



## गृह मंत्रालय के आदेश के बाद 3 पाक कैदियों को आजाद करेगा भारत सात फरवरी 2025 को कड़ी सुरक्षा में अटारी बार्डर भेजेगा, तैयारी शुरू

**गोरखपुर (इंफ़रमेशन):** गुजरात और राजस्थान की जेलों से भी पाकिस्तानी कैदियों की रिहाई की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। रिहाई के बाद इन कैदियों को कड़ी सुरक्षा में अटारी बार्डर ले जाया जाएगा। सात फरवरी, 2025 की दोपहर 12 बजे इनको पाकिस्तान के अधिकारियों को सौंप दिया जाएगा। वहीं गोरखपुर जेल में बंद तीन पाकिस्तानी कैदियों को अटारी बार्डर से उनके वतन भेजा जाएगा।



मीथिया रिपोर्ट के मुताबिक गृह मंत्रालय से पत्र आने के बाद शासन ने इसको लेकर तैयारी शुरू कर दी है। एयरगर्मी गोरखपुर को पत्र लिख गृह मंत्रालय की ओर से पाकिस्तानी कैदी का आंतराधिक रिपोर्ट भी मांगा गया है। तीनों कैदियों को सात फरवरी 2025 को कड़ी सुरक्षा में अटारी बार्डर भेजा जाएगा। गृह मंत्रालय ने इस मामले में निर्देश जारी करते हुए

गोरखपुर जेल में बंद मोहम्मद मरसूफ के बारे में रिपोर्ट मांगी है। एयरगर्मी से कहा गया है कि वह मरसूफ की पूरी जानकारी और जर्करी दस्तावेज जद उपलब्ध कराए।

भारत सरकार के गृह मंत्रालय ने घोषणा की है कि रिहाई किए जा रहे कैदियों को खिलफा अब कोई संभावित मामला नहीं है। संबंधित राज्य की सरकारों ने भी उनकी रिहाई में अपनी सहमति जताई है। गृह मंत्रालय ने साफ कर दिया है कि कैदियों को उनके दस्तावेज, पहचान पत्र के साथ साफ-सुथरी स्थिति में सौंपा जाएगा। रिहा करने और अटारी बार्डर तक पहुंचाने के लिए उचित सुरक्षा व्यवस्था की जिम्मेदारी संबंधित राज्य की है।

गुजरात और राजस्थान की जेलों से भी पाकिस्तानी कैदियों की रिहाई की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। रिहाई के बाद इन कैदियों को कड़ी सुरक्षा में अटारी बार्डर ले जाया जाएगा। सात फरवरी, 2025 की दोपहर 12 बजे इनको पाकिस्तान के अधिकारियों को सौंप दिया जाएगा। वहीं गोरखपुर जेल में बंद तीन पाकिस्तानी कैदियों को अटारी बार्डर से उनके वतन भेजा जाएगा।

गुजरात और राजस्थान की जेलों से भी पाकिस्तानी कैदियों की रिहाई की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। रिहाई के बाद इन कैदियों को कड़ी सुरक्षा में अटारी बार्डर ले जाया जाएगा। सात फरवरी, 2025 की दोपहर 12 बजे इनको पाकिस्तान के अधिकारियों को सौंप दिया जाएगा। वहीं गोरखपुर जेल में बंद तीन पाकिस्तानी कैदियों को अटारी बार्डर से उनके वतन भेजा जाएगा।

## मंडियां सम्मान समारोह 6 को, 56 लाख महिलाओं के खाते में ट्रांसफर होंगे 2500

**झारखंड कैडर के पंकज कंबोज समेत 4 आईपीएस केंद्र में आईजी बैंक के पैल में शामिल सभी (खैसी):** झारखंड कैडर के 2005 बैच के तीन आईपीएस अधिकारियों को केंद्र में आईजी बैंक के पैल में शामिल किया गया है। इनमें इनमें 2005 बैच के आईपीएस प्रोबिशन पद पर पदस्थापित पंकज कंबोज, बोकारो जैनल आईजी माइकल राज एन, आईजी ट्रेनिंग ए स्थिति में सीप्रा जाएगा। रिहा करने और अटारी बार्डर तक पहुंचाने के लिए उचित सुरक्षा व्यवस्था की जिम्मेदारी संबंधित राज्य की है।



मंडियां सम्मान समारोह 6 को, 56 लाख महिलाओं के खाते में ट्रांसफर होंगे 2500



मंडियां सम्मान समारोह 6 को, 56 लाख महिलाओं के खाते में ट्रांसफर होंगे 2500

## रक्षा मंत्री की अध्यक्षता में बैठक, एकीकृत सैन्य कमान शुरू करने पर रहेगा जोर



रक्षा मंत्री की अध्यक्षता में बैठक, एकीकृत सैन्य कमान शुरू करने पर रहेगा जोर

रक्षा मंत्री की अध्यक्षता में बैठक, एकीकृत सैन्य कमान शुरू करने पर रहेगा जोर

रक्षा मंत्री की अध्यक्षता में बैठक, एकीकृत सैन्य कमान शुरू करने पर रहेगा जोर

## गढ़चिरौली में 11 नक्सलियों ने किया आत्मसमर्पण पीएम मोदी ने सीएम फडणवीस की पीठ थपथपाई



**गढ़चिरौली में 75 साल बाद लोगों को एसटी बस देखने को मिलेगी**

**गढ़चिरौली में 75 साल बाद लोगों को एसटी बस देखने को मिलेगी**

**गढ़चिरौली में 75 साल बाद लोगों को एसटी बस देखने को मिलेगी**

**गढ़चिरौली में 75 साल बाद लोगों को एसटी बस देखने को मिलेगी**

## प्रधानमंत्री ने अजमेर दरगाह में भेजी चादर



प्रधानमंत्री ने अजमेर दरगाह में भेजी चादर

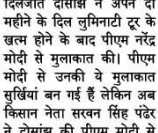
## ऋषि कश्यप के नाम से हो सकता है कश्मीर का नाम : गृहमंत्री



**ऋषि कश्यप के नाम से हो सकता है कश्मीर का नाम : गृहमंत्री**

**ऋषि कश्यप के नाम से हो सकता है कश्मीर का नाम : गृहमंत्री**

## सिंघर दिलजीत ने की पीएम मोदी से मुलाकात, किसान नेता हुए नाराज



**सिंघर दिलजीत ने की पीएम मोदी से मुलाकात, किसान नेता हुए नाराज**

**सिंघर दिलजीत ने की पीएम मोदी से मुलाकात, किसान नेता हुए नाराज**

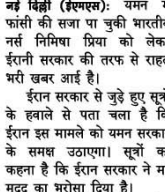
## हमें दोष न दें और घुसपैठ के लिए टीएमसी नहीं, बीएसएफ ही ये सब कर रही



