

जानकारी

बादाम बनाए हड्डियां मजबूत और करे सिर दर्द दूर



याददाशत कमजोर है, तो बादाम इसका अच्छा इलाज है। बादाम की 10 मिमी रात को पानी में भिगो कर सुबह छिलका उतार कर खरीक करके 20 ग्राम मखन, 10 ग्राम मिसरी मिलाकर एक महीने तक खाएं।

बादाम के कुछ दाने आपको कई बीमारियों से दूर रखने में तो खास भूमिका निभाते ही हैं, इसके साथ ही कई समस्याओं में दवा की तरह भी काम आते हैं।

हाथ बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करता है व अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। इस वजह से हृदय की नलियां में कम रुकावट होती है और इसके प्रयोग से दिल का दौरा होने की आशंका कम हो जाती है। इसके लिए बादाम की 5-6 मिमी रात में पानी में रख दें और सुबह छिलका उतारकर उन्हें ठीक से चबा-चबा कर खाएं।

बादाम के तेल में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, जो मच्छों की हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए इस तेल से अपने बच्चों की मांशिका करें। अच्छा हो अगर एक चम्मच मांशिका तेल में पांच बूंद बादाम का तेल मिलाकर इससे नियमित रूप से बच्चों की मांशिका करें। जरूरत महसूस करें तो आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह लें लें।



‘हार्ट अटैक’ से पहले के 6 संकेत

हाट अटैक या दिल की बीमारियों से पहले आपकी त्वचा पर कुछ संकेत दिखाई देते हैं। इन संकेतों को पहचानकर अगर आप सही समय पर इलाज शुरू कर दें, तो हाट अटैक से बच सकते हैं। जानें हाट अटैक के पूर्व संकेत या पहले दिखने वाले लक्षण।

आपको पता है कि दुनिया भर में सबसे ज्यादा मौतों का कारण हाट अटैक है? अंकों को देखें तो साल 2016 में हाट अटैक के कारण 17 करोड़ 65 लाख लोगों की मौत हुई थी। इसके बाद के सालों में हाट अटैक के मामले और भी कई गुना बढ़ गए हैं। क्या आपने सोचा है कि इतनी संख्या में लोग दिल की बीमारियों से क्यों मरते हैं? इसके 2 कारण हैं-

पहला यह कि लोगों आमकलत लोगों का खानपान इतना खराब हो गया है कि ज्यादातर लोग कम उम्र में (25-30 साल) हाट अटैक प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने और मोटापे जैसे रोगों से शिकार हो जाते हैं। ये सभी रोग हाट अटैक के खतरे को काफी बढ़ा देते हैं।

35+ उम्र वाले रहें सावधान

आइए हमें पता है कि दुनिया भर में सबसे ज्यादा मौतों का कारण हाट अटैक है? अंकों को देखें तो साल 2016 में हाट अटैक के कारण 17 करोड़ 65 लाख लोगों की मौत हुई थी। इसके बाद के सालों में हाट अटैक के मामले और भी कई गुना बढ़ गए हैं। क्या आपने सोचा है कि इतनी संख्या में लोग दिल की बीमारियों से क्यों मरते हैं? इसके 2 कारण हैं-

अंकों के खेल में पीली-सफेद पपड़ी या वैरस जैसी त्वचा

अगर आपको अचानक अपने नाखूनों के नीचे नीले या बैंगनी रंग के निशान दिखाई देने लगे, तो सावधान हो जाएं। नाखूनों में कार्र होने वाले ऐसे निशान दिल की बीमारी का संकेत हो सकते हैं। हालांकि ऐसे निशान घोट के कारण भी दिख सकते हैं, अगर यह आपके किसी ऐसे घोट के बारे में बात नहीं है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

अचानक शरीर में छेद-छेद दाने उभरना

शरीर में अचानक छेद-छेद दाने उभरना या उभरना दर बचात का संकेत हो सकता है कि अल्पकालिक ग्लाइसेमिक नियंत्रण के खतरनाक स्तर तक पहुंच जाने पर दिखाई देते हैं। इसलिए ये इस बात का भी संकेत हो सकते हैं कि व्यक्ति को हाट अटैक हो सकता है।

