

तब्बू, कटीना के बाद अब विद्या बालन के साथ काम करना चाह रही है कृति सेनन

अभिनेत्री कृति सेनन के सिरारे इन दिनों बुलदियों पर हैं। दो महीने के अंदर बैक टू बैक उनकी दो फिल्में रिलीज हुईं और दोनों ही दर्शकों को पसंद आई हैं। फिल्म 'तेरी बातों में ऐसा उत्तम जिया' के बाद कृति इन दिनों फिल्म 'कू' को लेकर तारीफे बढ़ाए रही है। इस फिल्म में वह करीना कपूर और तब्बू के साथ स्क्रीन साझा करती नजर आई है। करीना और तब्बू जैसी अदाकाराओं के साथ काम करने के बाद कृति ने अब विद्या बालन के साथ काम करने की इच्छा जाहिर की है। मौड़िया से बातों के दौरान कृति सेनन के कहा, मूँझे विद्या बालन के साथ काम करना बहुत अच्छा लगता। मुझे लगता है कि वह ऐसी शाख है, जिन्हें मैं बहुत पसंद करती हूँ। एक कलाकार के रूप में और एक व्यक्ति के रूप में, दोनों तरह से वह मुझे बेहद पसंद है। उम्मीद है कि कोई तो तो स्क्रिप्ट लिखेगा, जिसमें उनके साथ काम करने का अवसर मिले।



कृति सेनन ने एक मौड़िया बातचीत के दौरान यह बात कही। एस दौरान उन्होंने काजोल की भी डिल खोलकर तारीफ की। उन्होंने कहा कि वे दोनों 'दो पत्ती' में साथ नजर आएं। इससे पहले रोहित शेषी ने 'दिलवाले' में दोनों साथ नजर आ चुकी है। कृति ने कहा, फिल्म 'दिलवाले' में हमारे बहुत कम सीन थीं 'दो पत्ती' पहली ऐसी फिल्म है, जिसमें हम साथ काम कर रहे हैं। इसमें हमारे काफी ईंटेस सीन हैं। कृति ने काजोल के साथ काम करने का अनुभव साझा करते हुए कहा, उनके साथ काम करना काफी मजेदार रहा। वह बहुत शानदार कलाकार हैं। बात करें फिल्म 'कू' की तो यह तीन मेहनती एयरलाइट्स की जिदिया पर बनी है। बॉक्स ऑफिस पर फिल्म का माल कर रही है। राजेश पृथक्करन के निर्देशन में बड़ी पिल्लम देखा ही नहीं, दुनियाभास में चाढ़ी कट रही है। फिल्म का कार्डवाइड कारोबार 62.5 करोड़ रुपये हो गया है। वर्ही दूसरी और एक्ट्रेस कृति सेनन को फिल्म 'कू' के लिए काफी सरहाना मिल रही है। एक्ट्रेस ने खुलासा किया है कि उन्हें भारतीय लड़कों के पसंद हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि उन्हें एक ऐसे लड़के की जरूरत है, जो थोड़ा देसी हो। एक्ट्रेस ने राज

आंखों के फड़कने को मेडिकल की भाषा में मायोकेमिया कहते हैं, जो ज्यादातर स्ट्रेस, आई स्ट्रेन, नींद की कमी और एल्कोहल के सेवन की वजह से होता है। इसके अलावा जिन्हें विजन संबंधी प्रॉब्लम्स होती हैं, उनकी आंखों पर जार पड़ने से भी ये फड़कने लगती हैं। कैफीन का सेवन जैसे की चाय, कॉफी और चॉकलेट भी इसकी वजह से हो सकती हैं। हालांकि अगर नींदें और ऊपर की दोनों पलकें फड़कने लगे और ऐसा लंबे समय तक चलता हो तो ये किसी गंभीर बीमारी की चेतावनी हो सकती है।

भारत में आंखों का फड़कना को अक्सर अंधविश्वास से जोड़ कर देखा जाता है। लोग इसे अशुभ मानते हैं। लेकिन आपको बता दें इसके पछे वजह है। जब पलक की मासंपेशियों में रेंग होती है, तब आंख फड़कती है। ज्यादातर ऊपर वाली पलक ही फड़कती है जो कुछ मिनटों या घंटे में अपने आप ही बद जो जाती है।

