

सूरत ही नहीं सीरत में भी खास है गुलाब

गुलाब को फूलों का राजा कहा जाता है क्योंकि यह खूबसूरत तो होता ही साथ ही इसमें ढेरों अन्य खूबियां भी हैं. गुलाब का फूल न केवल मनुष्य के शरीर के विकास के लिए कई जरूरी विटामिनों और रसायनों एवं विभिन्न अवसरों पर शोभा बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है बल्कि यह संक्रमण रोधी गुण भी रखता है. प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानी डॉ. केसी गर्ग का कहना है कि जिन लोगों को मूत्राशय संबंधी समस्या होती है उनके लिए गुलाब का सेवन लाभकारी होता है क्योंकि गुलाब में संक्रमण रोधी गुण पाए जाते हैं. गुलाब उत्पाद का सेवन करने वालों को गुर्दे की पथरी होने की आशंका भी कम होती है.

डॉ. गर्ग कहते हैं कि गुलाब अतिसार रोकने में और हड्डियों को मजबूत बनाने में भी मददगार होता है. इसकी पंखुड़ियों में आयरन, कैल्शियम, नियासिन

और फारफोरस जैसे तत्व पाए जाते हैं. जिन लोगों के दांतों में तकलीफ रहती है उन्हें गुलाब से फायदा पहुंचता है. वनस्पति विज्ञानी डॉ. प्रीति कुलश्रेष्ठ ने बताया कि

वजह है कि आंखों में जलन होने पर गुलाब जल डालने से ठंडक का अहसास होता है. इसका यही गुण रक्तस्राव और त्वचा की जलन रोकने में मददगार साबित होता

जल और गुलाब जल के अर्क का इस्तेमाल किया जाता है. आहार विशेषज्ञ डॉ. अनुजा अग्रवाल ने बताया कि गुलाब की पंखुड़ियों में विटामिन ई, डीबी-4 और ए तथा एस्कॉर्बिक एसिड, मैलिक एसिड, बायोफ्लेवोनोयड, साइट्रिक एसिड, जिंक, टेनिस व फ्रंटोज बहुतायत में पाए जाते हैं. इन रसायनों की वजह से ही गुलाब में संक्रमण रोधी गुण होता है.

डॉ. गर्ग ने कहा कि गुलाब के उत्पाद का सेवन सेहत के लिए उपयोगी होता है. दिल की बीमारी, अल्सर, पित्त, अपच, और तंत्रिकाओं संबंधी समस्याओं को दूर करने

में गुलाब की पंखुड़ियों से बनाई गई औषधि लाभकारी होती है. त्वचा के लिए तो गुलाब जल अपने संक्रमण रोधी गुण के कारण टॉनिक साबित होता है. सौंदर्य विशेषज्ञ रानी धूलिया ने सौंदर्य के लिए गुलाब जल को महत्वपूर्ण उत्पाद बताया.

जानकारों का कहना है कि गुलाब की खेती दक्षिण एशिया एवं चीन, जापान, उत्तरी अमेरिका, उत्तर पूर्वी अफ्रीका और भारत के मैदानी एवं पर्वतीय क्षेत्रों में मुख्य तौर पर की जाती है. विश्व बाजार में गुलाब की 140 करोड़ से अधिक टहनियां हर साल बिकती हैं.

गुलाब का सबसे बड़ा खरीददार जर्मनी है. भारत की जलवायु गुलाब उत्पादन के लिए अनुकूल है तथा यहां इसकी खेती की असीम संभावनाएं हैं.

अक्टूबर से अप्रैल तक जब यूरोपीय देशों में अत्यधिक ठण्ड पड़ती है उस समय भारत के मैदानी इलाकों में गुलाब पुष्पों की बहार रहती है. वर्तमान में देश में फूलों का वार्षिक कारोबार 500 करोड़ रुपए का है तथा केवल दिल्ली में 50 करोड़ रुपए के फूलों का व्यापार होता है.



गुलाब की प्रवृत्ति शीतलकारी होती है. यही

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



परफेक्ट प्लीटेड साड़ी

सावन में अलग ही होती है व्रत-त्योहारों की रौनक। जाहिर है कि पारंपरिक पर्वों के मौके पर पारंपरिक पहनावा ही करता है लुक को कंप्लीट, पर इसमें भी है स्टाइलिश दिखने की पूरी गुंजाइश।

इन दिनों फैशन में है प्लीटेड साड़ी। अनूठी व खूबसूरत लगने वाली प्लीटेड साड़ी शादी-ब्याह की पार्टी से लेकर अन्य

खास मौकों के लिए परफेक्ट पहनावा है। सेमी स्टिड होने के कारण प्लीटेड साड़ी पहनना आसान है व इसमें समय भी कम लगता है। यही वजह है कि देश-विदेश सभी जगह युवतियों के बीच यह तेजी से लोकप्रियता हासिल कर रही है। डिजाइन और फैब्रिक के मामले में इसमें मौजूद हैं व्यापक विकल्प। नेट, क्रैप से लेकर सिल्क

