



दैनिक

हिन्दी समाचार पत्र

बुलन्द संदेश



11 बंदिश बैंडिट्स की अभिनेत्री श्रेया चौधरी...

R.N.I No.UPHIN /2013/57267

आपकी आवाज को करें बुलन्द...

12 कांग्रेस पार्टी दिल्ली की जनता के...

गाजियाबाद, मंगलवार 21 जनवरी 2025

Email: BulandSandesh@gmail.Com

वर्ष: 11 अंक: 320, मूल्य: 2 रुपये, पृष्ठ - 12

150 महिलाएं बनीं नागा संन्यासिनी जूना अखाड़ा में लिया विधि-विधान से संन्यास

महाकुंभ नगर। घर-परिवार का त्याग करके लगभग 150 महिलाओं ने संन्यास का मार्ग पकड़ लिया है। श्री पंच दशनाम जूना अखाड़ा से जुड़कर विधि-विधान से संन्यास की प्रक्रिया पूर्ण की। श्री दशनाम संन्यासिनी जूना अखाड़ा में रविवार की भोर में स्नान किया। इसके बाद उनका मुंडन हुआ। मुंडन के बाद सफेद वस्त्र धारण करवाकर गंगा स्नान कराया। फिर पिंडदान किया। पिंडदान के बाद सबको संस्कारित करके नया नाम दिया गया। अखाड़ों में महिलाओं को संन्यास देने की प्रक्रिया अत्यंत कठिन है। ऐसा ही है कि कोई सीधे आकर संन्यासी बन जाए। अखाड़ा में संपर्क करने पर संबंधित महिला के घर-परिवार, पढ़ाई, काम-काज व

चारित्र्य की जांच कराई जाती है। जांच अखाड़े के पंच परमेश्वर के निर्देश पर गुप्त रूप से किया जाता है। हर पक्ष में खरा उतरने पर अखाड़े के महिला आश्रम में रखा जाता है। वहीं, कुछ को उन मंदिरों में रखा जाता है जिसकी महंत महिला होती हैं। वहां रहकर भजन-पूजन में लीन रहती हैं। पुरुषों की तरह महिलाओं को पहले नागा बनाया जाता है। नागा बनने वाली महिलाओं ने सुबह मंत्रोच्चार के बीच गंगा में 108 बार बिना रुके गंगा में डुबकी लगायी। फिर पिंडदान करके पूर्व के समस्त रिश्ते-नातों से संबंध समाप्त कर लिया। अखाड़े के धर्मध्वजा के नीचे विजया हवन किया। फिर नागा बनने की विधिवत दीक्षा ली। अब नाम के अलावा उन्हें माई, अवधूतानी, संन्यासिनी अथवा साध्वी कहा जाएगा। पुरुषों की तरह जो महिला नागा दिग्बर (निर्वस्त्र) रहती हैं, उन्हें समाज से दूर रखा जाता है। ऐसी संन्यासिनी गुफाओं व कंदराओं में सिर्फ महिलाओं के साथ रहती हैं। वहीं, अधिकतर संन्यासिनी शरीर में बिना सिला सिर्फ एक वस्त्र धारण करती हैं, जिसे गंती

कहते हैं। उसका रंग भगवा अथवा सफेद होता है।



सफेद वस्त्र धारण करवाकर गंगा स्नान कराया



प्रयागराज महाकुंभ 2025

पत्रकार वार्ता महाकुंभ का एक ही संदेश, एकता से ही अखंड रहेगा देश : सीएम योगी

मौनी अमावस्या और बसंत पंचमी अमृत स्नान की तैयारियों की समीक्षा के बाद मुख्यमंत्री ने की पत्रकार वार्ता



