





















## परिवार के साथ बर्फबारी एन्जॉय करती नजर आई प्रियंका चोपड़ा



साल 2025 के आखिरी हफ्ते में अपनी फैमिली के साथ कॉलिटी टाइम बिता रही एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा ने इंस्टाग्राम पर स्पेशल पोस्ट शेयर किया, जिसमें वह अपनी फैमिली मां मधु चोपड़ा, पति निक जोनस और बेटी मालती मैरी चोपड़ा जोनस के साथ न्यूयॉर्क की बर्फबारी एन्जॉय करती हुई नजर आ रही हैं। पोस्ट में शेयर की कई तस्वीरें और वीडियो में प्रियंका बेटी के साथ मैचिंग करते हुए क्रूम आउटफिट में नजर आ रही हैं। जबकि एक फोटो में वह मां मधु चोपड़ा के साथ सेल्फी लेते हुए दिख रही हैं। इसके अलावा अन्य वीडियो में प्रियंका और मालती को हाथ पकड़े सड़क पर गिरी बर्फ पर चलते हुए देखा जा सकता है। वहीं कुछ देर चलने के बाद मालती बर्फ में अकेले चलते हुए नजर आती हैं और कपल उसकी वीडियो रिकॉर्ड करता हुआ नजर आ रहा है। कुछ तस्वीरों में मालती बॉनफायर एन्जॉय करती हुई बी नजर आती हैं। जबकि एक में वह क्रिसमस ट्री के पास खड़ी दिख रही हैं। इस पोस्ट के साथ एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा, कुछ वक्त खुशी आसमान से गिरती है। इसका सबूत यह है। इसके साथ एक्ट्रेस ने स्नोपलेक्स, स्माइली और हार्ट इमोजी कैप्शन में एड किए हैं। वहीं इस पोस्ट के साथ एक्ट्रेस ने बैकग्राउंड में गाना समवेयर ओनली वी नो गाना एड किया है और न्यूयॉर्क की एक लोकेशन को भी टैग किया है। इस पोस्ट को फैंस काफी पसंद कर रहे हैं और एक्ट्रेस के लिए हार्ट इमोजी शेयर करते हुए नजर आ रहे हैं। वर्कफंट की बात करें तो प्रियंका चोपड़ा की अपकमिंग तेलुगू डेब्यू फिल्म एस एस राजामौली की वाराणसी है, जिसमें महेश बाबू और पृथ्वीराज सुकुमारन भी नजर आने वाले हैं। फिल्म में प्रियंका मंदाकिनो, महेश बाबू रुद्र और पृथ्वीराज कुम्भा के रोल में नजर आएंगे। फिल्म साल 2027 में संक्रांति पर रिलीज होगी। बता दें कि एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा साल 2025 के आखिरी हफ्ते में अपनी फैमिली के साथ कॉलिटी टाइम बिताती हुई नजर आ रही हैं। सोशल मीडिया पर वह फैंस के साथ इसकी झलक जरूर दिखा रही हैं।

## अल्लु अर्जुन के घर बजेगी शहनाई



साउथ सुपरस्टार अल्लु अर्जुन के परिवार में जल्द ही शादी की रौनक देखने को मिलेगी। अल्लु अर्जुन के भाई और अभिनेता अल्लु सीरशि अपनी गर्लफ्रेंड नयनिका रेड्डी से शादी करने जा रहे हैं। बीते महीने कपल ने सगाई की थी और अब उन्होंने अपनी शादी की तारीख का भी ऐलान कर दिया है। अल्लु सीरशि ने बेहद मजेदार अंदाज में अपनी वेंडिंग डेट का खुलासा किया। उन्होंने अपने भतीजे अल्लु अयान और भतीजी अल्लु अरहा के साथ एक रील शेयर की, जिसमें बच्चे उनसे शादी की तारीख पूछते नजर आते हैं। इस पर सीरशि हंसते हुए जवाब देते हैं कि उनकी शादी 6 मार्च 2026 को होगी। वीडियो में साउथ इंडियन शादी के रीति-रिवाजों को लेकर भी मजाकिया अंदाज देखने को मिला।



