





# सर्द मौसम का खानपान ऊर्जा देने वाला हो

**Life & Style**

अपनी इम्यूनिटी को कमज़ोर न होने दें



मौसमी दुष्प्रभावों से बचने के लिए सर्दियों के मौसम में कई प्रकार की मौसमी बोमारियाँ और ठंड के कारण होने वाले दुष्प्रभावों से बचने के लिए दूध में कुछ औषधियों को मिलाकर इसका सेवन करना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। ये औषधियाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने व शरीर को स्वस्थ रखने में भी लाभकारी हैं।

सर्दी का मौसम दस्तक दे चुका है। सर्दियों में ऐसा भोजन करना चाहिए, जो गर्म होने के साथ-साथ होनी भी हो। आहर विशेषज्ञ के अनुसार जो भी हम खाना खाते हैं वे पौष्टिक होना चाहिए ताकि स्वस्थ रहते हुए मौसम का मजा लिया जा सके। सर्दियों में शरीर की इम्यूनिटी कमज़ोर पड़ने लगती है, ऐसे में सर्वियों की छोटी-छोटी समस्याओं से बचने के लिए इम्यूनिटी का मजबूत होना बहुत ज़रूरी होता है, और इसके लिए हल्दी खाना बहुत आवश्यक है।

अपनी डाइट में इन खास अनाज का सेवन अवश्य करें। सर्दियों की डाइट में मक्का, बाजार, ज्वार, रागी और कोदो आदि मोटे अनाज को ज़रूर शामिल करना चाहिए। इनसे रोटी के अलावा अन्य खाद्य पदार्थ जैसे दलिया, खिंडी और ढोसा-इडली आदि भी बनाए जा सकते हैं।

इस मौसम में लोग गर्म तासीरी वाली दाले खाना पसंद करते हैं। दालों में अरहर, मूग, उड़द, मसूर की दाल और चना दाल व राजमा फायदेमंद होते हैं। इनके अलावा पहाड़ी दाल भी फायदेमंद है।

सर्दी में दूध में हल्दी मिलाकर सेवन करें। हल्दी रोगाणुरोधी और एंटी-इफ्लेमेटरी गुणों के लिए जानी जाती है। सोने से पहले दूध में सूखे मेवे मिलाकर पीने से जहां अच्छी नींद आती है।

धोनी आईपीएल के अगले सीजन में भी खेल सकते हैं, कहा-

## इस खेल को कुछ साल और इंजॉय करना चाहता हूं...

नईदिल्ली. एजेंसी

पूर्व भारतीय कप्तान एमएस धोनी आईपीएल के अगले सीजन में खेलते नजर आ सकते हैं। सीएसके को 5 टाइटल जिताने वाले कप्तान ने गोवा में एक सॉफ्टवेयर कंपनी के प्रमोशनल इवेंट के दौरान भारतीय लीग का अगला सीजन खेलने के संकेत दिए। 43 साल के धोनी ने कहा- बचन में हम शाम 4 बजे खेलने के लिए बाहर जाते थे और खेल का अनंद लेते थे, लेकिन जब आप प्रोफेशनल स्पोर्ट खेल रहे होते हैं, तो क्रिकेट को एक खेल के तौर पर इंजॉय करना कठिन हो जाता है। और मैं यही करना चाहता हूं, तो इन्हें यह कठिन हो जाता है। इमोशन होंगे, पर बहां कमेंटेंट भी होंगा। मैं इस खेल को कुछ साल और इंजॉय करना चाहता हूं। उन्होंने कहा- मुझे खुद को 9 महीने तक फिट रखना



