

शर्मा शर्मा

SHARMA HARDWARE

Sharma Gali, SJ Road
Athgaon, Guwahati-01

98648-02947
70025-06581

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 179 | गुवाहाटी | शनिवार, 21 जनवरी, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

रेकेट के चार सदस्य गिरफ्तार **पेज 3**

निरंतर 'रोजगार मेला' हमारी सरकार की पहचान है। प्रधानमंत्री मोदी **पेज 4**

भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा और मुख्यमंत्री कालभैरव और काशी विश्वनाथ ... **पेज 5**

बिना हड्डी की जीभ का सही इस्तेमाल करना जरूरी : पायलट **पेज 8**

पूर्वाञ्चल केशरी (असमीसा दैनिक)

PURVANCHAL KESARI

(ASSAMESE DAILY)

GOOD LUCK PUBLICATIONS

House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94360 14771, 97070 14771

S.S. Traders

Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.

D. Neog Path,
Near Dona Planet
ABC, G.S. Road,
Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात

आत्मरक्षा से सबकी रक्षा होती है।

- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी

हिंदू मंदिरों पर हमले की निंदा की ऑस्ट्रेलिया के उच्चायुक्त ने

नई दिल्ली (हिंस)। भारत में ऑस्ट्रेलिया के उच्चायुक्त बैरी ओ फ़ैरल ने मेलबर्न में दो हिंदू मंदिरों की तोड़फोड़ पर दुख व्यक्त किया है। उन्होंने कहा है कि भारत और ऑस्ट्रेलिया अपने बहुसांस्कृतिक समाज पर गर्व करते हैं। हम मेलबर्न में दो हिंदू मंदिरों में हुई तोड़-फोड़ को लेकर हैरान हैं। ऑस्ट्रेलियाई प्रशासन मामले की जांच कर रहा है। हम अभिव्यक्त की स्वतंत्रता के पक्षधर हैं, हिंसा के नहीं। उल्लेखनीय है कि कल विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता अरिंदम बागची ने भी इस पर चिंता व्यक्त की थी। हालांकि उन्होंने कहा था कि ऑस्ट्रेलिया में मामले की जांच चल रही है।

बनकर तैयार हुई नई संसद



नई दिल्ली। देश में नई संसद लगभग बनकर तैयार हो चुकी है। माना जा रहा है कि मार्च में बजट सत्र का दूसरा सत्र नई संसद भवन से ही संचालित होगा। जेवर से भाजपा विधायक धीरेंद्र सिंह ने नई संसद में लोकसभा की कुछ तस्वीरें साझा की हैं। उन्होंने दावा किया है कि नई संसद में लोकसभा बनकर तैयार। इस वर्ष होने वाला राष्ट्रपति जी का संयुक्त संबोधन 31 जनवरी को इसी में होगा। सूत्रों के मुताबिक, नई संसद में फिनिशिंग का काम चल रहा है। सूत्रों ने बताया कि राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू 31 जनवरी को नई संसद में ही संसद के दोनों सदनों को संबोधित कर सकती हैं। बताते चलें कि 31 जनवरी से बजट सत्र की शुरुआत हो रही है। 31 जनवरी को सुबह 11 बजे राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू संसद के दोनों सदनों की पहली बार संबोधित करेंगी। 1 फरवरी को वित्त मंत्री निर्मला सीतारामण साल 2023-24 का बजट पेश करेंगी। इसके बाद राष्ट्रपति जी के अभिभाषण पर चर्चा होगी। संसद के बजट सत्र में 27 बैठकें होंगी और यह 6 अप्रैल तक चलेगा। बजट सत्र का दूसरा चरण 13 मार्च से शुरू होगा और 6 अप्रैल तक चलेगा। नई लोकसभा में 888 सीटें होंगी और **-शेष पृष्ठ दो पर**

पीएम ने 71 हजार युवाओं को सौंपा नियुक्ति पत्र

रोजगार मेला हमारे सुशासन की पहचान : प्रधानमंत्री

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 10 लाख कर्मियों के लिए भर्ती अभियान रोजगार मेला के तहत आज करीब 71,000 युवाओं को नियुक्ति पत्र दिया। पीएम नरेंद्र मोदी ने कार्यक्रम की शुरुआत में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए सरकारी विभागों और संगठनों में नए भर्ती किए गए लोगों के साथ बातचीत की। पीएम ने इस अवसर पर युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि हमारी सरकार जो कहती है वो करती है और ये रोजगार मेला इसी का एक बड़ा उदाहरण है। पीएम ने अपने संबोधन में कहा कि हमारे सुशासन की पहचान ये रोजगार मेला है। उन्होंने कहा कि 70 हजार से ज्यादा लोगों को रोजगार देने की केवल हमने बात



