

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



30 अप्रैल 2023



टीना दता
का नया शो
हम रहें ना रहें हम
लोगों को खूब
पसंद आ रहा है



गलफ्रेंड- तुमको मेरी याद आती है तो
क्या करते हो
बॉयफ्रेंड- तुम्हारी पसंद की
चॉकलेट खा लेता हूँ...
अच्छा बताओ जब मेरी याद
आती है तो तुम क्या
करती हो
गलफ्रेंड- कुछ नहीं...मैं
भी गुटखा खा लेती हूँ
लड़का कोई अपनी
सहेली उधार में दे दो
कसम से गलफ्रेंड
बनाकर बड़े प्यार
से रखूँगा



टीचर- एक औरत एक घंटे में 50 रोटी
बना लेती है, तो तीन औरतें एक घंटे में
कितनी रोटी बनाएंगी...
बच्चा- एक भी नहीं, क्योंकि तीनों
मिलकर सिर्फ चुगली करेंगी...!
बच्चे की बात सुनकर टीचर अभी तक बेहोश है...



एक कंजूस को बिजली का कांट लग गया

बीवी- आप ठीक तो है ना

कंजूस- फालतू की बात छोड़ मीटर देखकर बता यूनिट
कितना बढ़ा....

प्रेमिका- मैं तुम्हारे लिए आग पर चल सकती हूँ, नदी में
कुद सकती हूँ।

प्रेमी- मैं भी तुमसे बहुत प्यार करता हूँ, क्या तुम मुझसे
मिलने आ सकती हो

प्रेमिका- पागल हो क्या, धूप देखी है कितनी तेज है, मैं
काली पड़ गई तो

प्रेमिका- तुमको पता है कल मेरा बर्थडे है

मुझे क्या गिफ्ट दोगे

प्रेमी- जो तुम चाहो मेरी जान

प्रेमिका- मुझे रिंग टाहिए

प्रेमी- ठीक है रिंग दूंगा पर उठाना मत, मेरा बैलेंस कम है

लड़की का फोन आता है लड़के को

लड़का- हाँ, कितने का रिचार्ज करवाऊं ?

लड़की- तुम्हे क्या लागता है मैं हर बार रिचार्ज करवाने के

लिए ही फ़ोन करती हूँ क्या ?

लड़का- तो ? लड़की- 2 ड्रेस दिलवा दे ना

पप्पू जलेबी बेच रहा था
लेकिन कह रहा था
आलू ले लो आलू ले लो...
राहगीर- लेकिन ये तो जलेबी है
पप्पू- चुप हो जा ! वरना मक्कियां
आ जाएंगी।

वकील - हत्या की रात तुम्हारे पति के
अंतिम शब्द ?

पत्नी - मेरा चश्मा कहाँ है संगीता... ?

वकील - तो इसमें मारने वाली क्या
बात थी... ?

पत्नी - मेरा नाम रंजना है!
पूरा कोर्ट खामोश...

एक सज्जन बता रहे थे कि
वो पिछले 20 सालों से गीता के उपदेश
सुनते आ रहे हैं...!

पता करने पर पता चला कि
गीता उनकी धर्मपत्नी का नाम है...!!!
मास्टर जी - शांति किसके घर में रहती है... ?

पप्पू - जिस घर में पति और पत्नी दोनों
मोबाइल चलाते हैं...!!!

यमराज (औरत से) - चलो, मैं तुम्हें
लेने आया हूँ।

औरत - बस दो मिनट दे दो।

यमराज - दो मिनट में ऐसा क्या कर
लोगी... ?

औरत - फेसबुक पर स्टेटस डालना है,
यह सुनकर यमराज ही हो गए
बेहोश...!!!

रोजाना की ये आदतें

आपकी एनर्जी कम करती हैं, कैसे

कई बार हम अपनी गलत आदतों पर ध्यान नहीं देते हैं। धीरे धीरे ये हमारी एनर्जी कम करने लगती है। आप किसी भी तरह का काम करें बॉडी की एनर्जी की जरुरत तो होगी।

दिनभर थकान रहना, किसी काम में मन ना लगना, चाहते हुए भी काम करने की हम्मत ना होना ये सब कभी न कभी हर महिला महसूस करती होगी। इसकी एक बड़ी वजह है हमारी गलत लाइफस्टाइल, जिस पर हम जाने अनजाने ध्यान ही नहीं देते हैं और बस किसी मशीन की तरह काम करते चले जाते हैं। ये भूल जाते हैं कि किसी मशीन को भी काम करने के लिए इलेक्ट्रिसिटी या चार्ज करने की जरूरत पड़ती है। हमारा शरीर भी किसी मशीन की तरह ही है, जिसे काम करने की आदत तो है, लेकिन उसे भी आराम की जरुरत है। आराम के साथ-साथ दिमाग को शांत रहने की जरुरत है, शरीर को अच्छा खाना चाहिए, जिससे वो ठीक तरह से काम कर सके।

समझ लीजिए कि आपकी बॉडी की फिजिकल या मेन्टल दोनों ही तरह की परफॉरमेंस निर्भर करती है इस बात पर की आप अपने शरीर के साथ कैसा बर्ताव कर रही हैं। गलत लाइफस्टाइल अपना कर अपनी एनर्जी कम कर रही है या अपना ख्याल रख कर एनर्जी बूस्ट अप कर रही है। सब कुछ आपके लाइफस्टाइल पर डिपेंड करता है। कई बार हम अपनी गलत आदतों पर ध्यान नहीं देते हैं। धीरे धीरे ये हमारी एनर्जी कम करने लगती है। किसी भी तरह का काम करें बॉडी की एनर्जी की जरुरत तो होगी ही। इसके लिए जरूरी है कि अपना अच्छे से ध्यान रखा जाए। आइये जानते हैं हमारी किन गलत आदतों के कारण हमें परेशानियों का सामना करना पड़ता है। दिन भर के काम के बाद रात में अच्छी नींद लेना सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। एक दिन में कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना फिजिकल और मेंटल हेल्थ दोनों के लिए की जरूरी है। हालांकि जब कभी आपको दिन में समय मिले तो एक पावर नैप लेना तो खुद को रिचार्ज कर लेने जैसा होता है। जब हमारी नींद पूरी होगी तो हम अपने काम को और अच्छी तरह से कर पाएंगे और उसमें समय भी कम लगेगा। अगर आप एक्टिव रहना चाहती हैं तो नींद से समझौता बिलकुल ना करें।

तनाव

स्ट्रेस हमारी एनर्जी को खत्म कर देता है। अगर आप तनाव



लेते हैं तो आपको किसी भी काम में कोई इंट्रेस्ट नहीं रहेगा। आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करेंगी, और थकान की वजह से किसी भी काम में आपका मन बिलकुल नहीं लगेगा। स्ट्रेस से बचने के लिए घर में पेड़ पौधे लगाए, उनसे थोड़ी पॉजिटिव एनर्जी आएगी। लाइट म्यूजिक सुनें। अपने पसंदीदा इंसान के साथ कुछ समय गुजारें। फिर देखिये आपका स्ट्रेस बिलकुल खत्म हो जाएगा और आप नवी ऊर्जा के साथ अपना काम कर पाएंगी। स्ट्रेस प्री रहने से आपकी इफेक्टिवनेस भी बढ़ जायेगी।

