



बहुत तेजी से खून में कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती हैं ये चीजें

खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक बढ़ने से हृदय दोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर में ज्ञान खारब कोलेस्ट्रॉल की कम करती हैं जबकि कुछ चीजें बहुत तेजी से खून में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ा देती हैं।

जॉलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकल एक गंभीर समस्या बन गया है, जिससे अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। जॉलेस्ट्रॉल खून में पाया जाने वाले केट हैं, जो हार्मोन के ड्राइवर्स और ज़िल्लों के जागकार्य के लिए अधिक्यकृत हैं, जॉलेस्ट्रॉल को तरह का होता है अच्छा और खरब। यह अच्छा कॉलेस्ट्रॉल है, जो शरीर के लिए जरूरी है। लेकिन खारब कॉलेस्ट्रॉल को खाना आती है, तो शरीर उसे खाने-पानी की अच्छी चीजों की मदद से बनाता है। लेकिन यह खारब कॉलेस्ट्रॉल की बात आती है, तो याने-पानी की कुछ गतिःशक्ति देती है। कॉलेस्ट्रॉल बढ़ने से खाना होता है। अपको यह खाना खाना और स्ट्रोक का खतरा बढ़ाता है। कॉलेस्ट्रॉल से सेवन के उपायों की बात करें, तो रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर में ज्ञान खारब कॉलेस्ट्रॉल को कम करती हैं जबकि कुछ चीजें खून में कॉलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ा देती हैं। आज हम आपको कुछ कॉलेस्ट्रॉल बढ़ने वाली पीसे रग की चीजों के बारे में बता रहे हैं, जिनका आपको कम सेवन करना चाहिए या फिर नहीं करना चाहिए।

डीप फ्राइड फूड

आजकल बहुत से लोग डीप फ्राइड खाना पसंद करते हैं। असहज देखा गया है कि लोग चिकन, सेबेसा, कबीरी, अल्टी टिक्की जैसी डीप फ्राइड चीजों का खूब सेवन किया जाता है। जहाँ है उन चीजों में सेवन का अधिक इस्तेमाल किया जाता है जिस तरह से कॉलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ने का जिक्र अधिक रहता है।

धी और मक्खन

धी या मध्यखन के बिना भारतीय खाना अधुरा है। मध्यखन, देसी धी, पूरी, राम और नारियल के तेल जैसी चीजों में सेवने के लिए धी और नारियल से बहुत खाना पसंद किया जाता है। खाना पकाने के लिए जीतन का तेल, चावल की भूजों का तेल, नूरगढ़ी का तेल और अन्य जनस्वासी तेल या उत्पायों करें।

जलेबी जैसी मिठाई

भारतीय मिठाईयों में यींजों का बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। जलेबी, छान मिठाई, गुलाब जामुन और कई अन्य गहरी तरी हुई मिठाईयों में तेल और यींजों का साथ से ज्यादा उत्पायों होता है। जहाँ है यह यींजों चीजें कॉलेस्ट्रॉल बढ़ने का काम करती हैं।

अंडे की जर्दी

अंडे की जर्दी में यींजों भी भोजन का साथ अधिक कॉलेस्ट्रॉल 1234 एम्पी तक 100 ग्राम या वैनिक मूल्य का 411% होता है। एक अंडे की जर्दी 210 एम्पी कॉलेस्ट्रॉल प्रदान करता है। जबकि पुरा अंडे के तेल 2-12 एम्पी प्रदान करता है। इस प्रकार अंडे में सदस्य ज्यादा कॉलेस्ट्रॉल जर्दी में पाया जाता है।

फास्ट फूड

फास्ट फूड, कॉलेस्ट्रॉल से भरे होते हैं। फिजा, बर्सर और प्रेस ड्रीफ़ जैसी चीजों में कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। इन यींजों को बनाने के लिए तेल, मध्यखन, और धी जैसी चीजों का इस्तेमाल किया जाता है। यह यींजों एवं कॉलेस्ट्रॉल अधिक पाया जाता है।



दिवाली में ओवरइटिंग करके हो रहा पछतावा

5 चीजों से बॉडी की करें अंदर से सफाई

त्योहार एक ऐसा समय होता है जब लोग अपनी फैटरेट चीजों को स्थाने पीने से बिलकुल भी परहेज नहीं करते हैं। लेकिन इससे खूब साकेत लिए जाने के लिए ओवरइटिंग का गिल्ट जस्ता होने करके हो रहा पछतावा है। ऐसे ने आप अपनी पोट दिवाली डाइट में छापे के लिए बॉडी को ब्रॉड करने और गोटाबोलिज्म को बूस्ट करने में सहायता है।

