ऑपरेशन सिंदूर के बाद पहली बार पाकिस्तानी मंत्री मुसादिक मलिक भारत पहुंचे

दिल्ली(सिटी मीडिया) पाकिस्तान के जलवायु परिवर्तन और पर्यावरण समन्वय मंत्री मुसादिक मलिक शंघाई सहयोग संगठन यानी एससीओ सिविला इजेशन डायलॉग के लिए नई दिल्ली पहुंचें। ऑपरेशन सिंदूर के बाद पहली बार किसी पाकिस्तानी मंत्री ने भारत की जमीन पर कदम रखा है। मलिक पिछले 3 वर्षों में भारत का दौरा करने वाले पहले पाकिस्तानी मंत्री हैं।



भारत में पाकिस्तान उच्चायोग के चार्ज डी अफेयर्स यानी कार्यवाहक प्रमुख साद वारैच ने एयरपोर्ट पर उनका स्वागत किया। पाकिस्तान उच्चायोग ने एक्स पर एक पोस्ट में उनके आगमन की जानकारी दी। अपनी यात्रा के दौरान मलिक 22 नवंबर तक नई दिल्ली में आयोजित होने वाले पहले एससीओ सिविलाइजेशनल डायलॉग फोरम के सत्रों में हिस्सा लेंगे। पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय के अनुसार, मलिक इस मंच पर देश का प्रतिनिधित्व करेंगे और सभ्यताओं के बीच बातचीत के महत्व तथा कूटनीति के इस क्षेत्र में पाकिस्तान की भूमिका पर अपना नजरिया साझा करेंगे।

मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि मंत्री अपने संबोधन में एससीओ में पाकिस्तान की रचनात्मक भूमिका के साथ-साथ देश की विविध सभ्यतागत और सांस्कृतिक विरासत के बारे में भी बात करेंगे। बयान में कहा गया है, इस मंच में पाकिस्तान की भागीदारी शंघाई स्पिरिट के अनुरूप बातचीत, सहयोग और आपसी समझ को बढ़ावा देने में एक सक्रिय देश के रूप में उसके योगदान को दशार्ती है।

ईरान युद्ध पर अमेरिका ने खर्च किए 48 अरब डालर

वाशिंगटन (सिटी मीडिया) ईरान के साथ जारी युद्ध में अमेरिका ने अब तक 48 अरब 30 करोड़ अमेरिकी डॉलर खर्च कर दिए हैं। अमेरिकी रक्षा मंत्रालय (पेंटागन) के एक अधिकारी ने अमेरिकी संसद के सदस्यों को यह जानकारी दी।



13 नवंबर तक का खर्च विवरण प्रस्तुत करते हुए पेंटागन के बजट अधिकारी आर्थर मिलर ने बताया कि युद्ध में हुए खर्च में मध्य पूर्व के विभिन्न क्षेत्रों में ईरानी हमलों से क्षतिग्रस्त अमेरिकी सैन्य बुनियादी ढांचे की मरम्मत का खर्च शामिल नहीं है।

अमेरिकी सीनेट की सशस्त्र सेवा समिति की सुनवाई के दौरान उन्होंने यह आंकड़े सार्वजनिक किए। यह खर्च 1 अगस्त तक के लिए अमेरिकी कांग्रेस के बजट कार्यालय द्वारा अनुमानित 38 अरब डॉलर से लगभग 27 प्रतिशत अधिक है। मिलर के अनुसार यह राशि हथियार और गोला-बारूद, सैन्य उपकरण प्रतिस्थापन और सैन्य अभियानों पर खर्च की गई है। हालांकि, उन्होंने कहा कि क्षतिग्रस्त सैन्य बुनियादी ढांचे के रखरखाव में आने वाले अतिरिक्त खर्च के बारे में उन्हें कोई निश्चित जानकारी नहीं है। सीनेट की सशस्त्र सेवा समिति के अध्यक्ष और रिपब्लिकन सांसद रोजर विकर ने रखरखाव के खर्च का विवरण जल्द से जल्द उपलब्ध कराने का अनुरोध किया है।

