











## क्या सचमुच दिमागी थकान और चिंता को कम करती है शराब स्टडी में सामने आया चौंकाने वाला सच



**दिग्नर की मार्गदर्शक के बाद शरीर को आराम देने के लिए अगर आप भी व्याख्याता का सहारा लेते हों तो यह आइटल आपके लिए ही है। बजट असल गांज स्टडी बताती है कि इससे शुरुआत में गंभीर ही आपाती चिंता शोजी कम हो जाए पर इसका असर बहुत थोड़ी देर के लिए ही रहता है। आइटल जाने शराब गैंटल फैटिग (Alcohol And Mental Fatigue) पर किस तरह असर डालती है।**

आज की टेज-रफ्तार जिंदगी में नवाच और दिमागी थकान एक आम समस्या बन गई है। अधिकारी और डेली-न्यूज़ प्रायोगिक जिम्मेदारियां और सामिक दबाव के बीच लोग अक्सर अपने दिमाग को शात करने के लिए कहीं रहते हैं।

इनमें से एक तरीका शराब पीना भी है। कई लोग मात्रते ही कि शराब पीने से उनका नवाच कम होता है और दिमागी थकान से राहत मिलती है। लेकिन क्या असल में शराब दिमागी थकान को कम करती है? हाल ही में हुए एक स्टडी ने इस स्वाल (Alcohol And Aniety) का जवाब ढूँढ़ने की कोशिश की है और इसके नतीजे काफी चौंकाने वाले हैं।

शराब और दिमागी थकान का केनेशन

शराब पीने के बाद, जैसे ही अल्कोहल आपके शरीर में जाता है, यह आपके दिमाग और शरीर पर तुरत असर लगाना शुरू कर देता है। शुरुआत में, अप थोड़ी देर के लिए शांत और स्ट्रेस फी दिलाने कर सकते हैं, लेकिन अल्कोहल आपको जब उसकी धूम कर देता है और आपकी एक्टिविटी को कम कर देता है। इसका मालब है कि पहली बार इस्की या बाइन पीने पर, अल्कोहल का शात करने वाला असर आकर अस्थायी रूप से चिंता से राहत दिला सकता है।

लेकिन, यह याद रखना जरूरी है कि अल्कोहल का यह असर हमेशा के लिए नहीं होता है। इसके एट अल (2010) के शोध के अनुसार, हालांकि अल्कोहल शुरू में चिंता विकारों से पीड़ियां लोगों के लिए चिंता के लक्षणों को कम कर सकता है, लेकिन यह राहत टेप्पेरी होती है। इसका मतलब है कि अल्कोहल विचार का थार्मोलैप्टिक अपर्याप्ति पर अर्थशास्त्र है। इसका एक बहेतरीन उदाहरण तब था जब राष्ट्रपति रेनाल्ड रिगन ने

लेकिन, सचमुच यहां पर कहा है कि अल्कोहल का यह असर हमेशा के लिए नहीं होता है। इसका स्टर्ट अल (2010) के शोध के अनुसार, हालांकि अल्कोहल शुरू में चिंता विकारों से पीड़ियां लोगों के लिए चिंता के लक्षणों को कम कर सकता है, लेकिन यह राहत टेप्पेरी होती है। इसका मतलब है कि अल्कोहल विचार का थार्मोलैप्टिक अपर्याप्ति पर अर्थशास्त्र है। इसका एक बहेतरीन उदाहरण तब था जब राष्ट्रपति रेनाल्ड रिगन ने

लेकिन, सचमुच यहां पर कहा है कि अल्कोहल का यह असर हमेशा के लिए नहीं होता है। इसका स्टर्ट अल (2010) के शोध के अनुसार, हालांकि अल्कोहल शुरू में चिंता विकारों से पीड़ियां लोगों के लिए चिंता के लक्षणों को कम कर सकता है, लेकिन यह राहत टेप्पेरी होती है। इसका मतलब है कि अल्कोहल विचार का थार्मोलैप्टिक अपर्याप्ति पर अर्थशास्त्र है। इसका एक बहेतरीन उदाहरण तब था जब राष्ट्रपति रेनाल्ड रिगन ने

