











## क्यों होती है मीठा खाने की तेज तलब यह गंभीर समस्या तो नहीं?

ज्यादा मीठी चीजें खाने की आदत आपकी सेहत के लिए कई प्रकार से हानिकारक हो सकती है। इससे सबसे ज्यादा खतरा ब्लड शुगर का लेवल बढ़ने को लेकर होता है, अगर समय रहते इसपर कंट्रोल न किया जाए तो इससे टाइप-2 डायबिटीज का खतरा अधिक हो सकता है। अधिक मीठी चीजें डायबिटीज के साथ मोटापा, हृदय रोग और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को भी बढ़ाने वाली हो सकती हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सभी लोगों को आहार में मीठी चीजों की मात्रा को कम रखना चाहिए।

क्या आपको भी अक्सर मीठी चीजें खाने की तलब होती रहती है? अगर हां तो इस समस्या पर गंभीरता से लेना चाहिए। शुगर की क्रेविंग होना कई अतर्निहित स्वास्थ्य समस्याओं के कारण भी हो सकती है। इसलिए अगर आपको अधिक मीठा खाने की इच्छा होती रहती है तो इस बारे में स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सलाह जरूर ले लें।

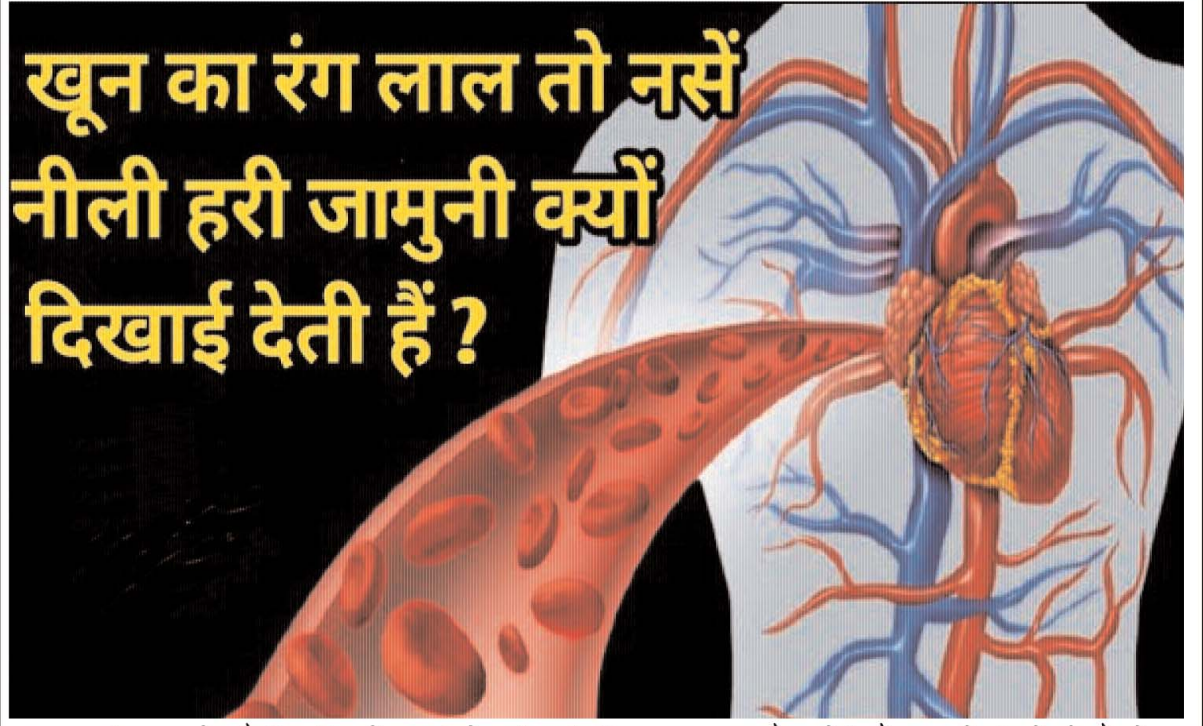
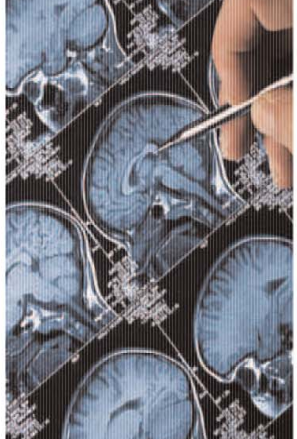
क्यों होती है शुगर की क्रेविंग? शोधकर्ता कहते हैं, शुगर क्रेविंग आपके मस्तिष्क की स्थितियों से संबंधित हो सकती है।



