

इंटरमिटेंट फास्टिंग: यह है इस डाइट के फायदे और नुकसान

इंटरमिटेंट

फास्टिंग वजन कम करने के लिए किए जाने वाले उपवास का एक तरीका है। यह सामान्य डाइट से अलग खाने का एक पैटर्न है और इससे वजन कम करने के साथ-साथ अन्य कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। हालांकि, इसे बिना डॉक्टर की सलाह के फॉलो करने से बचें। आइए आज हम आपको इस डाइट के फायदे और इससे जुड़े दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से बताते हैं।



इंटरमिटेंट

फास्टिंग के प्रकार

इंटरमिटेंट फास्टिंग के 10 प्रकार हैं, जिसमें से सबसे चर्चित 2 प्रकार (16/8 इंटरमिटेंट फास्टिंग और हर दूसरे दिन उपवास रखना) हैं। 16/8 इंटरमिटेंट फास्टिंग: इसके अंतर्गत व्यक्ति को 16 घंटे तक उपवास रखना और 8 घंटे का समय खाने के लिए होता है। हर दूसरे दिन का उपवास: इसमें हफ्ते के हर दूसरे दिन उपवास रखा जाता है। उदाहरण के लिए अगर कोई सोमवार को खाना खा रहा है तो वो मंगलवार को उपवास रख सकता है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग को फॉलो करने से मिलने वाले फायदे

एक शोध के मुताबिक, इंटरमिटेंट फास्टिंग सामान्य वजन, अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों के बीच वजन घटाने में प्रभावी हो सकती है। इसके अलावा यह डाइट हृदय को स्वस्थ रखने, खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने, कैंसर के जोखिम कम करने और लीवर को डिटॉक्स करने में भी मदद कर सकती है। यह डाइट मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग से हो सकते हैं ये नुकसान

कई अध्ययनों में इंटरमिटेंट फास्टिंग के कुछ नुकसान भी सामने आए हैं। जैसे कि जब कोई व्यक्ति इंटरमिटेंट फास्टिंग शुरू करता है तो उसका शरीर अलग तरह से काम करने लगता है, जिससे उसको कमजोरी या सिरदर्द की समस्या हो सकती है। उपवास की वजह से चिड़चिड़ाहट या मूड स्विंग हो सकता है या खाने की इच्छा और ज्यादा बढ़ सकती है। साथ ही चक्र आने की परेशानी हो सकती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग किन खाद्य पदार्थों का सेवन है बेहतर

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान हाई फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन किया जा सकता है। ब्रेकफास्ट और स्नैक्स में फलों और उनके जूस के साथ व्यक्ति अपनी पसंद के पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकता है। इंटरमिटेंट फास्टिंग में 500 कैलोरी से अधिक कैलोरी वाली चीजों को नहीं खाना चाहिए। साथ ही इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान पानी और अन्य तरल पदार्थों का सेवन करें, जिससे शरीर हमेशा हाइड्रेट रहें।

क्या कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है

कई लोग मानते हैं कि कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग को चुनना सही नहीं है क्योंकि शिशु के पर्याप्त विकास के लिए उन्हें नियमित रूप से अधिक मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है, जो कि इंटरमिटेंट फास्टिंग से नहीं मिल सकती है। इसके अतिरिक्त बच्चों के लिए भी इंटरमिटेंट फास्टिंग सही नहीं है।

क्या आप जानते हैं जब आप हंसते हैं तो शरीर में क्या-क्या होता है इस वजह से हेल्टी होता है हार्ट

