

काली चाय पीने से होंगे ये 7 फायदे, जरूर जानें

दुनिया भर में चाय का शौक रखने वालों की कमी नहीं है। चाय के अलग-अलग स्वाद और प्रकार अपने-अपने फायदे के लिए जाने जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि काली चाय भी आपके लिए बहुत फायदेमंद होती है। काली चाय से होने वाले लाभ जानना चाहते हैं, तो जरूर पढ़ें -

1 हृदय के लिए फायदेमंद - जी हं काली चाय आपके दिल के लिए बेहद फायदेमंद है। रोजाना एक कप काली चाय पीना दिल की सेहत को बनाए रखने में आपकी मदद करेगा। इसमें मौजूद फ्लेवोनॉयड्स एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इसके

अलावा काली चाय का प्रयोग हृदय की धमनियों को स्वस्थ रखने में मदद करती है और रक्त के जमने की प्रक्रिया को भी कम करने में सहायक है।

2 कैंसर - काली चाय को रोजाना अपनी डाइट में शामिल कर आप प्रोस्टेट, ओवेरियन और फेफड़ों के कैंसर से बच सकते हैं। काली चाय का प्रयोग शरीर में कैंसर कोशिकाओं को खत्म करने में मदद करता है। यह महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर की संभावना को रोकती है साथ ही मुंह के कैंसर से भी बचाने में मदद करती है।

3 दिमाग के लिए - दिमाग की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने के साथ ही उनमें रक्त के प्रवाह को और भी बेहतर बनाने के लिए काली चाय पीना बहुत उपयोगी है। दिन में लगभग 4 कप काली चाय का सेवन तनाव को कम करने में सहायक है यह दिमाग को तेज की आप की याददाश्त को बढ़ाती है और आप पहले से अधिक सतर्क व सक्रिय होते हैं।

4 पाचन - काली चाय में मौजूद टैनिन पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह गैस के अलावा पाचन संबंधी अन्य समस्याओं में भी काफी लाभदायक होती है। साथ ही दस्त या अतिसार होने पर काली चाय का सेवन बहुत फायदेमंद होता है।

5 एनर्जी - रोजाना काली चाय पीने का एक बेहतरीन फायदा यह भी है कि इसे पीने से आप अधिक ऊर्जा महसूस करते हैं और सक्रिय भी रहते हैं। काली चाय में मौजूद कैफेीन, कॉफी या कोला के मुकाबले अधिक फायदेमंद होता है और आपके मस्तिष्क को सतर्क रखता है जिससे आपके शरीर में ऊर्जा का संचार निरंतर होता रहता है।

6 कोलेस्ट्रॉल - यह आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करती है, जिससे आपका वजन धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसके अलावा इसमें फैल बहुत कम मात्रा में होता है, जो मोटापा नहीं बढ़ाता। साथ ही यह शरीर में मेटाबॉलिक प्रक्रिया को बढ़ाने में सहायक है जो वजन कम होने में मदद करता है।

7 त्वचा - काली चाय पीना आपको त्वचा की समस्याओं, खास तौर से संक्रमण से बचाने में मदद करता है। इसके अलावा यह झुर्रियों से आपकी त्वचा को बचाती है और इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट तत्व, त्वचा के कैंसर से भी आपको बचाने में सहायक है।

खुशकिस्मत हूं कि जयेशभाई.. के लिए मुझे नोटिस किया गया:शालिनी पांडे

अर्जुन रेड्डी की अभिनेत्री शालिनी पांडे, रणवीर सिंह अभिनीत फिल्म जयेशभाई जोरदार संग बॉलीवुड में डेब्यू करने के लिए बिल्कुल तैयार हैं। उनका कहना है कि यह किस्मत की बात है कि फिल्म के लिए उन्हें नोटिस किया गया। फिल्म में उन्हें यह किरदार किस तरह से मिला इस पर बात करते हुए शालिनी कहती हैं, मैं खुशकिस्मत हूं कि मुझे नोटिस किया गया और इसके लिए मैं शुक्रगुजार हूं। मैं एक दिन अपने किसी दोस्त के साथ एक रेस्तरां में गई थी, वहां शानू (यश राज फिल्मस के कास्टिंग डायरेक्टर) कई लोगों के साथ बैठी हुई थीं। वहां दो लोगों के लिए एक ही जगह खाली थी, जो शानू के बिल्कुल बगल में था। उनका टेबल हमारे टेबल से जुड़ा हुआ था।