## सम्पादकीय

# निम्न और मध्यम वर्ग को सिफ़्र कर में छूट देना मांग को बढ़ाने के लिए पर्याप्त नहीं

सरकार घेरेलू विनियम में एक बड़ा कदम उठाये की उम्मीद कर रही है जो अब तक साकार नहीं ढूँढ़ा है। इसके बजाय, बजट अब विनियम की चुनौतियों का सामना करने के लिए छोड़ और मध्यम क्षेत्र को मजबूत करने और अधिक रोजगार सुनियन गतिविधियों की ओर अग्रसर है। बजट कम से कम उस दृष्टिकोण को दर्शाने का प्रयास करता है। इसमें कोई सदैर नहीं है कि यह 12 लाख रुपये तक की आयकर छूट की घोषणा है। इसमें कोई सदैर नहीं है कि यह 12 लाख रुपये तक की आयकर छूट की घोषणा है।

लेकिन एक तरह से यह विजली शुल्क के बारे में आप की अवधारणा से उत्तर लिया गया है। यानी, आप आय 12 लाख रुपये से एक रुपया ज्यादा है, तो 4 लाख रुपये की आय से आगे कर की प्राप्तिशील दर लागू होगी। मान लीजिए, 12 लाख रुपये की आय में एक रुपया और जोड़ने पर, विक्री को 4 लाख रुपये से ज्यादा की आय पर प्राप्तिशील पैमाने पर 5 प्रतिशत की दर से कर देना होगा।

संभवतः यह उम्मीद करते हुए कि 12 लाख रुपये तक की आय काले लोगों का पूरी कर छूट मिलेंगे, स्वाल यह है-% क्या इससे घेरेलू मांग बढ़वी?% यह देखते हुए, वर्तमान अत्यक्तदाताओं के लिए यह उम्मीद करते हुए कि 12 लाख रुपये तक की आय काले लोगों का बजट दिया गया है। क्या निम्न और मध्यम वर्ग के अछतां छोड़ दिया गया है? जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की कमी है। यह राजकीय जिवली शुल्क और जोड़ने पर, विक्री को 4 लाख रुपये से ज्यादा की आय पर प्राप्तिशील पैमाने पर 5 प्रतिशत की दर से कर देना होगा।

लेकिन एक तरह से यह विजली शुल्क के बारे में आप की अवधारणा से उत्तर लिया गया है। यानी, आप आय 12 लाख रुपये से एक रुपया ज्यादा है, तो 4 लाख रुपये तक की आय काले लोगों का बजट दिया गया है। क्या निम्न और मध्यम वर्ग के बारे में एक रुपया और जोड़ने पर, विक्री को 4 लाख रुपये से ज्यादा की आय पर प्राप्तिशील पैमाने पर 5 प्रतिशत की दर से कर देना होगा।

अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया है। जिसमें उच्च महावकांशों और अमेरिकी रेजर्व की बजट दिया गया है।

भारत और भारत को आगामी दृष्टि स्टॉर्म ट्रैफिक और एक अशांत वैश्विक स्थिति से अधिक का अनुदान दीर्घी से लिया गया ह

भारतीय संस्कृत और सनातन धर्म में सूर्य को भगवान का दर्शन मिला है। ग्रह विज्ञान के हिसाब से भी सूर्य की सभी ग्रहों से श्रेष्ठ माना गया है। सूर्य कूजा का सोत है और अन्य ग्रह इसकी परिसर्का करते हैं। वे इसकी रोशनी प्राप्त करते हैं। सनातन धर्म ने भी इसके महत्व को समझा है और इसिलिए सभी श्रेष्ठ मानते हुए सूर्य देव की पूजा को कहा गया है। सूर्य को जल अर्पित करने के पीछे धार्मिक धाराओं के साथ सच्च कुछ वैज्ञानिक तथ्य है।

○ जिन लोगों की कुंडली में सूर्य कमज़ोर होता है या जिनमें आत्मविश्वास की कमी होती है या फिर जो निराशाशादी होते हैं और जिन्हें धर्म-परिवर्तन में मन-सम्मान की अभिलाषा होती है उनके लिए सूर्य की जल चढ़ावा महत्वपूर्ण माना गया है।

