89 वर्ष की हुईं माला सिन्हा

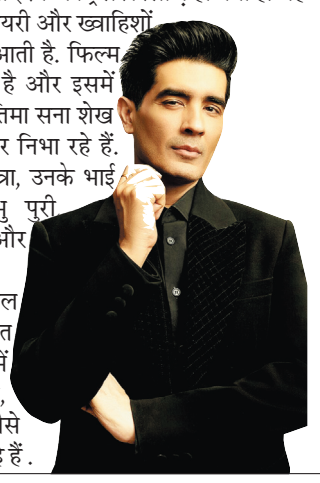
बॉलीवुड की जानीमानी अभिनेत्री माला सिन्हा आज 89 वर्ष की हो गयी.

माला सिन्हा का जन्म 11 नवम्बर 1936 को हुआ था और वह अभिनेत्री नर्गिस से प्रभावित थीं और बचपन से ही उन्हीं की तरह अभिनेत्री बनने का ख्वाब देखा करती थीं. उनका बचपन का नाम आल्डा था और स्कूल में पढ़ने वाले बच्चे उन्हें डालडा कहकर पुकारा करते थे. बाद में उन्होंने अपना नाम अल्बर्ट सिन्हा की जगह माला सिन्हा रख लिया.स्कूल के एक नाटक में माला सिन्हा के अभिनय को देखकर बंगला फिल्मों के जाने-माने निर्देशक अर्धेन्दु बोस उनसे काफी प्रभावित हुए और उनसे अपनी फिल्म रोशनआरा में काम करने की पेशकश की. उस दौरान माला सिन्हा ने कई बंगला फिल्मों में काम किया. एक बार बंगला फिल्म की शूटिंग के सिलसिले में उन्हें मुम्बई जाने का अवसर मिला.

मुम्बई में माला सिन्हा की मुलाकात केदार शर्मा से हुई जो उन दिनों रंगीन रातें के निर्माण में व्यस्त थे. उन्हें माला सिन्हा को अपनी फिल्म के लिए चुन लिया. वर्ष 1954 में माला सिन्हा को प्रदीप कुमार के बादशाह और हेमलेट जैसी फिल्मों में करने का मौका मिला लेकिन दुर्भाग्य से उनकी दोनों फिल्में टिकट खिड़की पर विफल साबित हुई.माला सिन्हा के अभिनय का सितारा निर्माता-निर्देशक गुरूदत्त की 1957 में प्रदर्शित क्लासिक फिल्म प्यासा से चमका. इस फिल्म की कामयाबी ने माला सिन्हा को स्टार के रूप में स्थापित कर दिया.

मनीष की फिल्म 'गुस्ताख इश्क' का ट्रेलर रिलीज

फैशन डिजाइनर मनीष मल्होत्रा की आने वाली फिल्म 'गुस्ताख इश्क' का ट्रेलर रिलीज हो गया है. मनीष मल्होत्रा के प्रोडक्शन हाउस स्टेज5 प्रोडक्शन की पहली फिल्म गुस्ताख इश्क का ट्रेलर रिलीज़ हो गया है. यह फिल्म पुराने दौर के सच्चे इश्क़, शायरी और ख्वाहिशों को एक बार फिर पर्दे पर लेकर आती है. फिल्म का निर्देशन विभु पुरी ने किया है और इसमें नसीरुद्दीन शाह, विजय वर्मा, फातिमा सना शेख और शरीब हाशमी अहम किरदार निभा रहे हैं. ट्रेलर लॉन्च इवेंट में मनीष मल्होत्रा, उनके भाई दिनेश मल्होत्रा, निर्देशक विभु पुरी, संगीतकार विशाल भारद्वाज और फिल्म की स्टारकास्ट मौजूद रहे.



फिल्म का संगीत विशाल भारद्वाज ने तैयार किया है, गीत गुलज़ार ने लिखे हैं, और इसमें अरिजीत सिह, शिल्पा राव, पापोन, जावेद अली, और हिमानी कपूर जैसे मशहूर गायक अपनी आवाज़ दे रहे हैं .

जाह्नवी ने अपनी तेलुगु स्पीच से किया प्रभावित

बॉलीवुड अभिनेत्री जाह्नवी कपूर ने हाल ही में अपनी तेलुगु स्पीच से सभी को प्रभावित कर दिया. हाल ही में हैदराबाद में हुए ए. आर. रहमान के कॉन्सर्ट में अपनी हालिया रिलीज़ फिल्म पेड्डी के प्रमोशन को पहुंची जाह्नवी कपूर ने अपनी तेलुगु भाषा से दर्शकों का दिल जीत लिया. इस दौरान उनके साथ उनके को-स्टार राम चरण के साथ उनकी फिल्म के निर्देशक बुची बाबू सना भी साथ थें.

