

गाजर में हैं ऐसे-ऐसे गुण, स्किन बनेगी स्पॉटलेस और ग्लोइंग

अच्छी स्किन के लिए बाजार में सस्ते से लेकर बेहद महंगे प्रॉडक्ट्स तक मौजूद हैं।

ये प्रॉडक्ट्स आपकी स्किन को थोड़े समय के लिए भले ही ग्लोइंग बना दें लेकिन इनमें मौजूद केमिकल्स आपकी स्किन को नुकसान ही पहुंचाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि अच्छी स्किन के लिए आप नैचुरल चीजों का इस्तेमाल करें। बात नैचुरल स्किन केयर की हो तो गाजर का नाम लेना कैसे भूल सकते हैं।

गाजर में ऐसे कई गुण हैं जो आपकी स्किन के निखार को बढ़ा सकता है। इसमें मौजूद विटमिन सी और ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स आपकी स्किन के लिए बेहद फायदेमंद हैं। गाजर का जूस पीने भर से ही आप स्किन पर मुहांसों और अन्य दाग-धब्बों को दूर कर सकते हैं



लेकिन इसे लगाने से भी आपकी त्वचा कमाल की नजर आ सकती है।

गाजर से आप अलग-अलग तरह

के फेसपैक बनाकर इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

झड़ई स्किन के लिए मास्क: गाजर

आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करके ड्राइनेस दूर कर सकते हैं। करीब आधे गाजर को घिस कर ग्राइंडर में पीस लें।

इसमें एक चम्मच शहद मिलाएं और एक चम्मच दूध मिलाएं। इसे अपने चेहरे पर 15 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। इसके बाद ठंडे पानी से धो लें।

ऑइली स्किन के लिए: विटमिन ए से युक्त गाजर आपके चेहरे से एक्स्ट्रा ऑइल हटा सकता है और प्रदूषण दूर करता है।

एक कप गाजर के जूस में एक-एक चम्मच दही, बेसन और नींबू का रस मिलाएं। इस मास्क को आधे घंटे तक चेहरे पर रखें और गुनगुने पानी से धो लें।

सन प्रोटेक्शन के लिए: आपको हैरानी होगी कि गाजर आपकी स्किन को यूवी किरणों से भी बचा सकता है। गाजर के जूस को गुलाब जल के साथ बराबर मात्रा में मिलाएं। इसे स्प्रे बॉटल में भर लें और स्किन पर स्प्रे करें।

फल-सब्जियां खाएं, हार्ट डिजीज, स्ट्रोक से बचें

अगर आपकी डेली डायट में फल और सब्जियों का इन्टेक कम है यानी अगर आप हर दिन के भोजन में फल और सब्जियां कम खाते हैं तो आपको सावधान होने की जरूरत है। एक नई स्टडी में दावा किया गया है कि फल और सब्जियां कम खाने से हर साल लाखों लोग दिल से जुड़ी बीमारियों और स्ट्रोक की वजह से मौत का शिकार हो जाते हैं।

कम फल खाने से 7 में से 1 व्यक्ति की मौत का खतरा

अमेरिका के मेरीलैंड स्थित बाल्टिमोर कन्वेंशन सेंटर में न्यूट्रिशन 2019 नाम की एक मीटिंग में इस स्टडी के नतीजे जारी किए गए जिसमें यह बताया गया कि कम मात्रा में फलों का सेवन करने से औसतन 7 में 1 व्यक्ति की दिल से जुड़ी बीमारी की वजह से मौत हो जाती है जबकी

सही मात्रा में सब्जियों का सेवन न करने से 12 में से 1 व्यक्ति की दिल से जुड़ी बीमारी की वजह से मौत हो जाती है।

फलों के कम सेवन से 18 लाख लोगों की मौत

अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो साल 2010 में फलों का कम सेवन करने की वजह से दुनियाभर में करीब 18 लाख लोगों की मौत हो गई थी जबकि कम सब्जियां खाने से करीब 10 लाख लोगों की मौत हो गई थी। ये आंकड़े दिखाते हैं कि कम फलों का सेवन करने से मौत के आंकड़े सब्जियां कम खाने की तुलना में करीब 2 गुना है।

डायट का अहम हिस्सा है फल और सब्जियां

स्टडी की लीड ऑथर विकटोरिया मिलर कहती हैं, फल और सब्जियां हमारी डायट का एक ऐसा हिस्सा है जो दुनियाभर में

प्रेवेंटेबल मौतों को रोक सकता है। हमारी स्टडी के नतीजे इस ओर इशारा करते हैं कि दुनियाभर में आबादी के आधार पर ऐसे जरूरी कदम उठाने की जरूरत है ताकि लोगों के बीच फल और सब्जियों के सेवन को बढ़ाया जा सके।

