

जनसंख्या नीति नहीं, जनजागरूकता है असली समाधान

(लेखक- योगेश कुमार गोयल / ईएमएस)

- बढ़ती आबादी के निरंतर बढ़ते खतरे

(विष्व जनसंख्या दिवस (11 जुलाई) पर विशेष)

आज देश की बहुत बड़ी आबादी निन्म स्तर का जीवन जीने को चाहता है। देश में कठीन 40 प्रतिशत आबादी आजादी के बाट से ही गटीबी के आलम में जी रही है। गटीबी में जीवन गुजार रहे ऐसे बहुत से लोगों की यही सोच रही है कि उनके यहां जितने ज्यादा बच्चे होंगे, उतने ही ज्यादा कठाने वाले हाथ होंगे किन्तु यह सोच वास्तविकता के धारातल से पारे है। लगातार बढ़ी महागाई के जमाने में परिवार बढ़ा होने से कठाने वाले हाथ ज्यादा होने पर जितनी आय बढ़ती है, उससे कहीं ज्यादा जल्दते और विभिन्न उत्पादों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिनकी पूर्ति कर पाना सामर्थ्य से पारे हो जाता है।

जनसंख्या संबंधित समस्याओं पर वैश्विक घेताना जागृत करने के लिए प्रतिवर्ष 11 जुलाई को 'विष्व जनसंख्या दिवस' मनाया जाता है। भारत के संदर्भ में देखें तो तीन से बढ़ती आबादी के कारण ही हम सभी तक शिक्षा और स्वास्थ्य जैसी बुनियादी जरूरतों को पहुंचाने में पिछड़ रहे हैं। बढ़ती आबादी की बजह से ही देश में बेरोजगारी की समस्या विकराल हो चुकी है। हालांकि जनसंख्या वृद्धि मौजूदा समय में गंभीर चुनौती है लेकिन ऐसे उपायों को संवेदनिक नजरिये से भी तक समत नहीं माना जाता। चीन में 1980 से यहले केवल एक बच्चा पैदा करने की अनुमति थी, जिसका उल्लंघन करने पर दम्पति को न केवल सरकारी योजनाओं से विवित कर दिया जाता था बल्कि सजा भी जी जाती थी लेकिन वहां यह नियम सफल नहीं हुई। इसीलिए चीन सरकार ने 2016 में इस नीति में बदलाव कर दी बच्चों की अनुमति दी और बाद में तीन बच्चों की अनुमति दी गई। चीन की तानाशाही सरकार द्वारा नीतियों में बड़ा बदलाव करते हुए दम्पतियों को तीन बच्चे करने की अनुमति दी गई, इसके कारण समझना भी जरूरी है। दरअसल बड़ा लोगों की सामान्य प्रजनन दर में निरन्तर गिरावट आ रही है और कुछ विशेषज्ञों के मुताबिक यही स्थिति भारत में भी होती है।

आज देश की बहुत बड़ी आबादी निम्न स्तर का जीवन जीने को चाहता है। देश में कठीन 40 प्रतिशत आबादी आजादी के बाद से ही गरीबी के आलम में जी रही है। गरीबी में जीवन गुजार रहे ऐसे बहुत से लोगों की यही सोच रही है कि उनके यहां जितने ज्यादा बच्चे होंगे, उनमें ही ज्यादा कठाने वाले हाथ होंगे किन्तु यह सोच वास्तविकता के धारातल से पारे है। लगातार बढ़ती महागाई के जमाने में परिवार बढ़ा होने से कठाने वाले हाथ ज्यादा होने पर जितनी आय बढ़ती है, उससे कहीं ज्यादा जल्दते और विभिन्न उत्पादों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिनकी पूर्ति कर पाना सामर्थ्य से पारे हो जाता है। इसलिए जनसंख्या कार्यक्रमों की सफलता के लिए संवेदनिक जरूरी यही है कि धोर निर्भवता में जी रहे ऐसे लोगों को परिवार नियोजन कार्यक्रमों के महत्व के बारे में जागरूक करने की ओर खास ध्यान दिया जाए तथा किंवदन्ति जब तक इस कार्यक्रम में इन लोगों की भागीदारी नहीं होगी, तब तक लक्ष्य

