



ABHI ABHI



## • सेहत...

### अखरोट के फायदे...

अखरोट में विटामिन, मिनरल्स, पोटैशियम, फाइबर और कैल्शियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है। इसके अलावा अखरोट में मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, कॉपर और सेलेनियम जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इस तरह अखरोट में कई सारे तत्व मौजूद होते हैं। लेकिन क्या कभी आपने भीगे हुए अखरोट खाए हैं? भीगे अखरोट में कई गुण छिपे होते हैं। आइए जानते हैं रोजाना भीगे अखरोट खाने के क्या-क्या फायदे होते हैं।

► अखरोट में फाइबर की मात्रा भरपूर रूप से होती है। फाइबर पेट से जुड़ी समस्याओं के लिए काफी अच्छा माना जाता है। पेट को सही रखने और कब्ज को परेशानियों को दूर करने में अखरोट काफी अच्छा माना जाता है। भीगे हुए अखरोट के सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं दूर रहती हैं।

► भीगे हुए अखरोट के सेवन से ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहता है। कई रिसर्च में इस बात का खुलासा हुआ है कि जो लोग नियमित रूप से 2-3 अखरोट का सेवन करते हैं,



उन्हें टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम रहता है। भीगे अखरोट ब्लड शुगर को कम कर डायबिटीज के खतरे को कम कर सकता है।

► अखरोट में कैल्शियम और प्रोटीन प्रचुर रूप से होता है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखता है। इसके अलावा अखरोट में अल्फा-लिनोलेनिक एसिड होता है, जो हड्डियों को अंदर से मजबूती प्रदान करता है। ओमेगा-3 एसिड से भरपूर होने की वजह से अखरोट के सेवन से सूजन की समस्या कम होती है।

► अखरोट के सेवन से दिल को भी स्वस्थ रखा जा सकता है। इसमें ओमेगा-3 एसिड की मात्रा भरपूर रूप से होती है, जो दिल के लिए काफी अच्छा माना जाता है।

अखरोट के सेवन से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल किया जा सकता है। ब्लड प्रेशर रोगियों को नियमित रूप से भीगे अखरोट का सेवन करना चाहिए। यह गुड कोलेस्ट्रॉल को निर्माण करने में अहम भूमिका निभाता है। इसके साथ ही यह हर्ट रोगियों के लिए भी फायदेमंद है।

► कई स्टडीज में इस बात का खुलासा हुआ है कि अखरोट के सेवन से कई तरह के कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है।

## • बीमारी...

### पेट में कीड़े और कब्ज...



हर किसी की इच्छा होती है कि वह सेहतमंद जिंदगी जी सके। लेकिन सारी जिंदगी सेहतमंद रहना आसान नहीं है। रोजमर्रा की जिंदगी में कभी मौसम का बदलाव, कभी कोई वायरस या बैक्टीरिया लोगों को किसी न किसी बीमारी का शिकार बना ही देता है। सेब खाना सेहत के लिए लाभकारी होता है क्योंकि इसमें कैल्शियम, फाइबर समेत कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके साथ ही सेब पाचन तंत्र को भी सही रखता है। अगर आपकी पाचन क्रिया सही रहती है तो आप कई तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं। सेब का रोजाना सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी भी मजबूत रहती है। तो आइए जानते हैं सेब खाने से शरीर को क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

► हर किसी के लिए सेब खाना फायदेमंद होता है। इससे शरीर की कई समस्याओं को दूर किया जा सकता है। वहीं अगर किसी के पेट में कीड़े की परेशानी हो जाए तो उसके लिए व्यक्ति को हर दिन दो मीठे सेब खाने चाहिए। उन्हें प्रतिदिन एक गिलास ताजा सेब का रस भी दे सकते हैं। इससे पेट के कीड़े मर जाते हैं और शौच के रास्ते निकल जाते हैं।

► सेब खाने से शरीर के कई रोगों को दूर भगाया जा सकता है। जिन लोगों को सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, भूलने की शिकायत हो, तो ऐसे में उनके लिए मीठे सेब का सेवन लाभकारी होता है। जिन लोगों को ये परेशानी है उन लोगों को चाय या कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए उसकी जगह वह सेब की चाय पिएं।

