बादाम 15

कहा जाता है कि पानी में भिगोए हुए दो बादाम खाने से दिमाग होता है तेज। इसके अलावा बादाम में ऐसा क्या है खास बता रही हैं डाइटिशियन सोनिया नारंग।

01 बच्चों को प्रतिदिन पानी में भिगोए दो-तीन बादाम खाना चाहिए। इससे दिमाग तेज होता है, क्योंकि इसमें विटामिन ई दिमाग के लिए फायदेमंद है।

02 प्रत्येक दिन तीन-चार बादाम खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रण में रहता है। साथ ही यह ब्लड शुगर को भी बढ़ने नहीं देता है।

03 बादाम के सेवन से हृदय रोग के होने की संभावना कम हो जाती है। इसमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स जैसे मैग्नीशियम दिल की सेहत को दुरुस्त करता है।

04 मैग्नीशियम ब्लड शुगर रेगुलेट कर फूड क्रेविंग्स कम करता है। शरीर द्वारा कैलोरी ग्रहण करने की प्रक्रिया को बाधित करता है, जिससे वजन नहीं बढ़ता है।

05 यह गैस्ट्रोइन्टेस्टिनल सेहत को प्रमोट करता है। फाइबर प्रीबायोटिक प्रॉपर्टीज देता है, जो गैस्ट्रोइन्टेस्टिनल ट्रैक्ट की सेहत को सुधारता है।

06 अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन द्वारा हुए एक शोध में कहा गया है कि बादाम खाने से मधुमेह होने की संभावना बहुत हद तक कम हो जाती है।

07 बादाम के सेवन से दिमाग होता है सक्रिय

बादाम वजन को नियंत्रित करने में सहायक है। फाइबर, प्रोटीन और फैट कॉन्टेंट होने के कारण इसे मुट्ठी भर खाने से पेट भरा लगता है। ऐसे में आपको अधिक खाने की इच्छा महसूस नहीं होगी।

08 जो लोग उच्च रक्त चाप से परेशान रहते हैं, उनके लिए बादाम का सेवन रामबाण साबित हो सकता है। हर रोज इसे खाने से रक्त दबाव नियंत्रण में रहता है।

09 शोध की मानें तो इसमें प्रचुर मात्रा में कैल्शियम होता है, जो दांतों और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। बच्चों को दूध के साथ इसे जरूर दें।

10 आंखों के नीचे काले घेरे हैं, तो बादाम का तेल असरदार साबित हो सकता है। सोने से पहले आंखों के नीचे एक महीने तक तेल लगाएं। लाभ होगा।

11 बादाम खाने से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इससे सर्दी, खांसी, बुखार आदि छोटी-मोटी बीमारियों का असर शरीर पर जल्दी नहीं होता।

12 सर्दियों में त्वचा रूखी हो गई है, तो इसका तेल लगाने से रूखी त्वचा की समस्या दूर हो सकती है। साथ ही त्वचा पर ग्लो आता है।

13 अध्ययन के अनुसार, इसमें मौजूद फ्लैवोन्वॉएड्स विटामिन ई के साथ मिलकर काम करता है। ऐसे में ये आर्टरी वॉल्स को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है।

14 आयुर्वेद के अनुसार, बादाम मानसिक स्तर को बढ़ाने के साथ-साथ लंबी आयु प्रदान करता है। इससे नर्वस सिस्टम को पोषण मिलता है।

15 इसमें मौजूद रिबोफ्लेविन और एल-कैरनिटाइन न्यूट्रिएंट्स दिमाग के क्रियाकलापों को तेज करता है, जिससे अल्जाइमर रोग नहीं होता।

दिन-रात काम। न शरीर को आराम और न ही मानसिक सुकून। रिलैक्स होकर जीना चाहते हैं, तो कुछ रिलैक्सेशन टेक्नीक को अपनी दिनचर्या में शामिल कर के देखें।

कभी खुद के साथ कुछ पल बिताकर देखें

भागदौड़ भरी जिंदगी है। रात-दिन बस काम ही काम। थकना लाजमी है, लेकिन थकने से काम नहीं चलेगा। शारीरिक और मानसिक रूप से थकान महसूस करने के बाद दोबारा ऊर्जावान होकर काम करने के लिए थोड़ी देर आराम करना तो बनता है। इससे तनाव से भी छुटकारा मिलता है। आराम पाने के लिए योगा, मेडिटेशन और भरपूर नींद से बेहतर कुछ भी नहीं। बावजूद इसके दिमाग को सुकून और शरीर को आराम महसूस नहीं होता, तो कुछ रिलैक्सेशन टेक्नीक पर फोकस करें। इन रिलैक्सेशन टेक्नीक के जरिए आप स्वस्थ आदतों को तो अपनाएंगे ही, बुरी आदतों पर निर्भर रहना भी कम कर देंगे।