इससे पहले वॉल स्ट्रीट जर्नल ने पेंटागन के सूत्रों का हवाला देते हुए बताया था कि मध्य पूर्व में अमेरिकी सैन्य बुनियादी ढांचे को हुए नुकसान की मरम्मत के लिए 5 से 15 अरब डॉलर तक का खर्च आ सकता है।

महिला पहलवानों के यौन शोषण मामले में बृजभूषण सिंह ने कोर्ट मे जबाव दाखिल किया

दिल्ली (सिटी मीडिया) भारतीय कुश्ती महासंघ के पूर्व अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह ने दिल्ली की अदालत में अपना जवाब दाखिल किया। यह जवाब चार महिला पहलवानों की उस अपील पर दिया गया है, जिसमें उन्होंने यौन उत्पीड़न मामले में बृजभूषण को बरी किए जाने के फैसले को चुनौती दी है।



इससे पहले, विशेष न्यायाधीश दिग्विनय सिंह ने बृजभूषण सिंह को नोटिस जारी किया था। न्यायाधीश ने 28 अक्तूबर को सिंह के वकील को जवाब दाखिल करने का अंतिम अवसर दिया था। बृजभूषण सिंह श्अदालत में व्यक्तिगत रूप से उपस्थित हुए। अदालत ने जवाब दाखिल किए जाने पर संज्ञान लेते हुए पहलवानों की ओर से दलीलें सुनने के लिए मामले की सुनवाई 27 और 28 नवंबर को तय की।अदालत ने सिंह की दलीलें सुनने के लिए पांच और नौ दिसंबर की तारीख तय की। अदालत ने पहले ही स्पष्ट कर दिया था कि यह कार्यवाही बंद कमरे में होगी। पहलवानों ने 25 सितंबर को आपराधिक अपील दायर कर बृजभूषण को बरी किए जाने के फैसले को चुनौती दी थी।

इस साल तीन अगस्त को मजिस्ट्रेट अदालत ने विश्व चैंपियनशिप पदक विजेता विनेश फोगाट सहित छह महिला पहलवानों की ओर से दर्ज कराए गए यौन उत्पीड़न के मामले में सबूतों के अभाव का हवाला देते हुए भाजपा के पूर्व सांसद और डब्ल्यूएफआइ के पूर्व अध्यक्ष बृजभूषण सिंह को बरी कर दिया था।

3700 करोड़ के घोटाले में राज्यसभा सांसद सतनाम संधू को ईडी ने 25 सितंबर को पेश होने को कहा

चंडीगढ़ (सिटी मीडिया) क्लाउड पार्टिकल के नाम पर निवेशकों से करीब 3700 करोड़ रुपये जुटाने के कथित घोटाले की जांच कर रही प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने पंजाब से राज्यसभा के मनोनीत सांसद और चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी के चांसलर सतनाम सिंह संधू को समन जारी किया है। उन्हें 25 नवंबर को जालंधर स्थित ईडी कार्यालय में पेश होने के लिए कहा गया है।



जांच एजेंसी वी-नाउ ग्रुप की कंपनियों से संधू को प्राप्त फंड, वित्तीय लेन-देन की प्रकृति और रकम के इस्तेमाल के उद्देश्य की जानकारी जुटाना चाहती है। हालांकि, संधू इस मामले में आरोपी नहीं हैं और उन्हें किसी मनी लॉन्ड्रिंग गतिविधि में सीधे भूमिका के आरोप में नहीं बुलाया गया है। सतनाम सिंह संधू राष्ट्रपति की ओर से राज्यसभा के लिए मनोनीत सांसद हैं। वह चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी के संस्थापक और चांसलर हैं। पंजाब के फिरोजपुर से संबंध रखने वाले संधू ने शिक्षा क्षेत्र में अपनी पहचान बनाई है।

उनके राज्यसभा मनोनयन और भाजपा से जुड़ाव के कारण ईडी का समन राजनीतिक हलकों में भी चर्चा का विषय बन गया है। जांच एजेंसी की ओर से फिलहाल उनके खिलाफ किसी अपराध में संलिप्तता का आरोप नहीं लगाया गया है।ईडी की जांच वी-नाउ ग्रुप की कंपनियों द्वारा क्लाउड पार्टिकल ब्रांड के तहत निवेशकों को क्लाउड स्टोरेज स्पेस बेचने से जुड़ी है।

