



सावधान रहें ताजातरीन सब्जियों से

यूं तो हम हर दो तरह-तरह की सब्जियां खाते हैं लेकिन वे ताजा होती हैं इस बारे में कृप्ति भी कहना चाहिए। हर दो तरह की सब्जियां आ रही बीमारियों के पैषे कहीं न कहीं एक कारण यह नहीं है कि आज इंसान को शुद्ध और ताजा आहार नहीं देता है पांच दो ग्लास पानी और दो ग्लास संक्षण से सब्जियां भी अचूली नहीं हैं।

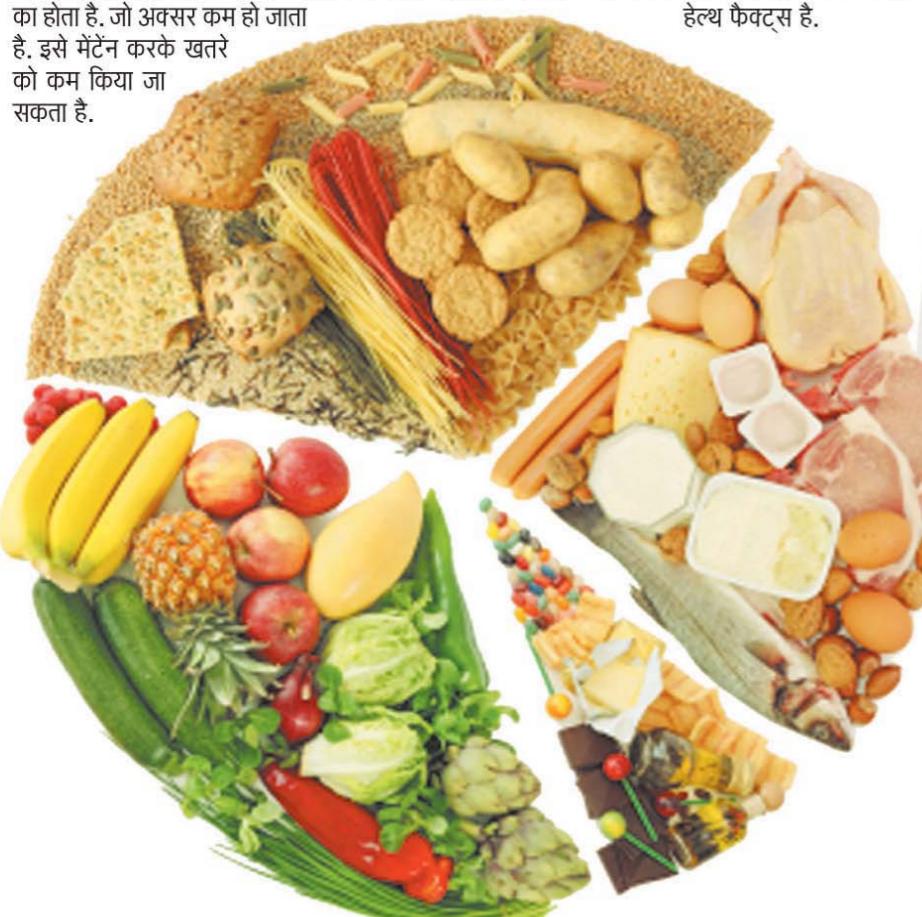
सब्जी विक्रीना आज या तो रसायन में संरक्षित कर रखी गई सब्जियां बेचते हैं या फिर मुनाफ़े के बजाए में लोकों जैसी सब्जियों का आकार बढ़ाने के लिए उनमें ऑर्किटोइड इंजेक्शन लगा देते हैं। आहार विशेषज्ञ का कहना है कि लोगों को अपने आहार में ताजा सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए। और ऐसी सजियों के सेवन से बचना चाहिए जो बहुत दिनों से संरक्षित कर रखी गई हैं। ताजा सब्जियां जहां खाने में रखाए और पीषित होती हैं वही उनमें विटामिन कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व भी प्रमुख मात्रा में होती हैं लेकिन सावधानी यह जरूरी है कि सब्जियां सर्वत्र ताजा हो न कि उनमें इंजेक्शन से ताजा बनाए गया हो। बाजार से सब्जियां खरीदते समय बहुत सतर्क रहने की जरूरत है। यदि ऐसी सब्जी खरीद ली जाती है, जिसका आकार बढ़ाने के लिए या बम्कदार दिखाने के लिए किसी रसायन का इस्तेमाल किया गया हो तो इससे पेट में अत्यधिक अस्फाल्ट और गैस बनने जैसी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। सब्जियों को संरक्षित कर रख दिए जाने

उनके पोषक तत्वों में कमी आ जाती है, जो रखायथ के लिए प्रयोगदेवं नहीं है। ऐसा नहीं होना चाहिए कि एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे बार-बार गर्म करके रात तक इस्तेमाल किया जाता रहे। ऐसा करने से उनके पोषक तत्व नहीं होते हैं और शरीर को कोई फायदा नहीं पहुँचता। एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे कुछ छोटे के भीतर ही इस्तेमाल कर लेना चाहिए। सब्जी को फिज में रख देने का मतलब यह ही है कि वह जरा भी खराब नहीं होगी। फिज में रखी सब्जी को भी छह-सात घंटे के भी तर इस्तेमाल कर लेना चाहिए। इसके बाद उसके पोषक तत्वों में हास होने लगता है।