इस आराम में कुछ बात है- आराम और तनाव से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो माइंडफुल रिलैक्सेशन एक बेहद ही प्रभावशाली तरीका है। रिलैक्सेशन मोड में जाने के लिए आपको करना होगा थोड़ा सा अभ्यास। यदि इसमें आप सफल हुए, तो आराम का सकारात्मक असर आपके दिमाग में अल्फा ब्रेन वेव एक्टिविटी को बढ़ा देगा। इसके साथ ही रक्त दबाव, सांस लेने की दर, मेटाबॉलिक रेट, ऑक्सीजन का उपभोग, व्यग्रता में कमी आने के अलावा आपके अंदर बेहतर व खुश रहने की समझ का निर्माण होगा। रिलैक्सेशन टेक्नीक को सही ढंग से करने के बाद आप तनाव भरी परिस्थितियों में भी खुद को आराम की अवस्था में ले जाने की क्षमता विकसित कर सकते हैं। रिलैक्स महसूस करने के लिए किसी एकांत जगह को चुनें। टीवी, रेडियो, कंप्यूटर, मोबाइल सब बंद कर दें। फर्श या कुर्सी पर बैठ जाएं। दिमाग में कुछ भी न लाएं। किसी एक शब्द, ध्वनि, प्रार्थना को दोहराएं और उसी पर फोकस करें। चाहें तो सांसों को अंदर-बाहर लेने की प्रक्रिया को महसूस करें। पांच मिनट ऐसा करें। धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। दिन में एक या दो बार बीस मिनट आराम की अवस्था में बैठने की कोशिश करें। दिमाग को सकारात्मक अवस्था में ले जाएं। ऐसा नहीं करेंगे, तो नकारात्मक विचारों, बातों और चिंताओं को बाहर नहीं निकाल पाएंगे।

कुछ यूं लें सांस- तनाव दूर करने और रिलैक्स महसूस करने के लिए दो मिनट रिलैक्सेशन टेक्नीक अपना कर देखें। इसमें अपनी सांसों की गति पर ध्यान दें। धीरे-धीरे सांस को बाहर छोड़ते हुए कुछ देर तक गहरी सांस लें। मानसिक रूप से अपने पूरे शरीर को स्कैन करने की कोशिश करें। उन भागों पर ध्यान दें, जो अधिक तनाव पूर्ण और दर्द महसूस कर रहे हों। उन भागों को ढीला छोड़ दें। जितना हो सके तनाव को मन-मस्तिष्क से निकल जाने दें। अपने सिर को सर्कुलर मोशन में एक या दो बार आराम-आराम से घुमाएं। कंधों को अंदर और बाहर की तरफ कुछ देर घुमाएं। मांसपेशियों को पूरी तरह से रिलैक्स होने दें। खुशनुमा पलों, घटनाओं या जगहों को याद करें। गहरी सांस लें, धीरे-धीरे सांस छोड़ें।

खूबसूरत कल्पना- शरीर और दिमाग को रिलैक्स करने के लिए खूबसूरत कल्पनाओं का सहारा लें। हरी-भरी वादियों वाली तस्वीरें देखें। मानसिक रूप से खुद को प्रकृति के बीच होने का अहसास कराएं।

डॉ.भावना बर्मी
क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट

रिलैक्सेशन के कई फॉर्म हैं जैसे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक। शारीरिक रिलैक्सेशन में कोई शारीरिक एक्सरसाइज करें। इससे पॉजिटिव हार्मोन एन्डॉर्फिन्स पैदा होते हैं, जो तनाव और थकान दूर करते हैं। मेंटल रिलैक्सेशन में मेडिटेशन और डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज बहुत फायदेमंद है। भावनात्मक रिलैक्सेशन में आप वे काम करें, जो आपको पसंद हों जैसे कोई हॉबी या उनसे मिलें, जो आपको अच्छे लगते हों। आध्यात्मिक के तहत अपने विश्वासों में ध्यान लगाएं।

