

भ्रष्टाचार प्रतियोगिता में & भ्रष्टाचार की जानकारी देने

**National Rights Group
Youtube Channel**

krantisamay@gmail.com

9879141480

fight against corruption india

**भारत में भ्रष्टाचार
के खिलाफ लड़ाई**



अच्छा कोलेस्ट्रॉल भी हो सकता है दिल का दुश्मन

बुरा कोलेस्ट्रॉल दिल के लिए खतरनाक है। आप इस बात से तो हम सभी वाकिफ थे, लेकिन अब अच्छे कोलेस्ट्रॉल को भी इसी श्रेणी में शामिल किया जा सकता है। अमेरिका में ओहियो राज्य के क्लीवलैंड क्लीनिक के शोधकर्ताओं द्वारा हाल ही में किए गए एक शोध में यह खुलासा हुआ है। इस शोध में पता चला है कि अभी तक दिल का सच्चा साथी माने जाने वाला अच्छा कोलेस्ट्रॉल अर्थात हाई डेंसिटी लाइपोप्रोटीन (एचडीएल) दिल के लिए घातक भी साबित हो सकता है। यह असामान्य रूप से धमनियों में जमकर खून के बहाव को भी बाधित कर सकता है और इस तरह यह भी दिल के दौरे और दिल से जुड़ी दूसरी बीमारियों का कारण बन सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि शोध में द्वारा नए सिरे से किए गए खुलासे के बावजूद लोगों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन का प्रयोग करना चाहिए, लेकिन दिल के संबंध में एचडीएल की कहानी कुछ ज्यादा ही पेचीदा है।

स्वस्थ रहने के लिए फल-सब्जियां खाएं छिलके समेत

अगली बार जब भी आप सब खाने से पहले उसका छिलका उतारना शुरू करें तो दो बार सोचें। यदि विशेषज्ञों की राय मानें तो कई फलों तथा सब्जियों को छिलके समेत खाना अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।

क्लीनिकल न्यूट्रीशनलिस्ट कहती हैं, "लोग जो भोजन तैयार करते हैं उसके बारे में बुनियादी पोषक तत्वों को नजरअंदाज कर जाते हैं। विभिन्न खाद्यों को छिलके के बगैर खाने से उसके जरूरी पोषक तत्वों के लाभ से हम वंचित रह जाते हैं। उदाहरण के लिए बादाम का छिलका एंटी ऑक्सीडेंट्स का बढ़िया स्रोत है। बादाम के छिलके में मौजूद फ्लेवोनॉएड्स इसमें मौजूद विटामिन ई के साथ मिलकर एंटी ऑक्सीडेंट गुणों को दोगुना कर देते हैं। बादाम के छिलके में पॉलीफिनॉल्स भी होते हैं जो हृदय रोगों के खतरे को कम करते हैं और बुरे कोलेस्ट्रॉल की ऑक्सीडेशन को रोकते हैं जो धमनियों को नुकसान पहुंचाता है। बादामों में फाइबर, प्रोटीन, फैटी एसिड्स, विटामिन, मिनरल्स तथा फाइटोन्यूट्रीएंट्स भी भरपूर मात्रा में होते हैं।"

एक अन्य डाइटिशियन कहते हैं, "कुछ फलों तथा सब्जियों के छिलकों का सेवन करने से विटामिन की हमारी खपत बढ़ती है, हमारी ऊर्जा का स्तर ऊंचा होता है और यहां तक कि कैंसर से लड़ने में भी सहायता मिलती है। फलों के छिलके में पोटाशियम तथा स्वास्थ्यवर्धक सोडियम भरपूर मात्रा में होता है। ये आंतियों की सफाई करने में सहायक होते हैं।"

संतरे तथा नींबू के छिलकों को केवस तथा पेस्ट्रीज में शामिल किया जा सकता है। संतरे का छिलका न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है बल्कि फल से चार गुना अधिक फाइबर उपलब्ध करवाता है। छिलके समेत खीरे में भी कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं। यह विटामिन के (ब्लड क्लॉटिंग के लिए जरूरी), विटामिन सी तथा मैग्नीशियम का प्रमुख स्रोत है।"