नहीं की, बल्कि करके भी दिखाया है। पीएम ने कहा कि बदलते भारत में रोजगार ही नहीं स्वरोजगार का भी बड़ा स्तर। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि एक समय था जब विभिन्न कारणों से नियमित पदोन्नति भी बाधित होती थी। उन्होंने कहा कि अब केंद्र सरकार की भर्ती प्रक्रिया में बदलाव हुए हैं। अब, केंद्र सरकार में भर्ती प्रक्रिया अधिक समयबद्ध और सुव्यवस्थित है। पीएमओ ने कहा कि रोजगार सृजन को मुख्य प्राथमिकता देने की प्रधानमंत्री की प्रतिबद्धता पूरी करने की दिशा में यह रोजगार मेला महत्वपूर्ण कदम है। रोजगार मेला रोजगार सृजन में उत्प्रेरक के रूप में कार्य करेगा और युवाओं को उनके सशक्तिकरण और राष्ट्रीय विकास में भागीदारी के लिए सार्थक अवसर प्रदान करेगा। पीएमओ ने आगे कहा कि देश भर से **-शेष पृष्ठ दो पर**

कांग्रेस नेता का पीएम पर विवादित बयान हरिप्रसाद बोले, मोदी कहते हैं मुसलमानों को विश्वास में लें, यह शैतान के उपदेश देने जैसा



बंगलुरु। कर्नाटक विधान परिषद में नेता विपक्ष और कांग्रेस नेता बीके हरिप्रसाद ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का अपनी पार्टी के नेताओं को मुसलमानों को विश्वास में लेने के लिए कहना शैतान के धर्मग्रंथों का उपदेश देने जैसा है। चुनाव के दौरान वे इस तरह की नोटों करना चाहते हैं, लेकिन लोग इसे स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं हैं। बीके हरिप्रसाद कांग्रेस में कई प्रमुख पदों पर रह चुके हैं। वर्तमान में कर्नाटक विधान परिषद में नेता विपक्ष हैं। बीके हरिप्रसाद कांग्रेस में कई प्रमुख पदों पर रह चुके हैं। वर्तमान में कर्नाटक विधान परिषद में नेता विपक्ष से छात्रों के **-शेष पृष्ठ दो पर**

असम के राज्यपाल ने एग्जाम वॉरियर्स का असमिया संस्करण किया जारी

गुवाहाटी (हिंस)। असम के राज्यपाल प्रो. जगदीश मुखी ने गुवाहाटी में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा लिखित एग्जाम वॉरियर्स के असमिया संस्करण का विमोचन किया। पुस्तक विमोचन समारोह में राज्यपाल ने कहा कि परीक्षा योद्धा पुस्तक का विमोचन करना समान की बात है। यह पुस्तक हमारे देश के प्रिय प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा देश के छात्र समुदाय के अधिक लाभ के लिए लिखी गई है। शिक्षा के क्षेत्र में प्रधानमंत्री का यह भाव निश्चित रूप से छात्रों के **-शेष पृष्ठ दो पर**

राज्य में परिसीमन प्रक्रिया को तत्काल लागू करें : एपीडीडीसी

ईटानगर (हिंस)। अरुणाचल प्रदेश परिसीमन मांग समिति (एपीडीडीसी) ने परिसीमन अधिनियम, 2002 के अनुसार राज्य में परिसीमन प्रक्रिया को तत्काल लागू करने की आंगी मांग के समर्थन में 21 जनवरी को एक शांतिपूर्ण रैली करने की घोषणा की। एपीडीडीसी के अध्यक्ष रेगुम नबाम ने शुक्रवार को अरुणाचल प्रेस क्लब में एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि हम राज्य में परिसीमन अधिनियम, 2002 को तत्काल लागू करने की मांग करते हैं, क्योंकि परिसीमन विधानसभा और संसदीय क्षेत्र दोनों के लिए समान और अनुपातिक प्रतिनिधित्व मिलना हमारा लोकतांत्रिक अधिकार है। अधिनियम के कार्यान्वयन से राज्य में विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र के पुनर्संयोजन में मदद मिलेगी। उन्होंने कहा कि अरुणाचल प्रदेश सहित

चार राज्यों को छोड़कर पूरा देश परिसीमन के अधिकारों का लाभ ले रहा है, जबकि इस लाभ से राज्य को कांग्रेस और भाजपा सरकारों के समय से वंचित किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि एपीडीडीसी बार-बार परिसीमन अधिनियम 2002 के समान अधिकारों के लिए परिसीमन को लागू करने के लिए केंद्र और राज्य सरकार से अनुरोध कर रहा है। अपनी मांग के संबंध में केंद्र और राज्य सरकार को पिछले दो सालों से प्रतिनिधियों को कई ज्ञापन सौंपे हैं, लेकिन आज तक किसी भी अधिकारी ने इस मुद्दे का संज्ञान नहीं लिया। उन्होंने बताया कि कोई प्रतिक्रिया नहीं मिलने के बाद पूर्वोत्तर के परिसीमन आयोग ने सुप्रीम कोर्ट में एक जनहित याचिका दायर की थी, जिसमें परिसीमन आयोग, केंद्र और राज्य **-शेष पृष्ठ दो पर**

