

## एक्सरसाइज से पहले कॉफी नहीं पीते तो फायदे जानकर पीना शुरू कर देंगे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कॉफी पीने के शौकीन पूरी दुनिया में मिल जाएंगे, ये बेहद लोकप्रिय और पसंदीदा पेय पदार्थों में से एक हैं। अगर आप खुद को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज भी करते हैं तो व्यायाम से पहले कॉफी पीने के आपको कई फायदे मिल सकते हैं। आइए, जानते हैं उन्हीं के बारे में –

- 1 ऐसा माना जाता है कि कॉफी में मौजूद कैफीन शरीर में एक्सट्रा फैट कम करने में मदद करता है।
- 2 आमतौर पर एक्सरसाइज के बाद मांसपेशियों में हल्का दर्द महसूस होता है। जो लोगों एक्सरसाइज करने से पहले कॉफी का पीते हैं, उन्हें मांसपेशियों में दर्द कम होता है। कॉफी को एथलीटों की मांसपेशी के लिए ईंधन तक माना गया है।
- 3 ऐसा भी माना जाता है कि नियमित रूप से कॉफी पीने से रक्त संचार बेहतर होता है। इसके पीछे कारण है कि कैफीन एंड्रिनॉलिन का उत्पादन बढ़ाती है, जो मांसपेशियों और हार्ट के रक्त संचार को बेहतर करने में सहायक होता है।
- 4 कठिन एक्सरसाइज करते हुए मेंटल फोकस और एक्सट्रा एनर्जी की जरूरत पड़ती है। माना जाता है कि ब्लैक कॉफी पीने से इन दोनों की आवश्यकता पूरी होती है साथ ही कॉफी पीने वालों की याददास्त भी बहुत तेज रहती है।
- 5 एक्सरसाइज करने के लिए फीट रहना जरूरी है और कॉफी पीने से कम बीमार पड़ने की आशंका रहती है।



## एक्ट्रेस मुमताज़ की बेटी तान्या माधवानी ने इंस्टाग्राम पर शेयर की बोल्ड फोटो

बॉलीवुड में इन दिनों कई स्टार किड्स का बोल



बाला है फिर चाहे वो सारा अली खान हो या फिर टाइगर श्राॅफ़. सभी की फैन फॉलोइंग लगातार बढ़ रही है ऐसे में सोशल मीडिया पर एक और स्टार किड है जोकि धमाल

मचाये हुए है. यहाँ हम बात कर रहे हैं बीते जमाने की दिग्गज एक्ट्रेस मुमताज़ की बेटी तान्या माधवानी की. तान्या, इंस्टाग्राम पर काफी ज्यादा एक्टिव रहती हैं और यहाँ वो अपनी काफी बोल्ड फोटोज को लेकर काफी चर्चा में भी रहती हैं. हाल ही में तान्या ने अपनी हाई वेस्ट स्विमसूट में एक तस्वीर शेयर की जोकि फैन्स के बीच काफी ज्यादा पॉपुलर हो रही है. तान्या की पोस्ट के मुताबिक ये तस्वीर मालदीव्स की है. तान्या और बॉलीवुड के जाने माने एक्टर फरदीन खान के बीच एक खास रिश्ता है.

दरअसल तान्या की बड़ी बहन नताशा माधवानी, फरदीन खान की पत्नी हैं. बॉलीवुड में उदय चोपड़ा के साथ तान्या के रिलेशनशिप की काफी चर्चा रही लेकिन इस बात पर मुहर नहीं लगी. साल 2015 में तान्या ने अपने विदेशी बॉयफ्रेंड मार्को से शादी कर ली. ये शादी हिन्दू और क्रिश्चियन रीति रिवाज से लंदन में हुई थी. गौरतलब है कि तान्या की मां मुमताज़, बॉलीवुड में एक जाना माना नाम हैं. मुमताज़ की खूबसूरती की चर्चा दुनिया भर में थी. मुमताज़ ने साल 1970 में आई फिल्म खिलौना के लिए बेस्ट एक्ट्रेस का खिताब भी हासिल किया था.



## सेहत के लिए गजब की फायदेमंद है खुबानी, जानिए ये 5 फायदे

गोल-गोल और हल्के पीले और नारंगी रंग की खुबानी दिखने में जितनी सुंदर और आकर्षक है, उनके ही बेहतरीन है इससे मिलने वाले फायदे भी। जितनी यह मजेदार है उससे कहीं ज्यादा पौष्टिक और गुणकारी होती है। क्या आप जानते हैं खुबान के यह 5 फायदे? नहीं जानते तो अब जान लीजिए –

1. आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि रोजाना सिर्फ 5 खुबानी खाने से ही आपको उतनी कैलोरी मिल जाती है, जितनी कि एक सेब खाने से मिलती है।
2. लेकिन खुबानी और सेब में से खुबानी बेहतर विकल्प है क्योंकि इसमें सेब से कहीं अधिक प्रोटीन, कैल्सियम, आयरन, विटामिन के विटामिन ए और फोलिक एसिड की मात्रा पाई जाती है।
3. खुबानी में पोटेशियम और फाइबर की अपेक्षा बीटा कैरोटीन ज्यादा होती है। यदि उपलब्धता हो तो आपको इस फल को अपने रोजाना भोजन में शामिल करना चाहिए क्योंकि एक छोटे से फल में इतने सारे तत्व एक साथ मिल जाते हैं।
4. खासकर संरक्षित खुबानी बीटा कैरोटीन, पोटेशियम और फाइबर के अच्छे स्रोत होते हैं। यह हड्डियों के लिए फायदेमंद है और कैंसर से बचाव में भी मददगार है।
5. यह कब्ज की समस्या को दूर करने में फायदेमंद। इसे खाने से पाचन भी बेहतर होगा और पेट आसानी से साफ हो जाएगा।