

RAGHAV ENTERPRISES

**We Extract Pure Cold & Wood Press Edible Oil
(100% Pure, No Preservatives, No Chemical Process)**

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में, जहाँ स्वास्थ्य और खाना पकाने संबंधी प्राथमिकताएँ एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं, ऐसे में सही खाना पकाने का तेल चुनना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। बाजार में अनगिनत खाद्य तेल विकल्पों के साथ, ऐसा तेल चुनना ज़रूरी है जो न केवल आपकी स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करे बल्कि आपके खाने से संबंधी रचनाओं के स्वाद और गुणवत्ता को भी बढ़ाए। इसी तरह सरसों का तेल भी हमारे खाने का एक महत्वपूर्ण अंग है। भारत में सबसे ज्यादा सरसों के तेल का प्रयोग किया जाता है। क्योंकि सरसों का तेल monounsaturated और Polyunsaturated fatty acid से भरपूर होता है, जिसमें Omega-3 और Omega-6 fatty acid शामिल हैं, जो खराब Cholesterol (LDL) को कम करने और अच्छे Cholesterol (HDL) के स्तर को बढ़ाने के लिए जाने जाते हैं। बाजार में आज के समय में खाने-पीने में बहुत ज्यादा मिलावट हो रही है। जैसे-तेल, घी, मसाले इत्यादि। वास्तविकता यह है कि मिलावटी तेलों को खाने से हमारे शरीर में कई प्रकार की बीमारियाँ होने का खतरा बना रहता है। मिलावटी तेल में मिले हानिकारक तत्व जैसे aldehyde, polymers आदि हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद नुकसानदायक होते हैं। polymers ऐसा तत्व है जो तले जाने के बाद carbohydrates के साथ मिलकर कैंसर की कोशिकाएँ तक विकसित करता है। जबकि fatty acid हृदय की धमनियों में जमता है इससे heart attack का खतरा बढ़ जाता है। इस तरह के तेल इस्तेमाल करने से श्वास एवं किडनी आदि रोग भी हो सकते हैं।

आइए जानते हैं **Continual Cold Pressed** तेल किस प्रकार तैयार किया जा जाता है। सबसे पहले बीजों को प्राकृतिक रूप से बहुत कम (low temperature) पर, बिना किसी रसायनिक मिलावट के तैयार किया जाता है। लेकिन बाजार में जो तेल मिलते हैं उसको (high temperature) पर तैयार किया जाता है जिसके कारण तेल के प्राकृतिक गुण समाप्त हो जाते हैं। **कोल्ड प्रेस्ड तेल की विशेषता** यह है कि इन तेलों को प्राकृतिक रूप से तैयार किए जाने के कारण सभी गुण, एवं पोषक तत्व तेल में बरकरार रहते हैं, कोल्ड प्रेस्ड तेल में ट्रांस फैटी एसिड्स नहीं पाए जाते हैं तथा यह cholesterol free होता एक रिसर्च के मुताबिक शुद्ध तेल में विटामिन जैसे E, K, C के अलावा एंटीऑक्सीडेंट और हेल्दी फैट (HDL) पाए जाते हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होते हैं।

तेल प्राकृतिक रूप से बहुत कम (low temperature) पर, बिना किसी रसायनिक मिलावट के तैयार किया जाता है। **कोल्ड प्रेस्ड तेल की विशेषता** यह है कि इन तेलों को प्राकृतिक रूप से तैयार किए जाने के कारण सभी गुण, एवं पोषक तत्व तेल में बरकरार रहते हैं, कोल्ड प्रेस्ड तेल में ट्रांस फैटी एसिड्स नहीं पाए जाते हैं तथा यह cholesterol free होता एक रिसर्च के मुताबिक शुद्ध तेल में विटामिन जैसे E, K, C के अलावा एंटीऑक्सीडेंट antioxidant और हेल्दी फैट (HDL) पाए जाते हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होते हैं।

आइए जानते हैं **Continual** तेल, और तेलों से किस प्रकार अलग है और ये तेल स्वास्थ्य के लिए क्यों जरूरी है?

