

लखनऊ का अभिमान

लखनऊ गुरुवार 05 दिसम्बर 2024

सर्दियों में रोजाना खाली पेट पिएं यह ड्रिंक, इम्फूनिटी से लेकर स्किन तक होगा फायदा

अदरक और हल्दी को आयर्वेद में सुपरफूड माना गया है। इन दोनों में कई पोषक तत्व और औषधीय गुण होते हैं, जो न केवल सर्दी-खांसी जैसी आम समस्याओं से बचाते हैं, बल्कि आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करते हैं। सर्दियों में, इनका सेवन करने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। आइज जानते हैं अदरक और हल्दी से बने शॉट्स के फायदे और इसे बनाने का तरीका।

अदरक-हल्दी शॉट्स पीने के फायदे

पाचन में सुधार

अदरक और हल्दी दोनों ही पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में बहुत मददगर हैं। अदरक का सेवन आंतों में गैस और सूजन को कम करता है, जिससे आपका पेट हल्का और आरामदायक महसूस करता है। हल्दी में मौजूद कवर्टूमिन, एक ऐसा सक्रिय तत्व है जो भोजन को पचाने में मदद करता है और पाचन प्रक्रिया को सुचारू बनाता है। इसके नियमित सेवन से अपच, एसिडिटी और पेट दर्द जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। इन दोनों में एंटीऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखते हैं। यह आपके पेट की कार्यक्षमता को बढ़ाकर मेटाबोलिज्म को भी सुधारते हैं।

सूजन कम करता है

अदरक और हल्दी में एंटी-इफ्लामेटरी गुण होते हैं, जो शरीर में सूजन और जलन को कम करने में सहायक है। अगर आप पुरानी सूजन, गठिया या जोड़ों के दर्द से परेशान हैं, तो अदरक और हल्दी के शॉट्स इसका बेहतरीन समाधान हो सकते हैं। हल्दी का कवर्टूमिन सूजन के लिए जिम्मेदार कोशिकाओं को शांत करता है और अदरक में मौजूद जिंजराल हिड्यूंज़ और मांसपेशियों में सूजन को कम करता है। इसका सेवन करने से जोड़ों की गतिशीलता में सुधार होता है और आपको लंबे समय तक दर्द से राहत मिलती है।

इम्फूनिटी बढ़ाए

सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी समस्याओं से बचने के लिए अदरक और हल्दी का शॉट एक नेचुरल इम्फूनिटी बूस्टर है। हल्दी और अदरक में मौजूद जिंजराल हिड्यूंज़ और मांसपेशियों में सूजन को कम करता है। इसका सेवन करने से जोड़ों की गतिशीलता में सुधार होता है और आपको लंबे समय तक दर्द से राहत मिलती है।

हादयों से स्वस्थ बनाए

हल्दी और अदरक के नियमित सेवन से दिल की सेहत को बेहतर बनाया जा सकता है। अदरक ब्लड प्रेशर को पिण्यांत्रित करने में मदद करता है, जिससे दिल पर पड़ने वाला अतिरिक्त दबाव कम होता है। हल्दी और अदरक दोनों को लेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने का काम करते हैं, जिससे हादय रोगों का खतरा कम होता है। यह धमानियों में जापने वाले प्लाक को भी रोकता है और रक्त प्रवाह को मुचारू बनाता है। इनके सेवन से दिल की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और संपूर्ण कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम को बेहतर तरीके से कार्य करने में मदद मिलती है।

त्वचा के लिए फायदेमंद

अदरक और हल्दी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स न केवल आपकी त्वचा को भीतर से स्वस्थ बनाते हैं, बल्कि उसे चमकदार और जवां भी बनाए रखते हैं। यह त्वचा के दाग-धब्बे, झूर्यां और फाइन लाइन्स को कम करने में मदद करते हैं। हल्दी में एंटीसीटिक गुण भी होते हैं, जो त्वचा पर होने वाले संक्रमण और फंगल समस्याओं को दूर करते हैं। अदरक रिक्त ठोन को सुधारता है और डलनेस को कम करता है। अगर आप मुंहासों या दाग-धब्बों से परेशान हैं, तो यह ड्रिंक आपकी स्किन को डीटॉक्स करने और ग्लोबिंग बनाने का काम करता है।

