

रोज नहीं खाएं अंडे



क्या यह सच है कि अगर सेहत बनानी हो तो रोज अंडे पेट में उतार लिया करो। जबकि सच्चाई यह है कि ऐसा करना आ बैल मुझे मार जैसी बात कहना है, व्यक्तिकि बिना डॉक्टर के पूछे किसी को भी अंडे खाने ही नहीं चाहिए। खासकर, शुगर, हाई बीपी, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट के पेशेट्स और मोटापे वालों को तो अंडे से दूर ही रहना चाहिए, व्यक्तिकि अंडे उनके रोग को ओर बढ़ा सकते हैं।

सेहत के लिए ठीक नहीं

डॉक्टरों का कहना है कि इस बारे में 1999 में जनल ऑफ मेडिकल एसोसिएशन में बॉस्टन के हावर्ड स्कूल अपलिंग हैल्थ के न्यूट्रिशन विप्रयोग के डॉ. हू. एफ. वी एंड ग्रुप की रिपोर्ट में कहा गया था कि बीपी, हार्ट, शुगर और कोलेस्ट्रॉल के मरीजों के लिए अंडा खाना ठीक नहीं है, जबकि अभी तक इस बारे में एक भी भारतीय रिपोर्ट सामने नहीं आई कि रोज अंडे खाने से सेहत बनती है या आप स्वस्थ रहोगे। जबकि सबसे ज्यादा शुगर, बीपी आदि के मरीज भारत में ही हैं। इसलिए रोज अंडे खाना किसी भी तरह से ठीक नहीं है।

ज्यादा प्रोटीन खतरनाक

हृदय रोग विशेषज्ञों का कहना है कि एक अंडे में 213 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है यानी आठ से नौ चम्मच मध्यखन के बाबर, व्यक्तिकि एक चम्मच मध्यखन में 25 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है। इसलिए सिर्फ शुगर, हाई बीपी और हार्ट पेशेट्स को ही इन्हें दूर से सलाम नहीं करना चाहिए, बल्कि सामान्य सेहत वाले लोगों को भी अगर डॉक्टर प्रोटीन की जरूरत बताये, तभी खाना चाहिए।

विज्ञापनों में प्रचार गलत

प्रियेंटिव हैल्थ कनसर्टेट का कहना है कि रोज अंडे खाने की बात भ्रामक है। ऐसे विज्ञापनों से लगता है कि अंडे ही सब कुछ हैं बाकी चीजें नहीं हैं। अंडे से बहुत ज्यादा फैट व चिकनाई मिलती है, जो कोलेस्ट्रॉल, दिल के दौरे, हाई बीपी और शुगर की तरफ धकेल सकता है। आजकल हर आदमी पूरी तरह स्वस्थ नहीं है, इसलिए डॉक्टर से पूछ कर ही अंडे ले।

एक अंडे में प्रोटीन

कैलोरीज - 78 एमजी
कोल- 78 एमजी
सोडियम - 62 एमजी
(इससे बीपी व हार्टबीट बढ़ सकती है)
फैट- 5.3 ग्राम
प्रोटीन- 6 ग्राम
फ्रैट किए जाने पर 3 अंडे में कैलोरीज-100 और बढ़ जाती है।

नहीं बढ़ता। फार्मिंग से आए अंडे तो केमिकल की वजह से ज्यादा दूषित या जहरीले हो जाते हैं। गर्मियों में पाचन बीक होता है। ऐसे में सामान्य तौर पर ज्यादा कैलोरी व गरिष्ठ होने के कारण अंडे और ज्यादा नुकसानदायक हैं।

दालों में भरपूर प्रोटीन

विशेषज्ञ कहते हैं कि प्रोटीन के लिए तो सभी तरह की दालें, पनीर व दृष्टि से बड़ी चीजें अंडे का विकल्प होती हैं। अंडों की जगह उनका इस्तेमाल करें। दृष्टि या स्ट्रिप्स मिल्क, मूंगफली, द्राइफ्ट में अखरोट, बादाम, काजू व हरी सब्जियाँ, दही, सलाद और फल भी ले सकते हैं। जो-व-जुतुओं से

