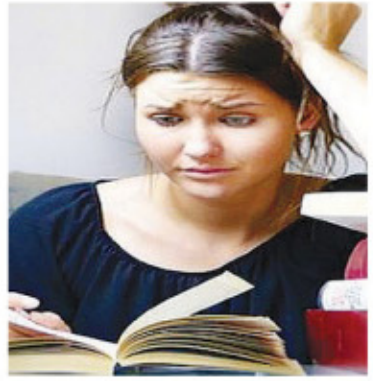


जानकारी

अगर तनाव को रखना है दूर तो डाइट में शामिल करें ये पांच सुपर फूड

आज हर दूसरा व्यक्ति किसी न किसी बात को लेकर तनाव में रहता है। अगर कहा जाए कि व्यक्ति के तनाव के पीछे समस्याओं से ज्यादा उसका खान-पान जिम्मेदार है तो शायद कुछ गलत नहीं होगा।



स्वयं पानी पीएं

आपको तनाव दूर करने के लिए सबसे पहले पानी पीने की आदत डालनी होगी। व्यक्ति को दिनभर में कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

सुबह का नाश्ता न भूलें

सुबह का नाश्ता शरीर के मेटाबॉलिज्म को बनाए रखने का काम करता है। सोहत से जुड़े एक शोध में बताया गया है कि जो लोग सुबह का नाश्ता किसी भी वजन से मिस नहीं करते हैं उनमें न करने वालों की तुलना में डिप्रेशन की संभावना 30 प्रतिशत तक कम होती है।

विटामिन डी

विटामिन डी दिमाग और शरीर दोनों को पोषण देने का काम करता है। जिसकी वजह से व्यक्ति को डिप्रेशन यानी मानसिक परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ता। मनोविशेषज्ञों ने पाया है कि विटामिन डी खिल लोगों में कम होता है, उनमें डिप्रेशन ज्यादा पाया जाता है।

ओमेगा 3

मूड लिफ्टिंग में परेशान लोगों को अपनी डाइट में ऐसी चीजों को शामिल करना चाहिए, जिसमें ओमेगा 3 फटी एसिड पाया जाता हो। ओमेगा 3 फटी एसिड अक्सर दूध के उत्पादों में पाया जाता है। ये न केवल डिप्रेशन का अक्सर दूर करता है बल्कि अस्थि और गठिया को भी ठीक करने का काम करता है।

केफ़ीन की मात्रा कम करें

तनाव को लाइफ से दूर भगाने के लिए आपको केफ़ीन से दोस्ती तोड़नी होगी, जो कि केफ़ीन उन लोगों में पैनिंग अटक की संभावना को बढ़ा देती है, जिनको पैजाइटी डिसऑर्डर है।



जल्दी मोटे कैसे हों?

हम बताएंगे उपाय

कैलोरी के साथ उच्च मात्रा में प्रोटीन भी लें

सिर्फ कैलोरी ही आपके वजन को बढ़ाने में मदद नहीं करती। वजन को बढ़ाने के लिए सही मात्रा में प्रोटीन लेना भी बेहद जरूरी है। अंडा, मीठ, मछली, चिकन, दाल, अंकुरित अनाज और उबरी दूध आदि की प्रोटीन से शरीर समृद्ध होता है। प्रोटीन में एमिनो एसिड होता है, जो आपकी मांसपेशियों के लिए बेहद फायदेमंद है।



स्वस्थ वसा

अच्छा वसा मांसपेशियों के विकास और हॉर्मोन्स के विकास के लिए बेहद जरूरी है, जैसे टेस्टोस्टेरोन। ये मांसपेशियों के विकास और मजबूती के लिए और बेहद जरूरी है। ये मेटाबोलिक के स्तर को बढ़ाती है और इससे शरीर में बेकार वसा निकलने लगती है और अच्छा वसा जमा होता जाता है।

वजन बढ़ाने वाले सप्लीमेंट्स

कुछ मामलों में, डाइट और व्यायाम आपकी उम्मीदों को पूरा नहीं कर पाते और इस तरह आपका वजन वहीं का वहीं रह जाता है। इसलिए वजन को बढ़ाने के लिए दूसरा विकल्प आप चुन सकते हैं - अपने आहार के साथ साथ सप्लीमेंट्स का भी सेवन करें, जैसे प्रोटीन पाउडर जिसे आप अपने दूध में मिलाकर पी सकते हैं।

