

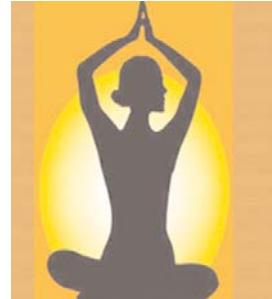
यह बुरी आदत हैं सेहत के लिए खतरे की घंटी
 युवाओं में आहार से जुड़ी
 बुरी आदतें सेहत के लिए
 खतरे की घंटी हो सकती
 हैं। लेकिन इन्हें चाहकर पिएं। इससे पाचन क्रिया
 सही रहेगी रोग प्रतिरोधक
 क्षमता में वृद्धि होगी और बल्ड सकर्यूलेशन भी



भी बदलना आसान नहीं होता। इसलिए सारी आदतों को एक साथ बदलने का प्रयास न करें। एक एक करके आदतों को बदला जा सकता है। सभी आदतों को एक समय में बदलने की कोशिश में सफलता नहीं मिलती और ऐसा व्यक्ति निराश हो सकता है। किसी व्यक्ति में बेड टी यानि सुबह.सुबह बिस्तर पर चाय पीना जंक फूड का अधिक सेवन कम पानी पीना भोजन में फाइबर डाइट न लेना और बाहर की खुली वस्तुएं खाने की बुरी आदतें हो सकती हैं। सभी आदतों को एक साथ बदलना आसान नहीं है इसलिए पहले बुरी हैबिट का चुनाव करें और इसे बदलने का प्रयास करें।

बदलने का त्रिपाति करा।
एक आदत बदलने के बाद
दूसरी आदत बदलने की
कोशिश करें। बेड टी है
बैड हैबिट बेड टी की
आदत से शरीर में
एसीडिटी और गैस की
समस्या हो सकती है।
इसलिए बेड टी की जगह
कुनकुने पानी में शहद या
नीबू का रस मिलाकर

इस योग से बढ़ती है फेफड़ों की कार्यक्षमता



योग आसनों की शुरुआत के पूर्व अंग संचालनों में पारंगत हुआ जाता है। अंग संचालनों के क्रम में ही एक अंग संचालन पूर्ण भुजा शक्ति विकासक क्रिया है। जिन लोगों को कठिन आसन करने में दिक्षित होती हैं वे इस अभ्यास से आसन और प्राणायाम के लाभ एकसाथ प्राप्त कर सकते हैं। पूर्ण भुजा शक्ति विकासक क्रिया योग की चलाएं। सामने से पीछे की ओर ले जाएं। इस दौरान श्वास की एकाग्रता और संतुलन बनाए रखें। जिस तरह दृश्यों को प्रक दिशा में



वाचा सबसे पहल सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं। अब दोनों पैरों के पंजों को आपस में मिला लें। फिर भुजाओं को सीधाए कंधों को पीछे खींचकर और सीने को तानकर रखें। इसके बाद दाएं हाथ का अंगूठा भीतर और अंगुलियां बाहर रखते हुए मुँह बांध लें। फिर बाएं हाथ के तलवे को जंघा से सटाकर रखें। श्वास भरते हुए दाईं भुजा को कंधों के सामने लाएं। उसके बाद श्वास भरते हुए भुजा को सिर के ऊपर लाएं। अब श्वास छोड़ें और दाईं हथेली को कंधों के पीछे से नीचे लेकर आएं। इस तरह एक चक्र पूरा होगा। अब दाएं हाथ से लगातार 10 बार इसी तरह गोलाकार चलाएं। उसके बाद बाएं हाथ से भी मुँह बनाकर 10 बार गोलाकार चलाएं। अंत में धीरे धीरे श्वास को सामान्य कर लें। श्वास के सामान्य होने के बाद दोनों हाथों की मुँह बनाकर 10 बार गोलाकार तरह हाथों का इक प्रदर्शन गोलाकार घुमाते हैं उसी तरह हाथों को उल्टी दिशा में भी गोलाकार घुमाना चाहिए। इससे विपरीत योग संचालन भी हो जाता है जो कि जरूरी है। सावधानी योग संचालन के दौरान श्वास के प्रति सजग रहें। एक श्वास में एक चक्र पूरा करें। बाजू बिलकुल सीधी रखें। शरीर को तानकर रखें। इसका लाभ इस अंग संचालन योग को करने से जहां एक ओर प्राणशक्ति का विकास होता है वही खुलकर गहरी सांस लेने और छोड़ने से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है। इसके चलते प्राणशक्ति का स्तर बढ़ जाता है और व्यक्ति दिनभर चुस्त दुरुस्त बना रहता है। इसके नियमित अभ्यास से भुजाओं की मासंस्पेशियां मजबूत होती हैं और कंधों की जकड़न दूर होती है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर के सभी अंगों में प्राणशक्ति का संचार होने लगता है।

