

ठंड का मौसम आते ही बढ़ जाता है सर्दी जुकाम का खतरा, ऐसे घर पर रहकर करें बचाव



अक्टूबर के महीने में गर्म सर्द का मौसम शुरू हो जाता है, दिन में जहां गर्म पड़ती है तो रात को ठंड का एहसास होना शुरू हो गया है। ऐसे में गर्म सर्द के इस मौसम में सर्दी जुकाम का खतरा सबसे ज्यादा होता है और संक्रमण का भी खतरा बढ़ जाता है। अन्सर लोगों का सवाल रहता है कि सर्दी जुकाम से बचने के लिए घरेलू उपाय क्या होते हैं? तो चलिए आज हम आपको बताते हैं ऐसे पांच घरेलू उपाय जिनका

उपयोग करके आप सर्दी के मौसम में मौसमी बीमारियों से बच सकते हैं।

शहद और नींबू की चाय

एक कप गर्म पानी में एक बड़ा चम्मच शहद और आधे नींबू का रस मिलाएं, गले की खराश से राहत पाने और खांसी

से राहत पाने के लिए इस चाय की चुस्की लें।

अदरक की चाय

अदरक की चाय बनाने के लिए ताजे अदरक के एक छोटे टुकड़े को कहूँकस करके पानी में उबाल लें। अदरक में न्युक्ल एंटी इफलेमेट्री और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो कंजेशन को कम करते और गले की खराश को शांत करते हैं।

भाष्ट लेना

एक बड़े बर्तन में पानी उबालें। जब यह भाष्ट बन जाए तो इसे आंच से उतार लें और इसमें यूकेलिप्टस तेल की कुछ बूंदें मिलाएं। बर्तन के ऊपर जुके और भाष्ट लेने के लिए अपने सिर को तीलिये से ढक लें, इससे नाक में जमा कफ को साफ करने में मदद मिल सकती है।

हल्दी दूध

एक कप दूध गर्म करें और उसमें एक चम्मच हल्दी मिलाएं। इस मिश्रण को अच्छे से मिलाएं और सोने से फले पी ले। हल्दी में न्युक्ल एंटी इफलेमेट्री गुण होते हैं जो सर्दी के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

खारे पानी के गराए

एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच नमक मिलाएं और इससे गराएं। यह गले की खराश को शांत करते हैं और जलन को कम करने में मदद कर सकता है।

टाइगर श्रॉफ की गणपत के सामने बंपर कमा रही रवि तेजा की फिल्म

'रवि तेजा-स्टार 'टाइगर नामेश्वर राव' का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। फाइनली ये फिल्म इस शुक्रवार को सिनेमाघरों में रिलीज हुई। फिल्म को रिलीज के पहले दिन दर्शकों का अच्छे रिस्पॉन्स मिला और इसने शानदार ओपनिंग की थी। वर्तीं फिल्म में रवि तेजा की एकिंग की भी खुब तारीफ हो रही है। चलिए यहां जानते हैं 'टाइगर नामेश्वर राव' ने रिलीज के दूसरे दिन कितने करोड़ का कारोबार किया है।

'टाइगर नामेश्वर राव' का डायरेक्टर वामसी ने किया है और ये एक तेलुगु पीरियल एक्शन थिलर फिल्म है। रवि तेजा की इस फिल्म को किटिक्स और आर्डिंग्स से मिला जुसा रिस्पॉन्स मिला। फिल्म की कमाई की बात करें तो इसने रिलीज के पहले दिन 8.2 करोड़ का कलेक्शन किया था।

रिलीज के मुताबिक 'टाइगर नामेश्वर राव' की शनिवार यानी दूसरे दिन की कमाई 2.36 करोड़ है। यानी 'गणपत' की बांदी दिनों का कुल कलेक्शन सिर्फ 4.87 करोड़ हो गया है। जबकि रवि तेजा की फिल्म की दो दिनों की कुल कमाई 13 करोड़ से ज्यादा है। ऐसे में टाइगर श्रॉफ की फिल्म के आगे रवि तेजा की फिल्म ही बंपर कमाई कर रही है।

बता दें कि 'टाइगर नामेश्वर राव' में रवि तेजा के अलावा नुपुर सेनन, गायत्री भारद्वाज, अनुपम खेर, रेनू देसाई, जिशु सेनगुप्ता और मुरली शर्मा प्रमुख भूमिकाओं में हैं ये फिल्म तमिल, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम में रिलीज हुई है।



धनुष की कैप्टन मिलर दो भाग वाली फिल्म नहीं होगी

तमिल स्टार धनुष की आगामी फिल्म कैप्टन मिलर के बारे में प्रोडक्शन ने किया है कि कैप्टन मिलर वास्तव में एक एकल भाग वाली फिल्म होगी। शुरुआत में फिल्म निर्देशक अरुण मथेश्वरन ने यह निर्णय लिया था कि यह दो भागों में रिलीज होगी, हालांकि निर्देशक अपने फैसले से पीछे हट गए हैं। यह वापसी क्यों हुई इसका कारण पता नहीं चल पाया है। फिल्म प्रोडक्शन हाउस सत्य जीति फिल्म्स ने केवल इतना कहा है कि फिल्म एक भाग में आएगी। यह फिल्म विटिस भारत में 1930-1940 के दशक पर आधारित है और मिलन नामक एक डाकू पर आधारित है जो खूनी लूटपाट, डॉकैती और हमलों में लिप रहता है। हालांकि, कहानी अभी भी स्पष्ट नहीं है, जाहिं तौर पर मिलर को उन चीजों का सामना करना होगा जिनसे वह बहुत लंबे समय से भाग रहा है। कैप्टन मिलर 15 दिसंबर 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