तक विभिन्न फैब्रिक और कलर्स में प्लीटेड साड़ियां उपलब्ध हैं। अगर जोड़ना चाहती हैं पहनावे में भव्यता तो चुन सकती हैं जारदोजी, फुलकारी, चिकनकारी और सुंदर लेस से सजी प्लीटेड साड़ी। चूंकि यह महीना है सावन का तो हरे रंग का कॉम्बिनेशन अच्छा लगेगा। वैसे अधिक मायने रखती है आपकी पसंद।

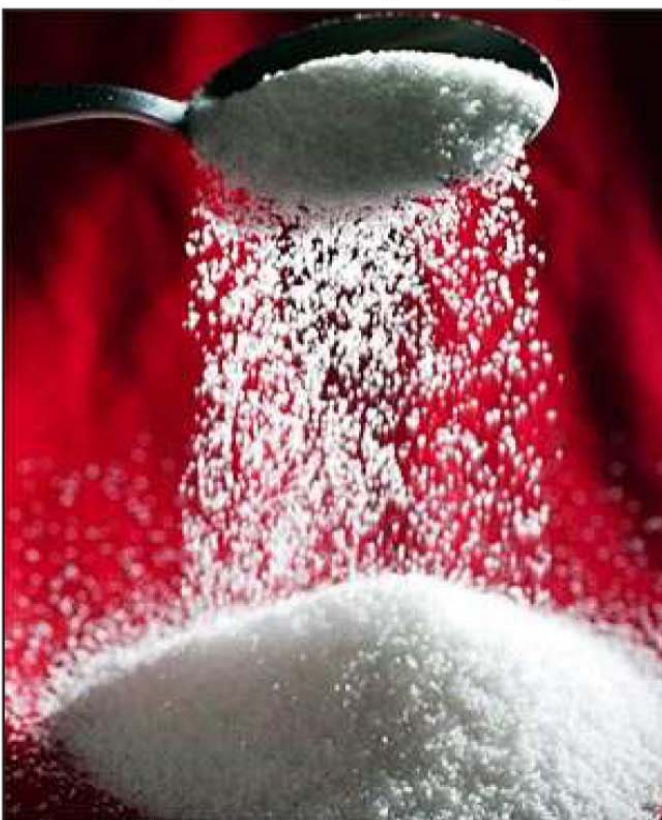
चीनी खाएं, लेकिन संभलकर..

चीनी चींटियों को ही नहीं, बीमारियों को भी दावत देती है। मीठा खाने से तमाम बीमारियों समेत डायबिटीज और मोटापा बढ़ने की बात कही जाती है। अमेरिका की कार्नेल यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डा. डेविड लेविट्स्की के अनुसार शर्करायुक्त भोजन स्वादिष्ट लगता है। इसलिए मीठे पदार्थ ज्यादा खा लिए जाते हैं।

1. डायबिटीज होने का मतलब है कि आपका शरीर पूरी तरह खून से ग्लूकोज साफ नहीं कर पा रहा। शरीर में ग्लूकोज का नियमन ठीक से न हो पाने की स्थिति में यह टिश्यूज को नष्ट कर सकता है। टाइप 1 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों में यह बीमारी जन्म से होती है। इसका शर्करा से कोई संबंध नहीं होता। इसी तरह टाइप 2 डायबिटीज मोटापे के चलते होती है।

2. पुराने शोधों में कहा जाता था कि फ्रुक्टोज (फल शर्करा) को सामान्य रूप

से लिया जाए तो खून में वसा का स्तर नहीं बढ़ता। हाल ही में मिनेसोटा यूनिवर्सिटी के



शोध में बताया गया है कि प्रिजर्वेटिव उत्पादों द्वारा ली जाने वाली फ्रुक्टोज की मात्रा खून में जमकर वसा बढ़ाती है। हम जितना

फ्रुक्टोज खाते हैं, लिवर उसमें मौजूद ग्लूकोज को खून में भेजता या जमा कर देता है। संचय भंडार भरने के बावजूद लिवर, फ्रुक्टोज को खून में न भेजकर ग्लाइकोजन के रूप में जमा कर लेता है।

3. सामान्यतः डायबिटीज या प्रीडायबिटीज के लिए डॉक्टर ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (ओजीटीटी) करते हैं। इस टेस्ट से शर्करा का तंत्र पर दबाव आंका जाता है। शोध के मुताबिक किसी सामान्य मीठे पेय में ग्लूकोज की अल्प मात्रा (75 ग्राम) भी तंत्र पर दबाव डालती है।

4. लंबा जीवन जीने के लिए अनाजों के सेवन के अलावा संयमित रहने की जरूरत है। शोध अनुसार रक्त शर्करा का कम स्तर भी आपकी जिंदगी लंबी कर सकता है।