









## सर्दियों में केला खा सकते हैं या नहीं? यह है ठंड में केला खाने के फायदे और नुकसान



सर्दियों में फल खाना चाहिए या नहीं खासकर केला खाने को लेकर अक्सर लोग कंप्यूज रहते हैं। कई लोग ऐसे हैं जो कहते हैं कि सर्दियों में केला खाना काफी ज्यादा नुकसानदायक होता है। ऐसे में सवाल यह उठता है कि सर्दियों में केला खाना चाहिए या नहीं? क्या बच्चों को सर्दियों में केला खिलाना चाहिए? ठंड में केला खाने से खांसी-जुकाम बढ़ सकती है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए सारे सवालों के जवाब देंगे।

### व्या सर्दियों में केला खाना चाहिए?

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक केला सेहत के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। लेकिन सर्दियों ज्यादातर लोग केला खाना

बंद कर देते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि ऐसा करना बिल्कुल भी सही नहीं है। केला खाने से किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता है। हालांकि अगर आपको किसी भी तरह की सर्दी-जुकाम, एलर्जी या गले, नाक में इन्फेक्शन है तो बिल्कुल भी केला न खाएं। रात के वक तो बच्चे को भूल से भी केला खाने के लिए मत दीजिए। केला खाने से इंटैस्ट इनर्जी मिलती है। इसलिए आप किसी भी मौसम में केला खा सकते हैं। लेकिन सर्दी-जुकाम में भूल से भी केला न खाएं।

इससे आपकी परेशानी बढ़ सकती है।

### सर्दियों में केला खाने के फायदे

#### केला खाने से दिल रहता है सेहतमंद

सर्दियों में दिल की बीमारी बढ़ने का खतरा ज्यादा रहता है। हाई बीपी के मरीज अगर ठंड में केला खाएंगे तो उनके लिए ठीक रहता है। दरअसल, केला में हाई फाइबर होता है जो हार्ट से जुड़ी समस्याओं में राहत दिलाता है। फाइबर से

भरपूर केला दिल से जुड़ी बीमारी में काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद पोटेसियम दिल की धड़कन और हाई बीपी के प्रेशर को कंट्रोल में रखता है।

#### केले में होता है भरपूर पोषक तत्व

केला में कैल्शियम के साथ-साथ पोटेसियम, मैग्नीज, आयरन, मैग्नीशियम, नियासिन, फोलेट, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी 6 जैसे

कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं। जो शरीर और हड्डियों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। सर्दियों में ज्वाइंट्स में होने वाले दर्द को भी ठीक करता है।

#### मीठे की क्रेविंग्स को भी करता है शांत

अगर आपको मीठा खाने का मन करता है आप केला खा सकते हैं। इसे खाने के बाद आपके मीठे की क्रेविंग्स शांत हो जाती है। साथ ही साथ यह भूख को भी कंट्रोल करता है।

## मंगल लक्ष्मी बहनों के असामान्य बंधन की कहानी है: दीपिका सिंह

मंगल, लक्ष्मी के लिए एक जीवनसाथी ढूँढने का प्रयास कर रही है, यह सुनिश्चित करते हुए कि छोटी बेटी को उसी अपमान का सामना न करना पड़े जो मंगल को आदित (नमन शां द्वारा अभिनीत) के साथ अपनी शादी में अनुभव हुआ था। मंगल की भूमिका निभाने के लिए तैयार, दीपिका, जो दीया और बाती हम में अपनी भूमिका के लिए जानी जाती हैं, ने साझा किया: मैं दिल्ली के एक देसी और भरोसेमंद किरदार मंगल की भूमिका निभाने के लिए रोमांचित हूँ। यह दो बहनों के असामान्य बंधन की कहानी है, जो ऐसे कई उदाहरणों को दर्शाती है, जिसे हम हर रोज अपने आसपास देखते हैं। उन्होंने कहा, मैंने खुद अपने परिवार में और अपने दोस्तों के बीच कई कहानियाँ देखी हैं, जिन्होंने मुझे प्रेरित किया है। मुझे यह भी लगता है कि हमारे देश में दर्शक

