

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

और

मोटापा वजन बढ़ना..ये दो ऐसी चीजें हैं जिनसे ज्यादातर लोग परेशान हैं। मोटापा कम करने और वजन घटाने के लिए हम क्या-क्या तरीके नहीं अमते

तस्- तरह के डाइट लेते हैं, एक्ससाइज करते हैं और यहां तक कि डाइटिंग तक करते हैं, लेकिन

1- खीरे के जूस में कोई सोडियम नहीं होता और यह प्राकृतिक रूप से डाइयुरेटिक होता है। इसी खूबी की वजह से यह शरीर में मौजूद जहरीले तत्व और फैट सेल्स को रिमूव कर देता है। साथ ही यह ब्लॉटिंग होने से भी बचाता है। अगर आपको भूख लगी है तो उस वक्त 2 खीरे काटकर खा लें। इससे काफी देर के लिए आपकी भूख शांत हो जाएगी। खीरे में पोटेशियम, फाइबर,

## तोंद और बढ़ते वजन से हैं परेशान

उस हद तक कामयाबी नहीं मिल पाती, जिस हद तक जरूरी होती है।

बढ़ती तोंद और वजन कम करना बेहद

बीमारियों, स्ट्रोक और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या पैदा हो जाती है, बल्कि डायबीटीज और कलेस्ट्रॉल भी शरीर में जमा हो जाता है। तो आखिर वजन कम किया कैसे जाए? इसके लिए

जैसे कि तरबूज, खीरा, ककड़ी आदि। अब गर्मियों का मौसम है, इसलिए ऐसी चीजें खाने से ही आप वजन कम करने में कामयाब हो पाएंगे। चलिए

## रोजाना खाली पेट पिएं खीरे का जूस

आपको ऐसी चीजें खाने की जरूरत है, जिनमें कैलरी भी कम हो और फैट भी।

ब्लेंड कर लें। इससे यह जूस टेस्टी बनेगा और आप रोजाना इसे सुबह खाली पेट पी पाएंगे।

3- खीरे का जूस आपके मेटाबॉलिज्म को भी सुधारता है। मेटाबॉलिज्म सही रहता है तो खाने की पाचन क्रिया भी ठीक रहती है और वह आसानी से बॉडी में अब्सॉर्ब भी हो जाता है।

4- खीरे के जूस में जरा भी फैट नहीं

आज हम आपको बताएंगे कि कैसे खीरे का जूस वजन घटाने और निकली हुई

होता और इसलिए आप निश्चित होकर इस हेल्दी जूस का सेवन कर सकते हैं। बेहतर परिणाम के लिए इसे आप रोजाना अपने डाइट में शामिल कर लें। खासकर खाली पेट पीने से काफी फायदा होगा।

5- न्यूट्रिशनलिस्ट ने भी वजन घटाने के लिए खीरे के जूस को काफी फायदेमंद बताया है। हालांकि यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप खीरे का सेवन किस

तोंद को कम करने में मदद कर सकता है-

तरह से करते हैं।

6- वजन घटाने के लिए सबसे जरूरी है हेल्दी डाइट। अमेरिका के ऐग्रिकल्चर डिपार्टमेंट के मुताबिक, पैक्ड और डिब्बाबंद सब्जियों का सेवन करने के बजाय ताजा हरी सब्जियां खानी चाहिए। इसमें अगर आप रोजाना खीरा या फिर खीरे का जूस भी लेते हैं तो उससे भी काफी फायदा होगा।



बालों को रिबॉन्ड और स्मूद कराने का चलन अब लड़कियों के बीच काफी पॉप्युलर होता जा रहा है। आमतौर पर ट्रीटमेंट घुंघराले बालों में कराया जाता है, लेकिन अब स्ट्रेट बालों में भी रिबॉन्डिंग कराई जा रही है। आखिर रिबॉन्डिंग ट्रीटमेंट क्या है और इसके बाद बालों का ध्यान कैसे रखें...यह सब जानकारी यहां दी

जा रही है-

क्या है हेयर रिबॉन्डिंग?

हेयर रिबॉन्डिंग एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें घुंघराले या फिर मोटे बालों को केमिकल्स का इस्तेमाल करके सीधा किया जाता है। हालांकि केमिकल के इस्तेमाल की वजह से कई बार बालों पर बुरा असर भी पड़ता है। हमारे बाल अमीनो

## रिबॉन्डिंग के बाद बालों का ऐसे रखें ध्यान, नहीं होंगे खराब

ऐसिड्स से बने होते हैं और ये प्रोटीन ऐसे बॉन्ड्स से जुड़े होते हैं जो हमारे बालों का स्ट्रक्चर पता लगाने में मदद करते हैं। यानी हमारे बाले घुंघराले हैं, वेवी हैं या फिर सीधे। रिबॉन्डिंग प्रक्रिया में केमिकल्स की मदद से इन्हीं बॉन्ड्स को तोड़ा जाता है ताकि बालों के स्ट्रक्चर में मन मुताबिक परिवर्तन किया जा सके। इसलिए रिबॉन्डिंग के बाद बालों का अच्छे से ख्याल रखना बेहद जरूरी है।