सुझाव

मशरूम का उपयोग करे याद्दाशत ठीक



पोलिक तत्वों और अमोखे स्वाद की वजह से मशरूम का भोजन में खूब इस्तेमाल किया जाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटी मैग्नैशियम और एंटी सायबल तत्वों से भरपूर औषधीय गुण भी पाए जाते हैं। मशरूम को सुपरफूड माना गया है, क्योंकि इससे न केवल पोषक तत्व मिलते हैं, बल्कि यह कई बीमारियों से हमारा बचाव भी करता है। एंटीऑक्सीडेंट, एंटी मैग्नैशियम और एंटी सायबल तत्वों से भरपूर मशरूम के फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

इम्युनिटी बढ़ाएं

मशरूम में मौजूद सेलेनियम, वेनिसेनोल जैसे एंटीबायोटिक तत्व शरीर में ग्लूकोसिल विहास और फंगल संक्रमण की रोकथाम करने में सहायक हैं और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं।

कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोके

मशरूम में मौजूद पोलेटॉक्स कैंसर सेल्स बनने से रोकते हैं। इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को एंटीऑक्सीडेंट से बढ़ाते हैं, जो कैंसर का कारण बनते हैं। कोलेस्ट्रॉल और पित्त को इतना और रिपेर करने में मददपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मशरूम में पाए जाने वाले सेलेनियम तत्व कैंसर को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है। यह शरीर को एंटीऑक्सीडेंट बनने में मदद करता है, जिससे कई बीमारियों से बचाव होता है।

दिल को रबो दुरुस्त

मशरूम में मौजूद फाइबर, पोटेसियम, ट्रिप्टामिन सी और सेलेनियम जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स हृदय हमारे दिल की रोकथाम करते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स दिल को एंटीऑक्सीडेंट से बढ़ाते हैं। शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) के बीच संतुलन बनाकर रखने में भी मदद करते हैं।

खाद प्रेरक को नियमित

पोटेसियम और सोडियम से भरपूर मशरूम का नियमित सेवन खाद प्रेरक को नियमित करने में मदद करता है। यह शरीर में साबना तत्व पदार्थों के बीच संतुलन बनाकर रखता है।

ऑस्टियोपोरोसिस में दे आराम

शरीर में रखे गए मशरूम ट्रिप्टामिन सी का अखंड स्रोत होता है। मशरूम में मौजूद ट्रिप्टामिन सी, कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों के स्वास्थ्य में मददपूर्ण योगदान देते हैं और जोड़ों के दर्द, हड्डियों में घनत्व कम होने या हड्डियों के टूटने की आशंका को कम करते हैं।

टाइप 2 डायबिटीज में फायदेमंद

खादर से भरपूर, सेलेनियम और मैग्नीशियम से युक्त मशरूम का सेवन टाइप 2 डायबिटीज के लिए फायदेमंद है। नियंत्रण, अल्पशर्करा और अंतःश्राव्य शर्करा के समुचित नियंत्रण में खाद मदद करता है।

खाददाशत करे दुरुस्त

इसमें मौजूद सेलेनियम तत्व मसिका में रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को बनाए रखता है। इससे खाददाशत और लेनिफ फेजर में सुधार होता है। कोलेजन मेमबरी के सेल मेम्ब्रेन को सुरुक्षा को बढ़ाते रखता है।

इन बातों का ध्यान रखें

इसमें मौजूद सेलेनियम तत्व मसिका में रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को बनाए रखता है। इससे खाददाशत और लेनिफ फेजर में सुधार होता है। कोलेजन मेमबरी के सेल मेम्ब्रेन को सुरुक्षा को बढ़ाते रखता है।

टाइम पास

Today's word puzzles: अक्षर, कर्क, सिंह, कर्म्या, धनु, कुंभ. Each puzzle includes a grid and instructions.

काकुरो पहेली - 2592. 10x10 grid with numbers and directions.

काकुरो - 2591 का हल. Completed grid with numbers.

सूडोकु - 2592. 9x9 grid with numbers.

लॉफिंग ज़ोन. A logic puzzle with a 5x5 grid and text clues.

शब्द पहेली - 2592. A word search puzzle with a 10x10 grid.

फिल्म वर्ग पहेली - 2592. A crossword-style grid with clues in Hindi.