► मराठा साम्राज्य का संस्थापन। शिवाजी

► भागवतीयोगविशिष्ट उरामायण का फारसी अनुवाद करवाया। दाराशिकोह

► धरमट का युद्ध किसके दाराशिकोह एवं औरंगजेब के

► औरंगजेब को किसके नामाना था। जिंदा पीर

► शिवाजी द्वारा लगाए गए से थे। सरदेशमुखी

► लम्पट मूर्ख किसके कहानीहांदार शाह को

► रंगीला बादशाह किसके कहानीहांदार शाह को

► ईरान का नेपोलियन किसके नादिरशाह को

► मुगल दरबार में आने वाले अंग्रेज कौन था। कैप्टन हॉविंस

► गुरुमुखी लिपि का आविष्कार किया। गुरु अंगद ने

► खालसा पथ की स्थापना गुरु गोविन्द सिंह ने

► फोर्ट विलियम कॉलेज किसने की। लार्ड वेलेजली ने

► भाग्य में पहली लाम्पट

हैपी और हेल्थी खाने का बच्चे को फर्क समझाए



रोजाना की भागदौड़ में, तो आप चाहकर भी बच्चों को अच्छी तरह यह नहीं समझ पातीं कि उनकी सेहत के लिए कैसा खाना अच्छा है। बस, बच्चा कुछ खाकर स्कूल चला जाए और अपना लंच फिनिश करके लाए, इस चक्र में उनकी पसंदीदा चीजें उन्हें परोस देती हैं। कुछ चीजें खाने में तो अच्छी लगती हैं लेकिन हेल्थ के लिए सही नहीं होती हैं। इसी तरह, कुछ खाने में लजीज नहीं होतीं, लेकिन हेल्थ को फायदा देती हैं। वैसे, इस हैपी और हेल्थी ईंटिंग का फर्क बच्चों को खासतौर पर पता होना चाहिए। तो उन्हें समझाने की शुरुआत आप साल के शुरू से ही कर सकते हैं। फास्ट नहीं हो फूड इसके समय आप बच्चों को फास्ट फूड से होने वाले

नुकसान और न्यूट्रिशंस
फूड के फायदे के बारे में
बता सकती हैं। आप बच्चों
को इस तरह समझा सकतीं
हैं कि जो चीजें खाने में
अच्छी लगती हैं, वह उन्हें
खाकर खुश तो हो सकते हैं
लेकिन जरूरी नहीं कि
हेल्थी भी बनें। दरअसल,
हेल्थी ईटिंग और हैपी ईटिंग
दो अलग-अलग बातें हैं
जो चीजें खाने में अच्छी
लगती हैं, जरूरी नहीं कि वे
हेल्थ के लिए भी अच्छी
हों। जो चीजें सेहत के लिए
अच्छी होती हैं, जरूरी नहीं कि
वे खाने में भी लजीज़
ही लगें। इसलिए सभामें

पहले बच्चों को यह अंतर पता होना जरूरी है। साथ-साथ खाएं खाना सभी लोग साथ बैठकर डाइनिंग टेबल पर खाएं। खाते बक्त टीवी न देखें क्योंकि इससे ध्यान भटकता है। आप खुद भी हेल्थी फूड खाएं। आप जो खाते हैं, उसका आपके बच्चे पर बहुत प्रभाव पड़ता है। वहीं, खाने-पीने का सामान खरीदते बक्त बच्चों को शामिल करें। इससे उनमें चीजों को लेकर इंटरेस्ट डिवेलप होगा। यही नहीं, उन्हें कुकिंग प्रोसेस में शामिल करना भी अच्छा होगा। कुकिंग करते समय उन्हें चीजों के न्यूट्रिशंस वैल्यू को जानने व समझने में मदद मिलेगी। वहीं, खाना खाने से पहले बच्चे को भूख महसूस हो, तो उसे चिप्स व कक्कीज न दें। सेब, डार्ड

