



## पालक 15

हरी पत्तेदार सब्जियों में सबसे ज्यादा पोषक तत्व पालक में पाया जाता है। सेहत के लिए किस तरह से पालक फायदेमंद है बता रही हैं डाइटिशियन **रितिका समद्वार**।

- पालक से वजन कम होता है, क्योंकि इसमें कैलोरी और वसा को कम करने वाले डाइटरी फाइबर होते हैं। ये फाइबर पाचनशक्ति को बढ़ाते हैं।
- पालक में क्लोरोफिल और सेहत दुरुस्त रखने वाले कैरोटेनॉइड्स जैसे बीटा-कैरोटीन होते हैं, जिनमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-कैंसर तत्व होते हैं।
- एंटी-ऑक्सिडेंट्स ल्यूटीन कैरोटेनॉइड्स मैक्युलर डीजनरेशन और कैटरेक्ट्स होने से बचाता है। ऐसे में आंखों की रोशनी वर्षों तक बरकरार रहती है।
- आयरन लाल रक्त कोशिकाओं को बालों के फालिकल तक ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है, जिससे बाल जड़ों से मजबूत होते हैं, कम गिरते हैं।
- लौह तत्व शरीर के लिए महत्वपूर्ण होता है। इससे शरीर के रक्त में स्थित रक्ताणुओं में रोग निरोधक क्षमता तथा रक्त में रक्तवमा आती है।
- त्वचा की खूबसूरती बरकरार रखने के लिए नियमित रूप से पालक के रस का सेवन करें। इससे खून साफ होगा। मुहांसों की समस्या से छुटकारा मिलेगा।



- पालक एक महत्वपूर्ण प्रोटीन युक्त आहार है। मांसपेशियों के ऊतकों का निर्माण करता है और कोलाजन के विकास में मुख्य भूमिका निभाता है।
- हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप से किडनी और दिल संबंधी बीमारी व स्ट्रोक बढ़ता है। पालक में मौजूद तत्व तनाव को कम कर हाइपरटेंशन कम करता है।
- पालक में मौजूद जिंक और मैग्नीशियम शरीर को रिलैक्स और तनाव मुक्त रखने में मददगार होता है। नींद अच्छी आती है और ऊर्जावान महसूस होता है।
- पालक से दिमाग सही ढंग से कार्य करता है। याददाश्त क्षमता बढ़ती है। फोलेट, विटामिन के और सी नवसं सिस्टम में हार्मोन के निर्माण को बढ़ाता है।
- पालक शरीर में रक्त की कमी नहीं होने देता, क्योंकि यह आयरन का बेहतर स्रोत होता है। ऐसे में आप एनीमिया से बचे रह सकते हैं।
- एंटी-ऑक्सिडेंट्स से भरपूर होने के कारण यह शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स को नुकसान पहुंचाता है। फ्री रेडिकल्स त्वचा के लिए हानिकारक होते हैं।
- इसमें मौजूद विटामिन बी त्वचा को नुकसानदायक अल्ट्रा वायलेट किरणों से बचाता है, जिससे त्वचा कैंसर होने की आशंका कम रहती है।
- इसमें अधिक मात्रा में ऑक्सलेट होता है। किडनी में स्टोन है, तो लो-ऑक्सलेट डाइट में प्रतिदिन आप 50 मिलीग्राम पालक लें, तो लाभ होगा।

