



# भुट्टा खाने के

# 15

## जबरदस्त फायदे

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

जारी है झमाझम बरसात का दौर, रिमझिम बारिश में भुट्टा न खाया जाए, ऐसा संभव ही नहीं... सिके हुए देशी भुट्टे हों या फिर स्टीम में पके अमेरिकन कॉर्न...दोनों का अपना ही मजा है। स्वाद तो इनका मजेदार होता ही है, सेहत के लिए भी यह फायदे हैं-

**1** सबसे पहली बात तो यह है कि बड़ों को साथ-साथ बच्चों को भी भुट्टे अवश्य खिलाने चाहिए, इससे उनके दांत मजबूत होते हैं।

**2** दूसरी बात कि जब आप भुट्टे खाए तो दानों को खाने के बाद जो भुट्टे का भाग बचता है उसे फेंकें नहीं, बल्कि उसे बीच से तोड़ लें और उसे सूँघें। इससे जुकाम में बड़ा फायदा मिलता है। बाद में इसे जानवर को खाने के लिए डाल सकते हैं।

**3** अगर आप इसे जानवर को नहीं देते हैं तो उन्हें सुखाकर रखें फिर इन्हें जलाकर राख बनाकर रख लें। सांस के रोगों में यह बड़ा कारगर इलाज है। इस राख को प्रतिदिन गुनगुने पानी के साथ फांकने से खांसी का इलाज होता है। खांसी केसी भी हो यह चूर्ण लाभ देता ही है। यहां तक कि कुकर खांसी में भी बड़ी राहत मिलती है।

**4** इसका सेवन प्रेगनेंसी में भी बहुत लाभदायक होता है, इसलिए गर्भवती महिलाओं को इसे अपने आहार में जरूर शामिल करना चाहिए, क्योंकि इसमें फोलिक एसिड पाया जाता है, जो गर्भवती के लिए बेहद जरूरी है।

**5** आयुर्वेद के अनुसार भुट्टा तृप्तिदायक, वातकारक, कफ, पित्तनाशक, मधुर और रुचि उत्पादक अनाज है। इसकी खासियत यह है कि पकाने के बाद इसकी पोषिकता और बढ़ जाती है। पके हुए भुट्टे में पाया जाने वाला कैरोटीनायड विटामिन-ए का अच्छा स्रोत होता है।

**6** भुट्टे को पकाने के बाद उसके 50 प्रतिशत एंटी-ऑक्सिडेंट्स बढ़ जाते हैं। यह बढ़ती उम्र को रोकता है और कैंसर से लड़ने में मदद करता है। पके हुए भुट्टे में फोलिक एसिड होता है, जो कि कैंसर जैसी बीमारी में लड़ने में बहुत मददगार होता है।

**7** इसके अलावा भुट्टे में मिनरल्स और विटामिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। भुट्टे को एक बेहतरीन कोलेस्ट्रॉल फाइटर माना जाता है, जो दिल के मरीजों के लिए बहुत अच्छा है।

**8** बच्चों के विकास के लिए भुट्टा बहुत फायदेमंद माना जाता है। ताजे दूधिया (जो कि पूरी तरह से पका न हो) मक्का के दाने पीसकर एक खाली शीशी में भरकर उसे धूप में रखिए। जब उसका दूध सूख कर उड़ जाए और शीशी में केवल तेल रह जाए तो उसे छान लीजिए। इस तेल को बच्चों के पैरों में मालिश कीजिए। इससे बच्चों का पैर ज्यादा मजबूत होगा और बच्चा जल्दी चलने लगेगा।

**9** इस तेल को पीने से शरीर शक्तिशाली होता है। हर रोज एक चम्मच तेल को चीनी के बने शर्बत में मिलाकर पीने से बल बढ़ता है। ताजा मक्का के भुट्टे को पानी में उबालकर उस पानी को छानकर मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन एवं गुर्दों की कमजोरी समाप्त हो जाती है।

**10** टीबी के मरीजों के लिए मक्का बहुत फायदेमंद है। टीबी के मरीजों को या जिन्हें टीबी होने की आशंका हो हर रोज मक्के की रोटी खाना चाहिए। इससे टीबी के इलाज में फायदा होगा।

**11** मक्के के बाल (सिल्क) का उपयोग पथरी रोगों की चिकित्सा में होता है। पथरी से बचाव के लिए रात भर सिल्क को पानी में भिगोकर सुबह सिल्क हटाकर पानी पीने से लाभ होता है। पथरी के उपचार में सिल्क को पानी में उबालकर बनाए गए काढ़े का प्रयोग होता है।

**12** यदि गेहूँ के आटे के स्थान पर मक्के के आटे का प्रयोग करें तो यह लिवर के लिए अधिक लाभकारी है। यह प्रचुर मात्रा में रेशे से भरा हुआ है इसलिए इसे खाने से पेट अच्छा रहता है। इससे कब्ज, बवासीर और पेट के कैंसर के होने की संभावना दूर होती है।