○ सूर्य की किरणों में सात रोगों का समावेश होता है जो ग्रह क्रमिं रोशनी में नहीं देख पाते वे सभी सूर्य की रोशनी में सापेह देखा देते हैं। सूर्य की रोशनी के कारण ही हम रोगों की सहज मानसिक समस्याएँ होती हैं।

○ माना जाता है कि सुबह जब लोहे की सूर्य को जल चढ़ाता है तो सूर्य से निकलने वाली किरणों के उत्तरों स्थायी लाभ देती है। सुबह के समय सूर्य की जो किरणें निकलती हैं वे शरीर में डॉने वाले रोगों के अस्तुलन को सही करती हैं। सूर्य की किरणों में सात रोगों का समावेश होता है। यह रोग रोगों के विज्ञान पर काम करते हैं। माना जाता है कि सुबह के समय सूर्य को जल बढ़ाते समय इन किरणों के प्रभाव से रोग संतुलित हो जाते हैं और साथ ही साथ शरीर में प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ती है।

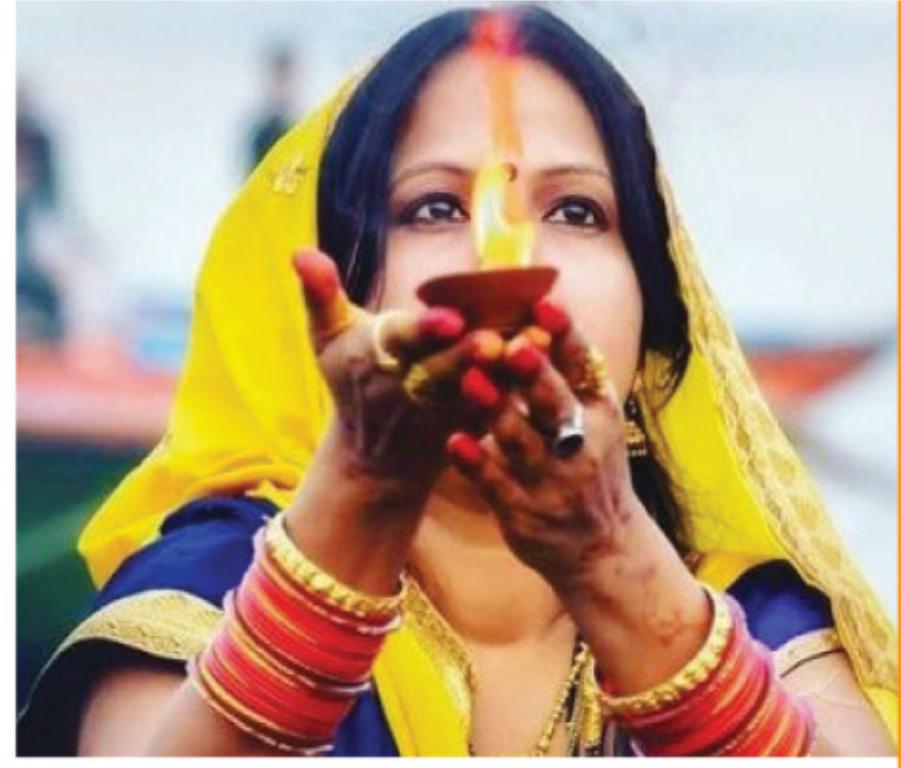
○ धार्मिक दृष्टिकोण से देखें तो सूर्य देव को आत्मा का कारण भाव माना गया है। प्रत काल सूर्य देव के दर्वाजे से भर के बहर कर्य करने की प्रणाली मिलती है। यह शरीर में स्फूर्ति लाता है। सूर्य प्रकाश का सबसे बड़ा सोत है और प्रकाश को सनातन धर्म में सकारात्मक भावों का प्रतीक माना गया है। दुख, तकलीफ और परेशनियों को रोता या अंधेरे से जोड़ा गया है। जब सूर्य का उत्तर होता है तो अधिकार गणव देने लगता है। अंधेरी सूर्य के अनें से सभी कानूनात्मक ऊर्जा नहीं हो जाती है। यहीं दावत है सूर्य को श्रद्धा इंवर का दर्शन दिया गया है।

