

## किडनी के लिए लाभदायक हैं इन पेय पदार्थों का सेवन

किडनी शरीर के मुख्य अंगों में से एक है, जो खून को साफ करके शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है। हालांकि, जब किसी कारणवश किडनी की कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है तो यह कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ जाती है। अगर आप किसी किडनी की बीमारी से ग्रस्त हैं तो कुछ स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थों को डाइट में शामिल करके आपको बीमारी के जोखिम कम करने में काफी मदद मिल सकती है।



### ग्रीन टी

ग्रीन टी कई जरूरी पोषक तत्वों के साथ-साथ एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से समृद्ध होती है। एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर से मुक्त कणों को दूर करने में मदद

करते हैं। ये मुक्त कण किडनी की बीमारियों को बढ़ावा देने या फिर स्वस्थ किडनी को नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं, इसलिए अगर आप किसी तरह की किडनी की बीमारी से ग्रस्त हैं तो अपनी डाइट में ग्रीन टी को जरूर शामिल करें। हालांकि, ध्यान रखें

कि ग्रीन टी बिना चीनी की होनी चाहिए।

### क्रैनबेरी का जूस

किडनी की बीमारियों के जोखिम कम करने या फिर स्वस्थ किडनी की कार्यक्षमता को सुधारने में क्रैनबेरी के जूस का सेवन भी सहायक हो सकता है। दरअसल, यह किडनी में मौजूद कीटाणु और विषाक्त पदार्थों को दूर करने के साथ ही बीमारियों के जोखिम कम करने में सहायक हो सकता है, इसलिए रोजाना क्रैनबेरी के जूस का सेवन करें। हालांकि, ध्यान रखें कि बिना चीनी का क्रैनबेरी जूस का सेवन ही किडनी और पूरे शरीर के लिए लाभदायक होता है।

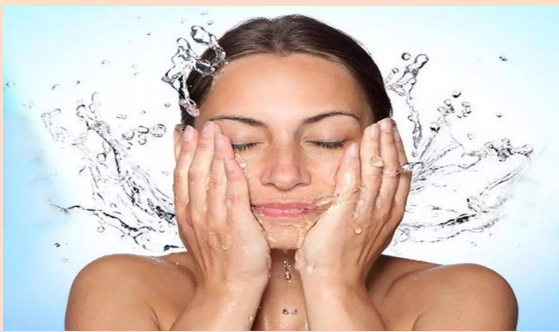
### ब्लैक कॉफी

ब्लैक कॉफी का सेवन भी किडनी के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। कई अध्ययनों के मुताबिक, कॉफी बीन्स में कई खास एंटी-ऑक्सीडेंट, पॉलीफेनॉल और कैफीन जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो किडनी की बीमारियों के जोखिम कम करने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि चीनी और क्रीम आदि चीजों के बिना सीमित मात्रा में कॉफी पीना ही किडनी रोगियों के लिए लाभदायक है।

### पानी

अगर आप किडनी से जुड़ी किसी बीमारी से ग्रस्त हैं तो आपको पानी के सेवन पर अतिरिक्त ध्यान देना चाहिए। दरअसल, पेशाब के जरिए शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए किडनी को पानी की जरूरत होती है और जब रोगी कम पानी पीता है तो पेशाब की मात्रा कम हो जाती है और पेशाब कम बनने से किडनी की बीमारी बढ़ने लगती है। इसलिए किडनी रोगी रोजाना 10-12 गिलास पानी पीने का लक्ष्य तय कर लें।

