



## सदन में सार्थक चर्चा कर आम लोगों की समस्याओं का हल निकालें: बिरला

नयी दिल्ली। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने मानसून सत्र शुरू होने से पहले सभी दलों के सदस्यों से आज अपील की कि वे सदन में जनहित एवं देशहित के मुद्दों पर सार्थक चर्चा कर आम लोगों की समस्याओं का हल निकालें। बिरला ने अपने टि्वट में कहा, संसद का मानसून सत्र आज प्रारंभ हो रहा है। लोक सभा में सभी दलों के नेताओं और माननीय सदस्यों से आग्रह है कि देशहित तथा जनहित के विषयों पर सदन में सार्थक संवाद हो। चर्चा के जरिए आमजन की कठिनाइयों का समाधान कर हम देश को प्रगति पथ पर गतिमान करें। जनमानस की भी हमसे यही अपेक्षा है। संसद का मानसून सत्र 20 जुलाई से 11 अगस्त तक चलेगा। इस दौरान करीब 31 विधेयक पेश किये जायें हैं। इनमें दिल्ली की प्रशासनिक व्यवस्था संबंधी अध्यादेश का स्थान लेने वाला विधेयक शामिल है।

## मणिपुर में महिलाओं के साथ यौन हिंसा की निंदा की ईरानी ने

नयी दिल्ली। केंद्रीय महिला और बाल विकास मंत्री स्मृति ईरानी ने मणिपुर में दो महिलाओं के साथ यौन हिंसा की कड़ी निंदा की है और उन्हें अमानवीय बताया है। श्रीमती ईरानी ने बुधवार देर रात एक ट्वीट में कहा कि मणिपुर में दो महिलाओं के साथ हिंसा के वीडियो सामने आए हैं। यह निंदनीय और अमानवीय है। केंद्रीय मंत्री ने ट्वीट में बताया है कि उन्होंने मणिपुर के मुख्यमंत्री ए. बीरेन सिंह से बात की है। मुख्यमंत्री ने इस संबंध में पूरी कार्रवाई करने और दोषियों को सजा देने का आश्वासन दिया है। मुख्यमंत्री ने कहा है कि मामले की जांच चल रही है और अपराधियों को न्याय के समक्ष लाने में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी। गौरतलब है कि मणिपुर में जारी हिंसा के बीच सोशल मीडिया पर दो महिलाओं को नग्न घुमाने के वीडियो वायरल हो रहे हैं।

## मणिपुर पर बोले पीएम मोदी- पीड़ा और गुस्से से भरा है मेरा दिल, पूरी शक्ति और सख्ती से होगा ऐक्शन

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संसद के मानसून सत्र को की शुरुआत से पहले आज मीडिया से बात की। उन्होंने मणिपुर की घटना को शर्मनाक बताया उन्होंने यह भी कहा कि किसी भी गुनहगार को बख्शा नहीं जाएगा।

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मणिपुर में दो महिलाओं के साथ हुई गैंगरेप की घटना को शर्मनाक बताया है। साथ ही उन्होंने कठोर कार्रवाई की बात भी कही है। संसद के मानसून सत्र की शुरुआत से पहले आज मीडिया से बात करते हुए उन्होंने कहा कि किसी भी गुनहगार को बख्शा नहीं जाएगा।

पीएम मोदी ने कहा, मणिपुर की जो घटना सामने आई है वो किसी भी सभ्य समाज के लिए ये शर्मसार करने वाली घटना है। गुनाह करने वाले कितने और कौन हैं, वो अपनी जगह पर हैं पर बेइज्जती पूरे देश की हो रही है। मैं सभी मुख्यमंत्रियों से आग्रह करता हूँ कि वो अपने राज्यों में कानून व्यवस्थाओं को और मजबूत करें। खासतौर पर हमारी मातृ-बहनों की रक्षा के लिए कठोर से कठोर कदम उठाएँ। वहीं, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने दो महिलाओं के साथ



करूरता के हालिया वायरल वीडियो पर मणिपुर के मुख्यमंत्री एन. बीरेन सिंह से बात की है। मानसून सत्र से पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा, मानसून सत्र में आप सभी का स्वागत है। सावन का

पवित्र मास चल रहा है। सावन मास पवित्र संकल्प और पवित्र कार्यों के लिए बहुत ही उत्तम माना जाता है। मुझे विश्वास है कि सभी सांसद मिलकर इस सत्र का जनहित में सर्वाधिक उपयोग करेंगे। संसद और हर

सांसद की जो जिम्मेवारी है, ऐसे अनेक कानूनों को बनाना और उसपर चर्चा करना बहुत आवश्यक है। चर्चा जितनी पैनी होती है उतना जनहित में दूरगामी परिणाम देने वाले अच्छे निर्णय होते हैं।