महाकुंभ नगर। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने प्रयागराज तैर पर मौनी अमावस्या से पूर्व तैयारियों की समीक्षा की। समीक्षा के बाद पत्रकारों के साथ वार्ता करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि देश और दुनिया से बड़ी संख्या में श्रद्धालु महाकुंभ आ रहे हैं। तमाम विदेशी श्रद्धालु भी संगम में स्नान कर अभिभूत नजर आ रहे थे। यूरोप से जुड़े कुछ पर्यटक मिलने आए थे और प्रयागराज की महिला का जिस भाव से गान कर रहे थे, वह अभिभूत करने वाला था। वो हिंदी नहीं जानते, संस्कृत नहीं जानते, लेकिन हिंदी की चौपाई, संस्कृत के मंत्रों, अवधी की चौपाइयों को और सनातन धर्म से जुड़े स्त्रोत और मंत्रों को सस्वर गा रहे थे। उन्होंने कहा कि मां गंगा और यहां के धामों के प्रति एक

श्रद्धा का भाव उनमें देखने को मिल रहा था। यही तो प्रधानमंत्री जी का संदेश है। महाकुंभ का एक ही संदेश, एकता से ही अखंड रहेगा यह देश। एकता और अखंडता के संदेश के साथ हम सभी जुड़ रहे हैं। सीएम योगी ने पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि महाकुंभ का आयोजन जिसके लिए प्रयागराज जाना जाता है, पूरी भव्यता के साथ आयोजित हो रहा है। महाकुंभ के लिए प्रधानमंत्री ने जो विजन दिया है उसको स्थानीय स्तर पर लागू करने के लिए सभी लोग पूरी प्रतिबद्धता से कार्य कर रहे हैं। इसके लिए आप सभी को धन्यवाद दूंगा कि प्रयागराज की छवि को एक सकारात्मक रूप से आगे बढ़ाने का कार्य

कहा- देश और दुनिया से आ रहे श्रद्धालु संगम में स्नान करने के बाद अभिभूत नजर आ रहे

यहां रहने वाले कल्पवासियों के साथ ही अन्य संस्थाओं से जुड़े हुए लोगों की पूरी संख्या को यदि देखेंगे तो लगभग एक करोड़ से अधिक लोग यहां मौजूद हैं। इतनी बड़ी संख्या में मौजूद श्रद्धालुओं की सुविधा और सुरक्षा के लिए पूरी तत्परता से यहां पर केंद्र और राज्य के सभी विभाग मिलकर कार्य कर रहे हैं। भव्य, दिव्य और डिजिटल कुंभ की परिकल्पना को साकार करने के साथ ही श्रद्धालुओं की आस्था को सम्मान देते हुए आधुनिकता के साथ जोड़ने का कार्य हो रहा है। सीएम योगी ने कहा कि इन्होंने सब मुद्दों को देखने के लिए बीच में यहां पर प्रदेश सरकार के चीफ सेक्रेटरी, डीजीपी और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों को यहां भेजा था। आज एक बार फिर हमने यह जानने की कोशिश की कि हम कितना कुछ आगे बढ़े हैं। 29 जनवरी और 3 फरवरी के महास्नान को ध्यान में रखते हुए पूरी व्यवस्था का अवलोकन किया है। मुझे पूरा विश्वास है कि भगवान प्रयागराज और मां गंगा की कृपा से हम लोग यहां पर इन दोनों स्नानों को सकारात्मक रूप से आगे बढ़ाने में सफल होंगे।

जिला महिला व्यापार मंडल ने कुंभ मेला के पहले व्यापार मंडल की घोषणा की

प्रयागराज। माघ मेला 2025 के अवसर पर जिला महिला व्यापार मंडल ने अपनी 26वीं इकाई का गठन किया। यह इकाई विशेष रूप से माघ मेले के दौरान व्यापारियों और खासतौर पर महिला व्यापारियों की समस्याओं को समझने और उनके समाधान के लिए बनाई गई है। इस महत्वपूर्ण बैठक की अध्यक्षता वरिष्ठ उपाध्यक्ष और कोषाध्यक्ष श्रीमती हिना खान ने की, जबकि संचालन महासचिव श्रीमती पल्लवी अरोड़ा द्वारा किया गया। 2025 की प्रथम मासिक बैठक इस अवसर पर आयोजित की गई। हालांकि अपने व्यक्तिगत कार्यों के कारण जिला महिला व्यापार मंडल की प्रमुख श्रीमती अंबिका टंडन बैठक में भाग नहीं ले पाईं, लेकिन उन्होंने इस नई इकाई के गठन को अपनी स्वीकृति और शुभकामनाएं दीं। जिला महिला व्यापार मंडल ने माघ मेला 2025 के पहले व्यापार मंडल की