कुछ फलों के छिलके

केला - केले का छिलका सेरोटोनिन से भरपूर होता है जो एक एंटी डिप्रेशन है।
सिट्रस फल - नींबू तथा नारंगी में लीमोनोन तथा रयूटिन नामक शक्तिशाली फ्लेवोनॉएड्स होते हैं। ये बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक होते हैं।
सेब - सेब फ्लेवोनॉएड्स जैसे एंटी ऑक्सीडेंट्स, पोटाशियम तथा फाइबर के भरपूर स्रोत होते हैं। सेब के छिलके में इस फल के मुकाबले दोगुना अधिक एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं।
कीवी - इसके फर वाले छिलके में एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। ऐसा माना जाता है कि इसमें कैंसर विरोधी और सूजन विरोधी गुण होते हैं।
अनानास - इसके छिलके में ब्रोमीलेन मौजूद होता है, जो भूत मानवीय कोशिकाओं को तोड़ता है। इस प्रकार पेट तथा आंतियों की परतों की रक्षा होती है।

सब्जियों के छिलके

हरी पत्ता गोभी - इसका छिलका कैल्शियम, विटामिन सी, घुलनशील फाइबर, प्रोटीन्स तथा एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है।
आलू - इसका छिलका घुलनशील फाइबर, पोटाशियम, आयरन, फास्फोरस तथा विटामिन सी से भरपूर होता है।
टमाटर - इसका छिलका लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जिसमें कैंसर तथा सूजन विरोधी गुण पाए जाते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।
लहसुन - इसके छिलके में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स एजिंग को रोकने के साथ ही हृदय की रक्षा भी करते हैं।
 अगली बार जब भी आप सब खाने से पहले उसका छिलका उतारना शुरू करें तो दो बार सोचें। यदि विशेषज्ञों की राय मानें तो कई फलों तथा सब्जियों को छिलके समेत खाना अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।



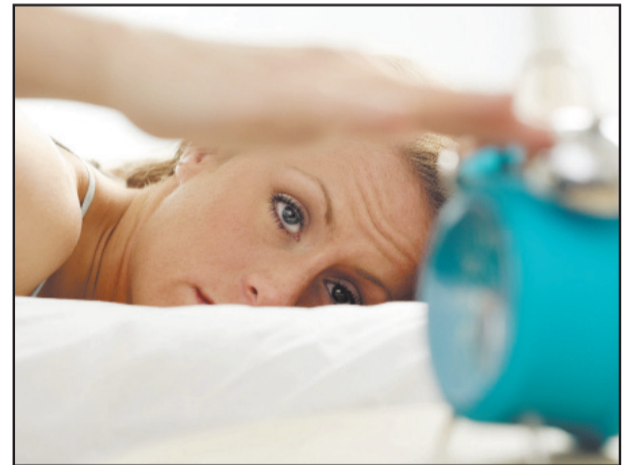
उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार भी बीमारियों का कारण

नवीनतम शोधों से पता चला है कि मैदे से बनी ब्रेड, आलू, परिष्कृत चावल और पास्ता जो कार्बोहाइड्रेट के उतम स्रोत हैं, का सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक है। हाल ही में एक शोध में कुछ महिलाओं को कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन ब्रेड, आलू, पास्ता, परिष्कृत चावल आदि का सेवन करवाया गया और कुछ महिलाओं को रेशेयुक्त आहार जैसे अनाज की ब्रेड और

गेंहूँ का दलिया आदि का सेवन करवाया गया। जिसमें शोधकर्ताओं ने कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार का सेवन करने वाली महिलाओं को रेशेयुक्त आहार का सेवन करने वाली महिलाओं की तुलना में अद्वैत गुणा अधिक 'टाइप टू डायबिटीज' होने की संभावना पाई। इस शोध से शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार जिसमें रेशे की मात्रा कम हो, गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। इससे पूर्व हुए अन्य शोधों से यह भी पता चला है कि रेशेयुक्त आहार का सेवन न करने से हृदय रोगों, कैंसर (पेट, आंत) होने की संभावना भी अधिक होती है।

