

स्वाद के साथ सेहत के लिए भी अच्छा है पाँपकॉर्न

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



पाँपकॉर्न खाना सभी को पसंद होता है। लेकिन क्या आपको पता है पाँपकॉर्न सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि आपकी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। पाँपकॉर्न अगर सही तरीके से पकाया गया हो तो

वह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। पाँपकॉर्न में ज्यादा तेल या घी का प्रयोग न हो इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए। पाँपकॉर्न पर लहसुन और कालीमिर्च पाउडर डालकर खाने से दिल

को फायदा होता है। कॉन्स्टिपेशन है बड़ी समस्या बिगड़ती लाइफस्टाइल के चलते आजकल ज्यादातर लोग कब्ज की चपेट में हैं। यह एक ऐसी समस्या है जिसमें

व्यक्ति असहज तो महसूस करता ही है साथ ही उसका पेट फूलना, पेट के निचले हिस्से में दर्द होना जैसी समस्याएं होती हैं। इसके अलावा कई दिनों तक पेट साफ न हो तो



पेट इफेक्शन का खतरा भी हो जाता है। होता है भरपूर फाइबर आपको जानकर हैरानी होगी कि कब्ज की समस्या के लिए पाँपकॉर्न वाकई बहुत फायदेमंद है। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होता है जो हमारी आंतों पर चिपके मल को बाहर निकालने में मदद करता है। बता दें अगर कब्ज की ज्यादा समस्या है तो पाँपकॉर्न और पानी पीना अच्छी तरह से

शुरू कर दें। ये भी हैं पाँपकॉर्न के फायदे पाँपकॉर्न विटामिन और खनिज पदार्थों के भी स्रोत हैं। इसमें रेशे की भी भरपूर मात्रा होती है, जिससे भूख जल्दी शांत होती है। पाँपकॉर्न लो कैलरी फूड की श्रेणी में आते हैं जिससे यह वजन कम करने में भी सहायक होते हैं।

कम घी, तेल में पकाया जाए तो बेहतर

डॉक्टर मानते हैं कि अगर आप पाँपकॉर्न को माइक्रोवेव में ज्यादा तेल या घी के बजाय थोड़े बटर में पकाया जाए, तो यह सेहत के लिए बढ़िया है।

एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर पाँपकॉर्न अकेला ऐसा स्नैक है जिसमें 100 फीसदी होल ग्रेन होते हैं। होल ग्रेन आपके लिए काफी फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनमें एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। इनसे कई ब्यूटी बेनिफिट्स हैं जैसे झुर्रियां, हेयर लॉस और एजिंग के साइन लंबे वक्त तक नहीं आते।

कहते हैं कि स्ट्रॉबेरी में सबसे ज्यादा एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं। ये दिमाग को सही काम करने, दिल



से

दिल की शेष में दिखाई देने वाली स्ट्रॉबेरी दिल के स्वास्थ्य के लिए है बेस्ट

प्रेसर को नियंत्रित रखने में कारगर होती है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं स्ट्रॉबेरी के बारे में जिसके 5 स्वास्थ्य संबंधी फायदे जानकर आप हैरान हो जाएंगे और इसे जरूर अपनी डाइट में शामिल करना शुरू कर देंगे। ये प्रीमैच्योर एजिंग और

होती है। स्ट्रॉबेरी को फ्रैगरिया के नाम से भी जाना जाता है। ये मीठी, लाल दिल शेष में दिखाई देने वाली स्ट्रॉबेरी टेस्ट में काफी स्वादिष्ट होती है। स्ट्रॉबेरी में कई स्वास्थ्य संबंधी फायदे होते हैं। इसकी अपनी एक अलग खुशबू होती है। सर्दियों

में ये सबसे ज्यादा आती है। स्ट्रॉबेरी विटामिन-सी और के, पोटैशियम, मैग्नीज और मिनरल्स का अच्छा स्रोत मानी जाती है। स्ट्रॉबेरी में मौजूद मिनरल्स और फाइटोकैमिकल्स मानसिक स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छी होती है। ये दिमाग तक खून के दौर को भी बेहतर करने में

है। स्ट्रॉबेरी स्किन से जुड़ी समस्याओं के लिए स्ट्रॉबेरी एक अच्छा विकल्प है। इसमें मौजूद सैलीसिलिक एसिड स्किन में मौजूद डेड सेल्स को खत्म करती है।

जुड़ी समस्याओं को बेहतर करने, ब्लड क्रिया को भी बेहतर करने में मददगार इस वजह से तेज म्यूजिक पर थिरकने लगते हैं आप

क्या आप जानते हैं कि म्यूजिक बजते ही आपके पैर क्यों थिरकने लगते हैं? ज्यादातर लोगों का कहना है कि इससे उन्हें खुशी का अहसास होता है और खुशी से झूमने लगते हैं, लेकिन इसके अलावा भी एक वजह सामने आई है। दरअसल ऑस्ट्रेलिया में इसी बात पर एक शोध किया जा रहा था। हाल में ही उसके परिणाम सामने आये हैं।



