

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

# सर्दियों में इम्यूनिटी बढ़ाकर आपको फिट रखता है 1 कप सूप

सर्दी के मौसम में बार-बार भूख लगने पर कुछ न कुछ खाने का दिल करता है, लेकिन बार-बार भूख लगने पर कुछ भी तला-भुना या चटर-पटर खाने से वजन बढ़ने का खतरा रहता है। ऐसे में सूप सबसे बढ़िया ऑप्शन है, जो न सिर्फ सर्दियों में वजन बढ़ने से रोकता है बल्कि सर्दी, जुकाम, वायरल जैसी संक्रामक बीमारियों से भी बचाता है। इसके अलावा सूप में मौजूद पोषक तत्व बीमारियों से लड़ने के लिए शरीर की इम्यूनिटी और मेटाबॉलिज्म को भी मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

**पालक का सूप:** पालक में आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा मिनरल्स, विटमिन और दूसरे कई न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पालक एक सुपर-फूड है। सर्दियों में आप पालक का सूप पी सकते हैं। पालक में विटमिन ए, सी, ई, के और बी कॉम्प्लेक्स अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा

इसमें मैग्नीज, कैरोटीन, आयरन, आयोडीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटैशियम, सोडियम, फॉस्फोरस और जरूरी अमीनो एसिड भी पाए जाते हैं।

**मटर का सूप:** सर्दियों में मटर का सूप बहुत फायदेमंद होता है। फाइबर से भरपूर मटर का सूप पीने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है। मटर के सूप में पोटैशियम होता है जो हमारी बंद नसों को खोलकर ब्लड सर्कुलेशन बनाए रखने में मदद करता है। इससे ब्लड प्रेशर और हार्ट डिजीज में फायदा मिलता है। मटर में मौजूद विटमिन हड्डियों को मजबूत बनाता है। एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्वों के कारण आर्थराइटिस और अल्जामर के रोगियों के लिए यह सूप बहुत अच्छा होता है।

**स्वीट कॉर्न सूप:** जिन लोगों को अस्थमा या लंग्स से संबंधित कोई समस्या है तो उनके लिए ये सूप बहुत

ही हेल्दी होता है। न्यूट्रिएंट्स और एंटी-ऑक्सिडेंट्स तत्वों से भरपूर यह सूप सर्दियों में होने वाले हार्ट आर्टरीज की ब्लॉकेज को खोलता है, हाइपरटेंशन को कम कर हार्ट अटैक के खतरे को 10 प्रतिशत कम करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद बीटा कैरोटीन सर्दियों में होने वाले स्मॉग व प्रदूषण से आपकी आंखों की सुरक्षा करता है। यह आपके लंग्स को हेल्दी रखने में मदद करता है।

**टमाटर का सूप:** टमाटर का सूप हर किसी का पसंदीदा होता है। विटमिन सी और ए से भरपूर होने के कारण बैड कलेस्ट्रॉल को कम कर हार्ट आर्टरीज में होने वाली ब्लॉकेज को दूर करता है। टमाटर में मौजूद लाइकोपीन नामक तत्व बॉडी फैट को कम करने में हेल्प करता है। इसमें मौजूद सेलेनियम बॉडी में ब्लड की कमी को दूर करता है और ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है।



## वजन घटाना है तो खाने के साथ नहीं, पहले पिएं पानी

वजन कम करने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते, लेकिन खाने से पहले पानी पीने की एक छोटी सी आदत आपको न सिर्फ वजन कम करने में मदद करेगी बल्कि सही वजन को मेनटेन रखने में भी मदद कर सकती है। खास बात यह है कि खाना खाने से पहले पानी पीने से आपके शरीर को कोई नुकसान भी नहीं होगा।

### खाने से पहले पिएं 1 गिलास पानी

खाना खाने से पहले पानी पिएं या बाद में इसको लेकर हर किसी का अपना विचार होता है, लेकिन साइंस में हुए शोध कुछ और बयां करते हैं। यूएस बेस्ड न्यूट्रिशनल इलाना मुरस्टाइन के मुताबिक, खाने से पहले 16 आउंस यानी करीब एक गिलास पानी पीना आपको फिट रख सकता है। इलाना की मानें तो, कुछ रिसर्च में यह सामने आया है कि खाने से पहले पानी पीने से एनर्जी इंटैक कम करता है, जो वजन कम करने में भी मदद करता है। दरअसल, कई लोग प्यास को भूख से जोड़कर देखते हैं। ऐसे में खाना खाते वक्त फूड इंटैक की मात्रा ज्यादा हो जाती है, जिससे वजन बढ़ता है। इससे बचने के लिए बेहतर यही है कि आप खाना खाने से पहले करीब एक गिलास पानी पी लें।