राजस्थान पंचायत चुनावों में 275 सीटों में कांग्रेस और 63 सीटों में भाजपा जीती

राजस्थान (सिटी मीडिया) प्रदेश के 37 जिलों की 419 पंचायत समितियों के गतदिवस आए नतीजों में कांग्रेस बड़ी जीत दर्ज की है। कांग्रेस 275 पंचायत समितियों और भाजपा 63 में जीती है। अन्य 64 में जीते हैं, जबकि 17 में किसी दल को बहुमत नहीं है।

जयपुर जिले की 22 पंचायत समितियों में से 14 में कांग्रेस ने जीत दर्ज की है। भाजपा को चौमूं और सांभर लेक, RLP को सांगानेर में बहुमत मिला है। अमरसर, जालसू, मौजमाबाद, रामपुरा डाबरी और दूदू में किसी को बहुमत नहीं मिला। इन चुनावों में कई बड़े उलटफेर भी देखने को मिले। UDH मंत्री झाबर सिंह खर्रा की पत्नी शांति देवी, बेटे दुर्गा सिंह खर्रा और अजय सिंह चुनाव हार गए। खर्रा के छोटे भाई की पत्नी प्रतिमा खर्रा भी चुनाव हार गईं। 20 नवंबर को 37 जिलों की पंचायत समितियों के ही रिजल्ट सामने आए हैं। कोटा, श्रीगंगानगर, बारां और करौली जिलों की पंचायत समितियों की काउंटिंग 17 दिसंबर को होगी। झुंझुनूं जिला परिषद और पंचायत समिति चुनाव के ताजा नतीजों व रुझानों में कांग्रेस ने बड़ी बढ़त हासिल कर ली है।जिला परिषद के कुल 41 वार्डों के आंकड़ों पर नजर डालें तो अब तक घोषित परिणामों में कांग्रेस 13 सीटों पर जीत दर्ज कर चुकी है राजनीतिक दृष्टि से इन नतीजों का महत्व इसलिए भी बढ़ जाता है, क्योंकि दिसंबर 2023 में सत्ता में आई भाजपा को लोकसभा चुनाव 2024 में राजस्थान की 25 में से 11 सीटों पर हार का सामना करना पड़ा था. इसके बाद विधानसभा उपचुनावों में पार्टी ने बेहतर प्रदर्शन किया,

पन्नू की हत्या की साजिश में अमेरिकी कोर्ट ने निखिल गुप्ता को सुनाई 19 साल की सजा

अमेरिका (सिटी मीडिया) खालिस्तानी आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्नू की हत्या की साजिश के मामले में भारतीय नागरिक निखिल गुप्ता को सजा सुनाई गई है. अमेरिका की एक कोर्ट ने उसे 19 साल और 7 महीने जेल में रहने का आदेश दिया है. न्यूयॉर्क की संघीय अदालत में करीब 80 मिनट तक सुनवाई हुई. इसके बाद जज विक्टर मारेरो ने यह फैसला सुनाया.



दरअसल, निखिल गुप्ता (55) ने इस साल अपने ऊपर लगे तीन आरोप स्वीकार किए थे. इनमें हत्या की सुपारी देने, हत्या की साजिश रचने और मनी लॉन्ड्रिंग की साजिश के आरोप शामिल थे. ये सभी आरोप साल 2023 में न्यूयॉर्क में पन्नू की हत्या की योजना से जुड़े थे. अमेरिकी जांच के मुताबिक, साल 2023 में निखिल गुप्ता ने कुछ लोगों से संपर्क किया था. ये लोग पन्नू की हत्या की योजना बनाने में शामिल बताए गए. इस मामले में विकास यादव भी सह-आरोपी है. अमेरिकी अभियोजकों का आरोप है कि विकास यादव ने गुप्ता को एक ऐसे व्यक्ति से संपर्क करने को कहा था, जो हत्या के लिए शूटर का इंतजाम कर सके.

गुप्ता ने जिस व्यक्ति से संपर्क किया, वह कोई अपराधी नहीं था. वह अमेरिकी ड्रग एन्फोर्समेंट एडमिनिस्ट्रेशन का गोपनीय सूत्र था. ऊएअ अमेरिका में नशीले पदार्थों से जुड़े अपराधों की जांच करती है.

