

# सेहत के लिए इतनी फायदेमंद है जौ, जानकर आप रह जाएंगे हैरान

वैसे तो जौ एक अनाज है। लेकिन अगर हम इसके फायदे के बारे में बात करें तो शायद उंगलियों में गिन नहीं पाएंगे।

## जौ के फायदे

वैसे तो जौ एक अनाज है। लेकिन अगर हम इसके फायदे के बारे में बात करें तो शायद उंगलियों में गिन नहीं पाएंगे। जौ ऐसा अनाज है जिसके सेवन से हमारे शरीर को कई पोषक तत्व तो मिलते ही हैं साथ ही हैं, साथ ही ये हमें कई बीमारियों से भी बचाता है। जौ, गेंहूँ की ही जाति का एक अनाज है। लेकिन ये गेंहूँ की अपेक्षा हल्का और मोटा अनाज है। जौ में मुख्य रूप से लेक्टिक एसिड सैलिसिलिक एसिड फास्फोरिक एसिड,

पोटेशियम और कैल्शियम उपलब्ध होता है। आइए जानते हैं जौ के 5 बड़े फायदे।

**1 गर्भपात** : जिन लोगों को गर्भपात होता है उनके लिए जौ अमृत से कम नहीं है। इसके सेवन से गर्भपात की समस्या दूर होती है। जौ के आटे को घी और ड्राई फूट के साथ मिलाकर लड्डू बना कर खाया जा सकता है। इसके अलावा जौ का छना हुआ आटा, तिल और शकर के मिश्रण को शहद के साथ मिलाकर खाने से भी गर्भपात रुकता है।

**2 पथरी** : खराब और दूषित खानपान के चलते अधिकतर लोग पथरी की समस्या से परेशान रहते हैं। इस बीमारी से पीड़ित लोग

जौ को पानी में उबालें। इसे ठण्डा करने के बाद रोज 1 ग्लास पीएं। ऐसा नियमित करने से पेट की पथरी गलती है। इसके अलावा ऐसे लोग जौ की रोटी, धागी और जौ का सत्तू भी ले सकते हैं।

**3 डायबिटीज** : डायबिटीज को अगर धीमी गति से ठण्डा करने के बाद रोज 1 ग्लास पीएं। ऐसा नियमित करने से पेट की पथरी गलती है। इसके अलावा ऐसे लोग जौ की रोटी, धागी और जौ का सत्तू भी ले सकते हैं।

सकता है।  
**4 मोटापा** : लगभग 95 प्रतिशत लोग मोटापे की समस्या से परेशान रहते हैं। जौ के सत्तू और त्रिफले के काढ़े में शहद मिलाकर पीने से मोटापा समाप्त हो जाता है। इसके अलावा जो व्यक्ति कमजोर हैं वे जौ को दूध के साथ खीर बना कर खाने से मोटे हो जाते हैं।  
**5 रंग निखारना** : जौ सिर्फ आंतरिक ही नहीं बल्कि बाहरी रूप से भी लाभकारी है। ये रंग को निखारने के लिए वरदान है। जौ का आटा, पिप्पी हुई हल्दी और सरसों के तेल को पानी में मिलाकर लेप बना लें। रोजाना शरीर में इसका लेप करके गर्म पानी से नहाने से रंग निखरता है।

## कैसा होना चाहिए आपका दोपहर का भोजन

आमतौर पर वर्किंग लोग अपने लंच को ज्यादा तरजीह नहीं देते हैं। समय की कमी के चलते वे भूख लगने पर चाय या कुछ स्नेक्स खा लेते हैं। यह सब खाने से आपकी भूख तो मिट जाती है लेकिन आपके शरीर को जरूरी पोषण नहीं मिलता है। लंच को नजरअंदाज करने के घातक परिणाम आपको भविष्य में देखने को मिल सकते हैं। इसलिए सचेत हो जाइए और अपने लंच को तरजीह देना शुरू करें। क्यों जरूरी है दोपहर का भोजन अक्सर लोग सुबह-सुबह जल्दी में बिना नाश्ता किए घर से निकल जाते

