

## संक्षिप्त समाचार

## उद्धव सेना की बैठक सिर्फ 3 सांसद पहुंचे

बाकी 6 को नोटिस जारी, बागियों को वाय+सिवयोरिटी मिली

मुंबई (एजेंसी)। दिल्ली में शिवसेना (यूबीटी) की संसदीय दल की बैठक हुई। बैठक में 9 में से सिर्फ 3 लोकसभा सांसद अनिल देसाई, अरविंद सावंत और राजाभाऊ वाजे पहुंचे। पार्टी ने अपने सभी लोकसभा सांसदों को लिखित नोटिस जारी कर दिल्ली में होने वाली बैठक में मौजूद रहने का निर्देश दिया था। बैठक में पहुंचे सांसद अरविंद सावंत ने कहा कि जो सांसद नहीं आए पार्टी उनके खिलाफ नोटिस जारी करेगी। वहीं राज्यसभा सांसद संजय राउत ने कहा कि हमारे सांसदों को किडनैप किया गया है। जो बैठक में आएगा वो हमारे साथ है, जो नहीं आएगा वो गद्दर।



गृह मंत्रालय ने महाराष्ट्र पुलिस को 6 बागी सांसदों वाय+सिवयोरिटी बंद करने का निर्देश दिया है। सूत्रों के मुताबिक, 6 सांसदों ने बुधवार सुबह 9.30 बजे लोकसभा स्पीकर ओम बिरला को शिंदे गट में विलय के लिए चिट्ठी भेजी। उधर संजय राउत ने लगातार दूसरे दिन बागी सांसदों को गाली दी। बुधवार सुबह शिंदे गट के सचिव किरण पावकर और एक मंत्री ने दावा किया कि उद्धव गट के 6 सांसदों ने एक अलग गट बनाने के पत्र पर साइन कर दिया है। दिल्ली में संजय राउत, अनिल देसाई और अरविंद सावंत ने लोकसभा स्पीकर ओम बिरला से मुलाकात की। राउत ने इसके बाद आपतिजनक शब्दों का इस्तेमाल करते हुए कहा कि ये बेईमान लोग हैं, बेईमानी उनके खून में है। राउत ने बाद में सफाई देते हुए कहा कि मराठी में ऐसे शब्द आम बोलचाल का हिस्सा हैं। शिवसेना में चार साल में यह दूसरी बड़ी टूट है। जून 2022 में एकनाथ शिंदे के नेतृत्व में 39 विधायकों ने बगावत कर शिवसेना का अलग गट बनाया था। 6 सांसदों के गट को दल-बदल कानून से मिल सकती है राहत- लोकसभा में शिवसेना के 9 सांसद हैं। दल-बदल कानून के तहत किसी दल में टूट के बाद अयोग्यता से बचने के लिए कम से कम दो-तिहाई सांसदों का साथ होना जरूरी है।

## यूक्रेनी ड्रोन अटैक से मॉस्को की तेल रिफाइनरी में आग

कई उड़ानें प्रभावित, रातभर में दमो ग्रा 555 ड्रों को किया नष्ट

कीव (एजेंसी)। यूक्रेन ने एक हफ्ते में दूसरी बार ड्रोन हमले में रूस की राजधानी मॉस्को को एक तेल रिफाइनरी को निशाना बनाया। इसके कारण हवाई अड्डों पर कमरिशियल फ्लाइट्स का संचालन रोकना पड़ा। गुरुवार को कई यूक्रेनी ड्रोन ने मॉस्को में कई स्थानों पर हमला किया जिससे एक तेल रिफाइनरी में आग लग गई। चार साल से भी अधिक समय पहले शुरू हुए रूसी आक्रमण के बाद से इसे यूक्रेन के सबसे बड़े ड्रोन हमलों में से एक माना जा रहा है। रूस के रक्षा मंत्रालय ने कहा कि उसकी वायु रक्षा प्रणालियों ने रातभर में विभिन्न क्षेत्रों में यूक्रेन की ओर से दमो ग्रा 555 ड्रों को नष्ट कर



दिया, जिनमें से लगभग 200 ड्रोन को मॉस्को की ओर बढ़ते समय रास्ते में ही रोक दिया गया। मॉस्को के मेयर सर्गेई सोबयानिन ने कहा कि शहर के दक्षिण-पूर्वी बाहरी इलाके में स्थित मॉस्को तेल रिफाइनरी पर कई ड्रोन गिरे। वहीं, रूसी परिवहन मंत्रालय ने कहा कि इस हमले के कारण मॉस्को के चार हवाई अड्डों से उड़ानों का संचालन रोक दिया गया। तेल रिफाइनरी के पास सड़क पर यातायात रोक दिया गया- ब्रॉडकास्टर आरआईए ने गृह मंत्रालय के हवाले से बताया कि ऑइल रिफाइनरी के पास शहर के रिंग रोड पर यातायात रोक दिया गया था। रूसी अधिकारियों ने कहा, वायु रक्षा बल एक बड़े पैमाने पर हमले को विफल करने में लगे हुए हैं। मॉस्को के मेयर सर्गेई सोबयानिन ने कहा कि कई ड्रोन मॉस्को तेल रिफाइनरी तक पहुंचने में कामयाब रहे। उन्होंने बताया कि हमलों में एक शॉपिंग सेंटर को भी नुकसान पहुंचा है। यूक्रेन ने ये हमले ऐसे समय में किए हैं जब रूस ने कीव को निशाना बनाकर मिसाइलें दागी हैं।

