

सर्दी-खांसी होने पर किन फलों का करें सेवन और किससे करें परहेज



सर्दी-खांसी होने पर अनानास का सेवन करना काफी अच्छा माना जाता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि अनानास में ब्रोमेलीन नामक एंजाइम होता है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट अपने म्यूकोलाइटिक गुणों के कारण म्यूकस को तोड़ सकता है। फलों

- अनार के रस में एंटीऑक्सीडेंट फ्लेवोनॉयड होता है। अध्ययनों से पता चलता है कि अनार के जूस के रोजाना सेवन से लंबे समय तक खांसी और जुकाम होने की संभावना लगभग 40 प्रतिशत तक कम हो सकती है।

का सेवन करना सेहत के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है। ये कई तरह के विटामिन, मिनरल्स और पोषक तत्वों से युक्त होते हैं। हर फल सेहत को किसी ना किसी रूप में लाभ पहुंचाते हैं। लेकिन कुछ खास हेल्थ प्रॉब्लम्स होने पर सही फल का चयन करना काफी अच्छा माना जाता है। मसलन, अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है तो ऐसे में कुछ फल आपको राहत पहुंचाएंगे तो कुछ फल आपको नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि सर्दी-खांसी होने पर आपको किन फलों का सेवन करना चाहिए- अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है तो ऐसे में आप कुछ खास फलों का सेवन कर सकते हैं। मसलन- सर्दी-खांसी होने पर अनानास का सेवन करना काफी अच्छा माना जाता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि अनानास में ब्रोमेलीन नामक एंजाइम होता है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट अपने म्यूकोलाइटिक गुणों के कारण म्यूकस को तोड़ सकता है। - अनार के रस में एंटीऑक्सीडेंट फ्लेवोनॉयड होता है। अध्ययनों से पता चलता है कि अनार के जूस के रोजाना सेवन से लंबे समय तक खांसी और जुकाम होने की संभावना लगभग 40 प्रतिशत तक कम हो सकती है। अनार के रस में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण भी पाए जाते हैं। - कोल्ड व कफ होने पर कीवी का सेवन करना काफी अच्छा माना जाता है। खांसी और सर्दी के दौरान कीवी के नियमित सेवन से व्यक्ति के गले में खराश की स्थिति काफी कम हो जाती है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं जो आपको राहत पहुंचाते हैं। - स्ट्रॉबेरी में मैंगनीज, विटामिन सी और डायटरी फाइबर जैसे पोषक तत्व होते हैं। स्ट्रॉबेरी के ये सभी गुण कोल्ड व कफ होने पर आपको राहत पहुंचाते हैं। - तरबूज में एंटीऑक्सीडेंट लाइकोपीन होता है, जो संक्रमण के दौरान श्वसन तंत्र में सूजन को कम करने में मदद करता है। - सेब फ्लेवोनॉयड्स से भरे हुए हैं और इनका सेवन कई मायनों में लाभकारी माना गया है। यह आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है, जो आपको खांसी और सर्दी से बचाने में मददगार है। खांसी और जुकाम के दौरान फलों से परहेज करें स्वस्थ रहने के लिए किसी भी व्यक्ति को फलों का सेवन करना चाहिए। ध्यान दें कि ऐसा कोई विशेष फल नहीं है, जिसे इस अवस्था में खाने से परहेज करना चाहिए। बस आपको इस बात का विशेष तौर पर ध्यान रखना चाहिए कि आप फ्रिज में रखे फलों का सेवन ना करें। ठंडे होने के कारण ये फल आपकी समस्या को बढ़ा सकते हैं।

हैल्दी रखना है हार्ट तो खाएं काले अंगूर, सिर्फ एक नहीं होंगे अनगिनत फायदे

स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार का सेवन जरूरी है। फलों और सब्जियों में पाए जाने वाले पोषक तत्व शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। फलों की बात करें तो काले अंगूर बहुत से लोगों को पसंद होते हैं। यह पोषक तत्वों का खजाना होते हैं इनमें विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-बी6, प्रोटीन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम पाया जाता है। यह पोषक तत्व शरीर को कई तरह के स्वास्थ्य लाभ देते हैं। आइए जानते हैं काले अंगूर खाने से आपको क्या-क्या फायदे होंगे...

