

‘ममता बनर्जी का तुमका लगाना ठीक नहीं’, गिरिराज सिंह के इस बयान पर हंगामा; महुआ ने भी किया पलटवार

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) सांसद गिरिराज सिंह ने ममता बनर्जी को लेकर बयान देकर विवाद खड़ा कर दिया है। उन्होंने कोलकाता अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री की भागीदारी की आलोचना की। आपको बता दें कि इस दौरान ममता बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान के साथ थिरकती दिख रही हैं। सोशल मीडिया में वायरल हो रहे वीडियो पर प्रतिक्रिया देते हुए गिरिराज सिंह ने कहा कि फिल्म फेस्टिवल में ममता बनर्जी का तुमका लगाना उचित नहीं है। उनके इस बयान की लोकसभा सांसद महुआ मोडना सहित तृणमूल कांग्रेस के नेताओं ने कड़ा विरोध किया है। टीएमसी नेताओं के द्वारा उनकी आलोचना पर गिरिराज सिंह ने कहा कि उन्होंने जर्न शब्द का इस्तेमाल किया था, न कि तुमका का। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि जब पश्चिम बंगाल भ्रष्टाचार से ग्रस्त है तो फिल्म महोत्सव मनाने के लिए ममता बनर्जी की आलोचना करना गलत नहीं है। गिरिराज सिंह ने कहा, टीएमसी नेता मेरी बातों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश कर रहे हैं। तृणमूल कांग्रेस के आधिकारिक हैंडल ने वीडियो साझा किया जिसमें गिरिराज सिंह साफ शब्दों में कह रहे हैं कि ममता बनर्जी का वहां जाना और तुमका लगाना ठीक नहीं है। इस दौरान वह अपने शरीर के हावभाव से भी तुमका शब्द को परिभाषित करते दिख रहे हैं। टीएमसी ने लिखा, इस वीडियो साक्ष्य से पता चलता है कि वह न केवल तुमका शब्द दो बार बोल रहे हैं, बल्कि ऐसे इशारे भी कर रहे हैं जिससे गलत व्याख्या की कोई गुंजाइश नहीं है। उनका इनकार शर्मनाक है। वह बेशर्मी से इसका बचाव करने की कोशिश कर रहे हैं। टीएमसी ने आगे कहा, पीएम नरेंद्र मोदी के दीदी ओ दीदी नारे के बाद, केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह बीजेपी के उन नेताओं की सूची में शामिल हो गए हैं, जिन्होंने ममता बनर्जी के बारे में अपमानजनक टिप्पणियां की हैं। यह स्पष्ट है कि बीजेपी नेताओं के लिए सत्ता में एक महिला को चुनौती देना अविश्वसनीय रूप से कठिन है। उनके इन बयानों से लेगिबल पूर्वाग्रहों से घिरी उनकी पुराने मानसिकता स्पष्ट रूप से प्रदर्शित हो रही है। लोकसभा सांसद महुआ मोडना ने कहा कि भारत की एकमात्र महिला मुख्यमंत्री के खिलाफ गिरिराज सिंह के शब्द चौकाने वाले हैं।

दिल्ली में बीजेपी संसदीय दल की बैठक

मोदी बोले- तीन राज्यों में जीत कार्यकर्ताओं की मेहनत का नतीजा, मिजोरम-तेलंगाना में ताकत बढ़ी

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी की आज संसद भवन परिसर में संसदीय दल की बैठक हुई। इसमें पीएम नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह समेत कई मंत्री-नेता मौजूद रहे। सबसे पहले तीन राज्यों में भाजपा की धमकदार जीत के लिए नेताओं ने पीएम मोदी का स्वागत किया। नेताओं ने मोदी जी का स्वागत है के नारे भी लगाए। संसदीय कार्य मंत्री प्रह्लाद जोशी ने बताया कि पीएम मोदी ने तमिलनाडु-आंध्र प्रदेश में साइक्लोन के चलते हुए नुकसान को लेकर बात की। पीएम ने ये भी कहा कि भाजपा को मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और राजस्थान में अच्छी जीत मिली है, तेलंगाना और मिजोरम में भी हमारी स्ट्रेथ बढ़ी है। तीन राज्यों में जीत हमारी सामूहिक जीत है, कार्यकर्ताओं की जीत है।



