













## कितना सही है नाश्ते में दही लेना

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

**पाचक होती है लेकिन नीद दिलाती है**

- यदि आपको दिन शुरूआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एक्सीट देने के स्थान पर नीद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फरस्ट फ्रूट को भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक सामान्य विकल्प है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास गाते का ध्यान रखते हैं तब,

### समझो विरोधी बातों का अर्थ

- एक तरफ तो मम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वही 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 एक्सीट 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 चपती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ ही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचकतत्र को रखती करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए कार्ज देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुख के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुख की शुरुआत आपने पानी के साथ ली हो और फिर वाय-टोस्ट, स्प्रिंगलेस या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नीद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या हो तो इन 5 सोन्हियों से बचना चाहिए।

### खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुख के समय आप नाश्ते में केवल पीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। छटटो दही खाने से पर्सेट करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक वर्मव शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण दरी से हुई हो और आपको पास नाश्ता करने का समय ना होता भूलकर भी खाली दही ना खाए। यदि आप खाली पेट दही खाते हो तो आपको जबरन नीद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करें।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इसके एसे शरीर का स्तर घटता जाता है। यहाँ जानें इस ऑक्सीजन का स्तर घटता करने का विकल्प है कि बहुत तेज नीद 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 हाँ, 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 जल्दी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएँ 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
- खुन की कमी
- विटामिन-बी 12 की कमी
- फोलेट या फोलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में न केवल अपेक्षान या ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं ही और जिन ड्रिंक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान।

### तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जल्दी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छाँच, बाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय साथ पानी पीते रहें।

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

### फलियों का सेवन करें

- हरी फलियों का बढ़ात हर की वरायटी में आती है। खास बात यह है कि भीसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में आनवाली फलियों पापक तत्वों से भरपूर होती है।

तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक दही वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण वह है कि भीसम की शरीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से



## लगातार बनी रहती है थकान तो ऐसे रखें अपना ध्यान

हरी कलियां फाइबर युक्त होती हैं और इनका पानी धीमी गति से होता है। इसलिए ये शरीर को लेकर समय तक कर्ज देने का काम करती हैं, जिससे शरीर पर थकान कम होती होती है।

### ड्राईफ्रूट्स

- ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सूखियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीधीमत मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्भियों में भी हर दिन किया जा सकता है।

कर्जों देने का लाभ देने का है। कर्जों की गर्भावृद्धि देने का हाइड्रेटेशन भी होता है। बल्कि योग्य देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमजूरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना स्क्रूप्यूल के द्वारा हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स या धीमी सुखे मैटों का सेवन कर सकते हैं।



## शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी ही जाना कई रोगों का कारण बनता है। औक्सीजन का स्तर कम होने पर सबसे जल्दी और सर्वसे बुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और वैटरियरिया हमारे शरीर पर हालांकि हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित कियाओं को सुधार रूप से थलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए। उनमें मात्रा में ऑक्सीजन नाम सिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है। जिससे लात और रक्त के ब्रॉकेट वाले जाती हैं। इससे थकान और बुराहाल लगता है। यहाँ जानें कैसे रक्त के ब्रॉकेट वाले जाती हैं।

### हो सकती है ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो ब्रेन डेंगे और हार्ट एटैक के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए। उनमें मात्रा में ऑक्सीजन नाम सिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है। जिससे लात और बुराहाल अधिक बढ़ सकती है, जो कि एक जानलेवा स्थिति भी बन सकती 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 भरा होते हैं, उनके शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। यहाँ जानें कैजिल एवं विटिनी नामी जीवनशैली जीते हैं यानी फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक अभ करते हैं तो उनके शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। इससे थकान नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक दूध का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।
- जिन लोगों के भेजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे तब्दी समय तक इसी तरह का व्यायाम करते हैं। जो लोग बहुत अधिक दूध का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

## चैन की नींद सोना है तो जल्द करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेधैनी के कारण आपकी नींद ने किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को रात होने के दौरान कर्ज करने की बदू या दही खाने से आरंभ होता है। आइटिंग की शांति देगा। आइट







