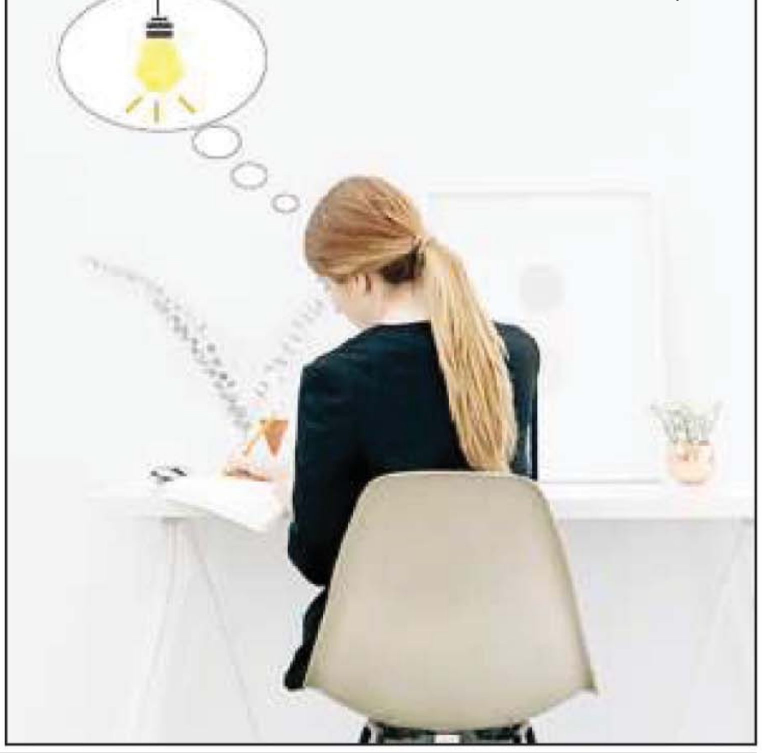
दिमाग को तेज और हेल्दी बनाती हैं ये 5 चीजें

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



शरीर के साथ ही साथ दिमाग को भी स्वस्थ्य रखना जरूरी है. लेकिन हम इस बारे में कम ही सोच पाते हैं. हमें इस बात का अंदाजा ही नहीं कि एक स्वस्थ्य शरीर से पहले स्वस्थ्य दिमाग होना कितना जरूरी होता है.

आइए जानते हैं दिमाग को तेज़ और स्वस्थ्य बनाने के ये 5 उपयोगी टिप्स के बारे में-

मछली खाएं: मछली खाना दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद है. यह हमारे दिमाग को अवसाद और मति-भ्रम से बचाता है. इसमें मौजूद ओमेगा-3 नाम का आवश्यक फैट एसिड होता है, जो हमारे दिमाग के लिए हैल्दी होता है.

दिमाग की कसरत करें: सुडोकु, शतरंग खेलें और पहेलियां सुलझाएं. नियमित रूप से दिमाग वाले खेल खेलने से आप अपने दिमाग को लंबे समय तक स्वस्थ रख सकते हैं, जिससे आपकी यादाश्त भी बढ़ती है.

पौष्टिक भोजन: फाइबर, फैट और प्रोटीन युक्त खाना खाएं.

नियमित व्यायाम: रेगुलर एक्सरसाइज से दिमाग और शरीरी दोनों ही स्वस्थ्य रहते हैं. नियमित व्यायाम करने से आप अपने दिमाग को लंबे समय तक स्वस्थ रख सकते हैं.

भरपूर नींद लें: अच्छी नींद लेना हमारे शरीर के लिए काफी आवश्यक है. अच्छी नींद लेने से हमारी यादाश्त में सकारात्मक परिवर्तन आता है. सोते समय हमारा दिमाग बहुत सी कड़वी और गैर-जरूरी यादों को भूल जाता है. वैज्ञानिकों ने अध्ययन किया है, जब हमारे शरीर को पर्याप्त आराम नहीं मिलता, उस समय हमारा दिमाग ज़रूरी चीज़ों को भूलने लगता है और ऐसे में हमारे लिए नई चीज़ों को याद रखना मुश्किल हो जाता है.

लुक में बदलाव के लिए ट्राई करें डेनिम जैकेट

जैकेट सुनते ही हमें सर्दी याद आने लगती है. लेकिन डेनिम जैकेट सभी सीजनों में पहनी जाती है, बशर्ते आपने वर्सेटाइल जैकेट खरीदी हो. वॉश्ड डेनिम और फेडेड ब्लू कलर की डेनिम जैकेट आप किसी भी ड्रेस के साथ मैच करके पहन सकती है. शॉर्ट ड्रेसेस के साथ भी ये जैकेट काफी कूल और स्टाइलिश दिखते है. ऐसे में अगर आप लुक के साथ थोड़ा एक्सपेरिमेंट करना चाहती हैं तो हम आपको इस बारे में कुछ टिप्स देने जा रहे हैं-

ड्रेस के साथ पहनें: चाहे लंबी ड्रेस हो या फिर शॉर्ट, डेनिम की जैकेट दोनों पर ही अच्छी लगती है. कैजुअल या समर ड्रेस के साथ डेनिम जैकेट काफी अच्छी लगती है. इन पर शॉर्ट स्टाइल जैकेट ज्यादा अच्छी लगेगी. नॉर्मल और क्रॉप दोनों तरह के टॉप पर डेनिम जैकेट अच्छी लगेगी. क्रॉप टॉप भी काफी समय से ट्रेंड में चल रहा है. ऐसे में जब आप क्रॉप टॉप के ऊपर जैकेट पहनने की सोचें तो उसकी साइज थोड़ी लंबी रखें.