काम के दौरान ब्रेक न लेना

समय पर काम खत्म करने के लिए हम अपने काम के दौरान ब्रेक नहीं लेते हैं। लगातार काम करते रहने से शरीर थक जाता है, जो हमने सोचा होता है उसका उल्टा ही होता है। हम जितना जल्दी काम करना चाहते थे, ज्यादा थके होने की वजह से हमें उस काम में उतनी ही देर लगने लगती है। इस वजह से हम चिड़चिड़े भी हो जाते हैं। जरूरी है कि हम काम से हर थोड़ी देर में ब्रेक लें। अगर आपका काम बहुत देर तक बैठने का है, तो समय समय पर स्ट्रेचिंग करते रहें। 5-10 मिनट का ब्रेक लें। थोड़ा वॉक करें। हर बार अपना पोस्चर थोड़ा चेंज कर के बैठें।

बॉडी में एनर्जी बनाये रखने के लिए छोटी छोटी बातों का खास ध्यान रखें

सीजनल फ्रूट्स का सेवन करें। फिजिकल एक्टिविटी स्किप ना करें। योग, मेडिटेशन, वॉक, स्ट्रेचिंग रेगुलर करते रहें।

रात में जल्दी सोने की कोशिश करें, और सुबह समय से उठें। बॉडी को हाइड्रेट रखें। ज्यादा ऑयली खाना ना खाएं, हरी सबजियां, सोयाबीन, दूध, दाल जैसी चीजें रेगुलर डाइट में शामिल करें।

हैंड ड्रायर से हाथ सुखाने वाले अलर्ट हो जाएं ये कैसे संक्रमण को बढ़ा रहा



हाथों को धोने के बाद लोग समझते हैं कि उनके हाथ कीटाणुमुक्त हो गए हैं, लेकिन जब हाथों को सुखाने के लिए हैंड ड्रायर के नीचे लेकर जाते हैं तो ये वापस संक्रमित हो जाते हैं। जानिए, ऐसा क्यों हो जाता है और कैसे इसे रोकें।

हैंड ड्रायर बैक्टीरियल एयरोसॉल को खींचकर हाथों तक पहुंचाता है

बार-बार हाथ धोने के बाद हैंड ड्रायर का इस्तेमाल करते हैं तो अलर्ट हो जाएं। विशेषज्ञों ने इसको लेकर लोगों को अलर्ट किया है। हाथों को धोने के बाद लोग समझते हैं कि उनके हाथ कीटाणुमुक्त हो गए हैं, लेकिन जब हाथों को सुखाने के लिए हैंड ड्रायर के नीचे लेकर जाते हैं तो ये वापस संक्रमित हो जाते हैं। विशेषज्ञों का कहना है इसकी वजह हैंड ड्रायर मशीन के काम करने का तरीका है, जो संक्रमण को बढ़ावा देती है।

5 पॉइंट में समझें हैंड ड्रायर कैसे कैसे बीमारी को बढ़ावा देता है, संक्रमण का खतरा कैसे कम कर सकते हैं और पिछले रिसर्च क्या कहती हैं।

ऐसे बढ़ता है खतरा: डेलीमेल की रिपोर्ट के मुताबिक, हमारे आसपास के माहौल और हवा में लाखों बैक्टीरिया मौजूद होते हैं। हैंड ड्रायर इन बैक्टीरिया को खींचता है और इन्हें खींचकर वापस हाथ में फेंक देता है। हाथों में नमी होने के कारण ये स्किन से चिपक जाते हैं। पिछली रिसर्च में भी यह सामने आया था कि पब्लिक वॉशरूम में ई कोली, हेपेटाइटिस और फीकल बैक्टीरिया बड़ी संख्या में होते हैं।

रिसर्च में दावा: मशहूर टिकटॉक साइंस चैनल द लैब लाइफ ने प्रयोग के जरिए समझाया है कि कैसे हैंड ड्रायर साफ हाथों को संक्रमित कर रहा है। इसे 20 लाख लाइक्स

और 12 हजार से अधिक कमेंट मिल चुके हैं। द लैब लाइफ ने अपनी रिसर्च में दावा किया है कि वाथरूम में मौजूद बैक्टीरियल एयरोसॉल (हवा में मौजूद बैक्टीरिया) हैंड ड्रायर के जरिए हाथों पर पुश कर दिए जाते हैं। नतीजा, इनसे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

77000 प्रकार के बैक्टीरिया: रिसर्च रिपोर्ट में यह नहीं बताया गया है कि इस अध्ययन के दौरान कौन-कौन से बैक्टीरिया मिले हैं, लेकिन इस विषय पर हुई पिछली रिसर्च में बताया गया था कि पब्लिक रेस्टरूम में इंफ्लूएंजा, स्ट्रेप्टोकोकस, साल्मोनेला, शिगेला और नोरोवायरस मिल चुके हैं। 2015 में हुई रिसर्च कहती है कि रेस्टरूम में 77000 प्रकार के बैक्टीरिया और वायरस पाए गए।

कहाँ से आते हैं बैक्टीरिया: रिसर्च रिपोर्ट के मुताबिक, वॉशरूम में ये बैक्टीरिया टॉयलेट में फ्लश करने से फैलते हैं। यहाँ मौजूद हवा के कारण ये पूरे वॉशरूम में फैल जाते हैं। विशेषज्ञों का कहना है, पब्लिक वॉशरूम में ऐसी स्थिति से बचने के लिए हैंड ड्रायर की जगह पेपर टॉवेल का इस्तेमाल करें।

पेपर टॉवेल बनाम हैंड ड्रायर: 2015 में हुई वेस्टमिंस्टर यूनिवर्सिटी की रिसर्च में जेट एयर ड्रायर और पेपर टॉवेल के बीच तुलना भी की गई। रिसर्च में सामने आया कि जेट एयर ड्रायर में योस्ट की 59 कॉलोनियां मिलीं जबकि पेपर टॉवेल में यह आंकड़ा मात्र 6.5 था। तेज हवा के कारण ये इंसान के चेहरे तक पहुंचते हैं। वहाँ, बच्चों के मामले में खतरा और भी ज्यादा बढ़ता है। ऐसी स्थिति में पेपर टॉवेल ड्रायर के मुकाबले कहीं ज्यादा सुरक्षित विकल्प साबित हो सकता है। इसलिए विशेषकर पब्लिक टॉयलेट का इस्तेमाल कर रहे हैं तो पेपर टॉयलेट यूज कर सकते हैं।



गर्मियों में ये फूड्स खाने से बढ़ जाएगी स्वास्थ्य समस्याएं, बिल्कुल भी न करें इनका सेवन

बदलता मौसम अपने साथ कई तरह की बीमारियां लेकर आता है। यदि मौसम के अनुसार, डाइट न ली जाए तो शरीर मौसमी बीमारियों की चपेट में आने लगता है। गलत डाइट के कारण हाजमा खराब हो जाता है इसके अलावा फूड पॉयजनिंग, पेट में दर्द, उल्टी और मतली भी होने लगती है। ऐसे में इस बदलते मौसम में खुद को हैल्डी रखना भी आवश्यक है। गर्मियों के मौसम में डिहाइड्रेशन भी होने लगती है जिसके कारण ज्यादा मात्रा में पानी पीने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा गन्ने का जूस, नारियल पानी, एनर्जी ड्रिंक भी इस मौसम में फायदेमंद माने जाते हैं। परंतु इस मौसम में कुछ फूड्स आपके लिए परेशानी भी खड़ी कर सकते हैं। आज वर्ल्ड हैल्थ डे के मौके पर आपको बताते हैं ऐसे कौन सी चीजें हैं जिनका गर्मियों में सेवन करना शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकता है। आइए जानते हैं इनके बारे में...

