

क्रॉनिक डिजीज से बचाव करता है रोजाना दूध का सेवन

दूध को आहार में शामिल करने को आयुर्वेद से लेकर मॉडर्न मेडिकल से जुड़े डॉक्टर भी अहम मानते हैं। इससे हड्डियां तो मजबूत होती ही हैं, साथ ही मसल्स को हुए नुकसान को ठीक करने, रेड ब्लड सेल्स को हेल्दी बनाए रखने जैसे फायदे भी होते हैं। अब दूध का एक और फायदा सामने आया है। वॉशिंगटन में हुई स्टडी के मुताबिक, यदि कोई व्यक्ति रोज दूध पीता है तो उसे क्रॉनिक डिजीज (लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों) से खुद का बचाव करने में मदद मिलती है। इस स्टडी को अडवांस इन न्यूट्रिशन जर्नल में प्रकाशित किया गया है।

उदाहरण के लिए, प्रेग्नेंसी के दौरान दूध पीने का बच्चे के जन्म के समय हेल्दी वेट, बोन मिनरल और लंबाई पर सकारात्मक असर होता है। इसी तरह रोजाना दूध को आहार का हिस्सा बनाने पर बुजुर्गों को शारीरिक कमजोरी और मसल्स के

कमजोर होने की स्थिति से बचाया जा सकता है।

कैसे हुई स्टडी: स्टडी के लिए दूध के सेहत और लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों जैसे दिल की बीमारी, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, ब्लैडर कैंसर और टाइप 2 पर असर पर मौजूद ग्लोबल साइंटिफिक लिटरेचर को रिव्यू किया गया। इसके साथ ही इस स्टडी में दूध और मिल्क बेस्ड प्रॉडक्ट्स का ग्रोथ, बोन मिनरल डेंसिटी, मसल मास, प्रेग्नेंसी और ब्रेस्टफीडिंग पर असर को भी जांचा गया।

दूध का सेहत पर असर: दूध और इससे बनने वाले प्रॉडक्ट्स में न सिर्फ कई तरह के पोषक तत्व होते हैं बल्कि यह शरीर में प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटैशियम, जिंक, सेलेनियम, विटमिन ए, रिबोफ्लेविन, विटमिन बी12 और पैन्थोथेनिक एसिड के लिए जरूरी न्यूट्रिशन भी उपलब्ध करवाता है।

शोधकर्तों ने पाया कि दूध के प्रॉडक्ट्स का सेवन वर्टिब्रल फ्रैक्चर के रिस्क को भी कम करता है। हालांकि, डेयरी प्रॉडक्ट्स के ज्यादा और कम सेवन के शरीर पर असर की इस स्टडी में दूध और लंबी आयु के बीच कोई संबंध नहीं पाया गया। लो-फैट डेयरी प्रॉडक्ट्स को मेटाबॉलिक सिंड्रोम के रिस्क को कम करने में भी असरदार पाया गया। यह उस विचार को सपोर्ट करता है जिसमें कहा गया है कि दूध से जुड़े उत्पादों के सेवन से दिल की बीमारी का खतरा नहीं बढ़ता है, बल्कि यह सकारात्मक असर करता है। स्टडी में डेयरी प्रॉडक्ट्स का कोलोरेक्टल कैंसर और ब्लैडर कैंसर के कम रिस्क के बीच भी सकारात्मक संबंध पाया गया, हालांकि प्रोस्टैट कैंसर पर इसका कोई प्रभाव सामने नहीं आया। वहीं टाइप 2 डायबीटीज के मरीजों में पर भी दूध व इसके फूड आइटम्स का पॉजिटिव असर देखा गया।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



अब केला दूर करेगा आपके चेहरे की झुर्रियां, ग्लैमरस दिखेगा फेस

केले में अधिक मात्रा में आयरन मौजूद होता है। यह शरीर को एनर्जी प्रदान करता है। अगर आपको अपना वजन बढ़ाना है तो आप रोज एक केला अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। लेकिन क्या आपको पता है कि केले से आप अपने चेहरे की झुर्रियों को भी दूर कर सकते हैं।

जी हां ये बात बिल्कुल सच है कि केले से अब चेहरे की झुर्रियां भी गायब हो सकती हैं। ज्यादातर महिलाएं बढ़ती उम्र के साथ अपने चेहरे की झुर्रियों को लेकर काफी परेशान रहती हैं।

