

ऑफिस में घंटों बैठे रहने से इम्यूनिटी पर पड़ता है असर? ये हैं साइड इफेक्ट



इन दिनों हर काम लैपटॉप या फिर कम्प्यूटर के जरिए होने लगा है। ऐसे में अपने काम के लिए लोगों को घंटों तक इसके सामने बैठना पड़ता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि यह कितना खतरनाक हो सकता है? इससे कई स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं, खासकर महिलाओं में। ऑफिस में बहुत देर तक बैठने के कुछ साइड इफेक्ट हो सकते हैं। जानते हैं—कमजोरी

क्रॉसलैंड यूनिवर्सिटी (ऑस्ट्रेलिया) के शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो महिलाएं रोजाना करीब 10 घंटे बैठती रहती हैं, उन्हें थकान होती है। 12 साल से ये शोधकर्ता महिलाओं के बैठने की आदतों का अध्ययन करने के लिए काम कर रहे हैं।

इम्यूनिटी कम होना
इम्यूनिटी हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी है और हम सभी को स्वास्थ्य समस्याओं से खुद को सुरक्षित रखने और स्वास्थ्य समस्याओं से उबरने की शक्ति प्रदान करने के लिए एक अच्छे इम्यूनिटी सिस्टम की जरूरत होती है, लेकिन एक जगह पर ज्यादा देर तक बैठे रहने से हमारे इम्यूनिटी लेवल में गिरावट आती है। महिलाओं को अपने लंबे काम के घंटों के बीच कुछ एक्टिविटी करते रहना चाहिए।

नए साल में इन आदतों में करें बदलाव

गुड हैबिट
नए साल का स्वागत जोरों शोरों से हो गया है। आज साल का पहला दिन है, ऐसे में आपको कुछ चीजों पर गौर करना चाहिए। साल के पहले दिन आपको अपनी कुछ आदतों को बदलने की जरूरत है जो आपके लिए प्यूचर में फायदेमंद हो सकती हैं। जानते हैं कुछ ऐसी आदतों के बारे में

गुस्सा को कम करने की करें कोशिश
कई लोगों की ये आदत होती है, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा होना। ये गुस्सा न सिर्फ आपको सेहत को खराब कर सकता है, बल्कि ये आपके रिश्तों में भी दरार डाल सकता है। ऐसे में आप अपनी इस आदत को बदलें और गुस्सा कम करने की कोशिश करें।

हेल्थ के प्रति हो जाएं सजग
कोरोना काल में ये बात तो हर किसी को समझ आ गई है कि सेहत का ठीक रहना कितना ज्यादा जरूरी है। हालांकि फिर भी लोग नासमझ बन कर कई गलतियां अपने लाइफस्टाइल में करते हैं। गलत खानपान के कारण अक्सर लोगों को हेल्थ से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। साथ ही नौद को लेकर भी लोग लापरवाह नजर आते हैं। साल के पहले दिन आप खुद से ये वादा कर सकते हैं कि आप अपनी लाइफस्टाइल में बदलाव करेंगे और खुद को हेल्दी रखने की कोशिश करेंगे। जिम्मेदारी लेने की आदत बनाएं

जिम्मेदार, ये उम्र से नहीं बल्कि सोच से होता है। अक्सर गैर जिम्मेदार लोगों को ये कहते सुना है कि उम्र के साथ जिम्मेदारी उठाना सीख जाएंगे लेकिन ऐसा नहीं होता। आपको खुद से ही इस बारे में सोचना होगा और



जिम्मेदार बनना होगा। ये आदत आपकी पर्सनल लाइफ को सुधारने के साथ ही प्रोफेशनल लाइफ में भी बदलाव ला सकती है।
बचत करना करें शुरू
समय का कुछ पता नहीं है। हम अक्सर आज की चिंता करते हैं, हालांकि ऐसा करना भी चाहिए क्योंकि कल किसी ने नहीं देखा है।

