

पटेशानियों से निजात पाएं



आज की आपाधारी भरी जिंदगी में कुछ न कुछ तनाव जीवन से जुड़े ही रहते हैं जिन्हें आप खुद ही दावत देते हैं। उदाहरण के तौर पर जब आप खरीदारी करने वाला जाते हैं तो कुछ अवश्यक वस्तुओं को लाना भूल जाते हैं। ऐसे में आपको स्वयं पर झँझलाहट होती है। यह भूल जल्दबाजी और हड्डबड़ी के चलते होती है।

यह सिर्फ खरीदारी पर ही लाग नहीं होती बल्कि रोजमर्द के जीवन में आप ऐसी चूक करते हैं। पेश हैं कुछ बातें जिन पर अमल कर आप व्यर्थ में परेशन होने से बचेंगे।

● घर से निकलने से पूर्व एक बार अपने पर्स का अवलोकन जरूर कर लें। यह देख लें कि जल्दी कागजात, पैसे, फोन डायरी आदि रखे हैं या नहीं।

● घर से निकलते समय फुटकर पैसे अपने साथ जरूर रखें।

● रोजाना काम में आने वाली कुछ वस्तुएं अवश्यकतानुसार इकट्ठी ही खरीदें।

● वांछित वस्तुओं की सूची बना कर ही खरीदारी के लिए निकलें। ऐसा करने से आप बाजार से जरूरी वस्तु लाना भूलेंगे नहीं।

● अपनी सहेलियों, रिश्तेदारों और सह-कर्मियों के पते एवं फोन नंबरों को अलग-अलग नोट करके रखें।

● घर में गैर-जल्दी वस्तुओं को न रखें।

● खाना पकाने से पूर्व सभी आवश्यक खाद्य वस्तुओं को तैयार रखें।

● रसोई घर में सभी वस्तुओं को कायदे-करीने से रखें।

● अपने पर्स में सदैव पैन, लिफाफा और पोस्टेज स्ट्रैप जरूर रखें।

● घर में कुछ वस्तुएं जैसे रैपिंग पेपर, रिबन और चिपकाने वाली टेप आदि जरूर रखें।

● कौन-सा व्यंजन या डिश आप किस दिन बनाएंगी, इसके लिए योजना बना सकती है।

● अगर आपका बजट है तो माइक्रोवेव अवन खरीद लें। यह खाने-पीने की वस्तुओं को गर्म करने में मददगार सिद्ध होगा।

● घर में ज्योत्चाप्लों को एक निर्धारित स्थान पर ही रखें। ऐसी तरह बैल्ट, चाबियां आदि भी एक निर्धारित स्थान पर ही रखी जानी चाहिए।

● सुधर उठने का एक निश्चित समय निर्धारित कर लें। उठने के बाद दिनचर्या की योजना पर विचार कर लें कि आज मुझे अमुक कार्य करने हैं।

● रविवार के दिन वस्तुओं की अलमारी को सुव्यवस्थित करें। परिधानों को प्रैस करके रखें।

और उसे गर्म रखें। खोया मिशन से किसी भी आकर के मूलायम बॉल तैयार करें। चाहें तो इन बॉल्स के अंदर चॉकलेट चिप्स भी सकती हैं। कहाँही में भी गर्म करें और कम आंच पर बॉल्स को सुनहरा होने तक क्राई कर लें। क्राई करते समय बॉल्स के ऊपर सावधानी से कलंडी की सहायता से घी डालती रहें। इन बॉल्स को घी से निकालकर चाशनी में डालें। गरमा गर्म सर्व करें।



चाँको जामून

सामग्री : 300 ग्राम खोया (मसला हुआ), 50 ग्राम छेना (मसला हुआ), एक चुटकी सोडा बायो-कारबोरेट पानी में भीगा, 4 टेबलस्पून मैदा (चलनी से छाना हुआ), 2 टेबलस्पून कोफा उपडर (चलनी से छाना हुआ), 1 टेबलस्पून डिंकिंग चॉकलेट (छाना हुआ), 5 कप चीनी, 3 टेबलस्पून चॉकलेट चिप्स (आवश्यकतानुसार), तलने के लिए घी

विधि : छाने हुए मैदा, कोको पाउडर, डिंकिंग चॉकलेट भीगे हुए सोडा को मसला हुए खोया और छेना में डालकर अच्छी तरह मिलाकर आदा गूंथे। ढाई कप पानी में चीनी गर्म कर पतली चाशनी बनाएं।