Continual Cold Pressed सबसे पहले अलग अलग स्थानों से उत्तम क्वालिटी के बीजों (sortex seeds) का चयन किया जाता है— जैसे कि काली सरसों तथा पीली सरसों। इसके बाद बीजों को कोल्ड प्रेस्ड मशीन के दवारा (crush) में किसी बिना रसायनिक मिलावट (**chemical process**) के तैयार किया जाता जाता है। Cold pressed Machine का अधिकतम तापमान 35° से 37° तक होता है। लेकिन बाजार में जो तेल मिलते हैं उसे (high temperature) पर तैयार किया जाता है जिसके कारण तेल के प्राकृतिक गुण समाप्त हो जाते हैं। **कोल्ड प्रेस्ड तेल** की विशेषता यह है कि इन तेलों को प्राकृतिक रूप से तैयार किए जाने के कारण सभी गुण, एवं पोषक तत्व तेल में बरकरार रहते हैं, कोल्ड प्रेस्ड तेल में ट्रांस फैटी एसिड्स नहीं पाए जाते हैं तथा यह **cholesterol free** होता एक रिसर्च के मुताबिक शुद्ध तेल में विटामिन जैसे **E, K, C** के अलावा एंटीऑक्सीडेंट और हेल्दी फैट (HDL) पाए जाते हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होते हैं। तेल को बनाने की क्या प्रक्रिया है— बाजार में हमें जो तेल मिलता है उसे अधिक तापमान (high temperature) पर निकाला जाता है। इतने अधिक तापमान पर तेल निकलने के कारण तेल के पोषक तत्व समाप्त हो जाते हैं। इस तरह के तेल हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं एवं कई प्रकार के रोगों का कारण बनते हैं।

Continual Cold Pressed काली सरसों के तेल के गुण

- ❖ तेल में किसी भी प्रकार का रासायनिक मिश्रण अथवा **Palm Oil** नहीं होता।
- ❖ यह तेल शरीर की इम्यूनटी को बढ़ाने का काम करता है।
- ❖ इस तेल का प्रयोग करने से गैस की समस्या कम होती है।
- ❖ यह तेल रिफाइंड या दूसरे तेलों के मुकाबले 20% कम लगता है।
- ❖ इस तेल में खाना बनाते समय आँखों में जलन नहीं होती, ना ही किसी प्रकार का धुँआ बनता है। और न किसी प्रकार का झाग तेल के अंदर बनता है। सरसों के बीजों को केवल एक बार (single crushing) ही मशीन में डाला जाता है।
- ❖ यह तेल जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों के दर्द को कम करता है।

Continual Cold Pressed पीली सरसों के तेल के गुण

- ❖ यह तेल न केवल आपके हृदय के लिए अच्छा है बल्कि भोजन को पचाने में भी सहायक है।
- ❖ इस तेल को खाने से किसी प्रकार की गैस की समस्या नहीं होती है।
- ❖ तेल में किसी भी प्रकार का रासायनिक मिश्रण अथवा **Palm Oil** नहीं होता।
- ❖ पीली सरसों का तेल कैंसर की रोकथाम के लिए बहुत लाभकारी होता है।
- ❖ ये बाकी तेलों के मुकाबले हल्का होता है जो कि हमारे हृदय के लिए बहुत अच्छा होता है।
- ❖ बच्चों एवं बुजुर्गों के लिए यह तेल बहुत ही लाभकारी होता है। क्योंकि इस तेल में पकाया हुआ खाना बहुत जल्दी पच जाता है।
- ❖ यह तेल रिफाइंड या दूसरे तेलों के मुकाबले 25% कम लगता है।

Continual (Wood Pressed) वुड प्रेस्ड तेल क्या है?