# मैं खुशकिस्मत हूं कि मुझे ऐसे मौके मिले: मोना सिंह

अभिनेत्री मोना सिंह ने टीवी, सिनेमा और डिजिटल प्लेटफॉर्म, तीनों में अपनी जगह बनाई है। अभिनेत्री मोना सिंह के लिए बीते 25 साल व्यक्तिगत और पेशेवर दोनों तरह के विकास का दौर रहा। मोना सिंह ने कहा, मैंने इंडस्ट्री के साथ-साथ खुद को भी आगे बढ़ाया है। मुझे ऐसे किरदार मिले जिन्होंने चुनौती दी और मेरी क्षमता को परखा। इतने सालों बाद भी अगर मैं उत्साहित हूं, तो यह मेहनत और सीख का ही परिणाम है। उन्होंने कहा, मैं खुद को खुशकिस्मत मानती हूं कि मुझे ऐसे मौके मिले, जहां मैंने अलग-अलग माध्यमों में काम करते हुए अपनी पहचान बनाई। जब उनसे इंडस्ट्री में आए सबसे बड़े बदलाव के बारे में पूछा, तो मोना ने कहा, इंडस्ट्री में काफी बदलाव आए, लेकिन सबसे ज्यादा हैरानी इस बात की हुई कि इंडस्ट्री ने बदलाव को इतनी जल्दी अपनाया। ओटीटी प्लेटफॉर्म के आने से कलाकारों और कहानीकारों के लिए नए मौके खुले। अब उम्र, जॉनर या फॉर्मेट की कोई बाधा नहीं

रही। उन्होंने कहा, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के जरिए दर्शक भी सीधे कलाकारों से जुड़ सकते हैं। 90 के दशक में कभी सोचा भी नहीं था कि एक दिन दर्शक कलाकारों से इतनी सीधे बातचीत कर सकेंगे। मोना सिंह ने कहा, पिछले 25 सालों में बॉलीवुड में सबसे बड़ा बदलाव कहानी कहने के तरीके में आया है। अब कहानियां ज्यादा वास्तविक, बहु-स्तरीय और निडर बन गई हैं। फिल्मों और वेब सीरीज अब उन भावनाओं और किरदारों को दिखा रही हैं जिनसे पहले लोग बचते थे। यह बदलाव न केवल कलाकारों के लिए नए अवसर लेकर आया है, बल्कि दर्शकों के अनुभव को भी नया रूप देता है। उन्होंने कहा, टेक्नोलॉजी ने फिल्मों की शूटिंग और प्रस्तुति को पूरी तरह बदल दिया है। कैमरा, एडिटिंग और डिजिटल प्रभावों के साथ अब कहानी दिलचस्प और प्रभावशाली बन गई है। लेकिन, सबसे रोमांचक चीज यह है कि दर्शक भी बदल गए हैं।