आंख फड़कना का न लें हल्के में

आंखों के फड़कने को मेडिकल की भाषा में मायोकेमिया कहते हैं, जो ज्यादातर स्ट्रेस, आई स्ट्रेन, नींद की कमी और एल्कोहल के सेवन की वजह से होता है। इसके अलावा जिन्हें विजन संबंधी प्रॉब्लम्स होती हैं, उनकी आंखों पर जार पड़ने से भी ये फड़कने लगती हैं। कैफीन का सेवन जैसे की चाय, कॉफी और चॉकलेट भी इसकी वजह से हो सकती हैं। हालांकि अगर नींदें और ऊपर की दोनों पलकें फड़कने लगे और ऐसा लंबे समय तक चलता हो तो ये किसी गंभीर बीमारी की चेतावनी हो सकती है।

आईंडाइन मायोकेमिया

इस रिस्ट में आंखों का फड़कना हल्का होता है और ज्यादातर ये बिजी लाइफस्टाइल के चलते होता है। इसकी वजह हो सकती है स्ट्रेस, आंखों की थकावट, कैफीन का ज्यादा सेवन, नींद का पूरा न होना या स्क्रीन के सामने ज्यादा समय बिताना। बैस एस में आंख फड़कना कुछ घटों में बद हो जाता है।

बिंबाइन इंटर्निशल ब्लैफेरो रेस्प्यूस

ये बीमारी हो सकती है और ज्यादातर ये बिजी लाइफस्टाइल के चलते होता है। इससे आंखों को नुकसान पूर्हे सकता है। इस बीमारी से पहिंडा रखने की विधि अपनी आंखों की पलकें ड्रूप दर्द महसूस होता है। इसमें कई बार आंखों को खोलना मुश्किल हो जाता है, आंखों में सूजन रहती है और धूम दिखाई देता है।

हीरीफे शियल स्पार्ज

ये सबसे खतरनाक बीमारी है, जिसका असर चेहरे पर भी दिखने लगता है। चेहरे का अधिकारी शुरुआत आंखें फड़कने से होती हैं और बाद में गाल और मुँह की मासंपेशियां भी फड़कने लगती हैं।

ऐसे करें बचाव

- अपनी डाइट में कैफीन और जंक फूड कम करें। हरी सब्जियां और फल भरपूर मात्रा में लें और खूब सारा पानी पीएं।

- आग आपका स्क्रीन ज्यादा रहता है तो आंखों को आराम दें। लंबी वॉक पर सकती, मैं हिंदी गाने और पंजाबी गाने पर करना पसंद करती हूँ।

उन्हें आगे कहा, ऐसा इतनिए हैं कि व्हायें जैसे बहुत देसी हैं।

जिंक की कमी देखी इन बीमारियों को न्यौता

जिंक की कमी देखी इन बीमारियों को न्यौता

जानें किन फूड्स से करें पूरी

शरीर के सारे अंगों का सही तरीके से काम करने के लिए यह बहुत जरूरी है। यह बातों की जरूरत होती है। यह शरीर को किसी भी तरह की बाहरी वायरास के लिए एक एक्टर के रूप में बहुत जरूरी है। इसके अलावा चाव तो जैसी से बचाने में भी बहुत जरूरी है।

इन्यून सिस्टम कमजूर होना
शरीर में इन्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने के लिए जिंक की बहुत जरूरी माना जाता है। इसके अलावा चाव तो जैसी से बचाने में भी बहुत जरूरी है। इसकी कमी होने पर इन्यूनिटी कमजूर होती है। इसकी कमी के कारण सांस संबंधी इंफे क्षण, गैस्ट्रोइंटेस्टाइल नाल भी बहुत जरूरी है।

शारीरिक विकास रुकना
शारीरिक विकास के लिए यह

के रोग हो सकते हैं। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के बचपन और बच्चों को बचपन और उसे किंवित करने में जिंक की कमी के कारण कौन-कौन सी बीमारियां होती हैं और आप यह कमी कैसे पूरी कर सकते हैं।