Wood Pressed तेल बीजों से तेल निकालने की, सबसे प्राचीन प्रक्रियों में से एक है। इस प्रक्रिया में लकड़ी घानी में बीजों को दबाकर तेल निकाला जाता था, जिसे आमतौर पर “कच्ची घानी” और “कोल्हू” के रूप में जाना जाता है। यह एक तरह की लकड़ी का मूसल होता है, जिसे बहुत कम **RPM** (रोटेशन प्रति मिनट) पर एक बैल के माध्यम से लगातार घुमाया जाता था। उसी प्रकार की गुणवत्ता को बनाए रखने के लिए हम **Wood Pressed** (कच्ची घानी, लकड़ी घानी) मशीन के द्वारा तेल निकालते हैं—आइए जानते हैं **Continual Wood Pressed** तेल को बनाने की क्या प्रक्रिया है—सबसे पहले हम अलग अलग स्थानों से उत्तम क्वालिटी के बीजों (sortex seeds) का चयन करते हैं। जैसे कि मूंगफली, तिल, नारियल, सूरजमुखी और बादाम आदि। फिर इन्हें लकड़ी घानी में डाला जाता है। जिसकी बनावट एक (ओखली और मूसल) की तरह होती है जिससे बहुत कम **RPM** (रोटेशन प्रति मिनट) मोटर से चलाया जाता है। इस लकड़ी घानी का तापमान बहुत कम रहता है—इस मशीन से जो तेल बनते हैं उन्हें स्वास्थ्य के लिए सबसे उत्तम माना गया है। जैसे कि नारियल, तिल, बादाम, मूंगफली, सूरजमुखी आदि तेल इस प्रक्रिया से निकाले जाते हैं।

इसके बाद तेल को साफ करने और संरक्षित करने के लिए प्राकृतिक तरीकों का उपयोग किया जाता है। तेल को चार से पांच दिन के लिए एक बड़े जार (स्टील के बर्तन) में रख दिया जाता है, जिससे कि तेल में उपस्थित छोटे छोटे बीज के कण (गाद) तले में बैठ जाते हैं, इसके बाद छलनी की सहायता से छानकर तेल पैक कर दिया जाता है।

Continual Wood Pressed तिल के तेल के प्रमुख उपयोग एवं लाभ

तिल का तेल खाने के प्रमुख लाभों में से एक मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड monounsaturated fatty acid की उच्च मात्रा है। यदि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल अधिक है, तो लकड़ी से दबाए गए तिल का तेल खाना आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता।

- ❖ यह तेल कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत है।
- ❖ हड्डियों में मालिश करने के लिए यह तेल एक रामबाण औषधि है।
- ❖ यह तेल त्वचा को नमी प्रदान करता है
- ❖ सर्दी के मौसम में तिल के तेल का प्रयोग खाने में किए जाने से हड्डियों के दर्द में बहुत आराम मिलता है क्योंकि इस तेल में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

Continual Wood Pressed तेल नारियल के प्रमुख उपयोग एवं लाभ

यह तेल 100% प्राकृतिक, unprocessed, ठंडे दबाव वाला, chemical free और स्वास्थ्यवर्धक तेल होता है। इसमें cholesterol का स्तर कम होता है। यह तेल हृदय (heart) रोग के जोखिम को रोकने और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को खत्म करने में मदद करता है।

- ❖ इसका तेल इसे एक Unique Food and Drug Sources के रूप में अलग करता है। इसमें antioxidant और Triglycerides की मात्रा अधिक होती है।
- ❖ यह मधुमेह वाले लोगों को भी कई लाभ प्रदान करता है। इस तेल का सेवन मधुमेह (diabetic patient) से पीड़ित व्यक्ति भी कर सकते हैं।
- ❖ यह तेल बालों के लिए और त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है।
- ❖ यह तेल बच्चों की मालिश के लिए भी बहुत उत्तम माना गया है।

