

तकिया खरीदते समय इन बातों का रखें ध्यान

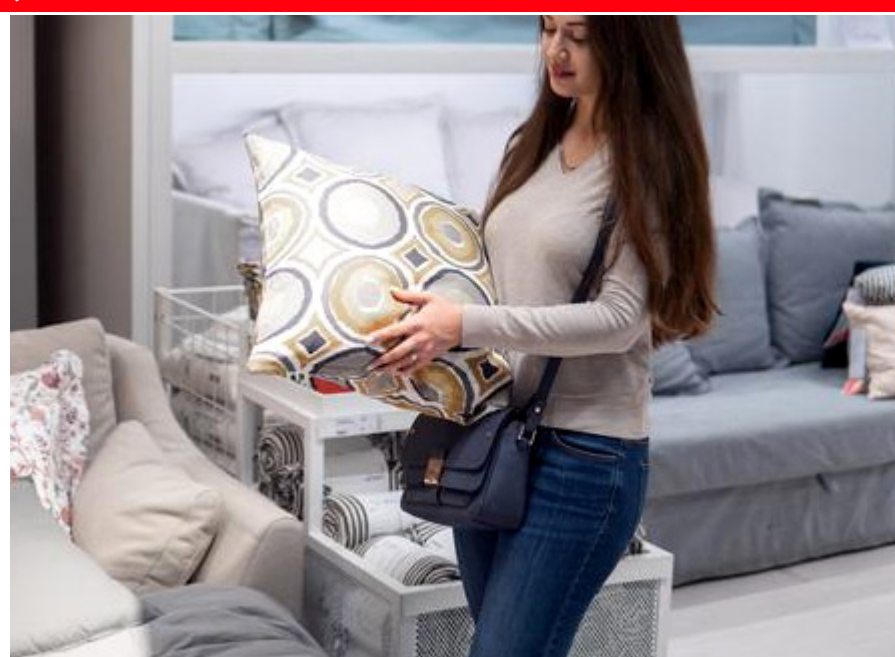
बहतर नाद अच्छे स्वास्थ्य का निशानी है और बेहतर नींद के लिए आरामदायक गद्दे और साफ चादर के साथ तकिया का सही होना जरूरी है। दरअसल, अगर आपका तकिया सही न हो तो यह आपकी नींद को प्रभावित करने के साथ ही कई तरह की परेशानियों का कारण बन सकता है, इसलिए तकिया के चयन सही होना जरूरी है। आइए आज हम आपको बताते हैं कि तकिया खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।

फैब्रिक
फैब्रिक होना चाहिए सही
तकिया की खरीदारी करते समय उसके फैब्रिक पर ध्यान देना बेहद जरूरी है क्योंकि इसका फैब्रिक उनकी शिल्प लाइफ पर काफी प्रभाव डालता है। बेहतर होगा कि आप ऐसा तकिया खरीदें, जो आरामदायक होने के साथ ही कोटाणु आदि से बचाने में मदद कर सके। वही, उस पर दाग-धब्बे लगने की संभावना काफी होनी चाहिए। विशेषज्ञों की मानें तो कौटन और फाइबर वाले फैब्रिक के तकिया का चयन करना उचित है।

साइज
तकिया के साइज पर दें ध्यान
फैब्रिक के साथ ही तकिया के साइज पर ध्यान देना जरूरी है। ध्यान रखें कि तकिया का साइज आपके कंधे की चौड़ाई से थोड़ा बड़ा होना चाहिए। इससे आपके कंधों और सिर के बीच वाले हिस्से का जो गैप होता है वो तकिया द्वारा नियंत्रित हो जाता है, जिससे आप सही पोजीशन में सो पाएंगे। हालांकि, खरीदारी के समय आपको समझ न आए कि कौन से साइज का तकिया खरीदना बेहतर है तो उस दौरान स्टैंडर्ड साइज का तकिया खरीदें।

स्टफिंग
ऐसी होनी चाहिए तकिया की स्टफिंग
स्टफिंग तकिया का सबसे महत्वपूर्ण भाग है। बेहतर होगा कि आप ऐसे स्टफिंग वाले तकिया का चयन करें, जो न ज्यादा मुलायम हो और न ही ज्यादा कठोर। दरअसल, अधिक मुलायम तकिया से आपका सिर झुकता है, जिससे गर्दन पर दबाव पड़ता है और इसमें तेज दर्द हो सकता है। वहीं, अधिक कठोर तकिया के इस्तेमाल से भी सिर पर दबाव पड़ता है। इसलिए तकिया को खरीदते समय उसकी स्टफिंग पर अतिरिक्त ध्यान दें।