नींद न आए तो इन्हें आजमाएं

- सोने से पहले एक गिलास हल्का गर्म दूध पिएं। यह बिना किसी रुकावट के नींद लाने में मदद करता है। इसमें एमिनो एसिड होता है जो शरीर की तंत्रिकाओं को शांत करता है, जिससे नींद अच्छी आती है।
- दिन भर में अच्छी मात्रा में दही खाएं।
- सोने से पहले चुटकी भर जायफल का पाऊंडर दूध या पानी में मिला कर पिएं।
- आधे-आधे चम्मच खसखस, चीनी और शहद का पेस्ट बनाएं और सोने से पहले इसे खाएं।
- दूध में 2 बड़े चम्मच शहद मिलाकर पिएं।
- रात को खाने में सलाद की जगह कच्चा प्याज खाएं। इसको खाने से मुंह से दुर्गंध आती है, तो ब्रश करके सोएं। इसमें मौजूद खसखस के रसायन नींद लाने में मदद करते हैं।
- अपने सोने और उठने का खास समय निर्धारित कर लें और कोशिश करें कि उसी वक्त पर सोएं और उसी वक्त पर उठें। इस कोशिश में अलार्म घड़ी की सहायता लें।
- सोने से पहले पानी में तुलसी या पोदीना पतियां डालकर गुनगुने पानी से स्नान करें। यह शरीर का तापमान पहले तो बढ़ाएगा, फिर धीरे-धीरे ठंडक प्रदान करेगा।
- हल्के व ढीले कपड़े पहन कर कुछ पढ़ते-पढ़ते सोएं। नींद में जल्दी ध्यान केंद्रित



होगा और कुछ ही समय में आप नींद के आगोश में होंगी।

- किसी तरह के मद्य-व्यसन के प्रयोग से बचें।
- फल या फलों का रस, सब्जियां और साग अपनी रूटीन डाइट में शामिल करें।
- सोने से पहले डेर सारा पानी न पिएं। बार-बार यूरिन आने के कारण नींद में व्यवधान पड़ेगा।
- चीनी की बजाय शहद मिला कर पिएं क्योंकि चीनी तुरंत ऊर्जा देती है। भले ही यह ऊर्जा कम समय के लिए ही बनी रहे, पर इससे शूगर लेवल बढ़ और गिर सकता है और नींद में खलल पैदा हो सकता है।
- सोने से पहले 3-4 बार गहरी व लम्बी सांसें लें।
- नियमित रूप से दिन में कम से कम 20 मिनट के लिए व्यायाम करें। यह नींद का स्तर और समय दोनों को प्रभावित करेगा।

गर्भवती मां के खान-पान से पड़ सकता है बच्चे के दिमाग पर असर

गर्भवती महिला के खानपान में वसायुक्त पदार्थों की अधिकता बच्चे के दिमाग को प्रभावित कर सकती है, जिससे आगे चलकर जीवन में बच्चे के मोटे होने की आशंका बढ़ जाती है। हाल ही में अमेरिका के येल स्कूल ऑफ मेडिसिन में जानवरों पर किए गए एक अध्ययन में यह पता चला कि वसायुक्त भोजन से बूढ़ों के बच्चों के दिमाग में बदलाव आ गया। अध्ययनकर्ताओं का दावा है कि उनके इस अध्ययन से मोटे लोगों के बच्चों के भी आगे मोटे होने की व्याख्या की जा सकती है। अध्ययन के दौरान कुछ चुड़ियों को वसायुक्त भोजन दिया गया और कुछ को सामान्य, जिन चुड़ियों को वसायुक्त भोजन दिया गया, उनके बच्चों के दिमाग में हाईपोथैलेमस वाले भाग में बदलाव देखा गया। दिमाग का यह भाग शरीर में उपापचय (मेटाबोलिज्म) की दर को नियंत्रित करता है।



ठाणे में एक यहूदी पूजा स्थल में बम रखने की सूचना से मचा हड़कंप

ठाणे। मुंबई से सटे ठाणे में सिविल अस्पताल के सामने प्रबंधन चौक में एक यहूदी पूजा स्थल में बम रखे होने का ईमेल पूजा स्थल के प्रबंधन को मिलने के बाद वहां हड़कंप मच गया। आनन-फानन में वहां पुलिस और बम निरोधक दस्ता मौके पर पहुंचा...

