

सर्दियों में पिएं लौंग की चाय, बीमारियां रहेंगी दूर

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



लौंग जैसे तो सदाबाहर औषधि है, लेकिन इसकी तासीर गर्म होने की वजह से गर्मियों की तुलना में सर्दियों में इसका सेवन अधिक किया जाता है। लौंग में फॉस्फोरस, पोटैशियम, प्रोटीन, आयरन, सोडियम, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम और हाइड्रोक्लोरिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है। लौंग में विटमिन ए और सी के साथ ही मैग्नीशियम और फाइबर भी मौजूद होता है। ठंड में लौंग की चाय पीना सेहत के लिए अच्छा होता है।

पाचन तंत्र दुरुस्त करे

लौंग की चाय से पाचन संबंधी समस्याओं को दूर किया जा सकता है। लौंग की चाय पाचन तंत्र को उत्तेजित करती है और एसिडिटी को कम करती है। खाना खाने से पहले लौंग की चाय पीने से लार के उत्पादन की प्रक्रिया उत्तेजित होती है जो भोजन पाचने में मददगार होती है।

दर्द करे छुंमंतर

लौंग की चाय दांत दर्द को दूर करने में सहायक है। इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण पाए



जाते हैं। लौंग का तेल भी दांत दर्द से आराम दिलाता है। दर्द के समय अगर एक लौंग मुंह में रख लें और उसके मुलायम होने के बाद हल्के-हल्के चबाएं तो दांत दर्द ठीक हो जाता है। सिर दर्द होने पर लौंग का तेल माथे पर लगाने से राहत मिलती है।

कफ हटाए

साइनस या चेस्ट में कफ की समस्या को दूर करने में लौंग की चाय मददगार होती है। अगर आपको साइनस की शिकायत है तो रोजाना सुबह लौंग की चाय

पीने से इन्फेक्शन खत्म होता है और साइनस से राहत मिलती है। लौंग में मौजूद यूगेनॉल भरी हुई चेस्ट से फौरन राहत प्रदान करने में सहायक होता है।

अस्थमा हो तो

लौंग को पानी में उबालकर काढ़ा बना लें। इसमें शहद मिलाकर दिन में तीन बार पीने से अस्थमा रोगियों को काफी लाभ होता है। लौंग के तेल का अरोमा भी श्वास रोगों से राहत दिलाने में मददगार होता है। इसे सूंघने मात्र से ही जुकाम, कफ, दमा, ब्रॉकाइटिस, साइनसाइटिस आदि समस्याओं में तुरंत राहत मिलती है।

संक्रमण करे दूर

आयुर्वेदाचार्य डॉ चंद्र मोहन बताते हैं, एंटीसेप्टिक गुणों के कारण लौंग कई तरह की त्वचा संबंधी समस्याओं और संक्रमणों को दूर करने में सहायक है। लौंग में कई प्रकार के तेल मौजूद होते हैं जो शरीर के विषैले तत्वों को दूर करते हैं। इसे घाव पर लगाने से इन्फेक्शन नहीं होता और घाव जल्दी भरता है।

गर्भावस्था के वक्त महिलाएं डाइट का रखें खास ख्याल



प्रेग्नेंसी के वक्त पुराने दौर में आमतौर पर कहा जाता था, आपको दोगुना खाना चाहिए क्योंकि इस वक्त आप सिर्फ अपने लिए नहीं बल्कि अपने बच्चे के लिए भी खाती हैं। दरअसल, प्रेग्नेंसी एक ऐसी अवस्था होती है जब बढ़ते हुए भ्रूण के साथ, मां के शरीर में आने वाले परिवर्तन को देखते हुए पौष्टिक खाने की बहुत आवश्यकता होती है। आर्टेमिस हेल्थ इंस्टिट्यूट में न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की एचओडी ज्योति अरोड़ा बताती हैं कि किस तरह से गर्भवती महिला को अपने खानपान का ध्यान रखना चाहिए।

प्रेग्नेंट महिला की डाइट में खाने की इन पांच चीजों का खास ख्याल रखना चाहिए। इसमें दाल, सब्जियां, फल, दूध, मीठ शामिल है।

- कुछ अंतराल में पौष्टिक चीजें खाते रहना चाहिए।
- समय-समय पर पानी पीते रहना चाहिए क्योंकि इसकी कमी होने से जी मिचलाने की समस्या उत्पन्न हो सकती है।
- डाइट में प्रोटीनयुक्त खाना लेना चाहिए। बता दें नॉनवेज, सभी दालें, दूध और दूध से बनी चीजें, सोयाबीन प्रोटीन का अच्छा स्रोत मानी जाती हैं।
- गर्भावस्था के समय नियमित रूप से प्रतिदिन दो से तीन फल खाने चाहिए। यही नहीं, हरी सब्जियों का भी इस्तेमाल गर्भवती महिलाओं को खास तौर पर करना चाहिए।
- ज्यादा शक्कर वाली चीजों को खाने में न जोड़ें क्योंकि यह ब्लड शुगर का लेवल बढ़ाती हैं।
- गर्भवती महिलाओं को ज्यादा वसायुक्त खाने से परहेज करना चाहिए।
- प्रेग्नेंसी के वक्त महिलाओं को ऐल्कोहॉल का प्रयोग नहीं करना चाहिए। शराब का इस्तेमाल बच्चे का आईव्यू प्रभावित करता है।

