











## आयुर्वेद से भगाएं ऑस्टियोआर्थ्राइटिस

इस हालत में किसी भी गतिविधि के बाद या आराम की लंबी अवधि के बाद जोड़ों का लचीलापन कम हो जाता है और वो सख्त हो जाते हैं और दर्दग्राहक बनते हैं। ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के लिए एलोपेथिक उपचार के अलावा, कुछ आयुर्वेदिक इलाज भी उपलब्ध हैं। आयुर्वेद कहता है कि शरीर में तीन जीव-ऊर्जा या दोष होते हैं, जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं। वात, 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 वात दोष में एक असंतुलन के कारण होता है और इसलिए ऑस्टियोआर्थ्राइटिस के लिए आयुर्वेदिक इलाज में इस दोष को संतुलित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जिससे व्यक्ति को दर्द से राहत मिलने में आसानी होती है।

### ये हैं जड़ीबूटी

- ▶ गुणल : ऊतकों को मजबूत बनाती है।
- ▶ फ्रिफ़ल : विषेश तत्वों को शरीर से साफ करता।
- ▶ अशग़वा : शरीर और मन को आराम और तंत्रिका तत्र को उत्तेजना देता।
- ▶ कॉस्टर (एर्डी) : इस

आयुर्वेद में ऑस्टियोआर्थ्राइटिस को साधित के रूप में जाना जाता है, जो जोड़ों का विकार है। इसका मतलब है कि हमारे शरीर के निचले हिस्से की हड्डियों को सपोर्ट देने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज और कोमल ऊतकों का किसी कारणवश टूटना शुल्क होना है।

तेल को दर्द होने वाले क्षेत्र में लगाने के लिया ही इसका सेवन भी लिया जा सकता है, वर्योंकि यह एक प्रभावी औषधि है।

► बाल : शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, नसों को ठीक करता है एवं शरीर में ऊतकों का विकार होता है।

► शालाकी : अपने सूजन विशेषी गुणों के लिए और शरीर की हड्डियों के करीब के ऊतकों की मरम्मत करने में सक्षम होने के गुण के लिए उपयोगी है।



## रोजाना खाएं अदरक मिलेंगे अनगिनत फायदे

**अ**दरक का एक भारतीय मसाला है जो रुक्क भर में रोजाना इस्तेमाल होता है। अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैलिशियम जैसे पोषक तत्त्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने के बारे में बातें।

जानेंगे एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को बहुत फायदे होते हैं।

आज हम उन्हीं फायदों के बारे में बातें।

जानेंगे एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को बहुत फायदे होते हैं।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलता है।

जी मिचलाना

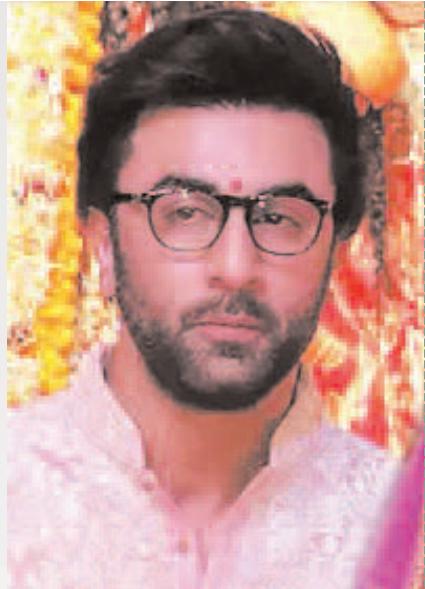
जी मिचलाना और उट्टी की समस्या को रोकने के

लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है।

1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नीबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ह







## सिनेमा के बारे में मुझे उन्होंने ही सबकुछ सिखाया, संजय लीला भंसाली की तारीफ में बोले रणबीर

अभिनेता रणबीर कपूर ने साल 2007 में संजय लीला भंसाली की फिल्म सारिया से डेब्यू किया था। अब वे भंसाली की फिल्म लव एड वॉर में नजर आएंगे। इस फिल्म के जरिए रणबीर कपूर कीरीब 18 साल बाद संजय लीला भंसाली के साथ काम कर रहे हैं।

लाइव सेशन में की रणबीर ने फैस से बत न्यूज़ एजेंसी पीटीआई के मुखाविक रायबीर कपूर ने संजय लीला भंसाली की तारीफ करते हुए कहा कि अभिनय के बारे में वे जो कुछ भी जानते हैं, वह भंसाली ने ही उन्हें सिखाया है। दरअसल, रणबीर कपूर ने 28 सितंबर को आपने जन्मदिन के अवसर पर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर फैस के साथ लाइव सेशन आयोजित किया। इस दौरान उन्होंने अपने को-एक्सेंस और निर्देशक भंसाली के बारे में बात की।