फट्स और दही जैसी दे सकती हैं। कुप्रोसेस कुकिंग के लिए प्रोसेस यूज करें। फाई करें। ऐसी चीजें चांटिटी कम करें, जो न हों, मसलन मैदा। सेब गेहूं का पास्ता सब्जियां साथ पकाया जा सकता या फलों की कोई रेसिपी। फूड एक्सप्रेसिमेंट करें बच्चा फास्ट फूड की जिद कर रहा है खिलाएं लेकिन हेल्थी में। मसलन, बर्गर में की जगह कई तरह सब्जियां भरें। इसे रिप्प तेल में फाई करें। इसी नूडल्स को कई सब्जियां साथ मिलाकर खाएं। रेसिपी में ग्रिल्ड सैंडविच, सलाद व फलों से चीजें प्रिफर करें।

डिप्रेशन का शिकार बन रहे हैं स्कूली किशोर

लगभग 40 प्रतिशत किशोर किसी न किसी रूप में अवसाद के शिकार हैं। इनमें 7.6 प्रतिशत किशोर गहरे अवसाद से पीड़ित हैं जबकि 32.5 प्रतिशत किशोरों में अवसाद संबंधी अन्य विकार देखे गए हैं। करीब 30 प्रतिशत किशोर अवसाद के न्यूनतम स्तर और 15.5 प्रतिशत किशोर अवसाद के मध्यम स्तर से प्रभावित हैं। 3.7 प्रतिशत किशोरों में अवसाद का स्तर गंभीर स्थिति में पहुंच चुका है वहीं 141 प्रतिशत किशोर अत्यधिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त पाए गए हैं। चंडीगढ़ के 8 सरकारी एवं निजी स्कूलों में पढ़ने वाले 542 किशोर छात्रों को सर्वेक्षण में शामिल किया गया था। अवसाद का मूल्यांकन करने के लिए कई कारक अध्ययन में शामिल किए गए

हाई ब्लड प्रेशर का कारण व बचाव

हाई ब्लड प्रेशर कम करने का तरीका ब्लड प्रेशर 120/80 माना जाता है इसमें पहली संख्या को सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहा जाता है क्योंकि यह हृदय के धड़कने सिस्टोल के समय के ब्लड प्रेशर को दिखाता है दूसरी संख्या को डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर कहते हैं क्योंकि हृदय के तनाव मुक्त रहने के समय के ब्लड प्रेशर की सूचना देता है ब्लड प्रेशर को पारे के स्तरमें मिलीमीटर में मापा जाता है ब्लड प्रेशर के 140/90 से ज्यादा होने पर उसे हाईपरटेंशन की अवस्था मानते हैं इसे ही हम ब्लड प्रेशर कहते हैं रक्तचाप बढ़ने के कारण रक्तचाप बढ़ने के कई कारण हैं आनुवांशिकताएं नमक मोटापा तनाव गर्भवस्था धूम्रपान शराब किडनी के रोग डायबिटीज गर्भनिरोधक गोलियों आधुनिक व आरामतलब जीवनशैली हार्मोनल गड़बड़ियां आदि ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकती हैं भोजन में अधिक मात्रा में नमक लेने से कुछ लोगों का ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है रक्त वाहिनियों में कोलेस्ट्रॉल जमा होने से धमनियाँ संकरी हो जाती हैं और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है मोटे लोगों को भी हाई ब्लड प्रेशर होने का खतरा रहता है धूम्रपान करने वालों को भी इसका रिस्क होता है त मात्रा में चाय कॉफी पीने सोडा डिंक्स में मिले कैफी भी ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है अधिक तनावग्रस्त से भी ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है उच्च रक्तचाप से रखने के लिए नमक का कम कर दें दिन भर में छोटा चम्मच या लगभग ग्राम नमक का सेवन पर थाली में अलग से नमक न बैठें साधारण नमक जगह लो.सोडियम सॉल्यू उपयोग करें सासाह में एक बिना नमक का भोजन की आदत डालें थाली में के व्यंजनों की संख्या कटौती करें हाई ब्लड कारण यदि दाल और सब्जी साथ खाना खा रहे हों तो अचार चटनी नमकीन रखते का सेवन न करें इह व्यंजन में नमक डलता है और नमक की छोटी मात्रा मिलकर अधिक होता है पैकेज्ड कैन्ड फ्रोज़िन नमक अधिक और प्रिज़ होने के कारण इनका सेवन कम से कम करें व पाउडर व अजीनोमोटे प्रोडक्ट्स बिस्कुट व आइटम्स नमकीन चिप मीट आदि में भी नमक सैचुरेटेड फैट्स होते हैं भी परहेज करें