## भक्तों का भरोसा सर्वोपरि...



## राम मंदिर में स्वतंत्र सीईओ की हो नियुक्ति

## चंदा चोरी पर नृपेंद्र मिश्र ने कह दी बड़ी बात

अयोध्या (एजेंसी)। अयोध्या में श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट में चढ़ावे और दान में कथित धोखाधड़ी की खबरों और चल रही सीबीआई जांच के बीच राम मंदिर निर्माण समिति के अध्यक्ष और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पूर्व प्रधान सचिव नृपेंद्र मिश्र ने बड़ी सलाह दी है। हालिया घटनाक्रम से दुखी मिश्र ने बुधवार को सुझाव दिया कि राम मंदिर ट्रस्ट के कामकाज को संभालने के लिए एक स्वतंत्र सीईओ की नियुक्ति की जानी चाहिए। उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि इस पद पर किसी पूर्व आईपीएस अधिकारी की नियुक्ति की जानी चाहिए, ताकि मंदिर का प्रबंधन अंतरराष्ट्रीय

मानकों के अनुरूप हो सके। उन्होंने कहा कि इससे राम मंदिर के प्रबंधन को अधिक पेशेवर और पारदर्शी बनाया जा सकता है। एक विशेष इंटरव्यू में नृपेंद्र मिश्र ने कहा कि राम मंदिर में पारदर्शिता और श्रद्धालुओं का भरोसा सर्वोपरि है। उन्होंने मंदिर के चढ़ावे और दान से जुड़ी कथित गड़बड़ियों पर गहरा दुःख जाहिर किया। उन्होंने जोर देकर कहा कि राम मंदिर सनातन धर्म का एक अंतरराष्ट्रीय प्रतीक है और इसका प्रबंधन दुनिया के किसी भी अन्य मंदिर से बेहतर और उत्कृष्ट होना चाहिए। उनके अनुसार, सबसे बड़ी चुनौती श्रद्धालुओं की सुविधा सुनिश्चित करना और उनका यह विश्वास बनाए रखना है।

## छोटे जिले जैसा है प्रबंधन का कार्य

प्रधानमंत्री के पूर्व प्रधान सचिव मिश्र ने राम मंदिर प्रबंधन की जटिलताओं को फोकस करते हुए बताया कि 71 एकड़ में फैले मंदिर परिसर की गतिविधियां किसी छोटे जिले के बराबर हैं, जहां प्रतिदिन लगभग एक लाख श्रद्धालु दर्शन के लिए आते हैं। उन्होंने कहा कि इतनी बड़ी संख्या में लोगों की जरूरतों और व्यवस्थाओं को संभालना कोई आसान काम नहीं है। उन्होंने स्पष्ट किया कि ट्रस्ट के उपनिर्णयों में पहले से ही एक प्रबंधन समिति का प्रावधान है।

## राम मंदिर सनातन धर्म का अंतरराष्ट्रीय प्रतीक

बता दें की सुप्रीम कोर्ट की व्यवस्था के तहत नृपेंद्र मिश्र को राम मंदिर निर्माण समिति का अध्यक्ष बनाया गया था। उनकी जिम्मेदारी केवल निर्माण तक ही सीमित है, लेकिन उन्हें मंदिर ट्रस्ट का पदेन सदस्य भी बनाया गया है। ऐसे में उनकी जिम्मेदारी मंदिर निर्माण से आगे अब प्रबंधन और पारदर्शिता में भी है। उन्होंने कहा, मेरा मानना है कि यह मंदिर सनातन धर्म का एक अंतरराष्ट्रीय स्तर का मंदिर है। हमें इसे अब केवल अयोध्या, पूर्वी उत्तर प्रदेश या बिहार क्षेत्र के नजरिए से नहीं देखा चाहिए। एक समय में इसका प्रभाव क्षेत्र यही रहा हो।

## जांच के घेरे में हालिया विवाद

पिछले कुछ समय में भूमि खरीद और दान से जुड़ी शिकायतों पर प्रतिक्रिया देते हुए मिश्र ने बताया कि एक विशेष जांच दल वर्तमान मामलों की जांच कर रहा है और 15 दिनों के भीतर अपनी रिपोर्ट सौंप देगा। उन्होंने कहा कि दो साल पहले भूमि खरीद को लेकर उठे विवाद के बाद पारदर्शिता बरतने की चेतावनी दी गई थी, लेकिन अब सामने आए मुद्दे अधिक गंभीर हैं। हालांकि, उन्होंने स्पष्ट किया कि वे जांच प्रक्रिया को प्रभावित नहीं करना चाहते, इसलिए फिलहाल इस विषय पर कोई सीधा सुझाव नहीं देंगे।