आप तैयार हैं हॉट-हॉट गर्मी के लिए

गर्मियों को शीतल और सेहतमंद बनाने के लिए निम्नलिखित बातों पर गौर फरमाएं -

● गर्मी के मौसम में नींबू पानी, नारियल का पानी और छांग का सेवन अच्छी मात्रा में करना चाहिए। ये न केवल शरीर को ठंडक पहुंचाते हैं, बल्कि जो पानी शरीर से पसाने के रूप में निकल जाता है, उसकी पूर्णी भी करते हैं।

● बहुत ठंडे पेय पदार्थ पीने से बचें। एकदम गर्मी में ठंडा पानी से कुछ देर के लिए तो अच्छा लगता है, पर शरीर को ठंडक नहीं मिलती। इससे त्वचा की ब्लड वेसल्स पिचक जाती हैं जिससे शरीर से ताप कम निकल पाता है।

● इस मौसम में चाट-पकौड़ी खाने से बचें। चाट में उबले आलू का प्रयोग तो होता ही है, अगर यह आलू उसी दिन उपयोग में लाया जाए तो ठीक है अन्यथा दूसरे दिन इनको चाट में खाने से बीमारी को नियंत्रण देना है। दही-बड़े में दही तथा मावा आदि की भी यही समस्या है।

● कैफेनूयर की चीजें और सॉफ्ट डिंक्स का सेवन कम-से-कम करें। इसमें प्रिंजेर्टिव्स, रंग व शुगर की भरपूर मात्रा होती है। ये अम्लीय प्रकृति और डाईयूट्रोटिक होते हैं, जो शरीर से पानी मलमूत्र के रूप में निकालते हैं। सॉफ्ट डिंक्स में फॉस्फोरिक एसिड की मात्रा भी

बच्चों, आपने देखा होगा कि कई बार फोड़े-फुसी होने वाली चोट बैगर हलात के बाद जांबों पर हल्के पीले-सफेद रंग का (कभी-कभी हल्का हरा-भूरा भी) द्रव जमने लगता है जिसे 'पस' (मवाद) कहते हैं। लेकिन क्या आप जानते हो कि यह क्यों और कैसे जानता है? चलिए, आज इसी बारे में बात करते हैं। जब हमारे शरीर पर फोड़े-फुसी हो जाते हैं या चोट आदि के कारण त्वचा कट-फट जाती है तो कई दफा सही तरह से देखभाल के अधार में ऐसे खुले हिस्सों में बीमारियां फैलाने वाले बैक्टीरिया का संक्रमण होने लगते हैं ऐसी रिस्टिंग

● खेने में परीन की सब्जी या दूध से बनी सब्जी जैसे मलाई कोफा आदि का सेवन करें। ये चीजें गर्मी में जल्दी खारब और संक्रमित हो सकती हैं।

● तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे बड़ा, पकौड़े, चिप्स, नमकीन, तेल व धीयुक्त भोजन से बचें, क्योंकि इनमें थर्मल इफेक्ट होता है, जो गर्म उत्पन्न करता है।

● पानी अच्छी मात्रा में पिएं। पानी शरीर को ठंडा बनाए रखने में मददगार होता है। पानी पीने से शरीर की गर्मी सही रूप से बाहर निकलती है।

● तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे बड़ा, पकौड़े, चिप्स, नमकीन, तेल व धीयुक्त भोजन से बचें, क्योंकि इनमें थर्मल इफेक्ट होता है, जो गर्म उत्पन्न करता है।

● पानी अच्छी मात्रा में पिएं। पानी शरीर को ठंडा बनाए रखने में मददगार होता है। पानी पीने से शरीर की गर्मी सही रूप से बाहर निकलती है।

● यह खेने में बैक्टीरिया का छाना लगता है। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

● यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए। यह खेने से बीमारी को नियंत्रण में रखना चाहिए।

घावों पर ल्पों पड़ जाती है पस?

बच्चों, आपने देखा होगा कि कई बार फोड़े-फुसी होने वाली चोट बैगर हलात के बाद जांबों पर हल्के पीले-सफेद रंग का (कभी-कभी हरा-भूरा भी) द्रव जमने लगता है जिसे 'पस' (मवाद) कहते हैं। जब शरीर पर फोड़े-फुसी हो जाते हैं तो या चोट आदि के कारण त्वचा कट-फट जाती है तो कई दफा सही तरह से देखभाल के अधार में ऐसे खुले हिस्सों में बीमारियां फैलाने वाले बैक्टीरिया का संक्रमण होने लगते हैं ऐसी रिस्टिंग



में इन खतरनाक बैक्टीरिया से निपटने के लिए हमारे शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली का साथ लगता है।

