

## पोषक तत्वों से भरपूर है नोनी जूस, रोजाना गरम पानी के साथ पिएं तो ये बीमारियां होंगी दूर

फलों का जूस सेहत के लिए हर मायने में काफी फायदेमंद होता है। यह शरीर को एनर्जी देता है और हमें बीमारियों से बचाता है। नोनी भी एक ऐसा ही फल है जिसका जूस स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। नोनी मोरिंडा सिट्रोफोलिया फेमिली का पौधा है जो दक्षिण पूर्व और दक्षिण एशिया सहित प्रशांत महाद्वीपों में पाया जाता है। नोनी फल के औषधीय गुणों के कारण ही प्राचीन समय से ही इसे इम्युनिटी बढ़ाने और डिटॉक्सिफिकेशन के लिए उपयोग किया जाता है। नोनी में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, विटामिन बी3, विटामिन ए और आयरन पाया जाता है। यह कई बीमारियों को ठीक करने में प्रभावी होता है। आइये जानते हैं नोनी जूस का सेवन करने के कुछ मुख्य फायदों के बारे में।

### हृदय को स्वस्थ रखने में

नोनी जूस में कुछ ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। रोजाना एक गिलास नोनी के जूस का सेवन करने से धमनियों में रक्त का प्रवाह बढ़ता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

### इम्युनिटी बढ़ाने में

नोनी जूस में एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल, एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी हिस्टामिन गुण पाया जाता है जो इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक होता है। इसे नियमित पीने से शरीर के अंदर कई बीमारियों से लड़ने की ताकत आती है।

### तनाव भगाने में

रोजाना एक गिलास नोनी जूस का सेवन करने से स्ट्रेस हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर कम होता है और तनाव से राहत मिलती है। यही नहीं यह ब्रेन हेल्थ के लिये भी फायदेमंद माना जाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लेमेटरी जैसे कई औषधीय गुण होते हैं। ये सभी चीजें मस्तिष्क क्षति पर सुरक्षात्मक कार्य करते हैं।

### कैंसर से बचाने में

नोनी जूस इम्यून सिस्टम को स्वस्थ रखता है और ट्यूमर से बचाता है। इसके एंटी कैंसर और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो स्तन कैंसर के लक्षणों को कम करने में भी मदद करता है। यही नहीं यह जूस धूम्रपान से होने वाले कैंसर के खतरे से भी लड़ता है। यह शरीर में कैंसर वाले ट्यूमर को बढ़ने से रोकता है।

### गाउट से बचाने में

जोड़ों में यूरिक एसिड के क्रिस्टल जमा हो जाने के कारण गाउट की समस्या हो जाती है और जोड़ों में गंभीर दर्द होता है। नोनी जूस ब्लड में यूरिक एसिड को घटाता है और गाउट का जोखिम कम करता है।

### बुखार के इलाज में

एंटी वायरल गुणों से भरपूर होने के कारण नोनी के जूस का सेवन करने से सर्दी, खांसी, बुखार और शरीर का दर्द दूर हो जाता है।

### एंटी एजिंग के रूप में

नोनी के रस में विटामिन सी और सेलेनियम पाया जाता है जो मुक्त कणों से लड़ता है और इसके हानिकारक प्रभाव से त्वचा की रक्षा करता है। साथ ही स्किन के लचीलेपन को बनाए रखता है। साथ ही इसमें एंटी एक्ने गुण भी होते हैं जो मुंहासों से छुटकारा दिलाता है। यदि आपको त्वचा में चमक भरनी है तो नोनी का जूस सुबह जरूर पिएं।

इस प्रकार जो लोग रोजाना नोनी जूस का सेवन करते हैं वे न सिर्फ बीमारियों से दूर रहते हैं बल्कि उनका बैड कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल घटता है और गुड कोलेस्ट्रॉल एचडीएल बढ़ता है।

### स्किन को हेल्दी रखने में

नोनी जूस में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जिसे रोजाना चेहरे पर लगाने से यह त्वचा को अच्छी तरह मॉश्चराइज करता है और जवान बनाये रखने में मदद करता है।

## अब अलादीन में नहीं दिखेगी अवनीत कौर!

टीवी शो अलादीन-नाम तो सुना होगा की यास्मिन (अवनीत कौर) के फैन्स को इस खबर से धक्का लग सकता है। खबर है कि मेकर्स उन्हें इस शो से रिप्लेस करने जा रहे हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, मेकर्स अवनीत की टाइमिंग से काफी परेशान हो चुके हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अवनीत को इस शो की शूटिंग के लिए जितने वक्त की जरूरत होती, वह उतना भी नहीं दे पा रही। इसलिए, अब कहा जा रहा है कि मेकर्स अवनीत की जगह किसी और को लेना चाह रहे हैं और इसके लिए वह कुछ ऐक्ट्रेस से बातचीत भी कर रहे हैं। बता दें कि पिछले दिनों अवनीत कौर रानी मुखर्जी की फिल्म मर्दानी 2 की शूटिंग में भी काफी व्यस्त रहीं। फिल्म में वह रानी की भांजी मीरा के रोल में दिखाई दीं और उन्हें नोटिस भी किया गया। उन्होंने अपने करियर की शुरुआत डॉस इंडिया डॉस लिटिल मास्टर्स से की थी। इस शो में वह एक कंटेस्टेंट के तौर पर शामिल हुई थीं। इसके बाद उन्होंने डॉस के सुपरस्टार्स में हिस्सा लिया। अवनीत एक अच्छी डांसर हैं और क्रोरियोग्राफर भी रह चुकी हैं। टीवी की दुनिया में उन्होंने शो मेरी मां से डेब्यू किया था। इसके बाद वह टेढ़े हैं पर तेरे प्यार में, सावित्री, एक मुट्ठी आसमान, हमारी सिस्टर दीदी और चंद्रनंदिनी जैसे शोज में नजर आईं।

