



# सर्दियों में कैसे बचाएं अपने दिल को

बदलते लाइफ स्टाइल के इस दौर में हार्ट अटैक के मामले ज्यादा देखने को मिल रहे हैं। पहले लोगों का ऐसा मानना था कि 60 वर्ष से ऊपर के बुजुर्ग ही इसकी घेट में आते हैं, परन्तु अब ऐसा नहीं रह गया है। 30 से 40 लाले 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 लगती तब रक्त का प्रवाह धीरे-धीरे कम होने लगता, जिससे हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है। बचाव के उपाय - डॉक्टर संजय के अनुसार जब जब ज्यादा बढ़ जाए तो उससे बचने के लिए कुछ बातें 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 ठहरें। जो लोग लड़प्रेशर, हार्ट शुगर आदि के मरीज हैं वे डॉक्टर से जरूर सलाह लें। खाने में व्यायाएं - मौसमी फल, सलाद एवं आंवले जरूर लें। सलाद में भी याज एवं टमाटर ज्यादा से ज्यादा लें। लक्षण - जब अपने शरीर में अप्रत्याशित बदलाव महसूस होते हैं। फेट खारब एवं उल्टी होना ठंड लगने के लक्षण हैं। जैसे ही इसका अहसास हो, डॉक्टर के पास तुरत 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 हैं 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-

- ठड़ा पानी या ठड़े पेय लेने के बजाय गुनगुना पानी पिएं। अदरक डालकर सब्जियों का सूप पिएं।
- तेज भूख लगने पर ही भोजन करें, व्योकि कम भूख या भूख के बगैर भोजन लेने से हाजमा सही नहीं होगा और कफ बनेगा।
- गेहूं 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 बचाकर करें और भूख से थोड़ा कम खाएं।
- कब्ज न रहने दें। इसके लिए प्रातः-गर्म पानी पीकर व्यायाम करने के बाद शौच जाए।
- दिन में तीन से चार बार सरसों का या बादाम का तेल 4-5 बूँद नाक में डालकर कफ निकालें।
- नासिका क्षेत्र में मैग्नेट का साथ पोल 5 मिनट तक घुमाने से साइंसाइट्स 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 ठड़ी 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 धास में न ठहरें।
- ठड़े 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। दौड़ागा, शादी की तैयारियां और तनाव के चलते डाइट पर कंट्रोल करना मुश्किल होता है। फोटोटिस हॉमिस्टिल की चीफ डॉक्टरीशियन किरण दलाल और बलीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट निधि सरीन बता रही हैं भावी दुल्हन अपनी डाइट का प्लान कैसे करे कि वजन नियंत्रित रहें....

- रोजाना के हिसाब से अपना लक्ष्य बनाएं। प्रतिदिन आपको 1,600 कैलोरी मिलानी चाहिए, लेकिन इससे कम करने की कार्रिश करें। यह ध्यान रखें कि दिनभर में आपको कम से कम तीन मील्स और दो स्लिप्स मसलन फल या रोस्टेड नट्स या फिर स्टीमेड 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 सार्विंग मल्टीप्रीन सीरियल, स्पार्टस या बींस और कटे हुए फल लें। इसमें आपको ब्रेकफास्ट से लगभग 300 कैलोरी मिलेंगी। बाकी कैलोरी में द्रुतना व्यायाम हो जाना खानान पर ध्यान न दे पाना, पति के साथ उनकी तरह ही पोशन लेना, जाने-अनजाने बैंगन व्यायाम के लिए नियंत्रित होना लगता है तो उसे रोकना काफी मुश्किल होता है। बेहतर होगा अगर पहले से ही खानापान की कूद 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 यहां दी गई बातों पर गोरे फरमाएं।

## शादी से पहले

- अपने दिन की शुरुआत नींबू मिले गर्म पानी से करें। इसमें त्रश किए हुए पुरीने के पते भी मिला सकती हैं।

- जब भूख लगे सूप या जूस पिएं।

- अगर आप कैलोरी में कटीती करना चाहती हैं तो सबसे पहले चीनी, आइसक्रीम, कैक, पेस्ट्री और प्रोसेर्स फूड को अपने आहार से हटाएं।

