March 2021

Green Morning

E-Magazine

Save the Mother Earth
(www.facebook.com/greenplanetindia)

Green Planet
(www.youtube.com/user/gpbpindia)

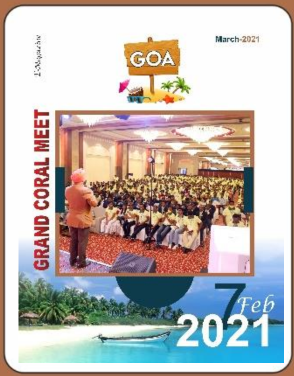
Green Planet
(www.instagram.com/green_planet_india)

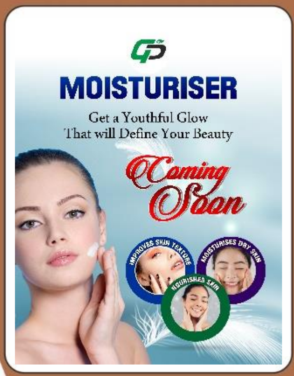
Save the Mother Earth
(www.twitter.com/greenplanetbio)

मिशन
"धरती माँ को बचाओ"

Inside

March-2021





Healthier Product
Healthier Life

All Products

- AGRICULTURE
- VET CARE
- AYURVEDIC
- FOOD SUPPLEMENTS
- FMCG
- PERSONAL CARE
- BEAUTY CARE

Save the Mother Earth

हृदय और इसकी समस्याएं

तनावपूर्ण जिन्दगी में हम इतना ज्यादा व्यस्त हो गए है कि हमारे पास स्वस्थ्य जीवन जीने, स्वस्थ खाना खाने, रोज़ाना व्यायाम करने यहाँ तक कि परिवार के साथ बैठने का भी समय नहीं है। भाग दौड़ भरी जिन्दगी में हम बाजार का बना भोजन खाना ही पसंद करते है क्योंकि एक तो यह आसानी से मिल जाता है दूसरा यह खाने मे भी स्वादिष्ट लगता है। जैसे कि फास्ट फ़ूड, पीज़ा, बर्गर, चाइनिज़ Food आदि।

यह व्यंजन मैदे से बने होते है। गेहूँ के मुकाबले मैदे को पचने में ज्यादा समय लगता है क्योंकि इसमें Fiber नहीं होता है और ये पाचन प्रणाली को धीमा करता है। इनमें तेल की मात्रा भी अधिक होने के कारण इनमें Fat Content ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। जब Fat हमारे शरीर में अधिक मात्रा में होने लगती है तो यह हमारी Arteries में जमा होनी शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप खून के बहाव में रूकावट आने लगती है इसके कई लक्षण हो सकते है जैसे कि-

1. Angina (सीने में दर्द) - यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें हृदय की माँसपेशियों को पर्याप्त मात्रा से Oxygen नहीं मिल पाती। जिसके कारण हमें हमारी Chest में दबाव महसूस होने लगता है। इसके साथ-साथ कंधे, बाज़ू, गर्दन में भी दर्द होता है।

2 . Cardiomyopathy - यह रोग मांसपेशियों के कमज़ोर होने के कारण होता है। तनाव के कारण हमारे हृदय की माँपेशियां सिकुड़ना शुरू कर देती है। जिसके कारण खून का बहाव कम हो जाता है, और हमारे हृदय को ऑक्सीजन युक्त Blood नहीं मिल पाता। हृदय का बाएं Ventrical मुख्य रूप से प्रभावित होता है।

3. Arrhythmia - एक नौज़वान युवा का दिल एक मिनट में 60-100 बार धड़कता है। जब हमारा हृदय साधारण रूप से ज्यादा या कम गति में धड़कने लगता है तो उसे arrhythmia कहते हैं।