मणिपुर में मिलावटी शराब से 15 लोगों की मौत, 180 से ज्यादा लोग अस्पताल में भर्ती

मणिपुर (सिटी मीडिया) मणिपुर के चंदेल जिले में मिलावटी शराब पीने से पिछले 48 घंटों में कम से कम 15 लोगों की मौत हो गई है. वहीं, 180 से ज्यादा लोग अस्पताल में भर्ती हैं. संदेह है कि इन सभी ने मिलावटी शराब पी थी. घटना के बाद एक एडवाइजरी जारी करते हुए लोगों को स्थानीय स्तर पर बनी शराब का सेवन न करने की सलाह दी गई है.

बताया गया कि ये 15 मौतें 18 से 20 नवंबर के बीच हुईं. चंदेल के पुलिस अधीक्षक की ओर से जारी एक आधिकारिक बयान में शुरूआत में आठ मौतों की पुष्टि की गई थी. मृतकों की पहचान किशन ह्यांगबुंग एनल (32), ह्यांगबुंग बेरुवंग एनल (50), ह्यांगबुंग मोह्यिंग एनल (46), आरडी अंगनाहिरिंग एनल (37), केआई रामतियांग एनल (44), एनएल मोथाहरिंग एनल, टीएस अशिंग और टीएस लवली शामिल हैं. मृतक और मरीजों ने काकचिंग जिले के सुग्नू से लाई हुई शराब पी थी. इसे पीने के बाद कुछ पीड़ितों की घर पर ही मौत हो गई. कुछ की मौत अस्पताल ले जाते समय हो गई.

कुछ ने चकपिकारोंग स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती होने के बाद दम तोड़ा. मामले की गंभीरता को देखते हुए चंदेल के डिप्टी कमिश्नर ने एक पब्लिक हेल्थ एडवाइजरी जारी की. प्रशासन ने एहतियात के तौर पर लोगों को सलाह दी है कि वे अगली सूचना तक स्थानीय स्तर पर बनी शराब का सेवन न करें. खासकर प्रभावित क्षेत्रों में संदिग्ध स्रोतों से मिलने वाली शराब से दूर रहें. प्रशासन ने लोगों को संदिग्ध शराब का सेवन करने, उसे बेचने, साझा करने या फेंकने से बचने की चेतावनी दी है.

इंडिया ए ने नेपाल 306 रन से हराया

नेपाल (सिटी मीडिया) राइजिंग स्टार्स एशिया कप में इंडिया A ने नेपाल को 306 रन से हरा दिया है। नेपाल की टीम 333 रन के लक्ष्य के सामने सिर्फ 26 रन पर ढेर हो गई। तेज गेंदबाज प्रिंस यादव ने 5 विकेट चटकाए। वहीं, हर्षित राणा ने भी 4 विकेट हासिल किए। भारत की टूनार्मेंट में यह पहली और बड़ी जीत है। 117 रन की पारी खेलने वाले कुमार कुशाग्र को प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया।

इससे पहले नेपाल ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया, लेकिन भारत ने उसके सामने पहाड़ जैसा लक्ष्य रखा। तिलक वर्मा और कुमार कुशाग्र ने शानदार शतक ठोके। भारतीय टीम ने 50 ओवर में 9 विकेट के नुकसान पर 332 रन बनाए थे। तिलक 107 और कुशाग्र 117 रन की पारी खेलकर आउट हुए। दोनों के बीच चौथे विकेट के लिए 206 रन की साझेदारी बनी। सुर्यांश शेडगे ने नाबाद 36 रन बनाए। नेपाल के गेंदबाजों ने शुरूआत में भारतीय बल्लेबाजों पर दबाव बनाने में सफलता हासिल की। भारत को पहला झटका अभिषेक शर्मा के रूप में लगा, जो केवल 9 रन बनाकर आउट हो गए। इसके बाद आयुष बडोनी भी ज्यादा देर क्रीज पर नहीं टिक सके। वह महज 2 रन बनाकर पवेलियन लौट गए। शुरूआती विकेट गिरने से भारतीय टीम दबाव में आ गई थी।

