

आपकी फेवरिट चाय की प्याली से जुड़ी ये बातें हैं मिथक, न करें यकीन

सुबह-सुबह ऑफिस पहुंचकर आंख न खुल रही हो या फिर ऑफिस में काम से जुड़ा स्ट्रेस हो या फिर थकान और आलस महसूस हो रहा हो- एक कप गर्म चाय से बेहतर ऑप्शन और कुछ नहीं। चाय सिर्फ एक पेय पदार्थ नहीं बल्कि एक परंपरा की तरह है और सदियों से भारत ही नहीं दुनियाभर में लोग चाय पीते आ रहे हैं। चाय आपको तरोताजा फील करवाने के साथ-साथ सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद होती है। बावजूद इसके चाय से जुड़ी कई ऐसी बातें जो मिथक हैं और जिनपर आपको बिलकुल यकीन नहीं करना चाहिए...

मिथक 1: हर्बल टी में कैफीन नहीं होता

हकीकत: हर्बल टी प्योर टी नहीं है। हर्बल टी को फूल, पौधे, जड़ी-बूटियां, बीज, पौधे के छाल आदि को गर्म पानी में उबालकर तैयार किया जाता है। जहां तक कैफीन की बात है तो सभी हर्बल टी कैफीन-फ्री नहीं होती। गुआराना टी और येरबा मेट टी हर्बल टी है लेकिन इनमें भी कैफीन होता है। इसलिए हर्बल टी खरीदने से पहले



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हमेशा लेबल जरूर पढ़ें।

मिथक 2: टी बैग भी खुली चाय जितना ही अच्छा होता है

हकीकत: जाहिर सी बात है टी बैग की मदद से चाय बनाना ज्यादा आसान होता है लेकिन हमेशा याद रखें टी बैग की तुलना में खुली चाय ज्यादा बेहतर है। टी बैग में मौजूद चाय की पत्तियों में

सिर्फ डस्ट और फैनिंग्स होते हैं जिसमें इसेंशल ऑइल और अरोमा की कमी होती है। लिहाजा टी बैग की जगह खुली चाय यूज करना ही बेहतर है।

मिथक 3: ब्लैक टी से ज्यादा हेल्दी है ग्रीन टी

हकीकत: ग्रीन टी, ब्लैक टी से ज्यादा पॉप्युलर है। इसके अलावा दोनों

में कोई और अंतर नहीं है। ब्लैक टी और ग्रीन टी दोनों में फायदेमंद ऐंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं। ऑक्सिडेशन या फर्मन्टेशन की प्रक्रिया के दौरान चाय की पत्तियां हरी या काली हो जाती हैं और इसी प्रक्रिया के दौरान ग्रीन टी में मौजूद ऐंटीऑक्सिडेंट्स जैसे कैटेचिन, थीफैलैविन्स में कन्वर्ट हो

जाते हैं जो ब्लैक टी में पाया जाता है।

मिथक 4: चाय में दूध डालने से उसके फायदे बेअसर हो जाते हैं

हकीकत: यह एक बहुत बड़ा मिथक है। किसी भी तरह की चाय में दूध डालने से उसके हेल्थ बेनिफिट्स कम नहीं होते। दूध में कैल्शियम होता है जो आपकी हड्डियों के लिए फायदेमंद है। जर्नल ऑफ एग्नीकल्चर एंड फूड केमिस्ट्री में छपी एक स्टडी के मुताबिक, आप चाय में दूध डालें या न डालें, चाय के द्वारा अब्सॉर्ब होने वाला कैटेचिन एक जैसा ही रहता है।

मिथक 5: ग्रीन टी पीने से घटना वजन

हकीकत: वेट लॉस करने की कोशिश में जुटे लोगों के बीच यह मिथक सबसे ज्यादा फैला हुआ है कि ग्रीन टी पीने से वजन कम होता है। लेकिन इस बात में कोई सच्चाई नहीं है। ग्रीन टी में एक उत्तेजक होता है जो मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है लेकिन इसकी मात्रा बेहद कम होती है। अगर आप सोचते हैं कि हर 4-5 कप ग्रीन टी पीने से आपका वजन कम हो जाएगा तो आप पूरी तरह से गलत हैं।

मेरे बड़े भाई जैसे हैं अजय देवगन: शरद केलकर

एक्टर शरद केलकर आने वाली फिल्म तानाजी: द अनसंग वॉरियर में सुपरस्टार अजय देवगन के साथ स्क्रीन शेयर करते हुए दिखाई देंगे। शरद ने कहा कि अजय देवगन उनके बड़े भाई की तरह हैं। शरद ने कहा, 'अजय के साथ 'तानाजी' के रूप में मैं चौथी बार काम कर रहा हूँ। मैंने उनके साथ एक टीवी शो, फिल्म बादशाहो और फिर 'गेस्ट इन लंडन' में काम किया है।' एक्टर ने अजय की प्रशंसा में कहा, 'वह एक महान एक्टर हैं, उनसे बहुत कुछ सीखा जा सकता है। वह बहुत फोकस हैं। जैसी फिल्म हम अभी कर रहे हैं वह अपने तरह की पहली फिल्म है। यह पूरी तरह से स्टूडियो में शूट हुई है। यह 3डी है।' फिल्म 'तानाजी' में काजोल भी हैं। फिल्म 17वीं शताब्दी के समय की होगी। इसका निर्देशन ओम राउत ने किया है। फिल्म तानाजी मालुसरे के जीवन पर आधारित है, जो कि शानदार भारतीय इतिहास के अनछुए योद्धा और मराठा साम्राज्य के संस्थापक छत्रपति शिवाजी महाराज की सेना में सेनापति थे। इस फिल्म में अजय देवगन के अलावा सैफ अली खान भी हैं। खबरों के अनुसार, सैफ इस फिल्म में राजपूत अधिकारी उदयभान राठौड़ की भूमिका में नजर आएंगे। बता दें कि सैफ और अजय देवगन चौथी बार एक साथ नजर आएंगे।

