

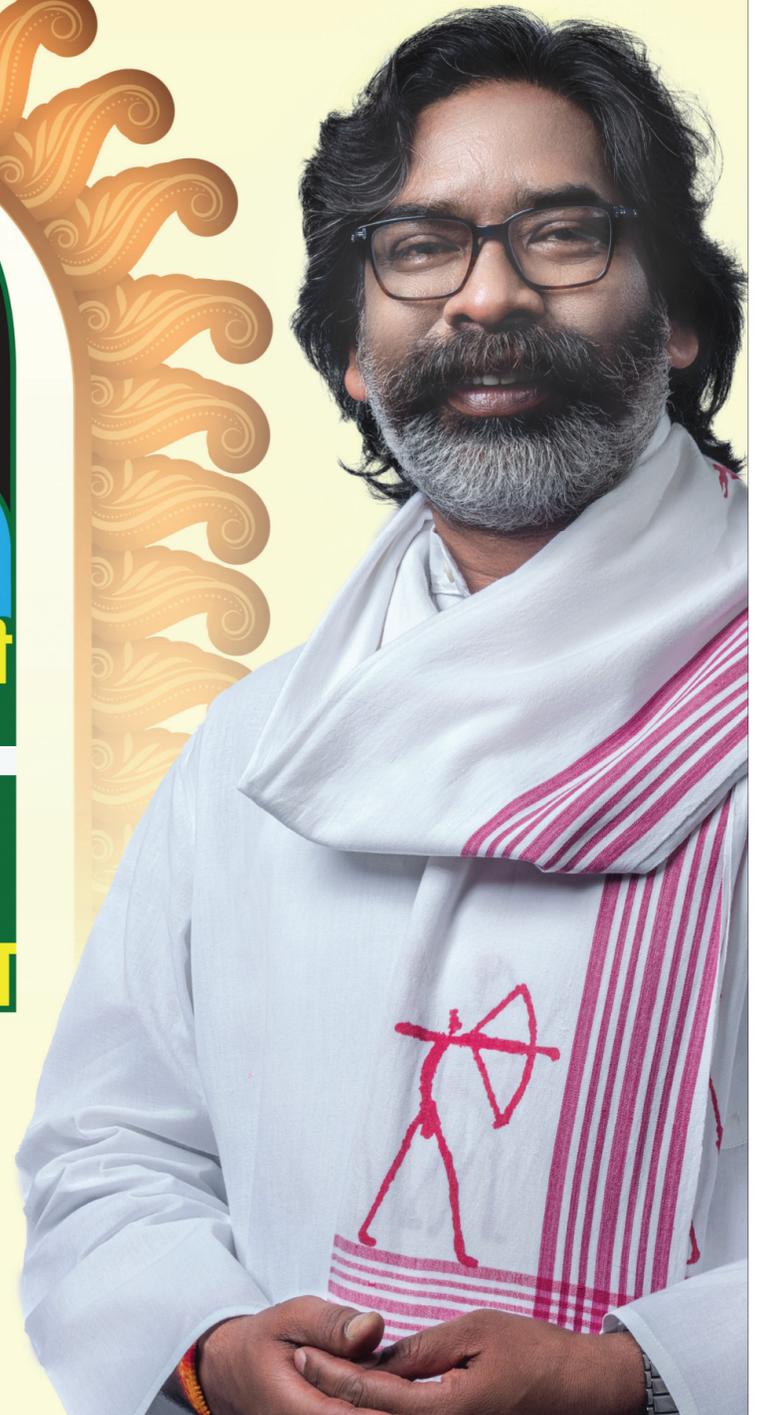


नवरात्रि

के पावन अवसर पर जारी हो रही

तीसरी फिस्त

आज से



संक्षिप्त खबरें

मालदीव कभी भी भारत की सुरक्षा को कमजोर करने का काम नहीं करेगा

नई दिल्ली, (ईएमएस)। भारत पर पांच दिवसीय यात्रा पर आए मालदीव के राष्ट्रपति मोहम्मद मुइज ने कहा कि उनका देश भारत की सुरक्षा को कमजोर करने का काम नहीं करेगा और भारत को कई क्षेत्रों में सहयोग के साथ एक मूल्यवान भागीदार और अच्छे दोस्त के रूप में देखता है। मालदीव के राष्ट्रपति ने जून में पीएम नरेंद्र मोदी के शपथ ग्रहण समारोह में भाग लिया था, लेकिन यह उनकी भारत की पहली द्विपक्षीय यात्रा है। दिल्ली के अलावा वह मुंबई और बेंगलुरु भी जाएंगे जहां वह व्यावसायिक कार्यक्रमों में भाग लेंगे। मुइज ने कहा हम विभिन्न क्षेत्रों में अन्य देशों के साथ सहयोग बढ़ाते हैं, हम यह तय करने के लिए प्रतिबद्ध हैं कि हमारे कार्यों से हमारे क्षेत्र की सुरक्षा और स्थिरता से समझौता न हो। उन्होंने अपनी मालदीव फ्रंट नीति का जिक्र करते हुए कहा कि यह जरूरी है मालदीव अंतरराष्ट्रीय संबंधों में विविधता लाएगा और किसी एक देश पर अत्यधिक निर्भरता को कम करेगा। मालदीव और भारत के बीच संबंध हमेशा मजबूत रहे हैं। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने एक्स पर लिखा कि भारत-मालदीव के विशेष संबंधों को आगे बढ़ाते हुए! पीएम नरेंद्र मोदी ने मालदीव के राष्ट्रपति एम.एम. मुइज का हैदराबाद हाउस में गर्मजोशी से स्वागत किया। भारत और मालदीव के द्विपक्षीय संबंधों पर विस्तृत चर्चा होगी। इससे पहले राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने राष्ट्रपति भवन में मुइज का स्वागत किया। इस अवसर पर पीएम मोदी भी मौजूद थे। तीनों सेनाओं ने मुइज को गार्ड ऑफ ऑनर दिया। इसके बाद उन्होंने यहां राजघाट स्थित महात्मा गांधी की समाधि पर पुष्पांजलि अर्पित की।