- रोजाना के हिसाब से अपना लक्ष्य बनाएं। प्रतिदिन आपको 1,600 कैलोरी मिलानी चाहिए, लेकिन इससे कम करने की कार्रिश करें। यह ध्यान रखें कि दिनभर में आपको कम से कम तीन मील्स और दो स्लिप्स मसलन फल या रोस्टेड नट्स या फिर स्टीमेड 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 सार्विंग मल्टीप्रीन सीरियल, स्पार्टस या बींस और कटे हुए फल लें। इसमें आपको ब्रेकफास्ट से लगभग 300 कैलोरी मिलेंगी। बाकी कैलोरी में द्रुतना व्यायाम हो जाना खानान पर ध्यान न दे पाना, पति के साथ उनकी तरह ही पोशन लेना, जाने-अनजाने बैंगन व्यायाम के लिए नियंत्रित होना लगता है तो उसे रोकना काफी मुश्किल होता है। बेहतर होगा अगर पहले से ही खानापान की कूद आदतों पर अमल किया जाए और डाइट प्लान बनाया जाए। अगर आप आप शादी से पहले और बाद में अतिरिक्त वजन को हटाना चाहती हैं तो यहां दी गई बातों पर गोरे फरमाएं।

- अच्छी त्वचा के लिए गजर, एप्रिकॉट, पीले और नारंगी रंग के फल व सब्जियां खाएं। पालक और अच्छी हरी पत्तेदार सब्जियों को प्राथमिकता दें। टमाटर खाएं, उसमें

लाइकोपीन पाया जाता है।

- अखोराट खाएं, इसमें ओमेगा एफटी 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।
- सैलेड, 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।

- ब्रेकफस्ट एक साथ करें। जिसमें एक बातल फ्लूट्स, मूसाक-मूसी की बाती ही पेट भरा हुआ महसूस होगा।

- लंबे में हीरी सब्जियों वाला सूप जरूर लें। नैन बैजेनियन हैं तो पॉप्स को प्राथमिकता दें।

- उस समय कर्तव्य न खाएं, जब आप तनाव या गुस्से में हों।

- ब्लैक कॉफी, जंक फूड, चाय से जहा तक हो सके दूर रहें। रिफाइड प्रोडक्ट से बचें।

- पार्टनर के साथ एक्सरसाइज जरूर करें। फिजिकल एक्टिविटी बढ़ाने से दिल की सेहत अच्छी रहती है। कॉलेस्ट्रॉल और लड़प्रेशर नियंत्रित रहत है। डिनर के बाद रोजाना एक बाटा टहलने का लक्ष्य बनाए।

- एक-दूसरे के पोशन को मैंच न करें, क्योंकि पुरुषों को दिनभर में अलग कैलोरी और स्ट्रिंगों को भिन्न कैलोरी की जरूरत होती है। पुरुषों को स्त्रियों की अपेक्षा अधिक कैलोरी की जरूरत होती है।

- जो भी खाएं पैटिंग 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 सर्क्युलेशन बहुत तेज़ होता है, साथ ही शरीर की मांसपेशियों पर भी काफी खिंचाव पड़ता है, जो स्वस्थ बनाए रखता है। मोटापे से ग्रसित हो जाएं, जिन्हें योगा और जिम जाना अच्छा नहीं होता है, डांस के द्वारा मोटापे पर नियंत्रण पा सकते हैं। जी हाँ, डांस करने से मनरं













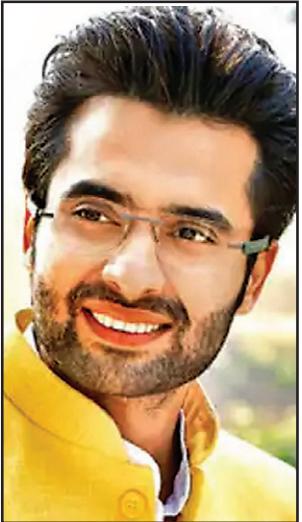






# अगले महीने रकुल प्रीत सिंह लेंगी सात फेरे

A portrait of a smiling man with dark hair and a beard, wearing glasses and a yellow jacket. He is looking directly at the camera.



