



## रांची संस्करण



www.tezraftalive.com  
Email-navbiharjh@gmail.com

रांची • शुक्रवार • 20.06.2025 • वर्ष : 15 • अंक : 326 • पृष्ठ : 12 • आमंत्रण मूल्य : ₹ 2 रुपये

## एक नजर

**ईरानी बैलिस्टिक मिसाइलों से हिला इजराइल**

तेल अवीव : ईरान और इजराइल के बीच छिड़े संन्य संघर्ष के सातवें दिन आज दोनों देशों में भारी तबाही की खबरें हैं। ईरान के बैलिस्टिक मिसाइल हमले से इजराइल हिल गया है। ईरान ने बैलिस्टिक मिसाइलों की नई लहर से कई शहरों पर तेज बमबारी की है। द टाइम्स ऑफ़ इजराइल अखबार की खबर के अनुसार मिसाइलों की लहर थमने के बाद इजराइल के रक्षामंत्री काटज़ ने प्रभावित क्षेत्रों का दौरा किया। होलोन में काटज़ ने तबाही देखकर कहा कि ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई आधुनिक हितलर हैं। उन्होंने कहा कि इस आदमी को खत्म करना युद्ध के लक्ष्यों के अनुरूप है। अस्पतालों और शहरों को निशाना बनाना ठीक नहीं है। इजराइल ने अभी तक ऐसा नहीं किया है। उन्होंने कहा कि इजराइल डिफेंस फ़ोर्सेज (आईडीएफ) ने कहा कि आईडीएफ ने ईरान के अराक रिपब्लिक, परमाणु हथियार विकास स्थल और दर्जनों अन्य ठिकानों पर हमला किया है। मगर आईडीएफ ने आबाद आबादी और अस्पतालों को निशाना नहीं बनाया है। ईरान के स्वास्थ्य मंत्रालय ने घोषणा की है कि निशाना बनाए गए सोरोका मेडिकल सेंटर से मरीजों को देश भर के अन्य अस्पतालों में भेजना शुरू कर दिया गया है।

**राहुल गांधी 55 साल के हुए, खरगे समेत कई नेताओं ने दी जन्मदिन की बधाई**

नई दिल्ली : कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, महासचिव के सी वेणुगोपाल और रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी सहित कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं ने जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। राहुल गांधी का जन्म 19 जून, 1970 को नयी दिल्ली में हुआ था। वह पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी और कांग्रेस की पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी की ज्येष्ठ संतान हैं। वर्तमान में वह उत्तर प्रदेश के रायबरेली से लोकसभा सदस्य और नेता प्रतिपक्ष हैं। खरगे ने सोशल मीडिया मंच ह्वाक्सब्ल पर लिखा, राहुल गांधी को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं। जो चीज आपकी अलग करती है वह सविधान के मूल्यों के प्रति आपका अप्रतिम समर्पण और उन लाखों लोगों की खातिर सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक न्याय के प्रति आपका गहरा लगाव है जिनकी आवाज़ें अक्सर अनसुनी कर दी जाती हैं।

## बिहार पुलिस कांस्टेबल भर्ती घोटाले में ईडी का उप्र, बिहार, बंगाल, झारखंड में छापा

एजेंसी

**पटना :** प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने वर्ष 2023 के बिहार पुलिस कांस्टेबल परीक्षा भर्ती में कथित घोटाले की मनी लॉन्ड्रिंग जांच के सिलसिले में गुरुवार को उत्तर प्रदेश, बिहार, पश्चिम बंगाल और झारखंड में करीब एक दर्जन ठिकानों पर छापेमारी की। आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि ईडी ने बिहार के पटना और नालंदा, झारखंड के रांची, उत्तर प्रदेश के लखनऊ और पश्चिम बंगाल के कोलकाता में कम से कम एक दर्जन ठिकानों पर छापेमारी की। ईडी की ये कार्रवाई धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए), 2002 के तहत की जा रही है। ये ठिकाने एजेंट, प्रश्नपत्र लीक कराने वाले गिरोह के सदस्यों और उनके सहयोगियों



