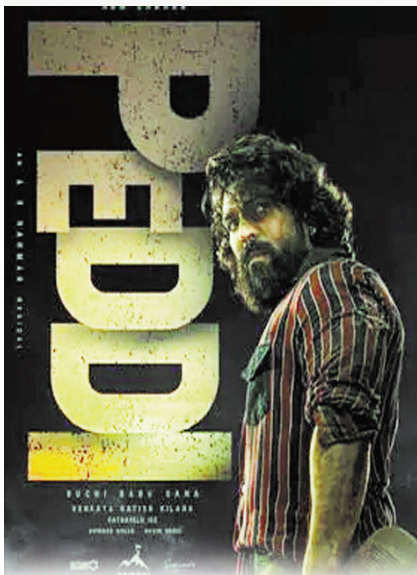




30 अप्रैल को थिएटर्स में आएगी राम चरण की आने वाली फिल्म 'पेद्दी'

साउथ सुपरस्टार राम चरण इन दिनों निजी और प्रोफेशनल दोनों वजहों से चर्चा में हैं। हाल ही में वह जुड़वा बच्चों एक बेटे और एक बेटी के पिता बने हैं। पिछले महीने उनकी पत्नी उपासना ने बच्चों को जन्म दिया था। उनकी आगामी फिल्म 'पेद्दी' की रिलीज डेट का ऐलान कर दिया गया है। जब से फिल्म 'पेद्दी' का ऐलान हुआ है, तब से यह सोशल मीडिया पर लगातार चर्चा में बनी हुई है। अब मेकर्स ने एक नया पोस्टर जारी करते हुए फिल्म की रिलीज डेट भी बता दी है। 'पेद्दी' 30 अप्रैल 2026 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी। नए पोस्टर में राम बेहद दमदार अंदाज में नजर आ रहे हैं। वह लंबे बाल, बड़ी दाढ़ी, खुन से सना चेहरा और धूल में लिपटे रफ-टफ अवतार में दिखाई दे रहे हैं। भीड़ के बीच खड़े राम चरण की मौजूदगी एक ताकतवर और मास अपील वाले किरदार की ओर इशारा करती है। पोस्टर के साथ मेकर्स ने लिखा... 'उसके आने की तारीख बदल सकती है, लेकिन उसकी ताकत और जज्बा नहीं।' बुची बाबू सना के निर्देशन में बन रही 'पेद्दी' को एक बड़ी पैन इंडिया फिल्म माना जा रहा है। फिल्म में राम के साथ जाह्नवी कपूर भी लीड रोल में दिखाई देंगी। इसके अलावा जगपति बाबू, शिवा राजकुमार और दिव्येंद्रु शर्मा भी अहम किरदारों में नजर आएंगे।



ट्रोल होने पर क्या करती हैं तृप्ति डिमरी

तृप्ति डिमरी इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म 'ओ रोमियो' को लेकर चर्चा में हैं। यह फिल्म 'वैलेंटाइन डे' से एक दिन पहले 13 फरवरी को रिलीज होने वाली है। फिल्म में तृप्ति डिमरी अफशा का किरदार निभाएंगी। इसमें उनके साथ शाहिद कपूर अहम किरदार में हैं। हाल ही में अभिनेत्री ने अमर उजाला से खास बातचीत की है। उन्होंने बताया है कि वह ट्रोल होने पर कैसा महसूस करती हैं।

ट्रोल होने पर कैसा महसूस करती हैं तृप्ति?

तृप्ति डिमरी से जब पूछा गया कि जब कोई उन्हें ट्रोल करता है, तो उन्हें कैसा लगता है? इस पर उन्होंने कहा 'मैं रोती हूँ। इंसान हूँ, इसलिए कभी-कभी बहुत रोती भी हूँ। लेकिन अगर कोई मेरी फिल्म या मेरे काम को लेकर आलोचना करे, तो मैं उस पर नहीं रोती। मैं इसे ऐसे लेती हूँ कि किसी को मेरा काम पसंद आएगा, किसी को नहीं। सबको खुश करना संभव नहीं है।'

पर्सनल कमेंट लगते हैं बुरे

उन्होंने आगे कहा 'हां, अगर कोई पर्सनल कमेंट कर दे, तो वह बात मुझे बुरी लगती है। बिल्कुल अच्छा नहीं लगता। लेकिन फिर भी, मैं उस पर रोती नहीं हूँ। मुझे कोई इतनी आसानी से रुला नहीं सकता।'

प्यार पर क्या बोलीं तृप्ति?

