









# ड्रैगन फ्रूट के हैं गजब के फायदे इन बीमारियों से रखता है दूर

फल और सब्जियां अच्छी सेहत का राज होता हैं। हम सेब, केला, आम, अमरुद जैसे फल खाते ही रहते हैं, लेकिन सभी फलों में सारे गुण नहीं मिलते हैं ऐसे में एक फल है जिसमें कई गुण पाए जाते हैं जो सेहत के लिए काफी लाभकारी होता है। ड्रैगन फ्रूट खाने में जितना टेस्टी होता है उतनी ही शरीर के लिए फायदेमंद होता है। ड्रैगन फ्रूट की बाहरी परत लाल रंग की होती है और अंदर का गूदा सफेद या गुलाबी रंग का होता है। इसमें विटामिन, मिनरल्स, प्रोटीन, फाइबर, कैरोटीन, और अंतिऑक्सिडेंट्स से भरपूर पोषण तत्व मौजूद होते हैं जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों में सहायक होता है।



## ड्रैगन फ्रूट के फायदे

- **पौष्टिकता:** ड्रैगन फ्रूट में विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम, और फास्फोरस जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं।
- **अंतिऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज:** यह फल अंतिऑक्सिडेंट से भरपूर है जो शरीर में फ्री रेडिकल्स को नष्ट करते हैं।
- **पाचन:** ड्रैगन फ्रूट में डायटरी फाइबर होता है जो पाचन में मदद करता है और कब्ज से राहत दिलाता है।
- **चर्बी कम करना:** इसमें लो-कैलोरी और हाई-फाइबर होता है, जिससे यह वजन घटाने में मदद कर सकता है।
- **ट्वाइप 2 मधुमेह:** कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि ड्रैगन फ्रूट मधुमेह के प्रभाव को नियंत्रित कर सकता है।
- **हृदय के लिए लाभकारी:** इसमें ओमेगा-

3 और ओमेगा-9 फैटी एसिड्स होते हैं जो हृदय की सेहत के लिए अच्छे होते हैं।

■ **त्वचा के लिए लाभकारी:** विटामिन सी और अंतिऑक्सिडेंट्स की मौजूदगी से यह त्वचा को स्वस्थ रखता है और

जल्दी बुढ़ापे के लक्षणों को दिखने से रोकता है।

■ **अनियमितता:** इसमें से लोहा प्राप्त होता है, जो रक्त के निर्माण में महत्वपूर्ण होता है और अनियमितता को दूर करने में मदद करता है।

■ **प्रतिरोधात्मक प्रणाली:** विटामिन सी की उचित मात्रा के कारण यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

■ **हड्डियां:** इसमें कैल्शियम और फास्फोरस की मौजूदगी हड्डियों को मजबूती प्रदान करती है।



## सिर दर्द होने पर क्या आप भी तुरंत खा लेते हैं दवा, ऐसा करना हो सकता है खतरनाक

अक्सर देखा गया है कि सिरदर्द होने पर लोग तुरंत जाकर ओवर द काउंटर दवाओं का सेवन कर लेते हैं। हल्का सा दर्द होने भी तुरंत पेनकिलर खा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सिरदर्द होते ही पेनकिलर खाना खतरनाक हो सकता है। इससे कई तरह के नुकसानदायक भी हो सकते हैं। सिरदर्द होने पर किसी तरह का पेनकिलर तुरंत खाने से आराम तो मिल सकता है लेकिन लंबे समय के लिए यह गंभीर समस्याएं भी पैदा कर सकता है। इसलिए कभी भी सिर में दर्द होने पर तुरंत दवा खाने से बचना चाहिए।

### सिरदर्द होने पर तुरंत क्यों नहीं खानी चाहिए दवा

हेडके से आराम पाने के लिए ज्यादातर लोग तुरंत पेनकिलर लेकर खा जाते हैं। ओवर द काउंटर दवाइयों का सेवन एक लिमिट में ही सुरक्षित होता है। बहुत ज्यादा या अक्सर ही पेनकिलर या कोई दवा खाने से गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं। बिना डॉक्टर की सलाह दवा खार खरीदने की आदत भी गंभीर नुकसान पहुंचा सकती है। इससे शरीर में कई तरह के साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं।

### सिरदर्द में तुरंत दवा खाने के नुकसान

■ दवाओं के ओवरडोज से पेट नर्वस सिस्टम और

शरीर की इम्यूनिटी को गंभीर नुकसान पहुंच सकता है।

- इसकी वजह से पेट से जुड़ी समस्याएं जैसे दर्द, सूजन और अपच हो सकता है।
- सिरदर्द में बहुत ज्यादा पेनकिलर खाने से लिवर और किडनी जैसे आंतरिक अंगों पर बुरा असर पड़ सकता है।
- दवा खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी खत्म हो सकती है।
- सिरदर्द में बहुत ज्यादा पेनकिलर खाना दिल से जुड़ी गंभीर बीमारियां पैदा कर सकता है। इससे हार्ट अटैक का खतरा भी हो सकता है।
- सिरदर्द होने पर अगर अक्सर पेनकिलर खाते हैं तो इसकी वजह से पेट का अल्सर भी हो सकता है।

## कंटेंट के महत्व को अच्छे से समझता है ओटीटी: अदिति

दिल्ली 6, जुबली, भूमि, ताज: डिवाइडेड बाय ब्लड और कई अन्य फिल्मों में अपने काम के लिए जानी जाने वाली एक्ट्रेस अदिति राव हैदरी को लगता है कि ओटीटी कंटेंट के महत्व पर जोर देता है और कलाकारों को क्रिएटिव करने की आजादी देता है।