वह आगे कहती हैं, हमें उस वक्त थोड़ा सा अजीब लगा क्योंकि ऐसा लग रहा था कि शायद वे कुछ जरूरी बातों पर चर्चा कर रहे थे, इसलिए मैंने अपने टेबल को शिफ्ट कर लिया। हम एक दूसरी जगह बैठे और अपना खाना खाया। हमने उस दिन बिल्कुल भी बात नहीं की।

अभिनेत्री ने कहा कि ऐसा एक और बार हुआ और उस दिन भी हमने बात नहीं की।

इसके बाद शालिनी आगे कहती हैं, एक दिन इंस्टाग्राम पर मैं अपने मैसज चेक कर रही थी, तभी अन्य मैसज श्रेणी में मुझे उनका मैसज दिखा।

शालिनी ने आगे कहा कि वह इसे देखकर बेहद रोमांचित हुईं और मैसज को जल्दी से पढ़ने के चक्कर में वह उनसे डिलीट हो गईं।

वह कहती हैं, शुरु है कि मुझे उनकी टीम से ऑडिशन के लिए कॉल आया।

शालिनी का कहना है कि उन्हें इस बारे में बिल्कुल भी कुछ पता नहीं था कि आखिर किस फिल्म के लिए उन्हें बुलाया जा रहा है, लेकिन वह बेहद रोमांचित, उत्साहित और चिंता मुक्त हुईं।

इधर शर्मा का कहना है कि जब शालिनी परियोजना में शामिल हुईं, तो मैं और दिव्यांग (दिव्यांग ठाकुर, फिल्म के निर्देशक) उनकी प्रतिभा से काफी प्रभावित हुए।

एक थप्पड़ की मदद से बढ़ाएं अपने चेहरे की खूबसूरती!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



आजकल की भागदौड़ वाली जिंदगी में हम और आप अपने ऊपर ध्यान ही नहीं दे पाते। देश हो या विदेश हर कोई किसी न किसी कारण से परेशान हैं। कोई अपनी खराब सेहत को लेकर झूज रहा है तो कोई अपनी मोटी तोंद के चलते निशाने पर हैं। अगर इतने सबसे आप बच भी गए तो वहीं आपकी अनहेल्दी लाइफस्टाइल स्किन प्रॉब्लम्स को बुलावा देने के लिए काफी है। कई बार लड़कियों को इस बात की शिकायत होती है कि उनका रंग गोरा तो है लेकिन स्किन में ग्लो नहीं है। इसके लिए महंगे से महंगे पार्लर जाकर हर महीने फेशियल कराना हो या फिर ब्लीच, घरेलू नुस्खे आजमाने हो या फिर महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना हो, आप हर वो चीज करती हैं जिससे आपकी खूबसूरती बढ़ सकती है। लेकिन क्या आप जानती हैं कि आप खुद को एक थप्पड़ मारकर भी अपनी खूबसूरती बढ़ा सकती हैं? यकीन नहीं हुआ ना, लेकिन ये सच है जनाब और ऐसा हम नहीं, बल्कि खुद कोरिएन एक्सपर्ट का कहना है।

स्लैपिंग मसाज है क्या? अमेरिका के कैलिफोर्निया में स्थित थाई मसाज थेरेपिस्ट गम पुक्कलुनुन ने इस बात का पता लगाया है कि शरीर में ऊर्जा रेखाएं होती हैं। ये ऊर्जा रेखाएं आपके चेहरे पर भी मौजूद होती हैं। तेज थ्रैटिंग या थप्पड़ मारने से मांसपेशियों को आराम मिलता है और ऊर्जा लाइनें खुल जाती हैं। बार-बार फेशियल एरिया पर थप्पड़ मारने से ब्लड का सर्कुलेशन बढ़ता है। साथ ही साथ स्किन में एनर्जी लेवल भी दोगुना हो जाता है। जिससे चेहरे की छिपी रौनक वापस आ जाती है। इस तकनीक का इस्तेमाल आप क्रीम और मॉइश्चराइजर लगाते वक्त भी कर सकती हैं। ऐसा करने के लिए आप अपने चेहरे को जोर से थपथपाएं और फिर ऊपर से नीचे की ओर क्रीम लगाएं।

थप्पड़ मारने से मिलेगी मदद कहा जाता है कि प्लम्पर दिखने वाली स्किन (सांवली त्वचा), स्किन में मौजूद

