

न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती है डार्क चॉकलेट

हमारे लिए चॉकलेट सैकेंड स्वीट बन गई है। इसकी बड़ी वजह है इसकी प्रिजर्व क्वालिटी। पहले जहां ज्यादातर लोग रिश्तेदारों के घर जाते हुए मिठाई और फ्रूट्स खरीदते थे, अब वो जगह चॉकलेट ने ले ली है। केक और आइसक्रीम से लेकर शेक्स और ब्यूटी प्रॉडक्ट्स तक सभी पर चॉकलेट फ्लेवर का कब्जा है। ऐसे में मन में यह सवाल आना तो तय है कि आखिर चॉकलेट में ऐसी कौन-सी खूबियां हैं कि हम लोग इस कदर इसके दीवाने हैं...

चॉकलेट से बॉडी को क्या मिलता है?

चॉकलेट और खासतौर पर डार्क चॉकलेट फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, फॉस्फोरस, पोटैशियम जैसे बॉडी के लिए जरूरी न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती है। खास बात यह है कि डार्क चॉकलेट में इन न्यूट्रिएंट्स की मात्रा बहुत ही संतुलित होती है। जिनकी हमें हर दिन जरूरत होती है।

कोकोआ की खास डोज

डार्क चॉकलेट में करीब 85 प्रतिशत तक कोकोआ होता है। अगर हम इसकी 100 ग्राम की एक चॉकलेट बार की बात करें तो इससे हमारी बॉडी को दिनभर के लिए सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिल जाते हैं। लेकिन इन सबसे साथ ही हमारी बॉडी को 600 कैलरीज भी मिलती हैं। इसलिए पोषण के साथ एनर्जी लेवल बना रहता है।

जरूरी फैटी एसिड से भरपूर

आपको पता होगा कि बॉडी में फैट दो तरह का होता है, एक गुड फैट और एक हार्मफुल फैट। गुड फैट हमारे शरीर को ऐसे फ्यूड्स से मिलता है जो फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, इनमें डार्क चॉकलेट भी शामिल है। गुड फैट ब्लड में घुलनशील होता है और कॉलेस्ट्रॉल को बैलेंस रखने के साथ ही हार्ट को हेल्दी भी रखता है।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि कोकोआ सीड्स उन फ्यूड्स में सबसे अधिक रिच हैं, जो हमारे शरीर को एंटीऑक्सीडेंट्स देते हैं। डार्क चॉकलेट, जिसमें कि कोकोआ की मात्रा बहुत अधिक होती है, हमारी बॉडी को एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे पॉलिफेनॉल्स और फ्लेवनॉल्स देती है। हालांकि ये एंटीऑक्सीडेंट्स हमें बेरीज से भी मिलते हैं लेकिन डार्क चॉकलेट की तुलना में बेरीज में इनकी मात्रा काफी कम होती है।

ब्लड प्रलो बढ़ाए

डार्क चॉकलेट की एक खूबी यह भी है कि ये ब्लड प्रलो को मैनेज करने में मदद करती है। अब आपके मन में यह सवाल जरूर आएगा कि आखिर डार्क चॉकलेट ऐसा कैसे करती है? दरअसल, डार्क चॉकलेट में कोकोआ होता है, जिससे बॉडी को फैटी एसिड्स मिलते हैं। ये फैटी एसिड्स ब्लड में घुल जाते हैं और हमारी आर्टरीज को क्लियर करने का काम करते हैं और ब्लड प्रलो को मैनेज करने में मदद करते हैं।

ग्रीन टी पीते वक्त गलती से भी न करें ये गलती

अपनी किसी पुरानी फेवरिट ड्रेस में वापस से फिट होना हो या दोस्त या रिश्तेदार की शादी में फ्लैट टमी को फ्लॉन्ट करना हो...इन सबके लिए हम सबसे पहले अपनी डाइट में ग्रीन टी को शामिल करते हैं। यही वजह है कि ग्रीन टी, दुनियाभर में मैजिकल चाय के रूप में मशहूर हो गई है। बहुत सी स्टडीज में ग्रीन टी के फायदों के बारे में भी बताया गया है। लेकिन ग्रीन टी पीते वक्त आपको कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए और साथ ही एक दिन में 2-3 कप से ज्यादा ग्रीन टी भी नहीं पीनी चाहिए...