म्यूजिक का बेस है जिम्मेदार शोधकर्ताओं ने पाया कि म्यूजिक पर पैरों का थिरकना बेस पर निर्भर करता है। शोध के दौरान निम्न और उच्च आवृत्ति वाली आवाजों यानी लो फ्रीक्वेंसी और हाई-फ्रीक्वेंसी साउंड पर मस्तिष्क के भीतर होने वाले परिवर्तनों का शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। इन्हीं आवाजों से म्यूजिक की रिदम तैयार होती है।

म्यूजिक का बेस ज्यादा होगा तो पैर थिरकने लगेंगे मस्तिष्क की हरकत को समझने के लिए इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी नामक यंत्र का इस्तेमाल किया गया था। रिसर्चर्स ने पाया कि मस्तिष्क की हर हरकत धुन की आवृत्ति पर निर्भर करती है। अगर किसी गाने में बेस ज्यादा है तो पैर थिरकने के लिए ज्यादा मचलेंगे और लोग ज्यादा नाचेंगे। वहीं कम बेस वाले गाने लोगों को नाचने पर मजबूर नहीं कर पाते।

म्यूजिक थेरपी के जरिए इलाज भी होगा संभव शोधकर्ताओं को उम्मीद है कि उनकी रिसर्च कई तरह की मेडिकल कंडिशन को समझने और इलाज करने में इस्तेमाल हो सकती है। वैसे आजकल म्यूजिक थेरपी के जरिए भी लोगों का इलाज किया जा रहा है। आने वाले समय में संगीत न सिर्फ मन को आराम बल्कि इलाज के लिए भी फायदेमंद साबित हो सकता है।

अक्सेसरीज के बिना अधूरा है आपका साड़ी लुक

साड़ी एक ऐसा गार्मेंट है जिसे आप किसी भी अकेजन पर पहन सकती हैं। फिर चाहे ऑफिस में प्रफेशनल लुक में जाना हो या फिर किसी पार्टी में...कहते हैं अगर आपके मन में डाउट हो और समझ न आ रहा हो कि क्या पहनें तो साड़ी पहन लीजिए...इंस्टैंटली आपका लुक ग्लैमरस हो जाएगा। हम आपको बता रहे हैं उन अक्सेसरीज के बारे में जिनके बिना आपकी साड़ी और साड़ी का कम्प्लीट लुक अधूरा है....

जूड़ा और जूड़े में गजरा
अगर आपकी साड़ी के साथ ही ब्लाउज भी स्टाइलिश है और ब्लाउज के बैक पर आपने काफी मेहनत की है तो आपको जूड़ा हेयरस्टाइल बनाना चाहिए। फिर चाहे स्लीक जूड़ा हो, चोटी वाला जूड़ा या फिर मेसी जूड़ा...हर तरह का स्टाइल साड़ी के साथ बेस्ट लगता है। अब जूड़ा है तो जूड़े में गजरा भी होना चाहिए तभी आपका लुक बनेगा कम्प्लीट।

ट्रिडिशनल नोज पिन
नोज पिन एक यूनीक फैशन अक्सेसरी है। खासतौर पर जब आप इसे साड़ी के साथ पहनती हैं तो आपके चेहरे के साथ ही ओवरऑल लुक भी बेहतरीन हो जाता है। आप चाहें तो साड़ी के साथ बड़ी सी नथ पहन सकती हैं या फिर महाराष्ट्रियन स्टाइल वाली नोज पिन भी साड़ी के साथ खूब जंचती है।

कानों में बड़ा झुमका
साड़ी के साथ जूलरी पहनना भी मस्ट है और अगर आपको समझ नहीं आ रहा कि कैसी जूलरी पहननी चाहिए तो आप दीपिका पादुकोण या कृति सैनन में से किसी से भी टिप्स ले सकती हैं। साड़ी के साथ बड़े-बड़े स्टड्स और लंबे और बड़े झुमके दोनों ही बेहतरीन लगते हैं।

स्टाइलिश नेकपीस
इन दिनों चोकर नेकपीस बहुत ज्यादा चलन में है। आप चाहें तो अपनी साड़ी के साथ दीपिका पादुकोण की तरह चोकर नेकलेस पहन सकती हैं या फिर अगर आपकी भी साड़ी शिल्पा शेटी की तरह स्टाइलिश और फ्लोरल बेस है तो आप



सिंपल नेकपीस के लुक पर भी जा सकती हैं।

ब्रेसलेट या कड़ा
साड़ी पहनी हो और हाथ खाली हो ऐसा कैसे हो सकता है। बात जब साड़ी लुक की आती है तो शिल्पा शेटी से बेस्ट इंसपिरेशन और कोई हो ही नहीं सकता है। आप चाहें तो शिल्पा की तरह गोल्डन ब्रेसलेट पहन सकती हैं या फिर विद्या बालन की तरह सोने का मोटा सा कड़ा... दोनों ही लुक साड़ी के साथ परफेक्ट लगेगा।