



















## अनुपम खेर बनाने जा रहे हैं 540वीं फिल्म कैलोरी, शूटिंग शुरू

मुंबई (ईएमएस)। दिग्ज अभिनेता अनुपम खेर कैलोरी नामक फिल्म बनाने जा रहे हैं। उन्होंने अपनी 540वीं फिल्म कैलोरी की शूटिंग भी शुरू कर दी है। अभिनेता ने सोशल मीडिया पर खुलासा किया कि फिल्म कनाडाई निर्देशक ईशा मरजारा द्वारा निर्देशित है। इसकी शूटिंग अमृतसर और मॉन्ट्रियल में की जा रही है। अनुपम खेर फिल्म से अपना पांचवीं बाला लुक साझा किया। उन्होंने डायरेक्टर और प्रोड्यूसर के साथ एक तस्वीर भी शेयर की। उन्होंने लिखा है कि युवती वर्ष बातों हुए खुशी हो रही है कि मैंने फिल्म 540वीं प्रोजेक्ट को गहराई तक छू लिया। कैलोरी एक कनाडाई फिल्म है, जो समीक्षकों द्वारा प्रार्थित कनाडाई निर्देशक ईशामारजारा द्वारा निर्देशित और जोवालास द्वारा निर्मित है। फिल्म



की शूटिंग अमृतसर और मॉन्ट्रियल में हुई है। अनुपम ने कहा कि इस मानवीय त्रासदी की फिल्म का गहराई तक छू लिया। अभिनेता अनुपम खेर अपनी बार विवेक अधिनंहेत्री द्वारा निर्देशित एक मेडिकल थ्रिलर द वैकीन वर्च में नज़र आएंगे। इसके बाद खेर द सिनेचर में दिखाई देंगे। यह भारत में कोविड-19



## सिगरेट से हुक्का ज्यादा खतरनाक...

## उच्च रक्तचाप वाले डाइट में करें ये परिवर्तन



रक्तचाप की समस्या सबसे बेकार बीमारी है। स्वास्थ्य एक्सपर्ट का कहना है कि उच्च रक्तचाप ऐसे लोगों की संभावा देश विदेश में बढ़ रही है जिन्हें उच्च रक्तचाप है। और इसे नियंत्रण में लाने का सबसे आसान तरीका है नियमित खान पान जो करता है। उच्च रक्तचाप में दिल जिस वेग से खन छोड़ता है वह बड़ा जाता है। अगर समय पर इकाई उत्तम नियम यानी यानी तो इससे कई और बीमारियाँ जैसे किडनी की समस्या, धमनी की समस्या और दिल का दीरा भी पड़ सकता है। कुछ लोगों के लिए यह जेटिक हो सकता है। पर ज्यादातर समय अधिक बैठे रहने वाली जीवन शैली, ताव और एक्सप्रेसड की सूखे से खुल होती है। अपको अपने रिश्तेदारों और दोस्तों से कई सुझाव मिल जाएंगे कि उच्च रक्तचाप के लिए क्या अच्छा होता है और क्या बुरा। इससे आप और कॉफ्यूज थोक सकते हैं और कई बार आप गलत खाना खाकर रह जाते हैं। तो उच्च रक्तचाप के लिए सही डाइट क्या होनी चाहिए? अपनी जीवन शैली में बदलाव लाने और डाइट में बदलाव कर आप उच्च रक्तचाप से निजात पा सकते हैं। यहां पर आठ डाइट प्लान बताए गए हैं।

**1. खाने में नमक की मात्रा कम कर दें-** उच्च रक्तचाप के लिए ज्यादा नमक किसान का सकता है। ज्यादा नमक खाने से शरीर में पानी रहता है जिससे उच्च रक्तचाप हो जाता है। इसलिए ज्यादा नमक वाला खाना जैसे केचुप और डिल्लीबूंद पैसे पर्याप्त और खाने से बचाना चाहिए।

**2. प्रोसेस्ड फूड न लें-** प्रोसेस्ड फूड जैसे ब्रेड, प्रोसेस्ड मीट और पैक किए खाने से बचाना चाहिए क्योंकि यह ब्लड प्रेशर के स्तर को बढ़ाता है।

**3. तेल कम खाएं-** जितना ही सके कम तेल का इस्तेमाल करें। तेल में फैट ज्यादा होते हैं जिससे कोलेस्ट्रोल का स्तर बढ़ता है जिससे ब्लड प्रेशर का स्तर भी बढ़ता है।

**4. अक्षोहन से बचें-** शराब में खाली कैलोरी होते हैं। ज्यादा पीने से नासिं वजन पर ब्लड प्रेशर का स्तर भी बढ़ता है। इससे रक्त धमनियां संकुचित हो जाती हैं।

