



हर रिश्ते का रखे ख्याल...

शुद्ध, सेहतमंद और बेहतरीन स्वाद हमारी परम्परा, हमारी पहचान



धनिया पाउडर



मिर्ची पाउडर



हल्दी पाउडर

ओसवाल मसाले देते हैं स्वाद और सुगंध के साथ शुद्धता का पूरा भरोसा।

इन मसालों को उच्च क्वालिटी और मानकों को ध्यान में रखकर बनाया गया है, साथ ही ये एगमार्क प्रमाणित भी हैं, जिससे आपको मिले बिना मिलावट 100% शुद्ध मसाले।

100g, 200g, 500g एवं 1kg के पैक में उपलब्ध

ओसवाल है, तो शुद्धता की पूरी गारंटी है।



मसाले खरीदते समय एगमार्क का निशान ज़रूर देखें।



ओसवाल सोप ग्रुप



अधिक जानकारी के लिए
+91 91161 71956, 96802 01956 पर कॉल करें

विपणन :
उत्तम चंद देसराज

अब घर बैठे मँगवाएं ओसवाल उत्पाद



OswalSoap.com पर जाएं या
स्कैप करें और ओसवाल एप डाउनलोड करें

विचार बिन्दु

त्याग यह नहीं कि मोटे और खुदरे वस्त्र पहन लिए जायें और सूखी रोटी खायी जाये, त्याग तो यह है कि अपनी इच्छा अभिलाषा और तृष्णा को जीता जाये। -सुफियान सौरी

सुरक्षित आहार बेहतर स्वास्थ्य का आधार

सु

रक्षित आहार हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ ऊर्जा बढ़ाता है। शरीर के कार्यों के तरीके में सुधार करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और बजन बद्दले से रोकता है। स्वस्थ और पौष्टिक भोजन के बिना कोई भी जल्दी बायार पड़ सकता है। कोरोना के दौरान हमने इस बात को भी बेहतर तरह से समझ लिया है कि संतुलित और सुरक्षित आहार का बन्ध महत्व है। पोषक तत्वों से परिपूर्ण सेहतमंद और सुरक्षित आहार के जरिए जीवन को स्वस्थ बनाया जा सकता है। साथ ही खाद्य उत्पादन को सुरक्षित और टिकाक बनाकर और बाजार तक पहुंच और टार्मों क्षेत्रों में आधिक विकास और गरीबी उम्मले में सहायता मिल सकती है। फल और सब्जियां स्वस्थ और कोरोना के दौरान हमने कोई महत्वपूर्ण हानि नहीं की। ताजे फल कई तरह के विकास खनिं और पोषक तत्वों से भरे होते हैं और नियमित रूप से इनका सेवन करने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा मिल सकता है।

मानव जीवन के लिए खाद्य पदार्थों की सुरक्षा अति महत्वपूर्ण है। लोगों को सुरक्षित और पौष्टिक भोजन का प्रकृति प्रदत्त अधिकार है। राज्य का दायित्व है कि प्रकृति की ओर से प्रदान किए गए अधिकारों का संरक्षण और संवर्धन करे। खाद्य सुरक्षा का अधिकारी भी इसमें विलगता है।

सुरक्षित आहार को लेकर दुनिया में व्यापक हलचल मची है। यह आहार हमारी रसोई और आपसपास मौजूद है। हम जंक फूड की ओर भाग रहे हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

कोरोना महामारी ने हमारा ध्यान सुरक्षित आहार की ओर दिलाया है। हमारे पास

मोजूद सुरक्षित आहार का समृद्ध उपयोग कर लेते तो किसी टाइनिक वैरोह पर अंधार्घुणे ऐसे बदले को जुरूरत ही नहीं पड़ती कोरोना से ग्रस्त लोगों को बीमारी से उत्तरने के लिए पौष्टिक आहार की जरूरत पड़ती है। दूध, दही, पनीर, दाल, चना, राजमा, हरी सब्जी, सोयाबीन, फल, डार्क फ्रूट्स, अंडा, मछली आदि प्रोटीन के अच्छे खोले होते हैं। एक रिपोर्ट में बताया गया है कि विश्व में हर साल लाखों लोगों की मौत सुरक्षित आहार न लेने की वजह से हो रही है। ये मौतें जागरूकता के अभाव में हो रही है जबकी दुनियां में सुरक्षित और पौष्टिक

आहार की कोई कमी नहीं है।

गरीब और अमीर सभी वर्ग के लोग पौष्टिक और सुरक्षित आहार नहीं लेने से अकाल मृत्यु को प्राप्त हो रहे हैं जो बेहद चिंताजनक है। दुनिया में प्रचुर खाद्यान्न उत्पादन होने के बावजूद लोगों के लिए स्वास्थ्यप्रद आहार आज भी एक बड़ी चुनौती बना हुआ है। इसके चलते प्रतिवर्ष 1.10 कोरोड़ लोगों की समयपूर्ण मौत होने का अनुमान है। स्वास्थ्यप्रद भोजन अपनाए से इन मौतों के रोका जा सकता है। रिपोर्ट में 190 देशों के खान-पान के अंकड़े एकत्र किए गए हैं।