तृप्ति डिमरी ने प्यार पर अपनी बात रखते हुए कहा 'अगर मैं खुद को फिल्म की लव स्टोरी में रखूँ, तो जिस बात से मैं सबसे ज्यादा जुड़ पाती हूँ, वह है इस कहानी में मौजूद प्यार की सच्चाई।'

नाम बदलने के फैसले के बाद 'घूसखोर पंडित' विवाद पर मनोज बाजपेयी ने दी प्रतिक्रिया

नेटपिलक्स पर आने वाली मनोज बाजपेयी की आगामी फिल्म 'घूसखोर पंडित' अपनी घोषणा के बाद से ही विवादों में घिरी है। फिल्म के नाम को लेकर ब्राह्मण समुदाय और एफडब्ल्यूआईसीई ने आपत्ति जताई और रिलीज पर रोक लगाने की मांग की थी। जब मामला कोर्ट में पहुंचा तब मेकर्स ने फिल्म का नाम बदलने का फैसला किया। अब इस पूरे मामले में मनोज बाजपेयी की प्रतिक्रिया भी सामने आई है।

हम छोटी-छोटी बातों पर भड़क उठते हैं

डेवकन क्रॉनिकल से बात करते हुए फिल्म के लीड एक्टर मनोज बाजपेयी ने विवाद पर अपनी राय रखी। उन्होंने कहा, 'हमारा देश बहुत संवेदनशील हो गया है। हम हमेशा तनाव में रहते हैं, छोटी-छोटी बातों पर भड़क उठते हैं और व्यक्तिगत रूप से अपशब्दों का प्रयोग करने लगते हैं। अब फिल्म के शीर्षक में इन सभी बातों का ध्यान रखा जा रहा है।'

मेकर्स ने लिया फिल्म का नाम बदलने का फैसला

इससे पहले नेटपिलक्स पर फिल्म की घोषणा के बाद से ही इसको लेकर विवाद शुरू हो गया था। देश के अलग-अलग हिस्सों में ब्राह्मण समुदाय के लोगों ने विरोध प्रदर्शन किया। वहीं कोर्ट में भी फिल्म के टाइटल को लेकर इसे भड़काऊ और ब्राह्मणों का अपमान करने वाला बताते हुए याचिका दायर की गई। इसमें फिल्म की रिलीज पर रोक लगाने की बात कही गई। हालांकि, बीते दिन दिल्ली हाईकोर्ट में हुई सुनवाई में ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटपिलक्स ने कोर्ट को बताया कि मेकर्स फिल्म के नाम में बदलाव करने को तैयार हैं। मेकर्स की ओर से आश्वस्त किया गया कि प्रमोशनल सामग्री पहले ही हटा ली गई है और फिल्म का नाम भी बदल दिया जाएगा। हालांकि, अभी तक फिल्म के नए नाम की घोषणा नहीं की गई है।

नीरज पांडे ने किया है निर्माण

नीरज पांडे द्वारा निर्मित 'घूसखोर पंडित' में मनोज बाजपेयी प्रमुख भूमिका में नजर आएंगे। इसके अलावा फिल्म में नुसरत भरुवा, साकिब सलीम, श्रद्धा दास, अक्षय ओबेरॉय और कीकू शारदा भी अहम भूमिकाओं में दिखाई देंगे।



मुझे हमेशा लगता है कि प्यार ऐसा ही होना चाहिए। सीधा, साफ और बिल्कुल पवित्र। यही चीज इस कहानी में भी है। यही बात मेरी अपनी रियल लाइफ से भी सबसे ज्यादा मिलती है।

कौन है फिल्म का निर्देशक?