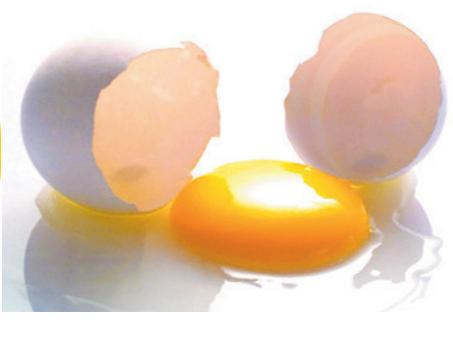
अगर आप रोजाना अंडे खा हो हैं तो इनको खाना छोड़ दीजिए। नए शोध में पता चला है कि जो रोज अंडे खाते हैं वह बीमार जल्द पड़ते हैं। अंडे का सेवन डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए।



प्राप्त भोजन से कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है, जबकि पैड़-पौधों से मिलने वाले भोजन से नहीं बढ़ता।

कौन खा सकता है अंडे

डॉक्टरों का कहना है कि बिना जरूरत के अंडे खाना लकव, नुस्काना, पैरों में दर्द, कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, मोटापे और हार्ट की आर्टरीज में ब्लॉकेज का न्यूतना है। नॉर्मल लोग भी खाएं तो हर छह महीने पर कोलेस्ट्रॉल की जांच कराते रहें। हाँ,



जिसको हाई प्रोटीन डाइट की जरूरत हो वे अंडा ले सकते हैं, पर वह भी तब, जब वे पहले से अंडा खाते आ रहे हैं। कम वजन वालों, बीमारी के बाद बहुत कमज़ार हो गए और टीवी के मरीजों को प्रोटीन की जरूरत होती है, उन्हें खाने के लिए बताया जा सकता है। आम स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी डॉक्टर की राय से ही एक अंडा रोज खा सकते हैं।

आम आदमी रोज अंडा नहीं खाएं

वैसे, आम आदमी को अंडा नहीं खाना चाहिए, व्यक्तिकि एक प्रतिशत कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से दो प्रतिशत हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है। शुगर या मधुमेह, हाई बीपी, हार्ट पेशेट्स, मोटापे से पीड़ित और कोलेस्ट्रॉल के रोगियों को डॉक्टर ही जांच के बाद बता सकता है कि उनके शरीर को अंडों की जरूरत है या नहीं। उसके बाद जानकारी होती है कि उनके शरीर को अंडे ले सकते हैं।

ज्यादा एक एंडे सेहत

कोलेस्ट्रोल की मात्रा 6 हास्टे में 10 कम होती है और इससे सकती है कि बीन्स खाने के बाद हृदयाधात्र का खतरा भी 40 प्रति सून्दरी में घटता है। बीन्स में बीडिंगम की मात्रा कम तथा पोटेशियम, कैल्सियम व मैग्नीशियम की मात्रा अधिक होती है और लवाणों का इस प्रकार का समन्वय सेहत के लिए लाभदायक है। इससे रखताया जाना चाहिए।

शकर का स्तर नहीं बढ़ता

बीन्स का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है इसका अभियाय यह है कि जिस तरह से अन्य भोज्य पदार्थों से रखत में

शकर का स्तर बढ़ जाता है, बीन्स खाने के बाद ऐसा नहीं होता। बीन्स में मौजूद फाइबर रखत में शकर का स्तर बनाए रखने में मदद करते हैं। और बीन्स की इस खासियत की वजह से मूँगमेह के रोगियों को बीन्स खाने की सलाह देते हैं।