○ सूर्य को जल चढ़ाने के लिए सुबह सूर्योदय से पहले उत्तर स्नानादि करके ताबे के लोटे से सूर्य को जल अर्पित करने का विधान है। इस विधि के दौरान जल की धारा में से उत्तर सूरज को देखना चाहिए इससे धूतु और सूर्य की किरणों का असर आपको लाभ देता है। सूर्य को जल अर्पित करके इस बात का भी व्यान रखना चाहिए कि अर्थे किया हुआ जल बैकर का नाम हो। वो जल किसी वनस्पति में गिरे तो आपको सीधाराय की प्राप्ति हो जाती है। इसके साथ सच्च जल चढ़ाते वक्त सूर्य का उत्तर होता है।

○ सूर्य को जल चढ़ाने के लिए सुबह सूर्योदय से पहले उत्तर स्नानादि करके ताबे के लोटे से सूर्य को जल अर्पित करने का विधान है। इस विधि के दौरान जल की धारा में से उत्तर सूरज को देखना चाहिए इससे धूतु और सूर्य की किरणों का असर आपको लाभ देता है। सूर्य को जल अर्पित करके इस बात का भी व्यान रखना चाहिए कि अर्थे किया हुआ जल बैकर का नाम हो। वो जल किसी वनस्पति में गिरे तो आपको सीधाराय की प्राप्ति हो जाती है। इसके साथ सच्च जल चढ़ाते वक्त सूर्य का उत्तर होता है।

## सुबह क्यों सूर्य को अर्पित करना चाहिए

# जल



## पूजा करने के दौरान इन पांच बातों को कभी न करें अनदेखा

### भगवान की विशेष कृपा पाने के लिए जलर करें पालन

में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हमारे पूरे शरीर में होता है। जिससे हमारा चिंता शांत होता है।

### तुलसी तोड़ते हुए ध्यान रखें

बिना नहाए हुए कभी भी तुलसी नहीं तोड़नी चाहिए। साथ ही तुलसी तोड़ते हुए ध्यान रखें कि कभी भी नाशुन की इन्द्रियों का तुलसी न तोड़े। इसके अलावा संक्रान्ति, द्वादशी, अमावस्या, पूर्णिमा और रविवार के दिन तुलसी तोड़ने से परेहज करें।

### पीपल पर जल कब चढ़ाएं

पीपल पर हमेशा जल नहीं चढ़ाना चाहिए बल्कि शनिवार के दिन पीपल की जड़ों को संचारा कराएं। शनिवार के दिन पीपल की विशेष पूजा करनी चाहिए।

### जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

### जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की विशेष कृपा होती है क्योंकि जानवर छल-कपड़ से दूर होते हैं। जानवरों को पूजा पाठ के बाद हमेशा देना चाहिए। साथ ही इनके जीवन को आसान बनाने के लिए आपको सकारात्मक ऊर्जा के साथ भगवान को ध्यान दर्शाएं।

जानवरों को जलर किलाएं प्रसाद

जानवरों पर भगवान की

# उम्र की सेचुरी

लम्बे और स्वस्थ जीवन के नुस्खे

चलते हैं  
यदि आप सासाह में तीन बार आधे घंटे की तेज सेर करना प्रारंभ कर दें, तो आप अपनी आयु को लाभग्रह दस वर्ष बढ़ा सकते हैं। जेरेस जॉयस ने एक शोध में 220 रिटायर होने वाले पुरुषों को दो समझौते में बढ़ा दिया। एक समझौते के बायाम नहीं करता था। दूसरे समझौते की आधा घंटा तेज सेर रखा गई। एक वर्ष पश्चात उम्र कुल्हों की मजबूती और लचक में 10 प्रतिशत सुधार पाया गया।