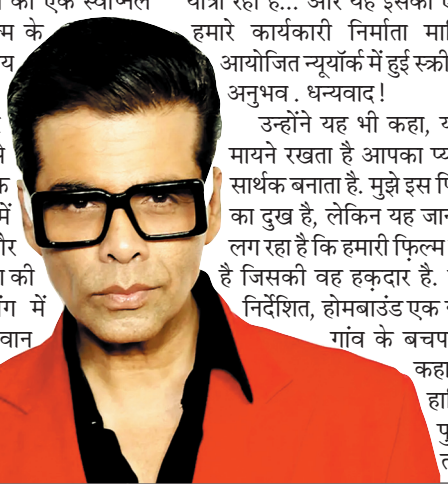
गौरतलब है कि जहां रहमान के संगीत ने शाम को जादुई बना दिया था, वहीं जाह्नवी ने अपनी तेलुगु स्पीच से उस जगमगाती रात को और रोशन कर दिया. मंच पर अपने दर्शकों के सामने मौजूद जान्हवी कपूर ने जैसे ही तेलुगु में बोलना शुरू किया, वैसे ही सारा माहौल उनके दर्शकों की तालियों से गूँज उठा. जान्हवी कपूर के तेलुगु स्पीच की खासियत उनकी भाषा के साथ, उनका आत्मविश्वास और बेहतरीन प्रयास भी था, जिससे सभी प्रभावित थे.

इस मौके पर जाह्नवी ने भावुक होकर तेलुगु में कहा, नेनु ई रोजु ना आइडल्स तो ई स्टेज मीदा उन्नंदुकु नाकु चला आनंदं गा उंदी. ई सिनेमा लो भागमय्ये अवकाशं दोरिकिनंदुकु ना अदृष्टं गा भावना इस्तुन्नानु. उन्होंने कहा, मीकु बागा नचुतुंदानी अनुकुंतुन्नानु. ई सिनेमा तो मीकु ओका यूनिक, ओका डिफरेंट एक्सपीरियंस इव्वटानिकी चला हार्ड वर्क चेसाम, (आज मैं अपने आइडल्स के साथ इस मंच पर खड़ी हूं, यह मेरे लिए बहुत खुशी की बात है. इस फिल्म का हिस्सा बनने का मौका मिलना मेरे लिए सौभाग्य की बात है. उन्होंने आगे कहा, मुझे उम्मीद है कि आप सभी को यह फिल्म बहुत पसंद आएगी.

होमबाउंड की स्क्रीनिंग स्वप्निल अनुभव : करण

फिल्म निर्माता करण जौहर ने नीरज घेवान द्वारा निर्देशित भारत की आधिकारिक ऑस्कर प्रविष्टि होमबाउंड की न्यूयॉर्क में स्क्रीनिंग को एक स्वप्निल अनुभव करार देते हुये इसे फिल्म के सफ़र का एक और उल्लेखनीय अध्याय बताया है.

करन जौहर ने इंस्टाग्राम पर कार्यकारी निर्माता मार्टिन स्कॉर्सेसे के प्रति आभार व्यक्त करते हुए एक भावुक नोट साझा किया जिसमें उन्होंने इस सिनेमाई उपलब्धि और फिल्म को मिल रही वैश्विक मान्यता की प्रशंसा की. इस विशेष स्क्रीनिंग में होमबाउंड के निर्देशक नीरज घेवान और फिल्म के मुख्य कलाकार शामिल हुए. कार्यक्रम की तस्वीरें साझा करते हुए करण जौहर ने लिखा, होमबाउंड की कहानी को महाद्वीपों और समुद्रों के पार ले जाना एक बेहद अवास्तविक यात्रा रही है... और यह इसका एक और अध्याय है! हमारे कार्यकारी निर्माता मार्टिन स्कॉर्सेसे द्वारा आयोजित न्यूयॉर्क में हुई स्क्रीनिंग, एक सपने जैसा अनुभव . धन्यवाद !