प्लेन जंपसूट: प्लेन जंपसूट के ऊपर भी डेनिम जैकेट अच्छा लुक देती है. इसी किसी भी समर डे आउटिंग में पहना जा सकता है.

ओवर साइज डेनिम जैकेट: ओवर साइज जैकेट आपको अंदर किसी भी तरह का टॉप पहनने ऑप्शन देती है. अगर आप फ्रिल या लेयर्स वाला टॉप भी पहनती हैं तो यह जैकेट उनके लुक को नुकसान नहीं पहुंचाएगी.

शादी के तुरंत बाद एक्ट्रेस पूजा बत्रा ने कराया ये बोल्ड फोटोशूट

विरासत, हसीना मान जाएगी, नायक और जोड़ी नंबर 1 जैसी फिल्मों में नज़र आने वाली अभिनेत्री पूजा बत्रा ने ब्वॉयफ्रेंड और एक्टर नवाब शाह से शादी रचा ली है. सोशल मीडिया के जरिए इस एक्ट्रेस ने इस बात का खुलासा कर दिया है. शादी के तुरंत बाद इस अभिनेत्री ने एक बोल्ड फोटोशूट भी कराया है जिसकी वीडियो और तस्वीरें सोशल मीडिया पर सामने आई हैं. पूजा बत्रा ने इंस्टाग्राम पर अपनी एक तस्वीर पोस्ट की है जिसमें वो दुल्हन के रुप में दिख रही हैं. पूजा ट्रेडिशनल अवतार में हैं और वो हाथों में चूड़ा पहने हुई हैं. पूजा इस तस्वीर में अपनी मां से बातचीत करती नज़र आ रही हैं. पूजा बत्रा ने बताया है कि उन्होंने आर्य समाज के जरिए शादी की है और जल्द ही रजिस्टर भी करा लेंगी. शादी के बाद ये कपल मानेसर हनीमून मनाने पहुंचा था वहां से भी कुछ तस्वीरें सामने आई हैं. शादी के बाद पूजा ने ये बोल्ड फोटोशूट कराया है. इस फोटोशूट में उनके साथ उनके पति नवाब शाह भी नज़र आ रहे हैं. फोटोशूट की ये तस्वीरें तो सामने आई हैं लेकिन ये जानकारी नहीं दी गई है कि किसके लिए उन्होंने ये फोटोशूट कराया है. जिस फोटोग्राफर ने इसे शूट किया है उन्होंने इसकी वीडियो अपने इंस्टाग्राम पर पोस्ट की है. आपको बता दें कि पूजा बत्रा और नवाब शाह एक दूसरे को करीब 5 महीने से डेट कर रहे थे. उन्होंने बताया कि वो नवाब को फिल्म इंडस्ट्री में काम करने की वजह से जानती थी. फरवरी में दोनों की मुलाकात उनके एक दोस्त ने कराई थी. उन्होंने ये भी बताया है कि दिल्ली में ही नवाब ने पूजा को शादी के लिए प्रपोज किया. इसके बाद वो उन्होंने मिलवाने अपने घर भी ले गए. पूजा बत्रा ने कहा, हां, हमने शादी रचा ली है. नवाब और मैंने परिवार की मौजूदगी में दिल्ली में शादी की. लोग हमसे पूछ रहे थे कि हम शादी क्यों नहीं कर रहे. सब कुछ अच्छा चल रहा था फिर मुझे एहसास हुआ कि यही वो शख्स है जिसके साथ मैं अपनी पूरी जिंदगी बिताना चाहती हूं. इसके बाद शादी को आगे बढ़ाने का कोई मतलब नहीं था.

कार्तिक आर्यन का हाथ पकड़े नजर आईं सारा अली खान

सारा अली खान ने सार्वजनिक तौर पर स्वीकार किया था कि बॉलिवुड के हार्टथ्रोब कार्तिक आर्यन उनका क्रश हैं। अब जब से दोनों इम्तियाज अली की आने वाली फिल्म में एकसाथ काम कर रहे हैं, तभी से चर्चा है कि दोनों ऐक्टर्स एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। कार्तिक और सारा अक्सर एकसाथ घूमते नजर आ जाते हैं और उनकी तस्वीरों को देख इस बात का अंदाजा लगाया जा सकता है कि वे एक-दूसरे को पसंद कर रहे हैं। ऐक्टर्स के ऑन-सेट और ऑफ-सेट के कई फोटोज इंटरनेट पर वायरल होते हैं और अब उनकी हालिया पिक्चर भी सोशल मीडिया पर काफी चर्चा में है। इस फोटो में सारा, कार्तिक का हाथ पकड़े नजर आ रही हैं और दोनों एक-दूसरे की आंखों में देख रहे हैं। फैंस इस पर काफी लाइक्स और कॉमेंट्स कर रहे हैं। वर्कफ्रंट की बात करें तो कार्तिक और सारा २००९ में आई लव आज कल के सीक्वल में एकसाथ नजर आएंगे। यह फिल्म २०२० में वैलंटाइन्स डे के मौके पर रिलीज होगी।