सोशल मीडिया इंप्लूएंसर के लिए सरकार के नए दिशानिर्देश जारी



नई दिल्ली। सरकार ने शुक्रवार को सोशल मीडिया इंप्लूएंसर के लिए उत्पादों और सेवाओं का प्रचार करते समय अपने भौतिक जुड़ाव और हितों का खुलासा करना अनिवार्य करते हुए कहा कि ऐसा नहीं करने पर विज्ञापन को प्रतिबंधित करने जैसे सख्त कानूनी कदम उठाए जाएंगे। ये दिशानिर्देश भ्रामक विज्ञापनों पर अंकुश लगाने के साथ-साथ उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा के लिए जारी कोशिशों का हिस्सा हैं। यह इस लिहाज से अहम है कि वर्ष 2025 तक सोशल मीडिया इंप्लूएंसर का बाजार लगभग 2,800 करोड़ रुपए हो जाने का अनुमान है। सोशल मीडिया मंचों पर किसी उत्पाद या सेवाओं के बारे में अपनी राय रखकर जनमानस को प्रभावित करने वालों को इंप्लूएंसर कहते हैं। उपभोक्ता मामलों के विभाग ने सोशल मीडिया मंचों पर मशहूर हस्तियों, इंप्लूएंसर एवं ऑनलाइन मीडिया इंप्लूएंसर के बारे में नए दिशानिर्देश जारी किए हैं। इनके उल्लंघन की स्थिति में उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 2019 के तहत भ्रामक विज्ञापन के लिए निर्धारित जुर्माना लगाया जाएगा। केंद्रीय उपभोक्ता संरक्षण प्राधिकरण (सीसीपीए) भ्रामक विज्ञापन के संबंध में उत्पादों के विनिर्माताओं, विज्ञापनदाताओं और प्रचारकों पर 10 लाख रुपए तक का जुर्माना लगा सकता है। बार-बार नियमों का उल्लंघन करने पर जुर्माने की राशि बढ़ाकर 50 लाख रुपए तक की जा सकती है। इसके अलावा प्राधिकरण किसी भ्रामक विज्ञापन का प्रचार करने वाले को एक साल तक किसी भी विज्ञापन से रोक सकता है जिसे तीन साल तक बढ़ाया भी जा सकता है। उपभोक्ता मामलों के सचिव रोहित **-शेष पृष्ठ दो पर**

भारत और मिस्र की सेनाएं पहली बार साथ आई आतंकी ठिकानों पर सर्जिकल स्ट्राइक और स्नाइपर-शूटिंग का भी होगा अभ्यास

नई दिल्ली (हिंस)। भारत और मिस्र की सेनाएं एक साथ राजस्थान के जैसलमेर में अभ्यास साइक्लोन-1 में हिस्सा ले रही हैं। यह सैन्य अभ्यास दोनों देशों की सेनाओं के बीच अब तक का पहला संयुक्त अभ्यास है। इसका लक्ष्य दोनों देशों के बीच रक्षा सहयोग को बढ़ावा देना है। इसके अलावा रैगिस्तानी इलाके में विशेष बलों के आपसी तालमेल, संचालन और पेशेवराना कौशल को एक-दूसरे से साझा करना भी है। सैन्य अभ्यास में आतंकीवाद विरोधी, टोह लगाना, धावा बोलना और अन्य विशेष



अभियानों को भी शामिल किया गया है। सैन्य प्रवक्ता ने बताया कि राजस्थान के जैसलमेर में 14 जनवरी से चल रहा साइक्लोन-1 अभ्यास

भारत के पानी पर कब्जे की कोशिश में चीन



नई दिल्ली। भारत और चीन की सेनाओं के बीच लंबे समय से सीमा पर तनावनी बनी हुई है। इस बीच चीन की रणनीति का विश्लेषण करने से पता चलता है कि चीन भारत के पानी पर कब्जा करने की रणनीति बना रहा है। दरअसल नई सैटेलाइट तस्वीरों से खुलासा हुआ है कि चीन मावजा जांगो नदी पर नया बांध बना रहा है। बता