ताकि सर्दियों में भी रहे बालों में जान

हर कोई चाहता है कि उसके बाल काले, घने और चमकदार हों, लेकिन बढ़ते प्रदूषण, बेतरतीब दिनचर्या, बालों की सही ढंग से देखभाल न करना, खानपान में लापरवाही आदि के कारण बाल कम उम्र में ही झड़ने लगते हैं। यदि आपके बाल चमकदार हैं, तो इस बात का संकेत है कि आपके बालों को पर्याप्त मात्रा में नमी मिल रहा है। बालों की बनावट में इलास्टिसिटी का बने रहना भी स्वस्थ बालों की तरफ इशारा करता है। घने बाल होना भी सेहतमंद बालों की पहचान है। 50 से 100 बाल प्रतिदिन निकलना सामान्य बात है, लेकिन इससे अधिक बाल गिरते हैं, तो आपके बाल स्वस्थ नहीं हैं। इन सभी समस्याओं से बचा जा सकता है बशर्ते कि आप बालों की देखभाल ठीक ढंग से करें। सही शैंपू और कंडीशनर का चुनाव करें।

कैसे करें देखभाल

- बालों की खूबसूरती उनकी जड़ों में छुपी होती है। बालों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए उनका जड़ों से मजबूत होना जरूरी है और बाल तभी मजबूत रहेंगे, जब रूसी की समस्या नहीं होगी। रूसी से बचने के लिए जरूरी है कम शैंपू का इस्तेमाल करना। प्रतिदिन शैंपू लगाने से बचें। स्कैल्प को अच्छी तरह से पानी से धोएं।
- अधिकतर लोगों के बाल आजकल कम उम्र में ही सफेद हो जाते हैं। हेयर फॉलिकल में मौजूद मिलेनिन नामक पिगमेंट बालों को रंग देता है। इसकी कमी होने के कारण ही बाल असमय सफदे होने लगते हैं। यदि आपके बाल भी सफेद हो रहे हैं, तो नेचुरल तरीकों को अपनाकर बालों को काला किया जा सकता है। इससे बालों को मजबूती भी मिलेगी।
- सर्दी हो या गर्मी गीले बालों को कभी भी बांधें नहीं। इससे बालों के गिरने और रूसी की समस्या बढ़ जाती है।
- यदि आपको लगता है कि रात में बालों में तेल लगाकर सोने से लाभ होता है, तो ऐसा नहीं है। रात भर तेल लगाकर सोने से बालों की जड़ें कमजोर होती हैं। वह झड़ने लगते हैं। सुबह बाल धोने से एक-दो घंटे पहले तेल लगाएं। उसके बाद बालों को अच्छे शैंपू से धोकर कंडीशनर का इस्तेमाल करें।
- यदि आप बालों को झड़ने से रोकना चाहते हैं, तो व्यायाम जरूर करें। व्यायाम बालों को झड़ने से रोकने में अहम भूमिका निभाते हैं। बाल तभी झड़ते हैं, जब शारीरिक गतिविधियों की कमी है। सक्रिय नहीं रहने से रक्त संचार कमजोर पड़ जाता है, जिसकी वजह से बाल उगने वाले छिद्रों को पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। सही रक्तसंचार नहीं होने से सिर तक खून नहीं पहुंच पाता है, जिससे बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं और बाल गिरने लगते हैं। बालों को गिरने से रोकने के लिए रोजाना कम से कम आधे से एक घंटा तक व्यायाम करें।

आपका राशिफल

मेष
सम्मान की चिंता रहेगी। सरकारी क्षेत्र में निराशा होगी। व्यवसाय में उतार-चढ़ाव रहेगा।

वृषभ
विकास के नए मार्ग मिलेंगे। नौकरी में वरिष्ठों का साथ रहेगा। कार्य में लाभ होगा।

मिथुन
नौकरी में उन्नति संभव है। समाज में सम्मान बढ़ेगा। व्यावसायिक लाभ बढ़ेगा।

कर्क
कार्यक्षेत्र में श्रमोपरांत सफल होंगे। व्यवसाय में लाभ होगा। उत्साह में वृद्धि होगी।