फ्रांस और भारत मिलकर वैमानिकी संकुल विकसित करेंगे

नई दिल्ली (ईएमएस)। भारत में फ्रांस के राजदूत थिएरी मथौ ने सोमवार को कहा कि फ्रांस और भारत एयरोस्पेस क्षेत्र में अपने सहयोग को बढ़ाने पर काम कर रहे हैं और उनकी एक वैमानिकी संकुल (एयरोनॉटिक्स क्लस्टर) विकसित करने की योजना है। फ्रेंच एयरोस्पेस इंडस्ट्रीज एसोसिएशन (जीआइएफएएस) द्वारा राष्ट्रीय राजधानी में आयोजित सम्मेलन में उन्होंने कहा कि दोनों देशों के बीच साझेदारी न केवल रणनीतिक बलिक सार्वभौमिक है। भारत और फ्रांस के बीच एयरोस्पेस, रक्षा और अन्य क्षेत्रों में दीर्घकालिक साझेदारी है। उन्होंने कहा कि 2024 की पहली छमाही में फ्रांसीसी एयरोस्पेस कंपनियों का देश में निर्यात 2.7 अरब यूरो रहा। मथौ ने कहा कि फ्रांस और भारत एक वैमानिकी संकुल के साथ-साथ वैमानिकी तथा अंतरिक्ष के लिए एक इंडो-फ्रेंच परिसर भी विकसित करेंगे। संकुल प्रस्ताव पर विस्तृत जानकारी तुरंत मुद्रिया नहीं कराई गई। उन्होंने कहा कि भारत के परिसर को कार्बन मुक्त करने और सतत विमानन ईंधन (एएसएफ) विकसित करने के लक्ष्य का फ्रांस समर्थन करेगा।

महाराष्ट्र में बीजेपी को झटका, हर्षवर्द्धन ने छोड़ी पार्टी, शरद पवार से मिलाया हाथ

मुंबई, (ईएमएस)। महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव से पहले राज्य की बीजेपी इकाई को बड़ा झटका लगा है। पूर्व मंत्री और वरिष्ठ नेता हर्षवर्द्धन पाटिल सोमवार को बीजेपी छोड़कर शरद पवार के नेतृत्व वाली एनसीपी गुट में शामिल हो गए। पार्टी प्रमुख शरद पवार ने उनका स्वागत किया। उन्होंने एनसीपी (सपा) के प्रति अपनी निष्ठा की शपथ ली। गौरतलब है कि बीजेपी के एक प्रमुख नेता पाटिल ने सबसे पहले इंदौपुर विधानसभा सीट पर पार्टी के साथ मतभेद के बाद एनसीपी (सपा) में प्रवेश की पुष्टि की थी, जो वर्तमान में अजीत पवार के नेतृत्व वाली एनसीपी को आवंटित की गई है। इससे पहले शरद पवार खेमे में शामिल होने के बारे में मीडिया को अपने फैसले के बारे में पाटिल ने कहा कि उनके समर्थक चाहते हैं कि वह विधानसभा चुनाव लड़ें। उन्होंने मुझसे कहा कि चूंकि मेरे समर्थक चाहते हैं कि मैं इंदौपुर से चुनाव लड़ूँ, इसलिए मुझे फैसला करना चाहिए। मैंने उनसे बात की और फिर पार्टी में शामिल होने का फैसले लिया। गौरतलब है कि पाटिल एनसीपी (सपा) के टिकट पर अपने गृह क्षेत्र इंदौपुर से चुनाव लड़ सकते हैं। उनका मुकाबला एनसीपी अजित पवार गुट के नेता और वर्तमान विधायक दत्तात्रेय भरणे से हो सकता है। पाटिल इंदौपुर निर्वाचन क्षेत्र से अपनी उम्मीदवारी पर कड़ा खटव नहीं अपनाने के कारण बीजेपी से नाराज थे, उन्होंने पहले 1995, 1999 और 2004 में एक स्वतंत्र उम्मीदवार के रूप में सीट जीती थी।

मेडिसिन का नोबेल दो अमेरिकी वैज्ञानिकों को: माइक्रो आरएनए की खोज के लिए मिला सम्मान



आरएनए में असाधारण बदलाव होने की वजह से कैंसर जैसे बीमारियां हो सकती हैं। माइक्रो आरएनए की जीन कोडिंग में म्यूटेशन होने की वजह से इंसानों के शरीर में सुनने की क्षमता, आंखों और शारीरिक बनावट में समस्या आती है।

रुवकुन को गहरी नींद से जगाकर बताया नोबेल मिला है

गैरी रुवकुन को नोबेल प्राइज के बारे में बताने के लिए जब फोन किया गया तो वो गहरी नींद में थे। नोबेल कमेटी ने उन्हें नींद से जगाकर प्राइज मिलने की जानकारी दी। 7 अक्टूबर तक 14 अक्टूबर तक विज्ञान,