उन्होंने यह भी कहा, यह हमारे लिए बहुत मायने रखता है आपका प्यार और समर्थन इसे सार्थक बनाता है. मुझे इस फ़िल्म को न मिल पाने का दुख है, लेकिन यह जानकर मुझे बहुत अच्छा लग रहा है कि हमारी फ़िल्म को वह सब मिल रहा है जिसकी वह हक़दार है. नीरज घायवान द्वारा निर्देशित, होमबाउंड एक छोटे से उत्तर भारतीय गांव के बचपन के दो दोस्तों की कहानी है जो कुछ सम्मान हासिल करने के लिये पुलिस की नौकरी की तलाश में हैं.

गीतांजलि मिश्रा अपना जन्मदिन मनाया

गीतांजलि मिश्रा ने हाल ही में गोरेगांव के एक सुंदर कैफे में अपने दोस्तों, को-स्टार्स और चाहने वालों के साथ बेहद खुशी और अपनापन भरे अंदाज़ में अपना जन्मदिन मनाया. जो मुलाकात एक छोटे-से गेट टुगेदर के रूप में शुरू हुई थी, वह हंसी, म्यूज़िक और ढेर सारी प्यारी यादों से भरी एक शानदार और यादगार शाम में बदल गई.

अपने खास दिन की यादें साझा करते हुए गीतांजलि मिश्रा, जो हप्पू की उलटन पलटन में राजेश का किरदार निभा रही हैं, ने मुस्कुराते हुए कहा, यह जन्मदिन मेरी जिंदगी के सबसे यादगार सेलिब्रेशन्स में से एक रहा.

ब्रेकअप के बाद ईशा मालवीय ने पहली बार तोड़ी चुप्पी

टीवी इंडस्ट्री की खूबसूरत एक्ट्रेस ईशा मालवीय और अभिनेता अभिषेक कुमार की लव स्टोरी कभी छोटे पर्दे की चर्चित कहानियों में से एक थी. दोनों के बीच गहरा प्यार था, लेकिन वक्त के साथ यह रिश्ता एक दर्दनाक मोड़ पर खत्म हो गया. हालांकि, ब्रेकअप के बावजूद दोनों के बीच एक सम्मानजनक और पेशेवर रिश्ता अब भी कायम है.

ईशा और अभिषेक को पहले रियलिटी शो 'पति पत्नी और पंगा' में साथ देखा गया था, और अब यह जोड़ी फिर से 'लाफ्टर शेफ्स 3' में नजर आ रही है. हाल ही में ईशा मालवीय ने मनीषा रानी के यूट्यूब शो में शिरकत की, जहां उन्होंने अपने एक्स बॉयफ्रेंड अभिषेक के साथ दोबारा काम करने पर खुलकर बात की.मनीषा ने जब उनसे पूछा कि क्या ब्रेकअप के बाद फिर से अभिषेक संग काम करने पर पुरानी फीलिंग्स लौट आईं, तो ईशा ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया कि मुझे लगता है कि अगर हमें साथ काम करने के इतने ऑफर मिल रहे हैं, तो इसका मतलब है कि लोग हमारी ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री को पसंद करते हैं. लेकिन सच कहूं तो मेरी फीलिंग्स अब खत्म हो चुकी हैंज्गेम ओवर.

ईशा ने आगे बताया कि शुरुआत में उन्होंने 'लाफ्टर शेफ्स' के ऑफर को ठुकरा दिया था, क्योंकि वह अभिषेक के साथ काम नहीं करना चाहती थीं. उन्होंने कहा, मैंने लगभग डेढ़ साल तक इस शो को इसलिए नहीं किया, क्योंकि मुझे लगा कि मैं उनके साथ काम नहीं करना चाहती. लेकिन फिर एहसास हुआ कि एक एक्टर के तौर पर मैं कब तक भागती रहूंगी. आखिरकार मुझे इस सिचुएशन का सामना करना ही होगा.

शिल्पा शिरोडकर ने फिल्म 'जटाधरा' से शानदार वापसी की

बॉलीवुड अभिनेत्री शिल्पा शिरोडकर को आज हर कोई जानता है. लेकिन एक्ट्रेस ने 25 साल बाद बड़े पर्दे पर जोरदार वापसी की है. उन्होंने फिल्म 'जटाधरा' में अपने दमदार अभिनय से दर्शकों का दिल जीत लिया है. अभिनेत्री ने इस खास मौके पर सोशल मीडिया पर एक लंबा पोस्ट साझा किया, जिसमें उन्होंने अपनी भावनाएं और अनुभव खुले दिल से व्यक्त किए.