हैं और ऑफिस में उन्हें काम के प्रेशर व मीटिंग्स के चलते कुछ खाने का समय नहीं मिलता है इसलिए लोग जल्दी में चाय ही पीकर काम चला लेते हैं जो कि शरीर के लिए सही नहीं है। लंच करने से आपके शरीर को जरूरी पोषण मिलता है और आपको ज्यादा काम करने की शक्ति मिलती है। लेकिन ध्यान रहे आपका भोजन बहुत हल्का व सुपाच्य होना चाहिए। आप सलाद, सफेद और काले चने, दाल, पनीर आदि को अपने ऑफिस लंच में शामिल कर सकते हैं। चावल को अपने लंच का हिस्सा न बनाएं क्योंकि इससे

आपको नौद आ सकती है। चाय-कॉफी का कम से कम सेवन करें। इससे एसिडिटी और गैस की समस्या हो सकती है। बहुत ठंडी चीजें जैसे कोल्ड ड्रिंक या आइसक्रीम आदि से दूर ही रहें। अगर आप ऑफिस की कैटीन या रेस्टोरेंट में लंच करते हैं तो साफ-सफाई का खास ख्याल रखें। अगर आप बाहर लंच कर रहे हैं तो पेट में जलन की शिकायत हो सकती है, ऐसे में सोडा डालकर पकाए गए चावल या पुराने तेल में पकाए गए खाने से बचें। अगर ऑफिस में साफसुथरा खाना मिलना

संभव नहीं हो पा रहा है, तो आप फ्रूट सलाद या साधारण सलाद के साथ लस्सी आदि भी लंच में ले सकते हैं। लंच के साथ-साथ पानी भी पर्याप्त मात्र में पीएं। टोफू व सब्जियों से बने सैंडविच अपने लंच बॉक्स में रख सकते हैं। ब्रेड, फल, सब्जियों और दही का सेवन करें। लंच हमेशा नाश्ते से हल्का करें। एक बाउल सलाद और सूप भी ले सकती हैं। लंच में सलाद, सब्जी, दही, रोटी को शामिल करें। दोपहर के खाने में आप फल व सब्जियों से बने पास्ता सलाद भी ले सकते हैं। यह हल्का व पोषणयुक्त होगा।

## भारतीय शादी के रिवाजों में छुपे हैं ये वैज्ञानिक रहस्य

भारतीय शादियों में होने वाली रस्मों को स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत फायदेमंद माना जाता है। शादी में मेहदी लगाने से लेकर फेरों तक का अपना अलग-अलग महत्व होता है। भारतीय शादियों में कई तरह-तरह की रस्में निर्भाई जाती हैं, ये परंपरायें बहुत पुरानी भी हैं। कुछ लोग इसे अंधविश्वास मानते हैं लेकिन इन रस्मों के पीछे कई वैज्ञानिक रहस्य भी छुपे हैं। भारतीय शादियों में होने वाली रस्मों को स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत फायदेमंद माना जाता है। शादी में मेहदी लगाने से लेकर फेरों तक के अपने-अपने महत्व हैं। आप भी जानिये भारतीय शादियों में होने वाली इन रस्मों के बारे में -

**1 हाथों में मेहदी लगाना** : शादी से पहले लडकी के हाथों में मेहदी लगाई जाती है। मेहदी में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। मेहदी में ठंडक प्रदान करने का गुण होता है जो वर वधू को तनावए सिरदर्द और बुखार जैसी समस्याओं से आराम दिलाता है। इसके अलावा मेहदी कई प्रकार क वायरल और फंगल संक्रमण से बचाता भी है।

**2 हल्दी लगाने की परंपरा** : हल्दी ऐसा मसाला है जिसमें कई तरह के गुण होते हैं। शादी से पहले वधू के चेहरे पर हल्दी लगाने की रस्में होती हैं। इससे चेहरे पर निखार आता है। इस दौरान हल्दी का लेप पूरे शरीर पर भी लगाया जाता है। वैज्ञानिकों ने भी हल्दी को चमत्कारिक जडी-बूटी कहा है क्योंकि इसमें बहुत सारे औषधीय गुण होते हैं। हल्दी त्वचा के बैक्टीरिया को नष्ट कर त्वचा में निखार लाता है।

