

मधुमेह पीड़ितों के लिए फायदेमंद है राजमा, ब्लड शुगर को करता है नियंत्रित

मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को पूड़ी, मिठाई, चाय में चीनी आदि खाने से मना किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि डायबिटिक व्यक्ति को राजमा खाने से कभी मना नहीं किया जाता है। चिकित्सकों का कहना है कि राजमा ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। राजमा स्वाद में ही लाजवाब नहीं है बल्कि इसके कई स्वास्थ्य लाभ भी हैं। राजमा प्रोटीन का सबसे अच्छा शाकाहारी भोजन है। राजमा एक ऐसी सब्जी है जिसे सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है।

राजमा को किडनी बींस के नाम से भी जाना जाता है। राजमा में ढेर सारे एंटी-ऑक्सिडेंट्स, फाइबर, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सोडियम और कई पोषक तत्व होते हैं। इतना ही नहीं इसमें मौजूद गुलनशील फाइबर शरीर में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को कम करने में मदद कर सकते हैं। राजमा, कई विटामिन और खनिजों का एक अद्भुत स्रोत है,

जिनमें फोलेट, लोहा, मैंगनीज, मोलिब्डेनम, तांबा, विटामिन के। और फस्फेरस शामिल हैं। ये न केवल बेहद पौष्टिक माने जाते हैं, बल्कि ये शरीर को अन्य प्रकार से भी फायदा पहुंचाते हैं राजमा में काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाये जाते हैं, जो कि उच्च गुणवत्ता वाले होते हैं। राजमा में कार्बोहाइड्रेट कार्ब्स स्टार्च के रूप में मौजूद होते हैं। स्टार्च ग्लूकोज की लंबी श्रृंखलाओं से बना होता है, जिसे एमाइलोपेक्टिन और एमाइलोज के रूप में जाना जाता है। राजमा के स्टार्च को पचने में समय लगता है और अन्य प्रकार के स्टार्च की तुलना में ब्लड शुगर स्तर में धीमी बढ़त करता है। यही गुण डायबिटिक के मरीज के लिए बेहद कीमती है।

राजमा में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है। राजमा आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। साथ ही यह गुलनशील और अघुलनशील फाइबर के लिए जाना जाता है। गुलनशील फाइबर खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और दूसरी ओर अघुलनशील फाइबर पाचन और नियमित मल त्याग में मदद करता है राजमा प्रोटीन का एक प्रमुख स्रोत है। इसमें वसा भी नाम मात्र के लिए पाया जाता है। इसके विपरीत, जैसे दूध डेयरी उत्पाद, रेड मीट और अंडे में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल पाया जाता है। यह



खाद्य सामग्री मधुमेह पीड़ितों के स्वास्थ्य के लिए सही नहीं हैं। इनके साथ पर मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को अपने भोजन में राजमा को शामिल करना चाहिए।

माना जाता है कि राजमा में भरपूर मात्रा में पोटैशियम होता है। यह वह खनिज है जिसकी आपकी शरीर को विभिन्न कार्यों को करने के

लिए अत्यधिक आवश्यकता होती है। आपके आहार में अपर्याप्त पोटैशियम उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है, जो मधुमेह वाले लोगों के लिए गंभीर हो सकता है। इसलिए अपने आहार में राजमा को शामिल करना और रक्तचाप को नियंत्रण में रखने में मदद करना महत्वपूर्ण हो जाता है।

लें स्किन केयर से जुड़े ये संकल्प, त्वचा रहेगी स्वस्थ



अब 2022 यानी नए साल के आगमन में हर कोई कुछ न कुछ संकल्प लेने के बारे में सोच रहा होगा। अगर आप त्वचा की देखभाल से जुड़े संकल्प लेने की सोच रहे हैं तो आज हम आपकी काफी मदद कर सकते हैं। आइए आज हम आपको स्किन केयर से जुड़े ऐसे 10 संकल्पों के बारे में बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपनी त्वचा को साफ, स्वस्थ और खूबसूरत बनाए रख सकते हैं।