फिल्म 'ओ रोमियो' एक्शन थ्रिलर फिल्म है। इसके लेखक और निर्देशक विशाल भारद्वाज हैं। इसके निर्माता साजिद नाडियाडवाला हैं। फिल्म में तृप्ति और शाहिद के अलावा नाना पाटेकर, अविनाश तिवारी, तमन्ना भाटिया, दिशा पाटनी और फरीदा जलाल भी होंगी।



गोलमाल 5 में हुई करीना की वापसी

रोहित शेट्टी की सुपरहिट कॉमेडी फ्रेंचाइज 'गोलमाल 5' को लेकर एक बड़ा अपडेट सामने आया है। फिल्म में करीना कपूर की वापसी तय हो चुकी है और वह एक बार फिर अजय देवगन के साथ स्क्रीन शेयर करती नजर आएंगी। इसके साथ ही रोहित शेट्टी ने फिल्म में अक्षय कुमार को शामिल कर दिया है। अजय, अक्षय और करीना जैसे बड़े सितारों की मौजूदगी ने 'गोलमाल 5' को अब तक की सबसे बड़ी और दमदार टीम वाली फिल्म बना दिया है। फिल्म से जुड़े सूत्रों के मुताबिक... 'करीना की कार्रिग में थोड़ा वक़्त लगा। इसकी वजह डेट्स और कुछ अन्य मुद्दों पर बातचीत थी।'

फिल्म में अजय का ही रहेगा अहम किरदार

'गोलमाल' फ्रेंचाइज के अब तक आए चारों पार्ट हिट साबित हुए हैं। अब अक्षय की एंट्री और करीना की वापसी ने इस उत्साह को और भी बढ़ा दिया है। फिल्म इंडस्ट्री के जानकारों का कहना है कि इतने बड़े सितारों को एक साथ लाना आसान नहीं होता। फिल्म में अजय का ही किरदार अहम रहेगा।



विक्रांत मैसी ने रिटायरमेंट को लेकर कही बड़ी बात

विक्रांत मैसी ने हाल ही में अपने रिटायरमेंट को लेकर लगाई जा रही अटकलों पर बात की है। अभिनेता ने साल 2024 में टैंपेरी रिटायरमेंट को लेकर पोस्ट शेयर की थी। पोस्ट के बाद फैंस में खलबली मच गई थी। उनके एक पोस्ट से सबको यह लगा कि एक्टर रिटायरमेंट लेने वाले हैं। अब उन्होंने बताया है कि उनकी पोस्ट का मतलब क्या था।

विक्रांत मैसी ने लिया था एक्टिंग से ब्रेक

अभिनेता विक्रांत मैसी ने विलयर किया कि उनकी दिसंबर 2024 की पोस्ट का मतलब रिटायरमेंट से नहीं था। बल्कि यह एक जरूरी ब्रेक था, जो गंभीर बर्नआउट और परिवार के साथ समय न बिताने के पछतावे की वजह से लिया गया था।

लोगों को हुई गलतफहमी

अभिनेता ने सोशल मीडिया पर हुए वायरल पोस्ट के बारे में बात करते हुए कहा, 'एक्स पर शब्दों की लिमिट होती है, उसमें मैंने सारी जानकारी देने की कोशिश की। लेकिन पूरी जानकारी लोगों तक नहीं पहुंच पाई। लोगों ने बहुत कुछ गलत समझ लिया। मैं सिर्फ ब्रेक लेना चाहता था। उस समय मैं बहुत ज्यादा थकान से जूझ रहा था। अगर आप अपने काम की वजह से पलों का आनंद नहीं ले पा रहे, तो सफलता का क्या फायदा?'

काम इंतजार कर सकता है...