## चेहरे को ठंडे पानी से धोने पर स्किन को मिलते हैं कई फायदे



हम सभी सुबह उठकर सबसे पहले अपना चेहरा धोते हैं। चेहरे को धोना और उसकी साफ-सफाई के लिए हम कुछ खास बातों का भी ध्यान रखते हैं। कई लोग अपने चेहरे को गर्म पानी से तो कई लोग ठंडे पानी से धोते हैं। अगर क्या आप जानते हैं कि चेहरे को ठंडे पानी से धोने पर स्किन को कितने फायदे मिलते हैं जैसे चेहरे पर आइस क्यूब रोजाना बहुत फायदेमंद माना जाता है ठीक उसी तरह ठंडे पानी से चेहरा धोना भी एक अच्छा टिप्स माना जाता है, ये दोनों चीजें त्वचा को जवां बनाती हैं। ठंडे पानी से चेहरा धोने से फाइन लाइन्स और चेहरे की झुर्रियां कम होती हैं। चेहरे को ठंडे पानी से धोने से त्वचा बिल्कुल फ्रेश हो जाती है। थोड़ा सा ठंडा पानी आपकी त्वचा को फिर से जवां कर सकता है और आपको अधिक ऊर्जावान महसूस करवा सकता है। ठंडे पानी से चेहरा धोने से आप जवान दिखते हैं। यह ठीक उसी तरह से है, जब आप अपने चेहरे पर आइस क्यूब रगड़ते हैं। चेहरे को ठंडे पानी से धोने पर फाइन लाइन्स और झुर्रियां काफी हद तक कम हो सकती हैं। ठंडे पानी से ब्लड सर्कुलेशन तेज होता है जिससे चेहरे पर चमक आती है। ठंडे पानी से चेहरा धोने से खुले रोम छिद्र बंद हो जाते हैं। गर्म पानी से अपना चेहरा धोने के बाद, उन छिद्रों को बंद करने के लिए उस पर थोड़ा ठंडा पानी छिड़कें। आंखों में ठंडे पानी के छीटे डालने से भी त्वचा को ठंडेपन का एहसास होता है।

## सिर में भारीपन की समस्या को मिनटों में दूर करती है ये घरेलू नुस्खे!

आजकल हर कोई काम की वजह से जल्दी थक जाता है। क्योंकि पहले की तुलना में आज इंसान बहुत ही व्यस्त रहने लगा है और अक्सर तनाव या थकान की वजह से सिर में भारीपन की समस्या हो जाती है। सिर में भारीपन दरअसल नर्वस सिस्टम से जुड़ी हुई समस्या है। सिर में भारीपन या हल्के दर्द के कारण किसी काम में मन नहीं लगता है और ध्यान लगाने में भी परेशानी होती है। कई बार ये सामान्य सिर दर्द या सिर का भारीपन इतना ज्यादा होता है कि उलझन होती है और दर्द बरदाश्त कर पाना मुश्किल हो जाता है। बाजार में सिर दर्द की बहुत सी दवाएं मौजूद हैं लेकिन इन दवाओं का हमारी सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। सिर में भारीपन की समस्या को आप कुछ घरेलू नुस्खों द्वारा भी ठीक कर सकते हैं।



एक्यूप्रेसर द्वारा - एक्यूप्रेसर तकनीक से मिनट भर में सिर दर्द ठीक करने के लिये अपने अंगुठे और तर्जनी के बीच की जगह पर हल्के से मसाज करें। इस प्रक्रिया को दोनों हथेलियों पर दोहरायें। उंगलियों के बीच के जगह को गोलाकार दिशा में हल्के

से दबाव डालते हुए मसाज करें। इस तकनीक से आप एक मिनट में अपने सरदर्द राहत पा सकेंगे। नींबू का प्रयोग - लगातार सिर में भारीपन या दर्द की शिकायत रहने पर एक ग्लास गर्म पानी में नींबू का रस मिलाकर पिएं या बिना दूध की चाय में नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर उसे पिएं। इससे सिर दर्द में तुरंत आराम आ जाता है। सिर दर्द के लिए केवल नींबू के छिलकों का पेस्ट बनाकर माथे पर मलने से भी सिर दर्द में जल्दी आराम आ जाता है। इसके लिए आप नींबू के छिलकों में

## व्यापार-समाचार

### कीमती धातुओं में आई मामूली तेजी

मुंबई। दुनिया की प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले डॉलर में आई जबरदस्त तेजी के कारण वैश्विक स्तर पर कीमती धातुओं की कीमत में नरमी के बावजूद स्थानीय स्तर पर मांग रहने से आज घरेलू सराफा बाजार में सोना 125 रुपये प्रति दस ग्राम और चांदी 60 रुपये प्रति किलोग्राम के बढत में रही। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सोना हाजिर 0.04 प्रतिशत गिरकर 1800.10 डॉलर प्रति औंस पर आ गया। वहीं, अमेरिकी सोना वायदा 0.03 प्रतिशत की बढत लेकर 1800 डॉलर प्रति औंस हो गया। इस दौरान चांदी हाजिर 0.66 प्रतिशत की गिरावट के साथ 22.71 डॉलर प्रति औंस बोली गई। कीमती धातुओं में वैश्विक स्तर पर आई गिरावट का असर देश के सबसे बड़े वायदा बाजार एमसीएक्स में नहीं दिखा। इस दौरान मांग रहने से सोना 125 रुपये चढ़कर 47842 रुपये प्रति दस ग्राम और सोना मिनी 100 रुपये चढ़कर 47859 रुपये प्रति दस ग्राम पर पहुंच गया। इसी तरह चांदी 60 रुपये की मामूली तेजी के साथ 61800 रुपये प्रति किलोग्राम और चांदी मिनी 70 रुपये चढ़कर 62098 रुपये प्रति किलोग्राम हो गई।