ईडी की चार्जशीट में रॉबर्ट वाड़ा के साथ प्रियंका गांधी का भी हुआ जिक्र

नई दिल्ली। पहली बार प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की चार्जशीट में प्रियंका गांधी वाड़ा के नाम का जिक्र हुआ है। जानकार बता रहे हैं कि अब रॉबर्ट वाड़ा के साथ-साथ प्रियंका गांधी की भी मुश्किलें बढ़ गई हैं।

नितीश का फोटो लगाकर जेडीयू ने जारी किया नया पोस्टर

नई दिल्ली। जेडीयू ने दिल्ली में बैठक के दौरान नितीश कुमार का फोटो लगाकर नया पोस्टर जारी किया है। इधर जेडीयू की दो दिवसीय बैठक में शामिल होने के लिए सीएम नितीश कुमार पटना से दिल्ली रवाना हो गए।

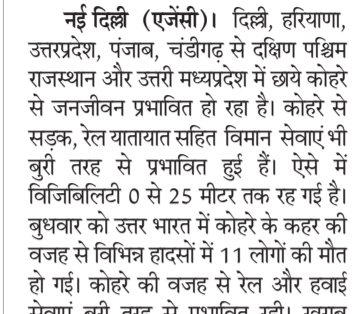
नाकाम हुआ बड़ा नक्सली हमला, सुरक्षाबलों ने बरामद किया विस्फोटक

बीजापुर। छत्तीसगढ़ के बीजापुर में सुरक्षाबलों ने बड़े नक्सली हमले को नाकाम कर दिया है। सुरक्षाबलों ने सड़क पर नक्सलियों द्वारा लगाए गए दो आईईडी विस्फोटक को बरामद किया है।

इस साल भी गणतंत्र दिवस की परेड में नहीं दिखेगी दिल्ली की झांकी

स्क्रीनिंग कमेटी को नहीं भाया दिल्ली का विकास मॉडल, कर दिया रिजेक्ट नई दिल्ली। गणतंत्र दिवस पर इस बार भी दिल्ली के विकास मॉडल की झांकी कर्तव्य पथ पर नहीं दिखेगी। रक्षा मंत्रालय की स्क्रीनिंग कमेटी ने इस साल भी दिल्ली के विकास-मॉडल को नापसंद कर दिया है।

कोहरे से जनजीवन प्रभावित, पश्चिमी विक्षोभ से कोहरे और बारिश की संभावना, ऑरेंज अलर्ट जारी -वाहन चालकों को फॉग लाइट जलाने और यात्रियों को एयरलाइन, रेलवे और यातायात का शेड्यूल देखने की सलाह



नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली, हरियाणा, उत्तरप्रदेश, पंजाब, चंडीगढ़ से दक्षिण पश्चिम राजस्थान और उत्तरी मध्यप्रदेश में छत्रे कोहरे से जनजीवन प्रभावित हो रहा है। कोहरे से सड़क, रेल यातायात सहित विमान सेवाएं भी बुरी तरह से प्रभावित हुई हैं।



मौसम विभाग के अनुसार गुरुवार को सुबह साढ़े पांच बजे पंजाब के पटयाला में विजिबिलिटी 25 मीटर तक है। वहीं, हरियाणा के अंबाला, चंडीगढ़ और दिल्ली के पालम में भी विजिबिलिटी 25 मीटर तक दर्ज की गई।

वाहन चलाते समय अतिरिक्त सावधानी बरतने की सलाह दी है। इसके अलावा वाहन चालकों को फॉग लाइट जलाकर चलने के साथ ही यात्रा पर निकलने वाले लोगों को एयरलाइन, रेलवे और ट्रांसपोर्ट विभाग का शेड्यूल चेक करने की सलाह दी है।

कांग्रेस के स्थापना दिवस पर खरगो ने कहा: पार्टी का उद्देश्य जनकल्याण, जनता की प्रगति



नई दिल्ली (एजेंसी)। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगो ने बृहस्पतिवार को कहा कि कांग्रेस ने हमेशा ऐसे भारत के निर्माण की दिशा में काम किया है जो संसदीय लोकतंत्र और समानता पर आधारित हो।



