

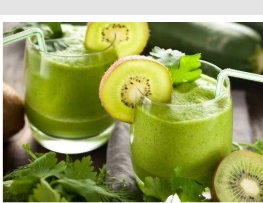
संपादकीय

ताकि सागर में भी सुरक्षित रहे देश

अदन की खाड़ी में होने वाली समुद्री छैकती का पछले पखवाड़ भारतीय नौसेना ने जिस साहस से मुंहतोड़ जवाब दिया, उससे वैश्वक हमारा सुख बढ़ा है, लेकिन इस घटना ने समुद्री सुरक्षा की चुनौतियों को फिर से सतह पर ला दिया है। प्रशांत महासागर, हिंद महासागर और अटलांटिक महासागर से भारत ही नहीं, दुनिया के तमाम देशों का व्यापार होता है। सरसा परिचालन होने के कारण विश्व का करीब 80 फीसदी व्यापार समुद्री रास्तों से ही होता है। भारत भी जितने मूल्य का अंतरराष्ट्रीय कारोबार करता है, उसका तकरीबन 70 फीसदी व्यापार समुद्र से होता है। इसमें भी हिंद महासागर इसलिए अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि यहां खाड़ी के देश हैं, जहां विश्व की 60-70 फीसदी हाइड्रोकार्बन ऊर्जा निर्यातती है। चूंकि दुनिया के तमाम मुल्क यहां से ऊर्जा आयात करते हैं, और इसके लिए ये समुद्री रास्ता का इस्तेमाल करते हैं, इसलिए समुद्री सुरक्षाओं की नजर यहां बनी रहती है। सरसा यह है कि जब सभी शक्तिशाली देशों की नौसेना यहां मुस्तैद रहती है, तब भी समुद्री सुर्रे अरबी संगा में कैसे सरसर हो जाते हैं? दरअसल, हिंद महासागर में अपने-जाते के लिए मुश्किल-तन रास्ते हैं- मलखा जलडमरूमध्य, अरबी की खाड़ी और हॉर्नजलडमरूमध्य, ये तीन संकीर्ण रास्ते हैं। यहां से गुजरने के लिए मालवाक जहाजों को अपनी रक्षार भीमों की पड़ती है। मलखा जलडमरूमध्य की कुछ जगहों को छोड़ दें, जहां अपने-जाते वाले जहाज कानी करीब होकर एक साथ गुजर सकते हैं, बाकी इलाकों में दोनों तरफ के जहाज एक साथ नहीं चल सकते। इसीलिए डाकुओं को अपना काम करने में आसानी होती है। इन मालवाक जहाजों पर पातक हमला करी भी नहीं होते और सुर्रे ऐसे हथियारों से लैस होते हैं, जिसके कारण उनके लिए मालवाक जहाजों पर कब्जा करना असंभव हो जाता है। अफेंडे बरतों है कि हर साल 1.6 लाख से लेकर 1.7 लाख मालवाक जहाज अदन की खाड़ी और मलखा जलडमरूमध्य के रास्ते हिंद महासागर से गुजरते हैं। यह ग्राम प्रशांत महासागर को अटलांटिक से जोड़ता है। ये जहाज विश्व के अरबी और महासागरों के उपयोग के लिए बने अंतराष्ट्रीय बड़े संयुक्त यह समुद्री कानून संधि (यूनाइटेडएओएस) के तहत अदने-जाते हैं। ऐसा ना है कि यहां की संवेदनशीलता से दुनिया अनजान है। बड़ी ताकतें इसकी महत्ता को देखकर ही अपना सुरक्षा बल यहां तैनात रखती हैं और फाइवर की दृष्टि में है। इसी क्रम में पिछले दिनों अमेरिका और ब्रिटी की नौसेना ने ह्ती रिकाने पर हमले किए थे, जिससे यह हलचल काफे तेज हो गई है।

जिज्ञा बनाम टिवाणा का वह दौर

पाकिस्तान की राजनीति ने फिर कलफट बदलती है और एक बार सुनाई देने पंजाबी को कामन सीने को बात सुनाई देने लगी है। माला दारअसल नवाज शरीफ की वापसी का है और पाकिस्तान की अदालत ने उनके चुनाव लड़ने पर पाबंदी हटा ली है। आगे क्या होगा, हम नहीं जानते, मगर इस तरह की बातों ने यह तो बात ही दिया है कि पाकिस्तान के सना-सनाए को फिर-तहक की प्रेलापण संकष है, उसमें एक पंजाबीजारी भी है।आज विश्व इलाकों में पाकिस्तान है, अगर दशक पहले उसी घटने के एक सतु ने पाकिस्तान की अरबगण्य के खिलाफ पंजाबिवाण का परचम उड़ाया था। वह ये पंजाबिवाण टिवाणा, जो उस पंजाब के प्रीमियर या मुख्यमंत्री थे, जो दिखी के पास गुलाब, फटीबाग और सीपीएस से शुरू होकर फाइवर तक जाता था। यह उस समय देश का सबसे बड़ा राज था। इस समय विश्व टिवाणा को यह कदम एक एक कारण यह है कि जनवरी के तीसरे हफ्ते में उनका 50वां पुर्णवर्षिक-वर्ष शुरू हो रहा है।विश्व उस इलाके के सबसे लोकप्रिय नेता थे, जहां जिज्ञा पाकिस्तान बनाना चाहते थे। मगर रिक्त यह ही कि यह के लोग शिख को युनिफर्मिस्ट पार्टी को ही बोट देते थे। वे न काफिर को चुनते थे और न ही मुस्लिम लोग को। काफिर भले ही गरीब के किनारे अपने सम्पेदन करती रहते हैं, मगर लाहौर में सरसर युनिफर्मिस्ट पार्टी की ही बनती थी। मुस्लिम लोग ने अपनी राजनीतिक जमीन को विस्तार देने के लिए विश्व टिवाणा के पहले ही युनिफर्मिस्ट पार्टी से गठजोड़ कर लिया था, लेकिन विश्व टिवाणा ने उनकी कमी चलने नहीं दी। काफिर और अकराली तो खैर विश्व में बैठते ही थे। विश्व टिवाणा हर तह से जिज्ञ के विपरीत थे। वह पांचों काद नगान अद करत थे। हर समय लंबी शेरवानी पहनते थे और सिर पर कूड़ेसर पाण्डी बांधते थे। जबकि, जिज्ञ हर समय घूट और टाई में सजे रहते थे और धार्मिक रीति-रिवाज का वह किताब पढान करते थे, वह हमेशा शुक के दायरे में था। मगर टिवाणा अपने धार्मिक सम्पण के बावजूद धर्मनिरपेक्षा के लिए हमेशा प्रतिक्रियत रहें। जब पाकिस्तान की मांग हर तरफ सुनाई देने लगी, तब उन्होंने नाग दिया था- पंजाब पंजाबीयों का। यह ठीक है कि विश्व टिवाणा कभी अजादी की लड़ाई का हिस्सा नहीं बने, और वह यही करते रहे कि पंजाब का विकास अरबीजों के सहयोग से ही हो सकता है, मगर जब अजादी का मीका नजदीक आने लगा, तो उन्होंने नेक शुक कर दिया कि पूरा पंजाब अजादी के बाद भारत का एक सना-संपन्न राज बनोगा।