वजन
इतने वजन का तकिया खरीदना है



बेहतर
तकिया का वजन उसकी गुणवत्ता को दर्शाता है, इसलिए जब भी तकिया खरीदें तो उसके फैब्रिक, साइज और स्टफिंग के साथ वजन पर भी विशेष ध्यान दें। एक अच्छे तकिया की फिल पावर

300 ग्राम से 700 ग्राम तक होती है और 600 ग्राम की फीलिंग वाला तकिया सबसे अच्छा माना जाता है। बता दें कि लेटेक्स और मेमोरी फोम वाले तकिया भारी होते हैं, जबकि सिंथेटिक आदि तकिया ज्यादा हल्के होंगे।

ठंड में पैरों की उंगलियां सूजन ऐसे करें दूर

सर्दियों ने दस्तक दे दी है। इस दौरान मौसम में बदलाव आने से कई लोगों को हाथ-पैरों की उंगलियां सूज जाने के साथ ठंडी रहने की परेशानी होती है। वहीं हमारे हाथ की उंगलियां सबसे ज्यादा पानी वाला काम करती हैं। इसके साथ ही सबसे ज्यादा ठंडी हवा भी हमारी उंगलियों को ही लगती है। ऐसे में ठंड दौरान उंगलियों को आपस में जोड़ने पर दर्द, सूजन, सुन्न होने की समस्या से बचने के लिए आप कुछ देसी उपाय अपना सकती हैं। चलिए जानते हैं इसके बारे में...गुनगुने पानी या चाय से बनेगी बात

सर्दियों में ठंड से बचने के लिए लोग ज्यादातर गुनगुने पानी और चाय का सेवन करते हैं। ऐसे में आप इससे अपनी उंगलियों को आराम दे सकती हैं। इसके लिए गुनगुने पानी के गिलास या चाय के कप को हाथों के बीच लेकर थोड़ी देर पकड़े रखें। इससे आपकी हाथों की उंगलियों का ठंड से बचाव होगा। वे जल्दी ही गर्म हो जाएंगी। सरसों का तेल और लहसुन
आप उंगलियों में गर्माहट पैदा करने के लिए सरसों तेल और लहसुन का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए 1-2 बड़े चम्मच सरसों तेल को गर्म करें। अब उसमें 2 लहसुन की कलियां डालें। आपको लहसुन तलना नहीं है। तैयार तेल को हल्का ठंडा करके उससे हाथों व पैरों पर लगाएं। इससे 5 मिनट तक मसाज करें। इससे उंगलियों में गर्माहट का एहसास होगा। इसके साथ ही आपकी सूजन, दर्द आदि की समस्या से आराम मिलेगा। इसके अलावा इस नुस्खे से सर्दियों में होने वाली ड्राई स्किन की समस्या से भी छुटकारा मिलेगा। आप ठंड से उंगलियों को बचाने के लिए नाखूनों और फिंगर टिप्स को रगड़ सकती हैं। इससे सर्दियों में उंगलियां सुन्न होने की परेशानी से भी आराम मिलेगा। इसके लिए दोनों हाथों के नाखूनों को एक साथ रगड़ें। इसके बाद उंगलियों के पोरों को हल्का सा दबाएं।

सर्दियों के मौसम में ऐसे रखें जोड़ों का ख्याल

शरीर के मजबूत जोड़ें हमें सक्रिय रखते हैं और चलने-फिरने में मदद करते हैं। जोड़ों को मजबूत और स्वस्थ बनाए रखने के लिए क्या जरूरी है इस बारे में सटीक जानकारी जरूरी है। जोड़ों की देखभाल और मांसपेशियों तथा हड्डियों को मजबूत रखने के लिए सबसे अच्छा तरीका है, स्थिर रहें।

जोड़ों की स्वस्थ रखने के लिए सबसे जरूरी है शरीर के वजन को नियंत्रण में रखना। शरीर का अतिरिक्त वजन हमारे जोड़ों, विशेषकर घुटने के जोड़ों पर दबाव बनाता है। व्यायाम से अतिरिक्त वजन को कम करने और वजन को सामान्य बनाए रखने में मदद मिल सकती है। कम प्रभाव वाले व्यायाम जैसे तैराकी या साइकिल चलाने का अभ्यास करें।
वैसे लोग जो अधिक समय तक कंप्यूटर पर बैठे रहते हैं, उनके जोड़ों में दर्द होने की संभावना अधिक रहती है। जोड़ों को मजबूत बनाने के लिए अपनी स्थिति को लगातार बदलते रहिए। यदि व्यायाम को खुशी के



