

## रोजाना खाएं 2 केले, ब्लड प्रेशर और स्ट्रेस रहेगा कंट्रोल में

पोषक तत्वों से भरपूर केला सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है। एक केले में आपके विटमिन बी6 की दैनिक आवश्यकता का 20 प्रतिशत जबकि विटमिन सी के दैनिक जरूरत का 15 प्रतिशत हिस्सा होता है। यह आपके शरीर को इंसुलिन, हीमोग्लोबिन और अमीनो एसिड बनाने में मदद करता है, जो स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। आइए जानते हैं कि अगर आप रोजाना 2 केले खाते हैं तो आपके शरीर पर क्या फायदा है...



तो आपके शरीर पर क्या फायदा है...

बीपी रहेगा कंट्रोल में

आयुर्वेदाचार्य डॉ. जीसी भट्ट कहते हैं, रोजाना 2 केले खाने से आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि केले में करीब 420 मिलीग्राम पोटैशियम होता है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। यह रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है और कोलेजन का उत्पादन करता है।

एनर्जी को बढ़ाता है  
केले में मौजूद पोटैशियम मांसपेशियों को ऐंठन से बचाता है। कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करता है।

तनाव को दूर करता है  
केले में ट्रिप्टोफैन होता है, जो हमारे शरीर को सेरोटोनिन प्राप्त करने के लिए आवश्यक होता है। एक केले में लगभग 27 मिलीग्राम मैग्नीशियम होता है। यह खनिज अच्छा मूड और अच्छी नींद दिलाने में मदद करता है।

पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है  
केला आसानी से पच जाता है। गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल ट्रैक्ट को परेशान नहीं करता। केले में मौजूद प्रतिरोधी स्टार्च पचता नहीं है और बड़ी आंत में समाप्त होता है जहां यह स्वस्थ बैक्टीरिया के लिए एक प्रभावी पोषण माध्यम के रूप में कार्य करता है।

## क्या आप भी फ्रिज में गलत तरह से रखते हैं दूध

कितना बुरा होता है जब आप अपने लिए कुछ बनाने चलें और फ्रिज खोलकर देखें तो इनग्रेडिएंट्स खराब मिले! आपके लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि हर चीज फ्रिज में रखना जरूरी नहीं है। कुछ फूड आइटम्स को खास तरह से स्टोर करने की जरूरत होती है। यहां है कुछ ग्रांसरी आइटम्स की लिस्ट और इनको स्टोर करने का तरीका।

**मुलायम पत्ती वाले हर्ब्स**  
किसी भी खाने में आप सिर्फ महक के लिए कुछ पत्तियां डालते हैं। बाकी को अगर ठीक से स्टोर न किया जाए तो ये मुरझा सकती हैं। ऐसी हर्ब्स को बुके की तरह फ्रेश रखा जा सकता है। इन पत्तियों के डंठलों को काटकर किसी जार में पानी भरकर इसमें डाल लें।

**ब्रेड**  
अगर आपको लगता है कि ब्रेड को फ्रिज में रखने से ये लंबे वक्त तक चल सकती है तो आप गलत हैं। ऐसा करने से आपकी ब्रेड ठंडक से जल्दी ड्राई हो जाएगी। इसको कमरे के तापमान पर रखें और एक-दो दिन में ही खत्म कर लें।

**पत्ता गोभी**  
पहली बात तो स्टोर से कभी भी कटा पत्ता गोभी न लें। साबित गोभी लाने के बाद अगर आपने इसे काटा है तो इसके कटे हिस्से को ऐसा ही न छोड़ें। इससे तुरंत ऑक्सिडेशन हो सकता है। इसके खुले हिस्से पर आप नींबू रगड़ दें। इससे यह लंबे वक्त तक ताजी रहेगी।

**दूध**  
अगर आप ऐसा सोचते हैं कि फ्रिज में दूध रखने से यह खराब नहीं होगा तो आप गलत हैं। अगर आप दूध फ्रिज के डोर में स्टोर करते हैं तो गलत कर रहे हैं। जो भी चीजें फ्रिज के डोर में स्टोर की जाती हैं उनमें गर्म हवा ज्यादा लगती है। इससे दूध जल्दी खराब हो सकता है।

**नींबू**  
संतरे जैसे सिट्रस फ्रूट को आप फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं लेकिन जब बात आती है नींबू की तो इनमें फ्रिज के बजाय प्लास्टिक बैग में स्टोर करें ये लंबे वक्त तक चलेंगे।

**फ्रूट सलाद**  
फ्रूट सलाद को अगर ऐसे ही रख दिया जाए तो कुछ घंटों में इसका स्वाद बिगड़ जाता है। अगर इसमें नींबू की कुछ बूंदें डाल दी जाएं तो यह लंबे वक्त तक सही रहेगी। अंगूर को फ्रिज में स्टोर कर रहे हैं तो इसे फ्रिज में बैक साइड रखें जहां टेंपरेचर कम होता है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## ...इसलिए आती है पैरों से दुर्गंध

पैरों से स्मेल आने की वजह होती है पैरों में पसेब का आना। आप पसेब को पैरों में होनेवाली स्वेटिंग की तरह समझ सकते हैं लेकिन वास्तव में पसीने और पसेब में टेक्निकल डिफरेंस होता है। दरअसल, पसीना हमारे उन बॉडी पार्ट्स में आता है जहां स्किन में रोम छिद्र या पोर्स होते हैं, स्किन पर बाल होते हैं। लेकिन पसेब हथेली और तलुओं पर ही आता है और यहां की त्वचा पर रोए या महीन बाल नहीं होते हैं।