वेट लॉस जर्नी आसान बना सकती है कीवी, इन तरीकों से करें इसे डाइट में शामिल

एटीऑक्सिडेंट संहित कई अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर कीवी सेहत के लिए तमाम रूपों में फायदेमंद हो सकते हैं। वहीं यह वेट लॉस में भी आपको साथ ही बन सकते हैं। कीवी सेहत काफेी ज्यादा टैंड है, लोग इसके स्वाद को खूब पसंद कर रहे हैं। सामान्य व्यक्ति के साथ ही डॉक्टर भी इसे खाने की सलाह देते हैं। कीवी एक प्रकार की बेरी है, इसे मुलेतर पर ईटर्न चढ़ाना का माना जाता है। परंतु यह फल न्यूजीलैंड में अधिक प्रचलित है, वहीं धीरे-धीरे यह भारत में भी काफी प्रचलित हो रहा है। एटीऑक्सिडेंट संहित कई अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर कीवी सेहत के लिए तमाम रूपों में फायदेमंद हो सकते हैं। वहीं यह वेट लॉस में भी आपको साथ ही बन सकते हैं। यदि आप वजन कम करने का सोच रहे हैं, तो कीवी फल को डाइट में शामिल कर आप अपनी जर्नी को अधिक आसान बना सकती हैं। आज इस लेख के माध्यम से जानेंगे वेट लॉस पर कीवी के प्रभाव। हेल्थ शॉर्ट्स ने इस बारे में न्यूजीर्भाई फाई पुन डाइट एंड वेलैस क्लीनिक की डायेक्टर, डाइटिशियन और न्यूट्रीनिस्ट पून दुनेजा से बात की। एकस्पर्ट ने वेट लॉस पर कीवी के प्रभाव बताते हुए 1, इन्हें डाइट में शामिल करने का सही तरीका भी बताया है। तो चलिए जानते हैं, इस बारे में अधिक विस्तार से।

1. लो कैलोरी-कीवी में भरपूर मात्रा में पानी मौजूद होता है, साथ ही इसमें कम मात्रा में कैलोरी पाई जाती है। इतना ही नहीं फाइबर से युक्त होने के साथ ही यह पाचन क्रिया के लिए कमाल के होते हैं। इससे खाद्य पदार्थों को पचना आसान हो जाता है, और इससे बाड़ी में एकपूर फिट जमा नहीं होते।

2. विटामिन सी बनाई इसे खास-कवि में विटामिन सी को पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। विटामिन सी से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल का स्तर संतुलित रहता है और यह गैस्ट्रोस्ट्राइकल हेल्थ के लिए बेहत का कारण होता है। साथ ही साथ यह इम्यून फणक्शन को इन्कब करता है और शरीर को हर प्रकार की समस्या से लड़ने के लिए तैयार रखता है। एक मजबूत इम्युनिटी बूस्ट वेट लॉस में भी मदद करती है।

3. लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स- डाइटरी फाइबर से युक्त होने के साथ कीवी का सेवन आपको लंबे समय तक संतुष्ट रखता है और पाचन प्रक्रिया को भी बढ़ावा देता है।



दिन की हेलदी और हाइड्रेटेड शुरूआत के लिए बेस्ट है सेलेरी जूस

सर्दी के मौसम में खुद को तरोताजा और हाइड्रेटेड रखने के लिए सेलेरी जूस बेहत कागर है। पोषक तत्वों से भरपूर इस जूस के सेवन से शरीर में कई समस्याओं का जोखिम कम हो जाता है। जानते हैं सेलेरी जूस को बनाने की विधि और फायदे भी।

सर्दियों में नियमित तौर पर पानी का सेवन न करने से निर्यक्तिकरण की समस्या का खतरा बढ़ते लगता है। इससे त्वचा पर रूखापन और पाचनतंत्र भी प्रभावित होता है। ऐसे में जूस और मूलभूत सब्जी सेलेरी से तैयार जूस शरीर में न केवल पानी की मात्रा को पूरा करती है, बल्कि इससे शरीर को पोषक तत्वों की भी प्राप्ति होती है। इससे आभक्त शरीर दिनभर एनर्जीक बना रहता है। जानते हैं सेलेरी जूस है और इससे शरीर होने वाले जूस की रसिदी



समस्या से राहत मिल जाती है। दरअसल, फाइबर की अधिक मात्रा पाई जाती है। इससे बार बार भूख लगने की समस्या से राहत मिलती है। इस लो कैलोरी फूड को आहार में शामिल करके यह हेल्थ को मजबूती मिलती है। सेलेरी जूस को सुबह ही पीने और शुरु एडिड तदन पदवी से रिपेस कर सकते हैं।