**5. कॉफी कम पीए-** कॉफी में कैपिन होता है जो ब्लड प्रेशर के स्तर को तुरंत बढ़ा देता है। इसलिए रोज कॉफी नहीं पीनी चाहिए। हालांकि, कॉफी कभार आप कॉफी पी सकते हैं।

**6. धूम्रपान न करें-** सिगरेट में निकोटीन होता है जो बुरा होता है। इससे ब्लड प्रेशर का स्तर भी बढ़ता है और धमनियां संकुचित होती हैं। उच्च रक्तचाप से बचने के लिए धूम्रपान से बचाना जरूरी है।

**7. पशु उत्पाद लेना बंद कर दें-** पशु उत्पाद जैसे मीट, प्रोसेस्ड मीट, अंडा और बटर में फैट होता है। इससे कोलेस्ट्रोल तो बढ़ता है। साथ ही साथ रक्तचाप भी बढ़ता है।

**8. खाने में साबुत गेन को शामिल करें-** साबुत गेन में प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है। इससे खन आराम से धमनियों में बहता है और रक्तचाप भी काबू में रहता है।

इन दिनों हर छोटे बड़े शहरों और मॉर्टल्स में हुक्का बार या शीशा लाउंज पार्पल होते नजर आ रहे हैं। युवा हुक्के का एक कश नहीं बल्कि हजार कश लेते हुए दिखते हैं। बहुत से लोग मानते हैं कि हुक्का पीना सिगरेट की ही तरह हानिकारक है क्योंकि दोनों उत्पाद के अंत में कार्सिनोजन लगा रहता है जो कि एक सैस-पैदा करने वाला पदार्थ है।

लेकिन हुक्के से खींचा गया तेब्कू का धुआं पानी से होता हुआ एक लंबे होने पावध के जरिए फैकड़ों तक पहुंचता है। पानी के बरतन से होते हुए आने के कारण ही यह एक आम भ्राति है कि हुक्के का धुआं हानिकारक नहीं होता। सच यह है कि हुक्के से निकलन वाला धुआं

सिगरेट या बीड़ी के धुए से अधिक घातक होता है। हुक्का पीना सिगरेट की ही तरह हानिकारक है क्योंकि दोनों उत्पाद के अंत में कार्सिनोजन लगा रहता है जो कि एक सैस-पैदा करने वाला पदार्थ है।

हुक्के का खाद्य बदलने के लिए केवल उसमें फूट सीरप मिलाया जाता है जिससे उसके फ्लेवर में बदलाव आ जाता है। इसका यह बिक्कुल भी मतलब नहीं है कि हुक्के में किसी भी प्रकार का फल मिलाया गया हो। इसलिए यह आशा न करें कि हुक्के को पी कर आपको विटामिन मिलेगा।

## शिशु को कैसे दिलवाएं डकार

शिशु के जब बोतल से दूध पीता है तो उस दौरान हवा भी अन्दर पेट में बहती जाती है।

दूध की बोतल से शिशु के पेट में गई ये हवा उसे गैसी और विडिङडा का नाम देती है। उसके शरीर में अत्यधिक गैस और असुविधा से रहते देने के लिए डकार दिलवाने के लिए उनको आपकी सहायता की आवश्यकता है। डकार दिलवाने का सही तरीका क्या है और ऐसा कब होता है जब शिशु को दूध पीने के बाद भी डकार नहीं आती।



## प्रदूषण से बचाव के लिए मास्क का इस्तेमाल बेहतर

अक्सर लोग प्रदूषण और डस्ट से बचने के लिए मुंह पर स्काफ या रसाल लांघते हैं। इसके पीछे हमारा उद्देश्य धुएं, धूल मिट्टी आदि को अदर जाने से रोकना होता है। इस सब के बाद हम यह मान बैठते हैं कि प्रदूषण हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकता लेकिन वह हमारी गलतफहमी होती है। वैज्ञानिकों के अध्ययन मुताबिक इस तरह के कपड़े कुछ हवा तक ती प्रदूषण से बचाव करते हैं, जबकि इनका तुलना में बाजार में बाजार में मिलने वाले मास्क कहीं बेहतर होते हैं। शोधकर्ता रिचर्ड पेलिटर के अनुसार प्रदूषण से बचाव करने के लिए मास्क पहनने वाले लोग अपने आपको सुरक्षित महसूस करते हैं, लेकिन चिंता इस बात की है कि यदि वे किसी डील ट्रक के सामने खड़े हो जाएं तो क्या वे सुक्षित हैं।