जब यह सब लक्षण किसी व्यक्ति को महसूस होते है तो हमें कुछ रोज़ाना रूप में Test करवा लेने चाहिए जैसेकि Lipid Profile , इसमें अलग-अलग तरह की Fat की मात्रा की जाँच की जाती है जैसे कि Cholesterol, Triglycerides, HDL, LDL, VLDL आदि। हृदय की बीमारी के रोगियों को समय-समय पर अपनी जाँच करवाते रहना चाहिए। अगर आपको ऐसा कोई भी लक्षण दिख रहा है तो सबसे पहले तो ज्यादा oily, Fast Food खाने से परहेज़ करें। फल-सब्जियों का सेवन करना शुरू करें तथा कई स्वस्थ आदतों को अपनाएं जैसे रोज़ाना आधा घंटा सैर करे, व्यायाम करे, परिवार के साथ समय बिताए। ज्यादा गंभीर समस्या होने पर अपने डॉक्टर से मिलें।

HERBNEUT'S OMEGA 369

Omega एक Fatty Acid है जो हमारे शरीर में हृदय के स्वस्थ्य को बनाए रखता है। Omega 3 एक polyunsaturated fatty acid है, जो हमारी कोशिकाओं की proper functioning में मदद करता है । यह हमारे शरीर में नहीं बनता। इसे हम अपनी diet में या Tablets की form में ले सकते है। Omega 6 हमारे शरीर में Bad Cholesterol को बनने से रोकता है तथा जब हमारे शरीर में Omega 3 और 6 की कमी आ जाती है तो Omega 9 इन दोनों का काम अकेले संभाल लेता है।

- *Dr. Sunaina*

हर्बन्यूट्स®

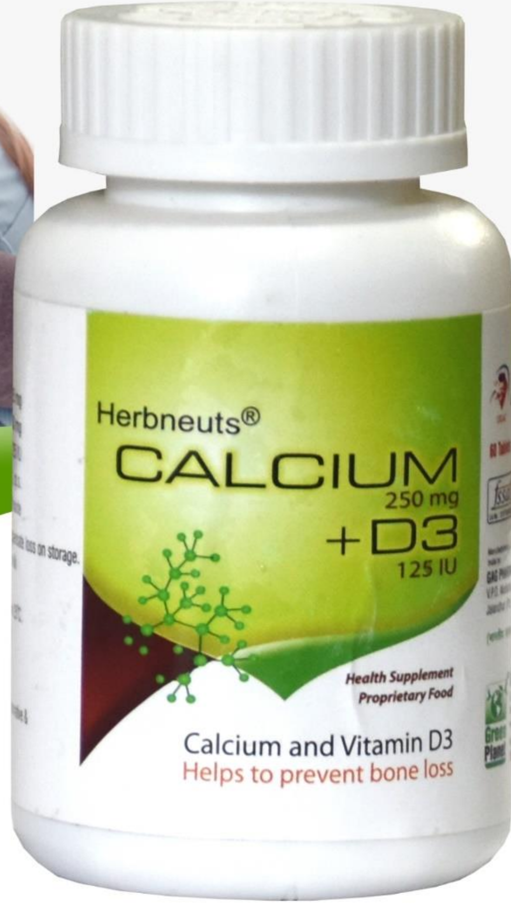
विटामिन A, E और C

आज के दौर में लोग बहुत सारी समस्याओं से पीड़ित है। जैसे विटामिन की कमी, उच्च रक्त चाप, मघुमेह आदि। शरीर में विटामिन की कमी सबसे महत्वपूर्ण समस्या है। विटामिन की कमी के कारण urine infection, कैंसर, निमोनिया, किडनी के खराब होने का खतरा बना रहता है। इन सभी समस्याओं को ठीक करने के लिए **Green Planet** लाया है विटामिन A, E, और C । विटामिन एक कार्बनिक यौगिक पदार्थ है जो शरीर के विकास और स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखता है।

