

सेब का जूस स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए लाभकारी

सेब रोज खाओ और डॉक्टर को दूर भगाओ। सेब पौष्टिक तत्वों से भरा है। ये न केवल बीमारियों से लड़ने में मदद करता है बल्कि आपके शरीर को भी हैल्दी रखता है। तो आइये जानते हैं के गुणों के बारे में ...



सेब फाइबर वाला फल है इसमें प्रोटीन, और विटामिन की संतुलित मात्रा होती है, लेकिन कैलोरी कम होती है। सेब का फल, रस, छिलका, मुरब्बा, आइसक्रीम, जैम, जैली आदि रूपों में सेवन करना स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए लाभकारी माना जाता है।

सेब के जूस में कई फायदे होते हैं। इनमें से एक

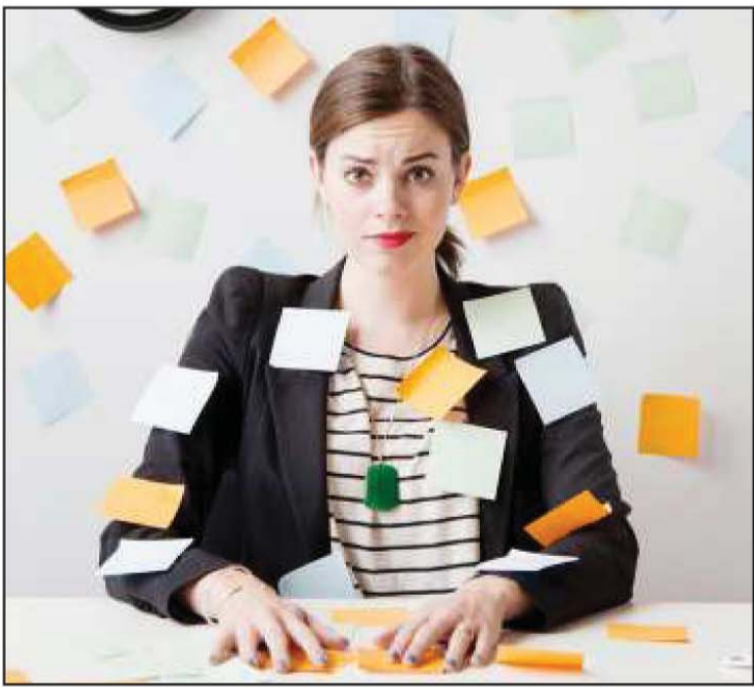
यह भी है कि यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सामान्य बनाये रखने में मदद करता है। अगर शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाए तो इससे हृदय संबंधी कई रोग हो सकते हैं, इसलिए आप सेब अथवा इसके जूस के नियमित सेवन से स्वयं को इस बीमारी से दूर रख सकते हैं।

सेब में फाइबर, जो शरीर में पानी बनाए रखने की बहुत अधिक क्षमता रखता है। अतः सेब खाने से पेट भरा सा लगता है और अनावश्यक भोजन की इच्छा नहीं होती है। डाइटिंग करने वालों के लिए सेब एक उपयोगी फल है।

सेब का जूस कैंसर और ट्यूमर से बचाने में बेहद उपयोगी होता है। खासतौर पर फेफड़ों

के कैंसर से बचाने में सेब के जूस का कोई तोड़ नहीं। ट्यूमर कोशिकाओं को रोकने में फ्लेवोनॉयड और फेनॉलिक एसिड को बेहद कारगर माना गया है। यह दोनों ही सेब में काफी प्रचुर मात्रा में मिल जाते हैं। सेब के जूस में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में होता है। यह विटामिन आंखों की रोशनी बढ़ाने में उपयोगी होता है। इसके साथ ही यह आंखों को कई संभावित बीमारियों से बचाता है। सेब स्मरण शक्ति की दुर्बलता, बेहोशी तथा चिडचिडापन अर्थात् मस्तिष्क के रोगों को दूर करने की अचूक औषधि माना गया है। मस्तिष्क व दिल की कमजोरी और घबराहट दूर करने में सेब अचूक इलाज है।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



