



सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताने से लड़कियों में डिप्रेशन का खतरा

सोशल मीडिया पर बहुत ज्यादा समय बिताने वाली लड़कियों में उनके हमेसा लड़कों की तुलना में डिप्रेशन का खतरा देखा गया है। अपनी तरह के फैले इस अध्ययन में सोशल मीडिया और डिप्रेशन के लक्षणों के बीच संबंध देखा गया।

ट्रिटेम की यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन (यूसीएल) के शोधकार्ताओं ने कीरीब 11,000 युवाओं से प्रिये डेटा का विश्लेषण किया और पाया कि 14 साल की लड़कियां सोशल मीडिया का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। उनमें हाँ पाच में से दो की किसोरियां सोशल मीडिया का हाँ पांच में से एक किसोर के मुकाबले प्रतिवर्ष तीन घंटे ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। वहीं 10 प्रतिशत लड़कों के मुकाबले केवल चार प्रतिशत लड़कियां ऐसी पाई गई हैं जो सोशल मीडिया का इस्तेमाल नहीं करती हैं।

अध्ययन के परिणामों में पाया गया कि सोशल मीडिया का मामूली इस्तेमाल करने वाली 12 प्रतिशत और अधिक इस्तेमाल (प्रतिवर्ष पांच या उससे ज्यादा घंटे) करने वाली 34 प्रतिशत लड़कियों में गंभीर स्तर के अवसान के लक्षण देखे गए। यूसीएल के एक योग्यकारी वैज्ञानिकों ने बताया लड़कों की तुलना में लड़कियों में सोशल मीडिया के प्रयोग और अवसान के लक्षणों के बीच संबंध ज्यादा मजबूत देखा गया। वह अध्ययन ईक्विलिनिकल मेडिसिन प्रतिक्रिया में प्रकाशित हुआ है।

नहीं बढ़ेगा वजन



अपने शिशु की अच्छी सेहत के लिए महिलाओं को जरूर खानी चाहिए यह 4 सलियां

महिलाओं को अपनी खुद की सेहत के सब ही नवाजत शिशु की सेहत का भी ध्यान रखना होता है। उन्हें ऐसी बीजें अपनी डाइट में शामिल करनी चाहिए जिनके जरूर उनके बच्चों को पूरा पोषण मिलता रहे। इसलिए रसायन करने के दौरान महिलाओं को विटामिन, मिनरल और अधिक युक्त खाने पद्धतियों के सेवन की जरूरत होती है, ताकि वह मां के साथ-साथ बच्चे को भी ताकत मिले। सर्वथा आहर का सेवन करने वाली महिलाओं को बच्चे स्वस्थ रहते हैं, यद्योंकि उनके द्रव्य के दौरए बच्चे को पोषण मिलता है।

विटामिन: बहुत से लोगों को लगता है कि विटामिन से यांत्रिक विटामिन और मिनरलस की कमी न हो। प्रेमेंसी के दौरान सही डाइट चार्ट बनाना और उसका पालन करना चाहीरी है।

ट्रायाटर: ट्रायाटर कई लोगों को नफसद रहता है। यह एंट्रोप्रियम और विटामिन गी या अद्या बोत होता है। इसलिए सायनान करने वाली महिलाओं को इच्छा सेवन जरूर करना चाहिए।

आलू: आलू में विटामिन-सी, काइटर और एंटीऑक्साइटेंट उच्च मात्रा में भी मौजूद होती है, जो गैस की समस्या को छान करने में मदद करता है। इसे खाने से वह और बच्चे दोनों की सेहत दुरुत्तर रहती है। हालांकि इसका अत्यधिक सेवन नहीं करना चाहिए।

ब्रॉकली: ब्रॉकली में आपसन, पैटेशियम, जिंक और विटामिन होता है, जो बच्चे के बायोसिकल स्यास्य के लिए तापमात्रा होती है। यह मां के शरीर को भी ताकत और ऊर्जा प्रदान करता है। इहके अतिरिक्त ब्रॉकली में कैलोरी भी कम मात्रा में होती है।

भरपैटे: खाने के बचाए कम भाजा में ब्रांच-बार खाएं। इससे पाचन की समस्या भी नहीं होती। इसके अतिरिक्त नियमित रूप से थोड़ा बहुत व्यायाम करें, जिससे शरीर में हाँमीनों का संतुलन बना रहेगा और आप फिट और चुस्त रहेंगी।

टेसपी



पनीर की खीर

- फुल क्रीम दूध: 1 लीटर
- पनीर: 100 ग्राम (कूकूस किया हुआ)
- शक्कर: 200 ग्राम
- कर्सटर बड़डर
- बादम
- विस्ता
- बिरीज़ी: छोटा बम्बा
- केसर: 01 बुटी