से जुड़े हुए हैं। केंद्रीय जांच एजेंसी ने कोलकाता में एक प्रेस पर भी छापा मारा है, जहां प्रश्नपत्रों की छपाई हुई थी। सूत्रों ने बताया कि बिहार के कुछ पुलिस अधिकारी भी ईडी की जांच के दायरे में हैं। उल्लेखनीय है कि इस घोटाले को अंजाम देने वाले लोग वही हैं, जो 2024 में नीट यूजी के प्रश्नपत्र लीक घोटाले में आरोपित हैं। बिहार पुलिस कांस्टेबल 2023 भर्ती के जॉरिए 21,391 रिक्तियों को

भरना था। इस परीक्षा में 18 लाख

**रांची और पटना में नीट पेपर लीक मामले में ईडी की छापेमारी**

रांची : प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की टीम नीट पेपर लीक मामले में रांची और पटना में छापेमारी कर रही है। आधिकारिक सूत्रों के अनुसार गुरुवार की सुबह ईडी की टीम रांची के बरियात और पटना के कई ठिकानों पर पहुंच कर तलाशी ले रही है। नीट पेपर लीक मामले में गिरफ्तार हुए मास्टरमाइंड सजीव मुखिया के रिश्तेदार के ठिकानों पर ईडी की टीम छापेमारी कर रही है। यह छापेमारी नीट पेपर लीक मामले में हुई मनी लॉन्ड्रिंग को लेकर की जा रही है। सीबीआई की ओर से दर्ज मामले के आधार पर ईसीआईआर तैयार करने के बाद ईडी ने यह कार्रवाई की है।

से अधिक उम्मीदवार शामिल हुए थे। परीक्षा के पेपर लीक होने के आरोपों के बाद इसे उसी वर्ष 3 अक्टूबर को राज्य के केंद्रीय कांस्टेबल चयन बोर्ड द्वारा रद्द कर दिया गया था। ईडी को इस मामले में धनशोधन का संदेह है क्योंकि एजेंटों के एक गिरोह ने प्रश्नपत्र लीक करके और इसे उम्मीदवारों को बेचकर अवैध धन अर्जित की।

## झारखंड में 24 तक होगी बारिश, भारी बारिश से आम जन-जीवन अस्त-व्यस्त

प्रत्युष नवबिहार संवाददाता

**रांची :** झारखंड के विभिन्न जिलों में 24 जून तक बारिश होगी वहीं राज्य में रांची सहित आसपास के कई जिलों में हो रही भारी बारिश से आमजन जन-जीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। रांची, खूंटी, हजारीबाग, लोहरदगा, गुमला सहित कई जिलों में हो रही भारी से राजधानी रांची बिजली की स्थिती चरमरा गई है। कई मुहल्लों में बिजली कटने और लो वोल्टेज की समस्या रही। पिछले 24 घंटे के दौरान राज्य में सबसे अधिक बारिश खूंटी जिले के अड़ुकी में 155.8 मिलीमीटर रिकॉर्ड की गई। वहीं रांची में 47.2 मिमी बारिश दर्ज की गई। वहीं जमशेदपुर में 68.8, डालटेनगंज में तीन, बोकारो में 20.6, चाईबासा में 23 मिमी, देवघर में 21,



हजारीबाग में 22, खूंटी में 19.5, लातेहार में 24.5, सरायकेला-खरसावा में 54 तथा सिमडेगा में 36.5 मिमी बारिश रिकॉर्ड की गई। पश्चिम बंगाल और आसपास के इलाकों में निम्न दबाव का क्षेत्र बना हुआ है जो दक्षिणी से उत्तरी हिस्से में होते हुए झारखंड को पार कर रहा है। इसके प्रभाव से राज्य के कई जिलों में अत्यधिक भारी बारिश हो रही है। हालांकि

आनेवाले एक- दो दिनों में बारिश में आएगी। इधर, गुरुवार को रांची और आसपास के इलाकों में सुबह से भारी बारिश हो रही है। इस दौरान 30-40 की रफ्तार से हवा भी चल रही है। रांची में अधिकतम तापमान 25, जमशेदपुर में 26.4, डालटेनगंज में 29.3, बोकारो में 30.2 और चाईबासा में तापमान 27 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया।

