



हम हर उस चीज से बंध जाते हैं, जिसे अपने ऊपर हावी कर लेते हैं। अपनी सोच के बंधनों से आजाद होना कहीं ज्यादा मुश्किल है। अगर मन गुलाम है तो हम आजाद कैसे हो सकते हैं? मानसिक आजादी, आत्मसम्मान की उस भावना से जुड़ती है, जिसका असर हमारे काम, व्यवहार और रिश्तों सहित जीवन के हर क्षेत्र पर पड़ता है।

चार कदम आजादी की ओर

वी. जैकी

कि

सी समय में मेरा दिया गया पूरी तरह नकारात्मक विचारों और स्वयं को लेकर सशय से भरा रहता था। वो विचार मुझ पर इने हाथी थे कि मैं अपने अंतर्मन की आवाज सुन ही नहीं पाती थी। हाँ, मुझे यह पता था कि अंतर्मन की गहराई में मेरा 'ख' मौजूद है, लेकिन उससे संपर्क सधेने का तरीका मुझे नहीं पता था। मुझे यकीन था कि अपने ऊपर ध्यान देकर मैं स्वयं को छोड़ सकती हूँ। मुझे लगता था कि अपने ऊपर की कमियों को दूर करके मैं खुशियां हासिल कर लूँगी। लेकिन, मुझे वह आभास नहीं था कि आजादी का अर्थ स्वयं को बदलना नहीं है, बल्कि वह समझाना है कि खुद को बदलने के लिए अंदर से उकासाती वो आवाज असल में ज़हरी है। अपने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण सल्ल से मेरी पहचान 'ए न्य अर्थ' नामक ताप था कि वाद हुई। तब मुझे पता चला कि वास्तव में 'मैं' मेरे विचार नहीं, बल्कि उनके पीछे काम कर रही जागरूकता है। यह जाने के बाद मैंने अपने जीवन के उन हिस्सों पर ध्यान देना शुरू किया, जहाँ मैं अपनी सोच और देखना के बीच थोड़ी जगह बना सकती हूँ। मैंने ये भी जीवन कि मेरे विचार कहाँ मेरे लिए बाधा बन रहे हैं। मेरे वाहरी बाज़ में कुछ ऐसा नहीं था, जिसे बदलन कर मैं अपने भविष्य में शांति का अनुभव कर सकूँ। मेरी वाहरी वास्तविकता असल में मेरे नकारात्मक विचारों का ही मूर्ख रूप था। असली आजादी भविष्य, किसी स्थिति या अन्य साथन से नहीं मिलती है, वह आपके भीतर ही मौजूद है। नीचे लिखे सुनों की मदद से आप अपने विचारों में बदलाव लाकर असली आजादी अनुभव कर सकते हैं।

छोड़िए बुरा मनान

गुस्सा करना आसान है और यह स्वीकारना कठिन कि प्रत्येक व्यक्ति की सोच और विचार उसके अपने जीवन की सच्चाई पर आधारित होते हैं। अगर आप अपने अंतर्मन में ज़ांक कर देखें तो वह समझ पाएंगे कि किसी बात को पकड़ कर बैठने और सोच-सोच कर पागल होने से बेहतर है कि दूसरों की बात को दिल से न लगाए। यदि कोई आपको बुरा कहे तो सुन ले और समझो कि उनका व्यक्तित्व ही ऐसा है। यही बात तब लागू होती है, जब आपको कोई सहायता देता है। जो लोग आपको हतोत्साहित करते हैं, इसका अर्थ यह नहीं कि वे आपकी योग्यता पर धक्का करते हैं। इसका अर्थ है कि उन लोगों को स्वयं पर भरोसा नहीं है। इसलिए वे किसी और के सभी पर भी भरोसा नहीं जाता पाते हैं। जब भी कोई आपका अपमान करे या सलाह दे तो अपनी चेतना के साथ संपर्क साझें, योग्यिक आप ही अपने लिए सबसे बेहतर का चुनाव कर सकते हैं।

