

गर्मी में जरूर जाने नारियल इस्तेमाल करने का लाभ

नारियल एक ऐसा फल है जो पूजा में जितना महत्वपूर्ण और शुभ माना जाता है, उतना ही सेहत के लिए भी फायदेमंद है। इतना ज्यादा फायदेमंद कि जानकर आपको हैरानी होगी। विटामिन और मिनरल से भरपूर होने के कारण नारियल एक सुपरफूड है जो आपकी सेहत समस्याओं को दूर करने में मददगार है। इसमें ऐसे कई पोषक तत्व हैं जो आपकी सेहत और सौंदर्य दोनों के लिए फायदेमंद साबित होते हैं। आइए जानते हैं कितने फायदे देता है नारियल का प्रयोग-

गर्मी को खत्म करता है: शरीर या पेट में बढ़ रही गर्मी को कम करने के

लिए नारियल खाना फायदेमंद होता है। आप चाहें तो इसके लिए नारियल पानी या नारियल क्रश भी ले सकते हैं जो गजब का असर दिखाएगा।

भरपूर नींद: तनाव भरी जिंदगी में नींद नहीं आने की समस्या आजकल आम होती जा रही है। अगर आप भी अनिद्रा की समस्या से परेशान हैं तो रात को खाना खाने के आधे घंटे बाद नारियल का एक टुकड़ा जरूर खाएं। फिर देखिए कैसे नींद आती है।

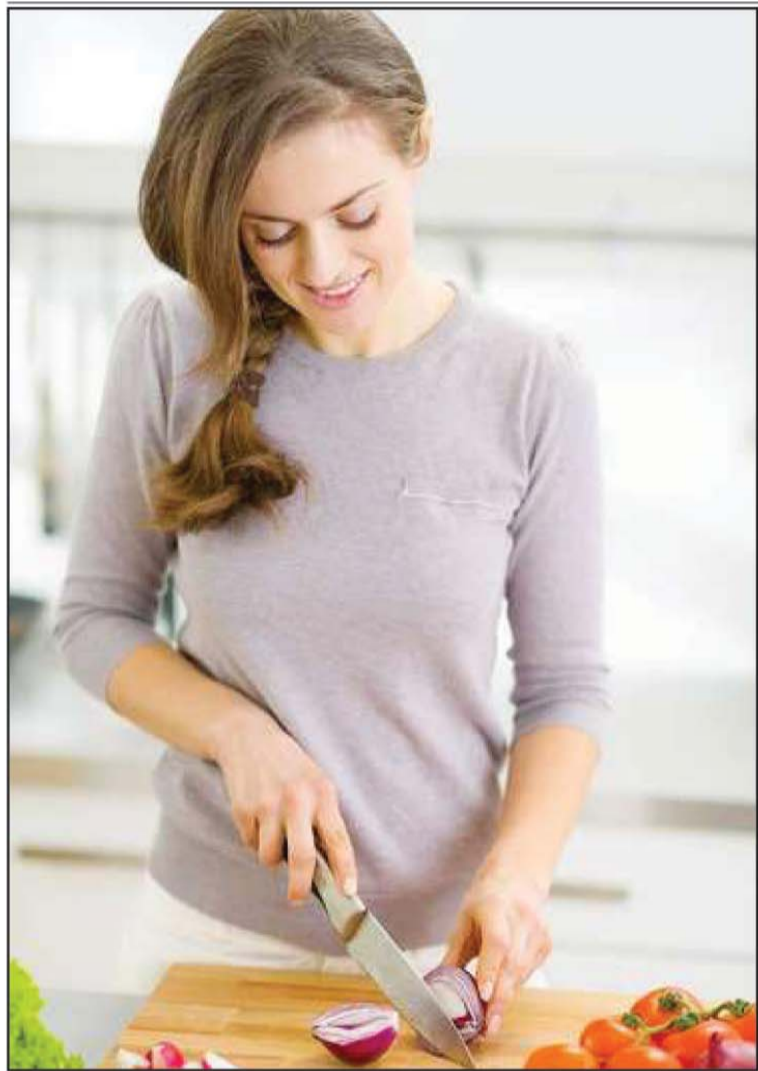
पाचन होगा बेहतर: फाइबर से भरपूर कच्चा नारियल आपके पाचन तंत्र को बेहतर कर कब्ज जैसी समस्या को खत्म

करेगा, जिससे पेट अच्छी तरह साफ होगा।

वजन होगा कम: रोजाना कच्चे नारियल का सेवन न केवल आपकी भूख को कंट्रोल कर मेटाबॉलिज्म को बेहतर करेगा, बल्कि शरीर में जमे अतिरिक्त वसा को भी जलाने में मदद करेगा।

दिल रहेगा दुरुस्त: नारियल सैचुरेटेड फैट से भरपूर है, इसलिए अगर आप रोजाना नारियल का एक टुकड़ा खाते हैं, तो यह अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बनाए रखेगा और बुरे कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करेगा। कंट्रोल में रहेगा। इसका सबसे बड़ा फायदा आपके दिल को होगा।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