## आपका राशिफल

<p>मन धिन्न रहेगा। नौकरी में स्थिति अनुकूल रहेगी। माता के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।</p> <p><b>वृषभ</b></p> <p>शुभचिंतकों का सहयोग मिलेगा। अटके कार्य में गति आएगी। व्यवसाय में लाभ होगा।</p> <p><b>मेष</b></p> <p>मानसिक उत्तेजना पर नियंत्रण रखें। नौकरी में स्थिति सामान्य रहेगी। शत्रु से सचेत रहें।</p> <p><b>वृश्चिक</b></p> <p>विकास कार्यों में सफलता मिलेगी। राजकीय क्षेत्र में अटके कार्य बनेंगे। घर में खुशी होगी।</p> <p><b>तुला</b></p>	<p>नौकरी में सम्मान बढ़ेगा। कानूनी क्षेत्र में अनुकूलता रहेगी। अटके धन की प्राप्ति होगी।</p> <p><b>कर्क</b></p> <p>कार्यक्षेत्र में आत्मविश्वास बढ़ेगा। व्यवसाय में लाभ होगा। कार्य में निराशा होगी।</p> <p><b>सिंह</b></p> <p>राजकाज में सफलता मिलेगी। नौकरी में अधिकार बढ़ेगा। व्यवसाय में विस्तार होगा।</p> <p><b>मीन</b></p> <p>मन में कुछ आशंका रहेगी। कानूनी मामले का हल मिलेगा। व्यवसाय में उन्नति होगी।</p> <p><b>कुंभ</b></p>
<p>तनाव से मुक्ति मिलेगी। सामाजिक आयोजन में व्यस्त रहेंगे। व्यवसाय में सुधार होगा।</p> <p><b>कन्या</b></p> <p>कार्य पूर्ति के लिए संघर्षरत रहेंगे। व्यवसाय में विस्तार होगा। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा।</p> <p><b>मकर</b></p> <p>दिनमान अनुकूल रहेगा। व्यवसाय में लाभ के अवसर मिलेंगे। संपत्ति में वृद्धि होगी।</p> <p><b>धनु</b></p>	<p>व्यवसाय में विस्तार होगा। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा।</p> <p><b>सिंह</b></p> <p>राजकाज में सफलता मिलेगी। नौकरी में अधिकार बढ़ेगा। व्यवसाय में विस्तार होगा।</p> <p><b>मीन</b></p> <p>मन में कुछ आशंका रहेगी। कानूनी मामले का हल मिलेगा। व्यवसाय में उन्नति होगी।</p> <p><b>कुंभ</b></p>

खुश रहना चाहते हैं, लेकिन रह नहीं पाते। इसकी वजह है आपके अंदर छिपी कुछ आदतें। ऐसी आदतें, जो न तो आपको चैन और सुकून से जीने देते हैं और न ही दिल और दिमाग को शांति पहुंचाते हैं।

**खु**श रहना एक कला है। मन की एक अवस्था है। इस भागती-दौड़ती जिंदगी में हर कोई खुश रहना चाहता है, पर रह नहीं पाता है। शायद यह हर किसी के बस की बात भी नहीं। कई बार आपकी आदतें ही आपकी खुशियों को आप से चुरा लेती हैं। आखिर कौन सी हैं वे आदतें, जो पल-पल आपसे आपकी खुशियां चुरा रही हैं? इन्हें जानिए और कुछ ऐसा करिए, ताकि आप हर पल खुश रह सकें।

**दूसरों से तुलना करना:** हर इंसान एक समान नहीं होता। हर किसी में कोई न कोई गुण जरूर होता है। लेकिन, जब आप अपनी तुलना किसी और से करते हैं, तो अक्सर आप अपने कमतर गुणों को दूसरों के बेहतर गुणों से मिलाने लगते हैं। ऐसा करने से बचें। आप दूसरों की कहानी जरूर सुनें, लेकिन उससे प्रभावित न हों। इससे कामयाबी और खुशी नहीं मिलेगी। खुश रहने के लिए अपनी तुलना दूसरों से करने की बजाय दूसरों से प्रेरणा लें।

**सही वक्त का इंतजार:** अक्सर लोग कहते हैं, 'हमारा भी एक दिन सही वक्त आएगा।' उस सही वक्त के इंतजार में आप हजारों मौके गवां बैठते हैं। सही वक्त के इंतजार में समय न गवाएं। हर चीज परफेक्ट होने का इंतजार न करें। वक्त कभी भी परफेक्ट नहीं होता। आप अपने कर्मों से उसे परफेक्ट बनाते हैं। अपनी तरक्की की राह में 'सही वक्त' को भी न आने दें।

**दूसरों से अधिक अपेक्षा रखना:** जिंदगी अनुभवों व अपेक्षाओं का नाम है। जिंदगी में करियर, रिश्तों को लेकर हमारे अंदर बहुत सारी अपेक्षाएं होती हैं। हर व्यक्ति से कोई-न-कोई अपेक्षा रखना और उसका पूरा न होना आपको कष्ट पहुंचाता है। तनाव देता है। धीरे-धीरे आप अंदर ही अंदर दबाव और तनाव के शिकार होते चले जाएंगे। इससे आपके सेहत पर भी नकारात्मक असर पड़ेगा। ऐसे में अनावश्यक तनाव और झुंझलाहट को कम करने का सबसे अच्छा रास्ता है, दूसरों से अपनी अपेक्षाओं में कमी करना।