वर्क आउट करना बहुत
अच्छा, लेकिन अधिक
एक्सरसाइज करना अच्छा नहीं

सीरत कपूर

बॉलीवुड इंडस्ट्री एक ऐसी इंडस्ट्री है जो बाहर से लैम, शोहरत और चमक से भरपूर है लेकिन हक्कीकत कभी-कभी बहुत अलग होती है। प्रसिद्ध और चमक के साथ, आपके मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत अधिक तनाव और दबाव भी आता है। इंडस्ट्री में बहुत कम लोग हैं जो इससे ज़ुड़ी बातें शेयर करते हैं, और ऐसी ही एक विचारशील अभिनेत्री हैं सीरत कपूर। अभिनेत्री, जिसकी सोशल मीडिया पर बड़ी फैन फॉलोवरिंग है, उनके पास अपने प्रशंसकों के साथ साझा करने के लिए लंगेशा कुछ बहुत ही दिलचस्प चीज़े होती हैं।

सीरत जो फिटनेस के मामले में बहुत सतर्क है, हमेशा अपने एक्सरसाइज कीड़ियों साझा करती है और मानसिक स्वास्थ्य और इसके महत्व के बारे में बात करती देखी गई है।

बॉलीवुड उद्योग मौजूदा दौर से जुर रहा है इसे देखते सीरत कहती है, ऐसे आज कल के युवा जीवन के तुकसान को देखना बहुत दुर्भाग्यपूर्ण और निशाजनक है। आज, फिट होने का अर्थ गलत समझा गया है जो सिर्फ़ टॉड बॉडी तक सीमित हो गया है, लेकिन इसके साथ आपकी मेन्टल हेल्थ का भी ध्यान रखना जरूरी है।

इस पर और बात करते हुए, सीरत कहती है वर्क आउट करना बहुत अच्छा है, लेकिन अधिक एक्सरसाइज करना अच्छा नहीं होते और इसमें कुछ भी ही सकता है और हम सभी को सावधान रहना चाहिए। हमें अपने विचारों पर ध्यान देना शुरू करना चाहिए, जो हम खुद से और दूसरों से कहते हैं। अपने आप को भावना भरने क्योंकि जीवन सभी के लिए कठिन है और हर कोई सीख रहा है कि कैसे सामना करना है और अपने आत्मक संघर्षों से ऊपर उठना है। काढ़े दो लोग एक जैसे नहीं होते हैं और ना ही उनके हालात। तो आइए होशपूर्वक दूसरे के काम के मोर्चे पर, सीरत कपूर मारीच में तुशर कपूर और नरसीरहीन शाह के साथ बॉलीवुड में अपनी गुरुआत करेंगी।

पोन्नियिन सेलवन-1 ने
तीन दिनों में की 200
करोड़ रुपये की कमाई



निर्देशक मणिरत्नम की फिल्म पोन्नियिन सेलवन 1, जो इसी नाम से प्रदर्शित लेखक कल्पि की साहित्यिक कलासिक पर आधारित है, ने अब तक दुनिया भर में 200 करोड़ रुपये की अच्छी कमाई कर ली है। इसके निर्माताओं ने सोमवार को घोषणा की।

ऋचा चड्हा और अली फ़ज़ल का लखनऊ शादी समारोह एक शाही अवधी अंदाज़ में दिखा!

ऋचा चड्हा और अली फ़ज़ल जाने-माने डिज़ाइनर अबू जानी और संदीप खोसला द्वारा डिज़ाइन किए गए अपने वक्तों में शाही लग रहे हैं। इस लिवास में दोनों ने एक-दूसरे से मैच कर रहे थे, अली ने पैनल वाले गोल्ड और बेज़ शेरवानी पहनी हुई है और ऋचा ऑफ ब्लाइट आउटफिट में नज़र आई।

यह जोड़ा लखनऊ के लिए रवाना हुआ, जहां ऋचा के नाम पर अली के परिवार द्वारा एक शाम के कार्यक्रम आयोजन किया गया। शाम की शुरुआत राजस्थान के साबरी ब्रदर्स द्वारा ऊर्जा से भरपूर कव्याली प्रस्तुति के साथ हुई। सजावट अवधी लखनऊ संस्कृति की प्रशंसा में थी जिसमें सुनहरे कस्तम मेडेप्स, झूमर कैंडल होल्डर थे।

