

वेट लॉस में मददगार है सेब और शहद, ऐसे करें यूज

फिट और हेल्दी रहना न सिर्फ आपकी सेहत के लिए अच्छा है बल्कि आपको अपनी हर दिन काम करने के लिए जिस एनर्जी और फुर्ती की जरूरत होती है उसके लिए भी बेहद जरूरी है कि आप फिट रहें। कई बार समय की कमी या हेल्थ इश्यू की वजह से लोग उतना वजन नहीं घटा पाते जितना वो चाहते हैं। हम आपको बता रहे हैं एक ऐसी सिंपल चीज के बारे में जिसके जरिए आप आसानी से घटा पाएंगी अपना वजन। हम बात कर रहे हैं सेब और शहद की...

वजन न घटे तो महिलाओं को होता है स्ट्रेस: जहां तक बात महिलाओं की है तो उन्हें तो वजन कम न हो तो स्ट्रेस और डिप्रेसन तक हो सकता है क्योंकि वे अपने लुक्स को लेकर बेहद कॉन्शस रहती हैं। लिहाजा महिलाओं को अक्सर आसान तरीकों की खोज रहती है जिसके जरिए वे अपना वजन घटा सकें।

वेट लॉस के साथ ही डाइजेशन

जहां तक बात महिलाओं की है तो उन्हें तो वजन कम न हो तो स्ट्रेस और डिप्रेसन तक हो सकता है क्योंकि वे अपने लुक्स को लेकर बेहद कॉन्शस रहती हैं। लिहाजा महिलाओं को अक्सर आसान तरीकों की खोज रहती है जिसके जरिए वे अपना वजन घटा सकें।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



के लिए अच्छा है सेब: ऐपल यानी सेब डॉक्टर को तो दूर रखने में मदद करता ही है, मिनरल्स, प्रोटीन्स, एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर से भरपूर सेब सबसे हेल्दी फलों में से

एक है जो वेट लॉस में भी असरदार साबित होता है। सेब, वेट लॉस के साथ ही ब्रेन हेल्थ के लिए अच्छा है और डाइजेशन में भी मदद करता है। हर दिन ऐपल खाने से डायबीटीज

और कैंसर जैसी बीमारी भी नहीं होती।

वेट लॉस में मददगार है शहद: जब बात वेट लॉस यानी वजन घटाने की आती है तो उसमें भी शहद को

काफी असरदार माना जाता है। चूंकि शहद में आर्टिफिशल स्वीटनर नहीं होता यानी यह प्राकृतिक रूप से मीठा होता है इसलिए हर दिन शहद खाने से स्वीट क्रेविंग्स दूर होती है और बॉडी को भी पोषण मिलता है। आप चाहें तो सुबह-सुबह गर्म पानी में नींबू के साथ शहद का सेवन करके भी वजन घटा सकते हैं।

सेब और शहद को साथ में खाएं: हालांकि सेब और शहद को साथ में खाने से तेजी से वेट लॉस में मदद मिल सकती है। इसके लिए आप एक सेब को क्रश करें और उसमें शहद मिलाकर खाएं। या फिर आप चाहें तो सेब के स्लाइस काटकर उसे भी शहद में डुबोकर खा सकते हैं।

शहद और सेब साथ में खाने से न सिर्फ मीठे की क्रेविंग दूर होगी, लंबे वक्त तक आपका पेट भरा हुआ महसूस होगा और कैलरी कंट्रोल करने में भी मदद मिलेगी।

जानें क्या है बिंज ड्रिंकिंग और इसके नुकसान-समस्या

शराब शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचाती है। हालांकि कुछ स्टडीज यह भी कहती हैं कि लिमिटेड क्वॉन्टिटी में शराब लेना उतना नुकसानदायक नहीं है। लेकिन एक बार में ज्यादा शराब पीना हेल्थ को काफी नुकसान पहुंचाता है।