की प्राप्ति संभव नहीं है।

देश में जनसंख्या वृद्धि का मुकाबला करने के लिए पिछले काफी समय से कुछ कड़े कानून बनाने की मांग हो रही है लेकिन इस दिवाने में कुछ राज्य सरकारें दो से ज्यादा बच्चों वाले परिवारों को सरकारी नौकरी तथा राज्यानी निकाय चुनावों में उम्मीदवारी से अद्यता अधोवित करने जैसे जिस तरह के उपायों पर विवार कर रही है, उन्हें तकर्क्षणत नहीं माना जा सकता। हालांकि जनसंख्या वृद्धि मौजूदा समय में गंभीर चुनौती है लेकिन ऐसे उपायों को संवेदनिक नजरिये से भी तक समत नहीं माना जाता। चीन में 1980 से यहले केवल एक बच्चा पैदा करने की अनुमति थी, जिसका उल्लंघन करने पर दम्पति को न केवल सरकारी योजनाओं से विवित कर दिया जाता था बल्कि सजा भी जी जाती थी लेकिन वहां यह नियम सफल नहीं हुई। इसीलिए चीन सरकार ने 2016 में इस नीति में बदलाव कर दी बच्चों की अनुमति दी और बाद में तीन बच्चों की अनुमति दी गई। चीन की तानाशाही सरकार द्वारा नीतियों में बड़ा बदलाव करते हुए दम्पतियों को तीन बच्चे करने की अनुमति दी गई, इसके कारण समझना भी जरूरी है। दरअसल बड़ा लोगों की सामान्य प्रजनन दर में निरन्तर गिरावट आ रही है और कुछ विशेषज्ञों के मुताबिक यही स्थिति भारत में भी होती है।

जनसंख्या में स्थानिक और कामकालीय युवाओं की स्थिर सामान्य प्रजनन दर 2.1 होनी चाहिए और चीन में यह दर निरन्तर गिर रही है। 1970 में चीन में यह दर 5.8 थी, जो 2015 में घटकर 1.6 और 2020 में केवल 1.3 ही रह गई जबकि बुजुर्जों की आबादी लगातार बढ़ती गई। नेशनल ब्यूरो ऑफ एस्टिमेटर्स के अनुसार आ राजनी आय वर्षों में बढ़ती गई ज्यादा जल्दते और विभिन्न उत्पादों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिनकी पूर्ति कर परिवार उपायों की संख्या बढ़ने से सुनितिक ज्यादा वृद्धि दर्ज की गई थी लेकिन उसके बाद जनसंख्या में लगातार बढ़ती गई। नेशनल ब्यूरो ऑफ एस्टिमेटर्स के अनुसार आ राजनी में आय वर्षों में अधिकारी युवाओं की अनुमति दी गई है और यह नियम वर्षों में बढ़ती गई है। इसलिए जनसंख्या कार्यक्रमों की सफलता के लिए संवेदनिक जरूरी है कि उनके यहां जितने ज्यादा बच्चे होंगे, उनमें ही ज्यादा कठाने वाले हाथ होंगे किन्तु यह सोच वास्तविकता के धारातल से पारे है। लगातार बढ़ती महागाई के जमाने में परिवार बढ़ा होने से कठाने वाले हाथ ज्यादा होने पर जितनी आय बढ़ती है, उससे कहीं ज्यादा जल्दते और विभिन्न उत्पादों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिनकी पूर्ति कर परिवार उपायों की संख्या बढ़ने से सुनितिक ज्यादा वृद्धि दर्ज की गई थी लेकिन उसके बाद जनसंख्या में लगातार बढ़ती गई। नेशनल ब्यूरो ऑफ एस्टिमेटर्स के अनुसार आ राजनी में आय वर्षों में अधिकारी युवाओं की अनुमति दी गई है और यह नियम वर्षों में बढ़ती गई है। इसलिए जनसंख्या कार्यक्रमों की सफलता के लिए संवेदनिक जरूरी है कि उनके यहां जितने ज्यादा बच्चे होंगे, उनमें ही ज्यादा कठाने वाले हाथ होंगे किन्तु यह सोच वास्तविकता के धारातल से पारे है। लगातार बढ़ती महागाई के जमाने में परिवार बढ़ा होने से कठाने वाले हाथ ज्यादा होने पर जितनी आय बढ़ती है, उससे कहीं ज्यादा जल्दते और विभिन्न उत्पादों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिनकी पूर्ति कर परिवार उपायों की संख्या बढ़ने से सुनितिक ज्यादा वृद्धि दर्ज की गई थी लेकिन उसके बाद जनसंख्या में लगातार बढ़ती गई। नेशनल ब्यूरो ऑफ एस्टिमेटर्स के अनुसार आ राजनी में आय वर्षों में अधिकारी युवाओं की अनुमति दी गई है और यह नियम वर्षों में बढ़ती गई है। इसलिए जनसंख्या कार्यक्रमों की सफलता के लिए संवेदनिक जरूरी है कि उनके यहां जितने ज्यादा बच्चे होंगे, उनमें ही ज्यादा कठाने वाले हाथ होंगे किन्तु यह सोच वास्तविकता के धारातल से पारे है। लगातार बढ़ती महागाई के जमाने में परिवार बढ़ा होने से कठाने वाले हाथ ज्यादा होने पर जितनी आय बढ़ती है, उससे कहीं ज्यादा जल्दते और विभिन्न उत्पादों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिनकी पूर्ति कर परिवार उपायों की संख्या बढ़ने से सुनितिक ज्यादा वृद्धि दर्ज की गई थी लेकिन उसके बाद जनसंख्या में लगातार बढ़ती गई। नेशनल ब्यूरो ऑफ एस्टिमेटर्स के अनुसार आ राजनी में आय वर्षों में अधिकारी युवाओं की अनुमति दी गई है और यह नियम वर्षों में बढ़ती गई है। इसलिए जनसंख्या कार्यक्रमों की सफलता के लिए संवेदनिक जरूरी है कि उनके यहां जितने ज्यादा बच्चे होंगे, उनमें ही ज्यादा कठाने वाले हाथ होंगे किन्तु यह सोच वास्तविकता के धारातल से पारे है। लगातार बढ़ती महागाई के जमाने में परिवार बढ़ा होने से कठाने वाले हाथ ज्यादा होने पर जितनी आय बढ़ती है, उससे कहीं ज्यादा जल्दते और विभिन्न उत्पादों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिनकी पूर्ति कर परिवार उपायों की संख्या बढ़ने से सुनितिक ज्यादा वृद्धि दर्ज की गई थी लेकिन उसके बाद जनसंख्या में लगातार बढ़ती गई। नेशनल ब्यूरो ऑफ एस्टिमेटर्स के अनुसार आ राजनी में आय वर्षों में अधिकारी युवाओं की अनुमति दी गई है और यह नियम वर्षों में बढ़ती गई है। इसलिए जनसंख्या कार्यक्रमों की सफलता के लिए संवेदनिक जरूरी है कि उनके यहां जितने ज्यादा बच्चे होंगे, उनमें ही ज्यादा कठाने वाले हाथ होंगे किन्तु यह सोच वास्तविकता के धारातल से पारे है। लगातार बढ़ती महागाई के जमाने में परिवार बढ़ा होने से कठाने वाले हाथ ज्यादा होने पर जितनी आय बढ़ती है, उससे कहीं ज्यादा जल्दते और विभिन्न उत्पादों की कीमतें बढ़ जाती हैं, जिनकी पूर्ति कर परिवार उपायों की संख्या बढ़ने से सुनितिक ज्यादा वृद्धि दर्ज की गई थी लेकिन उसके बाद जनसंख्या में लगातार बढ़ती गई। नेशनल ब्यूरो ऑफ एस्टिमेटर्स के अनुसार आ राजनी में आय वर्षों में अधिकारी युवाओं की अनुमति दी गई है और यह नियम वर्षों में बढ़ती गई है। इसलिए जनसंख्या कार्यक्रमों की सफलता के लिए संवेदनिक जरूरी है कि उनके यहां जितने ज्यादा बच्चे होंगे, उनमें ही ज्यादा कठाने वाले हाथ होंगे किन्तु यह सोच वास्तविकता के धारातल से पारे है। लगातार बढ़ती महागाई के जमाने में परिवार बढ़ा होने से कठाने वाले हाथ ज्यादा होने पर जितनी आय बढ़ती है, उससे कहीं ज्यादा जल्दते और विभिन

भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने टी20 सीरीज पर जमाया कछा, इंग्लैंड में रचा इतिहास

मैनचेस्टर (एजेंसी)। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने इंग्लैंड के खिलाफ चौथे टी20 मैच में हाँसने वाले दर्ज की। इसी के साथ भारत ने इंग्लैंड की सरजरी पर अंतर्राष्ट्रीय रच दिया है। भारतीय महिला टीम ने फैलो बार इंग्लैंड के खिलाफ उन्होंके घर में दो दिन उससे अधिक मुकाबलों की टी20 सीरीज अपने नाम की है।

भारत ने इंग्लैंड में पहली बार साल 2006 में टी20 मैच खेला था। इस दौरान सिफ़े एक ही टी20 मैच खेला गया, जिसमें भारत ने आठ क्रिकेट से जीत दर्ज की थी। भारत-इंग्लैंड की महिला टीमों के बीच पांच मुकाबलों की टी20 सीरीज का यह मुकाबला मैनचेस्टर में खेला गया, जिसमें इंग्लैंड ने टॉस

इंग्लैंड को अपना ही निर्णय भारी पड़ गया। टीम ने 21 के स्कोर पर डिव्हिल व्याट-हॉज (5) का विकेट खो दिया। इसके बाद टीम ने निरंतर अंतराल पर विकेट अंतरा। मैनचेस्टर टीम निर्धारित आयेरे तक सात विकेट खोकर महज 126 रन बना सकी। इसके के लिए सोंकिया डंकले ने 19 गेंदों में 31 रन साझेदारी हुई। शेफाली ने 19 गेंदों में 31 रन बनाए, जबकि मध्यन ने 31 गेंदों में 32 रन टीम के खाते में जोड़े। भारत 69 के स्कोर तक अपनी सलामी जोड़ी गंवा चुका था। यहाँ से जिम्मा गोड़ागेज ने कसान हस्पनप्रीत कोर के साथ तीसरे विकेट के लिए 48 रन जोड़कर टीम को जीत की दूरीजी पर ला दिया। हस्पनप्रीत कोर ने 25 गेंदों में 26 रन की पारी खेली, जिसमें तीन चौके साथमिल रहे, जबकि जेमिया ने 22 गेंदों में नावट 24 रन बनाए। इंग्लैंड की ओर से चालोट डीन, साफी एकलेस्टन और इंसी वोंग ने एक-एक विकेट अपने नाम किया। भारत पांच मुकाबलों की भारतीय टीम ने तीन आवर शेष रहत सीरीज में 3-1 से अजेय बढ़त बना चुका है। सीरीज का अधिकारी मुकाबला 12 जुलाई को शेफाली वर्मा के बीच सात ओवरों में 56 रन

