

विधेयकों को लेकर सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर राष्ट्रपति ने उठाए सवाल

समय सीमा का प्रावधान संविधान में नहीं : मुर्मू

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने 8 अप्रैल 2025 को दिए गए सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर सवाल उठाए हैं। सुप्रीम कोर्ट ने तमिलनाडु सरकार बनाम राज्यपाल मामले में आदेश दिया था कि राज्यपालों और राष्ट्रपति को एक तय समय में उनके समक्ष पेश विधेयकों पर फैसला लेना होगा। सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले पर काफी हंगामा हुआ। अब राष्ट्रपति ने इस पर आपत्ति जताई है और कहा कि देश के संविधान में ऐसा कोई प्रावधान नहीं है, तो सुप्रीम कोर्ट किस आधार पर यह फैसला दे सकता है।



राष्ट्रपति ने सुप्रीम कोर्ट से पूछे ये सवाल

राज्यपाल के समक्ष अगर कोई विधेयक पेश किया जाता है तो संविधान के अनुच्छेद 200 के तहत उनके पास क्या विकल्प हैं? क्या राज्यपाल इन विकल्पों पर विचार करते समय मंत्रिपरिषद की सलाह से बंधे हैं? क्या अनुच्छेद 200 के तहत राज्यपाल द्वारा लिए गए फैसले की न्यायिक समीक्षा हो सकती है? क्या अनुच्छेद 361 राज्यपाल द्वारा अनुच्छेद 200 के तहत लिए गए फैसलों पर न्यायिक समीक्षा को पूरी तरह से रोक सकता है? क्या अदालतें राज्यपाल द्वारा अनुच्छेद 200 के तहत लिए गए फैसलों की समयसीमा तय कर सकती हैं, जबकि संविधान में ऐसी कोई समयसीमा तय नहीं की गई है? क्या अनुच्छेद 201 के तहत राष्ट्रपति द्वारा लिए गए फैसले की समीक्षा हो सकती है? क्या अदालतें अनुच्छेद 201 के तहत राष्ट्रपति द्वारा फैसला लेने की समयसीमा तय कर सकती हैं? अगर राज्यपाल ने विधेयक को फंसले के

लिए सुरक्षित रख लिया है तो क्या अनुच्छेद 143 के तहत सुप्रीम कोर्ट को सुप्रीम कोर्ट की सलाह लेनी चाहिए? क्या राज्यपाल और राष्ट्रपति द्वारा क्रमशः अनुच्छेद 200 और 201 के तहत लिए गए फैसलों पर अदालतें लागू होने से पहले सुनवाई कर सकती हैं। क्या सुप्रीम कोर्ट अनुच्छेद 142 के द्वारा राष्ट्रपति और राज्यपाल की संवैधानिक शक्तियों में बदलाव कर सकता है? क्या अनुच्छेद 200 के तहत राज्यपाल की मंजूरी के बिना राज्य सरकार कानून लागू कर सकती है? क्या सुप्रीम कोर्ट की कोई पीठ अनुच्छेद 145(3) के तहत संविधान की व्याख्या से जुड़े मामलों को सुप्रीम कोर्ट की पांच जजों की बेंच को भेजने पर फैसला कर सकती है? क्या सुप्रीम कोर्ट ऐसे निर्देश/आदेश दे सकता है जो संविधान या वर्तमान कानूनों में खटा हो? क्या अनुच्छेद 131 के तहत संविधान इसकी इजाजत देता है कि केंद्र और राज्य सरकार के बीच विवाद सिर्फ सुप्रीम कोर्ट ही सुलझा सकता है?

कैबिनेट फैसले : बीज उत्पादन में आत्मनिर्भर बनेगा यूपी

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। उत्तर प्रदेश सरकार ने राज्य को बीज उत्पादन के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में बड़ा कदम उठाते हुए प्रदेश में पांच 'सीड पार्क' की स्थापना के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है। लोक भवन सभागार में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की अध्यक्षता में बृहस्पतिवार को आयोजित मंत्रिपरिषद बैठक में इस

योगी सरकार ने 'सीड पार्क' स्थापना को दी मंजूरी

ग्रामीण विधान सभा क्षेत्रों में बनेंगे पंचायत उत्सव भवन

प्रस्ताव को स्वीकृति प्रदान की गई। इसके साथ बैठक में कुल 10 प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह के नाम पर स्थापित किए जाने वाले 'सीड पार्क' को प्रदेश के पांच 'क्लाइमेटिक जोन' में चरणबद्ध तरीके से स्थापित किया जाएगा। 'सीड पार्क' (बीज पार्क) माध्यम से बीज उत्पादन, प्रसंस्करण, भंडारण, 'स्पीड ब्रीडिंग व हाइब्रिड लैब' जैसी अत्याधुनिक सुविधाएं विकसित की जाएंगी।



कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने बताया कि सरकार इन 'सीड पार्क' में निवेश करने वाले बीज के व्यवसायियों को विभिन्न रियायतें प्रदान करेगी, ताकि निजी निवेश को बढ़ावा मिल सके। बीज उद्योगों को 30 वर्ष की पट्टे पर पर भूमि दी जाएगी, जिसे आवश्यकता अनुसार 90 वर्ष तक बढ़ाया जा सकेगा। उन्होंने बताया कि एक 'सीड पार्क' से करीब 1200 लोगों को प्रत्यक्ष तथा 3000 लोगों को अप्रत्यक्ष रोजगार मिलने की संभावना है। समूचे प्रदेश में पांच 'सीड पार्क' की स्थापना से 6000 प्रत्यक्ष एवं 15,000 अप्रत्यक्ष रोजगार अवसर सृजित होंगे। इसके साथ ही करीब 40,000 बीज उत्पादक किसान इन पार्क से सीधे तौर

