





















## कॉर्टिसोल हार्मोन का लेवल कम करने में मदद करेंगे ये उपाय, दूर होगा तनाव

अक्सर लोगों को बढ़ते काम के प्रेशर या खराब लाइफस्टाइल के कारण तनाव या एंजाइटी होने लगती है। अमरीर पर लोग तनाव, एंजाइटी या डिग्रेसन से प्रभावित होते हैं, जिसके कारण आप जानते हैं कि अधिक किस हार्मोन के कारण आपको तनाव होता है? इसके पीछे कॉर्टिसोल हार्मोन जिम्मेदार होता है। तनाव या एंजाइटी से बचने के लिए जरूरी है कि आप कॉर्टिसोल का स्तर कम करें।

### व्यायाम कॉर्टिसोल हार्मोन

कॉर्टिसोल का स्तर तनाव हार्मोन के नाम से भी जानते हैं। यह एड्रिनल ग्लैंड से रिलीज होता है। जब हम बुरा ज्यादा चिंता करते हैं, तो एड्रिनल का स्तर बढ़ जाता है और जब हम टेंशन प्रीर होते हैं, तो इस हार्मोन का स्तर सामान्य रहता है। यही नहीं, जब कॉर्टिसोल का स्तर कम होता है, तो शरीर एन्जीटिक फॉल करते हैं। पाचन क्रिया सही रहता है और इन्स्ट्रिनी भी बेहतर रहती है, जिससे वीमां होने का रिस्क कम हो जाता है। वर्षों, अगर आप तनाव में रहते हों, तो एड्रिनल के एक्टिविटी पर फोकस करने के बजाए, तनाव के स्तर को कम करने की कोशिश में जुट जाती है। जहिर है, इसी वजह आप डल फॉल करते हैं, मगर खराब रहता है और कुछ करने का भी मन नहीं करता है।



### अच्छी डाइट लें

आजकल ज्यादातर लोग रेडी टू ईट फूड लेना पसंद करते हैं। ये खाने में स्वादिष्ट लगते हैं और झटपट मिल जाते हैं। इसलिए, लोगों ने रेडी टू ईट फूड को अपनी डाइट का अधिन लेहस्ता रहता है। लेकिन, आपने यह जानकारी होनी चाहिए कि रेडी टू ईट फूड खासगती को बुरी तरह से प्रभावित करते हैं। इसमें शुगर काफी ज्यादा मात्रा में होता है, जो कि कॉर्टिसोल के स्तर को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। खाना खराब रहता है और कुछ करने का साथ ही आपको होठों को गुलाबी बनाकर सकते हैं।



**होठों को गुलाबी बनाने में मदद करेगा जोजोबा ऑयल, इस तरह से करें इस्तेमाल**

होठों आपकी खबरसूती को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। लेकिन, कई बार होठों की देखभाल न करने से उनमें कालापन हो सकता है। होठों को खराब करने के लिए कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट उपलब्ध हैं। इन प्रोडक्ट को इस्तेमाल करने से होठों पर कई तरह की समस्याएँ हो सकती हैं। दरअसल, इन प्रोडक्ट में मौजूद कैमिकल होठों की त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। होठों को गुलाबी बनाने के लिए आप घेरेल उत्तरों की मदद करते हैं। जोजोबा ऑयल स्क्रिप्ट को समस्या को दूर करने के साथ ही आपको होठों को गुलाबी और खुशरख बना सकते हैं।

**माइस्टराइज करें : सुखे व फेट होठों लोगों की परेशानी का एक आम कारण है। जोजोबा ऑयल त्वचा को गर्मारे से माइस्टराइज करता है। होठों को रुखापन और पपड़ी बनने से समस्या से बचने के लिए आप जोजोबा ऑयल का इस्तेमाल करें।**

**नेचुरल रूप से होठों का कालापन करें दूर :** जोजोबा ऑयल में प्राकृतिक रूप से त्वचा के रंग को हल्का करता है। जिससे होठों पर पिण्ठेशन की समस्या दूर होती है। जोजोबा ऑयल के नियमित उपयोग को होठों को धीरे-धीरे हल्का किया जा सकता है, जिससे त्वचा में प्राकृतिक रूप से गुलाबी बनाया जा सकता है।

**एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर : जोजोबा ऑयल एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। एंटीऑक्सीडेंट स्क्रिप्ट पर प्री रेडिकल्स से होठों वाले डेमेज को दूर करने में सहायता होते हैं। इससे त्वचा की लालिमा दूर होती है। साथ ही होठों का रंग एक समान होता है।**

