

किडनी की पथरी से बचने के लिए लिटि ड डाइट हो सकती है फायदेमंद

आजकल के खानपान से वैसे तो कोई भी बीमारी कब किसे अपनी चपेट में ले ले, इसका अंदाजा नहीं लगाया जा सकता है, लेकिन पथरी एक ऐसी बीमारी है जिससे हर घर में 1 सदस्य जरूर पीड़ित होता जा रहा है। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) का कहना है कि 13 प्रतिशत पुरुषों और सात प्रतिशत महिलाओं में गुर्दे की पथरी की समस्या पाई जाती है। आईएमए के अनुसार, पूरे दिन में तरल पदार्थों का सेवन बढ़ाने से गुर्दे की पथरी के बार-बार होने का जोखिम आधा रह जाता है और इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता। अनुसंधान से पता चलता है कि गुर्दे की पथरी वाले लोगों में क्रोनिक किडनी रोग होने का काफी अधिक जोखिम रहता है।

आईएमए के अध्यक्ष डॉ. के. के. अग्रवाल ने कहा, शरीर में पानी की कमी गुर्दे की पथरी का मुख्य कारण है। यूरिक एसिड (मूत्र का एक घटक) पतला करने के लिए पर्याप्त पानी चाहिए होता है और ऐसा न होने पर मूत्र अधिक अम्लीय बन जाता है। यह अम्लीय गुर्दे की पथरी बनने का कारण होता है। गुर्दे की पथरी गोल्फ की एक गेंद के रूप में बड़ी हो सकती है। यह एक क्रिस्टल जैसी संरचना होती है।

उन्होंने कहा, कुछ मामलों में ये इतने छोटे हो सकते हैं कि मूत्र के साथ बाहर निकल जाते हैं और व्यक्ति का इस ओर ध्यान भी नहीं जाता। हालांकि, इस प्रक्रिया में अत्यधिक दर्द हो सकता है। अगर गुर्दे की पथरी शरीर के अंदर रहती है, तो वे अन्य जटिलताएं पैदा कर सकती हैं, जैसे मूत्र की रुकावट।

डॉ. अग्रवाल ने कहा, गुर्दे की पथरी के लक्षण तब शुरू होते हैं जब वे मूत्रवाहिनी की ओर जाते हैं। इसके सामान्य लक्षणों में मूत्र नली के आसपास गंभीर दर्द, मूत्र में रक्त, उल्टी और मितली, मूत्राशय में सफेद रक्त कोशिकाओं या मवाद का होना, मूत्र की मात्रा में कमी, मूत्र करते समय जलन, बार-बार मूत्र की इच्छा होना और बुखार और ठंड लगना प्रमुख हैं।

आईएमए अध्यक्ष ने बताया, कुछ दवाएं गुर्दे की पथरी के जोखिम को बढ़ा सकती हैं। विटामिन-डी और कैल्शियम की खुराक लंबे समय तक लेने पर कैल्शियम का स्तर बढ़ जाता है। गुर्दे की पथरी के लिए यह भी एक कारक हो सकता है। प्रोटीन और सोडियम अधिक और कैल्शियम का कम सेवन भी इसका एक कारक हो सकता है।

उन्होंने कहा, एक जगह बैठे रहने और मोटापे के अलावा उच्च रक्तचाप और कैल्शियम का शरीर में अवशोषण कम होने से भी पथरी हो सकती है। इन उपायों को अपनाकर गुर्दे की पथरी को काफी हद तक रोका जा सकता है :

* गुर्दे की पथरी से बचने का एक अच्छा तरीका है कि तरल पदार्थों का अधिक सेवन किया जाए। कम पानी पीने से पथरी हो सकती है।

* आहार में सोडियम कम करें। मूत्र में लवण बढ़ने से कैल्शियम की मूत्र से रक्त में पुनः अवशोषण की प्रक्रिया धीमी होती जाती है और गुर्दे की पथरी हो सकती है।

* ऑक्सलेट वाले खाद्य पदार्थों को सीमित करें। आमतौर पर चॉकलेट, बीट्स, नट्स, पालक, स्ट्रॉबेरी, चाय और गेहूं की चोकर में ऑक्सलेट अधिक पाया जाता है।