असहाय नहीं हैं आप

यह सोचना आसान है कि दुनिया आपकी विशेषी है। व्या आपके साथ किसी दिन ऐसा हुआ है जब कुछ भी अच्छा न हुआ हो। कुछ चीजें हमारे वाश में होती हैं और कुछ पर हमारा जार नहीं चलता है। दुनिया को अपने नियन्त्रण में रखना संभव नहीं, लेकिन उन प्रतिक्रियाएँ तो अपने जीवन में ज़ांक कर देखें कि आपके विचार क्या कहा कर देते हैं। दिमाग की उलझन खस्त हो जाएगी और पिछ से अननंद का वास हो जाएगा। -tinybuddha.com

स्वयं से रखें सहानुभूति

गौर कीजिए कि स्वयं के बारे में आपके क्या विचार हैं? किसी आप खुद को लेकर बहुत ज्यादा कठोर तो नहीं है। आइने में अपना अक्स देखने पर आपको खबरसूती नज़र आती है या खुद को तत्त्वाशन पड़ता है। एक ऐसे दुष्ट व्यक्ति की कल्पना कीजिए जो आपके कंधे पर चढ़ कर सारा दिन आपकी खामियां गिनता रहता है। सोचकर ही घबराहट होती है ना! जरा सोचिए कि इसका आपके जीवन पर आप धड़ सकते हैं। जब हम लगातार अपने बारे में नकारात्मक बारे सोचते रहते हैं तो ठीक ऐसा ही महसूस होता है। इसलिए अपनी सोच बदलिए और स्वयं के बारे में अच्छा सोचना शुरू कीजिए। जीवन की अच्छी चीजों पर ध्यान केंद्रित करना शुरू करें और धीरे-धीरे आपका विश्वास बढ़ावा चला जाएगा।

माफ करना सीखें

पिछली बातों को भुलाने का अर्थ यह नहीं है कि जो हुआ था, वो टीक था। इसका मतलब यह है कि आप अंतीत को पीछे छोड़कर आगे बढ़ाना चाहते हैं, क्योंकि उसे बदलना संभव नहीं है। किसी को माफ कर देने का अर्थ उस व्यक्ति की कल्पना कीजिए जो आपके कंधे पर चढ़ कर सारा दिन आपकी खामियां गिनता रहता है।

असल में केंद्रीय बातों को सीने से लगाए रखने का अर्थ है कि आप अभी भी बदलाव की उम्मीद रखते हैं और लेही सोच आपको कमज़ोर बनाने लगती है।

माफ कर देने का अर्थ है कि आप सिर्फ वर्तमान से सोचकर रखते हैं, जहाँ आप शांत और प्रसन्नता के साथ अपना जीवन जीना चाहते हैं। अगली बार जब आप स्वयं को उत्तिष्ठान पाएंगे, तो अपने अंतीत में ज़ांक कर देखें कि आपके विचार क्या कहा कर देते हैं। दिमाग की उलझन खस्त हो जाएगी और पिछ से अननंद का वास हो जाएगा।

माफ करना सीखें।

पिछली बातों को भुलाने का अर्थ यह है कि जो हुआ

था, वो टीक था। इसका मतलब यह है कि आप अंतीत

को पीछे छोड़कर आगे बढ़ाना चाहते हैं, क्योंकि उसे बदलना संभव नहीं है।

किसी भी जीवन में ज़ांक नहीं होता है।

■ देश का संयुक्त दूसरा सबसे बड़ा दल पहुंचा था पेरिस ■ छह पदक जीत पाए भारतीय खिलाड़ि ■ कोई नहीं बिखेर पाया स्वर्णम चमक दस पर का नारा, टोक्यो की बराबरी भी नहीं

नई दिल्ली, हिन्दुस्तान ब्लॉग। अब की बार दस पार। इसी नारे के साथ भारत का ओलंपिक इतिहास का दूसरा सबसे बड़ा दल लेकर पेरिस पहुंचा था। पर 117 सदस्यों के पदक जीतने वाली पहली टोक्यो। वे साल पहले टोक्यो को पीछे छोड़ दिया था। तो दूर उसकी बराबरी भी नहीं कर पाए। उल्लं 12 साल पीछे लंदन में जीते पदकों की बराबरी की।

सोने का तमगा न जीतने का खामियाजा तालिका में 20 साल में पहली बार शीर्ष 70 से बाहर होकर भुगतना पड़ा। वहां तक की देश तालिका में पाकिस्तान से भी पीछे रहा।