**3 चूड़ियां पहनना** : शादी के

वक्त वधू के दोनों हाथों में चूड़ियां पहनाई जाती हैं। कलाईयों में कई एक्जुप्रेजर पॉइंट्स होते हैं, चूड़ी पहनने पर इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है जो आपको स्वस्थ रखने में सहायक होता है। इसके साथ चूड़ियों और त्वचा के बीच होने वाला घर्षण रक्त संचार सुचारु करता है।

**4 मांग में सिन्दूर भरना** : हिंदू रीति-रिवाजों में महिलाओं के मांग में सिन्दूर का बड़ा महत्व है। यह स्त्री के शादी-शुदा होने की निशानी है। इसके अलावा यह स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद माना जाता है, क्योंकि इसमें हल्दी, चूना, कुछ धातु और पारा होता है। जब वधू की मांग में सिन्दूर भरा जाता है तो पारा शरीर को ठंडक प्रदान करता है तथा शरीर को आराम महसूस होता है।

**5 बिछुए पहनना** : हिंदू धर्म में शादी के दौरान वधू के पैरों में बिछुए पहनाये जाते हैं। इसके भी कई वैज्ञानिक कारण हैं। पैर की दूसरी उंगली में एक विशेष नस होती है जो गर्भाशय से गुजरती है तथा हृदय तक जाती है। बिछुए गर्भाशय को मजबूत बनाते हैं तथा मासिक धर्म को नियमित करते हैं। बिछुए चांदी के बने होते हैं जो ध्रुवीय उर्जा को पृथ्वी से शरीर में स्थानांतरित करती हैं।

**6 अग्नि के फेरे लेना** : अग्नि को पवित्र माना जाता है और इसके चारों तरफ फेरे लेकर वर-वधू, एक-दूसरे का साथ निभाने का वचन लेते हैं। दरअसल आग आसपास के वातावरण को शुद्ध करती है, सकारात्मक उर्जा फैलाती है।

## सॉल्ट वॉटर बाथ थेरेपी

### इंफेक्शन या खुजली, सबका एक ही इलाज

सॉल्ट वॉटर बाथ थेरेपी आपको रोजाना में होने वाली इंचिंग, इंफेक्शन व आदि बीमारियों से दूर रखता है। इसके अलावा ये हर तरह के मानसिक तनाव को भी कम करता है। एक चुटकी नमक जिस तरह से खाने का स्वाद बढ़ा देता है उसी तरह से एक चुटकी नमक आपकी सेहत को सेहतमंद भी बना देता है। इसके लिए केवल रोजाना सॉल्ट वॉटर बाथ लेने की जरूरत है। सॉल्ट वॉटर बाथ मतलब नमक के पानी से नहाना। रोजाना नमक के पानी से नहाने के कई सारे फायदे होते हैं। आईये आपको बताते हैं इसके फायदे :  
**1 इंफेक्शन दूर करे** : गर्मियों में इंफेक्शन की समस्या अधिक होती है। ऐसा पसीने के कारण होता है। इस इंफेक्शन के कारण कई सारी बीमारियां शरीर को घर बना लेती हैं। इनसे बचने के लिए रोजाना ऑफिस या कॉलेज से घर जाने के बाद नमक के पानी से नहाएं।  
**2 दूर करे मांसपेशियों का दर्द** : नमक गर्म करता है जिसके कारण जब हम नमक के पानी से नहाते हैं तो एक तरह से शरीर

की सिकाई भी हो जाती है। ऐसे में अगर ऑफिस में बैट-बैट आपके पैरों व मांसपेशियों में काफी दर्द रहने लगा है, तो रोजाना एक समय नमक के पानी से नहाएं। इससे जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द से राहत मिलेगी।  
**3 कीड़ों के काटने का दर्द कम करे** : मच्छर, मधुमक्खी व मकड़ी के काटने से कई बार लोगों को एलर्जी हो जाती है और त्वचा पर निशान पड़ने लगते हैं। इस एलर्जी से बचने के लिए सॉल्ट वॉटर बाथ कारगर है। नमक वाले पानी से नहाने पर कीड़ों के डंक या जहर का असर खत्म हो जाता है जिससे काफी राहत मिलती है।  
**4 बीमारियां मुक्त रखे** : शाम को सोने से पहले नमक के पानी से नहाने से मानसिक तनाव कम होता है। दरअसल नमक एक प्राकृतिक एक्सफोलिएट है जिसके कारण इसके पानी से नहाने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर बीमारियों का घर नहीं बनता। इसके अलावा सॉल्ट वॉटर बाथ शरीर में कैल्शियम की कमी भी दूर करती और हड्डियां व नाखून मजबूत होते हैं।