योग करें, डिलिवरी के बाद बढ़ा वजन होगा आसानी से कम

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं के जीवन में काफी कुछ बदल जाता है। शारीरिक और मानसिक रूप से कई बदलाव आते हैं। प्रसव के बाद जब एक मां अत्यधिक पीड़ा से बाहर निकलती है तो उसे भी शिशु की तरह अधिक देखभाल की जरूरत होती है। डिलिवरी के बाद महिलाओं में मॉर्निंग सिकनेस, कमर के आसपास दर्द होना और गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इन सबसे निपटने के लिए पोषण युक्त आहार के साथ-साथ कुछ योग के कुछ आसन भी हैं जो मदद कर सकते हैं। लेकिन योग शिशु के जन्म के तुरंत बाद नहीं करना चाहिए। प्रसव के 6-7 सप्ताह या लगभग 2 महीने के बाद नियमित रूप से योग करना चाहिए।

पश्चिमोत्तासन: पश्चिमोत्तासन आपकी कमर को टोन करने में मदद करेगा। यह शरीर की अतिरिक्त चर्बी को गलाने में मदद करता है। इसे करने से शरीर में रक्तप्रवाह बेहतर तरीके से होता है। पश्चिमोत्तासन वजन कम करने में

मदद करता है।

हलासन: हलासन एक बेहतरीन योगाभ्यास है। ये न सिर्फ आपकी कमर, हिप्स और पेल्विस एरिया के लिए

बेहतर है बल्कि यह आपकी त्वचा में भी निखार लाता है। यह शरीर को लचीला बनाता है और वजन कम करता है।

भुजंगासन: भुजंगासन, योग का एक ऐसा आसन है जो वास्तव में पेट को मजबूत करता है। यह आपकी रीढ़ को मजबूत और लचीला बनाए रखने में मदद करता है। इसे आप रोजाना कर सकती हैं।

वीरभद्रासन: यह मुद्रा आपकी पीठ को खींचती है

और आपकी जांघों, नितंब और पेट को टोन करती है। यह आपके पेट के आसपास के मिड-सेक्शन से फैट बर्न करने में मदद करता है।

अनुलोम-विलोम: डिलिवरी के बाद अनुलोम-विलोम प्राणायाम आपके मन-मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार करता है। यह आपकी मनोदशा में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। साथ ही यह श्वसन तंत्र को सुदृढ़ करता है।



मैं वाकई में अपने स्टारडम को भुना नहीं पाया: बाँबी देओल

साल 1995 में फिल्म 'बरसात' से बाँबी देओल ने बतौर हीरो बॉलिवुड में धमाकेदार एंट्री की थी। इसके बाद, उन्होंने गुप्त, सोलजर और अजनबी जैसी फिल्मों से कामयाबी का स्वाद चखा और करियर में उन्होंने कई असफलताओं का भी सामना किया। बाँबी का कहना है कि उन्होंने वाकई में अपने स्टारडम को भुनाया नहीं। बाँबी ने हाल ही एक इंटरव्यू में बताया, 'मैंने वाकई में अपने स्टारडम को नहीं भुनाया, मुझे लगता है कि हर किसी की किस्मत लिखी होती है, लेकिन अगर आप कड़ी मेहनत करते रहे तो आगे का रास्ता कभी बंद नहीं होता।

एक एक्टर के तौर पर आप हमेशा जिंदगी में काफी कुछ हासिल कर सकते हैं।' बाँबी ने साल 2018 में चार साल के लंबे अंतराल के बाद 'रेस 3' से बड़े पर्दे पर वापसी की और अब उन्हें अपनी अगली पारी का इंतजार है। हाल ही में उनकी मल्टीस्टार फिल्म हाउसफुल इस दिवाली वीकेंड में रिलीज हुई है। उन्होंने कहा, 'मैं अपनी इस नई पारी की प्रतीक्षा कर रहा हूँ, जहाँ मुझे ऐसे किरदारों को निभाने का मौका मिला जो मेरे कंफर्ट जोन से बिल्कुल बाहर है। मुझे वाकई में अभी इस हैप्पी जोन में होने की खुशी है।' नब्बे के दशक में बाँबी ने अपनी फिल्मों से दर्शकों को अपना मुरीद बना लिया था, अपने अब तक के इस सफर को वह किस तरह से देखते हैं?