

# एल्कोहॉल भी हो सकता है सेहत के लिए फायदेमंद, कैसे?

एल्कोहॉल का इस्तेमाल पहले उपचार के लिए होता था लेकिन समय के साथ लोग इसका दुरुपयोग करने लगे। जरूरत से ज्यादा मात्रा में ड्रिंक करने लेने लगे और धीरे-धीरे एल्कोहॉल अडिक्शन का शिकार हो गए। इस वजह से घरेलू हिंसा, क्राइम के भी मामले बढ़ने लगे। इतना ही नहीं, ड्रिंक कर ड्राइव करने की वजह से सड़क हादसे भी होने लगे।

**ये हैं कुछ बेस्ट ड्रिंक्स:** लेकिन ईमानदारी से कहा जाए तो कई तरीके हैं जिससे ड्रिंक भी कर सकते हैं और इससे आपको कोई नुकसान भी नहीं होगा। अब सोचेंगे कैसे? लो-कैलरी ड्रिंक्स को अगर सही मात्रा में और सही

तरीके से लिया जाए तो यह हेल्दी हो सकते हैं बशर्ते इन्हें सही समय पर व सही मात्रा में लिया जाए।

**फायदेमंद है शैंपेन:** शैंपेन सही मात्रा में लेने से इसके कई फायदे हो सकते हैं क्योंकि ये लो-कैलरी होता है। ऐसा कहा जाता है कि यह ब्रेन के लिए लाभकारी होता है और स्किन बढ़ाने में मददगार।

**लो-शुगर वाली ड्राई वाइन:** रेड और वाइट किसी भी तरह की ड्राई वाइन में शुगर काफी कम होती है। फेस्टिव सीज़न में जब आप पार्टी मोड में होते हैं और खाने-पीने को लेकर

लापरवाह, ऐसे में लो-शुगर वाली ड्राई वाइन बढ़िया ऑप्शन हो सकता है लेकिन ध्यान रखें कि एक निश्चित मात्रा में ही इसे लें।

**दिल के लिए फायदेमंद रेड वाइन:** यह तो सबने सुना होगा कि रेड वाइन हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद है। लेकिन यह तभी फायदेमंद है जब आप रेग्युलर वर्कआउट भी करते हों, अच्छी नींद लेते हों और किसी तरह के स्ट्रेस में न हों। सच कहा जाए तो यह सबसे हेल्दी एल्कोहॉलिक ड्रिंक है।

**एंटी-एजिंग के लिए बेस्ट है विस्की:** विस्की में काफी मात्रा



में एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो उम्र का असर कम करने और बालों के काफी फायदेमंद होते हैं। लेकिन अगर आप जूस या कोक वगैरह के

साथ मिक्स करके लेते हैं या एक बार में 30 सेरुसे ज्यादा लेते हैं तो यह उतनी ही नुकसानदेय भी है, जो आपकी सेहत के लिए घातक हो सकती है। अगर आप कार्ब-फ्री ड्रिंक चाहते हैं तो यह आपके लिए बेस्ट ड्रिंक है। यह फेफड़ों के लिए काफी फायदेमंद हो सकती है।

**ड्रिंकिंग को कैसे नुकसानदायक बनाते हैं आप:** एल्कोहॉल को आप जिस तरीके से लेते हैं वह आपको नुकसान पहुंचा सकता है। हम बात कर रहे हैं एल्कोहॉल के अमाउंट की। इसके अलावा, कॉकटेल सबसे ज्यादा घातक ड्रिंक है। इनमें चीनी काफी ज्यादा मात्रा में होती है जो आपकी सेहत के लिए हानिकारक है। एल्कोहॉल को जूस या कोक के साथ नहीं लेना चाहिए क्योंकि इनमें चीनी की अधिकता होती है जो ड्रिंक को अनहेल्दी और नुकसानदेय बनाते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## फूल गोभी में है कई औषधीय गुण

गोभी का फूल महज एक सब्जी ही नहीं है, बल्कि इसमें आपकी की सेहतभरे कई गुण मौजूद होते हैं, गोभी को अपने आहार में शामिल कर आप कई बीमारियों से बच सकते हैं। साथ ही कई रोग होने पर आप गोभी के जरिये उनका उपचार भी कर सकते हैं।

गोभी में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन ए, सी, फास्फोरस, जिंक, मैग्नीशियम, सोडियम और सेलेनियम जैसे लाभकारी तत्व होते हैं। गोभी को पकाकर खाया जाता है और इसका अचार आदि भी तैयार किया जाता है। यह बहुत ही आसानी से उपलब्ध होने वाली गोभी में कई औषधीय गुण भी हैं। सामान्य बीमारी से लेकर कैंसर जैसी बीमारी के उपचार में गोभी सहायता करती है।

गोभी के फूल में कैल्शियम की मात्रा भी काफी होती है जो हमारे नर्वस सिस्टम को मजबूत बनाता है। कैल्शियम हमारे दांतों और हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसके साथ ही यह शरीर की कई अन्य प्रणालियों को भी सही प्रकार से काम करने में मदद करता है।

गोभी खाने से खून साफ होता है। गोभी का रस पीने से खून की खराबी दूर होती है और खून साफ होता है। पीलिया के लिए भी गोभी का रस बहुत फायदेमंद है। गाजर और गोभी का रस मिलाकर पीने से पीलिया ठीक होता है। गोभी के फूल में कैल्शियम की मात्रा भी काफी होती है जो हमारे नर्वस सिस्टम को मजबूत बनाता है।



## अंकिता लोखंडे विकी जैन से अगले साल कर सकती हैं शादी?

कंगना रनौत की मणिकर्णिका: द क्वीन ऑफ़ झांसी से डेब्यू करने जा रहीं ऐक्ट्रेस अंकिता लोखंडे की पर्सनल लाइफ को लेकर भी खबरें आ रही हैं। साल 2016 में सुशांत सिंह राजपूत से अलग हो चुकीं अंकिता को लेकर खबरें आ रही हैं कि वह मुंबई बेस्ड बिज़नेसमैन विकी जैन को डेट कर रही हैं।

जहां, लवबर्ड्स ने अभी तक अपने इस रिलेशनशिप को लेकर चुप्पी साध रखी है, वहीं दोनों के जल्दी ही शादी करने की बात भी सामने आ रही है। सूत्र की मानें तो, सुशांत से ब्रेकअप के बाद उन्हें विकी में अपनी साथी नजर आया। यह कपल कई पार्टियों में साथ नजर आ चुका है और

कोई हॉलिडे डेस्टिनेशन पर भी साथ जा चुके हैं दोनों। उनकी सभी फ्रेंड्स को इस रिलेशनशिप के बारे में जानकारी है।

अंकिता विकी की फैमिली से काफी क्लोज़ हैं और कई बार उनकी बहन के साथ भी दिख चुकी हैं। फिलहाल वह अपनी फिल्म



प्रमोशन में बिज़ी हैं, लेकिन साल 2019 में शादी करने की उनकी प्लानिंग है।

सूत्र ने इस खबर को कन्फर्म करते हुए यह भी बताया कि दोनों की फैमिली अंकिता के घर पर हाल ही में मिल चुकी है।

बता दें कि मणिकर्णिका से डेब्यू करने जा रहीं ऐक्ट्रेस अंकिता लोखंडे फिल्म में झलकारी बाई के रोल में नजर आएंगी। फिल्म 25 जनवरी 2019 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।