सिलेब्स ने घटाया 130 किलो तक वजन



बॉलिवुड ऐक्टर्स और ऐक्ट्रेसों ने ही नहीं बल्कि कई सिलेब्रिटीज को स्क्रीन पर देखकर आपके मन में भी कई बार यह बात आती होगी कि काश! हम भी इनके जैसे फिट होते, काश हमारा फिगर भी इनके जैसा होता... लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि ये सिलेब्रिटीज हमेशा से ऐसे नहीं थे। फिल्मों और लाइमलाइट में आने से पहले इनका वजन भी काफी अधिक था लेकिन उन्होंने अपने खान-पान पर कंट्रोल कर और सही वर्कआउट प्लान के साथ इस ट्रांसफॉर्मेशन को हासिल किया।

सारा ने घटाया 30 किलो वजन

सबसे पहले बात बॉलिवुड की नई सेंसेशन सारा अली खान की। हॉर्मोनल डिस्ऑर्डर पीसीओएस से परेशान रहने वाली सारा का वजन एक वक्त पर 96 किलो तक पहुंच गया था। साथ ही सारा का फेवरिट फूड पिज्जा था और इसने भी उनके वजन बढ़ाने में काफी योगदान दिया। लेकिन फिल्मों में आने से पहले सारा ने अपनी फूड हैबिट बदली। वह पिज्जा से सलाद पर आ गई और रेग्युलर एक्ससाइज के जरिए उन्होंने 30 किलो से भी ज्यादा वजन कम कर लिया।

भूमि पेडनेकर ने कम किया 27 किलो वेट

अब बात भूमि पेडनेकर की। बॉलिवुड में आयुष्मान खुराना के ऑपोजिट फिल्म दम लगा के हइशा से अपने करियर की शुरुआत करने वाली भूमि पेडनेकर को जब इस फिल्म का ऑफर मिला था उस वक्त उनका वजन 72 किलो था और इस फिल्म और रोल के लिए तो भूमि ने और ज्यादा वजन बढ़ाया। लेकिन फिल्म रिलीज होने के बाद भूमि ने एक बार फिर अपनी डाइट, रूटीन और एक्ससाइज के जरिए खुद को सुपर-फिट बना लिया है। भूमि ने कुछ ही महीनों के अंदर 27 किलो तक वजन कम कर लिया और वह बॉलिवुड की सबसे फिट और खूबसूरत अभिनेत्रियों में से एक हैं।

सोनाक्षी ने भी कम किया 30 किलो वजन

एक वक्त था जब शत्रुघ्न सिन्हा की बेटी सोनाक्षी सिन्हा का वजन 90 किलो हुआ करता था। लेकिन फिल्म दबंग में सलमान खान की हिरोइन रज्जो बनने के लिए सोनाक्षी ने भी काफी मेहनत की और रज्जो जैसा बेहतरीन फिगर हासिल करने के लिए सोनाक्षी ने भी कुछ ही महीनों में 30 किलो तक वजन कम कर लिया। अब सोनाक्षी भी हर तरह के ड्रेस में खुद को कैरी करती हैं और बेहद सेक्सी भी दिखती

हैं।

साइज 38 से 30 हो गई परिणती

परिणती चोपड़ा ने खुद एक बार मीडिया से बात करते हुए कहा था कि फिल्मों में आने से पहले वह न सिर्फ CHUBBY थी बल्कि अच्छी खासी मोटी थी और उनका वजन 86 से 90 किलो के बीच था। लेकिन 6 महीने तक स्ट्रिक्ट डायट प्लान फॉलो कर, अपनी ईटिंग हैबिट्स में बदलाव कर और वर्कआउट के जरिए परिणती ने 30 से 35 किलो तक वजन कम किया और उनकी कमर का साइज तो एक वक्त 38 हुआ करता था वह घटकर 30 हो गया।

अर्जुन कपूर ने घटाया 50 किलो वजन

बॉलिवुड के हैंडसम हंस में से एक अर्जुन कपूर भी कभी वेट इशू को लेकर परेशान रहते थे। एक वक्त था जब अर्जुन इतने मोटे थे कि उनका वजन 130 किलो हुआ करता था। लेकिन फिल्म इशकजादे में डेब्यू करने से पहले अर्जुन ने 50 किलो तक वजन कम किया और उसके बाद उन्होंने फिल्म इशकजादे के खाने हुआ छोकड़ा जवान रे में अपने सिक्स पैक ऐक्स भी फ्लॉन्ट किए।

अदनान ने घटाया 130 किलो वेट

जाने माने सिंगर अदनान सामी के बिना तो यह लिस्ट पूरी ही नहीं होगी। अब अदनान सामी भी फिटनेस के मामले में किसी से कम नहीं हैं। उन्होंने 11 महीने में 130 किलो वजन कम किया और सुर्खियों में छा गए। इसके लिए उन्होंने कोई सर्जरी नहीं करवाई बल्कि सही डाइट और एक्ससाइज के बल पर वो आज इतने फिट हैं। 2007 में अदनान का वजन 206 किलो था लेकिन उन्होंने 1 साल में ही 130 किलो वजन कम कर लोगों के बीच चर्चा का विषय बन गए।

अनंत अंबानी का 118 किलो वजन हुआ कम

रिलायंस इंडस्ट्रीज के मालिक मुकेश अंबानी के बेटे अनंत अंबानी कभी अपने मोटापे के कारण काफी ट्रोले हुए थे। लेकिन अनंत ने 18 महीनों में 118 किलो वजन कम कर के सबको चौंका दिया था। खास बात यह है कि अनंत ने 118 किलो वजन कम करने के लिए किसी सर्जरी का सहारा नहीं लिया बल्कि कड़ी डाइट फॉलो करके और वर्कआउट से ही कम किया। अनंत हर दिन 5-6 घंटे वर्कआउट करते हैं और साथ ही हाई इंटेन्सिटी कार्डियो एक्ससाइज और योग भी किया।