

टीवी देखते-देखते करें ये एक्सरसाइज, रहेंगे फिट

अगर आपको रोजमर्रा की एक्सरसाइज उबाक लगती है और आप इसे करने में आलस करते हैं तो टीवी देखते हुए ही एक्सरसाइज करना शुरू कर सकते हैं। इससे आपको एक्सरसाइज करने में बोरियत नहीं होगी और आप फिट भी रहेंगे। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जिन्हें आप टीवी देखते हुए ही कर सकते हैं और इससे आपको कोई समय बचाए भी नहीं होगा।

काउंच पुरा-अप
काउंच पुरा-अप एक बेहतरोग एक्सरसाइज है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस अपनी काउंच के किनारे पर जब रखकर पुरा-अप करने हैं। यह आपको छाती, कंधे और बाइजों को मजबूत बनाता है। इसके अलावा यह आपको पीठ की मांसपेशियों को भी टोन करता है। इसे करने के लिए काउंच के किनारे खड़े होकर हाथों को काउंच पर रखें, फिर शरीर को नीचे-ऊपर करें। यह कसरत आराम से की जा सकती है।

स्काउट्स
स्काउट्स एक सरल और असरदार एक्सरसाइज है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले खड़े होकर अपने घुटनों को हल्का मोड़ें और फिर धीरे-धीरे नीचे की ओर बैठें जैसे कि आप कुर्सी पर बैठ रहे हों। इस दौरान अपनी पीठ को सीधा रखें और हाथों को सामने फैलाएं। यह एक्सरसाइज आपके पैरों, नितंबों और पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है। नियमित अभ्यास से आपको बेहतर परिणाम मिल सकते हैं।

स्पॉट मार्चिंग
स्पॉट मार्चिंग एक आसान और असरदार एक्सरसाइज है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस जगह पर खड़े होकर पैर उठाने जैसे चले रहें हैं। यह आपके दिल की गति को बढ़ाता है और पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। इसे करने के लिए खड़े होकर धीरे-धीरे पैर उठाएं और नीचे रखें। यह कसरत आराम से की जा सकती है, जिससे आपको कोई परेशानी नहीं होगी।



लैंग सर्कलस
लैंग सर्कलस एक सरल और असरदार एक्सरसाइज है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस अपनी टांगों को हवा में उठाकर गोल गोल घुमाना होगा। यह आपको पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और पैरों की टोनिंग करता है। इसे करने के लिए पीठ के बल बैठें, फिर एक पैर को ऊपर उठाकर गोलाकार गति में घुमाएं। इस प्रक्रिया को दूसरे पैर से भी दोहराएं।

बैट-वेबे पर उठना
बैट-वेबे पर उठना एक आसान और असरदार कसरत है, जिसे आप टीवी देखते हुए कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस अपनी टांगों को उठाकर उठना होगा जैसे कि कुर्सी पर बैठें हों। यह आपको पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और पैरों को टोनिंग करता है। इसे करने के लिए कुर्सी पर बैठकर दोनों पैरों को ऊपर उठाएं, फिर धीरे-धीरे नीचे रखें। इस प्रक्रिया को कुछ बार दोहराएं।



फूलों के जाल में यूँ सजी जाह्नवी कपूर, बदन पर लपेटेटी साड़ी-ब्लाउज का ऐसा डिजाइन देखते रह गए सब

जाह्नवी कपूर को साँडों का एक अक्षर वाला रंग रोजता है, हालाँकि जाह्नवी का ये फूलों का साड़ी वाला लुक सबसे ज्यादा शानदार है। गुलाबी और सफेद के खूबसूरत कलर कॉम्बिनेशन वाली ये फूलों की साड़ी में जाह्नवी की खूबसूरती को असाधारण से कम नहीं लग रही है। इस साड़ी को एक एक बात बहुत ही ज्यादा खास है। जाह्नवी कपूर ने शांतिना ड्रेस के लिए ये वाली फूलों से बनी साड़ी पहनी थी। लेटेस्ट और बहुत ही टूटेटी लुक को इस साड़ी में जाह्नवी के कन्स काफ़ी हाइलाइट ही रहे हैं।

