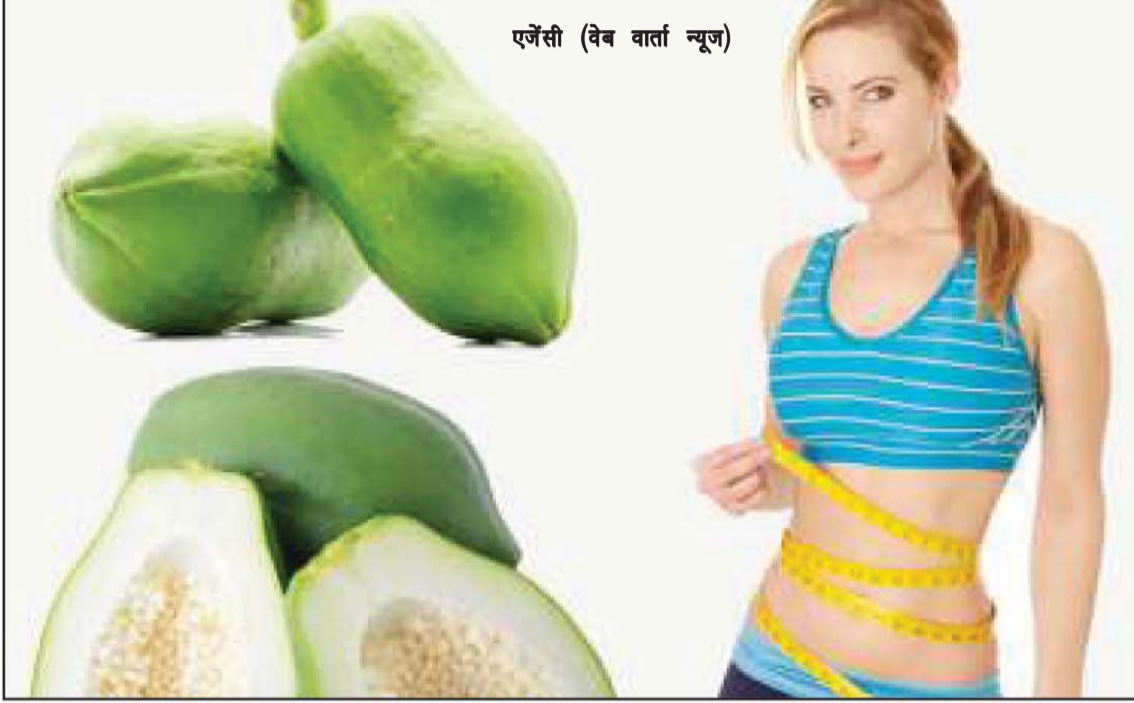


शरीर की चर्बी को कम करने में मदद करता है कच्चा पपीता, जानें अन्य फायदे

कहते हैं कि अच्छी सेहत का राज अच्छे खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो करने में है। अच्छी सेहत और इम्युनिटी को बनाए रखने के लिए विटमिन्स से लेकर मिनरल्स और अन्य जरूरी पोषक तत्वों की जरूरत होती है। कच्चा पपीता इन सभी चीजों से भरपूर होता है और पाचन सिस्टम के लिए भी लाभकारी होती है।

आइए जानते हैं इसे खाने के और क्या-क्या फायदे हैं:

पाचन सिस्टम दुरुस्त, इम्यून सिस्टम तंदुरुस्त: कच्चे पपीते में पपाइन का नाम डाइजेस्टिव एंजाइम होता है जो शरीर के पाचन सिस्टम को सही रखने में मदद करता है। इसमें विटमिन ए, सी और ई होता है, जो शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत



बनाता है।

पाइल्स से लेकर डायरिया में

मददगार: कच्चा पपीता शरीर के लिए एक क्लेंजर का काम करता है और

शरीर की गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है। यह असिडिटी से लेकर

पाइल्स और डायरिया को दूर करने में भी मदद करता है।

स्तनपान कराने वाली मांओं के लिए फायदेमंद: नई मांओं के लिए कच्चा पपीता किसी वरदान से कम नहीं है। माना जाता है कि कच्चे पपीते में एक ऐसा कम्पाउंड होता है जो स्तनपान कराने वाली महिलाओं में लैक्टेशन प्रोसेस को सुधारने में मदद करता है।

अतिरिक्त चर्बी घटाने में मददगार: क्या आप जानते हैं कि कच्चा पपीता वजन घटाने और अतिरिक्त चर्बी को भी कम करने में मदद करता है? इसमें विटमिन सी, ई, ए और फोलेट होता है। साथ ही इसमें ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं तो कैलरी तो बर्न करते ही हैं साथ ही अतिरिक्त चर्बी को भी घटा देते हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिए कार्डियो एक्सर्साइज सेफ है या नहीं?