प्रत्युष नवबिहार संवाददाता

**रांची :** सिकल सेल पर नियंत्रण के लिए राज्य सरकार प्रतिबद्ध है। इस दिशा में एक व्यापक दृष्टिकोण अपनाते हुए संक्रमितों को बेहतर जीवन देने का प्रयास कर रहे हैं, क्योंकि इस बीमारी का असर सिर्फ मरीज को ही नहीं बल्कि उसके पूरे परिवार को महसूस होता है। मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन गुरुवार को विश्व सिकल सेल जागरूकता दिवस के अवसर पर यूनिसेफ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में इस रोग से प्रभावित युवक-युवतियों से सीधा संवाद कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने सिकल सेल के प्रति जन जागरूकता फैलाने पर जोर दिया ताकि लोगों के बीच इस बीमारी के प्रति समझ बढ़ सके। उन्होंने कहा कि हम सभी के सामूहिक प्रयासों से ही इस बीमारी का उन्मूलन संभव है।

**स्क्रीनिंग बढ़ाने की है जरूरत**  
मुख्यमंत्री ने कहा कि इस बीमारी की प्रारंभिक पहचान और उपचार सुनिश्चित करने के लिए स्क्रीनिंग को बढ़ाने की जरूरत है। क्योंकि, लोगों को पता ही नहीं होता है कि वे इस बीमारी से पीड़ित हैं। ऐसे में जाने-अनजाने वे इसे अगली पीढ़ी में स्थानित कर सकते हैं। ऐसे में ज्यादा से ज्यादा लोगों का स्क्रीनिंग किया जाना चाहिए और जिन लोगों में इस



बीमारी के लक्षण पाए जाएं, उनकी काउंसलिंग कर जांच दवाइयां और अन्य सुविधाएं उन्हें उपलब्ध कराई जाएं। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि इस बीमारी के निदान की दिशा में यह प्रयास होना चाहिए कि बच्चों के जन्म के साथ ही उसकी स्क्रीनिंग कराई जाए, ताकि किसी प्रकार की समस्या हो तो उसका इलाज और समाधान हो सके।

**सिकल सेल से निपटने के लिए विभिन्न स्तरों पर कार्य कर रही सरकार**

मुख्यमंत्री ने कहा कि सिकल सेल से निपटने के लिए स्वास्थ्य विभाग और अन्य माध्यमों से कार्य किया जा रहे हैं। इसमें यूनिसेफ जैसी संस्थाओं की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने कहा कि राज्य के स्वास्थ्य व्यवस्था को बेहतर बनाने

के लिए कई कदम उठाए गए हैं। लोगों का हेल्थ प्रोफाइल तैयार किया जा रहा है, ताकि विभिन्न बीमारियों से संक्रमित लोगों की पहचान कर उनका समुचित इलाज किया जा सके। हमारा प्रयास आने वाली पीढ़ी को स्वस्थ एवं सुरक्षित जीवन देना है।

**हेल्थ प्रोफाइल के डेटा को निरंतर अपडेट करें**

मुख्यमंत्री ने कहा कि हेल्थ प्रोफाइल के डेटा को एक नियत समय पर अपडेट करते रहना चाहिए। क्योंकि इससे हमें पता चलेंगा कि किस बीमारी के कितने मरीज मिले थे। कितने मरीज का इलाज के बाद बीमारी खत्म हो गया और कितने नए मरीज सामने आए। डेटा के अपडेट रहने से हम विभिन्न बीमारियों से निपटने की

दिशा में आगे की रणनीति तैयार कर सकेंगे।

**सिकल सेल के प्रभावितों को जांच दवा और इलाज में परेशानी नहीं हो**

मुख्यमंत्री ने स्वास्थ्य विभाग से कहा कि सिकल सेल के संक्रमितों की जांच और इलाज की पुख्ता व्यवस्था होनी चाहिए। सिकल सेल के मरीजों को समय-समय पर रक्त की जरूरत पड़ती है। ऐसे में उनके लिए रक्त की उपलब्धता सुनिश्चित होनी चाहिए। वही दवाइयां भी समय पर सहजता से मिले, इसकी भी पुख्ता व्यवस्था करें। किसी भी संक्रमित को जांच और इलाज में किसी तरह की परेशानी नहीं होनी चाहिए।