केला उबालें और रात में पिएं इसका पानी, फिर सुबह देखें चमत्कार

यह तो हम सभी जानते हैं कि केले को रोजाना डाइट में शामिल करने से कई तरह के हेल्थ बेनिफिट्स मिलते हैं। पर क्या आपने कभी केले को उबालकर खाने का सोचा है, अगर नहीं तो अब सोच लेना चाहिए। केला और उसका पानी पोषण से भरपूर होते हैं, और इसे रात को साने से पहले पीने से स्वास्थ्य को कई लाभ मिल सकते हैं। यह नुस्खा विशेष रूप से उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो नींद से संबंधित समस्याओं, पाचन, या तनाव से जूझ रहे हैं। आइज इसके उपयोग के बारे में जानते हैं।

उबले केले को पानी के पायदे

बेहतर नींद के लिए फायदेमंद, केले में मौजूद मैनीशियम और पैटैशियम मांसपेशियों को आराम देते हैं और बेहतर नींद में मदद करते हैं। यह ज्यारी मैनेलाटीनिक के सरक बोंब को बेहतर करता है।

त्वचा की सेहत में सुधार: केले का पानी एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है, जो त्वचा को चमकदार और हेल्दी बनाता है।

उबले केले का पानी की विधि

- एक पैने द्वारा केले को धोकर छिलके के साथ टुकड़ों में काट लें।

- एक पैने में पानी ले और उसमें केले कोड़े डालें।

- इसे 1-5 मिनट तक उबालें।

- पानी को छान लें और इसे हल्का ठंडा होने दें।

- स्वाद के लिए शहद या दाल-बीनी मिला सकते हैं।

नियमित रूप से उपयोग करने के सुझाव

रात को सोने से 30 मिनट पहले इस पानी का सेवन करें। अधिकतम लाघ पानी के लिए इसे रोजाना पीने की आदत बनाएं। यदि आप किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित होते हैं, तो इसे पीने से पहले डॉक्टर से परामर्श लें। उबले केले का पानी स्वास्थ्य के लिए एक प्राकृतिक और प्राचीवी उपाय है। यह नींद में सुधार, तनाव को कम करने, और पाचन तंत्र को मजबूत करने में सहायक है। इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करके आप बेहतर स्वास्थ्य पा सकते हैं।

उत्तराखण्ड में है मालदीव जैसी जगह, स्थानों में तैरती झांपड़ियों में दृश्यों का लेने का लोग



मालदीव की खूबसूरती तस्वीरों में देखें। यहाँ जाएं जो इच्छा होना लाजीमी है, लेकिन मालदीव की सैर बजट से बाहर हो सकती है। ऐसे में अगर भारत में ही मालदीव जैसी जगह मिल जाए तो पैसा और समय दोनों बचाएं, साथ ही मालदीव के मजे भी

मिल जाएं। ऐसी ही एक जगह उत्तराखण्ड में है, जिसे मिनी मालदीव के नाम से जाना जाता है। उत्तराखण्ड के टिहरी बांध पर बने प्लॉटिंग हॉट्स को उत्तराखण्ड की मिली मालदीव कहा जाता है क्योंकि यह हॉट्स पानी के ऊपर तैरते हैं।

वाटर बिला होते हैं। ये हॉट्स पर्फैटन के लिए एक अद्वितीय अनुभव प्रदान करते हैं, जहाँ आप पानी के ठीक ऊपर रहते हैं और सुंदर झील के दृश्य का आनंद ले सकते हैं।

कैसे पहुंचें? टिहरी बांध, उत्तराखण्ड के टिहरी बांध के लिए जाहां आपको लाखों रुपये खर्च करने पड़े।

