



दोपहर की झापकी आपकी
कामकाजी याददाश्त
को बढ़ा सकती है

एक नियमित दोपहर की झापकी लेने से आपके मस्तिष्क को तेज रखा जा सकता है, क्योंकि एक नए अध्ययन से पता चलता है कि दोपहर की झापकी लेना बेहतर मानसिक चपलता से जुड़ा है। चीन में शाहाइजिओ टोंग विश्वविद्यालय के वी ली शोधकर्ताओं का सुझाव है कि दोपहर की झापकी बेहतर स्थानीय जागरूकता, मौखिक प्रवाह और काम करने की स्मृति से जुड़ी हुई है। जनरल साइकियाट्री नामक पत्रिका में प्रकाशित इस अध्ययन के लिए, शोधकर्ताओं ने कम से कम 60 वर्ष की आय के 2,214 स्वस्थ लोगों को शामिल किया और चीन के आसपास के कई बड़े शहरों

वष का आयुक 2,214 स्वास्थ्य लागा कि शामिल किया आर चान कि आसपास कि फ़िल्ड शहरा के निवासियों को शामिल किया। कुल मिलाकर, 1,534 ने नियमित दोपहर की झपकी ली, जबकि 680 ने नहीं। सभी प्रतिभागियों को मनोध्रंश की जांच के लिए मिनी मेंटल स्टेट एग्जाम में स्वास्थ्य जांच और संज्ञानात्मक आकलन की एक शृंखला से गुजरना पड़ा। दोनों समझों में रात के दायरा तीन रीट की 300 रुपये बलार्ट लागता 65 रुपये थी। दोनों दायरा तीन दायराएँ को कूपा ऐसे कूपा

के समय का नाद का आसत लबाइ लगभग 65 घंटे था। दापहर का झपका को कम स कम लगातार पांच मिनट की नीद की अवधि के रूप में परिभ्रान्ति किया गया था, लेकिन 2 घंटे से अधिक नहीं। डिमेंशिया स्क्रीनिंग परीक्षणों में 30 आइटम शामिल थे जो सज्जानात्मक क्षमता के कई

पहलुओं को मापते थे, और उच्च कार्य, जिसमें नेत्र संबंधी कौशल, कार्यशील मेमोरी, ध्यान अवधि, समर्था-समाधान, स्थानीय जागरूकता और मौखिक प्रवाह शामिल थे। यह एक अवलोकन अध्ययन है, और इसलिए इसका कारण स्थापित नहीं किया जा सकता है। शोधकर्ताओं ने कहा कि दृष्टिकोणी की अवधि या समर्या के बारे में कोई जानकारी नहीं थी जो महत्वपूर्ण हो सकती है।

नारियल का तेल बालों के लिए है सबसे बेहतर

बालों की सेहत के लिए नारियल तेल से बढ़कर कुछ और नहीं है क्योंकि इसमें कई सारे ऐसे प्राकृतिक तत्व हैं, जो बालों का बुखबू ख्याल रखते हैं। बालों में नारियल तेल की मालिश के कई ऐसे लाभ हैं, जिनसे हम अंजान हैं, तो आज हम डम्पटोलोजिस्ट और हेयर व बैलनेस एक्सपर्ट अपर्णा सथनम के सुझाए गए कुछ ऐसे ही फायदों की बात करेंगे, जो नारियल के तेल को सर्वोत्तम बनाता है।

रुखेपन से निजात दिलाने में कारगर है।
स्कैल्प का रखे ख्याल
 अधिक गर्मी और नमी वाले वातावरण से हमारे बालों की जड़ों को काफी नुकसान पहुंचता है। चूंकि नारियल के तेल में एटी-फंगल और एटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं इसलिए यह स्कैल्प का बेहतर तरीके से ख्याल रखने और इसे तमाम समस्याओं से निजात दिलाने में कारगर है जैसे कि डैंड्रफ, ड्रायेनेस, कोइंफेक्शन इत्यादि। यह स्कैल्प पर जमने वाले सीबम को भी हटाता है, जो बालों और