एक्ट्रेस दीपिका सिंह फैमिली ड्रामा मंगल लक्ष्मी में मुख्य भूमिका निभाने के लिए तैयार हैं। उन्होंने अपने किरदार के बारे में खुलासा किया है कि कैसे यह शो कई उदाहरणों को दर्शाता है जो हम हर रोज अपने आस-पास देखते हैं। यह शो मंगल (दीपिका) के इर्द-गिर्द घूमता है, जो मर्दटास्कर है। वह बेटी, पत्नी और बहू की भूमिका ईमानदारी से निभाती है और साथ ही अपनी छोटी बहन, लक्ष्मी (सानिका अमित द्वारा अभिनीत) का पालन-पोषण भी करती है।

स्क्रीन पर ऐसे सहानुभूतिपूर्ण किरदारों को देखना पसंद करते हैं और उनके साथ जुड़ते हैं।

दीपिका को मंगल के किरदार को जीवंत करने में खुशी महसूस हो रही है और उन्हें उम्मीद है कि दर्शकों को किरदार की हर विशेषता में प्रासंगिकता मिलेगी।

लक्ष्मी की भूमिका निभाने के बारे में

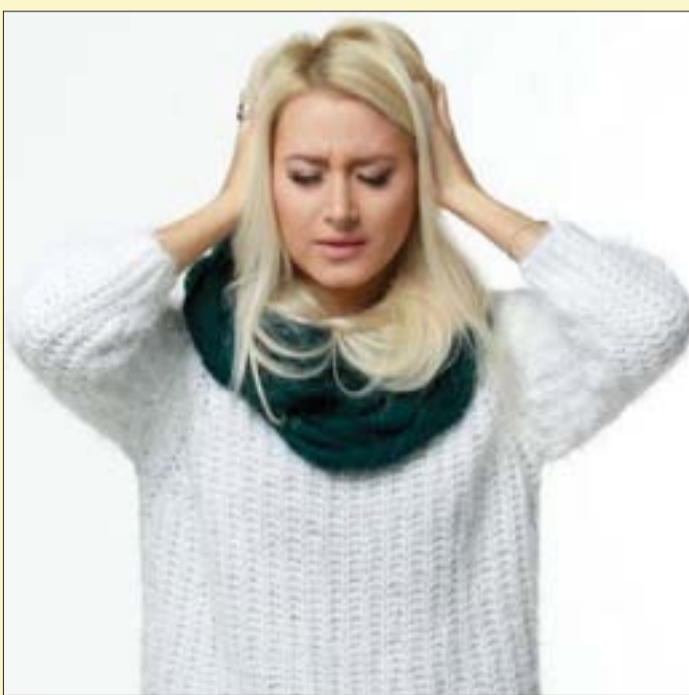
बात करते हुए, सानिका ने साझा किया: मंगल लक्ष्मी टीवी के साथ एक्टर के रूप में मेरा पहला प्रोजेक्ट है। लक्ष्मी एक सीधी-साधी लड़की है जो दृढ़ता से अपने अधिकारों के लिए खड़े होने और जो गलत समझती है, उसे चुनौती देने में विश्वास करती है।

नमन ने कहा, अदित का किरदार जो अहंकारी है। वह अपनी पत्नी को कमजोर

मानता है। मेरे चरित्र का उद्देश्य भारतीय विवाहों में वास्तविक दुनिया की चुनौतियों के पितृसत्तात्मक और अभी भी प्रचलित पहलू को प्रदर्शित करना है। उन्होंने कहा, एक अभिनेता के रूप में, मैं अपने हर किरदार में प्रामाणिकता लाने के लिए समर्पित हूँ और मैं इस बहुआयामी किरदार को सहजता से निभाने के लिए उत्साहित और उत्सुक हूँ। मंगल लक्ष्मी जल्द ही कलर्स पर प्रसारित होगा।