## भविष्य में किसी भी विवाद की गुंजाइश न रहे

मिश्र ने इस बात पर जोर दिया कि राज्य और केंद्र सरकार को मंदिर प्रबंधन के इस पेशेवर ढांचे पर जल्द निर्णय लेना चाहिए। उनका यह प्रस्ताव ऐसे समय में आया है जब राम मंदिर न केवल भारत बल्कि वैश्विक स्तर पर करोड़ों हिंदुओं की आस्था का केंद्र बन चुका है। मिश्र ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की शासन शैली की भी प्रशंसा की, विशेषकर उनके विकास के प्रति जुनून और जनता से सीधे जुड़ने की उनकी अद्वितीय संचार क्षमता की सराहना की।

## खाड़ी युद्ध खत्म, 'डील' पक्की

● तय तारीख से एक दिन पहले हो गया समझौता ● दोनों प्रेसीडेंट ने दस्तखत किए, ट्रम्प चिल्लाकर बोले- डील साइन शर्तें नहीं मानीं तो नाकेबंदी फिर लगेगी

तेहरान/वॉशिंगटन (एजेंसी)। अमेरिका और ईरान के बीच जंग खत्म करने के लिए अंतरिम समझौते पर दस्तखत हो गए हैं। डोनाल्ड ट्रम्प ने बुधवार रात को फ्रांस के वर्याय पैलेस में इससे जुड़े एमओयू पर साइन किए। इस दौरान फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों मौजूद थे। डील पर दस्तखत करने के बाद ट्रम्प वर्याय पैलेस से बाहर आए। इस दौरान किसी रिपोर्टर ने उनसे पीस डील को लेकर पूछा, तो उन्होंने चिल्लाते हुए कहा, 'डील साइन हो गई है'। ट्रम्प के बाद ईरानी राष्ट्रपति मसूद पजशकियान ने भी ईरान से इलेक्ट्रॉनिक दस्तखत किए। समझौते का ऐलान भारतीय



समय के मुताबिक गुरुवार सुबह 5.30 बजे किया गया। यह तत्काल प्रभाव से लागू हो गया। इस समझौते

के तहत ईरान और लेबनान में मिलिट्री एक्शन खत्म किया जाएगा। होमजु स्ट्रेट को दोबारा खोला जाएगा।

## शर्तें नहीं मानीं तो नाकेबंदी फिर लगेगी

अमेरिकी रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने कहा है कि अगर ईरान अमेरिका के साथ हुए समझौते की शर्तों का पालन नहीं करता, तो अमेरिका फिर से सैन्य कार्रवाई शुरू कर सकता है और उस पर कड़ी नौसैनिक नाकेबंदी दोबारा लगा सकता है। नाटो देशों के रक्षा मंत्रियों की बैठक के बाद हेगसेथ ने पत्रकारों से कहा, राष्ट्रपति पहले ही साफ कर चुके हैं कि बातचीत के दौरान अगर ईरान अपने वादे पूरे नहीं करता, तो हम दोबारा कार्रवाई शुरू करने के लिए तैयार रहेंगे।

## समझौते के बाद तेल की कीमतों में गिरावट

दुनिया में तेल की कीमत तय करने वाला ब्रेंट क्रूड पिछले तीन दिनों से 80 डॉलर प्रति बैरल से नीचे बना हुआ है। गुरुवार को ब्रेंट क्रूड करीब 2 फीसदी गिरकर 78 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया। जंग के दौरान इसकी कीमत 114.44 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गई थी। यानी अब यह उस स्तर से करीब 35 डॉलर सस्ता हो चुका है। अमेरिका का कच्चा तेल भी गिरकर करीब 74 डॉलर प्रति बैरल पर आ गया है, जो तीन महीने का सबसे निचला स्तर है। पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने बुधवार को इस्लामाबाद में अमेरिका-ईरान समझौता ज्ञापन पर मध्यस्थ के तौर पर साइन किए हैं। अमेरिका और ईरान के बीच बातचीत में पाकिस्तान ने अहम मध्यस्थ की भूमिका निभाई है। कतर के साथ मिलकर पाकिस्तान को शुक्रवार को स्विटजरलैंड में होने वाले आधिकारिक हस्ताक्षर समारोह की मेजबानी भी करनी थी। हालांकि अब यह साफ नहीं है कि वह समारोह होगा या नहीं, क्योंकि एमओयू पर पहले ही साइन किए जा चुके हैं। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने कहा है कि ईरान के पास कुछ बैलिस्टिक मिसाइलें होना गलत नहीं है। उन्होंने कहा असली चिंता मिसाइलें नहीं, बल्कि परमाणु हथियार हैं। ट्रम्प ने कहा, अगर सऊदी अरब, कतर और दूसरे देशों के पास ऐसी मिसाइलें हैं, तो ईरान के पास भी कुछ मिसाइलें रह सकती हैं।

