





## चिकित्सा शिविर आयोजित



निसं

**सुजानगढ़ ( नवयत्न )**। विश्व हिंदू परिषद, बजरंग दल, प्रखंड सुजानगढ़ द्वारा निःशुल्क चिकित्सा परामर्श एवं दवा वितरण शिविर आयोजन स्थानीय भोजलाई रोड स्थित गायत्री शक्तिपीठ में किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ भारत माता एवं गायत्री माता के चित्र के समक्ष विश्व हिंदू परिषद के जिला अध्यक्ष सुभाष पारीक, बने सिंह द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। समाजसेवा एवं जनकल्याण के संकल्प के साथ शिविर का शुभारंभ हुआ। शिविर में डॉ कमल धनिया, सुरेश मेहरडा एवं नानूराम मेघवाल ने अपनी चिकित्सकीय सेवाएं प्रदान करते हुए मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण कर परामर्श दिया। शिविर प्रभारी प्रभुराम बाबरी ने बताया कि लगभग 85 लोगों ने शिविर का लाभ प्राप्त किया। इस दौरान मरीजों की शूगर, ब्लड प्रेशर एवं हीमोग्लोबिन की जांच की गई तथा आवश्यकता अनुसार चिकित्सकीय परामर्श के साथ निःशुल्क दवाइयों का वितरण भी किया गया। शिविर को सफल बनाने में नरेंद्र सिंह भाटी, प्रेम तूनवाल, गणेश मंडावरिया, केसर देव सोनी, किशन शर्मा, ओम सिंह, रमेश पारीक एवं विशाल जांगिड़ आदि ने योगदान दिया।

## ग्रामीण सेवा शिविर आयोजित



निसं

**सिंघाना ( नवयत्न )**। सिंघाना पंचायत समिति के ग्राम पंचायत थली में मंगलवार को ग्रामीण सेवा शिविर का आयोजन किया गया। इस दौरान आमजन को राज्य सरकार की शिविर प्रभारी तहसीलदार बजरंग जाखड़ एवं सहायक शिविर प्रभारी विशम्भर जागिड़ ने ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं। शिविर में विभिन्न विभागों द्वारा ग्रामीणों की समस्याओं का मौके पर समाधान कर आवश्यक सेवाएं उपलब्ध कराई गईं। प्रशासक पवन कुमार जांगिड़ ने बताया कि राजस्व विभाग की ओर से 5 खाता विभाजन, 25 नाम शुद्धिकरण, 1 आबादी प्रस्ताव, 1 श्मशान घाट प्रस्ताव तथा 35 जाति एवं मूल निवास प्रमाण पत्र जारी किए गए। वहीं 2 पट्टे भी जारी किए गए। शिविर में चिकित्सा विभाग की ओर से एलोपैथी ओपीडी में 25 मरीजों का उपचार किया गया जबकि पशुपालन विभाग ने 104 पशुओं का उपचार किया। बिजली विभाग ने 3 खराब मीटरों को ठीक किया। आयोजना विभाग द्वारा 3 जनाधार संशोधन तथा सहकारिता विभाग ने 2 पीएम किसान सत्यापन के कार्य किए। पीएचईडी विभाग ने 2 बोरिंग की मरम्मत करवाई जबकि खाद्य विभाग की ओर से 9 लाभाधिक्यों की केवाईसी की गई। ग्रामीणों ने शिविर के माध्यम से एक ही स्थान पर विभिन्न विभागों की सेवाएं मिलने पर संतोष व्यक्त किया। इस दौरान उप तहसीलदार सत्यानारायण सैन, गिरदावर विकास कुमार मीणा, पटवारी बलबीर सिंह सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद थे।

## खुला पड़ा चैम्बर दे रहा हादसों को न्योता



निसं

**बिसाऊ ( नवयत्न )**। महनसर में गैनाणी के पानी निकासी के लिए डाली गई पाइप लाइन पर बना एक चैंबर खुला है जबकि दूसरा चैंबर कचरे और मिट्टी से अटा हुआ है इससे एक ओर निकासी व्यवस्था प्रभावित हो रही है वहीं खुला पड़ा चैंबर हादसे का न्योता दे रहा है। इन दोनों चैंबरों की यह समस्या पिछले एक साल से बनी हुई है। इसके समाधान हेतु ग्रामीणों ने कई बार पंचायत प्रशासन से भी मांग की थी लेकिन आज तकचैंबर की सफाई नहीं हुई है ना ही खुले पड़े चैंबर को ढका गया है। ग्रामीण प्रवीण कुमार दायमा ने बताया कि अब जबकि बरसात का मौसम शुरू हो गया है ऐसे में खुले पड़े चैंबर को नहीं ढका गया तो कोई भी हादसे का शिकार हो सकता है क्योंकि की खुला पड़ा चैंबर गांव में प्रवेश करने वाले सड़क मार्ग पर बना हुआ है तथा सड़क व चैंबर का दल सड़क के बराबर होने से सड़क पर बरसाती पानी भरने के बाद तिलख नहीं देने से कोई भी ग्रामीण जन और वाहन चालक हादसे का शिकार हो सकता है। वहीं दूसरी ओर कचरे और मिट्टी से भरे चैंबर की सफाई नहीं होने से गैनाणी के पानी की निकासी में रूकावट पैदा करेगा। इन दोनों चैंबरों की समस्यायों पर पंचायत प्रशासन संज्ञान लेकर समय रहते समाधान करे।