आपके टेम्पोरल लोब में हिप्पोकैम्पस, यादों को संजोने के लिए जिम्मेदार है। हिप्पोकैम्पस ही है जो आपको डार्क चॉकलेट और मिल्क चॉकलेट का स्वाद याद रखने में मदद करती है। इसकी सक्रियता की स्थिति भी फूड क्रेविंग या कुछ चीजों के खाने की इच्छा हो सकती है। अधिक चीनी खाने की आवश्यकता महसूस होती रहती है तो इसपर गंभीरता से ध्यान दिया

जा चाहिए। सेरोटोनिन ह्योरी को लेकर क्या कहते हैं विशेषज्ञ? फूड क्रेविंग को लेकर एक थ्योरी सेरोटोनिन से भी संबंधित है। सेरोटोनिन, मूड को ठीक रखने के लिए आवश्यक न्यूट्रोट्रांसमीटर है। शोधकर्ताओं का मानना है कि मस्तिष्क में सेरोटोनिन का असंतुलन अवसाद के जोखिमों को बढ़ाने वाला हो सकता है। जब आप कार्ब्स या

मीठी चीजों को खाने की तीव्र इच्छा रखते हैं तो यह स्थिति सेरोटोनिन उत्पादन को बढ़ाने वाली हो सकती है। क्या हो सकता है इसका असर? स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, शुगर की क्रेविंग होना ठीक नहीं है, अगर आपकी भी बहुत अधिक मीठा खाने की इच्छा होती है तो इसपर ध्यान दिया जाना चाहिए। ज्यादा मीठा खाना आपके वजन को बढ़ाने वाला हो सकता है साथ ही इसके कारण डायबिटीज की जटिलता भी बढ़ सकती है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ कम से कम मात्रा में चीनी वाली चीजों का सेवन कम करने की सलाह देते हैं।



**खून का रंग लाल तो नसें नीली हरी जामुनी क्यों दिखाई देती हैं ?**

खून का रंग लाल होता है, फिर भी हमारे शरीर की नसें नीले या जामुनी रंग की दिखती हैं। आमतौर पर एक धारणा बनी हुई है कि ऑक्सीजन युक्त खून लाल होता है, जबकि बिना ऑक्सीजन वाला खून नीला होता है। लेकिन यह सच नहीं है। खून का रंग सिर्फ लाल होता है। लाल रक्त कोशिकाओं में प्रोटीन जिसमें ऑक्सीजन होती है, उसे हीमोग्लोबिन कहते हैं। इसके प्रत्येक अणु में आयरन के चार परमाणु होते हैं, जो लाल प्रकाश को दर्शाते हैं। हमारे खून को लाल रंग देते हैं। खून में ऑक्सीजन के स्तर पर लाल का शेड बदलता है।

**खून अलग-अलग लाल रंग का हो सकता है**

जब हीमोग्लोबिन फेफड़ों से ऑक्सीजन लेता है, तो खून का रंग चमकदार चैरी रेड होता है। इसके बाद यह खून धमनियों में और वहां से शरीर की टिश्यू तक जाता है। वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी के हीमेटोलॉजि के प्रोफेसर डॉ. क्लेवर फेरट्रिन (Dr. Kleber Fertrin) के मुताबिक, शरीर की सभी टिश्यू तक ऑक्सीजन पहुंचाने के बाद, जब यह खून फेफड़ों तक वापस आता है, तो नसों में बहने वाला बिना ऑक्सीजन वाला खून गहरे लाल रंग का होता है।

कहने का मतलब है कि खून अलग-अलग लाल रंग का हो सकता है लेकिन ऐसा कभी नहीं होता कि इंसान का खून नीला हो जाए। नीली दिख रही नसों से अगर खून निकाला जाए, तो वह लाल ही होगा।

**नीली या हरी नस दिखना इल्यून है**

डॉ. क्लेवर फेरट्रिन का कहना है कि नीली या हरी नस दिखना एक इल्यून है, क्योंकि नसें त्वचा की पतली परत के नीचे होती हैं। हम जो रंग देखते हैं, वे उस वेवलेंथ पर आधारित होते हैं जिसे हमारा रेटिना समझता है। और त्वचा की अलग-अलग परतें वेवलेंथ को अलग-अलग तरीकों से बिखेरती हैं। गहरे रंग की त्वचा के नीचे, नसें अक्सर हरी दिखाई देती हैं। जबकि हल्के रंग की त्वचा के नीचे नसें नीले या जामुनी दिखती हैं।