हैल्दी रहेगा हार्ट
काले अंगूर दिल के लिए बेहद ही फायदेमंद होते हैं। इसमें पोटैशियम, साइट्रोकेमिकल्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा अंगूर में पॉलीफेनोल्स भी पाया जाता है जो आपका ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद करते हैं। काले अंगूर का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल भी नियंत्रण में रहता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, नियमित रूप से काले अंगूर को सेवन करने से दिल से संबंधी बीमारियों का जोखिम भी कम होता है।

बढ़ेगी आंखों की रोशनी
आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए भी काले अंगूर बहुत ही लाभदायक माने जाते हैं। एक शोध के अनुसार, काले अंगूर में मौजूद रेसवेरेट्रॉल नामक कैमिकल होता है जिसमें एंटीऑक्सीडेंटिव और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। इसका सेवन करने से बढ़ती उम्र के साथ होने वाली आंख की समस्याएं जैसे मोतियाबिंद से भी बचाव रहता है।

इम्यूनिटी बनेगी मजबूत
यह इम्यूनिटी मजबूत करने में भी मदद करते हैं। काले अंगूर में विटामिन-सी और कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं। इसका सेवन करने से कई तरह की बीमारियों और इन्फेक्शन से भी बचाव होता है।

मजबूत बनेगी हड्डियां



काले अंगूर का सेवन करने से हड्डियां भी मजबूत होती हैं। इसमें पाया जाने वाला रेसवेरेट्रॉल कैमिकल पाया जाता है जो कि हड्डियों के लिए काफी फायदेमंद होता है। यह बोन डेंसिटी बढ़ाने में भी मदद करता है। इसके अलावा काले अंगूर में कैल्शियम भी मौजूद होता है जो हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए फायदेमंद होता है। काले अंगूर खाने से हड्डियों में दर्द की समस्या भी दूर होती है।

डायबिटीज रोगियों के लिए वरदान

काले अंगूर डायबिटीज रोगियों के लिए भी बहुत ही फायदेमंद माने जाते हैं। इसमें एंटीडायबिटीक गुण भी पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर का स्तर कम करने में मदद करते हैं। इसमें रेसवेरेट्रॉल नाम का कैमिकल पाया जाता है जो एंटीहाइपरग्लाइसेमिक गुणों से भरपूर होता है। यह शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ने से रोकता है। यदि आप डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारी से जूझ रहे हैं तो डॉक्टर की सलाह लेकर काले अंगूरों का सेवन कर सकते हैं।

पहले अनिल अंबानी, अबकी बार अडाणी... राहुल गांधी के राजनीतिक निशाने पर उद्योगपति ही क्यों रहते हैं?