## ईंधन में एथेनॉल-बायोडीजल मिश्रण से बदली गाड़ियों की आवाज

**माइलेज घटने का दावा, किसान नेता बुगालिया ने उठाई आवाज**

निसं

**बुगाला ( नवयत्न )**। पेट्रोल में एथेनॉल तथा डीजल में बायोफ्यूल के बढ़ते मिश्रण को लेकर अब वाहन चालकों की चिंताएं भी सामने आने लगी हैं। किसान नेता सुभाष बुगालिया ने बताया कि मिश्रित ईंधन के उपयोग के बाद कई वाहनों की इंजन आवाज पहले जैसी नहीं रही है और माइलेज में भी कमी महसूस की जा रही है। उन्होंने सरकार से इस विषय पर तकनीकी अध्ययन कराने तथा वाहन उपभोक्ताओं के हितों को ध्यान में रखते हुए आवश्यक कदम उठाने की मांग की है। बुगालिया ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में किसान और आम वाहन चालक लगातार शिकायत कर रहे हैं कि पहले की तुलना में वाहन कम माइलेज दे रहे हैं। उनका कहना है कि यदि ईंधन में एथेनॉल या अन्य जैव ईंधनों का मिश्रण किया जा रहा है तो इसकी स्पष्ट जानकारी पेट्रोल पंपों पर प्रमुखता से प्रदर्शित की जानी चाहिए ताकि उपभोक्ता जागरूक होकर ईंधन का उपयोग कर सकें। उन्होंने कहा कि सरकार पर्यावरण संरक्षण और आयातित कच्चे तेल पर निर्भरता कम करने के उद्देश्य से एथेनॉल मिश्रण को बढ़ावा दे रही है लेकिन इसके साथ-साथ आम उपभोक्ताओं की व्यावहारिक समस्याओं का समाधान भी जरूरी है। उन्होंने मांग की कि पुराने वाहनों पर मिश्रित ईंधन के प्रभाव, इंजन की कार्यक्षमता तथा माइलेज में आने वाले बदलावों को लेकर स्वतंत्र विशेषज्ञ समिति से जांच कराई जाए और उसकी रिपोर्ट सार्वजनिक की जाए।

# मौसम में बदलाव के साथ अस्पतालों में बढ़ी मरीजों की भीड़, खांसी-जुकाम के मामलों में इजाफा

निसं

**खेतड़ी ( नवयत्न )**। खेतड़ी क्षेत्र में मौसम में लगातार हो रहे बदलाव का असर अब लोगों की सेहत पर भी दिखाई देने लगा है। तापमान में उतार-चढ़ाव और बीच-बीच में हो रही बारिश के कारण मौसमी बीमारियों के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इसका असर उप जिला अस्पताल खेतड़ी की ओपीडी में भी देखने को मिला, जहां सोमवार को करीब 700 मरीजों का उपचार किया गया। इनमें सबसे अधिक मरीज खांसी, जुकाम, बुखार, गले में संक्रमण



और वायरल संक्रमण से पीड़ित रहे। अस्पताल में सुबह से ही पची काउंटर और चिकित्सकों के कक्षों

के बाहर मरीजों की लंबी कतारें लगी रहीं। बड़ी संख्या में बच्चों, बुजुर्गों और महिलाओं ने भी

उपचार के लिए अस्पताल का रुख किया। चिकित्सकों ने मरीजों की जांच कर आवश्यक दवाइयां

# ब्राह्मण समाज की एकजुटता, शिक्षा और संगठन सशक्तिकरण पर हुआ मंथन

हरष सोनी

**झुंझुनू ( नवयत्न )**। ब्राह्मण समाज के विभिन्न संगठनों की संयुक्त बैठक चूना चौक स्थित पुरोहितों की बगीची में संपन्न हुई। बैठक में समाज की एकजुटता, शिक्षा, युवा सहभागिता, सामाजिक समरसता, संस्कारों के संरक्षण तथा संगठन की और अधिक सशक्त बनाने जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। वक्ताओं ने कहा कि समाज के सर्वांगीण विकास के लिए सभी संगठनों को आपसी समन्वय, सहयोग और सकारात्मक सोच के साथ कार्य करना होगा। समाज हित को सर्वोपरि रखते हुए नई पीढ़ी की शिक्षा, संस्कार और सामाजिक जिम्मेदारियों से जोड़ने पर विशेष बल दिया गया। इस अवसर पर विप्रसेना के जिलाध्यक्ष गुलजारीलाल शर्मा, विफा जिला