**हेल्थ काउंसलर की भूमिका काफी अहम है**

मुख्यमंत्री ने कहा कि सिकल सेल जैसी कई आनुवांशिक बीमारियों की स्क्रीनिंग और काउंसलिंग में हेल्थ काउंसलर की भूमिका काफी अहम होती है। ऐसे में उन्हें प्रॉपर ट्रेनिंग और किट्स उपलब्ध कराया जाना चाहिए, ताकि वे विभिन्न संक्रमण से जुड़े रहे लोगों के लिए और भी बेहतर तरीके से अपनी सेवा दे सकें। हेल्थ काउंसलर के सहयोग से लोगों में आनुवांशिक बीमारियों की पहचान करने में काफी सहूलियत होगी और इसके बाद उनका समुचित इलाज किया जा सकेगा। मुख्यमंत्री ने आशवासन दिया कि वे अपनी पढ़ाई जारी रखें। आपने जो परेशानी बताई है, उसका निश्चित समाधान निकाला जाएगा। इस अवसर पर स्वास्थ्य मंत्री डॉ. इरफान अंसारी, मुख्य सचिव अलका तिवारी, मुख्यमंत्री के अपर मुख्य सचिव अविनाश कुमार, स्वास्थ्य विभाग के अपर मुख्य सचिव अजय कुमार सिंह के अलावा डॉ. कर्मीनिका मित्र, प्रमुख, यूनिसेफ झारखंड, डॉ. विवेक सिंह प्रमुख, एआई, स्वास्थ्य, यूनिसेफ इंडिया, आस्था अलंग, संचार विशेषज्ञ, यूनिसेफ, डॉ. वनेश माथुर, हेल्थ ऑफिसर यूनिसेफ और शिवानी संचार विशेषज्ञ, यूनिसेफ मौजूद थीं।

**प्रधानमंत्री मोदी तीन देशों की सफल यात्रा के बाद लौटे स्वदेश**

**नई दिल्ली :** प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी साइप्रस, कनाडा और क्रोएशिया की अपनी तीन देशों की यात्रा पूरी करने के बाद गुरुवार को स्वदेश लौट आए। यह यात्रा रणनीतिक साझेदारी को मजबूत करने, द्विपक्षीय संबंधों को नया आयाम देने और वैश्विक मंच पर भारत की भूमिका को और सुदृढ़ करने के उद्देश्य से की गई थी। प्रधानमंत्री के स्वागत के लिए दिल्ली हवाई अड्डे पर मंत्रिमंडल के सदस्य, वरिष्ठ अधिकारी और भाजपा कार्यकर्ता मौजूद थे। यात्रा की पहली कड़ी में प्रधानमंत्री मोदी साइप्रस पहुंचे, जहां उन्होंने राष्ट्रपति निकोस क्रिस्टोडुलाइडस से मुलाकात की। दोनों देशों ने ऊर्जा, आईटी और निवेश के क्षेत्र में सहयोग बढ़ाने पर सहमति जताई। भारत और साइप्रस के बीच दोहरे कराधान से बचाव समेत तीन समझौतों पर हस्ताक्षर हुए। कनाडा यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री मोदी ने अपने कनाडाई समकक्ष मार्क कार्नी से मुलाकात की और आपसी व्यापार, शिक्षा एवं सुरक्षा के मुद्दों पर व्यापक चर्चा की। इसके अलावा प्रधानमंत्री मोदी ने टोरंटो में बसे भारतीय समुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि भारत की प्रगति में प्रवासी भारतीयों की भूमिका अहम है। कनाडा के साथ अनुसंधान और पर्यावरण संरक्षण से जुड़े समझौतों को भी अंतिम रूप दिया गया। यात्रा के अंतिम चरण में प्रधानमंत्री क्रोएशिया पहुंचे, जहां उन्होंने राष्ट्रपति जोरान मिलानोविच और प्रधानमंत्री आंद्रे प्लेकोविच से बातचीत की। इस दौरान योग, आयुर्वेद और पर्यटन को बढ़ावा देने के साथ-साथ रक्षा क्षेत्र में सहयोग की संभावनाओं पर विचार किया गया।