दें कि यह बांध जिस जगह बन रहा है, उससे कुछ ही किलोमीटर की दूरी पर भारत-नेपाल-चीन की सीमाएं मिलती हैं। इटैलीजेंस रिसर्चर डेविड मिसन साइमन ने अपने आधिकारिक ट्विटर हैंडल पर यह तस्वीरें साझा की हैं। साइमन का दावा है कि चीन इस बांध के जरिए इस पूरे इलाके के पानी पर नियंत्रण करना चाहता है। जिस जगह बांध बन रहा है, उसके पास ही पानी का बहुत बड़ा जलाशय मौजूद है। माना जा रहा है कि इसी पानी पर नियंत्रण के लिए चीन इस बांध का निर्माण कर रहा है। अभी बांध का निर्माण कार्य चल रहा है। कई मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया है कि चीन पानी पर कंट्रोल कर दक्षिण एशियाई देशों पर दबाव बनाना चाहता है, जिनमें भारत भी शामिल है। एक रिपोर्ट के अनुसार, तिब्बत के पठार में पानी के बड़े-बड़े जलाशय हैं। चीन तिब्बत के इस पूरे पानी पर अपना दावा करता है। तिब्बत के पठार से ही सिंधु, **-शेष पृष्ठ दो पर**

मुस्लिमों में बहुविवाह, निकाह-हलाला को सुप्रीम कोर्ट में चुनौती

नई दिल्ली। मुस्लिम समाज में एक से ज्यादा शादी और निकाह हलाला की प्रथा पर बैन लगाने की मांग पर सुप्रीम कोर्ट संविधान पीठ के गठन पर राजी हो गया है। मामले में सुनवाई के लिए सुप्रीम कोर्ट के पांच जजों की पीठ का गठन किया जाएगा। हालांकि, सुनवाई की तारीख अभी तय नहीं हुई है। बता दें कि वकील अश्विनी उपाध्याय ने इसको लेकर जनहित याचिका दायर की है। मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ और जस्टिस पीएस नरसिम्हा की पीठ ने उनकी याचिका **-शेष पृष्ठ दो पर**

देश में थर्ड फ्रंट की नहीं है जरूरत कई विपक्षी पार्टियां कांग्रेस को कर रही कमजोर : तारिक अनवर



हैदराबाद। तेलंगाना में सत्तारूढ़ भारत राष्ट्र समिति ने खम्मम में एक जनसभा का आयोजन किया गया। इस आयोजन में बीआरएस अध्यक्ष और तेलंगाना के मुख्यमंत्री के चंद्रशेखर राव की अध्यक्षता में बैठक हुई। बैठक में मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल, पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान, उनके केरल समकक्ष पिनाराय विजयन, भाजपा महासचिव डी राजा और समाजवादी पार्टी के नेता अखिलेश यादव सहित कई नेताओं ने भाग लिया। बैठक के बाद कांग्रेस के महासचिव तारिक अनवर ने कहा कि कांग्रेस पार्टी के बिना भाजपा के खिलाफ लड़ने के लिए एक मजबूत विपक्ष तैयार नहीं हो सकता है। इस बैठक में 2 या 3 मुख्यमंत्री ने हिस्सा लिया। अनवर ने एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि कांग्रेस के बिना एक मजबूत विपक्ष तैयार नहीं हो सकता, क्योंकि कांग्रेस एक राष्ट्रीय पार्टी है। यह हर राज्य में मौजूद है। इन परिस्थितियों में अगर कोई अलग से एक समूह बनाने की कोशिश करता है, तो मैं समझता हूँ कि इससे विपक्ष कमजोर होगा। उन्होंने कहा कि कांग्रेस का विचार है कि सभी विपक्षी दल एक साथ आएँ और कांग्रेस पार्टी इसके लिए प्रयास भी करती आई है। हालांकि, कुछ दल ऐसे भी हैं जो विपक्ष में होते हुए भी केंद्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार को समर्थन देने की कोशिश करते रहते हैं। अनवर ने आरोप लगाया कि असदुद्दीन औवैसी की एआईएमआईएम पार्टी राष्ट्रीय स्तर पर भाजपा की %बी टीम के रूप में काम कर रही है और केजरीवाल और औवैसी का काम उत्तर भारत में धर्मनिरपेक्ष वोटों को विभाजित करना है। वहीं, उन्होंने केसीआर पर भी तीखा **-शेष पृष्ठ दो पर**

सुबह स्वीगी तो शाम को गूगल के कर्मचारियों पर छंटनी की मार

नई दिल्ली। केंद्र एवं सभी राज्यों के कर्मचारियों, शिक्षकों आदि के संगठनों की संयुक्त परिषद ने नवीन पेंशन स्कीम (एनपीएस) को एक धोखा करार दिया और पुरानी पेंशन योजना (ओपीएस) को बहाल करने की मांग को देश व्यापी आंदोलन की रूपरेखा तय की। केंद्र सरकार के कर्मचारियों की संयुक्त कार्य परिषद के संयोजक शिवगोपाल मिश्रा एवं सह संयोजक एम राघवैया ने आज यहां केंद्र एवं राज्य सरकारों के कर्मचारी संगठनों के नेताओं के साथ एक बैठक में आंदोलन की रूपरेखा पर चर्चा करने के बाद संवाददाताओं को जानकारी दी और कहा कि यह बड़ा पाने का लड़ाई है जिसमें केंद्र सरकार के 36 लाख गैर वर्दीधारी कर्मचारी, राज्य सरकारों के कर्मचारी, प्राथमिक, माध्यमिक एवं उच्च शिक्षा में कार्यरत शिक्षक आदि प्रत्यक्ष रूप से शामिल हैं और भावनात्मक रूप से वर्दीधारी कर्मचारी