अध्ययन के अनुसार इसका (विटामिन डी की गोलियों का) खर्च काफ़ी कम है और लाभ काफ़ी अधिक योग्यिक इससे बड़ी परेशानी की आशंका काफ़ी कम हो जाती है। एक अध्ययन के अनुसार, बिटेन में हास साल 50 हजार महिलाएं ब्रेस्ट केरस की चपेट में आ रही हैं। इसमें 1200 मौत के मुहू में चली जाती हैं। अध्ययन के अनुसार, वैसे तो विटामिन डी हाइड्रोजों की मजबूती में अहम रोल अदा करता है, लेकिन अब यह भी माना जाता है कि विटामिन डी इन्यून सिस्टम को नियंत्रित करने में भी लाभकारी है। यह दोनों कैंसर की रोक के अहम करके हैं। अमेरिका के हार्वर्ड स्कूल और पालक हेल्थ के अनुसार विटामिन डी की कमी से कई बड़ी बीमारियों जैसे ऑस्टिटोपोरोसिस, हृदय रोग, पत्ता, कैड प्रकार के कैंसर, टोबी और स्क्रोलीस का खाना बढ़ जाता है। विटामिन डी की मजबूती में अहम रोल अदा करता है यह इन्यून सिस्टम और कौशिका विभाजन को नियंत्रित करने में लाभकारी है। लेकिन काफ़ी हेल्थ फैक्टर्स हैं।

ब्रेस्ट कैंसर से बचाता है विटामिन डी

ब्रिटेन के विशेषज्ञों का कहना है कि विटामिन डी के सेवन से स्तन कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। लंदन की सर्जन एवं प्रो. केफाह मोकबेल के अनुसार इससे एक हजार जिंदगियां प्रतिवर्ष बचाई जा सकती हैं। वैसे तो धूप विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत है। लेकिन महिलाएं अक्सर अपनी दिनचरी में इससे महरूम हो जाती हैं। प्रो. मोकबेल का दावा है कि 20 साल की आयु के बाद महिलाएं का प्रतिदिन एक विटामिन डी की गोलीयों का सेवन करना चाहिए। इसके सेवन से रखस्थानों में भी ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका काफ़ी घट जाती है, महिलाओं में जरूरी विटामिन डी लेवल काफ़ी उच्च रखता है। इसे मैटेन करके खतरे को कम किया जा सकता है।



शरीर में उत्पन्न होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीय एसोसिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। पानी के द्वारा दो ग्लास पानी को दूर करने की यह सादी-सरल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है।

सेहत का राज बस 4 ग्लास पानी एक साथ

सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, खून की कमी, मोटापा, बेहोशी, दमा, खांसी, लीवर की कमज़ोरी, पैशाब की बीमारी, गैरा, कब्ज़ा, एसोसिएशन, कमज़ोरी, आंख की बीमारी, मानसिक रोग, महिलाओं को होने वाली बीमारियां एवं शरीर में उत्पन्न होनी की बीमारी एसोसिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। पानी के द्वारा रोगों को दूर करने की यह सादी-सरल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है।

पानी प्रयोग की विधि क्या है

सुबह उठकर बिस्तर में बैठ जाए और चार बड़े ग्लास भरकर (लगभग एक लीटर) पानी एक ही समय एक साथ पीजाएं। ध्यान रहे कि पानी पीने के पहले मुंह न धोएं, न ब्रश करें तथा शौचकर्म भी न करें। पानी पीने के बाद थूके नहीं। पानी पीने के पैन घंटे बाद आप ब्रश/दातून, मुंह धोना, शौचकर्म इत्यादि नियमकर्म कर सकते हैं। जो यक्षि बीमार या कमज़ोर काया के हैं और वे एक साथ चार ग्लास पानी नहीं पी सकते तो उन्हें शुरुआत एक-दो ग्लास पानी से करना चाहिए तथा धीरे-धीरे चार ग्लास तक बढ़ाना चाहिए। साथ ही भोजन करने के बाद लाभग्राह दो घंटे पानी न पिया जाए तो अति उमस रहेगा।

- मध्यमे हर एक माह के लगभग।
- गैरा दो सप्ताह के लगभग।
- टी.टी.छ. छ: माह के लगभग।
- कड़ीयत- दो सप्ताह के लगभग।