लाफ्टर को बेस्ट मेडिसिन माना जाता है। असल जिंदगी में आप जितना खिलखिलाएंगे, उतना ही आपका दिल दुरुस्त और हेल्टी रहेगा। ऐसा एक स्टडी में सामने आया है। जिसमें कहा गया है कि खुलकर हंसना किसी दवा से कम नहीं है। इससे बड़ी-बड़ी स्वास्थ्य समस्याएं चुटकियों में दूर हो जाती हैं। हाल ही में आई इस स्टडी की रिपोर्ट में बताया गया कि हंसने से दिल की बीमारियों का खतरा काफी हद तक कम रहता है और हार्ट हेल्टी बना रहता है। खुलकर हंसना कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम बेहतर बनाने में मदद करता है, जिससे हार्ट का फंक्शन अच्छा होता है।

क्या कहता है रिसर्च

64 साल की उम्र के 26 लोगों पर शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। इन पार्टिसिपेंट्स को दो दो ग्रुप में बांटा गया। सभी पार्टिसिपेंट्स कोरोनरी आर्टरी डिजोज के मरीज थे। उन पर 12 हफ्तों तक रिसर्च चला। एक ग्रुप ने 12 हफ्ते यानी तीन महीने तक कॉमेडी शो देखा और दूसरे ग्रुप ने इतने ही समय तक एक सीरियस डॉक्यूमेंट्री देखी। इसके बाद पाया गया कि कॉमेडी शो देखने वाले मरीजों के हंसने से उनके हार्ट का फंक्शन काफी अच्छा हुआ है। डॉक्यूमेंट्री देखने वालों की तुलना में उनका कार्डियोवैस्कुलर फंक्शन 10 प्रतिशत तक बढ़ गया था। शरीर में ऑक्सीजन की सप्लाई भी कॉमेडी शो देखने वाले ग्रुप में ज्यादा मिली।

क्या कहते हैं रिसर्च

इस रिसर्च टीम का हिस्सा रहे ब्राजील के डी क्लिनिकास डी पोर्टो एलेग्री हॉस्पिटल के प्रो। सैफो ने बताया कि अस्पतालों में कोरोनरी आर्टरी डिजोज के मरीज अक्सर आते रहते हैं। उनमें सूजन और वायोमार्कर पाए जाते हैं। उनकी आर्टरीज में प्लाक जम जाता है, जो बाद में हार्ट अटैक या स्ट्रोक का कारण बन सकता है। ऐसे में अगर अस्पतालों



हैवी सीक्वेंस शॉर्ट ड्रेस में नोरा फतेही ने हॉट अदाओं का लगाया तड़का

नोरा फतेही अपने किसी भी प्रोजेक्ट को लेकर चर्चा में आए या न आए, लेकिन अपने लुक्स की वजह से वह अक्सर खबरों में आ ही जाती हैं। नोरा ने अपनी हर अदा का जादू दुनियाभर के लोगों पर खूब चलाया है। आज फैस उनकी एक झलक देखने के लिए बेताब रहते हैं। एक्ट्रेस भी चाहने वालों के साथ जुड़ने का कोई मौका हाथ से नहीं जाने देती। ऐसे में एक्ट्रेस इंस्टाग्राम पर लगभग हर दिन अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ की झलक शेयर करती रहती हैं।



कुछ देर पहले ही नोरा ने फिर अपने नए लुक से सभी का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। लेटेस्ट फोटोज में एक्ट्रेस ने वेस्टर्न टच के साथ देसी तड़का लगाया है। तस्वीरों में नोरा छोटी सी हैवी स्टोन वर्क वाली फुल स्लीव्स ड्रेस पहने हुए नजर आ रही हैं। नोरा ने हल्के जलवे बिखरते हुए अपने कई पोज कैमरे के सामने दिए हैं।

नोरा ने अपने इस लुक को सटल बेस, न्यूड लिप्स और पिंक न्यूड आई मेकअप से कंप्लीट किया है। इसके साथ एक्ट्रेस ने बालों की लंबी चोटी बनाकर बांधा हुआ है। वहीं, एक्सेसरीज के तौर पर नोरा ने कानों में हैवी डायमंड इयररिंग्स और दोनों हाथों में डायमंड रिंग्स कैरी की हैं। एक्ट्रेस की अदाओं पर अब चाहने वालों की नजरें टिकी रह गई हैं। नोरा के फैस ने उन पर प्यार लुटाते हुए कई कमेंट्स किए हैं। दूसरी ओर सिर्फ 3 घंटों में एक्ट्रेस की फोटोज पर करीब डेढ़ लाख लाइक्स आ चुके हैं, जो हर मिन्ट तेजी से बढ़ रहे हैं।

