



रक्त में इंसुलिन बढ़ाने का काम करता है पपीता

हम सभी जानते हैं कि पपीता हम सभी के लिए बहुत लाभकारी होता है। लेकिन कम ही लोगों को इस बात की जानकारी है कि शुगर के रोगियों के लिए पपीता एक आयुर्वेदिक औषधि की तरह काम करता है। यदि नियमित रूप से और सीमित मात्रा में हर दिन डायबिटीज के पेशेंट पपीता खाएँ तो उन्हें कभी भी शुगर बढ़ने की शिकायत नहीं होगी...

शुगर को नियंत्रित करने का आसान तरीका

मधुमेह या डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है, जो अब हर उम्र के लोगों को अपना शिकार बना रही है। एक समय था जब आमतौर पर 50 की उम्र के बाद ही यह बीमारी हुआ करती थी। लेकिन अब तो टीनेजर्स भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। हम नहीं चाहते कि आपको कोई ऐसा सुझाव दें, जिसे जीवन में उतारना संभव ना हो इसलिए एक आसान तरीका आपके लिए लेकर आए हैं...

जीवनभर पीछा नहीं छोड़ती

मधुमेह या डायबिटीज की समस्या अगर एक बार किसी को हो जाती है तो फिर जीवनभर उस व्यक्ति का पीछा नहीं छोड़ती। यानी यह एक लाइलाज बीमारी है। आप इसे सिर्फ कंट्रोल कर सकते हैं। इसके लिए आपको अपने खान-पान की आदतों और जीवनशैली में कुछ जरूरी बदलाव करने की जरूरत होती है।

अपनी डेली डायट में इसे शामिल करें

डायबिटीज या शुगर के मरीजों को अपनी डेली डायट में पके हुए पपीते का सेवन करना चाहिए। आप इसकी सलाद बनाकर खा सकते हैं। नाश्ते और लंच के बीच के समय में या फिर लंच और डिनर के बीच के समय में इसे खाना सबसे अधिक उपयोगी होता है।

कच्चा पपीता भी है लाभकारी

जितना लाभकारी पका हुआ पपीता होता है, उतना ही फायदेमंद कच्चा पपीता भी होता है। इस कच्चे पपीते को आप सब्जी और अचार के रूप में उपयोग कर सकते हैं। शुगर के मरीजों के लिए पपीता खाना बिल्कुल किसी औषधि के सेवन जैसा होता है।

पपीते में होते हैं ढेरों गुण

पपीता बहुत गुणकारी फल है। इसमें विटमिन-ए और विटमिन-सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। विटमिन-ए शुगर का असर हमारी आंखों पर नहीं होने देता है और आंखों की रोशनी को सही बनाए रखने का काम करता है।

वहीं, विटमिन-सी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने और बढ़ाने का काम करता है। दरअसल, शुगर के बढ़े हुए स्तर के कारण हमारे शरीर में इन्सुलिन सेल्स की कमी होने लगती है। पपीते में पाया जानेवाला विटमिन-सी इन्सुलिन सेल्स की संख्या बढ़ाने में सहायक होता है।

मैग्नीशियम और पोटैशियम

पपीते में मैग्नीशियम और पोटैशियम बहुत ही संतुलित मात्रा में पाए जाते हैं। ये दोनों ही तत्व हमारे शरीर की हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी होते हैं। मैग्नीशियम हमारे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बनाए रखने में सहायक होता है। साथ ही डेड स्किन सेल्स को हटाने, डैमेज बॉडी सेल्स को रिपेयर करने और ब्लड के फ्लो को बनाए रखने में भी इसका सहयोग होता है।

पोटैशियम भी हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी मिनरल है। यह हमारे शरीर में फ्लूइड को संतुलित करने में सहायक है। हमारी मसल्स को ठीक तरह से काम करने में मदद करता है। साथ ही पोटैशियम हमारे शरीर में नर्व्स के सिग्नल्स भेजने में मदद करता है। यह हमें किडनी स्टोन, हार्ट अटैक जैसी जानलेवा बीमारियों से भी सुरक्षा देता है।

इंसुलिन की मात्रा बढ़ाता है

विटमिन और मिनरल्स की संतुलित मात्रा के कारण पपीता प्राकृतिक रूप से हमारे शरीर में बढ़े हुए शुगर के स्तर को कम करता है। जब रक्त में ग्लूकोज की मात्रा सीमित हो जाती है तो इंसुलिन का स्तर भी ठीक हो जाता है। इससे डायबिटीज के रोगियों को शुगर बढ़ने के कारण होनेवाली समस्याओं से मुक्ति मिल जाती है।

इस बात का रखें ध्यान

पपीता गुणकारी होता है, इसका अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि आप एक बार में बहुत अधिक मात्रा में पपीता खा लें। आप हर दिन एक छोटे पपीते का सेवन कर सकते हैं।

ध्यान रखें कि पपीते को चाकू से काटने या छीलने के बाद 6 घंटे के अंदर ही खा लेना चाहिए। इस कटे हुए पपीते को फ्रिज में स्टोर ना करें।

चैरी के चमत्कारी लाभ जिनसे अनजान है आप!