**प्रधानमंत्री 20-21 जून को बिहार, ओडिशा और आंध्र प्रदेश का करेंगे दौरा**

**नई दिल्ली :** प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 20 और 21 जून को बिहार, ओडिशा और आंध्र प्रदेश का दौरा करेंगे। इस दौरान वे 22,000 करोड़ रुपये से अधिक की विभिन्न विकास परियोजनाओं का शिलान्यास एवं उद्घाटन करेंगे। साथ ही, प्रधानमंत्री अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विशाखापत्तनम से योग महोत्सव का नेतृत्व करेंगे। प्रधानमंत्री कार्यालय (पीएमओ) की तरफ से गुरुवार को बताया गया कि प्रधानमंत्री मोदी 20 जून को दोपहर 12 बजे बिहार के सिवान पहुंचेंगे। वे यहां रेल, जल, बिजली और शहरी विकास से जुड़ी कई महत्वपूर्ण परियोजनाओं की आधारशिला रखेंगे एवं उद्घाटन करेंगे।

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2025

'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग'

Yoga For One Earth, One Health

योग-संगम

Yoga Sangam

समय: प्रातः 6.00 बजे से

स्थान: बिरसा मुण्डा फन पार्क जेल मोड, राँची

आकस्मिक स्थिति में किसी भी मरीज को एम्बुलेंस द्वारा स्वास्थ्य केंद्र पर पहुंचाने हेतु मि.गुल्क राज्य हेल्पलाइन नंबर 108 (टोल फ्री) पर कॉल करें

आयुष्मान भारत मुज्जमसी जन-आरोग्य योजना की जानकारी हेतु मि.गुल्क सहाय करें (टोल फ्री) नम्बर- 18003456540

स्वास्थ्य संबंधी किसी भी जानकारी/शिक्षाएं हेतु 24x7 मि.गुल्क राज्य हेल्पलाइन नंबर 104 (टोल फ्री) पर कॉल करें

स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखण्ड सरकार

















# कब और किसे नहीं खाना चाहिए कद्दू

**कद्दू विटामिन ए से भरपूर होता है। यह त्वचा, हड्डी और दांतों को स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है। इसके अलावा ये फाइबर से भरपूर है जो कि कई बीमारियों से बचाता है। ये पेट का मेटाबोलिक रेट बढ़ाता है और पाचन क्रिया को तेज करता है। कद्दू में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जैसे अल्फा-कैरोटीन, बीटा-कैरोटीन और बीटा-क्रिप्टोवर्सेन्यिन। ये एंटीऑक्सीडेंट मुक्त कणों को बेअसर कर सकते हैं और आपकी कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचा सकते हैं। लेकिन, हर स्थिति में कद्दू खाना**

**फायदेमंद नहीं है। क्यों जानते हैं इस बारे में।**

पेट सही न हो तो कद्दू न खाएं : कद्दू खाना गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ( जीआई ) इंफेक्शन से जुड़े लक्षणों को बढ़ा सकता है। इसकी वजह से आपको फूड एलर्जी हो सकती है। इससे अलावा कद्दू खाना पाचन क्रिया को प्रभावित कर सकता है जिससे समस्याएं और बढ़ सकती हैं।

फूड प्वाइजनिंग हो सकती है : कद्दू खाना बैक्टीरिया, वायरस और अन्य रोगजनकों को प्रसारित कर सकता है जो बीमारी का कारण बन सकते हैं। ये फूड प्वाइजनिंग की वजह बन सकता है और आपको गंभीर रूप से बीमार कर सकता है। इसे खाने के बाद उल्टी, मतली और कई प्रकार की समस्याएं हो सकती हैं और ये दस्त समेत शरीर को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है।

गर्भवती हैं या स्तनपान कराने वाली मां : जो लोग

गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं, उन्हें इसे खाने से बचना चाहिए। साथ ही ध्यान रखें कि किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन करने से पहले हमेशा अपने आहार के बारे में डॉक्टर से जांच करनी चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि इसे खाना उनके लिए सुरक्षित है या नहीं।

कुछ दवाओं के कारण नुकसान : कद्दू के पोषक तत्व शरीर को पानी की मात्रा को जल्दी से खत्म करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं यानी कि डिहाइड्रेट कर सकते हैं। जो इस बात पर असर डाल सकता है कि शरीर लिथियम जैसी कुछ दवाओं को कैसे अवशोषित करता है। इसलिए दवाओं के साथ कद्दू खाने से बचें।