लंदन में भारत को 2012 में दो रजत सहित छह पदक जीते थे और तालिका में 55वें स्थान पर रहे थे। पेरिस में एक रजत सहित पाच पदक जीते और 7वें स्थान पर रहे। यह भारत का खेलों के इतिहास का संयुक्त सबसे बदतर प्रदर्शन है। इसमें पहले अटलाटा ओलंपिक (1996) और सिङ्गार्नी ओलंपिक (2000) में एक-एक कांस्यकों के साथ दोष पदक तालिका में 71वें स्थान पर रहा था। वहाँ, वह 32 साल में पहला मौका है जब भारत तालिका में पापक (62वें) से पीछे रहा। इसमें पहले 1992 में पापक एक कांसा जीता था। तब भारत की खेलों की शीर्षी खाली रही थी।

बैडमिंटन में 12 साल बाद खाली लौटे। स्टार खिलाड़ियों ने ओलंपिक जैसे बड़े मंच पर फिर निराश किया। बैडमिंटन में 12 साल बाद खाली हाथ लौटे। सालिक-चिराग की जोड़ी बावर्टर और हॉकी ने रेस मीट स्पिटल की विवरित स्पर्धा के बाद दूर्घाते बदबूला जीतने के बाद दूर्घाते बदबूला हो गए। लंदन में साइना ने कांसा, रियो और टोक्यो में सिंधु ने क्रमशः रजत और कांसा जीता था। वहां, दो बार की विश्व चैंपियन युवन बाज़ निकह जीत रखने एक बदबूला जीतने के बाद दूर्घाते बदबूला हो गए। निशान देने और लवलीना बावर्टर फाइनल में बाहर हो गए।

निशानेवाजी में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन : रिकॉर्ड 21 निशानेवाज ने ओलंपिक में निशाना साधा। इनमें से तीन ने पदक जीता। निशान भारत को 3-0 से हरा लगातार पांचवां स्वर्ण जीता। दीक्षण और हॉकी ने जर्मनी को 3-0 से हरा कांसा जीता जो 2008 में बींचिंग खेलों के बाद टीम स्पर्धा में उत्का पहले पदक है। चीन ने 1988 में सियोल ओलंपिक में टेबल टेनिस के शमिल होने के बाद से इसमें 42 स्वर्ण में से 37 स्वर्ण पदक जीते हैं।

असाधारण प्रदर्शन : महिला टेबल टेनिस टीम चैंपियन बनी, चीन ने 300वां ओलंपिक स्वर्ण जीता

ये रिकॉर्ड बनाए भारतीयों ने

- मन एक ओलंपिक में दो पदक जीतने वाली आजात भारत की पहली खिलाड़ी।
- निशानेवाजी की मिश्रित टीम स्पर्धा में मन-सरकारी दोनों पदक जीतने वाली पहली टोक्यो।
- लक्ष्य सन् पुरुषों की बैडमिंटन स्पर्धा के स्मृतिकाल में पहलने वाली भारतीय।
- नीरज लगातार दो ओलंपिक में स्वर्ण और रजत जीतने वाले पहले भारतीय एटलीट।
- मनिका टेबल टेनिस की एकल स्पर्धा के प्री क्वार्टर में पहुंचने वाली पहली भारतीय।



2000 ओलंपिक के बाद भारत का प्रदर्शन

खेल	खिलाड़ी	स्वर्ण	रजत	कांस्य	कुल	रैंक
2004 (एंथेस)	73	00	01	01	65	
2008 (बींचिंग)	56	01	00	02	50	
2012 (लंदन)	83	00	02	04	55	
2016 (रियो)	117	00	01	02	67	
2020 (टोक्यो)	124	01	02	04	48	
2024 (पेरिस)	117	00	01	05	71	

साल में पहली बार पदक जीतने वाला मैरिट 70 से बाहर हुआ भारत। चार खेलों में पदक जीतने वाले पहले भारतीय एटलीट। दोनों वर्षों में कांस्य के लिए एकल टेबल टेनिस की एकल स्पर्धा के प्री क्वार्टर में पहुंचने वाली पहली भारतीय।