अभिनेता के मुताबिक उन्होंने अपने बेटे के मुंह से पहली बार 'पापा' सुनने का पल मिस कर दिया। इससे उन्हें समझ आया कि प्रोफेशनल उपलब्धियां कुछ समय के लिए हैं, लेकिन बेटे का बचपन वापस लौटकर नहीं आएगा। 7 महीने के ब्रेक के दौरान, उन्होंने एक पति और पिता होने का दायित्व निभाया। उन्होंने कहा, 'काम इंतजार कर सकता है, लेकिन परिवार के साथ बिताए पल वापस लौटकर नहीं आते।'



यह जिंदगी बदल देने वाली फिल्म है 'कैनेडी'

अभिनेत्री सनी लियोन जल्द ही अनुराग कश्यप की फिल्म 'कैनेडी' में नजर आएंगी। सनी लियोन इस फिल्म को अपने 15 साल के करियर में सबसे खास मानती हैं। साथ ही उनका कहना है कि उन्हें यकीन ही नहीं हुआ, जब अनुराग कश्यप ने इस फिल्म के लिए उन्हें कॉल किया था। 'कैनेडी' काफी वक़्त से तैयार है और कई इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में इसे तारीफें भी मिल चुकी हैं। यह सनी लियोन ने फिल्म के अपने अनुभव के बारे में बात की।

फिल्म को लेकर उत्साहित हैं सनी

इंडिया टुडे के साथ बातचीत के दौरान सनी लियोन ने फिल्म के लिए अपनी तैयारी और इस फिल्म की गंभीरता को लेकर बात की। उन्होंने कहा, 'मैं बेहद उत्साहित हूँ। मैं वहां थोड़े समय के लिए ही थी, लेकिन उस दौरान इस फिल्म पर काम करना एक अद्भुत अनुभव रहा। इसमें जो मेहनत लगी है, इस फिल्म के लिए हम जितनी जगहों पर गए हैं और अलग-अलग जगहों, देशों, फिल्म समारोहों और यहां तक कि आम लोगों से भी जो प्रतिक्रिया मिली है, वह कमाल की है। सच में यह बहुत ही रोमांचक है। कैनेडी को

आखिरकार एक घर मिल गया।' फिल्म में कम स्क्रीन टाइम को लेकर सनी ने कहा कि यह निश्चित रूप से किरदार के बारे में है। यह स्क्रीन टाइम के बारे में नहीं है। यह इस बारे में है कि फिल्म में वह समय कितना प्रभावशाली है। मुझे लगता है कि इसका हिस्सा बनना मेरे लिए बहुत ही अद्भुत अनुभव था। जब आप इसे देखते हैं, तो ऐसा नहीं लगता कि मैं वहां हूँ और फिर गायब हो जाती हूँ। यह अधिकांश बड़ी फिल्मों की तरह, केवल एक व्यक्ति पर आधारित नहीं है। इसमें कई अलग-अलग किरदार हैं।

अनुराग कश्यप के साथ ऐसी थी पहली मुलाकात

अनुराग कश्यप के साथ अपनी पहली मुलाकात को याद करते हुए सनी लियोन ने कहा मैं चौंक गई थी। मैंने सोचा, 'आप मुझे फोन करना चाहते थे?' तो पहले उन्होंने डेनियल को फोन किया और डेनियल ने कहा, 'आप मुझसे क्यों पूछ रहे हैं भाई? आप सीधे सनी को फोन करके पूछ लीजिए।' तो जब उन्होंने फोन किया, तो दूसरी तरफ डेनियल ने कहा, 'हे भगवान, यह तो

कमाल है।' और फिर उन्होंने फोन करके कहा कि वह चाहते हैं कि मैं इस रोल के लिए ऑडिशन दूं। मैं ऑडिशन के लिए तैयार थी, लेकिन मुझे इसके लिए गिड़गिड़ाना पड़ा क्योंकि वह बार-बार कह रहे थे, 'तुम्हें ऑडिशन की जरूरत नहीं है।' मैंने उनसे कहा, प्लीज। अगर अंग्रेजी में है तो मत भेजिए, लेकिन अगर हिंदी में है तो भेज दीजिए। कुछ शब्द मुश्किल हो सकते हैं। तो उन्होंने डायलॉग भेजे और मैंने उन्हें याद कर लिया। मुझे बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि ऑफिस के ये सभी लोग मेरे साथ एक मजाक कर रहे थे। मुझे कान्स में डिशर के दौरान पता चला। वे कहने लगे, 'हां, हमने तुम्हारे साथ एक मजाक किया था। हम बस यह देखना चाहते थे कि तुम आओगी या नहीं।' मैंने कहा कि क्या आप सच कह रहे हैं? मैंने डायलॉग याद कर लिए थे। मैं बहुत घबराई हुई थी।