सिर्फ 5 आहार ठंड में रखें सदाबहार

सर्द गौसाम ने व्यायाम करके अपने शरीर को गर्म व ऊर्जावान बनाए रखने के

साथ ही अपने गौसाम

ऐपी चीजों को शामिल

करना ही जल्दी ही गया

है जिनकी कम मात्रा लेने पर भी

शरीर को अपूर्ण फैलावी मिले। पेश है 5 ऐप आहार जो

आपको सर्दियों में तोतोजा और स्वस्थ बनाएंगे।

सलाद

आपके सुख व शाम के भोजन में सलाद के लिए एक सुखकृत स्थान होना चाहिए। यदि आप कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फूल लेना चाहते हैं तो सलाद आपके लिए बेहतर विकल्प है। सलाद के लिए प्रयोग में आने वाली कच्ची सब्जियों व फलों में एंटी-ऑक्सीडेंट, नेवुल एंड्राइफ़ और फाइबर्स होते हैं। जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की भी बढ़ाता है। इसमें खाना की बात करने में भी सहायता होती है। इससे आपका वजन भी नियंत्रित रहता है। यदि आप सेहत के प्रति जागरूक होते हों तो आपको रोजाना कम से कम एक बड़ा कप हरी सलाद खाना चाहिए।

छिलके वाली दालें

छिलके वाली दालों में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन के साथ ही दालों में कौलेस्ट्रोल की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन के साथ धीरे-धीरे शरीर के कौलेस्ट्रोल की मात्रा को कम करता है जिससे आपका वजन नियंत्रित होता है।

पीले व खट्टे फल

फलों में सबसे अधिक गुणकारी खट्टे फल होते हैं। पीले व शामी रंग के फलों में बीटा कैरोटिन व एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। खट्टे फल विटामिन सी, कैल्यूम, मिनरल, काइबर्स आदि का प्रमुख स्रोत होते हैं। जो शरीर के विकास के लिए उत्तमों होते हैं। नीबू में मौजूद पैटेन्ट शरीर में जमा वाला को गलता है और पाचन प्रक्रिया को भी दुष्प्रभाव देता है। जिससे खाने के बाद भी लामी रुक्ख शात होती है। खट्टे फलों का शरीर से रोजाना चाहिए।

तरल, जूस व ड्रिंक

भोजन के पूर्व या पश्चात यदि आप तरल पदार्थ लेने के आदी हैं तो इस सर्द मीसम में भी आप छाँस, लस्सी, दूधी व तरल जूस का सेवन कर सकते हैं। दूधी, छाँस व तरल जूस का रस आपके शरीर के लिए उत्तम योग्य होता है। नीबू में नीबू का सर वजन कम करने, बैंटल केयर, बुखार, रक्त शुद्धि आदि में सहायक होता है। भोजन के बाद लीजने वाली छाँस व तरल जूस का सर वजन कम होता है। भोजन के बाद लीजने वाली छाँस व तरल जूस का सर वजन कम होता है। यदि हाई फाइबर वाला फूल लेना चाहते हैं तो इसमें पौदेशियम की भरपूर मात्रा होती है। जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, शर्करा व वासा की मात्रा होती है।

अंकुरित अनाज आपके शरीर के लिए अत्यधिक योग्य होता है। आप अनाज में पोषक तत्वों की मात्रा दुगुनी हो जाती है। चान, मूँग, सोयाबीन, मटर आदि को अंकुरित करके खाया जा सकता है। सर्दीयों के मौसम में अंकुरित अनाज को शामिल करना चाहिए। यदि आप कम कैलोरी और हाई फाइबर स्कूल और पालक हेल्थ के ल



तेरी बिंदिया रे...

नव्ही सी बिंदिया को उसके आकार के कारण उपेक्षित हर्वन्हीं किया जा सकता। जरा सी बिंदिया फैशन और सौंदर्य की दुनिया में तहलका मचाने की ताब रखती है...

गोरी का बिंदिया से मजा चेहरा मजना की नींद ड़ड़ा सकता है तो इसका गहरा मैच आपको फूहड़ कर दे आपके सौंदर्यबोध की कलई भी खोल सकता है। छोटी सी बिंदिया फैशन की दुनिया में बड़ी नायिकों का स्थान रखती है। हिन्दुस्तानी नारी के लिए गोरी का गोराय का प्रतीक है, पर आज विश्व बाजार में इस नव्ही सी बिंदिया ने जो पैंड बढ़ाई है, वह भारतीय संस्कृति का गोरा है। हमारे यहाँ महिला चेहरे को सजाने-संवारने के लिए और कुछ करेया या न करेया बिंदी जल्ल लगती है, क्योंकि बिंदी हमारी तहजीब की प्रतीक तथा नारी शुभार की पूर्णता की निशानी है।

सफर बिंदिया का

ज्यादातर रोती- कुम्हकुम के रूप में अपने सफर की शुरुआत करने वाली बिंदी आज अपना चोला अनुदूत रूप से बदल कर फैशन के सफर में नए आयाम रच रही है। बेलेट तथा सेल्युलाइड की बिंदी को बाजार में भरपूर है। विभिन्न रंग, लुभावने डिजायन की बिंदीयों को बाजार में भरपूर है। नये टेंड में जड़ित बिंदियों की शोभा बढ़ा रही हैं जैसे नह्ना सा चांद मुख्यमंडल की शोभा है। इन ऐसी बिंदियों को कौपीती बना दिया है और आपने क्रास-मैचिंग का सलवार कुरता पहन रखा है तो आपने गोल्ड, डायमंड से बनी बिंदियों के दाम ही कि ये

