

जानकारी

पके से ज्यादा फायदेमंद है कट्ठा केला



फलों और सब्जियों में बढ़ते पेटीसाइट्स का प्रयोग लोगों में खै पैदा कर रहा है। इससे किसी बीमारी का शिकायत होने का डर रहता है। ऐसी कुछ लोगों के दिवाने में यह भी शक्ति रहती है कि केले को केमिकल से पकाया जाता है, जिससे वह हानिकारक हो जाता है। अगर आप भी ऐसा ही कुछ सोचते हैं तो आप कच्चा केला भी खा सकते हैं, क्योंकि कच्चे केले में भरपूर मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है जो कि आपके शरीर के इम्यूनिटीमध्ये को तो मजबूत बनाता है जो कि दिनभर एक्टिव भी बनाए रखता है। इसके साथ ही इसमें विटामिन बी6, विटामिन सी, एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाया जाता है जो कि कांशकाओं को पांषण देता है। इसके और भी कई लाभ हैं।

कब्ज से निजात

इबका सेवन करने से हमारी शरीर की आंत में जमी विषाक्त तत्वों को शरीर से बाहर निकाल देता है। क्योंकि इस समस्या के कारण आपको कब्ज की समस्या हो जाती है। इसलिए इससे बचने के लिए इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

वजन घटाए

इसमें फाइबर्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसका रोजाना सेवन करने से आपको जल्द ही मोटापा से निजात मिल सकता है। ये शरीर में मोजद अनावश्यक फैट सेल्स और अशुद्धियों को साफ करने में मददगार होते हैं। जिसके कारण आपको फैट आसानी से बना हो जाता है।

डायबिटीज कंट्रोल करे

आपको डायबिटीज की समस्या है और अपनी शुरुआत ही है तो कच्चे केला का सेवन करना आपके लिए लाभकारी हो सकता है। जिसके कारण ये आपको डायबिटीज को कंट्रोल करने में मदद करता है।

पेट को रखे हेल्दी

कच्चा केला हमारे पेट के लिए भी काफी फायदेमंद है। इसका सेवन करने से यह हमारे पेट को भरा रखता है। जिसके कारण पाचन संबंधी कोई समस्या नहीं होती है। साथ ही ये पाचक रसों का स्त्रावण बेहतर तरीके से होता है।

हड्डियों को करें मजबूत

कच्चे केले में अधिक मात्रा में कैल्शियम भी पाया जाता है जो कि आपके शरीर की हड्डियों को मजबूत रखता है।

शरीर के इन 5 हिस्सों को दबाने से कम हो सकता है आपका मोटापा

आज के दौर में मोटापा सभी के लिए एक बड़ी समस्या साबित हो रही है। हर कोई चाहता है कि वह अपने मोटापे से जल्द से जल्द निजात पा ले। इसके लिए वह डाइट, से लेकर एक्सरसाइट तक करते हैं। बाबजूद इसके उर्वरा मन मताविक परिणाम नहीं मिलता। हम में से बहुत कम लोगों को पता है कि मोटापा कम करने के लिए आपके शरीर में ही पांच ऐसे व्हाइट्स हैं जो आपको लिए मददगार होंगे। आज हम आपको उन पांच व्हाइट्स के बारे में बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप मोटापा कम कर सकते हैं...

कान के सामने का हिस्सा

डॉक्टरों के अनुसार आप अगर मोटापा कम करना चाहते हैं तो आपको अपने हाथ की हथेली पर अंगूठे के पास ऊपरे इस्से को दबाना चाहिए। आप रोजाना इस हिस्से को कम से कम दो बिन्ट तक दबाएं। ऐसा करने से आपका मोटापा कम होगा। आप पैर के अंगूठे के पास के लिए इससे भी ऐसा ही कर सकते हैं।

टखने के नीचे का हिस्सा

आपके शुटने या टखने के नीचे के हिस्से को दबाने से भी आपका मोटापा कम होगा। आप अपनी अंगूठी और अंगूठे की मदद से इस हिस्से को रोजाना एक बिन्ट तक दबाएं। ऐसा करने से आपकी डाइजेशन ठीक होती है और आपका वजन कम होता है।

आप अपने कोहनी के जोड़ के ऊपरी हिस्से को भी दबाकर अपने मोटापे पर काबू पा सकते हैं। आप अपनी अंगूठी से इस व्हाइट पर पांच से सात बिन्ट तक कर सकते हैं। ऐसा आप दोनों हाथ पर कर सकते हैं।

संपादक : राकेश शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक : डॉ. आसमां बेगम • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : vksitbharatsamacharghy@gmail.com. (सभी विवाद सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन)

मुद्रक एवं प्रकाशक राकेश शर्मा द्वारा अजय त्यागी के लिए इसके प्रिंटिंग प्रेस, पोस्ट एवं पीएस : गड्चक, कटावाडी मिस्जद के पास, कामरूप (मेरो), गुवाहाटी-35 से मुद्रित एवं गुडलक पब्लिकेशंस, हाउस नं. 30, डी. नेत्र पथ, डोना प्लैनेट के नजदीक, एबीसी, जीएस रोड गुवाहाटी-5 से प्रकाशित।

संपादक : राकेश शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक : डॉ. आसमां बेगम • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : vksitbharatsamacharghy@gmail.com. (सभी विवाद सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन)

