



ਹਥਵਧਨ ਪਾਣਡੇ

मध्य प्रदेश वैरिक

निवेशक टिक्कर सम्मेलन
24-25 फरवरी 2025 को
भोपाल में आयोजित होगा
और प्रधानमंत्री नरेन्द्र
मोदी इस कार्यक्रम का
उद्घाटन करेगे। इस दो
दिवसीय शिविर सम्मेलन

में 30 से अधिक देशों के
15,000 से अधिक
विदेशीकों के आसिल होते

जनपटीका के रामेल हानि
की उम्मीद है। यह
सम्मेलन उद्योगपतियों के
लिए आकर्षण का एक
प्रमुख केंद्र होगा। इस बारे
की समिट में जापान कंट्री
पार्टनर होगा जिससे दोनों
देशों के बीच आर्थिक
सहयोग को मजबूती

न ध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की जापान यात्रा ने न केवल जापान की औद्योगिक प्रगति और विकास को करीब से समझने का अवसर प्रदान किया बल्कि वहाँ के लोगों की जीवनशैली, संस्कृति, तकनीकी विकास को भी करीब से देखा। जापान सरकार और प्रवासी भारतीयों द्वारा डॉ. यादव का गमजोशी से स्वागत किया गया। जापान में उनकी यात्रा का उद्देश्य एमपी और जापान के सांस्कृतिक और व्यापारिक संबंधों को मजबूत करना रहा। जब वह टोक्यो पहुँचे तो उनका वहाँ स्थानीय प्रशासन द्वारा स्वागत किया गया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव जापान दौरे के पहले दिन टोक्यो में विभिन्न महत्वपूर्ण बैठकों और कार्यक्रमों में शामिल हुए। टोक्यो में जापान के निवेशकों और औद्योगिक संस्थानों के प्रमुखों के साथ मध्यप्रदेश में औद्योगिक गतिविधियों के बढ़ावा देने वाले थेह्रों और संभावनाओं के विषयों पर चर्चा की। इस दौरान मुख्यमंत्री डॉ. यादव फ्रेंड्स ऑफ एमपी-जापान टीम के साथ भेट करने के साथ ही टोयोटा मोटर कारपोरेशन के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ औद्योगिक और निवेश सहयोग के विषय पर बैठक की जिसके बाद टोक्यो स्थित भारतीय दूतावास में सेलिब्रेटिंग इंडिया-जापान रिलेशनशिप पोक्स मध्यप्रदेश रोड-शो में भी सहभागिता की।

जापान के तकनीकी विकास से डॉ. मोहन यादव को काफी प्रभावित किया। उन्होंने देखा कि कैसे जापान अपने अत्याधुनिक तकनीकी अविष्कारों और इंफ्रास्ट्रक्चर के माध्यम से दुनिया भर में एक महत्वपूर्ण स्थान बना चुका है। वहाँ की रेल प्रणाली ने उन्हें खासा प्रभावित किया। उन्होंने बुलेट ट्रेन की सवारी की और महसूस किया कि कैसे वह तकनीकी ईटी से दुनिया के सबसे तेज और सुरक्षित परिवहन साधनों में से एक है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने जापान एक्सप्रेसल ट्रेड ऑर्गाइजेशन के साथ टोक्यो के मिनाटो-कू में विस्तृत चर्चा की जिसमें जापानी कंपनियों के मध्यप्रदेश में निवेश को लेकर संभावनाओं और सहयोग के विभिन्न पहलुओं पर विचार-विमर्श हुआ। जिन्होंने मध्यप्रदेश सरकार के साथ बड़े निवेश पर चर्चा की। डॉ. मोहन यादव ने जापान इंटरनेशनल को ऑपरेशन एजेंसी को मध्यप्रदेश में हाइट्रो प्रोजेक्ट में निवेश करने के लिये आमंत्रित किया। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चिकित्सा उपकरणों का उत्पादन करने वाली कंपनी एनएडीडी मेडिकल के निदेशक डाइकी अराई ने मध्य प्रदेश में निर्माण इकाई स्थापित करने की मंशा जाहिर की मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने टोक्यो में एनएडी मेडिकल

A man in a cream-colored traditional Indian outfit with a yellow and black patterned shawl, standing at a podium. He is holding a small object in his right hand and gesturing with his left hand. The podium is red and gold, with a plaque that reads "Embassy of India" and "Japan". The background features a large screen with a silhouette of a city skyline against a blue and purple gradient.