संयोजक एवं गौड़ ब्राह्मण महासभा के प्रदेश उपाध्यक्ष उमाशंकर महमिया, विप्र फाउंडेशन के जिलाध्यक्ष कमल कांत शर्मा, गौड़ ब्राह्मण महासभा के जिला महामंत्री शिवचरण पुरोहित, विप्र फाउंडेशन के जिला अध्यक्ष पवन शर्मा देरवाला ने बताया कि समाज हित से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर व्यापक सहमति बनते हुए शीघ्र ही आगामी बैठक आयोजित की जाएगी, जिसमें समाज के उत्थान, संगठनों

उपाध्यक्ष पवन पुजारी तथा संगठन महामंत्री वंशिष्ठ कुमार शर्मा सहित अनेक पदाधिकारियों ने समाज उत्थान, समाज सर्वोपरि को लेकर अपने सुझाव साझा किए। बैठक के संयोजक गौड़ ब्राह्मण महासभा के जिला अध्यक्ष पवन शर्मा देरवाला ने बताया कि समाज हित से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर व्यापक सहमति बनते हुए शीघ्र ही आगामी बैठक आयोजित की जाएगी, जिसमें समाज के उत्थान, संगठनों

की मजबूती एवं जनहित से जुड़े कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए जाएंगे। इस अवसर पर रामचंद्र पाटोदा, राकेश सहल, रमेश चौमाल, गोपीराम पुरोहित, सुरेन्द्र शर्मा, अमृत जोशी, लीलाधर पुरोहित, सुरेन्द्र जोशी, सुरेन्द्र भिमसरिया सहित अनेक गणमान्यजन एवं पदाधिकारियों ने अपने विचार व्यक्त करते हुए समाज की प्रगति के लिए एकजुट होकर कार्य करने का संकल्प लिया।

# सूरजगढ़ विधायक श्रवण कुमार का बढ़ेगा गौरव विधानसभा के अमृत महोत्सव में उपराष्ट्रपति करेंगे सम्मानित

कृष्ण कुमार गांधी

**सूरजगढ़ ( नवयत्न )**। राजस्थान विधानसभा के गठन के ऐतिहासिक 75 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में मनाए जा रहे अमृत महोत्सव के तहत 15 जुलाई को जयपुर में एक भव्य समागम आयोजित होने जा रहा है। इस विधायी गौरव यात्रा में सूरजगढ़ के वरिष्ठ कांग्रेस विधायक श्रवण कुमार को विशेष रूप से सम्मानित किया जाएगा। नगर कांग्रेस कमिटी सिंघाना के अध्यक्ष डीपी सैनी ने जानकारी देते हुए बताया कि विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी की ओर से विधायक श्रवण कुमार को इसके लिए आधिकारिक निमंत्रण और बधाई पत्र प्राप्त हो चुका है। 15 जुलाई को दोपहर बाद 4 से साढ़े 5 बजे तक चलने वाले इस मुख्य समापन व सम्मान सत्र में भारत के उपराष्ट्रपति मुखेष्ट अतिथि के रूप में शिकस्त कोरे गुज्जर जबकि मुख्यमंत्री सहित पूर्व एवं वर्तमान विधायक गण उपस्थित रहेंगे।

**10वीं विधानसभा पिलानी-** श्रवण कुमार ने पहली बार पिलानी क्षेत्र से निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में चुनाव लड़ा और दिग्गज नेता सुमित्रा सिंह को 2982 वोटों से हराकर सबको चौंकाते हुए



पहली बार विधानसभा पहुंचे। इस चुनाव में उन्हें कुल 27,412 मत मिले थे।

**11वीं विधानसभा पिलानी-** कांग्रेस के टिकट पर चुनाव लड़ते हुए उन्होंने पिलानी क्षेत्र से राजेंद्र भालोटिया को रिकॉर्ड 25502 वोटों के भारी अंतर से पराजित किया। उन्हें कुल 54565 वोट मिले थे।

**12वीं विधानसभा पिलानी-** पिलानी से दोबारा कांग्रेस प्रत्याशी के रूप में मैदान में उतरे और डॉ मूल सिंह शेखावत को 8914 मतों से शिकस्त देकर हैट्रिक बनाई। इस दौरान उन्हें कुल 53367 वोट हासिल हुए।

**13वीं विधानसभा सूरजगढ़-** परिसीमन के बाद वे सूरजगढ़ विधानसभा क्षेत्र में आए और कांग्रेस के टिकट पर संतोष

**जीणी के सरपंच से लेकर विधानसभा तक का जीवन परिचय**

विधायक श्रवण कुमार का जन्म 2 अक्टूबर 1954 को झुंझुनू जिले की सूरजगढ़ तहसील के ग्राम घरडू की ढाणी में हुआ। उनके पिता का नाम गोकल राम और माता का नाम दाना देवी है। उन्होंने हायर सेकेंडरी तक शिक्षा प्राप्त की है। श्रवण कुमार ने अपने राजनीतिक जीवन की शुरुआत जमीनी स्तर से की। वे साल 1981 में पहली बार ग्राम पंचायत जीणी के लगातार दो बार सरपंच चुने गए। इसके बाद उनकी लोकप्रियता बढ़ती गई और साल 1988 में वे सूरजगढ़ पंचायत समिति के उपप्रधान बने।