भोजन को लखनऊ के एक हैटेटेज परिवार द्वारा संचालित होल्टल लेहुआ द्वारा सावधानीपूर्वक तैयार किया गया था, जिसमें महमूदाबादी द्वारा विशेष व्यंजन तैयार किए गए थे, जो एक अन्य पारंपरिक परिवार संचालित खानपान कंपनी है जो इस क्षेत्र के विशिष्ट व्यंजन बनाने में महारत है।

फिल्म विक्रम वेदा को मिल रही प्रतिक्रिया से ऋतिक रोशन खुश

बॉलीवुड स्टार ऋतिक रोशन, जो फिलहाल अपनी हाल ही में रिलीज हुई दो-नायकों वाली फिल्म, विक्रम वेदा को मिली प्रतिक्रिया से खुश हैं, ने कहा है कि वह अपने काम के लिए प्रतिबद्ध हैं और यह सुनिश्चित करते हैं वह भूमिका को बेहतर ढंग से निभाएं, और बार-बार सीन को रिहर्स करते हैं। अभिनेता ने अपने इंस्ट्रायम पर अपना एक वीडियो साझा किया, जिसमें उहें कलाई पर काले धागे के पीछे की कहानी बताते हुए देखा जा सकता है। अपने वीडियो को कैशन देते हुए, अभिनेता ने लिखा, इसके जाने का समय आ गया है।

मुझे नहीं पता कि मैं यह कब करना शुरू किया। या फिर क्यों लेकिन अज नमुदे एहसास हुआ कि मैं यह उस किरदार के लिए गुपचुप हैं और उसे करने का रिहर्स ड्रल लगता है। उहोंने कहा कि 2019 की एक्सन फिल्म वॉर में कबीर के उनके कैरेक्टर के लिए यह शुरू हुआ, जो फिर से संयोग से दो-हीरो वाली फिल्म थी, ज्यादात यह एक

लाल मौली (कबीर ने पहनी थी) और कभी-कभी यह एक काला धागा होता है। यह भी याद नहीं है कि मैं इसे कब शुरू किया था। क्या यह कहा ना यार है... था? या कोई मिल गया था बहुत बाद में? (उन फिल्मों में वापस जाकर मेरी कलाई या गर्दन की जाँच करनी होगी) क्योंकि यह मैंने प्लान नहीं किया था।

मणिरत्नम के ड्रीम प्रोजेक्ट फिल्म में अभिनेता विक्रम, ऐश्वर्या राय, तृष्णा, कार्ती, जयम रवि, जयराम, पार्थिवन, लाल, विक्रम प्रभु, जयराम, प्रभु और प्रकाश राज सहित कई शीर्ष सिस्तर हैं। यह फिल्म देश में अब तक की सबसे महंगी परियोजनाओं में से एक है और यह प्रथमांत लेखक कल्पि द्वारा तमिल कलासिक पोन्नियिन सेलवन पर आधारित है।

निर्देशक मणिरत्नम की फिल्म पोन्नियिन सेलवन 1, जो इसी नाम से प्रदर्शित लेखक कल्पि की साहित्यिक कलासिक पर आधारित है, ने अब तक दुनिया भर में 200 करोड़ रुपये की कमाई कर ली है। इसके निर्माताओं ने सोमवार को घोषणा की।

यह फिल्म तमिल सिनेमा में अब तक की सबसे बड़ी ओपनिंग बाली फिल्म बनकर इतिहास रच दिया है। फिल्म ने पहले ही दिन दुनिया भर में 80 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई की। पोन्नियिन सेलवन 1, जिसके पाकी उमीदें थीं, शुक्रवार को

प्रशंसकों ने इसके जारी करने की

बुसान इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में दिखाई जाएगी कमल हासन की विक्रम