कैल्शियम और मैग्नीशियम की कमी पूरी होती है। ये शरीर को मोटापे की समस्या से बचाते हैं और शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की भी प्राप्ति होती है। एकस्पर्ट के मुताबिक 1 कटोरी सेलेरी का सेवन करने से शरीर को आधा कटोरी पानी प्राप्त होता है। इसे सब्जी बनाने, जूस के तौर पर या फिर कच्चा किसी भी प्रकार से खाया जा सकता है। इससे खाने में फलेवर एड होता है और माइक्रोओरोगैनिज्म की प्रेष को कम करने में मदद करता है।सेलेरी के सेवन से शरीर में कैल्शियम और मैग्नीशियम की कमी पूरी होती है। ये शरीर को मोटापे की समस्या से बचाते हैं और शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की भी प्राप्ति होती है।

1. वेटरलॉस में मदददार-पोषक तत्वों से भरपूर अमोनोड यानि सेलेरी जूस का सेवन करने से शरीर में

2. ब्लड शुगर को करे नियंत्रित-लैनाइरक के अनुसार सेलेरी में बढ्ती की प्रचुर मात्रा पाई जाती है, जो शरीर को हृदय संबंधी रोगों से बढ्ती में मदद करती है। इसमें मौजूद पोटेशियम ब्लड प्रेशर को रिलेक्स करने में मदद करता है, जिससे ब्लड प्रेशर नियमित बना रहता है।

बिना तंदूर के लेना है तंदूरी आलू का स्वाद, तो नोट कीजिए ये गिल्ट फ्री रेसिपी

बनाना है। वैसे असल में तंदूरी भोजन तंदूर में तैयार किया जाता है। इसके लिए तंदूर में अंग के लिए लकड़ी या कोयले का उपयोग किया जाता है। वहीं स्वाद और टेकडार आप कई और चीजों में भी बना सकते हैं, जैसे पुरर फायर या ओवन। तो चलिए आपको बताते हैं कि आप कैसे

एटीऑक्सिडेंट होंगे। बैंगनी आलू एथोसार्थिन संहित एटीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं जो हृदय रोग और कैंसर को रोक सकते हैं और मस्तिष्क स्वास्थ के लिए अच्छा हो सकता है।

ऐसे पकाए तंदूरी आलू एक प्रेशर कुकर में कच्चे आलू खलें और पानी डालकर आलू को एक 1 सीटी तक उबलाने दें। 1 सीटी अने के बाद गैस बंद कर दें और ढक्कन खोलने से पहले सीटी पूरी तरह से निक्कलने दें।आलू को उंड करके छील लीजिये, आलू को आपा या चौथाई भाग में काट लीएक मिक्सस बाउल में सरसों का तेल, अदरक लासुन का पेस्ट, सभी मसाले, दही और भुना हुआ बेसन डालकर अच्छी तरह मिला लें। उसके हूए आलू, प्याज की कटिंगों, बिना बीज वाले टमाटर और शिमला मिर्च डालें, मिलाई और आलू को मसालों से अच्छे से कोट करें। एक कटोरी में लकड़ी का पर्व किया हुआ कोयला रखें और ची की कुछ चूड़ खलें इसे मसालों से लिपटे हुए आलू पर रखें।



बिना तंदूर के ये तंदूरी आलू बना सकते हैं।

सेहत का दुष्पन्न नहीं है आलू-आलू में विटामिन, खनिज और फाइबर भी होते हैं। ये विटामिन सी से भरपूर हैं, जो एक एटीऑक्सिडेंट है। क्योंकि विटामिन सी रक्तों को रोकता है। आलू एक एनर्जी बूस्टर तत्व पोटेशियम है, जो हृदय रोगों को रोकता है। आलू को उबाले हुए खाएं, पारंपरिक और नव्य सिस्टम को ठीक से काम करने में मदद करता है। आलू के छिलके में फाइबर होता है, जो पाचन स्वास्थ के लिए महत्वपूर्ण है। सामान्य तौर पर, आलू जितना गहरा रंग का होगा, उसमें उतने ही अधिक

शरीर में कोलेस्ट्रॉल के खतरों को कम करने के लिए व्यायाम के अलावा डाइट भी मुख्य रोल अदा करती है। इससे शरीर स्वस्थ बना रहता है। जानते हैं दैनिक आहार में दालों का सेवन करने से गट हेल्थ को मजबूती मिलती है और कोलेस्ट्रॉल का एकाग्रेशन कम होने लगता है।

शरीर में कोलेस्ट्रॉल के खतरों को कम करने के लिए व्यायाम के अलावा डाइट भी मुख्य रोल अदा करती है। इससे शरीर स्वस्थ बना रहता है। जानते हैं दैनिक आहार में दालों का सेवन करने से हृदय संबंधी समस्याओं के जोखिम से कैसे बचा जा सकता है। कोलेस्ट्रॉल के बढ़ते स्तर को कम करने के लिए लोग कई प्रकार की डाइट को फॉलो करते हैं। मगर भारतीय खानपान का अधिभू अंग मानी जाती दालें इसमें आपको मदद कर सकती हैं। प्रोटीन और फाइबर से भरपूर दालों का सेवन करने से गट हेल्थ को मजबूती मिलती है और कोलेस्ट्रॉल का एकाग्रेशन कम होने लगता है। पोषण के इस पावरहाउस को नियमित आहार में शामिल करके हृदय संबंधी समस्याओं से बचा सकते हैं। चलिए जानते हैं इस हेल्दी तंदूरी रेसिपी को कैसे

कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल कर सकती हैं पोषक तत्वों से भरपूर दालें

दालें किस प्रकार से रखती हैं सेहत का ख्याल- इस बारे में बातचीत करते हुए डाइटिशियन मनीषा गोयल का कहना है कि बीन्स, राजमा, चने व दालें शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल् को नियंत्रित करने में मददगार साबित होते हैं। इसमें फाइबर का परचम पाया पाई जाती है, जिससे ब्लाड प्रेस नियमित बना रहता है। साथ ही शरीर में युद्ध कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने लगता है। दालों के अलावा कोलेस्ट्रॉल को नियमित आहार में शामिल करने के लिए एक्वाबीज, नट्स, फेटी फिश, सबुत अनाज, फल और डाई चॉकलेट को डाइट में शामिल करें। वहीं अर्स्टेरिया हेल्थ सर्व के अनुसार