साथ किया जाए तो एंडोर्फिन नामक हार्मोन निकलता है, जो आपको स्वस्थ होने का अनुभव देता है। एक दिन में कम से कम 20-40 मिनट तक जरूर टहलें। मजबूत मांसपेशियां जोड़ों का समर्थन करती हैं। यदि आपकी मांसपेशियां कमजोर हैं, तो इससे आपके जोड़ों में विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी, कूल्हों और घुटनों में दर्द होगा। बैठने का सही तरीका भी आपके कूल्हे और पीठ की मांसपेशियों को रक्षा करने में मदद करता है। कंधों को झुकाकर न खड़े हों। सीढ़ी चढ़ना दिल के लिए अच्छा है, लेकिन अगर सीढ़ी अप्राकृतिक है, तो

मिलीग्राम कैल्शियम की जरूरत होती है। 71 साल की आयु के बाद 1,200 मिलीग्राम कैल्शियम पुरुष और महिला दोनों ले सकते हैं। इसे आप दूध, दही, ब्रोकली, हरी पत्तेदार सब्जी, कमल स्टेम, तिल के बीज, अंजीर और सोया या बादाम दूध जैसे पोष्टिक आहार को खाद्य पदार्थ के रूप में शामिल कर कैल्शियम की जरूरत पूरी कर सकते हैं। हड्डियों और जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन डी की जरूरत होती है। आप जो आहार खाते हैं, उसमें विटामिन डी शरीर में कैल्शियम का अवशोषण में मदद करता है। यह हड्डियों के विकास और हड्डी के ढांचे को सक्षम बनाता है।
विटामिन डी की कमी मांसपेशियों की कमजोरी का कारण बनता है, जो उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों के क्षतिग्रस्त होने के लिए जिम्मेदार होता है। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सूरज की रोशनी है। डेयरी उत्पाद और कई अनाज, सोया दूध और बादाम के दूध में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है।

कमर दर्द की समस्या, रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है असर, ऐसे करें दूर



आप चाहे कितनी भी समझदार मां क्यों ना हो, लेकिन बच्चों को गोद में उठाने के मामले में आप अकसर कुछ ना कुछ गलतियों तो जरूर करती होगी। इसका सबसे ज्यादा असर आपको रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है और कमर दर्द हो जाता है। लेकिन आपको यह भी पता होना चाहिए कि बच्चे को कमर पर लेकर चलना आपकी कमर को कितना नुकसान पहुंचा सकता है। शोधकर्ताओं के द्वारा पता चला है कि कमर दर्द के मरीजों में हर साल लगभग एक करोड़ मदर्स शामिल होती है। पहले गर्भावस्था, फिर बच्चों को गोद में लेकर चलना और साथ में घर का काम करने से आपको कमर दर्द की समस्या होने की आशंका बढ़ जाती है। इसका मतलब यह

बच्चों को हिप्स पर उठाना काफी आरामदायक लगता है, लेकिन लम्बे समय तक ऐसा करने से आपकी बाँड़ी का आकार बिगड़ सकता है। इतना ही नहीं, इससे आपको रीढ़ को सहारा देने वाली मांसपेशियों पर भी जोर पड़ता है और वे कमजोर हो जाती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप बच्चे को छाती से चिपकाकर उठाएँ और उसकी दोनों टाँगें शरीर की दोनों साइड में कर लें।

ज्यादा वजन से बचें
कभी एक साथ ज्यादा वजन उठाने की कोशिश ना करें। बेहतर होगा कि बाजार में खरीदारी करते समय ट्रॉली की बजाय टोकरी में सामान इससे आपको अंडाजा रहेगा कि आपने कितने वजन का सामान खरीदा है। साथ ही, एक हाथ में सामान उठाने की बजाय दोनों हाथों में आधा-आधा सामान लें।

ना डालें कमर पर दबाव
ज्यादातर नई माताएं अपने बच्चे को दिन में कम से कम 40 मिनट तो उठाती ही हैं, जबकि दो साल पूरे करते-करते उसी बच्चे का वजन 13- से 18 किलो तक हो जाते हैं। इसलिए जब आप बच्चे को उठाएँ, तो इसके लिए कमर पर दबाव ना डालें। यदि आप सम्भलकर बच्चे को उठाएंगी, तो आप कमर दर्द से बच सकती हैं।

एकसेसाइज करें फिट रहें
अकसर यह देखा गया है कि गर्भावस्था के बाद महिलाओं का पेट वाला हिस्सा लटक जाता है और इसका असर रीढ़ को सहारा देने वाली मांसपेशियों पर भी पड़ता है। इसके 2-3 साल में दूसरा बच्चा होने के बाद तो मामला और भी बिगड़ जाता है। इसलिए यदि आप स्वस्थ रहना चाहती हैं, तो हेल्थ को लेकर सजग रहें और नियमित पैदल भ्रमण करें और कसरत भी करें।