76 करोड़ रुपये का पाड़ा एक पदक, 470 करोड़ रुपये किंग एंड टीन साल में खर्च

20 करोड़ रुपये का पाड़ा एक पदक, 470 करोड़ रुपये किंग एंड टीन साल में खर्च

छह पदक चूके, चौथे स्थान पर रहे

- मन 25 मीटर पिस्टल स्पर्धा में चौथे स्थान पर रहका पदक की हैट्रिक नहीं लगा सकी।
- अर्जुन बाबू 10 मीटर एयर राइफल में अंतिम स्थान में निशान भटकोर पदक जीत वाले थे।
- महिला वॉली बॉलान और अनंतीति सिंह नरका की जोड़ी स्कॉर्ट मिश्रित टीम में कांस्य के मुकाबले में चौथे थे।
- शताल लक्ष्य सन को सेमीफाइनल में पहला गेम जीतने के बावजूद मलेशिया के ली जीया जीतने से हार झल्ली पड़ी।
- टोक्यो की रजत विजेता वेटलिंपिटर मीराबाई सिंह दो किलोमीटर से तीसरे स्थान से रह गई।
- तीरंजी की मिश्रित टीम स्पर्धा में अंतिम भक्त नरज बोम्बादेरा कोस के मुकाबले में अमेरिका से हार गए।

साल में पहली बार पदक जीतने वाला मैरिट 70 से बाहर हुआ भारत। चार खेलों में पदक जीतने वाले पहले भारतीय एटलीट। दोनों वर्षों में कांस्य के लिए एकल टेबल टेनिस की एकल स्पर्धा के प्री क्वार्टर में पहुंचने वाली पहली भारतीय।

विनेश के गले आया पदक गया

विनेश ने नीसरे और अंतिम ओलंपिक में फाइनल में पहुंच पदक वापक किया था। बास पदक (वांदी या सोना) के रंग का फेसला होना था पर उससे पहले ही किस्मत ने दाया देंदिया। सिर्फ 100 ग्राम वजन अधिक होने के बालंते ओलंपिक पदक का सामना अधिकरा रख गया। उन्हें अरोग्य घोषित कर दिया गया। उन्होंने कैस (खेल वंचात) में अपील की जिस पर फेसला 13 अंगत को होगा। वह फाइनल में पहुंचने वाली देश की पहली महिला पहलवान है।

खास विश्व कीर्तिमान भी बने

■ बुलारिया के वेटलिंपिटर कालांस नासर (89 किलो) ने दर्दीन एंड जर्क (224 किलो) के साथ की ऊपर 404 कुल दर्जन उठाकर दो कीर्तिमान बनाए।

■ स्टीडर के पॉल वॉल्टर अमेड डुलासिट (6.25 मीटर) ने नीवी बार अपना रिकॉर्ड में सुधार किया।

■ दाक्षण कारियांग तीरंजीर लिम सो-द्योन ने रेकिंग राउंड में 694 में दर्ज कर देकर स्थान के साथ रिकॉर्ड बनाया।

■ चीन के तीरकर पैन जानले में 100 मीटर पीरीस्टाइल में 46.40 सेकंड के साथ अपना रिकॉर्ड सुधारा।

■ अमेरिका के लीवी ने 1500 मी. प्रीस्टाइल में 14:30.67 सेकंड रिकॉर्ड बनाया।

■ सिङ्गार्नी कॉलॉर्विंस (50.37 मीटर) ने 400 मीटर बांध दर्ज में रिकॉर्ड सुधारा।

■ अमेरिका की बार गुणा 400 मीटर मिश्रित रिले टीम ने हीट में 3:7.41 सेकंड के साथ अपना रिकॉर्ड सुधारा।

वाले अपने जब्बे से 21 साल का वह पहलवान सबसे बड़ा खिलाड़ी साबित हुआ। चार में से सिर्फ एक कुमाबला में गोल दागे। वह कुल दस गोल कर दूर्विंग के शीर्ष स्कोरर रहे।

गुदड़ी के लाल अमन गुदड़ी के लाल अमन सहेलवात ने भी दिखाया कि वह अभियंता के खिलाड़ की खेलों में टीम के मुकाबले में टीम में पहले अपने जब्बे से 21 साल का वह पहलवान सबसे बड़ा खिलाड़ी साबित हुआ। चार में से सिर्फ एक कुमाबला गोल दागे। वह कुल दस गोल कर दूर्विंग के शीर्ष स्कोरर रहे।