योग: योग कई समस्याओं का इलाज करता है, जैसे तनाव, बेकार मेटाबोलिज्म और स्ट्रॉमिना की कमी आदि। ये आपके वजन को बढ़ाने में भी बेहद फायदेमंद है। कई योगसन को करने से आपकी भूख बढ़ती है जैसे सर्वांगसन और पवनमुक्तासन। ये आपके पेट से संबंधित समस्याओं को ठीक करते हैं और भूख को बढ़ाते हैं।

आप में से कई ऐसे लोग होंगे, जिनका ऐसा मानना है कि वह कितना भी भोजन कर लें, लेकिन उनका शरीर पतला का पतला ही है। दुबले-पतले शरीर को मोटा बनाने के लिए कई तरह के उपाय करने के बाद भी अगर आप इसमें सफल नहीं हो पा रहे हैं, तो आपके लिए आज कुछ आसान उपाय बताने जा रहे हैं, जिसके नियमित प्रयोग से आपका वजन जरूर बढ़ेगा और आपको दुबले पतले शरीर से छुटकारा भी मिलेगा।

- हर दिन दो चम्मच चूना खाएँ... अशवागंधा का दो चम्मच चूना एक चम्मच मखन के साथ मिलाकर रात को सोने से पहले लेने से बेहद फायदा होता है। इसका इस्तेमाल लंबाई बढ़ाने में भी फायदेमंद साबित होता है।
- सुखी अंजीर और किशमिश को शाम में पानी में डालकर छीड़ दें और इसका सेवन सुबह करें, कुछ ही दिनों के नियमित प्रयोग से आपको जरूर लाभ होगा।
- एक गिलास दूध के साथ एक आम खाएं। अगर दिन में ऐसा दो-तीन बार करते हैं तो आपको इसका सार्थक असर सासाह भर में ही देखने को मिलेगा।

हालांकि, ध्यान रखें कि वीएमआई स्केल के साथ कई समस्याएं भी होती हैं, जो केवल वजन और ऊंचाई पर आधारित होती हैं। यह मांसपेशियों से संबंधित नहीं होता है। कुछ लोग स्वाभाविक रूप से बहुत पतले होते हैं, लेकिन फिर भी स्वस्थ होते हैं। इस मामले में अनुसर वजन कम होने का मतलब यह नहीं है कि आपको स्वास्थ्य समस्या है। कम वजन की समस्या 2-3 गुना लड़कियों और महिलाओं में होना अधिक आम है। सामान्य से कम वजन होने के कारण कई चिकित्सकीय स्थितियां हो सकती हैं जो अस्थायी वजन घटने का कारण बनती हैं। उनमें से कुछ इस प्रकार हैं- आहार-संबंधी विकार: इसमें एनोरेक्सिया नर्वोसा की स्थिति हो सकती है, जो गंभीर मानसिक बीमारी है। इसमें व्यक्ति की अपने शरीर, भोजन और खाने की आदतों के बारे में सोचने-समझने की क्षमता बदल जाती है।



आईलाइनर लगाना भी एक कला है

रखें इन बातों का ध्यान... बमरूत दिखाने के लिए हल्का सा काजल ही यूं तो काफी होता है, मगर अक्सर और पहनाये को देखते हुए कई बच्चे आंखों को आकर्षक दिखाने के लिए अतिरिक्त मेकअप करने की जरूरत होती है। ऐसे में काजल के बाद याद आता है आईलाइनर। मगर इसे इस्तेमाल करना इतना आसान नहीं है। इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखें-

