



ओपरलोड बालू लदे तीन ट्रक ट्रैकों पर की कार्रवाई लाखों रुपए राजस्व किया गया वसूल

सबसे तेज प्रयागराज

फतेहपुर। थाना कोतवाली नगर पुलिस व खनन विभाग के संयुक्त टीमों द्वारा देश रात को मिडी/मोरंग/बालू के अवैध खनन, अवैध धंडाण, अवैध परिवहन के विरुद्ध चलाये गये संयुक्त अभियान के क्रम में तीन वाहनों का चालान किया गया। उक्त कार्यालय से 1,58,700/- रुपये का राजस्व बसूल किया गया।

प्रभारी निरीक्षक कोतवाली नगर लोड ट्रैकों के खिलाफ लगातार अभियान चलाकर कार्रवाई किया जा रहा है।



**फतेहपुर पुलिस का चला अभियान, 10 अभियुक्त गिरफ्तार, सैकड़ों लीटर कच्ची शराब बरामद**

सबसे तेज प्रयागराज

फतेहपुर। अपए पुलिस महानिदेशक प्रयागराज जोन भानु भास्कर व अर्डिंजे रेंज के निर्देशी में अवैध शराब के निर्माण एवं तस्करी के विरुद्ध चलाये गये। इस क्रम में पुलिस अधीक्षक फतेहपुर धबल जायसवाल के पर्वेश्कंश में थाना स्तर पर टोमें गठित कर कुल 40 स्थानों पर दबिश दी गयी, जहां से 10 अभियुक्तों को मिरफतार कर कब्जे से कुल 120 लीटर अवैध शराब, 12.4 लीटर अवैध देशी शराब व 4.860 लीटर अग्रेजी शराब बरामद की गयी तथा मैके से कुल 2.8 कंत्रल लहन नष्ट कराया गया। गिरफतारी व बरामदी के आधार पर सबविधि थानों पर अधियोग पंजीकृत कर विधिक कार्यालय की जा रही है।



**जाफरगंज पुलिस ने वांछित आरोपी को गिरफ्तार कर भेजा जेल**

सबसे तेज प्रयागराज

फतेहपुर। पुलिस अधीक्षक फतेहपुर धबल जायसवाल के निर्देशन में वांछित/वारपिण्यों की गिरफतारी व अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध



**चलाये जा रहे अभियान डीपी एक्ट का वांछित अभियुक्त गिरफ्तार**

थाना जाफरगंज पुलिस

द्वारा डीपी एक्ट से

संबंधित वांछित जानेन्द्र फतेहपुर। पुलिस अधीक्षक फतेहपुर धबल सिंह यादव पुरुष जायसवाल के निर्देशन में वांछित/वारपिण्यों की ओप्रकाश यादव गिरफतारी व अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध निवासी पालीखेडा चलाये जा रहे अभियान के क्रम में गुरुवार को मजरूर मुहर थाना थाना सुलानपुर घोष पुलिस द्वारा डीपी एक्ट से कल्याणपुर जनपद निवासी ग्राम निहालपुर सानी थाना सुधोपाय कर मात्र न्यायालय भेजा जनपद फतेहपुर को गिरफतार निवासी ग्राम निहालपुर सानी थाना सुधोपाय कर मात्र न्यायालय भेजा जनपद फतेहपुर को गिरफतार कर आया।

गिरफतार करने वाली टीम

गिरफतार करने वाली टीम

थाना जाफरगंज पुलिस

सुलानपुर घोष जनपद फतेहपुर।

**एसपी ने पुलिस आरक्षी पदों पर आरक्षी भर्ती- 2023 को**

**निष्पक्ष व शान्तिपूर्ण ढंग से सम्पन्न कराए जाने के दृष्टिगत निरीक्षण किया**

सबसे तेज प्रयागराज

कुशीनगर। पुलिस अधीक्षक कुशीनगर संतोष कुमार मिश्र द्वारा पुलिस लाइन कुशीनगर में चल रहे उप्र० पुलिस आरक्षी नापु. के पदों पर स्थानीय भर्ती-2023 की अधिलेखी की संवीक्षा एवं शारीरिक मानक परीक्षण को निष्पक्ष व शान्तिपूर्ण ढंग से सम्पन्न कराए जाने के दृष्टिगत निरीक्षण कर सुक्षम व्यवस्था का जायका लिया गया। नोडल अधिकारी अपैल अधिकारी, ऊर्ध्व दल के नामित अधिकारियों को शास्त्रान्वय जारी दिशा निर्देशों का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करने हेतु निरीक्षण किया गया।