की साझेदारी हुई। शेफाली ने 19 गेंदों में 31 रन बनाए, जबकि मध्यन ने 31 गेंदों में 32 रन टीम के खाते में जोड़े। भारत 69 के स्कोर तक अपनी सलामी जोड़ी गंवा चुका था। यहाँ से जिम्मा गोड़ागेज ने कसान हस्पनप्रीत कोर के साथ तीसरे विकेट के लिए 48 रन जोड़कर टीम को जीत की दूरीजी पर ला दिया। हस्पनप्रीत कोर ने 25 गेंदों में 26 रन की पारी खेली, जिसमें तीन चौके साथमिल रहे, जबकि जेमिया ने 22 गेंदों में नावट 24 रन बनाए। इंग्लैंड की ओर से चालोट डीन, साफी एकलेस्टन और इंसी वोंग ने एक-एक विकेट अपने नाम किया। भारत पांच मुकाबलों की भारतीय टीम ने तीन आवर शेष रहत सीरीज का अधिकारी मुकाबला 12 जुलाई को एजेस्टेन में खेला जाएगा।



वैभव से मिलने 6 घंटे गाड़ी चलाकर पहुंची दो किशोरियां

लंदन (एजेंसी)। आजकल इन्हें में अंडर-10 क्रिकेट में शनदार इंग्लैंड के खिलाफ खेलने वाली दो युवा भारतीय अंडर-19 टीम के युवा बल्केज वैभव पूर्णवर्षीय थे हुए हैं। वैभव के प्रशंसकों की तादाद लगातार बढ़ रही है। 14 साल के वैभव आईपीएल में शनदार प्रदर्शन

गाड़ी चलाकर पहुंची। राजस्थान रॉयल्स की जर्सी पहन और उत्साह से भरी इन लड़कियों का सपना तब पूरा हुआ जब वैभव ने इनके साथ तब्दील खिचार्हा। राजस्थान रॉयल्स ने इससे सोचायी गोड़ी गंवा दीन, साफी एकलेस्टन में भी साझा करने के लिए यह दिन यादगार रहा।

वैभव ने आईपीएल 2025 के दौरान जुलाई टाइटन के खिलाफ 35 गेंदों पर 83 रन बना लिए। ओली पोरे 12 और जे रूट 24 रन बनाकर नाबाद हुए।

इंग्लैंड की युवा अंडे अच्छी नहीं रही। टीम को पहला ज्वारा 43 के स्कोर पर बेन डक्टर के रूप में लागा। वह 23 रन बनाकर आउट हुए। जैक क्रॉनेट की असफलता का दौर जारी रहा। वह दूसरे विकेट के रूप में 18 रन बनाकर आउट हुए। नवी टीम का क्वोरे 44 था। इंग्लैंड को दोनों इंटके पारी के 14वें ओवर में निर्वाच कुराहर रेडी ने दिए।

इसके बाद आती पोप और जे रूट ने सावधानी से बल्केजी की ओर लंच तक टीम को कोई और नुकसान नहीं होने दिया। दोनों के बीच 39 रन की साझेदारी हो चुकी है। पोरे 34 गेंदों में 12 और रूट 34 गेंदों में 24 से बनाकर खेल रहे हैं।

ये दोनों बल्केज दूसरे सेवन में एकसाथ निर्वाच करते हैं, इस पर इंग्लैंड की पारी को पारी को इद तक निर्वाच करेगी। अगर इनका विकेट गिरता है, तो भारतीय टीम का पलड़ा भारी होगा। अगर ये आउट नहीं हुए, तो

मैन एवं वैभव से हुए ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

मैन एवं वैभव से हुए ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित दो लड़कियों 6 घंटे गाड़ी चलाकर उससे मिलने पहुंची।

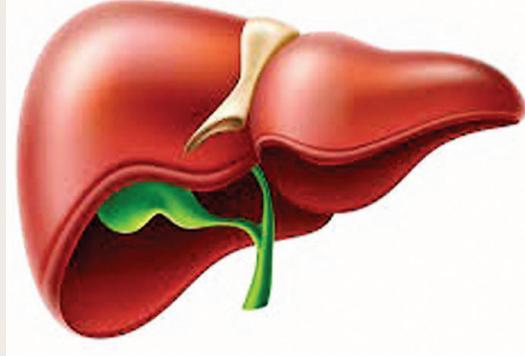
अच्या और रीवा नाम की दो किशोरियां इस इंसीक्रिट ट्यूर पर दौरा कर रही हैं। अन्य दोनों की दोनों नाम 143 स्ट्रों की आक्रामक पारी भी शामिल है।

