

# रिमझिम मौसम में गर्मागर्म सूप पीने के 10 कमाल के सेहत फायदे

रिमझिम बरसते मौसम में गर्मागर्म पेय पीना स्वाद ही नहीं सेहत के लिए भी अच्छा होता है। बरसात में गर्मागर्म सूप पीना न केवल पौष्टिक होता है बल्कि अन्य कई सेहत फायदे भी देता है। आइए, जानते हैं इन्हें

फायदों के बारे में -

1 पौष्टिक - सूप कोई भी को, पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। दरअसल जिस सब्जी या अन्य खाद्य पदार्थ का सूप बनता है, उसका पूरा सत्व सूप में होता है। इसके अलावा कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर सूप अंदरूनी तौर पर ताकत देने का काम करता है।

2 कमजोरी करे दूर - शरीर में कमजोरी महसूस होने पर सूप का सेवन करना बहुत लाभदायक होता है। यह कमजोरी तो दूर करता ही है, साथ ही प्रतिरक्षा तंत्र को भी और अधिक मजबूत करने में मदद करता है। यह बुखार, शारीरिक दर्द, सर्दी-जुकाम जैसी परेशानियों से लड़ने में मदद भी करता है। इसके अलावा तबियत खराब होने पर सूप के सेवन से किसी प्रकार की कोई परेशानी भी नहीं होती।

3 पचने में आसान - सूप का सेवन बीमारियों में इसलिए भी किया जाता है, क्योंकि यह आसानी से पच जाता है और किसी प्रकार की परेशानी पैदा नहीं करता। इससे बीमारी के बाद सुस्त पड़ा पाचन



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

तंत्र भी सुव्यवस्थित तरीके से काम करने लगता है।

4 भूख बढ़ना - अगर आपको भूख नहीं लगती या कम लगती है, तो सूप पीना बहुत अच्छा विकल्प है। क्योंकि इसे लेने के बाद धीरे-धीरे भूख खुलने लगती है और भोजन के प्रति आपकी रूचि भी बढ़ती है।

5 उर्जा के लिए - शारीरिक कमजोरी में सूप

का सेवन आपको उर्जा देता है और आप पहले से स्वस्थ महसूस करते हैं। धीरे-धीरे आपकी उर्जा का स्तर भी बढ़ने लगता है और आप स्वस्थ व सेहतमंद बनते हैं, सो अलग। हुआ ना सोने पर सुहागा।

6 हाइड्रेशन - जब आप अस्वस्थ होते हैं या फीवर के दौरान शरीर डिहाइड्रेट हो जाता है। इसलिए ऐसे समय में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए सूप

का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पानी की मात्रा और पोषक तत्व दोनों प्रवेश करते हैं।

7 म्यूकस पतला करे - कमजोरी होने पर म्यूकस मोटा हो जाता है, जिसके कारण बैक्टीरिया और वायरस का खतरा बढ़ जाता है। सूप का प्रतिदिन प्रयोग करने पर म्यूकस पतला हो जाता है जिससे संक्रमण नहीं होता।

8 वजन कम - अगर आप कम कैलोरी लेना पसंद करते हैं, और जल्दी वजन कम करना चाहते हैं, तो सूप से बेहतर क्या हो सकता है। इसमें आपको फाइबर और पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में मिलते हैं, और कैलोरी भी ज्यादा नहीं होती। सूप पीने से पेट भी जल्दी भर जाता है और भारीपन भी नहीं होता।

9 सर्दी जुकाम - सर्दी व ठंड से बचने के लिए गर्मागर्म सूप बेहद कारगर उपाय है। इसके अलावा जुकाम होने या गला खराब होने की स्थिति में भी कालीमिर्च मिला हुआ सूप पीने से बहुत जल्दी आराम होता है।

10 स्वाद बढ़ाए - अगर आपके मुंह का स्वाद बदल रहा है, और आपको हर चीज बेस्वाद लगने लगी है, तो सूप पिएं। इसे आपको अपना स्वाद वापस लाने में मदद मिलेगी, क्योंकि यह स्वाद बढ़ाने में मदद करता है।



## आयुर्वेद के अनुसार इन 5 तरीकों से पाएं दर्द से राहत

अधिकांश लोग शरीर के किसी न किसी हिस्से में दर्द का सामना जरूर करते हैं।

कई बार छोटे-मोटे दर्द में तुरंत डॉक्टर के पास जाना संभव नहीं हो पाता। ऐसी स्थिति के लिए हम आपको बता रहे हैं आयुर्वेद के अनुसार वे 5 तरीके, जो दर्द को कम करने में मदद करेंगे -

हींग - यह पेट दर्द के लिए अचूक दवा है। न केवल पेट दर्द, बल्कि गैस, बदहजमी और पेट फूलने की

समस्या में भी इसका सेवन लाभकारी है। दर्द होने पर हींग का घोल पेट पर लगाना भी असरकारी होता है।