**हमें दोष न दें और घुसपैठ के लिए टीएमसी नहीं, बीएसएफ ही ये सब कर रही**

**हमें दोष न दें और घुसपैठ के लिए टीएमसी नहीं, बीएसएफ ही ये सब कर रही**

## भारतीय नर्स निमिषा प्रिया को लेकर ईरानी सरकार ने दिया भरोसा, यमन सरकार से बात होगी



**भारतीय नर्स निमिषा प्रिया को लेकर ईरानी सरकार ने दिया भरोसा, यमन सरकार से बात होगी**

**भारतीय नर्स निमिषा प्रिया को लेकर ईरानी सरकार ने दिया भरोसा, यमन सरकार से बात होगी**

**भारतीय नर्स निमिषा प्रिया को लेकर ईरानी सरकार ने दिया भरोसा, यमन सरकार से बात होगी**

**भारतीय नर्स निमिषा प्रिया को लेकर ईरानी सरकार ने दिया भरोसा, यमन सरकार से बात होगी**

**भारतीय नर्स निमिषा प्रिया को लेकर ईरानी सरकार ने दिया भरोसा, यमन सरकार से बात होगी**

**भारतीय नर्स निमिषा प्रिया को लेकर ईरानी सरकार ने दिया भरोसा, यमन सरकार से बात होगी**

**भारतीय नर्स निमिषा प्रिया को लेकर ईरानी सरकार ने दिया भरोसा, यमन सरकार से बात होगी**



# केके इंजीनियरिंग कॉलेज में प्रदर्शनी का उद्घाटन

**मौविहपुर (ससे) :** अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद झारखंड के तीन दिवसीय रजत जयंती प्रवेश अभियान की पूर्व संध्या गुल्बर्गा को केके इंजीनियरिंग कॉलेज, नरो पारिवर में प्रदर्शनी का उद्घाटन समारोह पूर्वक हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान दुर्गापुर के निदेशक डॉ अरविंद कुमार चौबे ने कहा कि राष्ट्र के प्रतिनिधि हैं विद्यार्थियों की महत्वपूर्ण भूमिका है छात्र शक्ति राष्ट्र की बहुत बड़ी शक्ति है। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद का उद्घोष ज्ञान शील और एकता है।



लगातार विस्तार हो रहा है। उन्होंने कहा कि इस अभियान से इसका और विस्तार होगा तथा विद्यार्थियों को नई दिशा मिलेगी। डॉ चौबे ने कहा कि प्रथमवर्षी नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में २०२४ तक भारत विश्व की तीसरी सबसे बड़ी आर्थिक शक्ति बनेगी। उन्होंने प्रधानमंत्री के परिषद आज विश्व का सबसे बड़ा छात्र संगठन है। इसका

होगा। आयोजन के स्वागत समिति अध्यक्ष भारतीय जनता युवा मोर्चा के प्रदेश महामंत्री रोश सिंह ने सभी का स्वागत किया और कहा कि आज विद्यार्थी परिषद की बढ़ती लहर ही वह इस स्थान तक पहुंचे हैं। परिषद के प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ विनोद पट्टन ने अपने संबोधन में झारखंड में विद्यार्थी परिषद कि अब तक की यात्रा पर विस्तार से प्रकाश डाला और कहा कि सभी २४ जिलों में संगठन का लगातार विस्तार हो रहा है। अतिथियों ने प्रदर्शनी का उद्घाटन दीप जलाकर किया। पुण्यलोक अहल्याबाई होलकर प्रदर्शनी मंडल में अतिथियों ने विभिन्न प्रदर्शनी का अवलोकन किया। इसमें विद्यार्थी परिषद की विभिन्न गतिविधियां प्रदर्शित की गई हैं।

# सैकड़ों नम आंखों ने दी गुर्विंदर को अंतिम विदाई



**संजी (ससे) :** अल्पसंख्यक आयोग के पूर्व उपाध्यक्ष, रेलवे यात्री सुविधा समिति के सदस्य और सिद्ध समाज के विभिन्न धार्मिक/सांस्कृतिक संगठनों से जुड़े समाजसेवी सरदार गुर्विंदर सिंह सेठी का आज रांची हस्त मुक्ति धाम में अंतिम संस्कार किया गया। उनकी अंतिम यात्रा पेट्रोल चोक आवारा से भेना रोड गुहड़ारा होते हुए भागया कार्यलय पहुंची। यहां भागया के प्रबंध कार्यकारी अध्यक्ष रविंद्र चण्डा सहित विभिन्न पदाधिकारियों ने पाटी का श्रद्धा और पुष्प अर्पित कर रद्दावले किया।

## शराब के नशे में बिजली के तारों को खाट समझकर लेट गया शख्स

**अमरावती (ईएमएस) :** आंध्र प्रदेश के मय्यम जिले के एम. सिंगीपुरम गांव में एक हैजल कनेक्ट वाली टावर घटी। शराब के नशे में व्यक्ति बिजली के तारों पर चढ़ गया और अंतर पहुंचकर बिजली के तारों को खाट समझकर लेट गया। इस घटनाका स्थिति ने न केवल शराबी व्यक्ति के जीवन को संकट में डाला बल्कि गांववासियों को भी डरा दिया। घटना के बक्त व्यक्ति पूरी तरह से नशे में था, इसकारण लोगों को मना करने के बाद भी वह तारों पर चढ़ गया। जैसे ही वह तारों के पास पहुंचा, ग्रामीणों ने बिजली की आपूर्ति तुरंत बंद करवा दी ताकि शराबी शख्स को कंट लगाने से बचाया जा सके। इसके बाद, ग्रामीणों ने सूझबूझ से काम लेकर तारों से सुरक्षित उतारने की योजना बनाई।

## ब्लडमैन सलूजा ने अपने जन्मदिन पर किया रक्तदान



**धनबाद (कर्स) :** गुल्बर्गा को ब्लड मैन हरबंस सिंह सलूजा ने अपने जन्मदिन के खास मौके पर एच.बी.एस.सी.एम.पी.पी.डी.ब्लड बैंक के लिए रक्तदान किया। श्री सलूजा ने अपने जीवन का ५२वां रक्तदान किया। ब्लूमेरिटी सेवियर्स के संस्थापक अध्यक्ष हरबंस सिंह सलूजा विगत १६ वर्षों से रक्तदान के क्षेत्र में सेवा दे रहे हैं। इनके द्वारा अभी तक १५,५७८ युनिट रक्तदान कराया जा चुका है।

विश्व रिकार्ड धारक हरबंस सिंह सलूजा को उनके द्वारा किए जा रहे उत्कृष्ट कार्यों के लिए कई राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय सम्मान प्राप्त हुए हैं। श्री सलूजा ने कहा कि समाज के सभी लोगों को अपने जन्मदिन, वैवाहिक वर्षगांठ या किसी भी तरह की खुशी के मौके पर किसी न किसी रूप में दूसरों को भी खुशियां बांटने का कार्य करना चाहिए। इसी क्रम में आज उनसे रक्तदान कर एक मासूम बच्चे को जीवन दान देने की कोशिश की। मेरा मानना है कि अपनी खुशियों में दूसरों को