## बदले रूप में आएगा परिसीमन वाला बिल

## एनडीए सरकार खेलेगी '50 परसेंट' वाला दांव



नई दिल्ली (एजेंसी)। केंद्र सरकार के प्रस्तावित परिसीमन बिल को लेकर राजनीतिक बहस एक बार फिर तेज हो गई है। अलग अलग राज्यों में प्रमुख विपक्षी दलों में टूट के बाद यह चर्चा है कि एनडीए लोकसभा और राज्यसभा में अपना कुनबा बढ़ाने की तैयारी में है ताकि परिसीमन बिल को पास कराया जा सके। इस बीच अब आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने परिसीमन बिल को लेकर नया हिट दे दिया है। उन्होंने संकेत दिए हैं कि भाजपा सरकार नए बदलावों के साथ परिसीमन बिल एक बार फिर संसद में पेश कर सकती है।

● महिलाओं के लिए आरक्षण भी लागू होगा- चंद्रबाबू नायडू ने एक इंटरव्यू में कहा, एनडीए सरकार डिजिटल मिशन बिल लाएगी और जल्द ही महिलाओं के लिए आरक्षण भी लागू करेगी। राजनीति में महिलाओं को आरक्षण देना समय की जरूरत है। इसका मैं पूरी तरह समर्थन करता हूँ। बता दें कि नायडू की तेलुगु देशम पार्टी केंद्र में बीजेपी के साथ सरकार में है और एनडीए सरकार को 16 सांसदों के साथ समर्थन दिया है। नायडू ने विपक्ष पर आरोप लगाया कि उसने बिल में हुई एक गलती को मुद्दा बनाया। उन्होंने कहा, सरकार की मंशा शुरू से ही स्पष्ट थी। संसद में भी कहा गया था कि सभी राज्यों में 50 फीसदी सीट बंटेंगी और सीटों का अनुपात नहीं बदलेगा। यह केवल बिल के टेक्स्ट में छूट जाने का मामला था, जिसे विपक्ष ने मुद्दा बना दिया।

## नीट री एग्जाम

आखिर इतना हंगामा क्यों बरपा है...

## 2 दिन में 4 नीट स्टूडेंट ने किया सुसाइड

● अब गुजरात का छात्र छठी मजिल से कूदा ● तमिलनाडु की छात्रा ने लिखा-दोबारा एग्जाम से डर

कोयंबटूर (एजेंसी)। तमिलनाडु के कोयंबटूर में नीट की तैयारी कर रही 19 साल की छात्रा अनुकीर्तना ने बुधवार सुबह जहर खाकर आत्महत्या कर ली। मौत से पहले छात्रा ने अपने चाचा और करीबी रिश्तेदारों को वॉट्सएप मैसेज भेजे थे। मैसेज में उसने लिखा- 'मैंने नीट परीक्षा दी थी और मेडिकल कॉलेज में एडमिशन का इंतजार कर रही थी, लेकिन परीक्षा कैसिल हो गई। अब दोबारा परीक्षा देने से डर लग रहा है। मेरे पापा ने मुझ पर बहुत पैसा खर्च किया है, मैं अब उनका सामना कैसे करूंगी, नहीं जानती।' वहीं, अहमदाबाद के न्यू



रानीपु इलाके में बुधवार रात करीब 2.30 बजे 17 साल के छात्र ने आनंदम फ्लैट्स के ब्लॉक बी की छठी मजिल से छलांग लगा



दी। पुलिस जांच में पता चला कि छात्र नीट परीक्षा की तैयारी कर रहा था। इस बीच दो और छात्रों ने आत्महत्या कर ली है।

## कोयंबटूर स्थित घर के कमरे में बेहोश मिली थी छात्रा

अनुकीर्तना कोयंबटूर के कोवईपुडुर स्थित पार्क टाउन की रहने वाली थी। उसके पिता संधिल प्रभु ट्रेड यूनिन के जिला सचिव हैं। दो बेटियों में अनुकीर्तना बड़ी थी। उसने एटिंटमडई के एक प्राइवेट स्कूल से 12वीं तक पढ़ाई की थी। डॉक्टर बनकर गरीबों की मदद करना उसका सपना था। हालांकि, पेपर लीक के कारण नीट परीक्षा रद्द होने और 21 जून को री-एग्जाम की घोषणा से वह गहरे सदमे में आ गई थी। बुधवार सुबह उसने रिश्तेदारों को एक लंबा वॉट्सएप मैसेज भेजा। छात्रा का मैसेज पढ़ने के बाद परिजन उसके घर पहुंचे। कमरे का दरवाजा तोड़ने पर वह बेहोश मिली। उसे तुरंत शहर के एक निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

पेपर लीक के कारण 3 मई को हुई परीक्षा रद्द हुई- नीट परीक्षा 3 मई 2026 को देश भर में आयोजित की गई थी। करीब 23 लाख छात्र परीक्षा में शामिल हुए। परीक्षा के बाद कई राज्यों से प्रश्नपत्र लीक होने और कुछ अभ्यर्थियों को पहले से पेपर मिलने के आरोप सामने आए। जांच में गड़बड़ियों के संकेत मिलने पर एनटीए ने 12 मई को परीक्षा रद्द कर दी। इसके बाद केंद्र सरकार और जांच एजेंसियों की समीक्षा के आधार पर दोबारा परीक्षा कराने का फैसला लिया गया।