नारियल तेल बालों की सुरक्षा के लिए सबसे अच्छा है। धूप और गर्म वातावरण में रहने के चलते बालों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। धूप से बालों में पर्याप्त नमी की भी कमी होने लगती है, बाल रखने हो जाते हैं, हालांकि नारियल के तेल से इनसे बचा जा सकता है। रिसर्चेट के एक शोध में इस बात का खुलासा हुआ है कि नारियल तेल के मालिश से ये रिसकर बालों की तह तक पहुंच जाते हैं और सुरक्षा की एक प्रत बना लेते हैं, जो बालों में नमी को बरकरार रखता है। इसमें एसपीएफ सहित कई एंटी-ऑक्सीडेंट्स के गुण होते हैं, जो बालों को धूप से होने वाले नक्सान से बचाते हैं और साथ में कई तरह के कैमिकल से भी बालों की रक्षा करते हैं।

अंदर से बालों की सेहत की सुरक्षा
बालों की देखभाल के लिए बाजार में कई तरह के हैयर केयर प्रोडक्ट्स हैं, जिनका लेते समय तक इस्तेमाल से बालों को नुकसान पहुंचता है। चूंकि नारियल तेल में रिस-रिसकर बालों की तह तक पहुंचने की क्षमता है इसलिए यह हैयर फॉसिल्स का पुर्णजीवित कर बालों की सेहत को अंदर से तंदरुस्त बनाता है। इसमें मैजूद फैटी एपिस्टडस और विटामिन्स बालों में नमी को बनाए रखते हैं जो

मिश्री के मीठे फायदे

प्रसाद में मिश्री का एक खास महत्व होता है, वही मीठे पकवानों में भी अधिकतर लोग शकर की जगह मिश्री का इस्तेमाल करना बेहतर समझते हैं। मिश्री जहाँ मुँह में मिटास को बढ़ाती है, वही मिटास से भरपूर मिश्री में कई औषधीय गुण भी होते हैं। क्या आप जानते हैं इसके बेहतरीन सेहतमंद गुणों के बारे में? यदि नहीं तो यह लेख आपके लिए है। अधिक वजन यदि आपको परेशान कर रहा है, तो मिश्री का उपयोग आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। मिश्री को सौंफ के साथ बराबर मात्रा में पीसकर तैयार पावडर को तैयार कर लें। अब इस पावडर का नियमित इस्तेमाल करें। हमये तजन सुनने लैजी ममता से

क्या आप जानते हैं, छुहारा और खजूर एक ही पेड़ से उत्पन्न होते हैं। दोनों की तासीर गर्म होती है और दोनों शरीर को मजबूत बनाने में विशेष भूमिका निभाते हैं। गर्म तासीर होने के कारण ही सर्दियों में तो इसकी उपयोगिता और बढ़ जाती है। आइए, जानें लहारे के अन्तर्णाल।

मासिक धर्म : सर्दी के दिनों में कई महिलाओं को मासिक धर्म से जड़ी समस्याएं भी होती हैं, इसके लिए छुहारे कफायदेमंद हैं। छुहारे खाने से मासिक धर्म खुलकर आता है और कमर दर्द में भी लाभ होता है।

विस्तर पर पेशाब : छुहारे खाने से पेशाब का रोग दूर होता है। बुढ़ापे में पेशाब बार-बार आता हो तो दिन में दो छुहारे खाने से लाभ होगा। छुहारे वाला दध भी लाभकारी है। यदि बच्चा विस्तर पर

खजूर के यह फायदे आपको कर देंगे हैरान

पेशाब करता हो तो उसे भी रात को छुहारे वाला
दूध पिलाएँ। यह शक्ति पहुंचाते हैं।
रक्तचाप : कम रक्तचाप वाले रोगी 3-4 खजू
गर्म पानी में धोकर गुठली निकाल दें। इहाँ गाय
के गर्म दूध के साथ उबाल लें। उबले हुए दूध को
सुबह-शाम पीएँ। कुछ ही दिनों में कम रक्तचाप

से छुटकारा मिल जाएगा ।
दाताँ का गलना : छुहरे खाकर गर्म दूध पीने से
कैलिशयम की कर्मा से होने वाले रोग, जैसे दात
की कुमजोरी, हडिडयों का गलना इत्यादि रुक्ष