## आम आदमी पार्टी ने राज्यसभा में कार्य स्थगन प्रस्ताव का नोटिस दिया



नयी दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) के राज्यसभा में सांसद संजय सिंह ने नियम 267 के तहत सदन में कार्य स्थगन प्रस्ताव का नोटिस देकर मणिपुर की स्थिति पर चर्चा कराने की मांग की है। श्री सिंह ने अपने नोटिस में मणिपुर की स्थिति को चिंताजनक बताया है सदन में इस पर चर्चा कराने की मांग की है। उन्होंने अनुरोध किया है कि सदन में सभी कार्यों को रोककर इस महत्वपूर्ण मुद्दे पर चर्चा की जानी चाहिए। इससे पहले द्रविड़ मुनेत्र कर्गम (द्रमुक) के सदस्य तिरुचि शिवा भी तमिलनाडु में राज्यपाल की भूमिका पर सवाल उठाते हुए इस बारे में कार्य स्थगन प्रस्ताव का नोटिस दे चुके हैं। इसे देखते हुए मानसून सत्र के पहले दिन ही सदन में हंगामे के आसार बनते दिख रहे हैं, क्योंकि कांग्रेस की ओर से भी मणिपुर के मुद्दे पर कार्य स्थगन प्रस्ताव का नोटिस देने की बात पहले ही कह दी गई थी। द्रमुक सदस्य ने बुधवार को राज्यसभा के सभापति को लिखे पत्र में कहा है कि तमिलनाडु में राज्यपाल निर्वाचित सरकार के अधिकारों का अतिक्रमण कर रहे हैं। उन्होंने प्रस्ताव में नियम 267 के तहत सदन में सभी विधेयों का रोक कर इस मुद्दे पर चर्चा कराने की मांग की है।

## विपक्ष की पार्टियों के एक मंच पर आना मणिपुर को लेकर संवैधानिक जिम्मेदारी भूल गए मोदी: मल्लिकार्जुन खड्गे

जयपुर। राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने देश में विपक्ष की पार्टियों के एक मंच पर आने पर खुशी जताते हुए कहा है कि यह देश हित के लिए एक शुभ संकेत है।

श्री गहलोत ने सोशल मीडिया के माध्यम से कहा कि अब विपक्ष की पार्टियों का एक मंच पर आना संभव हुआ जो देशहित के लिए एक शुभ संकेत है। उन्होंने कहा कि आने वाले दिनों में लोकतंत्र बचाने एवं संविधान को मजबूत करने के उद्देश्य से बना यह गठबंधन देश के भविष्य की बेहतरी के लिए एक बड़ा कदम साबित होगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी की 3500 किलोमीटर भारत जोड़ो यात्रा से देशवासियों का एक संकल्प सामने आया और एक प्रेम, सद्भाव एवं भाईचारे का नया माहौल बना। उन्होंने कहा कि श्री राहुल गांधी ने चार मुद्दे महंगाई, बेरोजगारी, अमीर-गरीब के बीच बढ़ती खाई एवं



बढ़ती हिंसा प्रमुखता से उठाए थे। इस यात्रा को तमाम राजनीतिक दलों ने पार्टी लाइन से ऊपर उठकर समर्थन दिया क्योंकि ये सारे मुद्दे देश के सामने की चुनौतियों को सामने रख रहे थे। उन्होंने कहा 'जुड़ेगा भारत, जीतेगा इंडिया'

नयी दिल्ली। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड्गे ने कहा है कि मणिपुर जल रहा है, लेकिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपनी सारी संवैधानिक जिम्मेदारी भूल कर मणिपुर की स्थिति पर कुछ भी बोलने को तैयार नहीं हैं। खड्गे ने कहा कि मानवता और संवेदनशीलता अगर मरी नहीं है, तो मणिपुर को लेकर प्रधानमंत्री को अपना जिम्मेदारी समझते हुए देश को वहां की असली स्थिति बतानी चाहिए। उन्होंने कहा कि मणिपुर में मानवता मर गयी है। केंद्र की मोदी सरकार और



भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने मणिपुर के नाजुक सामाजिक ताने-बाने को नष्ट करके लोकतंत्र और कानून के शासन को भीड़तंत्र में बदल दिया है। उन्होंने