चेहों को सत्ता की बागडोर दे सकती है। इससे एक दिन पहले ही विधानसभा चुनाव में जीत दर्ज कराने वाले भाजपा के 12 सांसदों में से 10 ने लोकसभा सांसद पद से इस्तीफा दिया था। राजस्थान से चुनाव जीतने वाले महंत बालकनाथ ने अभी इस्तीफा नहीं दिया है। संसद सदस्यता छोड़ने वालों में मध्य प्रदेश से नरेंद्र सिंह तोमर, प्रह्लाद सिंह पटेल, राकेश सिंह, उदय प्रताप और रीति पाठक हैं। वहीं छत्तीसगढ़ से अरुण साव और गोमती साय, जबकि राजस्थान से राज्यधन सिंह राठौड़, दीपा कुमारी और किरोड़ी लाल गीणा शामिल हैं। राजस्थान में सीएम पद को लेकर असमंजस राजस्थान बीजेपी में यह पहला मौका है, जब मुख्यमंत्री को लेकर असमंजस बना है। इससे पहले कभी ऐसा नहीं हुआ। बीजेपी मुख्यमंत्री का चेहरा घोषित करके ही चुनाव लड़ती रही है, इसलिए कभी नतीजे आने के बाद असमंजस नहीं हुआ। पहले

भैरोसिंह शेखावत बीजेपी के सीएम चेहरे हुआ करते थे। 2003, 2008, 2013 और 2018 के विधानसभा चुनावों में वसुंधरा राजे पहले से सीएम चेहरा घोषित थीं, इसलिए असमंजस नहीं हुआ था। वहीं बुधवार देर रात पूर्व सीएम वसुंधरा राजे दिल्ली पहुंचीं। रात करीब साढ़े 10 बजे वे जयपुर एयरपोर्ट से निकली थीं। बताया जा रहा है कि वे गुरुवार को संगठन के नेताओं से मुलाकात करेंगी। हालांकि दिल्ली बुलाने के कयासों के बीच वसुंधरा ने एयरपोर्ट पर कहा- मैं बहू से मिलने जा रही हूं। मध्य प्रदेश में छरू बनने की रस में शिवराज के साथ 5 बड़े नेता मध्य प्रदेश संभावित उम्मीदवारों की लिस्ट में शिवराज सिंह चौहान के बाद नरेंद्र सिंह तोमर, प्रह्लाद सिंह पटेल, कैलाश विजयवर्गीय, ज्योतिरादित्य सिंधिया और प्रदेश बीजेपी अध्यक्ष वीडी शर्मा के नाम लिए जा रहे हैं। हालांकि, शिवराज सिंह के बाद वीडी शर्मा ने भी कहा है कि वे सीएम की रस में नहीं हैं।

सड़क ह्रादसे में घायल को अस्पताल पहुंचाने पर मिलेंगे 2000 रुपये

पंजाब में फरिश्ते योजना होगी शुरू

चंडीगढ़। पंजाब में सड़क हादसों में घायल लोगों को अस्पताल पहुंचाने वाले को राज्य सरकार सम्मान के तौर पर 2000 रुपये देगी। व्यक्ति से पुलिस या अस्पताल प्रशासन तब तक कोई पूछताछ नहीं करेगा जब तक वह खुद चश्मेदार गवाह न बनाया जाए। यह घोषणा पंजाब के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलबीर सिंह ने की। वित्त मंत्री हरपाल सिंह चौमा की अध्यक्षता में स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग की विकास परियोजनाओं की समीक्षा के लिए बुलाई बैठक में स्वास्थ्य मंत्री ने बताया कि पंजाब सरकार फरिश्ते रकम शुरू करने के लिए पूरी तरह तैयार है। इस योजना के अंतर्गत हादसों के पहले 48 घंटों तक घायल हुए लोगों का मुफ्त इलाज किया जाएगा, भले ही वह किसी भी राज्य का निवासी हो। सरकार सड़क हादसों के शिकार लोगों को निजी अस्पतालों समेत नजदीक के सरकारी अस्पतालों में फ्री इलाज मुहैया करवाएगी। स्वास्थ्य मंत्री ने बैठक में मौजूद अधिकारियों को राज्य में स्थापित किए जा रहे सभी पांच नए मेडिकल कॉलेजों के काम में तेजी लाने का निर्देश दिया। उन्होंने मोहाली स्थित पंजाब इंस्टीट्यूट ऑफ लीवर एंड बिलीरी साइंसज में स्थापित की जा रही अत्याधुनिक डायग्नोस्टिक और मैनेजमेंट सुविधा का जायजा भी

