



खाली पेट कभी न खाएं संतरा



अधिक संतरा खाने से हो सकते हैं ये नुकसान

संतरा खाने में खट्टा-मीठा होता है और विटामिन सी भरपूर होता है। संतरा खाने के ढेरों फायदे होते हैं, ये तो मानमम होगा। लेकिन क्या आपने संतरा खाने के नुकसान के बारे में सुना है? अब आप सोच रहे होंगे की भला संतरा खाने से कैसे नुकसान हो सकता है? संतरे में फैट, कोलेस्ट्रॉल और सोडियम की मात्रा न के बराबर होती है। संतरा आपके दिल को स्वस्थ रखता है। ये आपके आंखों के लिए भी फायदेमंद होता है। लेकिन ज्यादा संतरा खाने से सीने में जलन, वजन बढ़ने जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

दांतों से संबंधित हो सकती है परेशानी: ज्यादा संतरा खाने से दांतों को नुकसान पहुंच सकता है। संतरे में मौजूद एसिड दांतों के इनेमल में मौजूद कैल्शियम से मिलकर दांतों को वैकटीरियल इंफेक्शन कर सकता है। जिसकी वजह से दांतों में कैविटी समेत अन्य समस्याएं होने लगती हैं।

एनर्जी लेवल हो सकता है अनियंत्रित: ज्यादा मात्रा में संतरे का जूस आपको इंस्टेंट एनर्जी देता है। आप एनर्जी कम होने की स्थिति में हमेशा से इसका



सेवन करने लगते हैं। ऐसे में एनर्जी लेवल अनियंत्रित हो जाता है।

बढ़ सकता है वजन: संतरे में मौजूद कार्बोहाइड्रेट हमारे खून में ग्लाइसेमिक इंडेक्स के लोड को बढ़ा देता है जो कि

आपके वजन को बढ़ा देता है। संतरे का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से शरीर में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बढ़ती है और ज्यादा भूख भी लगती है। ऐसे में ज्यादा भूख का परिणाम आपके बढ़े हुए वजन

के रूप में सामने आती है।

खाली पेट न खाएं: संतरे में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होती है। इसके साथ ही इसमें विटामिन ए, बी कॉफ्लेक्स, फ्लेवोनॉयड, अमिनो एसिड के अलावा भी

कई फायदेमंद तत्व होते हैं। हालांकि इन फायदों के लिए इसे सही समय पर ही खाना होता है। कभी भी संतरे को खालीपेट सुबह और रात में न खाएं। कोशिश करें कि संतरे हमेशा दिन में खाएं।

ब्लड शुगर लेवल में होता है नुकसान: कई लोग हैं जो दिन की शुरुआत संतरे के जूस से करते हैं लेकिन इसके कई नुकसान भी हैं। ज्यादा संतरे का जूस पीने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है। ऐसे में ब्लड शुगर लेवल को संतुलित बनाए रखने के लिए ऑरेंज जूस का कम मात्रा में सेवन करना चाहिए।

पाचन की समस्या: संतरे का सेवन करने से पाचन क्रिया पर भी इसका असर पड़ता खाने के बाद संतरा जहां भोजन को पचाने में मदद करता है वहीं खाने से पहले संतरे का सेवन भूख को बढ़ाने में मदद करता है, लेकिन इसका ज्यादा मात्रा में सेवन आपकी पाचन क्रिया पर सीधा असर डालने लगता है। दरअसल संतरे में अधिक मात्रा में फाइबर होता है, ज्यादा फाइबर आपकी पाचन क्रिया को प्रभावित करता है। इस वजह से पेट में दर्द और दस्त जैसी समस्या पैदा हो सकती है।

कलीं बाल को मैनेज करने के लिए ये टिप्स अपनाएं

खूबसूरत और घने बाल हर किसी को पसंद होते हैं और लोग इसके लिए क्या-क्या नहीं करते। खासकर लड़कियां हेल्दी और खूबसूरत बालों के लिए हर संभव कोशिश करती हैं। किसी को स्ट्रेट बाल पसंद होते हैं तो किसी को कलीं। वैसे अगर इस समय बालों की बात करें तो कलीं बाल काफी ट्रेंड में है। लड़कियों के बीच कलीं हेयर्स काफी लोकप्रिय हैं। आजकल बॉलिवुड की कई मशहूर ऐक्ट्रेस भी खूबसूरत कर्लस में नजर आ रही हैं। कटरीना कैफ से लेकर सान्या मलहोत्रा तक अपने कलीं बालों की वजह से इस वक्त ट्रेंड में हैं।