पर जुड़ेंगे। योगी सरकार ने ग्रामीण क्षेत्रों में मांगलिक आयोजनों की सुविधा बढ़ाने के

लिए ग्रामीण विधानसभा क्षेत्र में एक विवाह घर बनाने की योजना को मंजूरी दे दी है। मंत्रिपरिषद ने इसे पंचायत उत्सव भवन का नाम दिया है। प्रथम चरण में 71 ग्रामीण विधानसभा क्षेत्रों में इन उत्सव भवनों का निर्माण कराया जाएगा, जिस पर 100 करोड़ रुपए का बजटीय प्रावधान है। प्रत्येक उत्सव भवन पर 1.41 करोड़ रुपए की अनुमानित लागत आएगी। इसमें उत्तर प्रदेश मातृ भूमि योजना के अंतर्गत दानदाता द्वारा 60 प्रतिशत और राज्य सरकार द्वारा 40 प्रतिशत धनराशि दी जाएगी।

'ऑपरेशन सिंदूर' भारत की ताकत

उत्तर प्रदेश मंत्रिमंडल ने बृहस्पतिवार को एक बड़ा प्रस्ताव पारित किया, जिसमें उसके और प्रदेश की जनता की ओर से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी तथा भारतीय सेना को 'ऑपरेशन सिंदूर' की सफलता के लिए बधाई दी गई।मंत्रिमंडल की बैठक के बाद संवाददाता सम्मेलन में प्रदेश के वित्त मंत्री सुरेश खन्ना ने कहा, प्रस्ताव में भारतीय सशस्त्र बलों द्वारा ऑपरेशन सिंदूर के सफल क्रियाव्यवण की सराहना की गई, जो राष्ट्रीय सुरक्षा के प्रति भारत की अटूट प्रतिबद्धता और आतंकवाद के खिलाफ उसके मजबूत रुख का प्रदर्शन है। उन्होंने कहा कि मंत्रिपरिषद ने भारतीय सेना की वीरता और साहस की सराहना की और उन्हें हार्दिक बधाई दी। प्रस्ताव में कहा गया है, पूरे उत्तर प्रदेश को देश की सुरक्षा के लिए समर्पित हमारे बहादुर सैनिकों पर गर्व है। मंत्री ने कहा कि मंत्रिपरिषद ने ऑपरेशन सिंदूर के सफल क्रियाव्यवण की खातिर राष्ट्र को सफल नेतृत्व प्रदान करने के लिए प्रधानमंत्री मोदी के प्रति आभार व्यक्त किया। प्रस्ताव में इस बात पर जोर दिया गया कि पूरा देश आतंकवाद के खिलाफ एकजुट है और ऑपरेशन सिंदूर हमारी ताकत और एकता तथा देश की रक्षा के लिए हमारे सामूहिक संकल्प का प्रमाण है।

चलती बस बनी आग का गोला, भाई-बहन समेत पांच की मौत

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। राजधानी लखनऊ के मोहनलालगंज थाना क्षेत्र के हरिकंशगढ़ी किसानपथ अंडर पास के ऊपर गुरुवार तड़के

बिहार से दिल्ली जा रही थी यात्रियों से भरी बस

करीब पौने पांच बजे चलती बस में आग लग गई। देखते-देखते लपटें विकराल हो उठी। आग में फंसे लोग मौत सामने देख छटपटा रहे थे। कोई खिड़की का शीशा तोड़कर निकला तो गेट से। भीषण आगिकांड में मासूम-भाई बहन समेत पांच लोगों की जिंदा जलकर मौत हो गई। दमकल और पुलिस कर्मियों ने पहुंचकर आग पर काबू पाया और



रेस्क्यू कर लोगों को निकाला। हदसे में पांच सवारियां आंशिक रूप झुलस गईं और सात चोटिल हुए। घायलों

का ट्रामा-टू और मोहनलालगंज सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर इलाज कराया गया। बस सवार सभी यात्रियों

के रुपये, कपड़े और सारा सामान भी जलकर राख हो गया। चालक और हेलपर बिहार के बेगूसराय से स्लीपर कोच बस में ठसाठस करीब 100 सवारियां बैठाकर दिल्ली जा रहे थे। हदसे के दौरान चालक और हेलपर केबिन से कूदकर भाग निकले। चालक, हेलपर और मालिक के खिलाफ मोहनलालगंज थाने में गैर इरादतन हत्या का मुकदमा दर्ज किया है। दोनों की गिरफ्तारी के पुलिस की दो टीमें दबिश दे रही हैं। बस बेगूसराय ट्रेवल एजेंसी से सवारियां लेकर दिल्ली आनंद विहार जा रही थी। सवारियों के मुताबिक बताया कि चालक दिल्ली के लिए बुधवार शाम सवारियां लेकर चला था।

