

क्या सही है...

संपादकीय...

## विश्व सामाजिक न्याय दिवस



विश्व सामाजिक न्याय दिवस सामाजिक अन्याय के खिलाफ अपनी आवाज उठाने के लिए मनाया जाता है जिसका उद्देश्य सामाजिक न्याय को बढ़ावा देना और सामाजिक रूप से एकीकृत समाज बनाने के लिए गरीबी, लिंग, शारीरिक भेदभाव, अशिक्षा, धार्मिक भेदभाव आदि को खत्म करने के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न समुदायों को एक साथ लाना है। दुनिया गंभीर वित्तीय संकट, भारी बेरोजगारी दर, गरीबी, समाजों के बीच बहिष्कार, भेदभाव और सुविधाओं तक पहुंच की कमी सहित महत्वपूर्ण मुद्दों का सामना कर रही है। 1995 में कोपेनहेगन, डेनमार्क ने सामाजिक विकास के लिए विश्व शिखर सम्मेलन की मेजबानी की। इसका परिणाम कोपेनहेगन घोषणा और कार्य योजना के रूप में सामने आया। 100 से अधिक राजनीतिक नेताओं ने गरीबी उन्मूलन, पूर्ण रोजगार की दिशा में काम करने और स्थिर, सुरक्षित और न्यायपूर्ण समाज बनाने का संकल्प लिया। उन्होंने यह भी तय किया कि उन्हें विकास योजनाओं के केंद्र में लोगों को रखने की जरूरत है। आधुनिक समय में दौरान विश्व सामाजिक न्याय दिवस का महत्व और बढ़ गया है। समाज में यह जागरूकता फैलाने की जरूरत है कि सभी एक हैं और किसी में भी कोई भेदभाव नहीं देखना चाहिए। भारत सरकार भी कई योजनाएं चला रही हैं। इसके अंतर्गत लोगों को समान अधिकार देने की कोशिश की जा रही है। साथ ही समाज में व्याप्त असमानता को जड़ से समाप्त करना है। इससे समस्त समाज का एकसाथ विकास होगा। सच तो यह है कि अभी भी हम इस लक्षित उद्देश्य से कोसों दूर हैं। सामाजिक न्याय की परिकल्पना यथार्थ में तब तब्दील होगी जब समाज के हर वर्ग का व्यक्ति भय, शोषण, अन्याय और भेदभाव मुक्त होगा। उसके पास बेहतर आजीविका और सामाजिक सुरक्षा होगी। ऐसा तभी संभव है जब हम अपने-अपने सामूहिक और अकेले प्रयासों में तेजी लाएंगे जो समाज को प्रेरित करते हैं।

अनल पत्रवाल संपादक, हिमाचल अभी अभी

### काम की बात...

## वजन होगा कम

दिन की शुरुआत एक गिलास गर्म पानी से करने से आपका मेटाबॉलिज्म तेज हो सकता है और वजन कम करने में मदद मिल सकता है। इतना ही नहीं यह पाचन तंत्र को स्टिम्युलेट करता है और मल त्याग को बढ़ावा देता है। अच्छा मेटाबॉलिज्म पूरे शरीर में वसा जलने को बढ़ावा देता है, जिससे आप तेजी से वजन कम कर सकते हैं। इसके अलावा फिजिकल एक्टिविटी करना बहुत जरूरी है। बता दें कि वजन कम करते समय फिजिकल एक्टिविटी बढ़ने से आपका शरीर कैलोरी खर्च करता है। फिजिकल एक्टिविटी के जरिए कैलोरी का उपयोग करता है और वजन कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें स्वीमिंग बहुत ज्यादा फायदा करता है। भारत में चाय सबसे अधिक पीए जाने वाला पेय पदार्थ है। जिसके कारण तेजी से वजन बढ़ता है। इसलिए वजन कम करने के लिए ग्रीन टी पीना चाहिए। ग्रीन टी को मेटाबॉलिज्म तेज करने के लिए जाना जाता है। ग्रीन टी मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर आपको हर दिन 3-4 प्रतिशत ज्यादा कैलोरी बर्न करने में मदद करता है।

अधिक न पकाएं : अपने खाने को जलाने से बचें क्योंकि इससे हानिकारक यौगिकों का निर्माण बढ़ सकता है।