## वजन ऊपर

शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि एरेकिक व्यायाम जैसे जागिंग और हैड्यू और फैटडॉ के कई व्यायाम बहुत लाभदायक हैं। अमरिका और डेनमार्क में हुए अन्य शोधों में पाया गया कि वजन ऊपर से मास्पेशियों और बीड़ियों में क्षण की न के केवल रोका जा सकता है, बल्कि सुधार भी किया जा सकता है। 50 से 60 वर्ष की रजिस्ट्रिव महिलाओं ने सप्ताह में दो बार वजन ऊपर, तो उनकी बीड़ियों के घनत्व में 30 वर्ष की महिलाओं जैसी बढ़ि हो गई।

## सिगरेट छोड़ें

यदि आप 30 वर्ष की आयु तक सिगरेट पीना बंद कर देते हैं, तो आपके आयुर्वद के इसका कोई दूषकारी नहीं पड़ता। और अमरिका धूम्रपान के कारण कोई भी चुकानी है, तो धूम्रपान छोड़ने से आपका हालत में सुधार होगा। जिन्हें दिल का दौरा पड़ चुका है यदि वे धूम्रपान छोड़ दें तो उन्हें दोबारा दिल का दौरा पड़ने का खतरा तीस प्रतिशत कम हो जाता है।

## पूरा पोषण लें

● पोषण विशेषज्ञ के अनुसार हमारे भोजन में ये चीजें होती जूली हैं।  
● पौंप वाली हरी संबज्या जैसे पालक (इसमें कैल्शियम, लौह, तत्व, फोलेट और बीट केरोटिन होता है)।  
● शक्कर-कंक (इसमें फोलेट, बीटा केरोटिन, विटामिन ए, शी और रेशा होता है)।  
● जामुन, फलासे, आलू, बुखारा आदि (इनमें विटामिन सी, लौह तत्व और रेशा होता है)।  
● बींस (इनमें लौह तत्व, रेशे वाला प्रोटीन होता है)।  
● अनाज (इनमें विटामिन बी समृद्ध है विटामिन, विटामिन ई, सेलेनियम और जिङ्क होता है)।  
● नटस् (एक अमरीकी शोध के अनुसार सप्ताह में 5 से

अधिक बार इन्हें खाने से हृदय रोग का खतरा 25 से 39 प्रतिशत तक कम हो जाता है।)

## विटामिन की गोती खाएं

उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारा शरीर भोजन में से आवश्यक पोषक तत्व पूरी तरह नहीं खोना पाता। एक मिनल वाली मल्टी विटामिन गोती लेने से हाँमें की लाभदायक पोषक तत्व प्राप्त हो सकते हैं यद्यपि ये एक स्वाभाविक पोषक भोजन का विवल्प नहीं हो सकती। एक अमरिकी पोषण विशेषज्ञ जैफी ब्लॉम्बर्ग ने मल्टी विटामिन के अतिरिक्त कैल्शियम, हाइड्रोजन की मजबूती देते, विटामिन डी (आर्थराइटिस को दूर रखने हेतु) और विटामिन इंडी (आर्थराइटिस को दूर रखने हेतु) और विटामिन ई (आर्थराइटिस को दूर रखने हेतु) भी लेने की सलाह दी है।

## कम वसा वाला भोजन लें

नए शोधों के अनुसार कम वसा वाला भोजन लेने से हमारी दिग्गजी शक्ति अधिक समय तक बढ़कर रह सकती है।

## पूरी नींद लें

उम्र विकास का नींद लेने पर शरीर थकान महस्स सरकरा रहना वहीं आवश्यकता से अधिक नींद भी

दिमाग तेज करें  
उम्र विकास के तेज से अपेक्षित होते हैं। जिन्हें दिल का दौरा पड़ चुका है यदि वे धूम्रपान छोड़ दें तो उन्हें दोबारा दिल का दौरा पड़ने का खतरा तीस प्रतिशत कम हो जाता है।

## मर्दी का ए

लगभग एक हजार शोधों में यह पाया गया है कि जो लोग नियमित रूप से मर्दी, मस्जिद या चर्च जाते हैं, वे अधिक स्वस्थ और दीर्घायु होते हैं। एक शोध के अनुसार ऐसे लोगों को आम बच्चे से अलग होती है। तामाम कोशिशों के काबूल करने के लिए व्यायाम की दृष्टि दें।

## दूसरों की सहायता करें

कुछ शोधों में यह पाया गया है कि जो लोग समाज सेवा में व्यस्त रहते हैं वे अपनी बुद्धिवस्था में अधिक संतुष्ट और प्रबल रहते हैं।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों के लिए अपने लोगों को संघर्षात्मक होता है।

जोंडी के लिए अपने लोगों को संघर्षात्मक होता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

## लोगों से मिलते रहें

अमरीकी शोधवालों थाम्प ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग समाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च







600-1000 करोड़ की उम्मीद!