घोषणा की। साथ में रानी केसरवानी को शक्ति चौरा, बीना सारस्वत को साउथ मलाका, मंजू रानी पाण्डेय को बेनीगंज का अध्यक्ष घोषित किया गया। कुल मिल कर जिला महिला व्यापार मंडल की 29 इकाई हो गई है। इस बैठक में मंडल की प्रमुख सदस्याएं जैसे लता उपाध्याय, बीना सारस्वत, रानी केसरवानी, शोभा सारस्वत, अनीता गुप्ता, रचना श्रीवास्तव, मंजू रानी पांडेय, रश्मि गौर, विजय लक्ष्मी, देवती गर्ग, गीताजलि मिश्रा और निशा अग्रहरि उपस्थित रहीं।

विभिन्न व्यापार मंडलों के अध्यक्षों ने भी माघ मेला 2025 के इस प्रथम व्यापार मंडल के गठन पर शुभकामनाएं प्रेषित कीं और इसकी सराहना की। यह नई पहल माघ मेले के व्यापारिक संचालन में सहयोग, सामंजस्य और महिलाओं की भागीदारी को सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।



अदाणी-इस्कॉन मना रहे हैं ग्रीन एंड क्लीन महाकुंभ, ना प्लास्टिक का इस्तेमाल, ना प्रदूषण करने वाले ईंधन का

प्रयागराज। पूरा देश महाकुंभ 2025 के रंग में रंगा है। आम इंसान हो या सिलेब्रिटी सब कम से कम एक दिन के लिए महाकुंभ 2025 में आने का मौका खोज रहे हैं। कुछ बिजनेस गुप इस मौके को आध्यात्मिक संकल्प के तौर पर देख रहे हैं। महाकुंभ 2025 में अदाणी गुप भी इस्कॉन के साथ मिलकर ऐसे ही आध्यात्मिक संकल्प को पूरा कर रहा है। ग्रीन एनर्जी के लिए और दुनिया भर में अदाणी गुप का नाम जाना जाता है। महाकुंभ के मौके पर अदाणी ना सिर्फ आध्यात्मिक बल्कि ग्रीन एनर्जी और साफ-सुधरे वातावरण के संकल्प को पूरा करने में भी लगा है। अदाणी द्वारा महाकुंभ मेले में प्रतिदिन 1 लाख लोगों को महाप्रसाद के वितरण का कार्यक्रम पूरी तरह से ग्रीन एंड क्लीन के मंत्र से चल रहा है।

पूरे प्रयागराज की भागीदारी महाकुंभ में अदाणी-इस्कॉन के महाप्रसाद वितरण की पहल को लोकल दुकानदारों की भागीदारी से ही पूर्ण किया जा रहा है। लाखों लोगों के लिए प्रतिदिन खाना बनाने के लिए सब्जियों की खरीदारी पूरी तरह से लोकल दुकानदारों से की जाती है। हर रोज एक रसोई में 150 विन्टल सब्जी की खपत होती है। पूरी महाकुंभ सिटी में इस तरह से 3 विशाल रसोई बनाए गए हैं। इस लिहाज से प्रतिदिन लोकल दुकानदारों से 450 विन्टल सब्जी की खरीदारी होती है। इसे प्रतिदिन सुबह खरीदकर किचन स्थल तक पहुंचाया जाता है।