के बाद से ही सभी की नजरों में आये हैं। इस उत्तर क्रिकेट की आक्रामक बल्केजी शैली से प्रभावित

Web site : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.com  www.facebook.com/krantisamay1  www.twitter.com/krantisamay1

खाने-पीने की इन चीजों का सेवन करने से बचें

कम हो जाएगा लिवर से जुड़ी बीमारियों का खतरा



अगर आप अपने लिवर की सेहत को मजबूत बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको अपने खाने-पान पर खास ध्यान देने की जरूरत है। अनहेल्टी खाने-पान की वजह से आपका लिवर बुरी तरह से डेमेज हो सकता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि लिवर खन को साफ करने का काम करता है और अगर आपका लिवर हेल्दी नहीं रहता तो आपको सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ेगा।

फ्राइड फूड्स से परहेज करने की कोशिश करें

जो लोग अक्सर फ्राइड फूड्स खाते हैं, उन्हें लिवर से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। तला-भुना खाना लिवर में सूजन पैदा कर सकता है। लिवर से जुड़ी बीमारियों से बचने के लिए फ्राइड फूड्स से परहेज करने में ही समझदारी है।

शुगरी ड्रिंक्स पीने से बचना चाहिए

क्या आप अक्सर शुगरी ड्रिंक्स पीते हैं? अगर हाँ, तो आपकी इस आदत की वजह से लिवर से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। फैटी लिवर समेत दूसरी लिवर से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए शुगरी ड्रिंक्स को अपने डाइट प्लान में समिल न करें।

नुकसान पहुंचा सकता है प्रोसेस्ड मीट

अगर आप भी अक्सर प्रोसेस्ड मीट का सेवन करते हैं, तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक प्रोसेस्ड मीट आपके लिवर की सेहत को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है। यही वजह है कि आपको लिमिट में रहकर ही प्रोसेस्ड मीट को कंज्यूम करना चाहिए।

घातक सावित हो सकती है शराब पीने की आदत

अगर आप शराब पीते हैं, तो न केवल आपका लिवर बल्कि आपकी ओवरऑल हेल्थ बुरी तरह से डेमेज हो सकती है। सेहत से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए आपको शराब पीना छोड़ देना चाहिए।

दूध के साथ करें इन चीजों का सेवन दूर हो जाएगी विटामिन बी12 की कमी

विटामिन बी12 की कमी आपकी सेहत पर बुरा असर डाल सकती है। इसलिए आपको इस जरूरी पोषक तत्व की कमी को जल्द से जल्द दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए आप अपने डाइट प्लान में थोड़े बहुत बदलाव कर सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि दूध के साथ कुछ चीजों को कंज्यूम करके आपको विटामिन बी12 की कमी से छुटकारा मिल सकता है।

खाने के साथ पीने वाले चारों चीजों को दूर करने के लिए खजूर का सेवन किया जा सकता है। रात में सोने से पहले दो से बार खजूर को गुणगुण दूध के साथ कंज्यूम करने से जल्द ही विटामिन बी12 की कमी दूर हो सकती है। इसके अलावा इस तरह से खजूर का सेवन करके आप अपनी स्लीप कॉलीटी को भी काफ़ी हृद तक सुधार सकते हैं।

दूध के साथ पीने वाले चारों चीजों को दूर करने के लिए खजूर का सेवन किया जा सकता है। सोने से पहले गुणगुण दूध के साथ थोड़ा सा पीने वाले चारों चीजों को दूर हो सकता है। अगर आप अंडा खा रहे हैं, तो दूध के साथ बॉइल्ड एग को भी कंज्यूम कर सकते हैं। दूध के साथ पीने वाले चारों चीजों को दूर करने के लिए खजूर का सेवन करके आप अपनी ओवरऑल हेल्थ को भी काफ़ी हृद तक सुधार सकते हैं।

फायदेमंद सावित होगा मेथी दाना 9



दिल की सेहत को मजबूत बनाए अंजीर का पानी

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अंजीर के पानी में पौधेशियम, मैन्नोशियम, कैटिशियम, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन के, फाइबर, प्रोटीन, आयरन और जिंक समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। यही वजह है कि इस ड्राइ़ फ्रूट के पानी को ओवरऑल हेल्थ के लिए काफ़ी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए आपको सुबह-सुबह खाली पेट अंजीर का पानी पीना चाहिए।

गट हेल्थ के लिए फायदेमंद

अगर आप पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अंजीर का पानी पीना शुरू कर दीजिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक अंजीर का पानी आपकी गट हेल्थ के लिए काफ़ी ज्यादा फायदेमंद सावित हो सकता है। इसके अलावा फाइबर रिच अंजीर का पानी पीकर आपनी वेट लॉस जर्नी को भी आसान बना सकते हैं।