प्रधानमंत्री को संबोधित करते हुए कहा, नरेंद्र मोदी जी, भारत आपकी चुप्पी को कभी माफ नहीं करेगा। यदि आपकी सरकार में जरा भी विवेक या शर्म बची है, तो आपको संसद में मणिपुर के बारे में बोलना चाहिए और केंद्र तथा राज्य दोनों में अपनी दोहरी अक्षमता के लिए दूसरों को दोष दिए बिना देश को बताना चाहिए कि क्या हुआ। आपने अपनी संवैधानिक जिम्मेदारी छोड़ दी है। संकट की इस घड़ी में हम मणिपुर के लोगों के साथ खड़े हैं। इससे पहले कांग्रेस के संचार विभाग की प्रभारी जयराम रमेश ने कहा, मणिपुर में बड़े पैमाने पर जातीय हिंसा को भड़के 78 दिन हो गए हैं। दो महिलाओं को निर्वस्त्र कर के घुमाने और कथित तौर पर उनके साथ बलात्कार की भयावह घटना के 77 दिन हो गए हैं। अज्ञात लोगों के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज किए जाने के 63 दिन बाद भी अपराधी अभी तक पकड़े नहीं गए हैं। राज्य में इंटरनेट बंद होने के कारण देश के बाकी राज्यों के लोगों का जरा भी अंदाजा नहीं था कि मणिपुर में इतनी भयानक घटना घटी है।

## 'सरकार चुप रही तो हम करेंगे कार्रवाई', मणिपुर में दरिंदगी पर सुप्रीम कोर्ट सख्त, दिया अल्टीमेटम

नई दिल्ली। मणिपुर में दो महिलाओं को नग्न कर घुमाने का मामला सुप्रीम कोर्ट तक पहुंच गया है। शीर्ष न्यायालय ने घटना पर स्वतंत्र संज्ञान लिया है और सुनवाई की तारीख 28 जुलाई तय की है। इस पूरी घटना को लेकर कोर्ट ने केंद्र सरकार से रिपोर्ट भी मांगी है और समय रहते कार्रवाई करने की हिदायत दी है। इधर, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी घटना पर पहली बार प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने आरोपियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई का भरोसा दिया है। सुप्रीम कोर्ट का कहना है कि दो महिलाओं को नग्न घुमाने का जानें वीडियो को लेकर व्यथित



हैं। भारत के मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ ने भी सरकार से कड़े शब्दों में कार्रवाई करने के लिए कहा है। कोर्ट का कहना है कि इस तरह की घटना बिल्कुल अस्वीकार्य है और यह बेहद दुखद है। सुप्रीम कोर्ट ने इसे संविधान और मानवाधिकारों का उल्लंघन बताया है। साथ ही

## 'कुर्सी है तुम्हारा जनाजा तो नहीं?' मणिपुर की घटना पर भड़के कुमार विश्वास

नई दिल्ली। मणिपुर में दो महिलाओं को नग्न कर सड़क पर घुमाने का मामला लगातार तूल पकड़ता जा रहा है। इस घटना से पूरा देश आक्रोशित है। लोग इस मसले पर मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन सिंह के इस्तीफे की मांग कर रहे हैं। मणिपुर में सामने आई इस वीभत्स घटना पर आम आदमी पार्टी के पूर्व नेता और कवि कुमार विश्वास की भी प्रतिक्रिया सामने आई है। उन्होंने ट्वीट कर इस मामले में मुख्यमंत्री बीरेन सिंह पर हमला बोला है। लिखा- अगर कुछ कर नहीं सकते तो उतर क्यों नहीं जाते...



महिलाओं से दरिंदगी से पूरा देश स्तब्ध है। कुर्सी है तुम्हारा जनाजा तो नहीं? मणिपुर की घटना पर भड़के कुमार विश्वास

सड़क से संसद तक हंगामे के आसार हैं। आरोप है कि भीड़ द्वारा उनका गैंगरेप भी किया गया। घटना 4 मई को बताई जा रही है। इस घटना से पूरा देश गुस्से से उबल रहा है। मामले में सीएम बीरेन सिंह ने जांच के आदेश दिए हैं और दोषियों को कड़ी सजा देने का वादा किया है। लेकिन, इस घटना के बाद सोशल मीडिया पर मणिपुर सरकार के खिलाफ लोगों भड़सा निकाल रहे हैं। सीएम से इस्तीफे की मांग की जा रही है।

इस घटना से आक्रोशित कवि कुमार विश्वास की भी प्रतिक्रिया सामने आई है। उन्होंने मणिपुर सीएम एन बीरेन सिंह को

टैग करते हुए उन पर हमला बोला है। कवि कुमार विश्वास ने ट्वीट किया है, कुर्सी है तुम्हारा जनाजा तो नहीं है? कुछ कर नहीं सकते तो उतर क्यों नहीं जाते?