अर्थशास्त्र, साहित्य और शांति जैसे क्षेत्रों में उत्कृष्ट काम करने वाले लोगों को नोबेल प्राइज दिया जाएगा। ये प्राइज स्वीडन के स्टॉकहोम में दिए जा रहे हैं। नोबेल प्राइज में 11 मिलियन स्वीडिश क्रोनार यानी लगभग 8.90 करोड़ रुपए का कैश प्राइज दिया जाएगा। 1901 में जब नोबेल प्राइज की शुरुआत हुई थी, तब से 2024 तक मेडिसिन की फील्ड में 229 लोगों को इससे सम्मानित किया जा चुका है। पिछली बार मेडिसिन का नोबेल प्राइज कैटलिन कार्लिको और डू वीसमैन को मिला था। नोबेल प्राइज देने वाली कमेटी ने कहा था कि इनकी दी गई आरएनए टेक्नोलॉजी से बनी कोरोना वैक्सीन के जरिए दुनिया कोरोना महामारी से निकल पाई। मंगलवार को भौतिकी, बुधवार को रसायन विज्ञान और बुधवारकोविषय के क्षेत्र में नोबेल पुरस्कार जीतने वालों की घोषणा की जाएगी। शांति के लिए नोबेल पुरस्कार की घोषणा शुक्रवार को और अर्थशास्त्र के लिए यह घोषणा 14 अक्टूबर को की जाएगी।

रांची स्मार्ट सिटी में 300 से ज्यादा बिस्तरों की क्षमता वाले अपोलो मल्टी स्पेशियलिटी अस्पताल की सीएम ने रखी आधारशिला

इस्लाम नगर शहरी आवासीय परियोजना, रांची का किया ऑनलाइन उद्घाटन, 291 लाभुकों को नवनिर्मित आवास की सौंपी चाबी

रांची। राज्य के नागरिकों की मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए हमारी सरकार प्रतिबद्ध है।इसके लिए निरंतर प्रयास हो रहा है। इसी क्रम में आज एक ओर स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक और महत्वपूर्ण कड़ी जुड़ रहा है तो दूसरी तरफ लोगों के अपना आवास होने का सपना पूरा हो रहा है। मुख्यमंत्री श्री हेमन्त सोरेन ने आज रांची स्मार्ट सिटी परिसर में 300 बिस्तर से ज्यादा क्षमता वाले मल्टी स्पेशलिटी अस्पताल की आधारशिला रखते हुए अपने संबोधन में ये बातें कही। इस अवसर पर उन्होंने प्रधानमंत्री आवास योजना, (शहरी) अंतर्गत इस्लाम नगर शहरी आवासीय परियोजना, रांची के लाभुकों को नवनिर्मित आवास की चाबी सौंपकर उनके अपने आशियाना होने के सपने को साकार किया।



सेवा लेने का प्रयास जारी

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में स्वास्थ्य समेत अन्य सभी क्षेत्रों में वैसे विश्व स्तरीय संस्थानों की सेवा लेने का प्रयास कर रहे हैं, जिनकी पूरी दुनिया में बेहतरीन सेवा देने के लिए अलग पहचान है। निजी क्षेत्र की भागीदारी से राज्य में चिकित्सा व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए सरकार लगातार ठोस कदम उठा रही है। अपोलो हॉस्पिटल का शिलान्यास इस राज्य के स्वास्थ्य व्यवस्था के लिए मील का पत्थर साबित होगा। इससे पहले अजीम प्रेमजी फाउंडेशन के द्वारा यहां विश्व स्तरीय चिकित्सा संस्थान स्थापना कई और संस्थान एक ही परिसर में खोले जा रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस राज्य में मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल खोलने वालों को सरकार पूरा सहयोग करेगी।

स्वास्थ्य सुविधाओं में तेजी से हो रहा है विस्तार

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में स्वास्थ्य सुविधाओं का तेजी से विस्तार हो रहा है, उसे दूर किया जा रहा है। बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं तक हर व्यक्ति को पहुंच सुगम बनाने को लेकर हमारी सरकार काम कर रही है। यहां के गरीब लोगों को इलाज के लिए दूसरे राज्यों के बड़े अस्पतालों का रुख नहीं करना पड़े, इसी बात को ध्यान में रखकर विश्व स्तरीय आधुनिक चिकित्सा व्यवस्था और सुविधा उपलब्ध करने का प्रयास कर रहे हैं, ताकि बड़े अस्पतालों में महंगा इलाज से उन्हें निजात मिल सके। इस अवसर पर स्वास्थ्य मंत्री श्री बन्ना गुप्ता, नगर विकास मंत्री श्री हर्षीजुल हसन, राज्यसभा सांसद श्रीमती महआ माजी, विकास आयुक्त श्रीद अविनाश कुमार, प्रधान सचिव श्री सुनील कुमार, निदेशक सृष्टा श्री अमित कुमार, प्रशासक नगर निगम श्री संदीप कुमार सिंह और अपोलो हॉस्पिटल ग्रुप की एक्सक्यूटिव वाइस चेयरमैन डॉ प्रीता रेड्डी प्रमुख रूप से मौजूद थीं।

कोरोना महामारी ने पूरी दुनिया के स्वास्थ्य व्यवस्था की पोल खोल दी

मुख्यमंत्री ने कहा कि कोरोना महामारी ने पूरी दुनिया के स्वास्थ्य व्यवस्था की पोल खोल कर रख दी। खासकर, झारखंड जैसे पिछड़े और गरीब राज्य में अस्पतालों चिकित्सकों और दवाओं समेत अन्य चिकित्सीय सुविधाओं की कितनी कमी है, यह मालूम हुआ। लेकिन, हमारी सरकार ने इस महामारी की वजह से उत्पन्न चुनौतियों के बीच बेहतर प्रबंधन के बल पर कोरोना पर जीत प्राप्त की। इसी के पास हमारी सरकार ने प्राथमिकता के आधार पर स्वास्थ्य सेवा को बेहतर बनाने की दिशा में कदम बढ़ाया। ताकि, अपने राज्य की जनता को बेहतर और विश्व स्तरीय स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध करा सके।