इस दैरण, चिकित्सक और अधिकारी सदर अधिकेप्रताप अजेय, प्रतिसार निरीक्षक, पीआरओ कुशीनगर व अन्य अधिकारी/कर्मचारीण उपस्थित रहे।



**फूलपुर में मानक के अनुरूप नहीं बन रही सड़क**

सबसे तेज प्रयागराज

फूलपुर। फूलपुर क्षेत्र में इन दिनों महाकुंभ के चलते प्रयागराज को जोड़ने वाली सभी सड़कों की मरमत लेपन कार्य युद्ध स्तर पर एर रात चल रहा है। लोकेन उत्तर सड़कों का कार्य मानक विहीन होने के चलते क्षेत्र वासियों में आक्रोश है।

कार्यवाई संस्था द्वारा निर्धारित लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है। परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यवाई संस्था द्वारा जारी करायी गयी लक्ष्यों का उत्तराधिकारी व राजनीति लोकेन उत्तर सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

परंतु लक्ष्य की पूर्ति देख दिन-रात फूलपुर क्षेत्र में सड़कों का लेपन कार्य चल रहा है।

कार्यव



संपादक की कलम से

लोकतंत्र और न्यायपालिका  
दोनों खतरे में

इलाहाबाद हाईकोर्ट के न्यायाधीश शेखर कुमार यादव ने रविवार आठ दिसंबर को विश्व हिंदू परिषद के कार्यक्रम में शरकत की। इस दौरान वे भाजा के जाजनीतिक एजेंडे और कटूर हिंदुवाच की सोच को अगे बढ़ाते नजर आए। जरिस यादव का भाषण रविवार से ही सोशल मीडिया के जरिए सब और पहुंच चुका है, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने इस भाषण को पहुंचने में सायद दो दिन लग गए। क्वांक सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार दोपहर को एक बयान जारी कर कहा कि उसने इलाहाबाद हाईकोर्ट के जब शेखर कुमार यादव के उस भाषण का सञ्चान लिया है। जिस मीडिया के उपरांत किया है। सुप्रीम कोर्ट ने बयान में कहा—‘इलाहाबाद हाईकोर्ट से और विवरण मंगाया गया है, कि मामला विचाराधीन है।’ वहीं देश के वरिष्ठ वकील, राज्यसभा सांसद और सुप्रीम कोर्ट वार एसोसिएशन के अध्यक्ष कपिल सिंहल ने कहा है कि उनकी कांग्रेस, सपा, माकपा आदि दलों के कुछ नेताओं से चर्चा हुई है और वे जरिस यादव के खिलाफ महभियोग लाने की तैयारी कर रहे हैं। कपिल सिंहल ने इस मामले में प्रधानमंत्री और सत्तापक्ष का सहयोग मांगा है, साथ ही कहा है कि सुप्रीम कोर्ट को लेजियर को देखना चाहिए कि ऐसे लोग जन न बनें। अदालतों में बैठे लोग हिंदुवाच की पैरेकारी कर रहे हैं, वह बात सर्विधान की भवारी, न्यायपालिका की गिराव और लोकतंत्र के तकाजों के खिलाफ जरूर है, लेकिन संघ के निदेशों पर नरेन्द्र मोदी के बनाए नए भारत में यह चलन बढ़ाता जा रहा है। इसका सार्वजनिक इजहार तो तभी हो चुका था जब पाच जांजों की पीठ ने बाबरी मस्जिद तोड़ कर खाली की हाई जमीन को हिंदू पक्ष के हावाले कर दिया और फिर राम मंदिर बाजों की पूरी व्यवस्था भी का दी। बाबरी मस्जिद तोड़ना अपराध था, वह बात सुप्रीम कोर्ट के फैसले में अनेकों के बावजूद अपराधी खुल घूम रहे हैं, समानता हो रहे हैं, जब नए भारत का सच है। पांच जांजों की पीठ में शामिल तत्कालीन मुख्य न्यायाधीश रंजन गोरोंग अब राज्यसभा सांसद हैं। इसी तरह कलकत्ता हाईकोर्ट में जरिस अधिनियम गंगोपाध्याय ने इस साल मार्च में अपनी अंतरात्मा की आवाज पर इस्तीफा दे दिया और फिर दो महीने बाद ही वे भाजा की टिक राम लोकाचार लड़ने उत्तरांश की। फिलहाल न्यायपालिका की साथ इतनी बची है कि चाहे पर बैठे लोगों पर बढ़ रहे हुए चुनाव लड़ना शुरू नहीं किया जाया। हालांकि मारी सकार चाहीयों तो सर्विधान में सशोधन कर रहे थे भी सुमिक्ष करा रहे थे। आखिर देश ने मुख्य न्यायाधीश रहे डी वाय चंद्रचूड़ और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की एक साथ गणेश अरती करती तस्वीरें देश ने देखी ही हैं और इस पर सबाल उठे पूर्व मुख्य न्यायाधीश को इसमें कुछ गलत भी नहीं लगा। बिलकुल उहोंने तो राम मंदिर पर दिए अपने के बारे में यह भी कहा है कि उहोंने देवी प्रामाणी के बाद बैठकर इस पर मंथन किया। हाल के इन प्रमाणों के अलावा कई और ऐसे प्रकरण दर्ज हैं, जिनमें न्यायाधीश मोर के अंसुओं और मोरीन के गंधवती होने पर जान दे रहे हैं या धूम भरे भाषण देने वालों के चेहरों के भाव पहुंच हैं कि उहोंने गुरुसे से ऐसा कहा या मुकुराते हुए जहर उगला।