कम्पनी के निदेशक डाइकी अराई से मुलाकात कर मध्यप्रदेश में चिकित्सा उपकरण निर्माण के अवसरों पर विस्तृत चर्चा की। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने उज्जैन के अत्याधुनिक मेडिकल डिवाइस पार्क में निवेश के लिये आमंत्रित करते हुए कहा कि मध्यप्रदेश सरकार औद्योगिक इकाइयों को रियावाटी दरों पर भूमि उपलब्ध करा रही है। उन्होंने इस पार्क को भारत के तेजी से विकसित हो रहे हेल्थ केवर और मेडिकल डिवाइस सेक्टर का एक महत्वपूर्ण केन्द्र बताया। उज्जैन में बन रहे मेडिकल डिवाइस और मुख्य रूप से मेडिकल सेक्टर के लिए भी जापान के उद्योगपतियों से निवेश की बात कही है। सीएम डॉ. यादव के प्रयासों से मध्य प्रदेश में मेडिकल और फार्मास्यूटिकल मैन्यूफैक्चरिंग का नया हव्व बनने जा रहा है जिसके लिए जापान से निवेशकों के बड़े प्रस्ताव भी मिले हैं। उन्होंने सिस्मेक्स की अत्याधुनिक मेडिकल डिवाइस निर्माण तकनीक का अवलोकन किया और मध्यप्रदेश में सिस्मेक्स को आमंत्रित किया।

एण्डडी मेडिकल ने मध्यप्रदेश में अपनी निर्माण इकाई

स्थापित करने में विशेष रूचि दिखाते हुए इसे वर्ष के अंत तक इसे शुरू करने की बात कही है। जापान की एपेंडिटी
मेडिकल कम्पनी वैश्विक स्तर पर चिकित्सा उपकरण और
स्वास्थ्य निगरानी उत्पादों का उत्पादन करती है। डॉ. मोहन
यादव ने कोबे और ओसाका में स्थित हेल्थ केयर और डॉयग्नोस्टिक कम्पनी साइसमेक्स प्रमुख औद्योगिक
कम्पनियों के उद्योगपतियों के साथ बैठक की और हेल्थ
केयर, ऊर्जा और मैन्युफ़ेक्चरिंग क्षेत्रों में निवेश एवं साझेदारी
पर भी चर्चा की। उहोंने जापानी कार निर्माता कंपनी
हाटोयोटा मोटर कॉर्पोरेशन के बारिठ अधिकारियों से भी
मुलाकात कर उनसे मध्य प्रदेश में निवेश की संभावनाओं
पर चर्चा की पैनासेनिक एनर्जी कंपनी लिमिटेड
डॉयग्नोस्टिक कंपनी साइसमेक्स सहित कई औद्योगिक
कंपनियों ने बैठरी निर्माण और प्रदेश में ऊर्जा भंडारण के
क्षेत्र में गहरी रूचि दिखाई और एपमी में भरपूर निवेश का
भरोसा दिलाया। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने अपने जापान
दौरी में प्रवासी भारतीयों की प्रशंसा करते हुए कहा कि आपने
जो नींव तैयार की है उसका फायदा भारत की आने वाली

