

हर दिन एक केला खाएं, ब्रेन बढ़ाएं, वजन घटाएं



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



पोटैशियम का बेस्ट सोर्स होने के साथ-साथ ढेर सारे पोषक तत्वों से भरपूर केला बेहद हेल्दी होता है इसमें कोई शक नहीं लेकिन केला हमारे शरीर के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है।

केले को सबसे हेल्दी खाद्य पदार्थ में से एक माना जाता है। कुछ साल पहले तक कहा जाता था- एन एपेल ए डे कीप्स

दि डाक्टर एवे यानी अगर आप हर दिन एक सेब खाएंगे तो आपको डॉक्टर के पास नहीं जाना पड़ेगा लेकिन अब ये कहावत बदल गई है और सेब की जगह केले ने ले ली है

वजन घटाने में मददगार अगर आप उन लोगों में से हैं जो वजन घटाने की कोशिश में लगे हैं तो आपको

केला खाना चाहिए। एक केले में 3 ग्राम फाइबर और सिर्फ 100 कैलरी होती है इसलिए केला स्नैक के लिहाज से परफेक्ट चॉइस है उन लोगों के लिए जो वेट लॉस करने की कोशिश कर रहे हैं। केला खाने से आपका पेट भरा हुआ महसूस होता है और यह आपकी भूख को भी कंट्रोल करता है। डेली फाइबर इन्टेक का 12 प्रतिशत

हिस्सा आपको केले से ही मिल सकता है। ब्रेन के लिए अच्छा है केला हम सभी जानते हैं कि केले में पोटैशियम और मैग्नीशियम की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। केले में से एनर्जी धीरे-धीरे निकलती है जिससे हमारा ब्रेन अलर्ट बना रहता है जिसके बदले में हमें बेहतर तरीके से फोकस कर पाने में सफल होते हैं। लिहाजा

ब्रेन के बेहतर काम करने के लिए भी केला अच्छा है।

डिप्रेशन दूर भगाता है केला केले में ट्रिप्टोफान पाया जाता है जो आगे चलकर सेरोटोनिन में बदल जाता है और ब्रेन में सेरोटोनिन की कमी होने पर ही डिप्रेशन और एंग्जाइटी यानी बेचैनी महसूस होने लगती है। ऐसे में बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए और डिप्रेशन से बचने के लिए केला खाएं।

हड्डियों को मजबूत बनाता है केला केला, कैल्शियम को अब्सॉर्ब करने में यानी शरीर द्वारा कैल्शियम को सोखने में मदद करता है केला। अब कैल्शियम शरीर में पहुंचेगा तो जाहिर सी बात है कि आपकी हड्डियां मजबूत और हेल्दी बनेंगी।

1 दिन में कितने केले खाएं? शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व और फाइबर की पूर्ति के लिए हर दिन 1 केला खाना काफी है। चूंक केला खाने के बाद पेट में भारीपन महसूस नहीं होता इसलिए आप चाहें तो वर्कआउट से पहले और बाद में स्नैक के तौर पर केले का इस्तेमाल कर सकते हैं।

मिनटों में दूर हो जाएगी तौलिये से आने वाली बदबू

अपने दिन की बेहतरीन शुरुआत के लिए आप नहाने गए हों या फिर दिनभर की थकान के बाद एक अच्छा हॉट वॉटर शावर लिया हो... बदन पोंछने के लिए तौलिया उठाते ही अगर उसमें से गीले तौलिये की अजीब से बदबू आ रही हो तो नहाने के बाद जो मूड फ्रेश हुआ होता है वह सब बिगड़ जाता है। यहाँ तक की बदबूदार टॉवल यूज करने की वजह से स्किन इंफेक्शन्स का भी खतरा रहता है।

तौलिये को हर दिन धो नहीं सकते तौलिया एक ऐसी चीज है जिसे आप हर दिन धो नहीं सकते लिहाजा तौलिये को यूज करने के बाद उसे धूप में सुखाना बेहद जरूरी है ताकि उसमें से आने वाली दुर्गंध दूर हो जाए। हालांकि कई बार धूप में सुखाने के बाद भी तौलिये से बदबू आ रही होती है। ऐसे में इन आसान तरीकों को अपनाकर