इसके बाद युवा बल्लेबाज वैभव सूर्यवंशी ने पारी को आगे बढ़ाने की कोशिश की। हालांकि, वह भी 26 रन बनाकर अपना विकेट गंवा बैठे। लगातार तीन विकेट गिरने के बाद भारतीय टीम मुश्किल में नजर आ रही थी।

शुरूआती झटकों के बाद कप्तान तिलक वर्मा और कुमार कुशाग्र ने मोर्चा संभाला।

शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाती हैं ये दालें, इसका रोजाना करें सेवन



मसूर दाल : मसूर दाल में फाइबर होती है, जो कोलेस्टेरॉल को कम करने में मदद कर सकती है. जो हृदय स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकते है और हार्ट अटैक के खतरे को कम कर सकता है. वहीं मसूर दाल में विटामिन बी, फोलेट, आयरन, मैग्नीशियम, और पोटैशियम जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं. ये आपके हृदय स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करते हैं और आपके जीवन को स्वास्थ्य रखने में सहायक बनाते हैं

चना दालः चना दाल में उच्च मात्रा में प्रोटीन होता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है. प्रोटीन शरीर के मांसपेशियों के निर्माण और रिपेयर में मदद करता है और चना दाल में फाइबर होती है, जो पाचन को सुधारने में मदद करती है और कब्ज को रोकती है. फाइबर का सेवन हार्ट स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी मदद करता है, क्योंकि यह कोलेस्टरॉल को कम करने में मदद करता है.

मूंग दालः मूंग दाल हृदय के लिए बेहतर होती है, क्योंकि इसमें कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं. मूंग दाल में मैग्नीशियम, पोटेशियम, फोलेट और फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो हृदय के स्वस्थ कार्य के लिए आवश्यक होते हैं. इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स के प्रभाव से हृदय को बचाते हैं और धमनियों के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं.

मूंग खाने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है और कोलेस्ट्रॉल कम होता है जो हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है. इसके नियमित सेवन से धमनियों का रक्त प्रवाह बेहतर बना रहता है और हृदय की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है.

तुअर दालः तुअर दाल में प्रोटीन, कॉम्प्लेक्स काबोर्हाइड्रेट, डाइटरी फाइबर, विटामिन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होती है जो हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं. इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स के कारण होने वाले नुकसान से हृदय को बचाते हैं. तुअर दाल LDL यानी बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करती है और HDL यानी अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है.

लोभियाः लोभिया में फोलेट, पोटैशियम, लोहा और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हृदय के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही जरूरी होते हैं. यह होमोसिस्टीन को कम करने में मदद कर सकता है जो हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण है. लोभिया खाने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है जोकि हार्ट अटैक के जोखिम को कम करता है.

गुस्सा करने से शरीर झेलता है ये नुकसान



दिमाग पर असर- क्रोध आने पर मस्तिष्क में ऐसे रासायनिक तत्व बनते हैं, जिनका शरीर और मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जो लोग ज्यादा गुस्सा करते हैं उनमें ब्रेन स्ट्रोक के चांसिस भी ज्यादा होते हैं।

ब्लड प्रेशर बढ़ना- जब हम किसी बात को लेकर बहुत जल्द रिएक्ट करने लगते हैं तो धीरे-धीरे शरीर में रक्त का प्रभाव तेजी से होने लगता है। जो आगे चलकर हाई बी.पी. की बिमारी को जन्म देता है।

सोचने की शक्ति कमजोर होना- दिमाग पर जरुरत से ज्यादा जोर डालने से व्यक्ति के सोचने-समझने की शक्ति कमजोर होती है। जिसके चलते वह जीवन में दूसरों से पीछे रह जाता है।

तनाव- छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने से आप तनाव और डिप्रेशन के शिकार होते हैं। जिसके चलते आप खुश रहने की बजाय उदास और मायूस रहने लगते हैं या फिर अपना गुस्सा हमेशा दूसरों पर निकालने की सोच रखते हैं।

वीक इम्यून सिस्टम-ज्यादा गुस्सा करने से आपकी पाचन शक्ति कमजोर होती है। शोध में भी यह पाया गया है कि जो लोग ज्यादा गुस्सा करते हैं उनका रोगप्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो जाती है।