तिथि

खासे पहले सभी डाइट्स जैसे बादम, बिसा और पीरों को बालीक-बारीक टुकड़ों में काट तैयार करके रखें। इसके बाद दूध को बढ़ा होने तक गर्म करें। जब दूध उत्तर लगे, इसमें कर्सटर का थोल डाल दें। अब इसमें शक्कर डिल ले। इसके बाद कर्सटर किया हुआ पनीर मिलाए। इसे अंडे से ढालते रहे तक गहरी रंग न जाए। इसे बाद द्वारा फुटें डालकर सर्व करें।



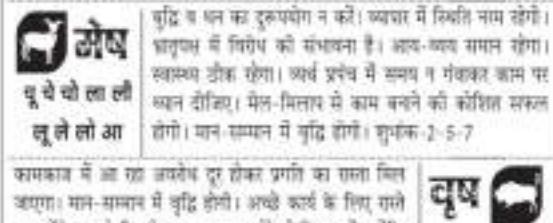
वेसन गोभी

- फूलगोभी ■ बेसन: अद्या कप
- प्याज़: 1 बारीक कटी हुई ■ अदरक: बारीक कटी हुई ■ तहसुन: बारीक कटा हुआ ■ एक छोटी बम्बा बद्दली ■ धनिया
- जीरा ■ अमरुर ■ हींग ■ गर्म मसाला ■ विरंगा पाउडर ■ दो बम्बा तेल

तिथि

खासे पहले धीमी आंव में कढ़ाही रखिए और तेल गर्म करें। इसके बाद इसमें जीरा, अदरक, लहसुन गीडियम आंव में एक पैन में तेल गर्म करने रखें। इसके बाद इसमें प्याज़ भूंहे और हल्का प्राई होने पर इसमें बेसन डाल दें। जब बेसन प्राई हो जाए तो इसमें हीम धनिया पाउडर, हींग, लाल मिर्च और नमक मिलाए। इसके बाद हल्का पकने पर इसमें अमरुर डालें और इसके बाद गर्म करें। बेसन गोभी तैयार है।

आज का साशिफल



हंसी के ३ फूलवारे

एक अधिवेशी ने ब्यूटी-कॉलेजिक की मालिकिया से अपने बेटों के दाग को मिटाने का फैट पूछा।

'पांच सौ रुपये लागेंगे।'

'किस ?'

'कोई समस्त तरीका बताइए।'

'सस्ता नहीं समस्त का तरीका है।'

'कृपया जल्दी बताइए।'

'सूखे निकालना शुरू कर दीजिए।'

आपका काम मुझमें बन जायेगा।'

□ □ □

एक आंखों के डाक्टर ने अपने एक सर्जन बित्र को नवर का चम्पा बनाकर दिया, संयोग से उसी दिन आंखों के डाक्टर को उसी सर्वन से अपना अधिरेशन करवाना पढ़ा।

फिर जब वह ऑपरेशन ट्रेबल पर लेट गया तो सर्जन चम्पा लगाकर बोला - 'रीटी ! मैं तेवरा हो गया हूं ! अब तुम बताओ कि तुम कहां हो ?'

आंखों का डाक्टर तुरन्त मेज से कृद पड़ा।

□ □ □

प्रशंसिका: "आपके उपन्यास का अंतिम सीमन बहुत अच्छा है।"

उपन्यासकार: "उपन्यास के आरंभ के विषय में आपका क्या विचार है ?"

प्रशंसिका: "मैं उसे अच्छी रक्ता शुरू करने वाली हूं."

□ □ □

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे। अपने काम-बदली में अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे। भूले जाने की बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे। जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे। भूले जाने की बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा : अपनी बीमारी की बहुत अद्यता अपने डाक्टर से भूले जाएंगे।

जैसा का चम्पा लगेंगा :



रुबीना दिलैक

ने अपनी बड़ी बहन की
हल्दी-मेहंदी

का वीडियो किया शेयर, जमकर मस्ती
करती नजर आई एक्ट्रेस

टीवी एक्ट्रेस रुबीना दिलैक ने अपने फैंस के साथ सोशल मीडिया पर एक वीडियो शेयर किया है, ये वीडियो रुबीना दिलैक की बड़ी बहन की शादी की है। वीडियो में रुबीना अपनी बहन की हल्दी और मेहंदी पूर्णीय करती नजर आ रही हैं।

