

प्यार का पंचनामा फेम

सोनाली सहगल

के घर गूजेगी किलकारी, बेबी बंप के साथ किया प्रेग्नेसी का ऐलान



टीवी की 'गोपी बहू' के बाद मनोरंजन इंडस्ट्री से एक और गुड न्यूज आई है। 'प्यार का पंचनामा' फेम सोनाली सहगल भी मम्मी बनने वाली हैं। एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया के जरिए अपनी प्रेग्नेसी को खबर फैस संग साझा की है। उन्होंने बेहद शानदार अंदाज इसे अपने फैंस के साथ साझा किया है। उन्होंने अपने पति आशीष सज्जानी के साथ अपनी कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिसमें वह बेबी बंप फ्लॉन्ट करती दिख रही हैं। पिछले साल शादी के बंधन में बंधी सोनाली ने शादी के 1 साल बाद अपनी प्रेग्नेसी की गुड न्यूज दी है। एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर एक प्यारे से पोस्ट के साथ अपनी प्रेग्नेसी की घोषणा की। उन्होंने अपने फैंस के साथ खुशखबरी साझा करने के लिए कई तस्वीरें शेयर कीं, जिसमें वह बेहद खुश लग रही हैं। अपने पोस्ट के कैप्शन में सोनाली ने लिखा, 'बीयर जो बोटलों से लेकर बच्चे की बोटलों तक आशीष की जिंदगी बदलने वाली है! जहां तक मेरी बात है, कुछ चीजें वैसी ही रहती हैं। एक के लिए खा रही थी अब दो के लिए खा रही हूँ! इस बीच शमशेर एक अच्छा बड़ा भाई कैसे बने, इस पर नोट्स ले रहा है। बहुत खुश और आभारी हूँ, हमें अपनी प्रार्थनाओं में रखें। दिसंबर 2024, बेबी आ रहा है।'

सोनाली ने जो तस्वीरें शेयर की हैं, उनमें से एक में उन्हें खैंकिंग करते देखा जा सकता है, वहीं उनके पति के एक हाथ में बीयर की बॉटल है और दूसरे में दूध की। एक अन्य तस्वीर में उनके पेट डॉंग शमशेर के सामने एक बुक रखी है, जिसमें लिखा है 'हाउ टू बी ए बिग ब्रदर'। आपको बता दें कि इसी साल जून में ही सोनाली सहगल और आशीष एल सज्जानी ने अपनी वेडिंग एनिवर्सरी सेलिब्रेट की थी। उन्होंने अपनी शादी के दिन की कुछ अनदेखी तस्वीरें शेयर करते हुए अपनी वेडिंग एनिवर्सरी का जश्न मनाया था।

Ajay Devgn की 'सन ऑफ सरदार 2' से विजय राज को निकाला बाहर, एक्टर की डिमांड से तंग हुए मेकर्स!