# ट्रिनिंग का मंदाना

या आलिया भट्ट, कौन खोलेगी विकी  
कौशल की किस्मत का ताला?

हिंदी सिनेमा में इस वर्क हाईरो के साथ-साथ हीरोइन्स के प्रोजेक्ट और उनके करियर ग्राफ पर भी काफी फोकस किया जा रहा है। एक्ट्रेसों मोटी फीस ले रही हैं और बड़े-बड़े प्रोजेक्ट के साथ काम भी कर रही हैं। इस लिस्ट में पहला नाम साउथ एक्ट्रेस Rashmika Mandanna का है और दूसरा नाम बॉलीवुड की Alia Bhatt का है। रश्मिका मंदाना को इस वर्क हिट मारी गई।

रहा है, वहीं आलिया भट्ट का काम भी लोगों को

इंप्रेस कर रहा है। लेकिन अब सबल ये हैं कि

इन दोनों में से Vicky Kaushal के लिए कौन ज्यादा लकी साबित होने वाला है। कौन सी एक्ट्रेस विकी की किस्मत का ताला खोलेगी?

रश्मिका मंदाना इस वर्क गोस्ट डिमांडिंग एक्ट्रेसों में से एक हैं। उनके पास फिल्हाल कई बड़ी फिल्में मौजूद हैं। Pushpa 2 के साथ 1800 करोड़ छापने वालीं रश्मिका 14 फरवरी को विकी कौशल के साथ 'छावा' लेकर सिनेमाघरों में नजर आ रही हैं। हालांकि रश्मिका के साथ विकी को देखने के लिए फैन्स ज्यादा एक्साइटेड हैं। वहाँ बार ये दोनों स्टार्स एक साथ बड़े पर्दे पर नजर आने वाले हैं। रश्मिका का करियर ग्राफ देखा जाए तो बेहद शानदार चल रहा है।

रश्मिका मंदाना का करियर ग्राफ है हिट

रश्मिका मंदाना ने साल 2023 में रणबीर कपूर के साथ

900 करोड़ी 'एनिमल' की है। वहीं 'एनिमल' के बाद उन्होंने 'पुष्पा 2' के जरिए तमाम रिकॉर्डों को चकनाचूर कर डाला है। 'पुष्पा 2' ने दुनिया भर में 1800 करोड़ से

ज्यादा की कमाई की है। इतना ही नहीं रश्मिका की डिमांड

इतनी ज्यादा है कि उन्हें सलमान खान के साथ सिर्फ

Sikandar ही नहीं बल्कि एटली की अगली फिल्म के लिए भी

कास्ट कर लिया गया है। सलमान और रश्मिका अब एक साथ

दो-दो फिल्मों में नजर आएंगे। 'सिकंदर' को जहाँ 1000 करोड़ी

फिल्म माना जा रहा है। वहीं डायरेक्टर एटली की पिछली फिल्म 1000

करोड़ से ज्यादा की कमाई कर रहा गई थी। ऐसे में विकी के लिए रश्मिका लकी

साबित हो सकती हैं।

आलिया के साथ पहले भी जम चुकी है जाड़ी

विकी और आलिया की केमिस्ट्री पहले भी फिल्म 'गजी' में देखी जा चुकी है। साल 2018 में आई 'राजी' हिट साबित हुई थी। हालांकि इस फिल्म में विकी पर आलिया का किरदार भारी था। लेकिन साल 2026 में आने वाली 'लव एंड वॉर' में ऐसा नहीं होगा।

इस फिल्म को बड़ी फिल्म माना जा रहा है, क्योंकि इसे संजय लीला भंसाली बना रहे हैं। भंसाली की फिल्में आमतौर पर भी बड़ी ही होती हैं, इस बार आलिया और विकी के साथ रणबीर कपूर भी होंगे। ऐसे में इस फिल्म के हिट होने के चांज काफी ज्यादा बढ़ जाते हैं।

इधर

# वरुण धवन

की 'बेबी जॉन' FLOP हुई, उधर अगली फिल्म पोस्टपोन हो गई!