**सैलरी के लिए काम करना:** क्या आप सिर्फ सैलरी पाने के लिए काम करते हैं? काम के प्रति कोई जुनून आपके अंदर नहीं है? यदि काम के प्रति आपकी सोच ऐसी है, तो यह ठीक नहीं है। इससे आपकी तरक्की की राह बंद हो जाती है। ऐसे में वही काम करें, जो



आपके पसंद लायक हो। जो आपको मानसिक रूप से सुकून और संतुष्टि दे। काम में मन लगेगा, तो तरक्की होगी, सैलरी बढ़ेगी, इससे आप खुश रहेंगे। बेहतर करने का सोचेंगे।

**डर और चिंताओं को पकड़े रहना:** कई बार नकारात्मकता और डर के कारण जीवन में खुशी के कितने लम्हे यूँ ही जाया हो जाते हैं। जिन चिंताओं और डर के कारण आप आगे नहीं बढ़ पा रहे थे, वे वास्तव में उतने बड़े थे ही नहीं जितना आपने उसे बना दिया था। इसलिए परिस्थितियों के गुलाम न बनें और हर लम्हे को खुलकर जिएं। आपको बस अपनी सोच बदलने की जरूरत है। सकारात्मक सोचें, इसके

बाद आप देखेंगे कि जीवन कितना सुखद है।

**बातों को दिल पर लेना:** किसी ने किसी की तारीफ कर दी, तो आप चिढ़ गए। दरअसल, हम हर समय दुखी होने के लिए आतुर रहते हैं और अपने भीतरी घावों को भरने नहीं देते। जो लोग आलोचना बर्दाश्त नहीं कर सकते, वे इसे व्यक्तिगत तौर पर ले लेते हैं। अगर आप जीवन में खुश रहना चाहते हैं, तो आपको आलोचना और प्रशंसा दोनों को समान रूप से लेना चाहिए। लोग जो कहते हैं उसे ध्यान से सुनें, लेकिन उसे दिल पर न लें।

**नकारात्मक लोगों का साथ:** जिन लोगों के साथ आप समय बिताते हैं, वे जाने-अनजाने में आपके



डॉ. भावना बर्मनी  
क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट

हम जितना अंदर से खुश रहेंगे, उतना ही हम बाहर की दुनिया को खुशी दे पाएंगे। इससे आप खुद को भी खुश रख सकेंगे। इसलिए जरूरी है कि आप पहले खुद की खुशियों पर ध्यान दें। अपनी जीवनशैली में उन कामों को शामिल करें, जिनसे आपको खुशी मिलती हो। आसपास के माहौल को खुशनुमा रखें। सुबह उठकर भगवान को इस खूबसूरत जिंदगी के लिए धन्यवाद दें। दूसरों की खुशियों में शरीक होना सीखें। ईर्ष्या की भावनाओं को खुद पर हावी न होने दें। दूसरों को खुश करना अच्छी बात है, लेकिन आप भी खुश रहना सीखें। वह काम करें, जिसमें आपका मन लगता हो। यहां तक कि करियर का चुनाव भी अपनी रुचि के अनुसार करें। जो लोग आपकी परवाह नहीं करते, उनका दामन पकड़े रहना ठीक नहीं है, पर एकदम से उनका साथ छोड़ देने में भी समझदारी नहीं है। जीवन में उन्हें एक मौका अवश्य दें। रिश्तों में आई उलझनों को बातचीत से सुलझाने का प्रयास करें। वे बातें सोचें, जो आपको खुशी देती हों। वह काम करें, जो आपको करना पसंद है।

जीवन पर बहुत बड़ा असर डालते हैं। नकारात्मक सोच के लोग जीवन में आनंद, सौंदर्य, रोमांच और चाहत जैसे अनुभवों से अछूते रह जाते हैं। ऐसे लोग हमेशा परेशान रहते हैं। वे जीवन में कभी खुश नहीं रहते हैं। खुश रहने के लिए ऐसे लोगों से दूर रहें।