भी समर्थन कर रहे हैं। मिश्रा ने ओपीएस को लेकर कड़े तैवर दिखाते हुए कहा कि वर्ष 2004 में इस योजना को लागू करते समय बताया गया था कि लोगों को ओपीएस की तुलना में अधिक पेंशन एवं सामाजिक सुरक्षा मिलेगी लेकिन अब देखने में आ रहा है कि जिनको ओपीएस के

मुताबिक 26 हजार रुपए पेंशन मिलनी चाहिए, उन्हें केवल दो हजार रुपए पेंशन मिल रही है। आखिर इतने से पेसे में कैसे गुजारा होगा। मिश्रा ने कहा कि हमें न्यू पेंशन स्कीम के नाम पर धोखा दिया गया है। हमें ओपीएस से कम कुछ भी स्वीकार नहीं है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 3 कहा है कि अगले चुनाव के पहले हमारे पास 400 दिन हैं, हम कहते हैं कि ओपीएस लागू कराने के लिए हमारे पास 300 दिन हैं। अगर 300 दिनों में ओपीएस बहाल कर देते हैं तो अच्छा है, अन्यथा हम आगे की कार्रवाई करेंगे। एक व्यापक ह?ताल भी संभव है। सह संयोजक ने कहा कि हर आदमी के मन में इसका दर्द है। ये लड़ाई हम जीतेंगे। उन्होंने कहा कि पंजाब, हिमाचल प्रदेश, राजस्थान एवं छत्तीसगढ़ ने इसे लागू कर दिया है। पश्चिम बंगाल में पहले ही ओपीएस लागू है। अन्य **-शेष पृष्ठ दो पर**



बच्चे के दिमागी विकास के लिए

अपने बच्चों को ऐसा आहार दीजिए जिससे उनका दिमाग तेज बने। इसलिए बच्चे के डायट चार्ट में जरूरी प्रोटीन, कार्ब और फैटी एसिड वाला आहार शामिल कीजिए। इससे बच्चे का शरीर और दिमाग में ऊर्जा का स्तर बना रहता है और बच्चे की सोचने और समझने की क्षमता बेहतर होती है।

क्या कहता है शोध?

बच्चों के दिमागी विकास के लिए किए गए एक शोध में यह बात सामने आई है कि मां के खानपान का असर बच्चे के दिमाग पर पड़ता है। यदि मां ने गर्भावस्था के दौरान ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त आहार का अधिक सेवन किया है तो बच्चे का दिमाग



आहार

तेज होता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक और नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ चाइल्ड एंड ह्यूमन डेवेलपमेंट और सेंट्रल फॉर डिजीज कंट्रोल द्वारा संयुक्त रूप से कराए गए इस शोध के अनुसार, ओमेगा-3 फैटी एसिड मैकेरेल, टुना, सारडिनस और सालमल मछलियों में अधिक होता है, इसलिए बच्चे के स्वस्थ और तेज दिमाग के लिए मां को गर्भावस्था के दौरान इनका सेवन करना चाहिए। इसके अलावा हरी सब्जियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है।

हरी सब्जियां

बच्चे के दिमाग के विकास के लिए उसे हरी और पत्तेदार सब्जियां खिलाइए। बच्चों को आप 6 महीने के बाद ठोस आहार दे सकते हैं, इसलिए 6 महीने के बाद आप उसके खाने में पालक, पत्तागोभी आदि शामिल कीजिए। हरी और पत्तेदार सब्जियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड भी पाया जाता है जो दिमाग के विकास के लिए जरूरी है।

अखरोट खिलाइए

अखरोट खाने से दिमाग तेज होता है, इसे आप अपने बच्चे को खिला सकते हैं। अखरोट को सुबह के नाश्ते, दिन में स्नेक्स आदि के साथ दे

बच्चों के शरीर का विकास उनके खानपान पर निर्भर करता है।

बच्चे के शारीरिक विकास के साथ उसके दिमाग का विकास भी स्वस्थ और पौष्टिक आहार पर निर्भर करता है। यदि बच्चे के आहार में दिमाग के विकास के लिए जरूरी सभी पौष्टिक तत्व हैं तो उसके दिमाग का विकास भी तेजी से होता है। सामान्यतया व्यक्ति के दिमाग का पूर्ण विकास 5 साल की उम्र तक हो जाता है। ऐसे में उसके खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