Continual Wood Pressed सूरजमुखी तेल के प्रमुख उपयोग एवं लाभ

वुड प्रेस्ड सूरजमुखी का तेल, रसोई में इस्तेमाल होने वाला एक मुख्य तेल है, जो सूरजमुखी के बीजों से निकाला जाता है। इसका हल्का स्वाद और बहुमुखी प्रतिभा इसे विभिन्न पाक-कला उपयोगों के लिए एक लोकप्रिय विकल्प बनाती है। सूरजमुखी के तेल में Monosaturated fat (MUFA) और Polyunsaturated fat (PUFA) का मिश्रण होता है। इन वसाओं का संतुलन इसके हृदय (heart) स्वस्थ में योगदान देता है। इसकी एक उल्लेखनीय विशेषता Vitamin E की प्रचुरता है, जो एक आवश्यक वसा में घुलनशील antioxidant है।

- ❖ सूरजमुखी का तेल स्वाभाविक रूप से cholesterol free होता है, जिससे यह हृदय (heart) के लिए अनुकूल होता है।
- ❖ सूरजमुखी का तेल Omega-6 fatty acid का एक स्रोत है, जो आवश्यक fatty acid के संतुलित सेवन में योगदान देता है। ये मस्तिष्क स्वास्थ्य सहित विभिन्न शारीरिक कार्यों में भूमिका निभाते हैं।
- ❖ चाहे आप तलना, भूनना या पकाना चाहते हों, सूरजमुखी का तेल अविश्वसनीय रूप से बहुमुखी है। इसका हल्का स्वाद आपके व्यंजनों के प्राकृतिक स्वाद को बढ़ाता है।
- ❖ स्वास्थ्य मस्तिष्क और तंत्रिका स्वास्थ्य एक दूसरे से बहुत गहराई से जुड़े हुए हैं, और सूरजमुखी का तेल दोनों में सकारात्मक योगदान देता है।
- ❖ त्वचा और बालों का पोषण विटामिन ई से भरपूर, सूरजमुखी का तेल स्वस्थ त्वचा और बालों को बढ़ावा देता है।

Continual Wood Pressed मूंगफली तेल के प्रमुख उपयोग एवं लाभ

हमारे देश में खाना बनाने के जितने विकल्प हैं, उतने शायद और कहीं नहीं हैं। यहाँ स्वादिष्ट और पोषक तत्वों से भरपूर खाना बनाने के लिए तरह-तरह के तेलों का उपयोग किया जाता है। ऐसा ही एक खास तेल है मूंगफली का तेल। मूंगफली का तेल (Peanut oil) ये आपकी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। आइए जानते हैं आपकी सेहत के लिए क्या हैं इसके फायदे।

- ❖ मूंगफली का तेल सर्दियों में कुकिंग के लिए अच्छा होता है। मूंगफली का तेल जमता नहीं है और इसमें एंटीसेप्टिक, एस्ट्रिजेंट, एंटीस्पास्मोडिक जैसे गुण होते हैं, जो शरीर को फायदा करते हैं। मूंगफली का तेल शरीर को गर्म रखता है। हृदय (heart) के लिए ये तेल अच्छा माना जाता है।
- ❖ हृदय (heart) को स्वस्थ रखने में cholesterol की अहम भूमिका होती है। cholesterol का बढ़ा हुआ स्तर कई प्रकार से हृदय रोगों के जोखिम पैदा कर सकता है। मूंगफली के तेल का सेवन (HDL) अच्छे कोलेस्ट्रॉल को कम किए बिना हानिकारक कोलेस्ट्रॉल यानी (LDL) को कम कर सकता है। मूंगफली के तेल का यह गुण हृदय (heart) के लिए सुरक्षात्मक हो सकता है। साथ ही इसमें Arginine, Flavonoids and Folate जैसे तत्व शामिल हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं।
- ❖ मूंगफली और मूंगफली का तेल niacin व Vitamin-E का अच्छा स्रोत है। ये दोनों cognitive (मस्तिष्क संबंधी) हेल्थ को बढ़ाने में मददगार हो सकते हैं।
- ❖ इन गुणों की वजह से मूंगफली अल्जाइमर (याददाश्त संबंधी रोग) और उम्र के साथ दिखाई देने वाली मानसिक कमजोरी को कम करता है। यह तेल इंसुलिन को कम करने में सहायक है।
- ❖ मूंगफली के तेल में Polyunsaturated fatty acid होते हैं। Polyunsaturated fatty acid rheumatoid arthritis (गठिया) जैसे जोड़ों के दर्द की परेशानी से बचाव करते हैं।