इस साल कई फिल्में सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली हैं। इनमें से एक है वरुण

धवन और जानवी कपूर की Sunny Sanskari Ki Tulsi Kumari। धर्मा मूवीज वालों ने फिल्म का एलान किया था। इस दौरान बताया था कि पिक्चर 18 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक देंगे। इसी बीच पता लगा कि फिल्म अब अप्रैल में रिलीज नहीं होगी। इस रोमांटिक कॉमेडी फिल्म का शूट अबतक खत्म नहीं हुआ है, वहीं मार्च तक शूटिंग भी बढ़ गई है।



दरअसल वरुण धवन और जानवी कपूर की रोम-कॉम री-शूट मोड में चली गई है। डायरेक्टर शरांक खेत्रन और प्रोड्यूसर करण जौहर की फिल्म अब इस साल के सेकंड हाफ में रिलीज की जाएंगी। वीते साल दिसंबर में वरुण धवन की बेबी जॉन आई थी, जो फलोंप हो गई थी। अब अगली फिल्म पोस्टपोन हो गई है।

क्यों पोस्टपोन हो गई पिक्चर?

हाल ही में बॉलीवुड हंगामा पर एक रिपोर्ट छपी। इससे पता लगा, प्रोड्यूसर्स फिल्म के कुछ हिस्सों को बेहतर बनाना चाहते हैं। वहीं, करण जौहर और शशांक को भी यह लगता है कि, पिक्चर में और भी मंजेदार चौंजे जोड़ी जा सकती हैं। दरअसल फिल्म में डेस्टिनेशन बेंडिंग वाला एक स्पेशल मोमेंट होने वाला है। अब मेकर्स इसके इंड-गिर्ट एक और शेइयूल बनाने की प्लानिंग कर रहे हैं। ऐसे में वरुण धवन और जानवी कपूर सभी पूरी कास्ट इस शेइयूल का हिस्सा होने वाली है।

कुल मिलाकर मेकर्स फिल्म को पहले से ज्यादा बेहतर बनाना चाहते हैं। ऐसे में उड़े लगता है कि अभी इस पिक्चर में कुछ कमी रह गई है। पर अब इस टीक करने की प्लानिंग बना ली गई है। दरअसल इस वर्क जॉनी 'चॉन्डर 2' को शूटिंग चल रही है, जहाँ वरुण धवन बिजी है। पर सभी संस्कारी की तुलसी कुमारी का काम पूरा करने के लिए वो फरवरी के एंड टक बेक लेंगे।

क्या विका काम बचा हुआ है?

हाल ही में आई रिपोर्ट से पता लगा कि, 'सभी संस्कारी की तुलसी कुमारी' के नए शूट शेइयूल में दो गानों का भी शूट होगा। इसके साथ ही कुछ और जल्दी स्थीकोंस भी शामिल हैं, जिसके प्रोडक्शन में करीब 25 दिन का समय लगेगा। इस दौरान यह भी पता लगा वरुण-जानवी पर फिल्माएंगे। एक गाने की शूटिंग मुंबई के मड आइलैंड में होगी। दरअसल वर्ष खास तौर पर एक सेट बनाया गया है। वहीं जिस गाने को गाया जाएगा विका काम पूरा करने के लिए उसके बारे में आधिकारिक अंगठी जॉन आई थी, जो फलोंप हो गई थी। अब अगली फिल्म पोस्टपोन हो गई है।