उन्हें दूसरों के मुकाबले खाना 3 से 4 घंटे बाद पचता है।**ग्रोथ में कमी**- जो बच्चे ज्यादा गुस्सा करते हैं, उसका असर सीधा उनकी ग्रोथ पर पड़ता है। हमेशा चिड़चिड़ा रहने की वजह से बच्चा प्रॉपर हाइट नहीं ग्रो कर पाता।

नींद पर बुरा असर- स्वस्थ जीवन के लिए साउंड स्लीप बहुत जरुरी है।

मगर जो लोग ज्यादा गुस्सा करते हैं, उनके दिमाग की कोशिकाएं इतनी स्ट्रेस में आ जाती हैं कि उनके लिए चैन की नींद ले पाना मुश्किल काम हो जाता है।

शराब में सोडा या कोल्ड ड्रिंक का करते हैं यूज, इसके नुकसान हैं चौंकाने वाले



भारत में अधिकतर लोग शराब में कोल्ड ड्रिंक या सोडा मिलाकर पीना पसंद करते हैं. कारण कई हैं, जिसमें सबसे अहम है इसका स्वाद बदल जाना. शराब कड़वी होती है, लोग इसे मीठा बनाने के लिए ऐसा करते हैं, लेकिन ये तरीका नुकसान भी पहुंचा सकता है. जानें कैसे-भारत में अधिकतर लोग शराब में कोल्ड ड्रिंक या सोडा मिलाकर पीना पसंद करते हैं. कारण कई हैं, जिसमें सबसे अहम है इसका स्वाद बदल जाना. शराब कड़वी होती है, लोग इसे मीठा बनाने के लिए ऐसा करते हैं, लेकिन ये तरीका नुकसान भी पहुंचा सकता है. आज के समय में पब हो, बार हो या घर लोग व्हिस्की को पानी और सोडा के साथ पीना पसंद करते हैं. इसे व्हिस्की हाईबॉल कहा जाता है, जो भारत में लंबे समय से प्रचलित है. सोडे में कार्बन डाई ऑक्साइड होती है और इसे शराब में मिलाते ही शराब का टेक्सचर बुलबुले वाला हो जाता है. ये भी वजह है कि लोग शराब में कोल्ड ड्रिंक या सोडा मिलाना पसंद करते हैं. एक्सपर्ट्स ने इस तरीके को शरीर के लिए हानिकारक बताया है. उनका कहना है कि सोडा मिली हुई शराब के जरिए हमारे शरीर में कार्बन डाई ऑक्साइड तेजी से हमारे खून में घुलती है. इसका एसिड शरीर में कैल्शियम को प्रभावित करता है और ये जल्दी ही यूरिन के रास्ते बाहर निकल जाता है.

कुछ ही घंटों में हजारों प्लेटलेट्स बढ़ा देंगे ये फूड्स



01 विटामिन सी आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने और बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है. यह आयरन को अब्जॉर्ब करके प्लेटलेट काउंट बढ़ाता है. हेल्थलाइन की रिपोर्ट के अनुसार कीवी फ्रूट खाने से प्लेटलेट काउंट तेजी से बढ़ता है. इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है, जिसकी वजह से यह फल डेंगू के मरीजों के लिए वरदान है. नींबू, संतरा और अंगूर का सेवन करने से भी डेंगू के मरीजों को रिकवरी में मदद मिल सकती है.

02 दूध पीने से भी प्लेटलेट काउंट को तेजी से बढ़ाने में मदद मिलती है. कई स्टडी में यह बात सामने आई है कि गाय का दूध प्लेटलेट्स प्रोडक्शन को बूस्ट कर सकता है. इसके अलावा डेंगू के मरीज कम मात्रा में दूध-पनीर और अंडा का सेवन कर सकते हैं. इन सभी चीजों में विटामिन इ12 होता है, जो आपकी रक्त कोशिकाओं को स्वस्थ रखने में मदद करता है. इसकी कमी होने से प्लेटलेट्स की संख्या में गिरावट हो सकती है.