- आंखों का मेकअप चेहरे का लुक बदल देता है। काजल के बाद अगर आईलाइनर लगा लिया जाए तो आंखें खोल उठती हैं। आजकल आईलाइनर के कई टैंड्रस हैं, जो लड़कियों और महिलाओं के बीच पसंद किए जा रहे हैं। रोजाना भले ही ब्लैक आईलाइनर लगाती हों, मगर बात जब पार्टी या फंक्शन की आती है तो ज्यादातर लड़कियां कलर आईलाइनर ही लगाना पसंद करती हैं। हालांकि रंग कोई भी हो इसमें सबसे ज्यादा जरूरी है कि आईलाइनर लगाया कैसे गया है। इसलिए कुछ बातों का ध्यान रखें-
- पलकों के कोने से लगाएं: आईलाइनर लगाते समय उसे पलकों के बाहरी कोने से लगाना शुरू करें, क्योंकि अंदर के कोने से लाइनर लगाते समय वह मोटी बन सकती है, जिससे चेहरे का लुक बिगड़ सकता है।
- पेंसिल है बेहतर: लिक्विड के बजाय कलर या ब्लैक आईलाइनर लगाने के लिए पेंसिल का उपयोग किया जा सकता है। इससे भी आपको पार्टी या फंक्शन में ग्लैमरस लुक मिल सकता है। लिक्विड हो तो पैराम हल्के पेंसिल शेड्स गहरी और लाइट रिफ्लेक्ट टोन के साथ मिक्स हो जाते हैं। इसलिए लाइट शेड वाले लिक्विड आईलाइनर का ही चुनाव करें।
- ब्लैक या रंग-बिरंगे आईलाइनर हमेशा रिफ्लेक्ट टोन के हिसाब से लगाएं। इससे रंगत और निखर जाती है। ब्रश का ध्यान रखें आईलाइनर के लिए ब्रश के इस्तेमाल में सावधानी बरतनी चाहिए। इसके लिए एंगुलर या पतले लाइनर ब्रश सही रहते हैं। ब्लैक और कलरड लाइनर, दोनों के लिए ऐसे ब्रश ठीक रहे।

टाइम पास

आज का राशिफल

Meat, Fish, Milk, and other daily life tips. Includes a section for 'आज का राशिफल' with zodiac signs and their corresponding advice.

काकुरो पहेली - 2599

Two Kakuro puzzles. The first is a 10x10 grid with numbers in some cells. The second is a 10x10 grid with numbers in some cells.

लॉफिंग जॉब्स

एक घर से पति-पत्नी के हैंसने की कुछ ज्यादा ही आवाजें आती रहती थीं। मोहल्ले के कई लोग एक होकर उनके यहाँ खुशहाली का राज जानने को पहुँचे। मोहल्ले वालों की जिज्ञासा को शांत करते हुए पति बोला- बहुत सरल है, हमारे यहाँ मेरी बीवी बेलन, चिमटा आदि फेंककर मारती है। हम लड़मार होली खेलते हैं...! अगर मुझे लग जाता है तो वो हैंसती और नहीं लगता है तो मैं हैंसता हूँ। एक बार रीमा बन-ठनकर पिक्चर देखने जा रही थी। तभी एक सहेली मिल गई। रीमा का टाट-बाट देखकर बोली- 'अ...हा...आ हाथों में हीरों की चूड़ियाँ, कानों में हीरे के टॉप्स, गले में हीरों का हार, यह बनारसी साड़ी क्यों, क्या तुम्हारे पति ने नौकरी कर ली है?' रीमा बोली- 'नहीं गीता, मैंने पति बदल लिया है।' चमन (नरेश से) - सुना है तुमने एक उपन्यास लिखा है? नरेश- हाँ! एक बहुत अच्छा उपन्यास लिखा तो है। चमन- कुछ बिके भी हैं? नरेश- हाँ, बिके हैं न...! इस उपन्यास को प्रकाशित करने में मेरी अंगूठी, स्कूटर, बीवी की चूड़ियाँ और मंगलसूत्र जैसी कई चीजें बिक गई हैं।

फिल्म वर्ग पहेली - 2599

A 10x10 grid puzzle for movie titles. Includes a list of movie titles and a grid to fill in the letters.