Ajay Devgn लगातार अपनी अपकमिंग फिल्मों पर काम कर रहे हैं। उनकी अपकमिंग फिल्मों की लिस्ट में 'सिंघम अगेन' और 'सन ऑफ सरदार 2' जैसी कई फिल्मों के नाम शामिल हैं। लेकिन पिछले कुछ वक्त से अजय अपनी 'सन ऑफ सरदार 2' के लिए विदेश में शूटिंग कर रहे हैं। हाल ही में पता चला था कि इस कामिडी-ड्रामा फिल्म के लिए एक अच्छी-खासी स्टार कास्ट को एक साथ लेकर आया गया है। लंदन में फिलहाल शूटिंग जारी है। अजय देवगन की इस फिल्म में संजय दत्त, रवि किशन, मृणाल ठाकुर, विजय राज, चंकी पांडे, विंदू दारा सिंह, दीपक डोबरियाल, मुकुल देव, आश्विनी कालसेकर और कुब्रा सैत जैसे सितारे नजर आने वाले हैं। लेकिन इसी बीच एक चौंकाने वाली खबर सामने आई है। 'सन ऑफ सरदार 2' को लेकर कहा जा रहा है कि मेकर्स ने विजय राज को इस प्रोजेक्ट से हटाने का बड़ा फैसला किया है। रिपोर्ट के अनुसार विजय राज ने फिल्म के सेट पर मेकर्स और करू के साथ अच्छा बर्ताव नहीं किया है। पंजाबिया ने कुमार मंगत पाठक से बात की, जो अजय देवगन के साथ 'सन ऑफ सरदार 2' के सह-निर्माता हैं। उन्होंने कहा कि हां, यह सच है कि हमने विजय राज को सेट पर उनके व्यवहार के कारण फिल्म से हटा दिया है। उन्होंने बड़े कम्प्रे, वैनिटी वैन की मांग की और स्पॉट बॉय के लिए हमसे अधिक पैसे भी लिए। दरअसल, उनके स्पॉट बॉय को एक रात के 20,000 रुपये मिलते थे जो किसी भी बड़े एक्टर के स्पॉट बॉय से ज्यादा है। यूके एक मेहंगी जगह है और शूट के हिसाब से सभी को अच्छे रूम दिए गए, लेकिन उनकी डिमांड प्रीमियम सुइट्स की थी। जब हमने उन्हें कोस्टिंग की बात समझाने की कोशिश की तो, उन्होंने समझाने से इनकार कर दिया और गलत तरीके से बात की।

विजय कुमार को किया गया 'SOS' से बाहर

कुमार मंगत पाठक ने विजय राज का रिएक्शन बताया। उनके मुताबिक विजय का कहना था कि, 'आप लोगों ने मुझे अप्रोच किया, मैंने कौन-सा सामने से आकर काम मांगा'। जबकि हमने उनकी सभी मांगों को पूरा करने की कोशिश की, लेकिन व्यवहार खराब होता गया, लेकिन उनकी मांगें कभी खत्म नहीं हुईं।

सलमान खान के शो में रंग जमाएंगे अनिरुद्ध आचार्य! बाबाजी को भेजा गया न्योता



बिग बॉस ओटीडी 3 जब से खत्म हुआ है, लोगों तभी से सलमान खान के शो बिग बॉस 18 का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस शो की अच्छी-खासी फैन फॉलोइंग है। घर के मौजूद कंटेस्टेंट्स के लड़ाई-झगड़े दर्शकों का ध्यान अपनी ओर खींचते हैं। जब से बिग बॉस 18 की सबसे चर्चा शुरू हुई है, तभी से इस शो में शामिल होने वाले लोगों के नाम को लेकर कयास लगाए जा रहे हैं। सोशल मीडिया पर कई सेलिब्रिटीज के नामों पर बातें हो रही हैं। लेकिन इसी बीच पता चला है कि सलमान खान के शो में इस बार बाबा अनिरुद्ध आचार्य भी नजर आ सकते हैं।

बाबा अनिरुद्ध आचार्य को मिला बिग बॉस 18 का न्योता!

सोशल मीडिया पर आपने बाबा अनिरुद्ध आचार्य के तमाम वायरल वीडियो देखे होंगे। उनके सत्संग के वीडियो इंटरनेट पर छाए रहते हैं। बाबा अनिरुद्ध आचार्य अपने सत्संग में आए लोगों की परेशानियां सुनते हैं और उन्हें उसका हल भी बताते हैं। हाल ही में जानकारी मिली है कि बाबा अनिरुद्ध आचार्य को बिग बॉस 18 में शामिल होने के लिए न्योता भेजा गया है। एक रिपोर्ट की मांने तो शो का मजा दोगुना करने के लिए मेकर्स ने इस बार बाबा अनिरुद्ध आचार्य को भी अप्रोच किया है।

