वजन कम करना है तो रोज पीएं करेले का जूस

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

करेले में कई तरह के गुणकारी तत्व मौजूद हैं। इसमें आयरन, मैग्नेशियम, पोटैशियम और विटमिन सी जैसे पोषक तत्व होते हैं। यह फाइबर रिच भी होता है जो पेट को भरे रखने के साथ ही पाचनक्रिया को दुरुस्त बनाने में मदद करता है। एक स्टडी के अनुसार यह मोटापे को कम करने में भी मदद करता है। ऐसे में अगर आप इस हेल्दी सब्जी के जूस का रोजाना सेवन करेंगे तो यकीनन आपको वेट लॉस करने और फिट फिगर पाने में मदद मिलेगी।

वेट लॉस में ऐसे मदद करता है करेला इन्सुलिन को करता है ऐक्टिव

करेले का जूस इन्सुलिन को ऐक्टिव करता है जिससे शरीर में बनने वाली शुगर फैट का रूप नहीं ले पाती। इससे चर्बी कम करने और फैट कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

करेले में होती हैं कम कैलरीज

करेले में कैलरीज, फैट और कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा कम होती है। आपको जानकर शायद हैरानी हो कि 1०० ग्राम करेले में सिर्फ 34 कैलरीज होती हैं। ऐसे में आपको करेले के जूस से कैलरी काउंट मेनटेन रखने और फैट कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

फाइबर और वॉटर रिच

करेले में फाइबर की मात्रा काफी ज्यादा होती है। कहा जाता है कि करेला हमारे लिए सुझाए गई डेली फाइबर काउंट के 1० प्रतिशत के बराबर है। करेले में पानी की मात्रा भी ज्यादा होती है। इसका करीब 89 से 94 प्रतिशत वजन उसमें मौजूद पानी के कारण होता है। इस खासियत के कारण वेट लॉस के साथ ही समर सीजन के लिए भी यह सब्जी परफेक्ट है।

फैट सेल्स बनने से रोकने में मदद

एक स्टडी के मुताबिक, करेला शरीर में मौजूद फैट की मात्रा को कम करने में मदद करता है। इसके साथ ही यह शरीर में नए फैट सेल्स की ग्रोथ को कंट्रोल करने में भी मदद करता है, जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है।

महीने में एक बार जरूर करवाना चाहिए फेशल, होते हैं कई फायदे

स्किन की केयर करने के लिए महिलाएं घरेलू नुस्खों को आजमाने के साथ ही महंगी क्रीम्स तक खरीदती हैं। हालांकि इन नुस्खों व महंगे प्रॉडक्ट्स से स्किन को वैसे फायदे शायद ही मिलें जो फेशल से मिल सकते हैं। अगर आप हर महीने फेशल कराने की आदत डाल लें तो आप भी इसके इन 5 फायदों को महसूस कर सकेंगीं।

डीप क्लेन्जिग

आप चाहे घर पर स्क्रब कर लें या फेस मसाज कर लें या फिर अच्छे फेस पैक लगा लें, लेकिन जैसी डीप क्लेन्जिग आपको फेशल से मिलेगी वैसी किसी और तरीके से मिलना मुश्किल है। डीप क्लेन्जिग का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे पोर्स क्लीन और छोटे हो जाते हैं। पोर्स क्लीन हों तो फेस पर लगाए गए प्रॉडक्ट के स्किन को फायदे भी ज्यादा मिलते हैं।

ब्लड सर्कुलेशन में होता है सुधार

फेशल से चेहरे के ब्लड सर्कुलेशन को सुधारने में मदद मिलती है। फेशल के दौरान स्क्रबिंग और मसाज के साथ ही सिर और चेहरे के एक्यूप्रेशर पॉइंट्स को प्रेस किया जाता है, इससे फेस का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। ऐसा होने पर स्किन और शाइनी व पींपल फ्री बन जाती है।

रिंकल्स से लड़ने में मदद

चेहरे को जवां बनाए रखना है तो महीने में एक बार फेशल जरूर करवाएं। फेशल के दौरान डेड स्किन हटने और ब्लड सर्कुलेशन सुधरने से नए सेल्स जनरेट होते हैं जो चेहरे से रिंकल्स को दूर रखने में मदद करते हैं।

दाग-धब्बे होते हैं दूर

फ्लॉलेस स्किन पाने के लिए हर महीने फेशल करवाएं। फेशल के दौरान की जाने वाली डीप-क्लेन्जिग दाग-धब्बों को दूर करने में मदद करती है और त्वचा को स्मूद व क्लीन लुक देती है।

स्ट्रेस होता है कम

फेशल का एक फायदा स्ट्रेस लेवल में कमी भी है। फेशल के दौरान होने वाली मसाज और एक्यूप्रेशर पॉइंट्स को प्रेस करने पर बॉडी रिलैक्स होती है, जो स्ट्रेस को कम करता है।