बंदिश बैंडिट्स की अभिनेत्री श्रेया चौधरी ने बताया कि कैसे उन्होंने फिटनेस संबंधी समस्याओं पर काबू पाया

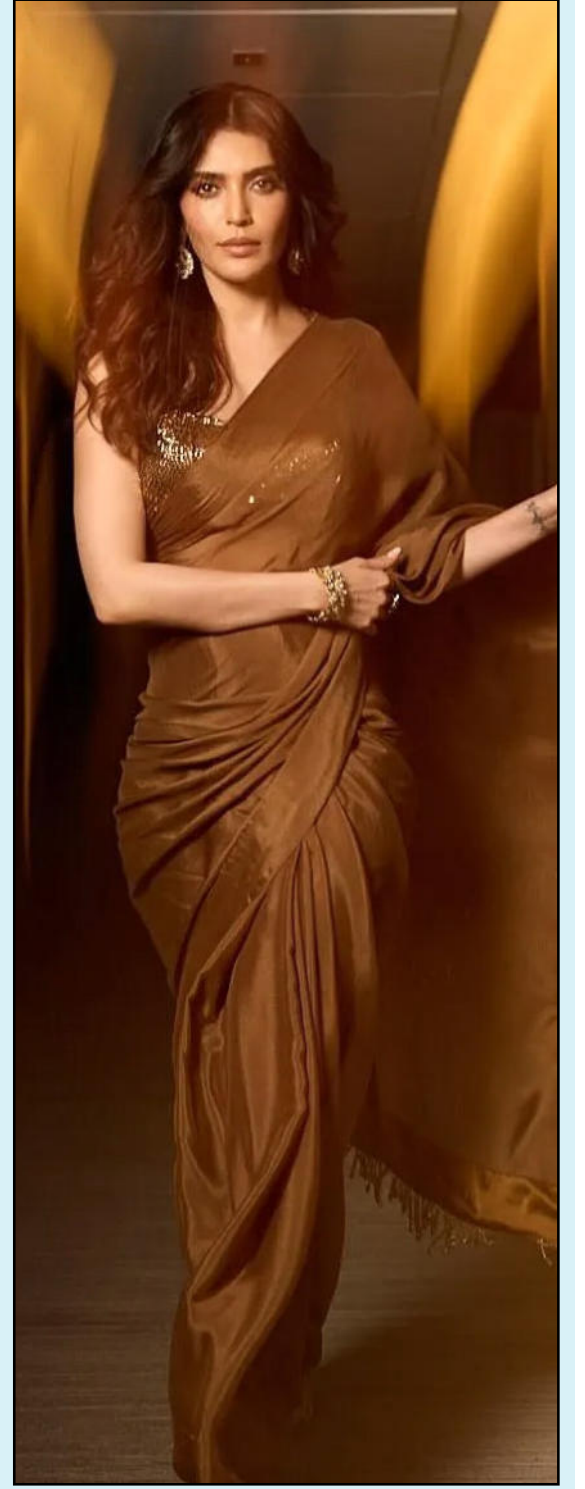
वेब सीरीज बंदिश बैंडिट्स फेम श्रेया चौधरी ने अपने वजन और सेहत के साथ हुए अपने स्ट्रगल्स पर खुलकर बात की है, और बताया कि कैसे उन्हें 19 साल की उम्र में स्लिप डिस्क हो गई थी. 21 साल की उम्र में 30 किलो वजन कम करने के बाद, अब वो अपनी वेट लॉज जर्नी शेयर कर रही हैं. एक्ट्रेस को ऋतिक रोशन ने फिट होने के लिए इंसायर किया.