परिणीति चोपड़ा

राघव चड्ढा की शादी को पूरा हुआ 1 साल, शेयर की रोमांटिक फोटोज, जानें कहां मनाई एनिवर्सरी



बॉलीवुड एक्ट्रेस परिणीति चोपड़ा ने पिछले साल राजनेता राघव चड्ढा से उदयपुर में धूमधाम से शादी की थी. कपल की शादी को एक साल पूरा हो चुका है. इस मौके पर कपल ने विदेश में एनिवर्सरी मनाई थी. एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें साझा कर फैंस को अपनी एनिवर्सरी सेलिब्रेशन की झलक दिखाई. परिणीति ने इंस्टाग्राम पर मालदीव में राघव के साथ अपनी शादी की पहली सालगिरह के जश्न की कई तस्वीरें शेयर कीं. फोटोज में कपल मालदीव में समुद्र के किनारे कुर्सियों पर आराम करते हुए और सनसेट एंजॉय करते दिख रहे हैं. इन फोटोज के साथ परिणीति चोपड़ा ने पति राघव के लिए एक दिल छू जाने वाला पोस्ट भी शेयर किया है.

पति के लिए लिखा खास पोस्ट

पोस्ट के कैप्शन में परिणीति ने लिखा, 'कल हम दोनों ने सिर्फ एक-दूसरे के साथ समय बिताया. लेकिन हमने आप सभी की हर शुभकामनाओं और संदेश को पढ़ा और हम दिल से आभारी हैं. राघव मुझे नहीं पता कि मैंने अपने पिछले जन्म और इस जन्म में ऐसा क्या किया कि आप मेरे पति हैं. हमारे देश के प्रति आपका समर्पण और प्रतिबद्धता मुझे बहुत प्रेरित करता है. मैं आपसे बहुत प्यार करती हूँ. हम पहले क्यों नहीं मिले? सालगिरह मुबारक राघव, हम दोनों एक हैं.'

राघव ने भी सालगिरह की बधाई देते हुए एक प्यारा सा पोस्ट शेयर किया. वह अपने पोस्ट में लिखते हैं, 'एक साल हो गया? ऐसा लगता है जैसे कल ही हमने एक-दूसरे से शादी की हो. काश हम पहले मिले होते. तुमने हर दिन को इतना खास बना दिया है, चाहे घर पर बिताए शांत पल हों या दुनिया भर की बड़ी-बड़ी रोमांचक यात्राएं, तुम हमेशा मेरी सबसे अच्छी दोस्त रही हो. इस साल को इतना यादगार बनाने के लिए तुम्हारा शुक्रिया. मैं यह देखने के लिए बेताब हूँ कि भविष्य में हमारे लिए क्या होगा, 'हैप्पी एनिवर्सरी' माय लव.'

नट्या नवेली नंदा

की इस हरकत पर बौखलाए ऐश्वर्या राय के फैंस, सुना रहे हैं खरीखोटी



अभिधा बच्चन का लाडली नट्या नवेली नंदा बॉलीवुड से दूर हैं, लेकिन खबरों में वह हमेशा बनी रहती हैं. सोशल मीडिया पर नट्या काफी एक्टिव रहती हैं. सोशल मीडिया पर नट्या नवेली की फैंड लिस्ट में कई सेलेब्स के नाम हैं. हाल ही में उन्होंने सोशल मीडिया पर कुछ ऐसा कर दिया, जो उनकी मामी यानी ऐश्वर्या राय बच्चन के फैंस को बिलकुल भी रास नहीं आया. बस इधर ट्रोल्स को मौका मिला और उधर उन्होंने नट्या को खरीखोटी सुनानी शुरू कर दी. ये पूरा मामला आलिया भट्ट की एक पोस्ट के बाद शुरू हुआ. पेरिस फैशन वीक 2024 की कुछ तस्वीरों को आलिया ने इंस्टाग्राम पर शेयर किया. इन तस्वीरों में आलिया रैम्प पर वॉक करते वक्त फ्लाइंग किस देती नजर आ रही हैं.

आलिया की पोस्ट से जुड़ा है मामला

आलिया की पोस्ट को देख फैंस ही नहीं उनकी मां सोनी राजदान, सासू मां नीतू कपूर, नरेंद्र रिद्धिमा कपूर साहनी सहित कई लोगों ने तारीफ की. लेकिन लोगों की निगाहें सिर्फ नट्या नवेली का कॉमेंट पर टिक गईं. उनका ऐश्वर्या राय को छोड़ आलिया का सपोर्ट करना लोगों को बिलकुल भी पसंद नहीं आया.