कब्ज़ : सुबह—शाम तीन छुहरे खाकर बाद में गर्म पानी पीने से कब्ज़ दूर होती है। खजूर का अचार भोजन के साथ खाया जाए तो अजौर्ण रोनही होता तथा मुँह का स्वाद भी ठीक रहता है। खजूर का अचार बनाने की विधि थोड़ी कठिन है।

इसलिए बना-बनाया अचार ही ले लेना चाहिए।
मधुमेह : मधुमेह रोगी जिनके लिए मिटाई, चीनी
इत्यादि वर्जित है, सीमित मात्रा में खजूर का
हलवा इस्तेमाल कर सकते हैं। खजूर में वह
अवगण नहीं है, जो गन्ने वाली चीनी में पाए जाते

पुराने घाव : पुराने घावों के लिए खजूर की गुठली
को जलाकर भस्म बना लें। घावों पर इस भस्म
को लगाके रखते ही घाव नहीं होते हैं।

आंखों के रोग : खजूर की गुरुती का सुरमा
आंखों में डालने से आंखों के रोग दूर होते हैं।
खासी : छहारे को धी में भनकर दिन में 2-3 बार

सेवन करने से खासी, छींक, जुकाम और बलगम में राहत मिलती है।
जुएः खजूर की गुठली को पानी में धिसकर सिर पर लगाने से सिर की जाएं मर जाती हैं।



स्वास्थ्य के लिए हानिकारक डियोडरेंट्स

गर्भियां हो या सर्दियां डियोडरेंट का प्रयोग आम हो चला है। लड़कियां व महिलाएं इसका प्रयोग ज्यादातर करती हैं लेकिन वह नहीं जानती कि डियोडरेंट उनकी कोमल त्वचा को हानि पहुंचा सकता है क्योंकि इसमें एल्यूमीनियम निर्मित लवणों का प्रयोग किया जाता है जो त्वचा के भीतर की ग्रंथियों को हानि पहुंचा सकते हैं....

परीने की दुर्घट को दबाने के लिये बाजार में विभिन्न प्रकार के खुशबूजों के डियोडरेंट्स बिकते हैं। ऐसे खुशबूदर डियोडरेंट्स का मजा पांच सितारा होटल और शादी आह वाह आइयोंमें देखने को मिलता है। डियोडरेंट्स का इस्तेमाल लड़कियों और महिलाएं बहुत कठिन करती हैं।

● महिलाओं की त्वचा अत्यधिक कोमल होने की वजह से डियोडरेंट्स सेहन को हानि पहुंचा रहे हैं। परीने की क्रिया को रोकना मुश्किल है। बाजार में विश्वासी डियोडरेंट्स में अल्यूमीनियम निर्मित लवण मिलते जाते हैं जो हमारी त्वचा के भीतर की ग्रंथियों को उत्सान पहुंचाते हैं। आइये, डियोडरेंट्स के बारे में विस्तार से जाकारी हासिल करें।

● डियोडरेंट्स त्वचा के नीचे परीने की ग्रंथि के छिपों को संकुचित करते हैं और लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर ये छिपों को बंद कर देते हैं जिससे परीने की क्रिया

बंद हो जाती है। कई महिलाओं में शरीर और बगल में दाने और फुंसियां भी निकल आती हैं।

● डियोडरेंट्स स्ट्रेच करते बबत लापरवाही से आंखों में चला जाये तो अंखें लाल हो जाती हैं और अगर तुरंत शुद्ध पानी से न धोया जाते तो रोशनी भी जासकती है।

● महिलाओं में त्वचा के निकल के कारण कभी-कभी डियोडरेंट्स में पाये जाने वाले जिकालीन साल्ट स्ट्रेच करने की जगह देते हैं।

● डियोडरेंट्स में पाये जाने वाले अल्यूमीनियम लवण ग्रीष्मिया द्वारा रस्ते कोशिकाओं तक पहुंच जाते हैं तथा रक्त में खुलकर लंबे समय के बाद अल्यूमिनर रोग को जगा देते हैं।

● डियोडरेंट्स को कभी छायी पर स्प्रे न करें ऐसा करने पर हड्डी की गति धीमी पड़ जाती है और अचानक इसमें मृत्यु भी हो सकता है।