हेल्दी तेल चुनें : अगर तेल मिला रहे हैं, तो उच्च स्मोक पॉइंट वाले स्वस्थ तेल की थोड़ी मात्रा का उपयोग करें। संभावित जोखिमों को कम करने के लिए खाना पकाने के विविध तरीकों को शामिल करें।

एयर फ्रायर में खाना पकाने के फायदे-एयर फ्रायर में बहुत कम तेल में खाना पकाया जाता है। इसका इस्तेमाल भी काफी आसान होता है। ऐसे लोग जो कोलेस्ट्रॉल, मोटापा और ब्लड प्रेशर बढ़ने के डर से तली हुई चीजें नहीं खा पाते हैं, वे एयर फ्रायर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें आलू टिकी, समोसा जैसी चीजें बनाकर खा सकते हैं। हालांकि, यह कितना सही इसके लिए एक्सपर्ट्स से सलाह ले लेनी चाहिए।

एयर फ्रायर में खाना पकाने के फायदे-एयर फ्रायर में बहुत कम तेल में खाना पकाया जाता है। इसका इस्तेमाल भी काफी आसान होता है। ऐसे लोग जो कोलेस्ट्रॉल, मोटापा और ब्लड प्रेशर बढ़ने के डर से तली हुई चीजें नहीं खा पाते हैं, वे एयर फ्रायर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें आलू टिकी, समोसा जैसी चीजें बनाकर खा सकते हैं। हालांकि, यह कितना सही इसके लिए एक्सपर्ट्स से सलाह ले लेनी चाहिए।



## आंवला लीवर को डिटॉक्स करने का काम करता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व लीवर की कार्य क्षमता को बढ़ाते हैं। आंवले में हेपेटो-प्रोटेक्टिव गुण होते हैं जो लीवर की कोशिकाओं को स्वस्थ रखते हैं। आंवले का इस्तेमाल आप कई तरह से कर सकते हैं। कच्चे आंवले का सेवन करें। इसके अलावा आप आंवले का जूस और कैंडी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

## लीवर को ऐसे रखें हेल्दी

आजकल की भागदौड़ भरी लाइफस्टाइल और काफी ज्यादा शराब पीने के साथ-साथ खराब खान-पान की आदतें लीवर के लिए हानिकारक साबित हो सकती हैं। ऐसे में लीवर को स्वस्थ बनाने के लिए आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां आपके लिए फायदेमंद हो सकती हैं। आइए जानते हैं इसे कब और कैसे इस्तेमाल करना चाहिए। योग गुरु बाबा रामदेव भी कहते हैं कि आप लीवर को आंवला, जड़ी बूटियों के जरिए भी डिटॉक्स कर सकते हैं। आइए इसके बारे में विस्तार से जानें-

● क्या सही में आयुर्वेदिक तरीके से लीवर को डिटॉक्स करके हेल्दी बनाया जा सकता है। हेल्दी लाइफस्टाइल, एक्सरसाइज, खानपान के जरिए लीवर को हेल्दी रख सकते हैं। हरी सब्जियां, आंवला, जड़ी-बूटी इससे आप अपने लीवर को आसानी से डिटॉक्स कर सकते हैं।

● आंवला : आंवला लीवर को डिटॉक्स करने का काम करता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व लीवर की कार्य क्षमता को बढ़ाते हैं। आंवले में हेपेटो-प्रोटेक्टिव गुण होते हैं जो लीवर की कोशिकाओं को स्वस्थ रखते हैं। आंवले का इस्तेमाल आप कई तरह से कर सकते हैं। कच्चे आंवले का सेवन करें। इसके अलावा आप आंवले का जूस और कैंडी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

बचाते हैं। सीमित मात्रा में एलोवेरा का सेवन करने से लीवर लंबे समय तक स्वस्थ रहता है। एलोवेरा का सबसे ज्यादा इस्तेमाल जूस के रूप में किया जाता है। रोज सुबह खाली पेट दो से तीन चम्मच एलोवेरा जूस को बराबर मात्रा में पानी में मिलाकर पीएं।