विविध

बस करें ये छोटा सा आसान उपाय, कभी नहीं आएगा बुढ़ापा

जिंदगी की शाम जब ढलने लगती है तो न सिर्फ शरीर में देरों बीमारियां अपना घर बना लेती हैं, बल्कि जीवन में एक सूनापन भी छा जाता है।

हमारे देश में बहुत कम ऐसे लोग हैं, जो 60 साल की उम्र में भी उसी जीवन्तता के साथ जीवन व्यतीत करते हैं। योग के सहारे इस उम्र में भी खुद को शारीरिक व मानसिक रूप से दुरुस्त रख सका जा सकता है।

वैसे तो उम्र डाक पर ही योग के अनेक फायदे हैं, लेकिन इत्यों को तो योग के जरिये अतिरिक्त फायदा पहुंचता है। मध्य के अलग-अलग दौर में विभिन्न प्रकार के होमेनल बदलाव होते हैं।

ऐसे में अपनी स्ट्रेंग बढ़ाने, बीमारियों को दूर करने, हड्डियों की उम्र बढ़ाने, माइंड को शार्प करने



और अपनी स्किन की टाइटनिंग और ग्लो को बनाए रखने के लिए योग का गर्सा अपना सकते हैं। ये दो प्राणायाम अपने योग में ही संपूर्ण हैं।

कपालभाति

इसके नियमित अभ्यास से आप लंबे समय तक निरोगह सकते हैं। इस प्रणाम के दौरान जब हम गहरी सांस भरते हैं तो शुद्ध वायु हमारे खन के द्वायित पदार्थों को बाहर निकल देती है और शुद्ध रक्त शरीर के सभी अंगों में जाकर

उहे पोषण प्रदान करता है। इस प्राणायाम को करने के लिए किसी भी आसन में बैठ जाए। अब दानिंह वायु के अंगूठे से चार तक की छिद्र को बंद कर ले और बाएं छिद्र से चार तक की छिद्र को संस को भरें और फिर बायरी नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो ऊंचालियों से बंद कर दें। इसके बाद दायीं और से अंगूठे के हटाएं दो दो दायीं और बायरी को बाहर छोड़ें। आप इसको अपनी क्षमता के अनुसार एक बिन्ट से पद्धर मिनट तक कर सकते हैं।

किसी ने सच ही कहा है कि बड़े बुजुओं का कान और अंबले का खाया बाद में पता चलता है। जी हाँ, धरती पर आंबला किसी भारतीन से कम नहीं है। आंबला एक ऐसा फल है, जिसमें भरपूर मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट, पोटेशियम, कार्बोहाइड्रेट, काफ़िबर, प्रोटीन, विटामिन्स, मैनीशियम, आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप इसको गर्म करके भी खाएं तो भी इसमें मौजूद विटामिन खस्त नहीं होते। आंबला का सेवन करने से कई तरह की बीमारियां दूर होती हैं और यह अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होती है।

प्रोटोपा: आंबल का दूसरा व्यक्ति मोटापे से जूझ रहा है। जिसका सबसे बड़ा काना आंबल का लाइफस्टाइल है। इस समस्या को दूर करने के लिए आप अपनी डाइट एवं रोज एक आंबला खाना शुरू करें जिससे मेटाबोलिज्म बढ़ाता है और वजन तेजी से कम होने लगता है।

कमज़ोरी: यदि आप कमज़ोरी महसूस करते हैं। थोड़े से काम करने पर थक जाते हैं तो एक माह तक लागत एक कच्चा आंबला खाकर दें। इससे आप अपनी डाइट एवं खोया होने रह जाएंगे। दरअसल, आंबले में विटामिन से मात्रा ज्यादा पाइ जाती है, जिसके बाले एनर्जी बढ़ाती है और धोर-धीर के कामपोरी दूर हो जाती है।

चेहरा चमकाए: आंबला में विटामिन ए होता है, जो कोलेजन के लिए बहुत जरूरी होता है। आंबला सुख खानी पेट लेने से शस्त्र त्वचा टाइट रहती है। आंबला सुख खानी पेट लेने से शस्त्र में जालन की कमी दूर होती है। इसके सेवन से मुख्यसे और जूर्यों की समस्या भी कम हो जाती है। इसे खाने से बांधी के टॉकिसस दूर होते हैं। जिससे फेस पर न्यू आता है।

डायबिटीजः आंबला डायबिटीज के लिए एक फायदेमंद माना जाता है। रोजाना आंबला का सेवन करने से खून में शुरू की मात्रा नियन्त्रित रहती है। साथ ही आंबला खारब कोलेस्ट्रोल को खस्त कर अच्छे कोलेस्ट्रोल को बढ़ाने में मदद करता है।

जड़ों का दंडः अंबल में एंटी इंस्लेमेट्री तत्व होते हैं, जो जड़ों के दर्द के साथ अन्य तरह के दर्द में दर्द देते हैं। यदि आपके शरीर में हैंशा दर्द रहता है या आपको जड़न की शिकायत होती है तो यहीं मानिए। अंबले से आपको जड़ों के दर्द से छुटकारा मिल जाएगा।

बालों के दंडः आंबलों के दर्द का दर्द होता है। इसके सेवन से भी बाल हैल्ड होते हैं। अंबल में आंबले के दर्द के साथ अन्य तरह के दर्द से छुटकारा मिल जाएगा।

</div