लाभ:-

1. यह त्वचा की कई समस्याओं का हल करने में सहायता करता है।
2. हड्डियों और दांतो में कैल्शियम और फास्फोरस के अवशोषण करने में मदद करता है।
3. हड्डियों और रक्त के बीच कैल्शियम संतुलन को नियंत्रि करता है।
4. दिल को नियमन करने में मदद करता है।
5. तंत्रिका और मॉसपेशियों के संकुचन में मदद करता है।
6. शरीर के मुख्य जल संतुलन और शरीर के तापमान को नियंत्रि करता है।
7. आयरन के अवशोषण में मदद करता है।
8. आंखों की रतौधी से बचाने में मदद करता है।

मात्रा:- 1 कैप्सूल रोजाना लें।



हर्बन्यूट्स®

कैल्शियम प्लस सप्लीमेंट्स

कैल्शियम मानव शरीर के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण खनिज है; इसके बावजूद भी यह नजरअंदाज कर दिया जाता है। आमतौर पर बच्चे दूध पीने के उपद्रव करते रहते हैं तथा अंत में दूध पीने से मना करते हैं। हमारे आस-पास खाने-पीने के इतने विकल्प है कि अपनी दिनचर्या में हम कैल्शियम समृद्ध आहार का सेवन नहीं कर पाते। परिणाम स्वरूप हमारे शरीर में कैल्शियम की कमी आ जाती है। हमें इसका व्यापक रूप से ज्ञान होना चाहिए कि कैल्शियम की कमी से दीर्घ अवधि के दौरान कई बीमारियां हो सकती हैं। जन्म से लेकर बुढ़ापे तक मानव शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती हैं। बालवस्था में उचित हड्डियो और दंत वृद्धि के लिए, किशोरवस्था में हड्डियों के विकास एवं समर्थन के लिए कैल्शियम अति आवश्यक है। जैसे-जैसे उम्र होती रहती है, हमारी हड्डियाँ कमज़ोर होती जाती है, जिससे पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम का सेवन करने की आवश्यकता होती है। कैल्शियम दांतों तथा हड्डियों को मज़बूत बनाए रखने में सहायता करता है।

कई Reports के आधार पर यह पता चला है कि कैल्शियम की मानव शरीर में कमी दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है और अधिक्तर महिलाएँ इसका शिकार हो रही है। वज़न कम करने के चक्कर में महिलाएँ कम कैलोरी आहार लेती हैं, जिनमें कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा अक्सर नहीं होती। इससे ऑस्टिपोरोसिस की परेशानी बढ़ सकती है। मानव जीवनकाल के दौरान पर्याप्त कैल्शियम, विटामिन डी, मैगनीशियम तथा पोटाशियम का सेवन जरूरी है। कैल्शियम शरीर के कुल वजन का 21 प्रतिशत हिस्सा होता है। मानव शरीर में यह उच्च मात्रा में हड्डियों और दांतों में जमा राशि के रूप में पाया जाता है। यह खनिज हमारी संचार प्रणाली में मौजूद होता है जो रक्त-स्त्राव को रोकने में भी मदद करता है।

Testimonials

सीमा यादव

मेरा नाम सीमा यादव है | मैं ग्राम पटवा, जिला महासमुंद, छत्तीसगढ़ की निवासी हूँ | मेरे बच्चे के हाथ पैर इतने लचिले हो गए थे जिसकी वजह से 4 वर्ष आयु के बाद भी मेरा बच्चा बोल नही पा रहा था और ना ही चल पा रहा था | फिर मुझे ग्रीन प्लैनेट के प्रोडक्ट्स के बारे में पता चला | मैंने अपने बच्चे को लगातार 10 महीने नोनी न्यूट्स जूस, विट मिन चोको शेक और कैल्शियम+डी3 दिया | ग्रीन प्लैनेट के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने के बाद अब मेरा बच्चा एकदम स्वस्थ है | बच्चा चलने भी लग गया है और खेलता भी है मैं बहुत खुश हूँ | यह ग्रीन प्लैनेट के प्रोडक्ट्स हमारे लिए वरदान साबित हूए है | मैं आप सभी को ग्रीन प्लैनेट के प्रोडक्ट्स को इस्तेमाल करने की सलाह देती हूँ |

