रात में केला खाना सेफ है या नहीं?

पोटैशियम, विटमिन बी6, विटमिन सी, मैग्नीशियम, कॉपर, फाइबर और कार्ब्स से भरपूर केला सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। केला खाने से पाचन तंत्र बेहतर होता है, हार्ट को हेल्दी बनाए रखने में मदद मिलती है, अनीमिया दूर करने में मदद मिलती है और ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है। इतने सारे फायदों को जानने के बाद जाहिर सी बात है कि आप भी केला खाना शुरू कर देंगे। लेकिन एक और सवाल जो

केला खाने वाले बहुत से लोगों के मन में आता है कि क्या रात के समय केला खाना चाहिए? क्या सोने से पहले केला खाना सेफ है? अगर आपके मन में भी हैं ये सवाल तो यहां जानें उनका जवाब...

केले के बारे में क्या है आयुर्वेद की राय?

आयुर्वेद की मानें तो रात के समय केला खाने में किसी तरह की कोई दिक्कत नहीं है। लेकिन अगर आपको सर्दी-खांसी है, अस्थमा है, साइनस की दिक्कत है तो आपको रात में केला नहीं खाना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि सोने से पहले केला खाने से म्यूकस बनने का खतरा रहता है जो आपकी सर्दी-खांसी की समस्या को बढ़ा सकता है। इसके साथ ही केले को पचने में थोड़ा ज्यादा वक्त लगता है इसलिए रात में केला खाकर सोने से वेट बढ़ने का भी रिस्क होता है। बावजूद इसके रात में केला खाने के कई फायदे भी हैं।

ऐसिडिटी और सीने में जलन को रोकता है

अगर आपने रात के डिनर में बहुत हेवी मील खायी है जिसमें तेल मसाले बहुत ज्यादा थे या फिर अगर आपने रात में सोने से पहले बहुत ज्यादा मसालेदार स्ट्रीट फूड खाया है तो हो सकता है कि आपको ऐसिडिटी और सीने में जलन होने लगे। ऐसी सिचुएशन में अगर आप सोने से पहले 1 केला खा लें तो ऐसिडिटी की दिक्कत नहीं होगी। केला, पेट में मौजूद ऐसिड को बेअसर करने में मदद करता है।

अच्छी नींद आने में मददगार है

अगर आपका दिन बहुत ज्यादा थकान से भरा था और आपको बहुत ज्यादा बॉडी पेन हो रहा है जिस वजह से आपको नींद भी नहीं आ रही है तो ऐसी स्थिति में आप रात में केला खा सकते हैं। केले में पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है और यह मांसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद करता है। सोने से कुछ देर पहले 1 या 2 केला खा लें तो आपको अच्छी नींद आएगी। एक बड़े केले में 487 मिलीग्राम पोटैशियम होता है जो हमारी जरूरत का 1० प्रतिशत हिस्सा है।

मीठा खाने की तीव्र इच्छा (क्रेविंग्स) को रोकता है

अगर आप भी उन लोगों में से हैं जिन्हें खाने के बाद मीठा खाना बहुत पसंद है या फिर अगर देर रात आपको कुछ मीठा खाने की तीव्र इच्छा होने लगती है तो ऐसे में आप केले के ऑप्शन पर जा सकते हैं। रात के वक्त कैलरीज और शुगर से भरपूर मिठाई या डेजर्ट खाने से बेहतर है कि आप केला खाएं। केला हेल्दी विकल्प है, मीठा भी होता है और आपकी स्वीट क्रेविंग्स को भी शांत करता है।

ब्लड प्रेशर कम करने में मदद करता है केला

अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की दिक्कत है तो आपको अपनी डायट में पोटैशियम की मात्रा बढ़ानी चाहिए और सोडियम की मात्रा घटानी चाहिए। ऐसे में केले में पोटैशियम भरपूर मात्रा में होता है जो आपके ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखने में मदद कर सकता है। ऐसे में आप चाहें तो रात में एक केला खा सकते हैं ताकि शरीर को डायट्री पोटैशियम का डोज मिल सके।