विश्व स्तरीय संस्थानों की

कैबिनेट आज, इंदिरा गांधी पेंशन योजना का बड़ेगा दायरा

झारखंड सरकार बुजुर्गों के लिए पेंशन योजना में बदलाव करने की तैयारी कर रही है। इसके तहत अब इंदिरा गांधी वृद्धावसथ पेंशन योजना का लाभ 80 वर्ष के ऊपर के वृद्धों को भी दिया जायेगा। इस आशय की स्वीकृति कैबिनेट में दी जा सकती है। मंत्रिमण्डल की कल 8 अक्टूबर को प्रोजेक्ट भवन में शाम चार बजे से होने वाली बैठक में सड़क-पूल निर्माण इत्यादि की भी योजना की मंजूरी मिलेगी। इसके अलावा भी कई महत्वपूर्ण प्रस्ताव की स्वीकृति मिल सकती है।

झारखंड में बीजेपी की सरकार बनने पर लागू होगा एनआरसी

शिवराज बोले- संथाल में आदिवासियों की आबादी 44 से घटकर 28% हुई, घुसपैठियों को बाहर निकालेंगे

रांची: झारखंड विधानसभा चुनाव को साधने के लिए बीजेपी जुट गई है। दो दिन पहले पार्टी ने अपने पंच प्रण जारी किए हैं, जिसमें पार्टी ने महिलाओं और घुसपैठियों की वजह से झारखंड की डेमोग्राफी तेजी से बदल रही है। संथाल परगना में आदिवासियों की आबादी 44 फीसदी से ज्यादा थी, जो घटकर 28 फीसदी रह गई है। बाकी आबादी भी इन घुसपैठियों की वजह से प्रभावित हो रही है। घुसपैठ तेजी से जारी है, क्योंकि वोट बैंक के लालच में हेमन्त सोरेन की सरकार गलत तरीके से पंटी करने में उनकी मदद कर रही है। उनके आधार कार्ड बनावा रही

का नहीं है। ये 'रोटी', 'बेटे' और 'माटी' की रक्षा का चुनाव है, इनकी रक्षा करना हमारा संकल्प है। मीडिया से बातचीत के दौरान उन्होंने कहा कि बांग्लादेशी युवाओं को साधने का प्रयास किया है। अब चुनाव प्रभारी और केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने झारखंड को लेकर बड़ा ऐलान किया है। उन्होंने कहा है कि झारखंड में बीजेपी की सरकार बनी तो एनआरसी लागू करेंगे। राज्य में नागरिकता का रजिस्टर बनना और विदेशी घुसपैठियों को चुन चुनकर बाहर निकाला जाएगा। उन्होंने कहा कि झारखंड में होने वाला चुनाव सिर्फ किसी को मुख्यमंत्री बनाने

है। नोटर लिस्ट में नाम लिखावा रही है। ये खरारा इलाका बड़ा है कि वो आते हैं, हमारी जमीन पर कब्जा कर लेते हैं। इतना ही नहीं, आदिवासी बेटियों से शादी कर लेते हैं, फिर बेटियों को टुकड़ों में काटकर फेंक देते हैं। शिवराज सिंह ने इस बात के संकेत दिए कि विधानसभा चुनाव को लेकर बीजेपी जल्द ही अपना घोषणापत्र जारी करेगी। बात दें कि 5 अक्टूबर को पार्टी की ओर से पंच प्रण जारी किया गया। पार्टी की ओर से 5 सितंबर को ठीक पांच बजे अपने प्रण की जानकारी साझा की। इस प्रण में भाजपा ने महिलाओं और युवाओं को फोकस किया है।

लैंड फॉर जॉब मामले : राज एवेन्यू कोर्ट से लालु परिवार को राहत, 1-1 लाख के मुचलके पर जमानत

पटना: लैंड फॉर जॉब केस में लालु परिवार समेत सभी 9 आरोपियों को जमानत मिल गई है। दिल्ली के राज एवेन्यू कोर्ट से सभी को 1-1 लाख के निजी मुचलके पर बेल मिली। कोर्ट ने सभी को पासपोर्ट सरेंडर करने के निर्देश दिए हैं। अगली सुनवाई 25 अक्टूबर को होगी। इस मामले में आज लालु परिवार की दिल्ली की राज एवेन्यू कोर्ट में पेशी हुई। सुनवाई के लिए कोर्ट में राजदसुप्रियो लालु प्रसाद यादव, नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव, तेजप्रताप और मीसा भारती पहुंचे थे। पहली बार इस मामले में कोर्ट की तरफ से लालु प्रसाद यादव, तेजप्रताप और मीसा भारती पहुंचे थे। पहली बार इस मामले में कोर्ट की तरफ से लालु प्रसाद यादव, तेजप्रताप और मीसा भारती पहुंचे थे। पहली बार इस मामले में कोर्ट की तरफ से लालु प्रसाद यादव, तेजप्रताप और मीसा भारती पहुंचे थे। पहली बार इस मामले में कोर्ट की तरफ से लालु प्रसाद यादव, तेजप्रताप और मीसा भारती पहुंचे थे। पहली बार इस मामले में कोर्ट की तरफ से लालु प्रसाद यादव, तेजप्रताप और मीसा भारती पहुंचे थे। पहली बार इस मामले में कोर्ट की तरफ से लालु प्रसाद यादव, तेजप्रताप और मीसा भारती पहुंचे थे। पहली बार इस मामले में कोर्ट की तरफ से लालु प्रसाद यादव, तेजप्रताप और मीसा भारती पहुंचे थे।

सीएम ने आरआर स्पोर्टिंग क्लब, दुर्गा पूजा पंडाल का किया अनावरण



रांची। मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने शारदीय नवरात्र के पंचमी अवसर पर आरआर स्पोर्टिंग क्लब, रातू रोड, दुर्गा पूजा पंडाल का अनावरण किया। मुख्यमंत्री श्री हेमन्त सोरेन ने देवी दुर्गा के दरबार में शीशु नवकाक समस्त झारखंड वासियों की सुख, समृद्धि, उन्नति, खुशहाली तथा उत्तम स्वास्थ्य की कामना की।