माइश्राइजिंग है जल्दी और सनस्क्रीन का करें इस्तेमाल
1. रूखी त्वचा समय से पहले चेहरे पर बढ़ती उम्र के लक्षणों को उभारने का काम कर सकती है, इसलिए हर किसी के स्किन केयर रूटीन में माइश्राइजिंग का होना महत्वपूर्ण है। यह त्वचा को नमी प्रदान के साथ इसकी कोमलता को बरकरार रखने में मदद कर सकता है। 2. सूरज की हानिकारक यूवी किरणों का त्वचा पर बुरा प्रभाव पड़ता है, इसलिए इससे त्वचा को बचाना जरूरी है। इसके लिए आप सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

3. रोजाना दिन में दो बार अपने चेहरे को साफ करें। वहीं, प्रदूषण और मेकअप की वजह से रात तक चेहरे में गंदगी जम जाती है, जिस कारण इसे क्लींजर से साफ करना जरूरी है। चेहरे को साफ करने के लिए किसी ऐसे क्लींजर का इस्तेमाल करें, जो आपकी त्वचा के प्रकार के हिसाब से अच्छा हो। 4. हफ्ते में एक बार फेस मास्क का इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि वह त्वचा की जरूरतों को पूरा करने वाला होना चाहिए।

5. अगर आप अपना फोन बार-बार छूते हैं तो इस पर गंदगी और कीटाणु जमा होने लगते हैं, फिर जब आप अपना फोन अपने कानों पर लगाते हैं तो कीटाणु चेहरे ट्रांसफर होने लगते हैं। इसलिए इसे अल्कोहल बेस्ड वाइप्स से रोजाना साफ करें। 6. तकिये पर काफी मात्रा में गंदगी, पसीना और कीटाणु आदि एकत्रित हो जाते हैं, जो चेहरे पर चिपककर त्वचा संबंधी समस्याओं का कारण बनते हैं। इसलिए हफ्ते में एक बार इसे साफ जरूर करें।

रात को मेकअप साफ करना है जरूरी और मेकअप ब्रश को भी करें साफ
7. अगर आप रात को मेकअप साफ किए बिना सो जाते हैं तो इससे त्वचा के रोमछिद्र बंद हो जाते हैं, जो मुंहासों के साथ-साथ समय से पहले बढ़ती उम्र के लक्षण उभरने का कारण बन सकता है, इसलिए रात को सोने से पहले अपने चेहरे से मेकअप को साफ करने की आदत बना लें। 8. मेकअप ब्रश को भी समय-समय पर साफ करना महत्वपूर्ण है क्योंकि गंदे मेकअप ब्रश में कीटाणुओं के पनपने की संभावना काफी बढ़ जाती है। 9. गंदगी, डेड स्किन सेल्स और अन्य अशुद्धियां त्वचा को कोमलता को कम करने का मुख्य कारण मानी जाती हैं। इसलिए इनसे राहत पाना बहुत जरूरी है। इसके लिए अपनी त्वचा को हफ्ते में कम से कम दो बार एक्सफोलिएट करना बेहतर हो सकता है। 10. चेहरे के साथ ही गर्दन की देखभाल करना जरूरी है। अगर आपको अपनी गर्दन पर खूबसूरत महसूस होता है तो चेहरे को माइश्राइजिंग करते समय इसे भी माइश्राइज करें।

सर्दियों में मछली खाने के होते हैं इतने फायदे

सर्दियों के मौसम की शुरुआत हो चुकी है ऐसे इस मौसम में वह चीजें खाई जाती हैं जो शरीर को गर्मी देती हैं सर्दियों में लोग नॉनवेज फूड का काफी सेवन करते हैं सर्दियों के दिनों में मछली का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है मछली में ओमेगा 3, फैटी एसिड एंड विटामिन डी की भरपूर मात्रा होती है आज हम आपको बताते हैं कि सर्दियों में मछली खाने के फायदे के क्या फायदे होते हैं।