**6 बार जीता चुनाव : पिलानी से तीन और सूरजगढ़ से तीन बार बने विधायक**

लोकतांत्रिक व्यवस्था और जनसेवा में दीर्घकालीन योगदान देने वाले विधायक श्रवण कुमार अब तक 6 बार राजस्थान विधानसभा के सदस्य के रूप में निर्वाचित हो चुके हैं। उनका चुनावी सफर इस प्रकार रहा है।

**अहलावत को 7214 वोटों से हराकर चौथी बार विधायक बने।** उन्हें कुल 44ए985 मत मिले।  
**14वीं विधानसभा सूरजगढ़-** 13 सितंबर 2014 को हुए ऐतिहासिक सूरजगढ़ उपचुनाव में उन्होंने कांग्रेस प्रत्याशी के रूप में भागपा के कद्दावर नेता डॉ दिगंबर सिंह को 3270 वोटों से मात दी। इस चुनाव में उन्हें 70527 वोट मिले थे।  
**16वीं विधानसभा सूरजगढ़-** वर्तमान सदन में उन्होंने एक बार फिर सूरजगढ़ से कांग्रेस के टिकट पर ऐतिहासिक

प्रदर्शन किया। उन्होंने संतोष अहलावत के सामने 115684 रिकॉर्ड वोट हासिल कर 37414 मतों के विशाल अंतर से शानदार जीत दर्ज की लगातार 10वीं, 11वीं, 12वीं, 13वीं, 14वीं और अब 16वीं राजस्थान विधानसभा के सदस्य के रूप में जनता की आवाज उठाने वाले श्रवण कुमार को इस गौरवमयी सम्मान समारोह में सम्मानित किए जाने की घोषणा पर विधानसभा सूरजगढ़ सहित शेखावाटी क्षेत्र के कार्यकर्ताओं व समर्थकों में भारी उत्साह है।

# विश्व जनसंख्या दिवस पर खेतड़ी का शानदार प्रदर्शन

**पंचायत समिति का जिले में प्रथम स्थान**

निसं

**खेतड़ी ( नवयत्न )**। विश्व जनसंख्या दिवस के अवसर पर आयोजित जिला स्तरीय सम्मान समारोह में खेतड़ी पंचायत समिति ने उत्कृष्ट कार्य करते हुए पूरे जिले में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस उपलब्धि पर पंचायत समिति को दो लाख रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी। वहीं उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मेहाड़ा तथा ग्राम पंचायत सिहोड़ को भी 50-50 हजार रुपये की पुरस्कार राशि से सम्मानित किया जाएगा। परिवार कल्याण एवं जनसंख्या स्थिरीकरण कार्यक्रमों के प्रभावी क्रियान्वयन, जनजागरूकता अभियान तथा स्वास्थ्य सेवाओं में बेहतर प्रदर्शन के आधार पर खेतड़ी पंचायत



समिति को यह सम्मान मिला है। इस उपलब्धि से पूरे खेतड़ी उपखंड में खुशी की लहर है और स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों में उत्साह का माहौल है। जिला स्तरीय समारोह में मुख्य अतिथि जिला कलेक्टर डॉ अरुण गर्ग, सीएमएचओ डॉ छोटेराल गुर्जर ने खेतड़ी पंचायत समिति की प्रधान मंत्रीा गुर्जर, ब्लॉक मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ हरीश यादव, सीएचसी मेहाड़ा प्रभारी डॉ संजय भारद्वाज, ग्राम पंचायत सिहोड़ के सरपंच मुकेश कुमार, डॉ

पंकज यादव तथा उप जिला अस्पताल खेतड़ी के नर्सिंग ऑफिसर अनिल कुमार को उनके उल्लेखनीय योगदान के लिए सम्मानित किया गया। सम्मान प्राप्त करने के बाद सभी ने इस उपलब्धि का श्रेय स्वास्थ्य विभाग की टीम, पंचायत प्रतिनिधियों, आशा सहयोगिनियों, एएनएम तथा आमजन के सहयोग को दिया। अधिकारियों ने कहा कि जनसंख्या स्थिरीकरण, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं के सुदृढीकरण तथा परिवार नियोजन कार्यक्रमों को प्रभावी ढंग