चुटकियों में तौलिये से आ रही दुर्गंध को दूर किया जा सकता है।

सबसे जरूरी नियम अपने फेवरिट तौलिये को बदबू से बचाने का सबसे आसान और जरूरी उपाय यही है कि आप अपने तौलिये को लंबे वक्त तक गीला और नमी से भरा न छोड़ें। इस बात का ध्यान रखें कि आपका तौलिया धूप में या फिर वॉशिंग मशीन में अच्छी तरह से सूखा हुआ हो। तौलिये को नमी और दुर्गंध से बचाने का यह बेस्ट तरीका है और ऐसा करने से तौलिये का फैब्रिक भी सुरक्षित रहता है।

विनिगर यूज करें अगर आप टॉवल को धोना नहीं चाहती लेकिन उसमें से आ रही बदबू को बर्दाश्त नहीं कर पा रही हैं तो उसे वॉशिंग मशीन में डालकर वाइट विनिगर के साथ वॉश कर

दें। ध्यान रखें कि इस दौरान आपको कोई डिटर्जेंट या क्लीनिंग एजेंट नहीं डालना है। साथ ही मशीन में कोई और कपड़ा भी नहीं डालना है। सिर्फ वाइट विनिगर के साथ तौलिये को डाल दें। जब तौलिया सूख जाएगी तो उसमें से बदबू भी निकल जाएगी।

बेकिंग सोडा बेकिंग सोडा और वाइट विनिगर का कॉम्बिनेशन भी बदबू से छुटकारा पाने का बेहतरीन सोर्स है। तौलिये को धोने के लिए डबल साइकल का इस्तेमाल करें। पहली बार में बेकिंग सोडा के साथ तौलिये को धोएं। इसके लिए हॉट टेंपरेचर यूज करें ताकि तौलिये में मौजूद कीटाणु भी निकल जाएं। सेकंड साइकल में वाइट विनिगर डालें। इस मैजिक ट्रिंक से तौलिये में मौजूद जिद्दी स्मेल और कीटाणु सब दूर हो जाएंगे।



विकी कौशल ने हरलीन सेठी के साथ कन्फर्म की अपनी रिलेशनशिप?

फिल्म मसान, राजी और संजू से फेमस हुए ऐक्टर विकी कौशल अपनी बेहतरीन अदाकारी और फिल्म सिलेक्शन के लिए काफी चर्चा में रहते हैं। विकी कौशल अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर भी हमेशा बिंददास रहे हैं। वह कभी भी अपनी रिलेशनशिप को ज्यादा छिपाने की कोशिश भी नहीं करते हैं। पिछले काफी समय से कई मौकों पर विकी अपनी कथित गर्लफ्रेंड हरलीन सेठी के साथ दिखाई दिए हैं। दोनों ही लोग फर्टाग्रफर्स के सामने भी काफी

कंफर्टेबल रहते हैं। हालांकि विकी और हरलीन ने अपनी रिलेशनशिप को खुले तौर पर स्वीकार नहीं किया है लेकिन सोशल मीडिया पर विकी ने अपनी कथित लव स्टोरी का हिंट जरूर दिया है।

विकी ने हाल में अपने इंस्टाग्राम पर एक फिल्म का पोस्टर शेयर किया है जिसमें हरलीन सेठी और विक्रांत मैसी दिखाई दे रहे हैं। इस पोस्ट के साथ उन्होंने लिखा, मेरे दो अनमोल रतन। इससे विकी और हरलीन के बीच एक

अच्छा-खासा कनेक्शन जाहिर तो ही जाता है।

कहा जाता है कि विकी कौशल और हरलीन की मुलाकात एक कॉमन फ्रेंड आनंद तिवारी के जरिए हुई थी और उसके बाद ही दोनों एक-दूसरे को पसंद करने लगे। वर्क फ्रंट की बात करें तो विकी इस समय अपनी अगली फिल्म उड़ी के रिलीज का इंतजार कर रहे हैं जो भारतीय सेना द्वारा की गई सर्जिकल स्ट्राइक पर आधारित है। विकी इसमें एक इंडियन कमांडो के रोल में दिखाई देंगे।