1,037 लोग जिनमें उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर पाया गया था। उन्होंने रोजाना 130 ग्राम दाल को अपनी मील में एड किया। नियमित तौर पर दाल का सेवन करने से शरीर में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर में 5 प्रतिशत तक कम हो गया। इसमें मौजूद प्रोटीन और फाइबर आतों में कोलेस्ट्रॉल के एकाग्रेशन को कम करने में मदद करता है।

1. मूंग दाल-मूंग दाल खाट बेस्ट प्रोटीन का रिच स्रोत है, जिसमें अमिनो एसिड, एटीऑक्सिडेंट और हेर सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा टल जाता है। इसमें पाए जाने वाले एंजाइम से कोलेस्ट्रॉल के स्तर को रगुलेट करने में मदद मिलती है। मूंग दाल एक लो फेट फूड है, जिसमें फाइबर, विटामिन और मिनेरल की उच्च मात्रा पाई जाती है। इसे खाने से डाइजेसन में भी सुधार करने लगता है।

2. चना दाल-चने की दाल में पोटेशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है और सोडियम की मात्रा कम होती है। इसके चलते ब्लाड प्रेशर लेवल को रगुलेट करने में मदद मिलती है। डाई संबंधी समस्याओं के खतरों को कम करता है। इसके अलावा चना दाल में लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स पाया जाता है। मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है।



आंखों की रोशनी बढ़ानी है तो लाल के साथ काली गाजर भी कर सकते हैं ट्राई



आपने लाल गाजर का हलवा, जूस, सब्जी तो बहुत खाई होगी, लेकिन क्या आपने कभी काली गाजर खाई है। आलू और टमाटर की तरह गाजर की भी कई किस्में होती हैं और काली गाजर इनमें से एक है।लाल और पीले रंग की गाजर तो हम सबसे देखी है और खाई भी बहुत है। पर क्या आपने कभी काली गाजर का आनंद लिया है? यकीनन आपने इसे इंटरनेट पर ऑनलाइन बाजार में या सुपर मार्केट में भी जरूर देखा होगा। अगर अभी तक आप इसे सिर्फ देखा ही रहे हैं और इसे ट्राई नहीं किया है, तो अब समय है इसे अपने आहार में शामिल करने का। हेल्थ शॉर्ट्स पर आज हम काली गाजर के फायदों के बारे में बता रहे हैं।वास्तव में आप काली गाजर का इस्तेमाल करके गाजर का हलवा, गाजर की सब्जी और कई चीजें बना सकती हैं। सर्दियों में गाजर का हलवा कोई नहीं भूल सकता है लेकिन अगर आप केवल लाल रंग की गाजर से ही हलवा बनाते हैं, तो आपको एक बार काली गाजर से भी हलवा बनाने का प्रयास करना चाहिए। इसका स्वाद आपको काफी पसंद आ सकता है।

क्यों लाल गाजर से अलग है काली गाजर-काली गाजर, जिसे पर्ल गाजर भी कहा जाता है, ये लाल गाजर का ही रूप है। एथोसार्थिन के कारण इस गाजर का हलवा रंग होता है, जो कई बैंगनी या गहरे रंग के फलों और सब्जियों में पाए जाने वाला एक एटीऑक्सिडेंट है। काली गाजर में फाइटोकेमिकल होता है जो आंखों काई स्वास्थ लाभ देता है।इसमें उच्च एथोसार्थिन सामग्री एटीऑक्सिडेंट के रूप में काम करती है, जो शरीर के भीतर एंटीऑक्सिडेंट्स और सूजन को कम करने में सहायता करती है। एटीऑक्सिडेंट मुक्त कोशिकाओं को निष्क्रिय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे हृदय संबंधी रोगों से रक्षा करने में मदद करता है। काली गाजर के फायदों के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए हमने बात की डॉ रमेश्वरी पांडे मेंडोकर अस्पताल, नवी मुंबई में एमएन और आहार विज्ञान विभाग की एचओडी से।रमेश्वरी अर्थाइड्स वाले लोगों के लिए फायदेमंद अगर आपको पता है और अगर सर्दियों के समय आपको गठिया बढ़ जाती है तो आप काली गाजर का इस्तेमाल कर सकती हैं।

सर्दी की सुस्ती और उदासी को दूर भगा सकती हैं ये हेलदी ड्रिंक्स



सर्दी का मौसम देखे सारे सुपरफूड्स लेकर आता है। पर इस दौरान सबसे बड़ी समस्या होती है सुस्ती और कमजोर इम्युनिटी की। हम यहां उन हेलदी ड्रिंक्स के बारे में बता रहे हैं जो आपको इम्युनिटी बढ़ाने और सुस्ती दूर करने में मदद करती हैं। सर्दी आने में सर्द हवाओं के साथ दर तक देने वाला अंधेरा आसपास का कारण साबित होता है। इसके चलते वर्कआउट से लेकर डेली रूटीन के सभी कार्य अनकंप्लेस हो जाते हैं। जो मन ही मन उदासी का कारण बनने लाते हैं। इससे बिस्तर चूकूज या सीनलूडिंग बढ्ती लगता है। इसका असर रोजगार की गतिविधियों से लेकर वाइवर पर भी नजर आने लगता है। ऐसे में पीछे पा पदार्थों का सेवन इस समस्या को हल कर सकते हैं। जानते हैं वो 5 पदार्थ, जिसकी मदद से मेंडल हेल्थ को बूस्ट करने में मिलती है मदद। 1. कैल्शियम का कोट युनिफर्मिस्ट के अनुसार मेंडल हेल्थ को बूस्ट करने और मस्तिष्क सक्रिय करने के बढ्ती के लिए टिवाणा, मिरेल और एटीऑक्सिडेंट बेहत फायदेमंद साबित होते हैं। इससे किसी भी कार्य पर ध्यान केंद्रित करने, वाइवरस बढ़ाने और एकाग्रता को बढ़ाने में भी मदद मिलती है।