**ऊर्फी जावेद अब  
ओटीटी पर देने  
वाली है दस्तक**



साउथ इंडियन स्टार थलाप्ति विजय एक बार फिर एवशन मोड में है। उनकी पहली फिल्म 'लियो' में भी विजय इसी रूप में नजर आए थे। विजय अपक्रिया एवशन ड्रामा फिल्म द ग्रेटर टाउन ऑफ टाइम (जीआपटी) में बाप और बेटे का रोल प्ले करते दिख रहे हैं। 17 अगस्त को एवशन-फूल ट्रेलर रिलीज हो गया।

विजय बाप वाले रोल में एक ऐसे इंडियन एजेंट हैं, जिन्होंने 68

सफल आपरेशन किए हैं। ये सब जानकारी दत तुप्रे एक किरदार कहता है कि कम से कम शब्दों में कहा जाए तो वे ग्रेटर स्ट ऑफ ऑल टाइम हैं। इसके बाद हमें ट्रेलर में विजय मारवाड़ करते हुए दिखते हैं और किर उड़वे कुछ हल्की-फुल्की को मैडी करते हुए देखा जाता है। विजय दोनों रोल में दुर्मनों से लौहा ले रहे हैं। विजय को जवान दिखाने के लिए प्रार्ड टूल का इस्तेमाल किया गया है। फिल्म को वैकट प्रभु ने निर्देशित किया है। फिल्म को युवान शंकर राजा ने संगीतबद्ध किया है। सिद्धार्थ नूनी ने सिनेमेटाइग्राफी की है। फिल्म में थलापति विजय के साथ प्रशांत, प्रभु देवा, अजमल अमीर, मोहन, जयराम, रनेहा और लैला की भी अहम रोल हैं। फिल्म को एसजी एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनाया गया है। 300 करोड़ के कजट में बनी इस फिल्म का निर्माण प्रोड्यूसर कलापति एस अंधोरम, कलापित एस गणेश और कलापति एस सुरेश ने किया है। आगामी 5 सितम्बर को प्रदर्शित होने वाली थलापति विजय की यह 68वीं फिल्म है और इसे पैन इडिया के तौर पर प्रदर्शित किए जाने की सम्भावना है। हालांकि ट्रेलर में इस बात की कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है कि विजय अभिनीत यह फिल्म पैन इडिया रिलीज होगी या नहीं। यह सम्भावना ड्रॉसलिए प्रकृत की जा रही है।



20 साल के बाद बोल रहे हो, बॉलीवुड में आग लगा दी: सैफ अली खान



कुछ समय पहले बालीवुड एक्टर सैफ अली खान और करीना कपूर खान को अपने बच्चों जेह और तेर्मूर के साथ एक जगह से निकलते हुए देखा गया था। जब सैफ अपनी पत्नी की ओर बढ़ रहे थे, तो उन्होंने पैपराजी के साथ मरसी की। एक विलप में, विक्रम वेदा अभिनेता को बाहर की ओर जाते देखा जा सकता है जब पैपराजी में से एक ने कहा, 'आग लगा दिया भाई।'

सैफ अली खान उस तारीफ को सुनकर खुश हुए, उन्होंने मजाकिया अंदाज में जवाब दिया,  $\text{₹}20$  साल के बाद बोल रहा है बॉलीवुड में आग लगा दिया।  $20$  साल हो गए हैं और अब आप कह रहे हैं कि मैंने बॉलीवुड में धमाल मचा दिया। जब एक अन्य ने कहा 'नहीं सर आप हर पिछले मैं आग लगा देते हों', तो अभिनेता ने जवाब दिया  $\text{₹}1$  बेस्केट और  $\text{₹}1$  इसके बाद वह अपनी पत्नी करीना कपूर खान के साथ शामिल हो गए। यह तब था जब मीडिया ने उन्हें 'पावर कपल' करार दिया। एक मिनट तक पैप्स के लिए पोज देने के बाद, हम तुम अभिनेता ने कहा,  $\text{₹}1$  हर कोई एक पावर कपल है $\text{₹}1$ । बेबो ने भी जल्द ही उनकी बात पर सहमति जताई जिसके बाद सेलेब्स अपनी शानदार लंगरी कार में बैठकर वहाँ से चले गए। एक अन्य