ज्यादा मिर्च मसाले

गर्मी के मौसम में ज्यादा मिर्च मसाले वाले भोजन से परहेज करना चाहिए। इसके अलावा ज्यादा तेल वाला खाने, सूखे मसालों के पाउडर का भोजन भी शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। खाने में ज्यादा मिर्च पाउडर, गर्म मसाला, दालचीनी पाउडर शरीर के लिए गर्म हो सकता है इसके कारण शरीर का मेटाबॉलिज्म स्तर बढ़ने लगता है। मसालों में मौजूद कैपसेसिन नाम का कंपाउंड शरीर का पित दोष बढ़ाकर गर्मी पैदा कर सकता है, जिसके कारण पर्सीना आना, स्किन पर फोड़े-फुसियां होना, कमजोरी और डिहाइड्रेशन जैसी परेशानियां भी हो सकती हैं। इसलिए इस मौसम में ज्यादा मिर्च मसाले वाले खाने से परहेज करें।

चाय-कॉफी

झुलसती गर्मी में ज्यादा चाय कॉफी भी शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकती है।

यह चीजें शरीर में गर्मी का स्तर बढ़ा सकती हैं इसलिए इस मौसम में चाय कॉफी पीने की जगह आप गन्ने का जूस, नारियल पानी, नींबू पानी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

जंक फूड

गर्मी के मौसम में जंक फूड, पिज्जा, बर्गर, चाउमीन, पास्ता, स्ट्रीट फूड्स, मोमोज, समोसा, फ्रेंच फ्राइज भी ज्यादा खाना सेहत को नुकसान पहुंचा स करता है। ऑयली, फास्ट फूड खाने से पेट भी खराब हो सकता है। इस मौसम में तेल मसाले शरीर में गर्मी बढ़ा सकते हैं इसलिए इस मौसम में जंक फूड से परहेज ही करें।

अचार

बहुत से लोग खाने में अचार का सेवन करना पसंद करते हैं, परंतु गर्मियों के मौसम में इसका सेवन करने से स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता है। इसे मसालों और तेल से बनाया जाता है इसके अलावा यह फर्मेंट भी होता है इसमें सोडियम भी कम मात्रा में होती है जिसके कारण वाटर रिटेंशन, सूजन, अपच, ब्लोटिंग जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं, इसलिए गर्मी के मौसम में इसका सेवन ज्यादा नहीं करना चाहिए।

नॉनवेज न खाएं

ज्यादा नॉनवेज भी इस मौसम में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। तंदूरी चिकन, मछली, सीफूड का ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए, इनके सेवन के कारण पाचन से जुड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसके अलावा मांस-मछली ज्यादा खाने के कारण दस्त की समस्या भी शुरू हो सकती है। ऐसे में इस मौसम में नॉनवेज से परहेज ही करना चाहिए।

बर्तन धोने के लिए आजकल कई तरह के डिशवॉश साबुन इस्तेमाल किए जाते हैं। लेकिन कई बार ऐसी परिस्थिति आ जाती है कि साबुन भी नहीं होता और घर में मेहमान आ जाते हैं। ऐसे में आप गंदे बर्तनों को चमकाने के लिए



काम आसान कर सकता है। इसके छिलके से आप बर्तनों को आसानी से साफ कर सकते हैं। टमाटर के छिलकों में मौजूद रस बर्तन साफ भी करेगा और उन्हें चमकाने में भी मदद करेगा। इसके लिए पहले बर्तनों को पानी से धोएं फिर इन पर टमाटर के

खत्म हो गया है डिशवॉशिंग साबुन तो इन 4 तरीकों से चमकाएं किचन में पड़े गंदे बर्तन

कुछ आसान तरीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं। घर में अगर डिशवॉशिंग साबुन खत्म हो गया है तो आप इन तरीकों के साथ गंदे से गंदा बर्तन भी आसानी से साफ कर सकते हैं। तो आइए जानते हैं इनके बारे में...



नींबू का रस

नींबू के रस का इस्तेमाल करके आप बर्तनों के जिदी दाग आसानी से साफ कर सकते हैं। इसे बर्तनों को साफ करने के लिए एक अच्छा क्लींजर माना जाता है। इससे बर्तन साफ करने के लिए बेकिंग सोडा में इसका रस मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण से बर्तन साफ करें। इससे बर्तन भी साफ होंगे और उनसे अच्छी खुशबू भी आएंगी।



टमाटर

सब्जी में इस्तेमाल होने वाला टमाटर भी आपका

छिलकों को रगड़ें। 10-15 मिनट के लिए बर्तन ऐसे ही रहने दें। तय समय के बाद बर्तन सादे पानी से धो लें।



लकड़ी की राख

लकड़ियां जलाकर बची हुई राख आप बर्तनों को चमकाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे लेकर गंदे बर्तनों पर रगड़ें। अच्छी तरह रगड़ने के बाद तय समय के बाद बर्तन सादे पानी से धो लें।



बेकिंग सोडा

केक में इस्तेमाल होने वाला बेकिंग सोडा आप बर्तन साफ करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। सबसे पहले बर्तनों को गर्म पानी से धो लें। फिर इनपर बेकिंग सोडा छिड़कें। 5-10 मिनट के लिए ऐसे ही रहने दें। तय समय के बाद स्पंज को पानी में डुबाएं और बर्तनों पर स्क्रब करें। तय समय के बाद बर्तनों का सादे पानी से धो डालें। यह आसानी से चमक जाएंगे।

क्या आप भी पीते हैं ठंडा पानी?