अदिति ने पीरियड ड्रामा ताज: डिवाइडेड बाय ब्लड में अनारकली के रूप में अपने परफॉर्मंस से दिल जीता। एक्ट्रेस ने हाल ही में कतर, दुबई और अबू धाबी में अपने फैस के साथ मुलाकात की।

आइकॉनिक किरदार निभाने के अपने एक्सपीरियंस साझा करते हुए अदिति ने कहा, ओटीटी के बारे में एक बात जो मुझे पसंद है, वह यह है कि यह राइटर्स, एक्टर्स और डायरेक्टर्स के लिए ज्यादा क्रिएटिविटी प्रदान करता है। यह कंटेंट के महत्व को समझता है। यही कारण है, मैंने ताज: डिवाइडेड बाय ब्लड पर काम करने का फैसला किया। अनारकली की भूमिका के लिए प्रसिद्ध एक्ट्रेस मधुबाला से तुलना की जाने वाली स्टार ने यह भी उल्लेख किया कि इसके लिए साइन अप करते समय उन्हें पता था कि ये बड़ी जिम्मेदारियां हैं।

एक्ट्रेस के पास वर्तमान में जी5 ग्लोबल पर टाइटल्स की एक रोमांचक लाइब्रेरी है, जिसमें रोमांस ड्रामा दास देव, मलयालम थ्रिलर साइको और रणबीर कपूर-स्टारर ट्रेजेडी रोमांस रॉकस्टार जैसी फिल्में शामिल हैं।

## रवीना टंडन जल्द शुरू करेंगी वेलकम टू द जंगल की शूटिंग, अक्षय कुमार संग बनी जोड़ी

फिरोज नाडियाडवाला की फिल्म वेलकम की तीसरी किस्त वेलकम टू द जंगल इन दिनों सुर्खियों में है। फिल्म की स्टारकास्ट को लेकर तरह-तरह की खबरें आती रहती हैं। ऐसी चर्चा है कि रवीना टंडन फिल्म वेलकम टू द जंगल का हिस्सा बन गई हैं और वह 19 साल बाद अक्षय कुमार के साथ अभिनय करती नजर आएंगी ताजा रिपोर्ट्स के मुताबिक, अक्षय और रवीना वेलकम टू द जंगल की शूटिंग अक्टूबर के पहले सप्ताह में शुरू करने वाले हैं।

एक सूत्र ने बताया, रवीना वेलकम की तीसरी किस्त का हिस्सा बन चुकी है और उनकी जोड़ी अक्षय कुमार के

## डेब्यू से पहले ही शनाया कपूर ने चलाया हुस्न का जादू, ग्लैमरस अंदाज में आई नजर

बॉलीवुड के दिग्गज एक्टर संजय कपूर की लाडली शनाया कपूर ने भी पिता की तरह एक्टिंग में अपना करियर तलाश लिया है। काफी समय से शनाया के डेब्यू को लेकर खबरें आ रही हैं। उनकी फिल्मों के नाम तक ऐलान हो चुके हैं। दूसरी ओर शनाया का ऐसा जलवा इन दिनों देखने को मिल रहा है कि सोशल मीडिया पर उनके फॉलोअर्स की लिस्ट लगातार बढ़ती जा रही है। शनाया ने अपने स्टाइलिश और ग्लैमरस का जादू अभी से चला दिया है।

शनाया इंस्टाग्राम पर काफी एक्टिव रहने लगी हैं। लगभग हर दिन उनका एक नया और स्टाइलिश फोटोशूट सामने आ जाता है। अब फिर से उन्होंने अदाएं दिखाते हुए कई फोटोज शेयर की हैं। लेटेस्ट लुक में शनाया शॉर्ट व्हाइट स्कर्ट और मैचिंग का क्रॉप टॉप पहने हुए नजर आ रही हैं। इस को-ऑर्ड सेट को उन्होंने काफी स्टाइलिश अंदाज में कैरी किया है। शनाया ने यहां मिनिमल मेकअप रखा है। उन्होंने सटल बेस के साथ न्यूड ग्लासी लिपस और स्मोकी आईज मेकअप किया है। इसके साथ उन्होंने मैसी हाई पोनीटेल बनाई है। वहीं, उनके चेहरे पर बिखरी जुल्फें उन्हें और अट्रैक्टिव बना रही हैं। शनाया ने अपने इस लुक को कैमरे के सामने फ्लॉन्ट करते हुए कई पोज दिए हैं।

दूसरी ओर शनाया के वर्क फ्रंट की बात करें तो जल्द ही उन्हें जल्द ही सुपरस्टार मोहनलाल के साथ पैन इंडिया फिल्म वृषभा में देखा जाने वाला है और इसी फिल्म से शनाया अपने एक्टिंग का जौहर दुनिया के सामने पेश करने जा रही हैं। इससे पहले करण जोहर ने शनाया को बेधड़क में लॉन्च करने का ऐलान किया था, लेकिन अब कहा जा रहा है कि यह फिल्म डिब्बा बंद हो गई है।



**दुर्गा, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-**  
9303289950, 9827806026, 8962815243

**BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.**  
Paul Sir  
**रामा कोचिंग**  
135, NEW CIVIC CENTER, Bhilai Ph. 0788-6560005

**चौरसिया ज्वेलर्स**  
आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता  
वेन्टव्स एवं ग्रहर्त्न उपलब्ध यहां उचित ब्याज दर पर धारवी रखी जाती है  
मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई  
9827938211, 9827171332