## स्वस्थ रहने के लिए कुछ अच्छी आदतें

ताजों सांबिज्यां फलों का प्रयोग करें। उपयोग में आने वाले मसाले, अनाजों तथा अन्य सामग्री का भंडारण भी सही तरीके से करें तथा एकसपाथरी डेट वाली वस्तुओं पर तारीख देखने का ध्यान रखें। बहुत ज्यादा तेल, मसालों से बने, बैकड तथा गरिष्ठ भोजन का उपयोग न करें। खाने को सही तापमान पर पकाएं और ज्यादा पकाकर सब्जियों आदि के पौष्टिक तत्व नष्ट न करें। साथ ही ओवन का प्रयोग करते समय तापमान का खास ध्यान रखें। खाने में सलाद, दही, दूध, दलिया, हरी सब्जियों, साबुत दाल-अनाज आदि का प्रयोग अवश्य करें। कांशिश करें कि आपकी प्लेट में वैरायटी ऑफ फूड शामिल हो। खाना पकाने तथा पीने के लिए साफ पानी का उपयोग करें। मेडिटेशनए योगा या ध्यान का प्रयोग एकाग्रता बढ़ाने तथा तनाव से दूर रहने के लिए करें।

## सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

### महासागर

**संपूर्ण जल भाग की चार महासागरों में विभाजित किया गया है :**

प्रशान्त महासागर, अटलांटिक महासागर, हिन्द महासागर , आर्कटिक महासागर

संपूर्ण पृथ्वी के लगभग 3 बटे 4 भाग में जलमंडल का विस्तार है, इसलिए पृथ्वी को जलीय ग्रह भी कहा जाता है।

**बैंगनर** के अनुसार, धरातल के 71.7 प्रतिशत भाग पर जल एवं 28.3 प्रतिशत भाग पर स्थल पाया जाता है।

जबकि **क्रमेल** के अनुसार ए 70.8 प्रतिशत भाग पर जल एवं 29.2 प्रतिशत भाग पर स्थल पाया जाता है।

**एनसीआरटी** की किताब में पृथ्वी के लगभग 71 प्रतिशत भाग पर महासागर एवं 29 प्रतिशत भाग पर स्थल या महाद्वीप का विस्तार है।

**पृथ्वी पर जल निम्न रूपों में पाया जाता है :**

महासागर 97.2 प्रतिशत, हिमनद 2.05 प्रतिशत, भूमिगत जल 0.61 प्रतिशत, झीलों में 0.01 प्रतिशत

महासागरीय गहराई को **फैटम** में मापा जाता है। 1 फैटम बराबर 6 फीट,

महासागर की गहराई का क्रम निम्न है -

1 महाद्वीप मग्न तट, 2 महाद्वीपीय ढाल,

3 महाद्वीपीय उथान, 4 महासागरीय मैदान। महासागरीय जल के दो महत्वपूर्ण गुण होते हैं : तापमान व लवणता

**1 तापमान** महासागरीय जल का तापमान 5 डिग्री से 33 डिग्री सेंटीग्रेट के मध्य होता है।

सर्वाधिक तापमान हिंद महासागर का 17.03 डिग्री सेंटीग्रेट है।

महासागरीय जल का अधिकतम तापमान 2 पीएम व न्यूनतम तापमान प्रायः 5 एएम पर होता है।

सागर का क्रथनांक बिंदु सामान्य जल से अधिक होता है। बढ़ते अक्षांशों के साथ तापमान जे घटने की दर 0.5 डिग्री है।

**लवणता** सागरीय जल के भार व उसमे घुले हुए पदार्थों के भार के अनुपात को सागरीय लवणता कहा जाता है।

समान लवणीय स्थानों को मिलाने वाली रेखा **आइसोहेलाइन** कहलाती है तो लवणता मापी यंत्र सेलीनो नेक्टर है।