दरअसल, शिल्पा ने इंस्टाग्राम पर फिल्म के कुछ सीन्स शेयर करते हुए लिखा कि 25 साल बाद फिर से सिल्वर स्क्रीन पर लौटना मेरे लिए किसी सपने के सच होने जैसा है. 'जटाधरा' के जरिए मैंने एक नया अनुभव जिया, जो मेरे करियर के सबसे यादगार लम्हों में से एक रहेगा.उन्होंने आगे बताया कि उनका किरदार शोभा बेहद चुनौतीपूर्ण था. अभिनेत्री के अनुसार, शोभा जैसी गहरी और जटिल शख्सियत को समझना आसान नहीं था. उसकी तीव्र भावनाओं, स्वभाव और हर बारीकी को महसूस करना मेरे लिए एक बड़ा अनुभव था. इस किरदार ने मुझसे सब कुछ मांगा दिल, दिमाग और आत्मा और मैंने भी इसे पूरे दिल से निभाया.अभिनेत्री ने फिल्म के निर्देशक अभिषेक जायसवाल और वेंकट कल्याण, साथ ही प्रोड्यूसर्स उमेश कुमार बंसल, प्रेरणा अरोड़ा और शिविन नारंग का धन्यवाद किया.

शादी के साइड इफेक्ट्स और दोस्ती के हंगामे का धमाका !

भाबीजी घर पर हैं और हप्पू की उलटन पलटन में इस हफ्ते के एपिसोड्स दोगुना मज़ा, हंसी और मस्ती देने वाले हैं, क्योंकि ये गलतफहमियां, हलचल और प्यार मज़ेदार और नए ट्विस्ट के साथ आगे बढ़ते हैं !

हप्पू की उलटन पलटन के इस हफ्ते के एपिसोड के बारे में बताते हुए गीतांजलि मिश्रा यानी राजेश बताती हैं, जब हप्पू (योगेश त्रिपाठी) का सबसे अच्छा दोस्त बेनी (विश्वनाथ चटर्जी) अपनी भावनाओं पर काबू नहीं पा पाता और बिमलेश की याद का दर्द सहन नहीं कर पाता, तो हप्पू उसे इलाज के लिए डॉक्टर के पास ले जाता है. लेकिन जल्दी ही हालात मजेदार तरीके से आउट ऑफ कंट्रोल हो जाते हैं. इस बीच, राजेश (गीतांजलि मिश्रा) परेशान हो जाती हैं जब उनके पिता गब्बर (शरद व्यास) अचानक गायब हो जाते हैं. मदद के लिए वह हप्पू के पास जाती हैं, लेकिन उसका व्यवहार संदिग्ध और हास्यप्रद हो जाता है. सच जानने के लिए राजेश और मलाइका (ज़ारा वारसी) अपनी खुद की जांच शुरू करती हैं, जो पूरे परिवार को मजेदार उलटफेरों और कॉमिक घटनाओं में उलझा देती है.भाबीजी घर पर हैं के बारे में बताते हुए शुभांगी अत्रे ऊर्फ अंगूरी भाबी ने कहा, अंगूरी (शुभांगी अत्रे) नाराज़ हैं कि तिवारी (रोहिताश्व गौड़) हमेशा काम में इतने व्यस्त रहते हैं कि उनके लिए वक्त ही नहीं निकालते. वहीं, अनीता (विदिशा श्रीवास्तव) इस बात से खीझी हुई हैं कि विभूति (आसिफ शेख) सारा दिन घर पर रहते हैं और कुछ काम नहीं करते. दोनों पत्नियों की उलटी परिस्थितियाँ घर में बहस और झगड़े की वजह बन जाती हैं.

कृषि जगत

गेंदे की खेती से आमदनी बढ़ाने का फॉर्मूला

किसानों का रुझान फूलों की खेती की ओर तेजी से हो रहा है. यह आमदनी का एक मजबूत विकल्प बन चुकी है. पारंपरिक फसलों की तुलना में फूलों की खेती में कम समय में अधिक मुनाफा मिलता है. गेंदे की खेती में सफलता सिर्फ उर्वरक या सिंचाई पर निर्भर नहीं करती, बल्कि पिचिंग तकनीक अपनाने से पौधों में फूलों की संख्या कई गुना बढ़ जाती है.