छोटे छिद्रों और झुर्रियों को दूर करने के साथ-साथ बेहतर रक्त परिसंचरण के लिए चेहरे पर थप्पड़ मारने से दूसरा कोई बेहतरीन विकल्प नहीं है। मांसपेशियों को सक्रिय करने और रक्त प्रवाह को बढ़ाने तक ये थैरेपी आपको कोमल त्वचा देती है क्योंकि यह स्किन में कोलेजन के उत्पादन को उत्तेजित करती है जिसके कारण आपकी स्किन अंदर से ग्लोइंग करना शुरू कर देती है। इसके अलावा यह तकनीक आपकी त्वचा में क्रीम-सीरम और चेहरे के तेल को अधिक प्रभावी ढंग से अवशोषित करने में भी मदद करती है। हालांकि थप्पड़ मारने का यह बिल्कुल मतलब नहीं है कि खुद को चोट पहुंचाएं।

स्लैपिंग थैरेपी काफी लोकप्रिय कोरिया और अमेरिका में खूबसूरत स्किन के लिए स्लैपिंग थैरेपी काफी लोकप्रिय हो रही है। लोग स्किन को सॉफ्ट

रखने और रिकल्स दूर करने के लिए इसका खूब इस्तेमाल कर रहे हैं। लेकिन ध्यान रखें ऐसा करते वक्त आप अपने चेहरे पर उतना ही प्रेशर डालें जिससे प्रोडक्ट चेहरे में अच्छी तरह अब्सॉर्ब हो जाएं और फेशियल सेल्स में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर हो जाए। जब आप ऐसा करना शुरू करेंगी तब आपको खुद ही अपनी स्किन में फर्क महसूस होगा।

इन बातों का रखें ध्यान यदि चेहरे की सफाई करने वाले ब्रश या ग्रीटी स्क्रब का उपयोग करना पहले से ही आपकी स्किनकेयर रूटीन का हिस्सा है, तो चेहरे पर थप्पड़ मारने से आपको कोई नुकसान नहीं होगा। लेकिन, अगर थप्पड़ मारने से आपकी संवेदनशील त्वचा लाल हो जाती है, तो आपको हमें यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि यह उपाय आपके लिए नहीं है। ऐसा करने से आप बचें।

हार से जीत

एक बार गौतम बुद्ध अपने शिष्यों के साथ लंबी पद यात्रा पर थे। काफी दूर चलते-चलते वे सब एक गांव में रुक गये। गांव के एक जमींदार ने उनको अपना अतिथि बनाया। गौतम बुद्ध ने सहर्ष उनका आतिथ्य स्वीकार कर लिया। वहां पर जमींदार का सात साल का जिद्दी पुत्र खूब शोर कर रहा था। गौतम बुद्ध ने उसको दौड़ लगाने की चुनौती दी। वह मान गया। लगातार तीन बार दौड़ लगाई और गौतम बुद्ध उससे बार-बार पराजित होते रहे। अंततः वह थक गया और भोजन करके सो गया। जमींदार भौचक्का रह गया। गौतम बुद्ध ने उसको बार-बार विजयी बनाकर थका दिया और उसमें शोर करके माता-पिता को तंग करने की शक्ति नहीं बची थी। बुद्ध हंसकर बोले कि जीतना ही नहीं, बल्कि कहां पर हारना है, ये जानना भी बहुत महत्वपूर्ण होता है।

प्रस्तुति : पूनम पांडे

शब्द सामर्थ्य -062

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान
2. बादल, मेघ, जलद (सं)
3. अधिकार वाला, अधिकारी
4. गति, सामंजस्य, समा जाना
5. कारावास, जेल
6. जोर, शक्ति, जान, सांस
7. राजाओं के रहने का भवन
8. मालामाल, अमीर, धनवान
9. नाव खेने का यंत्र
10. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना,

11. पायल आदि का शब्द करना
12. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ
13. हमेशा, आवाज
14. आग की लपट, ज्वाला
15. झगड़ा, तकरार
16. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी
2. ताश में नौ अंक वाला पत्ता
3. झंडा, पताका
4. गहरा कीचड़, पंक
5. बूंद, अंश
6. मृत्यु के देवता

7. दुनिया, जग
8. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.)
9. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला
10. अनुठा, बांका, अनुपम, छैला
11. आश्रय, शरण
12. साधुवाद, प्रशंसा
13. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग
14. गम, मातम, दुख।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 61 का हल

स्मृ	ति		पा	व	क		बे	ल
	र	ज	नी	च	र			टू
मु	स्का	न		न	म	की	न	
सा	र		स			ट	ख	ना
फि		अ	जा	य	ब		रा	जा
र	च	ना		था	ल			य
			धि	र्थ		स	मा	ज
उ	प	कृ	त		आ	वा	ज	
ल्लू		त			ब	ल	रा	म