● पुनर्नवा : पुनर्नवा लीवर की सूजन को समस्या के लिए फायदेमंद है। पुनर्नवा एक जड़ी-बूटी है जिसका इस्तेमाल औषधि के रूप में किया जाता है। यह लीवर की सूजन को कम करता है। इसका इस्तेमाल पाउडर और सिरप के रूप में किया जा सकता है। इसकी खुराक के लिए आयुर्वेदिक डॉक्टर से सलाह लें।

● लीवर को हेल्दी रखने के लिए अपनी लाइफस्टाइल में ये बदलाव करें-

● रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पीएं। इससे शरीर से गंदगी आसानी से बाहर निकल जाते हैं।

● अपने खाने में पौष्टिक चीजों को शामिल करें। ● लीवर के लिए हरी सब्जियां, फल, दालें, मूली, गाजर और लौकी खाएं।

● शराब से लीवर को बहुत नुकसान पहुंचता है, इसलिए शराब का सेवन बिल्कुल न करें।

● रोजाना एक्सरसाइज से लीवर सही से फंक्शन होता है। रोजाना आधा घंटा एक्सरसाइज, योग या प्राणायाम करें।

● बहुत अधिक तनाव भी लीवर की सेहत को प्रभावित कर सकता है। तनाव से दूर रहें।

● साभार- अबप

● नींबू और नमक... आयुर्वेद में भी सलाह में नींबू और नमक नहीं मिलाने की बात कही गई है। इससे सेहत को फायदा नहीं मिलता है। हालांकि ये सच है कि नींबू में अच्छी मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। इसलिए इसे एंटीऑक्सीडेंट्स भी माना जाता है। लेकिन खीरे और टमाटर में कभी भी नींबू नहीं मिलाकर खाना चाहिए, इसका नुकसान हो सकता है। इसलिए अगर आप भी सलाह में नींबू-नमक मिलाकर स्वाद बढ़ा रहे हैं, तो इससे बचना चाहिए।

लीवर को हेल्दी रखने के लिए अपनी लाइफस्टाइल में ये बदलाव करें-

● रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पीएं। इससे शरीर से गंदगी आसानी से बाहर निकल जाते हैं।

● अपने खाने में पौष्टिक चीजों को शामिल करें। ● लीवर के लिए हरी सब्जियां, फल, दालें, मूली, गाजर और लौकी खाएं।

● शराब से लीवर को बहुत नुकसान पहुंचता है, इसलिए शराब का सेवन बिल्कुल न करें।

● रोजाना एक्सरसाइज से लीवर सही से फंक्शन होता है। रोजाना आधा घंटा एक्सरसाइज, योग या प्राणायाम करें।

● बहुत अधिक तनाव भी लीवर की सेहत को प्रभावित कर सकता है। तनाव से दूर रहें।

● साभार- अबप

● नींबू और नमक... आयुर्वेद में भी सलाह में नींबू और नमक नहीं मिलाने की बात कही गई है। इससे सेहत को फायदा नहीं मिलता है। हालांकि ये सच है कि नींबू में अच्छी मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। इसलिए इसे एंटीऑक्सीडेंट्स भी माना जाता है। लेकिन खीरे और टमाटर में कभी भी नींबू नहीं मिलाकर खाना चाहिए, इसका नुकसान हो सकता है। इसलिए अगर आप भी सलाह में नींबू-नमक मिलाकर स्वाद बढ़ा रहे हैं, तो इससे बचना चाहिए।

● लीवर को हेल्दी रखने के लिए अपनी लाइफस्टाइल में ये बदलाव करें-

● रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पीएं। इससे शरीर से गंदगी आसानी से बाहर निकल जाते हैं।

● अपने खाने में पौष्टिक चीजों को शामिल करें। ● लीवर के लिए हरी सब्जियां, फल, दालें, मूली, गाजर और लौकी खाएं।

● शराब से लीवर को बहुत नुकसान पहुंचता है, इसलिए शराब का सेवन बिल्कुल न करें।

● रोजाना एक्सरसाइज से लीवर सही से फंक्शन होता है। रोजाना आधा घंटा एक्सरसाइज, योग या प्राणायाम करें।

● बहुत अधिक तनाव भी लीवर की सेहत को प्रभावित कर सकता है। तनाव से दूर रहें।

● साभार- अबप