कैसे बनाएं हेलदी ड्रिंक-इसे बनाने के लिए कच्ची हेलदी का प्रेस करें। सबसे पहले कच्ची हेलदी को धो लें। एक मिलिस पानी को गर्म करें और उसमें घुटकी पर हेलदी को डालें। हेलदी को खाली में अच्छी तरह से मिला दें। अब इस पानी का सेवन करें। खाली पेट पानी का सेवन करने से मेंडल हेल्थ को फायदा मिलता है। इससे डाइजेस्टिव सिस्टम भी मजबूत बनता है और शरीर टिडक्स हो जाता है।

2. स्ट्रबेरी ड्रिंक-एनआइएक के अनुसार विटामिन सी से भरपूर स्ट्रबेरी का सेवन करने से बार बार भूखने की समस्या से राहत मिलती है। इसके सेवन से डिप्रेशन का जोखिम कम होने लगता है। इसमें पाए जाने वाले एटीऑक्सिडेंट्स मेंडल हेल्थ को बूस्ट करते हैं और हूपी मानो मिलीजु होते हैं।

3. बीटरूट ड्रिंक-चूकंदर में नाइोट्रिक ऑक्साइड उच्च मात्रा में पाया जाता है, जो शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को नियमित बनाए रखता है। इससे ब्लड प्रेशर नियमित रहता है। चुकंदर का जूस के अलावा सरसाल के तौर पर भी सेवन कर सकते हैं।



**YRKKH के नए प्रोमो
में क्यों बदली हुई है अभिरा
की आवाज? एक्ट्रेस
समृद्धि शुक्ला ने बताई
चौकाने वाली वजह**

टीवी सीरियल ये रिसता क्या कहलाता है मैं अभिरा का किस्सा निर्माण वाली एट्रेसस समुद्रि शुक्ला अपने काम से दर्शकों का दिल जीत रही हैं। करियर में आगे बढ़ने की कोशिश में दादी सा से लड़ने के बाद पौढ़ार हाउस से भाग चुकी अभिरा को फ़ेमोनी पब्लिक को खुब एंटरटेन कर रही हैं। अब सीरियल के नए प्रोमो वीडियो में कई अप्रकथित दिक्कत दिखाए गए हैं लेकिन साथ ही साथ अभिरा की बदली हुई आवाज़ ने भी लोगों का ध्यान खींचा। अखिर अभिरा की आवाज़ ऐसी बदली हुई क्यों दिखाई गई है?

अधिरा ने बताया क्यों बदल गई आवाज-टीवी एकदम समुद्रि शुक्ला ने ईडिया फोरम के साथ बातचीत में इसकी वजह बताई है। कुक्कूभा। फेम एकदम ने बताया, जैसा कि आप लोगों ने नए प्रयोग वीडियो में देखा होगा कि अधिरा या यूं कहें कि मेरी आवाज थोड़ी बदल गई है। लुंग रही है। मुझे इस बात का बहुत अफसोस है कि मेरी आवाज पहली जैसी नहीं सुनाई पड़ रही है, लेकिन कुछ चीजें हमारे कान के बाहर होती हैं। आराम करना एक ऐसी महत्वपूर्ण दवा है जिसका टीवी इंडस्ट्री में बहुत बिजनी शेड्यूल के चलते मिलना पना न मुमकिन होता है।

किई बारा १२-१३ अर्धे तक होनी हे शिष्टप-समर्थन
 शुभान्त न आगम न हिलि पते के चलेते शुभान्त हुई उनकी
 अवाज के चलेते न बारा काले हरे काह कि दिन दिनी सौरिलह
 मने न सात दिन प्रमासित कलेते है और आपनो किई बारा १२-१३
 अर्धे तक शिष्टप कानी पड़ती है। आगम न मिल पते के
 चलेते गलत शुभान्त हो जाना मुसक के एक प्रसवित समस्यता है।
 शायद शुभान्त हल्व ही सकेल हिल जियमेजर है। इस मुसक वाले
 अननी काम कलेते गलत के हिल जान जाते है और हमें
 इस पर हल है। मने अनिय दोरती को सामान्यता बरते
 की सलाह दी है। आवाज नमन कने की
 कोशिश जारी-अनिय का विवरण निम्नाने वाली
 एम्पेस समुद्रिय शुभान्त न कल, कन्धीय काम कपी
 नली कलह है सूरिलह शिष्टप न हो लोणी का
 नली कलह है सूरिलह शिष्टप न हो लोणी का
 अननी अवाज चलेते जैसी कल की कोशिश कर
 रही हूँ। एम्पेस है कि इस बारी आग शरा समर्थन
 करे। आग लोले के इशारे को हिले आग सयोग
 का बहुत-बहुत धन्यवाद। बारा दे कि टीवी
 सौरिलह YRKKH न अनव हल कियदगी की
 चौधी पीले धारयादी न हो मीना पते
 तक पले धारयादीने मने मीना पते



भीखीयों पर छोड़ें। अदव श्याम ने कंधे
 पीछे की। लौकिक अन्तराल में ५६
 केवल रहे। मैं निरामो। हारामें उनके
 किस्तरों पर। वह किसी को देखकर
 फिसलने दिया। अपन उन्होंने डेढ़लुख
 में कपड़े साँव बाँधे। उन्होंने बताया
 कि वह सोसल मॉडिया पर डेल्य
 को कैसे हैलत करती। साथ ही
 अपने अफकामों केव सज्ज
 के बारे में भी बात की।
 अदव श्याम उन एक्ट्रेस
 में से हैं, जो अपने
 फिस्मों के साथ-
 साथ सोसल
 मॉडिया पर भी
 चर्चा में रहती
 हैं। वह अपने
 स्टेटमेंट्स
 में अ
 दिलचस्प
 अजिज
 से
 सभी को
 दोबांना।
 बताया रहती
 हैं। मिछले दिनों द केसल
 स्टोरी से बर्बस अफकाम
 के किस्को लोव्हेन वाली
 अदव इन दिनों में हैं
 हैं। अपनी नूँव सेव सज्ज
 में अफकाम केव सज्ज २ से।