**डा**याबिटीज के मामले में तेजी देखी जा रही है। भारत में डायबिटीज के आंकड़े चिंताजनक हैं। जी हां, करीब 77 करोड़ लोग इस बीमारी की चपेट में हैं। वहीं अनुमान जताया जा रहा है कि साल 2045 तक यह संख्या बढ़कर 134 करोड़ तक पहुंच जाएगी। अचानक से शरीर में ब्लड के रक्तस्राव के बढ़ जाने को हाइपरग्लेसेमिया कहा जाता है। इससे शरीर के कई अंगों को क्षति पहुंचती है।

## हाई ब्लड शुगर होने पर शरीर के इन अंगों पर पड़ सकता है बुरा असर

अगर ठीक नहीं होता है तो कई बार इंसुलिन नही फेले इसलिए अंग को ही निकालना पड़ता है। जिसका कारण होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना।

### संक्रमण का खतरा

रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के कारण संक्रमण का खतरा अधिक होता है। डायबिटीज मरीज को यूरिन के संक्रमण का खतरा बहुत अधिक होता है। इसका प्रभाव किडनी पर भी पड़ता है।

### पैरों की समस्या

मधुमेह होने के कारण पैर अधिक दर्द करते हैं। कई बार असहनीय दर्द रहता है। पैरों में घाव हो जाना, उंगलियों का कालापान होना। शूगर कंट्रोल नहीं होने पर पूरे पैर में भी समस्या हो सकती है। इसलिए बेहतर है मीठा जरा भी नहीं खाएं और शूगर फ्री चीजों का ही सेवन करें।

### आंखों की समस्या

डायबिटीज होने के बाद एक अच्छी लाइफस्टाइल से ही अच्छे से लॉन्ग लाइफ जी सकते हैं। ब्लड शुगर असामान्य रूप से बढ़ने से आंखों पर प्रभाव पड़ता है। इससे धुंधलापन होना, मोतियाबिंद होना, ग्लूकोमा जैसी समस्या घेरने लगती है। इसके लिए पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है।

### घाव के ठीक होने में वक्त लगना

दरअसल, हाइपरग्लेसेमिया की वजह से घाव ठीक होने में वक्त लगता है। कई बार महीने भी लग जाते हैं। इतना ही नहीं घाव



शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए दूध और दूध से बने उत्पादों का सेवन बहुत जरूरी होता है। लेकिन यदि आपको दूध पीना पसंद नहीं है या आपको दूध से एलर्जी है तब आप क्या करेंगी? नहीं आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। प्रकृति ने हमें ऐसे बहुत से खाद्य पदार्थ दिए हैं, जिनमें उच्च मात्रा में

## आहार में शामिल करें ये नॉन डेयरी कैल्शियम रिच फूड नहीं होगी कैल्शियम की कमी

कैल्शियम होता है। इसलिए आज बात करते हैं उन फूड्स की जो दूध के बिना भी आपके शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होने देंगे।

### हरी सब्जियां

गहरे रंग वाली सब्जियां जैसे बथुआ, पालक, चोलाई, मेथी आदि में आयरन और फोलेट के साथ-साथ कैल्शियम की भी अच्छी मात्रा होती है। आप इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकती हैं।

### बादाम और अंजीर

बादाम को पावर बैंक कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक आयरन और विटामिन होते हैं। यह कैल्शियम में भी काफी समृद्ध होता है। इसी के साथ-साथ अंजीर में भी आयरन और कैल्शियम की समृद्ध मात्रा होती है। नाश्ते, लंच या हल्की स्नैकिंग के रूप में आप बादाम और अंजीर का एक साथ सेवन कर सकती हैं।

### डाइट में शामिल करें सोया

यदि आप अपनी डाइट में सोया या उससे बने फूड्स जैसे टोफू का प्रयोग करती हैं तो आपको लगभग 220 मिलीग्राम से

250 मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है। जो आपकी दैनिक जरूरत के बराबर है।

### भुने हुए तिल

यदि आप कैल्शियम रिच नॉन डेरी प्रोडक्ट की तलाश में हैं, तो भुने हुए तिल आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प है। एकस्पर्ट के मुताबिक लगभग 25 ग्राम तिल आपको 270 मिलीग्राम कैल्शियम, दैनिक जरूरत के बराबर आपूर्ति करता है।

### मछली भी है कैल्शियम रिच

सार्डिन या साल्मन यह दो बेहतरीन मछलियां हैं। जिनसे दैनिक जरूरत की कैल्शियम की आपूर्ति होती है। यह दोनों ही कैल्शियम, ओमेगा 3 फैटी एसिड और प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत हैं। आपको इनको बस जरूरत के मुताबिक ही खाना है। यानी कि हफ्ते में लगभग दो टुकड़े।

### साबुत अनाज एवं दालें

आप अपनी डाइट में ऐसे कुछ अनाज या दालों का प्रयोग कर सकती हैं, जो कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत हैं। जैसे कि मोट, राजमा, कुलथी, बाजरा, चना, सोयाबीन, रागी आदि।