मछली में ओमेगा 3 की मात्रा काफी ज्यादा होती है ऐसे में यह आपके लिए काफी फायदेमंद मानी जाती है ऐसे में सर्दियों के मौसम में साल्मन और मैकेल का सेवन जरूर करना चाहिए।

सर्दियों में धूप कम निकलने की वजह से विटामिन डी की कमी हो जाती है इससे आपकी मूड पर काफी असर पड़ता है जिस कारण डिप्रेशन की समस्या बढ़ सकती है ऐसे में मछली आपके लिए काफी अच्छी साबित हो सकती है क्योंकि मछली में विटामिन डी पाया जाता है। सर्दियों में गठिया की समस्या काफी ज्यादा बढ़ जाती है ऐसे में आप मछली आपके गठिया के दर्द को कम करने में मदद कर सकती है मछली खाने से मससस के दर्द में राहत पाई जा सकती है मछली जोड़ों में होने वाले इन्फ्लेमेशन को भी कम करने में मदद करती है।

फेफड़ों को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं ये एक्सरसाइज

प्रदूषित हवा और खराब जीवनशैली जैसे कई कारण हैं, जिनके कारण हमारे फेफड़ों का स्वास्थ्य प्रभावित होता है और शरीर कई तरह की फेफड़ों से संबंधित समस्याओं से घिर जाता है। इसलिए, शरीर के इस महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य पर अतिरिक्त ध्यान देना जरूरी है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जो फेफड़ों को स्वस्थ रखने के साथ ही इनकी कार्यक्षमता को बेहतर करने में मदद कर सकती हैं।

फेफड़ों की कार्यक्षमता को बेहतर करने के लिए रोजाना कुछ मिनट दौड़ना सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। दरअसल, दौड़ने समय फेफड़ों के फूलने की क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वहीं, दौड़ने समय व्यक्ति के शरीर की मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं। इन लाभ के लिए हर रोज कम से कम दो किलोमीटर दौड़ने का लक्ष्य जरूर बनाएं। हालांकि, अगर आपको दौड़ने में किसी तरह की परेशानी होती है तो कुछ मिनट खुली हवादार और हरियाली जगह में जाइंग करें।

साइक्लिंग एक एरोबिक एक्सरसाइज है, जो फेफड़ों को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकती है। इसके अतिरिक्त, इससे



हृदय रोगों का खतरा भी कम होता है। दरअसल, साइकिल चलाते समय दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं, जो शरीर में रक्तसंचार को ठीक करने और हृदय से जुड़ी अन्य बीमारियों के खतरे को कम करने में बहुत मददगार है। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट तक साइकिलिंग जरूर करें।

इस एक्सरसाइज को आप टीवी देखते-देखते या फिर कोई भी काम करते समय कर सकते हैं। लिल ब्रीथिंग करने के लिए नाक से सामान्य तरीके से सांस लें। इसके बाद होंठों से सांस को इस तरह धीरे-धीरे छोड़ें जैसे कि केक पर लगी मोमबतियों को बुझाने के लिए फूंक मारी जाती है। इस क्रम को आप पांच से छह बार या फिर अपनी

सुविधानुसार दोहरा सकते हैं। इस एक्सरसाइज से फेफड़े और हृदय के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

बैलून एक्सरसाइज भी फेफड़ों को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकती है। सुनने में भले ही आपको अजीब लगे, लेकिन इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको अपने मुंह से गुब्बारे फुलाने होंगे। दरअसल, गुब्बारा फुलाने के दौरान गहरी सांस लेते हैं, जिसकी वजह से फेफड़ों में अधिक मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचती है और शरीर में ब्लड ऑक्सीजन की कमी नहीं होती है। इसके अतिरिक्त, इस एक्सरसाइज से पसलियों पर भी सकारात्मक असर पड़ता है।