शोधकर्ताओं के दल में नेपाल में चार प्रकार के मास्क का परीक्षण किया जिनमें कपड़े से निर्मित मास्क का प्रदर्शन बेहतर रहा और यह 80-90 प्रतिशती कॉरिंग कणों तथा डीजल गाड़ियों से निकलने वाले लाभग 57 प्रतिशती हानिकारक कणों को दूर रखने में सक्षम रहा। वहीं, मास्क के रूप में इस्तेमाल में लाभ यानी रसाल या स्काफ 2.5 माइक्रो मीटर से कम आकार के कणों से बचाव के लिए बहुत सीमित रहा। वहीं, ये कपड़े की तुलना में महिलाओं में बाजार में अधिक सावधानी रखते हैं कि लोगों को यह पता होना चाहिए कि रुमाल या स्काफ बेहतर सीमित रूप से उनका बचाव करते हैं। लेकिन बात तो यही है कि कुछ नहीं से अच्छा कुछ तो है।

## भूल कर भी ज मारें बच्चों के सिर पर थप्पड़

बच्चों के शरारत करने पर अक्सर माता पिता सिर पर थप्पड़ मार देते हैं। लेकिन क्या बच्चे पर बिटाना चाहिए? ये कपड़े की तुलना में महिलाओं में अधिक सावधानी रखते हैं कि वह थप्पड़ आपके बच्चे पर बिटाना भारी पड़ सकता है। जानिए कैसे एक थप्पड़ आपके बच्चे का मानविक स्वास्थ्य प्रभावित कर सकता है। आपत्ति पर माता-पिता गुस्से में बच्चे पर थप्पड़ लगा देते हैं। लेकिन एक शोध में इस बात का खुलासा हुआ है कि वह एक थप्पड़ आपके बच्चे के लिए सारांशित होता है। इसलिए महिलाओं में टेस्टोस्टरोन का कारण बाल पतते और कमजोर हो जाते हैं। सामान्यतर पर हामीसों में यह बदलाव करने वाले एंजाइम एक इसान में उसे उसके जींस से प्राप्त हुए होते हैं। इनी डिडाइ-टेस्टोस्टरोन के कारण बाल पतते और कमजोर हो जाते हैं। सामान्यतर पर हामीसों के शरीर में टेस्टोस्टरोन के डिडाइ-टेस्टोस्टरोन बदलने की प्रक्रिया कम होती है। जिस कारण हामीसों के शरीर में टेस्टोस्टरोन के डिडाइ-टेस्टोस्टरोन बदलने की प्रक्रिया कम होती है। जिस कारण हामीसों में बाल कम झड़ते हैं। अर जब यही कॉक्रिया कभी गर्भवत्या या मेनोपॉज में बढ़ जाती है। 50 साल के लंबे साथ से पता चला है कि बच्चे पर किटना भारी पड़ सकता है। इस दौरान उनकी कीरीब 1,60,000 बच्चों के जीवन का आंकड़ा होता है। माता-पिता अक्सर ये सोचते हैं कि थप्पड़ मारने से उनके बच्चे सुधर जाएंगे, ये धारणा बिल्कुल गलत है क्योंकि इस तरह का व्यवहार बच्चों को लंबे समय तक नहीं सुधार सकता है।

## हर्बड़ पनीर पराठा

### सामग्री

मिस्र करके ताजे हर्बड़ पराठान बनाने के लिए: 1/4 कप बारीक कटी हुई सोआ भाजी, 1/4 कप बारीक कटा हुआ पुदिना, 1/2 कप कासा दूध, 2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, नमक, रवाद अनुसार, अच्युतांशु, गोमूँ, दूध में बैंडी रोटीयों में बाल करीब तीव्री से प्रोक्रिया कर दें। ताजे हर्बड़ पराठा की तरीकी से बनाने के लिए: तेल, पोसाने के लिए: तेज़ा, लो-फैट दूध की अपार्टमेंट के बारीक कटी हुई सोआ भाजी, 1/4 कप बारीक कटा हुआ पुदिना, 1/2 कप कासा दूध, 2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, नमक, रवाद अनुसार, अच्युतांशु, गोमूँ, दूध में बैंडी रोटीयों में बाल करीब तीव्री से प्रोक्रिया कर दें। ताजे हर्बड़ पराठा की तरीकी से बनाने के लिए: तेल, पोसाने के लिए: तेज़ा, लो-फैट दूध की अपार्टमेंट के बारीक कटी हुई सोआ भाजी, 1/4 कप बारीक कटा हुआ पुदिना, 1/2 कप कासा दूध, 2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, नमक, रवाद अनुसार, अच्युतांशु, गोमूँ, दूध में बैंडी रोटीयों में बाल करीब तीव्री से प्रोक्रिया कर