► कुछ लोगों को दिल की परेशानी होती है या फिर दिल की धड़कन घटती-बढ़ती रहती है, उन लोगों के लिए सेब के मुरब्बे में चांदी का वर्क लगाकर उसका सेवन करना फायदेमंद होता है। सेब में फाइबर पाया जाता है जो बढ़ते वजन को कम करने में भी मददगार होता है, इससे कई अन्य रोगों की चपेट में आने से बचा जा सकता है।

► जिन लोगों को नींद न आने की समस्या रहती है उसके लिए सेब का उपचार काफी फायदेमंद होता है। अगर किसी व्यक्ति को देर रात नींद नहीं आती या फिर रात में बार-बार नींद खुल जाती है तो ऐसे में सोने से पहले सेब का मुरब्बा खाएं और गुनगुना दूध पी लें। ऐसा करने के बाद अच्छी नींद आएगी।

► लोगों का खराब खान पान कब्ज की परेशानी की वजह बनता है। इसके लिए हर रोज सुबह उठकर खाली पेट एक सेब अच्छे से चबा-चबाकर खाएं। इससे कब्ज की समस्या दूर होगी। पाचनशक्ति की कमी भी दूर होगी और भूख भी बढ़ जाएगी। इसके अलावा भी सेब खाने के कई फायदे होते हैं।

► सेब सबसे ज्यादा खाया जाने वाला फल होता है। इसके साथ ही सेब खाने से डायबिटीज का खतरा भी कम होता है।

## • फायदेमंद...

### सर्दियों में संतरा...



सर्दियों में आने वाले फलों में सबसे बेहतर और स्वादिष्ट फल संतरा को ही माना जाता है। इसमें विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। इस फल के सेवन से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। संतरे में उच्च फाइबर और विटामिन सी पाए जाते हैं जो वजन घटाने में मददगार हैं। दरअसल, इसमें मौजूद फाइबर जल्दी भूख नहीं लगने देता है और पूरे दिन आपको कम खाने में मदद करता है जबकि विटामिन सी ग्लूकोज को ऊर्जा में बदल देती है और वसा को जलाने में मदद करती है। इसलिए रोज एक संतरे का सेवन वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। संतरे का सेवन हृदय के लिए बहुत अच्छा माना जाता है, क्योंकि इसमें एंटीऑक्सिडेंट, फोलेट और पोटैशियम भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो दिल को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। इसलिए दिल को स्वस्थ बनाए रखने के लिए रोजाना एक संतरे का सेवन जरूर करें। कैल्शियम से भरपूर संतरा आपकी हड्डियों और दांतों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद तो करता ही है, साथ ही इसमें मौजूद उच्च फाइबर सामग्री पेट के अल्सर को भी रोकती है। इन सभी परेशानियों से छुटकारा पाने के लिए आप हर रोज एक संतरे का सेवन कर सकते हैं। संतरा विटामिन सी से भरपूर होता है जो प्रतिरक्षा प्रणाली यानी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने के लिए जरूरी है।

हवा में प्रदूषण का स्तर खतरनाक स्थिति तक पहुंच गया है, ऐसे में जरूरी है कि हम अपनी डाइट में ऐसी चीजों का सेवन करें, जो हमारे फेफड़ों को साफ करें।

आइए जानते हैं कि हम अपनी डाइट में किन चीजों को शामिल करें जिनसे हमारी बाँड़ी पर पॉल्यूशन का असर कम हो साथ ही हमारी इम्यूनिटी पावर भी बढ़े...

## प्रदूषण बना रहा बीमारी...

कोरोनावायरस और प्रदूषण की दोहरी मार ने लोगों की सांस फूला दी है। कोरोना के साथ ही जहरीली गैसें भी अब शरीर में प्रवेश करके हमें बीमारी बना रही हैं। जिस हवा में हम सांस ले रहे हैं वो जहरीली है, उसमें ओजोन, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड, बारीक कण, डीजल से निकले कण मौजूद हैं। यह जहरीले कण हमारे फेफड़ों में बैठ जाते हैं और हमारे फेफड़ों को नुकसान पहुंचा रहे हैं। हवा में प्रदूषण का स्तर खतरनाक स्थिति तक पहुंच गया है, ऐसे में जरूरी है कि हम अपनी डाइट में ऐसी चीजों का सेवन करें, जो हमारे फेफड़ों को साफ करें। आइए जानते हैं कि हम अपनी डाइट में किन चीजों को शामिल करें जिनसे हमारी बाँड़ी पर पॉल्यूशन का असर कम हो साथ ही हमारी इम्यूनिटी पावर भी बढ़े।