## हेल्दी डाइट के लिए खाइए ब्राउन राइस

जो लोग हेल्दी डाइट और वजन कम करने में दिलचस्पी रखते हैं और चावल से परहेज करते हैं, उनके लिए ब्राउन राइस एक बेहतरीन विकल्प है। कैलोरी कम होने के साथ-साथ इसके और भी कुछ फायदे हैं। जानिए इसके 5 फायदे।



### कोलेस्ट्रॉल

ब्राउन राइस खाने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अनचाहे फैट को शरीर के अतिरिक्त भागों में जमने से रोकता है।

### डाइबिटीज

सामान्यतः चावल में शर्करा की मात्रा अधिक होती है, जिसके कारण डाइबिटीज के रोगी इससे दूरी बनाए रखते हैं। लेकिन ब्राउन राइस के सेवन से रक्त में शर्करा का स्तर नहीं बढ़ता। इसलिए यह आपके लिए बेहतर विकल्प है।

### हृदय रोग

हार्टअटैक या हृदय के अन्य रोग, ज्यादातर हृदय की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल के जमाव के कारण होते हैं। ऐसे में ब्राउन राइस का सेवन इससे बचाकर आपके हृदय की भी रक्षा करता है।

### हड्डियां

मैग्नीशियम व कैल्शियम से भरपूर होने के कारण ब्राउन राइस, हड्डियों को मजबूत करने के लिए बेहद फायदेमंद है। सफेद चावल की अपेक्षा यह सेहत के कई फायदे देता है।

### वजन कम

वजन कम करना चाहते हैं, और चावल से दूर नहीं रह सकते, तो सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस को भोजन में शामिल करें। कुछ ही समय में आप वजन में कमी महसूस करेंगे।



## आयुर्वेद ने भी माना खाली पेट इन चीजों का सेवन करने से घटता है मोटापा

वजन घटाने के लिए लोग न जाने कितनी प्रकार की डाइट फॉलो करते हैं। लेकिन अपने आपको भूखा रखकर लंबे समय तक बिना सोचे-समझे किसी भी प्रकार की डाइट का पालन करना मुश्किल हो जाता है। वजन घटाना कोई आसान काम नहीं है। शरीर की एक्सट्रा चर्बी को निकालने के लिए नियमित व्यायाम के साथ कैलोरीज भी बर्न करनी पड़ती है। इसके लिए आयुर्वेद के पास ऐसे कई तरीके हैं, जिससे शरीर की गंदगी बाहर निकलेगी और आपको वजन कम करने में आसानी होगी। ये तरीके बेहद आसान हैं, लेकिन आपको इन्हें अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाना होगा। आइए जानते हैं क्या हैं वो तरीके जिसे मोटापा घटाने के लिए आयुर्वेद में अहम माना गया है।

### गर्म पानी के साथ घी और नींबू

200 मिलीलीटर पानी के साथ थोड़ा सा नींबू या घी का सेवन करने से पेरिस्टलिसिस में सुधार होता है, जो कि वेस्ट और खाने की गति को नीचे की ओर ढकेलता है। यदि आपका शरीर वात या पित्त प्रकार का है, तो आप इससे आपका पाचन तंत्र ठीकना होगा जिससे कब्ज की समस्या दूर होगी।

### डायजेस्टिव चाय

आजकल, बाजार में आयुर्वेदिक चाय की ढेर सारी वेराइटीज उपलब्ध हैं। लेकिन अच्छा होगा कि आप घर पर अपनी चाय खुद ही बना लें। इसके लिए 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौंफ, 1 चम्मच धनिया के बीज, 1 इलायची और थोड़ी सी अजवाइन को लेकर 500 मिलीलीटर पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी की मात्रा आधी न हो जाए। इस चाय को खाली पेट पीने से अपच, ब्लोटिंग और वजन कम करने में मदद मिलेगी। अपने मेटाबोलिज्म को तेज बनाने के लिए आप दालचीनी, इलायची, लौंग, कड़कस की हुई अदरक, काली मिर्च, हल्दी और स्टार ऐनीज को 500 मिली पानी में उबालें। यह पानी आधा हो जाए

तब इसमें आधा नींबू और कोकोनट शुगर मिलाएं। चाय शरीर की गर्मी बढ़ाकर चयापचय में सुधार करके वजन कम करने में मदद करेगी।

### कच्चे फल

सुबह खाली पेट हर्बल चाय पीने के बाद, कच्चे फलों का सेवन करें जो प्रकृति में थोड़े से कसैले हो सकते हैं। ग्रीन और रेड एपल, केनबेरी, ब्लूबेरी, चेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी, अनानास, आंवला और अनार जैसे फलों को ही चुनें। यह फल शरीर में वाटर रिटेंशन को कम करते हैं और आपकी त्वचा में कोलेजन को बढ़ाते हैं, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

### सिलेरी जूस

तनाव से बचने के लिए आयुर्वेद कच्चे फल और पकी या उबली हुई सब्जियां खाने की सलाह देता है। ऐसी स्मूदी लेने से बचें जिसमें फल, सब्जियां, दूध और दही का मिश्रण शामिल हो। यह शरीर में विषाक्त पदार्थों के संघर्ष का कारण बन सकता है। बल्कि पेट की ब्लोटिंग और अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए एक चुटकी सेंधा नमक और नारियल तेल के साथ सिलेरी का जूस लें।

### वजन घटाने के बुनियादी नियम

- जब आपको भूख लगे तब ही खाएं।
- सूर्यास्त के बाद न खाएं।
- इंटरमिटेंट फास्टिंग करें जिसमें 16 घंटे के तक कुछ भी न खाएं। इससे आपकी ऊर्जा तो बढ़ती है साथ में दिमाग पर कंट्रोल रहता है।
- कच्चे फल खाने के बाद पका हुआ भोजन करें।
- आपका पेट केवल आपकी मुट्टी के आकार का है। अपनी भूख से 80 प्रतिशत भोजन कम खाएं, ताकि खाना पचाने वाले रस अपना काम आसानी से कर सकें।

## डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए डाइट में शामिल करें अनार के फूल

खून बढ़ाने से लेकर ग्लोइंग स्किन पाने के लिए अनार खाने के फायदों के बारे में आपने सुना ही होगा। लेकिन क्या आपने अनार के फूल के फायदों के बारे में सुना है। प्राकृति ने मनुष्य को बहुत कुछ दिया है, जो स्वस्थ रहने और किसी बीमारी से लड़ने के लिए काफी है। ऐसा ही एक प्राकृति का तोहफा है अनार का फूल। आइए जानते हैं अनार के फूल के फायदों के बारे में।

- शूगर की परेशानी इन दिनों आम हो गई है। दुनियाभर में कई लोग इस जानलेवा बीमारी से जूझ रहे हैं। हालांकि इसे कंट्रोल करने के कई तरीके हैं, लेकिन बावजूद इसके इसे ठीक नहीं किया जा सकता। ऐसे में एक स्वस्थ जीवन शैली पर स्विच करना महत्वपूर्ण है। शूगर के मरीजों को कम चीनी और फाईब्र चीजों को अवॉइड करना चाहिए। ऐसे में डाइट में अनार के फूल शामिल करना अच्छा हो सकता है। हेल्थ रिपोर्ट्स के मुताबिक अनार के फूल में फोटेकेमिकल होता है, जो शूगर के मरीजों के लिए अच्छा होता है।
- बेदाग स्किन और स्वस्थ चमक इन दिनों खो सी गई है। पर्यावरण प्रदूषण और गलती जीवनशैली के चलते ऐसी त्वचा पाना बेहद ही मुश्किल हो गया है। वहीं बीजी रूटीन में नियमित त्वचा की देखभाल करना भी मुश्किल होता है। ऐसे में आप अनार के फूल पर विश्वास कर सकते हैं, इसकी मदद से झुर्रियों और समय से पहले बूढ़ा होने से बचा जा सकता है।
- कोरोना काल में हर किसी ने एक चीज अच्छे से सिखी है और वो है स्वस्थ रहना। लोग इन दिनों स्वस्थ और इम्युनिटी को बढ़ावा देने वाली हर एक चीज का पूर्ण रूप से ख्याल रख रहे हैं। ऐसे में अनार के फूल भी स्वस्थ रहने में आपकी मदद कर सकते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जो बेक्टिरिया और वायरस से लड़ने में मदद करते हैं।
- अनार के फूल को डाइट में शामिल करने से अपने कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ का ख्याल रख सकते हैं। शरीर में सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक होता है हृदय, जो पूरे शरीर में ब्लड पंप करता है। इससे न केवल ऑक्सीजन बल्कि शरीर के विभिन्न कार्यों को करने के लिए पोषक तत्व भी पहुंचाता है। अगर दिल की सेहत का ध्यान न रखा जाए तो आप आलसी, सुस्त और लो एनर्जी महसूस करेंगे।
- अनार का फूल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आपके इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के साथ शरीर में जिन फैट को खत्म कर आपको हेल्दी रखता है। हालांकि अच्छे परिणाम के लिए आपको कसरत करनी होगी।

### कैसे करें अनार के फूल का इस्तेमाल

आप अनार के फूलों के सप्लीमेंट ले सकते हैं, या फिर अगर आपको अनार के फूल मिल जाते हैं तो आप इसकी चाय बनाकर पी सकते हैं। हालांकि किसी भी तरह की जलन महसूस होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



## दूध, दही, पनीर के सेवन से कम होता है डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा

वैज्ञानिकों के अनुसार दही, दूध या पनीर का रोजाना सेवन डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम करता है। हाल ही में एक शोध ने डेयरी रिच डाइट (यानी दही, दूध या पनीर युक्त खाद्य पदार्थों) को रक्त शर्करा के स्तर, ब्लड प्रेशर में सुधार और हृदय रोग संबंधी जोखिमों को कम करने से जोड़ा गया। शोध के मुताबिक, रोजाना इन डेयरी उत्पादों को दो बार सेवन इन बीमारियों से राहत दिलाने में फायदा करता है।