सिंह
इच्छा पूर्ण होगी। किसी परेशानी से मुक्ति मिलेगी। व्यवसाय में लाभ होगा।

कन्या
राजनैतिक क्षेत्र में प्रतिष्ठा बढ़ेगी। लक्ष्य प्राप्त होगा। व्यावसायिक यात्रा अनुकूल रहेगी।

तुला
संतान पक्ष से सुख मिलेगा। व्यय पर नियंत्रण रखें। व्यवसाय में लाभ होगा।

वृश्चिक
मानसिक द्वंद्व बना रहेगा। वाणी पर नियंत्रण रखें। नौकरी में नई परेशानी संभव है।

धनु
आर्थिक क्षेत्र में सुधार आएगा। विरोधियों पर दबाव बना रहेगा। नौकरी में सम्मान बढ़ेगा।

मकर
जीवन साथी का सहयोग मिलेगा। शुभ सूचना से मन प्रसन्न रहेगा। दिन अनुकूल रहेगा।

कुंभ
उत्तेजना पर नियंत्रण रखें। कार्य में उन्नति के संकेत मिलेंगे। धन लाभ बढ़ सकता है।

मीन
अटके कार्यों में सफलता मिलेगी। व्यवसाय में लाभ होगा। संतान पक्ष से चिंतित रहेंगे।

आपका आज जन्मदिन है

सलमान खान
(27 दिसंबर)

सामाजिक मान प्रतिष्ठा की दृष्टि से वर्ष अनुकूल रहेगा। राजनैतिक क्षेत्र में प्रतिष्ठा बढ़ेगी। जमीन-जायदाद में वृद्धि के अवसर मिलेंगे। संतान से सुख मिलेगा। विरोधी परास्त होंगे। परीक्षाओं में सफलता एवं सेना, विज्ञान, चिकित्सा, प्रशासनिक सेवा आदि क्षेत्रों में करियर बनाने के अवसर मिलेंगे। व्यवसाय में उत्तम लाभ होगा।

पं. विनोद त्यागी

कल का पंचांग

विक्रमी संवत 2073, 07 पौष मास शाके 1938, पौष मास 14 प्रविष्टे, 27 रविउलअवल हिजरी 1438, पौष कृष्ण पक्ष चतुर्दशी 10.36 तक उपरांत अमावस्या, ज्येष्ठा नक्षत्र 09.00 तक उपरांत मूल नक्षत्र, गंड योग 10.06 तक उपरांत वृद्धि योग, शकुनि करण 10.36 तक उपरांत चतुष्पाद करण, चंद्रमा धनु राशि में 09.00 बजे।
सूर्योदय: 07.17 सूर्यास्त: 17.28

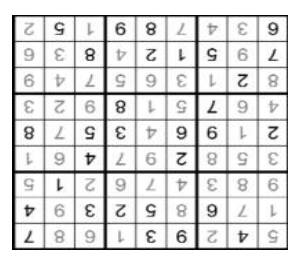
व्रत त्योहार

आज: पौष कृष्ण पक्ष त्रयोदशी
कल: शिशिरऋतु, सूर्यउत्तरायणे, दक्षिणगोले। राहुकाल: दिन में 12.00 से 13.30 तक

सुडोकू

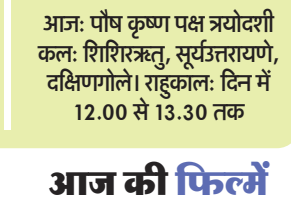
	4		9	3				7
		6		5	2	3		4
							1	
			2			4		
2		9	6		3	5		8
		7			8			
	2							
7		5	1	2		8		
6				8	9		5	

सुडोकू 81 वर्गों का ग्रिड है, जो 9 वर्गों के ब्लॉक में बंटा हुआ होता है। कुछ वर्गों के अंक लिखे हैं और खाली वर्गों में1 से लेकर 9 तक के अंक लिखने होते हैं। कोई नंबर 1 पंक्ति, कॉलम या 9 वर्ग वाले छोटे ब्लॉक में दोबारा नहीं आ सकता है।



उत्तर

आज की फिल्में



जी सिनेमा : 01:21 शिवा द सुपर हीरो 2, 04:26 अब तुम्हारे हवाले वतन साथियों, 08:00 एंटरटेनमेंट

स्टार गोल्ड :04:05 तेरे नाम, 07:00 प्रेम रतन धन पायो, 10:25 नीरजा

फिल्मी : 03:00 नया आतिश, 06:00 आवारगी,09:00 ब्लैकमेल