खाने के तुरंत बाद न पिएं

ज्यादातर लोगों को सबसे बड़ी गलतफहमी ये होती है कि खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पीने से खाने से शरीर को मिली कैलरीज जादुई तरीके से गायब हो जाएगी। लेकिन इस बात में कोई सच्चाई नहीं है और यह बात पूरी तरह से गलत है। खाना खाने के बाद भोजन में मौजूद प्रोटीन को पचने में वक्त लगता है। ऐसे में अगर आप खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पी लेते हैं तो पाचन की इस प्रक्रिया में रुकावट आती है जिससे डाइजेशन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। लिहाजा खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पीने से बचें।

ध्यान रहे ग्रीन टी बहुत ज्यादा गर्म न हो

बहुत से लोग ऐसे होते हैं जिन्हें बेहद गर्म चाय पसंद होती है। कप में छानी और बस मुंह तक पहुंच गई। लेकिन ग्रीन टी के मामले में ऐसा बिल्कुल नहीं करना चाहिए। बहुत ज्यादा गर्म ग्रीन टी पीने से न सिर्फ उष्णका स्वाद बिगड़ जाता है बल्कि इससे आपके गले और पेट को भी तकलीफ पहुंच सकती है। ग्रीन टी पीने का ज्यादा से ज्यादा लाभ मिले इसके लिए जरूरी है कि आप इसे गुनगुना ही पिएं।

ग्रीन टी उबालते वक्त उसमें शहद न डालें

बहुत से लोग ग्रीन टी को और ज्यादा हेल्दी बनाने के लिए उसमें शहद डालकर पीना पसंद करते हैं। लेकिन जिस तरह बहुत ज्यादा गर्म ग्रीन टी पीना नुकसादेह हो सकता है, ठीक उसी तरह ग्रीन टी को उबालते वक्त अगर आप उसमें शहद डाल देते हैं तो इससे शहद की न्यूट्रिशनल वैल्यू खत्म हो जाती है। ऐसे में जब ग्रीन टी का टेम्परेचर थोड़ा कम हो जाए तब उसमें शहद और दालचीनी मिलाकर पिएं।

दवाइयों के साथ ग्रीन टी न पिएं

बहुत से लोगों को आपने देखा होगा कि जो सुबह की दवाइयों को पानी की बजाए ग्रीन टी के साथ ले लेते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें।

आईलाइनर लगाते समय सही तकनीक को अपनाना जरूरी

आजकल की ट्रेंडी लाइफस्टाइल में आईलाइनर लगाना काफी कॉमन हो गया है। हालांकि इसको लगाने के तरीके बदल गए हैं। अब ऑकेजन को ध्यान में रखते हुए आईलाइनर के स्टाइल को तय किया जाता है। ऐसे में आईलाइनर लगाना आपका रोज का ब्यूटी स्टेटमेंट बन सकता है। कुछ महिलाएं रोज, तो कुछ केवल खास मौकों पर ही आईलाइनर लगाना पसंद करती हैं।

वहीं बहुत सी महिलाओं को आईलाइनर लगाना बहुत बड़ा टास्क लगता है, ऐसे में इसे लगाना मुश्किल होने के साथ-साथ आपके लुक को बना या बिगाड़ भी सकता है। इसलिए इसे लगाने के लिए सही तकनीक को अपनाना बहुत जरूरी है। आपकी छोटी सी गलती सबकुछ बर्बाद कर सकती है। आइए आपको बताते हैं आईलाइनर लगाते समय कौन सी सामान्य गलतियां करती हैं आप।

लाइनर लगाते समय पलकों को झपकाना

यह सबसे आम लेकिन सबसे बड़ी गलती हो सकती है क्योंकि अगर आपको आईलाइनर लगाते समय अपनी पलकों को टटोलने या झपकाने की आदत है, तो यह आपके मेकअप को बिगाड़ सकती है। ऐसा करने से आपको आईलाइनर में सफाई नहीं मिलेगी। यदि आप लिफ्टिड आईलाइनर का इस्तेमाल करती हैं तो आंखें झपकाने पर यह आपकी आंखों के अंदर भी जा सकता है जिससे आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है।

आंख के निचले हिस्से पर लिफ्टिड आईलाइनर का इस्तेमाल करना

बहुत से महिलाएं आईलाइनर को आंख के ऊपरी हिस्से की बजाय नीचे की ओर लगाना पसंद करती हैं। वहीं कुछ महिलाएं आंखों के ऊपरी और निचली, दोनों ओर आईलाइनर लगाती हैं। महिलाओं को लगता है कि ऐसा करने से उनकी आंखें बड़ी दिखेंगी लेकिन यह बिल्कुल गलत है। निचली लैश लाइन पर लिफ्टिड आईलाइनर लगाने से न केवल आपकी आंखें छोटी दिखेंगी बल्कि ओवर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



भी दिखेंगी। अगर आप अपनी निचली लैश लाइन पर कुछ लगाना चाहती हैं तो काजल का इस्तेमाल करें।