● इस अधिक वुग में डियोडरेंट्स का उपयोग रोकना नामुम्किन है। परीने की दुर्घट को मिटाने के लिये 10-12 गिलास पानी पियें। नहाते बबत पानी में डियोडरेंट्स का रस मिलाकर नहायें। शरीर में महक बदाने के लिये नहाने के पानी में गुलाब जल डालें। हफ्ते में एक बार बगल में चंदन का लेप लेयें।

● बाजार से डियोडरेंट्स खरीदते बबत देख लें कि उसमें अल्यूमीनियम करोड़िड और अगर अल्यूमीनियम कलोरोहाइड्रेट से बना है तो जल्ल खरीदें। बॉक्स त्वचा के लिये अत्यधिक खारेज होता है। प्रोपेन, व्यून, जिंक, जिरकनियम युक्त डियोडरेंट्स कम सुशक्त हैं तथा दिन में केवल एक बार प्रयोग करें।

● भोजन में फल का सेवन अधिक करें तथा डियोडरेंट्स की जगह पाउडर का इस्तेमाल करें।

उनकी हर क्लाइटी...

करीना कपूर

जैसी बेटी चाहती हैं जल्द मां बनने
जा रहीं कियारा आडवाणी



फिल्म एक्ट्रेस कियारा आडवाणी की प्रेमेंसी की खबर जब से सामने आई है, तभी से उनके और सिद्धार्थ मल्होत्रा के तमाम फैंस काफी ऐस्साइट्ड हैं। सोशल मीडिया पर भी कियारा और सिद्धार्थ के जल्द पैरेंट बनने को लेकर तरह तरह की बातें हो रही हैं। अब जब बॉलीवुड का ये मशहूर कपल अपनी जिंदगी के अगले फेज में एंट्री करने जा रहे हैं, तब तमाम लोग उन्हें बधाई भी दे रहे हैं। इन सब के बीच अब कियारा का एक पुण्या वीडियो खूब वायरल हो रहा है, जिसमें वो बच्चों के बारे में बात करती दिख रही है।

कियारा का जो वीडियो सामने आया है, वो फिल्म गुड न्यूज के प्रमोशन के दौरान का है। साल 2019 में आई इस फिल्म में कियारा के साथ दिलजीत दोसांझ, करीना कपूर खान और अक्षय कुमार जैसे सितारे नजर आए थे। उस वक्त फिल्म की स्टारकास्ट ने बॉलीवुड हँगामा को एक इंटरव्यू दिया था, जिसमें कियारा ने बच्चों को लेकर अपने दिल की बात कही थी। जब कियारा से सवाल किया गया था कि अगर उन्हें जुड़वा बच्चे हुए तो वो क्या पसंद करेंगी, दो लड़के, दो लड़कियां या फिर एक लड़की और एक लड़का? इस सवाल पर कियारा ने कहा था, मैं बस चाहूंगी कि भगवान मुझे दो सेहतमंद बच्चे दे। जब करीना ने उनकी टांग खींचते हुए उनसे सवाल का जवाब देने को कहा तो कियारा ने कहा था कि उन्हें बहुत अच्छा लगेगा और अगर एक बेटी और एक बेटा हो जाए तो।

करीना की कौन सी क्लाइटी बेटी में चाहिए?

जब इंटरव्यू के दौरान कियारा से सवाल हुआ कि वो अपनी बेटी में करीना कपूर खान की कौन सी क्लाइटीज चाहती हैं? इस कियारा ने कहा था, उनका आत्मविश्वास, उनका एक्सप्रेशन और उनका औरा। उनकी हर क्लाइटी, वो परफेक्ट है।

कियारा-सिद्धार्थ ने किया प्रेनेंसी का ऐला

हाल ही में एक ज्वाइंट स्टेटमेंट में कियारा आडवाणी और सिद्धार्थ मल्होत्रा ने प्रेनेंसी की खबर दुनियाबालों के साथ शेयर की थी। उन्होंने लिखा था, हमारी जिंदगी का सबसे महान तोहफा, आने वाला है। हालांकि डिलिवरी कब होगी इस बारे में फिल्हाल कोई जानकारी सामने नहीं आ सकी है।