सेहत के लिये संजीवनी है अच्छी नींद

बेहतर स्वास्थ्य और मजबूत सेहत का सबसे अच्छा नुस्खा है संतुलित नींद ली जाए। अच्छी नींद आपको पूरा दिन खुशनुमा बना सकती है, जबकि अधूरी नींद आपको चिड़चिड़ापन, सुस्ती और आभाहीन चेहरा दे सकती है। लेकिन भागदौड़ भरी इस जिंदगी में अच्छी नींद और अच्छी सेहत बनाए रखना किसी जंग से कम नहीं है। जानिये, वो अचूक नुस्खे जो आपको संतुलित और सही नींद लेने में मदद करेंगे। सोने से पहले करें इन चीजों का सेवनरात को सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध का सेवन करना चाहिये। कैल्शियम का सबसे अच्छा स्रोत माने जाने वाले दूध में मौजूद ट्रिप्टोफन और सेरोटोनिन अच्छी



नींद में मदद करता है। दूध के साथ-साथ बादाम, केले और मैलाटोनिन से भरपूर चेरी का सेवन भी फायदेमंद साबित होगा। इससे आपकी मांसपेशियों में खिंचाव कम होता है। इसके अलावा सोने से करीब आधे घंटे पहले हर्बल टी का सेवन भी अच्छा रहता है।

थोड़ी-सी मसाज देगी कमाल का परिणाम
सोने से 10-15 मिनट पहले सिर,

हथेलियां, पैरों के तलवे आदि की हल्की मसाज करने से आपका दिनभर का तनाव दूर होगा। मसाज के लिये जैतून, सरसों, नारियल, बादाम आदि का तेल बेहद फायदेमंद होता है। मसाज खुद करने के बजाय यदि किसी और से कराई जाए तो उसका आनंद बढ़ जाता है।

...इन चीजों के सेवन से बचें
सोने से ठीक पहले चाय, कॉफी या कैफोन युक्त अन्य पदार्थों का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिये। इससे आपको सेहत संबंधी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा सांफ्ट ड्रिंक्स आदि के सेवन से भी बचना चाहिये।

नए साल की पार्टी के लिए ऐसे सजाएं अपना घर

ओमिक्رون के बढ़ते मामलों के कारण कई राज्यों ने तरह-तरह की पारबंधियां लगाया शुरू कर दिया है। ऐसे में अगर आप कहीं बाहर जाने की बजाय घर में नए साल की पार्टी आयोजित कर रहे हैं तो ध्यान रखें कि किसी भी पार्टी को शानदार बनाने में सजावट अहम भूमिका निभाती है। चलिए फिर आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपने घर को नए साल की पार्टी के लिए आसानी से सजा सकते हैं।

नए साल की पार्टी के लिए सजावट की शुरुआत घर के बाहरी हिस्से से शुरू करें। आप चाहें तो अपने घर की बाहरी दीवारों और बालकनी की रेलिंग को सफेद रंग की लाइट्स से सजा सकते हैं। इसके अलावा, आप अपने घर के गार्डन को भी लाइट और डिजाइनर लैंप से सजा सकते हैं। बस गार्डन की



सजावट के लिए पीले रंग की लाइट का इस्तेमाल करें क्योंकि यह देखने में आकर्षक लगती है। बाहरी सजावट के बाद अब बारी आती है घर के अंदरूनी हिस्सों की, जिसे आप गुब्बारों और न्यू ईयर बैनर से सजा सकते हैं। आजकल बाजार और ऑनलाइन साइट्स पर तरह-तरह के आकार और डिजाइन वाले गुब्बारे और न्यू ईयर बैनर मौजूद हैं, जिन्हें आप अपनी पसंद अनुसार खरीदकर अपने घर को सजा सकते हैं। वैसे इन दिनों फॉइल बैलून ट्रेंड में हैं। आप चाहें तो न्यू ईयर वाले फॉइल बैलून से लिविंग रूम की दीवार को सजा सकते हैं।