से लागू करने के लिए सभी ने टीम भावना के साथ कार्य किया। इसी का परिणाम है कि खेतड़ी पंचायत समिति ने जिले में प्रथम स्थान हासिल किया। सम्मान समारोह के बाद खेतड़ी उपखंड में जनप्रतिनिधियों, स्वास्थ्य कर्मियों और स्थानीय लोगों ने एक-दूसरे को बधाई दी। क्षेत्रवासियों ने उम्मीद जताई कि भविष्य में भी स्वास्थ्य एवं जनकल्याण योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन से खेतड़ी जिले और प्रदेश में अपनी अलग पहचान कायम रखेगा।







# प्रेगनेंट महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं ये ड्रिंक्स

गर्भावस्था महिलाओं के लिए अपनी जिंदगी का सबसे प्यारा सफर होता है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को मलती, मूड स्विंग, तनाव आदि का सामना करना पड़ता है। इसके अलावा थकान, कमजोरी आना भी

अक्सर प्रेगनेंसी में देखा जाता है। वैसे तो गर्भावस्था में सभी महिलाएं हेल्दी फूड्स डाइट लेती हैं, लेकिन आपको इस दौरान लिक्विड डाइट को भी जरूरी समझना चाहिए। क्योंकि सामान्य स्थिति की तरह ही

गर्भवती होने पर भी लिक्विड लेना जरूरी होता है। लिक्विड लेने से आप हमेशा फिट, हेल्दी और हाइड्रेटेड रहेंगी। अगर आप गर्भवती हैं, तो लिक्विड डाइट के लिए कुछ ड्रिंक्स पी सकती हैं।

## नारियल पानी

सभी लोगों के लिए नारियल पानी पीना काफी लाभकारी होता है। गर्भावस्था में नारियल पानी को डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स और मिनरल्स भरपूर होते हैं। यह बच्चे के विकास में मदद करता है। नारियल पानी डिहाइड्रेशन, कब्ज और हीट स्ट्रोक से भी बचाता है।



## फ्रूट मॉकटेल

गर्भावस्था में फलों का सेवन करना फायदेमंद होता है। अगर आप किसी पार्टी में हैं, तो फलों के रस से मॉकटेल बना सकती हैं। मॉकटेल को आप अपने हाथों से फलों के रस से बनाएं। इस दौरान आपको शराब, बीयर आदि के सेवन से परहेज करना चाहिए।



## स्मूदी

गर्भावस्था के दौरान स्मूदी महिलाओं के लिए बेस्ट नाश्ता हो सकता है। यह गर्भवती महिलाओं की विटामिन, मिनरल्स और प्रोटीन की जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है। इसके लिए आप केला, स्ट्रॉबेरी, कीवी, सेब आदि की स्मूदी बनाकर पी सकती हैं।



## छाछ

गर्मियों में छाछ पीना काफी फायदेमंद माना जाता है। गर्भवती महिलाओं के लिए भी छाछ पीना उपयोगी होता है। छाछ प्रेगनेंसी में होने वाले कब्ज को ठीक करने में मदद करता है। साथ ही शरीर को ठंडक भी देता है।

## नींबू पानी

गर्मियों में नींबू पानी पीते ही शरीर को ठंडक मिलती है, फ्रेश और अच्छा महसूस होता है। अगर आप गर्भवती हैं, तो भी नींबू पानी का सेवन कर सकती हैं। नींबू पानी मतली को रोकने में मदद करता है। इससे बॉडी डिटॉक्सिफाई होती है। साथ ही मूड स्विंग को भी ठीक रखता है।



## पानी

गर्भावस्था में पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी होता है। पानी पीने से शरीर से विषाक पदार्थ बाहर निकलते हैं, शरीर भी हाइड्रेटेड रहता है। पानी पीने से मिचली, मूड बेहतर रहता है। आप चाहें तो पानी को हल्दी तरीके से पी सकती हैं, जैसे इसमें पुदीना, नींबू आदि मिलाकर। प्रतिदिन 3-4 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।



## दूध

गर्भवती महिलाओं के लिए दूध पीना काफी फायदेमंद होता है। अक्सर घर के बड़े, बुजुर्ग गर्भवती होने पर दूध पीने की सलाह देते हैं। दूध में कैल्शियम, विटामिन बी12 और प्रोटीन से भरपूर होता है, जो अजन्मे बच्चे के बेहतर विकास में मदद करता है। अगर आप लैक्टोज इनटॉलरेंट हैं, तो दूध के बजाय सोया दूध पी सकते हैं। इसमें भी प्रोटीन और कैल्शियम भी अधिक होता है, जो आपके बच्चे के बेहतर हड्डियों के विकास में मदद करता है।

