

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज़)

मोटापा कंट्रोल कर वेट लॉस में मदद कर सकती है एक कप कॉफी

अगर आप भी कॉफी पीने के शौकीन हैं तो आपके लिए एक अच्छी खबर है। हाल ही में हुई एक नई स्टडी में यह बात सामने आयी है कि हर दिन 1 कप कॉफी पीने से शरीर का फैट से लड़ने वाला डिफेंस उत्तेजित होता है जिससे मोटापा के साथ-साथ डायबीटीज से भी लड़ने में मदद मिलती है। साइंटिफिक रिपोर्ट्स नाम के जर्नल में यह स्टडी प्रकाशित की गई है।

कैलरी को बर्न कर एनर्जी में बदलता है ब्राउन फैट: दरअसल, हमारे शरीर का एक अहम हिस्सा है ब्राउन फैट फंक्शन जो तेजी से कैलरी को बर्न कर एनर्जी में बदलने में हमारी मदद करता है और कॉफी में ऐसे कॉम्पोनेंट्स पाए जाते हैं जिसका इस ब्राउन फैट फंक्शन पर सीधा असर पड़ता है। इंसान के शरीर में 2 तरह का फैट पाया जाता है जिसमें से एक ब्राउन



एडिपोज टिशू होता है जिसे ब्राउन फैट भी कहा जाता है। इसका मुख्य काम शरीर में गर्मी पैदा करना होता है ताकि शरीर में मौजूद कैलरीज को बर्न किया जा सके। जिन लोगों के शरीर का बीएमआई यानी बॉडी मास इंडेक्स कम

होता है उनमें ब्राउन फैट की मात्रा अधिक होती है।

ब्लड शुगर लेवल को भी बेहतर बनाता है ब्राउन फैट: यूनिवर्सिटी ऑफ नॉटिंगम के प्रफेसर और इस स्टडी के को डायरेक्टर माइकल साइमंड्स ने

कहा, ब्राउन फैट शरीर में अलग तरह से काम करता है और गर्मी पैदा कर शुगर और फैट को बर्न करने में मदद करता है। जब इस ब्राउन फैट की ऐक्टिविटी को बढ़ा दिया जाता है तो इससे शरीर का ब्लड शुगर लेवल भी

बेहतर हो जाता है। साथ ही एक्सट्रा कैलरी भी बर्न होती है जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है। ऐसे में 1 कप कॉफी का ब्राउन फैट के फंक्शन पर सीधा असर होता है। वैसे भी इन दिनों मोटापा, दुनियाभर में महामारी की तरह फैल रहा है और डायबीटीज की समस्या भी तेजी से बढ़ रही है। लिहाजा ब्राउन फैट के जरिए इन दोनों समस्याओं को सुलझाया जा सकता है।

ब्राउन फैट को उत्तेजित करने में मदद करती है कॉफी: साइमंड्स कहते हैं, कॉफी में मौजूद कैफीन एक ऐसा इन्ग्रीडियंट है जो ब्राउन फैट को उत्तेजित और ऐक्टिवेट करने में स्टीम्यूलस का काम करता है। ऐसे में इस कॉम्पोनेंट का इस्तेमाल वेट लॉस मैनेजमेंट के साथ-साथ ग्लूकोज रेग्यूलेशन प्रोग्राम में भी किया जा सकता है ताकि मोटापा कम करने के साथ-साथ डायबीटीज को भी कंट्रोल किया जा सके।

अंडरआर्म के बाल हटाने के लिए रेजर यूज करने से पहले ये बातें जान लें

अपने बॉडी के अनचाहे बालों को हटाने के लिए आप कौन सा तरीका अपनाती हैं और सबसे आसान तरीका आपको क्या लगता है? इस सवाल के जवाब में ज्यादातर महिलाओं का जवाब रेजर ही होता है क्योंकि यह जल्दी, बिना किसी दर्द के होने वाला तरीका है। हालांकि ज्यादातर ब्यूटी एक्सपर्ट्स खासतौर पर अंडरआर्म के बालों को रिमूव करने के लिए रेजर की जगह वैक्सिंग को ही बेहतर मानते हैं। बावजूद इसके हर बार पार्लर जाकर वैक्सिंग करवाना सभी के लिए आसान नहीं होता। ऐसे में अगर आप भी अंडरआर्म के हेयर रिमूव करने के लिए रेजर यूज करती हैं तो इन जरूरी टिप्स का

ध्यान रखें...