गुदड़ी के लाल अमन गुदड़ी के लाल अमन सहेलवात ने भी दिखाया कि वह अभियंता के खिलाड़ की खेलों में टीम के मुकाबले में टीम में पहले अपने जब्बे से 21 साल का वह पहलवान सबसे बड़ा खिलाड़ी साबित हुआ। चार में से सिर्फ एक कुमाबला में गोल दागे। वह कुल दस गोल कर दूर्विंग के शीर्ष स्कोरर रहे।

वाले अपने जब्बे से 21 साल का वह पहलवान सबसे बड़ा खिलाड़ी साबित हुआ। चार में से सिर्फ एक कुमाबला में गोल दागे। वह कुल दस गोल कर दूर्विंग के शीर्ष स्कोरर रहे।

इससे पहले अपने जब्बे से 21 साल का वह पहलवान सबसे बड़ा खिलाड़ी साबित हुआ। चार में से सिर्फ एक कुमाबला में गोल दागे। वह कुल दस गोल कर दूर्विंग के शीर्ष स्कोरर रहे।

वाले अपने जब्बे से 21 साल का वह पहलवान सबसे बड़ा खिलाड़ी साबित हुआ। चार में से सिर्फ एक कुमाबला में गोल दागे। वह कुल दस गोल कर दूर्विंग के शीर्ष स्कोरर रहे।

वाले अपने जब्बे से 21 साल का वह पहलवान सबसे बड़ा खिलाड़ी साबित हुआ। चार में से सिर्फ एक कुमाबला में गोल दागे। वह कुल दस गोल कर दूर्विंग के शीर्ष स्कोरर रहे।

वाले अपने जब्बे से 21 साल का वह पहलव



सिर्फ हल्दी, चंदन ही नहीं
रूप मंत्रा आयुर्वेदिक क्रीम
है 12 प्राकृतिक तत्वों का मिश्रण

Helpful in protection from

• Scars • Wrinkles • Pimples • Dull Skin

24x7 Helpline: 87259 66666 • www.roopmantra.com

Clinically Tested*
For efficacy and safety.

New

Dr. Juneja's

स्वप मंत्रा
Ayurvedic Face Cream & Face Washes

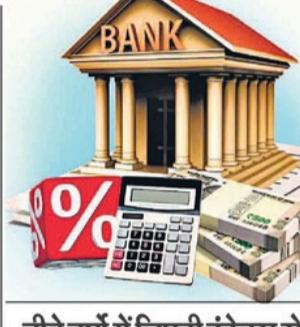
केंद्र सरकार और आरबीआई की सलाह पर आकर्षक योजनाएं लाने पर विचार

तैयारी: बैंक में धन रखने वालों को अधिक ब्याज मिलना संभव

■ अरण छहा

नई दिल्ली। बैंकों में सावधि जमा (एफडी) समेत अन्य योजनाओं में पेशा जमा करने वाले लोगों को अब पहले ज्यादा ब्याज मिल सकता है। बैंक अपनी योजनाओं को आकर्षक बनाने की दिशा में काम कर रहे हैं। अब जाने क्या बैंकों द्वारा इसका खोला जाएगा। खासकर छोटी अधिक सम्भावना है। खासकर छोटी अधिक से जुड़ी योजनाओं को बैंक ज्यादा आकर्षक बनाने जा रहे हैं।

बैंक कुछ वर्षों के दौरान बैंकों में जमा धनसंधि घटी है। इसका बड़ा कारण अब अपनी बचतों को उन जगहों पर लागा रखे रहे हैं, जहां ज्यादा रिटर्न मिल रहा है। इसके लिए लोग अपनी जमा पूँजी को जोखिम भरी योजनाओं में लगाने से भी नहीं करता रहे हैं। ऐसे में बैंकों से कहा गया है कि वे आकर्षक ब्याज और पेश करें। शनिवार को निदेशक मंडल की बैठक में भी यह मुद्रा उठा था।