लिया। 'मरीज सुविधा केंद्र' स्थापित करने की तैयारी-स्वास्थ्य मंत्री डॉ. बलबीर सिंह ने कहा कि पंजाब सरकार इलाज के लिए आने वाले लोगों की मदद और सही मार्गदर्शन के लिए सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं में 'मरीज सुविधा केंद्र' स्थापित करने की तैयारी में है। ऐसा एक केंद्र राजेंद्रा अस्पताल पटियाला में पायलट आधार पर स्थापित किया जा रहा है। इन योजनाओं पर जारी है काम-बैठक में डॉ. बलबीर सिंह ने बताया कि तीन सरकारी अस्पतालों-एमसीएच धुरी अस्पताल, सीएचसी कोहरियां और चौमा अस्पताल को अत्याधुनिक स्वास्थ्य सुविधाएं, एकीकृत पब्लिक हेल्थ लैब, क्रिटिकल केयर ब्लॉक समेत मेडिकल प्रोजेक्टों को अपग्रेड किया जा रहा है। जल्द सभी जिला अस्पतालों, सब-डिवीजन अस्पतालों और कम्युनिटी हेल्थ सेंटरों में एक्स-रे और अल्ट्रासाउंड की सुविधा मुहैया करवाई जाएगी। 19 जिला अस्पतालों, छह सब-डिवीजन अस्पतालों और 15 कम्युनिटी हेल्थ सेंटरों समेत 40 अस्पतालों को 550 करोड़ रुपये की लागत से अति-आधुनिक सुविधाओं और उपकरणों के साथ अपग्रेड किया जा रहा है।

राम मंदिर उद्घाटन का आमंत्रण कार्ड ही काफी नहीं

अयोध्या। अयोध्या में राम मंदिर के शुभारंभ समारोह और राम लला की प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए तैयारियां तेज हैं। रामलला का प्राण प्रतिष्ठा समारोह 22 जनवरी को होने वाला है। इस समारोह के लिए देश के VVIP को न्योता गया है। समारोह के लिए सुरक्षा के कड़े प्रबंध किए जा रहे हैं। आम हो या खास किसी को भी समारोह में ऐसे ही एंट्री नहीं मिलेगी। ट्रस्ट के मुताबिक समारोह से पहले आमंत्रित लोगों के साथ एक लिंक भी साझा किया जाएगा। ट्रस्ट के सदस्य अनिल मिश्रा ने बताया कि एक बार जब वे लिंक के साथ पंजीकृत हो जाते हैं, तो एक बार कोड उत्पन्न हो जाएगा। यह बार कोड प्रवेश पास के रूप में कार्य करेगा। सचिन तेंदुलकर व विराट कोहली भी मेहमान



22 जनवरी को होने वाले प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में देश विदेश के मेहमान आमंत्रित किए गए हैं। खास तौर पर क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर, व विराट कोहली को न्योता भेज दिया गया है। तीर्थ क्षेत्र इस दौरान कुल 7 हजार मेहमानों को आमंत्रित किया है। तीर्थ क्षेत्र में 25 हजार मेहमानों के रुकने की व्यवस्था कर रहा है। महासचिव चंपत राय कहते हैं कि हमें नहीं मालूम है कि कितने लोग आएंगे। एक लाख आएंगे कि दस लाख। लेकिन कोशिश रहेगी कि कोई ठंड में परेशान न हो। राममंदिर का ध्वज दंड 44 फिट ऊंचा राममंदिर के भूतल व प्रथम तल का निर्माण दिसंबर के अंत तक पूरा हो जाएगा। बताया जाता है कि पूरा मंदिर दिसंबर 2024 तक पूरा हो जाएगा। शिखर निर्माण के बाद उसके ऊपर एक ध्वज दंड लगाया जाना है। 44 फिट ऊंचे इस ध्वज दंड को पीतल से बनाया जा रहा है। इसे अहमदाबाद के आंबिका इंजीनियरिंग के कारीगर तैयार कर रहे हैं। इसे शास्त्रों की विधि से तैयार किया जा रहा है। इसका वजन 5500 किलो है।