लेकिन फिर भी आपको बचत पर ध्यान देना चाहिए। कई बार लापरवाह होकर जिन चीजों की जरूरत नहीं भी होती है हम वह भी खरीद लेते हैं।
ऐसा आप न करें और जरूरत के सामान को खरीदें बाकि बचत करें। ये प्यूचर में आपके खूब काम आ सकती है।

व्यापार-समाचार

बजाज हाउसिंग फाइनेंस ने होम लोन की ब्याज दरों को घटाकर 6.65 प्रतिशत किया

नयी दिल्ली। बजाज फाइनेंस लिमिटेड को पूर्ण स्वामित्व वाली सहायक कंपनी बजाज हाउसिंग फाइनेंस लिमिटेड ने होम लोन पर ब्याज दरों को कम कर 6.65 प्रतिशत कर दिया है जो 26 जनवरी 2022 तक वैध रहेगा।

कंपनी ने यहां जारी बयान में कहा कि अब कंपनी की तरफ से दिया जाने वाला होम लोन न्यूनतम 6.65 प्रतिशत प्रति वर्ष की ब्याज दर के साथ उपलब्ध होगा। उद्योग में पहली बार यह हाउसिंग फाइनेंस कंपनी योग्य आवेदकों को उनके होम लोन की ब्याज दरों को आरबीआई के रेपो रेट से जोड़ने का विकल्प देती है, जिसकी मदद से वे आरबीआई की तरफ से की जाने वाली संभावित दरों में कटौती का लाभ उठा सकते हैं। इस ऑफर का लाभ वेतनभोगी कर्मचारी, डॉक्टर या सीए उठा सकते हैं। वेतनभोगी आवेदकों को कम से कम 3 साल के कार्य अनुभव के साथ सार्वजनिक या निजी क्षेत्र की कंपनी या बहुराष्ट्रीय कंपनी में कार्यरत होना चाहिए। डिग्री के बाद किसी अस्पताल या पंजीकृत स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या अपनी खुद की प्रैक्टिस के मामले में न्यूनतम 3 साल का अनुभव रखने वाले एमबीबीएस या उससे अधिक योग्यता वाले डॉक्टर भी इस योजना का लाभ उठाने की योग्यता रखते हैं। वहीं वैध सर्टिफिकेट और डिग्री के बाद 3 सालों का अनुभव रखने वाले सीए भी इस ऑफर का लाभ उठा सकते हैं।



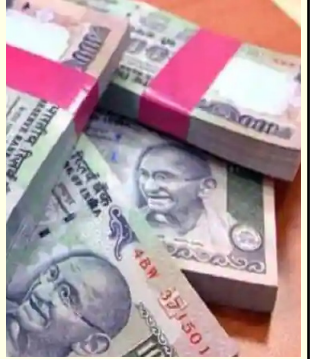
पेट्रोल और डीजल स्थिर

नयी दिल्ली। क्रिसमस और नव वर्ष के अवसर बीते सप्ताह वैश्विक बाजार में लगभग बंद रहने के बीच घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल की कीमतों में लगातार 59 वें दिन भी कोई बदलाव नहीं हुआ। केंद्र सरकार के पेट्रोल और डीजल की कीमतों पर उत्पाद शुल्क क्रमशः पांच और दस रूपये घटाये जाने की घोषणा चार नवंबर को किये जाने के बाद कीमतों में काफी कमी आयी थी और इसके बाद राज्य सरकार के वेट कम करने के फैसले के बाद दिल्ली में दो दिसंबर को पेट्रोल लगभग आठ रुपये सस्ता हुआ था।

घरेलू बाजार में 59 वें दिन भी पेट्रोल और डीजल के दाम में कोई बदलाव नहीं हुआ। राजधानी दिल्ली में वेट कम किये जाने के कारण भारत पेट्रोलियम कारपोरेशन लिमिटेड (बीपीसीएल) के पंप पर पेट्रोल की कीमत 95.41 रुपये प्रति लीटर पर और डीजल के दाम 86.67 रुपये प्रति लीटर पर टिके रहे।