प्रेग्नेंसी के दौरान अगर किसी तरह की कॉम्प्लिकेशन नहीं है तो ज्यादातर महिलाओं को ऐक्टिव रहने की सलाह दी जाती है ताकि डिलिवरी नॉर्मल हो सके और किसी तरह की कोई दिक्कत ना हो। प्रेग्नेंसी के दौरान गर्भवती महिलाओं को कुछ सावधानियां बरतते हुए एक्सर्साइज करने की भी सलाह दी जाती है ताकि मां के साथ-साथ होने वाला बच्चा भी हेल्दी रह सके। लेकिन एक सवाल जो ज्यादातर होने वाली मांओं के मन में आता है, खासकर तब जब वे फिटनेस फीक हों, कि क्या गर्भावस्था के दौरान कार्डियो एक्सर्साइज करना चाहिए?

फिटनेस प्रफेशनल्स और एक्सपर्ट्स की मानें तो प्रेग्नेंसी के दौरान कार्डियो एक्सर्साइज करना पूरी तरह से सेफ है। ऐसा कार्डियो एक्सर्साइज जिसमें आपकी हार्टबीट सुरक्षित तरीके से बढ़ती है वह आपकी सेहत को बेहतर बनाने के साथ-साथ अच्छी नॉंद को बढ़ावा देता है, गर्भावस्था के दौरान होने वाले डायबीटीज की समस्या को कम करता है, कब्ज की दिक्कत को कम करता है और साथ ही कमर, पीठ और पैर में होने वाले दर्द को भी दूर करने में मदद करता है।

अपने शरीर की सुनें और नियमित रूप से ब्रेक लेती रहें: हालांकि एक्सपर्ट्स की मानें तो प्रेग्नेंट महिला को हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि एक्सर्साइज से पहले, एक्सर्साइज के दौरान और एक्सर्साइज के बाद शरीर में कैसी फीलिंग आ रही है। खुद को हाइड्रेट रहें और नियमित रूप से ब्रेक लेते हुए एक्सर्साइज करें। अगर किसी भी तरह की दिक्कत महसूस हो तो एक्सर्साइज करना तुरंत बंद कर दें और डॉक्टर या एक्सपर्ट से सलाह लें।

डॉक्टर की सलाह के बिना कोई एक्सर्साइज न करें: वैसे तो ज्यादातर प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए गर्भावस्था के दौरान कार्डियो एक्सर्साइज करना सेफ माना जाता है लेकिन यह बेहद जरूरी है कि आप इसे ट्राई करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें कि यह आपके लिए ठीक है या नहीं। अगर आप जिम में जाकर कार्डियो एक्सर्साइज करती हैं तो किसी एक्सपर्ट या प्रफेशनल से सुझाव लें कि आपको किन बातों का ध्यान रखना है, खासकर प्रेग्नेंसी के 16वें हफ्ते के बाद।



इंशाअल्लाह का ऑफर मिलने पर कुछ ऐसा था आलिया भट्ट का पहला रिएक्शन

पिछले कुछ समय से फिल्मों में आलिया भट्ट के काम की काफी तारीफ हो रही है। आलिया के पास इस समय ब्रह्मास्त्र और सड़क 2 जैसी कई फिल्में हैं। कुछ समय पहले ही उन्हें संजय लीला भंसाली ने अपनी फिल्म इंशाअल्लाह में भी साइन किया है। इस फिल्म में पहली बार आलिया, सलमान खान के ऑपोजिट दिखाई देंगी।

एक मीडिया पोर्टल की रिपोर्ट के मुताबिक आलिया ने इस फिल्म का ऑफर मिलने के बाद के अपने पहले रिएक्शन के बारे में खुलकर चर्चा की। उन्होंने कहा कि फिल्म मिलने के बाद वह खुशी से उछलने लगी थीं। आलिया उस वक्त मुंबई में नहीं बल्कि विदेश में थीं। और जब उन्हें इस फिल्म के बारे में कॉल आई तो उन्हें विश्वास ही नहीं हुआ। इस खबर को सुनने के बाद भागती हुई एक कोने में गईं और खुशी से 5 मिनट तक उछलती रहीं।

आलिया ने इस बीच अपनी आने वाली फिल्मों पर भी बात की। उन्होंने कुछ दिन पहले ब्रह्मास्त्र की शूटिंग की थी और अब उनकी फिल्म सड़क 2 की शूटिंग शुरू हो चुकी है। जल्द ही इंशाअल्लाह की शूटिंग भी शुरू कर दी जाएगी। इस तरह देखा जाए तो आने वाला साल आलिया के लिए बहुत बड़ा और खास होने जा रहा है। आलिया ने अगले कहा कि वह पहली बार संजय लीला भंसाली, सलमान खान, रणबीर कपूर, अयान मुखर्जी, अमिताभ बच्चन और अपने पिता महेश भट्ट जैसे स्टार्स और डारेक्टर्स के साथ पहली बार काम कर रही हैं। इसीलिए आलिया अपने आने वाले साल को खास मान रही हैं।