हरदोई में सड़क हादसा, सात मरे

हरदोई। हरदोई जिले के कासिमपुर थाना क्षेत्र में संडीला-बांगरमऊ मार्ग पर ट्रक ने ऑटो में टक्कर मार दी। हादसे के बाद ऑटो पलट गया, जिसमें दबकर ऑटो सवार सात लोगों की मौत हो गई। संडीला-बांगरमऊ मार्ग पर बड़ी संख्या में ऑटो चलते हैं। इसी तरह का एक ऑटो बृहस्पतिवार को नौ सवारियां लेकर संडीला की तरफ जा रहा था। हरदलमऊ गांव के पास ट्रक ने ऑटो में टक्कर मार दी। ऑटो में सवार सात लोगों ने मौके पर ही दम तोड़ दिया, जबकि दो घायलों को अस्पताल भेजा गया है।

राष्ट्रीय डेंगू दिवस

16 मई, 2025

डेंगू के लक्षण

तेज़ बुखार

आँख घुमाने पर दर्द होना

सिरदर्द

शरीर पर लाल चकत्ते

पीठ और जोड़ों में दर्द

मसूड़ों व नाक से खून आना

सामुदायिक साझेदारी, दूर करेगी डेंगू की बीमारी

डेंगू से बचाव के उपाय

मच्छर के काटने से बचें, पूरे बाजू के कपड़े पहनें

पानी के बर्तन व टंकी को पूरी तरह ढक कर रखें

सप्ताह में कूलर, फूलदान, पशु व पक्षियों के बर्तन को साफ करें

सोते समय हमेशा मच्छरदानी का प्रयोग करें

पुराने टायर, डिस्पोजल कप, कबाड़ में पानी जमा न होने दें

संचारी रोगों के बारे में अधिक जानकारी के लिए कॉल करें - **हेल्पलाइन नम्बर 1800-180-5145**

डेंगू से घबराएं नहीं!

सर्कारी चिकित्सालयों में उपचार, वेड, औषधि एवं प्लेटलेट्स की पर्याप्त व्यवस्था है

Follow us on [X.com/nhm_up](https://x.com/nhm_up) facebook.com/NationalHealthMissionUttarPradesh youtube.com/NHMPIC nhm.up.gov.in

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तर प्रदेश | राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश

मेगा मल्टीस्पेशलिटी हेल्थ कैंप

पारस हेल्थ - कानपुर में

निःशुल्क परामर्श

सेवाएं:

विशेषज्ञ डॉक्टरों से निःशुल्क परामर्श इन विभागों में:

हृदय रोग, हड्डी रोग, नेफ्रोलॉजी

ऑन्कोलॉजी, पल्मोनोलॉजी, न्यूरोलॉजी और अन्य

निःशुल्क जांचें: बीएमआई, ब्लड शुगर, ईसीजी, कोलेस्ट्रॉल

चुनी हुई जांचों पर विशेष छूट:

विटामिन D ₹2753 ₹300	विटामिन B12 ₹23000 ₹300	HbA1c ₹1506 ₹200	HBsAg ₹1564 ₹300	HCV ₹2532 ₹300	थायरॉइड प्रोफाइल ₹1607 ₹350
-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	--

18 मई

सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक

सभी लेब टेस्ट और रेडियोलॉजी सेवाओं पर **65% छूट***

रजिस्ट्रेशन के लिए कॉल करें: **80 80 80 80 69**

पता: पारस हेल्थ, बिठूर रोड, मटका चौराहा, कानपुर



मोटापा होगा दूर, डाइट में शामिल करें जीरो कैलोरी फूड्स

बिजी लाइफस्टाइल को लेकर अधिकतर लोग मोटापा का शिकार हो रहे हैं। फास्ट फूड खाना या कम व्यायाम करना एक बड़ा कारण हो सकता है मोटापे का। मोटापे से कई रोग होते हैं जैसे कि हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और मधुमेह। ऐसे में हमें जीरो कैलोरी फूड ही खाना चाहिए। जीरो कैलोरी फूड्स का मतलब है वे खाद्य पदार्थ जिनमें कैलोरी की मात्रा इतनी कम होती है कि उन्हें खा लेने से वजन पर असर नहीं पड़ता। ये खाद्य पदार्थ आमतौर पर प्राकृतिक होते हैं और इनमें फाइबर,

पानी, विटामिन और खनिज होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। इस लेख में हम जीरो कैलोरी फूड्स के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे, उनके प्रकार, फायदे और सेवन के तरीके, जानेंगे।
जीरो कैलोरी फूड्स के प्रकार
खीरा : खीरा लगभग 96% पानी से बना होता है, जिससे यह एक बेहतरीन जीरो कैलोरी फूड बनता है। यह न केवल हाइड्रेशन में मदद करता है, बल्कि इसे सलाद या सैक के रूप में खाया जा सकता है।

पत्तेदार सब्जियां : पालक, मेथी, सरसों आदि पत्तेदार सब्जियां पोषण से भरपूर होती हैं और इनकी कैलोरी मात्रा भी बहुत कम होती है। ये सब्जियां विटामिन ए, सी, और के, आयरन, कैल्शियम, और फाइबर का बेहतरीन स्रोत हैं। पालक विशेष रूप से आयरन से भरपूर होता है, जो रक्त निर्माण में मदद करता है और ऊर्जा स्तर को बनाए रखता है।

मेथी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो पाचन को सुधारते हैं और शुगर के स्तर को नियंत्रित करने