विदेशी मुद्रा भंडार 58.7 करोड़ डॉलर घटकर 635.08 अरब डॉलर पर

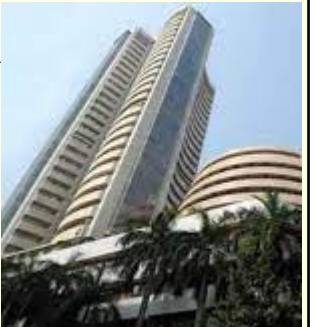
मुंबई। देश का विदेशी मुद्रा भंडार 24 दिसंबर को समाप्त सप्ताह में 58.7 करोड़ डॉलर घटकर 635.08 अरब डॉलर पर आ गया जबकि इसके पिछले सप्ताह यह 16 करोड़ डॉलर कम होकर 635.66 अरब डॉलर रहा था।



रिजर्व बैंक की ओर से जारी साप्ताहिक आंकड़ों के अनुसार, 24 दिसंबर को समाप्त सप्ताह में विदेशी मुद्रा भंडार का सबसे बड़ा घटक विदेशी मुद्रा परिसंपत्ति 84.7 करोड़ डॉलर घटकर 573.36 अरब डॉलर रह गया। इसी तरह इस दौरान स्वर्ण भंडार 20.7 करोड़ डॉलर बढ़कर 39.39 अरब डॉलर पर पहुंच गया। आलोच्य सप्ताह विशेष आहरण अधिकार (एसडीआर) 2.4 करोड़ डॉलर बढ़कर 19.11 अरब डॉलर पर पहुंच गया। इसी तरह अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के पास आरक्षित निधि 2.8 करोड़ डॉलर बढ़कर 5.2 अरब डॉलर पर रहा। विश्लेषकों का कहना है कि अगले सप्ताह भी बाजार में तेजी दिख सकती है क्योंकि कोरोना के नये वैरिएंट ओमीक्रॉन के तीव्रता से फैलने के बावजूद इससे किसी के गंभीर बीमार होने की संभावना बहुत कम दिख रही है और इससे निवेशकों में उत्साह दिख रहा है। इसके साथ ही वाहनों की बिक्री, विनिर्माण पीएमआई, सेवा पीएमआई और निर्यात के साथ ही जीएसटी संग्रह में जारी तेजी का असर भी बाजार पर दिख सकता है। इससे अर्थव्यवस्था में तेजी का रूख बना हुआ दिख रहा है।

इस वर्ष शेयर बाजार दे सकता है बंपर रिटर्न

मुंबई। शेयर बाजार ने बीते साल निवेशकों को मालामाल किया और वर्ष 2022 में भी इसके बंपर रिटर्न देने की संभावना है। वर्ष 2021 के आखिरी सप्ताह में भी शेयर बाजार में तेजी रही। बीएसई का 30 शेयरों वाला संवेदी सूचकांक सेंसेक्स इससे पिछले सप्ताह की तुलना में 1129.51 अंक बढ़कर 58253.82 अंक पर और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी 350.30 अंकों की बढ़त के साथ 17354.05 अंक पर रहा। इस दौरान छोटी और मझौली कंपनियों में भी जरूरतसे तेजी देखी गयी जिससे बीएसई का मिडकैप 612.81 अंक उछलकर 24970.08 अंक पर और स्मॉलकैप 1091.21 अंक उठकर 29457.76 अंक पर रहा।