सांसद सीपी चौधरी ने गिरिडीह डीसी के खिलाफ खोला मोर्चा, सात दिनों के अंदर घुसपैठिये की रिपोर्ट मांगी

रांची : सांसद चंद्रप्रकाश चौधरी ने गिरिडीह डीसी के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। उन्होंने सोमवार को फिर से डीसी को पत्र लिखा है। डीसी को लिखे पत्र में उन्होंने कहा कि सांसद के पत्र की अवहेलना करना आपकी कार्यशैली का अंग बन गया है। पर्यावरण के प्रति आपका आचरण और नदियों के साथ प्राकृतिक जलस्रोतों पर अविध अतिक्रमण जैसे गंभीर विषय पर आपने कोई जवाब नहीं दिया। दो माह से भी ज्यादा समय बीत जाने के बाद भी मांगी गयी सूचनाएं अब तक उपलब्ध नहीं करायी गयी। प्रशासनिक लापरवाही और जानबूझ कर सांसद के पत्र की अवहेलना

करना आपकी कार्यशैली का अंग बन चुका है। लिखा कि पांच दिनों के अंदर मेरे द्वारा मांगी गयी सूचनाएं उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। आपका मेरे प्रश्नों का उत्तर ना देना आपके खिलाफ न्यायिक समीक्षा में अंधिखेख के रूप में देखा जायेगा। मैं बिना पूर्वाग्रह के आप से सकारात्मक प्रति-उत्तर की अपेक्षा करता हूँ। गिरिडीह में बांग्लादेशी घुसपैठ का ब्यौरा कराये उपलब्ध सांसद ने पत्र में डीसी को यह भी लिखा है कि राष्ट्रीय सुरक्षा के विषय पर्यावरण एवं प्रदूषण पर जो आपकी प्रशासनिक कार्यशैली रही है। वैसा आचरण न कर गिरिडीह

जिला में एक भी अविध बांग्लादेशी और रोहिंया मुस्लिम ना रहे यह सुनिश्चित करें। कहा कि गृह मंत्रालय को भी इसकी जानकारी दी है। गिरिडीह जिला में शहरी क्षेत्र क्रमशः वाई के सूची के साथ बांग्लादेशी और रोहिंया मुस्लिम की उपस्थिति का ब्यौरा जांच के बाद उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। ग्रामीण क्षेत्र में गिरिडीह जिला के सभी पंचायतों में जांच कर बांग्लादेशी घुसपैठ की उपस्थिति का भी ब्यौरा देना सुनिश्चित करें। सांसद सीपी चौधरी ने सात दिनों के अंदर जांच रिपोर्ट उपलब्ध कराने को कहा है। उन्होंने लिखा कि यह राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा विषय है।

लाइकोपीन के स्वस्थ सेवन से प्रोस्टेट कैंसर को रोका जा सकता है

प्रोस्टेट कैंसर को पुरुषों में शीर्ष तीन कैंसर में से एक माना जाता है। आज विश्व के सभी देशों के पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। प्रोस्टेट कैंसर को संभवतः लाइकोपीन के स्वस्थ सेवन से रोका जा सकता है। प्रोस्टेट कैंसर से पहले से पीड़ित लोगों के लिए कैंसर कोशिका प्रसार को कम करने और नियंत्रित करने के लिए सर्जरी से पहले एक लाइकोपीन समृद्ध आहार निर्धारित किया जाता है।

आजकल हरी साग सब्जियों के खाने का चलन कम होता जा रहा। उसका कारण यदि हम शुरूआत से देखें तो स्कूल जाने वाले बच्चों को आजकल ब्रेड, पूरी, परांठा, पोहा या अन्य तली चीजें टिफिन में रखकर भेजा जाता है उसके बाद जाम, जेली, अचार और आलू की सब्जी। जब बच्चों को शुरू से ऐसी खाद्य सामग्री प्रदाय की जाती है तो वह रोटी, चावल, दाल और सब्जी क्यों खाएँ? यह आदत नियमित होने पर जब बड़े होते हैं तो हरी सब्जियों, दाल, चावल, रोटी उनकी पसंदगी नहीं रह जाती है। उसके बाद घर से बाहर पढ़ने गए व नौकरी में गए तो पिज्जा, बर्गर आदि का सेवन करते हैं। उनमें पौष्टिक खाद्य सामग्री या संतुलित आहार न मिलने से युवावस्था में तो चल जाता है उसके बाद कमजोरी, चक्कर आना, हाथ पाँव में झुनझुनी

और जल्दी थकावट की शिकायतें मिलने लगती हैं और दूसरा अनियमित भोजन करना, समय पर भोजन न करना अपनी श्रेष्ठता प्रदर्शित करते हैं। सामान्य रूप से यदि हम नियमित संतुलित आहार ले और नियमित दिन चर्चा का पालन करें तो कई अनिर्मित से हम मुक्त हो सकते हैं। आजकल स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता होने के कारण हम संतुलित आहार न लेकर, कहीं हम मोटे न हो जायें धी, शक्कर, प्रोटीन का सेवन नहीं करते और नौकरी पेशा वाले अधिकांश रुखा सूखा भोजन करते हैं, जिससे धीरे धीरे वे अनेक रोगों से ग्रस्त होने लगते हैं। रोगों से बचाव करना हमारे हाथ में है। लाइकोपीन कैंसर-निवारक फाइटोन्यूट्रिएंट है। यह एंटीऑक्सीडेंट आमतौर पर टमाटर में पाया जाता है, लेकिन आप इसे कई सामान्य

