

# सेहत के लिए गाजर है बहुत लाभकारी, जानें इसके फायदे

गाजर खाना हर किसी को पसंद होता है। गाजर खाने के अलावा आप इसका इसका स्वाद हलवे और जूस के रूप में ले सकते हैं। इसके अलावा गाजर आपकी सेहत के लिए हर मौसम में फायदेमंद है। गाजर में भरपूर मात्रा में विटामिन और मिनरल होते हैं। गाजर में मौजूद विटामिन ए आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके अलावा गाजर में डाइट्री फाइबर होने से ये पेट की अच्छी तरह सफाई करता है और पूरे शरीर को स्वस्थ रखता है। इसके साथ ही गाजर का सेवन करने से कई फायदे होते हैं।

गाजर के सेवन से होने वाले फायदे

1. हार्ट को रखे सेहतमंद- गाजर खाने से आपका दिल सेहतमंद रहता है। गाजर में पाए जाने वाले बीटा-

कैरोटिन, अल्फा-कैरोटिन और लुटेइन जैसे एंटीऑक्सीडेंट कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल रखता है। जिसके चलते हार्ट अटैक का खतरा बहुत कम हो जाता है।

2. कमजोरी

दूर करे- उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर कमजोर होने लगता है। गाजर के सेवन करने से शरीर के रोग दूर हो जाते हैं और कमजोरी नहीं होती है। गाजर का जूस पीने से खून की मात्रा में बढ़ोतरी होती है।

3. पाचन तंत्र को मजबूत- जरूरी जूस पीने से पाचन तंत्र मजबूत होता

है। इससे आप कई बीमारियों से दूर

रहते हैं और स्वस्थ रहते हैं। इसके अलावा कोई लंबी बीमारी के बाद ठीक हुआ है तो उसके शरीर में विटामिन की कमी हो जाती है। इसके लिए गाजर का जूस पीना बहुत फायदेमंद साबित होता है।

4. कैंसर में असरकारक- कच्ची गाजर चबाकर खाना चाहिए। गाजर की पत्तियों में गाजर से छह गुना अधिक आयरन होता है। इसके अलावा गाजर के बीच में सख्त लकड़ी जैसी होती है, इसमें बीटा-कैरोटिन नामक औषधीय तत्व होने से यह कैंसर नियंत्रण करने में असरकारक है।

5. ब्लड प्रेशर को कंट्रोल- गाजर का सेवन करने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल

रहता है। गाजर में मौजूद पोटेसियम ब्लड प्रेशर को घटने या बढ़ने नहीं देता। इसके अलावा गाजर कई रोगों में रामबाण का काम करता है। गाजर खाने से पीलिया, गाठिया, अपच जैसी कई समस्याओं में फायदा मिलता है।

6. प्रेग्नेंसी में फायदेमंद- महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान गाजर का जूस जरूर पीना चाहिए। यह उनकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है। गाजर में मौजूद कैल्शियम के गुण भ्रूण के विकास में सहायक होते हैं।

7. स्किन को रखे साफ- गाजर का जूस पीने से स्किन को साफ रहती है और चेहरे पर चमक आती है। बता दें कि गाजर के छिलके में खूब न्यूट्रिशन पाया जाता है, इसलिए गाजर को बिना छिलके उतारे भी खा सकते हैं।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



## स्वाद के साथ स्किन के लिए फायदेमंद है मौसंबी का जूस

गर्मी के मौसम में स्किन को कई समस्याओं से बचाना पड़ता है। इन सबसे छुटकारा पाने के लिए हम बाजार में उपलब्ध क्रीम, फेशवांश आदि का सहारा लेते हैं। इससे काफी हद तक स्किन के दागों की समस्या से निजात मिल जाती है लेकिन इनमें केमिकल होने पर ये कभी-कभी नुकसान भी करते हैं। इसलिए स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर करना चाहते हैं तो मौसंबी का फल आपके लिए बेहद उपयोगी साबित हो सकता है। मौसंबी का जूस पीने से स्किन में होने वाली दिक्कतें दूर हो जाती हैं।

मौसंबी का जूस बहुत असरकारक:

1- ब्लैकहेड्स और डार्क सर्कल से

राहत

गर्मी के समय ब्लैकहेड्स और डार्क सर्कल होना आम समस्या होती है। मौसंबी इनमें बहुत फायदा करती है। मौसंबी का जूस पीने से ब्लैकहेड्स और डार्क सर्कल को दूर होते हैं। इससे स्किन चमकदार हो जाती है।

2- पिंपल से छुटकारा

मौसंबी का जूस हमारे ब्लड को शुद्ध करता है।

जिसके चलते त्वचा से संबंधित कई समस्याओं से छुटकारा मिलता है। मौसंबी का जूस चेहरे पर निकलने वाले पिंपल को खत्म करने में सहायक होता है।