पूर्व राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी पर लिखी किताब में हुए राहुल गांधी को लेकर कई खुलासे कांग्रेस नेता बोले- भाजपा उन्हें बदनाम कर रही

नई दिल्ली। पूर्व कांग्रेस नेता शर्मिष्ठा मुखर्जी ने अपने पिता पूर्व राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी पर किताब लिखी है। इस किताब में शर्मिष्ठा ने अपने पिता के बचपन से कई खुलासे किए गए हैं। शर्मिष्ठा मुखर्जी द्वारा अपने पिता और पूर्व राष्ट्रपति दिवंगत प्रणब मुखर्जी पर लिखी किताब में राहुल गांधी के बारे में भी कई खुलासे किए गए हैं। शर्मिष्ठा की किताब पर अब पार्टी नेता विजय वड्डेवार ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि प्रणब मुखर्जी एक वरिष्ठ नेता थे और कांग्रेस ने उनकी क्षमताओं के साथ न्याय किया। अब शर्मिष्ठा जी ने ऐसा क्यों कहा? भाजपा का हमेशा किसी



तीसरे व्यक्ति का उपयोग करके किसी व्यक्ति को बदनाम करने का गुप्त एजेंडा होता है। राहुल गांधी एक ईमानदार छवि वाले नेता हैं। ये लोग (बीजेपी)

हमेशा राहुल गांधी से डरते हैं। एक रणनीति के तहत वे (बीजेपी) शर्मिष्ठा जी जैसी किसी शख्स का इस्तेमाल कर राहुल जी को बदनाम कर रहे हैं।

तय है कमलनाथ की विदाई? कांग्रेस में भी होने लगा विरोध; मल्लिकार्जुन खरगे ने दिए संकेत



नई दिल्ली। मध्य प्रदेश विधानसभा चुनाव 2023 में कांग्रेस की करारी हार हुई है। अब खबर है परिणामों के चलते प्रदेश अध्यक्ष और दिग्गज नेता कमलनाथ पार्टी के नेताओं के निशाने पर आ गए हैं। कहा जा रहा है कि राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने तो ये संकेत दे दिए हैं कि पार्टी के कई नेता नहीं चाहें कि कमलनाथ प्रदेश की कमान संभालें। हालांकि, पहले ही संभावनाएं बताई जाने लगी थी कि 77 वर्षीय नेता जल्द ही इस्तीफा दे सकते हैं। मामले के जानकार लोग बता रहे हैं कि खरगे ने भी एमपी में कांग्रेस के प्रदर्शन पर निराशा जाहिर की है। जानकारों के मुताबिक, मंगलवार के ही नाथ ने खरगे और वायनाड सांसद राहुल गांधी से दिल्ली में मुलाकात की है। कांग्रेस के एक वरिष्ठ नेता बताते हैं कि बैठक के दौरान खरगे ने कहा कि पार्टी में एक आम राय बन रही है कि अब कमलनाथ को एमपी

प्रमुख के पद पर नहीं बने रहना चाहिए। नाम न छापने की शर्त पर एक नेता ने कहा, अब यह देखा जाना बाकी है कि वह अभी इस्तीफा देते हैं या इसमें कुछ समय लगेगा। लेकिन आलाकमान ने साफ कर दिया है कि उन्हें पद छोड़ना ही होगा। खास बात है कि कांग्रेस का यह एक दशक में सबसे खराब प्रदर्शन है। पार्टी