ऊपर ओपन पल्लू ड्रेस के साथ जाह्नवी ने ये साड़ी पहनी थी। मोमरो की कलियों से और गुलाबी रंग के छोटे छोटे फूलों से बनी इस साड़ी का लुक बहुत ही सुनका है। चिंक साड़ी के साथ जाह्नवी ने इस फूलों को बजाए को अलग से ड्रेस किया था। ओपन लुक में इसका लुक और भी ज्यादा स्मरकर आ रहा था। साड़ी के चूहे की बॉर्डर भी इतना प्यारे में थी और लुक में चार चोट लगा रही थी। वहीं ब्लाउज के साथ तो धीरे और परफेक्ट लगा।

खूबसूरत साड़ी के साथ जाह्नवी का प्रिंसेस लुक वाला ब्राउटेड ब्लाउज काफी स्यूट कर रहा था। इस ब्लाउज पर भी फूलों का बर्क था। ब्राउटेड पेट के ब्लाउज का बैक डिजाइन भी कुछ कम नहीं था। इस साड़ी के साथ काफी आनंदी इमकट आ रहा था।



म्यूजिक वीडियो एक आसमान था रिलीज, अकांक्षा पूरी बोली- शानदार रहा अनुभव

अभिनेत्री अकांक्षा पुरी का नया म्यूजिक वीडियो 'एक आसमान था' रिलीज हो चुका है। पुरी के म्यूजिक इन्फोक रफ बनने के बाद उनके रंगरेख खड़े हो गए थे। 'म्यूजिक वीडियो' में अकांक्षा के साथ को-स्टार समज जोहर हैं। वीडियो में धीम को जगानर अंतर्गत में पेश किया गया है।

अकांक्षा ने कहा, शुरुआत में मुझे थोड़ा डर था, क्योंकि मैं समज से पहले कभी नहीं मिली थी। लेकिन, वह इतना सख्त एक्टर है कि हमारी कैमिस्ट्री तुरंत बन गई। हमारी फ्लैट यकीनन में कंठ कि हम पहली बार स्टूडियो के दौरान मिले। समज अपनी डॉसिंग फिक्स के लिए जाने जाते हैं, लेकिन इस बॉडीगो में डॉस से ज्यादा भावनात्मक तालमेल को बनकर था।

अकांक्षा ने बताया, यह नया कॉरियरगोली के बारे में नहीं, बल्कि भावनाओं को जोड़ने का था। हमारी कैमिस्ट्री स्वाभाविक रूप से बन गई अकांक्षा पहले भी इस प्रोड्यूसर टीम के साथ 'बससर्त अखंडे लगती है' गाने में काम कर चुकी हैं। उनका अनुभव शानदार रहा।

जब टीम ने उन्हें इस गाने के लिए सॉफ्ट किया, तो वह तुरंत इससे जुड़ गई। उन्होंने कहा, म्यूजिक वीडियो आपको अपनी स्टायल और ऑनियन को सीसाओं को आनमाने का मौका देते हैं। वीडियो नेज और एनर्जेटिक होती है, जो दर्शकों के साथ गहरा जुड़ाव बनाती है।

मुझे गाने के ऑफर हमेशा उरसावित करते हैं। यह लंबे फॉर्मेट के ऑनियन या फिल्म में एक्टिंग से अलग अनुभव देता है। अकांक्षा ने 2013 में तमिल फिल्म 'एलेक्स पॉइंट' से एक्टिंग करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद साल 2015 में मधुर भंडारकर की फिल्म 'केलेड लॉस' से बॉलीवुड में कदम रखा। साल 2017 में वह टीवी सीरियल 'विचानाही गणेश' में माला आदि पराशरक के किदार में दिखाई। वह रिलिज हो 'एलवर्क' में काका दी बोटों की विनर भी रह चुकी है।

