









# हेल्थ के लिए है कौन सा अदरक होता है अच्छा किसका करना चाहिए ज्यादा इस्तेमाल

सॉट और ताजा अदरक दोनों के कई सारे हेल्थ बोनिफिक्स हैं और इन्हें डाइट में शामिल करना चाहिए। लेकिन यदि आप कोई खतरनाक स्वास्थ्य संबंधी या लेजी से गुरुत रहे हैं तो आपको थोड़ा सोच-समझकर ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही डॉक्टर की सलाह ले लें तो और अच्छा है।

## अदरक तया है?

अदरक, जिसे जिजिबर औफिसिनेल के नाम से भी जाना जाता है, एक फूल वाला पौधा है जो जिजिबरेसी परिवार से संबंधित है। यह एक जड़ वाली सब्जी है जिसका स्वाद तीखा और तीखा होता है, जो इसे खाना पकाने में एक लोकप्रिय लाभ प्रदान करते हैं, लेकिन अलग-अलग प्रसंस्करण विधियों के कारण उनकी पोषण संबंधी प्रोफाइल थोड़ी भिन्न होती है। ताजा अदरक में लगभग 79 प्रतिशत पानी होता है, जबकि सूखी अदरक में केवल 10 प्रतिशत पानी होता है। कि सॉट पोषण तत्वों और कैलोरी के मामले में अधिक कोर्टेंट है, क्योंकि इसमें पानी की मात्रा कम होती है। ताजा अदरक, विटामिन सी, पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैग्नीज का उच्च स्रोत है। इसमें जिजिरोल और शोगोल जैसे एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जिसमें सूजन-रोधी गुण होते हैं। दूसरी ओर, सॉट आयसन और आहार फाइबर का एक अच्छा स्रोत है। इसमें ताजा अदरक की तुलना में जिजिरोल और शोगोल का स्तर अधिक

के लिए भी किया जाता है।

## सूखी अदरक

दूसरी ओर, सूखी अदरक या पिसी हुई अदरक, ताजी अदरक की जड़ को सुखाकर और पीसकर बारीक पाउडर बनाकर बनाई जाती है। ताजी अदरक की तुलना में इसमें हल्का पीला रंग और अधिक गाढ़ा स्वाद होता है। सॉट का उपयोग अक्सर खाना पकाने और बैंकेंग में मसाले के रूप में, साथ ही पारंपरिक चिकित्सा में भी किया जाता है।

## दोनों में पोषण संबंधी अंतर है

ताजा और सूखा अदरक दोनों विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, लेकिन अलग-अलग प्रसंस्करण विधियों के कारण उनकी पोषण संबंधी प्रोफाइल थोड़ी भिन्न होती है। ताजा अदरक में लगभग 79 प्रतिशत पानी होता है, जबकि सूखी अदरक में केवल 10 प्रतिशत पानी होता है। कि सॉट पोषण तत्वों और कैलोरी के मामले में अधिक कोर्टेंट है, क्योंकि इसमें पानी की मात्रा कम होती है। ताजा अदरक, विटामिन सी, पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैग्नीज का उच्च स्रोत है। इसमें जिजिरोल और शोगोल जैसे एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जिसमें सूजन-रोधी गुण होते हैं। दूसरी ओर, सॉट आयसन और आहार फाइबर का एक अच्छा स्रोत है। इसमें ताजा अदरक की तुलना में जिजिरोल और शोगोल का स्तर अधिक



होता है।

## स्वास्थ्य सुविधाएं

ताजा और सूखा अदरक दोनों के कई फायदे हैं।

## ताजा अदरक

मतली और उल्टी से राहत देता है। ताजा अदरक मतली और उल्टी को कम करने की क्षमता के लिए जाना जाता है। खासकर गर्भावस्था या कीमोथेरेपी के दौरान।

**सूजन रोधी गुण:-** ताजा अदरक में मौजूद यौगिकों में सूजन रोधी प्रभाव होता है, जो इसे अस्ट्रियोआर्थराइटिस और स्मेटीइड गतिया जैसी शिथियों के लिए फायदेमंद बनाता है।

**पाचन में सुधार:-** ताजा अदरक में एंजाइम होते हैं जो पाचन में सहायता करते हैं और सूजन,

गैस और कब्ज़ से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं।

**प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है:-** ताजा अदरक में एंटीऑक्सीडेंट का उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।

**मासिक धर्म की ऐंठन को कम करता है:-** अध्ययनों से पता चला है कि ताजा अदरक को सेवन मासिक धर्म की ऐंठन की गंभीरता को कम करने में मदद कर सकता है।

**प्रतिरक्षा के स्तर को नियंत्रित करता है:-** अध्ययनों से पता चला है कि सॉट टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

**दर्द से राहत देता है:-** सॉट के सूजनरोधी गुण इसे सिरदर्द, मासिक धर्म में दर्द और मासिक धर्म में ऐंठन के लिए एक लोकप्रिय उपयोग बनाते हैं।