## चोर ने दुकान से नकदी व शराब की बोतलें चुराई

**हैदराबाद (ईएमएस) :** शराब की लेकर कुछ लोगों की नींव ऐसी बिगड़ती है कि, ईसान रख बन जाता है। ऐसा ही हुआ एक दुकान के मेडक जिले में हुआ। जहां एक चोर शराब की बोतलें चुराई और भागने लगा। तभी उसका मन शराब पीने का हुआ। चोर का सामान साइड में रखकर चोर का शराब और बीयर की कुछ बोतलें लीं और उन्हें गडगाट पी गया। शराब पीने के बाद चोर हाथ छो बैठा और बेवेष होकर दुकान में ही सो गया। इनके बाद नशे में डूबे होकर चोर भूत गया कि वह यहां चोर करके आया है। चोर नशे में होश खो बैठा और दुकान में ही सो गया। चोर दुकान की छत

की टाइल को तोड़कर अंदर घुसा या और फिर चोर से सभी सीसीटीवी कैमरे भी तोड़ डाले। इसके बाद चोर ने दुकान से कुछ नकदी और शराब की बोतलें चुराई और भागने लगा। तभी उसका मन शराब पीने का हुआ। चोर का सामान साइड में रखकर चोर का शराब और बीयर की कुछ बोतलें लीं और उन्हें गडगाट पी गया। शराब पीने के बाद चोर हाथ छो बैठा और बेवेष होकर दुकान में ही सो गया। इनके बाद नशे में डूबे होकर चोर भूत गया कि वह यहां चोर करके आया है। चोर नशे में होश खो बैठा और दुकान में ही सो गया। चोर दुकान की छत

## आगरा फौज में कंगना आग पर फेंकना 2 करोड़ रुपए देने की बात कह मुकर गए

**आगरा (ईएमएस) :** बॉलीवुड एक्ट्रेस और हिमाचल प्रदेश की चोर से भागना संवाद कंगना रनोट गुल्बर्गा को भी आगरा की एम.पी.एस.एल.ए. कोर्ट में पेश नहीं हुई। कंगना के वकील भी पक्ष रखने के लिए नहीं पहुंचे। कोर्ट में बहस पूरी हुई। एक्ट्रेस कोर्ट की बार्डि स्टाफक शर्मा ने कोर्ट में कंगना-तीन बार नोटिस मिलने के बाद भी कंगना रनोट कोर्ट में पेश नहीं हुई है। उनकी तरफ से उनके वकील भी नहीं पहुंचे। इस पर कोर्ट ने आदेश दिया कि १ जनवरी को कंगना को कोर्ट में तब तक आना चाहिए जो कोर्ट में कोर्ट अपना फैसला सुनाएगी। किसानों और राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के प्रति अंध प्रेमियों के मामले में उन पर राष्ट्रद्रोह का केस लगाने की मांग की गई है।

## बीजेपी ने पांचाल आत्महत्या केस को लेकर कर्नाटक सरकार को घेरा

**बेंगलुरु (ईएमएस) :** कर्नाटक में ठेकेदार सचिन पांचाल की नशे में बिजली के तारों पर चढ़ने का कोस्र आमनेसामने आ गई है। बीजेपी नेता और विधानपरिषद में नेता प्रतिपक्ष चन्नावी नारायणस्वामी ने आरोप लगाया है कि ठेकेदार सचिन पांचाल को सुसाइड नोट में प्रियांक खड़गे का नाम तीन बार लिखा है। बता दें कि प्रियांक खड़गे कोस्र के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे के बेटे हैं और कर्नाटक सरकार में मंत्री हैं। नारायणस्वामी ने कर्नाटक के सीएम सिद्धारमैया पर भी हमला बोला है। उन्होंने कहा है कि सुसाइड नोट में प्रियांक खड़गे का नाम तीन जगह है लेकिन सीएम सुब्रह्मण्यन के अंगूठे का हवाला देकर मंत्री प्रियांक का बचा रहे हैं। नारायणस्वामी ने

कहा कि सीएम कह रहे हैं कि सुसाइड नोट में प्रियांक खड़गे का नाम नहीं है, जो कि गलत है। उन्होंने कहा कि सात पलों के सुसाइड नोट में मंत्री प्रियांक खड़गे का नाम तीन जगह है। आप दस्तावेज मांग रहे हैं। यह है दस्तावेज। हम और क्या पेश करेंगे? वहीं सीएम सिद्धारमैया ने कहा कि आरोप साबित करने के लिए कोई दस्तावेज नहीं है, इसलिए प्रियांक को मंत्री पद हटाने का सवाल ही नहीं उठता। नारायणस्वामी ने कहा कि हम जानते हैं कि सीएम जवाब देना होगा।

## मां आशादाई ने भगवान विठ्ठल से मांगी मन्नत

**मुंबई (ईएमएस) :** महाराष्ट्र के उन्मुख्यमंत्री अजित पवार की मां आशादाई पवार ने पंढरपुर में भगवान विठ्ठल से दर्शन किए और मन्नत मांगी की पूरा पवार परिवार दोनारा एक हो जाए। अजित पवार की मां ने कहा कि भगवान विठ्ठल मेरी प्रार्थना सुनेंगे शरद पवार और अजित पवार फिर साथ आएंगे।



सोने में दिखेंगे। शरद पवार हमारी बात मन्नते दोनों साथ आएंगे। पेटले ने कहा कि शरद पवार हमारे लिए हमेशा देवता रहे हैं। भले हमारे राजनीतिक रास्ते अलग हों पर उनके प्रति सम्मान है और आगे भी रहेगा। दोनों साथ आते हैं या पवार परिवार साथ आए तो हमें खुशी होगी। अज्जी बात है मैं भी पवार परिवार का एक हिस्सा ही हूँ। इसलिए यह सब एक ही तो मुझे भी खुशी होगी।

## सावधानी पूर्वक किया जायेगा यूनियन कार्बाइड के कचरे का विनिष्टीकरण

**भोपाल/इन्डौर (ईएमएस) :** मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि यूनियन कार्बाइड के कचरे का विनिष्टीकरण के लिये सर्वोच्च न्यायालय के निदेशादेश कार्बाइड की जा रही है। कचरे का निष्पादन जनता की शंकाओं को दूर कर सावधानी पूर्वक किया जायेगा। उन्होंने कहा कि जनता के संरोधक प्राथमिकता में सबसे ऊपर है, कचरे का विनिष्टीकरण की कार्यवाही सतत निगरानी की जायेगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि भादो के ४० वर्ष बीतने के बाद प्रेषण में रखा लगभग ३३७ मीट्रिक टन कचरे का हाताकार प्रभाव खत्म हो गया है। उन्होंने बताया कि बचे से ही शरद पवार और अजित पवार के अलग अलग दल बनाने के खिलाफ थी। जब सुप्रिया सुले लोकसभा का चुनाव जीती थी तो बनी वे अनाथ बचो यानी अजित पवार के माताजी से आशीर्वाद लेने उनके घर आई थीं।