दुल्कर सलमान की नई फिल्म डीक्यू 41 का हुआ शुभारंभ

सोता राम और लकी भास्कर जैसे तैलरू फिल्मों से दर्शकों का दिल जीत चुके दुल्कर सलमान ने आज सोशल मीडिया इंटरनेट पर अपनी आगामी फिल्म डीक्यू41 की घोषणा की है। उन्होंने शुभारंभ की कई शानदार तस्वीरें शेयर कीं। इस लॉन्च पर साथ में नेचुरल स्टाइल नानी भी नजर आए। इंस्टाग्राम में एक बड़े लॉन्च इवेंट में दुल्कर सलमान की नई फिल्म डीक्यू41 की घोषणा की गई। इस मौके पर साथ में एक बड़े लॉन्च इवेंट में दुल्कर सलमान की नई फिल्म डीक्यू41 की घोषणा की गई। इस मौके पर साथ में एक बड़े लॉन्च इवेंट में दुल्कर सलमान की नई फिल्म डीक्यू41 की घोषणा की गई।

इंस्टाग्राम पर इस इवेंट की तस्वीरें शेयर कीं, जिसमें दुल्कर और नानी नजर आ रहे हैं। उन्होंने लिखा कि यह फिल्म एक दिल को छूने वाली प्रेम कहानी है, जिसका पूजा समारोह भव्य रूप से हुआ। इन शानदार तस्वीरों के साथ केजान में लिखा, बहुप्रतीक्षित डीक्यू41... एक दिल को छू लेने वाली रोमांचक प्रेम कहानी एक नया समारोह के साथ भव्य रूप से लॉन्च हुई। दिनेशक बच्ची बड़े साने में कैप्टन शुरू किया, जबकि नानी, पूजा सदीया और राय्या पुष्प में रिक्कर सौंपी। पहला शॉट रवि नेलाडुदितिन ने खुद डायरेक्ट किया। इस मौके पर निर्देशक श्रीकांत ओडेटा भी मौजूद थे। फिल्म की शूटिंग शुरू हो चुकी है।

संगीत बच्चों की कम उम्र से ही करता है भावनाओं को पहचानने में मदद

संगीत एक ऐसी कला है, जो मन को मुकून देकर खुशी महसूस करवाने का जादू रखती है। चाहे हम खुश हों या उदास हों, संगीत सभी भावनाओं को व्यक्त करने का जरिया माना जाता है। बच्चों के लिए अपनी भावनाओं को समझना आसान होता है, लेकिन बच्चे ऐसा नहीं कर पाते हैं। ऐसे में संगीत उनका सहायक बन सकता है। एक अध्ययन के मुताबिक, संगीत छोटे बच्चों को कम उम्र से ही भावनाओं को पहचानने में मदद कर सकता है।



फिलाडेल्फिया के पेन स्कूल ऑफ आर्ट्स एंड साइंस के मनोविज्ञान विभाग के शोधकर्ताओं ने यह अध्ययन किया है। वे संगीत के माध्यम से भावहीन व्यवहार से बड़े लक्षणों वाले बच्चों की भावनाओं को समझने का प्रयास करना चाहते थे। जो बच्चे सहजता से अपराधबोध जैसे भावनाओं का अभाव महसूस करते हैं, उनके आक्रामक होने का खतरा ज्यादा रहता है। इसी कारण से

शोधकर्ता छोटी उम्र से ही बच्चों को संगीत के माध्यम से भावबोधक बनाने की कोशिश में जुटे थे।

शोधकर्ताओं ने इस अध्ययन के लिए फिलाडेल्फिया के 3 से 5 साल की आयु वाले 144 बच्चों को जांच की थी। उन्हें 5-5 सेकंड की संगीत विलय सुनाई गई थी। इनके जवाब, यह देखने का प्रयास किया गया था कि वे खुशी, उदासी, शांति या भय को पहचानने में सक्षम हैं या नहीं। संगीत सुनने से बच्चे अपनी भावनाओं को समझना और व्यक्त करना सीख सकते हैं।

सबसे दिलचस्प निष्कर्षों में से एक यह है कि चेहरे के भावों को पहचानने में संगीत से भावना पहचान में अंतर होता है। अध्ययन के मुताबिक, कठोर-भावनाहीन लक्षणों वाले बच्चों को चेहरे के भावों से संकेत को पहचानने में अधिक कठिनाई होती है। शोधकर्ताओं को यह देखकर आश्चर्य हुआ कि कठोर-भावनाहीन लक्षणों वाले बच्चे भी संगीत सुनकर भय को पहचानने में सक्षम थे। इससे पता चलता है कि संगीत भावना पहचानने के लिए अद्वितीय रूप से उपयुक्त हो सकता है।