बैंक वर्षों में निपटी इंडेक्स से रिटर्न की स्थिति

वर्ष	निपटी 50	मिडफेप 150	स्मालफेप 250	माइक्रोफेप 250
एक	29	56	63	85
दो	13	26	23	37
तीन	15	25	28	42

■ नोट - अकेले प्रतिशत में हैं जो निपटी के विभिन्न इंडेक्स से जुड़े हैं।

दूसरी जगहों पर मिल रहा ज्यादा मुनाफा

रिझर्ज द्वारा जारी वित्तीय स्थाई रिपोर्ट से पता लगता है कि बैंक जहां 7.0 से 7.75 प्रतिशत तक सालाना रिटर्न दे रहे हैं तो वहाँ लोगों की बैंक वर्षों से काम कर रहे हैं। इसमें बैंक वर्षों का नुकसान शेरावर बाजार के लिए उपरांतों से एफडीओ को बैंक वर्षों की बातों में अपनी जमा वाली बैंकों ने बहत खाते पर दर्खंटना रिटर्न मिल रहा है। इसके साथ ही बैंक खाते में न्यूशेम धनराशि का नियम भी जाहिया है, जिससे कि लोग बहत खाते में भी कुछ धनराशि को रोक रखे। लेकिन शेरावर बाजार व अन्य निश्चिक विकल्पों में अब अच्छा रिटर्न मिल रहा है, जिस कारण से बैंकों को भी इसे आकर्षक बनाना होगा।

प्रमुख ब्याज दर में अक्टूबर माह से कटौती की उम्मीद

नई दिल्ली, एंजेसी। रेटिंग एंजेसी किसिल रिस्क्स ने कहा है कि भारतीय रिजर्ज बैंक (आरबीआई) अक्टूबर में प्रमुख ब्याज दर (रेपोरेट) में कटौती शुरू कर सकता है। एंजेसी ने यह उम्मीद भी जारी की है कि आरबीआई चालू वित्त वर्ष के दौरान दो बार ब्याज दरों में कटौती करेगा।

इसका कारण यह है कि पिछले एक बैंक जूलानी में बेहतर नहीं अक्टूबर 2024 से रेपोर्ट दरों में कटौती शुरू कर देगा।

रिपोर्ट के अनुसार, यूरोपीय रेपोर्ट बैंक और बैंक ऑफ इंडिया (बीआई) ने अपनी ब्याज दरों में कटौती शुरू कर दी है।

साथ ही, एंजेसी किसिल ने यह बताया है कि खासकर छोटी योजनाओं में कटौती शुरू कर सकती है।

लक्षित म्यूचुअल फंड ने 60% तक मुनाफा दिया

■ आरबीआई इस वित्त वर्ष में दो बार रेपोर्ट दर में कटौती कर सकता है कटौती

लगातार उच्चस्तर पर बनी हुई है। आरबीआई मुद्रास्फीटी के प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है। रिपोर्ट के मूलाभिक, सभी परिस्थितियों पर गौर करते हुए आरबीआई अक्टूबर में कटौती शुरू कर देगा।

रिपोर्ट के अनुसार, यूरोपीय रेपोर्ट बैंक और बैंक ऑफ इंडिया (बीआई) ने अपनी ब्याज दरों में कटौती शुरू कर दी है।

इसका कारण यह है कि पिछले एक बैंक जूलानी में बेहतर नहीं अक्टूबर 2024 से रेपोर्ट दरों में कटौती शुरू कर देगा।

रिपोर्ट के अनुसार, यूरोपीय रेपोर्ट बैंक और बैंक ऑफ इंडिया (बीआई) ने अपनी ब्याज दरों में कटौती शुरू कर दी है।

यह आरबीआई के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रति सकर्तव्य है।

एंजेसी के अंकड़ों के मुलाभिक, फोकर्स और अप्रत्यक्ष प्रभाव के प्रत



डिब्बाबंद जूस और ड्रिंक्स से बढ़ रहा बच्चों में मोटापा

अमेरिकी वैज्ञानिकोंने 185 देशों के किशोरों पर किया अध्ययन

रोहत

चूंकि, एजेंसी। आमतौर पर मीठा खाना और पीना सभी को पसंद है, लेकिन आप मात्रा ज्यादा होने लगे तो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। एक नए अध्ययन में पाया गया कि दुनिया भर में बच्चे और किशोर अधिक डिब्बाबंद जूस और ड्रिंक्स का सेवन करने लगे हैं। वर्ष 1990 की तुलना में 2018 में लगभग 23 फीसदी अधिक किशोर चीनी वाले पेपर पदार्थ पी गए।