रुबीना दिलैक ने जो वीडियो शेयर किया है उसमें वे खुब पूर्णीय करतीं और डांस करतीं नजर आ रहीं हैं। रुबीना ने बहन रोहिणी की हल्दी पर गाजीरों रंग का लहंगा पहने नजर आई, वहीं एक्ट्रेस ने हल्दी पर पीले रंग का लखनवी कुर्ता पहना था, दोनों आउटफिट्स में रुबीना बेहद खूबसूरत लग रही हैं। रुबीना का ये वीडियो सोशल मीडिया पर खुब व्यापर लगा रहा है।

रुबीना ने वीडियो शेयर करने के साथ लिखा थारा कैफान

एक्ट्रेस ने अपने वीडियो पर कैफान में लिखा - 'एंड द मेमोरीज बिनेन फॉरेवर वीडियो में रुबीना अपनी बहन रोहिणी को चूमती हुई और थारा से हल्दी लगाती हुई नजर आ रही हैं, वहीं अभिनव शुक्ला दोनों बहनों को अपने कमरे में कैद करते हुए दिखते हैं।

फैंस रुबीना के आउटफिट्स पर रिएक्ट कर रहे हैं, एक यूजर ने रुबीना को देख कर लिखा - 'हाए ये ये लो आउटफिट, तो किसी ने कहा - रुबीना इस द बेस्ट, एक यूजर ने रुबीना से सचाल किया - रोहिणी दो की

शादी नहीं हुई थी क्या? जापसे छोटी हैं

यो? तो किसी ने पृथा आपकी कितनी बहने हैं, बता दें, रुबीना टेलीविजन इंडस्ट्री का जाना माना नाम है, एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर

काफी एक्टिव रहती हैं, दिन व दिन उनकी फैन फॉलोइंग बढ़ती जा रही है, एक्ट्रेस

रुबीना विं बॉस 14 की विजेता रह चुकी हैं, इस दो पर

रुबीना के हसबैंड अभिनव शुक्ला भी कैरेन्टेंट के तौर पर घर

के अंदर गए थे, इस बीच दोनों के बीच काफी तकरार भी हुई और

मनमुटाव भी हुए, खबरें तो ये भी आई थीं कि अभिनव और रुबीना अलग हो रहे हैं, हालांकि बाद में कपल ने सार्टआउट किया

और सब कुछ ठीक हो गया, रुबीना नहीं चाहिए,

रुबीना को रिलीज होगी 'आदिपुरुष'

आदिपुरुष पर रोज हो रहा हंगामा, कौन है इसके निर्देशक ओम रात, अजय देवगन के साथ कर चुके हैं फिल्म

क्यों चर्चा में है
ओम रात...



मनोरंजन की दृश्यिया में जब भी ऐतिहासिक वा धार्मिक पृष्ठभूमि पर फिल्म बनती है तो उस पर हंगामा ज़रूर होता है, कभी तुक पर तो कभी कॉर्ट को लेकर विवाद गहराता है, ऐसा ही कुछ बीते कुछ समय से फिल्म 'आदिपुरुष' को लेकर हो रहा है, इस धार्मिक विषय पर आधारित इस फिल्म के कलाकारों की पहली झलक के साथ ही इस पर चर्चा होने लगी थी, कभी रावण की दाढ़ी, कभी जनेत तो कभी सीता का सिंदूर सभी को लेकर सोशल मीडिया पर काफी बवाल किया था, जब विवाद बढ़ा तो फिल्म के निर्देशक ओम रात ने फिल्म में कलाकारों के लुक में काफी कुछ बदलाव किए, ओम रात की जन्म मूर्च्छा में 21 दिसंबर 1981 को हुआ था, उनकी मां जीना टेलीविजन प्रोड्यूसर और पिता भरत कुमार सीनियर जनरलिस्ट हैं, वहाँ, ओम रात के दादा जैस एंट्रेपर ऑफिसियली फिल्मप्रैक्टर थे, मनोरंजन की दृश्यिया से ओम को बचपन से ही लगाव था, चालूल आर्टिस्ट के तौर पर उन्होंने कई थिएटर पर किए हैं, साथ ही फिल्म 'करमानी कोट' से साल 1993 में उन्होंने फिल्मों में ड्रेस्यू किया था, ओम ने न्यूयार्क में विज़ुअल एंड परफॉर्मेंस आर्ट में डिप्लोमी ली है, साथ ही उनके पास इंजीनियरिंग की बीचलत डिप्लोमी भी है।

16 जून को रिलीज होगी 'आदिपुरुष'