विलप में, यह जोड़ा फोटोग्राफरों के लिए पोज देते हुए बहुत ही शानदार लग रहा था। शहर में अपनी सीर के लिए, करीना ने सफेद शर्ट और ग्रे पैलेटर पैंट के साथ हाई हील्स के साथ एक औपचारिक लुक अपनाया। उन्होंने अपने तुक को ब्लैक आईंवियर के साथ एकसे सराइज किया और कम से कम मेकअप के साथ अपने बालों को खुला छोड़ दिया।  
सीफ की बात करें तो उन्होंने मैचिंग लूज-फिटेड पैंट के साथ शॉर्ट ब्लैक कुर्ता पहना और ब्लैक चंकी बूट्स और इसके साथ सनगलासे सा पहने। जबकि ऑनलाइन कई लोगों ने उनके पीड़ियों पर प्यार वरसाया, एक यूजर ने टिप्पणी की, सबसे खुबसूरत बहुमुखी सशक्त बहु-प्रतिभाशाली कलाकार जोड़ी सीफ और करीना और सकारात्मक रूप से बन्ध्य रहे। सुरक्षित और हँसी सीफ और करीना तैमूर जेह और परिवार को ढेर सारा प्यार मुर्सकान, आपकी शैती पसंद है। एक अन्य ने उन्हें रॉयल कपल कहा। यहां दें कि सीफ अली खान और करीना कपूर खान अपने बच्चों जेह और तैमूर के साथ भारत से दूर अपनी गर्भियों की छुट्टियों का आनंद ले रहे हैं। कुछ दिन पहले, सेलिब्रिटी कपल देश में आया और परिवार के साथ अभिनेता का जन्मदिन मनाया।

**सोनाक्षी सिन्हा ने  
साझा की अपने  
‘दिल और घर’  
की प्यारी झालक**



A close-up photograph of a man's face. He has dark, curly hair and a well-groomed beard and mustache. He is wearing dark, round sunglasses and a black jacket with a visible red and green striped pattern on the collar. The lighting is dramatic, highlighting his features against a bright background.

## सुपर स्टार प्रभास ने किया अपनी अनाम फिल्म का खुलासा

साउथ के सुपर स्टार प्रभास ने अपनी आगामी फिल्म का खुलासा किया है, जो एक अनाम ऐतिहासिक फिल्मशन देवर है। प्रभास के साथ, फिल्म में हुनर राधवुडी, मिथुन चक्रवर्ती, जयप्रदा और मानवी नजर आएंगी। अपने शाश्वत मीडिया प्लेटफॉर्म पर माइशी मरी मेकर्स ने यह घोषणा की है। अन्तर्राष्ट्रीय एवं भारतीय फिल्म बाज़ार में इस फिल्म का लांच होने की उम्मीद है।

साझा की है। इस्टाम्याम पोस्ट में एक कैप्शन भी था, जिसमें लिखा था, जब युद्ध दर्वर्ष की लड़ाई थी, एक योद्धा ने फिर से परिभाषित किया कि

वे किसके लिए लड़ थे भारतीय सभासंघन्, 1940 के दशक में सेट एक ऐतिहासिक फिल्म की शूटिंग जल्द ही शुरू होगी। फिल्महाल प्रभास की नई फिल्म का नाम व्याध हाँगा, इस बारे में कोई जानकारी सामने नहीं आई है। इसका निर्देशन हनु राघवपुरी करेगे। फिल्म के पूजा समारोह का आयोजन हैरानीबाद में किया गया। फिल्म का निर्माण मैत्री मूर्ती मेकर्स द्वारा किया जाएगा, जिसने इस समारोह से कुछ तरसीयों को भी साझा किया है। पूजा समारोह के दौरान निर्देशक प्रशांत नील भी मौजूद थे, जिनके साथ प्रभास ने सालार-पार्ट 1 में काम किया है और इसके दूसरे भाग में भी दिखाई देंगे। उन्होंने प्रभास को उनकी नई फिल्म के लिए शुभकामनाएं भी दी। हनु राघवपुरी के निर्देशन में बनें जा रही इस फिल्म में प्रभास के अलावा द्वया पारा और विष्णु चक्रवर्ती भी प्रमुख

