

स्वास्थ्य



रखने और रात को देखने की क्षमता को सुधारने में सहायक होता है।

6. मस्तिष्क स्वास्थ्य में सुधार

आम में विटामिन बी6 और ग्लूटामिन एसिड होते हैं जो मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाने और यादशत को सुधारने में सहायक होते हैं। यह मस्तिष्क को तनाव से मुक्त रखने और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने में मदद करता है।

7. हीमोग्लोबिन बढ़ाता है

आम में आयरन और फोलेट की अच्छी मात्रा होती है जो हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं और एनीमिया से बचाव करते हैं। यह

1. शर्करा की अधिक मात्रा आम में प्राकृतिक शर्करा की मात्रा अधिक होती है। इसलिए यदि आप आम का अत्यधिक सेवन करते हैं तो यह आपके रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ा सकता है जो डायबिटीज के मरीजों के लिए हानिकारक हो सकता है।

2. एलर्जी

कुछ लोगों को आम से एलर्जी हो सकती है। एलर्जी की प्रतिक्रियाओं में खुजली, सूजन, चकते और सांस लेने में कठिनाई शामिल हो सकते हैं। यदि आपको आम से एलर्जी है, तो इसे खाने से बचें।

3. गर्म प्रकृति

आम की तासीर गर्म होती है जिससे गर्मियों में अत्यधिक सेवन करने पर

आम को फलों का राजा कहा जाता है। यह स्वादिष्ट और रसीला फल दुनियाभर में बेहद लोकप्रिय है, खासकर गर्मियों के मौसम में। आम अपने मीठे और खट्टे स्वाद के कारण हर आयु वर्ग के लोगों द्वारा पसंद किया जाता है। इसे ताज़गी प्रदान करने वाले फल के रूप में भी जाना जाता है। आम में विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी6, विटामिन बी12, फॉलिक एसिड और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा आम में कैरोटीनोइड, एन्थोसियनिन और फाइबर भी होते हैं। इन सभी पोषक तत्वों के कारण आम एक स्वस्थ फल होता है जो हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। हालांकि, अधिक मात्रा में आम खाने से नुकसान भी हो सकते हैं, आम खाने के फायदे और नुकसान क्या है, आइये जानते हैं...

1. प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाता मजबूत

आम में विटामिन सी, विटामिन ए और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

2. ब्लड प्रेशर को करता नियंत्रित

आम में पोटेशियम भी होता है जो आपके शरीर के ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

3. त्वचा के लिए फायदेमंद

आम में अन्य विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो त्वचा की चमक को बढ़ाते हैं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। आम का पसीना त्वचा के रंग को सुंदर और स्वस्थ बनाने में मदद करता है।

4. पाचन में सुधार

आम में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखती है और कब्ज की समस्या को

दूर करने में मदद करती है। इसके अलावा, आम में पाए जाने वाले एंजाइम पाचन को सुधारने में मदद करते हैं।

5. आँखों के लिए फायदेमंद

आम में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो दृष्टि को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है और आँखों की समस्याओं जैसे रतौंधी को दूर करता है। यह रेटिना को स्वस्थ बनाए

रक्त निर्माण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

आम खाने के नुकसान

आम जिसे फलों का राजा कहा जाता है अपने स्वाद और पोषण गुणों के लिए प्रसिद्ध है। हालांकि, अत्यधिक मात्रा में आम का सेवन कुछ स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। आइये जानते हैं आम खाने के कुछ संभावित नुकसान :-

शरीर में गर्मी बढ़ सकती है। इससे नाक से खून आना, त्वचा पर रैशेज और शरीर में गर्मी की अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

4. पेट में एसिडिटी

आम की अधिक मात्रा पेट में एसिडिटी बढ़ा सकती है, जिससे एसिड रिफ्लक्स और हार्टबर्न जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए, आम का सेवन संतुलित मात्रा में करें।



रीवा-झिरिया (म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय तम्बकू निषेध दिवस पर ब्रह्मकुमारीज शांति धाम, झिरिया एवं रीवा पुलिस विभाग के संयुक्त तत्वावधान में पुलिस कंट्रोल रूम में आयोजित 'नशा मुक्ति कार्यशाला' में उपस्थित हैं पुलिस महानिरीक्षक, रीवा जोन गौरव राजभूत, पुलिस उप महानिरीक्षक, रीवा जोन राजेश सिंह चंदेल, पुलिस अधीक्षक चित्तेक सिंह, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक आरती सिंह एवं विवेक त्वात, सौरसरी शिकारी, कुतुबुद्दीन एवं श्रीमती मितु, उपाध्याय, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब.कु., निर्मला टीटी तथा अन्य अधिकारीगण।



सतलम-पत्रकार कॉलेज (म.प्र.)। भारतीय जनता पार्टी द्वारा आयोजित अहिल्याबाई होल्कर की 300वीं जयंती के पवन जक्सर पर दसवीं व बारहवीं को चर्चनत मेगावी जवाओं तथा राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का गौरव बढ़ाने वाले महिला खिलाड़ियों के सम्मान में संगेन्ट्री एवं सम्मान सम्मेलन में सभा को सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. सविता। मेवासीन हैं भाजपा जिला प्रभारी प्रवीण पांडे, जिला अध्यक्ष प्रदीप उपाध्याय, महापौर प्रहलाद पटेल, सतलम जिला पंचायत अध्यक्ष लाला बार्द, पद्मश्री डॉ. लीला जोशी, महिलाओं की कैसर स्पेशलिस्ट सिमता शर्मा तथा अन्य भाजपा पदाधिकारी।



राजमह-म.प्र.। ब्रह्मकुमारीज द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए आयोजित पांच दिवसीय 'डिवलन एंजेल समर कैप' के समापन सत्र में बच्चों को पुरस्कृत करने के पश्चात् समूह चित्र में स्वामी विवेकानंद हायर सेकेंडरी स्कूल के प्रिंसिपल अमित शाह, टाकसट विद्यालय के प्रिंसिपल मोहेश गुप्ता, कैरियर कान्वेंट स्कूल के प्रिंसिपल राकेश पांडे, के.के. मेमोरियल स्कूल के प्रिंसिपल तेजेंद्र उपाध्याय, ब.कु. मधु तथा अन्य।



हुंदौर-कालानी नगर (म.प्र.)। ब्रह्मकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा विपक्ष तम्बकू निषेध दिवस पर निकाली जा रही जनजागृति टोली में उपस्थित स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. जयंती, ब.कु. मुनाता, हट्टी रंग विरोधक डॉ. यजेश रायोर, हॉमिओपैथ के डॉ. उतम जैन, बी.एस.एफ. टोली के पूर्व अर्द्धजीव अशोक पादव तथा अन्य पदार्थ कहने।