### किआ कारेन्स की बुकिंग 14 जनवरी से

नयी दिल्ली। यात्री वाहन बनाने वाली कंपनी किआ इंडिया ने आज किआ कारेन्स की बुकिंग 14 जनवरी से शुरू करने की घोषणा की। कंपनी ने यहां जारी बयान में यह घोषणा करते हुये कहा कि तीन कतार वाले रिफ्रिजेशनल वाहन कारेन्स को 5 ट्रिम लेवलस - प्रीमियम, प्रेस्टीज, प्रेस्टीज प्लस, लक्जरी और लक्जरी प्लस में पेश किया जाएगा। इसके साथ ही इसमें कई पावरट्रेन और सीटिंग के विकल्प भी मिलेंगे। सभी 5 ट्रिम लेवल में स्टैंडर्ड के रूप में मजबूत 10 हाई-सेफ्टी पैकेज दिया गया है फेमिली ड्राइव के लिए और भी सुरक्षित कार बनाएगा। उसने कहा कि इसके साथ ही, इसमें 26.03 सेमी एचडी टचस्क्रीन नेविगेशन के साथ नेक्स्ट जेनरेशन किआ कनेक्ट, 8 स्पीकर के साथ बोस प्रीमियम साउंड सिस्टम, वायरस और बैकटीरिया से सुरक्षा के साथ स्मार्ट प्योर एयर फ्यूरीफायर, वेंटिलेटेड फ्रंट सीट, दूसरी कतार की सीट वन टच इजी इलेक्ट्रिक टम्बल के साथ और स्काईलाइट स्नरफुक जैसे कई फर्स्ट-इन-क्लास फीचर्स दिए गए हैं। कारेन्स तीन पावरट्रेन विकल्पों - स्मार्टस्ट्रीम 1.5 पेट्रोल, स्मार्टस्ट्रीम 1.4 टी जीओआई पेट्रोल और 1.5 सीआरडीआई बीजीटी डीजल के साथ उपलब्ध होगी। इसके अलावा, ग्राहकों को तीन ट्रांसमिशन विकल्पों - 6एमटी, 7डीसीटी और 6 एटी में से चुनने का विकल्प भी मिलेगा। वाहन को प्रीमियम से लक्जरी ट्रिप्स में सेवन सीटर विकल्प में पेश किया जाएगा, जबकि लक्जरी प्लस ट्रिम 6 और 7 सीटर दोनों विकल्पों के साथ उपलब्ध होगा।

## घर की साफ-सफाई करते समय न करें ये गलतियां

कई लोग अपने घर के हर एक कोने को साफ करने में कोई कसर नहीं छोड़ते हैं, फिर भी घर की सफाई के दौरान अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां हो जाती हैं, जिनकी वजह से मेहनत से की गई सफाई पर पानी फिर सकता है। आइए आज हम आपको ऐसी ही कुछ सामान्य गलतियों के बारे में बताते हैं ताकि आप अपने घर की सफाई करते समय इनसे बच सकें।

**गंदे क्लीनिंग टूल्स का इस्तेमाल करना**  
आमतौर पर लोग अपने घर की सफाई के लिए पोछा, ब्रश और माइक्रोफाइबर कपड़ा आदि चीजों का इस्तेमाल करते हैं। शायद आप भी करते होंगे, लेकिन क्या जानते हैं कि गंदे क्लीनिंग टूल्स के इस्तेमाल से आप अपने घर को और भी ज्यादा गंदा कर रहे हैं क्योंकि इस तरह कीटाणु एक स्थान से दूसरी जगह पर फैल जाते हैं। इसलिए रोजाना इन्हें भी साफ करें। इसके लिए आप गर्म पानी और एंटी-बैक्टीरियल क्लीनिंग सॉल्यूशन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