सिर्फ इतना ही नहीं आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और लाइफस्टाइल के चलते कम उम्र में ही चेहरे पर झुर्रियां नजर आने लगती हैं। अब इन झुर्रियों को बड़ी ही आसानी से घर में मौजूद केले से दूर किया जा सकेगा। आइए आपको बताते हैं कि किस तरह से केला इसमें मददगार साबित

हो सकता है।

दरअसल केले के छिलके में लूटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है। इसके अलावा यह एक एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। केले में विटामिन ए की मात्रा भी बहुत अधिक होती है। लूटीन स्किन को सूरज की रोशनी से होने वाली बीमारियों से बचाता है। केले के छिलके में फैटी एसिड्स भी मौजूद होते हैं जो कि चेहरे पर लोशन का काम करते हैं। यह चेहरे की त्वचा को कोमल बनाती है।

कैसे करें इस्तेमाल- चेहरे पर केले के छिलके का प्रयोग करने से पहले अपने फेस को अच्छी तरह से धो लें। इसके लिए आप फेस वॉश या फिर क्लींजर का इस्तेमाल कर सकती हैं। चेहरे का तेल और गंदगी जब दूर हो जाए तब केले के छिलके को चेहरे पर लगाएं।

एक पका हुआ केला लें और उसका

छिलका निकाल लें। केले के छिलके को धीरे-धीरे चेहरे पर रब करें। करीब 10 से 15 मिनट तक इसे अपने चेहरे पर सर्कुलर मोशन में रब करते रहें।

थोड़ी देर बाद केले के छिलके के अंदर का हिस्सा काला होने लगेगा। इस प्रोसेस को 2 से 3 बार दोहराएं। केले का छिलका रब करने के बाद एकदम से चेहरा धोने की जरूरत नहीं है। कुछ देर बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। ऐसा करने से आपका चेहरा फ्रेश फील करेगा।

इस प्रोसेस को रात में सोने से पहले करें ताकि अपनी स्किन 4 से 5 घंटे तक या फिर रातभर इस मॉइश्चर को अब्जॉर्ब करती रहे।

सुबह उठकर अपना चेहरा फेशवॉस से धो लें। सप्ताह में 2 बार ऐसा करने से झुर्रियों की समस्या दूर होगी। साथ ही चेहरे की त्वचा भी मुलायम होगी।

कहो न प्यार है की रिलीज़ के बाद ऋतिक रोशन को मिले थे 30 हजार शादी के प्रपोज़ल

बॉलीवुड अभिनेता ऋतिक रोशन अपनी पहली ही फिल्म कहो ना प्यार है की रिलीज़ के बाद स्टार बन गए थे। साल 2000 में रिलीज़ हुई ऋतिक रोशन की इस फिल्म में उनके साथ अभिनेत्री अमीषा पटेल ने भी डेब्यू किया था। इन दोनों ही सितारों के लिए ये फिल्म उनके करियर की सबसे बड़ी फिल्मों में से एक बन गई।

अब सालों बाद ऋतिक रोशन ने कॉमेडियन कपिल शर्मा के शो द कपिल शर्मा शो में एक बार फिर कहो न प्यार है के दिनों को याद किया। रिपोर्ट के मुताबिक

ऋतिक रोशन ने खुलासा करते हुए बताया कि फिल्म की रिलीज़ के बाद उन्हें शादी के 30 हजार से ज्यादा प्रपोज़ल आए थे। हालांकि ऋतिक ने उसी साल सुजैन खान से शादी कर ली थी।

ऋतिक रोशन अपनी डेब्यू फिल्म कहो न प्यार है में डबल रोल में नजर आए थे। उनकी इस फिल्म का निर्देशन उनके पिता राकेश रोशन ने किया था। ये फिल्म उस साल की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म बनी थी और इसने 92 अवॉर्ड्स अपनी झोली में डाले थे। इसके लिए फिल्म

को गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड में जगह मिली थी। ऋतिक रोशन इन दिनों अपनी अगली फिल्म वॉर के प्रमोशन में जुटे हुए हैं। इस फिल्म में उनके अलावा टाइगर श्रॉफ और वाणी कपूर जैसे सितारे भी नजर आ रहे हैं। फिल्म को लेकर काफी चर्चा भी है। इसका ट्रेलर पहले ही सोशल मीडिया पर सुपरहिट हो चुका है। ये फिल्म अगले महीने 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज़ होने के लिए तैयार है। बता दें कि मारधाड़ से भरपूर फिल्म वॉर का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद ने किया है।