साउथ एक्सेंट पर ट्रोल हो रहीं

रश्मिका मंदाना

12 साल पहले आई धनुष की इस फिल्म से लेना चाहिए सबक

रश्मिका मंदाना साउथ इंडिया के साथ ही साथ बॉलीवुड का भी बड़ा नाम बन चुकी है। उन्होंने अभी तक के अपने करियर में कमाल की फिल्में दी हैं। हाल ही में रश्मिका विकी कौशल के साथ लक्ष्मण डेट्कर की फिल्म 'छावा' में नजर आई थीं। इस फिल्म को लेकर लोगों से काफी तारीफ सुनने में आ रही हैं,

हालांकि इसके साथ ही साथ लोग एक्ट्रेस के साउथ एक्सेंट की बजह से उन्हें ट्रोल भी कर रहे हैं। इस फिल्म के अलावा भी रणवीर कपूर के साथ आई फिल्म 'एनिमल' में भी कुछ लोगों ने इस मुद्दे पर चर्चा की थी।

रश्मिका ने साल 2016 में अपने फिल्मी करियर की शुरुआत एक क्रिकेट फिल्म के जरिए की थी। इसके बाद से उन्होंने बहुत सी कमाल की फिल्मों में काम किया है, ब्लॉकबस्टर फिल्मों की बात करें, तो पिछले साल रश्मिका और अल्प अर्जुन की फिल्म 'पुण्या 2' ने बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ करनी की थी। इस फिल्म में साल 2024 में देश की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म का रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया था। जल्द ही रश्मिका सलमान खान के साथ फिल्म 'सिकंदर' में नजर आने वाली है।

धनुष की फिल्म 'राज़ंण'

कमाल की फिल्मों के बाद भी एक्ट्रेस को ट्रोलिंग का सामना करना पड़ रहा है। हालांकि, रश्मिका के अलावा भी साउथ के कई स्टार बॉलीवुड की फिल्मों में काम कर चुके हैं। इन्हीं में से एक नाम धनुष की थी, जिन्होंने साल 2013 में फिल्म 'राज़ंण' से बॉलीवुड में डेब्यू किया था। हालांकि, इस फिल्म ने उस वक्त चॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं किया था, लेकिन कुछ सालों बाद लोगों ने इस फिल्म को काफी पसंद किया। फिल्म में धनुष ने एक बनारसी लड़के का किरदार निभाया है।

मेकर्स ने किया कमाल

साउथ का एक्टर होने की बजह से फिल्म में धनुष में भी साउथ एक्सेंट आ रहा था, लेकिन फिल्म के मेकर्स ने इसे काफी खूबसूरती से दिखाया है। दरअसल, फिल्म की शुरुआत में भी इसकी डिटेल पर ध्यान दिया जाए, तो धनुष ने जिस कैरेक्टर को निभाया है, उसके बैकग्रांड को तमिलनाडु की ही दिखाया है। हालांकि, खास बात ये है कि इस बैकग्रांड को दिखाने के लिए फिल्म में कोई ऐसा सीन नहीं है, बल्कि केवल एक छोटे से डायलॉग की बजह से इतनी बड़ी बीज विलय हो जाती है। जो कि फिल्म का काफी खूबसूरत पार्ट है।

23 साल पहले मिला था फेम, फिर 10 साल बाद आई मौत की झूठी खबर... अब इस हाल में है ये बॉलीवुड एक्टर



बॉलीवुड में कई ऐसे एक्टर्स आए हैं, जिन्होंने फिल्मी करियर में अच्छा करने के बावजूद भी इस लाइन से दूरी बना ली। आज हम इसी तरह के एक एक्टर के बारे में बात करने वाले हैं। साल 2002 में सिनेमाघरों में एक फिल्म ने दस्तक दी, जिसका नाम था तुमसे अच्छा कौन है, इस फिल्म में कई लोगों के दिलों में जगह बना ली थी। हालांकि, फिल्म में लोड रोल निभाने वाले एक्टर ने इसके बाद से ज्यादा फिल्मों में काम नहीं किया था। हम जिसके बारे में बात कर रहे हैं, उसका नाम नकुल कपूर है। नकुल ने वीडियो एल्बम के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा था।