दिल के दौरे के खतरे को करना है कम, तो शुरू कर दें ये योगासन

हमारी लाइफस्टाइल का हमारे दिल पर काफी गहरा प्रभाव पड़ता है। खान-पान की बुरी आदतें और बिगड़ी जीवनशैली के कारण दिल की बीमारियां बढ़ रही हैं। इसलिए हार्ट डिजीज से अपना बचाव करने के लिए हमें कुछ एहतियात बरतने चाहिए। योग एक ऐसा तरीका है, जो दिल को हेलदी रखने में मदद करता है। वैसे भी योग भारत में सदियों से शारीरिक और मानसिक फायदों के लिए किया जाता रहा है। नियमित योग करने से आपकी पूरी सेहत को फायदा पहुंचता है, जिसमें दिल भी शामिल है। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसे योगासन बताएंगे, जो दिल को दुरुस्त रखने में काफी मददगार साबित हो सकते हैं।
योग कैसे दिल के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है?
ब्लड सर्कुलेशन में सुधार- योग ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है, जो दिल को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की पूर्ति करने में मदद करता है।

तनाव कम करता है- तनाव दिल की बीमारियों का एक प्रमुख कारण है। योग तनाव को कम करने में मदद करता है, जो आपके दिल के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।
कोलेस्ट्रॉल कम करता है- हाई कोलेस्ट्रॉल लेवल दिल की बीमारियों का एक अन्य रिस्क फैक्टर है। योग कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने में भी मदद करता है।
वजन कम करने में मदद करता है- ज्यादा वजन हार्ट डिजीज के जोखिम को बढ़ा सकता है। योग वजन कम करने में मदद कर सकता है।
दिल को स्वस्थ रखने के लिए कुछ प्रभावी योगासन
ऊर्ध्व मत्स्य आसन
इस आसन में, आप अपने पेट के बल लेटते हैं और अपने पैरों को ऊपर उठाते हुए अपने हाथों से उन्हें पकड़ते हैं। यह आसन रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है और दिल को मजबूत करता है और दिल के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।



बुखार होने पर एक्सरसाइज़ करनी चाहिए या नहीं?

यह हम सभी के साथ होता है कि सुबह की कसरत के लिए अलार्म बजता है और हम करवट लेकर फिर से सो जाते हैं। आप सिर्फ थके हुए नहीं होते आपका शरीर भी ठीक महसूस नहीं करता। ऐसे में सवाल यह उठता है कि अगर आप बीमार हैं तो इस दौरान आराम करना बेहतर है या बीमारी को मात देकर जिम जाना? चलिए डॉक्टर से जानते हैं कि आपको कब अपना वर्कआउट छोड़ देना चाहिए और कब यह सुरक्षित है।
शरीर की सुनो : लक्षण गर्दन से ऊपर हैं - जैसे कि बहती नाक, कंजेशन या गले में खराश - तो आप तब तक व्यायाम करने के लिए सुरक्षित हैं जब तक आप इसके लिए तैयार महसूस करते हैं। लेकिन अगर आपको गर्दन के नीचे मांसपेशियों में दर्द या दिल की धड़कन बढ़ने जैसे लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो यह संभवतः एक संकेत है कि आपका शरीर किसी संक्रमण से लड़ने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा है, और

व्यायाम करने से आपके ठीक होने की संभावना कम हो जाती है।
धैर्य रखना जरूरी : मिनेसोटा में एम हेल्थ फेयरव्यू में एडल्ट पोस्ट-कोविड क्लिनिक की सह-निदेशक डॉ. तान्या मेलनिक ने कहा कि यदि आप निमोनिया जैसी किसी गंभीर बीमारी से उबर रहे हैं, या आपको अस्पताल में भर्ती कराया गया था तो अपने डॉक्टर से पूछें कि व्यायाम करना कब सुरक्षित है।
यदि आप बेहद थके हुए महसूस कर रहे हैं, तो अपने शरीर को आराम देना सबसे अच्छा है।
एक्सरसाइज तब करें जब आप अपने सामान्य ऊर्जा स्तर पर लौट आएंगे। बुखार और कमजोरी के दौरान पर्याप्त पानी पीना बहुत जरूरी है। यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करने और कमजोरी को दूर करने में मदद करता है।
बुखार और कमजोरी के समय शरीर को पुनः ऊर्जा प्राप्त करने के लिए पर्याप्त आराम और नींद की जरूरत होती है। यह आपको तेजी से ठीक होने में मदद करेगा।
स्वस्थ और हल्का खाना खाने से शरीर को आवश्यक पोषण मिलेगा और कमजोरी कम होगी। फलों, सब्जियों, सूप और दाल जैसी चीजें फायदेमंद हो सकती हैं।

100एन



से ऊपर बुखार है, तो शरीर को आराम देना बेहतर है। एक्सरसाइज के बजाय खुद को हाइड्रेटेड रखें और आराम करें। कमजोरी तब होती है जब शरीर में पर्याप्त ऊर्जा नहीं होती है। ऐसे में हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग या धीमी गति से चलना आपकी मांसपेशियों को सक्रिय रखने के लिए ठीक हो सकता है, लेकिन भारी एक्सरसाइज करने से बचना चाहिए। कमजोरी के दौरान शरीर को पर्याप्त आराम, पोषण और हाइड्रेशन की आवश्यकता होती है, ताकि यह पुनः ऊर्जा प्राप्त कर सके।

में सहायक होते हैं। सरसों के पत्ते में भी औषधीय गुण होते हैं, और ये हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माने जाते हैं। पत्तेदार सब्जियां वजन नियंत्रण में मददगार होती हैं, क्योंकि इनमें फाइबर की उच्च मात्रा होती है, जो लंबे समय तक पेट भरा रखती है।