हिंदी फिल्म निर्देशन में 'आदिपुरुष' ओम रात की दूसरी बड़ी फिल्म है, ऐतिहासिक फिल्म के बाद उन्होंने धार्मिक कॉर्ट की फिल्म के लिए चुना है, फिल्म में कृष्ण देवन, भ्रामण और सैफ अली खान लीड रोल में हैं, इसके अलावा भी फिल्म में कई बास चेहरे नजर आएंगे, 16 जून को रिलीज हो रही है इस फिल्म को लेकर लगातार चर्चा बनी तुड़ू है, आलोचनाओं के बाद ओम ने किसीरों के लुक में काफी बदलाव किया है, इसके साथ ही फिल्म के बाएक्स्क्यू पर भी उन्होंने फिर से काम किया है, ऐसे में इब सबकी चिंता है 9 मई को रिलीज हो रहे फिल्म के ट्रेलर पर दिको हैं,

पलक तिवारी मां श्वेता की दूसरी प्रेग्नेंसी से हो गई थीं परेशान, दिया था अजीब रिएक्शन, बोलीं - 'मैं तैयार ...'



टीवी की जानी मानी एक्ट्रेस श्वेता तिवारी (Shweta Tiwari) की बेटी पलक तिवारी (Palak Tiwari) इन दिनों बी-टाइन में चर्चा का विषय बनी हुई है, पलक तिवारी ने हाल ही में स्लैमन शान की फिल्म 'किसी का भाई किसी की जान' से बोलीबुद्धि में बदला है, पलक तिवारी को एक्टिंग मां से विवासत में मिली है, ऐसे में हर किसी को उससे काफी उम्मीद हैं ओम हर कोई पलक की पसंदत लाइफ के बारे में भी जानना चाहता है, हाल ही में दिए एक ट्विटर में इस स्टार्किटडे पर आपनी पसंदत लाइफ से जुड़े कुछ बदल अहम खुलासे किए हैं, पलक तिवारी ने मां श्वेता तिवारी की दूसरी प्रेग्नेंसी को लेकर बात की है, फिल्म कार्पैनियन से बालाचीत के दीरान एक्ट्रेस कहती है, मुझे याहू है कि मैं अबूल परेशान हो गई थी जब ममी ने मुझे अपनी दूसरी प्रेग्नेंसी के बारे में बताया था, मैं 15 साल की थी और नहीं चाहती थी कि मर में कोई और जेबी आए,

एप्रेल्यूमान के लिए नहीं थीं तैयार-

वह आगे बताती हैं, मैं ऐसे बीहेव कर रही थीं जैसे ममी और मेरा कोई कॉन्ट्रैक्ट हुआ ही था ना वो बोलने लगी और मेरा सिर हिलाने लगी थी, मेरा रिएक्शन देख रखने वाला ने पूछा, 'जहाँ महाराष्ट्र, या नहीं, मैं क्या बोला ही? मैंने कहा मुझे तो किसी ने बहले नहीं बताया कि बेबी आने वाला है,

पहली बार बच्चे की शक्ति देख रही हुई थावूक-

पलक आगे कहती हैं कि उनका रिएक्शन देख उनकी मां श्वेता भी थोड़े देर के लिए दृग रह गई थी और फिर बाद में उन्होंने पलक को ओम रिएक्शन करने से मान किया, 'किसी का भाई किसी की जान' एक्ट्रेस के मूलांकित पहली बार बच्चे भी का साथ खोलीखाली के लिए गई थीं तब उनका दिल पिघल गया था, उन्होंने बताया कि सोनोगांधी के बच्चे की शक्ति देखकर वह रोने लग गई थीं, श्वेता के पहले पति की बेटी है पलक-

जल्दी में बताया जाना चाहिए, उनके अलावा बेटा का दूसरी जानी से एक बेटा भी है, हालांकि, अब ये एक्ट्रेस दूसरे पति से भी अलग हो चुकी हैं और अब वह एक सिंगल महर है,

रटिमका मंदाना

को डेट करने के लगातार Sreenivas Bellamkonda ने तोड़ी चुप्पी, बताया वर्षा है इसके कास्त

रटिमका मंदाना और श्रीनिवास बेलमकोंडा को हाल के दिनों में एक

साथ कुछ इंटर्व्यू और मुंबई एक्टर पर स्पॉट किया गया था-

इसके बालों के डेटिंग के रूप में उल्लेख लग रहा है, वहीं 'छत्तीपति' के

साथ बालीबुद्धि करने जा रहे श्रीनिवास ने अब काइनली

रटिमका को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

रटिमका ने बालों के बालों को डेट करने की अपील की थी और उन्होंने कहा-