# रोजाना 2 कप से ज्यादा दूध पीती हैं तो हो जाए सावधान!

जिन महिलाओं को दूध पीना बहुत पसंद है उनके लिए ये खबर शॉक की तरह हो सकती है। जी हां, दूध जिसे सबसे हेल्दी फूड माना जाता है, दूध जो बचपन से ही मम्मी-पापा बच्चों को बोल-बोल कर खूब सारा पिलाते हैं, दूध जो कैल्शियम का बेहतरीन सोर्स है और हड्डियों को मजबूत बनाता है, वही दूध अब कैंसर की वजह भी बन रहा है। नियमित रूप से रोजाना दूध पीने से महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा 80 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। ऐसा हम नहीं कह रहे कि बल्कि एक नई रिसर्च में यह बात सामने आयी है।

अमेरिका की कैलिफोर्निया स्थित लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी में यह रिसर्च हुई जिसमें अनुसंधानकर्ताओं ने कुछ डराने वाले खुलासे किए। इसके मुताबिक हर दिन सिर्फ 1 कप यानी करीब 250 एमएल दूध पीने से ब्रेस्ट कैंसर का खतरा 50 प्रतिशत तक होता है जबकी वैसी महिलाएं जो 2 से 3 कप दूध रोजाना पीती हैं उन्हें ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा 70 से 80 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। स्टडी के ऑथर गैरी ई फ्रेजर कहते हैं, हमारे पास इस बात के पुख्ता सबूत हैं कि हर दिन डेयरी मिल्क पीने से या फिर डेयरी मिल्क में कोई ऐसा तत्व मौजूद है जिस वजह से महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

खानपान की आदत पर 8 साल तक रखी गई नजर

इस रिसर्च के नतीजों को इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ इपिडेमोलॉजी में प्रकाशित किया गया। इस रिसर्च में 100-200 नहीं बल्कि नॉर्थ अमेरिका की 53 हजार महिलाओं को शामिल किया गया और उनकी डायट से जुड़ी रोजाना की आदतों पर करीब 8 साल तक नजर रखी गई। ये सभी महिलाएं रिसर्च का हिस्सा बनने से पहले पूरी तरह से कैंसर फ्री थीं। रिसर्च के



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दौरान इन महिलाओं की डायट और खान पान की आदतों से जुड़े कई सवाल पूछे गए। इसके अलावा भी कई सवाल पूछे गए जैसे- ब्रेस्ट कैंसर की फैमिली हिस्ट्री है या नहीं, फिजिकल ऐक्टिविटी कितनी होती है, ऐल्कोहॉल का सेवन कितना करती हैं, हॉर्मोन्स से जुड़ी कोई समस्या है या नहीं, किसी और तरह की दवा तो नहीं खा रहीं और प्रजनन और गाइनैकॉलजी से जुड़े इशूज हैं या नहीं।

गाय के दूध में मौजूद हॉर्मोन हो सकता है जिम्मेदार

हालांकि इस रिसर्च में सिर्फ निरीक्षण किया गया था और स्टडी में दूध पीने से कैंसर क्यों होता है इस बात का कारण साबित नहीं हो पाया लेकिन वैज्ञानिकों की मानें तो गाय के दूध में मौजूद एक तरह के हॉर्मोन को इसके लिए जिम्मेदार माना जा सकता है। इस स्टडी के खत्म-खत्म होते होते रिसर्च में शामिल महिलाओं में

ब्रेस्ट कैंसर के करीब 1100 नए मामले सामने आ चुके थे। कैंसर के रिस्क का संबंध फुल फैट मिल्क, लो फैट मिल्क या नो फैट मिल्क से नहीं था। तीनों ही तरह के दूध का सेवन करने से ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ने की बात सामने आयी।

8 में से 1 महिला ब्रेस्ट कैंसर का शिकार ब्रेस्ट कैंसर आज महिलाओं में होने वाला दूसरा सबसे आम कैंसर बन गया है। आंकड़ों के मुताबिक, भारत में हर 8 में से 1 महिला ब्रेस्ट कैंसर की शिकार हो जाती है। इसलिए इस कैंसर के परीक्षण के लिए सही समय पर जांच करवानी चाहिए। जांच के अलावा ब्रेस्ट कैंसर के लक्षणों के बारे में भी जानकारी होना भी जरूरी है। नेशनल ब्रेस्ट कैंसर फाउंडेशन के अनुसार, ब्रेस्ट कैंसर के कुछ कारण ऐसे होते हैं जिनसे अगर दूरी बना ली जाए तो ब्रेस्ट कैंसर से बचा जा सकता है, जैसे शराब का सेवन, धूम्रपान, खानपान की आदतें आदि।

## शब्द सामर्थ्य -059

(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, जब 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 छ: 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 58 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
बा	बू		आ	य	क	र		
		र	की	ब				प्र
ज				रू	प	क		ज
हा			पा		ना	म	ची	न
ज	हां	प	ना	ह		ता	न	ना