पसीना आना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। प्राकृतिक तौर पर जो पसीना आता है वो हमें रोम छिद्रों से आता है। जब यह नैचरल प्रॉसेस से आता है तो यह सेहत के लिए अच्छा होता है। यहां नैचरल प्रॉसेस से मतलब उन स्थितियों से है जब आप घबराहट या तनाव में नहीं होते हैं। गर्म मौसम के कारण पसीना आना या एक्सर्साइज के बाद पसीना आना सामान्य होता है।

पैर के तलुओं या हथेलियों में पसेब आने की दिक्कत आमतौर पर उन लोगों को होती है जो चिंतालु प्रवृत्ति के होते हैं। वैद्य सुरेंद्र सिंह राजपूत के अनुसार, हथेलियों और पैर के तलुओं में पसेब आना इस कई बार बदलते मौसम के कारण होता है तो कई बार यह इस बात का इशारा होता है कि आप किसी तरह के मानसिक दबाव से गुजर रहे हैं।

जब लंबे समय तक कोई टेंशन या स्ट्रेस हमारे दिमाग पर हावी रहता है तो हमारे शरीर पर इसके कई नकारात्मक प्रभाव देखने को मिलते हैं। हम वक्त रहते अपने आप को इन परेशानियों से दूर करने के लिए जरूरी प्रयास करें, पैरों और हथेलियों का पसेब मेंटल हेल्थ की दिशा में इस तरह का संदेश देने का काम करता है।

अगर साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखने, सही डायट लेने और प्रॉपर केयर के बाद भी पैरों से और हथेलियों से पसेब आ रहा है तो आपको डॉक्टर से जरूर मिलना चाहिए। क्योंकि यह दिमाग के द्वारा अपनी



सेफ्टी के लिए दिया जानेवाला एक तरह का संकेत है कि अगर आपने अभी अपनी मेंटल हेल्थ पर ध्यान नहीं दिया तो आप एंजाइम और स्ट्रेस की तरफ बढ़ सकते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार, पैरों और हथेलियों में पसेब आने की समस्या ज्यादातर उन लोगों के साथ होती है, जो चिंतालु प्रवृत्ति के होते हैं। ये लोग सोचते अधिक हैं लेकिन जितना सोचते हैं उसकी तुलना में परफॉर्म नहीं कर पाते हैं। साथ ही इनके दिमाग में हर समय कोई ना कोई थॉट प्रॉसेस चलता रहता है।

लगातार सोच-विचार में उलझे रहने के कारण ये लोग अपने काम को उतने अच्छे तरीके से अंजाम नहीं दे पाते, जैसा देने की चाहत रखते हैं। इस कारण इन्हें अपनी इच्छा के अनुरूप रिजल्ट भी नहीं मिल पाता। इससे ये और अधिक तनाव में आ जाते हैं। इस दौरान पैर के तलुओं और हथेलियों में पसेब की समस्या बढ़ जाती है। क्योंकि पैर अक्सर शूज में बंद रहते हैं इस कारण पैरों में तेज स्मेल आने लगती है।

हर समय चिंता में रहने के कारण हमारे पाचनतंत्र पर बुरा असर पड़ता है। इस कारण हमारा मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है। खाना ठीक से डायजेस्ट नहीं होता, कब्ज रहने लगता है, शारीरिक और मानसिक थकान बनी रहती है। इसका सीधा असर हमारी परफॉर्मेंस पर पड़ता है और फिर वही सर्कल घूमने लगता है कि हम परफॉर्म नहीं कर

पाते तो स्ट्रेस बढ़ने लगता है। पैरों की दुर्गंध दूर करने के आसान टिप्स

- पैरों की बदबू से निजात पाने के लिए आप सबसे पहले टाइम मैनेजमेंट पर ध्यान दें। अपने काम तय समय पर करना शुरू करें ताकि आपके दिमाग का बोझ कम हो और खुद को खुश और लाइट फील कर सकें।

- एक्सर्साइज या वॉक जरूर करें। इन्हें करने से हमारे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और ब्रेन तक जरूरी मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचती है। इससे तनाव कम करने में मदद मिलती है।

- सही डायट यानी डीप फ्राइड चीजों का कम से कम सेवन, मौसमी फलों का उपयोग, सात्विक भोजन खाने और योग या एक्सर्साइज से हमारे ब्रेन को हैपी हॉर्मोन्स प्रोड्यूस करने में मदद मिलती है। जब हम खुश रहते हैं तो तनाव कम होता है और ब्रेन ठीक से काम करता है पैरों से बदबू की समस्या दूर हो जाती है।

अगर ना मिले आराम  
अगर हेलदी डायट और फिजिकली ऐक्टिव रहने के बाद भी आपको पैरों की दुर्गंध और हथेलियों में पसेब आने की समस्या बनी हुई तो ऐसी स्थिति में आप चिकित्सक से परामर्श करें। बहुत कम समय के ट्रीटमेंट से ही आप इस परेशानी से मुक्ति पा सकते हैं और लोगों की घृणा या मजाक का विषय बनने से बच सकते हैं।

### शब्द सामर्थ्य - 039

(भागवत साहू)

<b>बाएं से दाएं</b>	निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कुतूहल 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।	प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।
<b>ऊपर से नीचे</b>	2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग,	

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		

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 38 का हल

टे	ढा	मे	ढा	म	हा	र	त
क		ह				ज	न
	जा	न	की		क	म	नी
		त	म	क	ना		
म			त	ह	त		दा
सी	मा			ला		स	न
हा	थ	म	ल	ना		वा	च
				द		घा	ल
		ब	द	ह	वा	स	न