बाबा अनिरुद्ध आचार्य ने ठुकराया ऑफर

हालांकि अभी तब मेकर्स या शो की टीम की तरफ से इसे कॉफर्म नहीं किया गया है कि बाबा अनिरुद्ध आचार्य को इनवाइट भेजा गया है। वहीं खबरें तो ये भी हैं कि जैसे ही बाबा अनिरुद्ध आचार्य को सलमान खान के शो बिग बॉस 18 का ऑफर मिला, उन्होंने तुरंत उसे ठुकरा भी दिया। अब इन खबरों में कितनी सच्चाई है इसी पुष्टि तो किसी ने नहीं की है। हालांकि खुद बाबा का भी कोई रिएक्शन अभी तक इस पर नहीं आया है।

दरअसल एक्स अकाउंट पर बाबा अनिरुद्ध आचार्य को शो का ऑफर मिलने की खबर छाई हुई है। हाल ही में बाबा अनिरुद्ध आचार्य को कलर्स के एक और शो 'लाफ्टर शेफ' देखा गया था। उन्हें 'लाफ्टर शेफ' में देखकर दर्शक भी काफी एक्साइटेड थे। अक्सर सोशल मीडिया पर बाबा की जो वीडियो वायरल होती है, लोग उसपर तरह-तरह के कमेंट करते हुए नजर आते हैं।

बाबा अनिरुद्ध आचार्य के तर्क आम लोगों की समझ से परे होते हैं। ऐसे में बिग बॉस का ऑफर ठुकराने वाली बात पर भी यूजर्स कमेंट के जरिए कह रहे हैं कि, शुरु है इन्होंने रिजेक्ट कर दिया। यूजर्स उनके बिग बॉस रिजेक्ट करने पर काफी खुश नजर आ रहे हैं।

कंगाना रनौत से पहले इस एक्टर ने स्टारकिड्स पर की थी बात, निशाने पर थे अभिषेक बच्चन

फिल्ममेकर, एक्टर और सिंगर फरहान अख्तर और अभिषेक बच्चन दोनों अच्छे दोस्त हैं। ये दोस्ती इंडस्ट्री में आने के बाद की नहीं बचपन की है। उनकी दोस्ती के तो आपने कई किस्से सुने होंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं एक बार उन्होंने 'स्टार किड्स' को पहचानने के तरीकों के बारे में बात करते हुए जूनियर की को खूब रोस्ट किया था। ये रोस्टिंग उन्होंने कंगाना रनौत के 'स्टारकिड' वाले मुद्दे को उठाने के पहले की थी। उन्होंने क्या कहा था चलिए आपको बताते हैं... फरहान अख्तर ने बताया था कैसे एक्टर्स के बीच में प्रमुख स्टार किड्स को स्पॉट किया जाता है। उन्होंने मजाकिया अंदाज में कहा था, 'अभिषेक बच्चन के लिए मेरा सम्मान। लेकिन ये है मेरे टॉप 5 स्टार किड्स के 5 गिवे साइन'। फरहान ने कहा, 'उनकी हर तीसरी फिल्म लॉन्च होती है। फिर उन्होंने कहा, वो अपने पापा को बाबा बोले या ना बोले पूरी इंडस्ट्री उन्हें बाबा जरूर बोलती है। फरहान अख्तर ने फिर साझा किया कि स्टार किड्स के अजीबोगरीब उपनाम होते हैं जैसे 'गोगो और चिंचू'।

उन्होंने उनके ऑडिशन के लिए जाने के बारे में कहा, 'वो ऑडिशन देने भी आंड़ी कार में बैठ कर जाते हैं।' स्टूडल के बारे में बात करते हुए फरहान ने कहा था, 'उनके लिए स्टूडल का मतलब ये तय करना है कि इस साल

जन्मदिन पर छुट्टियां मनाएं कहां जाएं। आपको बता दें कि पिछले हफ्ते, फरहान ने अपनी प्रतिष्ठित फिल्म 'दिल चाहता है' के 23 साल पूरे होने का जश्न मनाया है, जिसके साथ हिंदी सिनेमा में उनकी शुरुआत भी की। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर 'दिल चाहता है' का एक वीडियो साझा किया था। इसमें फिल्म के कई क्लिप शामिल हैं और हर करेक्टर का हाइलाइट करने की कोशिश की गई है, जिसने इसे एक यादगार घड़ी बनाया।

आपको बता दें कि फिल्म में आमिर खान, सैफ अली खान, अक्षय खन्ना और प्रीति जिंटा अहम भूमिका में थे। इसमें तीन दोस्तों की कहानी बताई गई है और बताया गया है कि जीवन के घटित होने के साथ-साथ उनकी गतिशीलता कैसे बदलती है। फरहान अख्तर के वर्कफ्रंट की बात करें तो फिलहाल वह 'डॉन 3' में बिजी हैं, जिसमें बॉलीवुड आइकन शाहरुख खान को साइड लाइन करने के बाद रणवीर सिंह मुख्य भूमिका में हैं।





सेहत के लिए बेहद लाभदायक है नींबू पानी

नींबू पानी को अगर देशी कोल्ड्रिंक कहा जाए, तो इसमें कुछ गलत नहीं होगा। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर यह पेय सेहत और सौंदर्य से जुड़े इतने फायदे देता है, जितने आप सोच भी नहीं सकते। जानिए नींबू पानी के कुछ ऐसे ही फायदे जो आपकी सेहत के लिए बेहद लाभदायक हैं -

नींबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। साथ ही, इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, रिबोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी- 6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। यह खराब गले, कब्ज, किडनी और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। साथ ही ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है। त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लिवर के लिए भी यह बेहतर होता है। पाचन क्रिया, वजन संतुलित करने और कई तरह के कैंसर से बचाव करने में नींबू पानी मददगार होता है। नींबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयर्न, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटेशियम और जिंक पाए जाते हैं।

किडनी स्टोन

नींबू पानी का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किडनी स्टोन से राहत पहुंचाना। मुख्यरूप से किडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशानी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरिन के बहाव को ब्लॉक कर देते हैं जो अत्यधिक पीड़ा का कारण बनता है। नींबू पानी पीने से शरीर को रिहाइज़ेट होने में मदद मिलती है और यह यूरिन को पतला रखने में मदद करता है। साथ ही यह किडनी स्टोन बनने के किसी भी तरह के खतरे को कम करता है।

डायबिटीज

नींबू पानी, हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है। खासतौर से उनके लिए जो

डायबिटीज के मरीज हैं या वजन कम करना चाहते हैं। यह शुगर को गंभीर स्तर तक पहुंचाए बिना शरीर को रिहाइज़ेट व एनर्जीज़ करता है।

पाचनक्रिया में फायदेमंद

नींबू पानी में मौजूद नींबू का रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पित्त सिक्रेशन के प्रोडक्शन में वृद्धि करता है, जो पाचन के लिए आवश्यक है। साथ ही यह एसिडिटी और गठिया के खतरे को भी कम करता है। जो लोग आमतौर पर पाचन-संबंधी समस्याओं जैसे एबडॉमिनल क्रैम्प, ब्लॉटिंग, जलन और गैस की समस्या आदि से परेशान होते हैं, उन्हें नियमित रूप से नींबू पानी का सेवन करना चाहिए।

कब्ज

अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो नींबू पानी आपके लिए बेहद फायदेमंद है। प्रतिदिन सुबह गर्म नींबू पानी पिएं और पूरे दिन कब्ज की समस्या से दूर रहें।

इम्यून सिस्टम

नींबू पानी बायोफ्लेवोनोंयड, विटामिन सी और फाइटोन्यूट्रियंट्स का बेहतरे स्रोत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नींबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराबी या फेरिन्जाइटिस में आराम पहुंचाता है।

वजन

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नींबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन आसानी से कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नींबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नींबू पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

कैसे पहचानें कि इम्यून सिस्टम है कमजोर

अगर आपको लगता है कि आप बार-बार बीमार हो रहे हैं और जुकाम की शिकायत रहती है। बार-बार सर्दी हो जाना और यदि आपके आस-पास ऐसा कोई व्यक्ति है जिसे खांसी है और आपको भी इससे जल्दी खांसी या सर्दी हो जाती है तो आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है। बदलते मौसम का आपको बीमार करना आपके कमजोर इम्यून सिस्टम को दर्शाता है। यदि आप मौसम के बदलने पर बीमार हो रहे हैं तो आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है। व्यायाम करते समय सांसों का फूलना व जल्दी थक जाना यह कमजोर इम्यून सिस्टम की निशानी है। नींद न आना, आंखों के नीचे काले घेरे, थकान महसूस होना-यह भी कमजोर इम्यून सिस्टम की निशानी है। अगर आपको लगता है कि आप दूसरों की अपेक्षा बार-बार बीमार होते हैं, जुकाम की शिकायत रहती है, खांसी, गला खराब होना या स्किन रैशेज जैसी समस्याएं रहती हैं तो बहुत पॉसिबल है कि यह आपके इम्यून सिस्टम की वजह से हो। कैंडिडा टेस्ट का पॉजिटिव होना, बार-बार यूटीआई, डायरिया, मसूड़ों में सूजन, मुंह में छाले वगैरह भी खराब इम्यूनिटी के लक्षण हैं।



आयुर्वेद के अनुसार तेज भूख लगने पर कभी खाली पेट न खाएं ये चीजें

कभी-कभी ऐसा होता है कि हमें बहुत तेज भूख लग जाती है और हम उस वक़्त हमें जो भी उपलब्ध होता है, वो खाने लग जाते हैं लेकिन ऐसा करना आपके लिए घातक हो सकता है। आयुर्वेद के मुताबिक तेज भूख लगने पर कुछ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें नहीं खाना चाहिए। आइए, जानते हैं कौन-सी हैं वो चीजें-

अमरुद

अमरुद एक ऐसा फल है, जिसे अलग-अलग स्थितियों में खाने पर अलग-अलग परिणाम देखने को मिलते हैं यानी अगर आप सर्दियों में सुबह के वक़्त खाली पेट अमरुद खाएंगे, तो आपको पेट दर्द की शिकायत हो सकती है। वहीं, गर्मी में खाली पेट अमरुद खाएंगे, तो यह फायदा देता है। ऐसे में आपको खाली पेट अमरुद नहीं खाना चाहिए।

सेब

सर्दियों में खाली पेट सेब खाने से बीपी बढ़ सकता है, अगर सुबह सबसे पहले यानी बिना कुछ खाए आप सेब खा लेते हैं, तो इस

विकटता का सामना आपको करना पड़ सकता है लेकिन गर्मी में आप खाली पेट सेब खा सकते हैं।

टमाटर

टमाटर की तासीर गर्म होती है। इसे आप सर्दी के मौसम में तो खाली पेट खा सकते हैं लेकिन गर्मी के मौसम में ऐसा करने पर पेट में या सीने में जलन की समस्या हो सकती है। आपको सुबह के समय टमाटर खाने से परहेज करना चाहिए।

चाय-कॉफी

चाय या कॉफी को खाली पेट पीने से बचना चाहिए। आप चाय या कॉफी को बिस्किट, ब्रेड के साथ ले सकते हैं लेकिन खाली पेट या तेज भूख लगने पर सिर्फ चाय-कॉफी न लें, इससे आपके पेट में गैस बन सकती है।

दही

बहुत से लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें दही फायदे की जगह पर हानि पहुंचा देती है। ऐसे में दही को सुबह के समय खाली पेट खाने से बचना चाहिए, वरना आपकी सेहत बिगड़ सकती है।

अमृत है आंवला 10 बेहतरीन फायदे

विटामिन-सी से भरपूर आंवला, हर मौसम में लाभदायक होता है। यह आंखों, बालों और त्वचा के लिए तो फायदेमंद है ही, साथ ही इसके और भी कई फायदे हैं, जो आपके शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। आमतौर पर आंवले का प्रयोग अचार, मुरब्बा या चटनी के रूप में किया जाता है, लेकिन इसका अलग-अलग तरह से सेवन आपके लिए बेहद उपयोगी है। अगर आप नहीं जानते इस अनमोल फल के बारे में तो जरूर पढ़िए -

