









यामी गौतम ने  
अनटाइटल फिल्म की  
शूटिंग की पूरी रैप-आप  
शेड्यूल से शेयर की फोटो



बॉलीवुड फिल्मों विक्की डेनर, उरी, ओएमजी 2 और अन्य फिल्मों के लिए मशहूर एक्ट्रेस यामी गौतम ने अपने करियर की सबसे महत्वपूर्ण फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली है। एक्ट्रेस ने शुरूवात का अपने इंस्टाग्राम पर अपनी अगली अनटाइटल फिल्म के रैप-आप शेड्यूल से एक तर्खर साझा की। वह मेहल का पता पकड़े हुए मुकुराते हुए नजर आ रही है।

उन्होंने कैशन में लिखा, मेरे करियर की सबसे महत्वपूर्ण फिल्मों में से एक की शूटिंग पूरी हो गई है। पूरी डायरेक्शन, प्रोडक्शन टीम और बी22 स्टूडियो में हमारे अद्भुत कृति की धन्यवाद। करियर के स्थानीय लोगों, सुक्ष्म बलों और अधिकारियों की धन्यवाद, जिन्होंने पूरे शेड्यूल के दौरान हमारी इन्हीं अच्छी देखभाल की। उन्होंने आगे, कहा, तुलमुख में दिव्य माता खीर भवानी का आशीर्वाद लेने का भी सोचाया चाहिए। अशा है कि हम इस फिल्म के साथ अपने दर्शकों का भरपूर मनोरंजन करने में सक्षम होंगे। घोषणा जल्द ही होगी। एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम पर मंदिर की यात्रा के एक वीडियो भी साझा किया। इससे पहले, अक्टूबर में यह खबर आई थी कि एक्ट्रेस अपनी फिल्म की शूटिंग के लिए 50 दिनों के लिए उत्तर भारतीय शहर में स्कॉपी थीं। इस अनटाइटल प्रोजेक्ट के साथ एक्ट्रेस की भूमि धाम भी पाहपलाइन में है।

## विटामिन बी12 की कमी से हाथ-पैर में होती है झुनझुनी ऐसे दूर होगी समस्या

क्या आप भी बार-बार झुनझुनी आने से परेशान हैं? क्या आपके हाथ-पैर में भी हमेशा ही झुनझुनी चढ़ती रहती है? अगर हाँ, तो क्या आप इसका कारण जानते हैं? दरअसल, हाथ-पैर या किसी अंग में बार-बार झुनझुनी की समस्या होना विटामिन की कमी से न्यूरोलॉजिकल समस्याएं होने लगती हैं। इसकी कमी से चक्र आना, थकान, डिप्रेशन, धैर्य में घेरेसिया और मांसपेशियों में एंटन जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। यह समस्या ज्यादातर नव्वे से जुड़ी होती है, जिसकी वजह से मांसपेशियों और नसों में कमजोरी आ सकती है। इस कारण नसों में झुनझुनी हो सकती है।

**इस विटामिन की कमी से झुनझुनी**

वेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, शरीर में विटामिन बी12 की कमी जब होती है, जब कई तरह की न्यूरोलॉजिकल समस्याएं होने लगती हैं। इसकी कमी से चक्र आना, थकान, डिप्रेशन, धैर्य में घेरेसिया और मांसपेशियों में एंटन जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। यह समस्या ज्यादातर नव्वे से जुड़ी होती है, जिसकी वजह से मांसपेशियों और नसों में कमजोरी आ सकती है। इस कारण नसों में झुनझुनी हो सकती है।

**क्या सिर्फ विटामिन बी12 से ही आती है झुनझुनी**

कई एक्सपर्ट्स में खलासा हुआ है कि हाथ-पैर पर चढ़ने वाली झुनझुनी सिर्फ विटामिन बी 12 के कारण ही नहीं बल्कि दूसरे विटामिन की कमी से भी हो सकती है। अगर सही तरह से खानापान नहीं है तो विटामिन की कमी शरीर में हो जाती है। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिनका आंत विटामिन को सही तरह पचा नहीं है, जिनका आंत विटामिन को सही तरह चढ़ाता है।

पाता और उन्हें इस विटामिन की कमी हो सकती है।

### विटामिन बी12 की कमी दूर करने का यथा

- शरीर में विटामिन बी12 की कमी को दूर करने के लिए मीट, मछली, अंडा खाएं।
- दूध, पनीर और दूध के प्रोडक्ट्स के सेवन से भी विटामिन बी 12 की कमी दूर हो सकती है।
- डाइट में फोटोफाइट फूड्स शामिल कर विटामिन बी 12 की कमी पूरी कर सकते हैं।
- मोटे अनाज खाने से भी शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी 12 मिल जाता है।