अपनी ही बहन की दुश्मन
बनीं मीरा चोपड़ा, मन्नारा की
जगह इस कंटेस्टेंट को
बनाना चाहती हैं विनर, नाम
सुन लगेगा झटका

विंग बॉस 17 को लेकर हर पर नई अपडेट सामने आ रही है। विंग बॉस 17 के पिनाले को मजबूत कुछ ही दिन बचे हैं—जैसे-जैसे शो फिनाले की तरफ तेजी से बढ़ रहा है, कंटेस्टेंट के बीच कॉम्पिटिशन भी काफी गहरा होता जा रहा है। कंटेस्टेंट के साथ ही उनके घर वाले भी अपने बच्चों को जिताने के लिए जीतोड़ कोशिश कर रहे हैं। ऐसे में मन्नारा चौधरी के अपने ही उनके दूरस्थ बन्त नजर आ रहे हैं। मन्नारा की बहन उनकी जगह किसी और कंटेस्टेंट को विंग बॉस 17 का विनर बनाकर देखना चाहती हैं। इस कंटेस्टेंट का नाम सनकर आपको भी झटका लगेगा।

मरणा नही होखे विवरन बनावा चाहती है
अच्छी बहन - निगा बॉस 17 क्रेडेंसलें मारना
 चोपड़ा की कॉन्जन सिस्टर मीना चोपड़ा एक जानी
 मानी एक्ट्रेस हैं। मीना बिना बॉस की भी बड़ी
 फैम है। वो इंसान को लगातार फॉलो कर
 रही है। ऐसे में मीना ने एक टवीट किया है।
 उनके इस टवीट को देखकर आर्य भी सच में
 पड़ जायगी कि कैसे कोई अपना ही बहन
 को ऐसा कर सकता है। मारना चोपड़ा की
 कॉन्जन मीना चोपड़ा मारना को जहा
 किसी और को विवरन के रूप में देखा
 चाहती है। मीना ने टवीट कर लिखा, मैंने
 अभी अंकिता लोखंडे और उनको मारना की
 एक वीडियो देखी है। मैं किसी भी सिस्टीम
 सिस्टीम पर उंगली नहीं उठा रही, लेकिन
 अंकिता सचमुच एक एक अच्छी बहन है। मेरा
 याद उनके जैसी परिवार जानना के लिए है। मैं
 चाहती हूँ कि वो विवरन बने। मीना या ये टवीट
 सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही है।

फैमिली वीक में आई थी बहन -
आपको बता दें कि बीते दिनों बिग बॉस के घर में फैमिली वीक रखा गया था। इस दौरान सभी कंटेस्टेंट की फैमिली मेंबर्स उनसे मिलने आए और एक पूरा दिन अपनों के साथ बिताया। ऐसे में शो पर मन्नारा की बहन मिताली हांडा उनसे मिलने पहुंची थीं।



**कच्चा बादाम फेम अंजलि अरोड़ा ने
लीक एमएमएस मामले पर दर्ज कराई
एफआईआर कहा-परिवार हुआ शर्मिदा**

कच्चा बादाम गाने पर डांस के बाद अंजलि अरोड़ा इतनी पॉपुलर हो गई कि उन्हें रियलिटी शो 'लॉकअप सीजन 2' में जूरी के कैंडिडेट मिला। मेलिया गाना शो से अंजलि को जो आवाज जान गए। कमजोर शो में ही उन्होंने इतना फेम हो गया जिसे पाने पर कई बाद सालों तक जाते हैं। इसी वजह 2022 में उनका एक एमएमएस इंस्टेंट पर बायरल हुआ। जिसके साथ यह दावा किया गया कि उसमें नजर अंजलि लड़की अंजलि हैं। हालांकि उन्होंने इसमें इनकार किया और वीडियो को फेक बताया। अंजलि ने कहा कि वो लड़की कोई और है। अब इस मामले में उन्होंने कानून में

एकशन लेने का मन बनाया है।
अजलि ने दर्ज कराई एकआईआर-अंजलि अरोड़ा इस मामले में पब्लिशिंग और मीडिया हाउस से लेकर मुरारपुर इन्स्टीट्यूट्स के खिलाफ मानवाधिकार का कেস करने का फैसला किया। उनका आरोप है कि सोशल मीडिया पर उनकी इमेज को खराब करने की कोशिश की गई। अंजलि की मांगें और साक्ष्य में एकआईआर दर्ज की गई है। एकआईआर की कॉपी सोशल मीडिया पर वायरल हो गई है।

परिवार के सदस्य ने देखा था वीडियो-एफआईआर में कहा गया कि शिकायतकर्ता एक सोशल इन्फ्लुएंसर हैं और उन्होंने एक रिवील्टी वीडियो %लिविंग% में हिस्सा लिया था। उनके परिवार के एक सदस्य ने नौसेना से कहा कि छेड़छाड़ किया हुआ पॉर्न वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया जा रहा था जिसमें शिकायतकर्ता का चेहरा एक नमूने लड़की के चेहरे के साथ जोड़ा गया जो संशुद्ध अल एन गया कि उस वीडियो की वजह से उन्हें और उनके निशाने पर सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स-उस



बिग बॉस 17: मां के मना करने पर भी अंकिता ने की सुशांत के बारे में बात? बोलीं- मैं उससे निकल नहीं पा रही हूं

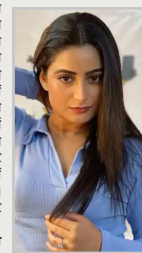
[illegible]

है कि आप उस वजह से ऐसे ही जाते हैं। उसमें बार अंकित का है, उसका बचपन ही अपने साथ कहीं ना कहीं दूसरा लेकर चल रही है कि उसने उसलत ही नहीं पा है। **इंग्लैंड में लिवना**