रहे हैं। उनका मानना है कि प्रदेश में ज्यादा समय व्यक्तित्व टिप्पणियों में ही निकल गया। नाम न छापने की शर्त पर एक वरिष्ठ नेता ने कहा, कांग्रेस ने महिलाओं के लिए, छात्रों को मुफ्त शिक्षा जैसी कई घोषणाएं की, जिनका हमें पालना नहीं किया जा रहा है। ऐसा लगता है कि कमलनाथ और दिवंगत सिंह ने नकारात्मक प्रचार पर ज्यादा समय बिताया।

अब एक नेता का कहना है कि एमपी में कुछ जवाबदेही होनी चाहिए। जबकि, एक का तर्क था कि राज्य में युवा नेतृत्व को बढ़ावा मिलना चाहिए। वह इसके लिए तेलंगाना का हवाला देते हैं। 2014 में गठन के बाद तेलंगाना में भारत राष्ट्र समिति (पहले टीआरएस) ने पहली बार सत्ता गंवाई है। दक्षिण भारतीय राज्य में कांग्रेस ने स्पष्ट बहुमत हासिल की। यहाँ रिवेंट रेड्डी मुख्यमंत्री पद की शपथ लेने जा रहे हैं।

वहां रेप और हत्या होती है, मंदिर जाना बंद कर दो; आप नेता के वायरल वीडियो पर हंगामा

नई दिल्ली। विवादित धार्मिक टिप्पणी को लेकर मंत्री पद गंवा चुके आम आदमी पार्टी (आप) के नेता राजेंद्र पाल गौतम के बोल पर एक बार फिर हंगामा खड़ा हो गया है। आप विधायक का एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें वह दलितों को मंदिर ना जाने की सलाह देते दिख रहे हैं। इस वीडियो को लेकर भाजपा ने एक बार फिर अरविंद केजरीवाल सरकार की घेराबंदी तेज कर दी है। हालांकि, हिन्दुस्तान इस वायरल वीडियो की सत्यता की पुष्टि नहीं करता है। वायरल वीडियो में राजेंद्र पाल गौतम दलितों को मंदिर ना जाने की सलाह देते सुनाई दे रहे हैं। वह कहते हैं कि वह इज्जत लूटी जाती है और कल्ल होता है। वह कहते हैं, आप ऐसी चीजों में

भरोसा मत करो जो आपको नुकसान पहुंचाती हो। एक बात बताइए अगर कहीं मंदिर में जाने से हमारे लोगों (दलितों) की हत्या होती हो। अगर मूर्ति छू लेने से हमारे युवाओं की हत्या हो रही हो, तो आप ऐसे जगह क्यों जाते हो जहां आपका अपमान हो, जहां आपकी-बहन बेटे की इज्जत लूटी जाए जहां आपका कल्ल कर दिया जाए। जहां अपमान हो वहां जाना बंद करो। यह साफ नहीं है कि यह वीडियो कहां का है और गौतम ने किस संदर्भ में ये बातें कहीं। राजेंद्र पाल गौतम या आम आदमी पार्टी की तरफ से अभी तक इस पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी गई है।



भाजपा ने कहा- पार्टी से किया जाए बाहर राजेंद्र पाल गौतम का वीडियो वायरल होने पर

वायरल वीडियो में राजेंद्र पाल गौतम दलितों को मंदिर ना जाने की सलाह देते सुनाई दे रहे हैं। वह कहते हैं कि वह इज्जत लूटी जाती है और कल्ल होता है। वह कहते हैं, आप ऐसी चीजों में भरोसा मत करो जो आपको नुकसान पहुंचाती हो। एक बात बताइए अगर कहीं मंदिर में जाने से हमारे लोगों (दलितों) की हत्या होती हो।

को पार्टी से बाहर करने की मांग की है। दिल्ली भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष वीरेंद्र सचदेवा ने कहा, आज पूरा देश प्रभु श्री राम के मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा की प्रतीक्षा कर रहा है। पूरे देश में उत्साह का माहौल है और ऐसे समय में अरविंद केजरीवाल की पार्टी के नेता राजेंद्र पाल गौतम की हिंदू धर्म को अपमानित करने की टिप्पणी पीड़ा देती है। मुझे आज तक एक बात समझ में नहीं आती कि आखिर अरविंद केजरीवाल या आम आदमी पार्टी को भयंराम मंदिर बनने से पीड़ा क्या है? बार-बार उनके नेता हिंदुओं का अपमान क्यों करते हैं? केजरीवाल तुट्टीकरण की राजनीति करना बंद करें और राजेंद्र पाल गौतम पर कार्यवाई करें और उसे पार्टी से निकालें।