संपादकीय

निर्वासन की समर्था

अंततः महिला, पुरुष और बच्चों सहित एक सौ चार अवैध भारतीय अप्रवासियों को लेकर अमेरिकी सैन्य विमान भारत पहुंच गया। अमेरिका में उचित दस्तावेज के बिना रहने वाले इन भारतीयों में पंजाब, हरियाणा, गुजरात, उत्तर प्रदेश आदि राज्यों के लोग हैं। वैसे तो अमेरिका अवैध अप्रवासियों को निर्वासित करता रहता है, लेकिन राष्ट्रपति ट्रंप के दूसरे कार्यकाल का भारत के लिए यह पहला निर्वासन है। इस संबंध में भारत और अमेरिका के बीच बात भी हो चुकी थी और ऐसा निर्वासन ट्रंप की चुनावी घोषणाओं में भी शामिल था। जहाँ कुछ अन्य देशों ने इस तरह के निर्वासन पर अपनी आपत्ति जताई वहाँ भारत ने इसे सहज स्वीकार किया है। कोई भी संप्रभु राष्ट्र ऐसे अप्रवासियों को बदांशत नहीं कर सकता जो अवैध तरीके से पहुंच कर न केवल उनके आर्थिक संसाधनों पर बोझ बनते हैं, बल्कि कानून व्यवस्था के लिए भी संकट खड़ा करते हैं। अमेरिका सहित यूरोप के बहुत से देश इस तरह के अप्रवासन का संकट महसूस कर रहे हैं। स्वयं भारत भी अवैध यूसेपीटीवों की समस्या का सामना कर रहा है। वहाँ के राजनीतिक हल्कों में हर दिन इसकी गूंज सुनाई देती है। इस समय भारत सरकार की नीति भी अवैध अप्रवासियों को रोकने की है जो पड़ोसी देशों से आकर बस गए हैं। भले ही इस पर कुछ समूह मानवाधिकार वा नैतिकता का प्रश्न खड़ा करें लेकिन भारत के पास स्वयं अपनी स्थिति को देखते हुए, इस निर्वासन को अमेरिकी शर्ते के साथ स्वीकार करने के अलावा कोई रास्ता नहीं है। वैसे भारत की जिम्मेदारी यह भी बनती है कि वह दोहरी व्यवस्था को चाक-चाँदं करे। पहली यह कि उसके वहाँ अवैध अप्रवासन न हो और दूसरी यह कि वहाँ से अवैध ट्रंप से पलायन न हो। भारत एक और गंभीर समस्या से ज़्यादा रहा है कि बड़ी संख्या में ऐसे लोग भी अमेरिका, यूरोप के देशों में जाकर बसते हैं, जो या तो भारत विरोधी हैं, या आपराधिक गतिविधियों में संलग्न हैं। ऐसे लोग भारत में प्रताड़ित होने का स्वांग रखते हैं, और सहानुभूति के नाम पर वहाँ की नागरिकता प्राप्त कर लेते हैं। अमेरिका और कनाडा से ऐसी घटनाएं उजागर हुई हैं जिन्हें द्विपक्षीय संबंधों को खतरे में डाला है। इसलिए भारत सरकार को प्रयास करना चाहिए कि अवैध तरीके से लोगों को विदेश भेजने वाले गिरोहों पर लगाम लगाए।

यिंतन-मनन

मन की शक्ति

मन को जीवन का केंद्रबिंदु कहना असंभव नहीं है। मनुष्य की क्रियाओं, आचरणों का प्रारंभ मन से ही होता है। मन तरह-तरह के संकल्प, कल्पनाएं करता है। जिस और उसका रुझान हो जाता है उसी और मनुष्य की सारी गतिविधियां चल पड़ती हैं। जैसी कल्पना हो उसी के अनुरूप प्रयास-पुरुषार्थ एवं उसी के अनुसार फल सामने आने लगते हैं। मन जिधर रस लेने लगे उसमें लौकिक लाभ या हानि का बहुत महत्व नहीं रह जाता। प्रिय लगने वाले के लिए सब कुछ खो देने और बड़े से बड़े कष्ट सहने को भी मनुष्य सहज ही तैयार हो जाता है। मन यदि अच्छी दिशा में मुड़ जाए, आत्मसुधार, आत्मनिर्माण और आत्मविकास में रुचि लेने लगते तो जीवन में एक चमत्कार हो सकता है। सामान्य श्रेणी का मनुष्य भी महायुरों की श्रेणी में आसानी से पहुंच सकता है। सारी कठिनाई भी मनुष्य के अनुपयुक्त दिशा से उपयुक्त दिशा में मोड़ने की ही है। इस समस्या के हल होने पर मनुष्य सच्चे अर्थ में मनुष्य बनता हुआ देवत्व के लक्ष्य तक सुविधापूर्वक पहुंच सकता है।