जवाब-इरा, अंकित का जगह का जवाब देना हुकूत का है। उसको ऐसा लगता है कि जो कहीं चलें ना जाए। अंकित का कहना है, 'हाँ, कहीं चलें ना जाए ऐसा लगता है मुझे कहीं देना। छू लगता है खोले का फर्क को। नाम ही अंकित को सुनात का नाम तो अंकित को सुनात, लेकिन लोग को नामान है कि वह बार पा अपने और सुनात के ब्रोकएज को केजों की बात कर रहे हैं। जयरां का कहना है कि अंकित बार-बार सुनात के नाम पर सहजगुनित लेने की कोशिश कर रहे हैं। **समर ने दिया था पेपरवैन-निर्कन** यूसन का है कि अंकित का नाम ही भी इटरेयु में गये कहां था कि अंकित सुनातनुगुनित के लिए सुनात का नाम लेती है। यही अंकित को मां ने पैमेली गये के दोहन अंकित को सुनात का नाम लेने का नाम दिया था। हालांकि, एक बार फिर वह अपने बंधो लिवनागिरा के साथ बहतीं नजर आए।

इनकी तो शादी ही एक गेम बन गई, ऐश्वर्या ने विकी और अंकिता पर कसा तंज, लिखा...

विंग बॉस 17 के सदस्य अंकिता लोखंडे और विकी जैन के बीच मममूताएं बढ़ते जा रहा है। फिनल में बस 13 दिन बचे हैं और ये दोनों दूसरों के साथ गेम खेलते की बजाए आपस में भिड़ें पड़े हैं। ऐसे में विंग बॉस 17 की एकस सदस्य ऐश्वर्या गंगों ने उनपर तंज कसा है। ऐश्वर्या ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर कर विकी को खुदके रिश्ते में स्पष्टा रखने की नसीहत दी है। आश्चर्य जानते हैं ऐश्वर्या ने और क्या-क्या लिखा।



ऐश्वर्या ने विकी को सुनाई खरीखोटी-ऐश्वर्या ने लिखा, शुद्ध ही! पहले दिन से गेम खेलने का सोच रहे थे, लेकिन इनकी शादी एक दिन गेम बनकर रह गई है। आगे बढ़िया विकी भैया। कब तक ऑब्सेस्ड रहेंगे हमसे!! पूरी दुनिया देख रही है आपको..आप पहले अपने रिश्तों में सप्ताह रखें। हमारी सप्ताह तो उंके की चोट पर है.. हां, हममें जल्दी शादी की, लेकिन पछतावा आपको क्यों? वो रहा हम तो ठहरे फरेसी साथ क्या निभाओगे।

विकी ने बनाया था नील-ऐश्वर्या का मजाक-याद दिला दें, जब नील भट्ट और ऐश्वर्या विंग बॉस के घर में थे तब उन्होंने विकी के सामने इस बात का खुलासा किया था कि उन्होंने कभी एक-दूसरे को डेट नहीं किया। उन्होंने बताया था कि गुम है किसी के प्यार में के सेट पर उनकी मुलाकात हुई, एक-दूसरे को पसंद किया और फिर शादी कर ली। ये सब जाने के बाद जब ऐश्वर्या, नील से लड़ाई करती थी या तरह-तरह के मुद्दे बनाती थीं तब विकी, नील और ऐश्वर्या की शादी का मजाक उड़ते थे।

बिखरे बालों और डार्क सर्कल को नहीं छिपाती, अदा शर्मा ने बताया टोल्स को कैसे करती हैं हैंडल

इस खास मुलाकात में वह और बिना मेकअप के कैसे लग सकते हैं। अपने सोशल मीडिया पर आप जितने रियल रहो, उतना अच्छा है, वरना आप कभी न कभी तो लड़की होने के मजबूत और कमजोर पकड़े धीरे जाते हों।

- सोशल मीडिया पर आप काफी प्रवृत्त हैं उन्हें कैसे हैंडल करती हैं आप?

[illegible]

है।

— आज अगर औरतों की बात की जाए, तो उन्हें लेकर आपको समझे ज्यादा चुनौतीपूर्ण बात क्या लगती है?

मुझे लगता है कि हम महिलाओं की चुनौती लगती है। शाहू की अमीर लड़कियों का चलेना होगा कि वो कबकी बगल सक्करा मोटी न हो जाए और अमीर से दिल की थोड़ीभरी न हो, यहाँ गांव की लड़कियों की चुनौती होगी कि शौचालय उपलब्ध है या नहीं।

और बिना मेकअप के कैसे लग सकते हैं। अपने सोशल मीडिया पर आप जितने रियल रहो, उतना अच्छा है, वरना आप कभी न कभी तो पकड़े ही जाते हो।

- सोशल मीडिया आप आपको ट्रोल्स का भी सामना करना पड़ता है उन्हें कैसे हैंडल करती हैं आप?

मैं अपने आगे जो सुशक्तिमान् मानी थी कि जो मुझे इतनी शोहरत और देश-आस्था प्रदान चिह्ना है। मेरा मानना है कि सैरामल मौजिया पर यह लोग अच्छे आदमी जल्द ही, जो उनको नजरत करना का हक भी प्रदान चाहिए। अगर उन्हें यहाँ प्रकृत है हक है कि उनको ट्रेलस भी आचोकिर सिर माघो पर लेनी होगी। मुझे ये स्वीकार करना होगा कि कुछ लोग ऐसे हैं जो मुझे पसन्द नहीं करते। वैसे मैं कैसे कुछ निश्चय हूँ कि सैरामल मौजिया पर मेरे चाहने वालों को तयदाद बहुत ज्यादा है, जो कोही नजरत वाला कमीट्ट लिख भी देता है, तो उसमें उनकी भी कमीट्ट परेशान होते हैं, जो मेरे सपोर्ट में होते हैं कि अगर आदमी जो ऐसे कह सकते हैं

- आज अगर औरतों की बात की जाए, तो उन्हें लेकर आपको सबसे ज्यादा चुनौतीपूर्ण बात क्या लगती है?