सकते हैं। अखरोट में ओमेगा-3 फैटी एसिड के अलावा फाइबर, विटामिन बी, मैग्नीशियम और एंटी ऑक्सीडेंट्स अधिक मात्रा में होते हैं। इसलिए बच्चे के डायट चार्ट में इसे जरूर शामिल कीजिए। इसके अलावा बच्चे को सूखे मेवे जैसे - किशमिश, बादाम आदि दे सकते हैं।

मछली खिलाइए

9 महीने के बाद आप बच्चे को मांस और मछली खिला सकते हैं। बच्चों के दिमाग के पूर्ण विकास के लिए मछली का सेवन कराइए। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है। समुद्री मछलियों जैसे - मैकेरेल, टुना, सारडिनस और सालमल आदि में ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए मां को गर्भावस्था के दौरान ही इनका सेवन करना चाहिए और बढ़ते बच्चे को भी इसे खिलाना चाहिए।

दूध और दही

बच्चों के दिमागी विकास के लिए दूध और दही दीजिए। दही दिमाग के सेल्स को लचीला बनाता है और इससे सिग्नल लेने और उस पर तुरंत प्रतिक्रिया करने की क्षमता बढ़ती है। फेट प्रोटीन, विटामिन डी और फॉस्फोरस का भंडार होता है, जो दिमाग के लिए जरूरी है। बच्चों को फास्ट फूड और जंक फूड बिल्कुल मत दीजिए, इसमें दिमाग के विकास के लिए जरूरी पौष्टिक तत्व नहीं होते हैं। बच्चों का डाय चार्ट बनाते वक़्त चिकित्सक से सलाह अवश्य लीजिए।

आंखों को साफ पानी से धोते रहें

आंखों की कोशिकाओं और रेटिना को मजबूती प्रदान करने में ल्यूटेन आदि तत्वों की अहम भूमिका होती है। हरी सब्जियां और फलों में यह तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। आंखों के स्वास्थ्य के लिए हरी सब्जियां, फलों के साथ डेयरी उत्पाद भी पर्याप्त मात्रा में खाएं।

- आंखों में नमी बनाए रखने के लिए पानी और जूस का अधिक सेवन करें।
- आंखों में काजल, सुरमा आदि न लगाएं। इनमें कार्बन के कण होते हैं, जो कॉर्निया और कंजक्टिवा पर खरोंच डाल सकते हैं।
- दिन में दो-तीन बार आंखों को साफ पानी से धोना चाहिए।
- आंखों को जोर-जोर से न रगड़ें। रोजाना आंखों और पलकों पर छोटे ब्रश से ब्रश करें।
- देर रात तक कुत्रिम रोशनी में काम न करें।
- ग्रीन टी में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो आंखों की रक्षा करते हैं।
- कंप्यूटर की स्क्रीन को अपनी आंखों से 20-30 इंच दूर रखें, जबकि टीवी को कम से कम 3.5 मीटर दूर से देखना चाहिए।
- कंप्यूटर को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि उसका टेक्स्ट लेवल आंखों के लेवल पर हो।
- छह से आठ घंटे की आरामदायक नींद लें। ये आपकी आंखों को प्राकृतिक तरीके से तरोताजा रखने में मदद करती है।

■ आंखों को जोर-जोर से न रगड़ें। रोजाना आंखों और पलकों पर छोटे ब्रश से ब्रश करें।

■ देर रात तक कुत्रिम रोशनी में काम न करें।

■ ग्रीन टी में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो आंखों की रक्षा करते हैं।

■ कंप्यूटर की स्क्रीन को अपनी आंखों से 20-30 इंच दूर रखें, जबकि टीवी को कम से कम 3.5 मीटर दूर से देखना चाहिए।

■ कंप्यूटर को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि उसका टेक्स्ट लेवल आंखों के लेवल पर हो।

■ छह से आठ घंटे की आरामदायक नींद लें। ये आपकी आंखों को प्राकृतिक तरीके से तरोताजा रखने में मदद करती है।

इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें

- आंखों या सिर में भारीपन और धुंधला दिखाई देना
- आंखें लाल होना और उनसे पानी आना
- आंखों में खुजली होना।
- रंगी का साफ दिखाई न देना।
- लगातार सिरदर्द की शिकायत रहना और आंखों में थकावट होना

वजन बढ़ाने का तरीका

वजन बढ़ाने के लिए सबसे पहले तो आपका फिट रहना जरूरी है। वजन बढ़ाना चाहते हैं इसका ये अर्थ नहीं कि आप फिजीकली बिल्कुल भी सक्रिय नहीं होंगे। व्यायाम और एक्सरसाइज करना तब भी जरूरी होगा। वजन बढ़ाने के लिए बढ़िया उपाय है आप हाई कैलोरी का खाना खाएं। उन खाद्य पदार्थों का सेवन ज्यादा करें जिनमें कैलोरी की मात्रा अधिक हो। लेकिन इसका ये अर्थ नहीं कि आप जंकफूड भारी मात्रा में खाने लगे।