## क्या सेंसिटिव स्किन पर नारियल तेल लगा सकते हैं?

सेंसिटिव स्किन यानी ऐसी स्किन, जिसमें किसी भी तरह के इक्नन प्रोडक्ट को यूज करते ही, चेहरे पर दाना, रेशेज, इविंग या जलन जैसी भौमिका को शुरू हो जाती है। जिन लोगों की स्किन सेंसिटिव होती है, उन्हें अपनी स्किन का बहुत ध्यान रखना पड़ता है। उन्हें किसी भी तरह का स्किन प्रोडक्ट लगाने से पहले ऐच टेस्ट लेना पड़ता है, ताकि उनका यूज करने के बाद स्किन से जुड़ी किसी तरह की परेशानी न हो सके। इसी से बचने के लिए कई लोग अपनी सेंसिटिव स्किन पर नारियल तेल अप्लाई करते हैं।

**क्या सेंसिटिव स्किन पर नारियल तेल लगा सकते हैं :** जिससे कालापन बनने से बचने के लिए एक तेल एवं मैडियम चेन केटी परियोजना होती है और एंटीमाइक्रोबियल प्रोप्रीटी भी इसमें पाई जाती है। ये सभी त्वचा चेहरे में हुए कील-मुँहासे को ठीक करने का काम करते हैं। साथ ही, स्किन को हार्मोफुल इफेक्ट यानी हानिकारक कारकों



से भी बचते हैं। इस तरह देखा जाए, तो कोई भी स्किन पर नारियल तेल लगाना काफी प्रायदर्द्दन हो सकता है। लेकिन, जहां तक बात ये है कि सेंसिटिव स्किन में इसका अल्लाई किया जाना चाहिए, या नहीं, इस पर विशेषज्ञ सलाह देते हैं। उक्त कहना है कि अगर कोई सेंसिटिव स्किन पर नारियल तेल लगाना चाहिए, तो उन्हें इसका कालापन से बचने के बाद ही अपनी चेहरे पर नारियल तेल लगाना चाहिए।

**किन लोगों को चेहरे पर नारियल तेल महसूस करते हैं :** आप आपको नारियल तेल से एसेंस करने के काम करता है। इससे भी होठों में सूखा लगता है। दूसरे लोगों को चेहरे पर नारियल तेल लगाना चाहिए।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल में ऐसे तत्व भी होते हैं। जब आपको नारियल तेल लगाना चाहिए, तो उसकी भौमिका निभाता है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल में ऐसे तत्व भी होते हैं। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल में ऐसे तत्व भी होते हैं।

**जो चेहरे की निखार को बढ़ाता है, स्किन को सॉफ्ट बनाता है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है। यही नहीं, नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है।

**नारियल तेल की मदद से स्किन समूद्री होती है :** यही नहीं,





## लोन सहते होंगे, आरबीआई ने ब्याज दर 0.50% घटाई

20 साल में 20 लाख के लोन पर कीमत 1.48 लाख का फायदा

बढ़ता राजस्थान

**मुंबई (एजेंसी)** | रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआई) बैंकों को दिए जाने वाले कर्ज की दर यानी रेपो रेट में 0.50% की कटौती की है। अब रेपो रेट 5.50% रख गया है। इससे बैंकों को आरबीआई से कम ब्याज पर कर्ज मिलेगा।

ब्याज में इस कटौती को बैंक अपने ग्राहकों को ट्रॉसफर करते हैं, तो आने वाले दिनों में लोन सहते ही सकते हैं। लोन सहते होने पर लागों की मौजूदा ईमारतों पर भी घट जाएगी।

ब्याज दरों में कमेटी की 4 से 6 जून तक चली मीटिंग में लिया गया। आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा ने आज 6 जून को सुबह इसको जानकारी दी।

**ब्याज में कटौती का**

**असर उदाहरण से समझें**

आरबीआई जिस रेट पर बैंकों को लोन देता है उसे रेपो रेट करते हैं। महाराष्ट्र कंट्रोल करने के लिए इसे बदाया-धाया जाता है। ताजा कटौती के बाद 20 साल में लिले गए 20 लाख के लोन पर करीब 1.48 लाख का फायदा मिलेगा। इसी तरह 30 लाख के लोन पर 2.22 लाख का फायदा होगा। नए और मौजूदा ग्राहकों दोनों को इसका फायदा मिलेगा।

