

स्वास्थ्य



अंगूर में हरे रंग के अंगूर का सेवन लोग अधिक करते हैं, लेकिन सेहत लाभ जिस अंगूर को खाने से अधिक होता है, वह है काला अंगूर। जी हाँ, काले अंगूर में कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो शरीर के लिए जरूरी होते हैं। हरे और लाल अंगूर की तुलना में काले अंगूर में एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होता है। तो चलिए जानते हैं कि काले अंगूर के सेवन से और क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।



मदद करते हैं। इतना ही नहीं, काले अंगूर झुर्रियाँ हटाते हैं और त्वचा को बूढ़ा दिखने से रोकते हैं। इसे लगातार खाने से त्वचा जवाँ और निखरी हुई लगती है। इनमें मौजूद विटामिन सी स्किन सेल्स में जान भर देता है।

हाइड्रेट करता है

काले अंगूरों में पानी की मात्रा काफी अच्छी होती है। जिससे शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद मिलती है।

हड्डियाँ बनाए मजबूत

काले अंगूर हड्डियों को मजबूत करने में भी काफी सहायक होते हैं। इसमें मौजूद रेस्वेराट्रोल नामक केमिकल हड्डियों के लिए गुणकारी होता है, जो बोन डेंसिटी बढ़ाने में सहायक होता है। साथ ही काले अंगूर में हड्डियों को मजबूत बनाने वाला कैल्शियम भी होता है। ऐसे में नियमित रूप से काले अंगूर खाने से हड्डियों के दर्द से भी राहत मिलती है।

दिमाग को रखे स्वस्थ

काले अंगूरों को नियमित रूप से खाने से एकाग्रता और याददाश्त बढ़ती है। दिमागी गतिविधियाँ सुधरती हैं। अंगूर माइग्रेन जैसी बीमारी भी ठीक कर सकता है।

वजन कम करने में फायदेमंद

अगर नियम से काले अंगूर खाएंगे तो ये वजन घटाने में भी मदद करेंगे। इनमें जो एंटीऑक्सीडेंट होते हैं वो शरीर से गैरजरूरी टॉक्सिन्स को बाहर निकालते हैं और इस तरह वजन कम होता है।

बालों के लिए फायदेमंद

बालों की समस्या को भी छुंमंतर कर सकते हैं काले अंगूर। रूसी, बालों का गिरना या सफेद होना जैसी परेशानियाँ दूर हो जाती हैं क्योंकि इसमें मौजूद विटामिन ई अपना असर दिखाता है। सिर की खाल तक खून का बहाव सुधरता है तो बाल भी घने, मुलायम और मजबूत होते हैं।

काले अंगूर में पोषक तत्व

कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर होता है ब्लैक ग्रेप्स, इसमें पोटैशियम, मैंगनीज, विटामिन सी और के, कॉपर, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, कार्बोहाइड्रेट आदि होते हैं। पानी की मात्रा लगभग 82 प्रतिशत होती है। ऐसे में इसमें नैचुरल शुगर हाई होने के बावजूद भी ये कैलोरी में काफी कम होता है। अंगूर खट्टे और मीठे होते हैं लेकिन लो कैलोरी और फैट फ्री होते हैं।

इम्युनिटी को करे मजबूत

चूँकि, इस फल में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है इसलिए यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बूस्ट करता है, इम्युनिटी बूस्ट होने से आप कई तरह के रोगों और इंफेक्शन से बचे रह सकते हैं।

आँखें रहेंगी हेल्दी

यदि आप काले अंगूर का सेवन करते हैं तो आपकी आँखों की सेहत भी अच्छी रहेगी। कम उम्र में नजर दोष की समस्या से ग्रस्त नहीं होंगे। इसमें मौजूद कुछ पोषक तत्व आँखों की रोशनी बढ़ाते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट रेस्वेराट्रोल में एंटी ऑक्सीडेटिव, एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो मोतियाबिंद, कमजोर आँखों की रोशनी जैसी समस्याओं से बचाव करते हैं।

काले अंगूर खाएँ और बेमिसाल फायदे पाएँ...

पाचन तंत्र दुरुस्त रखता है

ये फाइबर का अच्छा स्रोत होते हैं, जो पाचन क्रिया के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। इनसे कब्ज की समस्या कम होती है और अपच की परेशानी भी नहीं होती।

त्वचा को स्वस्थ बनाए

काले अंगूर में विटामिन सी और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो त्वचा स्वास्थ्य को बनाए रखने में



काकट्टीप-प.बंगाल। ब्रह्माकुमारीज द्वारा दक्षिण चंदन पीरी एफपी स्कूल में आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सुप्रिया बहन, अन्य ब्र.कु. बहनें, स्कूल स्टाफ तथा विद्यार्थीगण।



पटना-बुद्धा कॉलोनी(बिहार)। थाना प्रभारी सदानंद साह, सब-इंस्पेक्टर ब्रजेंद्र सिंह, एडिशनल सब-इंस्पेक्टर राजेश कुमार, एडिशनल-सब-इंस्पेक्टर विजय कुमार, अंचल अधिकारी सदर रजनीकांत जी एवं अन्य पुलिस कर्मियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. मृदुल बहन व अन्य।

खुशखबरी

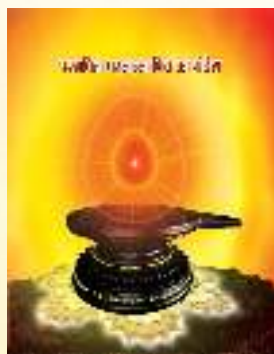
आ गई शिव संदेश, राजयोग कॉमेन्ट्री की नयी कुंजी...



हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको

परमात्मा के बारे में बताया जाये, तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक जेबी किताब या पॉकेट बुक

डिजाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया, शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



सीतामढ़ी-बिहार। पटकोला स्थित एस.एस.बी. के 20 बटालियन के मुख्यालय में ब्र.कु. रेणु बहन ने कमांडेंट गिरीश चंद्र पांडेय सहित डिप्टी कमांडेंट व कई अधिकारियों को राखी बांधी। इस मौके पर डॉ. रेणु चटर्जी, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. विकास व ब्र.कु. आमोद मौजूद रहे।



राजेश कॉलोनी-जगाधरी(हरियाणा)। संजीव शर्मा, एडजुडेंट, उत्तर रेलवे, 9वीं बटालियन, जगाधरी वर्कशॉप तथा अन्य अधिकारियों एवं जवानों को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अंजू बहन।

ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज,

आनंद भवन, शांतिवन, आबू रोड (राज.-307510)

मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088

ई.मेल - omshantimedia.bkivv.org