## सिर में ठंड लग जाने पर कुछ ऐसा होता है महसूस, तुरंत आराम चाहिए तो करें ये उपाय



सर्दियों में आपको कभी भी और कहीं भी ठंड लग सकती है। जब सिर में किसी व्यक्ति को ठंड लगती है तो

क्योंकि ठंडी हवा में बैरोमीटर का दबाव कम हो जाता है। इसके कारण साइनस और कान में दर्द भी हो सकता

सबसे शुरुआती लक्षण होते हैं सिर दर्द होना। यह सिर दर्द 2-5 दिनों तक भी रह सकता है। यह सिर दर्द सुबह उठने के बाद कहीं बाहर से आने के बाद कभी भी हो सकता है। कई बार तो यह दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि आपको काम करने में भी तकलीफ हो सकती है। आज हम इस आर्टिकल के जरिए सिर में ठंड लगने के शुरुआती लक्षण और छुटकारा पाने के टिप्स के बारे में बात करेंगे।

### सिर में ठंड लगने के क्या कारण हो सकते हैं?

- जब भी कोई व्यक्ति अचानक से ठंडी हवा के कॉन्टैक्ट में आएगा तो उसे ठंड लगना लाजमी है।
- यदि कोई व्यक्ति अचानक से ठंडी हवा के कॉन्टैक्ट में आएगा तो उसे ठंड लगना लाजमी है।
- यदि कोई व्यक्ति अचानक से ठंडी हवा के कॉन्टैक्ट में आएगा तो उसे ठंड लगना लाजमी है।

### सिर में ठंड लगने के क्या कारण हो सकते हैं?

- जब भी कोई व्यक्ति अचानक से ठंडी हवा के कॉन्टैक्ट में आएगा तो उसे ठंड लगना लाजमी है।
- यदि कोई व्यक्ति अचानक से ठंडी हवा के कॉन्टैक्ट में आएगा तो उसे ठंड लगना लाजमी है।
- यदि कोई व्यक्ति अचानक से ठंडी हवा के कॉन्टैक्ट में आएगा तो उसे ठंड लगना लाजमी है।

है। अगर ठंडी हवा झाड़ है तो सिरदर्द और माइग्रेन की शिकायत हो सकती है। सिर में अगर एक बार ठंड लग जाए तो यह काफी दिनों तक रहता है। सिर्फ इतना ही सिर में कफ तक जम जाता है।

### सिर में ठंड लगने के लक्षण

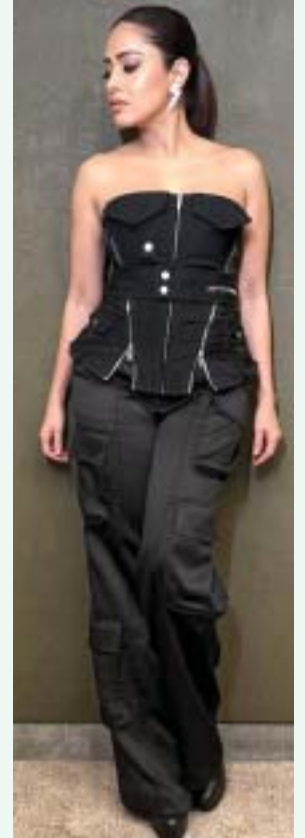
- ठंड में टेंपरेचर कम होने के कारण चेहरे, सिर, मुँह, गले और गर्दन में अकड़न महसूस होती है। यही वजह है कि दिमाग के ब्लड सर्कुलेशन संकुचन महसूस होती है।
- सिर को नीचे से ऊपर की ओर उठाते वक तेज दर्द।
- मुँह, गले या गर्दन के आसपास दर्द।
- सिर के आसपास तेज दर्द।
- कान के आस-पास दर्द महसूस होना।