गर्भियों में चिल्ड वाटर के 5 बड़े नुकसान

गर्भ में पानी पीना और अच्छे से हाइड्रेट रहना हमारी हेल्थ के लिए बहुत जरूरी है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर में फुर्ती बनी रहती है। इस मौसम में लोग ठंडा पानी ज्यादा पीते हैं। कई लोग एकदम चिल्ड वाटर के शौकीन होते हैं। क्या आप भी धूप से आने के बाद फ्रिज से पानी निकालकर पीन लगते हैं? अगर ऐसा करते हैं तो सचेत हो जाएं। ठंडा पानी पीने के स्वास्थ्य संबंधी नुकसान भी हो सकते हैं। मेडिकल न्यूज टुडे के मुताबिक, ठंडा पानी शरीर में असंतुलन पैदा कर सकता है और पाचन प्रक्रिया को धीमा कर सकता है। आइए आपको ज्यादा ठंडा पानी पीने से होने वाले नुकसान बताते हैं।

कब्ज की समस्या

यदि कोई व्यक्ति लगातार ठंडा पानी पीता है, तो उसे कब्ज की समस्या हो सकती है। जब आप ठंडा पानी पीते हैं, तो भोजन शरीर से गुजरते समय सख्त हो जाता है। आंते भी सिकुड़ जाती हैं, जो कब्ज के प्रमुख कारणों में से एक है।

पाचन संबंधी समस्या

बहुत अधिक ठंडा पानी पीने से पाचन तंत्र प्रभावित होता है। इससे खाना पचने में दिक्कत हो सकती है। ठंडा पानी पीने से कब्ज, पेट दर्द, जी मिचलाना, पेट फूलना जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।



सिरदर्द

लगातार बहुत अधिक ठंडा पानी पीने से ब्रेन फ्रीज की समस्या हो सकती है। यह रोढ़ की कई संवेदनशील नसों को ठंडा करता है और तुरंत ही ये आपके मस्तिष्क को संदेश भेजते हैं, जिसके कारण सिरदर्द होने लगता है। साथ ही जिन लोगों को साइनस की समस्या है, उनके लिए भी मुसीबत बढ़ सकती है।

हार्ट रेट कम होता है

बहुत अधिक ठंडा पानी पीने से हृदय गति कम हो सकती है। यह शरीर के अनैच्छिक कार्यों को नियंत्रित करने वाली तंत्रिका को उत्तेजित करता है, जिसे वेगस तंत्रिका कहा जाता है। यह नर्व नर्वस सिस्टम का महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। चूंकि, वेगस नर्व पानी के कम तापमान से सीधे प्रभावित होती है, जिससे हृदय गति अंततः धीमी हो जाती है। यह दिल के लिए सही नहीं होता है, क्योंकि इससे हार्ट से संबंधित कई अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

वजन बढ़ने का खतरा

जब कोई व्यक्ति बहुत अधिक ठंडा पानी पीते हैं, तो शरीर में मौजूद फैट बर्न होने में मुश्किल आती है।

ठंडा पानी शरीर के फैट को सख्त बना देता है, जिससे वसा को जलाने में समस्या आने लगती है। बहुत अधिक ठंडा पानी पीने से वजन बढ़ने की समस्या भी हो सकती है।

बच्चे को है आपके साथ की जरूरत इन 5 संकेतों से तुरंत समझें

हमेशा ये देखा जाता है कि माता-पिता अपने बच्चों के भविष्य के लिए बहुत मेहनत करते हैं और उनके सपनों को पूरा करने के लिए कहीं ना कहीं पैसा कमाने की प्रयोगिटी में उन्हें वह चीजें नहीं दे पाते हैं जो उनके भविष्य और वर्तमान पर बुरा असर डालती है। आजकल पेरेंट्स वर्किंग होते हैं जिस वजह से उनके लिए बच्चों की जरूरत की हर चीज के लिए समय निकाल पाना संभव नहीं होता और उन्हें लगने लगता है कि वह खुद ही इसका निदान ढूँढ़ लेंगे।

लेकिन पेरेंट्स के लिए यह समझना बहुत जरूरी होता है कि किसी न किसी क्षण में बच्चे को अपने पेरेंट्स के साथ और स्पर्श की बहुत आवश्यकता होती है वह मां बाप के बिजी शेड्यूल में भले ही सेल्फ डिपेंडेंट बन जाए लेकिन उनके दिमाग में कहीं ना कहीं यह बातें चलती रहती है, जो उन्हें मानसिक रूप से आहत करती है। आज हम आप को बच्चों में दिखाई देने वाले उन लक्षणों के बारे में जानकारी देते हैं जिनके जरिए आप यह समझ सकते हैं कि वह किसी ना किसी परेशानी में उलझे हैं और उन्हें आपकी जरूरत है।

1. बच्चों का शांत हो जाना

खाने की टेबल पर या फिर खेलने की जगह अगर आपका बच्चा चुप बैठा हुआ है तो यह समझ जाइए कि उसे किसी ना किसी बात की परेशानी है। बच्चों में इस तरह के लक्षण दिखना तनाव का कारण हो सकते हैं जिस वजह से उन्हें मानसिक बीमारी भी हो सकती है। ऐसे समय में बच्चों को टाइम देना जरूरी है और उन्हें अकेला बिल्कुल भी ना छोड़े।

2. ज्यादा रोना

इन दिनों से अगर आप अपने बच्चे की बात पर ध्यान नहीं दे रहे हैं तो वह अपनी बातों को मनवाने के लिए ओवर रिएक्ट करता है। कुछ बच्चे इंट्रोवर्ट होते हैं और वह खुलकर अपनी बातें नहीं कह पाते इसलिए वह छोटी-छोटी बातों पर इस तरह का रिएक्शन लेने लगते हैं। थोड़ी सी बात पर बच्चों



रोने का मतलब है, उन्हें आपकी जरूरत है।

3. नेगेटिव बातें

कई बार बच्चे कुछ ऐसी चीजें बोलते हैं जो आपको बिल्कुल पसंद नहीं आती हैं लेकिन इस तरह से वह अपने माता पिता के प्रति नेगेटिव हो जाते हैं और वैसा ही बर्ताव करने लगते हैं। अगर आपका बच्चा बार-बार इसी तरह का बर्ताव कर रहा है तो उस पर गुस्सा करने की जगह उसकी बात को आराम से सुने और उस पर थोड़ा ध्यान दें।

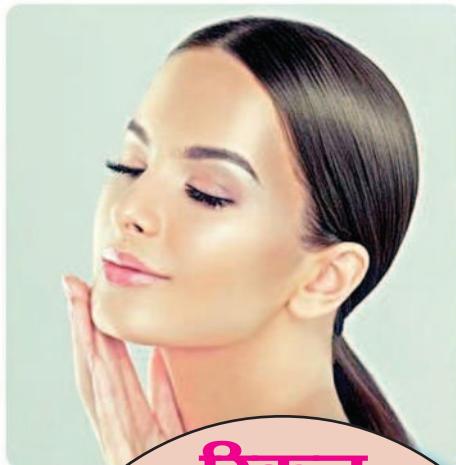
4. हमेशा रहे आसपास

बच्चा अगर बार-बार आपके आसपास आ रहा है आप कुछ कर रहे हैं और उन आपके नजदीक आकर खड़ा हो रहा है तो समझ जाइए उसे आपके अटेंशन की जरूरत है। वह आपसे कुछ ना कुछ कहना चाहता है इसलिए अपने बिजी शेड्यूल से थोड़ा समय निकालकर उसे समय दें।