फलों और सब्जियों से भी प्राप्त कर सकते हैं। लाइकोपीन पोषक तत्वों में राजा है। लाइकोपीन एक फाइटोन्यूट्रिएंट है। फाइटोन्यूट्रिएंट प्लांट लाइफ में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट हैं। ये पोषक तत्व मूल रूप से मानव शरीर द्वारा नहीं बनाए जाते हैं, बल्कि प्लांट द्वारा उत्पादित होते हैं। यह टमाटर, तरबूज, पपीता और गुलाबी अंगूर जैसे फलों और सब्जियों को लाल रंग देता है। यह एक वसा घुलनशील पोषक तत्व है।

शुक्राणुओं की संख्या को बढ़ाने में मदद करता है

शोध दर्शाता है कि लाइकोपीन से समृद्ध खाद्य पदार्थों और पुरुषों के बीच शुक्राणुओं की संख्या के बीच एक उच्च सहसंबंध। पुरुषों को नियमित रूप से इसका सेवन करना चाहिए। जैसे पुरुषों के बीच बांझपन को ठीक करने में लाइकोपीन के प्रभाव देखने के लिए अनुसंधान किया जा रहा है। चूंकि लाइकोपीन शक्तिशाली फ्री रेडिकल्स स्क्वाविनिंग क्षमता वाला एक ज्ञात एंटीऑक्सीडेंट है, यही कारण है कि यह कंपाउंड शुक्राणु स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद कर सकता है। हालांकि, अभी यह कितना प्रभावी है इसे निर्धारित करने की आवश्यकता है। इसलिए पुरुषों को अपने आहार में टमाटर शामिल करना जारी रखना चाहिए ताकि उनके शरीर को लाइकोपीन मिले सके।

हड्डी को मजबूत करे

विटामिन के और कैल्शियम ही एकमात्र चीज नहीं हैं जो आपकी हड्डियों को मजबूत रखती हैं। लाइकोपीन भी हड्डियों में ऑक्सीडेटिव तनाव से छुटकारा पाने में मदद करता है जो



भंगुर और कमजोर हड्डी की संरचना का कारण बनता है। इसलिए पुरुषों को लाइकोपीन वाले आहार का सेवन करना चाहिए। यह एपोटोसिस (कोशिका मृत्यु) को धीमा करता है जो हड्डियों को कमजोर बनाता है और हड्डियों के सेलुलर आर्किटेक्चर को मजबूत करता है।

प्रोस्टेट कैंसर को रोके लाइकोपीन

प्रोस्टेट कैंसर को पुरुषों में शीर्ष तीन कैंसर में से एक माना जाता है। आज विश्व के सभी देशों के पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। प्रोस्टेट कैंसर को संभवतः लाइकोपीन के स्वस्थ सेवन से रोका जा सकता है। प्रोस्टेट कैंसर से पहले से पीड़ित लोगों के लिए कैंसर कोशिका प्रसार को कम करने और नियंत्रित करने के लिए सर्जरी से पहले एक लाइकोपीन समृद्ध आहार निर्धारित किया जाता है।

शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद

लाइकोपीन डायबिटीज के मरीजों के लिए लाभकारी है। आपको बता दें कि लाइकोपीन को रक्त ग्लूकोज के स्तर को कम करके और

एंटीऑक्सीडेंट गुणों के माध्यम से ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करके टाइप 2 मधुमेह के उपचार में कुछ सकारात्मक लाभ पाए गए हैं।

पुरुषों में इन्सुलिन सिस्टम को बढ़ाए

पुरुषों के लिए लाइकोपीन लाभ में एक लाभ यह है कि इससे शरीर में इन्सुलिन सिस्टम को मजबूत किया जा सकता है। लाइकोपीन शरीर की रक्षा तंत्र या प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए एक दवा है। प्रतिरक्षा प्रणाली या इन्सुलिन सिस्टम को लाइकोपीन द्वारा सुसंजित करने के कारण बीमारी को नष्ट करने में तेजी से कार्य करने के लिए संयोजित किया जाता है।

दिल के स्वास्थ्य में सुधार करे

ब्लड स्ट्रीम में लाइकोपीन का उच्च स्तर मेटाबोलिक सिंड्रोम वाले लोगों में कम मृत्यु दर से जुड़े होते हैं। मेटाबोलिक सिंड्रोम विकारों का एक संयोजन है जो दिल की बीमारी, उच्च ब्लड शुगर और मोटापे का कारण बनता है। लाइकोपीन समृद्ध भोजन, यदि नियमित रूप से लिया जाता है, तो यह एलडीएल कोलेस्ट्रॉल

(खराब कोलेस्ट्रॉल) के ऑक्सीकरण को रोकता है।

स्ट्रोक के खतरे को करे कम

लाइकोपीन से समृद्ध खाद्य पदार्थ स्ट्रोक के खतरे को कम कर सकता है। लाइकोपीन के एंटीऑक्सीडेंट गुण आपको खून के थक्के के गठन से बचाता है, जो स्ट्रोक के पीछे का मुख्य कारण है। इसके अलावा, लाइकोपीन में मसिनिक के अंदर रक्त वाहिकाओं पर एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव डालता है, जो स्ट्रोक के खिलाफ सुरक्षा के रूप में भी कार्य करता है। क्या हम टमाटर, पपीता, शलजम, गाजर, बिही, पालक जैसी सब्जी सुलभ खाद्य सामग्री का उपयोग नहीं कर सकते, संभवतः हम अन्य खाद्य सामग्री में अधिक खरचते हैं पर मामूली, उपयोगी और स्वास्थ्यवर्धक सामग्री के उपयोग करने से कतराते हैं जो हमें मूल रूप से शक्तिवर्धक और लाभकारी होते हैं बच्चों को शुरू से ही इन सामग्रियों को खिलाने और खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जितने हम प्रकृति के नजदीक रहेंगे उतने हम तंदुरुस्त रहेंगे।