### कैसा पानी पिएं

अक्सर ये सवाल पूछा जाता है कि हमें पानी कैसा पीना चाहिए। ज्यादातर लोग गर्मी के दिनों में बहुत ज्यादा ठंडा पानी और ठंड के मौसम में गर्म पानी पीते हैं। लेकिन ये बात जान लें कि एकदम ठंडा या गर्म पानी पीने से बचना चाहिए। इससे शरीर को नुकसान होता है। शरीर के लिए सबसे अच्छा होता है- गुनगुना पानी। गुनगुना पानी खाने में मौजूद तेल को तोड़ता है और खाने को पचाने में मदद करने के साथ ही फैट को बर्न करने में भी सहायता करता है।

## जाह्नवी कपूर के बाल बनाती दिखीं अंशुला, बेहद प्यारी है यह तस्वीर

कपूर सिबलिंग्स का प्यार सोशल मीडिया पर अक्सर देखने को मिलता है। हम बात कर रहे हैं, जाह्नवी कपूर, खुशी कपूर, अंशुला कपूर और अर्जुन कपूर के प्यार की। अक्सर सोशल मीडिया पर ये एक-दूसरे के साथ तस्वीरें शेयर करते हैं। अब बड़ी बहन अंशुला कपूर के जन्मदिन के मौके पर जाह्नवी कपूर ने अंशुला के साथ एक बेहद प्यारी सी तस्वीर शेयर की है।

इससे पहले दोनों बहनों को एक-दूसरे

को ट्रोल्स से डिफेंड करते हुए देखा गया था।

जाह्नवी कपूर को जब भी सोशल मीडिया पर कोई बुरा-भला बोलता है तो अंशुला तुरंत उनके बचाव में उतर आती हैं। इसी तरह हाल में एक रिप्लेटो शो में जाह्नवी की मदद न करने पर सोशल मीडिया पर अंशुला को रेप की धमकियां तक मिलने लगी थीं। इसके बाद जाह्नवी ने ट्रोल्स को जवाब दिया था। अंशुला के बर्थडे पर जाह्नवी कपूर ने एक बेहद प्यारी

तस्वीर शेयर की है। तस्वीर में अंशुला जाह्नवी के बाल बना रही हैं। इसके साथ कैप्शन में जाह्नवी ने लिखा है, सभी के लिए स्पेशल, हमारे सुरक्षित और स्पेशल महसूस होने का कारण। आप जितना सोच सकती हैं, मैं आपसे उससे ज्यादा प्यार करती हूँ।

इस साल फरवरी में जाह्नवी और खुशी की मां श्रीदेवी के निधन के बाद सौतेले भाई-बहन अंशुला और अर्जुन ने खुशी-जाह्नवी को काफी सपोर्ट किया था। इसके बाद अक्सर ये सभी साथ में दिखाई देते हैं।

भाई अर्जुन कपूर ने भी अंशुला को इंस्टाग्राम पर बर्थडे विश किया।

### शादी के बाद सरनेम नहीं बदलने पर दिवंकल खन्ना ने दिया जवाब

हमेशा ही शादीशुदा महिलाओं से उनके सरनेम के बारे में सवाल उठाए जाते हैं कि वह अपने नाम में अपना मूल सरनेम हटाकर अपने पति का सरनेम क्यों नहीं लगा लेतीं। हालांकि ऐसे सवाल कभी भी आदमियों से नहीं किए जाते हैं लेकिन महिलाओं से जरूर किए जाते हैं। ऐसा ही सवाल एक बार फिर अक्षय कुमार की पत्नी दिवंकल खन्ना से पूछा गया। दरअसल सोशल मीडिया पर एक व्यक्ति ने बार-बार यही सवाल दिवंकल से पूछ लिया। इससे दिवंकल झुंझला गईं और उन्होंने सोशल मीडिया पर ही इसका जवाब दिया। उस व्यक्ति ने दिवंकल को टैग करके पूछा, अब दिवंकल खन्ना क्यों, अब तो आप कुमार हैं ना? और ऐसे ट्वीट उन्होंने कई बार किए। इसके जवाब में दिवंकल ने ट्वीट करते हुए लिखा, बहुत से लोगों ने पहले भी यह सवाल किया है लेकिन इतने बेहूदा तरीके से नहीं जैसाकि इन महाशय ने किया है। मेरा सरनेम खन्ना है और हमेशा रहेगा।