श्रेया चौधरी ने अपने इंस्टाग्राम पर पुरानी और नई तस्वीरों को साझा करते हुए कबूल कि कैसे लंबे वक्त तक, उन्होंने अपने वजन के साथ संघर्ष किया और अपने बॉडी और हेल्थ की केयर नहीं की. हालांकि जब, 19 साल की उम्र में, उनका वजन बहुत बढ़ गया और उन्हें स्लिप डिस्क हो गई, तो उन्हें एक चेतावनी मिली. आखिरकार, उन्होंने खुद को हल्के में न लेने का फैसला किया और 30 किलो वजन कम किया श्रेया ने अपनी पोस्ट में लिखा, मैंने खुद से कहा, मैं कभी हार नहीं मानूंगी. एक्ट्रेस ने बताया कि उन्होंने पहली बार फिटनेस और हेल्थ के साथ अपने स्ट्रगल के बारे में इसलिए बताया क्योंकि उन्होंने सशक्त और सुरक्षित महसूस किया. इसने उन्हें कुछ ऐसा शेयर करने के लिए प्रेरित किया जिसके बारे में उन्होंने कभी खुलकर बात

नहीं की ताकि दूसरों को एम्पावर्ड महसूस कराया जा सके। जब मैं 19 साल की थी, तो मैं कई चीजों से गुजर रही थी. मैं सबसे अच्छी मानसिक स्थिति में नहीं थी. इस दौरान मेरा वजन काफी बढ़ गया. इसका असर मेरी फिटनेस और सेहत पर पड़ा. मैंने कोई भी फिजिकल एक्टिविटीज करना बंद कर दिया, और इससे चीजें और खराब हो गईं, आखिरी कोल तब लगी जब मुझे इतनी कम उम्र में स्लिप डिस्क हो गई। मैं हमेशा से महत्वाकांक्षी थी. मैं हमेशा से करियर-फोकस्ड गर्ल बनना चाहती थी. और अब, मेरे पास कुछ ऐसा था जो मेरे सपनों का पीछा करने में एक बड़ी रुकावट बन गया. मुझे लगता है कि यह मेरे लिए एक बहुत बड़ी चेतावनी थी. मुझे यकीन नहीं हो रहा था कि मैंने खुद को हल्के में लिया है। जब श्रेया ने आखिरकार अपनी जिंदगी की बागडोर अपने हाथों में लेने का फैसला किया, तो उन्होंने अपनी भलाई पर ध्यान केंद्रित किया, और जब तक वह 21 साल की हुई, उन्होंने 30 किलो वजन कम कर लिया. अपने नए रूप में, उन्हें स्लिप डिस्क की कोई वापसी नहीं हुई, जिसने उन्हें लापरवाह होने और भी फिट होने पर फोकस करने को प्रेरित किया। जिंदगी हमेशा हमारे सामने चुनौतियाँ लाएगा. मुझे लगता है कि हमें बस आगे बढ़ना है और फोकस रहना है. टचवुड. मैं अब अपने सबसे अच्छे फिट रूप में हूँ. स्लिप डिस्क वाली लड़की होने से लेकर, अब मैं एक जानवर की तरह बॉक्सिंग कर सकती हूँ. मैं नाच सकती हूँ, शूटिंग के दौरान घंटों अपने दोनों पैरों पर खड़ी रह सकती हूँ, और जब भी जरूरत हो, सेट पर अपने शरीर को एक्ट्रीम लेवल तक पुश कर सकती हूँ. हमारे पास लाइफ नामक एक गिफ्ट है, और हमें इसे पूरी तरह से जीने की कोशिश करनी चाहिए।

साड़ी पहन करिश्मा तन्ना ने दिखाया रॉयल अंदाज, टीवी की नागिन के देसी लुक पर फिदा हुए फैस

टीवी एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। उनका हर एक लुक फैस के बीच आते ही छा जाता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी बेहद ही खूबसूरत लुक में फोटोज शेयर की हैं। इन फोटोज में करिश्मा का ग्लैमरस और स्टायलिश लुक देखने को मिल रहा है। एक्ट्रेस करिश्मा तन्ना ने अपने करियर की शुरूआत छोटे पदों से की थी और अब वो फिल्मों में भी जाना-माना नाम बन चुकी हैं। ये ही नहीं एक्ट्रेस अपने ट्रेंडी फैशन लुक के लिए भी जानी जाती हैं।



अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैस के बीच साझा की हैं। इन फोटोज में उनकी शोख अदाएं देखकर हर कोई उन पर फिदा हो गया है। बता दें कि एक्ट्रेस अपने फैशन सेंस के लिए हमेशा ही चर्चा में रही हैं। उनका स्टायल कभी भी ओवर-द-टॉप नहीं होता, बल्कि वह हमेशा सिम्पल और एलीगेंट लुक में नजर आती हैं। चाहे पार्टी हो या फिर कोई भी इवेंट करिश्मा तन्ना अपने कैजुअल लुक में नजर आती हैं। करिश्मा हर आउटफिट में अपने स्टायल को बखूबी कैरी करती हैं। करिश्मा तन्ना की इन फोटोज में आप देख सकते हैं उन्होंने ब्राउन कलर की सिंपल साड़ी पहनी हुई है, जिसमें वो एक से बढ़कर एक पोज देती हुई नजर आ रही हैं।

स्त्री 3 में अक्षय कुमार की एंट्री कंफर्म, मेकर्स बोले- हॉरर कॉमेडी यूनिवर्स के थानोस हैं खिलाड़ी कुमार

पिछले साल स्त्री 2 में अक्षय कुमार के कैमियो ने बहुत लोगों का ध्यान खींचा था. दिलचस्प बात यह है कि 2024 में खेल खेल में और सरफिरा जैसी फिल्मों देने के बावजूद, स्त्री 2 ही उनकी सबसे बड़ी ब्लॉकबस्टर साबित हुई. अब हाल ही में मेडोक हॉरर कॉमेडी यूनिवर्स की 8 फिल्मों अनाउंस की गईं जिनमें स्त्री 3 भी शामिल है. तभी से दर्शकों में एक्साइटमेंट है कि अक्षय कुमार इस फिल्म में नजर आएंगे या नहीं. लेकिन अब मेकर्स ने ये कंफर्म कर दिया है कि अक्षय स्त्री 3 में अहम किरदार निभाएंगे.

स्काई फोर्स के ट्रेलर लॉन्च पर अक्षय से पूछा गया कि क्या वह मेडोक हॉरर-कॉमेडी यूनिवर्स का हिस्सा होंगे. इस पर अक्षय ने कहा, मैं क्या कह सकता हूँ, दिनेश और ज्योति को यह तय करना होगा, वे ही पैसे लगाने वाले हैं और अमर कौशिक को डायरेक्ट करना है. अक्षय की इस बात पर रिप्लाइ करते हुए दिनेश विजान ने कहा, बेशक, वे यूनिवर्स का हिस्सा हैं. उन्होंने हंसते हुए कहा, वे हमारे थानोस हैं.

बता दें स्त्री में अक्षय कुमार को सरकटे के वंश के आखिरी जिंदा सदस्य के रूप में दिखाया गया था.

जिसके पास भूत को हमेशा के लिए खत्म करने का उपाय है. खेर जो भी हो दर्शक स्त्री 2 में अक्षय की मौजूदगी से काफी खुश होने वाले हैं। मेडोक फिल्म ने हाल ही में 2025 से 2028 तक अपनी अपकमिंग



फिल्मों का कैलेंडर शेयर किया था. जिसमें स्त्री 3 साल 2027 में 13 अगस्त के लिए शेड्यूल की गई है. 2024 में स्त्री 2 ने बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा दिया था. इसकी कहानी, ड्यूमर ने दर्शकों का दिल जीत लिया. फिल्म में श्रद्धा कपूर, राजकुमार जीव, अपारशक्ति खुराना, पंकज त्रिपाठी, अभिषेक बैनर्जी ने

खास रोल प्ले किया था. फिल्म में अक्षय कुमार, वरुण धवन का कैमियो था वहीं तन्ना भाटिया ने इसमें स्पेशल डांस किया था.