छाठ

त्योहार में बिना खोये सबड़े अच्छी फैटरेट चीजों पानी सेवन करने में तो बहुत मजा आता है। लेकिन इससे खूब साकेत लिए जाने के लिए ओवरइटिंग का गिल्ट जस्ता होने के लिए बॉडी को ब्रॉड करना आपके लिए बेहद प्रायोगिक हो सकता है। दरअसल, छाठ हृत्या और बालनेस्ट्रिट छंडी त्रिंग है, जो पेट को आराम देता है और बिटारिंग्साइक्लोन में मदद करता है। साथ ही इसका सेवन करने से पाइन में सुधार होता है और ब्लॉटिंग भी कम होती है।

खूब पानी पिएं



दिवाली के बाद अपने शरीर को अच्छी तरह हाइड्रेट रखें। इसके लिए दिन में 7 से 9 गिलास पानी जस्तर से बढ़ाने में सभी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और मल त्वार्क में मदद मिलती है, जिससे कठ्ठा जैसी समस्या नहीं होती है।

अगर आपको अच्छी तरह अपने दिवाली पर कुछ ज्यादा ही खा लिया है तो इस तरह अपनी बॉडी की डिटॉक्स कर सकते हैं। इससे मेटाबोलिज्म को भी बढ़ावा मिलता है, जिससे अतिरिक्त वजन को कम करते हैं। दरअसल, ये अपकी खूब को कम करते हैं, जिससे आप एक्सट्रोक्सिलोजी कंज्यूम करने से बचते हैं। इसके अलावा नट्स और सीड़िस से पूरे दिन बॉडी को इनजी मिलती रहती है।

नट्स और सीड़िस
इसके अलावा आप अपनी पोट-दिवाली डाइट में धी टी को भी शामिल कर सकते हैं, जो क्योंकि यह ट्रॉपिकल स्नॉफ़ बाल्टर निकालने, मेटाबोलिज्म को तेज़ करने और लिफर के कार्य को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। धी टी पीने का सबसे अच्छा समय सुबह 30 और बॉटाइम रोज़े के बाद होता है।



आपके पेट के लिए नुकसानदायक हो सकता है प्रोटीन पाउडर
प्रोटीन मसल्स के लिए बहुत ज़रूरी होता है। यह ये को न्यूट्रिएंट कई अमीनो एसिड से स्थिरकर बनता है, जो मासेपरियों को विकासित करने में मदद करता है। इसलिए जीवन में एक्सपर्ट हर दिन डाइट में प्रोटीन क्षुद्र शामिल करने की सलाह देते हैं। यांकी विटिंग या दिम जाने वाले लोगों को प्रोटीन की अधिक ज़रूरत होती है। बड़े पूरा करने के लिए ये प्रोटीन पाउडर का सहारा लेते हैं। यह स्कलीमेट प्रिटेन गोल को पाने में मदद करता है और ज़स्ती मात्रा प्रदान करता है। लेकिन यह आपके पेट के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

गैस, पेट फूलना, क्रैम्प
इन पाउडर को बनाने में डेवरी या प्लांट बैस्ड प्रोटीन का इस्तेमाल किया जाता है। बहुत लोगों का वाचन तर उन्हें पचाने में काफ़ी मुश्किलों का सामना करता है। जिसका वजह से गैस, पेट फूलना और पेट में क्रैम्प की विष्णुत हो सकती है।

दूध बैक्टीरिया में असंतुलन
कई प्रोटीन पाउडर के अंदर आटिफ़िक्सिल स्पीटनर, प्लेनर और कलर होते हैं, जो गृह डेल्यू या नुकसान पहुँचाते हैं। ये यींजों पेट में पीज़ुद हेल्पी गृह बैक्टीरिया को असंतुलित कर सकती हैं और याचन को ऊराव कर सकती है।

बढ़ा सकती है ब्लड शुगर

प्रोटीन पाउडर को टेस्टी बनाने के लिए खुब सारी शुगर का इस्तेमाल किया जाता है। इसका सेवन इन्सुलिन को तेज़ करता है और याचन को बढ़ावा देता है। इससे डायबिटीज आपके पेट में बहुत नुकसान पहुँचते हैं।