Continual Wood Pressed बादाम तेल के प्रमुख उपयोग एवं लाभ

बादाम को सेहत के लिए बहुत लाभदायक माना जाता है। बादाम खाने से शरीर को कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचाया जा सकता है। बादाम में बहुत सारे ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए बहुत लाभकारी माने जाते हैं। लेकिन आज हम बादाम नहीं बल्कि बादाम तेल के फायदों के बारे में बात कर रहे हैं। बादाम तेल का इस्तेमाल आप सेहत और खूबसूरती दोनों के लिए कर सकते हैं। क्योंकि बादाम की ही तरह ही बादाम का तेल भी पोषक तत्वों और खनिजों से भरपूर होता है। बादाम तेल में Vitamin E, D, A और B complex जैसे Vitamin होते हैं। इस तेल का इस्तेमाल आप खाना बनाने के लिए भी कर सकते हैं। यानी बादाम के तेल को स्वाद, सेहत और खूबसूरती के लिए इस्तेमाल किया जाता है। बादाम तेल के नियमित सेवन से एक ओर जहां दिल से जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा कम हो जाता है। वहीं ये दिमागी सेहत के लिए भी फायदेमंद है। बादाम का तेल एनीमिया की समस्या को दूर करने बालों और त्वचा के लिए भी लाभदायक माना जाता है। तो चलिए आज हम आपको बादाम तेल के लाभों के बारे में बताते हैं।

- ❖ बादाम तेल को दिमाग की सेहत के लिए काफी लाभदायक माना जाता है। बादाम के तेल में omega-6 fatty acids होते हैं। बादाम के तेल को hemoglobin के लिए अच्छा माना जाता है। अगर आप के अंदर खून की कमी है, तो आप बादाम के तेल को खाना पकाने में इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में आयरन होता है, जो हीमोग्लोबिन को बढ़ाने में मदद कर सकता है।
- ❖ बादाम तेल के सेवन से cholesterol को कंट्रोल किया जा सकता है। बादाम और बादाम के तेल का नियमित सेवन, दिल से जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा कम कर दिल को सेहतमंद रखने में मदद कर सकता है।
- ❖ बादाम और बादाम के तेल को इम्यूनिटी के लिए अच्छा माना जाता है। बादाम तेल के नियमित सेवन से immune सिस्टम मजबूत होता है।
- ❖ बादाम का तेल त्वचा के रंग और चमक को बढ़ाने, रूखी त्वचा के लक्षणों को रोकने, उम्र बढ़ने के विभिन्न लक्षणों को कम करने और विभिन्न त्वचा संक्रमणों के इलाज में प्रभावी पाया गया है।

RAGHAV ENTERPRISES, Continual आपको देता है 100% शुद्धता और गुणवत्ता की गारंटी

हमारा एक छोटा सा प्रयास है, आप लोगों के लिए **100%** अच्छी क्वालिटी के तेल बनाकर देने का जिससे आपके एवं आपके परिवार के अच्छे स्वास्थ्य के साथ साथ अनेक तरह की बीमारियों से बचे रहें।



Kachhi Ghani



Cold Pressed

Please visit our Work Place (Live demo)
219/533, Dhani Sadhrana, Near Garhi Harsaru,
Railway Station Gurugram (HR.) 12505
Email: raghavmanoj.2023@gmail.com

Contact Us
8851713282
9891571531
Customer care No. 9910794272