## वीडियो पोस्ट कर हेल्दी जूस की रेसिपी बताई सोहा अली ने

सोशल मीडिया पर बॉलीवुड अभिनेत्री सोहा अली खान ने एक वीडियो पोस्ट किया, जिसमें वह ग्रीन जूस बनाती हुई नजर आईं। यह जूस हाइड्रेशन, फाइबर और मिनरल्स से भरपूर है, जो पाचन, हार्मोन बैलेंस और एनर्जी बनाए रखने में मदद करता है। इसे सोहा ने न्यू ईयर का तोहफा बताया। सोहा अली खान ने इंस्टाग्राम पर वीडियो पोस्ट करते हुए हेल्दी जूस की रेसिपी भी बताई। उन्होंने बताया कि यह रेसिपी न सिर्फ हेल्दी है बल्कि घर पर आसानी से बनाई जा सकती है। इसके लिए गाजर, खीरा, अजवाइन, चिया सीड्स, ड्रैगन फ्रूट, अदरक, धनिया, मूंग अंकुर और ग्रीन्स लें और सभी को ब्लेंड करके पी लें। सोहा ने सलाह दी कि धीरे-धीरे शुरू करें और शरीर की सुनं। अभिनेत्री ने कैप्शन में लिखा, मेरी तरफ से आपको हैप्पी न्यू ईयर का तोहफा। जैसा कि वादा किया था, यह रहा ग्रीन जूस जो मैं ज्यादातर सुबह पीती हूं। यह कोई हार्ड डिटॉक्स जूस नहीं है। यह आपको हेल्दी बनाएगा, इसे रोजाना पीएं। यह हाइड्रेशन, फाइबर, मिनरल्स और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर है, जो शरीर को वह काम करने में मदद करते हैं जो उसे पहले से ही पता है। यह जूस पाचन सुधारने, हार्मोन बैलेंस रखने और पूरे दिन एनर्जी बनाए रखने में मदद करता है। खासकर जब भारीपन या सुस्ती महसूस हो, तब यह और भी कारगर है। अभिनेत्री सोहा ने बताया कि इसे आमतौर पर वह नाश्ते के बाद और लंच से पहले पीती हैं। यही नहीं, सोहा अली ने फैंस को हेल्दी ग्रीन जूस की रेसिपी भी बताई, जो बेहद साधारण और पोषिक है। इसके लिए गाजर, खीरा, दो डंडेल अजवाइन, आधा कप नारियल पानी, आधा चम्मच चिया सीड्स (रात भर भिगोए हुए), एक छोटा टुकड़ा ड्रैगन फ्रूट (क्यूल्स में कटा हुआ), ताजा कसा हुआ अदरक, मुट्ठी भर धनिया पत्ती, एक मुट्ठी मूंग दाल के अंकुर (हल्के से स्टीम किए हुए) और एक मुट्ठी बेबी ग्रीन्स लें। उन्होंने बताया कि इसे बनाने का तरीका भी बहुत आसान है। सभी सामग्री को ब्लेंडर में डालकर चिकना होने तक ब्लेंड करें। अगर पतला जूस पसंद हो तो थोड़ा और नारियल पानी मिला लें। सोहा ने फैंस को सलाह दी कि धीरे-धीरे शुरू करें और सामग्री में बदलाव करते रहें। यह जूस विटामिन, मिनरल्स और फाइबर से भरपूर होने से इम्युनिटी बूस्ट करने में भी मदद करता है।

## दूसरी शादी को लेकर मलाइका का बड़ा बयान

बॉलीवुड एक्ट्रेस और डॉक्टर मलाइका अरोड़ा एक बार फिर अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर चर्चा में हैं। हाल ही में अपने एक इंटरव्यू में मलाइका ने शादी, तलाक और रिश्तों को लेकर खुलकर बात की। उन्होंने साफ किया कि वह शादी जैसी संस्था के खिलाफ नहीं हैं, लेकिन किसी भी रिश्ते में सम्मान और समझ सबसे जरूरी है। मलाइका का साल 2017 में अरबाज खान से तलाक हुआ था, जिसके बाद वह अर्जुन कपूर के साथ अपने रिश्ते को लेकर सुर्खियों में रहीं। हालांकि, बाद में दोनों का ब्रेकअप हो गया। इन उतार-चढ़ावों के बीच मलाइका ने खुद को मजबूत बनाए रखा और अपनी जिंदगी को नए सिर से जेना सीखा। दूसरी शादी के सवाल पर मलाइका ने कहा कि अगर जिंदगी में कोई सही इंसान उनके दरवाजे पर आता है, तो वह उसे अपनाने से इनकार नहीं करेंगी। उन्होंने यह भी कहा कि शादी किसी दबाव या मजबूरी में नहीं, बल्कि खुशी और आपसी समझ के साथ होनी चाहिए। मलाइका ने युवाओं को सलाह दी कि शादी से पहले खुद को समझना बेहद जरूरी है।