भाजपा एक बार फिर आप पर हमलावर हो गई है। भाजपा ने तुट्टीकरण का आरोप लगाते हुए गौतम

अनेक गुणों की खान है नीम

सर्दियों से नीम को कई बिमारियों के इलाज के लिए प्रयोग में लाया जाता है। जब कोई डॉक्टर नहीं होता था तो वैद्य नीम के इस्तेमाल से कई प्रकार के उपयोगी दवाओं का निजात करते थे। इतना ही नहीं नीम वर्तमान युव के कैंसर जैसी जानलेवा बिमारी के निदान में महत्वपूर्ण स्थान रखता है, इसका खुलासा वैज्ञानिकों ने शोध द्वारा किया है। शोध में नीम की पत्तियों में एक विशेष कंपाउंड पाया, जो कैंसर सेल्स के साथ शरीर प्रतिरोधक क्षमता की लड़ाई को सहयोग देने में सक्षम है। कई मायनों में नीम का सेवन शरीर के लिए लाभकारी है।

एक जर्नल में प्रकाशित शोध में वैज्ञानिकों ने उन्नत चरण के सर्वाइकल कैंसर से पीड़ित 17 मरीजों की कैंसर सेल्स लेकर उस पर किए प्रयोग के नतीजे का खुलासा किया है। इस अध्ययन से उन्हें नीम की पत्ती द्वारा कैंसर के विकास को रोकने के तरीके का पता चल गया। त्वचा रोगों के लिए जैविक दवा बेंगलूर जैव प्रौद्योगिकी कंपनी बायोकोन ने पुराने त्वचा रोग के इलाज के लिए जैविक दवा पेश की है। इस दवा का शोध, विकास और विनिर्माण देश में किया गया है। कंपनी ने कहा है कि वह इस दवा को वैश्विक स्तर पर पहुंचाने के लिये वैश्विक सहयोगी को अंतिम स्म देने के लिये बातचीत कर रही है। बेंगलूर स्थित मेडिसिन कंपनी की चेयरपर्सन तथा प्रबंध निदेशक कहना है कि अलजुमाब नाम की दवा लंबे समय से चली आ रही त्वचा रोगों के इलाज के लिये है। यह अब देश में वाणिज्यिक स्तर से उपलब्ध है। इसकी कीमत बाजार में उपलब्ध ऐसी ही दवाओं के मुकाबले कम से कम 50 प्रतिशत कम है। उन्होंने कहा कि हम इस दवा को दुनिया के अन्य देशों में पहुंचाना चाहते हैं और इस दिशा में प्रयास कर रहे हैं। इस संबंध में कई कंपनियों के साथ बातचीत जारी है। किरण ने यह भी कहा कि यह बड़ी सफलता है और इसका व्यापक वैश्विक प्रभाव पड़ सकता है। बायोकोन के अनुमान के अनुसार त्वचा रोग से संबद्ध दवाओं का बाजार 2016 तक 8 अरब डॉलर पहुंच जाने का अनुमान है। कंपनी ने 2006 में अलजुमाब पर काम करना भी शुरू किया था।