### सरसों तेल नाक, सिर और चेहरे के आसपास में लगाएं।

अगर आपको सिर में तेज दर्द हो रहा है तो सरसों तेल को नाक और सिर में लगाएं। सरसों तेल लगाने से चेहरे, सिर, मुँह, गले और गर्दन के आसपास जो दर्द होता है उसमें काफी ज्यादा आराम मिलता है। इससे आपके सिर में गर्माहट पैदा होती है।

## नुसरत भरुचा ने गिराई हुस की बिजलियां, ब्लैक आउटफिट में बढ़ाया इंटरनेट का पारा

नुसरत भरुचा अक्सर अपनी फिल्मों को लेकर चर्चा में बनी रहती हैं। उन्होंने अपनी दमदार अदाकारी से हमेशा साबित किया है कि वह किसी भी तरह से किरदार में आसानी से खुद को ढाल सकती हैं। ऐसे में नुसरत के चाहने वाले उन्हें हमेशा ही पर्दे पर देखने के लिए बेताब रहते हैं। एक्ट्रेस भी अपने फैसले के साथ जुड़ी रहने के लिए सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। अब फिर से नुसरत ने अपनी अदाओं से सभी का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है।



लेटेस्ट फोटोशूट में नुसरत काफी स्वीग में नजर आ रही हैं। उन्होंने अपने इस नए फोटोशूट के लिए फंकी ऑफ शोल्डर ब्लैक टॉप और कागों स्टाइल मैचिंग की पैंट कैरी की है। एक्ट्रेस ने अपने इस लुक को सटल शाइनी बेस, न्यूड लिप्स और स्मोकी आई मेकअप से कंलीट किया है। हेयरस्टाइल के लिए उन्होंने बालों का हाई पोनीटेल बनाकर बांधा हुआ है।

एक्सप्रेसरीज के लिए नुसरत ने कानों में डायमंड इंयर्सिंग कैरी किए हैं। उन्होंने अपने इस लुक को कैमर के सामने खूब फ्लॉन्ट करते हुए एक से एक किलर पोज दिए हैं। अब फैस के बीच उनका ये नया लुक भी काफी वायरल हो रहा है। नुसरत इस फोटोशूट में बेहद खूबसूरत और स्टनिंग दिख रही हैं।

वर्क फ्रंट की बात करें तो नुसरत के वर्क फ्रंट की बात करें तो इन दिनों वह अपनी मोस्ट अवेटेड फिल्म छोरी 2 को लेकर चर्चा में बनी हुई हैं। इसके पहले भाग में दर्शकों ने नुसरत पर खूब प्यार लुटाया था। अब फैस उन्हें एक बार फिर से पर्दे पर देखने के लिए उत्साहित हैं।

## रोहित शेट्टी की इंडियन पुलिस फोर्स को ओटीटी पर मिला जबरदस्त रिस्पांस

फिल्म निर्माता रोहित शेट्टी ने अपनी पहली वेब सीरीज इंडियन पुलिस फोर्स के साथ ओटीटी पर कदम रखा। शो ने सप्ताहांत में आश्चर्यजनक रूप से शानदार दर्शक हासिल किए। यह शो के लिए एक जबरदस्त सफलता का संकेत है। सिद्धार्थ मल्होत्रा, शिल्पा शेट्टी और विवेक ओबेरॉय अभिनीत इंडियन पुलिस फोर्स दिल्ली पुलिस अधिकारी कबीर मलिक की गंभीर दुनिया पर प्रकाश डालती है, जहां वह प्रतिद्वंद्वी जरार का सामना करते हैं, जिसने आतंकवाद का रास्ता अपना लिया है।

एक्शन से भरपूर दृश्यों और हाई-ऑक्टैन ड्रामा के लिए रोहित की विशिष्ट प्रतिभा पूरी सीरीज में स्पष्ट है, जो इसे दर्शकों के लिए एक दिलचस्प घड़ी बनाती है। पहली वेब सीरीज ने न केवल शेट्टी की सिनेमाई शैली के प्रशंसकों को आकर्षित किया है, बल्कि व्यापक दर्शकों को ओटीटी प्लेटफॉर्म की ओर भी आकर्षित किया है। शो को लेकर व्यापक दर्शक इसकी यूनिवर्सल अपील को दर्शाता है जो बाधाओं को तोड़ता है और विभिन्न जनसांख्यिकी के दर्शकों तक पहुंचता है। कलाकारों के शानदार प्रदर्शन के साथ दिल को छू लेने वाली कहानियों ने दर्शकों को भारतीय पुलिस बल को महज एक अपराध ड्रामा से ऊपर उठाकर प्रभावित किया है।