वर्ष 2021 में सेंसेक्स और निफ्टी ने कई बड़े पड़ाव को पार कर इतिहास रचा। सेंसेक्स ने पहले ही महीने जनवरी में 48 हजार का लेवल पार किया और फिर इसकी रफ्तार थमी नहीं और इसने 19 अक्टूबर 2021 को 62 हजार के स्तर को पार करके 62245 के स्तर को छुआ। इसी तरह से निफ्टी ने फरवरी में पहली बार 15 हजार का स्तर पार किया और अक्टूबर में 18 हजार का रिकॉर्ड लेवल भी छू दिया। दोनों ही घरेलू प्रमुख सूचकांक के लिए पिछला साल शानदार रहा और पिछले एक साल में सेंसेक्स करीब 21 फीसदी और निफ्टी 23 फीसदी मजबूत हुआ।
खाद्य तेलों में बड़ी गिरावट, दालें और चीनी भी नरम
नयी दिल्ली। वैश्विक बाजार के नकारात्मक संकेत एवं स्थानीय स्तर पर उठाव सुस्त रहने से बीते सप्ताह दिल्ली थोक जिनस बाजार में खाद्य तेलों में भारी गिरावट दर्ज की गयी। इसके साथ ही दाल दलहन में भी नरमी का रूख बना रहा। आवक बढ़ने और सर्दी में मांग सुस्त होने से चीनी भी सस्ती हो गयी हालांकि गुड़, चावल और गेहूँ में स्थिरता रही।

सर्दी-जुकाम में राहत के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खा



जहां एक तरफ कोरोना का कहर बढ़ता जा रहा है, वहीं दूसरी तरफ मौसम में एक बार फिर से सर्दी बढ़ती जा रही है। ऐसे में लोगों को सर्दी खांसी की समस्या होना शुरू हो गई है। इस सर्दी से बचने के लिए लोग तरह-तरह के काढ़े पी रहे हैं।

बावजूद इसके लोगों को किसी तरह का आराम नहीं हो रहा है। ऐसे में आज हम आपको बता रहे हैं एक देसी उपाय जिसकी मदद से आप सर्दी, खांसी और जुकाम से तुरंत

राहत पा सकते हैं। सर्दी-जुकाम में राहत के लिए अदरक और लहसुन की चाय पिएं। ये आपको बेहतर महसूस कराने में काफी ज्यादा मददगार साबित हो सकती है। जानते हैं इसे बनाने का तरीका इसे बनाने के लिए सबसे पहले अदरक और लहसुन को एक साथ पीस लें। फिर नींबू और शहद को छोड़कर सभी सामग्री को पानी में उबाल लें। धीमी आंच में इस पानी को तब उबाले जब तक ये आधा हो जाए। अब चाय को प्याले में डालने के बाद इसमें नींबू और शहद मिलाएं। इस चाय को दिन में दो बार पियें। आप इसे एक बार बनाकर दिन भर में पी सकते हैं।

अगर आप सर्दी-जुकाम से तुरंत राहत पाना चाहते हैं तो या चाय आपको मदद कर सकती है। हालांकि इसी के साथ आपको खूब आराम की जरूरत होती है। इसलिए जल्द रिकवर होने के लिए आप इस चाय को पीने के साथ खूब सारा आराम करें।

फैटी लिवर के जोखिम कम करने में सहायक हैं ये एक्सरसाइज

फैटी लिवर एक बीमारी है, जो लिवर की कोशिकाओं में ज्यादा फैट जमा होने की वजह से होता है और इसमें लिवर सही तरह से काम करना बंद कर देता है। हालांकि, डाइट में बदलाव और रूटीन में कुछ एक्सरसाइज को शामिल करके इस बीमारी के जोखिम कम करने में काफी मदद मिल सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जो फैटी लिवर के जोखिम को कम करने में सहायक हैं।

कोबरा एक्सरसाइज
इस एक्सरसाइज के लिए सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर अपने दोनों हाथों को अपने कंधों के नीचे रखकर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने हाथों से दबाव देते हुए अपने शरीर को जहां तक संभव हो सके, ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस दौरान सामान्य तरीके से सांस लेते रहें। कुछ देर इसी अवस्था में बने रहें, फिर धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। कुछ देर बाद इस एक्सरसाइज को फिर से दोहराएं।

लंज के साथ स्पाइनल ट्विस्ट एक्सरसाइज
इस एक्सरसाइज को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं। अब बाएं पैर के पंजे को बाहर की तरफ करके घुटने से मोड़ते हुए बैठें और दाएं पैर को पीछे की तरफ एकदम सीधा कर लें। इस दौरान आपको कुल्हे में खिंचाव सा महसूस होगा। इसके बाद दाएं हाथ को जमीन पर रखें और बाएं हाथ को आसमान की ओर सीधा करें। इस अवस्था में कुछ मिनट रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य