## सावधानी पूर्वक किया जायेगा यूनियन कार्बाइड के कचरे का विनिष्टीकरण : डॉ. यादव

**भोपाल/इन्डौर (ईएमएस) :** आइसो साइनेट्रल एवं कीटनाशकों के बनने की प्रक्रिया का सह-उत्पाद होता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि इसका विषैला प्रभाव २५ साल में लगभग समाप्त हो जाता है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने गुल्बर्गा को मुख्यमंत्री निवास में मीडिया से चर्चा में ये बातें कही।



मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बताया कि कचरे के निपटार की प्रक्रिया का केन्द्र सरकार की विभिन्न संस्थाओं जैसे- नील (नेशनल इन्वॉयंटमेंटल इंजीनियरिंग रिसर्च इंस्टीट्यूट), नागपुर, छत्तख (नेपाल विन्यायिक विन्यायिक रिसर्च इंस्टीट्यूट) हैदराबाद, खडखड (इंडोयान इंस्टीट्यूट ऑफ केमिकल टेक्नोलॉजी) तथा ट्रायल टन का प्रतिवेदन सर्वोच्च न्यायालय में प्रस्तुत किया गया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बताया कि ट्रायल टन के निष्कर्षों के आधार पर सर्वोच्च न्यायालय ने अग्रेज, २०१३ में

मंजूर किया। डॉ. यादव ने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिये गए निदेशों के अतिरिक्त मध्यप्रदेश के मुख्य सचिव ने विस्तृत रूप से तीन बिंदुओं का आधार बनाकर प्रश्न सं. जांच कराया। जांच के बिंदु - आसपास के गांवों में स्वास्थ्य संबंधी परीक्षण, फसल की उत्पादकता पर प्रभाव और क्षेत्रीय जल स्रोतों की गुणवत्ता पर परीक्षण थे। तीनों बिंदुओं के परिणाम हैं यह पाया गया कि यूसीआईएल कचरे के निष्पादन से किसी भी प्रकार के नकारात्मक परिणाम परिलक्षित नहीं हुए।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बताया कि कचरे के निपटार की प्रक्रिया को लेकर शासन पूरी तरह से संवेदनशील है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, मध्यप्रदेश प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के निदेशों के आधार पर सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिये गए निदेशों के अतिरिक्त मध्यप्रदेश के मुख्य सचिव ने विस्तृत रूप से तीन बिंदुओं का आधार बनाकर प्रश्न सं. जांच कराया। जांच के बिंदु - आसपास के गांवों में स्वास्थ्य संबंधी परीक्षण, फसल की उत्पादकता पर प्रभाव और क्षेत्रीय जल स्रोतों की गुणवत्ता पर परीक्षण थे। तीनों बिंदुओं के परिणाम हैं यह पाया गया कि यूसीआईएल कचरे के निष्पादन से किसी भी प्रकार के नकारात्मक परिणाम परिलक्षित नहीं हुए।







# लोस में राहुल गांधी ने अपना न्यूजलेटर रिलीज किया गुजरात में अनोखा विवाह समारोह

**नई दिल्ली (ईएनएस):** कांग्रेस नेता और लोसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने अपना न्यूजलेटर 'रिलीज किया है, इसमें ११ से ३१ दिखेंबर तक की घटनाओं का जिक्र किया है। इसके अलावा संसद में संविधान और मनुस्मृति पर राहुल गांधी के भाषण, उससे जुड़े घटनाक्रम के बारे में भी लिखा गया है।

पत्र में राहुल गांधी ने पूर्व पीएम मनमोहन सिंह को अपना गुरु और सलाहकार का नाम देकर, डॉ. सिंदे ने भारत का नेतृत्व अत्यंत बुद्धिमत्ता और सरलता के साथ किया। उनके नेतृत्व में अर्थव्यवस्था आगे बढ़ी और करोड़ों भारतीयों को गरीबी से बाहर निकालने हुए एक समृद्ध मध्यम वर्ग का निर्माण किया। वह हमेशा हमारे दिलों में रहते वाले हैं। देश ने



अपने बड़े नेता के साथ, मैं भी अपना गुरु और सलाहकार बनूँगा।

राहुल गांधी ने पत्र में संविधान और मनुस्मृति के बीच चल रही लड़ाई पर बात की है। पत्र में राहुल के अर्थशास्त्र का जिक्र किया गया, जिसमें द्रोणाचार्य और अश्वमेध का उल्लेख है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है।

गुजरात में राहुल गांधी ने २०२४ पर भी एक नजर डाली गई है। इसमें मणिपुर से मुंबई तक न्याय के लिए लड़ाई गई लड़ाई के तौर पर बातें की गई हैं। राहुल गांधी ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है।

के साथ बीते वर्ष २०२४ पर भी एक नजर डाली गई है। इसमें मणिपुर से मुंबई तक न्याय के लिए लड़ाई गई लड़ाई के तौर पर बातें की गई हैं। राहुल गांधी ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है।

किया गया कैसे राहुल गांधी ने साल २०२४ में संसद में भारत को लोगों की आवाज को उठाया। राहुल गांधी ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है। पत्र में राहुल ने संविधान के अंतर्गत आने वाली सभी बातों का उल्लेख किया है।

**बदोखा (ईएनएस):** गुजरात में १० जनवरी को हुए विवाह समारोह में १२० लोगों का कुल परिवार शामिल था। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे।

फॉर्म भरा। हमारे पास ७ गंठों के १२० लोगों का कुल परिवार शामिल था। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे।

रजिस्ट्रेशन किया जाता है। १२ जनवरी को हुए विवाह समारोह में १२० लोगों का कुल परिवार शामिल था। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे। इसमें अंदाजित रूप से २० परिवार शामिल थे।

## आप पार्टी देश की सबसे बड़ी ड्रामा पार्टी : बृजभूषण

**नई दिल्ली (ईएनएस):** भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के पूर्व सांसद बृजभूषण शरण सिंह ने पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के दिवंगत होने के बाद ब्रजभूषण शरण सिंह के बारे में आलोचनात्मक टिप्पणियाँ की हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस सरकार का आरोप लगा रही है। शरण सवाल है कि क्या अपमान कर रही है? आपने पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह का अपमान नहीं किया। शरण सिंह ने कांग्रेस पर आरोप लगाकर कहा कि आप चाहते थे कि आपके परिवार के अलावा किसी की समाधि दिवंगत नहीं होनी चाहिए।

पूर्व सांसद सिंह ने पूर्व प्रधानमंत्री सिंह की दिवंगत होने के बाद ब्रजभूषण शरण सिंह के बारे में आलोचनात्मक टिप्पणियाँ की हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस सरकार का आरोप लगा रही है। शरण सवाल है कि क्या अपमान कर रही है? आपने पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह का अपमान नहीं किया। शरण सिंह ने कांग्रेस पर आरोप लगाकर कहा कि आप चाहते थे कि आपके परिवार के अलावा किसी की समाधि दिवंगत नहीं होनी चाहिए।