एक साथ पांच या इससे ज्यादा ड्रिंक्स पीने को बिंज ड्रिंकिंग भी कहते हैं। बिंज ड्रिंकिंग का जो फॉर्मल क्राइटेरिया है उसके हिसाब से महिलाओं

के लिए महीने में एक बार भी एक ही मौके पर चार से ज्यादा ड्रिंक्स और पुरुषों के लिए पांच और उससे ज्यादा ड्रिंक्स बिंज ड्रिंकिंग कहलाते हैं।

वैज्ञानिकों की मानें तो यंग एज से ही ज्यादा शराब पीने से आगे चलकर कई तरह की सांयकोलॉजिकल समस्याएं हो सकती हैं। वहीं बिंज ड्रिंकिंग से तुरंत फैसले लेने की क्षमता में कमी, इमोशनल कंट्रोल न होना और एक्सिडेंट जैसी समस्याओं का खतरा

बढ़ जाता है। सबसे ज्यादा समस्या तब होती है जब लोगों को बिंज ड्रिंकिंग की आदत पड़ जाती है। नियमित रूप से बिंज ड्रिंकिंग को हेवी ड्रिंकिंग की कैटगरी में रखा जा सकता है।

कई लोगों को लगता है कि वे रोजाना नहीं पीते बल्कि वीकेन्ड्स पर पीते हैं तो उन्हें शराबी की कैटगरी में नहीं रखना चाहिए लेकिन हफ्ते में एक बार भी ज्यादा ड्रिंक करे तो इसे बिंज ड्रिंकिंग की ही कैटगरी में रखेंगे।



जाह्वी कपूर ने ड्राइवर से लिए उधार और की बच्ची की मदद

एक्ट्रेस जाह्वी कपूर को अक्सर उनके कपड़ों के लिए ट्रेल किया जाता रहा है, लेकिन जाह्वी ने कभी भी उन्हें अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। हालांकि जाह्वी की पॉप्युलैरिटी का भी जवाब नहीं है। उनकी कोई भी फोटो या विडियो आते ही सोशल मीडिया पर वायरल हा जाता है। इन दिनों जाह्वी का एक विडियो लोगों के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है।

इस विडियो में जाह्वी अपने ही ड्राइवर से पैसे उधार मांगते हुए नजर आ रही हैं। अब आप सोच रहे होंगे कि भला जाह्वी को ऐसी जरूरत क्यों पड़ी? दरअसल फुटपाथ पर सामान

बेचने वाली एक बच्ची जाह्वी से आर्थिक मदद मांगने पहुंची। लेकिन जाह्वी के पास उस वक्त कैश नहीं था। जाह्वी अपनी कार में बैठीं और फटाफट पर्स भी चेक किया। कैश न होने पर उन्होंने अपने ड्राइवर से पैसे उधार लिए और उस बच्ची को दिए।

जाह्वी के इस कदम की सोशल मीडिया पर खूब तारीफ हो रही है। किसी ने उन्हें बड़े दिल वाली लड़की कहा, तो किसी ने उन्हें जी भरकर दुआएं दीं। बात करें जाह्वी की आने वाली फिल्मों की, तो वह करगिल गर्ल में भारतीय वायुसेना की बहादुर पायलट गुंजन सक्सेना के रोल में नजर आएंगी।

इसके अलावा उनके पास रूहीअफजा है, जिसमें उनके ऑपोजिट राजकुमार राव हैं। यह एक हॉरर कॉमिडी है, जिसमें जाह्वी रूही और अफजा नाम के दो किरदार प्ले करेंगी। ये किरदार एक-दूसरे से एकदम अलग हैं। रूहीअफजा का निर्देशन नेशनल अवॉर्ड विनिंग फिल्ममेकर हार्दिक मेहता कर रहे हैं।

इन दो फिल्मों के अलावा जाह्वी करण जौहर की फिल्म तख्त में भी नजर आएंगी। इस फिल्म में जाह्वी के अलावा अनिल कपूर, रणवीर सिंह, करीना कपूर खान, आलिया भट्ट, भूमि पेडनेकर और विकी कौशल भी नजर आएंगे।