

अनानास के जूस के दुष्प्रभाव



में बड़ा बनने के लिए अपने नैतिक मूल्यों से कभी नहीं किया समझौता: कृतिका कामरा

बॉलीवुड एक्ट्रेस कृतिका कामरा ने एक्टिंग की दुनिया में अपने सफर के बारे में बात की। कृतिका ने बताया कि उन्होंने कभी भी बड़ा बनने के लिए अपनी आत्मा को नहीं बेचा और न ही अपने नैतिक मूल्यों से समझौता किया। कृतिका ने कहा, 'मैंने हमेशा माना है कि खुद के प्रति ईमानदार रहना सफलता की कुंजी है।'

उन्होंने कहा, 'मैंने बड़ा बनने के लिए कभी भी अपनी आत्मा को नहीं बेचा और न ही अपने नैतिक मूल्यों से समझौता किया। मेरे लिए, मेरा सफर हमेशा अपने दम पर जारी रहा। मैंने अपने नैतिक मूल्यों को कभी नहीं छोड़ा है। उन्होंने कहा, 'यह निर्णय लेना कि क्या करना सही है, यह बहुत मुश्किल है, लेकिन मैंने हमेशा सही रास्ता चुना है। उन्होंने कहा, 'मैंने हमेशा अपने नैतिक मूल्यों को कभी नहीं छोड़ा है। उन्होंने कहा, 'मैंने हमेशा अपने नैतिक मूल्यों को कभी नहीं छोड़ा है।'

अनानास का जूस स्वाद में मीठा और ताजगी देने वाला होता है, लेकिन इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, जिन्हें नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है।

यह जानना जरूरी है कि अनानास का जूस पीने से शरीर पर क्या असर पड़ सकता है।

इस लेख में हम आपको अनानास के जूस के पांच संभावित दुष्प्रभाव के बारे में बताएंगे ताकि आप इसे संतुलित मात्रा में सेवन कर सकें।

पेट की समस्याएं

अनानास का जूस अगर ज्यादा मात्रा में पिया जाए तो पेट की समस्याएं हो सकती हैं।

इसमें ब्रोमेलिन नामक एक एंजाइम होता है, जो पाचन को प्रभावित कर सकता है। इससे पेट दर्द, गैस और दस्त जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इसलिए अगर आपको पहले से ही पेट की कोई समस्या है या आपको पाचन कमजोर है तो अनानास का जूस कम मात्रा में ही पिएं।

दंतों पर असर

अनानास का जूस अम्लीय होता है, जो दंतों की एनामेल को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे दंत कमजोर हो सकते हैं और उनमें दर्द या संवेदनशीलता बढ़ सकती है।

अगर आप अनानास का जूस पीते हैं तो उसके बाद पानी से कड़ा जरूर करें ताकि अम्लीय प्रभाव कम हो सके और दंतों को सुरक्षित रखें।

इसके अलावा जूस पीने के तुरंत बाद ड्राइ करने से बचें क्योंकि इससे एनामेल को नुकसान हो सकता है।

एलर्जी की संभावना

कुछ लोगों को अनानास या उसके जूस से एलर्जी हो सकती है, जिससे त्वचा पर खुजली, सूजन या लाल चकत्ते हो सकते हैं। संस लेने में कठिनाई भी हो सकती है।

अगर ऐसा कोई लक्षण महसूस होता है तो तुरंत



डॉक्टर से संपर्क करें और अनानास का सेवन बंद कर दें।

किसी भी दवा लेने से पहले विशेषज्ञ को सलाह लें ताकि समस्या का सही समाधान मिल सके।

ब्लड शुगर के स्तर पर प्रभाव

अनानास के जूस में प्राकृतिक शर्करा होती है, जो ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ा सकती है। मधुमेह से पीड़ित लोगों को इसका सेवन

सावधानी से करना चाहिए। अधिक मात्रा में सेवन करने से रक्त शर्करा स्तर बढ़ सकता है, जिससे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

मधुमेह के मरीजों को अनानास का रस पीने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए, ताकि इसे सुरक्षित रूप से ड्राइट में शामिल कर सकें।

वजन बढ़ने की संभावना

अनानास का जूस कैलोरी से भरपूर होता है, जिससे वजन बढ़ने की संभावना रहती है, खासकर अगर आप लचक घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें।