अक्षय कुमार की अपकमिंग फिल्म स्काई फोर्स है जो



कि 24 जनवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होगी. अक्षय कुमार, वीर पहारिया और सारा अली खान की लीड रोल वाली फिल्म का ट्रेलर आखिरकार रिलीज हो गया है. देशभक्ति से भरपूर फिल्म के ट्रेलर ने दर्शकों के बीच एक्साइटमेंट बढ़ा दी है. यह फिल्म भारत की पहली एयर स्ट्राइक पर आधारित है।

सर्दी में तेज सिरदर्द क्यों होता है? एक्सपर्ट सिंपल डाइट से पाएं स्वस्थ शरीर, आसान और सस्ता तरीका!

सर्दियों में कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम से लोग परेशान रहते हैं. ऐसे में कई बार लोगों को शिकायत रहती है कि उन्हें ठंड के दिनों में कई बार बहुत तेज सिरदर्द होता है. सर्दी के मौसम में सिरदर्द के प्रमुख कारणों में से एक है ठंड लगने की वजह से सिर में दर्द होना. हालांकि इसके अलावा भी कई कारण होते हैं. पानी की कमी, नींद पूरी न होना और आहार ऐसे अन्य कारण हैं जो सिरदर्द को ट्रिगर

हेल्थ एक्सपर्ट श्रुति महाजन ने बताया कि ठंड में तेज सिरदर्द के कई कारण होते हैं. सर्दियों में तापमान कम होने की वजह से हमारा खून गाढ़ा हो जाता है और जब हम खड़े होते हैं तो गुरुत्वाकर्षण के कारण हमारे सिर तक ठीक ढंग से रक्त संचार नहीं हो पाता है. इसकी वजह से भी सिरदर्द होता है।

पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन

सर्दियों में लोग कम पानी पीते हैं. ऐसे में उनके शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन हो जाता है. इसके अलावा साइनस, नींद का बदला पैटर्न, खानपान सरीखे अन्य कारण भी इस समस्या को बढ़ा सकते हैं. सर्दी में बंद दरवाजे और कमरों में लगातार जलते हीटर के चलते खराब वेंटीलेशन भी सिर दर्द की समस्या को बढ़ा देते हैं।

सर्दियों में सिर दर्द से कैसे बचें?

- सिरदर्द से बचने के लिए हेल्दी खाना खाएं. खुद को गर्म रखने की कोशिश करें. अच्छी नींद लें।
- जरूरत से ज्यादा कैफ़ीन का सेवन न करें. खूब सारा पीना पिएं।
- सीधे गर्म वातावरण से ठंडी हवा में जाने से बचें. घर को अच्छी तरह वेंटीलेटेड रखें।
- घर में ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें. रात में अच्छी नींद लें।
- किसी भी समय खाना न छोड़ें और मील्स के बीच हेल्दी स्नैक्स लें.
- पानी खूब पिएं ताकि डिहाइड्रेशन से बचा जा सके. ज्यादा शराब या फिर तंबाकू का सेवन भी न करें.
- अंडे और मछली जैसे विटामिन-डी से भरपूर खाना खाएं. आप सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।
- रोजाना कम से कम 30 सेकेंड वर्कआउट करें. पैदल चलें. साइकिल चलाएं. घर पर वर्कआउट करें।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में फिट रहना हर किसी की प्राथमिकता बन गया है. लेकिन कई बार लोग हेल्दी डाइट को जटिल और महंगा मानकर इससे दूर भागते हैं. सच्चाई यह है कि हमारी रोजमर्रा की खाने की आदतों में थोड़े बदलाव से ही हम हेल्दी और संतुलित डाइट अपना सकते हैं. आज इस आर्टिकल में हम आपको शरीर को स्वस्थ बनाने के आसान और सस्ते टिप्स के बारे में बताएंगे... सिंपल डाइट का मतलब है ऐसा खाना जो हमारे शरीर को पोषण दे और आसानी से पच सके. दाल-चावल, रोटी-सब्जी, और मौसमी फल जैसी चीजें इसमें शामिल होती हैं. इनका न केवल स्वाद अच्छा होता है, बल्कि ये जब भी भारी नहीं पड़ते. उदाहरण के तौर पर, दाल प्रोटीन सरल खाना न केवल सेहतमंद होता है, बल्कि इसे तैयार करना भी आसान है।



का अच्छा स्रोत है, वो वहीं चावल शरीर को ऊर्जा देता है. हरी सब्जियां और सलाद विटामिन और फाइबर से भरपूर होती हैं.