वेब सीरीज एक रोमांचक रूप में सामने आती है, जो न्याय की निरंतर खोज और कर्तव्य की पंक्ति में किए गए बलिदानों को दर्शाती है। डिजिटल क्षेत्र में उनका प्रवेश एक फिल्म निर्माता के रूप में उनकी अनुकूलन क्षमता को दर्शाता है।

## जितेंद्र कुमार ने किया फिल्म लांत्रानी का ऐलान, 9 फरवरी को जी-5 पर होगी रिलीज

वेब सीरीज पंचायत से दर्शकों के बीच लोकप्रियता हासिल करने वाले अभिनेता जितेंद्र कुमार को आखिरी बार थ्रिया पिलगांवकर के साथ फिल्म झाड़ डे में देखा गया था। यह फिल्म बीते साल 22 दिसंबर को अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई थी। अब जितेंद्र ने अपनी नई फिल्म का ऐलान कर दिया है, जिसका नाम लांत्रानी रखा गया है। फिल्म में जानी लीवर भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। इसके साथ फिल्म की रिलीज तारीख भी सामने आ चुकी है। लांत्रानी सिनेमाघरों में नहीं, बल्कि ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर दस्तक देगी। फिल्म का प्रीमियर 9 फरवरी को होगा। जितेंद्र ने अपने अधिकारिक इंस्टाग्राम पर फिल्म का पहला पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, लांत्रानी का मतलब है बड़ी बड़ी बातें करना। इस कहानी में है अनेक किरदार, लेकिन इन में से कौन है असल लांत्रानी, इस बात का खुलासा होगा 9 फरवरी को। देखिए लांत्रानी बिल्कुल फ्री सिर्फ जी-5 पर। फिल्म में जिशु सेनगुप्ता भी हैं। जितेंद्र कुमार को जन्म 1 सितंबर 1990 को राजस्थान के अलवर में हुआ था। उन्होंने आईआईटी खड़गपुर से सिविल इंजीनियरिंग में डिग्री हासिल की। इसके बाद आईआईटी केजीपी में हिंदी प्रौद्योगिकी ड्रामाटिक्स सोसाइटी में कई पंचवीय नाटक किए, जहां उन्होंने विस्वपति सरकार से मुलाकात की, जिन्होंने अंततः उन्हें 2012 में टीवीएफ में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया। जितेंद्र कुमार एक भारतीय अभिनेता हैं जो द वायरल फीवर के कॉमेडी स्केच में अपनी भूमिकाओं के लिए प्रसिद्ध हैं। उन्होंने खुद को भारतीय वेब श्रृंखला की दुनिया के सुपरस्टार के रूप में स्थापित किया है और अपने कई रोलस जैसे जीतू, मुन्ना जज्जबती, गिट्टू और अर्जुन केजरीवाल (अरविंद केजरीवाल का परीडी रोल) के लिए व्यापक रूप से जाने जाते हैं।

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

**BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.**  
**समा कोचिंग**  
 135, NEW CIVIC CENTER, Bhalai Ph. 0788-6560005

**चौरसिया ज्वेलर्स**  
 अकाशिक सोने चांदी के प्रामुख्यों के निर्मित एवं विक्रित  
 वेन्ट्रेस एवं ग़हरतल प्रखरव्य यहाँ उचित व्याज दर पर मिस्री रत्नी ज़रती है  
 मुक्तिघाम रोड, रामनगर, सुपेला, मिलाई  
**9827938211, 9827171332**