* पशु प्रोटीन कम खाएं। पशु प्रोटीन में अम्लीय पदार्थ अधिक होते हैं और यूरिक एसिड में वृद्धि होती है। उच्च यूरिक एसिड से पथरी बन सकती है।

पाएं त्वचा में लंबे समय तक जवां निखार

पहले के मुकाबले अब चेहरे पर बढ़ती उम्र के संकेत जल्दी नजर आने लगे हैं इसकी बढती वजहें हैं। असंतुलित डाइट, स्ट्रेस, पॉल्यूशन, लाइफस्टाइल, नींद की कमी आदि। यदि आप वक पर खाते हैं, रात में पूरी नींद लेते हैं। तनाव से दूर रहने की कोशिश करते हैं। सूर्य की हानिकारक किरणों और पॉल्यूशन से त्वचा की सही हिफाजत करते हैं, तो आपकी त्वचा लंबे समय तक जवां बनी रह सकती है।

दिन में सनब्लॉक से पहले विटामिन सी युक्त रिसम का इस्तेमाल करें। ये रिटकी और हैवी नहीं होता। इसके अलावा नियमित रूप में शिवाजी, एंटी एंजिंग प्रॉडक्ट्स आदि का इस्तेमाल भी जरूरी है।

नाइट रिपेयर क्रीम त्वचा के दिनभर के डैमेज और पॉल्यूशन को रात में रिपेयर करती है, जिससे स्किन फ्रेश और यंग बनी रहती है।

इसके लिए आप चाहें तो अपने स्किन टाइप के अनुसार स्किन सॉल्यूशन ट्रीटमेंट ले सकते हैं या होम केयर प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

आपकी स्किन कैसी है। मतलब अगर आपकी स्किन शुष्क है, रूखी-रूखी, निस्तेज और बेजान नजर आती है तो अपने चेहरे की क्रीमयुक्त क्लींजर से साफ करें।

हर दिन इस तरह लेंगे प्रोटीन, तो लाइफटाइम मजबूत रहेंगी मांसपेशियां

दिन के आहार में रोजाना तीन बार समान मात्रा में प्रोटीन खाने से बुजुर्गों में मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि हो सकती है। बहुत से बुजुर्ग प्रोटीन अक्सर दोपहर व रात के भोजन से प्राप्त करते हैं। नए शोध में सुझाया गया है कि नाश्ते में भी प्रोटीन की प्रचुर मात्रा होनी चाहिए।

कनाडा के मैकगिल विश्वविद्यालय के सहायक प्रोफेसर स्टीफेन चेवलियर ने कहा कि हमने देखा कि जिन लोगों ने नाश्ते में अपने प्रोटीन को शामिल किया व खाने के दौरान तीन बार प्रोटीन लेने में संतुलन बनाया, उनके मांसपेशियों में मजबूती दिखाई दी।

इस शोध का प्रकाशन अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में किया गया है। इसमें शोध दल ने प्रोटीन खपत की मात्रा और उनके वितरण की जांच की। यह जांच 67 साल व इससे ज्यादा आयु वाले लोगों पर की गई।

'किसानों के मुद्दे पर सरकार हमेशा असंवेदनशील'



► आरंग और महासमुंद के पूर्व विधायक की पत्रकारवार्ता

महासमुंद। जिला कांग्रेस प्रभारी व आरंग के पूर्व विधायक रूद्र कुमार गुरु और महासमुंद के पूर्व विधायक अग्नि चंद्राकर ने गुरुवार को यहां प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि सरकार तीन साल का बोनास, कर्ज माफी के साथ पैकेज और भूमिहीन और

सीमांत किसानों के लिए भी राहत की घोषणा करें।

रूद्र ने कहा कि रमन सिंह ने आगामी चुनाव के मद्देनजर किसानों को भाजपा के पक्ष में लाने की असफल कोशिश की है। भाजपा ने किसानों को केवल वोट के रूप में ही देखा है। छग के किसानों के मुद्दे पर सरकार हमेशा असंवेदनशील रही है। प्रदेश में अभी सूखे के हालात हैं। किसानों को तत्काल

सहायता की जरूरत है, ऐसे में दीवाली तक बोनास की घोषणा, किसानों को कोई राहत नहीं दे पाएगी। सरकार केवल जनता का ध्यान भटकाने की कोशिश में लगी है। किसान पिछले तीन वर्षों से बोनास का इंताकर कर रहे हैं। क्योंकि सरकार ने तीसरी पारी शुरू करने के साथ ही हर वर्ष तीन सौ रूपए प्रति चिटल बोनास देने की घोषणा की थी लेकिन बोनास सिर्फ एक साल