किडनी में लाभकारी

किडनी में पैराधी के लिए 60 ग्राम बीन्स की पौधे लेकर इसे चार लीटर पानी में चार घंटे तक उबाल लें। फिर इसके पानी को कपड़े से छान ले और छेने हुए पानी को करीब आठ घंटे तक ढंग होने के लिए रख दें। अब इसे फिर से छान लें। दिन में दो-दो घंटे से पीयें। लाभ होगा।

आराम दिला सकती है। सौफ के साथ अजवाइन भी आराम पहुँचाती है।

अजवाइन

गर्म अजवाइन को सीधे पर लगाने से भी कंजेशन खास होता है। मूँगी में नमक और चीनी मिला कर खाने से भी इस बीमारी में आराम मिलता है।

नमक

गर्म जुकाम की वजह से नाक बंद हो गई हो तो गुन्जने पानी में नमक मिला कर इसकी कुछ दूँस लाने। नाक की सफाई के लिए भी बढ़िया उपाय है।

शहद

गर्म चम्मच सौफ को एक कप पानी में उबालें और सुखा कर खाएं ये गले के लिए भी बढ़िया उपाय है। अगर गले या सोने में कंजेशन जैसा महसूस हो तो लीग, नीबू का रस गर्म पानी में मिला कर पिएं

सौफ से फायदा

एक चम्मच सौफ को एक कप पानी में उबालें और सुखा कर खाएं ये गले के लिए भी बढ़िया उपाय है। अगर गले या सोने में कंजेशन जैसा महसूस हो तो लीग, नीबू का रस गर्म पानी में मिला कर पिएं

आराम दिला सकती है। सौफ के साथ अजवाइन भी आराम पहुँचाती है।

अंडे में अमीनो एसिड अधिक

अंडे में सेलीनियम, बीटा कोरेटीन और लेसिथिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो एंटीऑक्सीडेंट का काम करते हैं। हार्ट को प्रोटेक्ट करने के लिए अच्छे हैं, परन्तु एक तो अंडे से मिलने वाले कोलेस्ट्रॉल के मुकाबले में ये एसिड इन्टर कम होते हैं कि हार्ट को ज्यादा सुरक्षा दे नहीं पाते, दूसरे ये तभी काम कर पाते हैं, जबकि व्यक्ति में कोलेस्ट्रॉल और बाकी लेवल नॉर्मल हों।

ये आहार नहीं बढ़ने देंगे आपका वजन

संतुलित वजन यानी स्वनस्थ शरीर। इसलिए वजन कम रखने की घात हर किसी की होती है। कुछ लोग डायटिंग और एक्साइसिजन की मदद से अपना वजन तो कम करते हैं, लेकिन कुछ दिन बाद उनका वजन दोबारा से न बढ़े इसके लिए ज़रूरी है। संतुलित आहार और सही जानकारी।



वजन घटाने वाले आहार आपको यह जानकारी होनी चाहिए कि किस प्रकार का आहार आपके कम हुए वजन को बरकरार रखने में मददगार साबित होगा। यदि आप भी वजन को कटौत में रखना चाहते हैं तो सबसे पहले रेस्टोरेंट आदि के बचाने से बचना चाहिए। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं अपनी डियर में शामिल करने वाले एंसे आहारों के बारे में जिनसे शरीर को प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा तो मिलेगी ही और आपका वजन काले लेवल बढ़ेगा।

अंडा

अंडे में भरपूर मात्रा में प्रोटीन होती है। इयका सेवन आपको लंबे समय तक भोजन की जरूरत से दूर रखता है। अंडा खाने से लंब शुगर वाले बहुत कम रहती है। सामान्य से अधिक वजन गती 30 महिलाओं पर किए गए अध