मेरा नाम पांडुरंग शेषणी है | मैं काजला, उस्मानाबाद महाराष्ट्र का रहने वाला हूँ | मुझे बहुत समय से ऑर्गेनिक फार्मिंग करने की इच्छा थी मैंने बहुत सारी ऑर्गेनिक कंपनियों के उत्पादन इस्तेमाल किए परन्तु मुझे अच्छे रिजल्ट नही मिल पाये एक दिन मेरे दोस्त ने मुझे ग्रीन प्लैनेट के आर्गेनिक प्रोडक्ट्स के बारे में जानकारी दी | फिर मैंने ग्रीन प्लैनेट के आर्गेनिक प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल किया मुझे बहुत अच्छे परिणाम मिले | मैं एक साल से ग्रीन प्लैनेट के सभी प्रोडक्ट पॉवर प्लाँट भूमी पॉवर ,रुट गार्ड, प्रिमीयम, ग्रो, नाइट्रो किंग, ब्लूम, पी.पी एफ.सी, ऑर्गोमाईट, वायरोसोल,स्प्रेड ऑल-90 का इस्तेमाल सभी फसलें सोयाबीन, तुअर की दाल, प्याज, चना, हरी मिर्च , धान आदि पर कर रहा हूँ | इससे मेरा कम लागत में उत्पादन बढ रहा है। जमीन की उपजाऊ शक्ति बढ रही है जमीन में केंचुए बढ रहे है। उत्पादन कि क्वालिटी और टेस्ट बहुत बढिया हो रही है और रेट भी बढिया मिल रहा है। ग्रीन प्लैनेट के कार्बनिक उत्पाद का इस्तेमाल देश के हर किसानो को करना चाहिए |धन्यवाद।

पांडुरंग शेषणी

Mission -Save the Mother Earth

Testimonials

मेरा नाम श्रीमती यशोदा ठाकुर हैं। मैं मध्य प्रदेश के धार में रहती हूँ। मुझे लगभग एक वर्ष से खाना हजम नही हो रहा था और पेट में गैस बनने की समस्या थी। गैस की वजह से पेट भी फुला हुआ रहता था। इस वजह से मुझे काफी दिक्कत रहती थी। दिन तो जैसे तैसे कट जाता था, परन्तु रात को ठीक से सो नही पाती थी । कई जगह इलाज करवाने के बाद भी समस्या जैसी की तैसी थी। इसी दौरान मुझे "ग्रीन प्लैनेट" के आयुर्वेदिक उत्पादों के संबंध में जानकारी मिली तो मैंने लिवोमाइन लीवर टॉनिक सिरप और नारी केयर सिरप प्रोडक्ट का उपयोग किया। इससे मुझे काफी आराम मिलने लगा और अब में बिलकुल स्वस्थ हूँ । नींद भी बढ़िया आती हैं, भूख भी अच्छी लगती हैं और पेट भी ठीक हो गया।

तुलसीराम सोलंकी

मेरा नाम तुलसीराम सोलंकी हैं। मैं मध्य प्रदेश के धार जिले के ग्राम लबरावदा में रहता हूँ। मैं 10 वर्ष से '' ग्रीन प्लैनेट '' के उत्पादों का उपयोग अपनी फसल एवं खेत में उपयोग कर रहा हूँ। इसके ''पॉवर प्लांट'' तकनीक से निर्मित कृषि उत्पादों से जमीन बेहतर होने से ही मुझे फसलों का उत्पादन भी बहुत अच्छा मिला है, मैंने ग्रीन प्लैनेट के कार्बनिक उत्पादों का उपयोग लहसुन पर किया लहसुन पर मैंने भूमि–पॉवर, ग्रो, ब्लूम, नाइट्रोकिंग का उपयोग किया है इससे लहसुन फसल अच्छी हो रही है और लहसुन का आकार भी बढ़ा है। अच्छी क्वालिटी होने के कारण मार्किट में लहसुन कीमत भी अच्छी मिलती है। इसलिए मैं इसके अभिनंदनीय मिशन "धरती माँ बचाओ "अभियान से जुड़ा हुआ हूँ । किसान होनें के नाते मैं सभी किसान भाईयों से विनती करता हूँ कि अगर आपके मन में कोई गलत फहमी हो कि बिना ''जहर'' डाले अच्छी फसल नहीं पैदा की जा सकती हैं तो आप अपनी इस सोच से मुक्ति पाने के लिए एक बार ''ग्रीन प्लैनेट'' के उत्पादों का अपनी फसल अथवा खेत में उपयोग करके अवश्य देखें। बहुत–बहुत धन्यवाद।