**13** भुट्टे के पीले दानों में बहुत सारा मैग्नीशियम, आयरन, कॉपर और फॉस्फोरस पाया जाता है जिससे हड्डियां मजबूत बनती हैं। एनीमिया को दूर करने के लिए भुट्टा खाना चाहिए क्योंकि इसमें विटामिन बी और फोलिक एसिड होता है।

**14** भुट्टा दिल की बीमारी को भी दूर करने में सहायक है, क्योंकि इसमें विटामिन सी, कैरोटिनायड और बायोफ्लेवोनॉयड पाया जाता है। यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ने से बचाता है और शरीर में खून के प्रवाह को भी बढ़ाता है।

**15** खूजली के लिए भी भुट्टे का स्टॉर्च प्रयोग किया जाता है। वहीं इसके सौंदर्य लाभ भी कुछ कम नहीं हैं। इसके स्टॉर्च के प्रयोग से त्वचा खूबसूरत और चिकनी बन जाती है।

## जानकारी

# अनिद्रा और दर्द से राहत दिलाने में मददगार है भांग

**हा** ल ही में हुए एक अध्ययन में पाया गया है, भांग या मारिजुआना के इस्तेमाल से उन लोगों में दर्द और अनिद्रा दोनों का इलाज किया जा सकता है, जो कि किसी दवा या हॉस्पिटल जाने से बचना चाहते हैं। यह दर्द से होने वाली तकलीफ को और अनिद्रा की समस्या से परेशान लोगों को यदि भांग की गोली दी जाए, तो यह आपके दर्द को कम करने में मदद करेगा। वैसे तो भांग का इस्तेमाल नशे के लिए भी किया जाता है, लेकिन सही मात्रा में उपयोग और सेवन सेहत के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा भांग की मदद से कई त्वचा संबंधी समस्याओं को भी दूर किया जा सकता है।



## क्या कहती है रिसर्च

जर्नल ऑफ साइकोएक्टिव ड्रग्स में प्रकाशित अध्ययन में देखा गया कि अमेरिकी राज्य में 1,000 लोगों ने वैधानिक भांग का प्रयोग किया, इसमें पाया गया कि 65 प्रतिशत लोगों में दर्द के लिए भांग ली, वहीं 80 प्रतिशत लोगों में अन्य कारण से ली, जो बहुत ही उपयोगी और फायदेमंद रही।

इसके कारण 82 प्रतिशत लोगों ने पेन किलर जैसी दवाओं को लेना बंद या कम कर दिया और 88 प्रतिशत लोग ओपिओयड दवा लेने से रोकने में सक्षम हो गए। यानी ओपिओयड ड्रग्स का एक वर्ग है, जिसमें गैर-कानूनी ड्रग्स, फेंटेनील, और पर्चे द्वारा कानूनी रूप से उपलब्ध दर्द निवारक दवाएं शामिल हैं, जैसे ऑक्सिकोडोन, हाइड्रोकोडोन, कोडीन, मॉर्फिन और कई अन्य शामिल हैं।

1,000 साक्षात्कारकर्ताओं में से 74 प्रतिशत लोगों ने भांग को सोने में मदद करने के लिए खरीदा, जबकि 84 प्रतिशत ने कहा कि भांग की मदद से उन्हें दर्द में राहत मिली है। इसके अलावा, 83 प्रतिशत से अधिक लोगों ने कहा कि उन्होंने भांग के इस्तेमाल करने के बाद पेन किलर या नींद की गोलियां लेना कम या बंद कर दिया है।

अध्ययन ने सुझाव दिया गया कि भांग ओपिओयड दवा के उपयोग को कम कर सकता है। हालांकि, शोधकर्ताओं ने चेतावनी दी है कि भांग के संभावित चिकित्सीय लाभों को समझने की और अधिक आवश्यकता है। हालांकि, दर्द निवारक दवाओं में पारंपरिक रूप से मदद कर सकते हैं, लेकिन इसके गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। ओपिओयड श्वसन प्रणाली को दबाते हैं, जिसका अर्थ है कि यह घातक हो सकता है।

अल्बर्ट आइंस्टीन कॉलेज ऑफ मेडिसिन, जूलिया अर्नस्टीन ने कहा कि लोग ओपिओयड के प्रति सहनशीलता विकसित करते हैं, जिसका मतलब है कि उन्हें एक ही प्रभाव प्राप्त करने के लिए हाईडोज की आवश्यकता होती है। इसका मतलब है कि पुराने दर्द के मरीज अक्सर समय के साथ ओपिओयड दवाओं की अपनी खुराक में वृद्धि करते हैं, जो बदले में ओवरडोज के जोखिम को बढ़ाता है। हालांकि, नींद की गोलियां निर्भरता का कारण बन सकती हैं और जिससे लोगों के काम और सामाजिक जीवन में भी प्रभावित हो सकता है। परिणामस्वरूप, कुछ लोग इससे बचने के लिए मारिजुआना यानी भांग के इस्तेमाल का सोच रहे हैं।