योग द्वारा दूर हो सकता है पीठ का दर्द

कई लोग ऐसे होते हैं जिन्हें कोई ना कोई बीमारी परेशान करती ही रहती है। चाहे वह कितना भी इलाज क्यों ना करा लें। थक हारकर ऐसे लोगों को साधु-संतों का सहारा लेना पड़ जाता है। इस प्रकार की समस्या भोग रहे लोगों के लिए योग काफी सही और सफलतम साधन बन कर उभरा है। आइए जानते हैं इस बारे कुछ उपयोगी टिप्स। प्राचीन भारतीय पद्धति योग को लेकर किए गए एक नए अध्ययन से पता चला है सप्ताह में एक बार योग आपको पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत दिला सकता है। अमेरिका के एक विश्वविद्यालय द्वारा किए गए शोध में अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि सप्ताह में एक बार योग करने से पीठ के दर्द से उसी तरह राहत मिल सकती है और दर्दनाशक दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है। पूर्व के अध्ययनों में कहा गया था कि योग पीठ के निचले भाग में उठने वाले तेज दर्द के इलाज के लिए लाभकारी हो सकता है लेकिन कुछ अध्ययनों में कहा गया है कि यह कुछ खास आबादी के लिए यह उपयोगी है। इस अध्ययन के लेखक द्वारा कहा गया है कि पीठ के निचले भाग में दर्द अक्सर कम आय वाले मरीजों को होता है क्योंकि उनके पास इलाज के लिए न तो पर्याप्त रकम होती है और न ही योग, मालिश या एक्वूपंकचर जैसे इलाज तक उनकी पर्याप्त पहुंच होती है। उनके अनुसार, अगर ऐसे मरीज सप्ताह में एक बार योग करें तो उन्हें समुचित लाभ हो सकता है। साथ ही दैनिक कामकाज करने की उनकी क्षमता में भी सुधार हो सकता है।

हमेशा जवां दिखने के लिए जरूरी है पूरी नींद

आप अगर हमेशा युवा दिखना हैं तो आपको पूरी नींद लेनी होगी। अन्यथा आपकी त्वचा समय से पहले बूढ़ी होने लगेगी और आप उम्रदराज नजर आने लगेंगे। यह दावा अमेरिका के युनिवर्सिटी हॉस्पिटल्स के मेडिकल सेंटर के फिजिशियन और वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक शोध में किया गया है। उन्होंने पाया कि नींद त्वचा के कामकाज तथा उसकी उम्र को भी प्रभावित करती है। इसके अनुसार कम नींद लेने वालों की त्वचा समय से पूर्व

बूढ़ी होने लगती है और उनमें अल्ट्रावायलट विकिरणों सहित पर्यावरण के अन्य नकारात्मक प्रभावों से जल्द मुक्त होने की क्षमता भी नहीं रहती। यह शोध युनिवर्सिटी हॉस्पिटल्स के मेडिकल सेंटर में त्वचा अध्ययन केंद्र के निदेशक व मुख्य शोधकर्ता एल्मा बैरन के नेतृत्व में हुआ। बैरन ने अपने आंकड़े हाल ही में स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग में हुए इंटरनेशनल इंवेस्टिगेटिव डर्मेटोलॉजी मीटिंग में इफेक्ट्स ऑफ स्लीप क्वालिटी ऑन

स्किन एजिंग एंड फंक्शन शीर्षक से पेश किए। बैरन केस वेस्टर्न रिजर्व युनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के त्वचा रोग विभाग में एसोसिएट प्रोफेसर भी हैं। उन्होंने कहा कि हमारे शोध में पहली बार दिखाया गया है कि कम नींद लेने से त्वचा पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। शोध से, कम सोने वाली महिलाओं की त्वचा के समय से पहले कांतिहीन होने और धूप के संपर्क में आने के बाद उस पर पड़ने वाले असर से निपटने की क्षमता में कमी का पता चलता है।

गंजापन से जुड़ी बातें हैं आपका भ्रम

अक्सर लोग अपने बालों के झड़ने से परेशान रहते हैं। कई बार तो यह समस्या उन्हें गंजा तक बना देती है। देखा जाए तो आज के इस परिवेश में बालों का गिरना और गंजापन सामान्य सा दिखता है। लेकिन जितना यह सामान्य दिखता है उतना ही यह चिंता का विषय भी है।

निकालने का काम भी शैंपू करता है। शैंपू का काम सिर्फ बाल साफ करना है, इसका बालों की लंबाई व घने होने से कोई संबंध नहीं है।