हो जाएं।
रिवर्स प्लैंक एक्सरसाइज
सबसे पहले जमीन पर पैरों को फैलाकर बैठ जाएं, फिर अपने दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाएं और हथेलियों को जमीन पर रखें। इसके बाद सामान्य सांस लेते रहें और अपने शरीर को थोड़ा पीछे की ओर करते हुए शरीर को अपनी क्षमतानुसार उठाने की कोशिश करें। इस दौरान अपने सिर को भी पीछे की ओर झुकाएं और अपने तलवों को जमीन से छुटाएं। कुछ देर इसी स्थिति में रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

गारंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज
माउंटेन क्लाइंबर के लिए सबसे पहले जमीन पर घुटनों के बल बैठें, फिर अपनी दोनों हथेलियों को जमीन पर रखें। अब अपने दोनों पैरों को पीछे की ओर सीधा कर लें। इसके बाद अपने दाएं पैर के घुटने को मोड़ें और इसे अपनी छाती की ओर लाएं। इसके बाद इसे सीधा करें। जब आप दाएं पैर को सीधा करें और

अपने बाएं पैर के घुटने को अपनी छाती की ओर लाएं। कुछ मिनट तक ऐसे ही पैरों को चलाते रहें।



कुछ ही दिनों में घट जाएगी चेहरे की चर्बी, करें यह सरल उपाय



चेहरे को खूबसूरत दिखाने के लिए लोग तरह-तरह के नुस्खे अपनाते हैं हालांकि कई बार चेहरे पर जमा फैट चेहरे की सुंदरता फीका कर देता है। कई बार मोटे गाल, डबल चिन और आई बैग्स चेहरे की खूबसूरती को बिगाड़ देते हैं और इन्हें ठीक कर पाना आसान भी नहीं होता है। अगर आपके साथ भी ऐसी कोई समस्या है तो आज हम आपको कुछ उपाय बताते जा रहे हैं जो आपके लिए कारगर हो सकते हैं।

* अगर आप चेहरे के फैट को कम करना चाहते हैं तो इसके लिए फेशियल एक्सरसाइज इस्तेमाल कर सकते हैं। फेशियल फैट को कम करने के लिए आप लिप पुलअप, चिन लिफ्ट, फिश लिप, नेक कर्ल अप और एयर ब्लोइंग जैसी फेशियल एक्सरसाइज कर सकते हैं।

* पानी पीने से हमारे शरीर के विषैले तत्व बाहर निकलते हैं और इससे शरीर का एक्सट्रा फैट भी कम होता है। जी हाँ और इसका असर चेहरे पर भी नजर आता है। इसी के साथ भरपूर मात्रा में पानी पीने से चेहरे की चमक बरकरार रहती है और मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है।

* अगर आप अपने चेहरे की चर्बी को छोटाना चाहते हैं तो नमक का सेवन कम करें। कहा जाता है ज्यादा नमक से शरीर में सोडियम के कारण पानी ठहरने लगता है और ऐसे में विषैले तत्व शरीर से ठीक से बाहर नहीं निकल पाते और शरीर फूलने लगता है।
* अल्कोहल मोटापा बढ़ाती है। इसके चलते फेशियल फैट भी बढ़ता है। इसी के साथ ही व्यक्ति को समय से पहले कई बीमारियां घेर लेती हैं।
* ब्रेड, कुकीज, पास्ता, पेस्ट्री, पिज्जा और मिठाइयां आदि आपके चेहरे का फैट बढ़ाने का काम करते हैं। इन सभी को खाने की आदत छोड़ दी जाए।
* अगर चेहरे के फैट को कम करना है तो इसके लिए बहुत जरूरी है कि आप भरपूर नींद लें। नींद पूरी न होने से तनाव बढ़ता है और इसके कारण मोटापा बढ़ता है।