बाल कंधी करते समय की गई इन गलतियों से बढ़ता है गंजापन, आप भी संभल जाइए



क्या आपके बाल भी लगातार झड़ रहे हैं? क्या आपके बाल ज़ाड़ू की तरह डल और रुखे दिखते लगे हैं? अगर हाँ तो आपको संभलने की जरूरत है। दरअसल, बालों का झड़ना और इनकी चमक खाना आज के समय में काफी आम समस्या हो गई है। इस समस्या के समाधान के लिए बाजार में कई हेयर क्रेप्रोडेक्ट फिल्टर मिलते लगते हैं। इसके अलावा तमाम तरह के हेयर क्रेप्रोडेट भी किए जाते हैं, लेकिन कई बार से सब चीजें कोई लाभ नहीं पहुंचती। ऐसा इसलिए क्योंकि अक्सर बाल ज़ाड़े और रुखे पैदायेन का कारण कुछ और नहीं बल्कि गलत तरह से कंधी करना होता है। सुन के अंजीब लगा ना लेकिन ये सच है। यदि आप बालों में कंधी करते समय कुछ गलतियों के बारे में बताने जा रहे हैं।

गीले बालों में कंधी करना
अक्सर लोग जल्दाजी के चक्कर में गीले बालों में ही कंधी करने के लिए बालों को बाल झड़ने से लगते हैं। ऐसा करने से बाल झड़ने से कंधी की गतिशीलता बढ़ती है। अब लगते हैं। ज्यादातर लोगों को ये कहते हुए सुना जाता है कि कंधी को कहीं से भी खीरीद बढ़ सकती है। अगर कंधी करनी

जरूरी हो, तो चौड़े दांतों वाली कंधी का इस्तेमाल करें, ताकि ये ज्यादा उलझे हों। खराब कंधी बालों में रगड़ पैदा करती है, जिससे बाल टूट सकते हैं। हमेशा अच्छी गुणवत्ता वाली और चिकनी लगते हैं। ये कंधी को कहीं से भी खीरीद लगाने से बाल नहीं फैलते हैं। इसकी वजालिटी से कोई फ़र्क नहीं

पड़ता। जबकि ऐसा नहीं है। खराब कंधी बालों में रगड़ पैदा करती है, जिससे बाल टूट सकता है। हमेशा अच्छी गुणवत्ता वाली और चिकनी लगाने से बाल की गतिशीलता बढ़ती है। ये सबसे गलत तरीका होता है। बाल कंधी करने के लिए सबसे पहले बालों के सुलझाना करें। ये कंधी की गतिशीलता बढ़ाता है। बाल कंधी करने के लिए बालों के सुलझाना करने में बालों की ओर बढ़ें, इससे बाल सही से सुलझते हैं।

जड़ों से कंधी करना
ये सबसे गलत तरीका होता है। बाल कंधी करने के लिए सबसे पहले बालों की सुलझाना करें। ये कंधी की नियमित रूप से साफ करें। इसपर थोड़ी सी गंदी भी