मुझे लगता है कि मेरी पहली फिल्म इंतजार के लायक रही: नूपुर सेनन

एक्ट्रेस नूपुर सेनन तेलुगु फिल्म टाइगर नामेश्वर राव को लेकर चर्चाओं में बनी हुई हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि उन्हें खुशी है कि वह इस फिल्म से डेब्यू कर रही हैं और यह इंतजार के लायक रहा। नुपुर, जो पहले एक्टर अक्षय कुमार के साथ स्यूजिक वीडियो में दिखाई दी थीं, ने अपने डेब्यू और एक्टर रवि तेजा के साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में बात की।

अपने डेब्यू के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, मुझे उनसे बहुत कुछ पीछें की मिला, मैं बहुत खुश हूं। मैं चाहती हूं कि मेरा डेब्यू एक अच्छा किरदार निभा रही हूं, जहां मुझे कमर्शियल डॉस, मस्ती, रोमांटिक सीन के साथ-साथ इंटेंस और जैलॉर्जियन सीन भी करने की मिले। इसलिए मुझे अपनी पहली फिल्म में बेस्ट करने का योग मिला।

रवि तेजा के साथ काम करने के बारे में साझा करते हुए उन्होंने कहा, मुझे उनसे बहुत कुछ पीछें की मिला। उनके साथ काम करना अद्भुत था। उन्होंने मुझे सीधे देने में बहुत मदद की। उन्हें न्यूक्लर के साथ काम करना पसंद है औं वह वास्तव में न्यूक्लर्स पर भरोसा करते हैं। एक इंसान के तौर पर वह सबसे विनम्र और इंमानदार इंसान हैं। वह कम बोलने वाले व्यक्ति हैं। उनसे साथ काम करना अद्भुत अनुभव था। टाइगर नामेश्वर राव एक तेलुगु भाषा की पीरियड एक्शन फिल्म है, जो वास्तवी द्वारा लिखित और निर्देशित और अभियंकर अग्रवाल द्वारा निर्मित है। फिल्म में अनुपम खेर, नुपुर सेन, जिशु सेनगुप्ता, गायत्री भारद्वाज और मुरली शर्मा के साथ रवि तेजा मुख्य भूमिका में हैं।

इस ग्रुपा की इन फोटोज से नजरें नहीं हटा पाएंगी आप!

बोल्ड लुक नहीं, किलर एक्सप्रेशंस से लूटी महफिल

बॉलीवुड एक्ट्रेस ईशा गुप्ता सोशल मीडिया पर अक्सर अपनी हॉट और ग्लैमरस तस्वीरें शेयर कर इंस्टरेंट पर तहलका मचा देती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज शेयर करती हैं तो लोग उनकी कानिलाना अनन्ती तारीफ करते नहीं थकते हैं। हालांकि, ईशा गुप्ता एंड्रॉयड से इशा गुप्ता का बोल्ड लुक देखकर फैंस आंहे भरते भरते नजर आ रहे हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी सेक्सी और बोल्ड ड्रेसिंग सेंस से लोगों के बीच सुखियां बटोरती रहती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस हमेशा उनके लुक्स की तारीफ करते नहीं थकते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ईशा गुप्ता ने अपने लेटेस्ट पोस्ट से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है। इन तस्वीरों में उनका स्टाइलिश ड्रेसिंग सेंस देखकर लोग उनके हुस्क के कायल हो गए हैं। साथ ही एक्ट्रेस की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। ईशा गुप्ता ने तस्वीरें बिलक करते हुए डीपनेक डेस पहना हुआ है। साथ ही कृतीवेज फ्लान्ट करते हुए हॉट फॉटोज किलक करते हुए हैं। गले में नेकलेस, बालों का बन बनाकर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने इस लुक

को काफी खूबसूरती से निखारा है। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो लोग उनका स्टाइल काफी फॉलो करते हैं।

एक्ट्रेस ना सिर्फ अपनी हॉटेस बल्कि अपनी फिटनेस से भी सभी लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया है।



**दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 9827806026, 8962815243**

Paul Sir

**BANK P.O.
&
CLERK,
MBA,
RLY.,
SSC.**

रामा कोचिंग

135, NEW CIVIC CENTER,
Bhilai Ph. 0788-6560005

चौरसिया ज्वेलर्स

आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता

बेटेरेस एवं ग्रहल उपलब्ध यहां
उचित ब्याज दर पर गिरीरी रसी जाती है।

मुकिताम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई
9827938211, 9827171332