**इस साल 3 बार घटा**

**रेपो रेट, 1% की कटौती हुई**

आरबीआई ने फरवरी में ही मीटिंग में ब्याज दरों को 6.5% से घटाकर 6.25% कर दिया था। मनीटरी पॉलिसी कमेटी की ओर से ये कटौती करीब 5 साल बाद की गई थी। दूसरी बार अप्रैल में हुए मीटिंग में भी ब्याज दर 0.25% घट गई। अब तीसरी बार दरों में कटौती हुई है।



रेपो रेट के बदले से बाड़िसंग डिमांड बढ़ेगी

रेपो रेट दरों के बाद बैंक भी हायरिंग और अंटी-रेपो रेपो रेट करते हैं। ब्याज दरों के बदले सहते होने पर हायरिंग डिमांड बढ़ेगी। ज्यादा लोग रियल एस्टेट में निवेश कर सकते हैं।

**तीआरआर घटने से 2.5 लाख कोटी फाइनेंशियल सिस्टम में आएंगे**

आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा ने कहा कि केश रिजर्व रेपो में 1% की कटौती करके इस 4.00% से घटाकर 3.00% करने का फैसला किया है। उन्होंने कहा कि आरबीआई के इस कदम से 2.5 लाख समेत कई शहरों में शुक्रवार को दिन का तापमान 2 से लेकर 6 डिग्री तक चढ़ जाएगा। सीआरआर को ऐसा है जो बैंकों को अपने कुल जमा का एक हिस्सा रिजर्व बैंक अपैष इडिया (आरबीआई) के पास रखना चाहता है। इससे आरबीआई ये कंट्रोल करता है कि बाजार में किनारा पैसा रहेगा। अगर सीआरआर कम होता है, तो बैंकों के पास लोन देने के लिए ज्यादा पैसा बचता है, जैसे इस बार 1% की कटौती से 2.5 लाख करोड़ रुपए सिस्टम में आएंगे।

**इस साल 3 बार घटा**

**रेपो रेट, 1% की कटौती हुई**

आरबीआई ने फरवरी में ही मीटिंग में ब्याज दरों को 6.5% से घटाकर 6.25% कर दिया था। मनीटरी पॉलिसी कमेटी की ओर से ये कटौती करीब 5 साल बाद की गई थी। दूसरी बार अप्रैल में हुए मीटिंग में भी ब्याज दर 0.25% घट गई। अब तीसरी बार दरों में कटौती हुई है।

## गोविंददेवजी मंदिर में आज

## मनाई जाएगी निर्जला एकादशी

मंगला झांकी का समय बदला गया,

मोबाइल से रील नहीं बना सकेंगे दर्शनार्थी

जयपुर।

जयपुर के आराध्य श्री गोविंददेवजी मंदिर सहित सभी प्रमुख व्यापार मंदिरों में निर्जला एकादशी का पर्व 7 जून को श्रद्धा और भक्तिभाव से मनाया जाएगा। इस मौके पर दर्शन के समय में बदलाव किया गया है। आम दिनों में मंगला झांकी सुबह 5 बजे से होती है, लोकेन एकादशी के दिन ऋद्धातुरुओं की भीड़ को देखते हुए झांकी का समय बदलकर सुबह 4:30 बजे कर दिया गया है। दर्शन व्यवस्था और नियंत्रण के लिए मंदिर प्राविष्टान ने पुलिस के सहयोग से विशेष इंतजाम किए हैं। मंदिर में जौर-चप्पल खोलने की कोई व्यवस्था नहीं रहेगी, इसलिए ऋद्धातुरुओं से निवेदन किया गया है कि वे मंदिर में प्रवेश से पहले ही जून-चप्पल बाहर खोल लें। साथ ही भक्तों से यह भी अपील की गई है कि वे अपने घर से ही भक्तों के जूल भरकर लाएं, व्यक्तिगत मंदिर में जूल भरने की श्रीग्राम व्यापक नहीं रहेगी। सेवाधारिका मानस गोस्वामी ने बताया— निर्जला एकादशी पर हर साल हजारों ऋद्धातुरु मंदिर में दर्शन करने पहुंचते हैं। इस बार भीड़ को देखते हुए पहुंच प्रशासन के साथ मिलकर व्यस्त रूप से योजना बनाई गई है। पूरे दिन मुख्य द्वारा से ही व्यवेश दिया जाएगा और दर्शन के बाद निकारी जयपुर के सभी व्यापारों से करवाया जाएगा। पौछे कुएं रेट और जय निवास बाग से प्रवेश निवेदन रहेगा। मंदिर परिसर और जगहोंमें लगातार खड़े रहने की अनुमति नहीं होगी, ताकि पौछे आने वालों की श्रीग्राम से दर्शन हो सके। साथ ही मंदिर परिसर में मोबाइल से रील बनाने पर भी रोक रहेगी।