03 फोलेट एक विटामिन इ है, जो रक्त कोशिकाओं सहित आपकी कोशिकाओं को हेल्दी रखने में मदद करता है. इससे प्लेटलेट काउंट तेजी से बढ़ाने में कारगर माना गया है. अगर आप नेचुरल तरीकों से प्लेटलेट काउंट बढ़ाना चाहते हैं, तो मूंगफली और राजमा का सेवन कर सकते हैं. ये चीजें भी शरीर को कई फायदे देती हैं और शरीर को मजबूती प्रदान कर सकती हैं. कद्दू के बीज भी प्लेटलेट्स बढ़ा सकते हैं.

लघुकथा-सीढ़ियाँ

रामू एक साधारण किसान था। उसका जीवन खेत-खलिहानों, मेहनत और उम्मीदों के सहारे चलता था। गाँव में लोग उसे मेहनती तो मानते थे, लेकिन उसकी एक आदत से हर कोई परेशान रहता—वह हर काम में शॉर्टकट ढूँढता था। खेत में बीज बोने हों या घर की मरम्मत, वह हमेशा जल्दी का रास्ता चुनता और फिर वही जल्दी उसके लिए मुसीबत बन जाती। एक दिन गाँव के पास वाले कस्बे में एक बड़ा मेले का आयोजन हुआ। वहाँ एक प्रसिद्ध वैद्य अपने स्टॉल पर लोगों को सफलता के मंत्र दे रहा था। गाँव वाले उत्साहित होकर वहाँ पहुँचे, और रामू भी भीड़ का हिस्सा बन गया। वैद्य ने कहा, ज़िंदगी में ऊपर जाना है तो सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती हैं। कूदकर कोई छत पर नहीं पहुँच सकता। भीड़ में सभी ने सिर हिलाया, लेकिन रामू के चेहरे पर एक अजीब मुस्कान थी। उसने सोचा, देखते हैं, यह बात मेरी जिंदगी में कैसे फिट बैठती है। कुछ दिनों बाद गाँव के स्कूल में चपरासी की नौकरी निकली। वेतन कम था, पर नौकरी पक्की थी। रामू ने आवेदन किया, लेकिन उसे लगा—इतनी छोटी नौकरी से क्या होगा? कुछ बड़ा करना चाहिए। उसने मेहनत करने की बजाय इधर-उधर सिफारिशें ढूँढनी शुरू की। जब सिफारिश न बनी तो नौकरी हाथ से निकल गई। फिर गाँव में एक दुकान खाली हुई। किराया ठीकठाक था। गाँव के कई बेरोजगार युवाओं ने दुकान के लिए प्लान बनाना शुरू किया—कुछ किराना दुकान खोलना चाहते थे, कुछ साइबर कैफे। लेकिन रामू सोच रहा था, दुकान क्या खोलूँ? सीधे शहर में बड़ा व्यवसाय क्यों न कर लूँ! वह शहर गया, उधार लिया हुआ पैसा लगाकर एक बड़ा काम शुरू करने की कोशिश की और कुछ ही महीनों में घाटे में आ गया। जो थोड़ा-बहुत बचत थी, वह भी खत्म हो गई।

घबराहट और डिप्रेशन को दूर भगाने वाली आयुर्वेदिक जड़ी बूटियां, तनाव से रहेंगे दूर



1- **अश्वगंधा**- अश्वगंधा एक शक्तिशाली एडाप्टोजेन है जो तनाव को दूर करने में मदद करता है. इससे हार्मोंस नियंत्रित करने और शरीर को स्वस्थ बनाने में मदद मिलती है. अश्वगंधा के सेवन से नींद में सुधार आता है. ये एक ऐसी जड़ी बूटी है जो डिप्रेशन को दूर करने में मदद करती है.

2- **ब्राम्ही**- आयुर्वेद में ब्राह्मी एक अहम जड़ी बूटी है. दिमाग को स्वस्थ और मजबूत बनाने में ब्राम्ही मदद करती है. इससे दिमाग और मेमोरी में सुधार आता है. इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में इससे मदद मिलती है. ब्राम्ही एंग्जाइटी और डिप्रेशन से राहत देता है.

3- **लेमन बाम**- तनाव से राहत और चिंता को दूर करने में लेमन बाम मदद करता है. ये एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो मूड को बदल सकती है. अच्छी नींद आने में भी इससे मदद मिलती है. लेमन बाम का इस्तेमाल करने से एंग्जाइटी और डिप्रेशन के लक्षणों को दूर किया जा सकता है.