कोई सरोकार नहीं है। उन्हें जनता से जुड़े मुद्दे उठाने चाहिए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस सरकार का आरोप लगा रही है। शरण सवाल है कि क्या अपमान कर रही है? आपने पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह का अपमान नहीं किया। शरण सिंह ने कांग्रेस पर आरोप लगाकर कहा कि आप चाहते थे कि आपके परिवार के अलावा किसी की समाधि दिवंगत नहीं होनी चाहिए।

## कामकाज सही नहीं होने पर बिहार का धार्मिक न्यास भंग

**पटना (ईएनएस):** बिहार सरकार ने राज्य धार्मिक न्यास को तत्काल प्रभाव से भंग कर दिया है, जिसके लिए सरकार के विधि विभाग ने आदेश जारी कर दिया है। धार्मिक न्यास को भंग करने के बाद, न्यास के कारकाज के लिए सरकार ने प्रशासक को बहाल कर दिया है।

## राजस्थान व पंजाब में यूरेनियम भी उच्च मात्रा में मिला

**नई दिल्ली (ईएनएस):** भारत के ४४० जिलों में मूलतः 'नाइट्रेट' की मात्रा उच्च स्तर पर मिली है। केंद्रीय भूजल बोर्ड (सीडीडीए) ने अपनी एक रिपोर्ट में इसकी जानकारी देकर बताया कि इन जिलों में २५ जिलों का स्तर २० प्रतिशत से अधिक है। 'नाइट्रेट' की मात्रा अधिक मिली है। पानी में अधिक 'नाइट्रेट' पर्यावरण और स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा है।

मनुष्य एकत्रित किया गया। रिपोर्ट में पता गया कि इसमें से २० प्रतिशत सैलम में नाइट्रेट की मात्रा ४५ मिलीग्राम प्रति लीटर (एमजी/एल) की सीमा के पर कर गई है, जो कि विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) और भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) द्वारा पेश किए गए मानकों से अधिक है।

तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और हरियाणा में २०१७ से २०२३ के बीच इसमें वृद्धि देखी गई है। पानी में 'नाइट्रेट' की अधिक मात्रा बढ़ने से 'ब्लू बेबी सिंड्रोम' जैसी स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा कर सकता है। साथ ही यह पानी पीने से दिल की असुविधाएं भी पैदा हो सकती हैं।

मिलाना चिंता का कारण है। गाँव और शहरों में नदियों के मैदानी इलाकों वाले राज्यों में आसंकिन का स्तर अधिक पाया गया है। ये राज्य पश्चिम बंगाल, झारखंड, बिहार, उत्तर प्रदेश, असम और मणिपुर हैं। पंजाब के कुछ हिस्सों में और छत्तीसगढ़ के रामानांदपुर जिले के पानी में भी आसंकिन का स्तर अधिक पाया गया है।

## बिहार में ज्वाइनिंग लेटर मिलने के एक दिन बाद सेवानिवृत्त हुई शिक्षिका

**जमुई (ईएनएस):** ज्वाइनिंग लेटर मिलने के एक दिन बाद बिहार के जमुई में शिक्षिका सेवानिवृत्त हुई गई है। यह मामला उच्च प्रबंध में कार्यरत निवृत्त शिक्षिका अनिता कुमारी का है। ज्वाइनिंग लेटर २० दिसेंबर २०२४ को मिला और आगे दिने ३१ दिसेंबर २०२४ को सेवानिवृत्त हो गई।

३१ दिसेंबर को ही रिटायर हो गई। पूरे कई दिनों बिहार में लेटर मिलने के एक दिन बाद ही सेवानिवृत्त हो गई। उचित शिक्षिका के रूप में योगदान करने का भी मोका नहीं मिला। जबकि वह शिक्षिका शिक्षक बने के लिए परीक्षा उत्तीर्ण कर चुकी हैं। नियुक्ति पत्र लेने और देने की इस प्रक्रिया में अनिता कुमारी असहज से थी कि बिहार शिक्षक नियमनवली के तहत अपनी नियुक्ति पत्र ले या नहीं।

बिहार में ३१ दिसेंबर २०२४ को ६० वर्ष की आयु पूरी होने के कारण सेवानिवृत्त हो जाएंगी और बिहार शिक्षक बने का कोई लाभ नहीं मिल पाएगा। शिक्षिका ने बताया कि ६० साल की आयु पूर्ण करने के बाद उन्हें निवृत्ति पत्र दे दिया गया है।

विधि शिक्षक के रूप में कार्य नहीं कर पाई। जबकि परीक्षा फल कई महीने पूर्व ही प्रकाशित हो चुका था।

## अधिकारी ने किया जेल का निरीक्षण

**मुंबई (ईएनएस):** महाराष्ट्र की ठाणे सेंट्रल जेल में एक कैदी के पास से मोबाइल फोन छुपाया गया है, जिसे उसने अपने जूते में छिपा कर रखा था। पुलिस अधिकारी ने बताया कि यह मामला पिछले सप्ताह ३० दिसेंबर का है। यह तब सामने आया जब जेल का एक सिपाही जेल में जा रहा था। कैदी ने मोबाइल फोन छुपा लिया। उन्होंने बताया कि यहां कम्युनिस्ट पार्टी के कार्यकर्ता भी हैं।

## ट्रिब्यूनल कोर्ट ने 1.5 करोड़ मुआवजा देने का दिया आदेश

**पल्लार (ईएनएस):** मोट्टा दुर्घटना द्वारा न्यायाधिकरण (एम्प्लूमेंट) ने २०२१ में सड़क हादसे में एक व्यक्ति की मौत के मामले को ट्रिब्यूनल को बताया कि पीड़िता की मौत पर ही मौत हो गई थी। मुक्त एक लेबर सलायर फर्म को परिष्कृत की १.५ करोड़ रूपए का मुआवजा देने का आदेश दिया है।

ट्रिब्यूनल कोर्ट ने 1.5 करोड़ मुआवजा देने का दिया आदेश। ट्रिब्यूनल ने मुक्त को परिष्कृत की १.५ करोड़ रूपए का मुआवजा देने का आदेश दिया है। ट्रिब्यूनल ने मुक्त को परिष्कृत की १.५ करोड़ रूपए का मुआवजा देने का आदेश दिया है।

का निर्देश दिए हैं। अगर ये लोग मुआवजे की रकम तक अधिक भीतर नहीं देते हैं तो राशि पर ८.५० फीसदी प्रतिवर्ष की दर से चलाए जाएंगे।