- मल्टी ब्लेड रेजर यूज न करें क्योंकि इस तरह के रेजर स्किन के बेहद नजदीक के बालों को भी खींचते और काटते हैं जिससे स्किन की सतह के नीचे इन्ग्रोव हेयर के उगने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

- धार खराब हो चुके रेजर का इस्तेमाल बिल्कुल न करें। क्लीन और बेहतर शेविंग चाहती हैं तो शार्प रेजर या इलेक्ट्रिक ट्रिमर यूज करें। अगर आपको लगे कि रेजर स्किन पर स्मूथ तरीके से नहीं चल रहा तो यह इस बात का संकेत है कि आपको अपना रेजर बदल देना चाहिए।

- अंडरआर्म को शेव करने से पहले

उस हिस्से पर गर्म पानी डालें और 2-3 मिनट इंतजार करें जब बाल पूरी तरह से भीग जाएं उसके बाद ही शेविंग शुरू करें।

- किसी भी तरह के इरिटेशन से बचना चाहती हैं तो अंडरआर्म में शेविंग जेल यूज करें। ऐसा करने से रेजर आसानी से स्किन पर चलेगा।

- आपको बता दें कि अंडरआर्म के बाल हर दिशा में उगते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप हर डाइरेक्शन में रेजर को घुमाकर शेव करें। साथ ही रेजर चलाते वक्त स्किन को स्ट्रेच करना न भूलें।

- अंडरआर्म में शेविंग के बाद कोई क्रीम या ऑइल लगाएं जिससे स्किन में नमी बरकरार रखने में मदद मिले।



अनन्या पांडेय करण जौहर की अगली फिल्म में हो सकती हैं इन!

एक्ट्रेस अनन्या पांडेय ने काफी कम वक्त में बॉलिवुड में अपनी एक अलग पहचान बना ली है। वह जितनी क्यूट हैं उतनी ही बेहतरीन ऐक्टिंग भी करती हैं। फिल्म स्टूडेंट ऑफ द इयर 2 से डेब्यू करने वाली अनन्या को फैन्स ने खूब सराहा है। जल्दी ही वह कई अन्य फिल्मों में नजर आएंगी



लेकिन हाल ही में जब उन्हें और फिल्ममेकर करण जौहर को एक ही रेस्टोरेंट के बाहर स्पॉट किया गया तो इसके पीछे कुछ और ही कयास लगाया जा रहा है।

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक हाल ही में करण जौहर और अनन्या पांडेय को पापाराजी ने एक ही रेस्टोरेंट के बाहर कैमरे में कैद किया। बता दें कि करण जौहर और

अनन्या पांडेय ने एक ही टाइम पर रेस्टोरेंट में एंटी की। हालांकि दोनों ने पापाराजी से बचने की कोई कोशिश नहीं बल्कि बेहतरीन पोज भी दिए।

कहा जा रहा है कि दोनों ही किसी मीटिंग के सिलसिले में मिले थे। ऐसे में यह भी कयास लगाया जा रहा है कि शायद अनन्या करण जौहर की अगली फिल्म का हिस्सा बनें।

बहरहाल अनन्या या फिर करण की ओर से इस बारे में कुछ भी नहीं कहा गया है। बता दें कि अनन्या ने करण की ही फिल्म स्टूडेंट ऑफ द इयर 2 से

डेब्यू किया था। बता दें कि पिंक स्वेटशर्ट और वाइट जींस में अनन्या बहुत ही क्यूट लग रही थीं।

वहीं हमेशा की तरह ट्रेंडी ड्रेसेस के लिए फेमस करण जौहर ने पिंक टीशर्ट के ऊपर ब्लैक जंपर और ब्लैक चंकी स्लीकर्स पहने थे।

अनन्या के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह जल्दी ही कार्तिक आर्यन के साथ फिल्म पति पत्नी और वो के रीमेक में नजर आएंगी। इस फिल्म में उनके अलावा भूमि पेडनेकर भी शामिल हैं।

अनन्या के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह जल्दी ही कार्तिक आर्यन के साथ फिल्म पति पत्नी और वो के रीमेक में नजर आएंगी। इस फिल्म में उनके अलावा भूमि पेडनेकर भी शामिल हैं।