4- **जटामासी**- अवसाद के लक्षणों को दूर करने में जटामांसी मदद करती है. ये तनाव को दूर करने के लिए एक असरदार जड़ी-बूटी है. इससे नींद में सुधार आता है और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है. कई आयुर्वेदिक इलाज में जटामासी का उपयोग किया जाता है.

5- **माका**- इस जड़ी-बूटी में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो चिंता को कम करने में मदद करते हैं. इसमें पायी जाने वाली हाई फाइटोन्यूट्रिएंट सामग्री भी शरीर को एक्टिव करती है.

हंसना मना है

- पत्नी पति से: अजी सुनते हो, पड़ोस की पिंकी को मैथ्स में 100 में से 99 नंबर मिलें हैं.. पति: अच्छा, तो 1 नंबर कहां गया? पत्नी: अपना बेटा ले के आया है!
- डॉक्टर - आपका लड़का पागल कैसे हो गया? पिता- वो पहले जनरल बोगी में सफर करता था. डॉक्टर - तो इससे क्या? पिता- लोग बोलते थे थोड़ा खिसको, थोड़ा खिसको, बस तभी से खिसक गया।
- मोनू- सर एक सवाल मुझे बार-बार परेशान कर रहा है. सर - कौन सा सवाल है बेटा, मोनू -पहले बताइए मुझे मुर्गा तो नहीं बनाएगें. सर- अरे नहीं बेटा, मोनू- सर छोटी abcd बडी ABCD से कितने साल छोटी है? और फिर बस उसे मुर्गा बनना पड़ा.

विवाह शगुन स्कीम
बुकिंग शुरू है...
प्रधानमंत्री मोदी जी की प्रेरणा से
शगुन की 11/21 आईटम केवल...
डबल बेड + 2 गद्दे + 2 पिल्लो + बेडशीट + पिलो कवर ₹ 22000/ ₹18000/-
डबल बेड + ड्रेसिंग टेबल + अलमारी + 2 गद्दे + बेडशीट + 2 पिल्लो + 2 कुर्सी + टेबल ₹ 36500/- ₹30000/-
डबल बेड + सोफा सेट (3+1+1) + ड्रेसिंग टेबल + सेंटर टेबल + 2 गद्दे + बेडशीट + 2 पिल्लो + LED+ LED Stand / सिलाई मशीन+पंखा ₹ 44500/- ₹40000/-
डबल बेड + सोफा सेट + ड्रेसिंग टेबल + सेंटर टेबल +2 गद्दे + बेडशीट + 2 पिल्लो + LED + कूलर/ अलमारी आदि ₹ 65000/- ₹60000/-
डबल बेड + सोफा सेट + ड्रेसिंग टेबल + सेंटर टेबल + 2 गद्दे + बेडशीट + 2 पिल्लो + LED + कूलर + अलमारी + फ्रिज/वाशिंग मशीन + डिनर सेट, सिलाई मशीन + पंखा + 4 कुर्सियां + प्लास्टिक टेबल आदि ₹ 100000/- ₹90000/-
समय : सुबह 10 से रात 8 बजे तक, रविवार को सुबह 10 से सांय 5 बजे तक
गुरु कृपा फर्नीचर
BAJAJ FINSERV
बैंक ऑफ बड़ौदा के सामने, कोर्ट रोड़, अंबाला शहर
6,8,10 आसान किश्तों पर भी खरीदें
Contact: 94163-16869, 90536-66500

मुद्रक तथा प्रकाशक नरेंद्र सिंह भाटिया द्वारा स्वामी नरेंद्र सिंह भाटिया के पक्ष में सिटी मीडिया वेब प्रिंटिंग प्रेस 1425 बादशाही बाग अंबाला शहर से मुद्रित तथा सिटी मीडिया कार्यालय मानव चौक हिसार रोड अंबाला शहर से प्रकाशित,संपादक नरेंद्र सिंह भाटिया रजिस्ट्रेशन नंबर 71215/98, पोस्टल नंबर एचआर/50/2008-10, फोन नंबर 94165-33033