**सिंक में काफी देर तक गंदे बर्तनों का रहना**  
अगर काफी देर तक गंदे बर्तनों को सिंक में छोड़ देते हैं तो आप ऐसा करना सबसे बड़ी गलती है।



दरअसल, बर्तन जितनी देर तक सिंक में रहेंगे, उन पर उतने ही ज्यादा कीटाणु जमा होने लगेंगे। इसके अलावा, सिंक में कभी भी बचे हुए खाने के साथ प्लेट न रखें क्योंकि इससे भी सिंक में कीटाणु के

बढ़ने की संभावना अधिक हो जाती है। इसलिए जब सिंक में गंदे बर्तन दिखें तो उन्हें तुरंत धो दें।

**क्लीनिंग प्रोडक्ट्स का अधिक इस्तेमाल करना**  
अगर आप क्लीनिंग प्रोडक्ट्स का अधिक इस्तेमाल करते हैं तो यह आपके घर की चीजों को साफ करने की बजाय उन्हें तेजी से खराब कर सकते हैं। उदाहरण के लिए अगर आप कपड़े धोने के लिए अधिक डिटर्जेंट पाउडर का इस्तेमाल करते हैं तो इससे न सिर्फ अधिक पानी की जरूरत पड़ेगी और कपड़ों की कोमलता भी खराब होने लगेगी। इसी तरह अधिक फर्श क्लीनर के इस्तेमाल से फर्श की चमक भी खोने लगेगी।

**क्लीनिंग प्रोडक्ट्स को व्यवस्थित करके न रखना**  
अगर आप केमिकल युक्त क्लीनर प्रोडक्ट्स को घर में किसी भी जगह पर रख देते हैं तो इन प्रोडक्ट्स को स्टोर करने का यह तरीका स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

खासकर छोटे बच्चों और पालतू जानवरों के लिए। अगर आपको क्लीनर प्रोडक्ट्स स्टोर करके रखने ही है तो आप उनको रखने के लिए घर की किसी ऐसी जगह का चुनाव करें जहां छोटे बच्चे और पालतू जानवर न पहुंच पाएं।

### स्टेट बैंक में आईएमपीएस ट्रांजैक्शन की सीमा 5 लाख हुयी

मुंबई। ग्राहकों को डिजिटल बैंकिंग अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से भारतीय स्टेट बैंक ने आईएमपीएस के माध्यम से धनराशह हस्तांतरण की दो लाख रुपये की सीमा को बढ़ाकर पांच लाख रुपये कर दिया है। बैंक ने आज यहां जानकारी देते हुये कहा कि योनों सहित इंटरनेट बैंकिंग/मोबाइल बैंकिंग के माध्यम से किए गए आईएमपीएस लेनदेन पर 5 लाख रुपए तक कोई सेवा शुल्क नहीं लगेगा। शाखा चैनल के माध्यम से किए गए आईएमपीएस के सेवा शुल्क में मौजूदा स्लैब में कोई बदलाव नहीं किया गया है। हालांकि, दो लाख रुपये से लेकर पांच लाख रुपये के लिए एक नया स्लैब जोड़ा गया है और एक फरवरी 2022 से इस स्लैब के लिए प्रस्तावित सेवा शुल्क 20 और जीएसटी तय किया गया है। आईएमपीएस पर सेवा शुल्क एनईएफटी/आरटीजीएस लेनदेन पर सेवा शुल्क के अनुरूप है।

### एयरटेल पेमेंट्स बैंक को आरबीआई से अनुसूचित बैंक का दर्जा मिला

नयी दिल्ली। एयरटेल पेमेंट्स बैंक को भारतीय रिजर्व बैंक ने अनुसूचित बैंक की सूची में स्थान दिया है। एयरटेल पेमेंट्स बैंक के अनुसार, अनुसूचित बैंक का दर्जा मिलने के बाद अब यह बैंक सरकार की ओर से जारी किए जाने वाले प्रस्ताव के लिए आवेदनों (आएफपी) तथा प्रतिभूतियों की प्राथमिक नीलामों में भाग लेने के साथ-साथ केंद्र और राज्य सरकारों के काम करने का पात्र हो गया है। बैंक सरकार द्वारा परिचालित कल्याण योजनाओं के काम भी कर सकता है। एयरटेल पेमेंट्स बैंक के प्रबंध निदेशक और मुख्य कार्यकारी अणुव्रत विश्वास ने एक बयान में कहा, "बैंक के लिए यह मान्यता मिलना हमारी विस्तार यात्रा का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है। इससे हम पर हमारे ग्राहकों का भरोसा और अधिक मजबूत होगा।" बैंक इस समय भारत में डिजिटल बैंकिंग के क्षेत्र में सबसे तेजी से विस्तार कर रहे बैंकों में है। उसका कहना है कि उसने पांच लाख से अधिक स्थानों पर बैंकिंग की सुविधा कर रखी है और उसके प्लेटफार्म का उपयोग करने वालों की संख्या 11.5 करोड़ है।