महामारी के बाद जब पूरी दुनिया आर्थिक मंदी का सामना कर रही है तब भारत प्रगति कर रहा है। जब पूरी दुनिया की आर्थिक विकास दर घट रही है तो आईएमएफ कह रहा है कि भारत सबसे तीव्र गति से आर्थिक तरक्की कर रहा है और करता रहेगा। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने अडाणी मुद्दे पर लोकसभा में अपनी अवाज बुलंद की और कहा कि भारत जोड़े यात्रा के दौरान लोगों ने उनसे पूछा कि अडाणी कैसे हर विजनेस में चुस जाते हैं? राहुल गांधी ने अडाणी पर आरोप तो तमाम लगाये लेकिन शायद वह पूरी तैयारी के साथ नहीं आये थे। राहुल गांधी को पता होना चाहिए कि गौतम अडाणी किस प्रकार की सरकार के दौरान ही उद्योगपति बने और एक करोड़ों की तौर पर उनके क्रिस की सरकारों ने ही आगे बढ़ाया था। गौतम अडाणी का करोड़ों मंदि के कार्यकाल में ही बढ़ा है यह बात कहना गलत है। हम आपको बता दें कि कांग्रेस के नेतृत्व वाली संयुक्त प्रगतिशील गठबंधन सरकार के कार्यकाल के दौरान 2011 में गौतम अडाणी ही देश में सबसे ज्यादा पैसा कमाने वाले उद्योगपति थे। उस समय प्रधानमंत्री पद पर नरेंद्र मोदी नहीं बल्कि कांग्रेस नेता डॉ. मनमोहन सिंह विराजमान थे। 2007 में भी देश में कांग्रेस की ही सरकार थी जब फोर्ब्स ने गौतम अडाणी को 13वें सबसे अमीर भारतीय के तौर पर नामित किया था। इसके अलावा, गौतम अडाणी को सिर्फ भाजपा शासित राज्यों में ही विभिन्न टेके मिले हुए हैं ऐसा नहीं है बल्कि कांग्रेस के नेतृत्व वाली सरकारों के अलावा पश्चिम बंगाल की तुणुमल कांग्रेस सरकार, अन्य क्षेत्रीय दलों



को राज्य सरकारों और केरल की वामपंथी सरकार ने भी अडाणी समूह को टेके दिये हुए हैं। यह टेके कोई नियमों को ताक पर रख कर नहीं दिये गये बल्कि नियमों का पालन कराते हुए दिये गये हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि अडाणी समूह हमला करके क्या भारत की आर्थिक प्रगति को बाधित करने का प्रयास किया गया है? देखा जाये तो यह आरोप कहीं ना कहीं सही लगता भी है क्योंकि महामारी के बाद जब पूरी दुनिया आर्थिक मंदी का सामना कर रही है तब भारत प्रगति कर रहा है। जब पूरी दुनिया की आर्थिक विकास दर घट रही है तो आईएमएफ कह रहा है कि भारत सबसे तीव्र गति से आर्थिक तरक्की कर रहा है और करता रहेगा। जब दुनिया के अमीर देशों के अरबपति, खरबपति टॉप अमीरों की सूची से नीचे खिसकने लगे और विकासशील देश भारत के उद्योगपति गौतम अडाणी उनकी जगह लेने लगे तो कुछ लोगों को तकलीफ होना स्वाभाविक था। सिर्फ अडाणी को ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ा हो ऐसी बात नहीं है, जब भी गरीबी या अभावों का सामना कर अनियंत्रित रूप से मुकाम हासिल करने वाला कोई व्यक्ति आगे बढ़ता है तो उसके पैर पीछे खींचे ही जाते हैं। ऋषि सुनक जब ब्रिटेन के प्रधानमंत्री पद के लिए लोकतांत्रिक तरीके से चुनावी

लड़ाई लड़ रहे थे तब उन्हें भी उनके मूल को लेकर कुछ लोगों ने निशाना बनाया था। दरअसल हम मानें या ना जा रही हैं ताकि उसके विदेशी उपक्रमों पर भी असर पड़े, वह ठीक नहीं है। विश्व के निशाने पर आज अडाणी इसके साथ ही उन्होंने कहा है कि भारतीय जोखिम आकलन और क्षमता निर्माण को मजबूत करने का समय अब आ गया है। उन्होंने यह भी कहा है कि बड़े भारतीय कॉर्पोरेट घराने ग्रहण और इन्विस्टी वित्त के लिए वैश्विक स्रोतों पर अधिक भरोसा करते हैं, जिससे उनके लिए चुनौतियां और कमजोरियां पैदा होती हैं। वहीं, उद्योगपति आनंद मंडिरा ने अडाणी मामले को लेकर चल रहे विवाद के बीच दिव्य पर एक बूज के सवाल के जवाब में लिखा- 'देश के विजनेस सेक्टर में छापे मोजूदा संकट को लेकर ग्लोबल मॉडिया में चर्चा चल रही है कि कहीं ये घटना भारत के वैश्विक इकोनॉमिक फोर्स बनने के लक्ष्य को कमजोर ना कर दे। उन्होंने लिखा कि मैं एक लंबी उम्र जी चुका हूँ और अपने देश को भूकंप, सूखा, मंदी, युद्ध और आतंकवादों हमलों से जूझते देखा है। उन्होंने कहा कि मैं बस इतना कह सकता हूँ कि छापे आपको (ग्लोबल मॉडिया) कभी भी भारत को कमतर नहीं आंकना चाहिए। दूसरी ओर, वेदांता समूह के प्रमुख अनिल अग्रवाल ने किसी और संदर्भ में भले यह कहा हो कि दुनिया भारत को इतनी तेज गति से तरक्की करते नहीं देख सकती, मगर उनके इस बयान को अडाणी विवाद से ही जोड़ कर देखा जा रहा है। दूसरी ओर, इस मामले में विभिन्न वैश्विक, भारतीय जीवन बीमा निगम, केंद्र सरकार के मंत्रियों, आरबीआई आदि के स्पष्टीकरण आ चुके हैं। उसके बावजूद यदि सवाल उठाये जा रहे हैं तो यह दर्शाता है कि कुछ लोग इस सोच के साथ राजनीति कर रहे हैं कि उन्होंने जो