ध्यान रखें घुंघराले बालों की देखभाल आसान नहीं होती

जिनके बाल घुंघराले होते हैं उनके बालों में रूखेपन की शिकायत होती है। जिसके कारण उनके बाल कमजोर हो कर टूटने लगते हैं। इसलिए ऐसे बालों को ज्यादा न धोएं क्योंकि इससे बालों का प्राकृतिक तेल खत्म हो जाएगा। इसलिए शैंपू करने से पहले बालों की तेल से मसाज जरूर करें।

कई युवतियों के बाल घुंघराले होते हैं। घुंघराले बालों से लुक तो आकर्षक लगता है पर अगर इनकी देखभाल सही समय पर न हो तो ये बिखरे हुए नजर आते हैं। घुंघराले बालों की देखभाल आसान नहीं होती। घुंघराले बालों को धोना और कंधी करना बहुत दिक्कत भरा होता है। अगर इसकी सही तरह से देखभाल न की जाए तो टूट कर गिरने लगते हैं। अगर आपके भी बाल घुंघराले हैं और आपको इन्हें संभालने में मुश्किल आती है तो कुछ टिप्स अपनाकर आप अपने बालों को आसानी से संभाल सकती हैं।

बालों को ज्यादा न धोएं

जिनके बाल घुंघराले होते हैं उनके बालों में रूखेपन की शिकायत होती है। जिसके कारण उनके बाल कमजोर हो कर टूटने लगते हैं। इसलिए ऐसे बालों को ज्यादा न धोएं क्योंकि इससे बालों का प्राकृतिक तेल खत्म हो जाएगा। इसलिए शैंपू करने से पहले बालों की तेल से मसाज जरूर करें।

ड्रायर का इस्तेमाल कम करें

हेअर ड्रायर की गर्म हवा बालों को नुकसान पहुंचा सकती है। ड्रायर की अटैचमेंट इस तरह सेट करें कि हवा का



केन्द्र एक ही जगह पर न हो। अगर हो सके तो ड्रायर का इस्तेमाल कम ही करें क्योंकि इसके ज्यादा इस्तेमाल से बाल कमजोर होकर गिरने लगते हैं।

तेल से करें मसाज

घुंघराले बालों को मुलायम बनाए रखने के लिए सप्ताह में कम से कम 1 बार 2-3 चम्मच बादाम तेल या नारियल तेल गर्म करके मसाज करें। तेल को 1 रात ऐसे

ही लगा रहने दें और अगली सुबह शैंपू से धो लें। इससे आपके बाल धोने के बाद उन्हें संभालना आसान होगा।

हल्के हाथों से करें कंधी

गीले बालों को नहीं बांधना चाहिए। घुंघराले बालों पर कंधी या ब्रश हल्के हाथों से करना चाहिए। बालों की उलझने खींच-खींच नहीं निकालनी चाहिए। कंधी करने के बाद बालों को कसकर न बांधें।

ऐसे इस्तेमाल करें एसेंशियल ऑयल

कभी भी एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल चेहरे पर सीधा नहीं किया जा सकता बल्कि इसे पानी में मिला कर स्टीम लेने में किया जाता है। हब्ल स्ट्रीम थैरेपी के लिए रोजमरी, लेवेंडर आदि के एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल करें क्योंकि इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स और एंटी-एजिंग गुण होते हैं जो त्वचा को जवां बनाए रखने के साथ तनाव को भी दूर करते हैं।

इस तरीके से हब्ल स्ट्रीम थैरेपी

पैन में 6 कप पानी डाल कर गर्म करें और इसमें उबाल आने के बाद इसे आंच से उतार दें। फिर इसमें लेवेंडर या रोजमरी के ऑयल की 4 बूँदें डालें। अब पैन के ऊपर चेहरे को तैलिये से कवर करके 5 मिनट तक स्टीम लें।

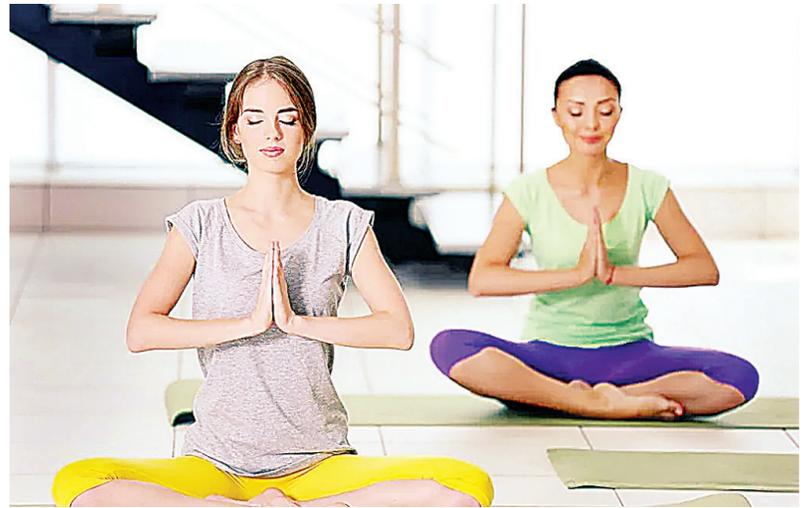
हर्बल थैरेपी से हटाएं चेहरे की झुर्रियां