अनानास के रस में प्राकृतिक शर्करा भी होती है, जो शरीर में अतिरिक्त कैलोरी जोड़ सकती है। इसलिए इसे पीने से पहले अपनी दैनिक कैलोरी की जरूरतों को ध्यान में रखें।

केले के छिलकों को न करें फेंकने की गलती, स्किन की इन समस्याओं में है कारगर

केले खाना सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है, केला खाने से त्वचा को कई फायदे होते हैं, लेकिन, क्या आपको पता है कि केले का छिलका भी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होता है, कई लोग केले के छिलके का पीट बनाकर चेहरे पर लगाते हैं, इससे त्वचा से जुड़ी कई समस्याएं दूर हो जाती हैं, केले के छिलके को चेहरे पर लगाने से मूल त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद मिलती है, इसके छिलके का इस्तेमाल करने से त्वचा जवान और खुबसूरत दिखती है, ऐसे में हम आपको बताते जा रहे हैं चेहरे पर केले का छिलका रगड़ने के फायदों के बारे में।



केले के छिलके को चेहरे पर लगाने के फायदों के बारे में मद्दतगार केला खाना बेहद फायदेमंद माना जाता है, अगर आपके चेहरे पर झुर्रियां और फाइन लाइंस की समस्या है तो आपको चेहरे पर केले का छिलका जरूर लगाना चाहिए, केले का छिलका लगाने से झुर्रियां कम हो जाती हैं, इससे त्वचा जवां और

के लक्षण कम होते हैं, मुँहासों से छुटकारा दिलाने में मददगार अगर आप अपने चेहरे पर मुँहासों की समस्या से परेशान हैं, तो आप केले के छिलके का इस्तेमाल कर सकते हैं, केले के छिलके को चेहरे पर लगाने से मुँहासों की समस्या से राहत मिल सकती है, केले के छिलकों में एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-इन्फेक्टीव गुण पाए जाते हैं, जो मुँहासों को कम करने में मदद करते हैं।

दवा-धब्बे से छुटकारा दिलाने में मददगार अगर आप कुछ दिनों तक केले के छिलके को अपने चेहरे पर रगड़ेंगे तो इसके आपको दवा-धब्बों से छुटकारा पाने में मदद मिलेगी, अगर आप दवा-धब्बों या काले धब्बों से परेशान हैं तो केले का छिलका लगाकर इलाज हो सकता है, केले के छिलके में विटामिन ए और विटामिन सी पाए जाते हैं, जो त्वचा पर काले धब्बों को हटाने में मदद करता है, केले के छिलके का रस निखाने से त्वचा की चमक बढ़ती है।

अभिषेक बच्चन की वी हैप्पी का पहला गाना सुलताना जारी



काफी समय से अ फि थ क बच्चन अपनी आगामी फिल्म की हैप्पी की लेकर चर्चा में बने हुए हैं, जिसके निर्देशन की कामना रेवो हिस्सा ने संभाली है। इस फिल्म में अभिषेक के साथ बाल कलाकार इनाम वर्मा नजर आएंगी। नोरा फतेही भी इस फिल्म में एक अदम्य भूमिका निभाने वाली हैं। अब वी हैप्पी का पहला गाना सुलताना रिलीज हो गया है, जिसमें नोरा जबरदस्त डांस करती दिख रही हैं। सुनिधि चौहान और मोका सिंह ने गाने को मिलकर गाया है। यह एक डांस ड्रामा फिल्म है, जिसमें अभिषेक के किटकार का नाम शिव रस्तोगी होगा। वह इसमें एक ऐसे पिता बने हैं, जो अपनी बेटी की आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए कुछ भी कर मुड़ने को तैयार रहता है। फिल्म में अभिषेक अकेले अपने बेटी को परवरिश करते दिखेंगे।

शब्द सामर्थ्य - 350

आर्य से चार्ज 1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गी जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. दुस्वप्नहात, लक्ष्यरतुल 11. खारा, नमक के खसक जैसा 14. मुख्यभाग, निर्मांड 16. पिंडली य एगुड़ी के बीच की दोनों और उधरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्रुत, स्थिचित्र 21. सखात, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बखड़ी धाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कुशल 27. श्रानि, सदा 28. श्रोक्कण के बड़े भाई, हलधर, अक्षर से जोड़े 2. अपमान, अनादर 3. जल, नीर, अम्ल 4. बाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाव्य 7. लकड़ी का घुमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ल 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, रात्री, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचकल, अदा 15. पंड 17. अविध, अनुचित 18. जो अधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जीना होना, चाँदिए, कीक बैसा, सत्यपरक, भाजिव 20. साकस, शक्ति 24. प्रथम, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सखारी 27. पानी, चमक 1.

