

ले रहे हैं चाय की चुस्की, तो जरूर रखें इन बातों का ध्यान

चाय हमारी जिंदगी का अभिन्न हिस्सा है, जिसे हम चाहकर भी नजरअंदाज नहीं कर सकते। जिस दिन चाय ना पियें तो ऐसा लगता है मानों दिन की शुरुआत ही नहीं हुई है। भारत में लगभग 90 प्रतिशत लोग सुबह की शुरुआत चाय के साथ करते हैं। क्या आपको लगता है कि यह एक अच्छी आदत है? रिसर्च के अनुसार सुबह खाली पेट चाय पीना काफी नुकसानदायक हो सकता है, खासतौर पर गर्मियों में। चाय में कैफीन और टैनिन होते हैं जो कि शरीर में ऊर्जा भर देते हैं। अगर आपका बिना चाय किए काम नहीं चलता है तो आज हम चाय के बारे में कुछ जरूरी जानकारी है जो हम आपके साथ आज शेयर कर रहे हैं। अगर आप खाली पेट या फिर अधिक चाय पीते हैं तो आपको इसके नुकसान के बारे में जरूर पता होना चाहिये।

चाय में ढेर सारा एसिड होता है जिसे खाली



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

पेट सुबह पीने से पेट के रस पर सीधा प्रभाव अच्छी नहीं लगती।

पड़ता है। इसलिये कई लोगों को सुबह चाय पीनी

रिसर्च के अनुसार पाया गया है कि जो लोग

खाली पेट बहुत अधिक दूध वाली चाय पीते हैं, उन्हें थकान का एहसास होता है। चाय में दूध मिलाने से एंटीऑक्सीडेंट का असर खतम हो जाता है।

चाय में दूध ना मिलाया जाए तो वह काफी फायदा पहुंचाती है, जैसे मोटापा कम करना। पर अगर अधिक ब्लैक टी का सेवन किया जाए तो वह सीधे पेट पर असर करती है।

चाय में टैनिन होता है, खासतौर पर गहरे रंग वाली चाय में। ऐसे में वह आपके खाने में मौजूद आयरन के साथ रिएक्ट कर सकती है इसलिये दोपहर में खाना खाने के बाद चाय ना पियें।

चाय के साथ बिस्कुट या अन्य चीजें खाने से पेट द्वारा चाय अच्छी तरह से पचा ली जाती है। दूसरी ओर चाय के साथ नमकीन या मीठा खाने से शरीर को सोडियम की प्राप्ति होती है, जिससे अल्सर नहीं होता।

दफ्तर में हो बहुत काम पर नींद करे परेशान, चुटकियों में भागेगी नींद

आप दिन के 8 से 10 घंटे दफ्तर में गुजारते हैं, ऐसे में सुस्ती और आलस आना आम बात है, लेकिन कई बार आपकी ये सुस्ती काम पर असर डालती है, जिसका नतीजा आपके लिए बुरा हो सकता है। हम आपको बता रहे हैं, कुछ ऐसे टिप्स जिसे अपनाकर आप एक्टिव रह सकते हैं।

* पानी एक ऐसी दवा है जो सुस्ती भगाने में बेहद कारगर है, इसलिए जब भी आलस आए, तुरंत पानी पिएं ऐसा करने से आपकी सुस्ती झट के गायब हो जाएगी।

* अक्सर कम्प्यूटर पर काम करते-करते हाथ थक जाते हैं, इसीलिए अपने हाथों का मूवमेंट करते रहना चाहिए जिससे सुस्ती दूर होती है।

खुली चाय पत्ती या टी-बैग्स, सेहत के लिए कौन-सी चाय है बेस्ट

* जब ज्यादा आलस आए तो अपने सीट से उठकर 2 मिनट के लिए टहल लें।

* ऑफिस में लंच हल्का करें, क्योंकि ज्यादा हैवी खाने से आलस आता है।

* ऑफिस में तरोताजा रहने के लिए जरूरी है पूरी नींद लेना, इसलिए 7 से 8 घंटे की नींद पूरी करें।



तापसी से कम ग्लैमरस नहीं हैं उनकी छोटी बहन शगुन पन्नू

तापसी पन्नू की बहन शगुन पन्नू इन दिनों सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं, वजह हैं उनकी ग्लैमरस तस्वीरें।

तापसी अपनी छोटी बहन से काफी क्लोज

बेबी, पिंक, नाम शबाना जैसी फिल्मों में काम कर चुकीं तापसी अपनी छोटी बहन शगुन से काफी क्लोज हैं।

बहन को लेकर हैं काफी पजेसिव

तापसी अपनी बहन शगुन को लेकर काफी पजेसिव हैं।

छोटे भाई-बहन के लिए इंडस्ट्री अपना सा

फिल्मी दुनिया में एंटी पर उन्होंने कहा था, छोटे भाई-बहन के लिए यह आसान हो जाता है कि वह खुद को इंडस्ट्री का हिस्सा समझे।, क्योंकि बड़े ने वह लड़ाई पहले ही लड़ ली, रास्ता बना दिया है और फैमिली इस बात पर राजी होती है कि एक ने कर लिया तो ठीक है।

ऐक्टिंग में आने के लिए उसे मना नहीं करूंगी

उन्होंने कहा, मैं अपनी बहन को यह नहीं कहूंगी कि तुम्हें ऐक्टिंग में नहीं आना चाहिए, लेकिन हां यह मेरे मन में कहीं न कहीं रहेगा जरूर।

लाइमलाइट से दूर रहने की कोशिश करती रही हैं

हालांकि, शगुन लाइमलाइट से दूर रहने की कोशिश करती रही हैं, लेकिन इंस्टाग्राम पर उनकी ग्लैमरस तस्वीरें यह साबित करती हैं कि वह किसी दीवा से कम नहीं।

शगुन सोशल मीडिया पर काफी ऐक्टिव

शगुन सोशल मीडिया पर काफी ऐक्टिव रहती हैं और उन्हें घूमना-फिरना खूब पसंद है।

बिकिनी में कई तस्वीरें पोस्ट: शगुन ने बिकिनी में अपनी कई तस्वीरें पोस्ट की हैं, जो उनके हॉलिडे की हैं।

वेडिंग प्लानर हैं शगुन: शगुन प्रफेशन से एक वेडिंग प्लानर हैं और मॉडलिंग की दुनिया में काफी ऐक्टिव हैं।

स्विमिंग का काफी शौक है शगुन को: उन्हें स्विमिंग का काफी शौक है और वह 2006 में मिस इंडिया फाइनलिस्ट भी रह चुकी हैं।