इस विधि में पौधों की ऊपरी नोक (टॉप) को सावधानी से काट दिया जाता है और उसके बाद दो मुट्ठी गोबर की खाद पौधे के चारों ओर डाल दी जाती है. ऐसा करने से पौधे की सभी दिशाओं में नई टहनियां निकलती हैं. हर टहनी पर फूल आता है, जिससे पूरा पौधा फूलों से लद जाता है.

कब करें पिचिंग?- जब गेंदे का पौधा 5 से 6 इंच ऊंचा हो जाए, तभी पिचिंग की प्रक्रिया करनी चाहिए. इस अवस्था में पौधा तेजी से नई शाखाएं निकालने की क्षमता रखता है. गोबर खाद डालने से पौधे को आवश्यक पोषण मिलता है और फूलों का आकार भी बड़ा होता है.

कम लागत में बेहतर मुनाफा- फूलों की खेती में लागत अपेक्षाकृत कम और मांग अधिक होती है. त्योहारों, विवाह समारोहों और पूजा आयोजनों के दौरान गेंदे के फूलों की कीमत कई गुना बढ़ जाती है. किसान अगर वैज्ञानिक पद्धति और सही देखभाल के साथ खेती करें, तो एक एकड़ में लाखों रुपए तक की कमाई संभव है

फूलगोभी की खेती से कर सकते हैं बंपर कमाई

खेती एक रिस्क का काम है, लेकिन किसान वैज्ञानिक विधि और सूझबूझ से खेती करें तो यही रिस्क उनके लिए भरोसे और मुनाफे वाला सौदा बन सकता है. कई किसान पारंपरिक खेती छोड़कर सब्जियों की वैज्ञानिक खेती, खासकर फूलगोभी की खेती, से लाखों रुपये की आमदनी हासिल कर रहे हैं. फूल गोभी की डिमांड मंडी में हर समय बनी रहती है, लेकिन सर्दियों में इसकी मांग बढ़ जाती है.

प्रमाणित और उच्च गुणवत्ता वाले बीज का करें चयन- फूलगोभी की खेती करने वाले किसानों का मानना है कि इसकी खेती में सबसे अहम भूमिका अच्छे बीज की होती है. सस्ते या खराब क्वालिटी के बीज से अच्छी फसल नहीं मिलती, इसलिए हमेशा प्रमाणित और उच्च गुणवत्ता वाले बीज का चयन करना चाहिए.

बेड विधि से फूल गोभी की खेती - फूल गोभी की रोपाई बेड विधि से करने से लागत कम आती है और पौधे अच्छी तरह बढ़ते हैं. एक बीघा खेत में करीब 30-40 ग्राम बीज की आवश्यकता होती है. नर्सरी को हल्की बरसात के दौरान तैयार किया जाता है और पानी की उचित निकासी का खास ध्यान रखा जाता है. बेड विधि के जरिए पौधों को पर्याप्त हवा और नमी मिलती है, जिससे फसल जल्दी तैयार हो जाती है. केवल दो महीने में गोभी की पैदावार मंडी तक पहुंचने लायक हो जाती है.

दो महीने में लाखों की आमदनी

कृषि विशेषज्ञों के अनुसार, एक बीघा खेत की खेती में लगभग 7 हजार रुपये का खर्च आता है. वहीं, मंडियों में फूल गोभी की अच्छी मांग होने से उन्हें 25 से 30 हजार रुपये प्रति बीघा तक का मुनाफा हो जाता है. फूल गोभी की खेती में खर्च कम और मुनाफा ज्यादा है. सही तकनीक अपनाकर कोई भी किसान इसे करके अपनी आमदनी बढ़ा सकता है.

जरूरी है जन्म लेने वाले बकरी के बच्चों की देखभाल

बकरी के बच्चे जन्म ले चुके हैं और कुछ लेने वाले हैं. ऐसे में किसी भी बच्चे की उम्र एक महीने के अंदर ही अंदर है. क्योंकि ये वो बच्चे हैं जिनके प्रजनन के लिए बकरी को वक्त के मुताबिक गाभिन कराया गया था.

ऐसे में ये जरूरी हो जाता है कि ठंड के इस बदलते मौसम में बच्चों की खास देखभाल की जाए. क्योंकि ये वो वक्त होता है जब मौसम गर्मी का मौसम सर्दियों में बदलता है. ऐसे में जरूरी होता है कि बकरी के आने वाले बच्चे को बीमारियों से बचाया जाए.