मुझे भाबीजी घर पर हैं का नाम पसंद नहीं आया: सौम्या टंडन



हाल ही छोटे परदे की अभिनेत्री सौम्या टंडन ने 'भाबीजी घर पर हैं' शो छोड़ने को लेकर खुलकर बात की। एपट्रेस ने ये भी खुलासा किया कि उन्हें पहले शो का टाइटल बिल्कुल भी पसंद नहीं आया था। इस वजह से उन्होंने शुरुआत में सफ मना कर दिया था। सौम्या टंडन ने कहा, 'जब मुझे शो ऑफर हुआ तो मुझे नाम पसंद नहीं आया। मैंने सफ मना कर दिया था।' लेकिन युज़े भाषी मत करने। मैं काफ़ी समय तक शो रिजेक्ट करती रही क्योंकि युज़े टाइटल अच्छा नहीं लगा। 16 - 7 महीने तक लगातार रिजेक्ट करने के बाद मैंने कहा कि मुझे नान किफवशन शो चाहिए और फिर मैंने डास इंडिया डास के लिए 4 साल तक काम किया। मैं डेटी शोप्स नहीं करना चाहती थी। 'सौम्या टंडन ने कहा, 'फिर मैंने भाबीजी घर पर हैं' के लिए हामी भर दी। जब शो में काम शुरू किया तो मैंने अपने बॉयफ्रेंड से कहा कि मुझसे गलती हो गई। मैंने करियर खम्हा हो गया। मैं भाबीजी बनकर ही मरुंगी। यहां तक कि शो शुरू होने से एक हफ्ते पहले मैंने मेरकर्स से पूछा कि अगर मैं शो छोड़ना चाहूं तो उन्होंने कहा कि हम अप पर मुकदमा कर देंग। फिर मैंने आखिरकार शूटिंग शुरू कर दी और मुझे एहसास हुआ कि यह एक शानदार शो है और इसे बहुत अच्छे से लिखा गया है। मेरे डायरेक्टर शानदार थे। को-स्टार्स के तौर पर अच्छे लोग मिले। इसलिए मैंने सोचा कि यहां पर सीखने के लिए बहुत कुछ है और फिर बहुत मजा आया। इस तरह शो में कई साल निकल गए।' जब कई साल बाद सौम्या टंडन ने 'भाबीजी घर पर हैं' शो छोड़ने का फैसला किया तो मेरकर्स ने उन्हें रोकने की बहुत कोशिश की थी, लेकिन वह नहीं मानी।

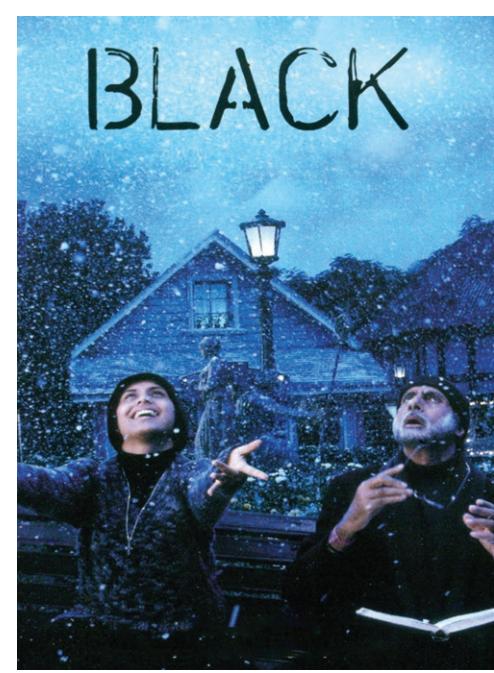
बहुत पाँपुल है। लेकिन पैसे मुझे एकसाइट नहीं कर रहा था। मैंने सोचा कि एक ही लाइफ है और मुझे अलग - अलग तरह की वीज़े करनी है। कॉर्टेंट के लिहाज से बाहर भी बहुत सारी दिलचस्प चीज़ें हो रही हैं। पहले टीवी और फिल्मों के बीच बड़ा अंतर था। लेकिन अब एकसालों के लिए कई सारे प्लेटफॉर्म्स हैं। मैं खुद को एकसालों करना चाहती थी। 'बता दें कि टीवी एपट्रेस सौम्या टंडन ने पॉलूलर शो 'भाबीजी घर पर हैं' से खूब नाम कमाया है। अनीता भाषी का रोल निभाकर वह पर - घर फेमस हो चुकी हैं। हालांकि, कुछ समय पहले ही सौम्या टंडन ने शो को अलविदा कह दिया था।