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

- ▶ मराठा साम्राज्य का संस्थापक कौन था। शिवाजी
 - ▶ भागवतीता योगवशिष्ठ उपनिषद् एवं रामायण का फारसी अनुवाद किसने करवाया। दाराशिकोह
 - ▶ धरमट का युद्ध किसके बीच हुआ। दाराशिकोह एवं औरंगजेब के मध्य
 - ▶ औरंगजेब को किस नाम से जाना जाता था। जिंदा पीर
 - ▶ शिवाजी द्वारा लगाए गए दो कर कौन से थे। सरदेशमुखी
 - ▶ लम्पट मूर्ख किसे कहा जाता था। जहांदार शाह को
 - ▶ रंगीला बादशाह किसे कहा जाता था। मुहम्मदशाह को
 - ▶ ईरान का नेपेलियन किसे कहा गया। नादिरशाह को
 - ▶ मुगल दरबार में आने वाला प्रथम अंग्रेज कौन था। कैप्टन हॉकिन्स
 - ▶ गुरुमुखी लिपि का आरंभ किसने किया। गुरु अंगद ने
 - ▶ खालसा पंथ की स्थापना किसने की। गुरु गोविन्द सिंह ने
 - ▶ फोर्ट विलियम कॉलेज की स्थापना किसने की। लार्ड वेलेजली ने
 - ▶ भगवन् में गहली ब्रह्म मार्वर्जनिक निर्माण विभाग की स्थापना किसने की। लार्ड डलहौजी ने
 - ▶ अजमेर में मेयो कॉलेज की स्थापना किसने की। लॉर्ड मेयो
 - ▶ भारत के उद्घारक की संज्ञा किसे दी गई। लॉर्ड रिपन
 - ▶ शिमला समझौता कब हुआ। 1971
 - ▶ स्वतंत्र भारत के प्रथम गवर्नर जनरल कौन था। लॉर्ड माउंटबेटन
 - ▶ तात्या टोपे का वास्तविक नाम क्या था। रामचन्द्र पांडुरंग
 - ▶ इंग्लैंड में भारतीय सुधार समिति की स्थापना किसने की। दादा भाई नौरोज़ी
 - ▶ जलियांवाला बाग हत्याकांड का जनरल डायर का सहयोग करने वाला भारतीय का नाम बताओ। हंसराज
 - ▶ मेवाड़ में भील आंदोलन का नेतृत्व किसने किया। मोतीलाल तेजावत
 - ▶ साइमन कमीशन को और किस नाम से जाना जाता है। वाइट मैन कमीशन
 - ▶ प्रथम गोलमेज सम्मेलन कब हुआ। 12 सितम्बर 1930
 - ▶ तरुण स्त्रीसभा का स्थापना कहां वहां गई थी। कलकत्ता
 - ▶ मनस्थ ने सर्वप्रथम किस धात का

- ▶ भारत का भूगोल नामक पुस्तक किसने लिखी। टॉलमी
 - ▶ सुभाष चंद्र बोस का सर्वप्रथम नेताजी किसने कहा था। एडोल्फ हिंगेन
 - ▶ महात्मा गांधी को अधनंगा किसने कहा था। चर्चील
 - ▶ बल्क्ष्मि भाई पटेल को सरदार उपाधि किस आंदोलन के बाद प्रदान की थी। बारदोली सत्याग्रह
 - ▶ जय हिंद का नारा किसने दिया। सुभाष चंद्र बोस
 - ▶ भारत को तलवार के बल विजित किया गया है और तलवार बल ही इसकी रक्षा की जाएगी कथन है। लॉर्ड एलियन
 - ▶ जनवरी 1879 में ब्रिटेन महारानी विक्टोरिया को किस उपाधि सम्मानित करने के लिए दिल्ली दरबार का आयोजन किया गया। कैसर एलियन
 - ▶ चौदहवीं लोकसभा के अध्यक्ष थे। सोमनाथ चटर्जी
 - ▶ सरिस्का में बाघों के विलुप्त होने वाली घटना की जांच हेतु केंद्र सरकार किसकी अध्यक्षता में कार्यदल बनाया है। सनिता नारायण