ऐसा इसलिए है क्योंकि प्रकाश की हरी और नीली वेवलेंथ, लाल वेवलेंथ से छोटी होती है। नीली रोशनी की तुलना में, लाल रोशनी इंसान के टिश्यू को भेदने में बेहतर है। इसलिए हमारी त्वचा लाल वेवलेंथ को अवशोषित करती है और हरे या नीले रंग परावर्तित हो जाते हैं और हमारे पास वापस बिखर जाते हैं।

## दोस्तों के साथ समय बिताने से होते हैं सेहत के कई फायदे

जिंदगी में दोस्ती का होना अपने आप में एक सुकून है। एक ऐसा इंसान जीवन में होता है जिससे आप खुलकर बात कर सकते हैं या जिसके साथ हंस सकते हैं। दोस्ती का फायदा केवल यहीं तक सीमित नहीं है। यह रिश्ता हमें शारीरिक और मानसिक रूप से भी अच्छा महसूस कराता है।

**संतुष्टि महसूस होती है**

2018 का शोध बताता है कि दोस्त होने से जीवन में संतुष्टि महसूस होती है। यह आपको दूसरों पर परीक्षा करने और सकारात्मक दृष्टिकोण रखने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे जीवन का आनंद लेने की संभावना बेहतर होती है। दोस्तों से मुलाकात कभी-कभी तो जीवन की संतुष्टि 69 फ्रीसदी तक कम हो सकती है। सप्ताह में एक से ज्यादा बार दोस्तों से मिलने से संतुष्टि महसूस होती है और जिंदगी का आनंद बेहतर तरीके से ले पाते हैं।

**तनाव और उलझन कम होती है**

2017 के एक अध्ययन के अनुसार दोस्ती तनाव और उलझन के स्तर को कम करती है। किशोरावस्था में क़रीबी दोस्त होने से वयस्कता के दौरान मानसिक

स्वस्थ बेहतर रहता है। वयस्क अवस्था में भी दोस्त की मौजूदगी मन को स्वस्थ रखती है।

**मस्तिष्क को गजबूती मिलती है**

2019 का एक शोध बताता है कि दोस्त और उसका संबल संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में सुधार करता है। दोस्तों से मानसिक तौर पर स्थिरता आती है जिसका फायदा वृद्धावस्था में मिलता है। 2017 की एक रिपोर्ट के अनुसार, दोस्त होने से स्मरण क्षमता में सुधार होता है।

**अकेलापन दूर होता है**

दोस्त होने से अकेलापन की भावना कम होती है। अकेलापन अवसाद बढ़ाता है और अन्य मानसिक व शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। 2018 के अध्ययन के अनुसार, मित्रता समर्थन और आत्मियता की भावना लाती है।

**फिटनेस पर पड़ता है असर**

दोस्तों के साथ व्यायाम करने से ज्यादा फिट रहा जा सकता है। 2017 का एक अध्ययन बताता है कि जो लोग दोस्तों के साथ एक्ससाइज करते हैं उनमें तनाव का स्तर कम पाया जाता है। ऐसे लोगों ने शारीरिक और मानसिक रूप से भी खुद को स्वस्थ पाया।

## अच्छी नींद में बाधक है ये गड़बड़ आदत, नींद की क्वालिटी में सुधार के लिए करें ये काम



आइए जानते हैं कि मोबाइल-लैपटॉप किस तरह से नींद की समस्याओं को बढ़ाने वाले हो सकते हैं और इसमें सुधार के लिए क्या प्रयास किए जाने चाहिए?

**बढ़ा हुआ स्क्रीनटाइम और नींद की सगल्या**

कई अध्ययनों में इस बात को लेकर चिंता जताई जाती रही है कि जिस प्रकार से लोगों में मोबाइल फोन के अधिक इस्तेमाल की आदत देखी जा रही है, ये न सिर्फ नींद की समस्या को बढ़ा रही है साथ ही इसके कारण वजन बढ़ने और मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर देखा जा रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया शाम को दो या अधिक घंटे का

स्क्रीन टाइम नींद के लिए आवश्यक मेलटोनिन को गंभीर रूप से बाधित कर सकता है। यही कारण है कि विशेषज्ञ सोने से कम से कम एक घंटा पहले सभी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को बंद करने की सलाह देते हैं।



