फायदेमंद है कीवी, कलेस्ट्रॉल भी करती है कम

पोषक तत्वों से भरपूर कीवी का फल हमारी सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद और लाभकारी माना जाता है। कीवी का इस्तेमाल कार्डियोवसक्युलर यानी दिल से जुड़ी बीमारियों के इलाज, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और आंखों में धुंधलेपन की समस्या से बचने के लिए किया जा सकता है। कीवी में बैक्टीरियल-रोधी और ऐंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं जो इसे सेहत के लिए फायदेमंद बनाते हैं। इसके अलावा भी कीवी के कई फायदे हैं, यहां जानें...

डेंगू में फायदेमंद: डेंगू के इलाज में प्लेटलेट्स काउंट बढ़ाने में कीवी लाभदायक है और पपीते के पत्तों के कड़वे रस के मुकाबले यह एक स्वादिष्ट विकल्प भी है। लेकिन यह अभी तक पूरी तरह से चिकित्सकीय तौर पर साबित नहीं हुआ है की कीवी का फल पूर्ण रूप से डेंगू को ठीक कर सकता है इसलिए पपीते के पत्ते का रस ही डेंगू में एक बेहतर विकल्प है। आप चाहें तो उसके साथ-साथ कीवी का सेवन भी कर सकते हैं।

कलेस्ट्रॉल कम करने में मददगार: हाइपरलिपीडेमिया यानी उच्च कलेस्ट्रॉल आज के समय में एक आम समस्या हो गई है और यह दुनिया भर में तेजी से बढ़ रही है। बदला हुआ लिपिड प्रोफाइल हृदय रोगों के खतरे को बढ़ाता है। २००९ में प्रकाशित एक अध्ययन में कीवी फल के लिपिड प्रोफाइल और लिपिड पेरोक्सिडेशन के अंकों पर प्रभावों की जांच की गई थी। अध्ययन में पाया गया कि बदलते लिपिड प्रोफाइल वाले लोगों ने हर सप्ताह दो कीवी फलों का सेवन 8 सप्ताह तक किया। इसमें पाया गया कि उनके एलडीएल यानी बैड कलेस्ट्रॉल के साथ कुल कलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो गया और एचडीएल यानी गुड कलेस्ट्रॉल का स्तर काफी बढ़ गया।

अनिद्रा की समस्या दूर करे: जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन ने नींद की समस्याओं वाले वयस्कों में नींद की गुणवत्ता पर कीवी फल के प्रभावों को देखा। पाया गया की कीवी खाने से उन लोगो की नींद में सुधार हुआ।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

स्किन के लिए फायदेमंद

प्राकृतिक रूप से त्वचा को सुंदर बनाने के लिए कीवी का उपयोग करें। १०० ग्राम कीवी में 92.7 मिलीग्राम विटमिन सी पाया जाता है, जो आपकी त्वचा को खूबसूरत बनाता है। कीवी न केवल एक स्वादिष्ट और पोषक तत्व युक्त फल है बल्कि आपकी त्वचा की देखभाल के लिए एक अच्छा प्राकृतिक संघटक भी है। कीवी में फाइबर और ऐंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं जो ऐंटी-एजिंग की तरह काम करते हैं।

पेट की समस्या में लाभदायक

पेट में समस्या के कारण ही ज्यादातर रोगों की शुरुआत होती है इसलिए पेट को स्वच्छ और स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है। कीवी में फाइबर के साथ-साथ पेट साफ करने का गुण भी होता है। एक रिसर्च में पाया गया है कि कीवी के रोजाना सेवन से कब्ज से पीड़ित लोगों में बिना किसी नुकसान के मल त्यागने की प्रक्रिया बढ़ जाती है।

हर दिन 2 कीवी से ज्यादा न खाएं

डायटिशन डॉ पूनम तिवारी कहती हैं, कीवी खाने से ऐलर्जी की समस्या हो सकती है। कीवी का ज्यादा मात्रा में सेवन दस्त का कारण बन सकता है। ऐसे में डॉक्टर से संपर्क करें। एक स्वस्थ व्यक्ति रोज दो कीवी तक खा सकता है। किसी भी चीज की अति बुरी होती है लिहाजा कीवी खाएं लेकिन संतुलित मात्रा में।

नेल पॉलिश के ये 5 शानदार जुगाड़, लाइफ को बना देंगे आसान

नेल पॉलिश का इस्तेमाल नाखूनों की खूबसूरती को बढ़ाने के लिए किया जाता रहा है। नाखून कितने भी खूबसूरत हों लेकिन बिना नेल पॉलिश के वे बदसूरत लगते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि नेल पॉलिश को नाखूनों पर लगाने के अलावा और भी कई तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है? आइए आपको बताते हैं-