अमेरिका में टप्पेस यूनिसिर्टी शोधकर्ताओंने अध्ययन किया है। उनके मुताबिक, पीठे के अधिक इस्तेमाल से बच्चों में मोटापे का खतरा बढ़ गया है। अध्ययन के निष्कर्ष बीमाजे में प्रकाशित हैं। वैज्ञानिकों ने 185 देशों में तीन से 19 वर्ष की आयु वाले बच्चों का डाटा एकत्रित किया। निपोट में सोडा, जूस ड्रिंक, एनर्जी ड्रिंक, स्पोर्ट्स ड्रिंक और घर पर बने पीठे प्रूफ ड्रिंक को शामिल किया गया। कुल 1200 से अधिक सर्वेक्षणों के विवरण में पाया कि दुनिया भर में औसतन बच्चे हर हफ्ते 3.6 प्रतिशत चीनी वाला पेपर पदार्थ पीते हैं। इसमें दाश्धन एशिया में जहां पीने का अनुपात 1.3 फीसदी था, वहां लैटिन



23 फीसदी अधिक बच्चों ने पिछले तीन दशक में जूस ड्रिंक, एनर्जी ड्रिंक का किया सेवन

03 से 19 वर्ष की आयु वाले बच्चों पर शोध, 1200 से अधिक डाटा का सर्वेक्षण

भारत में क्या है स्थिति

जनल ऑफ हेथ, पांचुलेशन और न्यूट्रिशन सर्वेक्षण में बताया गया कि 9 से 14 आयु वर्ग के भारतीय बच्चे हर हफ्ते 68 फीसदी तक मीठा पेपर पदार्थ को पी रहे हैं। इसमें से 53 फीसदी ने दिन में एक अधिक बार सेवन किया। वहां 60 फीसदी बच्चे रोज मिटाइया, चिप्स और बिस्कुट खा रहे हैं। यह मात्र की तुलना में चार से पांच गुना अधिक था।

अमेरिका में 9.1 पाया गया। वहां 56 देशों में औसत सेवन प्रति हफ्ते सात वर्ष अधिक बार देखने को मिला।

रिपोर्ट के अनुसार, सहारा अफ्रीका वाले देशों में औसत सायाहिक खुराक 106 फीसदी बढ़कर 2.2 प्रतिशत हो गया।

चीन में रिकॉर्ड गर्मी से कारों का फूला पेट, वीडियो वायरल

बीजिंग, एजेंसी। गर्मी की वजह से इसन के साथ-साथ कारों पर भी असर पड़ रहा है। सोशल मीडिया पर एक घटना चर्चा में है, जिसमें दिख रहा है कि चीन में गर्मी के कारण कारों का पेट फूल गया है। कारों की तोंतों निकलने की घटना वायरल है। लोग इसे प्रेरणेट करने के नाम से बुला रहे हैं।

दरअसल, चीन में करीब दो महीने से हीटवेव का असर देखने को मिल रहा है। कार के ऊपर एक प्रोटोकटिव वेंट फिल्म होती है, जो गर्मी की वजह से धूतू की सतह झोड़कर फूलती जा रही है। इस वजह से कार के बोनट पर



और पीछे डिक्की के ऊपर गुब्बरां जैसी आकृतियां निकल आई हैं। इसे लिए बिना इंटरनेट वाला कैमरा साथ में रखा। हांग ने बताया, इस दौरान साथारण काम करने जैसे होटल या टेक्सी बुक करने में परेशानी हुई। वहां कई दूकानों में कार्ड मरीने नहीं थीं, जिसस कैश निकालने के लिए काफी देर तक एटीएम खोजना पड़ा।

एक ही दिन में बना दिए 15 वर्ल्ड रिकॉर्ड

वार्सिंगटन, एजेंसी। सीरीयल रिकॉर्ड ब्रेकर के नाम से मशहूर अमेरिकी नागरिक डेविड रसा ने एक ही दिन 15 गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बना डाले।