लो बीपी में : कद्दू के बीज में बीटा कैरोटीन और मैग्नीशियम होता है जो ब्लड प्रेशर के स्तर को कम करने में मदद कर सकते हैं। लेकिन, अगर आप हाई बीपी की दवाओं जैसी दवाओं का उपयोग कर रहे हैं, तो अपने आहार में कद्दू को शामिल करने से पहले डॉक्टर से बात करें। तो, इन तमाम स्थितियों में कद्दू खाने से बचें।



## खाना खाने के कितनी देर के बाद पानी पीना चाहिए?

कुछ लोग खाना खाने से पहले पानी पीते हैं, तो वहीं कुछ लोग खाना खाते-खाते पानी पी लेते हैं और कुछ लोग खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि खाना खाते-खाते या फिर खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीने की वजह से आपको सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है? आइए जानकारी हासिल करते हैं कि आखिर आपको खाना खाने के कितनी देर बाद पानी पीना चाहिए।

### 30 मिनट के बाद पिएं पानी

आयुर्वेद के मुताबिक आपको खाना खाने के कम से कम 20-30 मिनट के बाद ही पानी पीना चाहिए। अगर आप खाना खाने के आधे घंटे बाद पानी पीते हैं, तो आपके डाइजैस्टिव सिस्टम पर बुरा असर नहीं पड़ता है। यानी अगर आप अपने डाइजैस्टिव सिस्टम को डिस्टर्ब नहीं करना चाहते, तो आपको खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीने से बचना चाहिए।

### खाने के तुरंत बाद पानी पीने से क्या होता है?

खाने के तुरंत बाद पानी पीने से आपकी गट हेल्थ बुरी तरह से प्रभावित हो सकती है। आपकी इस आदत की वजह से आपको पेट से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। खाने के एकदम बाद पानी पीने से डाइजेशन प्रोसेस धीमा हो जाता है। यही वजह है कि आयुर्वेद में खाने के तुरंत बाद पानी पीने से मना किया जाता है।

### गौर करने वाली बात

आयुर्वेद के मुताबिक खाने को अच्छी तरह से चबाकर खाना चाहिए। अगर आप बड़ी-बड़ी बाइट्स बिना चबाए निगल जाएंगे, तो आपकी गट हेल्थ पर नेगेटिव असर पड़ सकता है और आप पेट से जुड़ी समस्याओं का शिकार बन सकते हैं। इसके अलावा अगर आप चाहते हैं कि आपका खाना अच्छी तरह से डाइजैस्ट हो पाए, तो आपको खाने और सोने के बीच में भी कम से कम दो से तीन घंटे का गैप रखना चाहिए।



# मधुमेह के मरीज रोज सुबह खाली पेट पी लें इस सूखे पत्ते की चाय

रसोई में ऐसे कई मसाले हैं जिनका इस्तेमाल बीमारियों में दवा का काम करता है। शुगर से लेकर हाई ब्लड प्रेशर तक को कंट्रोल करने में ये मसाले या पत्ते इस्तेमाल किए जाते हैं। मधुमेह में कई घरेलू नुस्खे असरदार साबित होते हैं। जिनका लगातार इस्तेमाल करने से शरीर में ब्लड शुगर कंट्रोल होने लगता है। ऐसा ही सूखा पत्ता है तेज पत्ता, जिसका इस्तेमाल गरम मसाले में करते हैं। तेज पत्ता काफी खुशबूदार होता है। डायबिटीज के मरीज अगर सुबह खाली पेट तेज पत्ता की चाय बनाकर पीते हैं तो इससे शुगर को कम करने में फायदा मिलता है।

तेज पत्ता को सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। तेज पत्ता में भरपूर एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनिरल पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व डायबिटीज में असरदार साबित होते हैं। तेज पत्ता में आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम, सेलेनियम और कॉपर होता है। कुछ दिनों तक नियमित रूप से तेज पत्ता का पानी या