सिक्क आधिकात्य वर्ग की पूँच में हैं। जैवली शांप पर्ल स्टेड, डायमंड एक्स्ट्रेड, क्रिस्टल और स्टोन जड़ी बिंदिया खूब पसंद की जा रही है। स्टोन व कुंदन जड़ी, मीनाकारी और गोल्ड प्लेटेड बिंदियों की भी काफी मांग है।

चुनाव बिंदिया का

चुनाव बिंदी मोल, लंबी हो, वेनेट की दो डायमंड की हो बिंदी बिंदी शेप के चैर्च पर लंबी और पतली बिंदी अच्छी लगती है। यह आपके चुनाव की ही कमाल होगा कि सामान्य फेस भी खास खूबसूरत लुक से खिल उठेगा।

बिंदी कुचाव करते वक्त परिधान और परिवेश को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए।

सुधर शाम हल्के रंग की बिंदी का अच्छी लगती है तो दोपहर में गहरे रंग की बिंदी आकर्षक लगती है। बिंदी का रंग एक्स्ट्रेड की सफाई को ध्यान में रखकर चुनें। गहरे या गोले रंग लगाने सभी रंग फूटते हैं। ब्राइट रोड विभिन्न कंपनी की तथा हर बार नह बिंदी की ही इतेमाल करें। बिंदी जिस जगह वर्षा लगती है उस पर मताल, कोलेड क्रीम या स्किन आयल जरूर लगाएं। आग बिंदी लगाने के बाद बिंदी लगाने वाली जगह पर असहजता महसूस हो तो कुछ दिनों के लिए जब तक त्वचा सामान्य न हो जाए, बिंदी लगाना बंद कर दीजिए।

कुरते के रंग की बिंदी लगाएं।

शार्प फौर्चर्स वाला चेहरा स्क्वेयर फेस माना जाता है, फेस पर राडेड या आवल शेप की बिंदी लगाएं। पतली और लंबी बिंदी इस चेहरे पर न लगाएं। क्योंकि वह आपके फौर्चर्स को ओर ज्यादा शार्प कर देता है।

आग आपके फौर्चर्स राडेड है, तो लंबी व बड़ी बिंदी लगाएं। यह आपके चेहरे पर सूख करेगी। सार्डेंड फौर्चर्स पर हमेशा पतली बिंदी लगाएं। अगर आपका फौर्चर्स राडेड पतला है, तो बिंदी आइडो के एकदम बीच में लगाएं। डिजाइनर लुक के लिए कुंदन या मीनाकारी बिंदी कम वर्क और वर्टिकल डिजाइन वाली लगाएं।

ओवल फौर्चर्स के रंग की बिंदी लगाएं। ऑवल फौर्चर्स पर आप किसी भी शेप या साइज की बिंदी लगा सकते हैं। अगर आपका फौर्चर्स ब्राइट है, तो लंबी बिंदी न लगाएं। फौर्चर्स पर टार्नरैंगल शेप की बिंदी अच्छी लगती है।

हार्ट फौर्चर्स वाले फौर्चर्स पर बिंदे होते हैं। डायमंड डेंग और आयल का मिक्सचर होते हैं। डायमंड डेंग के फौर्चर्स पर लंबी और आयल का मिक्सचर होते हैं। डायमंड डेंग की बिंदी अच्छी लगती है। यह माथे को ब्रॉड लुक देती है। हार्ट शेप फौर्चर्स वाली महिलाएं राडेड, ऑवल और मीडियम लेथ की बिंदी लगाएं। क्योंकि वह आपके चौड़े माथे को बिंदी लगाने की है, क्योंकि वह आपके चौड़े माथे को कम दिखाता है।

स्टिक्कर बिंदी हमेशा लगा कर न रखें। इससे त्वचा को नुकसान पूँच सकता है। नीचे गिरी या कई बार प्रोग्रेस में लाली गई तथा किसी दूषित द्वारा प्रोग्रेस में लाली गई बिंदी का इतेमाल भी न करें। इमेश संकेतिमान होने का असर रहता है। गहरे या गोले रंग लगाने सभी रंग फूटते हैं। ब्राइट रोड कंपनी की तथा हर बार नह बिंदी की ही इतेमाल करें। बिंदी जिस जगह वर्षा लगती है उस पर मताल, कोलेड क्रीम या स्किन आयल जरूर लगाएं। आग बिंदी लगाने के बाद बिंदी लगाने वाली जगह पर असहजता महसूस हो तो कुछ दिनों के लिए जब तक त्वचा सामान्य न हो जाए, बिंदी लगाना बंद कर दीजिए।