लू से बचाव के लिए रोज इस तरह खाएं प्याज, जानिए इसके कई फायदे

गर्मी के मौसम में अगर खानपान पर ध्यान रखा जाए तो लू से आसानी से बचा जा सकता है। रोज के खाने से साथ एक प्लेट कच्चा प्याज का सलाद लू से आपकी रक्षा करता है। आइए जानते हैं कच्चा प्याज किस तरह से सेहत के लिए फायदेमंद है।

कच्चा प्याज खाने के फायदे:

कच्चा प्याज खाने से शरीर का पाचन तंत्र बेहतर तरीके से काम करता है। अगर आपका पेट अक्सर गैस की समस्या से फूला रहता है तो कच्चे प्याज के सेवन से आपको इस समस्या में काफी फायदा मिलेगा।

कच्चे प्याज में ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो कैंसर के खतरनाक सेल्स को नष्ट

प्याज का सेवन करते हैं उन्हें कैंसर होने की संभावना कम होती है।



कच्चा प्याज खाने से डायबिटीज होने की संभावना भी कम होती है। इसमें पाया जाने वाला सल्फर यौगिक डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद करता है। मैरीलैंड यूनिवर्सिटी के मेडिकल सेंटर के अनुसार, रोज कच्चे प्याज के सेवन से ब्लैडर के संक्रमण की संभावना भी काफी घट जाती है। अगर किसी को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या

करते हैं और इन्हें शरीर में बढ़ने से रोकते हैं। एक रिसर्च में इस बात की पुष्टि हुई है कि जो लोग हर रोज कच्चे

है तो उसे कच्चे प्याज का सेवन करना चाहिए, इस समस्या में काफी राहत मिलती है।

लोगों को ठगने का काम करेंगे ईशान और जान्हवी?

रानी मुखर्जी और अभिषेक बच्चन की हिट फिल्म बंटी और बबली के सीक्रेल पर काम शुरू हो चुका है। साल 2005 में आई इस फिल्म के रीमेक की कास्ट भी फाइनल हो चुकी है। खबर है कि इस फिल्म के लिए जान्हवी कपूर और ईशान खट्टर को फाइनल कर लिया है। साल 2018 में आई धड़क से डेब्यू करने के बाद ये ईशान और जान्हवी की साथ में दूसरी फिल्म होगी। 14 साल बाद दोबारा दर्शकों को गुदगुदाने आ रही ये फिल्म इस बार बंटी और बबली अगेन के नाम से आएगी।

2005 में इस फिल्म ने दर्शकों को

खूब हंसाया था। रानी और अभिषेक ठग

को सीक्रेल में किस तरह आगे बढ़ाया जाता है ये देखना दिलचस्प होगा। खबर है कि रानी और अभिषेक इस फिल्म में कैमियो कर सकते हैं। लेकिन अब ये तो फिल्म आने पर ही साफ हो पाएगा। अभी तो ईशान और जान्हवी के नाम पर भी कोई पुष्टि नहीं हुई है। इन दोनों कलाकारों के नाम को लेकर अभी तक ऑफिशियल अनाउंसमेंट नहीं की गई है। फिल्म के डायरेक्टर को लेकर भी नाम तक कनफर्म नहीं किया गया है। पहले ये फिल्म शाद अली ने डायरेक्ट की थी। इस बार कयास लगाए जा रहे हैं कि एक बार फिर वही इस फिल्म की जिम्मेदारी उठा सकते हैं।



के किरदार में नजर आए थे जो लोगों को बेवकूफ बनाया करते थे। साथ काम करते-करते उन्हें एक दूसरे से प्यार हो जाता है और आखिर वह शादी कर लेते हैं और ठगी की राह भी छोड़ देते हैं। अब इस कहानी

जंगल क्राय उपेक्षित लोगों की कहानी है: अभय देयोल

अभिनेता अभय देयोल का कहना है कि फिल्म जंगल क्राय इस उदाहरण को दर्शाती है कि जाति व्यवस्था संबंधित चीजों में फंसे लोगों के लिए किस तरह से खेल नए-नए अवसरों को लेकर आती है। अभय ने बताया, यह एक बहुत ही अच्छी कहानी है। यह समाज में उपेक्षित या शोषित लोगों की कहानी है। यह अरमानों और उम्मीदों की कहानी है और इसके साथ ही यह इस बात का एक बहुत ही बेहतरीन उदाहरण है कि किस तरह से खेल उन लोगों के लिए नए अवसर लेकर आती है जो जाति व्यवस्था जैसी चीजों में जकड़े हुए हैं। जंगल क्राय एक स्पोर्ट्स बायोपिक है जो

रग्बी कोच रुद्राक्ष जेना की जिंदगी पर आधारित है। फिल्म की कहानी कलिंगा इस्टीमेट ऑफ सोशल साइंसेस (केआईएसएस) के रग्बी टीम से प्रेरित एक सच्ची कहानी है। फिल्म में अभय, जेना का किरदार निभा रहे हैं। फिल्म दर्शकों को उन आदिवासी बच्चों के बारे में बताती है जो शून्य से शुरूआत कर इसे सीखते हैं और महज चार महीनों के अंदर ही यह टीम साल 2007 में ब्रिटेन में जूनियर वर्ल्ड कप को जीतने की ताकत रखता है। जंगल क्राय के ट्रेलर को इस बार के कान्स फिल्म फेस्टिवल में 19 मई को रिलीज किया गया था।