5. जिद्दी हो जाए स्वभाव

इन दिनों आपके बच्चों का स्वभाव जिद्दी हो गया है और बार-बार टोकने के बावजूद भी वही काम करता है जो आप उसे करने के लिए मना करते हैं तो उसे आपके अटेंशन की बहुत जरूरत है। वो ये चाहता है कि आप उसके साथ समय गुजारें उसे प्यार करें और उसकी बातें सुनें।

ये वो संकेत होते हैं जो आमतौर पर बच्चों में तब दिखाई देते हैं जब वो अकेलापन महसूस कर रहे होते हैं या उन्हें अपने पेरेंट्स से कुछ बात बोलनी होती है या वह किसी बात से परेशान चल रहे होते हैं। अगर आपको अपने बच्चे में ये लक्षण दिखे तो तुरंत ही सावधान होकर उन्हें थोड़ा समय दें।



स्किन केयर में पनीर का ऐसे करें इस्तेमाल चौकाने वाले फायदे देख हो जाएंगे हैरान

पनीर का सेवन आपने कई तरह की स्वादिष्ट डिशेज में किया होगा लेकिन स्वाद से भरपूर होने के साथ-साथ यह पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है। इसे प्रोटीन का काफी अच्छा स्रोत माना जाता है। ऐसे में बहुत से लोग डेली डाइट में इसका सेवन करते हैं। लेकिन आप पनीर को अपनी स्किन केयर रुटीन में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे त्वचा के लिए एक अच्छा मॉइश्चराइजिंग एंजेट माना जाता है। ग्लोइंग स्किन के लिए आप इससे तैयार फेसपैक इस्तेमाल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे इस्तेमाल करने की विधि के बारे में...

सामग्री

पनीर के टुकड़े - 1-2

नींबू का रस - 1 चम्पच

शहद - 1 चम्पच

विटामिन-ई कैप्सूल - 2

कैसे करें तैयार?

. सबसे पहले एक बाउल में पनीर का टुकड़ा डालें।

- . इसे अच्छे से क्रश करें और इसमें नींबू का रस, विटामिन-ई कैप्सूल मिलाएं।

- . सारी चीजों को मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें।

- . आपका होममेड फेसपैक तैयार है।

ऐसे करें इस्तेमाल

- . सबसे पहले चेहरे को अच्छे से सादे पानी से धो लें।

- . फिर फेसपैक को चेहरे और

गर्दन पर लगाएं।

- . 10-15 मिनट सूखने के बाद चेहरा सादे पानी से धो लें।

- . हफ्ते में दो बार आप इस फेसपैक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

फेसपैक लगाने के फायदे

टैनिंग होगी दूर

पनीर का फेसपैक लगाने से त्वचा की टैनिंग दूर होगी। यह फेसपैक स्किन पर होने वाले एजिंग लक्षणों को भी कम करने में सहायता करता है।

झुरियां और फाइन लाइंस होते हैं दूर

इस फेसपैक को लगाने से झुरियां और फाइन लाइंस भी दूर होती हैं।

ग्लोइंग और बेदाग बनेगी स्किन

फेसपैक इस्तेमाल करने से स्किन ग्लोइंग और बेदाग भी बनती है। यह फेसपैक त्वचा को पोषण देने में मदद करता है। त्वचा की खूबसूरती बढ़ाने के लिए आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपकी त्वचा को कोई नुकसान भी नहीं होगा। यह मास्क आपके चेहरे पर

एक अच्छा क्लींजर, टोनर और मॉइश्चराइजर के रूप में कार्य करेगा।



क्यों पुरुषों से ज्यादा जीती हैं महिलाएं, रिसर्च में खुलासा



क्या आप जानते हैं कि महिलाएं पुरुषों के मुकाबले ज्यादा जीती हैं. एक नई रिसर्च में इसका खुलासा हुआ है जिसमें ये दावा किया गया है कि महिलाओं का जीवन पुरुषों के मुकाबले लंबा चलता है.

कई शारीरिक मामलों में महिलाएं पुरुषों के मुकाबले थोड़ी कमज़ोर होती हैं. पुरुषों के मसल्स ज्यादा मजबूत होते हैं और वह महिलाओं से तेज भाग सकते हैं. इतना ही नहीं पुरुष अधिक वजन भी उठाने की क्षमता होती है. पर क्या आप जानते हैं कि महिलाएं पुरुषों के मुकाबले ज्यादा जीती हैं. एक नई रिसर्च में इसका खुलासा हुआ है जिसमें ये दावा किया गया है कि महिलाओं का जीवन पुरुषों के मुकाबले लंबा चलता है.

ये स्टडी हार्वर्ड मेडिकल की ओर से जारी की गई है और इसके अनुसार नेचुरल रीज़ंस के चलते ऐसा होता है. जानें उन कारणों के बारे में जो इस बात को काफी हद तक साबित करते हैं.

रिसर्च के अनुसार: पुरुष और महिला दोनों में ही 23 क्रोमोसोम होते हैं. इनमें 22 पेयर एक जैसे होते हैं और 23 वा अलग होता है. 23 वे पेयर में पुरुष में एक्स और yi

क्रोमोसोम होते हैं और महिलाओं में दोनों ही केवल एक्स होते हैं. किसी पिता का Y क्रोमोसोम बिना किसी बदलाव के उसके पुत्रों में जाता है. Y क्रोमोसोम का संबंध बीमारियों से ज्यादा होता है इसलिए पुरुष में महिलाओं की तुलना में मौत ज्यादा होती है

हार्मोन्स: स्टडी के मुताबिक पुरुषों में एस्टोस्टेरोन नाम का हार्मोन कुछ समय बाद मांसपेशियों को प्रभावित करता है और इस बजह से दिल की बीमारियां पैदा होने लगती हैं. इसके विपरीत महिलाओं का हार्मोन एस्ट्रोजन हार्ट की रक्षा करने का काम करता है. इसी बजह से महिलाओं में दिल की प्रॉब्लम कम होती है.

स्ट्रोडक्टिव ऑर्गन: महिलाओं में ब्रेस्ट, यूटर्स और यूरीन से जुड़ा कैंसर ज्यादा होता है पर पुरुषों में भी इस तरह का कैंसर ज्यादा होता है. पुरुषों को प्रोस्टेट से जुड़ी प्रॉब्लम्स ज्यादा परेशान करती हैं और रिसर्च के मुताबिक पुरुषों में कैंसर के ज्यादा आसार बने रहते हैं.

मेटाबॉलिज्म: गुड कोलेस्ट्रॉल हमारे दिल के स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने का काम करता है. जहां महिलाओं में गुड कोलेस्ट्रॉल 60.3 एमजी/डेसीलीटर होता है वहीं पुरुषों में ये 48.5 होता है.

इस बजह से महिलाओं में हार्ट से जुड़ी समस्याएं कम देखने को मिलती हैं. वैसे मोटापा और दूसरी बीमारियां मेटाबॉलिज्म के लेवल को कम करने का काम करते हैं.

ਪੰਜਾਬ ਕੀ ਇਸ ਬੇਟੀ ਪਰ ਹਮੇਂ ਗਰੰਦ...

