

















# शरीर में विटामिन पी की कमी को दूर करेंगे ये फूड्स

**वि** टामिन पी को फलेवोनोइड्स भी कहा जाता है। वह पौधों में पाया जाने वाला एक तरह का वैगिक है और इसे शरीर के लिए बेहद ही आवश्यक माना जाता है। दरअसल, दिल से लेकर दिमाग तक के लिए इसे बेहद फायदेमंद माना जाता है। हमें इसे बेहद फायदेमंद माना जाता है। हमें इसे बेहद फायदेमंद माना जाता है। अंगूष्ठ, यामुन, चाय व रेड वैगिक, जैसे जैनिस्टन और डैडिन आदि इसके रिच सोसेंस हैं।

शुलशील विटामिन के समूह में है।

## विटामिन पी के हेल्थ बेनिफिट्स

विटामिन पी को फलेवोनोइड्स भी कहा जाता है। वह पौधों में पाया जाने वाला एक तरह का वैगिक है और इसे शरीर के लिए बेहद ही आवश्यक माना जाता है। दरअसल, दिल से लेकर दिमाग तक के लिए इसे बेहद फायदेमंद माना जाता है। वह आपके मेंटोबालिंज को भी बेहतर तरीके से कम करने में मदद करता है और डायबिटीज सहित कई बीमारियों को मैनेज करने में मददगार है। इसलिए वह सलाह दी जाती है कि हर व्यक्ति को अपनी डाइट में



विटामिन पी रिच फूड्स को अवश्य शामिल करना चाहिए।

## विटामिन पी रिच फूड्स

फलेवोनोइड्स या बायोफलेवोनोइड्स को

फलेवोनोल्स : ये आहार में फलेवोनोइड्स के सबसे प्रचुर श्रोत हैं और इसमें कैम्फेरोल, व्हेरेस्टिन, माइक्रोकेटिन और फिलिप्टन शामिल हैं। टिमाटोर, याज, गोमी, सेब, अंगूष्ठ, यामुन, चाय व रेड वैगिक, जैसे जैनिस्टन और डैडिन आदि इसके रिच सोसेंस हैं।

फलेवोनोल्स : पूर्णांग, पासले, थाइम, सेलरी व कैमोआइल आदि में

फलेवोनोल्स पाए जाते हैं।

फलेवोनोल्स या फ्लेवन-3-ओल्स-

एंथोसायनिन फलों और सब्जियों के

लाल, नीले या बैंगीनी रंग के लिए

जिम्मदार होते हैं। क्रेनबेरी,

स्ट्रॉबेरीज, ब्लू बेरीज, रास्सबेरी,

ब्लॉकबेरी आदि में यह पाया जाता है।

पहले विटामिन पी के रूप में जाना जाता था। फलेवोनोइड्स या बायोफलेवोनोइड्स प्लेस्ट खाय पदार्थों में पाए जाते हैं। बता दें कि फलेवोनोइड्स मुख्य रूप से 6 प्रकार हैं।

## काव्य कोना

### भाग लो भाग लो

**भा** ग लो भाग लो,

भाग लो भाग लो।

बाज की तरह उड़ने की इच्छा,

खेलना गौरीया के संग।

सपनों के साने में उड़ाना मचलना,

खुरदरा पथ देखा शांत हो बैठना।

भवंतों की तरह गुनगुनाहट की चाहत,

डंक की आहट से भटक जाना।

भग लो भग लो,

विपरीत है, विंडंबाना है,

सम्मिलित होना ही खोनेगा विजय पथ,

पलायन नहीं छोड़ेगा कहीं का,

अर्थ कर्म से ही पिलेगा,

भग लो भग लो।

बाज की तरह उड़ने की इच्छा,

खेलना गौरीया के संग।

सपनों के साने में उड़ाना मचलना,

खुरदरा पथ देखा शांत हो बैठना।

भवंतों की तरह गुनगुनाहट की चाहत,

डंक की आहट से भटक जाना।

भग लो भग लो,

विपरीत है, विंडंबाना है,

सम्मिलित होना ही खोनेगा विजय पथ,

पलायन नहीं छोड़ेगा कहीं का,

अर्थ कर्म से ही पिलेगा,

भग लो भग लो।

बाज की तरह उड़ने की इच्छा,

खेलना गौरीया के संग।

♦ नाग मणि

## नजरेंहटी, समझोदुर्घटनाघटी



हमारा एक दूर का मित्र था। उसने मुझे एक दुकान से परिचय करवाया। उस दुकान को खासियत यह थी कि दुकान का मालिक किसी को दिखाई नहीं देता था। सभी को जो चाहिए होता था वह मिल जाता था। इस तरह आस पड़ोस में उसके प्रति विश्वास बढ़ गया। देखते ही देखते उसका व्यापार चल निकला। अब तो एड़ दिन लोग उसके पास खारीदे हुए सामान के बचे हुए पैसे छोड़ आते थे। सभी उसका गुण-गान करने लगे। दुकानदार ने अपने व्यापार को विकसित करने के लिए देश के कानों में बहां तक विदेशों में भी अपनी कुछ दुकानें खोली थीं। इस तरह दुर्घटना घटी।

♦ डॉ. सुरेश कुमार मिश्रा 'उत्तम'

## क्यों बढ़ रहे हार्ट अटैक के मामले?



हार्ट अटैक के रूप में सामने आता है।

### नशा

आजकल के युवाओं में शराब और सिगरेट की लत तेजी से बढ़ती दिखाई दे रही है। जिसके चलते हार्ट कमज़ोर होने लगता है और नीतीजा कई बार हार्ट अटैक के बावजूद जाता है।

### कोरोना

कोरोना के कारण लोगों के इम्यूनिटी सिस्टम पर भारी असर होता है। कई लोग जो बाहर से मालियों में हार्ट अटैक के लिए प्रदूषण अपनी खाली होते हैं, कोरोना के चलते वे अंदर से काफी कमज़ोर होते हैं।

हो चुके हैं। इसके चलते जब बीमारी अधिक बढ़ जाती है तो सड़न हार्ट अटैक के चांस अधिक हो जाते हैं।

### ठंड का कहर

डॉक्टर्स के अनुसार ठंड के मौसम में हार्ट प्रिंब्लम से जूँझ रहे लोगों की मूसिलते काफी हृदय तब बढ़ जाती है। ठंड के दौरान ब्लड प्रेशर बढ़ने से लोक, नींवों में खून के थक्के के थक्के जमा लगते हैं। नीतीजन लोगों में हार्ट अटैक के मालियों में बढ़ाती होने लगती है।

यूटोक नवताल- 6609						
9	2	4	1	7	मध्यम	
1				6		
5	7	3	2			
4	7		9	4		
5	8	3		9	6	
3			6	5	9	1
6					7	
9	1	8	2		4	

यूटोक नवताल- 6608 का हल						
5	4	9	1	8	3	2
1	2	6	4	9	7	3
3	8	7	5	2	6	1
8	7	1	3	4	2	6
9	5	3	6	1	8	7
2	6	4	7	5	9	8
4	3	5	2	7	1	9
6	9	2	8	3	4	5
7	1	8	9	6	5	4

दैनिक पंचांग						
सोमवार 2023 वर्ष का 44 वां दिन						दिशाशुल पूर्व ऋतु शिरिंग।
विक्रम संवत् 2079 शक संवत् 1944						