टमाटर
टमाटर में कम कैलोरी और ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जैसे लाइकोपीन। ये सलाद में, सूप में या पकवानों में उपयोग किए जाते हैं। टमाटर का सेवन न केवल स्वाद को बढ़ाता है, बल्कि यह सेहत के लिए भी अत्यधिक लाभकारी है। लाइकोपीन एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स के प्रभाव को कम करने में मदद करता है। यह हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और कैंसर के खतरे को घटाने में सहायक माना जाता है। टमाटर में विटामिन ए की भी अच्छी मात्रा होती है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में मदद करती है। इसके अलावा, टमाटर का रस पीना भी एक बेहतरीन विकल्प है, जो शरीर को हाइड्रेट रखता है। कम कैलोरी और पौष्टिक होने के कारण, इसे अपनी डाइट में आज ही शामिल करें।
बीटरूट : 100 ग्राम बीटरूट में केवल 43 कैलोरी पाई जाती है, जिससे यह वजन कम करने में मददगार हो सकता है। यह आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है। बीटरूट विटामिन ए, सी, और बी, फोलिक एसिड, आयरन, और मैग्नीशियम का एक अच्छा स्रोत है। ये सभी पोषक तत्व आपके शरीर के लिए आवश्यक हैं। यह रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है और हृदय

ओट्स को रोज़ाना नाश्ते में खाना हो सकता है नुकसानदायक

नाश्ते को दिन का पहला मील कड़ा जाता है और इसलिए आप जो भी खाते हैं, उसका सीधा असर आपकी सेहत पर पड़ता है। यही वजह है कि हर किसी को हेलदी ब्रेकफ़ास्ट करने की सलाह दी जाती है। आम्रमन लोग ओट्स को एक हेलदी नाश्ता मानते हैं। यह कहा जाता है कि ओट्स को वजन कम करने के लिए काफी अच्छा कहा जाता है। कई बार लोग रोज ही ओट्स खाना शुरू कर देते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि हर दिन ओट्स खाना उतना भी अच्छा ऑप्शन नहीं माना जाता है।
फाइटिक एसिड से होता है नुकसान
ओट्स में फाइटिक एसिड मौजूद होता है, जो शरीर में आयरन, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे ज़रूरी मिनरल्स को पूरी तरह से अब्सॉर्ब नहीं होने देता। इसलिए, अगर आपको पहले से ही कमजोरी या आयरन की कमी रहती है, तो रोज ओट्स खाने से आपकी समस्या बिगड़ सकती है।
प्रोटीन की कमी
आपका नाश्ता ऐसा होना चाहिए, जिसमें मैक्रो न्यूट्रिएंट्स बैलेंस हों। लेकिन ओट्स में प्रोटीन बहुत कम होता है। अगर आप बिना अंडा, पनीर, सीड्स या प्रोटीन पाउडर के ओट्स खा रहे हों, तो ऐसे में आपको नाश्ते में प्रोटीन मिल ही नहीं रहा। इससे होता ये है कि दो घंटे में फिर से भूख लग जाती है और एनर्जी भी लो हो जाती है।

सेहत ख़ाएं और क्या नहीं



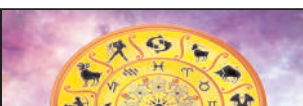
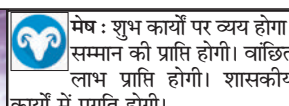
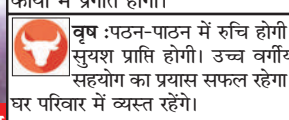
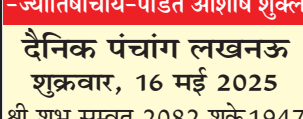
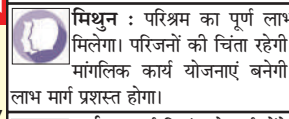
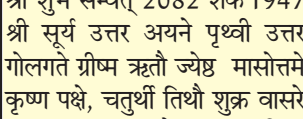
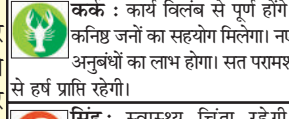
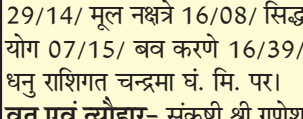
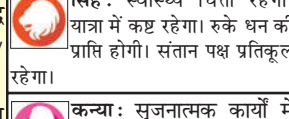
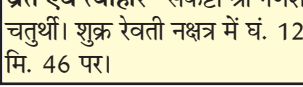
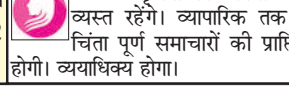
डेंगू एक वायरल बीमारी है, जो एडीस मच्छर के काटने से फैलती है। इस मच्छर के काटने के कुछ घंटे बाद डेंगू के लक्षण दिखने लगते हैं। डेंगू के लक्षण इसका इलाज न किया जाए, तो यह जानलेवा भी हो सकती है। ध्यान देने वाली बात ये है कि डेंगू बुखार का अब तक कोई ज्ञात इलाज नहीं है। इसमें लक्षणों को कम करने वाले तरीकों को प्रयोग में लाया जाता है। डेंगू से रिकवरी के लिए दवाओं के साथ-साथ सही आहार भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सही खानपान शरीर को हाइड्रेट रखता है, इम्युनिटी को बढ़ाता है और प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाने में मदद करता है। वहीं, कुछ फूड प्रोडक्ट ऐसे भी हैं जो डेंगू के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। आइए इस लेख में इसी के बारे में जानते हैं कि डेंगू के दौरान क्या खाना चाहिए और किन चीजों से बचना चाहिए।
डेंगू में क्या खाएं?
डेंगू में डिहाइड्रेशन का खतरा बना रहता है। इसलिए, खूब पानी, नारियल पानी, ओआरएस, और ताजा फलों का जूस पिएं। नारियल पानी जरूर पीएं, क्योंकि इसमें पोटैशियम और इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है, जो शरीर को हाइड्रेट रखता है। इसकी कैलोरी मात्रा बहुत कम होती है, जिससे इसे जीरो कैलोरी फूड्स की श्रेणी में रखा जाता है। एक नींबू में केवल 20-30 कैलोरी होती है, जिससे यह वजन कम करने के लिए एक बेहतरीन उपाय है। नींबू में विटामिन ए की उच्च मात्रा होती है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है और त्वचा के स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। नींबू का रस पानी में मिलाकर पीने से शरीर हाइड्रेटेड रहता है। इसका सेवन करने से पाचन क्रिया को सुधारने में मदद मिलती है। यह लिवर के स्वास्थ्य को भी बेहतर करता है।
जीरो कैलोरी फूड्स के फायदे
1. जीरो कैलोरी फूड्स को अपनी डाइट में शामिल करने से आप अधिक मात्रा में खा सकती हैं, जबकि कैलोरी का सेवन कम कर सकती हैं। यह वजन घटाने की प्रक्रिया को आसान बनाता है।
2. इन फूड्स में ज़रूरी पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर के लिए आवश्यक हैं। ये विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं।
3. फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत देते हैं।
4. अधिकतर जीरो कैलोरी फूड्स में पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करती हैं।