ਜਰਮਨ ਪੁਲਿਸ ਮੇਂ ਭਰ੍ਤੀ ਹੋਕਰ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਕਾ ਨਾਮ ਕਿਧਾ ਰੋਸ਼ਨ

ਬੇਟਿਆਂ ਹਮਾਰੀ ਸ਼ਾਨ, ਮਾਨ ਔਰ ਅਭਿਮਾਨ ਹਨ... ਭਾਰਤ ਕੀ ਹੋਨਹਾਰ ਬੇਟਿਆਂ ਦੇਸ਼ ਕਾ ਗੈਰਵ ਬਨ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਹ ਪੁਰਖਾਂ ਕੇ ਸਾਥ ਕਦਮ ਸੇ ਕਦਮ ਮਿਲਾਕਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਪਨਾ ਨਾਮ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹਨ ਬਲਕਿ ਅਪਨੀ ਕਾਬਿਲਿਯਤ ਕਾ ਲੋਹਾ ਭੀ ਮਨਵਾ ਰਹੀ ਹਨ। ਯੇ ਬਹਾਦੁਰ ਬੇਟਿਆਂ ਦੇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਸਪਨਾਂ ਕੀ ਤੱਤੀਨ ਭਰ ਰਹੀ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਕੀ ਬੇਟੀ ਨੇ ਭੀ ਦਿਖਾ ਦਿਯਾ ਕਿ ਮੈਂ ਮਿਲਨੇ ਪਰ ਲੱਭਿਆਂ ਕੁਛ ਭੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਤੀ ਹਨ।

ਹਮ ਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ 20 ਵਰ્਷ੀਂ ਜੈਸੀਨ ਕੌਰ ਕੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੇ ਜਰਮਨ ਪੁਲਿਸ ਮੌਜੂਦਾ ਭਰ੍ਤੀ ਹੋਕਰ ਅਪਨੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਹਿਤ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਔਰ ਦੇਸ਼ ਕਾ ਨਾਮ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਜਾਲਾਂਧਰ ਜ਼ਿਲੇ ਕੇ ਗਾਂਵ ਰੁਡਕਾ ਕਲਾਂ ਕੇ ਹਰਕਾਂ ਸਹਿਤ ਮਨਜ਼ੀਤ ਸਿੱਹ ਔਰ ਬੀਬੀ ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਕੀ ਬੇਟੀ ਜੈਸੀਨ ਕੌਰ ਨੇ ਜਰਮਨ ਬੌਡਰ ਪੁਲਿਸ ਮੌਜੂਦਾ ਅਪਨੀ ਜਗਹ ਬਣਾ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਕੇ ਲਿਏ ਗਰੰਦ ਕੀ ਬਾਤ ਹੈ।

ਅਪਨੀ ਇਸ ਉਪਲਵਿਧ ਪਰ ਜੈਸੀਨ ਕੌਰ ਨੇ ਕਹਾ ਕਿ ਉਨਕੇ ਮਾਤਾ-



ਪਿਤਾ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰਮਨ ਪੁਲਿਸ ਮੌਜੂਦਾ ਹੋਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਿਧਾ ਔਰ ਹਰ ਕਦਮ ਪਰ ਉਨਕਾ ਸਾਥ ਦਿਤਾ। ਵਹਿਂ ਜੈਸੀਨ ਕੌਰ ਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਭੀ ਅਪਨੀ

ਬੇਟੀ ਕੀ ਇਸ ਅਨੂਠੀ ਉਪਲਵਿਧ ਪਰ ਬੇਹਦ ਖੁਣੀ ਜਾਹਿਰ ਕੀ ਹੈ। ਦਾਦੀ ਗੁਰਪਾਲ ਕੌਰ ਨੇ ਕਹਾ ਕਿ ਉਨਕੀ ਬੇਟੀ ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨਿਆ ਮੌਜੂਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਾ ਨਾਮ ਰੋਸ਼ਨ ਕਿਧਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਜੂਦਾ ਪਰ ਜ਼ਾਨੀ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸਿੱਹ ਖਾਲਸਾ ਨੇ ਕਹਾ ਕਿ ਹਮਾਰੀ ਬਿਟਿਆ ਕੀ ਉਪਲਵਿਧ ਸੇ ਪੂਰੇ ਗਾਂਵ ਮੌਜੂਦਾ ਖੁਣੀ ਕਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ, ਜਿਸਕੇ ਲਿਏ ਹਮ ਕਾਂਢੇ ਕੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੀ ਬਧਾਈ ਦੇਤੇ ਹਨ। ਜੈਸੀਨ ਕੌਰ ਸੇ ਪਹਲੇ ਭੀ ਪੰਜਾਬ ਕੀ ਕਿਉਂ ਲੱਭਿਆਂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਬੱਚਾ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਚੁਕੀ ਹੈ।





खाने में खट्टा-मीठा स्वाद देने वाला टमाटर कई व्यंजनों का स्वाद बढ़ाता है। इसका इस्तेमाल सैंडविच, सलाद, बर्गर और पिज्जा जैसी कई चीजों में किया जाता है। ऐसे में इसका अच्छे से इस्तेमाल करना

और भी ज्यादा जरुरी हो जाता है। गलत तरह से टमाटर रखने से यह खराब भी हो सकता है। आज आपको कुछ ऐसे ट्रिक्स बताते हैं जिनके जरिए आप टमाटर को लंबे समय तक फ्रेश रख सकती हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में...

काटकर करें स्टोर

टमाटर को काटकर आप ऐसे लंबे समय तक फ्रेश रख सकते हैं। पीछे से टमाटर को आधा काटें फिर इसे ऊपर से हटाएं और 10 मिनट के लिए पानी में उबाल लें। इससे टमाटर की त्वचा ढीली हो जाएगी इसके बाद इसे ठंडा करके छीलें। छीलने के बाद टमाटर को काटकर प्यूरी बना लें। प्यूरी को आप एयरटाइट कंटेनर या फ्रीजर में स्टोर करके रखें। इस तरह से यह लंबे समय तक फ्रेश रहेंगे।

धूप में सुखाकर रखें

धूप में सुखाकर भी आप टमाटर को लंबे समय तक फ्रेश रख सकते हैं। इसके लिए टमाटर को पहले धोएं, इसके बाद इसे साफ करके पतले-पतले करके टुकड़ों में काटें। इसके बाद इसके ऊपर समुद्री नमक लगाएं। नमक लगाकर टमाटर को धूप में कम से कम 1-2 हफ्ते के लिए सुखाएं। इस दौरान ध्यान रहे कि बारिश या नमी से टमाटर

को दूर ही रखें।

पाउडर की तरह

इसे लंबे समय तक स्टोर करने के लिए आप इसका पाउडर तैयार करें। पहले टमाटर को धोएं फिर इसके डंठल निकाल लें। फिर टमाटर को जितना पतला हो सके काट लें। फिर इसे धूप में सुखाकर ओवन में मीडियम आंच पर बेक करें। इसे तबतक पकाएं जबतक यह कुरकुरे न हो जाएं। इसके बाद सूखे हुए टुकड़ों को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़कर मिक्सी में एक पतला पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को आप किसी कांच के जार में स्टोर करके रख सकते हैं।