# अंजीर को ऑलिव ऑयल में भिगोकर खाने से मिलते हैं कई फायदे

ऑलिव ऑयल के साथ अंजीर के फायदे क्या होते हैं? क्या आपके मन में इस तरह का सवाल है? क्या आपने कभी अंजीर और जैतून के तेल का एक साथ सेवन किया है? आपको बता दें कि ऑलिव ऑयल और अंजीर दोनों की शरीर के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं। इनके सेवन से शरीर की कई परेशानियां दूर होती हैं। हालांकि, कई लोग इसका सेवन अलग-अलग रूप में करते हैं। लेकिन अगर आप इन दोनों का सेवन एक साथ करते हैं, तो यह आपके शरीर की कई समस्याओं को नेचुरल तरीके से दूर रखने में मददगार हो सकता है। अंजीर को जैतून के तेल में डुबोकर खाने से शरीर को कई तरह के पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। इससे आपकी पाचन शक्ति मजबूत होती है। साथ ही यह आपकी हड्डियों को मजबूत रखता है।



## वजन घटाने में असरदार है अंजीर

शरीर के बढ़ते वजन से अगर आप परेशानी हैं, तो अंजीर को जैतून तेल में डुबोकर खाएं। यह फाइबर का काफी अच्छा स्रोत होता है। इसके अलावा अंजीर और ऑलिव ऑयल कब्ज की परेशानी को दूर करने में आपकी मदद कर सकते हैं। इतना ही नहीं, यह गुड बैक्टीरिया के विकास को भी बढ़ावा देता है, जिससे आपकी पाचन क्रिया दुरुस्त हो सकती है।

## कैल्शियम स्रोत

शरीर में कैल्शियम की पूर्ति के लिए अंजीर का सेवन काफी लाभकारी हो सकता है। अंजीर कैल्शियम की पूर्ति करने में आपकी

मदद कर सकता है। इससे आपके शरीर की हड्डियां मजबूत होती हैं। साथ ही यह दांतों को स्वस्थ रखने में लाभकारी हो सकता है। वहीं, ऑलिव ऑयल भी आपकी हड्डियों के लिए फायदेमंद हो सकता है। अगर आप कैल्शियम की प्राप्ति के लिए किसी अच्छे स्रोत की तलाश कर रहे हैं, तो अंजीर और ऑलिव ऑयल का सेवन करें। खासतौर पर अगर आपको डेयरी प्रोडक्ट्स से एलर्जी की शिकायत है, तो आप इसे अपने डेली आहार में शामिल कर सकते हैं।

## हृदय स्वास्थ्य के लिए बेहतर

अंजीर और जैतून का तेल दिल से संबंधित परेशानी को दूर करने में प्रभावी हो सकता है। दरअसल, अंजीर में घुलनशील फाइबर होता है, जो आपके ब्लड में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में प्रभावी हो सकता है।

इसके साथ ही ऑलिव ऑयल और अंजीर फिनोल, ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो दिल से जुड़ी बीमारियों को दूर करने में प्रभावी हो सकता है। वहीं, एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल में मोनो-सैचुरेटेड फैटी एसिड की मात्रा काफी ज्यादा होती है, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में आपकी मदद कर सकता है। अगर आप नियमित रूप से अंजीर और ऑलिव ऑयल का सेवन करते हैं, तो यह आपके लिए काफी लाभकारी हो सकता है।

## अल्जाइमर रोगियों के लिए लाभकारी

अंजीर और ऑलिव ऑयल अल्जाइमर जैसे न्यूरोजिकल रोगों के लिए काफी बेहतरीन डाइट हो सकता है। इससे आपकी मानसिक समस्याएं भी काफी हद तक

## फ्री रेडिकल्स से करे बचाव

अंजीर और ऑलिव ऑयल एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचा सकता है। इसके सेवन से पुरानी बीमारियों का खतरा कम किया जा सकता है। अंजीर और ऑलिव ऑयल शरीर में रक्त के पीएच स्तर को संतुलित करने में भी आपकी मदद कर सकते हैं, जिससे कई तरह की बीमारियां दूर हो सकती हैं।

कंट्रोल हो सकती हैं। अगर आपको अल्जाइमर या फिर कोई न्यूरो संबंधी परेशानी है, तो नियमित रूप से अंजीर और ऑलिव ऑयल को अपने हार में शामिल करें।

# अच्छी और गहरी नींद के लिए खाएं ये फल, सेहत को मिलेंगे कई फायदे

कई लोगों को स्ट्रेस और चिंता के कारण रात को ठीक से नींद नहीं आती है। उसके बाद पूरा दिन वे काम के दौरान या तो थके हुए नजर आते हैं या उन्हें बार-बार सोने का मन करता है। ऐसी अवस्था में उनका काम और स्वास्थ्य दोनों प्रभावित होता है। इसके अलावा आपके भोजन का पाचन सही ढंग से नहीं हो पाता है। चेहरे पर थकान और निद्रा दिखाई देती है। इसके अलावा आपको कई तरह की परेशानियां भी होने लगती हैं। दरअसल अच्छी नींद के लिए मेलाटोनिन का स्त्राव जरूरी होता है। अगर आप बहुत अधिक सोचते हैं या अपने काम को लेकर परेशान रहते हैं, तो आपके साथ धीरे-धीरे ये दिक्कत हो सकती है कि आपको रात में नींद न आए या फिर हाई ब्लड प्रेशर और कई अन्य बीमारियों में भी लोग रात में अच्छी नींद लेने के लिए तरस जाते हैं। ऐसे में आप कुछ खास फल का सेवन कर सकते हैं, जिससे आपको रात या दिन में थोड़ी देर के लिए अच्छी नींद आ सके। हालांकि इन फलों का सेवन करने से पहले अपनी स्वास्थ्य स्थिति के



