

अनार के रस के सेवन से मिलते हैं यह जबरदस्त लाभ

अनार के रस का इस्तेमाल दस्त के उपचार के रूप में भी किया जा सकता है। दरअसल, यह एंजाइम्स के स्राव में अहम भूमिका निभाता है और पाचन प्रक्रिया को सही करता है। अगर किसी व्यक्ति को अपच की शिकायत हो तो उसे एक टीस्पून शहद का सेवन एक गिलास अनार के रस में मिलाकर करना चाहिए।

इस बात से तो हम सभी वाकिफ हैं कि फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। लेकिन अक्सर देखने में आता है कि लोग हमेशा फलों के रस की बजाय उन्हें यूँ ही खाने की सलाह देते हैं क्योंकि इससे उनके स्वास्थ्य

लाभ काफी कम हो जाते हैं। दरअसल, अधिकतर फलों के छिलकों में एंटी-ऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं और जब उनका निकाला जाता है तो वह एंटी-

के साथ ऐसा नहीं होता। अनार का रस भी सेहत के लिए उतना ही लाभकारी है, जितना इसके दानों का सेवन करना। तो चलिए आज हम आपको अनार के रस से होने वाले कुछ स्वास्थ्य लाभों के बारे में बता रहे हैं-

सुधारे दिल की सेहत
अनार का रस दिल की सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। यह धमनियों में रूकावट के जोखिम को कम करता है। जिससे हृदय या मस्तिष्क तक रक्त का प्रवाह बेहतर तरीके से होता है। इसके अतिरिक्त यह खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को भी कम करता है तथा अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाता है। बनाए रखे ब्लड शुगर लेवल

अनार का रस दिल की सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। यह धमनियों में रूकावट के जोखिम को कम करता है। जिससे हृदय या मस्तिष्क तक रक्त का प्रवाह बेहतर तरीके से होता है। इसके अतिरिक्त यह खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को भी कम करता है तथा अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाता है। बनाए रखे ब्लड शुगर लेवल

अनार के रस के सेवन का एक लाभ यह भी है कि यह रक्त में शर्करा के स्तर को नहीं बढ़ाता, जबकि अन्य फलों के रस का सेवन करने से ऐसा होता है। इसलिए मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति भी इसका सेवन बेफिक्र होकर कर सकते हैं।

कम करे रक्तचाप
जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है, उन्हें अनार के रस का सेवन करना चाहिए। दरअसल, यह एक प्राकृतिक एस्पिरिन है, जो रक्त के जमाव और रक्त के थक्का बनने से रोकता है। साथ ही यह रक्त को पतला करके उसके प्रवाह को बेहतर बनाता है, जिससे व्यक्ति को ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होती।

दस्त में लाभदायक
अनार के रस का इस्तेमाल दस्त के उपचार के रूप में भी किया जा सकता है।

दरअसल, यह एंजाइम्स के स्राव में अहम भूमिका निभाता है और पाचन प्रक्रिया को सही करता है। अगर किसी व्यक्ति को अपच की शिकायत हो तो उसे एक टीस्पून शहद का सेवन एक गिलास अनार के रस में मिलाकर करना चाहिए।

बढ़ाए इम्युनिटी
अनार के रस में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो वायरस व बैक्टीरिया से लड़ने में मददगार होते हैं। साथ ही प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत बनाते हैं। इतना ही नहीं, इसके एंटी-माइक्रोबियल गुण इसे एचआईवी संक्रमण का अवरोधक भी बनाते हैं। आपको शायद पता न हो लेकिन अनार एक ऐसा फल है, जिसमें एचआईवी के संक्रमण को रोकने की क्षमता सबसे अधिक है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

स्ट्रॉबेरी का रस अगर डाइट में शामिल किया जाए तो इससे टिश्यू स्टेंथ बढ़ने के साथ-साथ शरीर की उपचार प्रक्रिया भी बेहतर होती है। इसमें मौजूद विटामिन सी कोलेजन उत्पादन को बढ़ाता है, जिससे आपकी त्वचा फटती या

हड्डियां कमजोर होती हैं। जैसे-जैसे बदलाव लोगों का पेय पदार्थ ज्यादा बढ़ने अगर आप रिप्रेजेंटिंग और स्ट्रॉबेरी जूस की जिंए। होता है ही, साथ ही इससे कई तरह के हेल्थ बेनिफिट्स भी मिलते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

हड्डियां कमजोर होती हैं। जैसे-जैसे बदलाव लोगों का पेय पदार्थ ज्यादा बढ़ने अगर आप रिप्रेजेंटिंग और स्ट्रॉबेरी जूस की जिंए। होता है ही, साथ ही इससे कई तरह के हेल्थ बेनिफिट्स भी मिलते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

स्ट्रॉबेरी जूस के इन स्वास्थ्य लाभों से अब तक अपरिचित होंगे आप

निकाले विषाक्त पदार्थ
स्ट्रॉबेरी के जूस में एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। खासतौर से, इसमें मौजूद एलीजिक एसिड शरीर को सेल डैमेजिंग फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करता है। इतना ही नहीं, इस जूस में विटामिन सी और फ्रूट पैकिटिन भी उच्च मात्रा में पाया जाता है जो आंतरिक तौर पर एंटीऑक्सीडेंट्स के उत्पादन को बढ़ाता है और कोशिकाओं से विषाक्त पदार्थ को निकालने में मदद करता है।

कैंसर से बचाव
आपको शायद पता न हो लेकिन स्ट्रॉबेरी का रस कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से भी शरीर की रक्षा करता है। ऐसा इसमें मौजूद फेलेट्स, विटामिन सी और एलीजिक एसिड के कारण होता है।

बढ़ाए इम्युनिटी
जिन लोगों का प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर होता है, वह बेहद जल्द बीमार पड़ जाते हैं। ऐसे लोगों को स्ट्रॉबेरी जूस का सेवन अवश्य करना चाहिए। इसमें मौजूद विटामिन और एंटी-ऑक्सीडेंट्स इम्युनिटी को बढ़ाकर शरीर का विभिन्न प्रकार के संक्रमण से बचाव करते हैं।

हीलिंग प्रॉपर्टीज
स्ट्रॉबेरी का रस अगर डाइट में शामिल किया जाए तो इससे टिश्यू स्टेंथ बढ़ने के साथ-साथ शरीर की उपचार प्रक्रिया भी बेहतर होती है। इसमें मौजूद विटामिन सी कोलेजन उत्पादन को बढ़ाता है, जिससे आपकी त्वचा फटती या हड्डियां कमजोर नहीं होती। वहीं दूसरी ओर इसमें मौजूद मैंगनीज व्यक्ति को जल्दी से ठीक करने में मदद करता है।

गर्भावस्था में लाभदायी
गर्भावस्था में अधिकतर महिलाओं को मॉनिंग सिकनेस होती है, ऐसे में उनके शरीर का हाइड्रेटेड रहना बेहद आवश्यक है। स्ट्रॉबेरी के रस में वाटर कंटेंट काफी अधिक होता है और अगर इसका सेवन किया जाए तो आपको हाइड्रेटेड रहने में मदद मिलती है। साथ ही इससे पेट में भारीपन नहीं होता। इतना ही नहीं, इसमें घुलनशील फाइबर भी पाए जाते हैं, जो मां और गर्भस्थ शिशु के दिल के लिए काफी अच्छे माने जाते हैं। वहीं इसमें मौजूद फेलेट, पोटेशियम और मैंगनीशियम बच्चे की हड्डियों का विकास सुनिश्चित करती है। इस प्रकार हर गर्भवती महिला को स्ट्रॉबेरी जूस का सेवन अवश्य करना चाहिए।

घर में इस दिशा में रखें कूड़ादान, नहीं तो उठाना पड़ सकता है नुकसान

धन और अवसर के दिशा क्षेत्र उत्तर में जब कूड़ेदान को रखा जाता है तो यह करियर में नए विकल्पों की प्राप्ति में रोड़े अटकता है। नौकरी ढूँढ़ने वाले नए लोगों के रास्ते में भी यह बाधा उत्पन्न करता है। वास्तु शास्त्र में दिशाएं जैसे ही महत्वपूर्ण होती हैं जैसे योग और ध्यान में श्वास के प्रति जागृति। शक्या में सही दिशा में हूँ? श दिन में कितनी बार यह प्रश्न आप अपने आप से पूछते हैं- शायद कई बार। किस दिशा में क्या रखना चाहिए? उदाहरण के लिए एक अच्छी और चौन की नौद प्राप्त करने के लिए सोने की आदर्श दिशा कौन-सी है? बच्चों को किस दिशा में बैठकर पढ़ाई करनी चाहिए? किस दिशा में धन रखने से अधिक धन को आकर्षित किया जा सकता है। उदाहरण- दक्षिण दिशा मंगल ग्रह की है। मंगल ग्रह अग्नि, जोश, लाल रंग, सुरक्षा, पुलिस कस्टम एवं कर वसूली विभाग को दर्शाता है। यदि नीले कलर का पानी का टैंक आपके घर या ऑफिस में दक्षिण दिशा में है तो आप दुर्घटनाओं (वाहन या अग्नि के द्वारा), पुलिस या अन्य विभागों द्वारा उत्पीड़न के रूप में संकटों को झेल रहे होंगे। वास्तु शास्त्र में दिशाओं के अनुसार सफ़लता और उन्नति सुनिश्चित की जा सकती है। इसी आधार पर वास्तु शास्त्र के नियमों का पालन करते हए भवनों को डिजाइन किया जाता है। एक

बार जब आपके लिए ऐसा कर दिया जाता है तब आप कभी भी अपने जीवन में दिशाहीन या भटका हुआ महसूस नहीं करते। अन्यथा आप दुविधाओं और भ्रम में रहते हैं। कर्मों के इच्छित परिणाम प्राप्त करने के लिए अपने समय, पैसे और मानसिक ऊर्जाओं की बर्बादी करते हैं। आज से कई हजार वर्ष पहले एक आदमी का जीवन जिस प्रकार संचालित होता था उसके आधार पर इन दिशा क्षेत्रों की गतिविधियां वास्तु शास्त्र में लिखी गई हैं। जो कुछ भी आपके जीवन में घटित हो रहा है उसका संबंध किसी न किसी दिशा से है। और उसका प्रत्यक्ष प्रमाण तब दिखता है जब आपको समस्या होती है और समस्या से संबंधित दिशा में आप ठीक वही कारण पाते हैं। जैसे ही आप इन कारणों को वहां से हटा देते हैं तो आपके जीवन में भी यह समस्या दूर हो जाती है। उदाहरण के लिए- धन और अवसर के दिशा क्षेत्र उत्तर में जब कूड़ेदान को रखा जाता है तो यह करियर में नए विकल्पों की प्राप्ति में रोड़े अटकता है। नौकरी ढूँढ़ने वाले नए लोगों के रास्ते में भी यह बाधा उत्पन्न करता है। व्यापारियों के लिए इस दिशा में रखा कूड़ादान पुराने ग्राहकों के साथ रिश्ते को बाधित करता है, नए ऑर्डर को रोकता है और पेमेंट रिकवरी में भी कठिनाई उत्पन्न करता है।

स्टाइलिश दिखने के लिए जैकेट नहीं अब पहनें शैकेट

पिछले कुछ समय से डेनिम काफी टेंड में है। इसकी खासियत यह है कि हर उम्र के युवा पर फ़ब्रता है। डेनिम के बढ़ते क्रेज को देखकर ही आजकल डेनिम शर्ट जैकेट काफी चलन में है। आप डेनिम शर्ट जैकेट को व्हाइट टी या पोलो शर्ट के साथ पेयर करें। अक्सर लोग स्टाइलिश दिखने के लिए जैकेट पहनते हैं। लेकिन अब जैकेट का