चाय पीने से पुरानी से पुरानी डायबिटीज को कम किया जा सकता है।

### शुगर में तेजपत्ता के फायदे

आयुर्वेदिक डॉक्टरों की मानें तो शुगर को कम करने के लिए कई तरह की जड़ी बूटियां हैं जो आपके घर में भी आसानी से मिल जाती हैं। आचार्य बालकृष्ण की मानें तो डायबिटीज में तेज पत्ता काफी फायदेमंद है। कई रिसर्च में भी ये सामने आ चुका है कि डाइट और एक्सरसाइज के साथ कुछ आयुर्वेदिक उपाय करने से शुगर कम होने लगती है। ऐसा करने से इंसुलिन फंक्शन में सुधार आता है।

### शुगर में तेज पत्ता की चाय?

तेज पत्ता का इस्तेमाल खाने में तो सभी करते हैं। लेकिन डायबिटीज के मरीज को इसकी चाय या पानी पीना चाहिए। तेज पत्ता की चाय बनाने के लिए 1 तेज पत्ता 1 गिलास पानी में डालकर रातभर के लिए भिगो दें। सुबह इस पानी को उबालकर

छानकर पी लें। आप चाहें तो अपनी नॉर्मल दूध वाली चाय में भी तेज पत्ता का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा तेज पत्ता की चाय में थोड़ी दालचीनी, इलायची और तुलसी डालकर भी इसे तैयार कर सकते हैं। नॉर्मली आप सुबह खाली पेट तेज पत्ता का पानी पी सकते हैं। इससे धीरे-धीरे ब्लड शुगर लेवल नॉर्मल होने लगेगा।

### इन बीमारियों में फायदा करता है तेज पत्ता

तेज पत्ता न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि कई बीमारियों में भी असरदार काम करता है। तेज पत्ता का सेवन करने से पेट की समस्या जैसे कब्ज, एसिडिटी, मरोड़ और दर्द को कम किया जा सकता है। अगर किडनी में स्टोन हो रहे हैं तो तेज पत्ता का पानी पीने से फायदा मिलेगा। जिन लोगों को नींद की समस्या रहती है। वो तेज पत्ता के तेल की कुछ बूंदें पानी में डालकर पी लें। जोड़ों पर तेज पत्ता के तेल से मसाज करना राहत पहुंचाता है।

# सेहत के लिए वरदान साबित होगी लेमनग्रास टी

क्या आप जानते हैं कि सही मात्रा में और सही तरीके से लेमनग्रास चाय पीने से आप सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को काफी हद तक दूर कर सकते हैं? आपकी जानकारी के लिए बता दें कि लेमनग्रास टी में विटामिन ए, विटामिन सी, जिंक, कॉपर, आयरन, पोटेशियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स अक्सर लेमनग्रास टी पीने की सलाह देते हैं। आइए इसके पीछे छिपे कुछ कारणों के बारे में जानकारी हासिल करते हैं।

### गट हेल्थ के लिए फायदेमंद

लेमनग्रास टी में पाए जाने वाले तमाम तत्व आपकी गट हेल्थ को काफी हद तक सुधार सकते हैं। एसिडिटी और पेट दर्द जैसी पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए आप लेमनग्रास टी का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा लेमनग्रास टी आपकी बॉडी के मेटाबोलिज्म को बूस्ट कर आपकी वेट लॉस जर्नी को भी काफी हद तक आसान बना सकती है।

### बूस्ट करे इम्यूनिटी



विटामिन सी रिच लेमनग्रास टी को रेगुलरली कंज्यूम करने से आप अपने इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बना सकते हैं। लेमनग्रास टी न केवल कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में बल्कि आपकी हार्ट हेल्थ को सुधारने में भी कारगर साबित हो सकती है। जोड़ों के दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए भी लेमनग्रास टी का सेवन किया जा सकता है।

### मेंटल हेल्थ के लिए भी फायदेमंद

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि लेमनग्रास टी न केवल आपकी फिजिकल हेल्थ के लिए बल्कि आपकी मेंटल हेल्थ के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकती है। अगर आप तनाव और चिंता को कम करना चाहते हैं, तो लेमनग्रास टी पीना शुरू कर दीजिए। कुल मिलाकर अपनी ओवरऑल हेल्थ को सुधारने के लिए लेमनग्रास टी को अपने डेली डाइट प्लान का हिस्सा बनाया जा सकता है।