अधिक लवणता वाला सागर देर से जमता है तथा वाष्पीकरण न्यून होता है।

कर्क व मकर रेखा के पास लवणता सर्वाधिक पाई जाती है।

महासागरीय लवणता का

औसत 35 ग्राम प्रति हजार है, जबकि सर्वाधिक लवणता वाला महासागर अटलांटिक महासागर 36 ग्राम प्रति हजार है।

सर्वाधिक लवणता वाला सागर भूमध्य सागर 39 ग्राम प्रति हजार है।

हिमनद स्वच्छ जल के सबसे विशाल भंडार है।

**प्रशान्त महासागर** विश्व का सबसे बड़ा व सबसे गहरा महासागर है।

इस महासागर को सुख समृद्धि एवं सम्पन्नता का देवता कहा जाता है।

यह महासागर एशिया महाद्वीप से चार गुना बड़ा है। व कुल महासागरों के धरातल का 1 बटे 3 भाग घेरता है।

इस महासागर की आकृति त्रिभुजाकार है।

प्रशान्त महासागर को जल गोलाई भी कहा जाता है।

इसका आधार दक्षिण में अंटार्कटिका महाद्वीप एवं इसका शीर्ष उत्तर में बेरिंग जलसंधि, पश्चिम में एशिया व

ऑस्ट्रेलिया महाद्वीप जबकि पूर्व में उत्तरी व दक्षिणी अमेरिका है।

**यह भी जाने** प्रवाल भित्तियां प्रशान्त महासागर की विशेषता है।

प्रशान्त महासागर की सतह का तापक्रम अन्य सभी

संभव नहीं हो पा रहा है, तो आप फ्रूट सलाद या साधारण सलाद के साथ लस्सी आदि भी लंच में ले सकते हैं। लंच के साथ-साथ पानी भी पर्याप्त मात्र में पीएं। टोफू व सब्जियों से बने सैंडविच अपने लंच बॉक्स में रख सकते हैं। ब्रेड, फल, सब्जियों और दही का सेवन करें। लंच हमेशा नाश्ते से हल्का करें। एक बाउल सलाद और सूप भी ले सकती हैं। लंच में सलाद, सब्जी, दही, रोटी को शामिल करें। दोपहर के खाने में आप फल व सब्जियों से बने पास्ता सलाद भी ले सकते हैं। यह हल्का व पोषणयुक्त होगा।

मध्य प्रशान्त महासागर में हवाईयन उभार प्रमुख है। इसके बैसिन की औसत गहराई 7,300 मीटर है।

आधार तल की दृष्टि से विश्व का सबसे ऊंचा पर्वत मोनाकी एक ज्वालामुखी पर्वत है।

प्रशान्त महासागर के प्रमुख गर्त

1 मेरियाना गर्त : पश्चिमी प्रशान्त महासागर 11022 मीटर

2 होंगा गर्त : मध्य दक्षिणी प्रशान्त महासागर 10882 मीटर

3 स्वायर गर्त : उत्तरी पश्चिमी प्रशान्त महासागर 10475 मीटर

4 क्यूयुगल पर्वत : सखालीन द्वीप समूह 10498 मीटर

**प्रमुख सीमांत सागर** बेरिंग, आर्कुरा, रॉस, तस्मान, जापान, चीन, पीत, कोरल सागर, अलास्का की खाड़ी, पनामा की खाड़ी आदि

**अटलांटिक महासागर**

यह विश्व का दूसरा सबसे बड़ा महासागर है जिसे अंध महासागर भी कहते हैं।

इसका आकार अंग्रेजी के एस अक्षर के समान है। इसकी औसत गहराई 4229 किमी है, विश्व में औसत

गहराई के आधार पर तीसरा स्थान है।

विश्व की सबसे गर्म जलधारा गल्फ स्ट्रीम तथा सबसे ठंडी जलधारा लेब्रेंडोर इसी महासागर में स्थित है।

इसके दोनों तरफ विकसित देश है। इस कारण विश्व का 75 प्रतिशत अंतर्राष्ट्रीय व्यापार इसी महासागर के माध्यम से होता है।