पपीता सेहत के लिए लाभकारी, लेकिन इन लोगों के लिए खतरनाक है

पपीता एक ऐसा फल है जो स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद कई प्रकार के विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सीडेंट्स इसे एक सुपरफूड बनाते हैं। यह न केवल पाचन तंत्र को सुधारता है बल्कि वजन नियंत्रित करने में भी मदद करता है। इसके अलावा, डायबिटीज, हृदय रोग, और कैंसर के मरीजों के लिए यह एक अच्छा विकल्प हो सकता है। हालांकि, पपीते का सेवन हर किसी के लिए सुरक्षित नहीं है। कई ऐसे लोग हैं जिन्हें पपीता खाने से बचना चाहिए। आइए जानते हैं कि कौन-से लोग हैं जो पपीता का सेवन न करें।
किडनी में पथरी से पीड़ित : अगर आपको किडनी में पथरी की समस्या है, तो आपको पपीता का सेवन नहीं करना चाहिए। पपीते में सायनाइड का उत्पादन कर सकता है। यह ड्रेगुलर हार्टबीट को और भी बढ़ा सकता है। प्रेगनेंसी के दौरान : गर्भवती महिलाओं को पपीता खाने की सलाह नहीं दी जाती। इसमें लेटक्स होता है, जो गर्भाशय के संकुचन को ट्रिगर कर सकता है। इसके परिणामस्वरूप, बच्चा समय से पहले जन्म ले सकता है। पपीते में पैंपैन भी पाया जाता है, जिसे शरीर प्रोस्टाग्लैंडीन के रूप में पहचान सकता है, जिससे



विटामिन सी की अधिकता होती है, जो एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है। लेकिन, इसकी अधिक मात्रा किडनी में पथरी के खतरे को बढ़ा सकती है। पपीता खाने से कैल्शियम ऑक्सलेट का स्तर बढ़ सकता है, जिससे किडनी में स्टोन बनने का खतरा बढ़ता है।
हाइपोग्लाइसीमिया वाले लोग : डायबिटीज से पीड़ित लोग पपीता का सेवन कर सकते हैं, लेकिन जिनका ब्लड शुगर लेवल

 मेघ : शुभ कार्यों पर व्यय होगा। सम्मान की प्राप्ति होगी। वांछित लाभ प्राप्ति होगी। शासकीय कार्यों में प्रगति होगी।	 तुला : जन-संपर्क बढ़ेगा। उपहार की प्राप्ति होगी। निजी कार्यों में निराशा रहेगी। सामाजिकता का लाभ लेंगे। पद लाभ होगा।
 वृष : पठन-पाठन में रुचि होगी। सुस्थ प्राप्ति होगी। उच्च वर्गीय सहयोग का प्रयास सफल रहेगा। घर परिवार में व्यस्त रहेंगे।	 वृश्चिक : शुभ समाचारों की प्राप्ति होगी। व्यापार में प्रगति के अवसर बनेंगे। कोष वृद्धि होगी। परिजनों का सहयोग मिलेगा।
 मिथुन : परिश्रम का पूर्ण लाभ मिलेगा। परिजनों की चिंता रहेगी। मांगलिक कार्य योजनाएं बनेंगी। लाभ मार्ग प्रशस्त होगा।	 धनु : दिनचर्या व्यवस्थित। उदर विकार भरे रहेंगे। भोजन श्रमन बाधा रहेगी। अतिथि समागम पर व्यय होगा। यश मिलेगा।
 कर्क : कार्य क्लिब से पूर्ण होगी। कनिष्ठ जनों का सहयोग मिलेगा। नए अनुबंधों का लाभ होगा। सत परामर्श से हर्ष प्राप्ति रहेगी।	 मकर : शासन सत्ता के कार्य पूर्ण होंगे। वांछित लाभ प्राप्ति होगी। मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। मांगलिक कार्यों पर व्यय होगा।
 सिंह : स्वास्थ्य चिंता रहेगी। यात्रा में कष्ट रहेगा। रुके धन की प्राप्ति होगी। संतान पक्ष प्रतिकूल रहेगा।	 कुंभ : दायित्व सुख उत्तम। शासकीय सहयोग मिलेगा। धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। इच्छित वस्तु प्राप्ति होगी।
 कन्या : सृजनात्मक कार्यों में व्यस्त रहेगी। व्यापारिक तर्क-चिंतन पूर्ण समाचारों की प्राप्ति होगी। व्याधिक्रय होगा।	 मीन : आतंक बढ़ा रहेगा। व्यय अधिक रहेगा। स्वजन विरोध दूर होगा। मित्रावाता का भय होगा। घरेलू चिंताएं यथावत रहेंगी।