पड़ता है, ताकि ढाई महीने आईपीएल खेल सकते हैं। सीएसके के पास उहें अनकैप्ट लेयर के रूप में 4 करोड़ रुपए में रिटेन करने का विकल्प है। पिछले सीजन में छोड़ी थी कप्तानी, गायकवाड़ को जिम्मेदारी सौंपी एमएस धोनी ने आईपीएल से ठीक पहले छूट की कप्तानी छोड़ दी थी। उन्होंने टीम को लीड करने की जिम्मेदारी युवा त्रिशूल गायकवाड़ को सौंपी थी। हालांकि, गायकवाड़ की कप्तानी में सीएसके की टीम प्ले-ऑफ में जगह नहीं बना सकी थी। टीम को आखिरी लीग मुकाबले में अरसीने ने हाते हुए बाहर का रास्ता दिखाया था। पिछले सीजन में 224 के स्ट्राइक रेट से रन बनाए धोनी ने आईपीएल के पिछले सीजन में 11 मैच खेले थे। उन्होंने 224.48 के स्ट्राइक रेट से 110 रन रहा। उनका बेस्ट नाबाद 37 रन रहा।

## सबालेंका फिर बनीं नंबर-1 खिलाड़ी लंदन. एजेंसी

यूएस ओपन चैम्पियन बेलारूसी खिलाड़ी आर्यन सबालेंका द्विनिया की नंबर एक महिला टेनिस खिलाड़ी बन गई हैं। उन्होंने पॉलैंड की स्टार खिलाड़ी डिए रिवटेक को बादशाहत खत्म की, जो 11 महीने से शोंध पर कायम थी। तीन बार की गँड़ स्लेम चैम्पियन 26 वर्षीय सबालेंका करियर में दुसरी बार इस मुकाम तक पहुंची है। इससे पहले, वह 2023 सितंबर और नवंबर के बीच आठ सप्ताह तक नंबर एक स्थान पर रही थी।



## जूनियर फुटबॉल: भारत ने ब्रुनेई को टी 13-0 से करारी मात

चोनबुरी (थाईलैंड). एजेंसी

भारत की अंडर-17 पुरुष फुटबॉल टीम ने बुधवार को एशियन कप क्रालीसीफायर में धमकीदार प्रदर्शन करने पर छन्दों की 13-0 से करारी शिक्षस्त्री दी। भारतीय टीम ट्रांसोर्ट में अब तुर्कीनिनताना और मेजबान थाईलैंड के खिलाफ खेलने के लिए उत्तरगों। इससे पहले, ब्रुनेई के खिलाफ भारत की ओर से विश्वाल यादव ने शनिवार प्रदर्शन करते हुए तीन गोल दागे और हैट्रिक लगाई। पूरे मैच में भारतीय टीम का दबदबा रहा और शुरुआत से आक्रमण किया।

## मनोरंजन बॉलीवुड का कोना

### मलिका बोलीं- फिल्म मर्डर के बाद एक्टर कहते थे- रात में मिलो

एवंटेस मिलिका शेरावत की इमेज एक बोली अभिनेत्री की रही है। उन्होंने इस इमेज की बजाए से बड़े स्टार कॉल करके रात में मिलने के लिए बुलाते थे। उन्हें लगता था कि पहें पर इनका बोल सीन करती है, तो उनके साथ क्या दिक्कत होगी? एवंटेस ने एक इंटरव्यू के दौरान बताया था कि दुर्बई में एक फिल्म की शूटिंग के दौरान हीरो ने आधी रात को दरवाजा खुलवाने की कोशिश थी। कॉमेडीज़ न करने की वजह से 20-30 फिल्में गंवानी पड़ी।

फिल्म 'टीटी पॉलिटेक' के पासरान को लेकर मलिका शेरावत ने एक दूसरे इंटरव्यू में कहा- यह सब है कि जब तक आप कॉमेडीज़ नहीं करेंगे, काम नहीं मिलेगा। ब?

स्टार्स मुझे कॉल करके बोलते थे कि रात में मिलो। मैं पूछती थी कि रात में क्यों? वो कहते थे कि स्ट्रीन पर बोल्ड रोल कर कहाँ हो तो मुझसे रात में मिलने में बद्दा प्रॉब्लम है?



### 'भूल भुलैया 3' में नजर आ सकते हैं अक्षय कुमार, अनीस बज्मी ने किया इशारा...

'भूल भुलैया 3' को लेकर निर्देशक अनीस बज्मी ने अक्षय कुमार के फिल्म में कैमियो को लेकर कुछ बातें कही हैं। उन्होंने कहा कि आगे फिल्म में उनकी ज़रूरत हो तो मैं उनको हक से कह सकता हूं। भूल भुलैया 3 जल्द ही सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। प्रश्नसंकों को फिल्म में अक्षय कुमार का किरदार बहुत पसंद आया था। 'भूल भुलैया 3' में अभिनेत्री विद्या बालन नजर आ रही है। उनके साथ में माधुरी दीक्षित भी नजर आ रही है। इन फिल्मों में अनीस और अक्षय साथ में नजर आ सकते हैं, इनको लेकर बात हो सकती है। अनीस और अक्षय इससे पहले भी भूल भुलैया 3 और हेरा फैरी में साथ काम कर चुके हैं। एक इंटरव्यू में अनीस को कहा गया है कि रात में कॉल करने के बारे में उनके बात करने से पहले मुझे सोचना भी नहीं पड़ सकता है।

## काजोल

बोली- अभिनय से ब्रेक लेने का फैसला मेरा अपना...



बॉलीवुड अभिनेत्री काजोल बॉलीवुड की सबसे पसंदीदा अभिनेत्री में से एक हैं। काजोल ने अपने शादीवार फिल्मी करियर में कई हिट फिल्में दी हैं। हालांकि, उन्होंने अपने परिवार और बच्चों को अभिनय से ज्यादा प्राप्तिकर्ता दी, जिसकी वज्र से उन्हें कहा गया है। एक इंटरव्यू के दौरान काजोल ने अपनी बोली- अभिनय विरासत में काम करने वाली अभिनेत्री बताया। काजोल ने कहा, मुझे अभिनय विरासत में काम करनी चाहती हूं तो मैं वापस आऊंट आऊंट करा दूँ। नरगिस, शर्मिला टेग्रे की कोई विरासत नहीं थी। मैं आज जो कुछ भी करता हूं यह मेरे दृश्य की वज्र हो जाता है। यह हर उस महिला की विरासत है। जिसके काम किया है। हर महिला को यह फैसला लेना होता है कि अब मैं ब्रेक लूंगी और अगर मैं वापस आना चाहती हूं तो मैं वापस आऊंट करा दूँ। नरगिस विरासत नहीं थी। मैं आज जो कुछ भी करता हूं यह मेरे दृश्य की वज्र हो जाता है। यह हर उस महिला की विरासत है। जिसके काम किया है। हर महिला को यह फैसला लेना होता है कि अब मैं ब्रेक लूंगी और अगर मैं वापस आना चाहती हूं तो मैं वापस आऊंट करा दूँ। नरगिस विरासत नहीं थी। मैं आज जो कुछ भी करता हूं यह मेरे दृश्य की वज्र हो जाता है। यह हर उस महिला की विरासत है। जिसके काम किया है। हर महिला को यह फैसला लेना होता है कि अब मैं ब्रेक लूंगी और अगर मैं वापस आना चाहती हूं तो मैं वापस आऊंट करा दूँ। नरगिस विरासत नहीं थी। मैं आज जो कुछ भी करता हूं यह मेरे दृश्य की वज्र हो जाता है। यह हर उस महिला की विरासत है। जिसके काम किया है। हर महिला को यह फैसला लेना होता है कि अब मैं ब्रेक लूंगी और अगर मैं वापस आना चाहती हूं तो मैं वापस आऊंट करा दूँ। नरगिस विरासत नहीं थी। मैं आज जो कुछ भी करता हूं यह मेरे दृश्य की वज्र हो जाता है। यह हर उस महिला की विरासत है। जिसके काम किया है। हर महिला को यह फैसला लेना होता है कि अब मैं ब्रेक लूंगी और अगर