बाँडी में पानी की कमी होने की वजह से हो सकती हैं कई बीमारियाँ



मानव बाँडी का 70 प्रतिशत भाग पानी से बना होता है। बाँडी में पानी की कमी होने से कई तरह की बीमारियों के होने का खतरा रहता है। अगर आप दिन की आरंभ में एक गिलास पानी का सेवन करते हैं तो पूरा दिन आपके बाँडी में एनर्जी व तंदुरुस्ती बनी रहती है। खाली पेट पानी का सेवन करने से आपको स्वास्थ्य से जुड़ी कई समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।

- 1- खाली पेट पानी पीने से कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है व पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है। इसके अतिरिक्त बाँडी में ऊर्जा का संचार भी अच्छी तरीके से होता है।
- 2- प्रतिदिन प्रातः काल खाली पेट पानी का सेवन करने से मेटाबोलिज्म व इम्यून सिस्टम मजबूत हो जाते हैं। अगर आपको कब्ज की समस्या रहती है तो प्रातः काल खाली पेट एक गिलास पानी का सेवन करें। ऐसा करने से आपको आराम मिलेगा।
- 3- भूख लगने की समस्या में भी खाली पेट पानी पीना लाभकारी साबित हो सकता है। प्रातः काल खाली पेट पानी पीने से आंत में जमा गंदगी साफ हो जाती है व भूख लगने लगती है। इसके अतिरिक्त प्रातः काल खाली पेट पानी पीने से किडनी से जुड़ी समस्याएं भी दूर हो जाती हैं।
- 4- बाँडी की इम्युनिटी क्षमता को मजबूत बनाने के लिए प्रतिदिन प्रातः काल खाली पेट एक गिलास पानी का सेवन करें। ऐसा करने से बाँडी में फ्लूइड का लेवल बैलेंस में रहता है। जिससे इम्यून सिस्टम मजबूत हो जाता है। खाली पेट पानी पीने से मेटाबोलिज्म रेट एक्टिव रहता है व वजन करने में भी मदद मिलती है।

व्यापार-समाचार

600 रुपये के पार पहुंच गया 19 रुपये का

शेयर, 32 लाख रुपये का सीधा फायदा

नई दिल्ली। पेट्रो स्टॉक्स में जोखिम तो जरूर है, लेकिन तगड़ा रिटर्न देने के मामले में इनका कोई तोड़ नहीं है। हालांकि, मजबूत फंडामेंटल्स वाली छोटी कंपनी भी पैसा लगाने के लिए अच्छा दांव हो सकती हैं। रिटर्न देने के मामले में आदित्य विजन ऐसी ही कंपनी है। आदित्य विजन ने 2 साल में ही निवेशकों को मालामाल कर दिया है। आदित्य विजन के शेयरों ने 2 साल में इनवेस्टर्स को करीब 3200 फीसदी का रिटर्न दिया है। तो आइए जानते हैं कि जिन निवेशकों ने 2 साल पहले कंपनी के शेयरों में पैसा लगाया था, उसकी वैल्यू मौजूदा समय में क्या है। आदित्य विजन के शेयर बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज में 26 दिसंबर 2019 को 19.20 रुपये के स्तर पर थे। कंपनी के शेयर 4 जनवरी 2022 को 635.80 रुपये के स्तर पर बंद हुए हैं। कंपनी ने शेयरों ने 2 साल में करीब 3200 फीसदी का रिटर्न इनवेस्टर्स को दिया है। अगर किसी व्यक्ति ने 2 साल पहले कंपनी के शेयरों में 1 लाख रुपये का निवेश किया होता तो मौजूदा समय में उसकी वैल्यू 33 लाख रुपये से ज्यादा होती। यानी, इनवेस्टर्स को सीधे-सीधे 32 लाख रुपये का फायदा होता। अगर किसी निवेशक ने कंपनी के शेयरों में एक साल पहले 1 लाख रुपये का निवेश किया होता तो आज की तारीख में वह रकम 16.60 लाख रुपये होती। आदित्य विजन के शेयर साल 2021 के मल्टीबैगर स्टॉक्स में से एक हैं। हालांकि, पिछले कुछ महीने में आदित्य विजन के शेयरों में बिकवाली देखने को मिली है।