घर में रहेगा सुख-समृद्धि का वास, शिवरात्रि पर लगाएँ भोलेनाथ की ऐसी तस्वीर

महाशिवरात्रि का त्योहार कुछ ही दिनों में आने वाला है। हिंदू धर्म में इस पर्व का बहुत ही खास महत्त्व बताया गया है। इस साल महाशिवरात्रि 18 फरवरी को मनाई जाएगी। इस दिन भगवान शिव और मां पार्वती की पूजा की जाती है। मान्यताओं के अनुसार, भगवान शिव को देवों में सबसे ऊंचा स्थान प्राप्त है, इसलिए वह देवाधिदेव भी कहलाते हैं। ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव की यदि आप पर कृपा रहे तो जीवन में आने वाले संकट टल जाते हैं। वास्तु शास्त्र में भगवान शिव की प्रतिमा घर में रखने से पहले कुछ नियमों का ध्यान रखना चाहिए। तो आइए जानते हैं इनके बारे में...
घर में लगाएँ ऐसी तस्वीर
घर में भगवान शिव की ऐसी तस्वीर लगाना चाहिए जिसमें वे शांत और ध्यान अवस्था में हों। इसके अलावा नंदी पर बैठे शिवजी की तस्वीर भी आप घर में लगा सकते हैं। ऐसी प्रतिमा भगवान शिव की लगानी भी शुभ मानी जाती है जिसमें वह खुश नजर आ रहे हों। मान्यताओं के अनुसार, इससे घर में सुख-समृद्धि का वास होता है।
इस दिशा में करें स्थापित
वास्तु मान्यताओं के अनुसार, भगवान शिव का निवास स्थान कैलाश पर्वत पर उत्तर दिशा में स्थित है। माना जाता है कि भगवान शिव को उत्तर दिशा काफी प्रिय भी है। ऐसे में आप मूर्ति घर की इस दिशा में स्थापित कर सकते हैं।
आस-पास रखें सफाई
भगवान शिव की मूर्ति के आसपास हमेशा सफाई रखें। मूर्ति के आस-पास बिल्कुल भी गंदगी न रखें। गंदगी होने से जीवन में दोष बढ़ सकते हैं जिसके कारण धन की समस्या भी उत्पन्न हो सकती है।
शिव-परिवार को तस्वीर
घर में शिव परिवार की तस्वीर लगाना भी काफी शुभ माना जाता है। इससे घर में कलह-कलेश नहीं होता और सुख-समृद्धि का भी वास होता है।
न रखें ऐसी तस्वीर
वास्तु मान्यताओं के अनुसार, घर में भगवान शिव की ऐसी प्रतिमा भूलकर भी नहीं रखनी चाहिए, जिसमें वह खड़ी मुद्रा में दिख रहे हों इस तरह की तस्वीर घर में लगानी अशुभ मानी जाती है।