भावनाहीन वाले लक्षणों में ज्यादा अंक देते हैं, वे संगीत में भावनाओं की पहचान कम कर पाते हैं। हालाँकि, उन्हें खराबना संगीत पहचानने में ज्यादा मुश्किल नहीं होती।

इस अध्ययन को सह-विरछ लेखिका एसोसिएट प्रोफेसर देविका वालर ने कहा, हमें पता चला कि बच्चे 3 साल की उम्र में भी भावनाओं को सही भावनात्मक संगीत से पहचानने में सक्षम होते हैं। यह इस बात पर जोर देता है कि संगीत भावनात्मक समानांतरण और सामाजिक कौशल शिक्षण के लिए फिलाना महत्वपूर्ण हो सकता है। नतीजे जाह्न और पर करते हैं कि संगीत सुनने से बच्चे अपनी भावनाओं को समझना और व्यक्त करना सीख सकते हैं।

सबसे दिलचस्प निष्कर्षों में से एक यह है कि चेहरे के भावों को पहचानने में संगीत से भावना पहचान में अंतर होता है। अध्ययन के मुताबिक, कठोर-भावनाहीन लक्षणों वाले बच्चों को चेहरे के भावों से संकेत को पहचानने में अधिक कठिनाई होती है। शोधकर्ताओं को यह देखकर आश्चर्य हुआ कि कठोर-भावनाहीन लक्षणों वाले बच्चे भी संगीत सुनकर भय को पहचानने में सक्षम थे। इससे पता चलता है कि संगीत भावना पहचानने के लिए अद्वितीय रूप से उपयुक्त हो सकता है।

शब्द सामर्थ्य - 137 (भागवत साहू)

- चाएँ से चाएँ**
- जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान
 - मवादा, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रस्त व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुश्मना 14. दर्दनाक 15. विवाद, कहावती, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय
 - चण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, चक मवाद, का विदेश में प्रतिनिधि।
- ऊपर से नीचे**
- विचित्र, अद्भुत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुँचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8.

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 136 का हल

दि	क	त	आ	सा	न	आ
ल	मी	खि	सी	ख	ना	जा
म	ज	बू	र	ह	जा	जा
स	द	का	त	रा	जा	जा
र	र	र	वि	ह	ह	ना
प	ह	ना	ना	ना	रा	ज
ट	क	श	श	नी	ला	जा
र	रा	रा	य	य	य	य
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष

फिल्म सिला से करण वीर मेहरा का दिलने के रूप में आया पहला लुक

बॉलीवुड में जब भी किसी खलनाक विलेन को बात होती है तो दर्शक कुछ ड्रामा देखने को उम्मीद करते हैं। बस इसी को ध्यान में रखते हुए करण वीर मेहरा अपनी नई फिल्म में विलेन की भूमिका को निभाने के लिए तैयार हैं। जो पूरे उन्नीस जूने वाली फिल्म 'सिला' में उनके खलनाक अंश 'सहरक' की पहली इलुक सामने आई है, जो अब तेजी से बयारल हो रहा है।

दिशक ओमंग कुमार, जो 'मैरी काम' और 'सबजोत' जैसे सशक फिल्मों के लिए जाने जाते हैं, अब 'सिला' नाम की एक रोमांटिक-एक्शन फिल्म लेकर आ रहे हैं। इस फिल्म में लाल रोड में हर्षवर्धन राणे और सादिया खतौब दिखाई देंगे, लेकिन जो सबसे ज्यादा सुर्खियां बटोर रहे हैं, वो है करण वीर मेहरा का खलनाक और आक्रामक विलेन लुक। करण वीर ने अपने इस लुक को इंस्टाग्राम पर शेयर किया है जो अब फैंस को काफी परदे आ रहा है। साथ ही ये ऐसा लुक है जिससे कारणावीर विक्रम भी पहचान में ही नहीं आ रहे हैं।