आप चाहें तो अपने घर को सजा सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक खाली कांच के जार को अपने पसंदीदा पेंट या फिर रिबन और कलरफुल पेपर से सजा दें। इसके बाद इसके अंदर एक मोमबती या फिर फेयरी लाइट्स रख दें। आप इस जार को घर में टांग सकते हैं या फिर टेबल पर रख सकते हैं।

नए साल की पार्टी के लिए घर की सजावट के साथ ट्रिट्स का ध्यान रखना भी जरूरी है और इसके लिए आप न्यू ईयर स्पेशल केक और कुकीज बना सकते हैं। इसके लिए आप चाहें तो न्यू ईयर केक और कुकीज की विभिन्न रसिपी वाले ऑनलाइन वीडियो का सहारा ले सकते हैं। इसके अतिरिक्त, आप चाहें तो अपनी पार्टी में कुछ ड्रैक्स और मॉकटेल ड्रिंक्स आदि की भी व्यवस्था कर सकते हैं। शक्तीन इनसे आपकी न्यू पार्टी शानदार बन जाएगी।

व्यापार-समाचार

चुनावों से पहले इलेक्टोरल बॉन्ड को 19वीं किस्त को केंद्र सरकार ने दी मंजूरी, बिक्री शुरू

नई दिल्ली। सरकार ने इलेक्टोरल बॉन्ड को 19वीं किस्त जारी करने को मंजूरी दे दी है। आज से 10 जनवरी तक बॉन्ड जारी किए जाएंगे। यह मंजूरी देश के पांच राज्यों में होने वाले विधानसभा चुनावों से पहले दी गई है। राजनीतिक चर्चे में पारदर्शिता लाने के प्रयासों के तहत



राजनीतिक दलों को दिए जाने वाले नकद चंदे के विकल्प के रूप में इलेक्टोरल बॉन्ड या चुनावी बॉन्ड की व्यवस्था की गई है। वित्त मंत्रालय ने इस संबंध में दिए गए अपने एक बयान में कहा कि भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) को एक जनवरी से 10 जनवरी के बीच उसकी 29 अधिकृत शाखाओं के जरिए चुनावी बॉन्ड जारी करने और उसे भुगतान के लिए अधिकृत किया गया है।

भारतीय स्टेट बैंक की ये 29 विशिष्ट शाखाएं लखनऊ, शिमला, देहरादून, कोलकाता, गुवाहाटी, चेन्नई, तिरुवनंतपुरम, पटना, नई दिल्ली, चंडीगढ़, श्रीनगर, गांधीनगर, भोपाल, रायपुर और मुंबई जैसे शहरों में मौजूद हैं। उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, पंजाब, हिमाचल प्रदेश और गोवा में अगले साल विधानसभा चुनाव होने वाले हैं। पहले चरण के चुनावी बॉन्ड की बिक्री एक से 10 मार्च, 2018 के दौरान हुई थी। वहीं बॉन्ड की 18वीं किस्त की बिक्री 1 से 10 सितंबर 2021 को हुई थी।

रुपया 13 पैसे चढ़

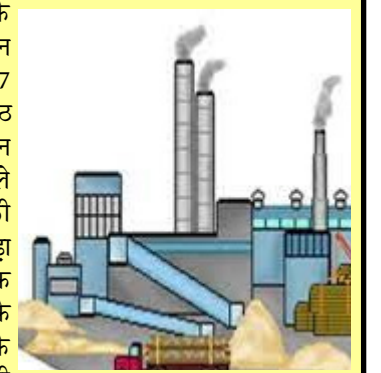
मुंबई। दुनिया की प्रमुख मुद्राओं की तुलना में डॉलर के कमजोर पड़ने के साथ ही घरेलू स्तर पर बैंकों और डीलरों द्वारा अमेरिकी मुद्रा की बिकवाली किये जाने से आज अंतरबैंकिंग मुद्रा बाजार में रुपया 13 पैसे चढ़कर 74.29 रुपये प्रति डॉलर पर रहा। रुपया पिछले दिवस 74.42 रुपये प्रति डॉलर पर रहा था।