**अच्छी नींद चाहते हैं तो खाइए फेटी फिश**

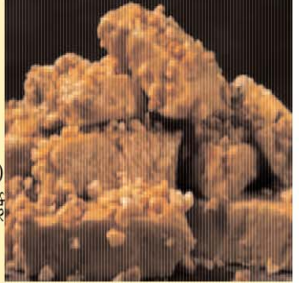
फेटी फिश कई प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर होती है जिनकी नियमित रूप से हमारे शरीर को आवश्यकता होती है। शोध अध्ययन में पाया गया कि बेहतर नींद चाहते हैं तो आहार में फेटी फिश को शामिल करना अच्छा विकल्प हो सकता है। कई महीनों तक किए गए अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों ने प्रति सप्ताह तीन बार फेटी फिश खाई, उनकी नींद की गुणवत्ता में काफी सुधार देखा गया।

**नट्स भी हैं लाभकारी**

आहार विशेषज्ञ कहते हैं, नट्स सभी लोगों के लिए जरूरी हैं। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए नट्स का सेवन करना आपके लिए लाभकारी माना जाता है। अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि बादाम और अखरोट जैसे नट्स को आहार में शामिल करके आप नींद से संबंधित समस्याओं के खतरे को भी कम कर सकते हैं। पिस्ता और काजू को नींद विकारों को दूर करने वाले लाभकारी नट्स में से एक माना जाता है।

## घर पर फटाफट यूं करें तैयार बेसन की बर्फी

रक्षाबंधन पर अपने हाथों से घर पर कुछ मीठा तैयार करना चाहते हैं तो आप बेसन की बर्फी बना सकते हैं। इसे बनाना बेहद आसान होता है और यह बिना मावे के भी बनाई जा सकती है। आइए देखते हैं रेसिपी-रक्षाबंधन पर बाजार से मिठाई लेने के अलावा घर पर भी लोग अपने हाथों से मिठाइयां बनाते हैं। नारियल की बर्फी, गुलाब जामुन आदि मिठाइयां तैयार की जाती हैं। जो लोग पहली बार मिठाई बना रहे हैं वह ऐसी मिठाई चुनते हैं जिसे बनाना आसान हो और स्वाद में भी सबको पसंद आए। ऐसे में हम आपके लिए बेसन की बर्फी की रेसिपी लेकर आए हैं। कम सामग्री में इसे आप आसानी से बना लेंगे। आइए जानते हैं विधि.



**सामग्री**

बेसन - 2 कप (200 ग्राम)  
घी - 3/4 कप (135 ग्राम)  
सूजी - 1/4 कप (50 ग्राम)  
पिसी चीनी - 1 कप (170 ग्राम)  
छोटी इलायची - 6, दरदरी कुटी हुई कटे हुए बादाम

बेसन बर्फी बनाने का तरीका:

बेसन बर्फी बनाने के लिए सबसे पहले बाउल में 2 कप बेसन छान लीजिए. इसके बाद पैन में 3/4 कप घी डालकर गरम करने रख दीजिए. जब घी हल्का गरम हो जाए तो इसमें छाना हुआ बेसन डालकर भूनीए. इसको लगातार चलाते हुए लो से मीडियम फ्लेम पर भूनें. जब बेसन का रंग हल्का बदल जाए और इसमें से भीनी खुशबू आने लगे तो इसमें चीनी पाउडर और दरदरी कुटी हुई इलायची मिला दें.

मिश्रण के हल्का गीला होने पर फ्लेम बंद कर दीजिए. अब एक प्लेट घी से ग्रीस करके इसमें मिश्रण डालकर एक जैसा कीजिए. फिर इसपर बादाम कतरन डाल कर हल्के से दबा दीजिए. अब इसे ठंडा होने दीजिए, फिर 1 घंटे के लिये फ्रिज में रख दीजिए. समय पूरा होने पर अपने हिसाब के पीस काट लीजिए. 10-12 सेकंड गैस पर प्लेट घुमाकर पीस निकाल लीजिए. इस तरह बेसन की बर्फी बनकर तैयार हो जाएगी, इसे परीसिए और इसके स्वाद का आनंद लीजिये.