सोशल मीडिया पर वीडियो बने सरकार ने ट्विटर और अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को आदेश जारी कर मणिपुरी की दो महिलाओं को नग्न घुमाने के वायरल वीडियो को शेर न करने का निर्देश दिया है। एनआई ने सरकारी सूत्रों के हवाले से बताया कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के लिए भारतीय कानूनों का पालन करना अनिवार्य है क्योंकि मामले की अभी जांच चल रही है।

## सोते रहे लोग और भूस्खलन में दब गया रायगढ़ का गांव, मलबे से निकले 5 शव; अब भी 50 लोग दबे

रायगढ़। महाराष्ट्र के कई जिलों में भीषण बारिश से हालात खराब हैं। मुंबई में भी भारी बारिश का दौर जारी है। इस बीच बारिश से सबसे ज्यादा प्रभावित रायगढ़ जिले में भीषण हादसा हुआ है। बुधवार की रात को जिले की खालापूर तहसील का इरशालवाड़ी गांव भूस्खलन से धंस गया। यह हादसा उस वक्त हुआ, जब लोग गहरी नींद में सो रहे थे। इसके चलते लोगों को भागने का मौका तक नहीं मिला और घर जमीन में समा गए। फिलहाल बचाव कार्य तेजी से चल रहा है और अब तक 6 लोगों के शव निकाले जा चुके हैं। मरने वालों का आंकड़ा अभी और बढ़ सकता है।

रात में हादसा होने की वजह से बचाव कार्य देरी से शुरू हुआ और एनडीआरएफ टीम 2 बजे पहुंच सकी, जबकि हादसा 11 बजे के करीब हुआ था। यह हादसा इतना भीषण था कि बचाव में जुटे एक शख्स की भी हार्टअटैक से मौत हो गई। कई लोग जखमी भी हैं, जिन्हें अस्पताल में एडमिट कराया गया है। मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे भी फिलहाल रायगढ़ के दौरे पर हैं और राहत एवं बचाव कार्यों की निगरानी कर रहे हैं। इसके अलावा नए बने डिप्टी सीएम अजित पवार भी ऐक्टिव हैं और कंट्रोल रूम पहुंचे हैं। उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने बताया कि



अब तक 75 लोगों को बचाया जा चुका है, जो लैंडस्लाइड में दब गए थे। कहा जा रहा है कि गांव में बड़ी संख्या में कच्चे मकान थे, जिसके मलबे में दबने के बाद भी बड़ी संख्या में मौतें नहीं हुईं। अब भी 50 से ज्यादा लोगों के दबे होने की आशंका गांव में कुल 160 घर हैं, जिनमें से कुछ को कम नुकसान पहुंचा है। अब भी 50 से ज्यादा लोगों के मलबे में दबे होने की आशंका है, जिन्हें निकालने के लिए अभियान चल रहा है। रायगढ़ जिले में पहले से ही एनडीआरएफ की टीमें को तैनात कर दिया गया था।

इसके अलावा लोगों को भी बचाव रखने की एवजइजरी जारी की गई थी। अब तक जिन लोगों को बचाया गया है, उनमें तीन बच्चे भी शामिल हैं। यह गांव इरसाल किले की तलहटी पर बसा है, जो चौक से 6 किलोमीटर की दूरी पर है। ठाकुर समुदाय के लोगों की ही इस गांव में अधिक आबादी है। शुरुआती जानकारी के मुताबिक गांव के 90 फीसदी घर बर्बाद हो गए हैं। सीएम एकनाथ शिंदे मौके पर, बोले- 80 लोग निकाले गए

यह संकट इसलिए और बढ़ गया क्योंकि सुबह एक बार फिर से भूस्खलन होने लगा। इसके चलते बचाव का काम रोक दिया गया। यही नहीं सुबह अंधेरा होने की वजह से भी बचाव कार्य में बाधा आ रही थी। यह हादसा इतना भीषण था कि उर के मामले बड़ी संख्या में लोग जंगल की ओर भाग गए। बचाव में जुटे लोगों का कहना है कि गांव से भागे लोगों के लौटने पर ही पता लगेगा कि कितने लोग दबे हैं। मौके पर पहुंचे सीएम एकनाथ शिंदे ने कहा कि 18 से 20 घरों पर भूस्खलन हुआ है। उन्होंने कहा कि अब तक 80 लोगों को निकाला जा चुका है और 5 लोगों की दर्दनाक हादसे में मौत हुई है।









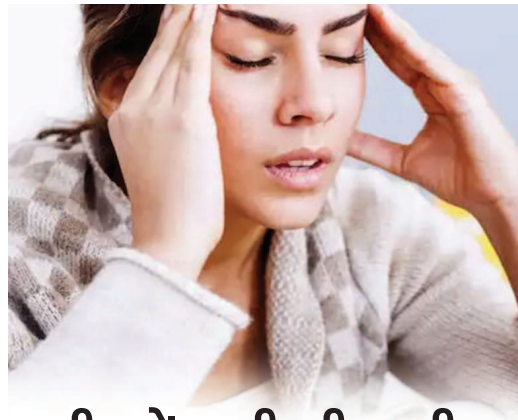
## नाश्ते में रवा उपमा खाने से मिलेंगे ये लाभ