## नए साल में निवेशकों को हुई 6 लाख करोड़ की कमाई

**मुंबई (ईएनएस):** एशियाई बाजारों में गिरावट के बावजूद शेयर बाजारों में गजब की तेजी दिख रही है। पिछले दो दिनों से बाजारों में लगातार तेजी बढ़ी है, जिससे निवेशकों की संतुष्टि में बंध बढ़ाया गया है। २ जनवरी को शेयर बाजार ने एक नया रिकॉर्ड तोड़कर बड़ी छछांग लगाई, और निवेशकों को ६ लाख करोड़ रुपये की कमाई हुई।

२४,१९९.६५ अंक पर बंद। दरम्यान दिसेंबर में मजबूत विकास आंकड़ों की बदौलत ऑटो शेयरों में बेहतर प्रदर्शन किया, जबकि महीने के दौरान आंतरिक पर नफा कम रहा है। आधार मॉडल के शेयरों में ७ प्रतिशत की तेजी आई।

कंपनी का कहना है कि रायल एनर्जीज की बिक्री में दिसेंबर में पिछले साल के मुकाबले २५ प्रतिशत तेजी रही। दिसेंबर में कंपनी ने ४९.४६६ यूनिट्स की बिक्री की जबकि पिछले साल दिसंबर में ६३,८८७ यूनिट्स की बिक्री हुई थी।

विशाल के साथ बुरा दौर और नुक़र रहा है। नीतिगत कार्रवाई की अनिश्चितताओं के आगे रू होने और आधार रिसेट होने के साथ १२-१३ दिनों में विकास में तेजी आ सकती है। वहीं जोदार उभार दिखाई दिया। इसकी अनुप्राई बजाज फिनसर्व सेक्टर को फीसदी की तेजी आई।

## रिलायंस ने नवी मुंबई में कौड़ियों के भाव में खरीदी जमीन

**मुंबई (ईएनएस):** रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड (आरआईएल) ने महाराष्ट्र के नवी मुंबई में स्थित ५,२६६ एकड़ भूमि के एक बड़े औद्योगिक परियोजना को २,२०० करोड़ रुपये में खरीदा है।

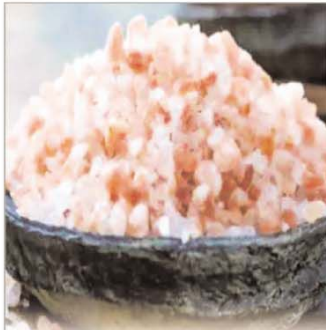
एम्प्लूमेंट) ने अपनी ७४ प्रतिशत हिस्सेदारी लिमिटेड (आरआईएल) ने महाराष्ट्र के नवी मुंबई में स्थित ५,२६६ एकड़ भूमि के एक बड़े औद्योगिक परियोजना को २,२०० करोड़ रुपये में खरीदा है।

रिलायंस ने १३ दिसेंबर २०२४ को बताया था कि उसने नवी मुंबई आईआईएफ प्राइवेट लिमिटेड के ५७.१२ प्रतिशत हिस्सेदारी को २,८५० रुपये प्रति शेयर की कीमत पर खरीदा है, इससे इस परियोजना की कुल मूल्यवान २,२०० करोड़ रुपये तक पहुंच गई है।

रिलायंस ने १३ दिसेंबर २०२४ को बताया था कि उसने नवी मुंबई आईआईएफ प्राइवेट लिमिटेड के ५७.१२ प्रतिशत हिस्सेदारी को २,८५० रुपये प्रति शेयर की कीमत पर खरीदा है, इससे इस परियोजना की कुल मूल्यवान २,२०० करोड़ रुपये तक पहुंच गई है।







## सेहत के मामले में बहुत गुणकारी है सेंधा नमक

भारतीय घरों में सेंधा नमक का इस्तेमाल खूब किया जाता है। आमतौर पर उत के खाने में इसे इस्तेमाल किया जाता है। सेहत के मामले में भी यह नमक बहुत गुणकारी है। सेंधा नमक का प्रयोग आर्युर्वेद में सालों से उपचार के लिए किया जाता रहा है। एक हालिया अध्ययन की गयी तो यह नमक पापन संबंधी दिक्कतों को दूर करने में मददगार है। अगर आपको पापन की समस्या है या सर्दी लगती है तो सेंधा नमक की मदद से आप आराम पा सकते हैं।

मैलाटोनिन हार्मोन का बिल्स बनाए रखता है जो तनाव से लड़ने में मदद करता है। बॉडी पेन करता है कम सेंधा नमक मासोथेरापी के चर्द और एटन के साथ ही ज्वाइंट्स पेन को भी कम करने का काम करता है। साइनस में दे राहत साइनस के चर्द से छुटकारा पाने के लिए सेंधा को सेवन फायदेमंद रहता है। अगर आपको स्टॉन की प्रॉब्लम है तो सेंधा नमक और नींबू को पानी में मिलाकर पीने से कुछ ही दिनों में पथरी नग्न होगी है। अस्थमा को चर्द दूर

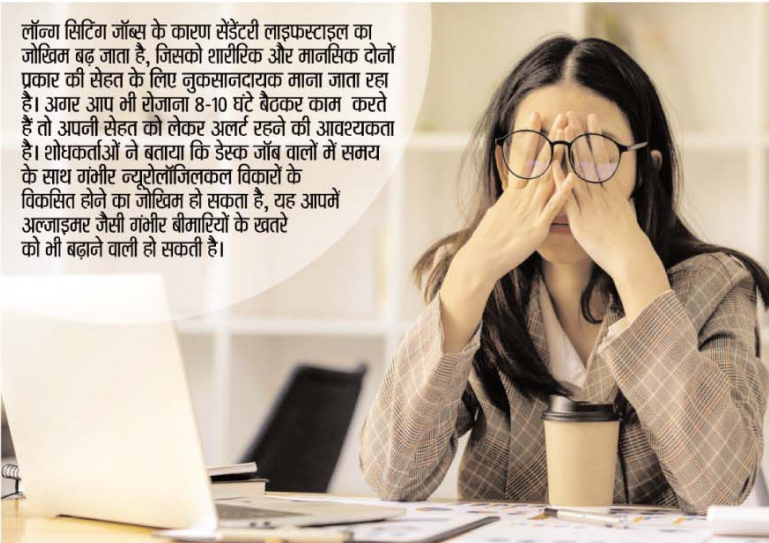


अस्थमा, डायबिटीज और ऑर्थोराइटिस के मरीजों के लिए सेंधा नमक का सेवन काफी फायदेमंद होता है। नींद न आने की समस्या में भी सेंधा नमक काफी फायदेमंद होता है। यह नमक पाचक रसों का निर्माण करता है, इसलिए यह पाचन को दुरुस्त रखने का काम भी करता है। सेंधा नमक का उपयोग करने से ब्लड शुगर के अघात, कब्ज, अपच, गैस व सीने में जलन जैसी कई बीमारियों के लक्षणों को भी कम करने में मदद कर सकता है।