रुपया आज सात पैसे की मजबूती के साथ 74.35 रुपये प्रति डॉलर पर खुला। शुरुआत में ही यह 74.38 रुपये प्रति डॉलर के निचले स्तर तक उतरा लेकिन इसके बाद डॉलर की बिकवाली शुरु होने से यह 74.10 रुपये प्रति डॉलर के उच्चतम स्तर तक चढ़ा। अंत में यह पिछले दिवस की तुलना में 13 पैसे मजबूत होकर 74.29रुपये प्रति डॉलर पर रहा।

प्रमुख उद्योग का उत्पादन 3.1 प्रतिशत बढ़ा

नयी दिल्ली। देश के औद्योगिक उत्पादन सूचकांक में 40.27 प्रतिशत भारांक वाले आठ प्रमुख उद्योगों का उत्पादन इस वर्ष नवंबर में पिछले वर्ष के इसी महीने की तुलना में 3.1 प्रतिशत बढ़ा है। उद्योग एवं आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग के आर्थिक सलाहकार के कार्यालय द्वारा आज जारी आंकड़ों के अनुसार नवंबर 2021 में देश के आठ प्रमुख उद्योगों के उत्पादन का सूचकांक 131.7 पर रहा है जो पिछले वर्ष के इसी महीने की तुलना में 3.1 प्रतिशत अधिक है। इसमें कोयला उत्पादन, प्राकृतिक गैस, रिफाइनरी उत्पाद, उर्वरक, स्टील और बिजली शामिल है। अर्थव्यवस्था के इस आठ प्रमुख उद्योगों का औद्योगिक उत्पादन सूचकांक में हिस्सेदारी 40.27 प्रतिशत है। चालू वित्त वर्ष में अप्रैल से नवंबर तक इन आठ प्रमुख उद्योगों के उत्पादन में 13.7 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गयी है।



आठ महीने में वित्तीय घाटा बजट लक्ष्य का 46.2 प्रतिशत रहा

नयी दिल्ली। चालू वित्त वर्ष में नवंबर तक आठ महीने में वित्तीय घाटा बजट में रखे गये लक्ष्य का 46.2 प्रतिशत रहा है जबकि पिछले वित्त वर्ष की समान अवधि में यह 135 प्रतिशत रहा था।



कंट्रोल जनरल ऑफ अकाउंट्स द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार चालू वित्त वर्ष में वित्तीय घाटा 15.06 लाख करोड़ रुपये का बजट अनुमान है और पहले आठ महीने अप्रैल से नवंबर के दौरान यह 6.95 लाख करोड़ रुपये रहा है। सरकार की वित्तीय स्थिति में कुछ सुधार हुआ है क्योंकि राजस्व संग्रह में बेहतर बढ़ोतरी हुयी है। अप्रैल से नवंबर के दौरान पूंजीगत व्यय भी बजट अनुमान का 49 प्रतिशत रहा है।

चालू वित्त वर्ष के पहले आठ महीने में राजस्व घाटा बजट अनुमान का 38.8 प्रतिशत रहा है क्योंकि इस दौरान राजस्व में 76 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गयी है।

सोना चाँदी में आई सुधार

मुंबई। घरेलू स्तर पर आज दोनों प्रमुख कीमती धातुओं में मामूली तेजी देखी गयी देश के सबसे बड़े वायदा बाजार एमसीएक्स में सोना 57 रुपये चढ़कर 47950 रुपये प्रति 10 ग्राम पर और सोना मिनी 116 रुपये की बढ़त के साथ 47862 रुपये प्रति किलोग्राम बोला गया इस दौरान चाँदी 122 रुपये की तेजी के साथ 62282 रुपये प्रति किलोग्राम और चाँदी मिनी 141 रुपये की बढ़त लेकर 62579 रुपये प्रति किलोग्राम बोली गयी। क्रिसमस के बाद से नव वर्ष तक विदेशी बाजारों में अवकाश रहता है जिसके कारण वैश्विक स्तर के आंकड़े नहीं आ रहे हैं।