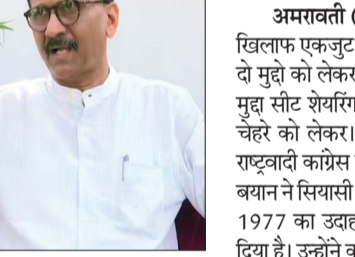
कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा, 'हमें गर्व है कि पिछले 138 वर्ष से हम इस प्रकार के भारत के निर्माण के लिए पूरी समानता से संघर्ष करते आ रहे हैं।

कांग्रेस ने हमेशा ऐसे भारत के निर्माण की दिशा में काम किया है जो संसदीय लोकतंत्र और समानता पर आधारित हो। कांग्रेस का आज 139वां स्थापना दिवस है और इसी के साथ पार्टी अगले वर्ष होने वाले लोकसभा चुनाव के लिए प्रचार का प्रारंभ नागपुर में विशाल रैली के साथ कर रही है।

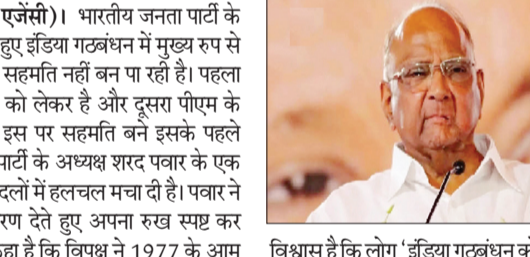
संजय राउत ने राम मंदिर उद्घाटन को बताया बीजेपी का कार्यक्रम बड़ी बात, चौंक गया इंडिया गठबंधन पीएम के चेहरे को लेकर शरद पवार ने कही



अयोध्या (एजेंसी)। शिवसेना (उद्धव ठाकरे गट) के सांसद संजय राउत ने राम मंदिर उद्घाटन कार्यक्रम को राजनीति से प्रेरित बताया है। उन्होंने कहा कि अयोध्या में राम जन्मभूमि मंदिर का भव्य अभिषेक समारोह पूरी तरह से राजनीतिक है और यह कोई राष्ट्रीय कार्यक्रम नहीं है।



बता दें कि राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (रकांपा) के अध्यक्ष शरद पवार ने बुधवार को कहा कि उन्हें अगले महीने अयोध्या में राम मंदिर के उद्घाटन के लिए आमंत्रित नहीं किया गया है।



पार्टी (सपा) पहले से ही गठबंधन का हिस्सा है और ऐसा कोई निर्णय नहीं लिया जाएगा जिससे अखिलेश यादव के नेतृत्व वाली पार्टी को नुकसान हो।

चार महीने में 41 देशों में फैला कोरोना का वायरस जेएन.1, भारत में भी खतरा का संकट

नई दिल्ली (एजेंसी)। कोरोना का संकट पूरी दुनिया पर मंडाव रहा है। अब तक 41 देशों में संक्रमण फैला चुका है। भारत भी इससे अछूता नहीं है। भारत में मंगलवार को एक दिन में कोरोना के 412 नए मामले सामने आए हैं जिससे कुल एक्टिव मामलों की संख्या 4170 हो गई है।

जेएन.1 सब-वैरिएंट के सबसे तेजी से बढ़ने वाला वैरिएंट बताया दिया है। यह इम्यूनिटी को चक्रम देकर संक्रमित कर सकता है।

था, जेएन.1 इम्यूनिटी को चक्रम देने वाला और तेजी से फैलने वाला वैरिएंट है जो एकस बीबी और इस वायरस के दूसरे सभी वैरिएंट्स से अलग है। यह उन लोगों को भी संक्रमित करने में सक्षम है जो पहले संक्रमित हो चुके हैं या जिन्हें पहले भी वैक्सिन लग चुकी है।

स्वामी, मुद्रक व प्रकाशक : सुरेश मौर्या द्वारा अष्ट विनायक ओफ़सेट एफपी,149 प्लोट 26 खोडीयारनगर,सिद्धिविनायक मंदीर के पास , (भाटेना) हो.सो अंजना सुरत गुजरात से मुद्रित एवं 19महादेव नगर उधना सुरत गुजरात से प्रकाशित संपादक :सुरेश मौर्या (M) 9879141480 RNI No.:GUJHIN/2018/75100 (Subject to Surat jurisdiction)