हर दिन 300 ग्राम फल और 400 ग्राम सब्जियों का करें सेवन

डायट से जुड़ी गाइडलाइन्स और दिल से जुड़ी बीमारियों के खतरे से जुड़ी स्टडीज के आधार पर अनुसंधानकर्ताओं ने बताया कि हर दिन करीब 300 ग्राम फलों का सेवन जरूरी है जो औसतन 2 छोटे सेब के बराबर है।

तो वहीं हर दिन करीब 400 ग्राम सब्जियों का सेवन भी बेहद जरूरी है जिसमें फलियां भी शामिल हैं जो औसतन करीब 3 कप कच्चे गाजर के बराबर है।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



अक्षय कुमार-सोनाक्षी सिन्हा की राउडी राठौर का बनेगा सीक्वल

साल 2012 में अक्षय कुमार और प्रभुदेवा ने मिलकर ऐक्शन-कॉमिडी फिल्म राउडी राठौर बनाई थी और यह फिल्म ऑडियंस ने काफी पसंद की थी। अब लगभग 7 साल बाद इस फिल्म के सीक्वल पर काम शुरू हो गया है। इस बारे को प्रड्यूसर शाबिना खान ने भी कन्फर्म किया है जिन्होंने पहली फिल्म को संजय लीला भंसाली के साथ को-प्रड्यूस किया था।

शाबिना ने कहा, अब हमने राउडी राठौर 2 की कहानी पर काम करना शुरू कर दिया है और इंशाअल्लाह, इस बार भी इसमें अक्षय कुमार ही लीड रोल में होंगे। उन्होंने अक्षय के बारे में आगे कहा, टाइलट एक प्रेम कथा से लेकर पैडमैन तक अक्षय की सारी फिल्मों में ह्यूमर देखने को मिलता है। वह आज इंडस्ट्री में एक मात्र ऐसे ऑल राउंडर हैं जो हर तरह के रोल कर सकते हैं। हालांकि शाबिना ने फिल्म के बारे में और अधिक जानकारी देने से इनकार कर दिया। हालांकि एक नजदीकी सूत्र ने बताया कि इस फिल्म की शूटिंग अगले साल में शुरू हो जाएगी। गौरतलब है कि फिल्म के पहले पार्ट में अक्षय कुमार ने इंस्पेक्टर विक्रम सिंह राठौर और एक लोकल ठग शिवा का डबल रोल निभाया था। यह फिल्म एसएस राजामौली की 2006 में आई तेलुगू फिल्म विक्रमरकुडु का ऑफिशल रिमेक थी और इसमें अक्षय के साथ लीड रोल में सोनाक्षी सिन्हा थीं।

मेंटल है क्या का डायरेक्शन करेंगी कंगना!

बॉलिवुड ऐक्ट्रेस कंगना रनौत ने अपना डायरेक्टोरियल डेब्यू फिल्म मणिकर्णिका: द चीन ऑफ झांसी से किया था और इस पर उनका डायरेक्टर से काफी विवाद भी हुआ था। अब कुछ ऐसी रिपोर्ट्स आ रही हैं कि अब एक और फिल्म के डायरेक्शन की कमान कंगना अपने हाथ में ले सकती हैं।

जी हां, आपने सही सुना है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, कंगना फिल्म मेंटल है क्या के कुछ सीन फिर से शूट करना चाहती हैं। हालांकि फिल्म के डायरेक्टर प्रकाश कोवेलामुदी ने ऐसी अफवाहों से इनकार किया है।

रिपोर्ट के मुताबिक जब कंगना ने फुटेज देखी तो फिल्म में जिस तरह उनका

रोल शेप ले रहा था, वह इससे खुश नहीं



थीं। बताया जा रहा है कि कंगना को लग रहा है कि कुछ सीन में उनके को-स्टार राजकुमार राव हावी हो रहे हैं और वह उन सीन्स को रीशूट कराना चाहती हैं।

एक सूत्र के मुताबिक, कंगना अब केवल ऐक्टर के तौर पर सेट पर संतुष्ट नहीं हैं बल्कि वह इससे ज्यादा चाहती हैं। फिल्म के अन्य डिपार्टमेंट में भी शामिल रहना चाहती हैं। सूत्र का कहना है कि अगर अपनी फिल्मों में आमिर और सलमान ऐसा कर सकते हैं तो कंगना के देखल देने में क्या परेशानी है।

हालांकि बाद में फिल्म के डायरेक्टर ने बताया कि उन्होंने बिना किसी विवाद के मेंटल है क्या की शूटिंग कर ली है। उन्होंने कहा कि राजकुमार और कंगना दोनों ने ही फिल्म में बेहतरीन काम किया है। डायरेक्टर ने यह भी कहा कि बाकी बातें बेबुनियाद और झूठी हैं।