितारे हैं जिन्होंने इस महामारी में कई लोगों की मदद की है और कर रहे हैं। सलमान खान भी लोगों को खाना बनवा रहे हैं।

मलाइका अरोड़ा ने बॉयफ्रेंड अर्जुन कपूर को क्या-क्या है सिखाया?
एक्टर ने किया खुलासा



बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा (Malaika Arora) इन दिनों बॉयफ्रेंड अर्जुन कपूर (Arjun Kapoor) को लेकर चर्चा में हैं। दोनों अपने रिलेशनशिप को लेकर अक्सर ही लाइब्रलाइट में बने रहते हैं। सोशल मीडिया पर दोनों साथ में अपनी तस्वीरें भी शेयर करते रहते हैं। मलाइका और अर्जुन (Malaika-Arjun) के बीच की बॉन्दिंग भी सुरिखियों में छाई रहती है।

हाल ही में एक इंटरव्यू में अर्जुन कपूर ने मलाइका अरोड़ा (Malaika Arora) के बारे में बात की है। HT Brunch से बातचीत में अर्जुन ने मलाइका से क्या सीखा इस बारे में बताते हुए उन्होंने कहा, मझे यार है कि मलाइका कितनी डिग्निफिड हैं। 20 की उम्र से लेकर अपनी तक वो जैसी रही हैं, एक स्कॉलैट्रिंग महिला होने के नाते, अपनी खुद की पर्सनालिटी के साथ मैंने उन्हें चीजों के बारे में अपने नेटरेटिव्स को बदलने की कोशिश करते रहा।

एक्टर ने आगे कहा कि वो सिर्फ अपने सिर की गरिमा के साथ छुकाने और अपने काम को बोलने देने में विश्वास करती है और ऐसा जीवन जीने की कोशिश करती हैं जिससे वो खुश हो सके। मैं हर दिन उनसे सीखता हूं, आपको बता दें कि एक इंटरव्यू में मलाइका ने अपने और अर्जुन के एज गैप को लेकर चुप्पी तोड़ी थी। मलाइका 48 साल की हैं तो अर्जुन की उम्र 38 साल है। मलाइका (Malaika Arora) को उम्र में अपने से कहीं छोटे अर्जुन को डेट करने पर काफी आलोचना और तानों का सामना करना पड़ा था। उन्हें सोशल मीडिया पर जमकर ट्रोल भी किया गया था। इन आलोचनाओं का मलाइका ने करारा जवाब दिया था।

कोरोना वैक्सीन लेने से पहले और बाद में क्या खाएं और किन चीजों से करें परहेज

भारत में कोरोना का संक्रमण तेजी से बढ़ रहा यानी शरीर में पानी की कमी की समस्या आपको घेर है। हालांकि राहत की बात यह है कि कोरोना संक्रमण से बचने के लिए लोग वैक्सीन ले रहे हैं।

बहुत से लोगों ने तो वैक्सीन ले ली है जबकि बहुत से लोग अभी भी कतार में हैं। लाखों लोग रोजाना वैक्सीन लगावने के लिए वैक्सीन सेंटर का रुख कर रहे हैं। हालांकि वैक्सीन लगावने के बाद आपको किसी तरह का

साइड इफेक्ट न हो इसके लिए आपको अपने खान-पान का ध्यान रखना चाहिए। आइए आपको बताते हैं वैक्सीन लेने के पहले और बाद में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं...



सकते हैं। अल्कोहल रिसर्च नाम के जर्नल में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार वैक्सीन लगावने के बाद शराब पीने से आपको इन्यूनिटी भी कमज़ोर हो जाती है।

प्रोसेस्ट और चीनी वाली चीजों को कहें बाय बाय

ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में छोपी एक स्टडी की बात करें तो कार्डिंग वैक्सीन लगावने के बाद आपको सैयरुटॉट फैट और कैलोरी से भरपूर प्रोसेस्ट फूड से बिल्कुल दूर रहने की जरूरत है। वहीं जर्नल ऑफ विनियोनल स्लीप मेडिसिन की एक स्टडी के अनुसार तो कोरोना का वैक्सीन लगावने के बाद बहुत ज्यादा मीठी और चीनी वाली चीजों से भी दूरी बनाकर रखना चाहिए, वरना स्ट्रेस और ऐंग्रेज़ी हो सकती है और नीद में बाधा आने की संभावना बनी रहती है।