अंतरिक्ष में अधिक दिन रहने से शरीर में होगा बदलाव

फ्लोरिडा, एजेंसी। नासा के अंतरिक्ष यात्री सुरुता विलियम्स और बैरी विल्मोर के धरती पर लौटने में लंबा समय लगेगा। ऐसे में विशेषज्ञ संभावना जाता रहे हैं कि अंतरिक्ष यात्रियों के हड्डियों में बदलता की कमी, देखने की

शरीर पर गहरा असर देखने को मिलेगा। प्लॉरिडा विश्वविद्यालय के प्रोफेसर राचेल सोडलर ने बताया कि लंबे समय तक अंतरिक्ष में रहने से यात्रियों की हड्डियों में बदलता की कमी, देखने की

समस्या, तेज विकिरण का खतरा, मासेपेशियों में सूजन समेत अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। उन्होंने कहा कि वे जिने अधिक दिन तक अंतरिक्ष यात्रियों को आईएसएस पर ले गया था।

23

फीसदी अधिक बच्चों ने पिछले तीन दशक में जूस ड्रिंक, एनर्जी ड्रिंक का किया सेवन

03 से 19 वर्ष की आयु वाले बच्चों पर शोध, 1200 से अधिक डाटा का सर्वेक्षण

मोटापे का खतरा ज्यादा

चीनी-मीठे पेपर पदार्थ के सेवन से बच्चों और किशोरों में मोटापे का खतरा लगातार बढ़ रहा है। यह विशेष रूप से विज्ञानक है, जिनकी मोटापे का असर वयस्क होने तक बना रहता है। इससे टाइड 2 मध्यम, छद्य रोग और समस्या से खतरा रहता है। वहां वजन अधिक होने से कार्यशीली पर भी असर पड़ता है।

गया। वहां मैक्सिसको में 10.1, पाकिस्तान में 6.4, दक्षिण अफ्रीका में 6.2 और अमेरिका में 6.2 फीसदी दर मिला। शोधकर्ता लारा कैस्टर ने कहा, इसे देखते हुए दुनिया भर में कई सरकारें सोडा टैक्स लागू कर रही हैं।

बिना फोन के 134 दिनों तक घृमता रहा

बीजिंग, एजेंसी। डिजिटल युग में एक निकल भी स्मार्टफोन के बिना रहना चुनौती भरा कदम है। ऐसे में चीन में पीएचडी छात्र 134 दिन तक बिना फोन के देशभर में घृमता रहा। छात्र यांग हाओ ने नववर्ष में ताइयुआन से यात्रा शुरू की और लगभग चार दिनों से अधिक दिन तक 24 प्रांतों में घृमता रहा।

उसने अनुभवों को दर्ज करने के लिए बिना इंटरनेट वाला कैमरा साथ में रखा। हांग ने बताया, इस दौरान साथारण काम करने जैसे होटल या टेक्सी बुक करने में परेशानी हुई। वहां कई दूकानों में कार्ड मरीने नहीं थीं, जिसस कैश निकालने के लिए काफी देर तक एटीएम खोजना पड़ा।

बिना फोन के 134 दिनों तक घृमता रहा

बीजिंग, एजेंसी। डिजिटल युग में एक निकल भी स्मार्टफोन के बिना रहना चुनौती भरा कदम है। ऐसे में चीन में पीएचडी छात्र 134 दिन तक बिना फोन के देशभर में घृमता रहा। छात्र यांग हाओ ने नववर्ष में ताइयुआन से यात्रा शुरू की और लगभग चार दिनों से अधिक दिन तक 24 प्रांतों में घृमता रहा।

उसने अनुभवों को दर्ज करने के लिए बिना इंटरनेट वाला कैमरा साथ में रखा। हांग ने बताया, इस दौरान साथारण काम करने जैसे होटल या टेक्सी बुक करने में परेशानी हुई। वहां कई दूकानों में कार्ड मरीने नहीं थीं, जिसस कैश निकालने के लिए काफी देर तक एटीएम खोजना पड़ा।

बिना फोन के 134 दिनों तक घृमता रहा

बिना फोन के 134 दिनों तक घृमता रहा