दिल की सेहत को मजबूत बनाए

क्या आप दिल से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करना चाहते हैं? अगर हाँ, तो आपको अंजीर के पानी को अपने डेली डाइट प्लान का हिस्सा बना लेना चाहिए। अंजीर के पानी में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व आपके दिल की सेहत को मजबूत बनाने में कारबर रखा सावित हो सकते हैं। अंजीर का पानी आपकी बोन हेल्थ के लिए भी काफ़ी ज्यादा फायदेमंद सावित हो सकता है।

मिलेंगे एक से बढ़कर एक फायदे

जो लोग कमज़ोर इम्यूनिटी की वजह से बार-बार बीमार पड़ जाते हैं, उन्हें अंजीर का पानी पीने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा लॉल शुगर और लेवल को कंट्रोल करने के लिए भी इस ड्राइ़ फ्रूट के पानी को कंज्यूम किया जा सकता है। सेहत से जुड़ी इन समस्याओं से छुटकारा पाने और शरीर की फौलाई बनाने के लिए हर रोज सुबह-सुबह अंजीर का पानी पीना शुरू कर दीजिए और महज कुछ ही हपतों के अंदर खुद-ब-खुद पॉजिटिव असर देखिए।

कितनी देर में खराब हो जाती है चाय?

कई लोगों को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि सर्दियों का मौसम चल रहा है या फिर गर्मियों का, उन्हें दिन में एक से दो बार चाय तो पीनी ही होती है। कुछ लोग अपने दिन की शुरूआत चाय से करते हैं, तो वहीं कुछ लोग अपनी थकावट को दूर करने के लिए चाय का सेवन करते हैं। लेकिन चाय आप जानते हैं कि ज्यादा देर में रखी हुई चाय को पीना आपकी सेहत के लिए अपने नहाने के पानी में अमरुद के पते डालें।

ताजे या सूखे अमरुद के पतों को 5-10 मिनट तक पानी में डालें

पिए।

अप स्वाद के लिए शहद या नीबू मिला सकते हैं। अमरुद के पते का उपयोग उनके विरोधी भड़काऊ और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण मुँहासे, काले धब्बे और उम्र बढ़ने के संकेतों साहित विभिन्न ताचों संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए किया जा सकता है।

दातों के लिए एक फायदेमंद: अमरुद के पतों को चबाने से दात दर्द और मसूड़ों की समस्याओं को कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें मौजूद जीवाणुरोधी गुण मसूड़ों की बीमारी, दात दर्द और सासों की बदबू को रोकने में मदद करते हैं।

दातों को उपयोग करने के लिए शहद या नीबू मिला करने के बाद ठंडे पानी में डालकर ठंडा होने दें। शैमू करने के बाद ठंडे पानी से बालों को धोएं, इससे बाल मजबूत होंगे और बालों का झड़ना कम होगा। आराम और सुधारित स्नान के लिए अपने नहाने के पानी में अमरुद के पते डालें।

कितनी देर में हो जाती है खराब?

दूध वाली चाय को ज्यादा देर तक नहीं रखना चाहिए। एक बार आपने चाय को पका लिया, तो आपको चाय को ठंडा होने से पहले पी लेना चाहिए। चाय को आधे घंटे से पहले ही पी लेना चाहिए। दूध वाली चाय हर्बल टी की तुलना में जल्दी खराब हो जाती है।

लेकिन चाय को ठंडे पानी में डालने से खराब होने के बाद तक नहीं रखना चाहिए।

डाइजेरिट सिस्टम पर पड़ सकता है बुरा असर

अगर आपने ज्यादा देर तक रखी हुई चाय को पिया, तो आपके डाइजेरिट सिस्टम पर बुरा असर पड़ सकता है। छोटी सी लगने वाली इस गलती की वजह से एसिडिटी, कब्ज़ा और फॉड पॉजिटिविंग जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा चाय को ज्यादा देर तक रखने के कारण उसके अंदर करके अंदर भूजूद पोषक तत्व भी कम होते चलते हैं।