विवादों में फंसी फिल्म फाइटर, एयर फोर्स विंग कमांडर ने भेजा नोटिस

ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण स्टारर फिल्म फाइटर एक बड़े विवाद में फंस गई है। इस फिल्म में एयर फोर्स की यूनिफॉर्म पहने एक दूसरे को किस करते दिखाया गया है। फिल्म के एक सीन में ऋतिक और दीपिका एयर फोर्स की यूनिफॉर्म पहने एक दूसरे को किस करते दिखाया गया था। अब इंडियन एयर एप्रिल के असाम में पोर्टरडे विंग कमांडर सौम्यदीप दास के लिए एक सिनेमा पर आपत्ति जताते हुए स्टार कार्स्ट और डायरेक्टर को नोटिस भेजा है। विंग कमांडर दास का कहना है कि किसिंग सीन में ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण का एयर फोर्स की यूनिफॉर्म का अपमान है। उनका कहना है कि किसिंग सीन में यूनिफॉर्म सिरकपड़ का टुकड़ा नहीं है, बल्कि ये हमारे देश की रक्षा के लिए त्याग, अनुशासन और अटूट समर्पण की निराशा है। सीन में एयरटर्स को इंडियन एयर फोर्स के सदस्य के रूप में देखा जा सकता है। उनका यूनिफॉर्म में ये हरकत करना सारांश गलत है।

फोर्स के लीगल नोटिस में कहा गया है कि इस परिव्रती का इस्तेमाल फिल्म में रोमांटिक एंगल दिखाने के लिए करना गलत है। ये हमारे देश की सेवा में अनिगत जवानों द्वारा किए गए बलिदान की गरिमा का अवमूल्यन करता है। साथ ही ये यूनिफॉर्म में खराब व्यवहार को सामान्य बनाता है, जो हमारी सीमाओं की सुरक्षा करने वालों को यौंगी गई जिम्मेदारी के खिलाफ खतरनाक मिसाल करता है। नोटिस में आगे कहा गया है कि एयर फोर्स की यूनिफॉर्म पहने अफसरों का धूं पल्किक में रोमांटिक होना सुरक्षित नियमों का उल्लंघन ही नहीं है, बल्कि उनके किंदारों और प्रैफेशनल व्यवहार को भी गलत तरीके से दिखाता है। विंग कमांडर सौम्यदीप दास ने फाइटर के मेरकर्स से इस सीन को हटाने की मांग की है। साथ ही उन्होंने जवानों से दुनिया के सामने माफी बात भी कही।



दिल को छूलने वाली कहानी है फिल्म ब्लैक की

सदी के महानायक अमिताभ बच्चन ने कहा, संजय लीला भंसाली की जीवंत प्रतिभा और उनकी अवधारणा और अहसास की सुंदरता में अलोग एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित, संजय लीला भंसाली की फिल्म ब्लैक को रिलीज हुए आज 19 साल हो गए हैं। बालीयुद्ध फिल्म निर्माता भंसाली की फिल्म ब्लैक के नेटपिलक्स पर पहले डिजिटल प्रीमियर के मौके पर बिंग ली ने कहा कि यह एक ऐसी टाइमलेस फिल्म है जिसे दर्शकों द्वारा खूब पसंद किया जाता है। फिल्म में विजनरी फिल्म ब्लैक की बोडी नंबर, सिसमेटिक ब्रिलियंस, और कहानी सुनाने का शानदार तरीके का उद्भव भी देखने में युडाव महसूस करते हैं। फिल्म में अमिताभ बच्चन जैसे दिग्गज और गर्नी मुख्यी जैसी बेहद टेलेटेक एपट्रेस का एविट्रिंग को आज भी दर्शकों का आंखें खाता है।