का मिला। पिछले महीने ही किसानों की ओर से रमन सिंह को बोनास के मुद्दे पर कानूनी नोटिस भेजा गया था। हमने यह मुद्दा विधानसभा के हर सत्र में उठाया है और सड़कों पर भी संघर्ष किया है। पत्रकारवार्ता के दौरान जिलाध्यक्ष आलोक चंद्राकर, शहर अध्यक्ष हरदेव सिंह डिब्रे, राजेन्द्र चंद्राकर सहित कांग्रेसी कार्यकर्ता उपस्थित थे।

जायदाद की लालच में भाई की हत्या

कोरबा। कटघोरा के ग्राम कोड़ा में दंपति की टांगी मारकर लगभग 4 माह पहले की गई नृशंस हत्या के मामले को पुलिस ने सुलझा लिया है। आरोपी मृतक का बड़ा भाई ही निकला, जिसने जमीन व जायदाद की लालच में अपने बेटे के साथ मिलकर छोटे भाई व बहू की हत्या कर दी थी।

कटघोरा थाना अंतर्गत कोड़ा गांव में 23.24 मई की दरम्यानीरात घर में सो रहे मथुर सिंह गोड़ 55 व उसकी पत्नी इन्द्रा बाई 50 की टांगिया से

हमला करके हत्या कर दी गई थी। वारदात के बाद साक्ष्य मिटाने के लिए दंपति का मकान भी जला दिया गया था। टांगिया से गले व सिर के हिस्से में हमला करके उनके हत्या की गई थी। घटनास्थल के पास ही एक चिट्टी भी मिली थी, जिसमें बार-बार समझाने के बाद भी न मानते हुए झाड़ फूक करने का यह अंजाम होने की बात लिखी थी। साथ ही आगे गांव में इस तरह का कृत्य करने वालों का भी ऐसा ही अंजाम होने की चेतावनी

थी। मामले की जांच में जुटी पुलिस ने काफी कोशिश के बाद आखिर दंपति की हत्या के आरोपी उसके बड़े भाई चतुरसिंह व उसके बेटे को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस के मुताबिक आरोपी ने अपने भाई के हिस्से की जमीन व जायदाद को पाने के लिए इस वारदात को अंजाम दिया था। मामलों में आरोपियों के खिलाफ धारा 302, 436, 201 के तहत कार्रवाई कर आरोपियों को न्यायालय में पेश किया है।

घर घुसकर महिला पर हसिया से हमला

रायपुर। एक युवक ने जबर्न घर में प्रवेश कर महिला पर हसिया से हमला कर चोट पहुंचाया। प्रार्थिया लक्ष्मी महाराजीन राजपुत पति रोहित सिंह 40 वर्ष कुशालपुर की रहने वाली है। बताया जाता है कि कल शाम प्रार्थिया के पड़ोस में रहने वाला आरोपी बबला उर्फ ओमप्रकाश जबर्न प्रार्थिया के घर प्रवेश किया और प्रार्थिया के भाभी श्यामा तिवारी से गाली-गलौज कर हसिया से मारकर चोट पहुंचाया।

खूटाघाट जलाशय किनारे मृत पाया तेंदुआ

बिलासपुर(आरएनएस)। बिलासपुर के रतनपुर इलाके में खूटाघाट जलाशय के किनारे शुक्रवार को सुबह एक तेंदुआ मृत पाया गया। ग्रामीणों ने सुबह सैर करते समय इस तेंदुए के शव को देखा तो तुरंत इसकी जानकारी वन अधिकारियों को देने के लिए फोन किया लेकिन समाचार लिखे जाने तक कोई भी जवाब दार अधिकारी मौके पर नहीं पहुंचा था। यही नहीं ग्रामीणों का कहना है की वन विभाग के अधिकारियों का मोबाइल भी बंद है जिसके कारन तेंदुए का शव अब तक मौके से नहीं उठवाया जा सका है बताया जाता है की रतनपुर इलाके में आये दिन बहरी लोग शिकार के लिए पहुंचते हैं सम्भावना जताई जा रही है हो न हो मामला शिकार से जुड़ हो सकता है।

