



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## ऐलोवेरा को इन मजेदार तरीकों से करें डाइट में शामिल

बीते कुछ सालों से ऐलोवेरा लोगों के बीच काफी पॉप्युलर हो चुका है। हेल्थ और ब्यूटी से जुड़े इसके फायदे लोगों तक पहुंच चुके हैं। इसमें डिटॉक्स करने वाले गुण होते हैं जिनके चलते यह वजन कम करने में भी मददगार होता है। जैसे खूबसूरती बढ़ाने के लिए ऐलोवेरा का इस्तेमाल काफी लोगों ने करना शुरू कर दिया है लेकिन ज्यादातर लोगों को नहीं समझ आता कि इसे डाइट में कैसे शामिल किया जाए। यहां कुछ इंट्रेस्टिंग तरीके हैं जिनसे आप इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

**ऐलोवेरा जूस:** ऐलोवेरा जूस को हर सुबह खाली पेट लिया जा सकता है। जूस लेने के एक घंटे बाद तक कुछ और न खाएं। यह बॉडी को डिटॉक्स करता है और कब्ज भी दूर करता है। जूस बनाने के लिए

एक ग्लास पानी लें इसमें नींबू का रस मिलाएं। अब इसमें एक बड़ा चम्मच ऐलोवेरा जेल मिला दें। कोशिश करें कि ये जेल बाजार का नहीं बल्कि प्लांट से निकाला गया हो। अब इस घोल को गर्म होने रख दें। ऐलोवेरा जेल घुल जाए तो इसमें शहद मिलाकर गुनगुना ही पीएं।

**ऐलो और अदरक की चाय:** इस चाय को दोपहर के बाद पिया जा सकता है। इसे बनाने के लिए एक बड़ा चम्मच अदरक घिसें और इसमें एक चम्मच ऐलोवेरा जूस मिलाएं। इस मिक्सचर को एक कप पानी में मिलाएं और उबालें। मिक्सचर अच्छी तरह मिल जाए तो गैस बंद कर दें।

**ऑरेंज, स्ट्रॉबेरी और ऐलो वेरा स्मूदी:** स्ट्रॉबेरी कैलरीज में कम, वजन घटाने के

लिए बढ़िया फल है। सबसे अच्छी बात यह डायबीटीज के मरीजों के लिए भी सेफ है। इसमें संतरा और ऐलोवेरा मिलाकर आप बढ़िया एंटीऑक्सिडेंट ड्रिंक बना सकते हैं। इसे बनाने के लिए ताजे संतरों का रस निकालें इसमें तीन से चार स्लाइस स्ट्रॉबेरी की डालें और एक बड़ा चम्मच ऐलो वेरा जूस मिला लें। इन सबको आधे कप पानी के साथ ब्लेंड कर लें आपकी स्मूदी तैयार।

**ऐलोवेरा आइस क्यूब्स:** ऐलोवेरा क्यूब आप स्किन पर लगाने के साथ इन्हें स्मूदी या ड्रिंक में भी डाल सकते हैं। इसके लिए ऐलोवेरा जेल को पानी में गर्म करके थोड़ा डाल्यूट बना लें फिर इसे ठंडा करके आइस क्यूब के रूप में जमा दें। इन आइस क्यूब्स को स्मूदी बनाते वक्त साथ में ब्लेंड करें।

## सनस्क्रीन का काम करता है टमाटर, दूर करेगा सन टैन

गर्मियों का मौसम शुरू होते ही सबसे बड़ी समस्या होती है तेज धूप। इस तेज धूप में आपकी स्किन झुलस न जाए, इसके लिए आप घर से निकलने से पहले सनस्क्रीन का इस्तेमाल करती हैं। कई बार धूप से अपनी स्किन को बचाने के लिए आप महंगे से महंगे सनस्क्रीन का इस्तेमाल करती हैं लेकिन फिर भी यह नाकाफी होता है। ऐसे में आपको जानकर हैरानी होगी कि एक नैचुरल सनस्क्रीन आपके किचन में ही मौजूद है।

