

हड्डियों को धीरे-धीरे कमजोर कर रही हैं ये ड्रिंक्स, इन से बना लें अभी से ही दूरी

आपकी दिनचर्या में कुछ ऐसी ड्रिंक्स हो सकती हैं, जो आपकी हड्डियों को पिघलाने वाली हो और हर रोज आपकी हड्डियों को कमजोर कर रही हो। यह ड्रिंक्स आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं और हड्डियों की मजबूती को कम कर सकती हैं ऐसा ड्रिंक्स जिसमें अधिक मात्रा में अल्कोहल, कॉफीन, कार्बोनेटेड बीवरेज, और अधिक शुगर वाले सोडा अगर आप इसे अपने ड्रिंक्स में शामिल करते हैं तो यह आपकी हड्डियों को कमजोर और आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

इन तत्वों का अधिक सेवन ऑस्टियोपोरोसिस (अस्थिभंग) जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है, जिसमें हड्डियों की कमी होती है। इसलिए, स्वस्थ आहार, पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन, और नियमित व्यायाम का महत्वपूर्ण है जो हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मदद कर सकते हैं।

सोडा:- सोडा में मौजूद कैफीन और अधिक मात्रा में शर्करा हमारे हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकती है। यह हड्डियों के कैल्शियम स्तर को कम करने के साथ-साथ उनके मजबूती को भी कम कर सकती है।

अधिक कैफीन:- अधिक मात्रा में कैफीन का सेवन करने से भी हड्डियों के कैल्शियम स्तर में गिरावट हो सकती है, जो कि उन्हें कमजोर बना सकता है।

अल्कोहल:- अधिक मात्रा में अल्कोहल का सेवन भी हड्डियों को प्रभावित कर सकता है और उन्हें कमजोर बना सकता है।

सुगरी ड्रिंक्स:- सुगरी ड्रिंक्स में मौजूद शर्करा हमारे हड्डियों को कमजोर बना सकती है और उन्हें नुकसान पहुंचा सकती है।

इन ड्रिंक्स से बचने के लिए, सही आहार और स्वस्थ जीवनशैली का पालन करें, ताकि आपकी हड्डियां स्वस्थ और मजबूत बना रहें। आप हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए निम्नलिखित पेय पदार्थ अपनी दैनिक जीवन में शामिल कर सकते हैं। आइए जानते हैं।।

दूध और दूध के उत्पाद:- दूध, दही, पनीर, योगर्ट आदि में प्राकृतिक कैल्शियम और प्रोटीन होता है जो हड्डियों की मजबूती को बढ़ावा देता है। हड्डियों को धीरे-धीरे कमजोर कर रही हैं ये पीने की चीजें, आज ही इनसे दूरी बना लें

ग्रीन टी:- ग्रीन टी में आयरन, विटामिन क और अंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो हड्डियों के स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करते हैं।

नारियल पानी:- नारियल पानी में पोटैशियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम होता है जो हड्डियों की मजबूती को बढ़ावा देता है।

एप्पल जूस:- एप्पल जूस में विटामिन सी और फाइटोकेमिकल्स होते हैं, जो हड्डियों के स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करते हैं।

हरी सब्जी और फल:- हरी सब्जी और फल में विटामिनस, मिनरल्स और फाइटोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं।



भूख बढ़ाने के लिए ऐसे करें नींबू का इस्तेमाल, बढ़ जाएगी आपकी डाइट

भूख न लगना एक गंभीर समस्या जरूर है क्योंकि इसी कारण कई दूसरी और खतरनाक बीमारी होने के चांसेस बढ़ जाते हैं। भूख नहीं लगने की वजह से कई दूसरी बीमारी भी आपके शरीर को अपना शिकार बना सकती है। भूख नहीं लगेगी शरीर को सही ढंग से पोषण नहीं मिलेगा। भूख न लगने के पीछे का कारण तनाव और डिप्रेशन भी हो सकता है। कई बार भूख न लगने की स्थिति में लोग तरह-तरह के फूड सप्लीमेंट भी लेते हैं। जिसका सीधा असर हमारी हेल्थ पर पड़ता है। ऐसे में आज हम आपके लिए लाए हैं खास उपाय। भूख न लगने की स्थिति में आप नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपके भूख लगने में मदद कर सकता है।