करंट से बिजली मिस्री की मौत

जगदलपुर। शहर सीमा से सटे करकापाल इलाके में करंट की चपेट में आने से एक युवक की मौत हो गई है। पुलिस के अनुसार हाटकचोरा निवासी मोहम्मद बिजली मिस्री है वह एक मकान में पैनल बोर्ड लगाने गया था। इसी दौरान वह अचानक करंट की चपेट में आ गया। उसे मेकाज लाया गया जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

नक्सलियों ने जलायी बस

बीजापुर। बीजापुर जिले के भोपालपटनम के पास जगदलपुर से बोरगुड़ा जा रही यात्री बस को माओवादियों ने आग लगा दी है। इस घटना से इलाके में दहशत का माहौल है। गुरुवार की देर शाम तोडेमपारा नल्लमपल्ली के पास जंगल में बैठे माओवादियों ने बोरगुड़ा जा रही बस को रोकने के बाद यात्रियों व चालक को नीचे उतार दिया। इसके बाद बस से डीजल टैंक से डीजल निकालकर बस पर आग लगा दी।

पुलिस की मौजूदगी में निगम कर्मों दौड़ते रहे, सुअर छकाते रहे

जगदलपुर(आरएनएस)। शहर के वार्ड क्रमांक 46 वल्लभ भाई पटेल वार्ड का नजारा सुबह से ही देखने लायक था। यहां पर सूअरों को पकड़ने के लिए गठित निगम की टीम और पुलिस पार्टी की मौजूदगी में सात की जगह चौदह कर्मचारियों के मार्गदर्शन में सूअरों को पकड़ा जा रहा था। कई सूअर वार्ड छोड़ कर अपना डेरा बदल लिए तो कई सूअर निगम के अमले के हाथ लगे।

ऐसे में डेढ़ दर्जन सूअरों को पकड़कर सुरक्षित ठिकानों पर छोड़ा गया। निगम के इस अभियान के बाद कई वार्ड पार्षद इस बात को लेकर चिंतित दिखे कि कहीं उनके वार्ड में सूअरों का डेरा शुरू न हो जाए या फिर सूअरों की संख्या में और इजाफा न हो जाए। ऐसे में सभी को बताया गया कि निगम का यह अभियान लगातार चलेगा और सभी वार्ड को सूअरों से निजाद दिलाने को प्रयास जारी रहेगा।

यह सब कुछ इसलिए नहीं हो रहा है कि वल्लभ भाई पटेल वार्ड के पार्षद धनसिंह नायक ने निगम के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। निगम को यह अभियान चलाना ही था लेकिन इससे पहले ही पार्षद के मोर्चा खोलने से अभियान का आगाज उनके वार्ड से हो सका।

मालूम हो कि निगम ने पहले भी ऐसे अभियान की शुरुआत की थी लेकिन असामाजिक तत्वों की मौजूदगी और निगम के कर्मियों के खुद ही सूअर मालिक होने का परिणाम यह हुआ कि वार्डों में सूअरों की संख्या बढ़ती गई। अब जब पुलिस निगम को सहयोग कर रही है तो निगम के हाथ न सिर्फ सफलता लग रही है निगम कर्मों भी छुट्टी लेकर अपने सूअरों को ठिकाने लगाने में लगे हैं। कार्रवाई के दिन यह देखने को मिला कि सुबह से ही कई निगम कर्मों छुट्टी पर रहे बताया गया कि वे सूअर पकड़ने गए हैं।

वाहन फायनेंस के बहाने आदिवासियों को लगाया करोड़ों का चूना

कोण्डागांव। फरसगांव में एक स्थानीय वाहन डीलर व श्रीराम फाइनेंस कंपनी ने मिलकर क्षेत्र के हजारों आदिवासियों को वाहन फायनेंस कराने का लालच देकर करोड़ों रूपए का चूना लगाने का मामला प्रकाश में आया है। प्रार्थियों के अनुसार तीन साल पूर्व खोली गई कंपनी में अब तक 2000 से अधिक वाहन बेच चुकी है। अधिकतर ग्रामीणों ने डाउन पेयमेंट देकर शेष राशि को श्रीराम फायनेंस कंपनी से फायनेंस कराया है और लगभग हर प्रकरण में प्रति वाहन 10 हजार से 35 हजार रूपए तक से ज्यादा की राशि वसूली की गई है लेकिन उसकी पक्की रसीद न देकर कच्ची रसीद दी गई। जमा की गई राशि से कम राशि श्रीराम फायनेंस की जमा कराई गई और शेष राशि हड़पते हुए ग्राहक की खाते में राशि जोड़ते हुए किस्तों में राशि जोड़ दी गई। इस तरह से प्रति वाहन दस से 35 हजार रूपए तक भोले-भाले ग्रामीणों से अवैध वसूली कर ली गई।