स्टिक्कर बिंदी हमेशा लगा कर न रखें। इससे त्वचा को नुकसान पूँच सकता है। नीचे गिरी या कई बार प्रोग्रेस में लाली गई तथा किसी दूषित द्वारा प्रोग्रेस में लाली गई बिंदी का इतेमाल भी न करें। इमेश संकेतिमान होने का असर रहता है। गहरे या गोले रंग लगाने सभी रंग फूटते हैं। ब्राइट रोड कंपनी की तथा हर बार नह बिंदी की ही इतेमाल करें। बिंदी जिस जगह वर्षा लगती है उस पर मताल, कोलेड क्रीम या स्किन आयल जरूर लगाएं। आग बिंदी लगाने के बाद बिंदी लगाने वाली जगह पर असहजता महसूस हो तो कुछ दिनों के लिए जब तक त्वचा सामान्य न हो जाए, बिंदी लगाना बंद कर दीजिए।

मटर हरी धनिया

सूप



सामग्री: 1 कप मटर, 1 कप हरी धनिया, 3 कप पानी, 2 टीस्पून कार्नेंफ्लोर, 1 नींबू का रस, आधा टीस्पून अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, आधा टीस्पून लहसुन का पेस्ट, नमक, व कालीमीर्च पाउडर स्वादानुसार और सजावट के लिए।

विधि: नींबू की स्टाइलस के अलावा कासानी से ज्यादा नमक मिलाएं। नींबू स्टाइलस के बोदाकर गोला रखा जाए। 1 मिनट तक उबालें। हैंडब्लेंडर से ग्राइंड करें। नींबू स्टाइलस से सजावट गरम सप्तरी में रखें।

किचन टिप्स

- भिंडी बनाते समय उसमें थोड़ा सा नींबू का रस या दही डाल दें। इससे भिंडी कड़ाही में नहीं चिपकेगी।
- तुअर की दाल बनाते समय उसमें एक चुकिटी हल्दी और चम्चर कुकिंग ऑयल डाल दें। इससे दाल गाढ़ी और स्टाइल बनती।
- पांटोटो फैफर्स को कुरकुरी और सफेद बनाने के लिए आलू की स्टाइलस को पानी में डूबा दें और उसमें थोड़ा नमक डाल दें। थोड़ी देर बाद पानी निशान कर फ्राई करें।
- इडली नरम और हल्की बने इसके लिए चार कप चाल के में एक कप भीगे हुए पोहे मिला दें।
- चटनी में थोड़ा दही मिला देने से चटनी स्वादिष्ट बनती है।
- चाना पाने के बाद भी लहसुन और याज की गंध आती है। इसके लिए एक चम्चर नमक में थोड़ा पानी डालकर हाथों पर स्पैड़ और थोड़े लोंग लें।
- लहसुन का छिलका आसानी से ज्यादा नमक मिलाएं।
- क्रिस्टल गिलास को बोदाकर गोला रखा जाए। इससे गिलास घोएं।
- यदि चीनी के डिब्बे में चीटियां हो गई हैं, तो उसमें तीन चार लोंग रख दें।
- यदि आपको करी में तेल ज्यादा हो गया है, तो उसमें तीन चार स्लाइस ब्रेड की डाल दें और अच्छी तरह मिलाएं। ब्रेड सारा तेल सोख लेंगे।
- प्याज भूते समय उसमें नमक मिला दें। इससे याज जल्दी ब्राउन होते हैं।
- यदि ग्रेवी पतली हो गई है, तो 40 मी.ली पानी में आधा चम्चर मध्यके का आटा मिलाकर ग्रेवी में डाल दें।
- डीप फ्राइ परीयर में ज्यादा मात्रा में तेल भर जाता है। गुनगुने पानी में परीयर डाल देने से उनका तेल निकल आता है और परीयर सोफ्ट भी हो जाती है।
- हरी धनिया मुख्याने पर गिलास में थोड़े गर्म पानी में धनिये की डिंडियां करीब एक घंटे तक लहसुन के लिए डुबोते होती हैं। इसके बाद तेल के हाथों से मसाज की जाती है।
- नींबूओं को अधिक समय तक ताजा और सदार रखने के लिए इन्हें गाढ़े में दबाकर रखें।
- प्याज काटते समय उसका असर अंदर आये तो आपने डाल दें। इसके लिए प्याज छोला कर कुछ देर के लिए पानी में डालकर छोलें। छिलका आयम से ऊरजा जाएगा।
- रसदार सब्जी बनाते समय यदि धीमी आंच पर बर्तन को ढंक कर पकाएं तो यह ज्यादा स्वादिष्ट और पोषक बनेगी और मसालों की सुगंध भी नहीं बिगड़ेगी।

हमेशा रहें जवां

हमेशा जवां दिखने की चाहत है तो ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं। त्वचा विशेषज्ञों की मानें तो कुछ सावधानियां बहुत काम करती हैं। बिशेषज्ञों के अनुसार 20 से 30 साल की उम्र में कुछ सावधानियां बरतें तो आगे जाकर फैशन के अनुसार 20 से 30 साल की उम्र में कुछ सावधानियां बरतें। ज्यादा बड़ी उम्र में कुछ सावधानियां बरतें।