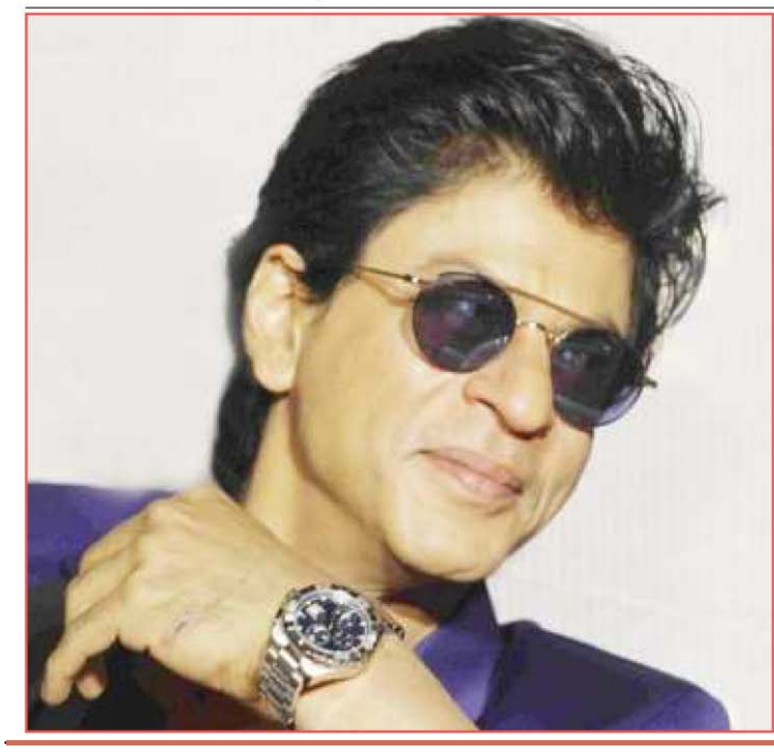
नेल पेंट से सुरक्षित रहेगी जूलरी: जूलरी अगर काली पड़े जाए या उसे पहनने की वजह से स्किन पर एलर्जी हो जाए तो फिर स्किन के संपर्क में आने वाले जूलरी के हिस्से पर ट्रांसपैरंट नेल पॉलिश लगा दें। इससे जूलरी भी सेफ रहेगी और काली नहीं पड़ेगी। न ही उससे स्किन पर किसी तरह की एलर्जी होगी।

नेल पॉलिश से बनाएं मैचिंग जूलरी: ऑफिस या कहीं घूमने जा रही हैं और आपके पास ड्रेस से मैच करती हुई जूलरी नहीं है तो फिर ड्रेस से मैच कर नेल पॉलिश लें और जूलरी को ड्रेस के कलर के मुताबिक पेंट कर लें। बस आपकी मैचिंग जूलरी तैयार है।

खराब हैंगर को करे ठीक: अगर कपड़े टांगने वाले हैंगर खराब हो गए हैं और उनसे कपड़े खराब हो रहे हैं तो फिर उन्हें फेंकें नहीं बल्कि उन पर नेल पॉलिश लगाएं। इससे वे सुदंर भी लगेंगे और कपड़े भी खराब नहीं होंगे।

नेल पॉलिश से बटन को दें लंबी लाइफ: ऐसा भी होता है कि जब ड्रेस या शर्ट का बटन टूट जाता है। अगर यह कहीं बाहर किसी के सामने हो तो शर्मिंदा होना पड़ता है। इससे बचने के लिए बटन पर ट्रांसपैरेंट नेल पॉलिश की एक परत लगा लें। इससे वे नहीं टूटेंगे। लेकिन कपड़े धोने के बाद यह पेंट छूट जाता है। इसलिए जब भी कपड़े पहनें तो उनके बटन पर नेल पेंट का एक कोट लगा लें।

पेंच ढीले हों तो लगाएं नेल पॉलिश: कई बार ऐसा होता है कि टूल बॉक्स के पेंच ढीले हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में पेंच को कसने के बाद उन पर नेल पॉलिश का कोट लगा दें। इससे व न तो कभी ढीले होंगे और न ही गिरेंगे।



शाहरुख खान ने शुरू की रणबीर और आलिया की ब्रह्मास्त्र की शूटिंग!

रणबीर कपूर और आलिया भट्ट की अगली फिल्म ब्रह्मास्त्र अपने अनाउंसमेंट के समय से ही चर्चा में है। फिल्म के सेट की तस्वीरें और विडियो इंटरनेट पर खूब सुर्खियों में रही हैं। हाल ही में सुनने को मिला कि शाहरुख खान का इस फिल्म में स्पेशल अरपीयरेंस होगा। अब खबर है कि उन्होंने इस फिल्म के लिए शूटिंग शुरू कर दी है। दरअसल एक ट्वीट के जरिए यह जानकारी मिली है कि शाहरुख ब्रह्मास्त्र के लिए शूटिंग शुरू कर चुके हैं। एक ट्विटर यूजर ने लिखा है, शाहरुख ब्रह्मास्त्र के साथ नाइट शेड्यूल डे 1. शाहरुख ही नहीं बल्कि अमिताभ बच्चन और साउथ इंडियन सुपरस्टार अक्किनेनी नागार्जुन भी इस फिल्म का हिस्सा होंगे। अयान मुखर्जी की इस फिल्म में डिंपल कपाड़िया और मौनी रॉय भी अहम भूमिका में दिखेंगी। यह फिल्म अगले साल गर्मियों पर रिलीज़ होगी।

सस्पेंस से भरा है इमरान हाशमी की फिल्म द बॉडी का ट्रेलर: इमरान हाशमी और ऋषि कपूर की फिल्म द बॉडी काफी वक्त से चर्चा में है। अब इसका ट्रेलर भी आ चुका है। फिल्म को दृष्यम के फिल्ममेकर जीतू जोसेफ ने डायरेक्ट किया है। ऋषि कपूर और सोभिता धुलिपाला इसमें अहम भूमिकाओं में हैं। फिल्म २०१२ में इसी नाम से आई स्पैनिश फिल्म की ऑफिशल रीमेक है। क्लिप के साथ इमरान हाशमी ने ट्वीट किया है, मौत हमेशा अंत नहीं होती। ट्रेलर में ऋषि कपूर एक पावरफुल बिजनस वुमन माया की मौत की पड़ताल करते नजर आ रहे हैं। माया की बॉडी मिसिंग है और इमरान पर मर्डर की शक सुई घूम रही है। ऋषि कपूर मौत की गुत्थी सुलझाने में स्ट्रगल करते दिखाई दे रहे हैं लेकिन ट्रेलर देखकर यह भी लगता है कि क्या माया की मौत हुई भी है या नहीं?