

प्रेग्नेंसी में ऐसा होना चाहिए आपका डाइट प्लान

नहीं बढ़ेगा वजन



सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताने से लड़कियों में डिप्रेशन का खतरा

सोशल मीडिया पर बहुत ज्यादा समय बिताने वाली लड़कियों में उनके हमरमर लड़कों की तुलना में डिप्रेशन का खतरा दोगुना होता है। एक नए अध्ययन में ऐसा दावा किया गया है। अपनी तरह के पहले इस अध्ययन में सोशल मीडिया और डिप्रेशन के लक्षणों के बीच संबंध देखा गया।

बिटेन की यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन (यूसीएल) के शोधकर्ताओं ने कीबी 11,000 युवाओं से मिले डेटा का विश्लेषण किया और पाया कि 14 साल की लड़कियां सोशल मीडिया का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। उनमें हर पांच में से दो किशोरियां सोशल मीडिया का हर पांच में से एक किशोर के मुकाबले प्रतिदिन तीन घंटे ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। वहीं 10 प्रतिशत लड़कों के मुकाबले केवल चार प्रतिशत लड़कियां ऐसी पाई गईं जो सोशल मीडिया का इस्तेमाल नहीं करती।

अध्ययन के विधियों में पाया गया कि सोशल मीडिया का मामूली इस्तेमाल करने वाली 12 प्रतिशत और अधिक इस्तेमाल (प्रतिदिन पांच या उससे ज्यादा घंटे) करने वाली 35 प्रतिशत लड़कियों में भी अधिक स्तर के अवसान के लक्षण देखे गए। यूसीएल के एक प्रोफेसर बोने केली ने बताया लड़कों की तुलना में लड़कियों में सोशल मीडिया के प्रयोग और अवसान के लक्षणों के बीच संबंध ज्यादा मजबूत देखा गया। यह अध्ययन शीर्षतानिकल मेडिसिन पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

प्रे मेंसों ऐसा समय है जब मां को अच्छे पोषण की जरूरत होती है। इस दौरान सही पोषण बच्चे के विकास और मां के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जरूरी है। प्रेग्नेंट महिलाओं को ध्यान रखना चाहिए कि उनके पोषण में विटामिन और मिनरल्स की कमी न हो। प्रेग्नेंटी के दौरान सही डाइट चार्ट बनाना और उसका पालन करना जरूरी है।

डॉक्टर के अनुसार प्रेग्नेंटी के दौरान आप जो भी आहार लेती हैं, उससे न कबल आपके शरीर को पोषण मिलता है, बल्कि आपके पेट में पल रहे बच्चे का भी विकास होता है। हर दिन के साथ आपकी मैट्रो एवं माइक्रो न्यूट्रिएंट्स की जरूरत बढ़ती जाती है। आपको हर गुरु वार भीजन अपने आहार में सामिल करना चाहिए।

प्रेग्नेंटी में जंक फूड के सेवन से बचें। आमतौर पर हमारे देश में प्रेग्नेंटी के दौरान ऐसा खाना खाने की सलाह दी जाती है, जो बहुत सारे धीं में बना हो, लेकिन इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। नहीं तो वजन तेजी से बढ़ता है और बच्चे के जन्म के बाद वजन कम करना बहुत मुश्किल हो जाता है। इस दौरान सक्रिय हों और और सेहतमंद आहार लें। प्रेग्नेंटी में पोषक पदार्थ जैसे काबोडींड्रेंट, प्रोटीन, विटामिन एवं मिनरल्स और डेयरी उत्पाद आपकी डाइट में शामिल हों। दिन में दो से तीन बार भरपेट खाने के बजाए कम मात्रा में ब्राव-बार खाएं। इससे पाचन की समस्या भी नहीं होगी। इसके अलावा नियमित रूप से थोड़ा बहुत व्यायाम करें, जिससे शरीर में हॉमेनों का संतुलन बन रहा है। और आप फिट और चुस्त रहेंगी।