डीएमडीके के संस्थापक विजयकांत का कोरोना से निधन



चेन्नई। देशभर में कोरोना के मामलों में इजाफा देखने को मिल रहा है। इस बीच तमिलनाडु की राजनीति में भी कोरोना ने दस्तक दे दी है। डीएमडीके (देसाया मुरपोक्क द्रविड़ कड़गम) संस्थापक विजयकांत का कोरोना से निधन हो गया है।

लोकसभा चुनाव में बंगाल में भाजपा के खिलाफ लड़ाई का नेतृत्व करेगी टीएमसी : ममता

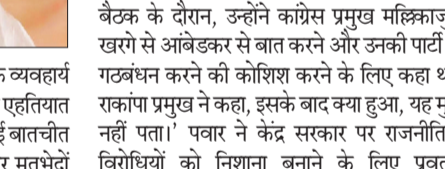
कोलकाता (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल में माक्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी (माकपा) और कांग्रेस पर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के साथ मिलीभगत करने का आरोप लगाते हुए मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बृहस्पतिवार को कहा कि टीएमसी आगामी लोकसभा चुनाव में राज्य में भाजपा के खिलाफ लड़ाई की अगुवाई करेगी।



लोकसभा चुनाव में भाजपा और कांग्रेस पर आरोप लगाते हुए मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बृहस्पतिवार को कहा कि टीएमसी आगामी लोकसभा चुनाव में राज्य में भाजपा के खिलाफ लड़ाई की अगुवाई करेगी।

लोकसभा चुनाव में बंगाल में भाजपा के खिलाफ लड़ाई का नेतृत्व करेगी टीएमसी : ममता

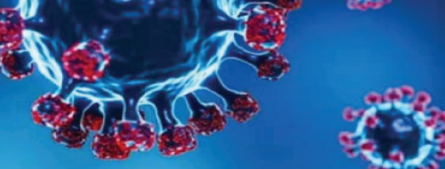
कोलकाता (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल में माक्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी (माकपा) और कांग्रेस पर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के साथ मिलीभगत करने का आरोप लगाते हुए मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बृहस्पतिवार को कहा कि टीएमसी आगामी लोकसभा चुनाव में राज्य में भाजपा के खिलाफ लड़ाई की अगुवाई करेगी।



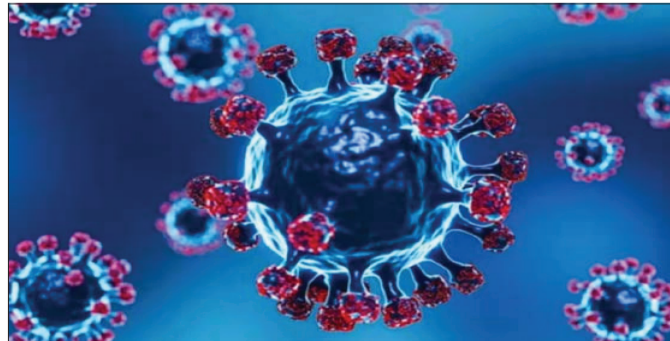
लोकसभा चुनाव में भाजपा और कांग्रेस पर आरोप लगाते हुए मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बृहस्पतिवार को कहा कि टीएमसी आगामी लोकसभा चुनाव में राज्य में भाजपा के खिलाफ लड़ाई की अगुवाई करेगी।

लोकसभा चुनाव में बंगाल में भाजपा के खिलाफ लड़ाई का नेतृत्व करेगी टीएमसी : ममता

कोलकाता (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल में माक्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी (माकपा) और कांग्रेस पर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के साथ मिलीभगत करने का आरोप लगाते हुए मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बृहस्पतिवार को कहा कि टीएमसी आगामी लोकसभा चुनाव में राज्य में भाजपा के खिलाफ लड़ाई की अगुवाई करेगी।



लोकसभा चुनाव में भाजपा और कांग्रेस पर आरोप लगाते हुए मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बृहस्पतिवार को कहा कि टीएमसी आगामी लोकसभा चुनाव में राज्य में भाजपा के खिलाफ लड़ाई की अगुवाई करेगी।



वैरिएंट के कारण संक्रमण और अस्पताल में भर्ती होने के मरीजों की संख्या कितनी होगी। अभी इस पर और रिसर्च की जरूरत है।