योग से करें नकारात्मक विचारों को काबू



मानसिक विकार हमारे आसपास के माहौल के कारण ही पनपते हैं और हमारे साथ जो भी घटनाएं घटती हैं उनके परिणामस्वरूप ही मन में नकारात्मक विचार आते हैं। नकारात्मक विचारों के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार लालच, निर्यतता, बल प्रयोग, ईर्ष्या, उन्मीलन एवं शोषण आदि हैं। इन नकारात्मक विचारों के कारण ही व्यक्ति असंतोष से भर उठता है एवं उसके दिमाग में प्रतिक्रियावादी विचार, असंतोष, बदले की भावना आदि पनपने लगती है। योग के जरिए मन में आने वाले इन विचारों को काबू किया जा सकता है। यह लेख आपको बताएगा कि कैसे योग के जरिए मानसिक विकारों पर काबू पाया जा सकता है।

क्यों आते हैं नकारात्मक विचार

वैज्ञानिक कहते हैं मनुष्य के दिमाग में 24 घंटे में लगभग हजारों तरह के विचार आते हैं। उनमें से ज्यादातर नकारात्मक होते हैं। नकारात्मक विचार इसलिए अधिक होते हैं कि जब हम कोई नकारात्मक घटना देखते हैं



जिसमें भय, राग, द्वेष, सेक्स आदि हो तो वह घटना या विचार हमारे दिमाग में सीधे जाते हैं और उनकी याद लंबे दिनों तक रहती है। इस बारे में हम अधिक सोचते हैं और इसके कारण आहत भी होते हैं तो यह हमारी मानसिक भावना को बेकाबू भी कर लेती है।

योग कैसे करता है असर

योग के जरिए दिमाग से नकारात्मक विचारों को दूर किया जा सकता है। यह मन को शांत अवस्था में लाता है और हमारे मन में ऐसे विचार पैदा करता है जो दूसरों को हानि पहुंचाने की बजाय फायदा पहुंचाते हैं। योगासन हमारे शरीर के साथ हमारी इंद्रियों को भी शांति और सुकून प्रदान करता है, योग करके मन शांत हो जाता है। अगर आपके मन में नकारात्मक विचार आ रहे हैं तो सुबह के वक़्त समय निकालें और योगासन करें।

ये आसन हैं फायदेमंद

कुछ आसन हैं जो नकारात्मक विचारों को दूर करने में मददगार हैं। इन्हें करने के लिए घुटनों को सीधा रखते हुए सीधे खड़े हो जाइए, फिर झुकते हुए एड़ी के पीछे पांवों के पास जमीन पर स्थितियां टिकाएं। यदि हथेलियों से जमीन छूने में असमर्थ हैं तो घुटनों को की छुएँ। सिर को ऊंचा करने की कोशिश करें और पीठ को खींचिए। इसी स्थिति में रहते हुए सांस लें। 5 सेकेंड तक इस मुद्रा में रहें, फिर सांस खींचते हुए तड़सन की स्थिति में आएँ। इस आसन को दो-तीन बार दोहराएं।

यह आसन तनाव और गुस्से को भी दूर करने में कारगर है। इसके अलावा यह आसन लीवर, स्लीन और किडनी को भी स्वस्थ रखता है। इससे ब्लडप्रेशर सामान्य रहता है और हृदय के रोग नहीं होते। नकारात्मक विचार आने पर शांत रहने की कोशिश करें। भरपूर नींद लें और तनाव से बचें, सुबह के वक़्त योग करें और नकारात्मक विचारों को दूर करें।

रेसिपी



विधि

एक गहरे बाउल में बादाम में जरूरत मात्रा में पानी डालकर, 8 घंटे के लिए भिगो दें। बादाम को बिना पानी या दूध का प्रयोग किए, मिक्सर में पीसकर दरदार मिश्रण बना लें। एक गहरी नॉन-स्टिक कढ़ाई में घी गरम करें, बादाम का मिश्रण डालकर मिला लें और बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 7 मिनट तक पका लें। एक गहरे पैन में दूध और 1/2 कप पानी को मिलाकर 3 से 4 मिनट तक उबाल लें। बादाम के मिश्रण में गेहूँ का आटा डालकर मिला लें और मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 2 मिनट तक पका लें। दूध-पानी का मिश्रण डालकर मिला लें और मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 5 मिनट तक पका लें। शकर डालकर मिला लें और मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 1 से 2 मिनट तक पका लें। केसर डालकर मिला लें और मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 1 मिनट तक पका लें। आंच से हटाकर, इलायची पाउडर डालकर मिला लें। बादाम कतरन से सजाकर गुनगुने तापमान पर परोसें।