## बच्चों को इस तरह से सीखा सकते हैं बचत करना

अपने बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए उनको शुरुआत से ही कुछ ऐसी बातें सिखानी चाहिए जो आगे चल कर उनके लिए फायदेमंद हों और भविष्य में उनके काम आएँ और ऐसी ही एक आदत है पैसे की बचत (सेविंगमनी) करने की। वैसे भी शुरुआत से ही हम बच्चों की जैसी आदत डालेंगे वे वैसे ही बनेंगे। ऐसे में उनको रुपयों की बचत करने और फिजूलखर्ची से बचने की अगर शुरुआत से ही आदत होगी तो यह आदत बड़े होने पर जीवन में उनके काफी काम आएगी। वहीं उनके बेहतर जीवन जीने के लिए यह जरूरी भी है। अगर बच्चों में बचत करने की आदत होगी, तो भविष्य में उन्हें दिक्कतों का सामना नहीं करना पड़ेगा। ऐसे में आपको भी जरूर जानना चाहिए कि आप अपने बच्चों किस तरह बचत करना सीखा सकते हैं-

**1. खुद में भी करें बदलाव** - बच्चे अपने बड़ों से ही सीखते हैं। हम जैसा करेंगे बच्चे भी वैसा ही करेंगे। इसलिए जरूरी है कि हम बच्चों को जैसा बनाना चाहते हैं, हम खुद भी वही आदतें अपनाएं। क्योंकि अगर बड़ों में फिजूलखर्ची की आदत है, तो बच्चे भी वही सीखेंगे। वहीं बचपन से ही बच्चों को बचत की अहमियत बताएं और उन्हें फिजूलखर्ची से दूर रहने को कहें।

**2. रुपये जोड़ने की आदत को दें बढ़ावा** - अक्सर बचपन में



आदत होती है कि बच्चे उन रुपयों को संभाल कर रख लेते हैं जो उन्हें कोई बड़ा किसी खास मौके आदि पर देता है। बच्चों की इस आदत को प्रोत्साहित करें और उनमें रुपये जोड़ने की आदत को बढ़ावा दें। इसके लिए उन्हें प्यारी सी गुल्लक भी खरीद कर दें। नई गुल्लक और रुपये इकट्ठे होने के

उत्साह में वे बचत करना सीखने लगेंगे।

**3. ज्वाइंट बैंक अकाउंट खुलवाएं** - आज कल तो कुछ स्कूलों की ओर से भी बैंक अकाउंट खुलवाए जाते हैं और ज्वाइंट बैंक अकाउंट की भी सुविधा है। इसका फायदा उठाएं और अपने बच्चों का सेविंग अकाउंट खुलवा दें। इससे बच्चे छोटी उम्र से ही रुपयों की बचत करना सीख जाएंगे।

**4. गैरजरूरी चीजें न खरीदें** - कई बार बच्चों को दुलार में हम कई गैरजरूरी चीजें खरीद कर दे देते हैं। इससे जहां फिजूल खर्ची होती है, वहीं बच्चों की आदतें भी खराब होती हैं। ऐसे में बच्चों की जिद को नजरअंदाज करें और उन्हें गैरजरूरी चीजों को खरीद कर रुपयों की बर्बादी से रोकें। साथ ही इस मामले में समझाएं ऐसे में वे फिजूलखर्ची से खुद ही बचने लगेंगे।

**5. रुपयों की अहमियत समझाएं** - बच्चों को रुपयों की अहमियत समझाएं। उन्हें बताएं कि आप पैसा उर्ध्व के भविष्य के लिए कमा रहे हैं और पैसा बहुत मेहनत से कमाया जाता है। इसलिए इसे फिजूल कामों या बेकार की चीजों को खरीद कर बर्बाद नहीं करना चाहिए।