नाश्ते में अगर कुछ अच्छा (स्वादिष्ट और हल्दी) खाने को मिल जाए तो पूरा दिन मूड अच्छा रहता है और आप अपनी प्रॉडक्टिविटी में भी अच्छा परिणाम देखते हैं। बस, जरूर इस बात की है कि हम सभी अपने काम और अपने शरीर की जरूरतों को समझे लेकिन हममें से ज्यादातर लोग बस यही मात खा जाते हैं। आइए, जानते हैं दिन की बेहतर शुरुआत करने में रवा उपमा किस तरह हमारी सहायता कर सकता है।

### रवा खाने के फायदे

- दक्षिणी भारत में सूजी को रवा कहा जाता है। उत्तर भारत और हिंदी भाषी राज्यों में सूजी का हलवा जिस तरह आय दिन घरों में बनता है और सभी बहुत चाव से खाते हैं। ठीक इसी तरह सूजी से तैयार उपमा यानी रवा उपमा दक्षिण भारत में बहुत अधिक लोकप्रिय भोजन है।
- रवा यानी सूजी गेहूं से तैयार होती है। यह फाइबर से भरपूर होती है इसलिए इसे पचाना हमारे पाचनतंत्र के लिए आसान होता है।
- फाइबर धीमी गति से डायजेस्ट होता है इसलिए यह लंबे समय तक हमारे शरीर को ऊर्जा देने का काम करता है।
- यानी रवा से बना उपमा खाने के बाद जल्दी से भूख नहीं लगती, नींद नहीं आती और आप लंबे समय स्वयं को तक ऊर्जावान महसूस करते हैं।
- रवा उपमा तैयार करते समय इसमें मौसमी सब्जियां मिलाई जाती हैं। यानी इसे खाने से आपको संपूर्ण

- पोषण प्राप्त होता है। सब्जियों से विटमिन और मिनरल्स साथ ही रवा से दिनभर के लिए ऊर्जा।
- रवा उपमा बनाने में मूंगफली और ड्राई फ्रूट्स का उपयोग किया जाता है। इन्हें खाने से आपको सभी जरूरी अमीनो एसिड्स, ओमेगा-3 फैटी एसिड, फॉलिक एसिड और विटमिन तथा मिनरल्स की प्राप्ति होती है।
- रवा उपमा फेट यानी वसा और हानिकारक कॉलेस्ट्रॉल से पूरी तरह फ्री होता है। इसलिए यह आपके हार्ट की सेहत के लिए भी एक शानदार चारता है। जो हृदय की पंपिंग को सही बनाए रखने और अपने पोषक तत्वों से रक्त का प्रवाह बनाए रखने का काम करता है।
- रवा उपमा खाने में बहुत अधिक स्वादिष्ट और साथ ही सेहत के गुणों से भरपूर होता है। इसलिए साउथ इंडिया से निकलकर इस फूड ने देश के हर हिस्से और घर में अपनी जगह बना ली है।
- आज के समय में पोहा (मुख्य रूप से मध्य भारतीय आहार) दही चूड़ा (मुख्य रूप से बिहार का भोजन) और रवा उपमा तथा इडली (दक्षिण भारतीय भोजन) अपने-अपने राज्यों की सीमाएं पार कर नेशनल फूड बन चुके हैं।
- इसकी खास वजह है कि इन फूड्स को तैयार करने में कम समय लगता है। ये पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और कम ऑइली होने के कारण फिटनेस को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुंचाते हैं। इसके साथ ही पाचन के लिहाज से बहुत अच्छे होते हैं तो इन्हें खाने के बाद आलस भी नहीं आता है।



## शरीर में पानी की कमी को हल्के में ना लें

शरीर में पानी की कमी को हल्के में ना लें। ये आपको कई गंभीर बीमारियों की तरफ धकेल सकती है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, हमारे शरीर का 30 प्रतिशत हिस्सा तरल है और बाकी 70 प्रतिशत में अस्थि और मज्जा शामिल है। यही वजह है कि जल को जीवन की संज्ञा दी गई है। क्योंकि मनुष्य बिना भोजन के कुछ समय रह सकता है लेकिन बिना पानी के रहना असंभव होता है। यानी जल के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है। पानी तो हम सभी लोग पीते हैं लेकिन ज्यादातर लोग शरीर की जरूरत के अनुसार उचित मात्रा में पानी नहीं पीते हैं। यही कारण है कि हमारे समाज में बड़े स्तर पर सूखे की बीमारी से पीड़ित पेशेंट देखे जा सकते हैं। खासतौर पर गर्मी के मौसम में डिहाइड्रेशन के मरीजों की मानो बाढ़ आ जाती है।