युवतियां और महिलाएं खूबसूरती के लिए कई बार जरूरत से ज्यादा सौंदर्य प्रसाधनों का इस्तेमाल कर लेती हैं जिसका परिणाम यह होता है कि समय से पहले ही चेहरे पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं, इससे उम्र भी अधिक दिखने लगती है। इसके बाद झुर्रियों को छुपाने के लिए वे कई प्रकार के महंगे उपचार कराती हैं। जिससे फायदा कम और नुकसान ज्यादा देखने को मिलते हैं। अगर इसकी जगह आप प्राकृतिक हर्बल स्ट्रीम थैरेपी अपनाएंगी तो बिना किसी नुकसान और अतिरिक्त खर्च के अपनी सुंदरता निखार सकती हैं। इस थैरेपी में उपयोग किए जाने वाले हब्ल में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और पॉली-फिनॉल के साथ एंटी-एजिंग गुण होते हैं जो कि त्वचा को लंबे समय तक जवां बनाए रखने में मदद करते हैं।

इस तरह होता है फायदा



इस थैरेपी को करते समय पानी में हब्ल एसेंशियल ऑयल मिला कर स्टीम ली जाती है, जिससे चेहरे की त्वचा में रक्त संचार बढ़ जाता है। त्वचा की कई कोशिकाएं बनती हैं और उनमें कसावट आती है।



योग द्वारा महिलाओं में प्रजनन संबंधी समस्या जल्द हो सकती है ठीक

हर महिला शादी के बाद मां बनना चाहती है पर कई बार कुछ समस्याओं के कारण गर्भधारण नहीं कर पाती है तो माना जाता है कि पति या पत्नी में से किसी एक को प्रजनन संबंधी समस्या है। अगर स्त्री को यह समस्या है इसे बांझपन की समस्या कहते हैं। कई महिलाएं मामूली समस्याओं की वजह से भी मां नहीं बन पाती हैं क्योंकि कारण का पता नहीं चलता है इसलिए इलाज भी मुश्किल हो जाता

है। योग में बांझपन का इलाज बताया जाता है। माना जाता है कि चक्रासन बांझपन की समस्या से जुड़ा रही महिलाओं के लिए लाभदायक होता है। कैसे करें चक्रासन- सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं। घुटने मोड़ें और एड़ियों को नितंबों से स्पर्श कराते हुए पैरों को 10-12 इंच की दूरी पर रखें। बांह उठाएं और कोहनियां मोड़ लें। हथेलियों को कंधों के ऊपर सिर के निकट जमीन पर रख लें। सांस लें और धीरे-धीरे धड़ को उठाते हुए पीठ को मोड़ें। धीरे से सिर को लटकता छोड़ दें एवं बांहों तथा पांवों को यथासंभव तान लें। धीरे-धीरे सांस लें और धीरे-धीरे सांस छोड़ें। जब तक संभव हो सके इस मुद्रा को बनाए रखें। इसके बाद शरीर को इस तरह नीचे करते हुए आरंभिक अवस्था में लौटें कि सिर जमीन पर ही टिका रहे। शरीर के शेष भाग को नीचे लाएं तथा विश्राम करें। यह 1 चक्र हुआ। इस तरह आप 4 से 5 चक्र करें। इससे प्रजनन से जुड़ी कई समस्यायें दूर होती हैं।

किशोर उम्र के बच्चों के साथ दोस्त बनकर रहे

किशोर उम्र के बच्चों पर ध्यान देना बेहद जरूरी है। किशोर उम्र ऐसी है जब बच्चे भटक सकते हैं, ऐसे में अभिभावकों का फर्ज है कि वह बच्चों का दोस्त बनकर रहे। आजकल मोबाइल और इंटरनेट के जरिये किशोर बच्चों को हर प्रकार की जानकारी मिल जाती है। इस कारण वह मोबाइल में व्यस्त रहते हैं और उन्हें किसी प्रकार की भी रोक-टोक अच्छी नहीं लगती। वहीं अगर आप कुछ बातों का ध्यान रखें तो उनके साथ दोस्त के तौर पर रह सकते हैं। इस दौरान वह आपसे अपनी परेशानियां भी बताएंगी। दोस्ती बनाए रखने के लिए उनके सामने खुद पारदर्शी बने रहें। अगर कोई गलती हो जाए तो बच्चों से इसके लिए माफ़ी मांगने में भी कोई बुराई नहीं है। घर में अच्छा वातावरण बना रहेगा तो बच्चे पेरेंट्स के करीब आ जाएंगे। हर बात के लिए बच्चों पर नियम लागू करना भी ठीक नहीं है। बच्चा कुछ भी करे उससे वकीलों की तरह हर बार सवाल न करें। ऐसा करने से किशोर उम्र के बच्चे दबाव महसूस करते हैं। बच्चे को

थोड़ा स्पेस भी दें। अगर उनकी किसी बात को लेकर आपको चिंता महसूस होती है तो उनसे बात करें। अगर आप यह सोच रहे हैं कि चिंता सिर्फ बड़ों को ही होती है तो आप गलत भी हो सकते हैं। बच्चे भी बहुत बातों को लेकर परेशान हो जाते हैं। आप उन्हें इनकार करेंगे तो वह अकेले पड़ जाएंगे। आपसे दूरी बना लेंगे। किशोर उम्र के पढ़ाव में बच्चों को आपकी ज्यादा जरूरत होती है इसलिए उन्हें समय देना बहुत जरूरी है। कभी-कभी उनके साथ ट्रिप का प्लान भी करें। कुकिंग, गार्डनिंग, पिकनिक, आउटिंग आदि के जरिए आप उनके करीब आ सकते हैं। विश्वास जगाएं: मां-बाप होने के नाते बचपन से ही बच्चे के मन में इस बात का विश्वास जगाएं कि आप उनके सबसे बड़े राजदार हैं। जो बात बच्चा आपसे कर रहा है, उसके अपने तक बना कर रखें पर बच्चे को सही रास्ता भी दिखाएं। जिससे वह अपना डर आपसे आसानी से साझा कर लेगा और आप भी उसके राज जान पाएंगे।