शब्द पहेली - 2591 का हल. Completed word search grid with numbers.

श्मशान भूमि सुधार समिति की नई कार्यकारिणी गठित

पवन गोयल बने प्रधान, सुनील खन्ना महासचिव और परमानंद सिंघल निभाएंगे कोषाध्यक्ष की जिम्मेवारी



टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली
आदर्श नगर विधानसभा के सबसे बड़े श्मशान घाट का संचालन करने वाली समिति, श्मशान भूमि सुधार समिति की नई कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन हो गया है। कार्यकारिणी में प्रधान पद के लिए पवन गोयल को चुना गया है तो वहीं सुनील खन्ना को महासचिव, नरेश टंडन को मुख्य संरक्षक और परमानंद सिंघल को कोषाध्यक्ष पद की जिम्मेवारी सौंपी गई है। नवनिर्वाचित कार्यकारिणी ने एक सुरु में श्मशान भूमि सुधार समिति के विकास कार्यों को आगे बढ़ाने पर बल दिया। पिछले 50 वर्षों से आजादपुर श्मशान भूमि में अंतिम संस्कार क्रियाकर्म के लिए समिति द्वारा पूर्ण व्यवस्था की गई है।

वर्ष 2011 में हुई थी कार्यकारिणी गठित: 12 वर्ष पूर्व श्मशान भूमि सुधार समिति की कार्यकारिणी गठित हुई थी। स्वर्गीय सुरेंद्र कोहली के नेतृत्व में कार्यकारिणी ने श्मशान भूमि सुधार समिति की बेहदरी के लिए कई निर्णायक फैसले लिए। इन 12 वर्षों में श्मशान भूमि सुधार समिति ने श्मशान भूमि में अनगिनत विकास कार्य करवाये जिसकी आज भी भिसाल दी जाती है।

सुरेंद्र कोहली का हुआ परलोकगमन, नयी

कार्यकारिणी का हुआ गठन: इसी बीच श्मशान भूमि सुधार समिति के प्रधान सुरेंद्र कोहली का परलोकगमन हो गया, जिस कारण श्मशान भूमि सुधार समिति की नई कार्यकारिणी गठित करने का फैसला लिया गया।

श्मशान भूमि सुधार समिति ने विकास कार्यों की लगाई झड़ी: तत्कालीन प्रधान स्व. सुरेंद्र कोहली के कुशल नेतृत्व में श्मशान भूमि सुधार समिति के पदाधिकारियों ने अनगिनत विकास कार्य करवाए। श्मशान भूमि में टाईल्स लगवाने के साथ साथ पूर्व मंत्री रहे मंगत राम सिंघल ने फंड पास करवाकर हॉल बनवाया। चिताओं के चारों तरफ ग्रेनाइट पत्थर लगवाए गए। वहीं, विधायक पवन शर्मा के सहयोग से नये चिता स्थल बनवाए गए।

नवीन त्यागी के सहयोग से सुरेंद्र कोहली ने लगवाए 5000 पौधे: तत्कालीन प्रधान स्व. सुरेंद्र कोहली ने पूर्व सिविल लाईन जोन चेयरमैन नवीन त्यागी के सहयोग से श्मशान भूमि सुधार समिति के अंतर्गत श्मशान भूमि में 5000 पौधे लगवाए, जिसकी आज भी प्रशंसा की जाती है।

छोटे बच्चों को दफनाने की व्यवस्था से लैस है श्मशान भूमि: श्मशान भूमि सुधार समिति के

महासचिव सुनील खन्ना ने बताया कि इस श्मशान भूमि की खास बात यह है कि छोटे बच्चों को दफनाने के लिए अलग से व्यवस्था की गई है। छोटे बच्चों को दफनाने के लिए भूमि उपलब्ध कराती है।

साफ-सफाई की रहती है विशेष व्यवस्था: श्मशान भूमि में साफ-सफाई की विशेष व्यवस्था रहती है। दिल्ली नगर निगम में नेता सदन मुकेश गोयल का इसमें खासा सहयोग रहा है और समय-समय पर अपने नेतृत्व में सफाई अभियान का आयोजन करते रहते हैं।

अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस है श्मशान भूमि: श्मशान भूमि आधुनिक सुविधाओं से लैस है। 6 शव डीप प्रोजेक्टर, 4 शव एंबुलेंस के साथ-साथ बिजली, पानी की उत्तम व्यवस्था है।

नई कार्यकारिणी विकास कार्यों को पहनाएगी अमलीजामा: नई कार्यकारिणी ने एक सुरु में कहा कि श्मशान भूमि सुधार समिति के सभी सदस्य श्मशान भूमि में विकास कार्यों को नए स्तर पर ले जाने के हर संभव प्रयास करेंगे। आने वाले दिनों में विकास कार्यों को लेकर बैठक कर सामाजिक चर्चा भी की जाएगी।

पवन गोयल, प्रधान: नई कार्यकारिणी गठित हुई है। सभी सदस्य अपने-अपने पद के अनुसार भली-भांति अपनी जिम्मेवारी का दायित्व निभाएंगे।



सुनील खन्ना, महासचिव: श्मशान भूमि सुधार समिति के सदस्य आपसी सहमति से नई कार्यकारिणी का गठन किया गया है जो विकास कार्यों को अमलीजामा पहनाएगी।



परमानंद सिंघल, कोषाध्यक्ष: श्मशान भूमि सुधार समिति के सभी सदस्यों जिम्मेवारी पूर्वक अपना दायित्व निभाएंगे और विकास कार्यों को लेकर चर्चा का दौर शुरू हो चुका है।



छत्तीसगढ़ में सनातन संस्कृति के खिलाफ रचा जा रहा षडयंत्र: हिमंता बिस्वा सरमा

टीम एक्शन इंडिया/रायपुर
छत्तीसगढ़ में भाजपा ने मंगलवार को सूरजपुर जिले में भाजपा ने परिवर्तन यात्रा निकाली। जिसमें असम के मुख्यमंत्री हिमंता बिस्वा सरमा भी शामिल हुए। उन्होंने सूरजपुर जिले के भटगांव विधानसभा अंतर्गत भैयाथान में परिवर्तन यात्रा की आम सभा को संबोधित करते हुए कहा कि सोनिया गांधी और राहुल गांधी अगर राम लला के दर्शन करने अयोध्या जाते हैं तो हम मान लेंगे कि वह हिंदू हैं। हेमंत बिस्वा सरमा ने कहा कि छत्तीसगढ़ में सनातन संस्कृति के खिलाफ षडयंत्र रचा जा रहा है। उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ में दोबारा कमल खिलेगा, यहाँ भाजपा की सरकार बनेगी। असम के मुख्यमंत्री ने कहा कि इंडिया गठबंधन के एक मुख्यमंत्री के बेटे तमिलनाडु में सनातन धर्म की



तुलना बीमारियों से करते हैं तो कांग्रेस के एक अन्य मुख्यमंत्री हिंदू धर्म को गंभीर बीमारी बताते हैं। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे के बेटे कहते हैं कि हिंदू धर्म को दुनिया से खत्म हो जाना कमल खिलेगा, यहाँ भाजपा की सरकार बनेगी। असम के मुख्यमंत्री ने कहा कि इंडिया गठबंधन के एक मुख्यमंत्री के बेटे तमिलनाडु में सनातन धर्म की

धर्म का सर्वनाश करने के लिए पूरे देश में षडयंत्र किया। बांग्लादेशियों के लिए देश की सीमाएं खोल दी गईं। असम में लाखों बांग्लादेशी बसे हुए हैं। छत्तीसगढ़ में रोहिंग्या आने शुरू हुए हैं। एक बार जब रोहिंग्या आते हैं, तो फिर थमते नहीं हैं, बल्कि भरते जाते हैं। भूपेश बघेल जब से छत्तीसगढ़ के सीएम बने हैं, यहाँ रोहिंग्या का आना एक बड़ी समस्या बन चुका है।

'नई संसद किसी की व्यक्तिगत पूंजी नहीं'

टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली
लोकसभा में मंगलवार को नई संसद की कार्यवाही के पहले दिन कांग्रेस पार्टी के सदन के नेता अधीर रंजन चौधरी ने उपाध्यक्ष का पद खाली होने का मुद्दा उठाया। उन्होंने कहा कि लोकसभा के इतिहास में ऐसा पहले कभी नहीं हुआ है। प्रधानमंत्री के भाषण के बाद लोकसभा में विपक्ष के नेता अधीर रंजन चौधरी ने कहा कि नई संसद किसी की व्यक्तिगत पूंजी नहीं है। इस दौरान उन्होंने हिन्दुत्व की राजनीति पर सवाल उठाए। इंडिया बनाम भारत की बहस और हिन्दुत्व यानी हिन्दू को अधिक तरजीह देने के मुद्दे उठाए। चौधरी ने कहा कि 1989 में पहली बार स्थानीय निकायों में महिलाओं को समान भागीदारी का विधेयक कांग्रेस की राजीव गांधी सरकार लाई थी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने कई बार महिला आरक्षण विधेयक को लाने का प्रयास किया। विधेयक कभी एक सदन तो कभी दूसरे सदन में पारित हुआ लेकिन हैसियत के अभाव में विधेयक पारित नहीं करा पाए। इस पर केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने आपत्ति जताई। उन्होंने कहा कि महिला आरक्षण विधेयक लोकसभा से कभी पारित नहीं हुआ है। 2014 में लोकसभा के भंग होकर नई लोकसभा बनने के बाद विधेयक अपने आप ही निरस्त हो चुका है।



MARUTI
nandan printers

8 COLOUR
WEB OFFSET
MACHINE
Capacity : 36000 Copies per Hour
16 Broad Sheet Pages in One Go

टिप्पणी 'आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में किसी तरह का समझौता ना हो'

देश की अखंडता
टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली
भारत द्वारा मंगलवार को खालिस्तानी आतंकवादी हरदीप सिंह निज्जर की हत्या पर कनाडाई सरकार के बेटुके आरोपों को खारिज करने के कुछ घंटों बाद कांग्रेस की ओर से प्रतिक्रिया आई है। दरअसल, कांग्रेस ने कहा कि उसका मानना है कि आतंकवाद के खिलाफ देश की लड़ाई समझौता हीन होनी चाहिए और हर समय देश के हितों और चिंताओं को सर्वोपरि रखा जाना चाहिए। कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो ने आरोप लगाया है कि जून में ब्रिटिश कोलंबिया के संसद में खालिस्तानी आतंकवादी हरदीप सिंह निज्जर की हत्या में भारत शामिल है। हालांकि, भारत ने इस आरोपों से इनकार कर दिया है और ट्रूडो को करारा जवाब



दिया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' (पूर्व में ट्विटर) पर एक पोस्ट में कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने कहा, "भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस का हमेशा मानना रहा है कि आतंकवाद के खिलाफ हमारे देश की लड़ाई समझौता नहीं होना चाहिए, खासकर तब जब आतंकवाद से भारत

की संभ्रुता, एकता और अखंडता को खतरा हो।" उन्होंने कहा, "हमारे देश के हितों और चिंताओं को हर समय सर्वोपरि रखा जाना चाहिए।" कांग्रेस की टिप्पणी भारत द्वारा मंगलवार को कनाडाई सरकार के बेटुके आरोपों को खारिज करने के बाद आई है। कनाडा के साथ भारत के

हमारे देश के हितों और चिंताओं को हर समय सर्वोपरि रखा जाना चाहिए: कांग्रेस के वरिष्ठ नेता जयराम रमेश

संबंधों में मंगलवार को उस समय खींचतान देखी गई, जब कनाडाई प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो ने भारत पर जून में ब्रिटिश कोलंबिया के संसद में निज्जर की हत्या में शामिल होने का आरोप लगाया। हत्या में भारत की कथित साक्ष्यता के लिए कनाडा ने भारतीय राजनयिक को भी निष्काशित कर दिया है। कनाडा में खालिस्तानी जनमत संग्रह का नेतृत्व कर रहे निज्जर की 18 जून को संसद के गुरु नानक सिख गुरुद्वारे की पार्किंग में दो लोगों ने गोली मारकर हत्या कर दी थी।

THE
PRINTING HUB
COMPLETE
CTP UNIT
BASYS PRINT



Corporate Office : A-15, G. T. Karnal Road, Industrial Area, Delhi-110033
Phone : +91-9999889104, +91-9250706656, +91-11-47502546