मौसमी फलों का सेवन करें मौसमी फलों को अपनी डाइट का हिस्सा बनाना भी फायदेमंद होता है. जैसे सर्दियों में अमरूद और संतरा खाना और गर्मियों में तरबूज और आम. इनसे न केवल शरीर को जरूरी पोषण मिलता है, बल्कि ये हमारे इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करते हैं। तले-भुने खाने से बचें सिंपल डाइट अपनाने के लिए जरूरी है कि हम बाहर के तले-भुने खाने से बचें और घर का बना खाना प्राथमिकता दें. साथ ही खाने में ज्यादा तेल और मसालों का इस्तेमाल न करें.

इमरजेंसी की बॉक्स ऑफिस पर धीमी शुरूआत, आजाद की कमाई ने भी किया निराश

17 जनवरी को सिनेमाघरों में 2 फिल्मों ने दस्तक दी। एक कंगना रनौत की राजनीति ड्रामा फिल्म इमरजेंसी और दूसरी अजय देवगन के भांजे अमन देवगन और रवीना टंडन की बेटी राशा थ्रडानी की फिल्म आजाद।

99 रुपये की रियायती दर पर इन फिल्मों के टिकट मिल रहे हैं, लेकिन अफसोस कि ना तो इमरजेंसी और ना ही आजाद को इसका कोई खास फायदा होता दिख रहा है।

आइए जानें पहले दिन किसने कितनी कमाई की। सैकनलिक के मुताबिक इमरजेंसी ने रिलीज के पहले दिन 2.35 करोड़ की कमाई की है। हालांकि, इसने कंगना की फिल्म तेजस के मुकाबले ओपनिंग डे पर

ज्यादा कमाई की है। तेजस पहले दिन महज 1.25 करोड़ रुपये कमा पाई थी। उम्मीद है कि वीकेंड पर इस फिल्म की कमाई में तेजी आएगी। कंगना पिछले काफी समय से एक अदद हिट के लिए तरस रही हैं। अब देखना होगा कि इमरजेंसी के साथ उनकी यह तलाश पूरी होगी या नहीं। कंगना की इमरजेंसी रिलीज से पहले ही काफी विवादों में छा गई थी। इस फिल्म में कंगना ने पूर्व दिवंगत प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी का किरदार



निभाया है, वहीं फिल्म में अनुपम खेर, श्रेयास तलपड़े, मिलिंद सोमन, महिमा चौधरी और दिवंगत अभिनेता सतीश कौशिक सहित कई कलाकार अहम भूमिका निभा रहे हैं।

फिल्म की निमार्ता-निर्देशक और लेखक कंगना ही हैं। 25 करोड़ रुपये के बजट में बनी यह फिल्म होगा कि इमरजेंसी के लिए बेहद अहम है सैकनलिक के मुताबिक आजाद ने रिलीज के पहले दिन 1.50 करोड़ रुपये की कमाई की है। हालांकि, ये शुरूआती आंकड़े हैं।



कर सकते हैं. तापमान में गिरावट बैरोमीटर के दबाव में वृद्धि और धूप की कमी के कारण सिरदर्द बढ़ सकता है. आइए यहां एक्सपर्ट से जानते हैं कि सर्दी में तेज सिरदर्द क्यों होता है? इसके साथ ही तुरंत राहत पाने के लिए क्या करना चाहिए?

क्यों होता है ठंड में तेज सिरदर्द?