**प्रस्तुति: अपूर्वा राय**

## मांसाहार सही या शाकाहार

**दु**निया में खाने के शौकीनों की कोई कमी नहीं है। कोई साग-सब्जी (वेजिटेरियन) से स्वादिष्ट व्यंजन बनाकर खाने का शौक रखता है, तो किसी का बिना मांस-मछली (नॉन-वेजिटेरियन) खाए खाना नहीं पचता। ऐसा नहीं कि मांसाहार या शाकाहार होने में कुछ गलत है। दोनों के अपने अलग-अलग फायदे होते हैं। हां, शाकाहार और मांसाहार में बेहतर क्या है, यह जानना जरूरी है। दिल्ली स्थित पचौली स्पा की न्यूट्रीशनलिस्ट शिवानी पचौली कहती हैं, 'शाकाहार और मांसाहार का संतुलित रूप से सेवन करना एक बेहतरीन और पोष्टिक आहार माना गया है। न तो सिर्फ शाकाहार और न ही मांसाहार सेहत के लिए उतना लाभदायक होता है, जितना इन दोनों का मिश्रण। शाकाहार से फाइबर मिलता है, तो मांसाहार से प्रोटीन मिलता है। प्रतिदिन चिकन या मटन खाने से कार्डियोवैस्कुलर डिजीज हो सकता है। सिर्फ शाकाहार भोजन पर निर्भर रहने से शरीर में आयरन, जिंक और विटामिन बी 12 की कमी हो जाती है। जो लोग शाकाहारी होते हैं, उन्हें अपने खाने में हर पोषक तत्वों को शामिल करना चाहिए, जो मांस-मछली में मौजूद होता है।



कोई पनीर टिक्का खाता है, तो कोई चिकन टिक्का यानी एक वर्ग शाकाहारी भोजन करने वालों का है, तो दूसरा मांसाहारी खाने वालों का है। आखिर क्या है अधिक फायदेमंद? विशेषज्ञों का कहना है कि दोनों का है अपना महत्व।

बाँडी मास इंडेक्स मांसाहारी लोगों की तुलना में कम पाया जाता है। जहां तक मांसाहारी भोजन की बात है, तो इसमें कार्बोहाइड्रेट कम मात्रा में पाया जाता है, जो वसा घटाने और मांसपेशियों को बनाने के लिए फायदेमंद होता है। इसमें शाकाहारी भोजन की तुलना में प्रोटीन और अमीनो एसिड की मात्रा भी अधिक होती है। शाकाहारी भोजन में कम पाए जाने वाले आयरन, जिंक और विटामिन बी 12 को मांसाहार की मदद से पूरा किया जा सकता है, वहीं मांसाहार में कम पाए जाने वाले फाइबर, एंटी-ऑक्सिडेंट्स की कमी को शाकाहार भोजन से पूरा कर सकते हैं।

लिफ सिर्फ मांस का सेवन करते हैं, उन्हें उच्च रक्तचाप का खतरा हो सकता है। शोध की रिपोर्ट में कहा गया कि शाकाहार से मिलने वाले प्रोटीन में अमीनो एसिड होता है, जो रक्तचाप के नियंत्रण में सहायक होता है। इसके अलावा सब्जियों में अमीनो एसिड के अलावा मैग्नीशियम और दूसरे माइक्रोन्यूट्रिएंट भी होते हैं।

कनाडा के आहार विशेषज्ञों के मुताबिक, जो लोग शुद्ध शाकाहारी भोजन करते हैं, उनमें कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फोलेट और एंटी-ऑक्सिडेंट्स जैसे विटामिन सी और ई की कमी नहीं होती। हालांकि शाकाहारी भोजन करने वाले लोगों का

## वज्र मुद्रा



## कोणासन



तारों। सांस भरते हुए धीरे-धीरे एड़ियों और हथेलियों के बल शरीर को ऊपर उठाएं ताकि शरीर बिल्कुल सीधा हो जाए। हथेलियां जमीन से लगे रहें। सांस सामान्य करते हुए इस स्थिति में यथासंभव रुकें। सांस छोड़ते हुए, धीरे-धीरे शरीर को जमीन पर वापस लारें।