बकरी के बच्चों की ठंड में ऐसे करें देखभाल

- बकरी के बच्चों की मृत्यु दर कम करने के लिए ये जरूरी है कि हम उसकी देखभाल के साथ ही उसके खानपान का भी ध्यान रखें. उम्र के साथ उसका वैक्सीनेशन भी कराएं.
- बच्चे के पैदा होते ही उसे मां का दूध पिलाएं.
- बच्चे के वजन के हिसाब से ही उसे दूध पिलाएं.
- वजन एक किलो हो तो 100-125 ग्राम दूध पिलाएं.
- बच्चे को दिनभर में तीन से चार बार में दूध पिलाएं.
- दूध पिलाने के लिए बकरी की जैर गिरने का इंतजार ना करें.
- बच्चा 18 से 20 दिन का हो तो चारे की कोपल खि?लाएं.
- बच्चा एक महीने का हो जाए तो पिसा हुआ दाना खि?लाएं.
- बच्चों को मौसम से बचाने को जरूर करें ये काम
- बच्चे को मौसम से बचाने के लिए जरूरी उपाय पहले से ही कर लें.
- जमीन पर बिछावन के लिए पुआल का इस्तेमाल करें.
- तीन महीने का होने पर बच्चे का टीकाकरण शुरू करा दें.
- डॉक्टर की सलाह पर पेट के कीड़ों की दवाई दें.
- जन्म से एक-डेढ़ महीने पहले बकरी की खुराक बढ़ा दें.

ऐसे करें असली काजू की पहचान

काजू हर घर में पसंद किया जाने वाला ड्राई फ्रूट है. इसका इस्तेमाल मिठाइयों से लेकर नमकीन डिश तक हर जगह होता है. स्वादिष्ट होने के साथ-साथ काजू सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है. इसमें कॉपर, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, जिंक, विटामिन क्च, आयरन और पोटैशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को एनर्जी देने, हड्डियों को मजबूत करने और स्किन को हेल्दी रखने में मदद करते हैं.

रंग देखकर करें पहचान- असली काजू का रंग हल्का सफेद या हल्का पीला होता है. यह रंग देखने में नैचुरल और मुलायम लगता है. अगर काजू बहुत ज्यादा सफेद या बहुत ज्यादा पीले रंग का दिख रहा है, तो समझ जाइए कि इसमें केमिकल या पॉलिश की गई हो सकती है. ऐसे काजू सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं, इसलिए इन्हें खरीदने से बचें.

आकार से पहचानें असली काजू - असली काजू आमतौर पर थोड़ा मोटा और करीब एक इंच लंबा होता है. इसके किनारे थोड़े मुड़े हुए और नैचुरल शेप के होते हैं. दूसरी तरफ, नकली काजू ज्यादातर एक ही साइज और शेप के होते

हैं. यानी अगर आपको सारे काजू एकदम एक जैसे लग रहे हैं, तो संभव है कि वे नकली हों या मशीन से तैयार किए गए हों.

स्वाद से करें टेस्ट - स्वाद पहचान का सबसे आसान तरीका है. असली काजू का स्वाद हल्का मीठा और मलाईदार होता है. इसे खाते समय हल्का तेलापन महसूस होता है. वहीं नकली काजू का स्वाद कड़वा या अजीब लगता है. अगर काजू का स्वाद बदल हुआ लगे या खाने पर अजीब स्वाद आए, तो उसे तुरंत खाना बंद कर दें.

खुशबू से करें पहचान - असली काजू में हल्की, भीनी-भीनी नैचुरल खुशबू होती है. यह खुशबू ताजगी का एहसास कराती है. लेकिन नकली काजू में तेल या केमिकल जैसी गंध आ सकती है. इसलिए काजू खरीदते समय एक-दो पीस सूंघकर जरूर देखें. अगर काजू से अजीब या तेज गंध आ रही है, तो वह असली नहीं हो सकता.

पानी में डालकर करें टेस्ट - अगर आपको अब भी शक है, तो काजू को पानी में डालकर देखें. असली काजू पानी में डूब जाता है क्योंकि वह भारी होता है, जबकि नकली काजू ऊपर तैरता रहता है. यह एक आसान घरेलू तरीका है असली काजू की पहचान करने का.

काजू हमारे शरीर के लिए फायदेमंद जरूर है, लेकिन तभी जब वह असली और शुद्ध हो. इसलिए अगली बार जब आप काजू खरीदें, तो इन आसान टिप्स का ध्यान जरूर रखें ङ्क रंग, आकार, स्वाद, खुशबू और पानी टेस्ट. असली काजू न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिए भी वरदान साबित होता है.