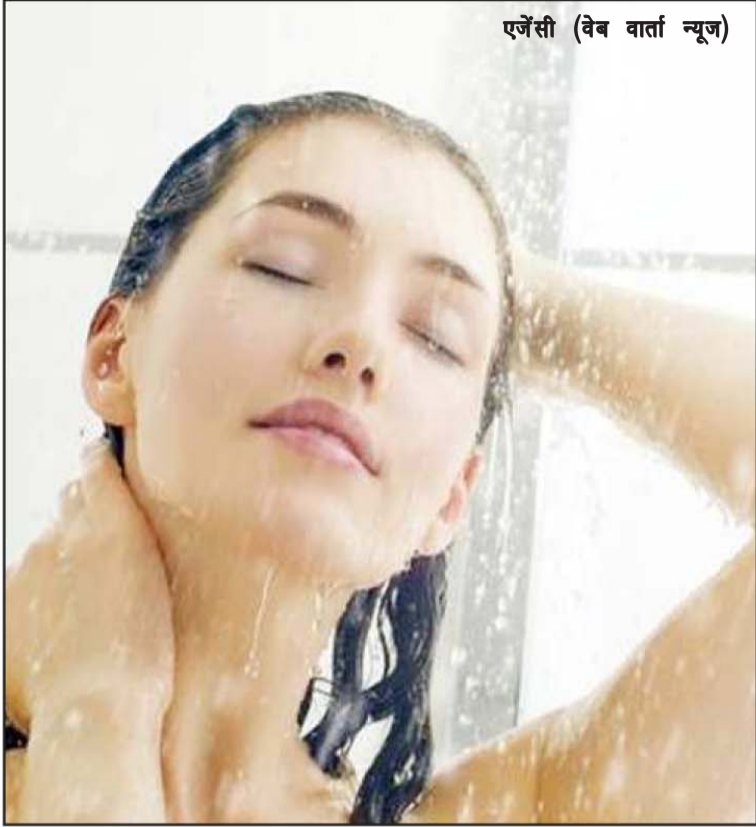


एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



जब बात खाने की आती है तो इसका सीदा कनेक्शन आपकी हेल्थ से होता है। अगर आपकी खान-पान की

आदतें अच्छी हैं तो आपकी हेल्थ भी ठीक रहेगी वहीं बुरी आदतों से आप बीमार पड़ सकते हैं।

खाने के बाद क्यों नुकसानदायक है नहाना, वजह जाननी चाहिए.. ...

हम यहां बात करेंगे एक ऐसी आदत की जिसके बारे में हमें पता नहीं होता और इसकी कीमत चुकानी पड़ जाती है। हमारी लाइफस्टाइल बिजी होने की वजह से हमारा रूटीन गड़बड़ होना आम बात है।

इसमें रोजाना की ऐक्टिविटीज भी डिस्टर्ब हो जाती हैं जैसे कि सही समय पर नहाना। अगर आप स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो सिर्फ आपकी डायट का बैलेंस होना जरूरी नहीं बल्कि हमारे जीवन की हर ऐक्टिविटी में बैलेंस होना जरूरी है।

जानें इस बारे में क्या कहता है आयुर्वेद... आयुर्वेद के मुताबिक, हर काम के लिए एक निर्धारित वक्त होता है और इसको बदलने से शरीर को

नुकसान हो सकता है। अगर खाना खाने के बाद नहाने की बात करें तो कहा जाता है कि खाना खाने के 2 घंटे बाद तक नहाना नहीं चाहिए। खाना पचाने के लिए शरीर का फायर एलिमेंट जिम्मेदार होता है, जैसे ही आप खाना खाते हैं तो फायर एलिमेंट ऐक्टिवेट हो जाता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है।

यह डाइजेशन के लिए अच्छा होता है। लेकिन अगर आप नहा लेते हैं तो शरीर का तापमान नीचे पहुंच जाता है जिससे पाचन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। आयुर्वेद की तरह ही मॉडर्न मेडिकल साइंस कहता है कि नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है और ब्लड सर्कुलेशन डायवर्ट होता है। इसका

नतीजा यह होता है कि जो ब्लड डाइजेशन में मदद करने वाला होता है वह त्वचा की तरफ तापमान मेंटेन करने के लिए फ्लो होने लगता है। एक्सपर्ट तान्या कपूर का कहना है, खाने के बाद नहाने से अक्सर उलझन होने लगती है, इससे ऐसिडिटी, उल्टी और यहां तक कि मोटापा तक हो सकता है। नेचर के हिसाब से भी इंसान को खाने से पहले नहाना चाहिए, क्योंकि जब हम नहाते हैं तो बाँडी की हर सेल री-एनर्जाइज्ड हो जाती है और हमें तरोताजा महसूस होने लगता है।

इससे हमारे शरीर को भूखे होने के सिग्नल मिलने लगते हैं। वह सलाह देती है कि खाना खाने के 35-40 मिनट बाद ही नहाना चाहिए।

सेहत-स्किन के लिए भी फायदेमंद है हॉट वाटर, इन्फेक्शन करता है दूर

हर स्किन टाइप के लिए बेस्ट है हॉट वॉटर और हल्दी का यह मास्क, जानें फायदे और बनाने का तरीका अभी तक सेहत के लिए गर्म पानी पीने के फायदों के बारे में सुना होगा। गर्म पानी बीपी नॉर्मल रखने से लेकर पाचन सिस्टम को दुरुस्त रखने और ब्लड सर्कुलेशन सुधारने में मदद करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि गर्म पानी में चेहरे की खूबसूरती का राज भी छिपा है? आइए आपको बताते हैं-