# सिनेमा प्रेमियों के लिए शानदार होने वाला है साल 2026

साल 2025 की तरह नया साल भी सिनेमा प्रेमियों के लिए शानदार होने वाला है। बॉलीवुड के साथ ही साउथ इंडस्ट्री की कई मोस्ट अवेटेड फिल्में रिलीज होने को तैयार हैं। धुरंधर, छावा और सैयारा जैसी फिल्में बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाने में सफल रहीं। साल 2026 इस मामले में पहले से ही कमर कस चुका है। ये फिल्में एक्शन, ड्रामा, मिथोलॉजी, हॉरर-कॉमेडी और वॉर जॉनर को कवर करती हैं। कई फिल्मों की रिलीज डेट फेरिस्टवल्स जैसे संक्रांति, होली और इंडिपेंडेंस डे से भी जुड़ी हैं, जिससे बॉक्स ऑफिस पर धमाका तय है। साल की शुरुआत धमाकेदार होगी। जनवरी में सबसे पहले इक्कीस रिलीज होगी, जो निर्देशक श्रीराम राघवन की वॉर

ड्रामा है। इसमें अमिताभ बच्चन के नाती अगस्त्य नंद मुख्य भूमिका में हैं, जबकि धर्मेद्र और जयदीप अहलावत महत्वपूर्ण रोल में नजर आएंगे। यह फिल्म भारत के सबसे युवा परमवीर चक्र विजेता की सच्ची कहानी पर आधारित है। यह दिवंगत अभिनेता धर्मेद्र की अंतिम फिल्म है। जनवरी में द राजा साब भी आएगी। प्रभास स्टारर हॉरर-कॉमेडी का निर्देशन मारुति कर रहे हैं। इसमें निधि अग्रवाल, मालविका मोहनन और संजय दत्त भी अहम भूमिकाओं में हैं। वहीं, थलापति विजय की आखिरी फिल्म जन नायगन एक पॉलिटिकल एक्शन थ्रिलर है। निर्देशक एच. विनोद की फिल्म में प्रभास के साथ अभिनेत्री पूजा हेगड़े और बॉबी

देओल भी अहम भूमिकाओं में हैं। बॉर्डर 2 साल 1997 की क्लासिक बॉर्डर का सीकल है। अनुराग सिंह के निर्देशन में सनी देओल फिर से लीड रोल में हैं। साथ में वरुण धवन, दिलजीत दोसांझ और अहान शेठ्टी हैं। यह 1971 की जंग पर आधारित वॉर फिल्म है। फिल्म साल 2026 में रिलीज होगी। फरवरी में रानी मुखर्जी की मर्दानी 3 रिलीज होगी। अभिराज मिनावाला निर्देशित इस क्राइम थ्रिलर में रानी फिर से शिवानी शिवाजी राय का रोल निभाएंगी। यह फ्रैंचाइजी का सबसे डाकू चैप्टर बताया जा रहा है। मार्च में कई बड़े वलेश होंगे। रणवीर सिंह की धुरंधर 2 और यश, कियारा आडवाणी की टॉक्सिक ईद पर

टकराएंगी। मार्च में वलेश देखने को मिलेगा। हाई ऑक्टैन एक्शन फिल्म का फर्स्ट लुक हाल ही में सामने आया है। अप्रैल में सलमान खान की बैटल ऑफ गलवान आएगी। अपूर्व लखिया के निर्देशन में बनी यह फिल्म साल 2020 के गलवान घाटी संघर्ष पर आधारित है, जिसमें सलमान के साथ चित्रांगदा सिंह भी हैं। जून में राजनीकांत की जेलर 2 रिलीज होगी। नेल्सन दिलीप कुमार निर्देशित इस एक्शन-कॉमेडी में विजय सेतुपति और मोहनलाल जैसे स्टार्स भी हैं। अगस्त में संजय लीला भंसाली निर्देशित लव एंड वॉर भी रिलीज होगी। अभिनेता रणवीर कपूर, आलिया भट्ट, विकी कौशल की फिल्म सिनेमाघरों में