भूख बढ़ाने के घरेलू नुस्खे

नींबू के रस को चूना के पानी में मिलाकर पिएं

अगर आपको भूख नहीं लगती है तो 3 द्रवनींबू के रस में 100 द्रव चूने का पानी और शहद मिला लें। इस बूंद को 20-20 बूंद 2-3 बार जरूर लें।



गुनगुने पानी में नींबू का रस मिलाकर पिएं

एक ग्लास गुनगुने पानी में नींबू का रस मिलाकर पिएं। ऐसा करने से भूख बढ़ने के साथ-साथ पाचन क्रिया भी अच्छी होगी।

नींबू के शरबत में नमक भी पीला सकते हैं

नींबू का शरबत भी भूख बढ़ाने के काम आता है। अगर आप 2 गिलास पानी 2 नींबू का रस में लौंग और काली मिर्च पाउडर मिलाकर पिएंगे। इससे आपकी भूख भी बढ़ सकती है। इन सब के अलावा आप अपने स्वादनुसार उसमें नमक भी मिला सकते हैं।

नींबू पर काला नमक लगाकर खाएं

नींबू पर काला नमक लगाकर चाटने से भी भूख बढ़ती है। इससे आपका हाजमा भी दुरुस्त होगा और पाचन तंत्र मजबूत होगा। अदरक के टुकड़ों में नींबू का रस और काला नमक मिलाकर खाएं। इसे खाने से भूख बढ़ने के साथ-साथ हाजमा भी अच्छा होता है। आप इसे काफी वक्त तक फ्रिज में स्टोर करके भी रख सकते हैं।

रिकॉर्ड तोड़ रकम में बिके फिल्म सालार के ओटीटी राइट्स

साउथ सुपरस्टार सालार प्रभास की फिल्म सालार पहले शाहरुख खान की फिल्म जवान के साथ 7 सितंबर को रिलीज होने वाली थी। हालांकि अब फिल्म की रिलीज की पोस्टपोन हो गई है और अब सालार 28 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज की जाएगी। इसी बीच अब खबर आई है कि सालार के ओटीटी राइट्स बेच दिए गए हैं। ओटीटी स्ट्रीम अपडेट के मुताबिक सालार के ओटीटी राइट्स 80 करोड़ रुपये में बेचे गए

हैं। इसने एस एस राजमौली की फिल्म आरआरआर को पछाड़ दिया है जिसे 75 करोड़ में बेचा गया था। हालांकि सालार किस ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज की जाएगी अब तक इसका खुलासा नहीं हो सका है। ओटीटी स्ट्रीम अपडेट ने अपने एक्स अकाउंट पर पोस्ट करते हुए लिखा- प्रभास की सालार के निजाम राइट्स को 80 करोड़ में हासिल करना, एस एस राजमौली की आरआरआर की इंडस्ट्री हिट के मुकाबले में सबसे

ज्यादा रेट था, जिसमें रामचरण और जूनियर एनटीआर ने एक्टिंग की थी और जिसे 75 करोड़ रुपये में खरीदा गया था। बता दें कि प्रभास की पिछली दो फिल्में आदिपुरुष और राधे श्याम बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप साबित हुई थी। ऐसे में प्रभास को अपनी अपकॉमिंग फिल्म सालार से काफी उम्मीदें हैं। फिल्म में उनके साथ एक्ट्रेस ररुति हासन और मीनाक्षी चौधरी भी अम किरदार अदा करती नजर आएंगी।

गायिका जसलीन रॉयल के गाने हीरिये ने दुनियाभर में मचाई धूम?

गायिका जसलीन रॉयल ने अपनी खूबसूरत आवाज से लाखों दिलों पर राज किया है। इस बार उन्हें सुर्खियों में लेकर आया है उनका गाना हीरिये, जिसमें उनके साथ दुलकर सलमान नजर आए थे। इस गाने ने सबको पछाड़ लोकप्रिय ऑनलाइन म्यूजिक स्ट्रीमिंग एप स्पॉटिफाई पर पहले स्थान पर अपनी जगह बना ली है। यही नहीं यह विश्व स्तर पर 40वां सबसे ज्यादा सुना जाने वाला गाना बन गया है। आइए आपको जसलीन के बारे में विस्तार से बताते हैं। जसलीन कौर रॉयल को लोग जसलीन रॉयल नाम से जानते हैं। वह गायिका होने के साथ गीतकार और संगीतकार भी हैं। जसलीन पंजाबी, हिंदी, बंगाली और गुजराती के साथ-साथ अंग्रेजी में भी गाने गाती हैं। 32 साल की जसलीन ने अपनी स्कूली शिक्षा सेक्रेड हार्ट कॉन्वेंट स्कूल, लुधियाना से पूरी की और बाद में आगे की पढ़ाई के लिए वह नई दिल्ली चली गईं।