बादाम का हलावा

सामग्री

1 कप बादाम, 1/2 कप घी, 3/4 कप दूध, 1 टेबल-स्पून गेहूँ का आटा, 3/4 कप शकर, थोड़ा केसर, 1/2 टी-स्पून इलायची पाउडर, सजावट के लिए: 2 टेबल-स्पून बादाम कतरन

मूंग दाल ढोकला

सामग्री

1 कप हरी मूंग दाल, 2 घंटे के लिए भिगोकर छानी हुई, 1 टेबल-स्पून कटी हुई हरी मिर्च, 2 टी-स्पून बेसन, 2 टेबल-स्पून कटी हुई पत्तागोभी, 2 टेबल-स्पून बारीक कटे हुए गाजर, 1/2 टेबल-स्पून लो-फेट दही, एक चुटकी हींग, नमक स्वादअनुसार, 1/2 टी-स्पून फ्रूट सॉल्ट, परोसने के लिए: हल्दी ग्रीन चटनी

विधि

मूंग दाल, हरी मिर्च और 5 टेबल-स्पून पानी को मिलाकर, मिक्सर में पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बाउल में निकाल लें, फ्रूट सॉल्ट छोड़कर, बची हुई सामग्री डालकर अच्छी तरह मिला लें। स्टीम करने से तुरंत पहले, फ्रूट सॉल्ट डालकर 2 टी-स्पून पानी छिड़के। जब बुलबुले बनने लगे, हल्के हाथों मिला लें। इस मिश्रण को चुपड़ी हुई 175 मिमी। (7) व्यास की थाली में डालकर, 10 मिनट तक स्टीम करें स्टीम कर लें। टुकड़ों में काटकर हल्का ठंडा करने रख दें। हल्दी ग्रीन चटनी के साथ तुरंत परोसें।

गलत तरीका छीन सकता है आंखों की रोशनी

आईलाइनर आंखों की खूबसूरती में चार चांद लगा देता है। छोटी आंखें भी आईलाइनर लगा लेने भरी से और खूबसूरत लगने लगती हैं। लेकिन इसे लगाने का भी एक सही तरीका होता है। लगत तरीके से आईलाइनर नगाने से न सिर्फ मेकअप खराब होता है, बल्कि आपकी आंखों को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। आई एंड कांटेक्ट लेंस जर्नल में प्रकाशित एक नए शोध के अनुसार यदि लैश लाइन की रेखा के भीतर आईलाइनर लगाया जाए तो ये नजर को धुंधला कर सकता है तथा इस्क्री नेत्र रोग भी पैदा कर सकता है। जानें कि आईलाइनर लगाने का गलत तरीका आंखों के लिए कितना घातक हो सकता है। एक नए शोध में चेतावनी दी गई कि आंखों की पलकों के भीतर और बाहर लगाया जाने वाला आईलाइनर आंखों की रोशनी को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। यह इस तरह का पहला अध्ययन है जो ये बताता है कि पॉसिबल आईलाइनर लगाते वक़्त इसके कण आंखों में चले जाते हैं।

शोधकर्ताओं ने इस अध्ययन को करने के लिए वीडियो रिकॉर्डिंग की मदद ली। पहले तो उन्होंने कई प्रकार से मेकअप किया और फिर तुलना करके देखा कि आईलाइनर के कण कितनी मात्रा में आंखों की आसुओं वाली झिल्ली पर पहुंचते हैं। दरअसल अशु झिल्ली आंखों पर एक पतली परत के रूप में मौजूद होती है जो आंखों की रक्षा करती है। डॉक्टर के अनुसार, हमने अध्ययन के दौरान पाया कि मेकअप करने से आंखों में आईलाइनर के कण चले जाते हैं और जब

आईलाइनर को आंख की पलकों की भीतर लगाया जाता है तो ये ज्यादा तेजी से आंख के भीतर जाते हैं। इस अध्ययन में हर प्रतिभागी ने पहले पलकों के बाहर की तरफ चमकने वाले (ग्लिटर) आइलाइनर को लगाया और फिर बाद में आंख से ज्यादा नजदीक रहने वाली पलकों की अंदरूनी ओर इसे लगाया। विज्ञान वैज्ञानिकों ने पाया कि आंखों के भीतर की ओर आइलाइनर लगाने पर पांच मिनट के अंदर ही 15 से 30 प्रतिशत ज्यादा कण आंखों की अशु झिल्ली पर पहुंच गए। गौरवलेब है कि यह शोध आई एंड कांटेक्ट लेंस साइंस एंड क्लीनिकल प्रैक्टिस जर्नल में प्रकाशित हुआ।