कलीं बाल देखने में तो काफी आकर्षक और बाउंसी लगते हैं लेकिन इन्हें मैनेज करना बेहद मुश्किल होता है। कलीं

बालों को एक्सट्रा केयर की जरूरत होती है। यहां हम कलीं बालों के लिए कुछ हेयर केयर टिप्स लेकर आए हैं जिन्हें फॉलो कर आप आराम से कर्लस को मैनेज कर सकती हैं...

- कलीं बाल जब काफी ड्राई और फ्रिजी हो जाते हैं तब इन्हें संभालना काफी मुश्किल होता है। कलीं बालों को सुलझाने के लिए हेयर ब्रश का इस्तेमाल न करें। इसकी बजाय मोटी कंधी से बाल झाड़ें। आसानी से कंधी करने के लिए बालों को हल्का गीला कर लें।

- बालों को कंधी करते समय कलिंग प्रॉडक्ट का इस्तेमाल करें। बालों को सुखाने के लिए सॉफ्ट कॉटन टॉवेल यूज करें। सुखाते समय बालों को टॉवेल से न रगड़ें बल्कि बालों को कॉटन टॉवेल से पोंछते

हुए सुखाएं।

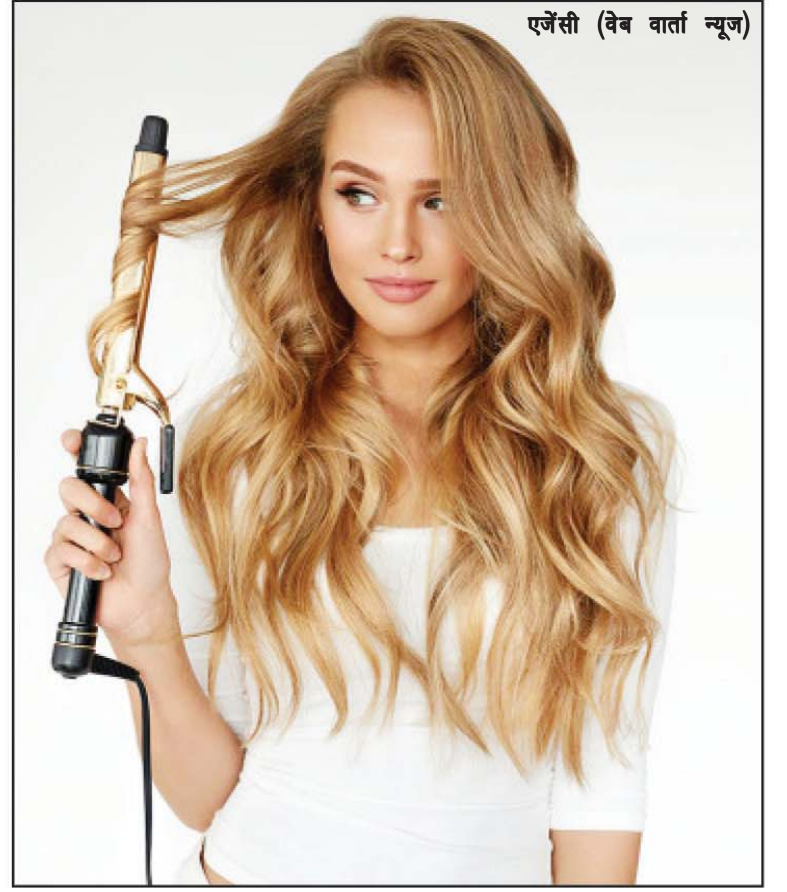
- कलीं बालों को फ्रिज-फ्री रखने के लिए माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल करें जिसका पीएच बैलेंस हो और शैंपू सल्फेट-फ्री हो।