आलिया की पोस्ट पर नट्या ने क्या लिखा

दरअसल, नट्या ने आलिया के पोस्ट पर कॉमेंट कर उन्हें चीयरअप किया. उन्होंने कॉमेंट में कुछ लिखा नहीं बस दो इमोजी शेयर किए, जिसको देख ट्रोल्स बौखला गए और उन्होंने नट्या को खरीखोटी सुनानी शुरू कर दी.

क्या कह रहे हैं ट्रोल्स

एक यूजर ने लिखा- 'ऐश्वर्या की नानी थी है और वो ही रहेगी.' एक अन्य ने लिखा- 'चाची की सपोर्ट हो गया हो तो थोड़ी मामी को भी चीयरअप कर दो.' एक अन्य यूजर ने लिखा- ऐश्वर्या राय की तारीफ इनसे नहीं होगी. क्योंकि नानी-मम्मी ने मना किया होगा. एक अन्य ने लिखा- 'थोड़ा सपोर्ट अपनी मामी को भी कर लो बहन.'

ऐश्वर्या-आलिया ने पेरिस में दिखाया फैशन का जलवा
आपको बता दें कि 'पेरिस फैशन वीक 2024' में आलिया भट्ट और ऐश्वर्या राय बच्चन दोनों ने रैम्प वॉक किया था. ऐश्वर्या का जहां ग्रेसफुल अवतार फिर दिखा, वहीं आलिया हमेशा की तरह क्यूट लुक में दिखीं. ऐश्वर्या ने रेड सैटिन फिनिश बलून मैक्सि ड्रेस कैरी की थी. इसमें एक बड़ी ट्रेल भी जुड़ी हुई थी. वहीं, आलिया भट्ट के इस इवेंट में पहली बार देखने के लिए लोग एक्साइटेटेड दिखे. आलिया काफी स्टाइलिश अंदाज में दिखीं. उन्होंने मैटेलिक सिल्वर बस्टरियर पहने नजर आईं, जिसे उन्होंने ब्लैक ऑफ-शोल्डर जंप सूट के साथ पेयर किया था.



आमिर खान के भाई YouTube पर वीडियो बनाने को मजबूर, बोले- फिल्म छोड़ दी, पैसा रिटर्न कर दिया



आमिर खान छोटे भाई फैसल खान एक बार फिर चर्चा में हैं. फैसल बीती रात पैपराजी के कैमरों में कैद हुए. इस दौरान उन्होंने पैपराजी से बातें भी कीं. 58 साल के फैसल ने कहा कि उन्होंने कुछ वक्त पहले एक फिल्म साइन की थी, लेकिन अब उस फिल्म को छोड़ दिया है. दरअसल फैसल ने कुछ वक्त पहले इंस्टाग्राम पर बताया था कि उन्होंने एक फिल्म साइन की है. पर अब उन्होंने उसे छोड़ने की जानकारी दे दी है. फैसल खान भले ही फिल्मों से दूर हैं, लेकिन वो इंस्टाग्राम पर काफी एक्टिव रहते हैं. पिछले हफ्ते उन्होंने मुंबई का एक वीडियो शेयर किया था, जिसमें वो बंदर को दिखाते नजर आए थे. अब उन्होंने बताया है कि फिल्मों से दूर होकर वो क्या करने का प्लान कर रहे हैं.

यूट्यूब पर बनाएंगे वीडियो

इंस्टेंट बॉलीवुड ने फैसल खान का वीडियो शेयर किया है. वीडियो में पैपराजी जब उनसे उनकी आने वाली फिल्म के बारे में पूछते हैं तो वो कहते हैं, नहीं, फिलहाल तो कोई साइन नहीं किया है. जब उनसे इंस्टाग्राम पर शेयर किये गए पोस्ट के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा, कुछ साइन किया था, लेकिन बाद में छोड़ दिया. पैसा वापस कर दिया और छोड़ दिया. अभी फिलहाल कोई फिल्म नहीं. अभी यूट्यूब पर कुछ मैं कर रहा हूँ, उसको प्लानिंग कर रहा हूँ.