आइए जानते हैं ऐसे ही सेंधा नमक के कुछ गुण के फायदे।

**गले की खराश के लिए सेंधा नमक**  
सेंधा नमक में डिकजेस्टिव गुण हो सकते हैं, जो गले में फर्से बेक्टिरिया युक्त बैक्टीरिया को पलता कर उसे शरीर से बाहर निकालने में मदद कर सकते हैं। साथ ही यह खराश को कम करता है।

**स्ट्रेस कम करने में सेंधा नमक स्ट्रेस कम करने में भी मदद करता है।** इतना ही नहीं यह सेरोटोनिन और



## अल्जाइमर-डिमेशिया रोग का खतरा बढ़ रही है 8-10 घंटे की डेस्क जॉब

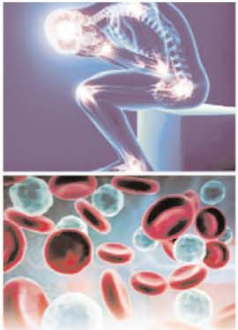
डेस्क जॉब या लंबे समय तक एक स्थान पर बैठकर काम करते रहने की आदत को पहले के अध्ययनों में कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं वाला बताया गया है। लॉन्ग सिटिंग जॉब्स के कारण सेडेंटरी लाइफस्टाइल का जोखिम बढ़ जाता है, जिसको शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की सेहत के लिए नुकसानदायक माना जाता रहा है। अगर आप भी रोजाना 8-10 घंटे बैठकर काम करते हैं तो अपनी सेहत को लेकर अलर्ट रहने की आवश्यकता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि डेस्क जॉब वालों में समय के साथ गंभीर न्यूरोलॉजिकल विकारों के विकसित होने का जोखिम हो सकता है, यह आपमें अल्जाइमर जैसी गंभीर बीमारियों के खतरे को भी बढ़ाने वाली हो सकती है।

सेडेंटरी लाइफस्टाइल और डिमेशिया का खतरा कुछ दशकों पहले तक चर्चरको में डिमेशिया या अल्जाइमर रोग के खतरे को न के बराबर माना जा रहा था, हालांकि समय के साथ इस आयु वर्ग में भी इस प्रकार के स्वास्थ्य जोखिमों को बढ़ते हुए देखा गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, वर्तमान में 5.5 मिलियन लोग अल्जाइमर-डिमेशिया से पीड़ित हैं। लाइफस्टाइल की समस्याओं के चलते इस तरह की समस्याओं को जोखिम और भी बढ़ गया है। इससे संबंधित प्रकाशित अध्ययन में स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया अगर आप रोजाना 10 घंटे से अधिक की सिटिंग जॉब करते हैं तो ये स्थिति आपमें डिमेशिया के विकसित होने का कारण हो सकता है। गतिहीन व्यवहार सांपूर्ण सेहत के लिए हानिकारक लेखकों ने अपनी निष्कर्ष में कहा है कि आधे से ज्यादा अमेरिकी लोगों के दिन का करीब साढ़े नौ घंटे से अधिक का समय बैठे हुए बीताता है और ये आदत सज्ञानात्मक और संरचनात्मक मानसिक की उम्र बढ़ने से जुड़ी हुई है। गतिहीन व्यवहार में सिर्फ

ऑफिस में लंबे समय तक बैठना ही नहीं, लंबे समय तक बैठकर टैलीविजन देkhना, कम्प्यूटर पर काम करना और गाड़ी चलाना भी इसमें शामिल है। अध्ययन में क्या पता चला? गतिहीन व्यवहार किस प्रकार से मानसिक के लिए समस्याकारक है, इसको जानने के लिए शोधकर्ताओं ने यूके बायोबैंक से डेटा एकत्र किया। प्रतिभागियों को एक सप्ताह के लिए अपनी कलाई पर एक सेन्सर लगाकर पहनने के लिए कहा गया। फिर एकत्र किए गए डेटा पर एक मशीन लर्निंग-आधारित विश्लेषण किया गया ताकि यह आकलन किया जा सके कि वे कितने गतिहीन थे।

### क्या कहते हैं स्वास्थ्य विशेषज्ञ?

डिमेशिया के जोखिमों के बारे में अध्ययनकर्ता डॉ. कोहन कहती हैं, सेडेंटरी लाइफस्टाइल को पहले से ही कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जिम्मेदार माना जाता था, जिन्हमें मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी समस्याएं थीं, इसके कारण अब डिमेशिया का जोखिम भी बढ़ता हुआ देखा जा रहा है। शारीरिक निष्क्रियता, वैक्यूमर हेल्थ के लिए भी हानिकारक है, ये मानसिक में रक्त के प्रवाह को कम करके सेरोटोनिन रोग होने की आशंका को बढ़ा सकती है।



## बॉडी हेल्थ के लिए जरूरी होती हैं वाइट ब्लड सेल्स

सफेद रक्त कोशिकाएं यानी वाइट ब्लड सेल्स खून में पाई जाने वाली ब्लड सेल्स हैं, जो बॉडी हेल्थ के लिए जरूरी होती हैं। इनका काम शरीर में ब्लड प्रेशर मेंटेन रखना, खून को साफ रखना और इन्फेक्शन से लड़ना है। इतना ही नहीं, यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती हैं, खून में मौजूद गंदगी को हटाती हैं, संक्रमणों को मारकर उन्हें बाहर निकालती हैं। शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं की कमी से आपको संक्रमण बढ़ने, बुखार, त्वचा की समस्याएं, बैक्टीरियल ब्लड इन्फेक्शन, दर्द और सूजन, खून की रुकावट, अस्थमा, कमजोरी, थकान आदि जैसे लक्षण और समस्याएं हो सकती हैं। यदि आपको इन लक्षणों में से कुछ दिखाई देते हैं या यदि आपको लगता है कि आपको सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या कम हो सकती है, तो आपको अपने चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए। खून-पीने की कुछ चीजों से सेवन से आपको शरीर में वाइट ब्लड सेल्स बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

**संतरा** - संतरा विटामिन सी का अच्छा स्रोत होता है, जो सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या बढ़ा सकता है और इम्यून सिस्टम को मजबूत कर सकता है। और इसके सेवन से WBC बढ़ती है।

**आम** - आम में भरपूर मात्रा में विटामिन ए होता है, जो सफेद रक्त कोशिकाओं की वृद्धि को बढ़ा सकता है। 1 कप (165 ग्राम) आम आपकी दैनिक विटामिन सी की जरूरत पूरी करता है। इससे सफेद रक्त कोशिकाएं बढ़ती हैं।

**अमरुद** - अमरुद भी विटामिन सी का बंदिया स्रोत होता है और सफेद रक्त कोशिकाओं की मात्रा को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इसके अलावा अमरुद ब्लड शुगर लेवल को भी कंट्रोल करता है।

**अदरक** - अदरक में अच्छी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो सफेद रक्त कोशिकाओं की सुरक्षा कर सकते हैं और उन्हें बढ़ाने का काम करते हैं। अदरक के सेवन से ऑटोइम्यून बीमारियों वाले लोगों में सूजन को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है।