चालीनी का पानी: आप चाय तो जाते हैं कि चालीनी का पानी से बेहतर असर होता है।

चालीनी का पानी: आप चाय तो जाते हैं कि चालीनी का पानी से बेहतर असर होता है।

चालीनी का पानी: आप चाय तो जाते हैं कि चालीनी का पानी से बेहतर असर होता है।

चालीनी का पानी: आप चाय तो जाते हैं कि चालीनी का पानी से बेहतर असर होता है।

चालीनी का पानी: आप चाय तो जाते हैं कि चालीनी का पानी से बेहतर असर होता है।

चालीनी का पानी: आप चाय तो जाते हैं कि चालीनी का पानी से बेहतर असर होता है।

चालीनी का पानी: आप चाय तो जाते हैं कि चालीनी का पान

सूरत बीजेपी में गुटबाजी उजागर

पश्चिम विधानसभा के कार्यक्रम में विधायक पूर्णेश मोदी का नाम गायब

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत बीजेपी में गुटबाजी थमने का नाम नहीं ले रही है। हाल ही में बीजेपी कार्यालय में दो पार्षदों के बीच हुई गाली-गलौच की घटना को गुटबाजी का नतीजा माना गया था। अब जबकि दोनों पार्षदों के शो कांज नोटिस भेजे गए हैं, फिर भी अंदरूनी खींचतान जारी है। इसी क्रम में आगामी दिनों में सूरत बीजेपी अध्यक्ष परेश पटेल के जन्मदिवस के मोके पर पश्चिम विधानसभा क्षेत्र में

से मोंड विधिक समाज को प्रतिनिधित्व मिलता रहा है। ऐसे में इस समाज से बड़ा नेता बनने की होड़ ने बीजेपी के भीतर गुटबाजी को जन्म दिया है। पहले यह गुटबाजी पर्दे के पीछे रहती थी, लेकिन अब यह सार्वजनिक होती जा रही है। इसका ताजा उदाहरण सेवा सेतु कार्यक्रम का निमंत्रण पत्र है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के अवसर पर चल रहे “सेवा पखवाड़” की तर्ज पर अब बीजेपी नेता भी अपने जन्मदिवस पर सेवा के कार्यक्रम आयोजित कर रहे हैं। इसी क्रम में 15 जुलाई को बीजेपी सूरत

लसकाणा की ‘महादेव मोबाइल’ चोरी का राज खुला

2 रिश्तेदार भाई 30 चोरी के मोबाइल के साथ पकड़े गए

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के लसकाणा इलाके में स्थित ‘महादेव मोबाइल’ शॉप से हुई मोबाइल चोरी के मामले पुलिस ने खुलासा कर दिया है। इस मामले में उत्तर प्रदेश से जन्मदूरी के लिए आए दो रिश्तेदार भाईयों को गिरफ्तार किया गया है, जिनके पास से कुल 30 चोरी के मोबाइल फोन



बरामद किए गए हैं।

गिरफ्तार आरोपियों की पहचान उत्तर प्रदेश निवासी दो कुटुंबिक (रिश्तेदार) भाईयों के रूप में

यूपी से मज्जदूरी के लिए आए आरोपियों ने पैसों की तंगी में लालच में आकर की चोरी

हुई है, जो कुछ समय पहले ही रोजगार की तलाश में सूरत आए थे। शुरुआत में उन्हें काम

मिला लेकिन पर्याप्त पैसे नहीं मिलने के कारण वे अर्थिक तंगी का सामना कर रहे थे। इनी दौरान उन्हें लालच आया और उन्होंने लसकाणा स्थित ‘महादेव मोबाइल’ दुकान को निशाना बनारे चोरी की योजना बनाई।

पुलिस ने जब सीसीटीवी फुटेज और अन्य तकनीकी मदद से जांच की तो आरोपियों की पहचान हो गई। बाद में उन्हें गिरफ्तार कर उनके पास से 30

चोरी के मोबाइल फोन जब तक किए गए हैं। सूरत में 9 साल पहले बने एक BRTS ब्रिज की मरम्मत (पुनर्वास) पर 7 करोड़ रुपये खर्च करने का फैसला किया गया है। इतने कम समय में करोड़ों की लागत से बने ब्रिज की मरम्मत की जरूरत क्यों पड़ी, यह एक बड़ा सवाल बन गया है।

यह मामला सूरत के अनुव्रत प्लायओवर ब्रिज का है, जिसे 2016 में BRTS प्रोजेक्ट के तहत 55 करोड़ रुपये की लागत

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

से बनाया गया था। मोरबी ब्रिज हादसे के बाद राज्यभर के सभी ब्रिजों की हेल्प चेकिंग के आदेश जारी किए गए थे। हालांकि, सूरत नगर निगम ने हादसे से पहले ही ब्रिज का हेल्प चेकअप शुरू कर दिया था। इस निरीक्षण के दौरान, निगम के प्री-मानसून और पोस्ट-मानसून निरीक्षण रिपोर्ट में ब्रिज की मुख्य स्ट्रक्चरल हिस्सों को कमज़ोर पाया गया। महज 9 साल में इस ब्रिज की जरूरत बनी है।

सूरत नगर निगम ने लगभग 7 करोड़ रुपये की लागत से इस सामान्यतः नगर निगम द्वारा करोड़ों रुपये की लागत से बनाए जाने वाले ब्रिज की उम्र 20 से 25 साल मानी जाती है। ऐसे में महज 9 साल में ही इस ब्रिज को 7 करोड़ रुपये की लागत से बन गया है।

यह मामला सूरत के अनुव्रत प्लायओवर ब्रिज का है, जिसे 2016 में BRTS प्रोजेक्ट के तहत 55 करोड़ रुपये की लागत से बन गया है।