मुझे लगता है कि हर महिला की चुनौती अलग है। शहर की अमीर लड़की का चैलेंज होगा कि वो कहीं बग़र खाकर मोटी न हो जाए और उसे दिल की बग़मारी न हो, वहीं गाँव की लड़की की चुनौती होगी कि शौचालय उपलब्ध है या नहीं।



10 रुपये तक सस्ता हो सकता है पेट्रोल और डीजल, जल्द होगा बड़ा ऐलान

महं विद्वान्। अपने आचार्य को भी बड़ी राहत मिल सकती है। पेट्रोल और डीजल के अमूल 10 रुपये तक घटाने से। सस्कारों की अतिरिक्त कोयला पेट्रोल और डीजल के अमूल घटाने पर विचार कर रही है। आजकल कॉर्पोरेशन का नामा प्रत्येक 2023 तिमाही में 75000 करोड़ रुपये पड़ सकता है और इन्हीं को देखते हुए कॉर्पोरेशन पेट्रोल और डीजल के अमूल घटाने की कोशिश में है। यह बात हिस्टोरियन दायम्य की एक रिपोर्ट में कही गई है। इस कदम से महंगाई को कुंजल करने में मदद मिल सकती है। सस्कारों फलतः हिस्टोरियन ने अप्रैल 2022 के बाद पेट्रोल पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कमी देखावत नहीं किया। आज कॉर्पोरेशन ने प्राइमिंग रियू का संकेत दिया है। अफिरकॉरों ने संकेत दिया है कि अफिरकॉरों कॉर्पोरेशन की 10 रुपये प्रति लीटर का प्राइमिंग फोर हो सकता है। जो कि अब अफिरकॉरों की रियाज न करती है। सूत्रों ने संकेत दिया है कि तिन अफिरकॉरों की कॉर्पोरेशन को वित्त वित्त 2023-24 की पहली तिमाही में लाइफ़ाइन 4917 पेट्रोल का नामा घटाने को मिला। हा एक रुपये न बढ़ाया है, पेट्रोल-डीजल की वित्त पर प्रत्येक मासिक मासिक के कारण 3 अफिरकॉरों कॉर्पोरेशन को वित्त वित्त 2023-24 की पहली और दूसरी तिमाही में लाइफ़ाइन 4917 पेट्रोल और डीजल की पहली तिमाही में भी घटाने को मिल सकती है। इस वजह से कॉर्पोरेशन इस महीने के अफिरकॉर पेट्रोल और डीजल की कीमतों में 4 से 10 रुपये प्रति लीटर की कटौती करने पर विचार कर सकती है। हिस्टोरियन पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड को जूलियन-नितरम तिमाही में 582.96 करोड़ रुपये का कॉन्सिडरेशन देते प्राइमिंग 4917 को एक सड़क प्राइमिंग और हायर प्राइमिंग प्राइमिंग की वजह से मुद्रामें में यह उलाल आया था, फिर प्राइमिंग कॉर्पोरेशन लिमिटेड को जूलियन-नितरम तिमाही में 8244 करोड़ रुपये का कॉन्सिडरेशन देते प्राइमिंग 4917 हो।

राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के दिन 22 जनवरी को बैंक भी रहेंगे बंद? अगले हफ्ते छुट्टियों की भरमार

नई दिल्ली। अयोध्या में 22 जनवरी को राम मंदिर में भगवान राम की मूर्ति को प्राण प्रकटित को लेकर उत्तर प्रदेश में साजिशें चलाना अशुभ माना जा रहा है। इस दिन सभी प्रदेशों में सभी सरकारी सस्त्राखण्ड बंद रहेंगे। गंगाशिरोधार्य इन्टरनेट एक्ट 1981 के तहत 22 दो वक्तों में भी अलकावा रहेगा। इस दिन एससीआई, पौपनवी, बैंक ऑफ इंडिया, कर्नाटक बैंक, सेक्टर बैंक ऑफ इंडिया, एचडीएफसी बैंक, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, एचडीएफसी बैंक, आईसीआई बैंक, एक्सिस बैंक और अन्य सभी बैंकों के शाखाएं बंद रहेंगी। एचडीएफसी बैंक, आईसीआई बैंक, एक्सिस बैंक और अन्य सभी बैंकों के शाखाएं बंद रहेंगी। एचडीएफसी बैंक, आईसीआई बैंक, एक्सिस बैंक और अन्य सभी बैंकों के शाखाएं बंद रहेंगी। एचडीएफसी बैंक, आईसीआई बैंक, एक्सिस बैंक और अन्य सभी बैंकों के शाखाएं बंद रहेंगी।

आज भी कई जगह बैंक बंद- आज यानी 17 जनवरी बुधवार को चंडीगढ़ में बैंक हॉलीडे है। तमिलनाडु में भी उच्चावर थिरुनल के उपलक्ष्य में बैंकों में कामकाज नहीं होगा।

21 स 28 तक छुट्टियां ही छुट्टियां- अगले छहने छुट्टियों की भरमार है। 21 को रविवार के दिन सामाजिक अवाकाश के कारण बैंक बंद रहेगे। 22 जनवरी को राम मंदिर में प्राण प्रसिद्ध की वजह से उत्तर प्रदेश में बैंक बंद रहेगे, जबकि 22 जनवरी को ही मणिपुर में इमोशन इराफा के अवसर पर बैंक बंद रहेगे। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया के हॉलीडे कैलेंडर 2024 के मुताबिक 23 जनवरी यानी मंगलवार को मणिपुर गान नागाई के अवसर पर बैंक बंद रहेगे। जबकि, अन्य राज्यों में खुले रहेगे।

दुनिया को मिल सकता है
पहला खरबपति, हर घंटे
इतनी बड़ी अमीरों की दौलत

[illegible]

राज्यपाल कलराज मिश्र की ओर से चादर पेश

मो. 9829634991