फिल्म तुमसे अच्छा कौन है में नकुल को साथ आती थार्डिया और किम शर्मा लीड रोल में थी। इस फिल्म से नकुल को लोगों के बीच एक खास पहचान मिली थी, लेकिन बाद में वो सब कुछ छोड़कर विदेश चले गए, हालांकि, इंडस्ट्री से उनके बायोडायो हो जाने के कुछ समय बाद उनके डेथ की खबर सामने आई, लेकिन बाद में पता चला कि ये खबर झूठी है।

आई थी झूठी मौत की खबर

जब साल 2015 में बताया जा रहा था कि एक सड़क हादसे में उनकी मौत हो गई है, तब एक्टर ने लंबे वक्त के बाद लोगों के सामने अपियरेंस दिया। उन्होंने खुद इसे अफवाह बताया। अब नकुल कनाडा में अपने परिवार के साथ रहते हैं। एक्टर अब एक योगा इंस्ट्रॉटर के तौर पर अपनी पहचान बना चुके हैं। कुछ बाक फहले उनकी हालिया तस्वीर सोशल मीडिया पर वायरल हुई थी, जिसको देखने के बाद उन्हें पहचान पाना काफी मुश्किल था।

अब कहां हर रहे हैं एक्टर ?

नकुल कपूर के करियर की बात करें, तो एक्टर ने 'हो गई है मोहब्बत तुमसे' म्यूजिक वीडियो से शुरूआत की थी। इसके बाद उन्होंने 2001 में फिल्म 'आजा मेरे यार' में काम किया था। हालांकि, एक्टर को फेम उनकी फिल्म तुमसे अच्छा कौन है से मिली थी। फिल्हाल वो डिवाइन लाइट योगा के मालिक हैं और आध्यात्म के साथ अपनी जिंदगी गुजार रहे हैं। नकुल सोशल मीडिया पर भी ज्यादा एक्टिव नहीं हैं।

आदित्य रॉय कपूर और सारा अली खान की फिल्म की रिलीज डेट को लेकर फिर चर्चा, जानिए क्या है सब



आदित्य रॉय कपूर और सारा अली खान को साथ देखने के लिए फैन्स काफी बेताब हैं, हालांकि लोगों को इसके लिए काफी इंतजार करना पड़ रहा है। दरअसल, दोनों स्टार भूमिका कूमार और अनुराग बसु के डायरेक्शन में बन रही फिल्म 'मेंट्रो इन दिनों' में साथ नजर आने वाले हैं। इस फिल्म की रिलीज डेट को लेकर काफी बात से टलाई की खबरें सामने आ रही हैं। कुछ बाक फहले बताया जा रहा था कि फिल्म अब साल 2026 में सिनेमारों में आने वाली है। लेकिन अब इस मार्गे में मेकर्स ने चुप्पी तोड़ी है। साल 2007 में आयी फिल्म 'लाइफ इन ए मेट्रो' के सीक्कल में अदित्य रॉय कपूर और सारा नजर आने वाले हैं। हालांकि, इस फिल्म की रिलीज डेट अभी अनाऊंस नहीं किया गया है, लेकिन



फिल्म को लेकर कई मीडिया रिपोर्ट में ऐसा दावा किया गया है कि ये फिल्म साल 2026 से पहले रिलीज नहीं हो सकती है। इस खबर को हाल ही में टी-सीरीज की तरफ से गलत बताया गया है, फिल्म को लेकर एक ब्यान को सामने आया है, जिसमें कहा जा रहा है कि अनुराग बसु ने फिल्म के अनाऊंसमेंट की गई, इस फिल्म में श्रीलीला और कार्तिक आर्यन हैं। फिल्हाल फिल्म का कोई टाइटल सामने नहीं आया है, लेकिन टीम की तरफ से रिलीज की अपेक्षा गया बताया गया है।

2024 में होने वाला था प्रीमियर

पहले 'मेट्रो इन दिनों' का प्रीमियर साल 2024 में होने वाला था, लेकिन मेकर्स ने इसे टाल दिया। फिल्म में देशी को लेकर ये भी कहा जा रहा था कि अनुराग बसु ने फिल्म के कुछ सीन दोबारा शूट करने का फैसला लिया है। फिल्म में अदित्य और सारा के साथ ही साथ अनुपम खेर,