**बॉक्स ऑफिस: विक्रांत मैसी की 12वीं फेल की पकड़ मजबूत**

## बॉक्स ऑफिस: विक्रांत मैसी की 12वीं फेल की पकड़ मजबूत



आईपीएस अफसर मोनोज कुमार शर्मा के संभवों की कहानी को पढ़ें पर बड़ी खबरमूरी से दिखाती फिल्म 12वीं फेल का बॉक्स ऑफिस पर जलवा बरकरार है। इसमें विक्रांत मैसी मुख्य भूमिका है, जिनकी अदाकारी की हर कोई तारीफ कर रहा है। 12वीं फेल के सिनेमाघरों में रिलीज का यह दूसरा सासां चल रहा है और यह फिल्म अपनी पकड़ मजबूत बनाए हुए है। हालांकि, रिलीज के 12वें दिन फिल्म की कमाई में थोड़ी गिरावट देखने को मिली। अब 12वीं फेल की कमाई के 12वें दिन को अंकड़े सामने आ चुके हैं। शुरुआती आंकड़ों के मुताबिक, फिल्म ने मंगलवार को 1.30 करोड़ रुपये हो गया है। 12वीं फेल अनुराग पाठक के इसी नाम से आए लोकप्रिय उपन्यास पर आधारित है। इसमें मेथा शंकर, हरीश खाना, प्रियंशु चत्ती, संजय बिश्नोई और सुकुमार दुड़ू भी हैं। फिल्म का निर्देशन विधु विनोद चोपड़ा ने किया है। विक्रांत ने साल 2013 में आई फिल्म लुट्रो के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा था, जो हिट साबित हुई। इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा और इंदी सिनेमा को एक से बढ़कर एक फिल्म दी।

## सलमान खान की डॉक्यूमेंट्री सीरीज बियॉन्ड द स्टार में बड़ी जिम्मेदारी निभाएंगी यूलिया वंतूर

सलमान खान अक्सर ही सुरुखों में बने रहते हैं। उनकी फिल्मों का प्रशंसक बेसब्री से इंजार करते हैं तो उनकी निजी जिंदगी के बारे में जानने के लिए भी उत्सुक रहते हैं। पिछले काफी समय से सलमान की डॉक्यूमेंट्री सीरीज वियॉन्ड द स्टार चर्च में है, जिसे उनकी जिंदगी पर फिल्मयां जापान। अब खबर आ रही है कि रोमानियाई अभिनेत्री-मॉडल यूलिया वंतूर इस डॉक्यूमेंट्री सीरीज से जुड़ गई है और इसमें दह एक अहम भूमिका निभानी हुई नज़र आएगी। कुछ समय पहले सलमान ने युलिया की चाय बनाने और आयसर नाम के बारे में जुँगाव उन्हें उनकी दोस्त और अभिनेत्री यूलिया ने दिया था।

रिपोर्ट के अनुसार, यूलिया, सलमान को बहुत अच्छे से जानती है। ऐसे में सीरीज के अंतिम रूप देने के बाद निर्माणों ने यूलिया को इसमें जोड़ दिया कि यह दृष्टि कर रही है। यूलिया सीरीज में अपनी आवाज देंगी और सलमान के फिल्मी सफर के साथ निजी जिंदगी के बारे में बताएंगी।

सूखा ने बताया कि बियॉन्ड द स्टार के पोस्ट-प्रोडक्शन का काम पहले ही खत्म हो जाता है। अब निर्माणों ने इस साल 27 दिनंदिन का सलमान के 58 दिनों जर्मनी पर इसे रिलीज कर दिया है। यूलिया को इसमें जोड़ दिया कि यह दृष्टि कर रही है। यूलिया, सलमान की फिल्म रेस 3 और राधे के अपनी आवाज दें चुकी हैं।

सलमान की डॉक्यूमेंट्री सीरीज के बारे में खबर आयी तस्वीरें, वीडियो और दृश्य भी शामिल हो गए। इसमें सलमान के दोस्तों और परिवार के साथ उनकी अनेदेखी तस्वीरें, वीडियो और दृश्य भी शामिल हो गए। इसमें सह-निर्माण सलमान, विज फिल्म और सूखा बड़जात्या जैसे सितारे नज़र आये। इसमें सलमान के दोस्तों और परिवार के साथ उनकी अनेदेखी तस्वीरें, वीडियो और दृश्य भी शामिल हो गए।

यूलिया के प्रेम आर सोनी के निर्देशन में बन रही फिल्म राधा की चीज़ों में बन रही है।



अपनी शुरुआत करने वाली थीं, जिसमें सलमान के कैमियो की अकलें लगाई जा रही थीं। हालांकि, रिलीज के 27 दिन में यूलिया के प्रेम द्वारा निर्देशित पिल्म लैला मजबूत में नज़र आयी तो यह दृश्य भी अच्छी है। इसके बाद निर्देशित पिल्म लैला में थोड़ी गिरावट देखने को मिली। अब 12वीं फेल की कमाई के 12वें दिन को अंकड़े सामने आ चुके हैं। शुरुआती आंकड़ों के मुताबिक, फिल्म ने मंगलवार को 1.30 करोड़ रुपये हो गया है। 12वीं फेल अनुराग पाठक के इसी नाम से आए लोकप्रिय उपन्यास पर आधारित है। इसमें मेथा शंकर, हरीश खाना, प्रियंशु चत्ती, संजय बिश्नोई और सुकुमार दुड़ू भी हैं। फिल्म का निर्देशन विधु विनोद चोपड़ा ने किया है। विक्रांत ने साल 2013 में आई फिल्म लुट्रो के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा था, जो हिट साबित हुई। इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा और इंदी सिनेमा को एक से बढ़कर एक फिल्म दी।

## रिवीलिंग शॉट ड्रेस पहनकर मोनालिसा ने इंटरनेट पर लगाई आग, हॉटनेस देख क्रेजी हुए फैंस

भोजपुरी स्टार मोनालिसा के देशभर में चाहने वाले हैं। हालांकि सोशल मीडिया पर उनकी फैन फॉलोइ