प्यूरी के रूप में

टमाटर को प्यूरी के रूप में भी आप स्टोर करके रख सकते हैं। पहले इसे काटें और नरम करने तक इसे पानी में

ये ट्रिक अपना ली तो महीनों तक खराब नहीं हो पाएंगे टमाटर

उबाल लें। उबालने के बाद इसके बीच के बीजों की प्यूरी छान लें। इसके बाद टमाटर के रस और गूदे को एक एयरटाइट कंटेनर में बंद करके फ्रिज में रख दें।

ऐसे भी करें स्टोर

फर्मेंट चेरी टमाटर स्वाद से भरपूर होते हैं इन्हें आप घर में तैयार कर सकते हैं। सबसे पहले एक कप पानी में 1 चम्मच नमक डालें फिर एक जार में 2 कप चेरी टमाटर डालें। इसके बाद टमाटरों में नमक वाले पानी का मिश्रण डाल दें। इस मिश्रण को कुछ दिन ऐसे ही रहने दें, ताकि पानी का रंग नारंगी हो जाए।



बचपन से ही बच्चों को सिखा दें स्वतंत्र की आदतें बड़े होकर किसी पर भी नहीं होंगे डिपेंड



हर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे बड़े होकर जिंदगी में कामयाब बनें। ऐसे में इसके लिए अच्छी शिक्षा होने के साथ-साथ जिंदगी की कुछ स्किल्स भी जरूरी होती हैं। जिंदगी की स्किल्स यानी की जीवन जीने के ऐसे तरीके जो बच्चों के काम आएंगे जिनसे उनका भविष्य बेहतर बनेगा। कई पेरेंट्स बच्चों को बड़े होने पर स्किल्स सिखाते हैं लेकिन एक्सपर्ट्स की मानें तो बचपन से ही बच्चों को स्किल्स सिखाना शुरू कर देनी चाहिए। इससे उनका दिमाग तेज होता है। तो चलिए आपको बताते हैं ऐसी कौन सी बातें हैं जो आपको बच्चों को बचपन से ही सिखानी शुरू कर देनी चाहिए...

सिखाएं खाना बनाना

खाना बनाना आप बच्चे को बचपन से बनाना सिखा सकते हैं। जैसे आप ब्रेकफास्ट उन्हें खुद से बनाने के लिए दे सकते हैं इसके अलावा नई-नई डिशेज उन्हें बनाने के लिए कह सकते हैं। इससे उन्हें कुरिंग में भी दिलचस्पी आएगी। इसके अलावा उन्हें मसाले, सब्जी, फलों के गुणों के बारे में बताएं। खाना बनाने के लिए उन्हें ईंटिंग मैनर्स जरूर सिखाएं।

समय का सदुपयोग करना

बच्चों को बताएं कि जिंदगी में समय से ज्यादा जरूरी चीज कुछ भी नहीं है। उन्हें समय का सही उपयोग करना सिखाएं। उनका हर काम सही समय पर करना बताएं। इसके अलावा यदि उनके पास कम समय है तो स्थिति को संभालना जरूर बताएं। उसके अनुसार, चलना सिखाएं। बच्चे को नई-नई एक्टिविटी दें और यदि वह समय पर उसे पूरा कर लेते हैं तो उन्हें इनाम दें। खेल-

खेल में भी आप उन्हें टाइम की एहमियत सिखा सकते हैं।

पैसों की अहमियत

उन्हें पैसे की अहमियत सिखाना भी बहुत ही आवश्यक है। लेन-देन, पैसा कैसे खर्च करना है इन सारी छोटी-छोटी चीजों के बारे में बच्चों को जरूर सिखाएं। इसके अलावा आप उन्हें पिगी बैंक में पैसे सेव करने के लिए दे सकते हैं। यदि बचपन से ही उन्हें पैसे की जरूरत पता होगी तो भविष्य में भी वह इसे सोच समझकर ही खर्चेंगे।

अच्छी हेल्थ और हाइजीन

बच्चों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए जैसे रोज ब्रश करना, नहाना, अपने आस-पास सफाई रखना जैसी आदतें जरूर सिखाएं। इसके अलावा कुछ आम होने वाली बीमारियां और उसके लक्षण बताएं ताकि जरूरत पड़ने पर वह खुद को संभाल पाएं। इसके अलावा उन्हें हन्यूमन बॉडी के पार्ट्स के बारे में जानकारी दें। सफाई-सफाई की आदतें अपना कर बच्चे हैल्दी भी रहेंगे और उन्हें कोई बीमारी भी नहीं हो पाएंगी।

खुद करने दें अपने काम

बच्चों को यदि आप डिपेंडेंट बनाना चाहते हैं तो उन्हें अपने काम खुद करने के लिए कहें। अपने कपड़े तय करना, कमरे की सफाई करना, अपनी बुक्स संभालना, अपने सामान का ध्यान रखना। इन सब चीजों की आदतों के साथ बच्चे को समझ आएंगी कि उन्हें किसी दूसरे पर निर्भर नहीं होना है। बचपन से ही खुद को संभाल पाकर बच्चे भविष्य में आने वाली चुनौतियों का आसानी से समना भी कर पाएंगे।

ऐसा डाइट प्लान, जिसमें पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स को खाने पर जोर दिया जाता है लेकिन अनहेल्दी और प्रोसेस्ड फूड के इनटेक को सीमित मात्रा में ही लेने की सलाह दी जाती है।

हार्वर्ड डाइट का नाम सुनकर चौकिए मत! वेट लॉस और डायबिटीज में बेहद फायदेमंद

बेस्ट प्रोटीन को शामिल किया जाता है। इसमें बीन्स, दालें, नट्स और सीड़स शामिल हैं। इसके अलावा, फिश और चिकन भी हार्वर्ड डाइट का हिस्सा है। इस डाइट में रेड और प्रोसेस्ड मीट को कम खाने की सलाह दी जाती है।

सब्जियां और फल: हार्वर्ड डाइट में विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सिडेंट जैसे पोषक तत्वों को लेने की सलाह दी गई है।



अभी तक आपने हार्वर्ड यूनिवर्सिटी या स्कूल के बारे में ही शायद सुना होगा। लेकिन क्या आप इस नाम की डाइट के बारे में जानते हैं? केटो, मेडिट्रेनियन और वीगन जैसी डाइट में अब आप हार्वर्ड डाइट को भी जोड़ लीजिए। सुनकर थोड़ा अजीब जरूर लगा होगा कि ये कैसी डाइट हो सकती है। लेकिन यहां हम आपकी इसी गलती को सुधारेंगे। दरअसल, हार्वर्ड डाइट एक हेल्दी ईंटिंग प्लान है, जिसे हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ ने विकसित किया है।