शरीर के प्रति कर्तव्य पालन करने की तरह मन के प्रति भी हमें अपने उत्तरदायित्वों को पूर्ण करना चाहिए। कुविचारों और दुर्भावनाओं से मन गंदा, मलिन और पतित होता है, अपनी सभी विशेषताएं और श्रेष्ठताओं को खो देता है। इस स्थिति से सर्तर्क रहने और बचने की आवश्यकता का अनुभव करना हमारा पवित्र कर्तव्य है। मन को सही दिशा देते रहने के लिए स्वाध्याय की वैसी ही आवश्यकता है जैसे शरीर को भोजन देने की। आत्मनिर्माण करने वाली जीवन की समस्याओं को सही ढंग से सुलझाने वाली उत्कृष्ट विचारधारा की पुस्तकें पूरे ध्यान, मनन और चिंतन के साथ पढ़ते रहना ही स्वाध्याय है। यदि दिशा न दी जाए तो उसकी क्रियाशीलता तोड़फोड़ एवं गाली-गलौज के रूप में भी सामने आ सकती है। मन में जब सद्विचार भरे रहेंगे तो कुविचार भी कोई दूसरा रास्ता टटोलेंगे। रोटी और पानी जिस प्रकार शरीर की सुखा और परिपुणि के लिए आवश्यक हैं उसी प्रकार आत्मिक स्थिरता और प्रगति के लिए सद्विचारों, सद्गताओं की प्रत्युत्र मात्रा उपलब्ध होनी ही चाहिए। युग निर्माण के लिए, आत्म निर्माण के लिए वह प्रधान साधन है। संकल्प की, मन की शुद्धि के लिए इसे ही दवा माना गया है।

देश की अर्थव्यवस्था को छौपट करते अवैध बांग्लादेशी



बाँ ग्लादेशी घुसपैठियों को लेकर जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय (जैनयू) ने एक रिपोर्ट जारी की है। रिपोर्ट का नाम "दिल्ली में अवैध अप्रवासी, सामाजिक-आर्थिक और राजनीतिक परिणामों का विश्लेषण" है। 114 पन्नों की रिपोर्ट में बताया गया है कि कैसे बांग्लादेशी घुसपैठियों का देश और विशेष कर राजधानी दिल्ली पर प्रभाव पड़ रहा है। रिपोर्ट में टाटा इंस्टीट्यूट फॉर सोशल साइंस का भी योगदान है। रिपोर्ट में बताया गया है कि अधिकांश बांग्लादेशी घुसपैठिएं "फैमिली फर्स्ट" नीति अपनाते हैं। पहले परिवार का एक आदमी दिल्ली के भीतर आकर बस जाता है, पैसा कमाता है और रहने की जगह ढूँढ़ता है। इसके बाद वह एक-एक कर पर परिजनों को भी बांग्लादेश से लाना शुरू कर देता है।