### अगले साल रिलीज होगी लव एंड वॉर

फिल्म लव एंड वॉर 2026 को रिलीज होगी। इसमें रणबीर के अलावा आलिया भट्ट और विक्की कोशल भी नजर आएंगे। फिल्म लव एंड वॉर के निर्देशन की कमान संजय लीला भंसाली ने संभाली है। रणबीर ने कहा, इस फिल्म में मेरे दो परंपरीदाह हैं। एक विक्की कोशल। इसके अलावा मेरी सुपर टैलेंट वाइक आलिया भट्ट।

### भंसाली को बताया उत्साह

रणबीर ने आगे कहा, इस फिल्म का निर्देशन लव शराज़ कर रहे हैं। जिन्होंने मुझे सिनेमा के बारे में बताया कि उन्होंने ही देखा है कि उनके साथ 18 साल बाद काम कर रहा है। आज वे और भी बड़े उत्साह हैं। इसलिए मैं इस सहयोग से बहुत खुश हूं। बता दें कि इस फिल्म में रणबीर पहली बार विक्की कोशल के साथ काम कर रहे हैं।



## नवरात्रि खुद को खोजने का पर्व, देवी हमारी हर सांस में हैं

बॉलीवुड अभिनेत्री तमामा भाटिया ने नवरात्रि को खुद को खोजने का पर्व बताया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर माता की चौकी का एक विडियो शेयर किया है। इसे शेयर करते हुए उन्होंने बताया है कि नवरात्रि का पर्व उनके लिए बहुत बताया है कि नवरात्रि का पर्व उनके लिए बहुत बताया है।

तमामा भाटिया ने अपनी इस पोर्ट में लिखा, नवरात्रि कोलं भक्ति की नी रात नहीं है। बल्कि यह खुद में लौटे, खुद को खोजने के नी मोक्षी ही है। हर शाम हमें याद दिलाती है कि दीरी केवल मारीया या त्योहारों में ही नहीं, बल्कि हमारी हर सांस में है। उन्होंने अपेक्षा दुर्गा हमें उन लडाईयों का समान करने की हिम्मत देती है, जिनसे हम करतारे रहे हैं। लक्ष्मी हमें प्रत्युत्तरा को अपनाना सिखाती है—न सिर्फ धन की, बल्कि प्रेम, करुण और अवसरों की भी। सरसवी हमें सत्य बोलने और अनिन्दितता में बुद्धिमत्ता से निर्णय लेने की। काली उन भय, आदतों और पुरानी कथाओं को भ्रम कर देती है, जो हमें सीमित रखती है। 'रुमी-2' अभिनेत्री ने आगे लिखा, जब दम मा के प्रति समर्पित हो जाते हैं, तो हम जीवन से चमकता मिलते हैं।

## सनी संसारी की तुलसी कुमारी में सान्या मल्होत्रा का बोल्ड नया अवतार!

अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा अपनी आगामी फिल्म सनी संसारी की तुलसी कुमारी को इस सीजन की सासे प्रतीक्षित फिल्मों में से एक बना दिया है। 'मिसेज' में अपने गहराई से भरे अभिनय से दिल जीतने के बाद, सान्या इस समय अपने करियर के सबसे यादगार साल का अनंद ले रही है। उनकी अनोखी और सामाजिक व्यवहार पर बनी फिल्म 'कटहन अ जैकरस्ट मिस्ट्री' को हाल ही में सर्वश्रेष्ठ हिंदी फिल्म का पुरस्कार मिला है, जो यह साबित करता है कि सान्या न सिर्फ अलग और दमदार सिनेमा की पैरोंकार है, बल्कि लगातार अपनी कला से दर्शकों को चौंका रही है। इस पोर्ट में सान्या एक शानदार नीली बिकिनी पहनने ज़रूर आ रही है, और अभिनेत्री के प्रशंसक और फॉलोअर्स उनके आत्मविश्वास से भरे बदलाव की चर्चा कर रहे हैं। वरुण धवन, जानहीन कपूर और रोहित सराफ के साथ स्टार्स खेला जाता है। इस फिल्म का बोल्ड नया अवतार आ रही है। जो उनके व्यक्तित्व का एक ग्लैमरस और बिदास रूप दर्शाता है।

## पब्लिसिटी में दम लगा रहे वरुण और जाह्नवी

फिल्म 'सनी संसारी की तुलसी कुमारी' को डिट कराने के लिए वरुण धवन, जाह्नवी कपूर, सान्या मल्होत्रा और रोहित सराफ जमकर मेहनत कर रहे हैं। अब रोहित सराफ ने दम लगाने के बाबत जाह्नवी कपूर और सान्या मल्होत्रा को टैग विडियो पोस्ट कर रही हैं और कार में भी मस्ती करने का मोका नहीं गंवा रहे हैं। विडियो में सभी लोग अपने ही फिल्म के गाने विजयिता पर गजन के एवं गजन के साथ डांस कर रहे हैं। लेकिन साल लाइमलाइट मरीष पॉल लूट लेते हैं, व्यक्तिके विडियो के आधिकर में एक वर्दर कॉमेडी ही कर रहे हैं।