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



चैरी में मादक सुगंध के साथ एक सुंदर फल है। एक शोध के अनुसार हर चार में से एक व्यक्ति या कहे 25 प्रतिशत लोग इंसोनिमिया स्लीपलेसेनेस के शिकार हैं और हर पांचवें व्यक्ति को रात में पांच घंटे से ज्यादा नींद ना आने की प्रॉब्लम हो रही है इसी रिसर्च में यह तथ्य भी सामने आए हैं कि चैरी खाने या जूस पीने से व्यक्तियों को अच्छी नींद आती है। चैरी खट्टा-मीठा फल है, जो बहुत टेस्टी है। प्रोटीन और विटामिन से भरपूर यह फल अच्छी नींद के साथ हर

उम्र के लोगों के लिए लाभदायक होती है। चैरी या उसका जूस इनटेक करने वाले व्यक्ति को लगभग 17 मिनट ज्यादा नींद आती है।

आप चाहे वर्किंग वूमन हों चाहे हाउसवाइफ अगर आप इन बातों पर विशेष ध्यान दें रोज चैरी के सेवन से आप स्फूर्तिवान, ताजगीपूर्ण और फ्रेश दिख सकती हैं।

चैरी त्वचा को पोषण देती है। इसमें मौजूद बीटा कैरोटीन सूरज की यूवी किरणों

से त्वचा की रक्षा करने में मदद करता है। साथ ही ड्राय स्किन पर चैरी का पेस्ट कमाल का काम करता है। चैरी के अम्लीय तत्व मृत त्वचा की कोशिकाओं से निजता दिलाने में मदद करती है। इससे त्वचा सॉफ्ट और चमकदार हो जाती है।

अच्छी सेहत के लिए सुकूनभरी नींद बहुत जरूरी है। आधुनिक दौर में जिस तरह की बिजी लाइफ स्टाइल, वर्क लोड के बीच प्रॉपर नींद लेना हर वर्ग के लिए मुश्किल होते जा रहा है, वहीं कई समस्याएं मधुमेह, ब्लडप्रेशर, नींद न आना वगैरह खास है।

वहीं चैरी दिल की बीमारियों में काफी मददगार साबित होती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट की बड़ी मात्रा होते हैं।

नींद की गोली लेने के कई साइड इफेक्ट हैं, वहीं चैरी प्राकृतिक गुण समाएं हैं। इसका कोई नुकसान भी नहीं है। सुबह-शाम एक गिलास शुगरलेस चैरी जूस पीने वाले लोगों को सुकूनभरी नींद आती है।

यह समस्या एकजाम टाइम में स्टूडेंट्स के बीच भी आम होती है। इसलिए डॉक्टर्स-चैरी खाने की सलाह देते हैं।

महकती सांसों के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

चेहरे की सुंदरता काफी हद तक हमारी स्माइल पर निर्भर करती है और हमारी स्माइल को सुंदर बनाते हैं हमारे दांत।

अगर आपके दांत पीले या भदे होते हैं तो चेहरा कितना ही खूबसूरत क्यों ना हो आपका आकर्षण कम हो ही जाता है। साथ ही सांसों की दुर्गंध से मन खराब होता है। यहां जानें, दांतों का पीलापन और सांसों की दुर्गंध दूर करने के आसान और घरेलू तरीके...

काले कोयले से सफेद दांत

कोयले से मंजन करना, जानकर आपको थोड़ा अजीब जरूर लगेगा कि आखिर काला कोयला दांत कैसे चमका सकता है? लेकिन सच्चाई यही है कि यह आपके दांत मोतियों की तरह चमका सकता है। पता कीजिए पहले गांवों में



कोयले के चूर्ण से ही दांत साफ किए जाते थे। आप बाजार से लकड़ी का जला हुआ कोयला ला सकते हैं और इसका चूर्ण बनाकर दांतों को चमका सकते हैं।

सरसों का तेल और नमक

नमक में सरसों का तेल मिलाकर इस मिश्रण से सुबह के वक्त और रात को सोने से पहले मंजन करें। नमक और सरसों तेल का यह मिश्रण कुछ ही दिनों के इस्तेमाल से आपके दांतों चमक बढ़ा

देगा।

नींबू का रस

नींबू में साइट्रिक एसिड होता है, जो सफेद चीजों की चमक बढ़ाने का काम करता है। साथ ही नींबू से सांसों की दुर्गंध दूर होती है। आप दांतों पर नींबू का छिलका हर रोज दिन में दो बार करीब 10-15 मिनट के लिए रगड़ेंगे तो आपको फायदा जरूर होगा। इस छिलके से दांत रगड़ते वक्त इस पर सरसों तेल और नमक का मिश्रण भी लगा सकते हैं।

बेकिंग सोडा और नमक

बेकिंग सोडा और नमक बराबर मात्रा में मिलाकर इससे मंजन करने से दांतों का पीलापन दूर होता है और मुंह में पायरिया की दिक्कत नहीं होती। इसके साथ ही सांसों में ताजगी रहती है।

शब्द सामर्थ्य -096

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छोंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय

19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8.

ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 95 का हल

दि	क्क	त	आ	सा	न	आ
ल	मी	खि	सी	ख	ना	
	म	ज	बू	र	ह	जा
स	र्द		का	त	रा	ना
र			र	वि	ह	
प	ह	ना	ना	ना	रा	ज
ट			क	शि	श	नी
			र	का	रा	य
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष
						क