इस मामले की लगभग आधा दर्जन ग्रामीणों ने अपने साथ हुए ठगी के खिलाफ फरसगांव थाना में शिकायत दर्ज की है। फरसगांव निवासी प्रवीण सिंह ने बताया कि संतोष मोटर्स से होडा की शाईन वाहन लिया था जिसमें 42300 रूपए नगद डाउन पेमेंट दिया था इसके बाद भी मुझे 5500 रूपए की 11 किस्तों के लिए 611 ब्लैक चेक लिये गये, जिसमें से कई चेक का पेमेंट हुआ है। इसका अर्थ यह हुआ कि लगभग 60000 में आसानी से मिलने वाली शाईन होडा को एक लाख 8 हजार रूपए में बेचने की कोशिश की गई।

राज्य स्तरीय कबड्डी में 72 टीम ने दिखाई प्रतिभा

महासमुंद (आरएनएस)। धामनतोरों में ग्रामवासियों ने दो दिवसीय राज्य स्तरीय पुरुष एवं महिला कबड्डी प्रतियोगिता 2 एवं 3 सितंबर को आयोजित की। प्रतियोगिता का शुभारंभ पिछड़ा वर्ग प्रकोष्ठ कांग्रेस के महेंद्र चंद्राकर ने किया। प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ राज्य से पुरुष वर्ग में उरला भिलाई, प्रगति क्रीडा मंडल रायपुर के साथ-साथ प्रदेश के 64 एवं महिला वर्ग में रायपुर सरोरा, प्रगति क्रीडा मंडल रायपुर, सिटी स्पोर्ट्स क्लब पिथौरा के साथ-साथ 8 कबड्डी दलों ने प्रतिनिधित्व किया। इस अवसर पर जिला कोषालय अधिकारी महासमुंद के आर नायक की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। मुख्य अतिथि ने उद्बोधन में ग्रामवासियों की प्रशंसा करते हुए छोटा ग्राम आयोजन बड़ा की संज्ञा देते हुए रंगमंच निर्माण की घोषणा की। दो दिवसीय कबड्डी प्रतियोगिता में पुरुष वर्ग में प्रथम भिलाई, द्वितीय परसापाली, तृतीय आमगांव बार, चतुर्थ पटना एवं महिला वर्ग में प्रथम रायपुर सरोरा, द्वितीय प्रगति क्रीडा मंडल रायपुर, तृतीय सिटी स्पोर्ट्स क्लब पिथौरा, चतुर्थ आमगांव बार ने प्राप्त किया।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

- मराठा साम्राज्य का संस्थापक कौन था। शिवाजी
- भागवद्गीता योगवशिष्ठ उपनिषद् एवं रामायण का फारसी अनुवाद किसने करवाया। दाराशिकोह
- धरमट का युद्ध किसके बीच हुआ। दाराशिकोह एवं औरंगजेब के मध्य
- औरंगजेब को किस नाम से जाना जाता था। जिंदा पीर
- शिवाजी द्वारा लगाए गए दो कर कौन से थे। सरदेशमुखी
- लम्पट मूर्ख किसे कहा जाता था। जहांदर शाह को
- रंगीला बादशाह किसे कहा जाता था। मुहम्मदशाह को
- ईरान का नेपोलियन किसे कहा गया। नादिरशाह को
- मुगल दरबार में आने वाला प्रथम अंग्रेज कौन था। कैप्टन हॉकिन्स
- गुरुमुखी लिपि का आरंभ किसने किया। गुरु अंगद ने
- खालसा पंथ की स्थापना किसने की। गुरु गोविन्द सिंह ने
- फोर्ट विलियम कॉलेज की स्थापना किसने की। लार्ड वेलेजली ने
- भारत में पहली बार सार्वजनिक