डेढ़ साल की उम्र में किया था डेब्यू

आपको ये बात जानकर शायद हैरानी होगी कि फैसल खान ने महज डेढ़ साल की उम्र में ही डेब्यू कर लिया था. फैसल फिल्म 'प्यार का मौसम' में नजर आए थे. उन्होंने इस फिल्म से अपना एक वीडियो इंस्टाग्राम पर भी शेयर किया है. तुम बिन जाऊं कहां गाने में नन्हें फैसल भरत भूषण के साथ दिखाई दे रहे हैं. फैसल ने आमिर खान की फिल्म कयामत से कयामत तक और जो जीता वही सिकंदर में भी काम किया. हालांकि इन फिल्मों में उनका रोल काफी छोटा था. साल 2000 में आई फिल्म मेला से फैसल को काफी फेम मिला था. हालांकि उनका करियर कुछ खास नहीं रहा.

Bigg Boss 18 में आएंगी Mahesh Babu की साली? क्या कर पाएंगी इंडस्ट्री में कमबैक



टीवी रियलिटी शो 'बिग बॉस 18' इस बार 6 अक्टूबर से शुरू होने वाला है, जिसे सलमान खान होस्ट करेंगे. शो को लेकर लोग काफी एक्साइटेटेड हैं. इस बार 'बिग बॉस' में 18 कंटेस्टेंट्स एंट्री करने वाले हैं, इनमें से कुछ के नाम कन्फर्म हो गए हैं, वहीं कुछ के साथ अभी बात की जा रही है. इन्हीं में से एक नाम साउथ फिल्मों के सुपरस्टार महेश बाबू की साली और पूर्व अभिनेत्री शिल्पा शिरोडकर का भी है. एक रिपोर्ट के मुताबिक शिल्पा भी 'बिग बॉस 18' में नजर आएंगी. इंडियन एक्सप्रेस की एक रिपोर्ट के अनुसार, शिल्पा को रियलिटी शो के लिए चुन लिया गया. हालांकि उन्होंने अभी इसकी कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की है. शिल्पा शिरोडकर ने साल 2000 तक फिल्मों में काम किया और फिर एक्टिंग से दूरी बना ली थी. इसके बाद शिल्पा ने 13 साल बाद यानी 2013 में इंडस्ट्री में कमबैक किया था. कमबैक के बाद शिल्पा इंडस्ट्री में ज्यादा



कुछ कर नहीं पाई हैं. ऐसे में रिपोर्ट के मुताबिक अपने करियर को बूस्ट करने के लिए शिल्पा ये शो कर सकती हैं.

किस फिल्म से किया था डेब्यू?

शिल्पा महेश बाबू की पत्नी और फेमस एक्ट्रेस नम्रता शिरोडकर की बहन हैं. शिल्पा और नम्रता ने बॉलीवुड की दुनिया में एक साथ कदम रखा था. शिल्पा शिरोडकर ने 1989 में रमेश सिप्पी की फिल्म 'भ्रष्टाचार' से बॉलीवुड में कदम रखा था. फिल्म में उन्होंने एक अंधी लड़की का रोल किया था. इसके बाद शिल्पा ने अपने करियर में 'खुदा गवाह', 'मृत्युदंड', 'बेवफा सनम', 'गोपी किशन' और 'आंखें' जैसी कई हिट फिल्मों दीं. फिल्मों के अलावा, शिल्पा कई टेलीविजन शो का भी हिस्सा रही हैं. शिल्पा ने साल 2000 में आई फिल्म गजगामिनी के बाद से एक्टिंग से दूरी बना ली थी. इसके बाद उन्होंने यूके बेस्ट बैंकर अप्रेश रंजीत से शादी कर ली. दोनों की एक बेटी है. शिल्पा अपनी बहन नम्रता शिरोडकर और अपने पति जीजा महेश बाबू के भी बेहद करीब हैं. शिल्पा अबसर अपने सोशल मीडिया पर अपनी बहन और जीजा की फोटो पोस्ट करती रहती हैं.