अनुसार अपने डॉक्टर से जरूर सलाह लें ताकि अपनी स्थिति के अनुसार आपका इनका सेवन कर सकें।

**केला** : केला खाने में बेहद स्वादिष्ट फल होता है लेकिन यह आपकी गहरी नींद के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। दरअसल केले विटामिन बी 6 पाया जाता है, जो सेरोटोनिन के स्तर के साथ-साथ पोटेशियम और मैग्नीशियम को बढ़ाते हैं, जो अत्यधिक तनावग्रस्त

मांसपेशियों को आराम दिलाने में मदद करते हैं। यदि आप बेचैनी के कारण सो नहीं पा रहे हैं, तो अक्सर इसका कारण मैग्नीशियम की कमी होती है। इसलिए आप अच्छी नींद के लिए केले का सेवन कर सकते हैं।

**कीवी** : कीवी एक खट्टा-मीठा फल होता है, जिसे लोग अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि कीवी खाने से आपकी

बेहतर नींद आ सकती है। आप सोने से दो या तीन घंटे पहले कीवी का सेवन कर सकते हैं। इससे आपको रात में अच्छी नींद आ सकती है। यह आपके शरीर में सेरोटोनिन स्तर को बनाए रखने, फोलेट की कमी को दूर करने और कई एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भर देता है। साथ ही इसमें विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।

**गाजर** : गाजर आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे आंखों की रोशनी अच्छी बनी रहती है लेकिन गाजर में पाए जाने वाले अल्फा-कैरोटीन आपकी बेहतर नींद लेने में भी मदद कर सकते हैं। इसमें सबसे शक्तिशाली कैरोटीनॉयड पाए जाते हैं, जो बेहतर नींद के लिए मददगार साबित हो सकते हैं। इसका सेवन आप सलाद के रूप में भी कर सकते हैं। इससे कई अन्य फायदे भी मिलते हैं।

**संतरा** : संतरा आपके शरीर में मेलाटोनिन के स्तर को बढ़ा सकता है, जो नींद के लिए बेहद जरूरी होता है।

साथ ही यह विटामिन बी का भी अच्छा स्रोत है, जिसकी मदद से आप चिंता और डिप्रेसन से दूर रह सकते हैं। यह आपके सोने के घंटों और बेहतर नींद के चक्र में सुधार करने के लिए उपयोगी साबित हो सकता है। यह मस्तिष्क में होने वाली क्रियाओं में भी मदद करता है, जिससे आप सारी चिंता भूलकर चैन से सो पाते हैं।

## अनानस

अनानस का भी खट्टा-मीठा स्वाद लोगों को खूब पसंद आता है। यह आपके शरीर में मेलाटोनिन को बूस्ट करने में मदद करता है और अनिद्रा को दूर भगा सकता है। अनानस खाने के बाद आपके शरीर में मेलाटोनिन के स्तर में वृद्धि हो सकती है। इसके अलावा अनानस पाचन में भी सहायक होता है, जिससे आप अंदर से स्वस्थ महसूस करते हो। इससे पेट दर्द के कारण अगर आपको नींद नहीं आती है, तो वह समस्या भी ठीक हो सकती है।

## हरा धनिया और शहद से बनाएं बेहतरीन हेयर पैक, टूटते बालों से मिलेगा छुटकारा और उगेंगे नए बाल

लंबे व मजबूत बाल पाने के लिए अक्सर महिलाएं बाजार में मिलने वाले तरह-तरह के उत्पाद लगाती हैं। लेकिन यह उत्पाद केमिकल युक्त होने के कारण कई बार बालों को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। हरे धनिया और शहद से बनाया गया हेयर पैक पूरी तरह से नेचुरल होने के कारण आपके बालों को किसी तरह से कोई नुकसान नहीं पहुंचाता। इसे लगाने से आपके बाल मजबूत बनते हैं। इससे आपके बालों का झड़ना भी कम होता है।



## बालों के लिए हरे धनिया के फायदे

हरा धनिया सिर्फ खाने को सजाने का काम नहीं करता यह आपके बालों को मजबूत बनाने के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। विटामिन ए, बी12 और डी के गुणों से भरपूर हरा धनिया नेचुरल डिटॉक्सिफायर के तौर पर काम करता है। इसमें एंटी फंगल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं जो बालों की गहराई से सफाई करते हैं। इसमें मौजूद आयरन, सोडियम और मैग्नीशियम बालों को मजबूती देने का काम करते हैं।