- निर्माण विभाग की स्थापना किसने की। लार्ड डलहौजी ने
- अजमेर में मेयो कॉलेज की स्थापना किसने की। लॉर्ड मेयो
- भारत के उद्धारक की संज्ञा किसे दी गई। लॉर्ड रिपन
- शिमला समझौता कब हुआ। 1972
- स्वतंत्र भारत के प्रथम गवर्नर जनरल कौन था। लॉर्ड माउंटबेटन
- तात्या टोपे का वास्तविक नाम क्या था। रामचन्द्र पांडुरंग
- इंग्लैंड में भारतीय सुधार समिति की स्थापना किसने की। दादा भाई नौरोजी
- जलियांवाला बाग हत्याकांड में जनरल डायर का सहयोग करने वाले भारतीय का नाम बताओ। हंसराज
- मेवाड़ में भील आंदोलन का नेतृत्व किसने किया। मोतीलाल तेजावत
- साइमन कमीशन को और किस नाम से जाना जाता है। वाइट मैन कमीशन
- प्रथम गोलमेज सम्मेलन कब हुआ। 12 सितम्बर 1930
- तरुण स्त्रीसभा का स्थापना कहां की गई थी। कलकत्ता
- मनुष्य ने सर्वप्रथम किस धातु का

- प्रयोग किया। तांबा
- भारत का भूगोल नामक पुस्तक किसने लिखी। टॉलमी
- सुभाष चंद्र बोस का सर्वप्रथम नेताजी किसने कहा था। एडोल्फ हिटलर
- महात्मा गांधी को अधनंगा पत्नीर किसने कहा था। चर्चील
- बल्लभ भाई पटेल को सरदार की उपाधि किस आंदोलन के बाद प्रदान की थी। बारदोली सत्याग्रह
- जय हिंद का नारा किसने दिया था। सुभाष चंद्र बोस
- भारत को तलवार के बल पर विजित किया गया है और तलवार के बल ही इसकी रक्षा की जाएगी यह कथन है। लॉर्ड एल्लिन
- जनवरी 1879 में ब्रिटेन की महारानी विक्टोरिया को किस उपाधी से सम्मानित करने के लिए दिल्ली दरबार का आयोजन किया गया। कैसर.ए.हिंद
- चौदहवीं लोकसभा के अध्यक्ष कौन थे। सोमनाथ चटर्जी
- सरिस्का में बाघों के विलुप्त होने की घटना की जांच हेतु केंद्र सरकार ने किसकी अध्यक्षता में कार्यदल बनाया है। सुनिता नारायण

भुट्टे के सेहत भरे लाभ

भुट्टे की सौधी-सौधी खुशबू से हर किसी का मन ललचा उठता है। बारिश की हल्की-हल्की बौछार में राह चलते नींबू और नमक लगाकर गर्म-गर्म भुट्टा भला कौन नहीं खाना चाहेगा। भुट्टा यानी के मकई, मक्का या कॉर्न। आयुर्वेद के अनुसार भुट्टा तुषिदायक, वातकारक, कफ, पित्तनाशक, मधुर और रूचि उत्पादक अनाज है। इसकी खासियत यह है कि पकाने के बाद इसकी पौष्टिकता बढ़ जाती है। खांसी के मरीजों के लिए भुट्टा बहुत ही लाभकारी है आप भुट्टा जलाकर उसकी राख पीस लीजिए। इसमें स्वादानुसार नमक मिला लीजिए और हर दिन कम से कम चार बार एक चौथाई चम्मच हल्का गरम पानी के साथ फांक लीजिए फिर देखिए खांसी कम हो जाएगी।



भुट्टे के पीले दानों में बहुत सारा मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन और फॉस्फोरस पाया जाता है जिससे हड्डियां मजबूत बनती हैं। पके भुट्टे कैरोटीनॉयड नामक विटामिन ए का बेहतरीन स्रोत होते हैं जो दिल की बीमारियों की आशंका को कम करने में मददगार होते हैं इसमें मौजूद विटामिन सी, बायोफ्लेवोनॉयड और फीनोलिक कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्त दबाव के स्तर को कंट्रोल रखता है। भुट्टे में मौजूद विटामिन बी व फोलिक एसिड शरीर में खून की कमी को रोकते हैं। इसे खाने से आयरन की कमी पूरी होती है जो लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।