रिपोर्ट के अनुसार यह घुसपैठिए पहले कुछ दिन सीमाई राज्यों में रुकते हैं और फिर दिल्ली की तरफ बढ़ते हैं। बीते कुछ दिनों में अवैध महिलाओं की संख्या भी बढ़ी है। दिल्ली आने वाले 43 प्रतिशत से अधिक घुसपैठिए पश्चिम बंगाल में रुकते हैं। रिपोर्ट से यह भी सामने आया है कि ये घुसपैठिए, जो दिल्ली में 10 साल से ज्यादा से रह रहे हैं, उनका नए घुसपैठियों को भारत लाने और यहाँ बसाने में अहम रोल है। रिपोर्ट में बताया गया है कि दिल्ली में इन घुसपैठियों को मदद करने में इनके खुद के कुछ समझौते और मजहबी समूहों का बड़ा हाथ है। रिपोर्ट के अनुसार, दिल्ली में बसने के बाद क्षेत्रीय या धार्मिक पहचानों के इर्द-गिर्द बनाए गए समूह इन्हें मदद करते हैं। इनमें कुछ राजनीतिक लोग भी शामिल रहते हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि दिल्ली में घुसपैठियों को सहायता देने और छत, भोजन, स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, कानूनी सहायता और यहाँ तक कि बैंकिंग तक पहुंच जैसी सेवाएँ देने विना रिजिस्टर किए गए एनजीओ और मजहबी समूह महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कानूनी रूप से इनका दायरा साफ नहीं है। ये लोग अवैध प्रवासियों को रोजगार पाने और स्थानीय समुदायों में मिलने-घुलने में मदद करते हैं। कभी-कभी यह सरकारी नियम भी दरकिनार करते हैं। एनजीओ द्वारा दी जाने वाली सहायता के अलावा, स्थानीय कई

राजनीतिक हस्तियों की भी इसमें महत्वपूर्ण भागीदारी होती है। यह अक्सर राजनीतिक वकालियों के बदले में अवैध प्रवासियों को सहायता देते हैं। ये राजनीतिक हस्तियों इन्हें घर ढूँढ़ने के लिए फर्जी कागज तक दे सकती हैं। चुनावों के दौरान इन घुसपैठियों की कमज़ोर रिश्ता का फायदा उठाया जा सकता है। रिपोर्ट से वह भी सामने आया है कि यह घुसपैठिए स्थानीय लोगों का रोजगार छीन रहे हैं। इसमें से अधिकांश अकुशल क्षेत्रों में लगे हुए हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि यह घुसपैठिए दिल्ली में कम पैसों पर भी काम करने को रुज़ी हैं। यह दिल्ली के भीतर निर्माण, घरेलू काम, सफाई और रेहड़ी जैसे कामों में जुड़े हैं। इससे दिल्ली के भीतर बेरोजगारी भी बढ़ रही है। यह लोग अपराध और गैर कानूनी धोंगों में भी जुड़े हैं। यह दिल्ली की बड़ैक इकॉनमी को बढ़ावा दे रहे हैं। रिपोर्ट बताती है कि यह घुसपैठिए सिर्फ भारत में कमा कर अपना ही काम नहीं चला रहे बल्कि पैसा

बांगलादेश भी भेज रहे हैं। भारत में रहने वाले 80 प्रतिशत बांगलादेशी घुसपैठिए यहाँ से कमाया हुआ पैसा वापस अपने घर भेजते हैं। लगभग 50 प्रतिशत बांगलादेशियों ने भारत में खाते रखे खुलवा लिए हैं। 20 प्रतिशत बांगलादेशी घुसपैठिए जमीन भी खरीद चुके हैं जो चिंता की बात है। रिपोर्ट में बताया गया है कि दिल्ली में इस काम से अर्थव्यवस्था पर फ़र्क पड़ रहा है। यह भी सामने आया है कि दिल्ली में रहने वाले 96.3 प्रतिशत घुसपैठिए मुस्लिम हैं। इनके चलते दिल्ली के उन इलाकों के जनसांख्यिकी भी बदल गई है जहाँ यह आकर बसे हैं। रिपोर्ट के अनुसार, बांगलादेशी घुसपैठिए सीलमपुर, जामिया नगर, जाकिर नगर, सुल्तानगुरी, मुस्तफाबाद, जाफराबाद, द्वारका, गोविंदपुरी आदि जैसे भीड़भाड़ वाले इलाकों में बस जाते हैं। इनके चलते यहाँ रहने वाले निवासियों को मिलने वाली सुविधाओं पर दबाव पड़ता है।