रिलीज को तैयार है। साल 2026 शाहरुख खान के फैंस के लिए भी खास है। अभिनेता की फिल्म किंग रिलीज होगी। खास बात है कि फिल्म में शाहरुख खान के साथ उनकी बेटी सुहाना खान भी नजर आएंगी। द राजा साब के साथ ही प्रभास की एक अन्य मूवी स्पिरिट भी रिलीज होगी। प्रभास की फिल्म का निर्देशन संदीप रेड्डी वांगा कर रहे हैं। राजकुमार संतोषी की फिल्म लाहौर 1947 भी साल 2026 में ही रिलीज होगी। दर्शक एक बार फिर से सनी देओल और प्रीति जिंटा को साथ में देख सकेंगे। नितेश तिवारी की मोस्ट अवेटेड फिल्म रामायण भी 2026 में सिनेमाघरों में दस्तक देगी।



# सर्दियों में कैसे बचाएं अपने दिल को

बदलते लाइफ स्टाइल के इस दौर में हार्टअटैक के मामले ज्यादा देखने को मिल रहे हैं। पहले लोगों का ऐसा मानना था कि 60 वर्ष से ऊपर के बुजुर्ग ही इसकी चपेट में आते हैं, परन्तु अब ऐसा नहीं रह गया है। 30 से 40 साल के लोगों में भी इसका खतरा होता है। वैसे तो हार्ट अटैक कभी भी हो सकता है परन्तु जाड़े में ऐसे मरीजों का औसत दर ज्यादा बढ़ जाता है। इसका मुख्य कारण जाड़े में खून की नलियों का सिकुड़ना है। राजेंद्र आयुर्विज्ञान एवं प्रशिक्षण संस्थान, रांची के डॉक्टर संजय सिंह का कहना है कि जाड़े में खून की नलियां ज्यादा सिकुड़ती हैं। जब खून की नलियां सिकुड़ने लगेंगी तब रक्त का प्रवाह धीरे-धीरे कम होने लगेगा, जिससे हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है।

**बचाव के उपाय** – डॉक्टर संजय के अनुसार जब ठंड ज्यादा बढ़ जाए तो उससे बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। सुबह टहलने वाले लोग मौसम के अनुकूल अपने समय में बदलाव करें। ज्यादा सुबह न निकलें। ज्यादा दूरी तक न टहलें। जो लोग ब्लडप्रेशर, हार्ट, शुगर आदि के मरीज हैं वे डॉक्टर से जरूर सलाह लें।

**खाने में क्या लें** – मौसमी फल, सलाद एवं आंवले जरूर लें। सलाद में भी प्याज एवं टमाटर ज्यादा से ज्यादा लें।

**लक्षण** – जब अपने शरीर में अप्रत्याशित बदलाव महसूस करें। जैसे ज्यादा पसीना आना, घबराहट, चक्कर आना एवं सीने में दर्द महसूस होना। पेट खराब एवं उल्टी होना ठंड लगने के लक्षण हैं। जैसे ही इसका अहसास हो, डॉक्टर के पास तुरंत जाएं।

## सर्दी-जुकाम-खासी को ऐसे दें शिकस्त

सर्दियों का मौसम आम तौर पर स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है, किंतु यदि आप कफ विकार से ग्रस्त है तो इससे आप सर्दियों के पूरे मौसम में जुकाम-खासी व सांस रोग से परेशान हो सकते हैं। प्रस्तुत हैं, इन तकलीफों से निजात पाने के उपाय