### हल्के में ना लें यह समस्या

- आमतौर पर शरीर में पानी की कमी होने को हम सभी बहुत हल्के में लेते हैं। यह एक बड़ी वजह है कि डिहाइड्रेशन के कारण बड़ी संख्या में रोगियों की मृत्यु हो जाती है। आइए, यहां जानते हैं शरीर के उन सामान्य लक्षणों के बारे में जो आपके शरीर में पानी की कमी को दर्शाते हैं। ताकि इन लक्षणों के आधार पर आप तुरंत इस समस्या से निजात पा सकें।

### पानी की कमी के सामान्य लक्षण

- जब शरीर में पानी की कमी होती

- है तो आपके होंठ बहुत सूखे-सूखे हो जाते हैं और उनकी बाहरी त्वचा फटने लगती है। कई बार होंठों से खून भी आने लगता है।
- पानी की कमी के कारण गला लगातार सूखा बना रहता है और बार-बार घ्रास लगने पर पानी पीने के बाद भी घ्रास नहीं मिटती है।
- शरीर में पानी की कमी के कारण सीने पर हल्की जलन, पेट में एसिडिटी या असहजता हो सकती है। साथ ही मुंह से सांसों के साथ लगातार दुर्गंध आती है।

### यूरिन, स्किन और मसल्स पर असर

- जब शरीर में पानी की कमी होती है तो पेशाब गाढ़े पीले रंग का आता है। इसके साथ मात्रा में सामान्य से कम होता है और पेशाब के बाद प्राइवेट पार्ट में जलन या खुजली की समस्या हो सकती है।
- डिहाइड्रेशन से जुड़ा रहे लोगों के शरीर की त्वचा भी बहुत रूखी और बेजान नजर आती है। जो लोग लंबे समय से पानी की कमी से जुड़ा रहे होते हैं, उनकी त्वचा पर कम उम्र में ही झुर्रियां नजर आने लगती हैं।
- पानी की कमी से मांसपेशियों में दर्द, ऐंठन और जकड़न की समस्या हो सकती है। इसके साथ ही सिर में लगातार दर्द बना रहता है। इस कारण रोगी का चेहरा मुर्झाया हुआ और तेजहीन लगता है।
- जो लोग शरीर की जरूरत के अनुसार पानी नहीं पीते हैं, उनकी आंखों के नीचे काले घेरे साफ देखे जा सकते हैं। इन लोगों की आंखें अंदर धसने लगती हैं और इन्हें हर समय कमजोरी का अहसास बना रह सकता है।



## सेहत समस्याओं से निजात पाने के लिए पुदीने के घरेलू नुस्खे

गर्मियों का मौसम आते ही भूख कम लगने लगती है, पेट व त्वचा की गर्मी बढ़ जाती है। ऐसे मौसम में ऐसी चीजें खाने की जरूरत होती है जो आपको ठंडक दे और पुदीना इस मौसम के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। गर्मियों में पुदीना या मिट के अलग-अलग इस्तेमाल से कई सेहत लाभ पाए जा सकते हैं। आइए, जानते हैं पुदीना के ये 8 बेहतरीन घरेलू नुस्खे