हम बात कर रहे हैं टमाटर की। टमाटर

के सेवन से आप अपनी त्वचा को धूप से होने वाले नुकसान से बचा सकते हैं। बता दें कि टमाटर में लाइकोपीन होता है जो अल्ट्रावायलट किरणों से स्किन को बचाता है। सिर्फ खाने के ही नहीं, बल्कि टमाटर स्किन पर लगाने के भी कई फायदे हैं। आइए, आपको बताते हैं स्किन पर टमाटर लगाने के कुछ घरेलू तरीके।

**टमाटर और नींबू:** यह फेसपैक स्किन टैन से बचाता है। टमाटर के गूदे में नींबू का रस मिलाएं और इसे चेहरे पर लगाएं। सूखने पर इसे ठंडे पानी से धो लें।

**टमाटर-नींबू-दही:** टमाटर दही और नींबू का रस स्किन के लिए बेहद फायदेमंद है। यह मास्क नैचुरल ब्लीच का काम करता है। यह स्किन ने अनचाहे ऑइल को भी हटाता है।

**टमाटर-चीनी:** टमाटर के टुकड़े पर चीनी डालकर मुहांसों पर रगड़ें। यह स्क्रब का काम करता है।

इसके बाद एक टुकड़े पर शहद लगाकर चेहरे पर लगाएं। सूख जाने पर इसे धो लें। इससे आपकी त्वचा बिल्कुल चमकती-दमकती दिखाई देगी।



## 16 साल की उम्र में सेक्स सिंबल बन जाना लीसा रे के लिए पड़ा भारी



फिल्म कसूर से चर्चा में आई अभिनेत्री लीसा रे सिर्फ एक बॉलीवुड एक्ट्रेस ही नहीं एक कैंसर सर्वाइवर भी रही हैं। उनकी पहली ही फिल्म से उनकी एक बोल्लड इमेज बन गई थी। भारतीय मूल की इस कनाडाई अभिनेत्री को नुसरत फतेह अली खान के गीत आफरीन आफरीन से चर्चा मिली थी। इसके बाद लीसा को कसूर फिल्म में लीड रोल मिला लेकिन पहली ही फिल्म से उनकी एक इमेज बन गई।

या तो उन्हें विदेशी लड़की का किरदार मिलता या फिर उनसे फिल्म में सेक्स सिंबल बनने के लिए कहा जाता। अब इस अभिनेत्री ने अपनी आत्मकथा में इस बात का खुलासा किया है।

लीसा के अनुसार, मुझे किसी भी तरह के लेबल में बंधना पसंद नहीं था लेकिन 16 साल की उम्र में ही मैं एक सेक्स सिंबल बन चुकी थी। मैं इसके लिए तैयार नहीं थी।

अपनी किताब के विमोचन के दौरान रिपोर्टों से बात करते हुए लीसा ने कहा, आप रातों रात

एक देश के लोगों की फैंटेसी बन जाते हैं और उपर से आपको अपनी उम्र से बड़ा दिखना पड़ता है। मुझे इससे



नफरत थी। अपनी आत्मकथा लिखने वाली लीसा ने लिखा की इस किताब में सिर्फ मेरी कैंसर से जंग और उससे उबरने के बारे में नहीं बल्कि लोकप्रिय होने से पहले की मेरी जिंदगी के बारे में कई सच लिखे हैं।

47 साल की लीसा रे को साल 2009 में कैंसर की बीमारी का पता चला था। श्वेत रक्तकणों के कैंसर से जुझती लीसा के लिए वो बेहद मुश्किल समय था क्योंकि कुछ ही समय पहले उनकी मां के साथ हुई एक दुर्घटना में उनकी मां व्हीलचेयर पर आ गई थीं।

लीसा का कहना है कि उनकी किताब को लिखने का कारण उनकी कैंसर की जंग ही रही लेकिन इस बीमारी के बारे में अकेले नहीं लिखा जा सकता। इस किताब में वो सब है जो उनके साथ बीत।