हार्ट अटैक-कैंसर से बचाने वाला मसाला है सौफ़

सौफ़ का उस्तेमाल मसाले के रूप में किया जाता है। काफ़ी लोग ये खाने के बाद नायु फैशनर की तरह भी खाते हैं। लेकिन यह सौफ़ का रोल रिल्फ़ इतना ही है? निल्यूट्रिट नहीं। सौफ़ का सेवन संहत के लिए बाटौर का काफ़ी अधिक रहता है। लेकिन यह सौफ़ का अपको याचन के बाद खाने में बहुत असर पड़ता है। लेकिन यह सौफ़ का अपको याचन के बाद खाने में बहुत असर पड़ता है। लेकिन यह सौफ़ का अपको याचन के बाद खाने में बहुत असर पड़ता है। लेकिन यह सौफ़ का अपको याचन के बाद खाने में बहुत असर पड़ता है।

दिल के लिए फायदेमंद है सौफ़ सौफ़ के अंदर काफ़ी अपको याचन के बाद खाने में बहुत असर पड़ता है। लेकिन यह सौफ़ का अपको याचन के बाद खाने में बहुत असर पड़ता है। लेकिन यह सौफ़ का अपको याचन के बाद खाने में बहुत असर पड़ता है। लेकिन यह सौफ़ का अपको याचन के बाद खाने में बहुत असर पड़ता है।

कई तरह के कैसर से बचाव Anethole सौफ़ का मुख्य कांपाउड है, जिसमें फैंसर से तहने जाने वाले गुण देखे गए हैं। एक टेस्ट ट्रायुब स्ट्रॉप में इस लॉपाउंड को ब्रैटर कैसर की सेला के बिना में मध्यावार पाया गया है। जिससे कैसर के बाद खाने में मध्यावार आपको अलग नहीं होता है।

कई तरह के कैसर से बचाव अपको याचन के बाद खाने में मध्यावार आपको अलग नहीं होता है। लेकिन यह सौफ़ का अपको याचन के बाद खाने में मध्यावार आपको अलग नहीं होता है। लेकिन यह सौफ़ का अ

न्यूज अपडेट

कटिहार में महिलाओं के लिए बनाये गए हैं 21 पिंक मतदान केंद्र
कटिहार। बिहार विधानसभा आम चुनाव में महिला मतदान केंद्र जैसे केंद्र बनाये गए हैं। इस बूथ की सर्वसेवा दी गयी। इसमें प्रजासत्तिक औफिसर, पोलिंग ऑफिसर और सभी मतदान कर्मी महिलाएं ही होंगी। जिला निवाचन पदाधिकारी सह जिलाधिकारी मनेश कुमार मण्डा ने बताया कि कटिहार जिला अंतर्गत 2542 मतदान केंद्रों में से 19 पिंक बूथ बनाया जा रहा है, जिले के सभी सातों विधानसभा क्षेत्र 63-कटिहार में तीन, 64-कटिहार में तीन, 65-बरामधुर में तीन, 66-प्राणपुर में तीन, 67-मनिहारी (अ.ज.जा.) में तीन, 68-वाराणी में तीन तथा 69-काटोबाट में तीन पिंक बूथ बनाया जा रहा है। जिलाधिकारी ने बताया कि कटिहार जिला अंतर्गत 20 अक्टूबर 2025 तक कुल मतदानों की संख्या 20,79,464 है।

भागलपुर के बारारी में दिनदहाड़े भाजपा नेता को मार दी गोली

भागलपुर। बारारी थाना क्षेत्र के टीएनबी लॉ कॉलेज गली के पास शुक्रवार को दिनदहाड़े भाजपा नेता विकेन्द्रन प्रसाद उर्फ बबलू यादव पर जनलाल हमला किया गया था। बताया जा रहा है कि बबलू यादव अपने घर की छाती पर टहल रहे थे, तभी सौरियनील निवारी सुरज तांती अपने साथियों के साथ हाथरख लेकर वहाँ पहुंचा और उन पर दो राउंड फार्मिंग की। गोली लगने से भाजपा नेता बबलू यादव गंभीर रूप से घायल हो गए हैं। उन्हें उत्तराल देवनांद और सूरज तांती के बीच झगड़ा हुआ था। जिसको जारीकरी बबलू यादव ने खानानीय थाना को दी थी। बताया जा रहा है कि उपर्युक्त नेता उत्तराल को गिरपात्र कर लिया था। इसके बाद उत्तराल देवनांद के लिए एक घर की छाती पर टहल रहे थे, तभी सौरियनील निवारी सुरज तांती अपने साथियों के प्रत्याय बनाया है, जबकि इडिया गढ़बंधन के लिए एक घोड़ी दी है।