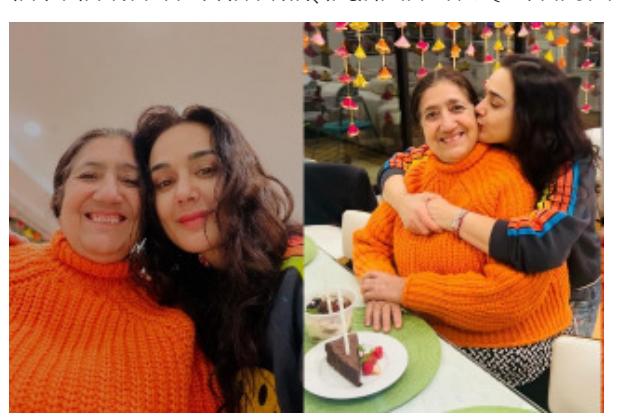
तापसी पन्नू

ने शाहरुख खान से सीखा सबसे बड़ा मार्केटिंग लेसन

बॉलीवुड एक्ट्रेस तापसी पन्नू ने अपनी एक्टिंग और बेबाक अंदाज के कारण इंडस्ट्री में एक खास पहचान बनाई है। वह अक्सर अपने बिंदास स्टेटमेंट्स की वजह से सुर्खियों में रहती है। हाल ही में, तापसी ने शाहरुख खान को लेकर एक बड़ी बात कही, जिससे उनके फैंस भी हैरान हो गए। तापसी ने खुलासा किया कि अगर उन्होंने अपनी लाइफ में सबसे बड़ा मार्केटिंग लेसन की सीखा है, तो वह शाहरुख खान से ही लिया है। शाहरुख खान की यह सीख उनकी कई परेशानियों का हल बन गई। तापसी ने बताया कि शाहरुख खान ने उन्हें यह समझाया था कि कैसे एक एक्टर को अपनी मार्केटिंग और प्रमोशन के तरीके को सही तरह से देखना चाहिए। तापसी ने सोशल मीडिया इफ्लूएंसर्स और एक्टर के बीच की तुलना पर भी अपनी राय दी। उन्होंने कहा कि उन्हें इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि लोग सोशल मीडिया इफ्लूएंसर्स और एक्टर्स की तुलना करते हैं। उनका नजरिया अब सोशल मीडिया इफ्लूएंसर्स के बारे में बदल चुका है। वह अब उन्हें सिर्फ एक मार्केटिंग टूल या प्रमोशन का माध्यम मानती है, जिसकी आखिरकार यह सोचने की बात है कि कोई चीज किस तरह से देखी जाती है। तापसी ने कहा, आप इसे किसी दूसरे नजरिये से देखते हैं, और मैं इसे अलग तरीके से देखती हूँ। वह मानती है कि एक्टर्स पर ज्यादा जिम्मेदारी होती है, क्योंकि उन पर हमेशा यह दबाव होता है कि वे क्या कर सकते हैं और क्या नहीं। लोग जानते हैं कि उनके पास बड़ी फैन फॉलोइंग है, इसलिए उन्हें अपने कदम बहुत सोच-समझ कर उठाने पड़ते हैं। लेकिन क्या सोशल मीडिया इफ्लूएंसर्स पर ये सारी जिम्मेदारियां नहीं आ सकतीं, जिनकी भी सोशल मीडिया पर अच्छी फॉलोइंग है? तापसी के अनुसार, कम से कम इफ्लूएंसर्स अपने फॉलोअर्स से सच्चे और ईमानदार रह सकते हैं। तापसी ने बताया कि शाहरुख खान ने उनसे कहा था कि पहले के समय में बिलबो डर्स का इस्तेमाल फिल्मों की मार्केटिंग के लिए किया जाता था, लेकिन अब सोशल मीडिया और इफ्लूएंसर्स का उपयोग फिल्मों के प्रमोशन के लिए किया जाता है। शाहरुख ने कहा, इन्हें सिर्फ एक मार्केटिंग टूल की तरह देखो, जिनका काम फिल्म को प्रमोट करना है। इन पर कोई जिम्मेदारी मत डालो, क्योंकि ये वही काम कर रहे हैं जो मार्केट में बेचने के लिए तैयार हैं। अंतापसी के हालिया प्रोजेक्ट्स की बात करें, तो उन्हें हाल ही में अक्षय कुमार के साथ खेल खेल में देखा गया था। इस फिल्म में तापसी पंजाबी एक्टर और सिंगर एमी वर्क के साथ नजर आई थीं। इसके बाद, वह हसीन दिल रुबा फिल्म के सीक्वल फिल्म आई है। इसकी भूमिका में विक्रांत मैसी और सनी कौशल के साथ नजर आने वाली हैं। तापसी का यह बयान और उनके द्वारा शाहरुख खान से सीखा गया लेसन उनके प्रोफेशनलिज्म और सोशल मीडिया के प्रति सकारात्मक नजरिये को दिखाता है, जो आजकल की फिल्म इंडस्ट्री में एक महत्वपूर्ण दिखाता है।

आप सबसे मजबूत महिला...ममी संग प्रीति जिंटा ने बिताया क्वालिटी टाइम, मां-बेटी की तस्वीरों ने जीता दिल