अलग जायका है द ऊलौंग-

यह चाय हल्की ऑक्सीडाइज़ होती है, जिसका रंग हरे और काले के बीच का होता है। होती है, जो नसों के लिए काफी फायदेमंद होती है। इसके अलावा इसमें पॉलीफिनोल कंपाउंड (शरीर में मौजूद एक तरह का पंटीऑक्सीडेंट) होता है, जो मैटबॉलिज्म से चर्खी को कम कर वजन घटाने में मदद करता



जायके में भी यह बाकी चाय से अलग होती है। यह हार्ट प्रॉब्लम्स और कोलेस्ट्रॉल पर काबू कर शरीर के लिए अच्छी एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करती है। यह हड्डियों की बनावट को बेहतर कर दांतों को हेल्दी रखने में भी मदद सकती। इसमें मौजूद कैफीन की वजह से इसे दिन में दो बार लेना ही काफी है। दो बार ली गई चाय आपकी सेहत को भी अच्छ बनाए रखेगी। ध्यान रहे कि ऊलौंग की पत्तियों को उतना ही शामिल करें, जितना डब्बे में लिखा गया हो। यह आपको सर्दियों से जुड़ी कई

करती है। ऊलौग-टी में कैफीन प्रॉब्लम्स से बचाए रखती है।

ગાજર ફટવાસ્થ્ય લામ ફં બાર મં જાન
ગાજર મં મિનરલ ઔર વિટામિન એ પાયા જાતા હૈ. ત્વચા ઔર આંખોને કે લિએ અન્ધા માન જાતા હૈ. ગાજર કા જૂસ પીને સે ચેહરે પર ચમક આતી હૈ. ઇસસે રક્ત મં શર્કરા કા સ્તર ઠીક રહતા હૈ. સર્દિયોને મં ઇસે ખાને કે અપને હી ફાયદે હૈનું. ગાજર કે મીઠેપન કો લેકર આપકો કૈલોરી કી ચિંતા કરને કી ભી જરૂરત નહીં ક્યારોકિ ઇસમં બહુત કમ માત્રા મં કૈલોરી હોતી હૈનું. ગાજર મં મિનરલ વિટામિન ઔર વિટામિન એ પાયા જાતા હૈ ગાજર કા પ્રયોગ આપ સ્રૂપ બનાને સભ્જિયો હલ્વે ઔર સલાદ કે રૂપ મં ભી કર સકતે હૈનું. ઇસમં આપકો તંદુરસ્ત રખને કે લિએ બહુત સોરે ખાસ ગુણ હોતે હૈનું. યહ આપકો સ્વસ્થ રખને કે સાથ સાથ આપકી આંખોની રોશની કો બદ્ધતી હૈ. ગાજર કે જૂસ કો અપની નિયમિત આહાર કા હિસ્સા બના લેં ક્યોરીકિ યહ સ્વાદિષ્ટ હોને કે સાથ બહુત ગુણકારી હૈ. આંખોની રોશની

ગાજર મં વિટામિન શણ્ણ પ્રચુર માત્રા મં હોતા હૈ ઇસલિએ ઇસકે સેવન સે આંખોની રોશની ઠીક હોતી હૈ. વિટામિન એ કી કમી આંખોને સે સંબંધી સામાન્ય સમસ્યાઓની કા કારણ હૈ. સાથ હી ઇસમં બીટા.કેરોટિન ઔર પોટેશિયમ ભી મૌજૂદ હોતા હૈ. બીટા.કેરોટિન સે ગાજર વિટામિન એ કા સબસે પ્રભાવકારી સ્નોત બનતી હૈ. ત્વચા કો નિખારે પ્રતિદિન ગાજર કા સલાદ ખાને સે યા ગાજર કા જૂસ પીને સે ચેહરે પર ચમક આતી હૈ. ગાજર રક્ત કી વિષાક્તા કમ કરતા હૈ ઔર ઇસકે સેવન સે કીલ.મુહાસોની ભી છુટકારા મિલતા હૈ. મધુમેહ સે બચાવ ગાજર કે પ્રતિદિન સેવન સે રક્ત મં શર્કરા કા સ્તર ઠીક રહતા હૈ. ગાજર મં મૌજૂદ પોટેશિયમ મૈગનીજ ઔર મૈગનિશિયમ કે સાથ મિલકર બ્લડ શુગર કે સ્તર કો સામાન્ય રખતા હૈ.