**प्रमुख सीमांत सागर**

केरिबियन ए उत्तरी सागर, मैक्सिको की खाड़ी हडसन की खाड़ी, लेब्रेडोर सागर, सेन्ट लॉरेन्स की खाड़ी, बैफिन की खाड़ी, इंग्लिश चैनल, भूमध्य सागर, गिनी की खाड़ी, कील नहर, फ्लोरिडा की खाड़ी ए सेन्ट जॉर्ज चैनल, डावर जल संधि, नॉर्थ चैनल इत्यादि।

इसका उद्भव गोंडवाना लैंड के विभाजन के बाद हुआ जिसे प्राचीन भारतीय भूगोल के अंतर्गत रत्नाकर कहा गया है।

**हिन्द महासागर** इसका उद्भव गोंडवाना लैंड के विभाजन के बाद हुआ जिसे प्राचीन भारतीय भूगोल के अंतर्गत रत्नाकर कहा गया है।

यह विश्व का तीसरा बड़ा महासागर है।

इस महासागर की आकृति अंग्रेजी के एम अक्षर के समान है। इसे अर्द्ध महासागर भी कहते हैं।

इस महासागर में सोडियम क्लोराइड की मात्रा सबसे कम पाई जाती है। इसकी औसत गहराई 3950 किमी है।

यह एकमात्र महासागर है जो बफ्रीला है।

इस महासागर को भारत दो भागों में विभाजित करता है 1 बंगाल की खाड़ी 2 अरब सागर।

कर्क रेखा इस महासागर की अंतिम उत्तरी सीमा ही।

डिग्लो गार्सिया द्वीप ब्रिटिश शासन में ब्रिटिश अधिकारियों का औपनिवेशिक नौ सेना व वायु सेना का अड्डा।

अमरीका का नौसैनिक हवाई अड्डा हिन्द महासागर के डि एगो गार्सिया में है।

सोकोतेरा अदल की खाड़ी में यह द्वीप है। यह यमन देश में है। यहां पर एशिया की सामरिक उपस्थिति है।

कोकोद्वीप अंडमान निकोबार का द्वीप है। चाइना की उपस्थिति है।

हम्बन्टोटा श्रीलंका के ऊपर स्थित पोर्ट है जिस पर चाइना अपनी उपस्थिति कायम कर रहा है।

**प्रमुख सीमांत सागर** बंगाल की खाड़ी ए अरब सागर, अंडमान सागर, ग्रेट ऑस्ट्रेलियन व्हाइट, फारस की खाड़ी, अदन की खाड़ी, लाल सागर, मोजाम्बिक चैनल इत्यादि।

**आर्कटिक महासागर** विश्व का सबसे छोटा महासागर है, जो उत्तरी ध्रुव के चारों ओर फैला हुआ है।

यह एकमात्र महासागर है जो बफ्रीला है।

भारत छोड़ो आन्दोलन कब शुरू हुआ - 8 अगस्त 1942

थाईलैंड की मुद्रा क्या है - थाई बहत

मानवीय शरीर में सबसे छोटी अस्थि कौन सी होती है - स्टेपीज़

इंटरपोल का मुख्यालय कहाँ पर है - ल्यों, फ्रांस

Tee शब्द का सम्बन्ध किस खेल से है - गोल्फ

सीमांत गाँधी के नाम किसे जाना जाता है - खान अब्दुल गफ्फार खान

राष्ट्रीय गीत की रचना किस ने की थी - बकिमचंद्र चट्टोपाध्याय

कुंचिलाल जल प्रपात कहाँ स्थित है - कर्नाटक में

दुनिया में सबसे बड़ा गैर ध्रुवीय रेगिस्तान - सहारा

सेशेल्स द्वीप कहाँ पर स्थित है - माहे में

बंदरगाह विहीन देश कौन सा है - मध्य यूरोप में लिक्टेंस्टीन जो स्वित्जरलैंड और ऑस्ट्रिया से घिरा हुआ है।

वायु से होने वाले परागण को कहा जाता है - वायुपरागित या वायु परागण

हमारे आकाश में सर्वाधिक चमकीला गृह - सिरियस।