नवादा के 5 विधानसभा क्षेत्रों के 2169 बूथों पर मतदान को तैयारियां पूरी रखी
नवादा। जिलाधिकारी सह जिला निवाचित पदाधिकारी रवि प्रकाश ने समाहरामाय के सभा कक्ष में शुक्रवार को मोड़िया से बात करते हुए कहा है कि नवादा जिले के 5 विधानसभा क्षेत्र के 2169 केंद्रों पर शान्तिनीतिक मतदान को तैयारी पूरी कर ली गई है। इसके लिए आवश्यक सुविधाओं के पूरा करने के बीच निवाचित प्रकाश ने अपना नामांकन पत्र सही पाए गए हैं। 11 नवंबर को जिले के सभी पांच विधानसभा क्षेत्र में मतदान संपन्न कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि 77 प्रत्याशियों के अन्यान्य नेताओं ने अपना नामांकन पत्र रहता रहा है। उन्होंने अपने नामांकन पत्र के लिए एक घर की छाती पर टहल रहे थे, तभी सौरियनील निवारी सुरज तांती अपने साथियों के प्रत्याय बनाया है, जबकि इडिया गढ़बंधन के लिए एक घोड़ी दी है।

नवादा के 5 विधानसभा क्षेत्रों के 2169 बूथों पर मतदान को तैयारियां पूरी रखी

नवादा। जिलाधिकारी सह जिला निवाचित पदाधिकारी रवि प्रकाश ने समाहरामाय के सभा कक्ष में शुक्रवार को मोड़िया से बात करते हुए कहा है कि नवादा जिले के 5 विधानसभा क्षेत्र के 2169 केंद्रों पर शान्तिनीतिक मतदान को तैयारी पूरी कर ली गई है। इसके लिए आवश्यक सुविधाओं के पूरा करने के बीच निवाचित प्रकाश ने अपना नामांकन पत्र सही पाए गए हैं। 11 नवंबर को जिले के सभी पांच विधानसभा क्षेत्र में मतदान संपन्न कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि 77 प्रत्याशियों के अन्यान्य नेताओं ने अपना नामांकन पत्र रहता रहा है। उन्होंने अपने नामांकन पत्र के लिए एक घर की छाती पर टहल रहे थे, तभी सौरियनील निवारी सुरज तांती अपने साथियों के प्रत्याय बनाया है, जबकि इडिया गढ़बंधन के लिए एक घोड़ी दी है।

समृद्ध होने के बाबत दक्षिणी राज्य कर्ज में आगे, दिल्ली में संस्क्या कम

नवी दिल्ली। देश के दक्षिणी राज्य आर्थिक रूप से अधिक समृद्ध होने के बाबत दक्ष कर्ज के अपने में भी आगे हैं। सांस्क्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय की द्वि-वार्षिक प्रतिक्रिया सर्वेक्षण के अनुसार, आंप्रदार्देश में 43.7% लोगों पर कर्ज है, यानी हर पांच में से लगभग दो लोगों के द्वायर कर्ज में हैं। इनके बाद तेलंगाना (37.2%), केरल (29.9%), तमिलनाडु (29.4%), पुडुचरी (28.3%) और कर्नाटक (23.2%) का स्थान है। विशेषज्ञों का मानना है कि दक्षिणी राज्यों की उच्च आय और संपन्नता के कारण लोग अधिक कर्ज लेने और उसे समय पर चुकाने में सक्षम हैं। वहीं, दिल्ली में कर्ज लेने वाले लोगों की संख्या कम है।

समृद्ध होने के बाबत दक्षिणी राज्य कर्ज में आगे, दिल्ली में संस्क्या कम

नवी दिल्ली। देश के दक्षिणी राज्य आर्थिक रूप से अधिक समृद्ध होने के बाबत दक्ष कर्ज के अपने में भी आगे हैं। सांस्क्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय की द्वि-वार्षिक प्रतिक्रिया सर्वेक्षण के अनुसार, आंप्रदार्देश में 43.7% लोगों पर कर्ज है, यानी हर पांच में से लगभग दो लोगों के द्वायर कर्ज में हैं। इनके बाद तेलंगाना (37.2%), केरल (29.9%), तमिलनाडु (29.4%), पुडुचरी (28.3%) और कर्नाटक (23.2%) का स्थान है। विशेषज्ञों का मानना है कि दक्षिणी राज्यों की उच्च आय और संपन्नता के कारण लोग अधिक कर्ज लेने और उसे समय पर चुकाने में सक्षम हैं। वहीं, दिल्ली में कर्ज लेने वाले लोगों की संख्या कम है।

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अमेरिकी प्रतिबंधों के बीच रियायंस इंडस्ट्रीज ने मिडिल ईस्ट व अमेरिका से खरीदा लाखों बैरल कप्पा तेल

रियायंस रुस पर अ