► प्रदूषण से बचना है तो अपनी डाइट में विटामिन सी को शामिल करें। विटामिन सी शरीर के लिए सबसे शक्तिशाली एंटी-ऑक्सिडेंट है, जो फ्री रेडिकल की सफाई करता है। फेफड़ों में इसके पर्याप्त स्तर को बनाए रखने के लिए आप आंवला और अमरूद अपनी डाइट में शामिल करें।

► सब्जियों में धनिया के पत्ते, चौलाई का साग, ड्रमस्टिक, पार्सले, गोभी और शलजम का साग विटामिन सी के अच्छे स्रोत हैं। इन सब्जियों को आप अपनी डाइट में शामिल करेंगे तो आपकी सेहत पर प्रदूषण का स्तर कम होगा।

► सांस से जुड़ी बीमारी से बचने के लिए फेफड़ों का हेल्दी होना जरूरी है। अपनी डाइट में गुड़ का सेवन करेंगे तो आपके फेफड़े साफ रहेंगे। गुड़ में मौजूद आयरन रक्त में ऑक्सिजन सप्लाई को सुचारू बनाए रखने में मदद करता है। रात को सोने से पहले गर्म

दूध के साथ गुड़ खा सकते हैं या तिल गुड़ के लड्डू बनाकर खाएं।

► प्रदूषण से बचने के लिए विटामिन ई से युक्त चीजों का सेवन करें। बादाम, सूरजमुखी के बीज, नट, फिश का इस्तेमाल करें।

► प्रदूषण के असर को बीटा कैरोटिन कम करता है। आप अपनी डाइट में बीटा कैरोटिन के स्रोत वाली चीजों को शामिल करें। पत्तेदार सब्जियां जैसे चौलाई का साग, धनिया, मेथी, लेटस और पालक में प्रचुर मात्रा में बीटा कैरोटिन पाया जाता है। मूली के पत्ते और गाजर भी इसका अच्छा स्रोत हैं।

► प्रदूषण के असर से बचने के लिए इम्यूनिटी सिस्टम का मजबूत होना जरूरी है। आयुर्वेद के मुताबिक त्रिफला का सेवन करने से आपका इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होगा। एक चम्मच त्रिफला को शहद और गुनगुने पानी या दूध के साथ सेवन करने से इम्यूनिटी सिस्टम इंफ्यूज होगा।

► इम्यूनिटी सिस्टम को इंफ्यूज करने के लिए अदरक का सेवन करें। आप अदरक का इस्तेमाल चाय में मिला कर कर सकते हैं, साथ ही अदरक के रस में शहद मिला कर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। अदरक इम्यूनिटी सिस्टम को बढ़ाएगा साथ ही खांसी भी नहीं होगी। ओमेगा 3 फैट का इस्तेमाल करें। नट्स और बीज जैसे अखरोट, चिया के बीज, अलसी के बीज को दही में डालकर अपनी डाइट में शामिल करें। मेथी के बीज, सरसों के बीज, हरे पत्तेदार सब्जियां, काले चने, राजमा और बाजरा आदि ऐसे फूड हैं जिसमें ओमेगा 3 होता है। इस चीजों को अपनी डाइट में शामिल करें।

► प्रदूषण की वजह से छाती में कफ जमा हो जाता है जो बलगम और खांसी करता है। इससे बचने के लिए आप पिसी हुई काली मिर्च और शहद का इस्तेमाल करें। ये छाती से कफ निकालने का काम करती है। नीम, तुलसी और हल्दी शरीर से हानिकारक पदार्थों को निकालने का काम करती है। तुलसी के रस में थोड़ा सा पानी मिलाकर दिन में दो बार पीएं।

## • काली गाजर...

क्या आपने कभी काली गाजर खाई है? जी हां, गाजर लाल ही नहीं काली भी होती है। सर्दियों के मौसम में काली गाजर खाना शरीर से लिए काफी सेहतमंद रहती है। काली गाजर में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जिनकी मदद से शरीर से बीमारियों को दूर किया जा सकता है। काली गाजर में कई ऐसे मिनरल्स होते हैं जो शरीर को डिटॉक्स करते हैं। काली गाजर का सेवन करने से दिल की बीमारी नहीं होती है। जी हां, अगर दिल की धड़कन तेज हो तो आप गाजर को धून कर खाएं, इससे आपको काफी आराम मिलेगा। इसके अलावा रोजाना गाजर खाने से आपको दिल बिल्कुल स्वस्थ रहता है।