**बोकली** - बोकली में विटामिन सी, बी6, और ए विटामिन की अच्छी मात्रा होती है, जो सफेद रक्त कोशिकाओं को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं। बोकली के सेवन से इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाने में मदद मिलती है। इनके अलावा पालक, लहसुन, किशमिश, दही और खजूर जैसी चीजों के सेवन से भी वाइट ब्लड सेल्स को बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

## दिमाग को रखना हैं शांत तो खाएं सूरजमुखी के बीज

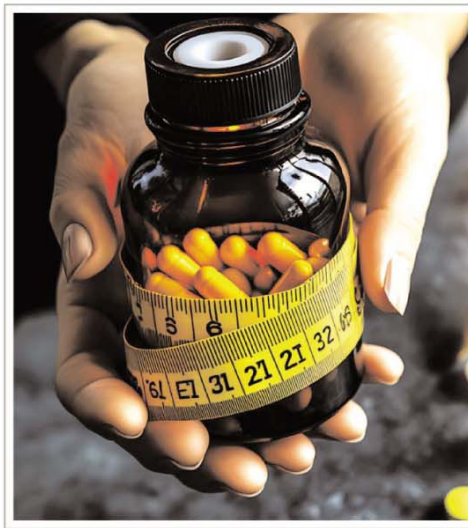
सूरजमुखी के फूल के बारे में तो आप सबने सुना होगा लेकिन इसके बीज भी सेहत के लिए बड़े ही फायदेमंद होते हैं। सूरजमुखी को एक ओषधीय पौधा भी माना जाता है। इसके बीजों का इस्तेमाल झड़कूड के तौर पर भी किया जाता है। वहीं इसके तेल का इस्तेमाल भी बहुत ज्यादा किया जाता है। इसमें मिनीमल एसिड, ओलिक एसिड, पामिटिक एसिड, विटामिन ई, डी और ए भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

**दिमाग बनाए शांत**  
इसके बीजों में ट्रायफेनोन उच्च मात्रा में होने के कारण यह आपके दिमाग को शांत रखने में काफी मदद करता है। यह आपको माइग्रेन और स्ट्रेस से छुटकारा दिलाता है।

**हृदय रोगों से बचाएं**  
सूरजमुखी के बीज में विटामिन ई भरपूर मात्रा में होने के कारण यह मनुष्य शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करके हार्ट अटैक से रोक्ते हैं। इसके बीजों में उच्च मात्रा में बीटाइन पाया जाता है, जो हाई ब्लड प्रेशर पर कंट्रोल पाता है।

**पाचन क्रिया में मदद**  
इन बीजों में बड़ी मात्रा में फाइबर पाया जाता है। जो पेट की समस्याएं कब्ज, कैन्सर और बवासीर जैसी बिमारियों से राहत देते हैं। इसके तेल की कुछ बूंदें दूध में डालकर पीने से कब्ज जैसी बीमारी से राहत मिल सकती है।

**हड्डियों को रखे मजबूत**  
सूरजमुखी के बीजों में मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होने के कारण यह हमारी हड्डियों को मजबूत और लचीलापन लाते हैं। इसमें मौजूद मैग्नीशियम हड्डियों की सख्ता करने में मदद करता है।



## अगर आप भी वजन कम करने वाली दवाएं लेते हैं तो हो जाएं सावधान

वजन कम करने के लिए दवाओं के सेवन से बेहतर होगा कि आप अन्य उपाय अपनाएं, जैसे आप कम वसा वाली खुराक ले सकते हैं, बिना रिफाइन किया हुआ आटा इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए जानें, मोटापा कम करने वाली दवाइयां लेने से क्या नुकसान हो सकते हैं।

- मोटापा कम करने वाली दवाओं के प्रयोग से आंतों में वसा नहीं जमाती और वसा मल के साथ निकल जाती है, यानी आपको उतनी ऊर्जा नहीं मिलती जो कि आमतौर पर किसी चीज को खाने से मिलती है और फलस्वरूप आप दुबले होने लगते हैं।
- इन दवाओं के सेवन से लीवर को नुकसान होता है। दरअसल, गुर्दा को नुकसान पहुंचाने का कारण आंतों में ओलिक एसिड अम्ल का अधिक जमाव होता है, जिससे गुर्दे खराब हो सकते हैं।
- शोथों में भी सावधान हो चुका है कि मोटापा कम करने वाली दवाएं पैकिटाज (अम्लशय) को भी नुकसान पहुंचाती हैं।
- इन दवाओं से सिर्फ गुर्दा को नुकसान ही नहीं पहुंचता बल्कि गुर्दों में पथरी को शिकारवाह होने

की आशंका भी बढ़ जाती है।

- यह दवाएं आपको मोटापा तो शायद कम न कर पाए, लेकिन आपको उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों के साथ ही याददाशत में कमी यानी आपकी स्मरण शक्ति को कमजोर करने जैसी गंभीर बीमारियों को अवश्य बढ़ा देती है।
- आमतौर पर लोग मोटापा कम करने वाली दवाओं के विज्ञापन देखकर प्रभावित होते हैं, लेकिन दवा कंपनियों द्वारा दिए जा रहे प्रलोभन भविष्य में आपके स्वास्थ्य के लिए खतरा बन सकते हैं।
- यदि आप वजन घटाने के लिए किसी दवा का सेवन करना भी चाहते हैं तो किसी विशेषज्ञ या डॉक्टर के परामर्श बिना मोटापा घटाने वाली दवाओं का सेवन न करें।
- वजन कम करने वाली दवाओं से निद्रा, अवसाद, तनाव रहना, शारीरिक कमजोरी जैसी बीमारियों से ग्रस्त होने का खतरा बढ़ सकता है।
- डॉक्टर की मानें तो मोटापा कम करने का सरल व सस्ता उपाय है नियमित सैर करना। यानी

लोग फिट रहने और वजन कम करने के लिए दवाएं तक लेने से नहीं चुकते और वे यह भूल जाते हैं कि ये दवाएं घातक साइड इफेक्ट दे सकती हैं। यानी मोटापा कम करने वाली दवाओं के सेवन से अतिरिक्त प्रभाव भी होते हैं, जिन्हसे डायबिटीज, उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

आप नियमित रूप से सैर करके अपने वजन को आसानी से कम कर सकते हैं। या फिर आप बेलेंस डाइट लेकर भी वजन को नियंत्रित कर सकते हैं।

- इतना ही नहीं यही वजन घटाने के लिए पेट लूज इन्फेक्शन और केल्सुस तब तक इस्तेमाल कर सकते हैं। पेट लूज करने वाली इसमें कोमिथम का इस्तेमाल किया जाता है, जो मधुमेह रोगियों को बचा सकता है।
- आमतौर पर 20 मिनट तक वर्कआउट करने के बाद शरीर की वसा जलनी शुरू होती है, क्योंकि इससे पहले काबोहाइड्रेट बर्न होता है।