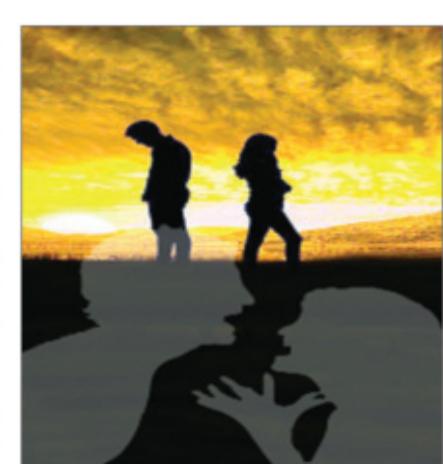
मुद्दा : रिश्तों में बढ़ती दरार चिंताजनक

की श्रेणी में नहीं आता। यह घटना हमारे समाज में बढ़ती संवेदनशीलता और मानसिक अस्थिरता को दर्शाती है। इस्तें में असहमति होना स्वाभाविक है, लेकिन जब यह असहमति हिंसा का रूप ले लेती है, तो यह समाज के लिए गंभीर चेतावनी बन जाती है। यह घटना हमें सोचने पर मजबूर करती है कि आखिर, ऐसा क्या हो गया है कि इस्तें अब हिंसा और हत्या की ओर बढ़ रहे हैं।

पति-पत्नी के बीच संबंधों को निजी मामला माना जाता है, लेकिन क्या इन संबंधों में मानवता और संवेदनशीलता पूरी तरह खल्ह हो चुकी है? गुरुर्मति और माध्यका के बीच झगड़े पहले भी होते रहे हैंगे, लेकिन इन झगड़ों ने हिंसा का ऐसा स्वरूप ले लिया जो किसी भी सभ्य समाज के लिए अस्वीकार्य है। जहां यह दर्पण रहता था, वहां के पड़ोसियों को भी इस बात की भनक तक नहीं लगी। यह समाज में बढ़ती एकाकी प्रवृत्ति और पड़ोसियों के बीच संवादहीनता को उजागर करता है। क्या हम इतने आत्मकोदित हो चुके हैं कि हमारे आसपास क्या हो रहा है, इसकी हमें कोई परवाह नहीं? यह घटना केवल एक अपराध नहीं है, बल्कि समाज के लिए दर्पण भी है, जिसमें हमारी सामूहिक संवेदनशीलता साफ़ झलकती है।

इस्तें में विश्वास की कमी और संवादहीनता ऐसी घटनाओं की मुख्य वजह बन रही हैं। घरेलू हिंसा के मामले दिन-ब-दिन बढ़ रहे हैं, लेकिन इन्हें रोकने के

लिए केवल कड़े कानून पर्याप्त नहीं हैं। इन समझना और उनका समाधान खोजना भी जरूरी है। यह घटना हमें सोचने पर मजबूर करती है कि क्या हम अपने रिश्तों को सही तरीके से संभाल पा रहे हैं? अगर किसी रिश्ते में समस्या है, तो उसका समाधान संवाद और परामर्श के माध्यम से निकाला जा सकता है। लेकिन जब समस्याओं को नजरअंदाज किया जाता है, तो वे हिंसा का रूप ले लती हैं। हमें समझने की जरूरत है कि घेरेलू हिंसा केवल व्यक्तिगत मामलों नहीं है, बल्कि यह पूरे समाज को प्रभावित करती है। माधवी की हत्या का मामला यह भी दर्शाता है कि समाज में मानसिक स्वस्थ्य और परिवारिक तनावों को लेकर जागरूकता की कमी है। हमें समझना होगा कि मानसिक स्वस्थ्य समस्याएं किसी भी व्यक्ति को हिंसक बना सकती हैं। इस दिशा में सामूहिक प्रयास की जरूरत है, जिसमें परिवार, समाज और सरकार की भूमिका अहम है। गुरु मूर्ति द्वारा किए गए इसके अपराध को केवल एक अपराधी की मानसिक विकृति मान कर खारिज नहीं किया जा सकता। यह घटना समाज में व्याप्त गहरी समस्याओं की ओर इशारा करती है। इसे एक उदाहरण बना कर सुनिश्चित करना होगा कि इस तरह की घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो। इसके लिए न केवल सख्त कानूनों की जरूरत है बल्कि समाज में संवेदनशीलता और जागरूकता बढ़ाने की भी महती आवश्यकता है।