सेंट लैंड युनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के त्वचा विशेषज्ञ डॉ. गृही ब्रानहम के अनुसार सर्वोच्च सावधानियां बरतें। त्वचा का सार्थक विशेषज्ञों की मानें तो कुछ सावधानियां बरतें। ज्यादा बड़ी उम्र में कुछ सावधानियां बरतें। सर्वोच्च सावधानियां बरतें। यहाँ आपने एक बड़ी उम्र में कुछ सावधानियां बरतें।

</

रोहित शर्मा पर बयान देकर ट्रोल हुई

विद्या बालन

अब देनी पड़ी सफाई, जानिए पूरा मामला

एक्ट्रेस विद्या बालन का साथ ही खेल से भी जुड़ाव रखती हैं और किकेट उनके पसंदीदा खेल में से एक है। एक्ट्रेस ऑस्ट्रेलिया में समाज हुई बॉर्डर-गवास्कर ट्रॉफी को फैलों कर रही थीं। सिडनी में हुए आखिरी टेस्ट मैच में हालात को देखते हुए भारतीय टेस्ट क्रिकेट टीम के कप्तान रोहित शर्मा ने अपने फैसले से भी को हैरान कर दिया। उन्होंने सिडनी क्रिकेट मैच के लिए खुद को टीम से बाहर रखा और बेस्ट एलेवेट पर भरोसा जाताया। भले ही भारत इसके बाद भी मैच नहीं जीत सकी और सीरीज भी गंवा दी। लेकिन अचनक रोहित द्वारा लिया गया ये फैसला चर्चा में रहा। उनके इस फैसले

पर कई सारे लोगों ने एक्ट्रेस किया जिसमें से एक नाम विद्या बालन भी रही। एक्ट्रेस ने रोहित की तारीफ की। हालांकि इसके बाद उन्हें ट्रोल किया गया और उनके इस एक्ट्रेस को पीछे स्टंट करार दिया गया। अब इसपर एक्ट्रेस का एक्षेप्ट भी आ गया है।

विद्या बालन की टीम ने क्या कहा?

इस मामले पर विद्या बालन की टीम की तरफ से सफाई आ गई है। विद्या बालन की टीम की तरफ से स्टेट्यूटेंट जारी करते हुए कहा गया— हाल ही में पिछले मैच में रोहित शर्मा के कैंटेंसी थोड़ी लोकर ये पोस्ट भी उनकी तरफ से निस्वार्थ भाव से की गई पोस्ट है और इसे किसी भी पीछे आपके के कहने पर नहीं किया गया है। विद्या बालन इतनी बड़ी भी स्पोर्ट्स फैन नहीं हैं लेकिन वो उन लोगों की फैन जरूर हैं जो कठिन परिस्थितियों में भी अपनी गरिमा को बरकरार रखते हैं। अच्छे भाव से किए गए किसी की प्रतिक्रिया की मंशा पर सवाल उठाना पूरी तरह से बकवास है।