जमीर का अमीर

एक गुरु ने शिष्यों से कहा कि तुम्हें एक विशेष परीक्षा से गुजरना है जो इसमें उत्तीर्ण होगा, उसे राजा द्वारा राजगुरु नियुक्त किया जाएगा। तुम्हें बारी-बारी से सुबह नदी किनारे जाना है। तुम्हें वहां कुछ दिखाई देगा। नदी किनारे एक सेबों का बगीचा था। गुरु ने माली से कहा कि आपने एक सेब प्रतिदिन नदी में इस किनारे पर डालना है। पहला शिष्य अगली सुबह नदी किनारे पहुंचा, एक सेब नदी में बहता हुआ आया और आगे निकल गया। अगले दिन दूसरे शिष्य ने नदी में सेब देखा और उसे खा लिया। अगले रोज तीसरे शिष्य ने सेब पानी से उठाया और आश्रम में आ गया। उसने गुरुजी से पूछा कि क्या नदी के किनारे कोई सेबों का बगीचा है गुरुजी ने कहा-मालूम नहीं। शिष्य बगीचा ढूंढते-ढूंढते माली के पास पहुंचा और कहा-यह सेब आपके बगीचे का है, आप इसे अपने पास रखें। माली ने कहा-एक सेब को आप ही खा लेते। शिष्य बोला-इसे पैदा करने में मेरी कोई मेहनत नहीं है, इसीलिए मैं इसे नहीं खा सकता। माली ने कहा-यह बगीचा राजा का है, इस हिसाब से सेब का मालिक राजा हुआ। दरबार में राजा ने कहा-तुम एक सेब देने के लिए राजदरबार तक पहुंच गये शिष्य ने कहा-महाराज, यह बात आपके लिए मामूली-सी है, लेकिन मेरे जमीर का सवाल है। यह सेब उसके मालिक तक लौटाना मेरे लिए अति आवश्यक है। राजा ने उसे अगला राजगुरु नियुक्त कर दिया।

प्रस्तुति : सुरेन्द्र सिंह 'बागी'

दांतों की सही देखभाल के लिए उन्हें सही तरीके से ब्रश करना बेहद जरूरी

दांतों की सफाई और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए आप रोजाना ब्रश करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं ब्रश करने का सही तरीका? जी हां, दांतों की सही देखभाल के लिए उन्हें सही तरीके से ब्रश करना बेहद जरूरी है, वरना आपकी सारी मेहनत दांत में दर्द या अन्य समस्याओं के रूप में बेकार हो सकती है। जानिए दांतों की सफाई का यह तरीका -

1 दांतों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि आप खाने के बाद ब्रश करें। लेकिन खाने के ठीक बाद ब्रश न करें, बल्कि कम से कम एक घंटे के बाद ही दांत साफ करें ताकि खाने के बाद बनने वाला एनेमल आपके दांतों पर काम कर सके।

2 सिर्फ सुबह के समय ही नहीं बल्कि रात को भी खाने के एक घंटे बाद या फिर सोते समय ब्रश करें, ताकि बैक्टीरिया मुंह में व दांतों में जमे न रहें,

रातभर जमे रहने वाले बैक्टीरिया दांतों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

3 ब्रश करते समय अगर आप जल्दबाजी में होते हैं और सिर्फ एक या दो राउंड ब्रश करके कुल्ला कर लेते हैं, तो यह तरीका गलत है। कम से कम 2 मिनट तक ब्रश करें और दांतों की जड़ों यानि मसूड़े की ओर से नीचे की ओर ब्रश को चलाएं जिससे प्लाक साफ हो सके।

4 ब्रश करते समय दांतों पर जोर न लगाएं, इससे उनकी जड़ें कमजोर हो सकती है और दांत में दर्द की समस्या भी हो सकती है। हल्के हाथों से ब्रश करें और नर्म ब्रिसल्स वाले ब्रश का उपयोग करें।

5 सप्ताह में एक बार नींबू से दांतों को साफ करें जिससे उनका पीलापन कम हो जाएगा और आपके दांत सफेद और चमकदार नजर आएंगे। इसके अलावा विटामिन सी, दही, सलाद आदि का प्रयोग करते रहें, यह दांतों के लिए फायदेमंद है।

सर्दी में न करें परफ्यूम का इस्तेमाल!

आम तौर पर हम शरीर की दुर्गंध से बचने और तरोताजा महसूस करने के लिए डिओडरेंट या परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन मौसम के बदलने पर इनमें परिवर्तन की जरूरत होती है। जानिए सर्द मौसम में इनमें से किसे अपनाया जाए -

दरअसल सर्दी के दिनों में त्वचा बेहद रूखी होती है और इसमें नमी का अभाव होता है, जिससे कई बार त्वचा फटने भी लगती है। इस समय त्वचा पर ऐसी कोई भी चीज का इस्तेमाल, जो केमिकलयुक्त हो या सीधा प्रभाव डालती हो, परेशानी का सबब बन सकता है।

रूखी या फटी त्वचा पर डिओ या परफ्यूम का इस्तेमाल जलन पैदा कर सकता है या फिर त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए ऐसे डिओ या मिस्ट का उपयोग करना बेहतर होगा, जो नैचुरल हों और उनमें कोई कैमिकल न हों। इसके बजाए आप घर पर ही सुगंधित फूलों से तैयार नैचुरल इत्र या डिओ का प्रयोग कर सकते हैं। आप चाहें तो नहाने के पानी में गुलाब, मोगरा या चमेली के फूलों की पत्तियों को मिलाएं और इस पानी से स्नान करें। या फिर नहाने के पानी में गुलाबजल डालकर इस पानी से नहाएं। ऐसा करने पर आपको अलग से किसी परफ्यूम की जरूरत नहीं पड़ेगी और आप दिनभर तरोताजा और महके हुए रहेंगे।

शब्द सामर्थ्य -037

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।

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	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 36 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना