

पहला कॉलम

केंद्रीय मंत्री शाह ने कहा राहुल बाबा सुन ले.....

राजौरी और पुंछ में अतिरिक्त जवान तैनात महबूबा ने पूछा हालात ठीक हैं तब और फौज की जरूरत क्यों

जम्मू। हाल में ही जम्मू-कश्मीर में आतंकी हमले को देखकर सीमावर्ती जिलों में सुरक्षा के कड़े बंदोबस्त किए गए हैं। राजौरी और पुंछ में सीआरपीएफ के 2000 से अधिक जवानों को तैनात किया गया है। जानकारी के मुताबिक राजौरी और पुंछ जिलों में सुरक्षा को मजबूत करने कदम उठाया गया है। इस लेकर अब राजनीति भी शुरू हो गई है। जम्मू कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री और पीडीपी प्रमुख महबूबा मुफ्ती ने भाजपा पर ही सवाल उठा दिया है। महबूबा ने कहा कि यहाँ और सुरक्षा बल लाने से मसला तब हल नहीं होगा बल्कि यहाँ पर दो भाइयों को आपस में लड़ाने की स्थिति बन जाएगी। महबूबा ने सवाल खड़े कर कहा कि अगर हालात ठीक है तब भाजपा यहाँ पर और फौज क्यों ला रही है? उन्होंने साफ कहा कि इसका यही मतलब है कि बीजेपी यहाँ की स्थिति को कंट्रोल करने में पूरी तरह नाकामयाब हो गई है। एक अधिकारी ने बताया कि राजौरी और पुंछ जिलों में सुरक्षा मजबूत करने के लिए बड़ी संख्या में सीआरपीएफ की 20 से अधिक कंपनियों को तैनात किया जा रहा है जिसमें दो हजार से अधिक जवान शामिल हैं। उन्होंने कहा कि सीआरपीएफ के महानिरीक्षक और अन्य शीर्ष अधिकारी जवानों की तैनाती की निगरानी कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि सुरक्षा बलों की तैनाती जारी है। उन्होंने कहा कि ऐसा राजौरी और पुंछ में अल्पसंख्यक क्षेत्रों की सुरक्षा के लिए किया जा रहा है।

बीएसएफ के द्वारा मारे गए घुसपैटिए की पहचान हुई

अमृतसर। भारतीय बार्डर पर दाखिल हुए घुसपैटिए की पहचान हुई है। जानकारी के अनुसार बीएसएफ द्वारा मार गिराए गए घुसपैटिए की पाकिस्तान में पहचान की है। इतना ही नहीं पाक रेंजर्स ने बीएसएफ से मुक्त कर शव देने की भी मांग की गई है। पाक रेंजर्स का कहना है कि शव को वह परिवारिक सदस्यों को दिया जाएगा। बीएसएफ द्वारा मारे गए घुसपैटिए की पहचान एमडी इद्रीश निवासी गांव दाऊद पाकिस्तान के रूप में हुई है। पाक रेंजर्स द्वारा 2 दिन बाद पहचान होने के बाद घुसपैटिए का शव मांगा जा रहा है। घुसपैटिया पंप गन के साथ बार्डर पर दाखिल हुआ था। बता दें सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) ने पंजाब में भारत-पाकिस्तान अंतरराष्ट्रीय सीमा पर रामदास इलाके में एक पाकिस्तानी घुसपैटिए को गोली मार दी थी जिससे उसकी मौत हो गई।

सम्मेट शिखर पर पर्यटन और इको टूरिज्म एक्टिविटी पर रोक लगे, पर्यावरण मंत्रालय ने राज्य सरकार को निर्देश जारी किया

नेशनल डेस्क: केंद्र सरकार ने जैन तीर्थ स्थल सम्मेट शिखर को सभी पर्यटन और इको टूरिज्म एक्टिविटी पर रोक लगाने का निर्देश जारी किया है। केंद्रीय पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव ने गुरुवार को इसकी जानकारी दी। भूपेंद्र यादव ने गुरुवार को दिल्ली में जैन समाज के प्रतिनिधियों से मीटिंग की थी। भूपेंद्र यादव ने मीटिंग के बाद कहा, झारखंड के पारसनाथ पहाड़ पर स्थित जैनियों के पवित्र तीर्थस्थल सम्मेट शिखर की पवित्रता की रक्षा का आग्रह करने वाले जैन समुदाय के लोगों से मिला। उन्हें आश्वासन दिया कि केंद्र नरेंद्र मोदी जी की सरकार सम्मेट शिखर सहित जैन समाज के सभी धार्मिक स्थलों पर उनके अधिकारों की रक्षा और संरक्षण के लिए प्रतिबद्ध है। केंद्र सरकार ने 2019 में किया नोटिफाई 2019 में केंद्र सरकार ने सम्मेट शिखर को इको सेंसिटिव जैन घोषित किया था। इसके बाद झारखंड सरकार ने एक संकल्प जारी कर जिला प्रशासन की अनुशांसा पर इसे पर्यटन स्थल घोषित किया। गिरिडीह जिला प्रशासन ने नागरिक सुविधाएं डेवलप करने के लिए 250 पन्नों का मास्टर प्लान भी बनाया है।



बीजेपी की नीति युवाओं किसानों व मजदूरों को डराने की: राहुल



बागपत। (एजेंसी) पश्चिम यूपी में भारत जोड़ो यात्रा के दूसरे दिन राहुल गांधी ने बुधवार को बागपत में कहा कि कैसा है मोदी सरकार का 'न्यू इंडिया'। पूरे दिन

2024 में गगनचुंबी राम मंदिर बनकर तैयार होगा

अगरतला। (एजेंसी) केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह गुरुवार को त्रिपुरा के दौरे पर पहुंचे। जहां शाह ने जनसभा को संबोधित करते हुए कांग्रेस नेता और पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी पर जमकर हमला किया। शाह ने कहा कि राहुल बाबा सुन लें 2024 में गगनचुंबी राम मंदिर बनकर तैयार होगा। उन्होंने कहा कि अयोध्या में भव्य राम मंदिर बन रहा है और 1 जनवरी 2024 तक राम मंदिर बनकर तैयार हो जाएगा। गौरतलब है कि त्रिपुरा में इस साल विधानसभा चुनाव होने है। भाजपा ने त्रिपुरा सीपीआईएम के नेतृत्व वाली सरकार को सत्ता से बेदखल कर दिया था। भाजपा की नजरें त्रिपुरा में दूसरी बार सरकार बनाने पर हैं। शाह ने कहा कि हमारी सरकार ने कश्मीर से धारा 370 हटाने का काम कर दिया है। कांग्रेस ने कहा कि खून की नदियां बहेंगी लेकिन कश्मीर में शांति कायम है। शाह ने कहा कि भाजपा ने पिछले 5 वर्षों में त्रिपुरा में जो विकास किया है वह सिर्फ शुरुआत है सिर्फ एक ट्रेलर और पिक्कर अभी बाकी है को न भूलें! मैं राज्य के लोगों को विश्वास दिलाता हूँ प्रधानमंत्री मोदीजी के नेतृत्व में त्रिपुरा जल्द ही भारत का सबसे समृद्ध राज्य बनेगा! शाह ने सीपीआई पर निशाना साधकर कहा कि पीएम मोदी जी ने चलो पलटाई मंत्र दिया जिसके साथ त्रिपुरा के लोगों ने कम्युनिस्ट शासन को राज्य से बाहर कर दिया। कम्युनिस्टों ने पूरे त्रिपुरा को नशे का अड्डा बना दिया। बांग्लादेश से घुसपैटियों के लिए दरवाजा खोल दिया गया था। पहले इन्फ्रास्ट्रक्चर नहीं था बीजेपी सरकार ने इन्फ्रास्ट्रक्चर तैयार कर त्रिपुरा में टूरिज्म को



5 साल में 11 गुना बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि कम्युनिस्ट सरकार द्वारा बनाए गए हिंसा के माहौल को हमारी सरकार ने खत्म कर दिया है त्रिपुरा में कम्युनिस्ट शासन के दौरान जिस हिंसा और घुसपैठ का सामना करना पड़ा वह भाजपा के सत्ता में आने के बाद से गायब हो गई है। गृह मंत्री आगामी विधानसभा चुनाव से पहले राज्य सरकार की उपलब्धियों को उल्लेख बुनियादी ढांचे खेल में उपलब्धियों को दो 'रथ यात्रा' को हरी झंडी दिखाने के लिए त्रिपुरा में हैं। शाह ने कहा कभी मादक पदार्थों की तस्करी हिंसा और बड़े पैमाने पर राष्ट्र-विरोधी गतिविधियों के लिए जाना जाने वाला त्रिपुरा अब विकास उल्लेख बुनियादी ढांचे खेल में उपलब्धियों बढ़ते निवेश और जैविक खेती गतिविधियों के लिए जाना जाता है।

अब 2023 में पश्चिम से पूरब तक होगी भारत जोड़ो यात्रा-जयराम रमेश

शामली। कांग्रेस की 'भारत जोड़ो यात्रा' के प्रभारी पूर्व केंद्रीय मंत्री जयराम रमेश ने कहा है कि 2023 में पश्चिम से पूरब तक ऐसी ही यात्रा निकाली जाएगी। इस पर विचार हो रहा है। इसमें हम उन राज्यों में जाएंगे जहां इस बार नहीं जा पाएंगे हैं। उन्होंने बताया कि 26 जनवरी से 26 मार्च तक 'हाथ से हाथ जोड़ो' अभियान चलाया जाएगा। भारत जोड़ो यात्रा एक इवेंट नहीं मूवमेंट है और ये चलता रहेगा। गुरुवार की सुबह उग्र के शामली जिले के एलम से भारत जोड़ो यात्रा फिर शुरू हुई। जो बाद में कैराना पहुंची। यहां के ऊंचगांव में पांच घंटों का उठराव रहा। उसके बाद ऊंचगांव से दोपहर में करीब तीन बजे यात्रा फिर शुरू हुई और शाम को पानीपत बॉर्डर से हरियाणा में प्रवेश कर गयी। इससे पूर्व कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने ऊंचगांव में प्रेस कॉन्फ्रेंस

पंचायतों से जलआपूर्ति प्रबंधन पर कार्य योजना तैयार करने का आग्रह किया : पीएम मोदी

नई दिल्ली। (एजेंसी) प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को पंचायतों से जलआपूर्ति प्रबंधन पर एक कार्य योजना तैयार करने का आग्रह किया। अखिल भारतीय वार्षिक राज्य मंत्रियों के सम्मेलन को संबोधित कर पीएम मोदी ने कहा ग्राम पंचायतों को अगले पांच वर्षों के लिए एक कार्य योजना तैयार करनी चाहिए जहां जल आपूर्ति से लेकर स्वच्छता और अपशिष्ट प्रबंधन तक एक रोडमैप

भारत में ओमिक्रॉन के 11 सब-वेरिएंट्स के मिलने की पुष्टि कोविड टीका सभी पर असरदायक

नई दिल्ली। दुनिया भर में कोरोना संक्रमण के बढ़ते मामलों के बीच भारत में अब तक एयरपोर्ट और बंदरगाह से आए अंतरराष्ट्रीय यात्रियों की जांच में ओमिक्रॉन के 11 सब-वेरिएंट्स के मिलने की पुष्टि हुई है। केंद्रीय गृह मंत्रालय के सूत्रों के मुताबिक 24 से 4 जनवरी के बीच में कुल 19227 अंतरराष्ट्रीय मुसाफिरों की स्क्रीनिंग की गई है। इस बीच विदेश से आने वाले 124 लोग अब तक कोरोना संक्रमित पाए गए हैं जिन्हें आइसोलेट किया गया है। वहीं इन संक्रमित मरीजों में 11 वेरिएंट्स के मिलने की पुष्टि हुई है जिसमें तेजी से दुनिया भर में फैर पसार



नई दिल्ली में गुरुवार को सैन्य इंजीनियर सेवाओं के अधिकारी प्रशिक्षुओं ने राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात की।

तालिबानी फरमान पर जावेद अख्तर ने पूछा भारतीय मुस्लिम गुरु चुप क्यों हैं

मुंबई। (एजेंसी) हमेशा अपने बयानों को लेकर सुर्खियों में रहने वाले गीतकार जावेद अख्तर ने अब तालिबान को लेकर भारतीय मुस्लिम पर्सनल बोर्ड पर सीधा निशाना साधा है। जावेद ने ट्विटर पर लिखा कि तालिबानियों ने इस्लाम के नाम पर सभी महिलाओं और लड़कियों के स्कूल-कॉलेजों में शिक्षा प्राप्त करने और नौकरियों पर प्रतिबंध लगा दिया है। लेकिन भारतीय मुस्लिम पर्सनल बोर्ड और अन्य इस्लामिक विद्वान इसकी निंदा क्यों नहीं करते। उन्होंने सवाल पूछा कि क्या ये सभी तालिबान से सहमत हैं? बता दें कि हाल ही में अफगानिस्तान के तालिबान शासकों ने देश की महिलाओं के लिए विश्वविद्यालय शिक्षा पर अनिश्चितकालीन प्रतिबंध लगा देने का आदेश दिया था। इस

अख्तर ने पूछा भारतीय मुस्लिम गुरु चुप क्यों हैं



लेकर जावेद अख्तर ने भारत में मुस्लिम लॉ बोर्ड और इस्लामिक विद्वानों पर कड़ा प्रहार किया है। तालिबान के महिलाओं की उच्च शिक्षा पर प्रतिबंध लगाने के फैसले पर भारत में विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता अरिंदम बागची ने कहा था कि भारत ने हमेशा अफगानिस्तान में महिला शिक्षा का समर्थन किया है। बागची ने तालिबान से संयुक्त राष्ट्र के प्रस्तावों के अनुरूप अपने नागरिकों के मानवाधिकारों को बनाए रखने का आग्रह किया। बागची ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र प्रस्ताव 2593 को याद करना चाहता हूँ जो महिलाओं सहित मानवाधिकारों को बनाए रखने के महत्व की पुष्टि करता है और यह संकल्प रोजमर्रा की जिंदगी में महिलाओं की समान और सार्थक भागीदारी का भी आह्वान करता है। इस

हुए कहा पहले युवा 15 साल सेना में नौकरी करते थे और पेंशन पाते थे लेकिन नरेंद्र मोदी ने सोचा कि पेंशन को अलग रखा जाए 6 महीने ट्रेनिंग कर फिर बंदूक पकड़ लें 4 साल नौकरी में रहें फिर आपको बाहर निकाल दिया जाएगा। इसके बाद आप बेरोजगार हो जाएंगे। यह न्यू इंडिया है। कांग्रेस नेता ने कहा कि इसके बाद जब युवा सड़कों पर उतरते हैं तो मोदी जी ने कहा कि अगर (विरोध के दौरान) आपकी फोटो खींची गई तो आपको सरकारी नौकरी नहीं मिल पाएगी। बीजेपी की नीति युवाओं किसानों और मजदूरों को डराने की है। राहुल ने कहा कि पश्चिम यूपी में किसान लंबे समय से गन्ने के बकायों की समस्या से जूझ रहे हैं लेकिन सरकार पर कोई फर्क नहीं पड़ रहा है। उन्होंने कहा पश्चिम यूपी यानी गन्ना बेल्ट में यह एक गंभीर समस्या। ये करोड़ों रुपये तक है। राहुल

का अहम आयाम है। जब जनता किसी अभियान से जुड़ी होती है तब उस काम की गंभीरता का भी पता चलता है। प्रधानमंत्री ने सभा को सूचित किया कि प्रति बूंद अधिक फसल अभियान के तहत देश में अब तक 70 लाख हेक्टेयर से अधिक भूमि को सूक्ष्म सिंचाई के तहत लाया गया है। मोदी ने कहा हमारी नदियां हमारे जल निकास पूरे जल पारिस्थितिकी तंत्र का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा हैं उन्होंने कहा कि जल जीवन मिशन



बेर के सेवन से पाएं कई सेहत समस्याओं से निजात

‘बेर’ खास और खट्टा-मीठा फल है। यह फल खाने में जितना अच्छा लगता है, इसके फायदे भी उतने ही होते हैं। यदि आप टंड में बेर का सेवन करते हैं तो इस मौसम में होने वाली सेहत समस्या और अन्य कई समस्याओं से निजात भी पा सकते हैं। आइए, जानते हैं बेर फल को खाने से मिलने वाले फायदे -

- यदि आपकी त्वचा पर कट लगा हो या घाव हो जाए तो आप बेर का गुद्दा घिसकर घाव पर लगा लें। ऐसा करने से घाव जल्दी भरता है।
- बेर का सेवन खुश्की और थकान को दूरने में मदद करता है।
- बेर की पत्तियों में कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, सोडियम, क्लोरीन, प्रचुर मात्रा में होता है। यदि आप बेर और नीम के पत्ते पीसकर सिर में लगाएं तो इससे सिर के बाल गिरने कम होते हैं।
- बेर का जूस पीने से बुखार और फेफड़े संबंधी रोग ठीक होते हैं।
- बेर पर नमक और काली मिर्च लगाकर खाने से अपच की समस्या दूर होती है।
- सूखे हुए बेर खाने से कब्ज और पेट संबंधित परेशानियां दूर होती हैं।
- अगर आप बेर को छाछ के साथ लेंगे तो इससे घबराहट, उलटी आना और पेट दर्द से राहत मिलती है।
- नियमित बेर खाने से अस्थमा के रोगियों को भी आराम मिलता है साथ ही अगर किसी को मसूड़ों में घाव हो गया हो तो वह भी जल्दी भर जाता है।



टमाटर सूप है बेहद फायदेमंद

लाल लाल स्वादिष्ट टमाटर कई सब्जियों व डिश का अहम हिस्सा होते हैं। कच्चे टमाटर के अलावा उनका सूप भी बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है। आमतौर पर खाने से पहले स्टार्टर के तौर पर लिए जाने वाले टमाटर सूप में विटामिन A, E, C, K और एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं। जो आपको हेल्दी और फिट रखने में मदद करते हैं। टमाटर सूप पीने से सेहत को मिलने वाले गजब के फायदे -

हड्डियों के लिए फायदेमंद

टमाटर सूप में विटामिन K और कैल्शियम होता है जो हड्डियों को मजबूत रखता है। इसके अलावा शरीर में लाइकोपीन की कमी होने से भी हड्डियों पर तनाव बढ़ता है और टमाटर में काफी मात्रा में लाइकोपीन होता है, जो हड्डियों के लिए अच्छा होता है।

दिमाग को रखें दुरुस्त

टमाटर सूप में भरपूर मात्रा में कॉपर और पोटेशियम पाया जाता है, जिससे नर्वस सिस्टम ठीक रहता है और दिमाग को मजबूती मिलती है।

विटामिन की कमी करे पूरी

टमाटर सूप में विटामिन A और C अच्छी मात्रा में होता है। विटामिन ड, टिश्यू के विकास के लिए जरूरी होता है। कहते हैं कि शरीर में रोजाना 16% विटामिन A और 20% विटामिन C की जरूरत होती है और टमाटर सूप इसकी जरूरत को पूरा करता है।

वजन करे कम

टमाटर सूप को अगर ऑयल और सलाह दी जाती है तो यह वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि इसमें पानी और फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे आपको काफी समय तक भूख नहीं लगती।

कैंसर का खतरा करे कम

टमाटर सूप में लाइकोपीन और कैरोटोनिन जैसे एंटी-ऑक्सिडेंट होते हैं, जिससे कैंसर की आशंका कम हो जाती है।

ब्लड शुगर को करे नियंत्रण

डायबिटीज के मरीजों को डाइट में टमाटर सूप जरूर लेना चाहिए। इसमें क्रोमियम होता है, जो ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखने में सहायक होता है।

रक्त प्रवाह को बढ़ाएं

टमाटर में सेलेनियम होता है, जो रक्त प्रवाह को बढ़ाता है जिससे एनिमिया का खतरा कम हो जाता है।



गुड़ एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो आपको घर की रसोई में ही बड़ी आसानी से मिल जाएगा। इसका सेवन अगर अलग-अलग रूपों से किया जाए तो यह हमारी सेहत को नीचे बताई जा रही बीमारियों की चपेट में आने से बचाए रख सकता है।

गुड़ के फायदे

रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करे गुड़ का सेवन, इन जानलेवा बीमारियों का खतरा हो जाएगा कमसेहतरमद बने रहने के लिए हमें कई प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन नियमित रूप से भी करना चाहिए। खाने के बाद हमें अक्सर किसी भी पदार्थ को खाने की सलाह दी जाती है ताकि पाचन क्रिया में आसानी हो। इन खाद्य पदार्थों में गुड़ का भी नाम शामिल है जो आमतौर पर सभी घरों में बड़ी आसानी से मिल जाता है। विभिन्न प्रकार के पकवानों को बनाने में भी गुड़ का इस्तेमाल किया जाता है। इसका अलग-अलग रूप से सेवन करे तो यह हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इस लेख में आपको गुड़ का सेवन करने से होने वाले विशेष फायदों के बारे में बताया जाएगा ताकि आप भी अपनी दिनचर्या में इसको शामिल करके सेहतमंद बने रहें।

वजन घटाने में

वजन घटाने के लिए मुख्य रूप से गुड़ के पानी का सेवन करने की सलाह दी जाती है। कई मशहूर डायटिशियन भी सुझाव देते हैं कि जिन लोगों को मोटापे की समस्या है, उन्हें नियमित रूप से गुड़ के पानी का सेवन करना चाहिए। इससे वजन को कम करने में प्रभावी रूप से असर दिखाई पड़ने लगता है।

पाचन क्रिया को ठीक करने के लिए

पाचन क्रिया को अगर थोड़ी भी समस्या का सामना करना पड़ता है तो यह हमें कई प्रकार



दाल के पोषक तत्व

- दालों में सबसे पौष्टिक दाल, मूंग की होती है, इसमें विटामिन ए, बी, सी और ई की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही पोटेशियम, आयरन, कैल्शियम की मात्रा भी मूंग में बहुत होती है। इसके सेवन से शरीर में कैलोरी भी बहुत नहीं बढ़ती है। अगर अंकुरित मूंग दाल खाएं तो शरीर में कुल 30 कैलोरी और 1 ग्राम फेट ही पहुंचता है।
- अंकुरित मूंग दाल में मैग्नीशियम, कॉपर, फोलेट, राइबोफ्लेविन, विटामिन, विटामिन सी, फाइबर, पोटेशियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन बी -6, नियासिन, थायमिन और प्रोटीन होता है।
- मूंग की दाल के स्प्राउट में ग्लूकोज लेवल बहुत कम होता है इस वजह से मधुमेह रोगी इसे खा सकते हैं।
- मूंग की दाल के स्प्राउट में ओलियोसाच्याराइडस होता है जो पॉलीफिनॉल्स से आता है। ये दोनों की घटक, गंधीर रोगों से लड़ने की क्षमता को प्रबल करते हैं। कैंसर के रोगी भी इसका सेवन आराम से कर सकते हैं।
- मूंग की दाल में ऐसे गुण होते हैं, जो शरीर की

रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करे गुड़ का सेवन

की बीमारियों की चपेट में ला सकता है। एक अध्ययन के अनुसार इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है। फाइबर एक ऐसा पोषक तत्व है जो मुख्य रूप से पाचन क्रिया को सुचारु रूप से चलाए रखने के लिए शरीर के लिए बहुत आवश्यक होता है। गुड़ के जरिए इस पोषक तत्वों की पूर्ति करके पाचन क्रिया को मॉटेन रखा जा सकता है।

खून की कमी होने से बचाए

खून की कमी सबसे ज्यादा गर्भवस्था में महिलाओं को परेशान कर सकती है और यह समस्या गर्भवस्था शिशु के लिए मुसीबत बन सकती है। चूंकि गुड़ में आयरन की काफी मात्रा होती है इसलिए महिलाओं के लिए इसका सेवन खून की कमी होने से रोकना और जच्चा-बच्चा दोनों को स्वस्थ रखने में भी मददगार साबित होगा। हालांकि, पहली और दूसरी तिमाही में गुड़ का सेवन न करने की सलाह दी जाती है क्योंकि गुड़ की तासीर गर्म होती है और यह बच्चे के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने के लिए

रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को मजबूत बनाकर आप कई प्रकार की संक्रामक बीमारियों और कुछ जानलेवा बीमारियों के खतरे से भी बचे रह सकते हैं। एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, गुड़ में मौजूद जिंक और विटामिन-सी की मात्रा रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए प्रभावी रूप से मददगार साबित होती है। इसलिए जिन लोगों की इम्यूनिटी कमजोर है, वे गुड़ का सेवन कर सकते हैं।

ब्लड प्रेशर को कम करे

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से हर साल पूरी दुनिया में लाखों लोगों की मौत होती है। इसे

हाइपरटेंशन के नाम से भी जाना जाता है। जबकि गुड़ में मौजूद पोटेशियम की मात्रा आपको हाइपरटेंशन की समस्या से बचा सकती है। इतना ही नहीं, गुड़ में मौजूद पोटेशियम की मात्रा आपके ब्लड प्रेशर को संतुलित बनाए रखने के साथ-साथ स्ट्रोक, ऑस्टियोपोरोसिस और किडनी स्टोन की समस्या से भी शरीर को सुरक्षा प्रदान करती है।

लिवर को साफ रखने के लिए

लिवर की क्लीनिंग करना बहुत जरूरी है, नहीं तो यहां अल्सर और इन्फेक्शन की भी समस्या हो सकती है। लिवर में अगर लंबे समय तक संक्रमण बना रहता है तो यह कैंसर का रूप ले सकता है। जबकि गुड़ में मौजूद डिटॉक्सिक गुण टॉक्सिक पदार्थों को लिवर से बाहर निकालने का कार्य कर सकता है। इसके लिए आप चाहे तो गुड़ को गर्म पानी में उबालकर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

गुड़ खाने के नुकसान क्या हैं?

गुड़ खाने के फायदे के साथ-साथ आपको इससे होने वाले संभावित नुकसान के बारे में भी बताया जा रहा है ताकि आप अपनी सेहत का खास ख्याल रख सकें। अधिक मात्रा में किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन करना नुकसानदायक होता है और गुड़ के साथ भी यही बात लागू होती है। अधिक मात्रा में यदि आप गुड़ का सेवन करते हैं तो यह शुगर, मोटापा और टाइप 2 डायबिटीज का खतरा भी बढ़ा सकता है।

दालें प्रोटीन से भरपूर होती हैं। जैसे तो हर दाल पोषक तत्वों से भरपूर होती है लेकिन फिर भी अगर आपको प्रोटीन की मात्रा से के साथ कुछ परेशानियों को जड़ से खत्म करना है, तो आप अपनी डाइट में मूंग दाल जरूर जोड़ें। किसी भी रूप में मूंग दाल के सेवन के कई फायदे हैं।

पोषण के मामले में सभी दालों पर भारी है मूंग दाल

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा देते हैं और उसे बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। इसमें एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। मूंग की दाल के स्प्राउट में शरीर के टॉक्सिक को निकालने के गुण होते हैं। इसके सेवन से शरीर में विषाक्त तत्वों में कमी आती है।

ऐसे बनाएं हेल्दी मूंग दाल का चीला

रात को मूंग दाल को एक पैन में पानी डालकर रख दें। इसके बाद सुबह इसे छान कर ग्राइंडर में पीस लें। इसके बाद इसमें नमक डालकर अच्छी तरह से मिला लें। अब तवा को गर्म करें। गर्म हो जाने में थोड़ा सा तेल डालकर मूंग दाल के पेस्ट को डालकर अच्छी तरह से फैला लें। इसके बाद इसमें सभी सब्जियों और पनीर डाल दें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा घी डालकर दूसरी तरफ भी सेंक लें। इसके बाद इसे प्लेट में निकाल लें। आपका मूंग दाल का चीला बनकर तैयार है। इसे हरी या लाल चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।



नारियल पानी के सेवन से मिलते हैं बेहतरीन सेहत लाभ

नारियल पानी अधिकतर लोगों को पसंद आता है। लेकिन ये सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी काफी फायदेमंद है। दरअसल, इसमें शरीर के लिए फायदेमंद कई तरह के विटामिन्स, मिनेरल्स और इलेक्ट्रोलाइट पाए जाते हैं। जो आपको कई सेहत लाभ देते हैं। तो आइए जानते हैं नारियल पानी से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

- नारियल पानी का सेवन लिवर के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सिडेंट गुण पाए जाते हैं। जो लिवर में कई तरह के विषाक्त पदार्थों की गतिविधि को कम करते हैं। इसका सेवन करना लिवर के लिए काफी लाभकारी होता है।
- पेट के लिए नारियल पानी बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से पेट दर्द, एसिडिटी, अल्सर में थोड़ा-थोड़ा नारियल पानी पीने से आराम मिलता है।
- ऊर्जावान रहने के लिए नारियल पानी काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से कमजोरी, थकान, चक्कर आने जैसी समस्याओं में इसको पीने से तत्काल लाभ प्राप्त होता है।
- नारियल पानी हृदय रोग का जोखिम कम करने का काम करता है। इसके सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है।
- वजन कम करना चाहते हैं, तो नारियल पानी आपकी बहुत मदद करेगा। यह कैलोरी में कम और पचाने में आसान होता है। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं।
- त्वचा में ग्लो और स्किन बिलकुल क्लिन रखना चाहते हैं तो नारियल पानी आपको नियमित रूप से पीना चाहिए। यदि चेहरे पर मुंहासे और दाग धब्बों की समस्या बढ़ गई है, तो नारियल पानी का सेवन आपकी सारी समस्या को दूर करेगा।



इस आयुर्वेदिक चाय से मजबूत होगा इम्यून सिस्टम

अगर आपकी प्रतिरोधक क्षमता में कमी आ गई है और आप बार-बार सर्दी, खांसी, जुकाम या बुखार से पीड़ित हो रहे हैं तो आपको जरूरत है इस खास आयुर्वेदिक चाय की। तुलसी और अन्य मसालों से बनी ये चाय तेजी से आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएगी।

चाय बनाने की सही विधि

सामग्री : तुलसी के सुखाए हुए पत्ते (जिन्हें छाया में रखकर सुखाया गया हो) 500 ग्राम, दालचीनी 50 ग्राम, तेजपान 100 ग्राम, ब्राह्मी बूटी 100 ग्राम, बनफशा 25 ग्राम, सोंफ 250 ग्राम, छोटी इलायची के दाने 150 ग्राम, लाल चन्दन 250 ग्राम और काली मिर्च 25 ग्राम। विधि : सब पदार्थों को एक-एक करके इमाम दस्ते (खल बते) में डालें और मोटा-मोटा कूटकर सबको मिलाकर किसी बरनी में भरकर रख लें। बस, तुलसी की चाय तैयार है। दो कप चाय के लिए यह 'तुलसी चाय' का मिश्रण (चूर्ण) आधा छोटा चम्मच भर लेना काफी है। दो कप पानी एक तपेली में डालकर गरम होने के लिए आग पर रख दें। जब पानी उबलने लगे तब तपेली नीचे उतार कर आधा छोटा चम्मच मिश्रण डालकर फौरन ढक्कन से ढक दें। थोड़ी देर तक उबलने दें फिर छानकर कप में डाल लें। इस चाय में दूध नहीं डाला जाता। मीठा करना चाहें तो उबलने के लिए आग पर तपेली रखते समय ही उचित मात्रा में शकर डाल दें और गरम होने के लिए रख दें।