बोल्ड अवतार में दिखीं अनन्या पांडे

इन दिनों बड़ी संख्या में स्टार किड्स बॉलिवुड में डेब्यू करते नजर आ रहे हैं। जाह्नवी कपूर, सारा अली खान और इशान खट्टर के बाद अब अनन्या पांडे भी जल्द ही स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2 से बॉलिवुड में डेब्यू करने जा रही हैं। हालांकि इन स्टार किड्स की सबसे बड़ी खासियत यह है कि बॉलिवुड में अपना नाम बनाने से पहले ही ये सभी लोग अपने फैशन, स्टाइल और ड्रेसिंग सेंस की वजह से सुर्खियों में बने रहते हैं और कुछ ऐसा ही हो रहा है अनन्या पांडे के साथ भी।

चंकी पांडे की बेटी अनन्या पांडे अक्सर शाहरुख खान की बेटी सुहाना खान और संजय कपूर की बेटी शनाया कपूर के साथ हैंगआउट करती नजर आती हैं। अक्सर अपने क्यूट लुक्स की वजह से चर्चा में रहने वाली अनन्या वैलेंटाइंस डे के मौके पर ब्लैक कलर की बोल्ड ड्रेस में बेहद हॉट और सेक्सी नजर आ रहीं थीं।

डायरेक्टर पुनीत मल्होत्रा की वैलेंटाइंस डे पार्टी के दौरान कटआउट वाले लिटिल ब्लैक ड्रेस यानी लिटिल ब्लैक ड्रेस में नजर आयीं अनन्या पांडे और इसमें कोई शक नहीं कि उनका यह लुक बेहद हॉट और बोल्ड था।

अनन्या ने अपनी इस ड्रेस के साथ कोई अक्सेसरी या जूलरी नहीं पहनी थी और इस ड्रेस को उन्होंने ब्लैक स्ट्रैप वाली हील्स के साथ टीमअप कर पहना था। साथ ही उनका मेकअप भी बेहद लाइट और नैचरल था। अनन्या की इस ड्रेस को मशहूर डिजाइनर निखिल थम्पी ने डिजाइन किया था। इस ड्रेस में अनन्या ने अपनी तस्वीरें अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर भी शेयर की।

सलमान खान ने बॉबी देओल को फिर कास्ट किया बड़ी फिल्म में

बॉलिवुड के दबंग सलमान खान को दोस्तों का दोस्त यूं ही नहीं कहा जाता, वह दोस्ती निभाने में इतने ज्यादा आगे हैं कि जब किसी फिल्म को साइन करते हैं, फिल्म के निर्माता के साथ अपने दोस्तों को कास्ट करने की डेट डील पहले कर लेते हैं। यही नहीं अपने होम प्रॉडक्शन की फिल्म में भी वह अपने दोस्तों को पहला मौका देते हैं। सलमान ने बॉबी देओल को पिछले साल अपनी फिल्म रेस 3 में कास्ट करवाया था, अब एक बार फिर से सलमान ने बॉबी को अपनी होम प्रॉडक्शन की फिल्म में बड़ा रोल दिया है।

खबर है कि सलमान ने बॉबी देओल को दबंग 3 में एक बेहद अहम रोल के लिए कास्ट कर लिया है। फिल्म की कहानी फ्लैशबैक में जाएगी और चुलबुल पण्डे की जवानी यानी कॉलेज के दिनों को शामिल किया जाएगा और बॉबी सलमान के उन्हीं दिनों के खास दोस्त के रूप में नजर आएंगे। फिल्म में सलमान के साथ सोनाक्षी सिन्हा और अरबाज खान अपने उन्हीं किरदारों में होंगे और मैडम करीना कपूर खान इस बार फिर से सिजलिंग डांस नंबर का जोरदार तड़का लगाएंगी।

सलमान खान का देओल परिवार से पुराना रिश्ता है। सलमान की दोस्ती बॉबी देओल के अलावा सनी देओल से भी खूब है और उनके पिता धर्मेंद्र का सम्मान भी सलमान दिल से करते हैं। यही वजह है कि देओल परिवार की होम प्रॉडक्शन फिल्म यमला पगला दीवाना फिर से में सलमान नजर आए थे। बॉबी ने पिछले दिनों अक्षय कुमार के साथ साजिद नाडियाडवाला की फिल्म हाउसफुल 4 की शूटिंग खत्म की है।

इस समय सलमान खान अपनी फिल्म भारत की शूटिंग में व्यस्त हैं। यह फिल्म इसी साल ईद के मौके पर रिलीज़ होगी। सलमान खान प्रॉडक्शन हाउस के तहत बनी फिल्म नोटबुक 29 मार्च को रिलीज हो रही है। इस फिल्म से सलमान के बचपन के दोस्त इकबाल रत्नासी के बेटे जहीर इकबाल और अभिनेता मोहनीश बहल की बेटी प्रनूतन बहल डेब्यू कर रहे हैं।