

वेट लॉस में मददगार है पानी, गट-गट नहीं, सिप-सिप कर पिएं

एक स्टडी के मुताबिक, अगर आप रोजाना पानी पर्याप्त मात्रा में पीते हैं, तो आपका वजन तेजी से कम होता है। 1200 लोगों पर की गई इस स्टडी में पर्याप्त मात्रा में पानी पीने वाले लोगों में 3 महीने में 44 फीसदी वजन में कमी पायी गई। दरअसल, पानी बाँडी में थर्मोजेनेसिस की मात्रा को बढ़ाता है, जो पाचन तंत्र को फिट रखने में मदद करता है।

यही नहीं, यह बाँडी में फैट भी इकट्ठा नहीं होने देता। तो आखिर कैसे पानी पीकर आप घटा सकते हैं वजन, यहां जानें... पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर का मेटाबॉलिज्म भी अच्छा रहता है, जिससे आपका पाचन सही तरीके से होता रहता है। साथ ही, इससे आपके शरीर में फैट जमा नहीं होता इसलिए अगर आप पानी पीकर वजन कम करना चाहते हैं तो ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। कम पानी पीने से आपका पाचन खराब होता है और सेहत संबंधी कई दिक्कतें होती हैं। पानी हमारे बेहतर स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है लेकिन पानी 2 तरह से वजन कम करने में मदद करता है। पहला- यह शरीर को बर्न करने वाली ऊर्जा या कैलरी की मात्रा को बढ़ाता है। दूसरा- पानी पीते रहने से आप ज्यादा खाने की आदत से

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



खुद को दूर रख सकते हैं। पानी कम पीने से फैट बर्न करने की क्षमता कम हो जाती है। खाना खाने से पहले पानी पीने से पेट भरा हुआ महसूस होता है, जिससे आप खाना कम इन्टेक करते हैं। यह भी वजन कम करने में मदद करता है।

आमतौर पर ये कहा जाता है कि रोजाना 2 लीटर पानी पीना चाहिए। लेकिन रिसर्च के अनुसार, कुछ लोगों के लिए ये संख्या प्रतिदिन 5 लीटर भी हो सकती है। यह निर्भर करता है आपके फिटनेस के लेवल, बाँडी के प्रकार व

आपके रूटीन पर। पानी लिपोलिसिस की प्रोसेस को तेज कर देता है। लिपोलिसिस एक चयापचय प्रक्रिया है जिसके माध्यम से लिपिड ट्राइग्लिसराइड्स को ग्लिसरॉल और फैटी एसिड में हाइड्रोलाइज किया जाता है। ऐसा फूड, जिसमें पानी अधिक हो का सेवन करने से बाँडी मास इंडेक्स (बीएमआई) कम हो जाता है। बीएमआई व्यक्तियों में कम वजन, अधिक वजन या मोटापा की स्थिति को तय करता है। पानी बाँडी में थर्मोजेनेसिस की मात्रा को बढ़ाता है। थर्मोजेनेसिस एक ऐसी

प्रोसेस है, जो कैलरी को जलाने में मदद करती है। पानी नैचरल तौर पर कैलरी-मुक्त होता है, इसलिए इसे आमतौर पर कम कैलरी डायट में शामिल किया जाता है। खाने से पहले पानी पीने से मध्यम आयु वर्ग और वृद्ध व्यक्तियों को भूख कम लगती है, जिसके फलस्वरूप कैलरी की मात्रा घटती है और वजन में कमी आती है। रोजाना खाना खाने से पहले पानी पीने से भूख में कमी आती है और 12 सप्ताह की अवधि में 2 किलो वजन कम हो सकता है। लिहाजा वेट लॉस

की सोच रहे हैं तो खाने से 20 से 30 मिनट पहले पानी पिएं। नाश्ते से पहले पानी का सेवन करने से भोजन के दौरान कैलरी की खपत 13% तक कम हो जाती है। आयुर्वेद के अनुसार पानी पीने का सही तरीका बैठकर पानी पीना है। अगर आप खड़े होकर पानी पीते हैं, तो पानी तेजी से पेट के निचले हिस्से में चला जाता है। खड़े होकर पानी पीने से ये पोषक तत्व शरीर को पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते हैं। साथ ही साथ पानी को एक बार गट-गट करके पीने की बजाए सिप-सिप कर धीरे-धीरे पीना चाहिए। इसका कारण यह है कि जब हम पानी पीते हैं, तो हमारी लार भी पानी में मिलकर अंदर जाती है।

पानी को धीरे-धीरे पीने से पाचन तंत्र को मजबूत करने में मदद मिलती है।- कई बीमारियों से आप बच जाते हैं- पानी शरीर में विषाक्तता को कम करने में मदद करता है- पर्याप्त पानी का सेवन तनाव की स्थिति को कम करने में मदद करता है- पानी मस्तिष्क के कार्य में सुधार करके मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है- पानी त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है- फाइबर आहार के साथ अधिक पानी का सेवन, मल त्याग को बेहतर बनाने में मदद करता है।