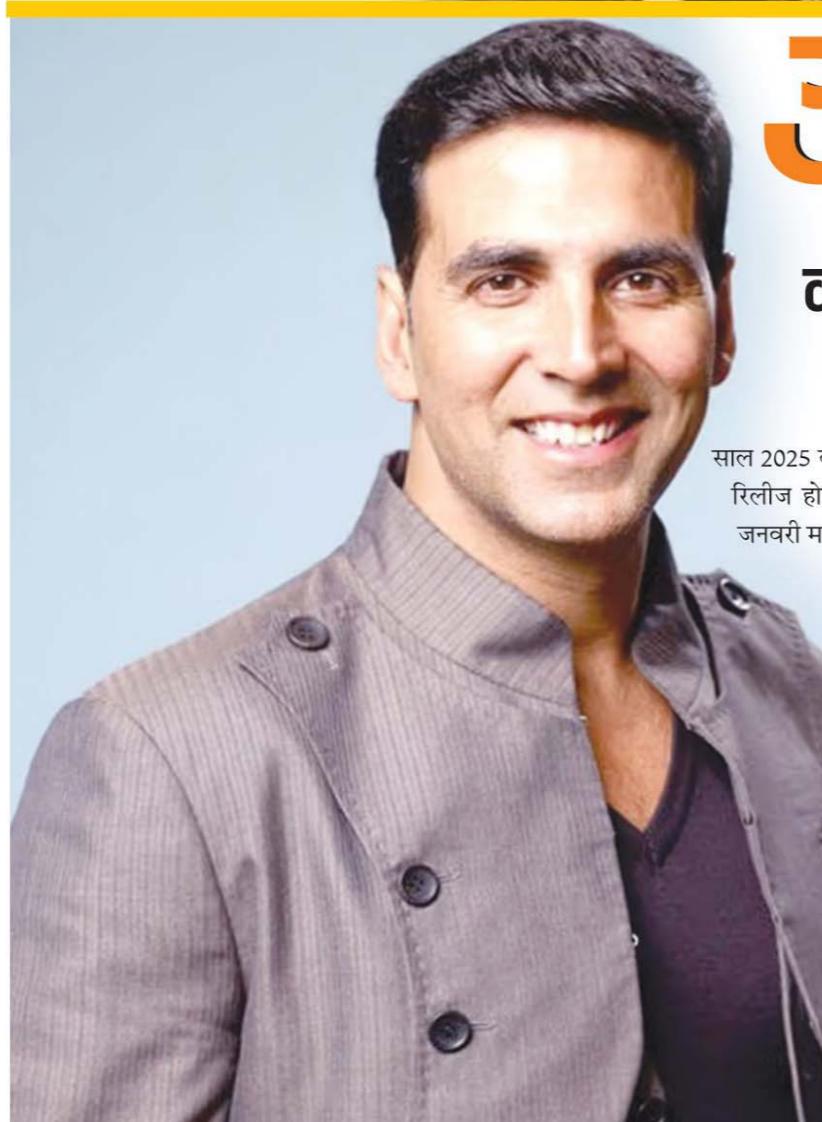
भारत ने गंवाइ बॉर्डर-गवास्कर ट्रॉफी

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेली गई 2024-25 की बॉर्डर-गवास्कर ट्रॉफी का अंत हो गया है। पिछले कई बार से भारत इस ट्रॉफी पर अपना दबदबा बनाए हुए था और लातार जीत भी हासिल कर रहा था। लेकिन इस बार ऐसा मुमकिन नहीं हो सका। भारत को उसकी आउट ऑफ फॉर्म बैटिंग लाइनआ का तुकसान उठाना पड़ा और ये सीरीज ऑस्ट्रेलिया ने 3-1 से अपने नाम कर ली। इसी के साथ ऑस्ट्रेलिया ने वर्त्ते हुए टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली और भारत इस रेस से बाहर हो गया।



अक्षय कुमार

की देशभक्ति पर भारी पड़ा हिमेश रेशमिया का एवथन, बुक माय थो पर ये क्या हो गया?



साल 2025 की शुरुआत हो चुकी है और इसी के साथ इस साल

रिलीज होने वाली फिल्मों की भी लिस्ट सामने आ गई है।

जनवरी महीने में ही कई बेहतरीन फिल्में रिलीज होने वाली हैं,

जिसमें से एक अक्षय कुमार की 'स्काइ फोर्स' है,

जो कि 24 जनवरी को रिलीज होने वाली है। इस

फिल्म का ट्रेलर 5 जनवरी को रिलीज किया

गया, जो कि काफी कमाल की है। अक्षय

कुमार की फिल्म के ट्रेलर के साथ ही

हिमेश रेशमिया की अपकर्मिंग फिल्म

'बैडेस रविकुमार' का भी ट्रेलर

रिलीज हुआ है।

अपकर्मिंग फिल्मों को लेकर दर्शकों में

काफी ज्यादा एक्साइटमेंट नजर आ

रही है। इसका पुखा सबूत बूकिंग ऐप

बुकमाइशो पर सफ देखा जा सकता

है। दरअसल, ऐप पर अपकर्मिंग

फिल्मों की लिस्ट अपलोड कर दी गई

है, जिस पर दर्शक अपनी पसंद के हिसाब से उसे लाइक कर रहे हैं। हालांकि कि दोनों फिल्मों की रिलीज में 2 हफ्ते का फर्क है,

लेकिन उसके बावजूद दोनों फिल्मों पर लोगों के लाइस्ट

लगभग एक पास ही है, लेकिन उसमें भी खास ये है कि हिमेश

रेशमिया की फिल्म इस मामले में अक्षय कुमार की फिल्म से

आगे है।

हिमेश निकले अक्षय कुमार से आगे

हाल ही में अगर दोनों फिल्मों के लाइक्स देखें जाए, तो स्काइ

फोर्स को देखने के लिए अभी तक 21 हजार लोगों ने इंटरेस्ट

दिखाया है, तो वहाँ हिमेश रेशमिया की फिल्म 'बैडेस

रविकुमार' को 24 हजार लोगों ने लाइक करके इंटरेस्ट दिखाया

है।

हालांकि, इन दोनों ही फिल्मों के साथ लिस्ट में रजनीकांत की

फिल्म 'कुली' भी है, जो दोनों से लाइक्स में ज्यादा है। 'कुली'

के लाइस्ट की बात की जाए, तो इसे अभी तक 31 हजार लोगों

ने लाइक किया है, ये फिल्म मई में रिलीज होने वाली है। ये तीनों

ही फिल्मों के लिस्ट अपलोड कर दी गई

मासी शाहीन भट्ट ने शेयर की न्यू ईयर त्रैकेशन की तस्वीरें, पापा रणबीर की गोद में दिखीं राहा