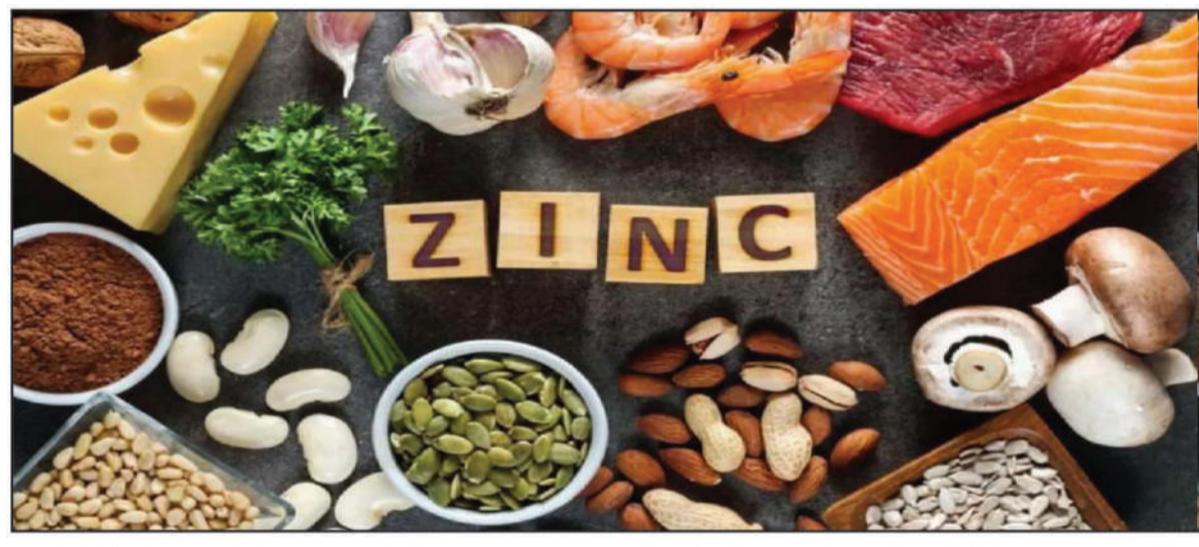
घाव न भरने
जिंक टियू बढ़ाने और उसे लेकिन युग्म कैनेडिन एवं एटर रयान गोसिंगन में भी बहुत जरूरी है। बातों के लिए यह बहुत जरूरी है। आप हाँहों द्वारा रोका जाता है। इसकी कमी होने पर इन्यूनिटी कमजूर होती है। इसकी कमी के कारण सांस संबंधी इंफे क्षण, गैस्ट्रोइंटेस्टाइल नाल भी बहुत जरूरी है।

तनाव, डिप्रेशन जैसी समस्याएं
जिंक नवर्स सिस्टम की

कार्यप्रणाली में भी जरूरी भूमिका निभाता है। ऐसे में इसकी कमी होने पर नवर्स सिस्टम संबंधी डिस्प्रोडाइर जैसे यादाशर के अधिकारी अपनी आंखों पर लगती है। जब पलक की कमी से बच्चों का विकास रुक जाता है।

कैसे करें पूरी?
काबूली चैन
डाइट में काबूली चैने शामिल करें। जिंक की कमी अच्छी चैन में से पूरी कर सकते हैं। यह कई लोगों की बहुत जरूरी है। इसकी कमी के कारण घाव न भरने के लिए यह बहुत जरूरी है। यह जिंक की कमी से बच्चों का विकास रुक जाता है।

जिंक की कमी को न्यौता देना



पौलीटी, डेयरी उत्पाद, अंकुरिति कर सकते हैं।

कहूँ की बीजी

यह जिंक के साथ-साथ कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर मात्रा में सोस करने जाता है।

जास्ती विकास करने के लिए अंगूष्ठ की जरूरी

जिंक की कमी के कारण घाव न भरने के लिए यह बहुत जरूरी है। यह जिंक की कमी से बच्चों का विकास रुक जाता है।

जिंक की कमी को न्यौता देना

जिंक की कमी के कारण घाव न भरने के लिए यह बहुत जरूरी है।

जिंक की कमी को न्यौता देना

जिंक की कमी के कारण घाव न भरने के लिए यह बहुत जरूरी है।

जिंक की कमी को न्यौता देना

जिंक की कमी के कारण घाव न भरने के लिए यह बहुत जरूरी है।

जिंक की कमी को न्यौता देना

जिंक की कमी के कारण घाव न भरने के लिए यह बहुत जरूरी है।

