

बैड कोलेस्ट्रॉल में फायदा पहुंचाता है पाइनएप्पल, नियमित सेवन से शरीर रहता है दुरुस्त



शरीर को स्वस्थ और फिट बनाए रखने के लिए जूस का सेवन फायदेमंद होता है। जूस न सिर्फ शरीर को एनर्जी देने का काम करता है, बल्कि इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को कई बीमारियों से भी बचाते हैं। ज्यादातर लोग मौसंबी और अनार का जूस पीना पसंद करते हैं, जो अधिक मीठा होने के कारण डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल के लेवल को बढ़ा सकते हैं। कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल या कम करने के लिए अनानास (पाइनएप्पल) का जूस अधिक फायदेमंद हो सकता है। पाइनएप्पल में विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद करते हैं। ये एक सिट्रस फ्रूट है, जो फैट को घटाने में भी सहायक हो सकता है। पाइनएप्पल बैड कोलेस्ट्रॉल में कैसे फायदेमंद है, यह जानना आपके लिए महत्वपूर्ण हो सकता है। पाइनएप्पल में मौजूद ब्रोमेलिन नामक तत्व दमनियों में जमे कोलेस्ट्रॉल को तोड़ता है, जिससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करने में मदद मिलती है। इससे हार्ट डिजीज के खतरों को कम किया जा सकता है। अगर आप बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करना चाहते हैं, तो पाइनएप्पल का सेवन कर सकते हैं। इसका सेवन आप कई तरह से कर सकते हैं।

दालचीनी के साथ खाएं पाइनएप्पल

पाइनएप्पल को खाने का एक अनोखा और स्वादिष्ट तरीका है उसे रोस्ट करके तैयार करना। इसके लिए पाइनएप्पल के छिलकों को हटाकर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर उसपर थोड़ा सा तेल, ब्राउन शुगर और दालचीनी पाउडर छिड़क दें। फिर इसे हल्का सा पैन पर रोस्ट करें। इस प्रक्रिया के बाद, आपके सामने तैयार होगा एक खिला-खिला और स्वादिष्ट स्नैक, जो आप गर्मगर्म ही सर्व कर सकते हैं। यह न केवल स्वादिष्ट होता है बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है।

पाइनएप्पल सालसा

यह पाइनएप्पल सलाद एक आसान और स्वादिष्ट व्यंजन है जिसे आप अपने खाने के साथ शामिल कर सकते हैं। इसमें मध्यम आकार के पाइनएप्पल को काटकर उसमें प्याज, जलापेनो, नींबू का रस, हरा धनिया, और नमक मिलाया जाता है। इसे ठंडा करने के लिए फ्रिज में रखा जाता है ताकि इसका स्वाद और ठंडा बना रहे। यह स्वादिष्ट सलाद आपके भोजन को और भी स्वादिष्ट बना देता है और इसके साथ लहसुन पाउडर छिड़ककर आप

अपने स्वाद को और भी विशेष बना सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करे पाइनएप्पल

हाई कोलेस्ट्रॉल की वजह से आर्टीज में फैट जमा होने लगता है, जो हार्ट अटैक, स्ट्रोक, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सिट्रस फ्रूट्स मदद कर सकते हैं, जिसमें पाइनएप्पल एक बेहतर ऑप्शन को सकता है। पाइनएप्पल में विटामिन सी और ए अधिक मात्रा में होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। ये फल विटामिन, फाइबर और प्रोटीन तत्वों से भरपूर होता है, जिसके सेवन से ब्लड में

मौजूद कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है।

प्रोटीन को पचाने में करता है मदद

पाइनएप्पल में ब्रोमेलिन नामक कंपाउंड होता है, जो प्रोटीन को पचाने में मदद करता है। ये शरीर में प्रोटीन और अधिक फैट को ब्लड में फैलने से रोकता है, जिस वजह से कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होने लगता है। पाइनएप्पल डाइजेस्टिव सिस्टम को भी सुधारता है।

बंद आर्टीज को खोले पाइनएप्पल

होल फूड्स इनसाइक्लोपीडिया की रिपोर्ट के अनुसार,

पाइनएप्पल में पाए जाने वाले ब्रोमेलिन ब्लड में मौजूद फैट को कम कर, बंद हो चुकी आर्टीज को खोलने का काम करता है। हाई कोलेस्ट्रॉल के कारण स्तो ब्लड सर्कुलेशन को भी सुधारता है।