- डायबिटीज के मरीजों के लिए आंवला बहुत काम की चीज है। पीडित व्यक्ति अगर आंवले के रस का प्रतिदिन शहद के साथ सेवन करे तो बीमारी से राहत मिलती है।
- एसिडिटी की समस्या होने पर आंवला बेहद फायदेमंद होता है। आंवला का पाउडर, चीनी के साथ मिलाकर खाने या पानी में डालकर पीने से एसिडिटी से राहत मिलती है। इसके अलावा आंवले का जूस पीने से पेट की सारी समस्याओं से निजात मिलती है।
- पथरी की समस्या में भी आंवला कारगर उपाय साबित होता है। पथरी होने पर 40 दिन तक आंवले को सुखाकर उसका पाउडर बना लें, और उस पाउडर को प्रतिदिन मूली के रस में मिलाकर खाएं। इस प्रयोग से कुछ ही दिनों में पथरी गल जाएगी।
- रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी होने पर, प्रतिदिन आंवले के रस का सेवन करना काफी लाभप्रद होता है। यह शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायक होता है, और खून की कमी नहीं होने देता।
- आंखों के लिए आंवला अमृत समान है, यह आंखों की रोशनी को बढ़ाने में सहायक होता है। इसके लिए रोजाना एक चम्मच आंवला के पाउडर को शहद के साथ लेने से लाभ मिलता है और मोतियाबिंद की

- समस्या भी खत्म हो जाती है।
- बुखार से छुटकारा पाने के लिए आंवले के रस में छोटा सा लवंग और इसका सेवन करना चाहिए, इसके अलावा दांतों में दर्द और कैविटी होने पर आंवले के रस में थोड़ा सा कपूर मिला कर मसूड़ों पर लगाएँ से आराम मिलता है।
- शरीर में गर्मी बढ़ जाने पर आंवल सबसे बेहतर उपाय है। आंवले के रस का सेवन या आंवले को किसी भी रूप में खाने पर यह ठंडक प्रदान करता है। हिचकी तथा उल्टी होने की पर आंवले के रस को मिश्री के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करने से काफी राहत मिलेगी।
- याददाश्त बढ़ाने में आंवला काफी फायदेमंद होता है। इसके लिए सुबह के समय आंवला के मुरब्बा गाय के दूध के साथ लेने से लाभ होता है, इसके अलावा आप प्रतिदिन आंवले के रस का प्रयोग भी कर सकते हैं।
- चेहरे के दाग-धब्बे हटाने के लिए भी आंवला आपके लिए उपयोगी होता है। इसका पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा साफ, चमकदार होती है और झुर्रियां भी कम हो जाती हैं।
- बालों को काला, घना और चमकदार बनाने के लिए आंवले का प्रयोग होता है, इसके पाउडर से बाल धोने या फिर इसका सेवन करने से बालों की समस्याओं से निजात मिलती है



नाश्ते में इन पांच चीजों को खाने से तेजी से बढ़ता है वजन, ज्यादातर लोग करते हैं सेवन