रिपोर्ट के अनुसार बीमारियों के 11 बड़े कारोंगों में खान-पान से जुड़ा खतरा सबसे बड़ा है।

कोरोना भी आज उसी खतरे में शामिल हो गया है। शिशु व गर्भवती महिलाओं में संक्रमण के समय में कुपोषण का स्वरूप शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता से है। मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता स्वरूप के जोखिम को कम करता है और यह कई प्रकार की संक्रमक व गैरसंक्रमक बीमारियों से बचाव करता है।

आहार हमारे जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है। इससे हमें ऊर्जा मिलती है। जब तक आहार में पौष्टिक तत्व होने वाले तक शरीर का विकास उचित प्रकार से नहीं होता है। आहार में पौष्टिक तत्व होने वाले की कमी रहती है। इन्हीं कारोंगों से बच्चों में कुपोषण एवं व्यायामों के लिए विकास उचित विकास बुद्धि एवं विकास होगा। इस प्रकार के आहार में जल एवं फाइबर की भी पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के अनुसार भोजन में अनाज और दालों का अनुपात 5 और 1 होना चाहिए तोकिन भारतीय आहार में भोजन का 60 प्रतिशत हिस्सा तो अनाज का होता है। अनाज भी प्रोटीन के अच्छे खोले हैं। लेकिन उनमें आवश्यक अमीनो प्रैसिड नहीं होता है। मिथियोनीन नामक प्रोटीन दालों में मिलता है, जो विकास और उत्तरकों की मरम्मत के लिए आवश्यक है।

-अतिथि संपादक,
बाल मुकुट और
(वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार)



राशिफल गुरुवार 30 जून, 2022

आधार मास, शुक्र वप्त, प्रतिपदा तिथि, गुरुवार, विक्रम संवत् 2079, उन्नर्वसु नक्षत्र रात्रि 07:10 तक, धूष योग प्रातः 9:50 तक, बव करण दिन 10:50 तक, चद्रमा संयं 6:23 से कर्क राशि में संचार करणा।

ग्रह रिश्ता: सर्व-मिथुन, चर्द्रमा-मिथुन, मंगल-मेष, बुध-वृष, गुरु-मीन, शुक्र-वृष, शनि-कुम्भ, राहु-मेष, केतु-तुला राशि में।

सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से सम्पूर्ण दिन-रात रहेगा और अमृत सिद्धि, आज से गुरु नववार आपार होगा। आज मनोरथ द्वितीया (बंगाल में)।

श्रेष्ठ चौधूर्यात्मा: शुभ सूर्योदय से 7:13 तक। चर 10:48 से 12:30 तक,

लाभ-अमृत 12:30 से 3:55 तक, शुक्र 5:38 से सूर्योदय तक।

राहुकाल: 1:30 से 3:00 तक। सूर्योदय 5:40, सूर्योत्स 7:21।



पंडित अनिल शर्मा

मेष

परिवार में मन के प्रसाद करने वाले संदेश आपार होंगे। परिवारों के सहभाग से वर्तमान समयान्न का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में बुद्धि होगी। व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा। चलते कारोंगों में प्रगति होगी।

वृष व्यावसायिक कारोंगों में व्यवस्था अभी बदलते बनी रहेगी। व्यावसायिक कारोंगों के महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मिल लोगों में होगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होंगे। आधिक स्थिति ठीक होगी।

कन्या व्यावसायिक कारोंगों में आ रही अद्यतें दूर होने लगेगी। व्यावसायिक कारोंगों के महत्वपूर्ण जिम्मेदारी अपने लोगों में होगा। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

मंगल व्यावसायिक कारोंगों के संबंध में उचित परामर्श दिलाया जाएगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

मकर व्यावसायिक कारोंगों के संबंध में उचित परामर्श दिलाया जाएगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

तुला व्यावसायिक कारोंगों के संबंध में सकारात्मक आवासान किमी व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

कुंभ व्यावसायिक कारोंगों के संबंध में उचित परामर्श दिलाया जाएगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

मिथुन व्यावसायिक कारोंगों के प्रायमितान से कर्कों के प्राप्ति के संबंध में उचित परामर्श दिलाया जाएगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

कर्क व्यावसायिक समस्याओं के कारण आपार संसिक्त तात्पर्य रखेगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

वृश्चिक चन्द्रमा अष्टय वार में शुभ व्यावसायिक व्यावसायिक आपार आपार होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

मीन परिवार में सुख-सुविधाएं बहेगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

रुद्र व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

मिथुन व्यावसायिक कारोंगों के प्रायमितान से कर्कों के प्राप्ति के संबंध में उचित परामर्श दिलाया जाएगा। अद्यतें व्यक्तियों को अनुबंध प्राप्त होने लगेगा। आय में बुद्धि होगी। अद्यतें व्यावसायिक कारोंगों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

तुला व्यावसायिक कारोंगों के संबंध में सकारात्मक आवासान किमी व्यावसायिक कारोंगों