- पेट की गर्मी को कम करने के लिए पुदीने का प्रयोग बेहद फायदेमंद है। इसके अलावा यह पेट से संबंधित अन्य समस्याओं से भी जल्द निजात दिलाने में लाभकारी है। इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं है।
- दिनभर बाहर रहने वाले लोगों को पेट के तलवों में जलन की शिकायत रहती है, ऐसे में उन्हें फ्रिज में रखे हुए पुदीने को पीसकर तलवों पर लगाया जाए ताकि तुरंत राहत मिल सके। इससे पैरों की गर्मी भी कम होगी।
- सूखा या गीला पुदीना छाछ, दही, कच्चे आम के पत्ते के साथ मिलाकर पीने पर पेट में होने वाली जलन दूर होगी और ठंडक मिलेगी। गर्मी हवाओं और लू से भी बचाव होगा।
- अगर आपको अक्सर टॉक्सिन्स की शिकायत रहती है और इसमें होने वाली सूजन से भी आप परेशान हैं तो पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर इस पानी से गरारे करना आपके लिए फायदेमंद होगा।
- गर्मी में पुदीने की चटनी का रोजाना सेवन सेहत से जुड़े कई फायदे देता है। पुदीना, काली मिर्च, हींग, सेंधा नमक, मूंगफली, जीरा, छुहारा सबको मिलाकर चटनी पीस लें। यह चटनी पेट के कई रोगों से बचाव करती है व खाने में भी स्वादिष्ट होती है। भूख न लगने या खाने से अरुचि होने पर भी यह चटनी भूख को खोलती है।
- पुदीने व अदरक का रस थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से खांसी ठीक हो जाती है। वहीं अगर आप लगातार हिचकी आने से परेशान हैं तो पुदीने में चीनी मिलाकर धीरे-धीरे चबाएं। कुछ ही देर में आप हिचकी से निजात पा लेंगे।
- पुदीने की पत्तियों का लेप करने से कई प्रकार के चर्म रोगों को खत्म किया जा सकता है। घाव भरने के लिए भी यह उत्तम है। इसके अलावा गर्मी में इसका लेप चेहरे पर लगाने से त्वचा की गर्मी समाप्त होगी और आप ताजगी का अनुभव करेंगे।
- पुदीने का नियमित रूप से सेवन आपको पीलिया जैसे रोगों से बचाने में सक्षम है। वहीं मूत्र संबंधी रोगों के लिए भी पुदीने का प्रयोग बेहद लाभदायक है। पुदीने के पत्तियों को पीसकर पानी और नींबू के रस के साथ पीने से शरीर की आंतरिक सफाई होगी।



## हल्की-हल्की भूख में लें इन तीन सूप का मजा

नाश्ते के बाद और लंच से पहले वाली भूख को हंडल करने के लिए ज्यादातर लोग चाय, कॉफी या फास्ट फूड और डिब्बाबंद फूड्स का सेवन करते हैं। लेकिन हम यहां आपको चंद मिनाट में तैयार होनेवाले उन 3 खास सूप के बारे में बताने जा रहे हैं, जो आपको अपनी तो लाइफ सेट है! जैसा फील देंगे, वैजिटेबल सूप

- मौसमी सब्जियों के साथ आप भिक्स वेज सूप तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आप किसी एक सब्जी को उबालकर उसका सूप बनाएं और शिमला मिर्च, बीन्स, मशरूम, हरी प्याज और आलू को महीन टुकड़ों में काटकर इन्हें अलग उबाल लें।
- पहले से तैयार सूप में इन सब्जियों को मिलाएं और अपने स्वाद के हिसाब से काला नमक, जीरा पाउडर आदि मिलाएं। ध्यान रखें सूप को गाढ़ा करने के लिए कॉर्नफ्लोर मिलाया जाता है। आप इसका उपयोग कर सकते हैं लेकिन अधिक मात्रा में इसे मिलाने से बचें। नहीं तो यह आपके वजन को बढ़ाने की वजह बन सकता है।

### चुकंदर का सूप

- चुकंदर का सूप बनाने के लिए आप टमाटर, आलू, प्याज, लहसुन, काली मिर्च का पाउडर और नींबू का रस जैसी चीजों का उपयोग करते हैं। ये सभी बहुत पोषिक और सेहत को फिट रखनेवाली चीजें हैं।
- चुकंदर का सूप तैयार करने के लिए एक कुकर में बारीक कटे प्याज और लहसुन भून लें। इसके बाद कटे हुए चुकंदर, आलू और टमाटर डालकर भूनें। इन्हें दो मिनिट पकाने के बाद कुकर को बंद कर दें और इसमें धीमी आंच पर 4 सीटी आने दें।
- तैयार मिश्रण को मिक्सी में डालकर पीसें और गाढ़ा लिक्विड तैयार करें। इसे छान लें और काली मिर्च पाउडर तथा नींबू का रस मिलाकर सूप तैयार करें और इसे हरी धनिया पत्तियों के साथ गार्निश करके सूप का लुत्फ उठाएं।

### मूंग दाल का शोरबा

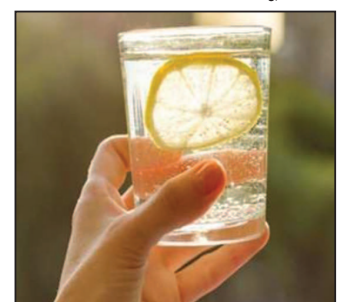


- मूंग दाल का शोरबा मात्र 10 मिनिट में तैयार हो जाता है। इसके लिए आप बिना छिलके की मूंग दाल को धुलकर कुकर में 3 से 4 सीटी लगा लें। इसे तैयार करते समय आपको पानी की मात्रा सामान्य दाल बनाने से दोगुना रखें और गैस की धीमी आंच पर रखकर ही पकाएं।
- अब इसमें हरी धनिया पत्ती, बारीक कटी हरी मिर्च, बारीक कटा कच्चा प्याज मिलाकर तड़का लगा दें। मसलों के नाम पर इसमें सिर्फ हल्दी पाउडर का उपयोग करें, हल्का काला नमक मिलाएं और काली मिर्च पाउडर भिक्स करके गर्मागर्म शोरबा का लुत्फ उठाएं।