सफेद बाल रोकने से लेकर गंजेपन से बचाने तक, काली मिर्च है बालों के लिए वरदान

दुनिया में मौजूद कई सारे फ्लेवर्स के साथ काली मिर्च का भी स्पेसिफिक फ्लेवर होता है। काली मिर्च को सिर्फ खाने में इस्तेमाल करने के बजाय, यह आपके बालों के लिए भी बेहद उपयोगी है। आप काली मिर्च को अपने हेयर केयर रूटीन शामिल करके बेस्ट रिजल्ट पा सकते हैं। काली मिर्च न सिर्फ बालों में शाइन लाती है बल्कि बालों से जुड़ी कई समस्याओं को भी दूर करती है। हालांकि इसका इस्तेमाल भी संभलकर करना चाहिए क्योंकि अगर आप जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल कर लेंगे तो यह आपकी स्कैल्प में जलन या खुजली पैदा कर सकती है। देखें क्या हैं काली मिर्च के फायदे... काली मिर्च में विटमिन सी होता है जो कि स्कैल्प को साफ रखता है और डैंड्रफ से बचाता है। इसके लिए आप वर्जिन ऑलिव ऑइल में चुटकीभर काली मिर्च पाउडर मिला लें और बालों



पर लगाएं। पूरे दिन लगा रहने दें फिर अगले दिन धो लें। सिर्फ एक चम्मच काली मिर्च पाउडर में दो चम्मच नींबू का रस मिलाएं यह स्कैल्प को क्लीन करके आपके बालों को सॉफ्ट बनाएगा। इस सॉल्यूशन को 15 मिनट तक लगाकर रखें फिर अच्छी तरह धो लें। एक चम्मच काली मिर्च का पाउडर और तीन चम्मच दही मिलाकर पेस्ट बनाएं और बालों पर लगाकर 20 मिनट बाद धो दें। काली मिर्च में कॉपर काफी मात्रा में होता है, इससे बाल सफेद होने से बचते हैं। दही से बालों को मॉइश्चराइजर मिलता है। काली मिर्च हेयर फॉलिकल को स्टीम्यूलेट करती है साथ ही गंजापन भी रोकती है। इसके लिए आपको ग्राउंड ब्लैक पेपर में ऑलिव ऑइल मिलाना होगा। कटेर को बंद करके दो हफ्ते के लिए रख दें इसके बाद तेल निकालकर बालों पर लगा लें। 30 मिनट तक लगाकर रखें फिर ठंडे पानी से धो लें।



कभी साइकल चलाकर गुड़गांव से दिल्ली तक आते थे राजकुमार राव

राजकुमार राव ने अपने शानदार और जानदार परफॉर्मंस के बल पर फिल्मी दुनिया में एक अलग पहचान बनाई है, हालांकि इंडस्ट्री में एंट्री उनके लिए इतना आसान न था।

फिल्म इंडस्ट्री में अपने स्ट्रगल वाले दिनों को याद करते हुए फिल्मफेयर को राव ने बताया, मेरे स्ट्रगल की शुरुआत दिल्ली से हुई थी। मैं गुड़गांव से हूँ और मैं भीड़ भरी बसों में सफर का आदी था और कई बार तो साइकल से ही गुड़गांव से मंडी हाउस तक आ जाया करता था। मेरे स्ट्रगल की

शुरुआत वहीं से हुई। जब मैं मुंबई दो साल के लिए आया तो यहां मुश्किलें ही मुश्किलें थीं। मैं काफी लोगों से मिला और कइयों के रिजेक्शन को भी झेला। मेरे लिए ये रास्ते इतने आसान न थे। इन मुश्किलों के बावजूद राजकुमार ने इंडस्ट्री में जो सफलता पाई है, उसे अपने सिर नहीं चढ़ने दिया है। अपने स्टारडम के बारे में बातें करते हुए उन्होंने कहा, मैं इसे इम्पोर्टेंट नहीं देता। मैं काफी खुश हूँ क्योंकि अब मैं जहां भी जाता हूँ मुझे काफी प्यार मिलता है। यह प्यार अनमोल है। इसके लिए मैं धन्यवाद व्यक्त

करता हूँ। इन सबके अलावा जब मैं सेट पर होता हूँ या फिर घर पर होता हूँ, तो मैं कुछ भी नहीं सोचता। मैं सिर्फ खुद में जीता हूँ। मैं एक नॉर्मल इंसान हूँ और बेहद नॉर्मल लाइफ जीता हूँ। मैं बस केवल अपना काम करता हूँ और कुछ नहीं। राजकुमार राव आखिरी बार फिल्म मेड इन चाइना में दिखे, जो दिवाली के मौके पर रिलीज हुई थी। इसके बाद अब वह सोशल ड्रामा तुर्म खान और हॉरर एंटरटेनर फिल्म रूही आफज़ा में नजर आनेवाले हैं।