- कलीं बालों को हाइड्रेटेड रखने के लिए शैंपू के बाद कंडिशनर लगाना न भूलें। इससे आपके बालों की अंदर से कंडिशनिंग होगी और आपको बालों को मैनेज करने में आसानी होगी।

- जिस तर्क पर सिर रखकर आप सोती हैं उसमें सटिन कवर यूज करें, इससे आपके बाल आपस में उलझेंगे नहीं।

- बालों को शैंपू करके सुखाने के बाद स्टाइलिंग प्रॉडक्ट्स या सीरम का इस्तेमाल करें। इससे बाल सुलझे हुए रहेंगे, जिन्हें आप आसानी से मैनेज कर सकेंगी।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



83 में मदन लाल का किरदार निभाएंगे गायक हार्डी संधू

अपने गानों से पूरी दुनिया को नचाने वाले पंजाबी सिंगर हार्डी संधू अब बॉलिवुड अभिनेता रणवीर सिंह के साथ नजर आने वाले हैं। जी हां, हार्डी संधू अब 1983 के विश्वकप पर आधारित बन रही फिल्म 83 में मदन लाल की भूमिका निभाते नजर आएंगे। इस फिल्म में रणवीर सिंह कपिल देव की भूमिका निभाने वाले हैं इस फिल्म का निर्देशन कबीर खान ने किया है।

गौरतलब है कि हार्डी संधू जो पूर्व अंडर-19 क्रिकेटर रह चुके हैं, वह एक

पंजाबी गायक हैं और वह कई प्रचलित गानों में नजर आ चुके हैं इससे पहले फिल्म 83 की कास्ट की घोषणा की गई है गौरतलब है कि रणवीर की टीम लगभग पूरी हो गई है हाल ही में कोच के रूप में पंकज त्रिपाठी की एंट्री हुई थी और अब सुनील गावस्कर के रूप में ताहिर राज भसीन सहित कई नए एक्टर शामिल किये गए हैं ताहिर ने रानी मुखर्जी की मर्दानी में बेहतरीन रोल कर खूब वाहवाही लूटी थी एक क्रिकेटर के रूप में अपना करियर

शुरू करने वाले हार्डी दाएं हाथ के तेज गेंदबाज के रूप में दशकों से पंजाब की ओर से खेलने के बाद प्रथम श्रेणी क्रिकेट में सिर्फ तीन मैच खेले और 12 विकेट लिए।

सभी माध्यम से प्रशिक्षण पूर्ण होने के बावजूद उन्होंने बिना वार्मिंग के प्रवेश किया और एक मैच के दौरान वह घायल हो गए थे। बाद में उन्होंने क्रिकेट से दूरी बनाई और गायन के क्षेत्र में खूब नाम कमाया। इस फिल्म के साथ गायक-संगीतकार हार्डी

संधू बॉलिवुड में अपना डेब्यू कर रहे हैं। इन दिनों वह अभिनय की बारीकियां सीख रहे हैं और टीम के साथ मिलकर किरदार की तैयारी कर रहे हैं।

1983 के विश्व कप फाइनल के दौरान सर विवियन रिचर्ड्स का अहम विकेट लेने वाले पूर्व क्रिकेटर मदन लाल, विश्व कप फाइनल में मोहिंदर अमरनाथ के साथ सबसे अधिक विकेट लेने वाले गेंदबाज भी थे, दोनों के तीन-तीन विकेट अपने नाम किया था।

निर्माता कबीर खान की फिल्म में पूर्व क्रिकेटर की भूमिका निभाने को उत्साहित हार्डी संधू कहते हैं, एम्मी विर्क, जो फिल्म में बलविंदर सिंह संधू की भूमिका निभा रहे हैं, साथ ही टीम से एक अन्य कोच ने इस किरदार के लिए मेरे नाम का सुझाव दिया। मैंने अंडर-19 टीम और रणजी ट्रॉफी में क्रिकेट खेला है। कबीर सर ने अंतिम निर्णय लेने से पहले, मुझे भूमिका के लिए तैयार होने के लिए सात दिन का वक्त दिया था।