# फायदा ही नहीं सेहत को नुकसान भी पहुंचाता है ओट्स

**जानें किन लोगों को भूलकर भी नहीं खाना चाहिए?**

ओट्स का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। यह सुपरफूड अपने हाई फाइबर और हृदय स्वास्थ्य लाभों के लिए जाना जाता है। रात भर भिगोए गए ओट्स से लेकर ओट्स चीला तक, इस अनाज को खाने के कई तरीके हैं। यानी नाश्ते के लिए ओट्स एक हेल्दी विकल्प है, लेकिन कुछ लोगों को इसे नहीं खाना चाहिए। चलिए जानते हैं वे लोग कौन हैं?

### किन लोगों को नहीं खाना चाहिए ओट्स:

एलर्जी होने पर : ओट्स से एलर्जी बच्चों और वयस्क दोनों को प्रभावित कर सकती है। ओट्स एलर्जी के लक्षणों में पित्ती, जठरांत्र संबंधी, श्वसन संबंधी समस्याएं शामिल हैं। इसलिए, ओट्स से एलर्जी वाले लोगों को ओट्स के उत्पादों का सेवन करने से बचना चाहिए।

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम से पीड़ित : ओट्स में घुलनशील फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। लेकिन, ओट्स में मौजूद हाई फाइबर इरिटेबल बाउल सिंड्रोम वाले लोगों में यह समस्या हो सकती है। इससे पेट में सूजन, गैस और तकलीफ पैदा हो सकती है।

मिनिरल्स की कमी होने पर : ओट्स में फाइटिक एसिड होता है, जो एक एंटीन्यूट्रिएंट है जो कैल्शियम, आयरन और जिंक जैसे आवश्यक मिनिरल्स से जुड़ सकता है, जिससे शरीर में अवशोषण कम हो जाता है। हालांकि यह स्वस्थ लोगों के लिए हानिकारक नहीं है, लेकिन जिन लोगों में मिनिरल्स की कमी है या जो लोग मुख्य रूप से ओट्स खाते हैं, उन्हें कम मात्रा में ओट्स खाना चाहिए।

किडनी की बीमारी से पीड़ित लोग : ओट्स में फॉस्फोरस की मात्रा अधिक होती है, जो किडनी के लिए हानिकारक हो सकती है, इसलिए किडनी की बीमारी वाले लोगों को ओट्स खाने से बचना चाहिए।

डायबिटीज के मरीज : ओट्स में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ा सकते हैं, इसलिए डायबिटीज के मरीजों को डॉक्टर से सलाह लेकर ही ओट्स खाना चाहिए।



### खाने के बाद करें 10 मिनट की वॉक

रोजाना वॉक करके आप सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर भगा सकते हैं। लेकिन क्या आप खाना खाने के बाद वॉक करने के कुछ कमाल के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में जानते हैं? दाढ़ी-नानी के जमाने से खाना खाने के बाद वॉक करने की सलाह दी जाती रही है। जो लोग रेगुलरली टहलते हैं, उनका शरीर बाकी लोगों की तुलना में ज्यादा ताकतवर बन जाता है। आइए जानते हैं कि खाना खाने के बाद वॉक क्यों करनी चाहिए... आपको हर रोज खाना खाने के बाद महज 10 मिनट निकालकर टहलना चाहिए। एक हफ्ते तक इस नियम को बिना तोड़े फॉलो कीजिए और आपको खुद-ब-खुद पॉजिटिव असर देखने को मिल जाएगा। हालांकि, खाना खाने के बाद आपको ज्यादा तेज स्पीड में वॉक नहीं करनी चाहिए वरना आपके शरीर पर पॉजिटिव की जगह नेगेटिव असर भी पड़ सकता है।

मिलेंगे फायदे ही फायदे - खाने के बाद वॉक करने से आप अपने ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल कर सकते हैं। अगर आपको डायबिटीज है तो आपको इस नियम को जरूर फॉलो करना चाहिए। खाने के बाद वॉक करने से न केवल आपकी बॉडी के मेटाबोलिज्म को बूस्ट किया जा सकता है बल्कि आपकी गट हेल्थ को भी काफी हद तक सुधारा जा सकता है।