**4000 रुपए महंगी हुई चांदी, प्रतिकिलो की कीमत 1,07,800 पहुंची एक लाख पर टैर्ड सोने की कीमत फिर पहुंची एक लाख**



जयपुर।

वैश्विक बाजार में हो रहे बदलाव के बाद सोने और चांदी की कीमत में एक बार फिर तेजी का सिलसिला शुरू हो गया है। शुक्रवार की चांदी की कीमत अब तक के सभी रिकॉर्ड तोड़ दिया है। लाख 10 ग्राम पर 4000 रुपए के हिस्से विशेष रूप से पहुंच गई है। वहाँ, स्टैंडर्ड सोने की कीमत भी फिर एक बार लाख रुपए की पास कर गई है। सर्फारा व्यापारियों के अनुसार आने वाले दिनों में सोने और चांदी दोनों की कीमत में आरे तेजी आ सकती है।

जयपुर में सर्फारा कीमती की ओर से जारी भाव के अनुसार जयपुर में 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत अब तक 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत नहीं है। 22 कैरेट प्रति 10 ग्राम सोने की कीमत 93 हजार 800 रुपए पर हर दिन आज जयपुर पर पहुंच गई है। सोना 18 कैरेट 79 हजार 600 रुपए प्रति दस ग्राम और 14 कैरेट 62 हजार 700 रुपए प्रति 10 ग्राम पर पहुंच गई है। वहाँ, चांदी में निवेदन की कीमत एक लाख 3 हजार रुपए की पास जा सकती है। ऐसे में जो लोग सोने और चांदी में निवेदन करना चाहते हैं। फिलहाल उन्हें थोड़ा और इंतजार करना पड़ सकता है।

सर्फारा व्यापारी भवानी से कहा जाता है कि दुनियाभर के बाजार में जारी अस्थिरता की वजह से फिलहाल चांदी की कीमत में रिकॉर्ड तोड़ दिया है। जिसके बाद चांदी की कीमत ने अब तक के सभी रिकॉर्ड तोड़ दिया है। ऐसे में अगले कठिन दिनों में चांदी की कीमत बदलकर तोड़ दिया है। ऐसे में ग्राम एवं दोनों की कीमत एक लाख 3 हजार रुपए पर कर रही है। फिलहाल उन्हें थोड़ा और इंतजार करना पड़ सकता है।

बढ़ता राजस्थान

नालंदा। यहाँ गंधी ने शुक्रवार को राजगीर में कहा— मोंदी को सेंडर करने की आदत है। इस्पन्दर के बाद सभी व्यापारी दिनों में 1-1 मीट भी हुई है। महाराष्ट्र में सबसे ज्यादा 17 मीटोंने जान गंवाई है।

ओडियो के बाद स्कूल कोविड इंडिया के 93 एकिटर के बाद थे, जिनकी संख्या अब 5364 पहुंच गई है। कोरोना 29 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में फैल गया है। बीते 24 घंटे में 500 नए सामने आए हैं। केरल में सबसे ज्यादा 1679 मासमें आये हैं। मंदिर में जौनिया 17 मीटोंने जान गंवाई है।

ओडियो के बाद स्कूल कोविड इंडिया के 93 एकिटर के बाद थे, जिनकी संख्या अब 5364 पहुंच गई है। कोरोना 29 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में फैल गया है। बीते 24 घंटे में 500 नए सामने आए हैं। केरल में सबसे ज्यादा 1679 मासमें आये हैं। मंदिर में जौनिया 17 मीटोंने जान गंवाई है।

इससे ज्यादा जौनिया कोविड इंडिया के 93 एकिटर के बाद थे, जिनकी संख्या अब 5364 पहुंच गई है।

जौनिया के बाद थे, जिनकी संख्या अब 5364 पहुंच गई है।

जौनिया के बाद थे, जिनकी संख्या अब 5364 पहुंच गई है।

जौनिया के बाद थे, जिनकी संख्या अब 5364 पहुंच गई है।

जौनिया के बाद थे, जिनकी संख्या अब 5364 पहुंच गई है।

जौनिया के बाद थे, जिनकी संख्या अब 5364 पहुंच गई है।