अदरक - गर्म प्रकृति होने के कारण यह सर्दी जनित दर्द में फायदेमंद है। सर्दी खांसी से उपजा दर्द या फिर सांस संबंधी तकलीफ, जोड़ों के दर्द, एंठन और सूजन में यह लाभकारी है।

एलोवेरा - जोड़ों के दर्द, चोट लगने, सूजन, घाव एवं त्वचा संबंधी समस्याओं से होने वाले दर्द में एलोवेरा का गूदा, हल्दी के साथ हल्का

गर्म करके बांधने पर लाभ होता है।

4 सरसों - सरसों का तेल शारीरिक दर्द, घुटनों के दर्द, सर्दी जनित दर्द में बेहद लाभकारी है। सिर्फ इसकी मसाज करने से दर्द में आराम होता है और त्वचा में गर्माहट पैदा होती है।

5 लौंग - दांत व मसूड़ों के दर्द, सूजन आदि में लौंग काफी लाभदायक है। दर्द वाली जगह पर लौंग का पाउडर या लौंग के तेल में भीगा रूई का फोहा रखना बेहद असरकारक होगा।

## मेरे जन्म के बाद चमका पापा का करियर: सोनम कपूर

जब सोनम से पूछा गया कि क्या वे केयरफ्री, हैपी गो लकी लड़की के किरदार में खुद को ज्यादा सहज देखती हैं? जवाब में सोनम ने कहा, मुझे लगता है कि मैं कॉमिडी जॉनर को बेहतर कर सकती हूँ। वहीं, ऑडियंस को लगता है कि मैं रांझणा, नीरजा जैसी फिल्मों में ज्यादा अच्छी लगती हूँ। मुझे खुद नहीं पता है कि मेरा जॉनर क्या है लेकिन मैं कॉमिडी में ज्यादा कंफर्टेबल और इजी महसूस करती हूँ।

सोनम से जब पूछा गया कि वह असल जिंदगी में लोगों के लिए कितनी लकी हैं? सोनम कहती हैं, मेरे नाम सोनम का मतलब ही लकी है। जब मैं पैदा हुई थी, तब से ही मेरे पापा की जिंदगी पूरी तरह बदल गई। राम-लखन, तेजाब जैसी फिल्मों में सफल रहीं। कई पंडितों ने मेरी पत्नी देखकर कहा है कि मेरी जिंदगी में जितने भी मर्द हैं, मैं उनके लिए बहुत लकी रहूंगी। वैसे मैं निजी तौर पर कर्म के साथ-साथ किस्मत पर भी यकीन रखती हूँ। मुझे लगता है कि किस्मत का हाथ हर किसी की जिंदगी में होता है।

वहीं पति आनंद आहूजा के ऐक्टिंग डेब्यू वाले सवाल पर सोनम का कहना था, आनंद बिजनेसमैन हैं। वह कपड़े और स्त्रीकर बेचकर ज्यादा खुश हैं। अंधविश्वास को कितना मानती हैं? के जवाब पर उन्होंने कहा, मैं बहुत ही अंधविश्वासी हूँ। लेकिन मैं इसे साइंटिफिक नजरिए से



देखती हूँ। जब भी मैं किसी शुभ काम के लिए निकलती हूँ, तो ओम नम शिवाय का जाप जरूर करती हूँ।

मीडिया से इंटरव्यू करते हुए दुलकर सलमान ने अपने किरदार के बारे में बताया, मैं फिल्म में अपने किरदार निखिल से बहुत रिलेट करता हूँ। दरअसल असल जिंदगी में मैं बिल्कुल भी अंधविश्वासी नहीं हूँ। मैं अपना भविष्य लक के दम पर तो बिल्कुल भी प्लान नहीं कर सकता। मैं हमेशा से कड़ी मेहनत पर यकीन करता आया हूँ। सोनम से जब यह सवाल किया गया कि आज की ऐक्ट्रेस के सामने सबसे बड़ी समस्या यह है कि फीमेल सेंट्रिक फिल्मों के लिए टॉप ऐक्ट्रेस नहीं मिल पाते हैं? जवाब में सोनम का कहना था, मैं दुलकर के साथ काम कर रही हूँ, जो एक सुपरस्टार हैं। मुझे लगता है कि यह इंसान और उनके कॉन्फिडेंस लेवल पर निर्भर करता है। वे अपने और अपने काम को लेकर क्या महसूस करते हैं। मेरे पापा ने बेटा, लाडला, मिस्टर इंडिया जैसी फिल्मों की हैं, जो महिला प्रधान फिल्में रही हैं। लेकिन आज जब देखती हूँ कि तो अजीब लगता है कि आज की जेनरेशन वैसे क्यों नहीं सोचती है। वैसे धनुष, दुलकर, आयुष्मान, राजकुमार राव जैसे कई स्टार हैं, जो ऐसा बिल्कुल नहीं सोचते हैं। अब तो स्टार्स से ज्यादा कॉन्टेंट ड्रिवन फिल्मों का दौर है।