### गर्म पानी के साथ घी और नींबू

200 मिलीलीटर पानी के साथ थोड़ा सा नींबू या घी का सेवन करने से पेरिस्टलिसिस में सुधार होता है, जो कि वेस्ट और खाने की गति को नीचे की ओर ढकेलता है। यदि आपका शरीर वात या पित्त प्रकार का है, तो आप इससे अपना पाचन तंत्र चिकना होगा जिससे कब्ज की समस्या दूर होगी।



### डायजेस्टिव चाय

आजकल, बाजार में आयुर्वेदिक चाय की ढेर सारी वैराइटीज उपलब्ध हैं। लेकिन अच्छा होगा कि आप घर पर अपनी चाय खुद ही बना लें। इसके लिए 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौंफ, 1 चम्मच धनिया के बीज, 1 इलायची और थोड़ी सी अजवाइन को लेकर 500 मिलीलीटर पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी की मात्रा आधी न हो जाए।

### मेटाबोलिज्म बढ़ाने के लिए चाय आजमाएं

अपने मेटाबोलिज्म को तेज बनाने के लिए आप दालचीनी, इलायची, लौंग, कद्दूस की हुई अदरक, काली मिर्च, हल्दी और स्टार ऐनीज को 500 मिली पानी में उबालें। यह पानी आधा हो जाए तब इसमें आधा नींबू और कोकोनट शुगर मिलाएं। चाय शरीर की गर्मी बढ़ाकर चयापचय में सुधार करके वजन कम करने में मदद करेगी।



### कच्चे फल

सुबह खाली पेट हर्बल चाय पीने के बाद, कच्चे फलों का सेवन करें जो प्रकृति में थोड़े से कसेले हो सकते हैं। ग्रीन और रेड एप्पल, क्रेनबेरी, ब्लूबेरी, चेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी, अनानास, आंवला और अनार जैसे फलों को ही चुनें। यह फल शरीर में वॉटर रिटेंशन को कम करते हैं और आपकी त्वचा में कोलेजन को बढ़ाते हैं, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

वजन घटाने के लिए लोग न जाने कितनी प्रकार की डाइट फॉलो करते हैं। लेकिन अपने आपको मू्रखा रखकर लंबे समय तक बिना सोचे-समझे किसी भी प्रकार की डाइट का पालन करना मुश्किल हो जाता है। वजन घटाना कोई आसान काम नहीं है। शरीर की एक्सट्रा चर्बी को निकालने के लिए नियमित व्यायाम के साथ कैलोरीज भी बर्न करनी पड़ती है। इसके लिए आयुर्वेद के पास ऐसे कई तरीके हैं, जिससे शरीर की गंदगी बाहर निकलेगी और आपको वजन कम करने में आसानी होगी। ये तरीके बेहद आसान हैं, लेकिन आपको इन्हें अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाना होगा। आइए जानते हैं क्या हैं वो तरीके जिसे मोटापा घटाने के लिए आयुर्वेद में अहम माना गया है।

## खाली पेट इन चीजों का सेवन करने से घटता है मोटापा

### सिलेरी जूस

#### (अजमोद का रस)

तनाव से बचने के लिए आयुर्वेद कच्चे फल

और पकी या उबली हुई सब्जियां खाने की सलाह देता है। ऐसी स्मूदी लेने से बर्ब जिसमें फल, सब्जियां, दूध और दही का मिश्रण शामिल हो। यह शरीर में विषाक्त पदार्थों के संचय का

कारण बन सकता है। बल्कि पेट की ब्लोटिंग और अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए एक चुटकी सेंधा नमक और नारियल तेल के साथ सिलेरी का जूस लें।



### वजन घटाने के पांच बुनियादी नियम भी जानें

- जब आपको भूख लगे तब ही खाएं।
- सूर्यास्त के बाद न खाएं।
- इंटरमिटेंट फास्टिंग करें जिसमें 16 घंटे के तक कुछ भी न खाएं। इससे आपकी ऊर्जा तो बढ़ती है साथ में दिमाग पर कंट्रोल रहता है।
- कच्चे फल खाने के बाद पका हुआ भोजन करें।
- आपका पेट केवल आपकी मुट्ठी के आकार का है। अपनी भूख से 80 प्रतिशत भोजन कम खाएं, ताकि खाना पचाने वाले रस अथवा काम आसानी से कर सकें।