जिस समय दिमाग में टेंशन हो तो करें ये उपाय

आज के दौर में इतनी चिंताएं हैं कि कभी कोई भी व्यक्ति बिना किसी चिंता या तनाव के रह ही नहीं सकता। कई बार ये चिंताएं खुद पर भारी पड़ जाती हैं और व्यक्ति डिप्रेशन में आ जाता है। हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे ज्योतिषीय उपाय कि चिंता आपसे हमेशा के लिए दूर हो जाएगी।

जिस समय दिमाग में टेंशन हो एक लोटे में या जग में पानी लेकर उसके अन्दर चार लालमिर्च के बीज डालकर अपने ऊपर सात बार उतारा (उसारा) करने के बाद

घर के बाहर सड़क पर डाल दे। तुरंत आराम मिल जाएगा।

रोज हनुमान जी का पूजन करे व हनुमान चालीसा का पाठ करें। प्रत्येक शनिवार को शनि को तेल चढ़ाएं और अपनी पहनी हुई एक जोड़ी चप्पल किसी गरीब को एक बार दान करें।

हर मंगलवार को हनुमान जी के चरणों में बदना (मीठी बूंदी) चढ़ा कर उसी प्रसाद को मंदिर के बाहर गरीबों में बांट दें। सिन्दूर लगे हनुमान जी की मूर्ति का

सिन्दूर लेकर सीता जी के चरणों में लगाएं। फिर माता सीता से एक श्वास में अपनी कामना निवेदित कर भक्ति पूर्वक प्रणाम कर वापस आ जाएं।

शयनकक्ष में कमरे के प्रवेश द्वार के सामने वाली दीवार के बाएं कोने पर धातु की कोई चीज लटकाकर रखें। वास्तुशास्त्र के अनुसार यह स्थान धन आने की स्थान होता है। यहां धातु का मतलब ताम्बा, सोने या चांदी से है। इससे आपको शांति मिलने लगेगी।

बॉलिवुड में कदम रखने जा रही हैं मनमर्जियां फेम प्रियंका चांद

सब गोलमाल है, मनमर्जियां और पोरस जैसे टीवी शोज करने के बाद ऐक्ट्रेस प्रियंका चांद नई उड़ान के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। खबर है कि प्रियंका कुंभ नाम की फिल्म से बॉलिवुड में जल्द ही कदम रखने वाली हैं।

खास बातचीत में प्रियंका ने बताया, हमारी फिल्म इंसानों की जिंदगी की कहानी है। यह एक प्रेम कहानी है जिसके किरदार अपनी लाइफ में अस्तित्व संकट से गुजर रहे हैं। यह लोगों की मुलाकात और अलगाव

के बारे में है।

अपने कैरक्टर से बारे में बताते हुए प्रियंका ने बताया, मेरा कैरक्टर बहुत कॉम्प्लेक्स और कई लेयर वाला है। मैं फिल्म में ऐसी लड़की का रोल निभा रही हूं, जो अपने जुनून को जीने के लिए आउटसाइडर के रूप में मुंबई आती है, लेकिन इस शहर में दो जून की रोटी कमाने के लिए उसे खुद से लड़ना पड़ रहा है। इन्होंने सब की वजह से वह क्या बन जाती है, इसी पर फिल्म बेस्ट है। आंखों में सपने

लेकर मैं खुद इस शहर में आउटसाइडर के परा' तौर पर आई थी।

इसी वजह से मैं ऑन स्क्रीन कैरक्टर से रिलेट कर पाई हूं। आशा है कि कहानी दर्शकों पर उतना ही प्रभाव छोड़ेगी, जितना कि मुझ



वहीं जब फिल्म की यूएसपी के बारे में पूछा गया, तो प्रियंका ने कहा, यह दर्शकों के लिए एक विजुअल ट्रीट

होगा, क्योंकि हमने महाकुंभ के दौरान वास्तविक लोकेशन पर फिल्म के कुछ हिस्से शूट किए हैं। फिल्म की कहानी ही इसकी यूएसपी है। भारत दुनिया की एक बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है, लेकिन कहीं न कहीं हमारे नैतिक मूल्यों पर प्रभाव पड़ रहा है, ऐसी ही हमारे रिश्तों पर भी प्रभाव पड़ता है। नई अर्थव्यवस्था से संपर्क में आने के बाद हमारी सांस्कृति में भी बदलाव आई है। क्या यह अच्छा है या बुरा? हमने दर्शकों के लिए इस सवाल को खुला रखा है।