आर्यन खान के शो को रूमर्ड गर्लफ्रेंड ने दिया थम्ब्स अप, शेयर किया पोस्ट



स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म नेटफिल्म्स ने अपना साल भर का इंडिशन शोज का कैलेंडर जारी कर दिया है। नेटफिल्म्स के #NEXT ON NETFLIX शो में कई स्टार्स का जमावड़ा लगा, लेकिन जिसने सबको हैरान कर दिया थो थे बॉलीवुड के किंग खान शाहरुख खान। नेटफिल्म्स वालों ने बीते दिन आर्यन खान की बेबी सीरीज The BA\*\*\*DS OF Bollywood का ऐलान किया और एक शानदार टीजर सामने आया। अब आर्यन की रूमर्ड गर्लफ्रेंड ने भी शो को हरी झंडी दिखा दी है।

आर्यन इस शो ने अपना डायरेक्टरीरियल डेब्यू करने जा रहे हैं। आर्यन खान का डेब्यू शो The Ba\*\*\*ds of Bollywood सीरीजे नेटफिल्म्स पर रिलीज होगा, जिसका टीजर दर्शकों को खूब पसंद आया। दर्शकों के साथ-साथ The Ba\*\*\*ds of Bollywood का टीजर आर्यन खान की रूमर्ड गर्लफ्रेंड लारिसा बोनेसी को भी काफी पसंद आया है। उन्होंने एक पोस्ट कर आर्यन के शो के टीजर को शेयर किया है। लारिसा बोनेसी ने इंस्टाग्राम पर पोस्ट शेयर करके आर्यन के शो की तारीफ की है।

आर्यन खान और लारिसा बोनेसी का नाम काफी समय से एक-दूसरे से जुड़ रहा है। और लारिसा बोनेसी का रूमर्ड गर्लफ्रेंड लारिसा को भी काफी पसंद आया है। बीते शाम जब आर्यन खान के शो ज़ाहिद Ba\*\*\*ds of Bollywood का अनाउंसमेंट हुआ तो लारिसा खूब को रोक नहीं पाई और उन्होंने इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा है कि उन्हें शो का इंतजार रहेगा क्योंकि इसका ड्रेलर फायर है। शो के अनाउंसमेंट के बाक भी आर्यन खान स्टेज पर नहीं थे। वो शो की प्रोमोट भी नहीं कर रहे हैं। शाहरुख खान ने बेटे का शो लॉन्च किया और मजाक-मजाक में बताया कि स्टेज पर आर्यन खान क्यों नहीं है।

क्या होगी शो की कहानी?

शो को शाहरुख खान की बाइफ और आर्यन की मां गोरी खान प्रोड्यूसर कर रही हैं। The Ba\*\*\*ds of Bollywood भारतीय फिल्म इंडस्ट्री पर बेस्ड सीरीज है जिसमें एक बाहरी इंसान की बॉलीवुड की दुनिया में कदम रखने की जर्नी को दिखाया जाएगा। सीरीज काफी स्पेशल है और जल्द ही नेटफिल्म्स पर स्ट्रीम करेगी। शाहरुख और आर्यन ने इस शो का टीजर भी काफी अलग सा रखा है, जिसमें शो के बारे में कुछ खास रिवील नहीं किया गया है।

टोका कर के शादी से किया इनकार,  
अब नीलम को बना रहे हमसफर,  
कौन हैं प्रियंका चोपड़ा के भाई सिद्धार्थ?



दोसी गले प्रियंका चोपड़ा इस वर्क सुखिंचों में बनी हुई हैं वो अपने भाई सिद्धार्थ की शादी में शामिल होने के लिए इंडिया आई हैं। प्रियंका के लिए ये वर्क सेलिब्रेट करने का है, वर्कोंके उनके भाई सिद्धार्थ चोपड़ा नीलम उपाध्यय के साथ शादी करने के लिए तैयार हैं। एट्टेंट्री प्री-वेन्डिंग सेरेमोनी की ज़ालक शेयर कर रही हैं। लेकिन सिद्धार्थ की लाइफ के इस खास दिन से वहले आपको ये जानने की ज़रूरत है कि आखिर वो हैं कौन और क्या करते हैं। 2 जुलाई 1989 को जन्म सिद्धार्थ चोपड़ा प्रियंका का से सात साल छोटे हैं। सिद्ध