आईलाइनर लगाने के बाद कर्लर का इस्तेमाल करना

आईलाइनर एकमात्र ऐसा ब्यूटी प्रोडक्ट है, जो आपकी लैशेस के सबसे करीब लगता है। यदि आप आईलाइनर लगाने के बाद कर्लर का उपयोग करते हैं, तो इससे यह फीका हो जाएगा या लाइनर को हटा देगा। सिर्फ इतना ही नहीं यह असमान व पैची भी दिखने लगेगा और आपके लुक को खराब कर देगा। इसलिए आईलाइनर

लगाने से पहले अपनी पलकों को कर्ल कर लें या फिर आई लैशेज लगा लें और फिर इसका उपयोग करें।

पुराने या सूखे आईलाइनर का उपयोग करना

अगर आप नियमित रूप से आईलाइनर नहीं लगाती हैं तो आप हमेशा अपने आईलाइनर के उपयोग से पहले उसकी जांच जरूर कर लें कि वह ज्यादा पुराना न हो गया हो। पुराना आईलाइनर लगाने से आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। पुराना आईलाइनर आंखों के इन्फेक्शन का कारण बन सकता है।

गुरु की महिमा

स्वामी विवेकानंद एक बार रेलवे स्टेशन पर बैठे थे, उनका अयाचक व्रत था। वह व्रत में किसी से कुछ मांग भी नहीं सकते थे। एक व्यक्ति उन्हें चिढ़ाने के मकसद से उनके सामने खाना खा रहा था। स्वामी जी दो दिन से भूखे थे और वह व्यक्ति कई तरह के पकवान खा रहा था और बोलता जा रहा था कि बहुत बढ़िया मिठाई है। विवेकानंद ध्यान की स्थिति में थे और अपने गुरुदेव को याद कर रहे थे। मन ही मन में बोल रहे थे कि गुरुदेव आपने जो सीख दी है उससे अभी भी मेरे मन में कोई दुख नहीं है। ऐसा कहते विवेकानंद शांत बैठे थे। दोपहर का समय था। उसी नगर में एक सेठ को स्वप्न में देव ने दर्शन दिये और कहा कि रेलवे स्टेशन पर मेरा भक्त एक संत आया है उसे भोजन करा कर आओ उसका अयाचक व्रत है, जिसमें किसी से कुछ मांग कर खाना नहीं खाया जाता है। सेठ ने सोचा यह महज कल्पना है। दोपहर का समय था सेठ फिर से करवट बदल कर सो गया। देवदूत ने दोबारा दर्शन दिए और सेठ से पुनः वही बात दोहराई। तब सेठ सीधा विवेकानंद के पास पहुंच गया और उनसे बोला कि मैं आपके लिए भोजन लाया हूँ। सेठ बोला मैं आपको प्रणाम करना चाहता हूँ, आपके कारण ही मुझे प्रभु के दर्शन सपने में हो गए। विवेकानंद की आंखों में आंसू आ गए कि मैंने याद तो गुरुदेव को किया था। गुरुदेव और ईश्वर की कैसी महिमा है। तब उन्हें लगा कि गुरु ही ईश्वर हैं। प्रस्तुति : रेनु शर्मा

शब्द सामर्थ्य -036

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री
6. हित
- उपकार
7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य
8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा
10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या
13. इंकार करना, ना कहना
14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति
15. आय पर लगने वाला टैक्स, ईकमटैक्स
16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी
17. परंपरा, रीति, रिवाज
20. रूप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार
23. लोग, प्रजा
25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध
27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर
28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना
2. मिथ्याअभिमान, आर्दंबर
3. विपत्ति, आफत
4. मालदार, धनवान, अमीर
5. ज्ञान
7. हक
9. विवश, लाचार
11. मानकंद, नापने का पैमाना
12. अपमानित और तिरस्कृत
17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया
18. लंबे कपड़े का गूटा, पशुओं को रखने की जगह
19. जलयान, वायुयान, जलपोत
21. आश्रय, सहारा
22. थोड़ा, जरा, तनिक
24. जुर्म, गुनाह
26. बाप की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

1	2	3	4	5	
	6			7	
8	9		10	11	
		12		13	
14		15			
	16			17	18
19		20	21	22	23
	24		25		26
27					28

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 35 का हल

भू	कं	प	फा	य	दा	स
प	ल	ला	ट	य	ती	म
ति	ल	क	क	न	क	झ
	क्ष्म			रे		
ग	ण	क	सं	श	य	सौ
ह	या	च	क	म	न्न	त
रा	क्ष	स	र	क्ष	क	न
	त्रि			मि		
शा	य	री	का	त	र	गो