गौरतलब है कि नोरा फतेही इन दिनों ओटीटी डॉस रियलिटी शो फुल हाँप इंडिया में जज की कुर्सी संभालते हुए नजर आ रही हैं। इसके अलावा एक्ट्रेस के पास कई फिल्में भी पाइपलाइन में हैं। जल्द ही नोरा 100 पर्सेंट से बन रही फिल्म में नजर आने वाली हैं। इसके बाद उन्हें मडगांव एक्सप्रेस, डॉसिंग डैड और मटका टाइलट से बन रही फिल्मों में भी देखा जाने वाला है।

जवान इस साल की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार है। खासतौर से शाहरुख खान के प्रशंसक इस फिल्म का बड़ी बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। फिल्म में दक्षिण भारतीय सिनेमा के कई शानदार कलाकार अपनी मौजूदगी दर्ज कराने वाले हैं। इस वजह से न सिर्फ बॉलीवुड, बल्कि साउथ के दर्शक भी इसकी राह देख रहे हैं। पिछले काफी समय से फिल्म के ट्रेलर का इंतजार किया जा रहा था, जो अब आखिरकार खत्म हो गया है। फिल्म के ट्रेलर में शाहरुख के अलग-अलग अवतार नजर आ रहे हैं। फिल्म में उनके 5 अलग-अलग लुक देखने को मिलेंगे। ट्रेलर देख लागता है कि फिल्म में शाहरुख अपने खुंखार किरदारों और अवतारों से सबके रोंगटे खड़े करने वाले हैं। इसके अलावा जहां उनके दमदार डायलॉग ध्यान खींच रहे हैं, वहीं उनका जबरदस्त एक्शन और कुछ दिल दहला देने वाले सीन भी इसकी रिलीज को लेकर उत्सुकता बढ़ाते दिख रहे हैं। विजय सेतुपति और नयनतारा भी प्रभावित करते हैं।

करीना ने दुकरा दी टिस्का चोपड़ा की फिल्म, राधिका आप्टे ने ली जगह

पिछले काफी समय से अभिनेत्री टिस्का चोपड़ा चर्चा में हैं। दरअसल, अब वह फीचर फिल्मों के निर्देशन में उतर रही हैं। टिस्का अपने निर्देशन में बनी पहली फिल्म में करीना कपूर को लेने वाली थीं। उन्होंने अभिनेत्री को इसका प्रस्ताव दिया था, लेकिन करीना ने इसे ठेगा दिखा दिया। खबर है कि उनकी ना के बाद टिस्का ने राधिका आप्टे से संपर्क किया और उन्होंने मौके का फायदा उठाते हुए फिल्म का हिस्सा बनने के लिए अपनी रजामंदी दे दी।

रिपोर्ट के मुताबिक, टिस्का के निर्देशन में बन रही पहली फीचर फिल्म का नाम फिलहाल द ट्रेन फ्रॉम छपरोला रखा गया है। यह एक शानदार मर्डर मिस्ट्री है और इसमें राधिका एक मजबूत, आत्मविश्वासी आधुनिक महिला की भूमिका में नजर आएंगी। टिस्का ने खुद इसकी कहानी भी लिखी है और वह सितंबर में उत्तराखंड में इस फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगी। फिल्म के लिए लीड हीरो की तलाश अभी जारी है। इस फिल्म का प्रस्ताव पहले करीना को दिया गया था, लेकिन उन्होंने यह कहकर इसका हिस्सा बनने से इनकार कर दिया कि वह पहले से ही एक मर्डर मिस्ट्री का हिस्सा हैं, जिसका निर्देशन हंसल मेहता कर रहे हैं। उनकी यह फिल्म इस साल के अंत में रिलीज होने वाली है। ऐसे में करीना फिलहाल ऐसी फिल्म से परहेज कर रही हैं, जिसकी कहानी मर्डर मिस्ट्री के इर्द-गिर्द घूमती हो। यही वजह है कि उन्होंने टिस्का की फिल्म दुकरा दी।