वहां उन्होंने हिंदू कॉलेज से बी.कॉम ऑनर्स की डिग्री ली। इंस्टाग्राम पर उनके लाखों फॉलोअर्स हैं। जसलीन ने संगीत का कोई प्रशिक्षण नहीं लिया। वह पहली बार चर्चा में तब आईं, जब 2009 में इंडियाज गॉट टैलेंट के पहले सीजन में वह सेमी-फाइनलिस्ट बनीं। उस समय वह 18 साल की थीं। उनका पहला गाना दिन शगना दा था, जिसे उन्होंने सबसे पहले यूट्यूब पर डाला था। इस गाने को फिर अनुष्का शर्मा की फिल्म फिहरी में इस्तेमाल किया गया, लेकिन जब अनुष्का ने अपनी शादी में इस गाने के साथ एंटी ली तब यह लोकप्रिय हुआ। जसलीन ने सितंबर, 2014 में सोनम कपूर और फवाद खान अभिनीत फिल्म खूबसूरत में प्रीत नाम के गीत से बॉलीवुड में कदम रखा था, जिसे स्नेहा खानवलकर ने संगीत दिया था और अमिताभ वर्मा ने इस गाने के बोल लिखे थे। इसके बाद उन्होंने फिर बार बार देखो में खो गए हम कहाँ, डियर जिंदगी में लव यू जिंदगी और शेरशाह में रांझा जैसे कई सफल गीतों में सुर लगाए और खूब वाहवाही लूटी।

श्वेता तिवारी ने अपने लुक से उड़ाए फैस के होश, रिवीलिंग टॉप से स्वीचा फैस का ध्यान

टीवी की मशहूर अभिनेत्री श्वेता तिवारी ने अपनी एक्टिंग के दम पर दर्शकों के बीच अपनी खास पहचान बनाई हुई है। ये ही नहीं एक्ट्रेस अपने बोलड एंड ब्यूटिफुल लुक्स के कारण भी सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटोरती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस श्वेता ने अपनी लेटेस्ट स्टाइलिश आउटफिट में फोटोज फैस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस इंटरनेट का पारा गर्म कर रही है। एक्ट्रेस श्वेता तिवारी ने अपनी हॉटनेस भरी अदाओं से फैस का दिल मचल दिया है। हालिया फोटोशूट के दौरान एक्ट्रेस ने बेहद ही जबरदस्त स्टाइलिश ड्रेस पहना हुआ था। एक्ट्रेस के इस फैशन स्टेटमेंट को देख कर फैस हैरान रह गए थे। हालांकि उनके इस लुक से लोगों की नजरें हटना मुश्किल हो गया था। श्वेता तिवारी ने इन फोटोज में रेड कलर के जालीदार ब्लाउज पहना हुआ है, जिसमें वो काफी स्टनिंग नजर आ रही हैं। अभिनेत्री के इस रिवीलिंग आउटफिट ने एक बार फिर से फैस का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। उनके इस लुक ने एक बार फिर से इंटरनेट पर सनसनी मचा दी है। इन तस्वीरों में श्वेता तिवारी बोलड अंदाज में पोज देती हुई नजर आ रही हैं। श्वेता तिवारी अपने इस लुक से फैस के दिलों पर खंजर चला रही हैं। उनकी हर एक अदाओं पर लोग अपना दिल हार बैठते हैं। बताते चलें कि एक्ट्रेस की उम्र 42 साल हो गई है। हालांकि अभी भी श्वेता तिवारी काफी यंग नजर आती हैं। इसी कारण से लोग उन्हें पलक की बड़ी बहन कहते हैं।



दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित

संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-

9303289950, 9827806026, 8962815243



Paul Sir

BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.

रामा कोचिंग

135, NEW CIVIC CENTER, Bhilai Ph. 0788-6560005

चौरसिया ज्वेलर्स

आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता

वेन्टेक्स एवं ग्रहल्ल उपलब्ध यहाँ उचित ब्याज दर पर धरिखी रखी जाती है



मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई

9827938211, 9827171332