अपने शिशु की अच्छी सेहत के लिए महिलाओं को जरूर खानी चाहिए यह 4 सब्जियां

महिलाओं को अपनी खुद की सेहत के साथ ही नवजात शिशु की सेहत का भी ध्यान रखना होता है। उन्हें ऐसी वीजें आपने डाइट में शामिल करनी चाहिए जिनके जरिए उनके बच्चों को पूरा पोषण मिलता रहे। इसलिए स्तनपान करने के दौरान महिलाओं को विटामिन, मिनरल और आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन की जरूरत होती है, ताकि मां के साथ-साथ बच्चे को भी मजबूत मिले। स्वस्थ आहार का सेवन करने वाली महिलाओं को बच्चे स्वस्थ रहते हैं, व्यक्ति उनके दूध के दरिए बच्चे को पोषण मिलता है।

पिंडी: बहुत से लोगों को लगता कि पिंडी से दया पोषण मिल सकता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि पिंडी में केलिंगम और फोलेट होता है जो मां की हांडियों को जमजबूत प्रदान करने के साथ-साथ बच्चे की हांडियों को भी मजबूत करता है।

टाटार: टाटार कई लोगों को नापसंद होता है। मगर यह पोषेशियम और विटामिन सी का अच्छा स्रोत होता है। इसलिए स्तनपान करने वाली महिलाओं को इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

आलू: आलू में विटामिन-सी, फाइबर और एंटीऑक्साइट उच्च मात्रा में भी जूँदू होता है, जो गैस की समस्या को कम करने में मदद करता है। इसी खाने से मां और बच्चे दोनों की सेहत दुरुस्त रहती है। हालांकि इसका अत्यधिक सेवन नहीं करना चाहिए।

ब्रोकली: ब्रोकली में आयरन, पोषेशियम, जिंक और विटामिन होता है, जो बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। यह मां के शरीर को भी तकत और ऊर्जा प्रदान करता है। इसके अलावा ब्रोकली में कैलोटी भी कम मात्रा में होती है।

भरपेट खाने के बजाए कम मात्रा में ब्राव-बार खाएं। इससे पाचन की समस्या भी नहीं होगी। इसके अलावा नियमित रूप से थोड़ा बहुत व्यायाम करें, जिससे शरीर में हॉमेनों का संतुलन बन रहा है। और आप फिट और चुस्त रहेंगी।

रेसिपी



पनीर की खीर

- फुल क्रीम दूध: 1 लीटर
- पनीर: 100 ग्राम (कटूकस किया हुआ)
- शक्कर: 200 ग्राम,
- करस्टड पाउडर
- बादम
- पिस्ता
- चिरीजी: छोटा चम्पव
- केसर: 01 चुटकी

विधि

सबसे पहले समी ड्राइफ्रूट्स जैसे बादम, पिस्ता और पनीर को बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लें या कटूकस कर लें। इसके बाद दूध को गाढ़ा होने तक गर्म करें। जब दूध उबलने लगे, इसमें करस्टड पाउडर का थोल डाल दें। अब इसमें शक्कर मिलाएं। इसे अच्छे से छलाते रहें ताकि वह नीचे लग न जाए। इसे बाद ड्राइफ्रूट्स डालकर सर्व करें।



बेसन गोभी

- फूलगोभी ■ बेसन: आधा कप
- प्याज़: 1 बारीक कटी हुई ■ अदरक: बारीक कटी हुई ■ लहसुन: बारीक कटा हुआ ■ एक छोटी चम्पव हल्दी ■ धनिया
- जीरा ■ अमरूर ■ हींग ■ गर्म मसाला ■ मिर्च पाउडर ■ दो चम्पव तत

विधि

सबसे पहले धीमी आंच में कढ़ाही रखिए और तेल गर्म करें। इसके बाद इसमें जीरा, अदरक, लहसुन मीडियम ऑंच में एक पैन में तेल गर्म करने रखें। इसके बाद इसमें प्याज़ भूंपे और हल्का फ्राई हो जाए तो इसमें हींग धनिया पाउडर, हल्दी, लाल मिर्च और नमक मिलाएं। इसके बाद हल्का पकने पर इसमें अमरूर डालें और इसके बाद गर्म करें। बेसन गोभी तैयार है।

आज का एशियाल



चूंचे यो ला ली लो आ



वृद्धि

हंसी के ३ फूल्वारे

एक अधिनेत्री ने ब्यूटी-क्लीनिक की मालिकिया से अपने चेहरे के दाग को मिटाने का रेट पूछा।

'पांच सौ रुपये लगेंगे।'

'फिर ?'

