

हिन्दुस्तान

तरक्की को चाहिए नया नजरिया

दो टुक

शिव सेना प्रमुख उद्धव ठाकरे ने कहा कि उनकी पार्टी को हराने वाला अमी पैदा नहीं हुआ है।

पेज 11



सोमवार, 14 जनवरी 2019, लखनऊ, पांच प्रदेश, 21 संस्करण, नगर संस्करण

www.livehindustan.com

वर्ष 24, अंक 12, 22 पेज, मूल्य ₹ 3.00, पौष शुक्ल पक्ष, अष्टमी, विक्रम संवत् 2075

लखनऊ
LIVE

सिटी

सोमवार, 14 जनवरी 2019

हिन्दुस्तान

21

विज्ञान भी देता है मान्यता

तिल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट रखता है सेहतमंद

लखनऊ | प्रमुख संवाददाता

मकर संक्रांति से एक ऋतु से दूसरे ऋतु में प्रवेश होता है। इसमें शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पोषक तत्वों की जरूरत होती है। बदलते मौसम में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए तिल व गुड़ का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

तिल में एंटीऑक्सीडेंट की अधिकता व गुण में प्रकटोस की मौजूदगी पेट व शरीर को स्वस्थ रखने में मददगार होती है। इसीलिए बदलते मौसम में शरीर

ब्लड प्रेशर और उदर विकार पर नियंत्रण

ठंड के मौसम में पेट के रोग व एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है। तिल का लड्डू उदर विकार के साथ रक्त की भी सफाई करता है। ब्लड-प्रेशर को नियंत्रित करता है। हर दिन सुबह तिल का सेवन व रात में भोजन के बाद गुनगुने पानी के साथ तिल के लड्डू खाने से पेट की समस्या का स्थाई समाधान संभव है।



डॉ. भरत राज सिंह

को स्वस्थ रखने के लिए संक्रांति पर तिल व गुड़ के व्यंजनों का सेवन परम्परा में शामिल है। यह जानकारी वैदिक विज्ञान केन्द्र के प्रभारी व स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक डा. भरत राज सिंह ने दी।

उन्होंने बताया कि मकर संक्रांति पर सूर्य उत्तरायण होता है। इस दिन से गर्मी की शुरुआत होती है। तिल में तेल की पर्याप्त मात्रा रहती है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, बी कॉम्प्लेक्स, कार्ब आदि तत्व पाये जाते हैं। तिल में

सेसमीन एंटीऑक्सीडेंट्स की अधिकता कई बीमारियों के इलाज में मददगार होती है। उधर गुड़ की तासीर गर्म होती है। इसमें मौजूद फ्रक्टोस पेट की सफाई करने के साथ पाचन क्रिया को दुरुस्त करते हैं।

सेहत पर जोर

सीडीआरआई के वरिष्ठ वैज्ञानिक प्रदीप श्रीवास्तव कहते हैं कि सर्दियों में दिन छोटे होते हैं और रातें लम्बी। यानी हम उजाले में कम और अंधेरे में ज्यादा रहते हैं। धूप भी कम मिलती है। जिससे स्वाभाविक तौर पर अलसाहट सी आ जाती है। काम करने का मन नहीं होता। जबकि गर्मियों में धूप मिलती है, हम कम सोते हैं और ज्यादा जागते हैं। उजाले में रहते हैं। नतीजा हमारा मन खिला खिला रहता है।

नदी में स्नान का महत्व

सूर्य की स्थिति बदलने की वजह से इस दिन नदियों में वाष्पीकरण सबसे ज्यादा होता है। नहाने से शरीर को प्राकृतिक स्टीम मिलती है जिससे त्वचा की अच्छे से सफाई हो जाती है।