एक ऐसा डाइट प्लान, जिसमें पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स को खाने पर जोर दिया जाता है लेकिन अनहेल्दी और प्रोसेस्ड फूड के इनटेक को सीमित मात्रा में ही लेने की सलाह दी जाती है। यहां हम आपको हार्वर्ड डाइट के बारे में बो सब बताएंगे, जो आपके लिए जानना जरूरी है।

क्या है हार्वर्ड डाइट

प्रोटीन के हेल्दी सोर्स को चुनना: हार्वर्ड डाइट में प्लांट

इस डाइट में अलग-अलग तरह की सब्जियों और फलों को शामिल किया गया है।

साबुत अनाज: हार्वर्ड डाइट सफेद चावल और ब्रेड जैसे रिफाइंड अनाज की जगह ब्राउन राइस, विवनोआ और होल व्हीट ब्रेड खाने की सलाह दी जाती है।

अनहेल्दी फैट और शुगर को सीमित करना: हार्वर्ड डाइट में ट्रांस और सैचुरेटेड फैट जैसे अनहेल्दी फैट को डाइट में शामिल करने की सलाह दी जाती है।

हार्वर्ड डाइट के फायदे

हार्वर्ड डाइट पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स को खाने पर जोर देती है, जिससे वेट लॉस करने में मदद मिलती है।

हार्वर्ड डाइट को खाने से दिल के रोग, डायबिटीज और कैंसर का जोखिम भी कम होता है।

हार्वर्ड डाइट मूड को बेहतर बनाने और अवसाद के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकती है।



अखरोट के छिलके का इस तरह करें इस्तेमाल

स्किन प्रॉब्लम्स से मिलेगा छुटकारा

अखरोट का सेवन करना स्वास्थ्य और स्किन दोनों के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। लेकिन क्या आपको पता है अखरोट की तरह ही इसके छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करने से स्किन को कई तरह के लाभ मिलते हैं। जी हाँ, जिस अखरोट के छिलके को हम बेकार समझ कर फेंक देते हैं, वो स्किन के लिए बहुत ही लाभकारी है। इससे स्किन के डेड सेल्स बाहर निकल जाते हैं और स्किन पर ग्लो आती है। साथ ही अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करने से दाग-धब्बों दूर होते हैं। तो आइए जानते स्किन के लिए अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करने से मिलने वाले फायदे के बारे में....

स्किन के लिए अखरोट के छिलके के फायदे

दाग-धब्बों को दूर करने में फायदेमंद

दाग-धब्बों को दूर करने के लिए अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि अखरोट के छिलके में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो स्किन के दाग-

धब्बों और आंखों के नीचे के काले घेरों को कम करने में मदद करते हैं। जिससे स्किन पर निखार आती है।

डेड स्किन सेल्स को हटाने में फायदेमंद

डेड स्किन सेल्स को हटाने के लिए अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि चेहरे पर अखरोट के छिलके के पाउडर का इस्तेमाल करने से चेहरे से मृत कोशिकाएं बाहर निकालती हैं और चेहरे के नीचे की साफ स्किन को बाहर लाने में मदद मिलती है।

स्किन से हटाता है ऑयल

स्किन से ऑयल को दूर करने के लिए अखरोट के छिलके से बने पाउडर का इस्तेमाल करना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। ऑयली स्किन पर अखरोट के छिलके को पीसकर उनका फेस मास्क बनाकर लगाने से ऑयली और चिपचिपी स्किन से राहत मिलती है।



क्या आपका दिमाग भी हो रहा है बूढ़ा

क्या आप भी रात को करते हैं यह गलती, नो जाएं सावधान

अगर आप भी रात में अपनी हेल्थ का ध्यान नहीं रखते हैं तो आप बड़ी गलतियां कर रहे हैं, क्योंकि इससे आपका दिमाग बूढ़ा हो रहा है।

जिस तरह हमारे जीवन में जागना जरूरी है उतना ही जरूरी सोना भी होता है। लेकिन अगर आप रात में लगातार जागने का काम कर रहे हैं तो आप सावधान हो जाए। क्योंकि एक अध्ययन से

इस बात की जानकारी

सामने आई है कि रात सिर्फ एक रात में नहीं सोने से आपका दिमाग दो साल तक बूढ़ा होने के चांस रहते हैं। ऐसे में रात में सोना बहुत जरूरी होता है।

अध्ययन से सामने आई जानकारी

दरअसल, जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस में प्रकाशित एक पेपर में इस बात की जानकारी दी गई है कि अगर आप रात में जागते हैं तो इसके परिणाम आपके दिमाग के लिए सही नहीं होते हैं। बताया गया है कि 18 से 39 साल के 134 लोगों के बीच एक शोध किया गया है, इसमें कम नींद लेने वाले लोगों के दिमाग का एमआरआई स्कैन के जरिये 'मस्तिष्क की उम्र' का अंदाजा लगाया गया है। इसके लिए दिमाग के लिए लर्निंग मशीन का इस्तेमाल किया गया। इस अध्ययन को करने वाली जर्मनी की आरडब्ल्यूटीएच आचेन यूनिवर्सिटी की ईवा मारिया एलमेनहोर्स्ट ने अहम जानकारी दी है।

दिमाग को बूढ़ा करता है रात में जागना

ईवा मारिया एलमेनहोर्स्ट का कहना है कि लंबे समय तक रात में न सोने से ब्रेन मॉर्फोलॉजी को उम्र बढ़ने की दिशा में

बदल देता है और ये बदलाव रिकवरी स्लीप से बदल भी जाते हैं। क्योंकि हमने जो अध्यन किया है उसमें उम्र बढ़ने जैसी दिशा में नींद की कमी के ब्रेन वाइड इफेक्ट को समझाने के लिए नए सबूत मिले हैं। यानि अगर आप हर दिन रात में जागते हैं तो यह आपके

दिमाग के लिए सही नहीं है। क्यों कि रात में जागने से दिमाग बूढ़ा हो सकता है। सही दिमाग के लिए सोना जरूरी वहीं इस मुद्दे पर एक्सपर्ट का

कहना है कि 'नींद सेहत के लिए

बहुत जरूरी होती है, क्योंकि पर्याप्त नींद से ही याददाश्त और सोच बढ़ती है। लेकिन अगर नींद पूरी नहीं होती या फिर नींद में व्यवधान आता है, तो यह शरीर के लिए सही नहीं होता है। क्योंकि नींद लेने से दिमाग में खुद को री-ऑर्गेनाइज करने की क्षमता आती है। यही बजह है कि नींद शरीर में अधिकांश हार्मोनल सिस्टम और अंगों की गतिविधियों को बहाल करने में मदद करती है। इसलिए सोना बहुत जरूरी होता है।

खास बात यह भी है कि नींद न्यूरोनल सिनैप्स के प्रभावी पुनर्गठन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो याददाश्त और सीखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यानि अगर आप रात में जाग रहे हैं तो आप अपने दिमाग को पर्याप्त आराम नहीं देते हैं। इसलिए रात में पर्याप्त नींद लेना बहुत जरूरी होता है।