इस अध्ययन को डायबिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का विश्लेषण करना था। उन्होंने भारत सहित दुनियाभर के 21 देशों के 35 से 70 वर्ष के लोगों में डेयरी रिच डाइट के प्रभाव का गहराई से अध्ययन किया। इस शोध में डेयरी उत्पादों जैसे दूध, दही, दही से बने पेय, पनीर से बनी डिशेंज शामिल थीं। इन्हें फुल या लो फैट के रूप में बांटा गया था। बटर और क्रीम का अलग से मूल्यांकन किया गया था, क्योंकि वे आमतौर पर उन देशों में नहीं खाए जाते थे जो अध्ययन का हिस्सा थे।

ट्राइग्लिसराइड का स्तर असामान्य हो जाना जैसी समस्याएं शामिल होती हैं। मेटाबॉलिक सिंड्रोम में ये समस्याएं एक साथ होती हैं जिससे स्ट्रोक, डायबिटीज व हृदय संबंधी बीमारियां होने का जोखिम बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने हाई ब्लड प्रेशर, बढ़ी हुई कमर, गुड कोलेस्ट्रॉल का निम्न स्तर, हाई ब्लड फैट्स और बढ़े हुए फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज की 12 महीनों की स्थिति को ट्रैक किया। अध्ययन से पहले लगभग 46,667 लोगों को मेटाबॉलिक सिंड्रोम था, यानी उनमें पांच में से कम से कम तीन स्थितियां थीं। शोधकर्ताओं ने पाया कि फुल फैट वाले डेयरी का सेवन करने से मेटाबॉलिक सिंड्रोम का जोखिम कम था। इससे पता चलता है कि डेयरी प्रोडक्ट शरीर की कार्यप्रणाली में कैसे सुधार करते हैं। शोध में कहा गया है कि यदि इन निष्कर्षों के आधार पर बड़े और दीर्घकालिक परीक्षणों में पुष्टि की जाती है, तो बढ़ती डेयरी खपत मेटाबॉलिक सिंड्रोम, डायबिटीज और हृदय रोग के मामलों को कम करने के लिए बड़े काम की हो सकती है। डेयरी उत्पादों में स्वास्थ्य लाभ में हड्डियां, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती, पाचन में सुधार, वजन घटना आदि शामिल हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक डेयरी उत्पाद प्रोटीन और कैल्शियम के बड़े स्रोत हैं। इसके अलावा यह उत्पाद विटामिन और मिनरल्स के भी बड़े संयोजक होते हैं। डेयरी उत्पादों का मुख्य रूप से पशुओं के दूध से निर्मित खाद्य या पेय पदार्थ होते हैं। मुख्य रूप से जिन पशुओं के दूध का प्रयोग इन उत्पादों को बनाने के लिए किया जाता है उनमें गाय, भैंस, बकरी, भेड़, याक और ऊंट शामिल हैं।

## जरूरी नहीं महंगी बादाम खाना, सस्ती मूंगफली भी है प्रोटीन का खजाना

मूंगफली का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। बल्कि इसे बादाम का पर्याय माना जाता है। जितने पोषक तत्व बादाम में मौजूद होते हैं वह सभी मूंगफली में आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। लेकिन बादाम महंगा होता है और मूंगफली सस्ती होती है लेकिन आप बादाम की जगह मूंगफली भी खा सकते हैं। एक लीटर दूध के बजाए 100 ग्राम कच्ची मूंगफली में अधिक प्रोटीन होता है। मूंगफली के साथ ही मूंगफली के तेल के कई फायदे होते हैं। यह कीटाणुओं को खत्म करने में मददगार होता है। जानते हैं मूंगफली खाने के अचूक फायदों के बारे में -

### हड्डियों को करें मजबूत

मूंगफली के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। मूंगफली में मौजूद पोषक तत्वों से शरीर को विटामिन डी और कैल्शियम मिलता है। बादाम के बदले इसका आसानी से सेवन कर सकते हैं।

### हार्मोन को करें बैलेंस

जब महिला आर पुरुषों में हार्मोन

अनबैलेंस हो जाते हैं तब कई प्रकार की शारीरिक समस्या होती है। इसलिए महिला और पुरुष को रोज एक मुट्टी मूंगफली का सेवन करना चाहिए।

### कैंसर से बचाएं

मूंगफली में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जिसका नाम है पॉलीफिनॉलिक। इसके सेवन से पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। सप्ताह में 1 बार मूंगफली के साथ मक्खन का सेवन करना चाहिए।

### झुर्रियों को हटाएं

मूंगफली खाने से झुर्रियां कम होती हैं। इसमें मौजूद तत्व चेहरे पर बारीक रेखा और झुर्रियों को बनने से रोकती है।

### डायबिटीज को करें नियंत्रित

मूंगफली का सेवन करने से डायबिटीज की आशंका कम होती है। रोज अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए। ताकि घातक बीमारियों से बचा जा सके।