## थकान से दिलाए तुरंत राहत

थकान दूर करने के लिए वज्र मुद्रा करें। चाय पीने के बाद थकान से जो राहत मिलती है, वज्र मुद्रा से वही लाभ मिलता है। शरीर में सबसे मजबूत नाड़ी वज्र नाड़ी है। वज्र मुद्रा वज्र नाड़ी को ऊर्जा प्रदान करती है। कनिष्ठा, अनामिका और मध्यमा को इस प्रकार मिलाए कि तीनों उंगलियों के नाखून एक सीध में रहें। अंगूठे के शीर्ष भाग को मध्यमा के शीर्ष भाग के किनारे पर इस तरह रखें कि अंगूठे का अग्रभाग मध्यमा के नाखून के कोने को छूता हुआ हो। तर्जनी उंगली सीधी रहे। इसे पांच-पांच मिनट तीन बार करें। थकान दूर होगी।

## हर जोड़ का कारगर इलाज

कोणासन से रीढ़ की हड्डी लचीली होती है। स्लिप डिस्क के साथ-साथ रीढ़ की अन्य परेशानियां भी दूर होती हैं। इससे कंधे, भुजाएं और कलाईयां मजबूत होती हैं। बैठ जाएं। दोनों हाथों को कमर के पीछे रखें। दोनों पैर मिलाकर आगे की ओर

## आपका आज जन्मदिन है



### नेत्रा रघुरमण (29 नवंबर)

इस वर्ष श्रम करने पर योजनाओं में सफलता मिलेगी। परिवार में सुख शांति रहेगी। जमीन संबंधी कार्यों से लाभ होगा। मकान या प्लॉट की इच्छा पूर्ण होगी। नौकरी में उन्नति के अवसर मिलेंगे। व्यावसायिक लाभ से संतुष्ट रहेंगे। इस वर्ष भावुकता पर नियंत्रण रखना शुभ रहेगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा।

**पं. विनोद त्यागी**

## कल का पंचांग

विक्रमी संवत् 2073, 09 मार्गशीर्ष मास शाके 1938, मार्गशीर्ष मास 16 प्रविवे, 29 सफर हिजरी 1438, मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष प्रतिपदा 20.04 तक उपरांत द्वितीया, ज्येष्ठा नक्षत्र 26.36 तक उपरांत मूल नक्षत्र, धृति योग 29.39 तक उपरांत शूल योग, बव करण 20.04 तक उपरांत बालवं करण, चंद्रमा धनु राशि में 26.36 बजे।

सूर्यादयः 06.59      सूर्यास्त 17.20

## सुडोकू

				6	
	4		5		2
1		3	2		5
3			5		6
	7	5			8
6				4	
7	5			6	1
					4
9					7
					1
					4

सुडोकू 81 वर्गों का गिड है, जो 9 वर्गों के ब्लॉक में बंटा हुआ होता है। कुछ वर्गों के अंक लिखे हैं और खाली वर्गों में से लेकर 9 तक के अंक लिखने होते हैं। कोई नंबर 1 पॉलिट, कॉलम या 9 वर्ग वाले छोटे ब्लॉक में दोबारा नहीं आ सकता है।

9	6	8	2	5	1	7	3	4
5	1	4	7	3	2	6	8	9
2	7	3	9	5	4	1	8	6
4	3	1	5	2	8	6	7	9
7	2	5	4	6	8	3	1	9
1	8	9	6	3	5	2	7	4
3	4	1	6	9	7	5	2	8
8	5	2	9	7	1	4	3	6
6	9	7	1	4	3	2	5	8

## व्रत त्योहार

आज: मार्गशीर्ष अमावस्या  
कल: हेमन्तऋतु, सूर्य दक्षिणाणने, दक्षिणाणने। राहुकाल: दिन में 12.00 से 13.30 तक

## आज की फिल्में



जी सिनेमा : 2:49 में फंसला करंगा, 5:18 विंग ब्रदर, 8:00 द रीयल तेवर  
स्टर गोल्ड : 12:55 एक धिलन, 3:45 जिंदगी, 9:00 विरासत की जंग  
फिल्मी : 3:00 मि. बादशाह, 6:00 सबसे बड़ा मसीहा, 9:00 जेम्स  
& पिक्चर्स : 10:42 अग्निपथ, 2:02 मेला, 5:25 गुंडाराज