# फाइटर को पढ़ान जैसा प्यार मिलने की उम्मीद जता रहे सिद्धार्थ आनंद

बॉलीवुड के मशहूर निर्देशक सिद्धार्थ आनंद इन दिनों लगातार चर्चा में हैं। उनकी फिल्म फाइटर जनवरी में रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है। पिछले साल के पहले महीने में उनकी फिल्म पठान रिलीज हुई थी, जो बॉक्स ऑफिस पर ब्लॉकबस्टर रसायनिक हुई थी। शाहरुख खान की इस फिल्म ने उस समय कमाई के सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए थे। साथ ही, यह सिद्धार्थ के करियर की भी सबसे बड़ी फिल्म सायबिट हुई थी। अब निर्देशक, दर्शकों के लिए देशभक्ति से भरपूर फिल्म फाइटर लेकर आ रहे हैं। फिल्म में ऋतिक रोशन और दीपिका की जोड़ी पहली बार पर्दे पर नजर आने वाली है। वहीं, इसमें अनिल कपूर और करण सिंह ग्रोवर भी दिखने वाले हैं। इस फिल्म को लेकर सिद्धार्थ को काफी उम्मीदें हैं। निर्देशक ने आशा व्यक्त की है कि इसे भी वैसा ही प्यार मिलेगा जैसा जनता ने पठान को दिया था। सिद्धार्थ ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए अपनी भावनाएं व्यक्त की है। एक लंबे नोट में उन्होंने लिखा, जैसे ही नया साल करीब आया तो पीछे मुड़कर देखा। साल 2023 ने मेरे लिए सब कुछ बदल दिया। निर्देशक ने आगे लिखा, पहला शो अपनी शुरू ही हुआ था। ममता और मैने अपने प्रिंत्र जयु के घर जाने और सार्वजनिक समीक्षाओं की प्रतीक्षा करने का निर्णय लिया। जैसे ही हम उनकी छत पर बैठे, समीक्षाएं आने लगीं। सर्वसम्मति से इसे ब्लॉकबस्टर घोषित कर दिया गया। इसके बाद मैं अब और नहीं बैठ सकता था। मैंने एक थिएटर में जाकर प्रतिक्रियाएं देखने का निर्णय लिया।



**अदिति राव हैदरी ने न्यू  
ईयर पर सिद्धार्थ संग  
कंफर्म किया रिलेशन**



# फाइटर के मेकर्स से नाराज हैं दीपिका पाटुकोण

ऋतिक रोशन और दीपिका पाटुकोण स्टारर फिल्म फाइटर इस महीने 25 जनवरी को रिलीज होने वाली है। 250 करोड़ में बनी इस फिल्म का टीजर जारी कर दिया जा चुका है, हालांकि फिल्म को कोई बज नहीं है। इससे मेरकर्स चिंतित हैं। फिल्म के टीजर और गाने को मिले ठड़े रिएक्शन से मेरकर्स ने अब प्रमोशन एक्सपेस पर लिमिट लगा दी है। हाइप क्रिएट करने के लिए मेरकर्स चाहते थे कि शाहरुख फिल्म में कैमियो करे, लेकिन उन्होंने भी इनकार कर दिया है। वहीं दीपिका पाटुकोण भी

**शाहरुख ने क्यों किया फाइटर में कैमियो करने से इनकार?**  
हाल ही में आई रेडिट की रिपोर्ट के अनुसार, फाइटर के डायरेक्टर सिद्धार्थ आनंद ने शाहरुख खान से रिक्षस्ट की थी कि वो फिल्म में कैमियो करे, लेकिन उन्होंने इनकार कर दिया। रिपोर्ट की मानें तो शाहरुख फिल्म के जॉर्नर की वजह से

इसका हिस्सा नहीं बनना चाहते हैं।  
**दीपिका पाटुकोण भी हैं मेकर्स से नाखुश**  
रेडिट की रिपोर्ट की माने तो दीपिका पाटुकोण भी फिल्म फाइटर के मेकर्स से नाखुश हैं। बताया जा रहा है कि फिल्म को चर्चा में लाने के लिए मेकर्स का पूरा फोकस सिर्फ ऋतिक रोशन पर है। टीजर के बाद भी सिर्फ ऋतिक की मामूली चर्चा हुई और दीपिका का कहीं कोई जिक्र नहीं है।