'कोई स्स्ट्रस्टा तरीका बताइए !'

'स्स्ट्रस्टा नहीं मुफ्त का तरीका है।'

'कृपया जल्दी बताइये !'

'धूध घूंध निकालना शुरू कर दीजिए।'

आपका काम मुकुर में बन जायेगा।

■ ब्रोडकूप के आसानी से बांधने के लिए ब्रोडकूप की आपानी जीर्णी की तरफ लगाएं।

■ ब्रोडकूप के आसानी से बांधने के लिए ब्रोडकूप की आपानी जीर्णी की तरफ लगाएं।

■ ब्रोडकूप के आसानी से बांधने के लिए ब्रोडकूप की आपानी जीर्णी की तरफ लगाएं।

■ ब्रोडकूप के आसानी से बांधने के लिए ब्रोडकूप की आपानी जीर्णी की तरफ लगाएं।

■ ब्रोडकूप के आसानी से बांधने के लिए ब्रोडकूप की आपानी जीर्णी की तरफ लगाएं।

■ ब्रोडकूप के आसानी से बांधने के लिए ब्रोडकूप की आपानी जीर्णी की तरफ लगाएं।

■ ब्रोडकूप के आसानी से बांधने के लिए ब्रोडकूप की आपानी जीर्णी की तरफ लगाएं।

■ ब्रोडकूप के आसानी से बांधने के लिए ब्रोडकूप की आपानी जीर्णी की तरफ लगाएं।

</div

फास्ट न्यूज़

किसानों का 37.13

करोड़ का गन्ना

मुगतान जारी

टीम एक्शन इंडिया

डॉइवाला: डॉइवाला शुगर मिल ने गन्ना किसानों के लिए 37 करोड़ 13 लाख 98 हजार रुपये का भुगतान जारी किया है। शुगर मिल के अधिकारी निवेदित दिनेश प्रताप सिंह ने बताया कि सहकारी गन्ना विकास समिति लिए डॉइवाला को 18 करोड़ 53 लाख 79 हजार रुपये, सहकारी गन्ना समिति दहरादून को 12 करोड़ 06 लाख 56 हजार रुपये, सहकारी गन्ना विकास समिति ज्वालापुर दो करोड़ 21 लाख 54 हजार, द इक्कालालूर सहकारी गन्ना विकास समिति रुद्धकी दो करोड़ 87 लाख 68 हजार रुपये, द पाटांवा वैली शुगर केन प्रायर्स को आपेक्षित चासाई पाटांवा सहित 94 लाख 26 हजार रुपये, द शुक्रभुगरा शुगर केने ग्रोर्स को आपरेटर सोसाईटी पाटांवा साहिब 22 लाख 35 हजार रुपये व सहकारी गन्ना विकास समिति लक्ष्मणपुर को 27 लाख 80 हजार रुपये का भुगतान किया गया है।

21 जनरी से 7 मार्च तक भुगतान 21 जनवरी से 7 मार्च तक का है। वहीं किसानों ने मिल की ओर से समर्पण गन्ना भुगतान को लेकर मिल प्रधान का आभार जताया है। उत्तराखण्ड किसान एकत्र मंच के प्रदेश महामीट दरान बोरा ने कहा कि मिल प्रधान की ओर से किसानों का समर्पण भुगतान किया जाने के बाद अब किसानों की परेशानी दूर होगी।

बागेश्वर के जंगलों की आग देवाल सीमा में पहुंची

टीम एक्शन इंडिया देवाल: बमोली जनपद के कर्णप्रयाग से लग नानानाथ नदीवरान, आटामाड सहित आदिवासी, ग्रेसें के जंगलों में लगी आग कम होने का नाम रही ले रही है। कार्यालयम् से लग नानानाथ रेंज के जंगल तीन दिनों से धूधक रहे हैं, लेकिन विभाग मुक्त बना है। उधर, सिमली से लगे सुंदरगांव, आदिवासी के भेस्तों, ग्रेसें के जंगल भी आग से धूधक रहे हैं।