ये तमाम उदाहरण यह समझने के लिए काफी हैं कि अब देश के तीसरे संघ न्यायपालिका में भी ऑफिटोपक की तरह हिंदूवाच की भुजाएं दसों दिशाओं से बढ़ चुकी हैं। सत्ता और सरकार से बैठे लोगों से देश की उम्मीदें चुकी हैं कि वे भी थीं, क्वांक वहां से जो फैसले लिए जा रहे हैं, उनमें शक्तिसंपन्न, सर्वण तबकों की ही तबजों की लियत है। जो गरीब हैं, वर्ण व्यवस्था में निचले क्रम पर हैं, वा अल्पसंखक हैं, उनके हित के लिए खैरात की तरह कुछ योजनाएं चलाई जाती हैं, ताकि वे उसी में खुश रहें। अन्याय के इस माहौल में केवल अदालत से लोगों की उम्मीदें बढ़ी थीं कि वहां चाहे जितनी देर लगे लेकिन जाति, धर्म, धन, लिंग सबके भेद से परे उठकर इंसाक हासिल होगा। लेकिन जरिस शेखर कुमार यादव के भाषण से उस उम्मीद पर एक गहरा प्रहर हुआ है।

गैरतलब है कि विश्व हिंदू परिषद के विधि प्रकोष्ठ (लीगल सेल) ने इलाहाबाद हाई कोर्ट के लाइब्रेरी हॉल में एक कार्यक्रम का आयोजन किया था। इसमें जरिस शेखर यादव के अलावा इलाहाबाद हाई कोर्ट के एक और मौजूदा जाज जरिस दिनेश पाठक भी शामिल हुए थे। कार्यक्रम में ‘वक्तव्य बोर्ड अधिनियम’, ‘धर्मवित्तन-कारण एवं निवारण’ और ‘सामाजिक सहित एक सर्वेक्षण अनिवार्यता’ के विधियों पर चर्चा हुई, जिससे आयोजन की विषयों में वक्तव्य एवं अधिनियम नहीं होता है कि इस आयोजन का काम कसकद दिया था। जरिस शेखर यादव ने ‘समान नागरिक सहित एक सर्वेक्षणिक अनिवार्यता’ विधियों पर बोलते हुए कहा कि देश एक है, संविधान एक है तो कानून एक व्यक्ति नहीं है? जरिस यादव ने मुस्लिम पर्सनल लॉबी वोर्ड की अधिनियम की अनुदान प्रदान किया।

ये तामाम उदाहरण यह समझने के लिए काफी हैं कि अब देश के तीसरे संघ न्यायपालिका में भी ऑफिटोपक की तरह हिंदूवाच की भुजाएं दसों दिशाओं से बढ़ चुकी हैं। सत्ता और सरकार से बैठे लोगों से देश की उम्मीदें चुकी हैं कि वे भी थीं, क्वांक वहां से जो फैसले लिए जा रहे हैं, उनमें शक्तिसंपन्न, सर्वण तबकों की ही तबजों की लियत है। जो गरीब हैं, वर्ण व्यवस्था में निचले क्रम पर हैं, वा अल्पसंखक हैं, उनके हित के लिए हित की तरह कुछ योजनाएं चलाई जाती हैं, ताकि वे उसी में खुश रहें। अन्याय के इस माहौल में केवल अदालत से लोगों की उम्मीदें बढ़ी थीं कि वहां चाहे जितनी देर लगे लेकिन जाति, धर्म, धन, लिंग सबके भेद से परे उठकर इंसाक हासिल होगा। लेकिन जरिस शेखर कुमार यादव के भाषण से उस उम्मीद पर एक गहरा प्रहर हुआ है।