यह घटना हमें सोचने पर मजबूर करती है कि हम किस दिशा में जा रहे हैं। रिश्तों में बढ़ती हिंसा और असंवेदनशीलता को रोकने के लिए हमें अपने मूल्यों और व्यवहारों पर पुनर्विचार करना होगा। यह समाज के लिए चेतावनी है कि अगर हम अब भी नहीं जागे तो ऐसी घटनाएं आम हो जाएंगी। गुरुमूर्ति और माधवी का मामला केवल एक घटना मात्र नहीं है, बल्कि समाज के लिए आत्मचिन्तन का विषय भी है। हमें सुनिश्चित करना होगा कि इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए व्यक्तिगत, सामाजिक और संस्थागत स्तर पर जोरदार प्रयास किए जाएं।



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टों हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

- यदि आपके दिन शुरूआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुखी बढ़ सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फरस्त फूड का भाग नहीं होनी चाही है।
- हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

समझे विरोधी बातों का अर्थ

- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दुसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुखी बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। यहाँ खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुखी आएंगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चापाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही का सजाने से होता है। एक कट्टरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। यहाँ सुबह की शुरूआत आपने पानी के साथ कौन हो जाएगा और पिर चाय - टोस्ट, स्पाउटस या ड्राइफ्रूट्स आदि खाएं। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हों तो आपको नींद नहीं आएंगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल गीती दही का उपयोग कर सकते हैं। एक कट्टरी दही खाने से पहले जैविक करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्च शबकर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं होती है।
- दिन की शुरूआत यदि किसी भी कारण दरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हों तो आपको जबदस्त नींद आएंगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करेंगे।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लागों का ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का पलों कम होता है और आंकसीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहाशी जैसा अनुभव होता है।



आप यह मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जल्दी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटमिन - बी 12 की कमी
- फॉलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकने के बचने के तरीकों में ना केवल अपने खाने - पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन डिस्ट्रिक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान।

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी - जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जल्दी ही कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छां, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय - समय सादा पानी पीते रहें।



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मीडिटेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियों का इंडर्फ्रूट्स का सेवन केवल सार्दियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राइफ्रूट्स का सेवन गर्मियों में भी हर दिन किया जा सकता है।

• यही फलियों का इंडर्फ्रूट्स के लिए शरीर को गर्मीहट देने का ही काम नहीं करते हैं। बल्कि पोषण देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमज़ोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राइफ्रूट्स यानी सूखे मीटों का सेवन कर सकते हैं।

द्राइफ्रूट्स

- ऐसा नहीं है कि ड्राइफ्रूट्स का सेवन केवल सार्दियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राइफ्रूट्स का सेवन गर्मियों में भी हर दिन किया जा सकता है।
- यही फलियों का इंडर्फ्रूट्स के लिए हरने वाली बात ही है कि गौमात्रा की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीज़न में आनेवाली फलियों पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।

दो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाना कई रोगों का कारण बनता है। यदि शरीर को सबसे जल्दी और सर्वसे बुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और बैक्टीरिया हमारे शरीर पर हावी हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण लक्षण नींद और कारण क्या होते हैं।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले ये विवित थकान महसूस होती है, सास लेने में दिक्कत होती या सास फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुवारू रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन न मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले ये विवित थकान महसूस होती है, सास लेने में दिक्कत होती या सास फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

तापमात्रा