द्वारा याद किया जाता है कि फिल्म की शैक्षिकी सब में भंसाली की फिल्मों के बनाने के तरीके का साथ है। जिसमें वे एक दिल को छूलने वाली कहानी सुनाते हैं जो मानव भावनाओं की जटिलताओं में गहराई से उत्तरीता है। फिल्म को 19वीं एनिवर्सी मनाते हुए, मेगा स्टार अमिताभ बच्चन ने अपने सोशल मीडिया पर लिखा, 'टी 4910 - संजय लीला भंसाली की जीवंत प्रतिभा और उनकी अवधारणा और अहसास की सुंदरता में। इसके अलावा, रानी मुख्यी ने आगे इसे बात करने के बाहर ही एक अभिनेत्री और एक व्यक्ति के रूप में लैने का मेरे द्वारा प्रभाव पड़ा। सबसे आसान कामों के लिए भी साइन टैंगवेज का इस्तेमाल करने की चूंकियाँ एक बहुत बड़ा सीखने का अनुभव था और बहुत दिल का छूना वाली थी... लैक रिलीज के लगभग 20 साल बाद भी, दर्शक फिल्म से अपना युद्ध भाव सुनाते हैं।' फिल्म में अमिताभ बच्चन जैसे दिग्गज और गर्नी मुख्यी जैसी बेहद टेलेटेक एपट्रेस का एविट्रिंग को आज भी दर्शकों का आंखें खाता है।

उसके लिए शुक्रवार होने के बारे में बहुत कुछ सिखाया। अमित अंकल के साथ काम करना बिना किसी शक मेरे जीवन के सबसे यादगार पलों में से एक था... उनके साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करने में सक्षम होना और उन्हें अपना बैटर प्रदर्शन करने हुए देखने का मौका मिलना अपने एप मेरे लिए एक मास्टर रवलास की तरह था। और वेशक, मेरे परसीदों निर्देशक सज्जय लीला भंसाली के साथ काम करना... मेरा मानना है कि ब्लैक एक फिल्म निर्माता के रूप में संजय के सबसे अद्भुत कामों में से एक है।' उन्होंने ब्लैक के दिल को छूने वाली भंसाली की फिल्म के लिए इसे साथ आ रही है। यह नई पीढ़ी के दर्शकों के लिए इस सिनेमेटिक जेम के जादू का अनुभव करने का एक शानदार मौका है। नेटपिलक्स पर 19वीं एनिवर्सी की बैंड रिलीज न सिर्फ़ फिल्म के महत्व को श्रद्धाञ्जलि देती है, बल्कि भारतीय सिनेमा के उत्तरांश के लिए साथ आ रही है।



लेटेक्रामों में से एक पर रिलीज हो रही है और जो लोग इसे देखने से बूक गए थे, वे अब एक बटन के बिलकूप कराते हैं। द्वादशी की विनिश्चित करती है, जो इस दिन भी उन्हें निराश नहीं करती और पूरी गर्भजीवी से मिलती है। हाल ही सलमान के कुछ फैस उनके घर गैलेकरी अपार्टमेंट में मिले और ये तस्वीरें और वीडियो उन्होंने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किए। तस्वीरों से साफ पता चल रहा है कि सलमान ने जबरदस्त फिजिकल ट्रांसफॉर्मेशन किया है। उनके इस लाइफ के लिए एक दूसरे से बहुत अलग है और दोनों के पास यादगार फिल्म हैं, जो हम सभी को प्रदान करते हैं। उन्होंने कहा कि यह मेरे बहुत खुशी की बात है कि वे दर्शकों के बाद हमारे दूसरी प्रोडक्शन फिल्म बन टिक्की के लिए एक साथ आ रही हैं। यह एक सर्वदानशील फिल्म है, जिसे फराज आरिफ अंसारी द्वारा लिखा और निर्देशित किया गया है। दोनों के साथ फिल्म में अभय देओल भी नजर आएंगे। फिल्म की शूटिंग इस महीने शुरू होने जा रही है।