यशोदा ठाकुर

E-Magazine

March-2021

GRAND CORAL MEET

7 *Feb* 2021

GOA

7 Feb 2021

ONE STAR
RECOGNITION

NAME	STATE
RAVINDER SINGH AND CO	PUNJAB
SATWINDER SINGH	PUNJAB
SHREE ENTERPRISES	MAHARASHTRA
VINOD S KULKARNI	MAHARASHTRA
RAJESH NEMINATH BUBANE	MAHARASHTRA
ADITYA ASSOCIATES	MAHARASHTRA
DIMPLE NAGAR	MADHYA PRADESH
UMESH H	KARNATAKA
VEERESHA I B	KARNATAKA
KRUSHNAT BANDU CHAVAN	MAHARASHTRA
KIRAN SHIVAJI BHANDARE	MAHARASHTRA
S.M.BANAKAR	KARNATAKA
URMILA KUSHWAHA	UTTAR PRADESH
T.PURNACHANDAR RAO	TELANGANA
DAKAPPA KL	KARNATAKA
NISHU MALA KUMARI	BIHAR
C UMESH	KARNATAKA
JAIN DISTRIBUTORS	MAHARASHTRA
HARIRAM GOSWAMI	MADHYA PRADESH
MANCHAK TUKARAM TIDOLE	MAHARASHTRA
AMEER H H	KARNATAKA
ABDUL SATTAR SHAIK	ANDRA PRADESH
SATYAM ENTRPRICES	MAHARASHTRA
G.UMAPATHI	TAMIL NADU
MR.RAJENDRA KUMAR SEN	CHHATISGARH
SRIKANTH M P	KARNATAKA
NIRMITI ASSOCIATE	MAHARASHTRA
TEEKARAM CHADHAR	MADHYA PRADESH
P R GANESH	KERALA
AKMAL PASHA	KARNATAKA
JAKAULLA	KARNATAKA
ARUN MANJUNATH NAIK	KARNATAKA
BABASAHEB MOHAN SAUDAGAR	MAHARASHTRA
SAVITHRI	KARNATAKA
SRINIVASA MURTHY B R	KARNATAKA
RAJESH J	KERALA
RAMACHANDRA S L	KARNATAKA
ANILKUMAR J	KARNATAKA
CV LAKSHMI	KARNATAKA
JAYASHRI SAJJAN	KARNATAKA
S RAJKUMAR	KARNATAKA
SHEKHAR CHAND	UTTAR PRADESH
DHANLAXMI ENTERPRISES	MAHARASHTRA

MOISTURISER

Get a Youthful Glow
That will Define Your Beauty

Coming Soon

CHARCOAL MASK

It Also Improves Skin's
Elasticity And Makes It Appear Clean And Nourished.

Coming Soon

REMOVE DEAD SKIN

OIL EXTRA CONTROL

DEEP CLEANING

We Change the Nation..!

Green Planet Bio Products

G.P. Tower, I-Amar Garden, Near Pathankot Chowk Bye-Pass, NH-I, Jalandhar-144004.

An ISO 14001:2015 & 9001:2015 Certified Co.

Ph. : +91-181-5299000, Toll Free 1800 137 4699

www.greenplanetindia.com