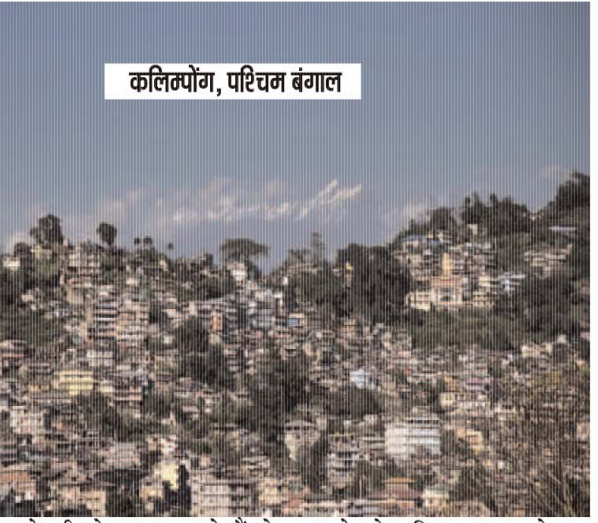
## सितंबर में घूमने की है योजना, तो इन जगहों पर जा सकते हैं आप

**घूमने का शौक रखने वाले**

अगर किसी सफर पर जाना चाहते हैं, वह बारिश का मौसम खत्म होने का इंतजार करते हैं। अधिकतर लोग मानसून में सफर करने से बचते हैं। पिछले कुछ समय से बरसात का मौसम था। हालांकि सितंबर महीने में बारिश कुछ कम होने लगती है। मानसून जाने का समय आ जाता है। ऐसे से लंबे समय से घूमने की योजना बना रहे हैं तो सितंबर महीने में सफर पर जा सकते हैं। इस महीने में चिलचिलाती गर्मी से भी कुछ राहत मिल जाती है। न तो अधिक सर्दी होती है और न ही अधिक गर्मी महसूस होती है। ऐसे में सितंबर का महीना घूमने के लिहाज से भी बेहतर होता है। अगर सितंबर के महीने में कहीं



पुडुचेरी, तमिलनाडु



कलिंगों, परिचम बंगाल

घूमने की योजना बना रहे हैं तो पहले उन जगहों के बारे में बेहतर तरीके से जान लें, जहां आप इस महीने जा सकते हैं।

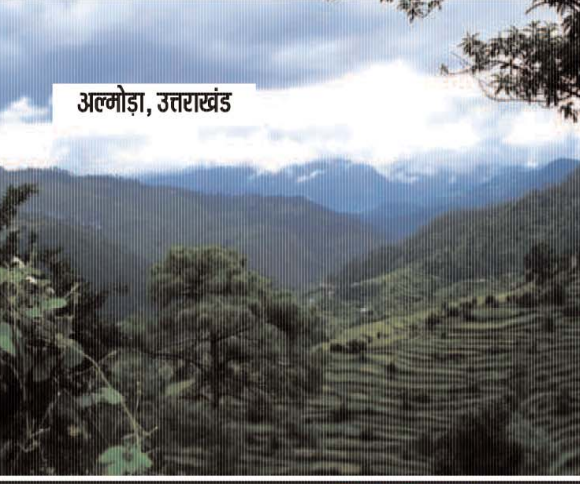
**पुडुचेरी, तमिलनाडु**

तमिलनाडु का पुडुचेरी अपनी प्राकृतिक सुंदरता, शांत समुद्र तटों, खूबसूरत कैफे और फ्रांसीसी स्वाद वाले खाने को लेकर मशहूर है। सितंबर के महीने में पुडुचेरी

खत्म हुआ। उत्तराखंड के हिल स्टेशनों को सितंबर के महीने में घूम सकते हैं। अल्मोड़ा जाने की योजना बना सकते हैं। अल्मोड़ा में नंदा देवी मंदिर, चितई मंदिर, पाताल देवी मंदिर, माल रोड घूम सकते हैं। इसके अलावा कुछ ऐतिहासिक जगहें जैसे चंद वंश के काल का मल्ला महल, अल्मोड़ा चिड़ियाघर घूम सकते हैं।

**कलिंगों, परिचम बंगाल**

पश्चिम बंगाल का अनोखा हिल स्टेशन कलिंगों घूमने के लिए जा सकते हैं। पूर्वी भारत के इस लोकप्रिय पर्यटन स्थल में हरा भरा नजारा देखने को मिलता है। चाय के बागान, लेप्चा संग्रहालय, मेक फोरलेन चर्च, डॉ. ग्राहम होम, देओलो हिल, मोरन हाउस, सोंगा गुंबा और डर्पिन मठ स्थित हैं, जिसे घूम सकते हैं।



अल्मोड़ा, उत्तराखंड