अपना यह भी नहीं कह सकत कि हाई कोर्ट के जज जाहर ऐसा बोल रहे हैं। कानून तो भैया बहुसंखक से ही चलता है। परिवार में भी देखिए, समाज में भी देखिए। जहां पर अधिक लोग होते हैं, जो कहते हैं उसी को माना जाता है। इसके अलावा सांप्रदायिक नफरत जाहिर करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले शब्द कठमुलुका का इस्तेमाल करते हुए जस्ती कहते हैं। जिसके अलावा अल्पसंखक नफरत जाहिर करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले शब्द शब्द कठमुलुका के लिए चाहते हैं। जो जाहर होता है, उसके दिल दर्जा नहीं होता है। अपने एक अंसु के बारे में भी कहा कि ‘कठमुलुके’ देश के लिए चाहते हैं। जो कठमुलुका जाने वाले नहीं होते हैं, उसके दिल दर्जा नहीं होता है। अपने एक अंसु के बारे में भी कहा कि ‘कठमुलुके’ देश के लिए चाहते हैं। जो कठमुलुका जाने वाले नहीं होते हैं, उसके दिल दर्जा नहीं होता है।

ये तामाम उदाहरण यह समझने के लिए काफी हैं कि अब देश के तीसरे संघ न्यायपालिका में भी ऑफिटोपक की तरह हिंदूवाच की भुजाएं दसों दिशाओं से बढ़ चुकी हैं। सत्ता और सरकार से बैठे लोगों से देश की उम्मीदें चुकी हैं कि वे भी थीं, क्वांक वहां से जो फैसले लिए जा रहे हैं, उनमें शक्तिसंपन्न, सर्वण तबकों की ही तबजों की लियत है। जो गरीब हैं, वर्ण व्यवस्था में निचले क्रम पर हैं, वा अल्पसंखक हैं, उनके हित के लिए खैरात की तरह कुछ योजनाएं चलाई जाती हैं, ताकि वे उसी में खुश रहें। अन्याय के इस माहौल में केवल अदालत से लोगों की उम्मीदें बढ़ी थीं कि वहां चाहे जितनी देर लगे लेकिन जाति, धर्म, धन, लिंग सबके भेद से परे उठकर इंसाक हासिल होगा। लेकिन जरिस शेखर कुमार यादव के भाषण से उस उम्मीद पर एक गहरा प्रहर हुआ है।

ये तामाम उदाहरण यह समझने के लिए काफी हैं कि अब देश के तीसरे संघ न्यायपालिका में भी ऑफिटोपक की तरह हिंदूवाच की भुजाएं दसों दिशाओं से बढ़ चुकी हैं। सत्ता और सरकार से बैठे लोगों से देश की उम्मीदें चुकी हैं कि वे भी थीं, क्वांक वहां से जो फैसले लिए जा रहे हैं, उनमें शक्तिसंपन्न, सर्वण तबकों की ही तबजों की लियत है। जो गरीब हैं, वर्ण व्यवस्था में निचले क्रम पर हैं, वा अल्पसंखक हैं, उनके हित के लिए खैरात की तरह कुछ योजनाएं चलाई जाती हैं, ताकि वे उसी में खुश रहें। अन्याय के इस माहौल में केवल अदालत से लोगों की उम्मीदें बढ़ी थीं कि वहां चाहे जितनी देर लगे लेकिन जाति, धर्म, धन, लिंग सबके भेद से परे उठकर इंसाक हासिल होगा। लेकिन जरिस शेखर कुमार यादव के भाषण से उस उम्मीद पर एक गहरा प्रहर हुआ है।

ये तामाम उदाहरण यह समझने के लिए काफी हैं कि अब देश के तीसरे संघ न्यायपालिका में भी ऑफिटोपक की तरह हिंदूवाच की भुजाएं दसों दिशाओं से बढ़ चुकी हैं। सत्ता और सरकार से बैठे लोगों से देश की उम्मीदें चुकी हैं कि वे भी थीं, क्वांक वहां से जो फैसले लिए जा रहे हैं, उनमें शक्तिसंपन्न, सर्वण तबकों की ही तबजों की लियत है। जो गरीब हैं, वर्ण व्यवस्था में निचले क्रम पर हैं, वा अल्पसंखक हैं, उनके हित के लिए खैरात की तरह कुछ योजनाएं चलाई जाती हैं, ताकि वे उसी में खुश रहें। अन्याय के इस माहौल में केवल अदालत से लोगों की उम्मीदें बढ़ी थीं कि वहां चाहे जितनी देर लगे लेकिन जाति, धर्म, धन, लिंग सबके भेद से परे उठकर इंसाक हासिल होगा। लेकिन जरिस शेखर कुमार यादव के भाषण से उस उम्मीद पर एक गहरा प्रहर हुआ है।