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रीति जिंटा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती है। वह अक्सर फैंस के साथ अपनी परिवार संग बिताए लम्हों को शेयर करती रहती है। हाल ही में प्रीति जिंटा ने निलप्रभा जिंटा के साथ कुछ तस्वीरें शेयर की। दरअसल, प्रीति जिंटा को थैंक्सगिंग वीकेंड पर अपनी मां निलप्रभा जिंटा से फिर से मिलने की अवसर मिला। इस खास मौके पर उन्हें अपनी छोटी



यात्राओं की बिजी होने के बावजूद एक साथ क्वालिटी टाइम बिताने का मौका मिला। प्रीति अपने बिजी शेइयूल से कुछ लालत के लिए बाहर निकल पायी और अपने परिवार के साथ मिलकर सुकून और खुशी पाई। उन तस्वीरों के साथ प्रीति ने मां को बधाई भी दी। एक तस्वीर में प्रीति को मां के गालों पर पाये करते देखा जा सकता है। इन तस्वीरों के साथ एक्ट्रेस ने लिखा-दुनिया भर में छोटी यात्राएँ बहुत व्यस्त और तनावपूर्ण होती हैं। इस थैंक्सगिंग वीकेंड पर नुस्खे एहसास दिलाया कि असली दौलत तब होती है जब आपके पास परिवार होता है जो आप सच में घार करते हैं। मैं सबसे अच्छी माँ और सबसे अच्छे परिवार के लिए गलौंकी की बहुत आभारी हूँ। जन्मदिन की बहुत-बहुत शुभकामनाएँ माँ। आप सबसे मजबूत महिला हैं जिन्हें मैं जानती हूँ और सबसे प्यारी हैं।

सिंगल स्क्रीन प्रदर्शकों से 60% रेवेन्यू मांग रहे थे वितरक, मांग खारिज, रिलीज के बाद तय होंगी शर्तें

पुष्पा 2 द रूल को लेकर अब वितरक और प्रदर्शकों ने सिंगल स्क्रीन मेटिक्टों की बिक्री से होने वाली आय में 60% हिस्सेदारी की मांग की है। जानिए ऐसा क्यों... पुष्पा 2 द रूल को लेकर पूरे देश में उत्साह का माहौल बना हुआ है। मूल तेलुगु संस्करण से लेकर हिंदी और तमिल संस्करणों को भी प्रशासकों की काफी अच्छी प्रतिक्रिया मिली है। लेकिन अब वितरक और प्रदर्शकों को सिंगल स्क्रीन में टिक्टों की बिक्री से होने वाली आय में 60% हिस्सेदारी की मांग की है। क्योंकि उन्हें लगता है कि पुष्पा

दिया कि 50% रेवेन्यू साझा करना आदर्श है और यहां तक कि सिंघमं

प्रदर्शकों से कहा है कि अगर पुष्पा 2 द रूल हिंदी में एक सर्वकालिक समझौता हुआ है। इस बीच, पुष्पा 2 द रूल के निमार्ताओं को तमिलनाडु में भी

इसी तरह की मांग करने पर समस्याओं का सामना करना पड़ा। चेन्नई में श्री शक्ति सिनेमा, एस2 सिनेमा, एजी-एस सिनेमा, बाबा सिनेमा, रोहिणी, इंग सिनेमा आदि जैसे कई सिनेमाघरों ने अपनी भी बुकिंग शुरू नहीं की है। कोयंबटूर में लोकप्रिय ब्रॉडवे सिनेमा भी कल रात तक टिकट बेचना शुरू नहीं किया था। बुधवार, 4 दिसंबर को सुबह 10:00 बजे बुकिंग शुरू हुई। दोनों पक्षों के

बीच सहमति बनने के बाद बाकी सिनेमाघरों के भी ऐसा करने की उम्मीद है। पुष्पा 2 द रूल 5 दिसंबर को रिलीज के लिए तैयार है। इस फिल्म में अल्लू अर्जन के अलावा रश्मिका मंदाना, श्रीलीला, जबपति बाबू और फहद फासिल भी नजर आएंगे।