नजर नहीं आ रही पहाड़ियां: आग का धूंध इस कदम बाहारावन में बढ़ा है 50 से भी भीटर दूर की पहाड़ियां नजर नहीं आ रही हैं। जिससे यात्राकाल में पहुंचने वाले तीर्थस्थलों में गर्मी के बाहर पहाड़ के तीर्थस्थलों में गर्मी के साथ पहाड़ सुंदरता को आगे भेज रहा के साथ केंद्र करना मजबूरी हो गई है। उधर, चमोली के कुमाऊं सीमा से लगे हिल स्टेशन देवाल के लिए गोली में गांगेश्वर कुमाऊं के जंगलों की आग पहुंचने से बन कर्मियों के परीने छोड़ रहे हैं। पिछले दो दिनों से कुमाऊं केंद्र के जंगलों में भीषण आग लगी है।

'राम-कृष्ण की धरती पर नहीं चलेगा वोट जिहाद'

सीएम योगी आदित्यनाथ ने सपा-कांग्रेस पर लगाया भारत के इस्लामीकरण का आरोप

निशाना साधा

» सीएम योगी ने कहा कि सपा और कांग्रेस ने मिलकर भारत के इस्लामीकरण की साजिश रखी है।

टीम एक्शन इंडिया

कानपुर: कांग्रेस नेता पूर्व विदेश मंत्री सलमान खुशर्द के भाईजी का मुसलमानों से बोट बढ़ाद की अपील करना चुनाव में बढ़ा मुझ बन गया है। फरुखीबाद के कमालगांज की जनसभा में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि राम-कृष्ण की धरती पर बोट जिहाद नहीं चलेगा। उन्होंने फरुखीबाद के कमालगांज की जनसभा में योगी आदित्यनाथ के पक्ष में मतदान करते हुए कह रखे हैं कि योगी आदित्यनाथ ने बोट बढ़ाने का अभियान लाया है। कहा कि सपा और कांग्रेस ने मिलकर भारत के



बहीं उन्होंने कन्नौज संसदीय क्षेत्र के बिहून की जनसभा में अयोध्या के बोट जिहाद नहीं चलेगा। उन्होंने सपा-कांग्रेस का विदेश मंत्री पर बोट जिहाद करना लाए हैं हम उनको लायें। फरुखीबाद के कमालगांज में दोपहर तीन बजे पार्टी प्रत्याशी मुकेश राजत के समर्थन में हुई जनसभा में योगी आदित्यनाथ ने सपा, कांग्रेस और बोट जिहाद की साजिश रखी है।

कन्नौज में चढ़ा सियासी पारा, राहुल-अखिलेश करेंगे रोड शो



टीम एक्शन इंडिया

बन्दोल: लोकसभा चुनाव की तारीख जैसे-जैसे निकट आ रही है, राजनीतिक पार्टियां एक-दूसरे पर हमले तेज कर रही हैं। जुबानी हमले से मतदाताओं को रिक्षाने में लगे हुए हैं। गर्मी के साथ-साथ प्रमुख दलों का प्रयासी पारा भी बढ़ रहा है। योगी के जंगलों में रोड शो करेंगे।

जुबानी हमले

» रोड शो करेंगे राहुल-अखिलेश, अमित व मायावती की जनसभा, डिंपल-शिवपाल की भी होगी दस्तक

करेंगे। जगह भी चयनित नहीं हो पाये हैं। साथ ही शिवपाल यादव, डिंपल यादव, पूनम पाटिंग समेत अन्य सपा के प्रमुख नेता जनसभाएं करेंगे। इनकी अपील करना से मतदान के लिए अपील करेंगे।

10 मई को गहलू-अखिलेश करेंगे रोड शो : कन्नौज लोकसभा में छिवरामऊ, सदर, तिवारी, औरंगाबाद की विधुनां और कानपुर देहात की रस्तावाद विधानसभा आती है। इसके सेंटर से दरान बोरा के लिए अपील करेंगे।

जनसभा: भाजपा भीड़िया प्रभारी

शरद मिश्र ने बताया कि आठ मई को

तिवारी विधानसभा में गुरमंत्री अमित

शाह के बाद भीड़िया के

जनसभा के लिए रोड शो करेंगे।

जनसभा के लिए रोड शो करेंगे।</p