चुनौतीपूर्ण था किरदार

अपने किरदार चाली को चुनौतीपूर्ण बताते हुए सनी का कहना है कि अनुराग को भरोसा था मैं कर लूंगी। लेकिन मुझे नहीं था। किरदार की

सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक चाली की विशिष्ट हंसी को हबहू नकल करना था। शुरू से ही वह इसे चाहते थे। लेकिन मैं सोच रही थी कि मैंने अपनी पूरी जिंदगी में कभी ऐसे नहीं हंसा। कौन ऐसे हंसाता है? इसलिए मैं जहां भी जाती, चाली की तरह हंसने लगती थी। किरदार की तैयारी के लिए हमने डायलॉग्स की कोचिंग ली, स्क्रिप्ट रीडिंग और वर्कशॉप में भाग लिया। उन्होंने मेरी एक भी लाइन नहीं बदली, जो बहुत अच्छी बात थी। यह वाकई एक जिंदगी बदल देने वाली फिल्म है।

20 फरवरी को रिलीज होगी 'कैनेडी'

अनुराग कश्यप द्वारा निर्देशित 'कैनेडी' में सनी लियोन के साथ राहुल भट्ट प्रमुख भूमिका में नजर आएंगे। कई इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल्स में सराहना बटोरने के बाद अब यह फिल्म भारत में 20 फरवरी को ओटीटी प्लेटफॉर्म जै5 पर रिलीज हो रही है।



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

- यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फ्रस्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

समझे विरोधी बातों का अर्थ

- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चपाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर चाय-टोस्ट, स्पाउटस या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्मच शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण देरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करेंगे।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का प्लो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हां, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है,
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटमिन-बी12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहां जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान,

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छाछ, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण चाहे जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मेडिटेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।



चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेचैनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को राहत देने के साथ ही दिमाग को भी शांति देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और कैसे करना है,

आपको क्या करना है ?

- बिस्तर पर जाने से पहले आपको अपने पैर साफ पानी से धुलकर कॉटन के कपड़े से पोछकर साफ करने हैं। इसके बाद सरसों के तेल से अपने पैरों की मालिश करें। यह मालिश 2 से 3 मिनट की भी हो तो काफी है। यहां जानें इस तरह हर दिन मालिश करने से आपको किस तरह के लाभ होंगे,

पैर के तलुए में होते हैं

सभी एक्जुप्रेशर पॉइंट्स

- हमारे पैर के तलुओं में पूरे शरीर के एक्जुप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मसाज करने से इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर का तनाव कम होता है और मानसिक शांति बढ़ती है। इसलिए आप अच्छी नींद आती है।



लगातार बनी रहती है थकान तो ऐसे रखें अपना ध्यान

- हरी फलियां फाइबर युक्त होती हैं और इनका पाचन धीमी गति से होता है। इसलिए ये शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा देने का काम करती हैं, जिससे शरीर पर थकान कम हावी होती है।

ड्राईफ्रूट्स

- ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सर्दियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्मियों में भी हर दिन किया जा सकता है।
- क्योंकि ड्राईफ्रूट्स केवल हमारे शरीर को गर्माहट देने का ही काम नहीं करते हैं बल्कि पोषण देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमजोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स यानी सूखे मेवों का सेवन कर सकते हैं।