- ठंडा पानी या ठंडे पेय लेने के बजाय गुनगुना पानी पिएं। अदरक डालकर सब्जियों का सूप पिएं।
- तेज भूख लगने पर ही भोजन करें, क्योंकि कम भूख या भूख के बगैर भोजन लेने से हाजमा सही नहीं होगा और कफ बनेगा।
- गेहूँ के आटे में चौथाई या आधी मात्रा में चने का आटा मिलाकर रोटी बनाएं। यदि चावल खाना है, तो उसमें काली मिर्च, तेज पत्ता आदि गर्म मसाला मिलाएं।
- भोजन खूब चबाकर करें और भूख से थोड़ा कम खाएं।
- कब्ज न रहने दें। इसके लिए प्रातः गर्म पानी पीकर व्यायाम करने के बाद शौच जाएं।
- दिन में तीन से चार बार सरसों का या बादाम का तेल 4-5 बूंद नाक में डालकर कफ निकालें।
- नासिका क्षेत्र में मैग्नेट का साउथ पोल 5 मिनट तक घुमाने से साइनोसाइटिस में लाभ मिलता है।
- पीठ की ओर से गर्म पानी की थैली से सुबह शाम सेंक करने से फेफड़ों की सर्दी बहुत जल्दी दूर हो जाती है।

### सावधानिया

- रात को बायीं करवट सोएं।
- कानों में ठंडी हवा का झोंका न लगे, इसके लिये कान में रुई लगाए रखें।
- अगर आप जलनेति करते हैं, तो उसके बाद विरेचन प्राणायाम करें।
- खुले पैर घास में न टहलें।
- ठंडे खाद्य व पेय पदार्थ ग्रहण न करें।



# वेडिंग डाइट प्लान

फिट रहना हर किसी के लिए जरूरी है, लेकिन होने वाली दुल्हन के लिए अपनी सेहत और फिटनेस पर ध्यान देना अनिवार्य है। दौड़भाग, शादी की तैयारियां और तनाव के चलते डाइट पर कंट्रोल करना मुश्किल होता है। फोटिस हॉस्पिटल की चीफ डाइटेशियन किरण दलाल और क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट निधि सरिन बता रही हैं भावी दुल्हन अपनी डाइट का प्लान कैसे करे कि वजन नियंत्रित रहे....

आमतौर पर लड़कियों का वजन शादी से पहले तीन कारण से बढ़ता है- भागदौड़, तनाव और लगातार पार्टी। इसी तरह शादी के बाद वजन बढ़ने के तीन मुख्य कारण हैं- प्रेनेंसी, शादी के बाद परिवार, घर और अन्य जिम्मेदारियों में इतना व्यस्त हो जाना कि खानपान पर ध्यान न दे पाना, पति के साथ उनकी तरह ही पोर्शन लेना, जाने-अनजाने वे एक्स्ट्रा कैलोरी ले लेती हैं। एक बार फैट शरीर पर चढ़ने लगता है तो उसे रोकना काफी मुश्किल होता है। बेहतर होगा अगर पहले से ही खानपान की कुछ आदतों पर अमल किया जाए और डाइट प्लान बनाया जाए। अगर आप शादी से पहले और बाद में अतिरिक्त वजन को हटाना चाहती हैं तो यहा दी गई बातों पर गौर फरमाएं।

### शादी से पहले

- अपने दिन की शुरुआत नींबू मिले गर्म पानी से करें। इसमें कश किए हुए पुदीने के पत्ते भी मिला सकती हैं।
- जब भूख लगे सूप या जूस पिएं।
- अगर आप कैलोरी में कटौती करना चाहती हैं तो सबसे पहले चीनी, आइसक्रीम, केक, पेस्ट्री और प्रोसेस्ड फूड को अपने आहार से हटाएं।