**कई सेलेब्स ने प्रमोशन में मदद करने से किया इनकार**

रिपोर्ट में सूत्र के हवाले से लिखा गया है कि फिल्म फाइटर के गाने शेर खुल गए से काफी उम्मीदें थीं, लेकिन गाना भी चर्चा में नहीं रहा। ऐसे में मेकर्स चाहते थे कि बैंग-बैंग सॉन्ग घैलेंज की तरह इस गाने को सेलेब्स की मदद से प्रमोट किया जाए। मेकर्स ने कई सेलेब्स से अप्रोच की थी कि वो इस गाने का इस्तमाल कर वीडियो बनाएं। लेकिन कई गेटेव्हा ने ऐसे कर्तव्य तापापोषन ये दानकान कर दिया कि वो एडले-

बनाए, लाफून कऱ सलब्स न य कहत हुए प्रमाणाश रस इनकां कर दिवा। किंवा पहल फिल्म का ट्रेलर देखना चाहेगं। अब प्रमोशन के लिए ट्रेलर का इंतजार है।

## फिल्म से नाखुश हैं स्टूडियो हेड

रेडिट के सूत्र की मानें तो टीजर और गाना रिलीज होने के बाद स्टूडियो हेड काफी नाखुश हैं। मर्कर्स का मानना था कि टीजर से बज बनेगा और गाने से फिल्म चर्चा में रहगी, लेकिन ऐसा कुछ नहीं हुआ। अब स्टूडियो फिल्म के प्रमोशन में ज्यादा खर्च



# सालार की उग्रम से तुलना पर प्रशांत नील ने तोड़ी चुप्पी

डायरेक्टर प्रशांत नील की फिल्म सालार पार्ट 1 ने बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा दिया है। इसने ताबड़तोड़ कमाई की है। और कर भी रही है। मगर कुछ हैं इसकी आलोचना कर रहे हैं। साथ ही उत्तर से तुलना कर रहे हैं। इस पर अब निर्देशक ने रिएक्ट किया है। प्रशांत नील ने सालार के बारे में अपनी राय रखी है 13 17.62 करोड़ देशभर में और 556.84 करोड़ वर्ल्डवाइड कमा चुकी सालार लॉकबस्टर रसाबित हो गई है। प्रशांत नील की डायरेक्टर डृश्य मूर्ति ने शाहरुख खान की डंकी को भी बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह पछाड़ दिया है। 22 हिंदूना को विसरायाएँ से ज़रूरी टगा

दया ह। 21 दिसंबर का सिनमाधरा में उत्तरा इस मूर्वी की जहां वाहवाही हो रही है। वहीं, कुछ इसकी आलोचना भी कर रहे हैं। अब इस पर निर्देशक ने अपने विचार रखे हैं। उन्होंने क्या कहा है, आइए बताते हैं। एंटरटेनमेंट पोर्टल पिंकविला को दिए एक इंटरव्यू में प्रशांत नील ने कहा कि उनका इरादा कभी भी कॉम्प्लेक्स स्टोरी बनाने का नहीं था। उन्होंने कहा कि सालार-पार्ट 1- सीजफायर एक बहुत बड़ी फिल्म की शुरुआत मात्र है। फिल्म निर्माता ने कहा कि यह छ हृष्टे की फिल्म के केवल पहले के तीन हृष्टे हैं, और यह सब तब समझ में आएगा। जब फिल्म का सीकल रिलीज होगा। प्रशांत नील ने कहा, यह 6 हृष्टे की फिल्म के पहले 3 हृष्टे थे, जो मैं लेकर आया हूं और मैं वहां एक भी ऐसा किरदार नहीं रखूँगा, जो पूरी कहानी के लिए मायने नहीं रखता हो। जब सालार 2 आएगी, तब सबकुछ समझ आएगा।

# आसान नहीं था शाहरुख के साथ रोमांस करना

શાહરુખ બहુત હી મિલનસાર સ્વામાવ કે ઇંસાન હૈનું। ઉન્હેં જારા મી નહીં લગતા કિ રે ઇતને બડે સ્ટાર હૈનું। મૈં જબ ઉનસે મિલી તબ બાર-બાર ખુદ કો ઝકજ્ઞોર કર યકીન દિલાને કી કોઈથિશ કરતી રહી કિ યાહી સચ હૈ, શાહરુખ ખાન મરે સામને હૈનું। મૈં ઉનકે સાથ મિલ્યા તો કાતું કર રહી હું।