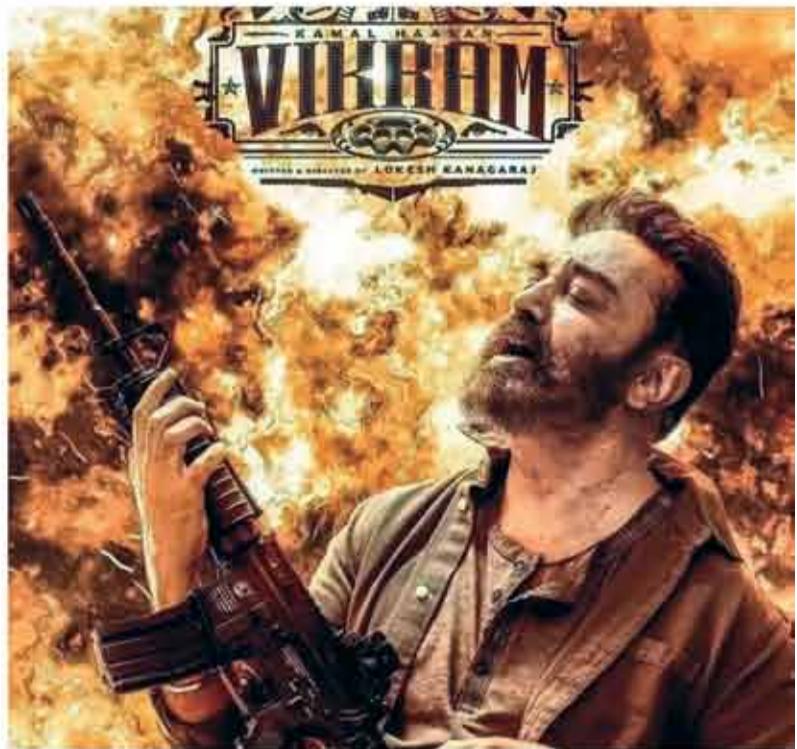
वैश्विक स्तर पर बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाने के बाद सुपरस्टार कमल हासन की विक्रम एक और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाने के लिए पूरी तरह तैयार है। फिल्म 5-14 अक्टूबर तक होने वाले प्रतिष्ठित बुसान इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल (बीआईएफएफ) में प्रदर्शित की जाएगी।

विक्रम को ओपन सिनेमा श्रृंगी के प्रदर्शित किया जाएगा, जो नई और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रशंसित फिल्मों को मान्यता देती है जो लोकप्रिय और कलात्मक सिनेमा के बीच सही संतुलन बनाती है। बहुमुखी प्रतिभा के धनी कमल हासन और आर. महेन्द्रन द्वारा निर्मित विक्रम इस साल की शुरुआत में 3 जून को रिलीज हुई और इसने दुनिया भर में बॉक्स ऑफिस पर धमाचा दिया और युक्त में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली तमिल फिल्म भी बन गई।

निर्देशक लेकेश कलाराज ने बेहतरीन ढंग से फिल्म में एक अमर ब्रह्मांड का निर्माण किया। इसने एक तात्कालीन स्टार कास्ट के साथ मिलकर विक्रम को 2022 की सबसे सफल भारतीय फिल्मों में से एक बना दिया। राज कमल फिल्म इंटरनेशनल के सीईओ वी. नारायणन ने कहा, दुनिया भर में विक्रम की प्रतीक्रिया बेहद जबरदस्त रही है।

बुसान इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में फिल्म का पहुंचना एक और सफलता है और इसका चयन पूरी टीम के लिए एक जीत है।

हमें कुछ फिल्मों के साथ हमारी फिल्म की स्ट्रीनिंग पर गवर्ड है। दर्शकों के पायर और प्रशंसा के लिए आभारी हैं।



ईशान खट्टर और सिद्धांत चतुर्वेदी की निकलने वाली है फूंक, जब भूत बनकर डराएगी कटरीना कैफ

कटरीना कैफ, ईशान खट्टर और सिद्धांत चतुर्वेदी के लीड रोल वाली फिल्म फोन भूत के चर्चे पिछले काफी दिनों से बॉलीवुड के गलियारों में हो रहे हैं। हालांकि, फिल्म को लेकर अभी तक कोई बड़ी कोई भी डिटेल्स सामने नहीं आई हैं। अब पहली बार फिल्म के बारे में डिटेल्स सामने आई हैं। इस फिल्म के किरदार को लेकर बड़ी जानकारी सामने आई है। सामने आया है कि कटरीना कैफ फोन भूत में एक भूत का किरदार निभाने वाली है। यह एक हॉर-भूत का फिल्म होगी। जानकारी सामने आये के बाद फैस की उत्सुकता बढ़ गई है और अब फैस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। हालांकि मेकर्स ने पहले भूत की फोन भूत में एक भूत का किरदार निभानी हुई नज़र आ सकती है।

फिल्म के मेकर्स ने पोस्टर शेयर करके साफ कर दिया है कि कटरीना कैफ ही भूत का रोल निभाने वाली है।

ईशान ने भी अपने अकाउंट पर भी शेयर करके ऐसा इशारा किया है। उहोंने लिखा, चुड़ैल ने डायल कर के बताया।

गुरुमीत सिंह के निर्देशन में बनी ये फिल्म पहले 7 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली थी, लेकिन कई वजहों से मेकर्स ने रिलीज डेट को पोस्टपोन कर दिया और अब ये कोमेडी ड्रामा फिल्म 4 नवंबर, 2022 को