- रोजाना के हिसाब से अपना लक्ष्य बनाएं। प्रतिदिन आपको 1,600 कैलोरी मिलनी चाहिए, लेकिन इससे कम करने की कोशिश करें। यह ध्यान रखें कि दिनभर में आपको कम से कम तीन मीलस और दो खैक्स मसलन फल या रोस्टेड नट्स या फिर स्टीम्ड फर्मेंटेड फूड लेने हैं।
- दिन की शुरुआत के लिए ब्रेकफास्ट बहुत जरूरी है। इसमें मीठे से बचें। लो फैट मिल्क प्रोडक्ट्स को प्राथमिकता दें। एक-दो सर्विंग मल्टीग्रेन सीरियल, स्पाउट्स या बींस और कटे हुए फल लें। इससे आपको ब्रेकफास्ट से लगभग 300 कैलोरी मिलेगी। बाकी कैलोरी आपको लंच और डिनर से मिलनी चाहिए।
- लंच/डिनर में होलग्रेन सीरियल, दालें या ग्रील्ड फिश या चिकेन के एक टुकड़े के साथ लो फैट प्रोबायोटिक दही, सलाद और एक बोल स्टीम्ड रंगीन सब्जिया लें।
- शादी से एक महीने पहले अचानक पांच किलो वजन घटाना भी ठीक नहीं है। अगर ऐसा चाहती हैं तो इसके लिए आपको शादी से छह महीने पहले अपने आहार पर ध्यान देना होगा। इसका सीधा असर आपके बाल और त्वचा पर पड़ेगा।
- अच्छी त्वचा के लिए गाजर, एप्रिकॉट, पीले और नारंगी रंग के फल व सब्जिया खाएं। पालक और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियों को प्राथमिकता दें। टमाटर खाएं, उसमें लाइकोपीन पाया जाता है।
- अखरोट खाएं, इसमें ओमेगा फैटी एसिड पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो बालों को चमकदार और त्वचा को बेहतर बनाता है।



- दिनभर में चार-पांच कप ग्रीन टी पिएं।
- इस दौरान अल्कोहॉल व धूम्रपान से दूर रहें।
- सेलेड, सूप और फलों का सेवन करने से फैटी एसिड मिलेगा, जिससे आपको एनर्जी भी मिलेगी।
- त्वचा में पानी की कमी न होने दें। दिनभर में पर्याप्त पेय पदार्थ जैसे जूस, सूप, पानी खूब पिएं।

### शादी के बाद

- जो कुछ भी खाएं धीरे-धीरे और खुश होकर खाएं। टीवी के सामने या बात करते हुए न खाएं। धीमी गति से खाने से आपको जल्दी ही पेट भरा हुआ महसूस होगा।
- ब्रेकफास्ट एक साथ करें। जिसमें एक बाउल फर्स्ट्स, मूसली या फिर ओटमील हो।
- लंच में हरी सब्जियाँ वाला सूप जरूर लें। नॉन वेजेटेरियन हैं तो प्रॉन्स को प्राथमिकता दें।
- उस समय कतई न खाएं, जब आप तनाव या गुस्से में हों।
- ब्लैक कॉफी, जंक फूड, चाय से जहा तक हो सके दूर रहें। रिफाईंड प्रोडक्ट से बचें।
- पार्टनर के साथ एक्सरसाइज जरूर करें। फिजिकल एक्टिविटी बढ़ाने से दिल की सेहत अच्छी रहती है। कोलेस्ट्रॉल और ब्लडप्रेशर नियंत्रित रहता है। डिनर के बाद रोजाना एक घंटा टहलने का लक्ष्य बनाएं।
- एक-दूसरे के पोर्शन को मैच न करें, क्योंकि पुरुषों को दिनभर में अलग कैलोरी और स्त्रियों को भिन्न कैलोरी की जरूरत होती है। पुरुषों को स्त्रियों की अपेक्षा अधिक कैलोरी की जरूरत होती है।
- जो भी खाएं पौष्टिक हो, लेकिन खाने की मात्रा हमेशा ध्यान में रखें।
- सब कुछ खाएं, लेकिन सीमित मात्रा में ताकि आप फिट और स्वस्थ रहें। संतुलित डाइट लें। खाने पर नियंत्रण का यह मतलब नहीं कि आप एक्सरसाइज करना छोड़ दें। साथ-साथ वह भी जरूरी है।