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 349 का हल

डे	झा	मे	झा	म	हा	र	त
क	ह	ह	ह	ज	न		
जा	न	की	क	म	नी	य	
त	त	म	क	ना	द	द	
सी	मा	ला	स	न	ब		
हा	श्र	म	ल	ना	वा	च	
	द			घा	ल	मे	ल
ब	द	ह	वा	स		न	

टॉलीवुड डेब्यू फिल्म जटाधारा से सोनाक्षी सिन्हा का 'पावरफुल फ्रंस्ट लुक आउट



अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनाक्षी सिन्हा ने खास अंदाज में महिला दिवस की शुभकामनाएं दी हैं। सोनाक्षी ने अपनी आगामी टेलीगु डेब्यू फिल्म जटाधारा से फ्रंस्ट लुक जारी किया है और सभी महिलाओं को महिला दिवस की शुभकामनाएं दी हैं। सोनाक्षी के अलावा करीना कपूर, कियारा आडवाणी ने भी महिला दिवस की शुभकामनाएं दी हैं।

बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनाक्षी सिन्हा जल्द ही फिल्म जटाधारा से तेलुगु में डेब्यू करने जा रही हैं, मेकअप ने सोनाक्षी सिन्हा को टैग करते हुए 8 मार्च को महिला दिवस के अवसर पर उनका पहला लुक पोस्टर जारी किया और कैप्शन में लिखा है, इस महिला दिवस पर जटाधारा में स्टूथ और पावर उभर रहा है। सोनाक्षी सिन्हा का व्यंग्य है, मेकअप ने सोनाक्षी का शानदार पोस्टर जारी किया है, पोस्टर में सोनाक्षी काफी अलग अवतार में नजर आ रही हैं, वह खुले बाल, लंबे नाखून, भारी गहने और चुंबनी पतनी नजर आ रही हैं, बोर्ड मेकअप, काजल से बनी आंखें और काली बिंदी उनके अंग अस्वाभाव को दर्शा रही हैं, सोनाक्षी का ये अवतार उनके एहसासी और पावरफुल महिला के अवतार को दिखा रही है, फ्रंस्ट लुक पर सोनाक्षी के पति जट्टा उकाल और बेस्ट फ्रेंड हुमा कुरेशी का रिक्कण सामने आया है, जट्टर ने पोस्टर फासर वाला स्मोकी छोड़ा है,

गाउन पहन नागिन सी बलखाती दिखीं जाह्नवी कपूर, तस्वीरों ने हाई किया इंटरनेट का पारा



बॉलीवुड एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर दिलका अंजली से मोहल मॉडिया पर लाइवहाट पट्ट लेती हैं। उनका काविलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही ट्रेड करने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर ने अपने लेटेस्ट 'फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका ट्विंमोड अंदाज देखकर फैंस के होश उड़ गए हैं।

एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर हमेशा अपने लेटेस्ट लुक की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस को दीवाना बनाए हुए रहती हैं। उनका बोल्ड लुक इंटरनेट पर आते ही ख जाता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर ने अपने लेटेस्ट 'फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका क्लिकर लुक देखकर फैंस एक बार फिर से महोला हो गए हैं। इन फोटोज में आप देना सकते हैं एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर ने रिलकर करवा का विविलिंस फिक्कट कर लुक में ड्रेस पहनी हुई हैं, जिसमें वो काफी गॉर्जियस नजर आ रही हैं।

सू- दोक क्र.350

3	7			2	1
2					
7	1				5
1	5	2	7		
5			4		
4	1	8	5		
			1		
1	5	3	9		
2	6	5	1		

सू-दोक क्र.349 का हल

8	9	5	1	6	3	2	4	7
3	2	1	9	7	4	8	6	5
4	7	6	2	5	8	3	9	1
7	6	9	5	2	1	4	3	8
1	8	3	4	9	7	6	5	2
2	5	4	8	3	6	1	7	9
5	3	8	7	4	2	1	9	1
6	1	7	3	8	9	5	2	4
9	4	2	6	1	5	7	8	3