हेयरस्प्रे या जेल से बाल झड़ते हैं

इस बात का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है कि हेयर स्प्रे या जेल से बाल झड़ेंगे। अगर आप अच्छी क्वालिटी का हेयरजेल या स्प्रे इस्तेमाल करेंगे तो इससे बालों को कोई नुकसान नहीं है क्योंकि जेल बालों की जड़ों में नहीं लगाते बल्कि बालों पर लगाते हैं। इससे न तो बालों की लंबाई पर फर्क पड़ता है और न ही बाल झड़ते हैं।

मां से ही मिलता है गंजापन

गंजापन अनुवांशिक हो सकता है लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि यह सिर्फ मां की तरफ से होगा। आपके पिता की ओर के रिश्तेदारों से ही आप में इसके जीन्स आ सकते हैं।

बाल कटवाने से घने होते हैं

बार-बार बाल कटवाने या सिर मुडवाने से बाल घने नहीं होते बल्कि यह सिर्फ हमारा भ्रम है। छोटे बाल मोटे या घने इसलिए लगते हैं क्योंकि ये सिर का घुमाव चौड़ा लगता है जिससे बालों का घनत्व अधिक दिखता है।

दिल की बिमारी से बचाते है ड्राई फ्रूट्स

भारत में श्रावण के महीने से त्यौहार शुरु हो जाता है। इन महीनों में कई प्रकार के पर्व आते हैं। जिसमें लजीज और मनभावक पकवान खाने को मिलते हैं जिसमें ड्राई फ्रूट्स की भूमिका अहम होती है। वैसे तो ड्राई फ्रूट्स का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद

साथ ही सेहत भी सही रहेगी। कई अध्ययनों से यह पता चला है कि कि अनप्रोसेस्ड नट्स का सप्ताह में तीन-चार बार सेवन करने से हृदय रोग होने का खतरा 25 फीसदी कम हो जाता है। यही नहीं यदि आप लंबे अर्से से कमजोरी व थकान की शिकायत से ग्रस्त हैं तो आपके लिए नट्स का सेवन लाभप्रद रहेगा। डाइटिशियन्स के अनुसार नट्स में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को ही नहीं, बल्कि मस्तिष्क को भी तरोताजा रखते हैं। इनके सेवन से आपका मिजाज खुशनुमा बनता है। इनमें एंटी ऑक्सीडेंट व कई विटामिन्स पाए जाते हैं, जो बढ़ती उम्र में भी आपको चुस्त-दुस्त रखते हैं। मेवों में प्रोटीन भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। प्रोटीन विभिन्न अंगों, मांसपेशियों, एंटीबॉडीज, हार्मोंस और विभिन्न एंजाइमों के निर्माण में सहायक होता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में जिंक भी पाया जाता है।

होता है। कमजोरी होने पर इनका सेवन करना अच्छा हो सकता है। ऐसा डाइटिशियन्स का कहना है। उनके अनुसार मेवों को सुपर फ्रूट्स कहा जाए तो गलत न होगा। मेवे महत्वपूर्ण पोषक तत्व ओमेगा-3 फैटी एसिड के प्रमुख स्रोत हैं और ये रक्त में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखते हैं। इन्हें नारते के रस में भी लिया जा सकता है। इससे एक अलग जायका मिलेगा।



कई बार गंजापन से जुड़ी हम ऐसी धारणाएं मन में पाल लेते हैं जो महज हमारा भ्रम ही है। जबकि उनका वास्तविक आधार कुछ है ही नहीं। ऐसे में अगर आप गंजापन को रोकने की कोशिश में जुटे हैं तो इन मिथ पर जख्म गौर करें और इनकी असलियत पहचानें।

टोपी पहनने से बाल झड़ते हैं

कई बार लोगों का मानना होता है कि टोपी अधिक पहनने से बालों को भरपूर पोषण नहीं मिलता है और बाल झड़ने लगते हैं। सच यह है कि बालों तक पोषक तत्व रक्त से पहुंचते हैं और इसका बाहरी हवा से कोई संबंध नहीं है।

अधिक शैंपू यानी अधिक हेयरफॉल

शैंपू करते वक्त ढेर सारे बाल गिरें तो इसका मतलब यह कतई नहीं कि शैंपू से गंजापन हो सकता है। कई बार आपके टूटे और कमजोर बालों को सिर से