बॉलीवुड के जाने-माने फैशन डिजाइनर मनीष मल्होत्रा इस फिल्म से फिल्म निर्माण की दुनिया में कदम रख रहे हैं। वह अपने प्रोडक्शन हाउस स्टेज 5 के बैनर तले इस फिल्म

को बना रहे हैं। मनीष ने जियो स्टूडियोज के साथ 3 फिल्मों के लिए हाथ मिलाए हैं। उनकी दूसरी फिल्म बन टिकी है, जिसके जरिए गुजरे जमाने की मशहूर अदाकारा जीनत अमान पर्दे पर वापसी कर रही हैं तीसरी फिल्म उनकी विजय वर्मा के साथ चलत मुसाफिर आ रही है।

टिस्का कई फिल्मों में अभिनय कर चुकी हैं। आमिर खान की फिल्म तारे जमीं पर से वह लोकप्रियता के शिखर पर पहुंच गई थीं। टिस्का ने प्रकाश झा, मधुर भंडारकर जैसे कई जाने-माने निर्देशकों के साथ अलग-अलग भाषाओं की 45 से ज्यादा फिल्मों में अभिनय किया है। शॉर्ट फिल्म चटनी में भी उनकी खूब तारीफ हुई थी। वह एक बेहतरीन लेखक और निर्माता भी हैं। 2020 में शॉर्ट फिल्म रूबरू से टिस्का ने पहली बार निर्देशक की टोपी पहनी थी।



शाहरुख खान की जवान का ट्रेलर रिलीज, दमदार एक्शन करते नजर आए बादशाह

जवान इस साल की सबसे बड़ी एक्शन एंटरटेनर फिल्मों में से एक होगी। ऐसे में फिल्म के निर्माताओं ने दर्शकों को कुछ नया और जबरदस्त दिखाने के लिए 6 बेहतरीन एक्शन निर्देशकों को इसका हिस्सा बनाया, जिनकी छत्रछाया में दुनियाभर की सर्वश्रेष्ठ फिल्मों के एक्शन सीक्वेंस फिल्माए जा चुके हैं।

फिल्म का ट्रेलर देख तो यही लग रहा है कि जवान भी पठान की तरह पैसा वसूल होगी। शाहरुख की दमदार आवाज भी इसमें ध्यान खींचती है। इसके अलावा एक्शन, ड्रामा, थ्रिल ट्रेलर में सब देखने को मिल रहा है।

इस फिल्म को यू/ए सर्टिफिकेट दिया गया था। निर्माताओं को फिल्म में 7 बदलाव करने के लिए कहा गया। अब तक रिलीज हुए जवान की सभी झलकियाँ और गानों पर लोगों ने खूब प्यार लुटाया है। इसे शाहरुख के करियर की सबसे महंगी फिल्म बताया जा रहा है। इस फिल्म को लगभग 300 करोड़ रुपये की लागत में बनाया जा रहा है। दावा किया गया है कि जवान शाहरुख की अब तक की सबसे महंगी फिल्म है।

दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 9827806026, 8962815243

BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.
Paul Sir
रामा कोचिंग
 135, NEW CIVIC CENTER, Bhalai Ph. 0788-6560005

चौरसिया ज्वेलर्स
 आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता
 वेन्टवस एवं प्रहल्लन उपलब्ध यहां उचित ब्याज दर पर गिरवी रखी जाती है
 मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई
9827938211, 9827171332

