

स्वास्थ्य

सफेद तिल खाने के फायदे...

सफेद तिल भी हैं अत्यंत लाभकारी

1. ऊर्जा का बेहतरीन स्रोत

सफेद तिल में हेल्दी फैट, प्रोटीन और कैलोरी अच्छी मात्रा में होती है, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा देती है, खासकर सर्दियों में।

2. हड्डियों को बनाता मजबूत

इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस और जिंक भरपूर होते हैं जो हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाते हैं। रोजाना एक चम्मच सफेद तिल खाने से हड्डियों को मजबूती मिलती है। यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाव करता है और जोड़ों के दर्द को कम करने में भी मददगार होता है।

3. स्किन और बालों के लिए

सफेद तिल में विटामिन ई व एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो स्किन को ग्लो देते हैं और बालों को मजबूत बनाते हैं। इसका

तेल भी त्वचा को मुलायम बनाता है।

4. दिल के लिए अच्छा

इसमें हेल्दी मोनो अनसैचुरेटेड फैट्स होते हैं जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करते हैं।

5. पाचन सुधारने में मदद

तिल में फाइबर होता है जो कब्ज को दूर करता है और पाचन को सही रखता है।

सर्दियों में तिल के लड्डू डायजेशन में मदद करते हैं।

6. हार्मोन बैलेंस में सहायक

खासकर महिलाओं के लिए तिल बहुत फायदेमंद माना जाता है। यह हार्मोन संतुलित करने में मदद करता है और पीरियड्स की अनियमितता को भी सुधार सकता है।

7. ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में लाभकारी

तिल में मैग्नीशियम और सेसामिन नामक तत्व होते हैं जो हाई बीपी को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

8. इम्युनिटी बढ़ाता है

इसमें जिंक, आयरन और विटामिन्स होते हैं जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। सर्दी-खांसी के मौसम में यह शरीर को

सफेद तिल से न केवल कई टेस्टी डिशेंज बनाई जाती हैं, बल्कि यह सेहत के लिए भी एक वरदान है। इसे आयुर्वेद में औषधि के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता रहा है।

है। इनमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इसलिए तिल को रोजाना अपनी डाइट में शामिल करना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। आइए जानते हैं कि रोज एक चम्मच सफेद तिल खाने के क्या फायदे हैं...



मजबूत बनाता है।

9. ब्लड में आयरन को बढ़ाता

तिल, खून की कमी वाले लोगों के लिए अच्छा है, क्योंकि इसमें आयरन प्रचुर मात्रा में होता है।

10. बढ़ते बच्चों के लिए लाभदायक

तिल बच्चों की हड्डियों, दिमाग और सम्पूर्ण विकास के लिए अच्छा पोषण देता है।

सफेद तिल के नुकसान...

1. तिल में कैलोरी और फैट ज्यादा होते हैं। ज्यादा खाने से वजन बढ़ सकता है इसलिए सीमित मात्रा में ही खाएं।
2. तिल की तासीर गर्म होती है। ज्यादा खाने से मुँह के छाले, शरीर में गमी या पिंपल्स हो सकते हैं।

3. कुछ लोगों को तिल से एलर्जी होती है जिसमें खुजली, सूजन या साँस लेने में दिक्कत हो सकती है। ऐसी स्थिति में इसका सेवन तुरंत बंद करना चाहिए।

4. जो लोग पहले से लो बीपी से परेशान हैं उन्हें तिल ज्यादा मात्रा में नहीं खाना चाहिए, क्योंकि यह बीपी को और कम कर सकता है।

5. कुछ लोगों में तिल का ज्यादा सेवन पेट ढीला कर सकता है या गैस बना सकता है।

6. इसमें ऑक्सेलेट होता है जो किडनी स्टोन वाले लोगों को परेशानी दे सकते हैं, इसलिए ऐसे लोगों को सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए।

दिन में कितना तिल लेना चाहिए
सामान्य व्यक्ति के लिए 1-2 चम्मच तिल रोजाना काफी है।



रुड़की-उत्तराखंड। शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता, प्राध्यापक सुशील कुमार तथा अन्य।



हरदोई-उ.प्र। राजकीय कृषि महाविद्यालय के अभिविन्यास सह दीक्षारम्भ कार्यक्रम के पश्चात् पौधापण करते हुए आमंत्रित सिविल लाइंस व ज्योतिनगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोशनी व राजकीय कृषि महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. सीएल मौर्य।



अंबाला सिटी-हरियाणा। सुप्रीम लाइट हाउस सेवाकेन्द्र के नवनिर्मित भवन निर्माण के दो वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दिव्या, सह संचालिका ब्र.कु. मीरा, जेनल कोऑर्डिनेटर सोशल विंग ब्र.कु. नीति, शाहबाद, डेप्युटी सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस विजय कुमार, एडिशनल कमिशनर म्युनिसिपल कमिटी के दीपक सूर, गायक व गीतकार ओमप्रकाश, पठानकोट, पंजाब तथा अन्य।



नई दिल्ली-हरि नगर। एमसीएल सरस्वती बाल मंदिर विद्यालय में विद्या भारती, दिल्ली प्रांत एवं समर्थ शिक्षा समिति के संयुक्त तत्वावधान में 'सम शक्ति संगम- नारी शक्ति का उत्सव' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. स्नेहा, ब्र.कु. प्रतिभा, डॉ. नीतू गोस्वामी, विद्यालय की प्राचार्या श्रीमती रितु सूद, प्रो. श्रीमती आलोक शर्मा, श्रीमती चंद्रकोटा महाजन, गीता आहूजा, दिव्या शर्मा, कृष्ण वाघेरा एवं सुधाजी।



मण्डी-हि.प्र। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में डीसी अपूर्व देवगन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुशीला। साथ हैं ब्र.कु. दीपा एवं ब्र.कु. डॉ. रामाजयम।



मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। नवरात्रि के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् थाना प्रभारी दुर्गानंद मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं नगर परिषद उपाध्यक्ष धनंजय यादव एवं रवि केसरी।



चिरकुंडा-झारखंड। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर नशा मुक्त भारत अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में शपथ लेते व दिलाते हुए ब्र.कु. पिंकी, ब्र.कु. अनीता, चिरकुंडा नगर निगम अध्यक्ष डब्ल्यू बाउरी एवं स्कूल ऑफ एजुकेशन, कुमारघुबी के प्रिंसिपल गणेश कुमार यादव।



बांसवाड़ा-कुशलगढ़(राज.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित तीन दिवसीय विशेष योग साधना मौन भट्टी के दौरान ब्र.कु. जमीला बहन, मार्जेट आबु, ब्र.कु. सरोज, सनातन मंडल के सचिव कमलेश जी, बीजेपी मंत्री नितेश बैरागी, नगरपालिका के उपाध्यक्ष एवं बीजेपी के पूर्व नगरमंडल के अध्यक्ष, संघ के विभाग ग्राम विकास प्रमुख भरत कुमारवत, संघ के खंड संघ चालक कैलाश बारोट तथा अन्य की उपस्थिति रही।



हिसार-ज्योतिपुरा(हरियाणा)। स्थानीय शासकीय निकाय द्वारा एसडीएम कार्यालय, सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग के निर्देशन में आयोजित तीन दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव पर गीता के ज्ञान को जीवन में अपनाने का प्रेरणादायक संदेश देने हेतु कलश यात्रा तथा शिव ध्वज धारण कर रैली निकालते हुए ब्रह्माकुमारी भाई-बहनें।