55 करोड़ की लागत से बना

सूरत में 9 साल पुराना ब्रिज गुणवत्ता पर उठे सवाल

7 करोड़ रुपये की लागत से रिपेयर होगा

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

वडोदरा के पादरा-जंबूसर के बीच गंभीर ब्रिज हादसे के बाद राज्यभर के सभी ब्रिजों की हेल्प चेकिंग के आदेश जारी किए गए थे। हालांकि, सूरत नगर निगम ने हादसे से पहले ही ब्रिज का हेल्प चेकअप शुरू कर दिया था। इस निरीक्षण के दौरान, निगम के प्री-मानसून और पोस्ट-मानसून निरीक्षण रिपोर्ट में ब्रिज की मुख्य स्ट्रक्चरल हिस्सों को कमज़ोर खड़े होते हैं। यह उस समान कोई गड़बड़ी की गई थी, या फिर गलत निर्णय लिए जा रहे हैं? इसकी जिम्मेदारी शासक दल भाजपा की भूमिका पर सवाल खड़े होते हैं।

सूरत नगर निगम ने लगभग 7 करोड़ रुपये की लागत से इस सामान्यतः नगर निगम द्वारा करोड़ों रुपये की लागत से बनाए जाने वाले ब्रिज की उम्र 20 से 25 साल मानी जाती है। ऐसे में महज 9 साल में ही इस ब्रिज की मरम्मत की जरूरत क्यों पड़ी, इसका स्पष्ट जवाब अभी तक निगम नहीं दे सका है। जिससे जनता में चिंता और कई तरह की चर्चाएं शुरू हो गई हैं।

क्या सूरत में ड्रेनेज विभाग की नोटिस से सरकार के फैसले को चुनौती दी जा रही है?

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

का हवाला देते हुए आरोप लगाया गया है कि पालिका ने नदी के कंस्ट्रक्शन ज्ञान में निर्माण की अनुमति दी थी।

इनेज विभाग का कहना है कि तापी नदी की सीमा से 30 मीटर के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है और लोगों में भारी आक्रोश है। इसी संदर्भ में हाल ही में केंद्रीय मंत्री की अध्यक्षता में एक पुलिस को बड़ी कामयाबी पता लगायी है कि कोई नेटवर्क उनके पास था।

इस पूरी कार्रवाई से पुलिस को बड़ी कामयाबी मिली है और लसकाणा क्षेत्र में मोबाइल चोरी की बढ़ती घटाओं पर अंकुश लगाने की उम्मीद है।

लेकिन नगर निगम का कहना है कि अनुमति दिए गए थे। इन निर्माणों को ब्रिज की जरूरत से बनाए जाने वाले ब्रिज की उम्र 25 से 30 मीटर के बीच चर्चा की जिम्मेदारी भी सिंचाई विभाग की बनती है। बैठक के दौरान इनेज विभाग ने खाड़ी के किनारे बने निर्माणों को लेकर एक प्रेसेंटेशन भी दिया है।

लेकिन नगर निगम का कहना है कि अनुमति दिए गए थे। इन निर्माणों के लिए एक फैसला दिया जाना चाहिए। यह अप्रत्यक्ष रूप से सरकार के ब्रिज की जरूरत से बनाए जाने वाले ब्रिज की उम्र 25 से 30 मीटर के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है। इन निर्माणों को ब्रिज की जरूरत से बनाए जाने वाले ब्रिज की उम्र 25 से 30 मीटर के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है।

इनसिले, खाड़ी या नदी में होने वाले अतिक्रमण को हटाने की सीधी विधि निर्माण की जरूरत है। अगर वहां कोई ड्रेनेज विभाग की जरूरत है तो उसे ब्रिज की जरूरत से बनाए जाने वाले ब्रिज की उम्र 25 से 30 मीटर के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है।

इनसिले, खाड़ी या नदी में होने वाले अतिक्रमण को हटाने की सीधी विधि निर्माण की जरूरत है। अगर वहां कोई ड्रेनेज विभाग की जरूरत है तो उसे ब्रिज की जरूरत से बनाए जाने वाले ब्रिज की उम्र 25 से 30 मीटर के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है।

यहां यह भी उल्लेखनीय है कि उक्त टीपी स्कीम को सरकार ने वहां निर्माण की जरूरत है। यही कारण है कि केंद्रीय मंत्री सी.आर. पाटील ने इस मामले में सिंचाई विभाग की जरूरत है।

निर्विर्क्षण: इस पूरे विवाद से यह संकेत मिल रहा है कि सिंचाई विभाग के पास अवैध निर्माण हटाने के लिए जॉन निगम का कहना है कि अनुमति दिए गए हैं। इन नोटिस के लिए एक ड्रेनेज विभाग की जरूरत है।

यहां यह भी उल्लेखनीय है कि उक्त टीपी स्कीम को सरकार ने वहां निर्माण की जरूरत है। यही कारण है कि क