सर्विस सेक्टर में लौटी सुस्ती, 3 माह के निचले स्तर पर पहुंच गई गतिविधियां
नई दिल्ली। भारत के सर्विस सेक्टर की गतिविधियां दिसंबर 2021 में नरम पड़कर तीन महीने के सबसे निचले स्तर पर पहुंच गई हैं। मासिक सर्वे में बुधवार को कहा गया कि व्यावसायिक गतिविधियों और बिक्री में धीमी गति से वृद्धि देखने को मिली है। इसके अलावा कोरोना वायरस की नयी लहर की आशंका से व्यापारिक धारणाएं प्रभावित हुई हैं। इसके कारण सर्विस सेक्टर की गतिविधियों में नरमी आई है। मौसमी रूप से समायोजित किया जाने वाला इंडिया सर्विसेज बिजनेस एक्टिविटी इंडेक्स नवंबर में 58.1 पर था, जो दिसंबर में 55.5 के तीन महीने के निचले स्तर पर पहुंच गया है। सर्वेक्षण के अनुसार लगातार पांचवें महीने सर्विस सेक्टर में उत्पादन में वृद्धि देखी गई। परचेजिंग मैनेजर्स इंडेक्स (पीएमआई) की भाषा में, 50 से ऊपर के अंक का मतलब विस्तार होता है जबकि 50 से नीचे का अंक संकुचन को दर्शाता है। आईएचएस मार्किट में सहायक निदेशक-अर्थशास्त्र पोलिएना डिलीमा ने कहा, "सेवा प्रदाताओं के लिए 2021 एक और कठिन वर्ष था और दिसंबर में इसमें थोड़ी और नरमी दर्ज की गई।" इसके अलावा सर्विस और मैनुफैक्चरिंग सेक्टर का सामूहिक उत्पादन या सामूहिक पीएमआई उत्पादन सूचकांक दिसंबर में घटकर 56.4 हो गया, जो नवंबर में 59.2 था। हालांकि यह इसके दीर्घकालिक औसत 53.9 से अब भी अधिक है। सर्वेक्षण के दिसंबर के आंकड़ों में माल उत्पादकों और सेवा प्रदाताओं के रोजगार में बड़ी गिरावट देखी गई।

चौथे दिन शेयर बाजार में तेजी, सेंसेक्स एक बार फिर 60,000 अंक के पार बंद

नई दिल्ली। भारतीय शेयर बाजार में लगातार चौथे कारोबारी दिन तेजी देखने को मिली है। इस वजह से सेंसेक्स एक बार फिर 60 हजार अंक के स्तर को पार कर लिया। तीस शेयरों पर आधारित बीएसई सेंसेक्स 367.22 अंक यानी 0.61 प्रतिशत मजबूत होकर 60,223.15 अंक पर बंद हुआ। इसी प्रकार नेशनल स्टॉक एक्सचेंज का निफ्टी 120 अंक यानी 0.67 प्रतिशत की तेजी के साथ 17,925.25 अंक पर बंद हुआ। सेंसेक्स के शेयरों में पांच प्रतिशत से अधिक की तेजी के साथ सर्वाधिक लाभ में बजाज फिनसर्व रही। इसके अलावा बजाज फाइनेंस, कोटक बैंक, एक्सिस बैंक, टाटा स्टील, एचडीएफसी बैंक, एशियन पेट्रॉल और आईसीआईसीआई बैंक भी लाभ में रहे। दूसरी तरफ, गिरावट वाले शेयरों में टेक महिंद्रा, इन्फोसिस, एचसीएल टेक, विप्रो और पावरग्रिड शामिल हैं। एशिया के अन्य बाजारों में चीन में शंघाई कंपोजिट सूचकांक, हांगकांग का हैंगसेंग, दक्षिण कोरिया का कॉस्पी नुकसान में रहा, जबकि जापान का निक्की लाभ में बंद हुआ। यूरोप के प्रमुख बाजारों में दोपहर कारोबार में तेजी का रुख था। अंतरराष्ट्रीय तेल मानक ब्रेंट क्रूड 0.01 प्रतिशत फिसलकर 79.99 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया।



पेट्रोल और डीजल में 63 वें दिन टिकाव जारी
नयी दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तेल की कीमतों पर दबाव के बीच आज लगातार 63वें दिन घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ। केंद्र सरकार के पेट्रोल और डीजल की कीमतों पर उत्पाद शुल्क क्रमशः पांच और दस रुपये 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। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सिंगापुर में आज लंदन ब्रेंट क्रूड 1.34 प्रतिशत टूटकर 79.72 डॉलर प्रति बैरल पर और अमेरिकी क्रूड 1.30 प्रतिशत उतरकर 76.84 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है।