### इन चीजों से हो सकती है विटामिन बी 12 की कमी

- शराब
- कॉफी
- प्रोसेस्ड फूड



## इंडो-केस्टर्न थेलो आउटफिट पहन रकुल प्रीत सिंह ने दिखाया किलर अवतार



बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह हमेशा अपने फैशन स्टेटमेंट्स से लोगों के बीच चर्चाएं बढ़ावारी होती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी कातिलाना अदाओं को देखकर लद्दू हो जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने येलो किलर का सिंपल एंड सोबर लुक में लहंगा पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपने इस आउटफिट में बेहद ही कमरे के नजर आ रही हैं। साथ ही कैमरे के आगे एक से बढ़कर एक पोज देते हुए इंटरनेट पर सनसनी मचा रही हैं। कानों में जुमके, लालार में कप और खुले बाल कर के एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने अपने लुक को काफी खूबसूरती से निखारा है। इन फॉटोज में आप देख सकते हैं कि एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने येलो किलर का सिंपल एंड सोबर लुक में लहंगा पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपने इस आउटफिट में बेहद ही कमरे के नजर आ रही हैं। साथ ही कैमरे के द्वारा एक फोटो में दिखाया गया है कि एक्ट्रेस जब भी अपनी इन फॉटोज को शेयर करते हुए अपनी सेक्सी अदाओं से फैस के दिलों पर खंजर चला रही हैं। एक्ट्रेस ने अपनी इन फॉटोज को शेयर करते हुए कैशन में कुछ ना लिखते हुए तीन येलो हाईटी शेयर किए हैं। बताते चले कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फॉटोज इंस्टा पर पोस्ट करती हैं तो उनके चाहने वाले उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स करते हैं। हालांकि इन तस्वीरों पर भी अब तक 5 लाख से ज्यादा यूजर्स के लाइक्स चुके हैं।

## झानक में हिंबा नवाब का दिखेगा अलग अवतार, एक्ट्रेस ने शेयर की शो से जुड़ी दिलचर्या बातें

स्टार प्लस को असाधारण कंटेंट देने के साथ ही अनशुष्ट क्षेत्र में वैंचर करने के लिए जाना जाता है। ऐसे में यह अब झानक नाम के नए शो के साथ आ रहा है, जिसमें वह उमीदों और सपनों से भरी एक युवा लड़की की कहानी सुनाया। लड़की के जीवन में कई अंतीबोगरीब घरिस्थितियां आएंगी जिसका सामने करते हुए उन्हें देखें।

बता दें कि हिंबा नवाब शो में झानक की मुख्य भूमिका निभाती नजर आएंगी, उनके साथ कस्ताल आहजा उर्फ अनिरुद्ध मुख्य रूप से जीवन के लिए जानकी विटामिन बी 12 की कमी के कारण होती है। अगर उन्होंने एंटोनी चांदनी शर्मा शो में अर्पणा का किरदार निभाती नजर आएंगी तो झानक एक युवा लड़की की कहानी हो जो गरीबी में बढ़ी हुई है तो लिंग इन सपनों का लिंग एंड सभी मुश्किलों को पार करने का फैसला करती है, लेकिन उसके परिवार पर आने वाली एक परेशानी से उसका जीवन उलट-पुलट हो जाता है।

दशकों को झानक के जीवन में होने वाले भवनात्मक उत्तर-चबूत्र का इंतजार रहेगा। उसकी कहानी दर्शाती है कि कैसे फ़ॉनिक्स की तरह, वह राख से उभरती है। झानक

अनिरुद्ध और अर्शा की इस दिल को छू लेने वाले सफर को देखना दिलचर्या होगा कि कैसे वे अपने बिंदुते रिस्तों को संभालते हैं।

हिंबा नवाब, जो स्टार प्लस के शो झानक में झानक की भूमिका निभा रही है, उन्होंने हमें अपने किरदार के बारे में जानकारी देते हुए कहा है, मैं इनका का हिस्सा बनने के लिए बहुत उत्साहित हूं, और यह मुख्य भूमिका है। मैं खुश होने के साथ ही बहुत रोमांचित हूं।

एक्ट्रेस ने बताया कि झानक कशमीर से है, एक डांसर बनने की इच्छा रखती है, और अपने परिवार से यार करती है। झानक का लक्ष्य बदलाव करना है, उसका भाया और वह सब कुछ हासिल करना जो उनका दिल चाहता है। मैं झानक के किरदार से जुड़ी हुई हूं, खास करने के लिए बहुत उत्सुक हूं। लौला गंगापोथ्याय द्वारा निर्मित झानक 20 नवंबर से सोमवार से रविवार तार 10:30 बजे स्टार प्लस पर प्रसारित होगा।



## अमेजन प्राइम वीडियो ने किया अपनी नई सीरीज धूथा का ऐलान, हिंदी में भी होगी रिलीज

ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो ने अपनी नई बेब सीरीज धूथा का ऐलान कर दिया है, जिसका नाम धूथा रखा गया है। यह दिंदी के अलावा तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ भाषाओं में रिलीज होगा। धूथा का निर्देशन विक्रम के कुमार द्वारा किया जा रहा है। इसमें नागा चैतन्य अकिनेनी, पार्वती ठिरुवोथु, प्रिया भवानीशकर और प्राची देसाई जैसे कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। अपनी निर्माताओं ने धूथा का पहला पोस्टर भी जारी कर दिया है।

अमेजन प्राइम वीडियो ने अपने आंतीकारिक एक्सपर्ट्स के द्वारा धूथा का पोस्टर साझा किया है। इसके कैशन में उन्होंने लिखा, रहस्य या सदेश? आपको जल्द ही पता चल जाएगा। प्राची देसाई जैसे लेकर वह काफी उत्साहित है। यह बेब सीरीज 1 दिसंबर को अमेजन प्राइम वीडियो पर दर्तक देने के लिए तैयार है। इस सीरीज के जरिए चैतन्य अकिनेनी ओटीटी की दुनिया में कदम रखने जा रहे हैं, जिसे लेकर वह काफी उत्साहित है।



**दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-**  
**9303289950, 9827806026, 8962815243**