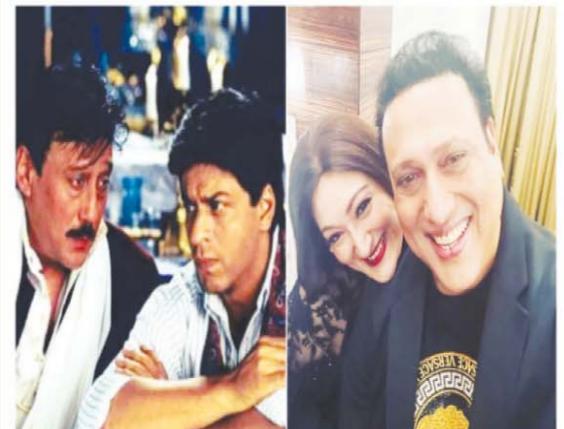


कपूर और भट्ट फैमिली ने साथ में न्यू ईयर 2025 थाईलैंड में मनाया है। आलिया भट्ट, नीतू कपूर, रिद्धि कपूर और शाहीन भट्ट, इन सभी के इंस्टाग्राम पर त्रैकेशन की तस्वीरें देखने को मिल रही हैं। सभी की तस्वीरों में देखने वालों का ध्यान राहा कपूर की गोद में नजर आई और पापा की कैपनी एंजाय करती दिखीं। शाहीन भट्ट ने 5 जनवरी को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट में कई तस्वीरें और वीडियोज शेयर किए हैं। इन सभी तस्वीरों और वीडियो में ऐसा लग रहा है कि सभी ने त्रैकेशन खूब एंजाय किया है। लेकिन फैमिली फौटो में राहा कपूर ने सभी का दिल जीत लिया है। फैमिली भी इसपर खूब एंक्रेप्ट करते नजर आ रहे हैं।

शाहीन भट्ट ने शेयर की फैमिली फौटो। शाहीन भट्ट ने पोस्ट के साथ कैपशन में लिखा, 'उम्मीद करती हूं कि आपका साल शानदार होगा, जिसमें आप खतरनाक और अपमानजनक सपने देखेंगे कि आप कुछ ऐसा बनाएंगे जो आपके बनाने से पहले अस्तित्व में ही नहीं था। जिसमें आपके पास ही पसंद भी किया जाएगा। इसके बाले में आपके पास कई ऐसे लोग होंगे जो आपको पसंद भी करेंगे और प्यार भी करेंगे।'

शाहीन भट्ट ने उसी पोस्ट में लिखा, 'सबसे ज़रूरी बात जब आपको बुद्धिमान होने की ज़रूरी होगी, तब आप ऐसा महसूस करेंगे कि आप ऐसे हैं।' शाहीन ने इतना लिखने के बाद अंत में उनका नाम भी लिखा जिनका कोट उन्होंने पोस्ट के कैपशन में लिखा था और उनका नाम नील गैमन है जो फैमिली राइटर रहा। इन तस्वीरों में आलिया और शाहीन का सिस्टर लव देखने को मिलेगा, इसके साथ दोनों बहनों ने अपनी मां सोनी रजदान के साथ भी कूल तस्वीर शेयर की है। जिस फैमिली फौटो की हम बात कर रहे हैं उसमें नीतू कपूर, सोनी रजदान, रिद्धि कपूर, उनकी बेटी और हसबैंड, आलिया भट्ट, रणबीर कपूर और राहा कपूर नजर आ रहे हैं। आलिया रणबीर के कंधे पर हाथ रखी हैं और रणबीर की गोद में उनकी लाडली राहा कपूर हैं जो सभी का ध्यान खींच रही हैं।

शाहरुख खान की 'देवदास' गोविंदा ने क्यों दुकरा दी थी? पत्नी ने फिल्म आने के 23 साल बाद किया खुलासा



साल 2002 में फिल्म देवदास आई, जिसमें शाहरुख खान, ऐरथा राय बच्चन, माधुरी दीक्षित और जैकी श्रॉफ जैसे कलाकार नजर आए थे। इस फिल्म में जैकी श्रॉफ ने चुनीलाल का रोल पैले किया था, जिसे फहले गोविंदा को आँफर किया गया था। मगर गोविंदा ने इस आँफर को मना कर दिया था, जिसके पाले की बजाए अब एक्टर की वाइफ सुनीता आहूजा ने बताई है। दिंदी रश को हाल ही में सुनीता आहूजा ने एक इंटरव्यू दिया है। इस दौरान सुनीता ने गोविंदा के देवदास न करने की बजह बताई और गोविंदा की तरीफ भी की।

गोविंदा ने क्यों रिजेक्ट किया था 'देवदास' का आँफर?

इंटरव्यू में सुनीता आहूजा ने बताया कि गोविंदा ने देवदास में चुनीलाल के रोल को रिजेक्ट कर्ने के लिए जैकी श्रॉफ ने चुनीलाल का रोल जैकी को आँफर किया था। मगर गोविंदा ने इस आँफर को मना कर दिया था, जिसके पाले की बजाए अब एक्टर की वाइफ सुनीता आहूजा ने बताई है। दिंदी रश को हाल ही में सुनीता आहूजा ने एक इंटरव्यू दिया है। इस दौरान सुनीता ने गोविंदा के देवदास की बजह बताई और गोविंद