संवाद सुझाव से बेहतर बनाएँगे सार्वजनिक वितरण प्रणाली- ए के वर्मा



सरकार तथा भारतीय जनता पार्टी के शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हुए बताया कि 2 वर्ष के लिए चयन समिति द्वारा मुझे सदस्य चुना गया है हम पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ खाद एवं रसद मामले की समस्याओं का अध्ययन कर और बेहतर सुझाव सरकार को सौंपेंगे इस अवसर पर लखनऊ से लौट कर दौरान कटपेरी टोल टैक्स टूंडला बाईपैस उसयानी कुतुबपुर चनौरा कोटला चुंगी चौराहे तथा नगला करन सिंह स्थित उनके आवास पर जोरदार स्वागत किया गया इस अवसर पर पूर्व विधायक राकेश बाबू एडवोकेट पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष प्रमोद कुमार यशवंत प्रताप सिंह कश्मीर सिंह रवि आनंद लवनेश बौद्ध शेखर प्रताप सिंह वरुण कुमार धर्मेन्द्र कुमार कपड़े वाले रविंद्र सिंह ओएनजीसी राजेश कुमार तरुण कुमार नरेंद्र पाल सिंह लखू ललित कुमार अशोक कुमार आदि लोग उपस्थित रहे

मुकेश गुप्ता भारतीय उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल के प्रदेश संगठन मंत्री एवं सह मीडिया प्रभारी बने

स्वतंत्र भारत

संवाददाता

फर्रुखाबाद। मुकेश

गुप्ता को भारतीय

उद्योग व्यापार

प्रतिनिधि मंडल में

प्रदेश टीम में नए

दायित्व ध्रदेश

संगठन मंत्री और

प्रदेश सह मीडिया

प्रभारीपू की जिम्मेदारी मिली है। यह जानकारी संगठन

के प्रदेश अध्यक्ष ज्ञानेश मिश्रा और प्रदेश महामंत्री

अतुल जैन की ओर से भेजे गए पत्र में दी गई है

इससे पहले श्री गुप्ता ने भारतीय उद्योग व्यापार मंडल

कानपुर के संगठन मंत्री एवं मंडल मीडिया प्रभारी पद से

त्यागपत्र दे दिया है श्री गुप्ता ने बताया कि संगठन की

ओर से जो पद दिया गया है उसके सभी दायित्व को

निष्ठा लगन एवं ईमानदारी से पूरा किया जाएगा व्यापारी

हितों की रक्षा के लिए हमेशा संघर्ष और उनकी

समस्याओं का अधिकारियों से सर्वोच्च वरीयता से हल

कराया जाएगा संगठन के प्रदेश उपाध्यक्ष धिजला

अध्यक्ष श्रमोद गुप्ता कर्मठ वरिष्ठ और अनुभवी

व्यापारिक नेता हमारे साथ हैं मैं उनके साथ और अपनी

पूरी टीम के साथ मिलकर संगठन के मिलकर कार्य

किया जाएगा



भारतीय विरांगना कर्नल सोफ़िया कुरैशी को आतंकवादियों की बहन बताकर जो अप सम्मानित किया भाजपा ने पूर्व मंत्री मध्य प्रदेश



छिब्रामऊ कन्नौज। शहर के तिरंगा तिराहे पर कांग्रेस पार्टी के जिला अध्यक्ष मोहन शाकिर हुसैन एडवोकेट के नेतृत्व में मध्य प्रदेश के मन्त्री विजय शाह ने भारतीय विरांगना कर्नल सोफ़िया कुरैशी को आतंकवादियों की बहन बताकर जो आक्रमण किया बौद्ध भाजपा की सोच को दर्शाते है जो संस्कार महिला विरोधी है, जिला अध्यक्ष मोहन शाकिर हुसैन एडवोकेट ने कहा कि कांग्रेस पार्टी भाजपा प्रधानमंत्री और मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री से मांग करते हैं कि ऐसे ओख़ी मानसिकता वाले मन्त्री को फ़ौरन मंत्रिमंडल और पार्टी से बर्खास्त आनंद लवनेश अवसर पर पीसीसी सदस्य प्रदेश महासचिव ;माइनॉरिटिड संजय पौलए प्रदेश सचिव सेवादल विनोद दुबे पणपू पूर्व जिला अध्यक्ष प्रमोद शाक्यएपीसीसी सदस्य बिजेन्द्र फैजीए वरिष्ठ कांग्रेसी ओण्णी तिवारीए ओम प्रकाश तिवारी ;अतिराजपुरइए आमीर खानए सलमान खानए आमीर अंसारी एडवोकेटए रमेश चन्द्र दिवाकर ;सेवानिवृत्तइड सुबेदारए राशिद खानए अभिषेक पौलए दिनेश तिवारीएराजूए आसिफ सिद्दीकीए राजू अंसारी ए नजीबुल खानए मोहन सिराजए और अरशदएउर्रुजाम सहित कई नेता और कार्यकर्ता उपस्थित रहे।'