फिल्म में प्रभास के अलावा जया प्रदा और मिथुन चक्रवर्ती भी मुख्य किरदार में दिखाई देंगे। वहीं, इमानवी को भी परदे पर देखा जाएगा, जो एक मशहूर डासर है। इस फिल्म के नाम को लेकर एक अफवाह उड़ रही है। कहा जा रहा है कि फिल्म का नाम फौजी होगा। यह अनाम फिल्म एक पीरियड ड्रामा होगी, जिसमें 1940 के दशक के दौरान डिटिश राज की कहानी दिखाई जाएगी। फिल्म में प्रभास एक फौजी के किरदार में नजर आएंगे। इसका संगीत पिण्डाल वन्दशेखर तैयार करेंगे।

# मुरिद की आगामी सीरीज का ट्रेलर जारी

गैगस्टर गाथा मुशिर्द के निर्माताओं ने आगामी सीरीज का ट्रेलर जारी किया। इस फिल्म का निर्देशन अवण तिवारी ने किया है। इस बायोड्राम में कुके माफिया डॉन मर्शिर्द पतवन की भूमिका में हैं। ट्रेलर में अपराध

फक्त मानविया डॉन मुश्शद पठन का भूमिका म ह। दलर म अपराध, एकशन और ड्रामा का शानदार मिशन दिखाया गया है। मुद्दई की व्यस्त सड़कों से लेकर दुर्व्वारी की जगमगाती गलियों और डलालाबाद की ऐतिहासिक गलियों तक, मरिंजांट दर्शकों को एक ऐसी

इलाहाबाद की रातहासकंग मालिया तक, मुशाद दशकों का एक ऐसा दुनिया में ले जाता है, जहां हर भाई आपका भाई नहीं होता और परिवारिक रिश्ते सजिश के जाल में बदल सकते हैं। इसके बारे में बात करते हुए केके ने कहा, इस गैंगस्टर छिलतर में मुर्शिद पटान की भूमिका निभाना मेरे लिए वास्तव में रोमांचक था। मैं हमेशा जटिल किरदारों की ओर आकर्षित रहा हूं और मुर्शिद बिल्कुल वैसा ही है। एक पूर्ण डॉन जो परोपकारी बन गया, जो अपने परिवार की रक्षा के लिए अंडरवर्ल्ड में वापस आ गया। उन्होंने कहा, ट्रेलर में उनकी याचकी के केवल झलक दिखाई गई है। यह एक ऐसी कहानी है जो दर्शाती है कि एक पिता अपने परिवार के लिए किस हृद तक जा सकता है। मैं दर्शकों को मुर्शिद की पूरी कहानी का अनुभव कराने और यह देखने के लिए उत्सुक हूं कि वह अपने परिवार के भविष्य को सुरक्षित करने के लिए किस तरह अपने भवीत का साधन लेगा है। इस प्रकार यह एक दैवत्य अवधियों की प्रसरण के

आतीत का समाना करता है। इस फिल्म का ट्रेलर दर्शकों को मुख्यइ के आपराधिक अंडरवर्क्ट की दुनिया में ले जाता है, जहां रिटायर डॉन मुर्शिद पठान अनिछा से उस जीवन में वापस आ जाता है जिसके बारे में उसने सोचा था कि वह पीछे छुट गया है। जब उसका पूर्व प्रतिद्वंद्वी फरीद (जाकिर हुसैन) मुर्शिद के बेटे को एक खतरनाक सांजेश में फँसाता है तो पूर्व सरगना को विश्वासघाती हालात से निपटने की एक चुनीती रहती है। मुर्शिद अपने परिवार और विरासत की रक्षा के लिए लड़ता है। इस दीर्घावधि स्पॉफ्टकर कमार प्रत्याप राणा (तनज विरगनी) उसका पीछा