3- स्किन की कई समस्याओं में

उपयोगी

मौसंबी का जूस गर्मी में गर्दन, कोहनी, घुटनों, होठों, आंखों के आसपास कालापन होने जैसी कई समस्याएं को दूर करता है। मौसंबी का जूस में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबायोटिक और कीटाणुओं से रक्षा करते हैं।

4- चेहरे पर लगाने से भी फायदा

मौसंबी का जूस पीने के अलावा मौसमी को चेहरे पर लगाकर भी इसका फायदा ले सकते हैं। मौसंबी को दो भागों में काटकर इससे निकलने वाले रस को चेहरे पर लगाएं। मौसंबी में पाए जाने वाला सिट्रिक एसिड ब्लीच और क्लीजिंग का काम करता है।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



## मैं और सलमान काम को सीरियसली लेते हैं: कैटरीना

बॉलीवुड की बाबी गल कैटरीना कैफ का कहना है कि वह और सलमान खान काम को हमेशा सीरियसली लेते हैं। कैटरीना इन दिनों सलमान के साथ फिल्म भारत में काम कर रही है। फिल्म का ट्रेलर जारी किया जा चुका है जिसे लोगों ने काफी पसंद किया। इससे पहले भी सलमान और कैटरीना ने साथ में कई फिल्मों की हैं जो बॉक्स



ऑफिस पर सुपरहिट साबित हुई। कैटरीना ने कहा, हम दोनों काम की महत्ता समझते हैं और कभी भी इसे हल्के में नहीं लेते हैं।

उन्होंने कहा, जब मैं और सलमान साथ काम करते हैं तो हमारी सबसे अच्छी बात यह होती है कि हम काम के इम्पोर्टेंस को समझते हैं। काम को हमेशा सीरियसली लेते हैं। काम के दौरान देखते हैं वाली स्थिति बिल्कुल भी नहीं होती है। सलमान जानते हैं कि मैं किरदार और फिल्म को लेकर

अपना एक हजार प्रतिशत देती हूँ। इस बात को लेकर उन्हें मुझ पर पूरा भरोसा रहता है। हम सेट पर आते हैं। पहले रिहर्सल और फिर अपने सीन करते हैं। इस तरह हम साथ में अच्छा काम करते हैं। इस दौरान हम किसी भी काम को करने में कोई लापरवाही नहीं बरतते हैं और ना ही किसी काम को आसान समझते हैं। जब

हम काम पर आते हैं तो इस दौरान हमारा एक ही माइंडसेट होता है। सलमान किसी भी काम को लेकर कोई कसर नहीं छोड़ते हैं। उल्लेखनीय है कि कैटरीना और सलमान खान युवराज, एक था टाइगर, टाइगर जिंदा है जैसी फिल्मों में साथ काम कर चुके हैं। फिल्म भारत कोरियाई फिल्म ओड टू माय फादर की हिंदी रीमेक है। इसका निर्देशन अली अब्बास जफर ने किया है। यह फिल्म 05 जून को प्रदर्शित हो रही है।

## शुरुआती दिनों में ही समझ आ गई थी लुक्स की अहमियत: प्रियंका चोपड़ा

अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा को पीपल मैगजीन की ओर से ब्यूटी ऑफ द ईयर के



खिताब से नवाजा जा चुका है हालांकि प्रियंका का ऐसा मानना है कि इंसान की खूबसूरती ही सबकुछ नहीं है।

अमेरिकन सिंगर-एक्टर निक जोनस की पत्नी प्रियंका, पीपल मैगजीन के ब्यूटीफूल संस्करण की खूबसूरत महिलाओं में एक थीं। प्रियंका का यह भी मानना है, हम जिस दुनिया में रहते हैं वहां सुंदरता का मापदंड वास्तविक नहीं है।

पीपल डॉट कॉम में उनकी इस बात को कोट किया गया है जिसमें वह यह कह रही हैं, यह कुछ इस प्रकार से है जिस तरह से हमने इसे बनाया है।

अपने करियर के शुरुआती दिनों को याद करते हुए प्रियंका कहती हैं, एहसास हो गया है कि मैगजीन कवर पर दिखने के लिए या जिस तरीके

को हम करते हैं वहां उस तरह से दिखने के लिए क्या कुछ करना पड़ता है।

वह आगे कहती हैं, तभी मुझे एहसास हुआ कि इंसान का लुक ही सबकुछ नहीं है बल्कि उसका आत्मविश्वास और अपने काम को बेहतर ढंग से करने की क्षमता ही मायने रखती है।

साल 2000 में मिस वर्ल्ड का ताज पहनकर भारत का नाम रोशन करने वाली प्रियंका का कहना है, अपने स्किन को ठीक रखने के लिए मेरी कोशिश यही रहती है वह हमेशा मॉश्च्यूराइज रहें।

वह कहती हैं, रात को सोने से पहले मैं अच्छे से मेकअप को हटा लेती हूँ और यह कोई ज्यादा कठिन काम नहीं है। मेरा मानना है कि खुद को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी है, इसके लिए जितना हो सके पानी पीजिए। यही वास्तव में जीवन का अमृत है।