## बालों के लिए शहद के फायदे

शहद खाने में जितना स्वादिष्ट होता है उतना ही यह आपके बालों के लिए गुणकारी होता है। इसका इस्तेमाल करने से स्कैल्प की नमी बनाए रखने में मदद मिलती है। इसके एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीऑक्सीडेंट गुण डैंड्रफ की समस्या से राहत दिलाने में कारगर होते हैं। यह बालों के झड़ने की दिक्कत को दूर करता है। यह बालों के लिए नेचुरल कंडीशनर होता है।

## हरे धनिया और शहद का हेयर पैक बनाने की विधि

- हरे धनिया और शहद का पैक बनाने के लिए सबसे पहले हरा धनिया लें।
- हरे धनिया को साफ पानी से धोने के बाद इसे पीस लें।
- पिसे हुए हरे धनिया का एक गाढ़ा पेस्ट तैयार हो जाएगा। इसे एक कटोरी में निकालकर इसमें शहद मिलाएं।
- अब इस पेस्ट में नारियल का तेल डालकर अच्छे से मिक्स करें।

# नीम के फूल का शरबत पीने से सेहत को मिलते हैं ये फायदे

नीम को आयुर्वेद में बहुत ही कारगर औषधि माना जाता है। नीम में मौजूद गुण शरीर के लिए कई तरीके से फायदेमंद माने जाते हैं। नीम का इस्तेमाल कई तरह की दवाओं को बनाने में भी किया जाता है। नीम की पत्तियां, तना, जड़, फूल और फल सभी शरीर के लिये बहुत फायदेमंद होते हैं। नीम की पत्तियों का रोजाना सेवन करने से खून साफ करने से लाकर स्किन को बेहतर बनाने तक में बहुत फायदा मिलता है। इसमें मौजूद एंटी फंगल गुण, एंटीइंफ्लेमेटरी गुण और एंटी बैक्टीरियल गुण शरीर के लिए बहुत उपयोगी होते हैं। नीम के फूलों का इस्तेमाल भी कई गंभीर समस्याओं को दूर करने में बहुत

फायदेमंद होता है। नीम के फूल का शरबत सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। नीम के फूल का इस्तेमाल दक्षिण भारत में कई तरह के व्यंजनों को बनाने में भी किया जाता है। हैदराबाद में सबसे ज्यादा नीम के फूलों का इस्तेमाल शरबत बनाने के लिए किया जाता है। इसका सेवन करने से नीम में शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। नीम के फूल का शरबत पेट को बेहतर और पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के लिए बहुत उपयोगी होता है।

**पेट के लिए बहुत फायदेमंद** : नीम के फूल में मौजूद गुण पेट के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसमें मौजूद गुण पेट को साफ और पाचन तंत्र



को हल्दी रखने के लिए बहुत उपयोगी माने जाते हैं। कब्ज, गैस और अपच की समस्या में नीम के फूलों का इस्तेमाल बहुत उपयोगी होता है। इसका सेवन करने से आप पेट में मौजूद कीड़ों की समस्या को भी दूर कर सकते हैं। कुल मिलाकर ये कह सकते हैं

नीम के फूलों का शरबत पेट को पूरी तरह से हल्दी रखने के लिए फायदेमंद होता है।

**स्किन से जुड़ी समस्याओं में बहुत उपयोगी** : नीम के फूलों में एंटी फंगल, एंटी बैक्टीरियल और एंटी सेप्टिक गुण पाए जाते हैं। स्किन से जुड़ी समस्याओं में

नीम के फूलों का शरबत पीना बहुत फायदेमंद होता है। इसका सेवन करने से चेहरे पर दांते, एक्ने, पिंपल्स आदि की समस्या में बहुत फायदा मिलता है। स्किन पर इन्फेक्शन की समस्या को दूर करने के लिए भी नीम के फूलों का शरबत पीना चाहिए। नीम के फूलों का शरबत पीने से आपकी स्किन ग्लोइंग और समस्याओं से मुक्त होती है।

**शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने में उपयोगी** : नीम के फूलों में मौजूद गुण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बहुत फायदेमंद माने जाते हैं। इसका नियमित सेवन करने से आपके शरीर की इम्यूनिटी मजबूत होती है और इससे आपकी सेहत को

फायदा मिलता है। आज के समय कोरोनावायरस संक्रमण भी सबसे पहले उन लोगों में हो रहा है जिनके शरीर की इम्यूनिटी कमजोर है। दरअसल शरीर की इम्यूनिटी खानपान और लाइफस्टाइल के कारण प्रभावित होती है। शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए नीम के फूलों का शरबत पीना बहुत फायदेमंद होता है।

**गर्मी के मौसम में सेहत के लिए फायदेमंद** : गर्मी के मौसम में बढ़ते तापमान के कारण सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं होती हैं। इस मौसम में बढ़ते तापमान के प्रभाव से शरीर को बचाने के लिए नीम के फूलों का शरबत पीना बहुत फायदेमंद होता है।