नागा चैतन्य की शादी से कुछ घंटे पहले सामंथा ने किया ऐसा पोस्ट

सोशल मीडिया पर खूब हो रही चर्चा

नागा चैतन्य और शोभिता धूलिपाला की शादी की तैयारियां जोर-जोर से चल रही हैं। इस बीच अभिनेता को पूर्व पक्षी सामंथा रुप भ्रु ने सोशल मीडिया पोस्ट के माध्यम से महिलाओं एक संदेश दिया है, जिसकी चर्चा खूब हो रही है। अभिनेत्री सामंथा ने पूर्व पति नागा चैतन्य और अभिनेत्री शोभिता धूलिपाला की शादी से कुछ घंटे पहले सोशल मीडिया पर पोस्ट साझा किया है, जिसकी चर्चा खूब हो रही है। इसके साथ नागा चैतन्य के दैदारी 4 दिसंबर को हैदराबाद के अन्नपूर्णा स्टूडियोज में होने जा रही है। यह स्टूडियो 1976 में नागा चैतन्य के दादा और और अभिनेत्री अविकर्नेत्री नागेश्वर राव ने स्थापित किया गया था। नागा जून ने हाल ही में कहा था कि वह शोभिता के अभिनय से प्रभावित थे और साल 2018 में फिल्म गुडाचारी में उनकी भूमिका को सराहा था। इसके बाद शोभिता को हैदराबाद अपने घर बुलाया गया था, जहां चैतन्य और शोभिता की पहली मुलाकात हुई थी। शादी में 'पंच' पहनेंगे। वहां पूर्वी चैतन्य की बात करें तो अपनी शादी में वह पारंपरिक परिधान 'पंच' पहनेंगे, जो उनके दादा की प्रतीक है। इस पर उनके प्रशंसक सोशल मीडिया पर उन्हें उनकी साथी और जीवनी से जुड़ा होने के लिए सराहा भी रहे हैं। शोभिता ने चुनी खास साड़ी शादी की एक और खास बात यह है कि शोभिता ने अपनी शादी के लिए एक कांजीवरम रेशमी साड़ी चुनी है, जिसमें असली सोने की जरी है। इसके अलावा, उन्होंने सफेद खादी साड़ी भी चुनी है जो पोंगुर, आंग्रे प्रदेश में हाथ से बुनी गई है। शादी की रसमें अन्नपूर्णा स्टूडियोज में आठ घंटे तक चलने वाली हैं।



नए मिशन पर अजय देवगन, रेड 2 की रिलीज डेट आई सामने

शैतान के बाद वसेटाइल लेटेस्ट पोस्टर ने फैंस को अभिनेता अजय देवगन नए मिशन पर निकलने के लिए तैयार हैं। अभिनेता ने सोशल मीडिया पर रेड 2 का नया पोस्टर शेयर कर रिलीज डेट अनाउंस की। इंस्टाग्राम पर रेड 2 का पोस्टर शेयर कर अजय देवगन के साथ अन्य स्टार्स अहम रोल में अंजय किया गया। फिल्म की रिलीज डेट रेड 2 मई 2025 से शुरू होगा। रेड 2 1 मई 2025 को रिलीज के लिए पूरी तरह से लिखी है। रिलीज के लिए एक राज कुमार गुप्ता ने जीवनी गज कुमार गुप्ता के साथ आदित्य बेलनेकर, रितेश शाह ने रिलीज के लिए एक राज कुमार गुप्ता के साथ आदित्य बेलनेकर, रितेश शाह पिंग और एयरलिफ्ट की कहानी भी लिख दी है। इनकम टैक्सरेड पर बनी फिल्म चुके हैं। रेड 2 साल 2018 में सच्ची घटना पर बेस्ड है।

रिलीज हुई क्राइम-थ्रिलर रेड की सीक्वल है। फिल्म रेड का निर्देशन भी राज कुमार गुप्ता ने किया था, जो बॉक्स ऑफिस पर सफल रही थी। फिल्म में अजय देवगन के साथ इन्स्टाग्राम पर आज देवगन एक इनकम टैक्सरेड की भूमिका में थे, जिसका नाम अमय पटनायक