ब्लड वलॉट बनने से रोके

हाई ब्लड प्रेशर के कारण शरीर में ब्लड सर्कुलेशन काफी कम हो जाता है, जिस वजह से ब्लड में क्लॉट बनने का खतरा अधिक बढ़ जाता है। अनानास एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेटरी तत्वों से भरपूर होता है, जो ब्लड में क्लॉट बनने से रोकता है।



भोजपुरी अदाकारा मोनालिसा ने अपनी कातिलाना अदाओं से बढ़ाया सोशल मीडिया का तापमान, यूजर्स हुए घायल

भोजपुरी स्टार मोनालिसा सोशल मीडिया पर बेहद लोकप्रिय हैं। आए दिन वे अपनी सिजलिंग और ग्लैमरस पोस्ट के साथ फैंस का दिल धड़काती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम अकाउंट से बेहद हॉट तस्वीरें शेयर की हैं, जिसने सोशल मीडिया का तापमान तेज कर दिया है। मोनालिसा ने पिस्ता कलर का बॉडीकॉन ड्रेस पहना है। लाइट मेकअप के साथ बाल खुले छोड़े हैं और गोलडन इयररिंग्स उनपर काफी जच रहे हैं। साथ ही एक्ट्रेस कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक किल पोज देते दिखाई दे रही हैं। एक्ट्रेस की ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर जंगल की आग की तरह फैल लही हैं और फैंस उनकी हॉटनेस की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। आपको बता दें मोनालिसा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। वो अपने फैंस के लिए वीडियो और फोटो डालती रहती हैं। उनके चाहने वाले उनकी हर अपडेट पर नजर रखते हैं। मोनालिसा बिग बॉस में भी रह चुकी हैं। वहीं भोजपुरी सिनेमा में उन्होंने अपनी अदाकारी और मेहनत के दम पर खास पहचान बनाई है। मोनालिसा ने 15 साल की उम्र में काम शुरू कर दिया था। एक समय था जब उन्होंने होटल में भी काम किया था। जहां उन्हें बहुत कम सैलरी मिलती थी। आज मोनालिसा भोजपुरी इंडस्ट्री की टॉप की एक्ट्रेस हैं। मोनालिसा ने करीब 100 से ज्यादा फिल्मों में काम किया है। उन्होंने भोजपुरी के अलावा हिंदी, बंगाली, तेलुगू, कन्नड़ और उड़िया फिल्मों में भी काम किया है।

फिल्म योद्धा का ट्रेलर रिलीज, हाथ में बंदूक थाम जबरदस्त एक्शन करते दिखे सिद्धार्थ मल्होत्रा

अभिनेता सिद्धार्थ मल्होत्रा को पिछली बार वेब सीरीज इंडियन पुलिस फोर्स में देखा गया था। सीरीज दर्शकों को पसंद आई, वहीं सिद्धार्थ के अभिनय की भी इसमें तारीफ हुई। पिछले काफी समय से सिद्धार्थ फिल्म योद्धा को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। फिल्म के पोस्टर और टीजर सामने आने के बाद से इसके ट्रेलर को लेकर दर्शकों का उत्साह चरम पर था। अब आखिरकार फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो गया है। ट्रेलर में सिद्धार्थ आतंकवादियों के साथ जमकर मार-धाड़ करते दिख रहे



हैं। यह देख ऐसा लग रहा है कि एक्शन प्रेमियों को सिद्धार्थ एक शानदार तोहफा देने वाले हैं। वह फुल एक्शन मोड में नजर आ रहे हैं एक आर्मी अफसर के किरदार में सिद्धार्थ जंच रहे हैं। सिद्धार्थ का यह धांसू अवतार यकीनन योद्धा की रिलीज को लेकर प्रशंसकों का उत्साह दोगुना कर देगा ट्रेलर में सिद्धार्थ और राशि खन्ना के रोमांस की झलक भी देखने को मिलती है। योद्धा का गाना जिंदगी तेरे नाम दर्शकों को बेहद पसंद आया था। इसमें कश्मीर की वादियों में सिद्धार्थ और राशि के बीच खूबसूरत रोमांस देखने को मिला था। यह एक एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसका

विद्युत जामवाल की फिल्म का बॉक्स ऑफिस पर बुरा हाल, लाखों में पहुंची कमाई

विद्युत जामवाल की फिल्मों का फैंस को बेसबी से इंतजार रहता है। उनकी फिल्म में जबरदस्त एक्शन देखने को मिलता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। साथ ही अपनी एक्टिंग से भी विद्युत लोगों का दिल जीत लेते हैं। ऐसा ही कुछ उनकी फिल्म क्रेक से उम्मीदें लगाई गई थीं। पर लगता है ऐसा ही नहीं पाने वाला है। क्रेक का बॉक्स ऑफिस पर बुरा हाल है। ये फिल्म कुछ खास कमाई ही नहीं कर पा रही है और अब छठे दिन को एकदम बुरा हाल हो गया है। क्रेक के लिए विद्युत ने बहुत मेहनत की थी। फिल्म रिलीज होने से पहले उन्होंने जमकर इसका प्रमोशन किया था। स्पॉटर्स ड्रामा फिल्म का है तो लग रहा था कि इसमें कुछ खास होगा लेकिन ये तो पहले ही दिन से कुछ खास कमाल नहीं दिखा पा रही है। फिल्म की कमाई करोड़ों से घटकर अब

लाखों में आ गई है। रिपोर्ट के मुताबिक क्रेक ने छठे दिन सिर्फ 80 लाख का कलेक्शन किया है। कलेक्शन देखकर ही समझा जा सकता है कि फिल्म का कितना बुरा हाल हो गया है। क्रेक ने सिर्फ पहले दिन ही ढंग की कमाई की थी। पहले दिन फिल्म ने 4.25 करोड़, दूसरे दिने 2.15 करोड़, तीसरे दिन 2.3 करोड़, चौथे दिन 1 करोड़, पांचवें दिन 1 करोड़ का कलेक्शन किया है। जिसके बाद टोटल कलेक्शन 11.5 करोड़ हो गया है। वीकेंड पर फिल्म से बेहतर करने की उम्मीद की जा सकती है नहीं तो क्रेक बहुत जल्द ही सिनेमाघरों से हट सकती है। क्रेक की बात करें तो इसमें विद्युत जामवाल हीरो तो अर्जुन रामपाल ने विलेन का किरदार निभाया है। इसके साथ ही नोरा फतेही और एमी जैक्शन भी हैं।



बायोपिक शैक: द डाउट में पायल घोष निभाएंगी जीनत अमान का किरदार

एक्ट्रेस पायल घोष अपकमिंग बायोपिक शैक: द डाउट में गुजरे जमाने की सुपरस्टार जीनत अमान की भूमिका निभाएंगी। मशहूर एक्ट्रेस जीनत अमान ने अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत 1970 में फिल्म द एविल विद्वान से की थी। जीनत अमान को हरे रामा हरे कृष्णा, यादों की बारात, कुर्बानी, दोस्ताना और डॉन जैसी कई अन्य फिल्मों में अपने काम से पहचान मिली। 72 साल की जीनत अमान, इंस्टाग्राम पर भी एक ट्रेंडिंग पर्सनालिटी बन गई हैं। इस प्लेटफॉर्म पर उन्होंने फरवरी 2023 में डेब्यू किया था। वह अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर अपनी विभिन्न श्रौबैक तस्वीरों और प्रोफेशनल अपडेट शेयर करती रहती हैं। जीनत अमान के किरदार के बारे में बात करते हुए पायल घोष ने कहा, यह मेरे लिए एक बड़ा अवसर है। मैं वास्तव में खुश और भाग्यशाली हूँ कि मुझे इस इतना विश्वास दिया गया। मैं स्क्रीन पर ऐसे प्रतिष्ठित व्यक्तित्व का किरदार निभा सकती हूँ। एक्ट्रेस पायल घोष ने आगे कहा, जीनत अमान एक लीजेंड हैं। स्क्रीन पर उनका किरदार निभाना आज के समय के किसी भी एक्ट्रेस के लिए सबसे बड़े अवसरों में से एक है। मैं बहुत उत्साहित हूँ। इस प्रोजेक्ट में अच्छा काम करने के लिए उत्सुक हूँ। मैं रोमांचित हूँ। मैं अपने प्रशंसकों से बस इतना वादा करना चाहती हूँ कि मैं इसके लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करूँगी। शैक : द डाउट का निर्देशन राजीव चौधरी ने किया है।

दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 9827806026, 8962815243

BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.
Paul Sir
रामा कोचिंग
 135, NEW CIVIC CENTER, Bhalai Ph. 0788-6560005

चौरसिया ज्वेलर्स
 आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता
 वेन्टवस एवं ग्रहहरन उपलब्ध यहां उचित व्याज दर पर धारणी रखी जाती है
 मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई
9827938211, 9827171332