स्टाइल काफी पुराना हो गया है, आजकल शैकेट का स्टाइल काफी चलन में है। अब आप यह सोच रहे होंगे कि यह शैकेट क्या है? तो हम आपको बता दें कि शैकेट का अर्थ है शर्ट जैकेट। शर्ट की तरह दिखने वाली यह जैकेट हर उम्र के पुरुष पर फ़ब्रती है। तो चलिए जानते हैं कई तरह की शर्ट जैकेट और उसके स्टाइलिंग के बारे में-

मिलिटी शर्ट जैकेट
मिलिटी शर्ट जैकेट खाकी व ग्रीन कलर में काफी पॉपुलर है। इसे आप टेलर्ड टैकपैट से लेकर व्हाइट लेदर टेनिस के साथ टीमअप कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त यह टीशर्ट के साथ-साथ शर्ट के उपर भी काफी जंचता है। चूंकि मिलिटी शर्ट जैकेट के कलर्स काफी अलग होते हैं, इसलिए जब भी आप इसे पहनें तो एक ही कलर को न पहनें। मसलन, अगर आप ग्रीन मिलिटी स्टाइल शर्ट जैकेट पहन रहे हैं तो इसे नैवी या ग्रे चिनोज के साथ पहनना अच्छा विचार हो सकता है।

डेनिम शर्ट जैकेट
पिछले कुछ समय से डेनिम काफी टेंड में है। इसकी खासियत यह है कि हर उम्र के युवा पर फ़ब्रता है। डेनिम के बढ़ते क्रेज को देखकर ही आजकल डेनिम शर्ट जैकेट काफी चलन में है। आप डेनिम शर्ट जैकेट को व्हाइट टी या पोलो शर्ट के साथ पेयर करें। चूंकि आजकल डबल डेनिम लुक भी काफी पसंद किया जा रहा है तो आप डेनिम शर्ट जैकेट के साथ डेनिम जींस पहनें। हालांकि इस बात का ध्यान रखें कि दोनों के शेड्स में थोड़ा फर्क अवश्य हो। मसलन, लाइट कलर डेनिम शर्ट जैकेट पहन रहे हैं तो जींस का कलर थोड़ा डार्क

होना चाहिए।
आउटडोर शर्ट जैकेट
लाइक्रा और नाइलॉन फैब्रिक की मदद से बनी आउटडोर शर्ट जैकेट काफी हद तक स्पोर्ट्सवियर की तरह डिजाइन की जाती है। यह बोल्ट व न्यूटल दोनों तरह के कलर में अवेलेबल है। ऐसे में आप मौसम में अनुरूप इन्हें चुन सकते हैं। आउटडोर शर्ट जैकेट में कोबैल्ड ब्लू और चेरी रेड को ऑरेंज, ग्रीन व नेवी के साथ मिक्सअप पहन सकते हैं।
विटेंज स्वेड शर्ट जैकेट
विटेंज स्वेड शर्ट जैकेट में टैन व चॉकलेट ब्राउन कलर को काफी पसंद किया जाता है। इस शर्ट जैकेट की सिंपलिसिटी ही उसकी वास्तविक खूबी है। आप इस शर्ट जैकेट को ऑफिस से लेकर केजुअल लुक में आसानी से पहन सकते हैं। इसे सिंपल टी और स्किनी फिटेड जींस के साथ पहन सकते हैं।
क्रिल्ट शर्ट जैकेट
क्रिल्ट शर्ट जैकेट को सर्दियों के साथ-साथ हल्की ठंड में भी आसानी से पहना जा सकता है। इसे आप कॉलर शर्ट के उपर पहनें। क्रिल्ट शर्ट जैकेट के बटन चाहें तो आप खुले रखें या फिर बंद करें, यह दोनों ही तरह से अच्छा लगता है।