आं

खे शरीर का सबसे जरूरी, सुंदर और नाजुक अंग है। सर्दी के मौसम में नमी और ठंडक के कारण आंखों में पानी आ जाता है लेकिन यह ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत भी हो सकता है। इस बीमारी में आंखों से बहुत ज्यादा पानी आना, धुंधला दिखाई देना और चुभन महसूस होना, सूजन, रेशेज, लालपन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। इस बीमारी का समय पर इलाज न करने पर आंखों की रोशनी जा भी सकती है। ऐसे में इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप डॉक्टर की दवाइ के साथ-साथ कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं। इन घरेलू नुस्खों की मदद से आप बिना किसी नुकसान के इस परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं। गीला कपड़ा - आंखों को हाथों से इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। आंखों में जलन, दर्द या खुजली होने पर साफ पानी में कपड़े को भिगोकर आंखों की सफाई करें। इससे किसी भी तरह की बीमारी का खतरा कम हो जाता है। नारियल का तेल - नारियल तेल में मौजूद गुण आंखों की गंदगी को साफ करते हैं। रोजाना आंखों के नीचे और आस-पास नारियल के तेल की मालिश करें। आपको इस समस्या से निजात मिल जाएगा। हर्बल टी - कोमोमाइल या पेपरमिट चाय की पत्तियों को थोड़ी देर गर्म पानी में भिगो दें। इसके बाद थोड़ी-थोड़ी देर में आंखों की सिकाई करें। ध्यान रहे कि पानी ज्यादा गर्म न हो। नमक - कई बार आंखों में जलन और खुजली के कारण पानी आने लगता है। ऐसे में आप 1 गिलास गर्म पानी में



शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाना कई रोगों का कारण बनता है। ऑक्सीजन का स्तर कम होने पर सबसे जल्दी और सबसे बुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और बैक्टीरिया हमारे शरीर पर हावी हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण क्या होते हैं,

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, सांस लेने में दिक्कत होने लगती या सांस फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

हो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डैमेज और हार्ट अटैक तक की स्थिति बन जाती है। शुगर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनकी शुगर अचानक बहुत अधिक बढ़ सकती है, जो कि एक जानलेवा स्थिति भी बन सकती है।
- ऑक्सीजन का स्तर अचानक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरॉइड हॉर्मोन का संतुलन गड़बड़ा जाता है। इस स्थिति में थायरॉइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलस से भरपूर जीवनशैली जीते हैं यानी फिजिकल ऐक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं लेकिन उसके हिसाब से डायट नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।
- जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। क्योंकि फेफड़ों सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत हो सकता है आंखों में पानी आना

चुटकीभर नमक डालकर आंखों की सिकाई करें। दिन में 3 बार इसका इस्तेमाल खुजली और जलन की परेशानी को दूर कर देगा। बेकिंग सोडा - साफ पानी में 1 चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर गर्म करें। पानी थोड़ा रह जाने पर इससे अपनी आंखों को धो लें। इससे आपको आराम मिल जाएगा। टंडा दूध - कॉटन बॉल को टंडे दूध में डिप करके अपनी आंखों के आस-पास रगड़ें। इसके अलावा आप कॉटन बॉल को टंडे दूध में भिगोकर रख भी सकते हैं। इन उपायों को सुबह-शाम करने से आपको आराम मिल जाएगा। एलोवेरा - एलोवेरा जेल में 1 चम्मच शहद और 1/2 कप एल्डरबैरी चाय मिलाएं। रोजाना दिन में 2 बार इस मिश्रण से अपनी आंखों को धोएं। आपकी परेशानी कुछ समय में ही दूर हो जाएगी। कच्चा आलू - एस्ट्रिजेंट के गुणों से भरपूर कच्चा आलू आंखों में पानी आने की समस्या से जल्दी राहत देता है। आलू की पतली स्लाइस काट कर कुछ देर फ्रिज में रखें। इसके बाद इस टेंडी स्लाइस को 15 से 20 मिनट के लिए आंखों के उपर रख लें। 2-3 दिन तक इसका इस्तेमाल आपकी इस समस्या को दूर कर देगा।