## डांस करके घटाइए वजन

डांस के दौरान हाथ-पैरों के साथ ही पूरे शरीर की एक्सरसाइज हो जाती है। डांस करने से शरीर का ब्लड सर्कुलेशन बहुत तेज होता है, साथ ही शरीर की मांसपेशियों पर भी काफी खिंचाव पड़ता है, जो स्वस्थ बनाए रखता है। मोटापे से ग्रसित वे लोग, जिन्हें योगा और जिम जाना अच्छा नहीं लगता है, डांस के द्वारा मोटापे पर नियंत्रण पा सकते हैं। जी हाँ, डांस करने से मनोरंजन तो होता ही है, साथ ही इससे पूरे शरीर की कसरत भी हो जाती है। यह खुद को फिट रखने का सबसे अच्छा तरीका है। इससे शरीर के हर एक अंग की अच्छी कसरत हो जाती है। हर रोज डांस करने से पूरा शरीर स्वस्थ रहता है। डांस का दिमाग पर भी अनुकूल असर पड़ता है। इससे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी ठीक बना रहता है। जो लोग थोड़ी देर तक ही सही लेकिन नियमित डांस करते हैं, उनको मोटापे की समस्या नहीं होती और वे स्वस्थ बने रहते हैं। डांस फ्लोर पर कम से कम पांच मिनट डांस करने मात्र से शरीर की तीस कैलोरी ऊर्जा बर्न हो जाती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि जो लोग कम उम्र में ही डांस करना शुरू कर देते हैं, उन्हें कम तनाव होता है और उनकी सेहत फिट बनी रहती है।

## मन को जोड़ें सांसों से

मन को काबू में करने का मतलब है अपनी अनियंत्रित विचारशैली को नियंत्रित करना। मन को सांसों से जोड़िए। प्राणवायु से जुड़ते ही बेलगाम मन पर नियंत्रण करना आसान हो जाएगा। अपने विचारों को रोकने का प्रयास करें। विचार रुकते ही मन धीमा होगा, इसे फिर सांसों से जोड़ दें। मन का सांस से गहरा संबंध है। मन सारी इद्रियों का स्वामी है और सांस मन का। इसलिए श्वास के नियंत्रण से हम चित्त को स्थिर करके आंतरिक शांति प्राप्त कर सकते हैं। जब भी बेवैनी हो, मन अशांत हो, तनाव हो, तो पद्मासन में बैठकर सांस भीतर खींचे, उसे थोड़ी देर भीतर ही रोकें, फिर धीरे-धीरे छोड़ दें। ऐसा प्रयोग दिन में दो-तीन बार करने से आप काफी सहज महसूस करेंगे।

## एलोवेरा बनेगा किडनी का सुरक्षा कवच

वनस्पतियों में छिपे औषधीय गुणधर्म हजारों साल से जीवन को संजीवनी देते रहे हैं, लेकिन उनके अनुसंधान पर परिणामी काम नहीं हुआ। अंग्रेजी दवाओं की भेंट चढ़ती जिंदगी में फिर से जान फूंकने के लिए चिकित्सा जगत आयुर्वेद की शरण में खड़ा है। लाला लाजपत राय मेडिकल कॉलेज के फार्माकोलोजी विभाग में गिलोय के बाद अब एलोवेरा पर चल रहे एक शोध में इसे किडनी रोगों पर अत्यंत लाभकारी पाया गया है। चरक संहिता में भी एलोवेरा को औषधीय गुणों से लवरेज बताया गया है, किंतु वैज्ञानिक शोध पर आधारित पुष्टि की कमी रही। फार्माकोलोजी विभाग की एमडी की छात्रा डॉ. शालिनी वीरानी ने चूहों पर किए गए एक शोध में पाया कि एलोवेरा के सेवन से एक माह में उनकी किडनी पूरी तरह ठीक हो गई।

### महंगी डायलिसिस से मिलेगी निजात

किडनी रोगियों की संख्या बढ़ने से चिकित्सा के समक्ष एक कठिन चुनौती है। एलोपैथिक में किडनी रोगियों को डायलिसिस पर रखा जाता है, जो महंगा होने के साथ-साथ साइड इफेक्ट भी करता है। एलोवेरा से किडनी रोगों में चमत्कारिक सुधार के संकेत से अब विभाग ट्रायल का दूसरा चरण शुरू करेगा। बाद में इसके पेटेंट के लिए आवेदन किया जाएगा।