1- गर्म पानी चेहरे से कील-मुंहासे दूर रखने में मदद करता है। गर्म पानी से शरीर का तापमान बढ़ जाता है, जिससे विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। इसके

अलावा यह कोलेजन के प्रॉडक्शन में भी मदद करता है, जिससे स्किन हेल्दी रहती है और स्किन इन्फेक्शन दूर रहता है।

2 - चूंकि गर्म पानी पीने से शरीर से सारे विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं इसलिए स्किन जवां और चमकदार बनी रहती है। साथ ही स्किन में मौजूद फ्री रैडिकल्स भी निकल जाते हैं।

3- गर्म पानी पीने से बाँडी में ब्लड फ्लो भी स्मूद बनता है और साफ रहता है। इसका परिणाम यह होता है कि चेहरे पर किसी तरह के दाग-धब्बे नहीं होते और नमी भी बरकरार रहती है।

4- पेट दर्द होने पर या मरोड़ चलने

पर भी गर्म पानी काफी राहत देता है। हालांकि इसका ध्यान रहे कि पानी को धीरे-धीरे पीएं, एकदम से गर्म पानी पीना नुकसान कर सकता है। वहीं रोज सुबह गर्म पानी पीएंगे तो ये परेशानियां होंगी ही नहीं।

5- गर्म पानी से डाइजेशन यानी पाचन सिस्टम भी सही रहता है और जब पाचन दुरुस्त रहे तो वेट लॉस में भी मदद मिलती है। ऐसा खाना जिसे पेट आसानी से पचा नहीं पा रहा हो उसे ब्रेक करने और पचाने में गर्म पानी काफी मदद करता है, इससे पेट साफ रहता है और पाचन संबंधी कोई और समस्या परेशान नहीं करती।



इंट्रेस्टिंग किरदार मिलने पर काम करेंगी मनीषा कोईराला

बॉलीवुड अभिनेत्री मनीषा कोईराला का कहना है कि इंट्रेस्टिंग फिल्म में यदि उन्हें छोटा लेकिन अच्छी भूमिका मिले तो वह फिल्म में काम करना पसंद करेंगी।

मनीषा कोईराला अब अपने करियर की दूसरी पारी में पर्दे पर संजीदा और मैच्योर किरदारों में नजर आ रही हैं। इसी कड़ी में अगली फिल्म 'प्रस्थानम' में वह एक राजनीतिक घराने के मुखिया की पत्नी का किरदार निभा रही हैं। उनसे पूछा गया कि कि आप किस आधार पर फिल्में चुनती हैं? जवाब में मनीषा ने कहा, अब एक इंट्रेस्टिंग फिल्म में यदि मुझे एक छोटा लेकिन अच्छा रोल मिले, तो भी मैं कर लूंगी। जबकि, जो पहले का दौर था, वहां तो मैं एक लीडिंग ऐक्ट्रेस तक ही लिमिटेड थी। उससे ज्यादा मैं कर ही नहीं सकती थी। ऐसा कुछ करती, तो गड़बड़ हो जाता। अभी मैं उन बंधनों से आजाद हूँ, तो मैं जो चाहूँ, वह कर सकती हूँ। अब मैं वह बीस साल की लड़की नहीं हूँ, जिसे नाचना-गाना है, आज मुझे कुछ किरदार निभाने को मिल रहे हैं, सीन परफॉर्म करने को मिल रहे हैं, जिसे मैं इंजॉय कर रही हूँ। वैसे भी, अब वह कैरिक्टर वाला स्टिरियोटाइप भी खत्म हो चुका है।

संजय दत्त की फिल्म 'प्रस्थानम' में काम करने संबंधी सवाल के जवाब में मनीषा ने कहा, हर फैसला कैलकुलेट करके या बिजनेस माइंड से नहीं होता। कई फैसले दिल से भी किए जाते हैं, जिसमें दोस्ती-यारी भी मायने रखती है। हम हर फैसला पेशवर तरीके से लेने लगे, तो जिंदगी काफी बेरुखी हो जाएगी। 'प्रस्थानम' को करने की मुख्य वजह थी, संजू और मान्यता। उनके होम प्रॉडक्शन की फिल्म थी, उन्होंने मुझे फोन किया, तो मैं बहुत खुश थी और मैं किसी भी हाल में इनकार नहीं कर सकती थी।

मनीषा कोईराला ने कहा मैं बहुत अरसे से बाबा को जानती हूँ और बाबा ने हमेशा मुझे बहुत प्यार और इज्जत दी है। जब 'रॉकी' रिलीज हुई थी, तब से मैं उनकी फैन हूँ, तो मुझे बहुत अच्छा लगा कि उन्होंने मुझे अपने होम प्रॉडक्शन की फिल्म ऑफर की। हालांकि, फिल्म में मेरा किरदार ज्यादा लंबे समय तक परदे पर नहीं आता है। ऐसा भी नहीं है कि मेरे बड़े-बड़े डायलॉग्स हैं। यह एक शांत, पर बहुत सशक्त किरदार है। वह एक रूढ़िवादी राजनीतिक परिवार की महिला है, जो अंदर ही अंदर बहुत दर्द और दुविधा में है।