शराब को कहें ना

वैक्सीन लगाने के बाद शराब का सेवन बिल्कुल

नहीं करना चाहिए क्योंकि इसकी वजह से डिहाइड्रेशन

फेफड़ों के लिए सैनिटाइजर का काम करता है भाप

कोरोना से लंग को बचाने के लिए दिन में कितनी बार लंग, तैजिनिकों ने किया खुलासा

को

रोना महामारी एक बार फिर देश में तबाही मचा रही है। इस बार यह काफ़ी उत्तर स्थिति में है। जिसने सकारात्मक बचाव के सभी प्रयासों को विफल कर दिया है। सबसे खतरनाक रिपोर्ट यह है कि इस बार RT-PCR जैसे टेस्ट भी इसका पता नहीं लगा पा रहे हैं और यह फेफड़ों तक पहुंच कर उसे खतरनाक कर देता है। जिस की वजह से वह कब किस से कैसा व्यवहार करता है जैसी बातें नहीं सीख पाता। कुछ छोटीछोटी बातों का ध्यान रख कर आप अपने बच्चों को संयुक्त व्यवहार करना है जैसा कि आपने छोटे बच्चे को ले कर जाती हैं, तो वह वहाँ किस तरह का व्यवहार करेगा, यह समझ पाना पूर्णिकाल होता है। कई बार वह यह में अच्छा व्यवहार करता है, लेकिन बाहर जाने पर अजीब सा व्यवहार करने लगता है। इस संबंध में वरिष्ठ मोनोजानिक डा. अतुल वर्मा का कहना है कि बच्चा जैसा भी व्यवहार करता है वह अपेक्षा कर रही है कि वह झूँठ न बोले तो ऐसा संभव नहीं है।'

अपने बाना नियम पर प्रतिबद्ध रहें

आप ने अपने बच्चे के लिए कुछ नियम बना रखे होंगे। मसलन, आप उसे सप्ताह में 2 बार चैम्पलेट दोनों या फिर वार्डिन में 2 घंटों के लिए ही अपना मनपसंद कार्डिन शो देख सकता है और परिवार के सदस्यों की इज्जत करें, तो आप भी उसे पूरा समान दें।'

बार चैम्पलेट दोनों या फिर वार्डिन में 2 घंटों के लिए ही अपना मनपसंद कार्डिन शो देख सकता है और परिवार के साथ जैसे व्यवहार करता है, तो आप का बच्चा भी उसके लिए टीवी चला दिया जो उस के टीवी देखने का समय नहीं है। इस तरह की बातों से बच्चे कम्प्यूटर के मन में सूखित होने का एहसास आया और वह अच्छा व्यवहार करना है।

बार चैम्पलेट दोनों या फिर वार्डिन में 2 घंटों के लिए ही अपना मनपसंद कार्डिन शो देख सकता है और परिवार के साथ जैसे व्यवहार करता है, तो आप का बच्चा भी उसके लिए टीवी चला दिया जो उस के टीवी देखने का समय नहीं है। इस तरह की बातों से बच्चे कम्प्यूटर के मन में सूखित होने का एहसास आया और वह अच्छा व्यवहार करना है।



इस खतरनाक व्यवसर से बचा जा सकता है। दिन में कितना बार लेना चाहिए भाप उत्तर दरअसल, जर्नल ऑफ लाइक सांइस में छोपी एक शोध के मुताबिक भाप लेने से शरीर में कोरोना के संक्रमण को कंट्रोल किया जा सकता है। बाय जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी (KGMU) और संजय गांधी पोस्टग्रेजुएट इंटीलूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (SGPGI) के विशेषज्ञों की मानें तो भाप फेफड़ों के सैनिटाइजर से कम नहीं है निरंतर भाप लेने से

कम करता है और शरीर को आराम मिलता है।

- ये कफ को ढीला करने का काम करती है।

साथ ही साथ इससे हाथों पर इन्यून सिस्टम पर अवधि बढ़ती है तो उनके लिए यह अधिक बहुत अधिक बहुत अधिक बहुत अधिक बहुत होता है।

- शरीर में बड़े पूलों को बढ़ाकर यह अदरक, नींबू के पत्तों आदि के साथ रेस्परेट्री सिस्टम को सुधारता है। जिससे शरीर में जल्दी मारी की आसीन फेफड़ों तक पहुंच कर उसे स्वस्थ बनाती है।

- जो आपको सांस लेने में हो रही दिक्कतें हैं - इसके अलावा हमें नाक के स्पे का भी

और शरीर को जल्द राहत मिलता है।

बच्चोंको वैल बिहेल्ड बनाने के लिए अपनाये यह टिप्पणी

माने-पीटने से करें तोबा

आप की आदत अपने बच्चे को बिना बात के पीटने की है, तो अपनी इस आदत पर तुरंत विराम लगा दें, क्योंकि आप मारपीट कर बच्चे को मुच्छियाने की बजाय उस से अपने संबंधों को ही खाल रख कर रही हैं। अगर आप को उस की किसी बात पर गुस्सा आ रहा है, तो उसे मारने से

किसी बात पर गुस्सा आ रहा है, तो उसे मारने से

बच्चा की सही परवरिश के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उस से खूब सारी बातें करें।

जब बच्चा गलत व्यवहार करता है तो उसे यह साथ विराम लगाना है और उसे यह साथ अच्छी बातें करें। इस से आपके बच्चे में आप के साथ अपनी बातें शेयर करने की हिम्मत आएगी। बच्चा गलत व्यवहार सिर्फ आप का अंतेश्वर पाने के लिए करता है। इस से बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें। अगर उस से काँइ गलती हो गया है, तो उस के लिए यह से कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जरूरी है कि आप उसे कम्पन का ध्यान रखें।

- अपने बच्चे के मन में सूखित होने का कोशिश करें।

बच्चा की साथ वैल बिहेल्ड बनाने के लिए यह बेहद जर