ऐसे रखें बालों का ध्यान  
1- रिबॉन्डिंग के बाद सबसे पहले तो यह ध्यान में रखें कि चाहे कुछ भी हो जाए आपको अपने बालों को गीला भी नहीं करना है। कम से कम 3 दिनों तक बालों को उसी अवस्था में रहने दें। अगर

धो दिए तो फिर बालों पर जो मेहनत की है वह भी धुल जाएगी।

2- रिबॉन्डिंग के बाद बालों को खुला ही रखें। बांधेंगे तो उनका स्टाइल खराब हो जाएगा। यहां तक कि सोने भी जाएं तो बालों को खोलकर ही रखें। कहने का मतलब यह है कि बालों को हर उस स्थिति और चीज से बचना है जो आपकी रिबॉन्डिंग को खराब कर सकती है।

3- रिबॉन्डिंग के 3 दिन बाद जब बालों में शैंपू करें तो ध्यान रखें कि वह केमिकल वाला न हो। शैंपू करने के बाद अच्छा सा कंडिशनर बालों में लगाएं। कुछ देर ऐसे ही रहने दें और फिर हल्के हाथ से मसाज करने के बाद बाल धो दें।

4- रिबॉन्डिंग के तुरंत बाद बालों में कलर बिल्कुल भी न कराएं। एक साथ

बालों को कई तरह के केमिकल ट्रीटमेंट देने की वजह से आप बाल खो सकती हैं।

5- रिबॉन्डिंग के बाद बालों को धोते वक्त कभी भी गरम पानी का इस्तेमाल न करें। हमेशा ठंडे पानी से ही बाल धोएं। ज्यादा ठंडे पानी से बाल धोने में परेशानी हो तो फिर गुनगुने पानी से बाल धोएं।

6- अपनी स्कैल्प को साफ रखें। नियमित तौर पर गरम तेल से बालों की जड़ों की मालिश करें और हफ्ते में 3 से 4 दिन शैंपू करें। गीले बालों को तुरंत साफ न करें। धोड़ी देर तौलिया लपेटकर रखें और फिर आराम से साफ करें।

7- अपने बालों को सीधी धूप, धूल-मिट्टी से बचाएं। तेज धूप में निकलें तो स्कार्फ बांधकर या फिर छाता लेकर निकलें।

## रणबीर कपूर का जवाब सुन हैरान रह गईं आलिया भट्ट

रणबीर कपूर और आलिया भट्ट की अपकमिंग फिल्म ब्रह्मास्त्र का लोगो रिलीज कर दिया गया है। कुंभ मेले के आखिरी दिन फिल्म के लीड स्टार्स के साथ डायरेक्टर अयान मुखर्जी प्रयागराज पहुंचे। मेले जाने के दौरान आलिया ने रणबीर और अयान से कुछ सवाल पूछे और इन्हें इंस्टाग्राम स्टोरीज पर शेयर किया। इस दौरान ऐक्टर ने कुछ जवाब ऐसे दिए जो आलिया को बिल्कुल भी पसंद नहीं आए।

आलिया ने सबसे पहले रणबीर से सवाल किया कि वह उनकी फॉटोग्राफी स्किल्स के बारे में क्या सोचते हैं? इस पर रणबीर ने कहा कि, बहुत बेकार। एक फॉटोग्राफर को उस चीज से प्यार होना

चाहिए जिसकी वह तस्वीर ले रहा है और

तुम्हें सिर्फ खुद से प्यार है।

यह जवाब सुन आलिया हैरान रह जाती

कर रहे हैं। दूसरी ओर मैं तो बहुत एक्साइटिड फील कर रहा हूँ।

वैसे आलिया की नाराजगी का रणबीर पर कोई असर होता नहीं दिखा। ऐक्ट्रेस ने जब कहा कि चेहरे पर पड़ती रोशनी के कारण वह विडियो में अच्छे लग रहे हैं तो रणबीर ने तपाक से जवाब देते हुए जताया कि वह आलिया के कारण नहीं बल्कि रोशनी के कारण कैमरे में अच्छे आ रहे हैं।

बता दें कि, फिल्म ब्रह्मास्त्र इस साल दिसंबर के महीने में सिनेमाघरों में रिलीज की जाएगी। इस सुपरहीरो फिल्म में रणबीर और आलिया के साथ ही मौनी रॉय और अमिताभ बच्चन भी अहम भूमिका में नजर आएंगे।