फिटनेस पाने के लिए लोग क्या-क्या जतन करते हैं। कई सर्वे के अनुसार आप शरीर पर चर्बी होने के कारण कई बीमारियों का शिकार हो सकते हैं। ऐसे में आपको बेली फैट कम करने के साथ फिट रहने की कोशिश करनी चाहिए। खुद को फिट रखने में ब्रेकफ़ास्ट का भी अहम रोल होता है, ऐसे में आपको अगर हमेशा रिलम टिम रहना है, तो ऐसी 5 चीजें हैं, जो आपको नाश्ते में बिल्कुल नहीं खानी चाहिए-
वाइट ब्रेड - ब्रेड ज्यादातर भारतीय घरों में खाई जाती है लेकिन आपको बता दें कि ब्रेड का ज्यादा सेवन करना न सिर्फ आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाता है बल्कि इससे आपका वजन भी बढ़ता है। ऐसे में कोशिश करें कि वाइट की जगह ब्राउन ब्रेड का सेवन करें।
प्रोसेस्ड फूड - ऐसे खाद्य पदार्थों को कई बार पकने की क्रिया से गुजरना पड़ता है। साथ ही तेल, मसाले, धी होने की वजह से ये सेहत के लिए भी अच्छे नहीं होते। आपको चिप्स, पॉपकॉर्न, ड्राई फ्रूट्स, स्नैक्स आदि से दूर रहना चाहिए।
केक, कुकीज - केक और कुकीज में मैदे के अलावा घी और क्रीम का इस्तेमाल होता है, जो आपकी फिटनेस के हिसाब से बिल्कुल भी सही नहीं है इसलिए आपको नाश्ते में इन चीजों को नहीं खाना चाहिए।
नूडल्स - नूडल्स खाने में तो बहुत अच्छे लगते हैं लेकिन इसे हेल्दी ब्रेकफ़ास्ट नहीं माना जा सकता है, इसी वजह से आपको नूडल्स नाश्ते में बिल्कुल नहीं खाने चाहिए।
फ्रूट जूस - आपको कोशिश करनी चाहिए कि मार्केट में उपलब्ध फ्रूट जूस बिल्कुल न पीएँ बल्कि आप घर में ही फलों का जूस निकालकर पी सकते हैं। आपके पास अगर जूस की जगह फल खाने का समय है, तो नाश्ते के लिए सबसे बेहतरीन रहेगा।
पकोड़े-कचौड़ी - सुबह-सुबह तली चीजें खाना बिल्कुल भी सही नहीं है। आप पकोड़े और कचौड़ी जैसी तली हुई चीजें सुबह नहीं खाएंगे, तो आपकी सेहत के लिए अच्छा रहेगा।

आंखों को थकान से राहत देगा गुलाब जल, कम होगा तनाव

वर्क के दौरान लैपटाप का ज्यादा इस्तेमाल न केवल आपके पूरे स्वास्थ्य पर असर डालता है बल्कि इसका असर आपकी नाजुक आंखों पर भी पड़ता है।



वर्क के दौरान लैपटाप का ज्यादा इस्तेमाल किया जा रहा है, वहीं इसी के साथ ही मोबाइल के संपर्क में भी हम ज्यादा रह रहे हैं जिससे आंखों में जलन, धुंधला दिखना व खुजली जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इसलिए जरूरी है कि हम अपनी आंखों की देखभाल करें और जब भी आंखों पर दबाव महसूस करें तो स्क्रीन से दूर हो जाए और बीच-बीच में आंखों को ठंडे पानी से भी धोते रहें। आंखों की जलन की परेशानी ज्यादा बढ़ जाती है। भले ही इस वक़्त आप घर पर हैं लेकिन आंखों में जलन आप महसूस करते होंगे। इसलिए इन समस्याओं से निजात पाने के लिए आपको अपनी आंखों की सही देखभाल की जरूरत है, वहीं गुलाब जल का इस्तेमाल आपको आंखों की समस्या से निजात दिला सकता है। गुलाब जल के इस्तेमाल से आंखों को ठंडक मिलती है, साथ ही ताजगी महसूस होती है। ओवरटाइम काम करने के दौरान आंखों में तनाव महसूस होता है इसके लिए खुद को रिलेक्स करना बहुत जरूरी है। इसके लिए आप कॉटन में गुलाब जल डालें और इसे अपनी आंखों पर रखकर कुछ देर के लिए आंखों को आराम दें। गुलाब जल को आंखों में डालने से भी तुरंत राहत मिलती है, साथ ही फ्रेश महसूस होता है। अतः अपने आंखों का ध्यान रखें और समय-समय पर अपनी पलकों को झपकाते रहें।