ताइक्रांडो का प्रशिक्षण लेना बेटियों के लिए जरूरी है-डॉ. सरीन

फर्रुखाबाद । जिला ताइक्रांडो एसोसिएशन एवं जिला ओलंपिक संघ के तत्वावधान में ताइक्रांडो की कार्यशाला का शुभारंभ सेंट एंथोनी स्कूल में हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिला कमांडेंट होमगार्ड डीएन सिंह अध्यक्षता प्रमुख समाजसेवी डॉ रजनी सरीन ने कीजिला ताइक्रांडो एसोसिएशन सचिव अजय प्रताप सिंह ने कार्यशाला में रूपरेखा प्रस्तुत की। इस अवसर पर बड़ी संख्या में बच्चे उपस्थित रहे। कुछ पूर्व प्रशिक्षित बच्चों ने ताइक्रांडो कला का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। संचालन अंजुम दुबे अध्यक्ष जिला ओलंपिक संघ ने किया। इस अवसर पर प्रकाश डालते हुए डॉक्टर सरीन ने कहा कि राष्ट्र रक्षा समाज रक्षा के और स्वयं की रक्षा के लिए ताइक्रांडो का प्रशिक्षण लेना विशेष रूप से बेटियों के लिए बहुत आवश्यक है। इससे हमारा शरीर और हमारा मस्तिष्क मजबूत होता है। और धैर्य बुद्धि विवेक और बल की प्राप्ति होती है।

विकास कार्यों में जिला फ़िसडूी कई विभागों को नोटिस जारी

स्वतंत्र भारत संवाददाता

फर्रुखाबाद। जिलाधिकारी आशुतोष कुमार

द्विवेदी की अध्यक्षता में सी0एम0 डेाशर्बोर्ड

की अप्रैल माह की समीक्षा बैठक का

आयोजन कलेक्ट्रेट सभागार में किया गया

जिसमे जिले की रैंकिंग 35 आई है

बैठक में 27 विभागों की 79

योजनाओं की समीक्षा की गई समीक्षा में

पशुधन विभाग की कुत्रिम गर्भाधान की रैंक

74 व श्रेणी ई आई अंडा उत्पादन की रैंक

71 आई खराब प्रदर्शन पर सी0वी0ओ0 को

नोटिस देने के निर्देश दुग्ध विकास के

सहकारी दुग्ध समितियों कार्यक्रम की रैंक

55 व श्रेणी ई आई ग्रामीण अभियंत्रण

विभाग की सड़क निर्माण में रैंक 61 व

श्रेणी डी आईए नियोजन विभाग की फैमली

आई0डी0 में 58 रैंक आई लोक निर्माण

विभाग की सड़कों के अनुश्रक्षण में 47 रैंक आई

मुख्यमंत्री स्वरोजगाय योजना में 50 रैंक आने पर

उपायुक्त उद्योग को नोटिस देने के निर्देश

जलजीवन मिशन में 53 रैंक पंचायती राज विभाग

के व्यक्तिगत शौचालय निर्माण में 43 रैंक आई

जिलाधिकारी ने व्यक्तिगत शौचालयों की जाँच

कराने के निर्देश दिये व डी0सी0व डी पी0एम0के



कलेक्ट्रेट सभागार में बैठक में मौजूद जिला अधिकारी समेत जिला स्तरीय अधिकारी

कायों की जाँच के निर्देश दिये विद्युत विल सुधार में 61 रैंक चिकित्सा विभाग की सी0टी0स्कैन में 51 व बायोमैडिकल उपकरण खरखव में 42 रैंक आई। जिलाधिकारी ने निर्देशित किया कि जिन विभागों की रैंक पिछले महीने से गिरी है उनके जिलास्तरीय अधिकारियों को कारण बताओ नोटिस जारी किया जाये। इस अवसर पर मुख्य

विकास अधिकारी अरविंद कुमार मिश्र जिला विकास अधिकारी श्याम कुमार तिवारी परियोजना निदेशक डीआरडीए कपिल कुमार मुख्य चिकित्साधिकारी डॉक्टर अरविन्द्र कुमार जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी गौतम प्रसाद जिला कृषि अधिकारी डॉ वीके सिंह उद्यान अधिकारी राघवेंद्र सिंह व संबंधित अधिकारी मौजूद रहे।

पावन पर्व वैसाखी बुद्ध पूर्णिमा के अवसर पर शहर में धम्म यात्रा धूमधाम से निकली गई

छिब्रामऊ । कन्नौज शहर

के नहर कोठी से धाम यात्रा

का शुभारंभ पूर्व सांसद

सुब्रत पाठक जिला पंचायत

अध्यक्ष पूर्व जिला अध्यक्ष

भारतीय जनता पार्टी ने

किया। बुद्ध धम्म जौद्ध

धर्मइड का संदेश जीवने के

दुखों से मुक्ति मानसिक

शांति और नैतिक जीवन

जीने की दिशा में मार्गदर्शन

प्रदान करता है। यह संदेश

न केवल व्यक्तिगत उन्नति

के लिए बल्कि समाज

और मानवता के कल्याण

के लिए भी अत्यंत

महत्वपूर्ण है। शहर में दर्जनों स्थान पर धर्म यात्रा का