### बीते रविवार से ही फिल्म की एडवांस बुकिंग शुरू हो चुकी है

फिल्म 'सनी संसारी की तुलसी कुमारी' 2 अक्टूबर को सिनेमारों में रिलीज होने वाली है, लेकिन फिल्म के लिए मिले गुरुवार सुपरिंग रेहा, यांकिंग इसी तारीख को ब्रॉड शेड्यूल अभिनेत्री कांतारां घैटर 1 भी अपने रिलीज होगी। ये एक पैन ड्रॉड्या फिल्म है और कई

भाषाओं में रिलीज होती है। फिल्म लगभग 125 करोड़ के बजट के साथ बनी है, जबकि 'सनी संसारी की तुलसी कुमारी' का बजट लगभग 60 करोड़ है। वरुण धेना होंगा कि फिल्म दर्शकों का दिल जीवंगी और बड़ी कमाई करेंगा। वर्क फॉट की बात करें तो वरुण धवन और जाह्नवी कपूर की ये साथ में दूसरी फिल्म है। इससे फहले दोनों को बवाल में देखा गया था। फिल्म में औपर कमाई की थी लेकिन ऑटीटी पर फिल्म को अच्छा रिस्पांस मिला था।



## भागवत के प्रोड्यूसर हैं हरमन बावेजा



निर्माता हरमन बावेजा ने कहा, बावेजा स्टूडियोज में हमारा प्रयास होपेश से ऐसी कलानियों पर आधारित रहा है जो साहसिक, प्रासादिक और भावनात्मक रूप से ध्यान खींचती हैं। भागवत इस कमिटमेंट का एक आर्सा उत्तराण है। यह मानव रखबार के अंधकारमय हिस्से की एक यात्रा है, जहां प्रेम, छल और न्याय का टकराव होता है।



## फिल्म भागवत में जितेंद्र संग अरशद वारसी लगाएंगे तड़का

बॉलीवुड एक्टर अरशद वारसी अब एक बार फिर से नए अवतार में

देंगे। पहले वह जॉली एलालबी 2 में वर्कील और फिर बैडमूंड में डॉन गफर के किरार में दिखाई दिए।

और अब वह पुलिस के रोल में नजर आने वाले हैं। वह प्रायत्र के सवियत जी यानी जितेंद्र कमार के साथ स्क्रीन परेस शेयर करेंगे। दोनों एक साथ पहली बार रस्तीन पर दिखेंगे। उनकी मूरी भागवत के पोस्टर शनिवार, 27 सितंबर को जारी किया गया। इस काइम-थिलर मूरी का पोस्टर शेयर करते हुए जी5 ने सोशल मीडिया पर लिखा, और हमें लगा था कि 2025 के सारे टिवर्स खस्त हो गए हैं, लेकिन सबसे बड़ा टिवर्स आ गया है, भागवत अपके होश। उड़ा देने आ रही है।

### सच्ची घटना से प्रेरित है फिल्म भागवत

फिल्म भागवत सरपेस और जबरदस्त ड्रामा से भरपूर होगी। इसमें इंसेप्ट विश्वास भागवत (अरशद वारसी) की कहानी है, जो एक गुमशुदा महिला की तलाश के केस की जांत करता है। लेकिन यह जांच जल्द ही धोखे, रहस्यों और संघात तकरीब के एक अंदरे और परीक्षा जाल में डैकेट करता है। इस सीरीज में जितेंद्र कुमार एक प्रोफेसर के रोल में दिखाई देंगे। बायाका जारी है कि इस फिल्म की कहानी एक सच्ची दरारे में प्रेरित है। जी5 की हिंजरेस हेड कावेरी दास ने इसके बारे में बात करते हुए कहा है कि रोमांचक घ्रिलर है, जो भावनात्मक गहराई और सरपेस का शानदार करता है। अरशद वारसी ने अपने किरार को बहुत बारीकी ओर अनुष्ठान करता है। वही, जितेंद्र कमार एक आकर्षक और अनुष्ठान अंदर अद्वितीय के साथ, भागवत इस साल की सबसे साथ स्क्रीन परेस शेयर करेंगे।

### ओटीटी पर आएगी फिल्म भागवत

इस फिल्म को अक्षय शेरे डायरेक्टर कर रखे हैं। इसका निर्माण जियो रेडीटोयोज, बावेजा स्टूडियोज और डॉन घैटर जी5 पर रिलीज की जाएगी। इसकी रिलीज डेट अभी तय नहीं हुई है।



## अक्षय कुमार का आमिर खान पर तंज!

ओटीटी के आने से फिल्मों की कमाई पर असर बढ़ा है, पिछले कामों तक से यह एक बहुत गुम्बद बना रहा है। अभिनेता आमिर खान का ऐसा मानना है कि बिल्डिंग इलाज के छह महीनों बाद बात की आधिकारी है। उनका मानना है कि आजकल जो 2 महीने की आठ घण्टे के बाद ही फिल्मों की ओटीटी पर असर पड़ता है। अब इस फिल्म पर आमिर के इस व्यापार को बहुत गुम्बद बना रहा है। इस फिल्म