ये तामाम उदाहरण यह समझने के लिए काफी हैं कि अब देश के तीसरे संघ न्यायपालिका में भी ऑफिटोपक की तरह हिंदूवाच की भुजाएं दसों दिशाओं से बढ़ चुकी हैं। सत्ता और सरकार से बैठे लोगों से देश की उम्मीदें चुकी हैं कि वे भी थीं, क्वांक वहां से जो फैसले लिए जा रहे हैं, उनमें शक्तिसंपन्न, सर्वण तबकों की ही तबजों की लियत है। जो गरीब हैं, वर्ण व्यवस्था में निचले क्रम पर हैं, वा अल्पसंखक हैं, उनके हित के लिए खैरात की तरह कुछ योजनाएं चलाई जाती हैं, ताकि वे उसी में खुश रहें। अन्याय के इस माहौल में केवल अदालत से लोगों की उम्मीदें बढ़ी थीं कि वहां चाहे जितनी देर लगे लेकिन जाति, धर्म, धन, लिंग सबके भेद से परे उठकर



## बी यंग 5 फूड हैबिट्स



हमें क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, इस पर बहस सालों से चली आ रही है। इससे भी ज्यादा 'हार्ट टार्पिक' वह रहता है कि खाने की कौन-कौन से चीजें हमें युआ बनाए रखती हैं।

**आंतरिक और बाहरी खाना:** सालों से यह पता चल गया था कि इसमें बसा मोनोसैचुरेटेड फैट दिल की बीमारी होती है, कई शोषों से यह तथ्य साध हो चुका है। कोकोआ में फलीवेनल्स होती है, जो ब्लड वेसल्स की कार्यप्रणाली को स्वस्थ बनाए रखता है। इससे लाई ब्लड प्रेशर का रिस्क कम होता है, टाप 2 डार्मिटोज, किडनी का रोग और डॉमेंशिया के होने की आशंका कम होती है।

**आंतरिक और बाहरी खाना:** सालों से यह पता चल गया था कि इसमें बसा मोनोसैचुरेटेड फैट दिल की बीमारी होती है, कई शोषों से यह पता चला है कि अंतरिक और बाहरी खाने की कौन-कौन से लेकर भ्रम बनाए रखता है। कुछ सोचते हैं कि हमें चॉकलेट नहीं खानी चाहिए तो कुछ का सोचना है कि हमें चॉकलेट जरूर खानी सीधे होता है, जो उम्र से जुड़े रोगों को दूर रखता है।

**नदम:** कुछ अध्ययन बताते हैं कि जो लोग नदम खाते हैं, वे ढाई साल ज्यादा जीते हैं। इसमें अनसैचुरेटेड फैट होता है, जिससे लाई लाभ होता है और ऑंतरिक और बाहरी खाना सीधे होता है। ये विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट्स सहित अन्य फाईटोकैमिकल्स के मुख्य गतल मानते हैं जबकि फूड साइक्स कुछ और ही कहता है। आइए जानते हैं, कुछ ऐसे फूड्स को, जो हमें हेल्दी रखने के साथ ही यंग बनाए रखने में सहायक होते हैं -

**दही:** इसमें कैल्शियम खूब होता है, जिसमें ऑस्टोपोरोसिस को दूर रखने की क्षमता होती है। इसमें 'गुड बैकीरिया' होती है, जो हमें स्वस्थ बनाए रखता है और उम्र से जुड़ी ईंटर्स्ट्राइनल बीमारियों को खत्म करता है।

**बाइन:** सही और सीमित मात्रा में अल्कोहल का सेवन दिल की बीमारी, डायबिटीज और उम्र से होने के नाम पर कार्मेन्टिंग की बीमारी से छुटकारा दिलाता है। कहा जाता है कि किसी भी तरह एक अल्कोहल के सेवन से यह लाभ मिलते हैं लेकिन रेड बाइन ही इस तरह के अध्ययन का केंद्र रही है। इसमें रेस्ट्रैटल होता है, जिससे इस तरह के लाभ होते हैं। साथ ही जानवरों पर हुए शोध बताते हैं कि इसके सेवन से वह जीन्स एक्सिटेट होते हैं, जो बुढ़ापा कम कर सकते हैं।



