



दिल्ली में 4 मंजिला बिल्डिंग में आग, 9 की मौत कोई बेड से उठ न सका, कोई सीढ़ियों पर झुलसा, कंकाल बने लोग

नई दिल्ली (इंफोएक्स): दिल्ली के शाहदा इलाके के विवेक बिहार में एक चार मंजिला बिल्डिंग में सोमवार सुबह भीषण आग लग गई। हादसे में 9 लोगों की मौत हो गई। इनमें 4 पुरुष, 4 महिलाएं और एक बेड साल का बच्चा शामिल हैं। घटना के चरमदं पर न बताया कि आग की जड़ क्या है। उनकी पहचान करना मुश्किल हो गया है। डीएनए टेस्ट के बाद ही उनकी पहचान हो सकती है।



दिल्ली फायर सर्विस के मुताबिक, जहाँ सुबह करीब 3:00 बजे आग लगे की खबर मिली थी। 4 घंटों की मशकत के बाद सुबह करीब 7 बजे आग पर काबू पाया गया। बिल्डिंग के अंदर करीब 10 से 15 लोगों को बताया गया। इनमें दो लोग घायल हुए हैं। मृतकों के शव बिल्डिंग के अलग-अलग फ्लोर से बरसत किए गए। स्थानीय पार्क पंकज लुप्त ने बताया कि कुछ शव इतने बुरे तरह जल चुके हैं कि सिर्फ कंकाल बचा है। डीएनए टेस्ट के बाद ही मृतकों का पता चल पाएगा। हादसे को लेकर कुछ लोगों का कहना है कि शॉर्ट सर्किट के कारण आग लगी। वहीं कुछ स्थानीय लोगों ने बताया कि एसी में घमाके के बाद आग फैली। फिलहाल अधिकारियों की तरफ से असली कारण की पुष्टि नहीं हुई है।

मृतकों के नाम सामने आए
दिल्ली पुलिस के अनुसार, बिल्डिंग के पहले फ्लोर से 1 शव, दूसरे फ्लोर से 2 शव और तीसरी से 3 शव मिले, जहां दरवाजा बंद था।
आंका है कि लोगों ने छत पर भागकर जान बचाने की कोशिश की थी। दूसरे फ्लोर पर मिले मृतकों की पहचान अरविंद जैन (50), उनकी पत्नी अनीता जैन (42), बेड़े निशांत जैन (34), बहू आंचल जैन (33) और बेड़े साल के पोते आकाश जैन के रूप में हुई।
तीसरे फ्लोर पर निमित्त जैन (50), उनकी पत्नी शैले जैन (42) और बेड़े सत्यजित जैन (24) मृत पाए गए। पहले फ्लोर पर शिवा जैन (44) का शव मिला, जबकि उनके पति नवीन जैन (42) घायल हो गए।

सीएम हेमंत ने पीएम नरेंद्र मोदी को लिखा पत्र जनगणना 2027 में सरना धर्म को मिले दर्जा सरना धर्म की अलग कोड देने की मांग

रांची (इंफोएक्स): झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने जनगणना 2027 में आदिवासी/सरना धर्म को अलग पहचान देने की मांग को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को विस्तृत पत्र लिखा है। इस पत्र की कॉपी राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और राज्यपाल संतोष गंगवार को भी भेजी गई है। मुख्यमंत्री ने पत्र में कहा है कि सरना धर्म आदिवासी समाज की आस्था, परंपरा और सांस्कृतिक पहचान का प्रमुख आधार है, इसलिए इसे जनगणना में प्रथम कोड देकर मान्यता दी जानी चाहिए। उन्होंने उमीद जताई कि सरकार इस मांग पर गंभीरता से विचार करेगी।



सीएम सोरेन ने प्रधानमंत्री को लिखे पत्र में जनगणना 2027 की शुरुआत के लिए आभार व्यक्त करते हुए कहा कि तथ्य आधारित नीति निर्माण किसी भी राष्ट्र के संतुलित विकास के लिए जरूरी है। उन्होंने कहा कि 2021 में प्रस्तावित जुड़ी नीतियों पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है।

पश्चिम बंगाल, केरल, तमिलनाडु, असम और केंद्र शासित प्रदेश पुरुचैरी में मतगणना आज महा-फैंसले का दिन, मतगणना केंद्रों पर सुरक्षा के कड़े इंतजाम

नई दिल्ली (इंफोएक्स): पश्चिम बंगाल, केरल, तमिलनाडु, असम और केंद्र शासित प्रदेश पुरुचैरी में हुए विधानसभा चुनाव की मतगणना सोमवार को होगी। असम की 126, केरल की 100 और पुरुचैरी की 30 सीट के लिए मतदान 9 अप्रैल को हुआ था। तमिलनाडु की 238 सीटों के लिए 23 अप्रैल को और पश्चिम बंगाल की 238 सीटों के लिए दो चरणों में 23 और 24 अप्रैल हुए थे। लेकिन मतगणना 25 से 27 अप्रैल की होगी, क्योंकि फलतः विधानसभा सीट पर अब 27 मई को दोबारा मतदान होगा। लगभग सभी राज्यों में कोर्ट की टाऊन है। ऐसे में पांचों राज्यों में किसका राजतिलक होगा यह दिलचस्प हो गया है। पांचों राज्यों की कुल 238 सीटों पर हुए 19 चुनावों को 2029 लोकसभा चुनाव से 22 राज्यों में कोर्ट की टाऊन है। ऐसे में पांचों राज्यों में किसका राजतिलक होगा यह दिलचस्प हो गया है।



राज्यों में कोर्ट की टाऊन है। ऐसे में पांचों राज्यों में किसका राजतिलक होगा यह दिलचस्प हो गया है। पांचों राज्यों की कुल 238 सीटों पर हुए 19 चुनावों को 2029 लोकसभा चुनाव से 22 राज्यों में कोर्ट की टाऊन है। ऐसे में पांचों राज्यों में किसका राजतिलक होगा यह दिलचस्प हो गया है।

देश की पहली स्पेस सिटी जल्व

आंध्र में इसी महीने से आकार लेगी, यहां दुनिया के लिए रिकेट बनने
अमरावती (इंफोएक्स): यदि सबकुछ योजना के अनुसार हुआ तो इसी महीने देश की पहली स्पेस सिटी बननी शुरू हो जाएगी। आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन. चंद्रबाबू नायडू ने पिछले साल इसका आरेखित सामान्य पत्र था। उनकी सरकार अब इसका बजट तैयार कर चुकी है। इस 'अंतरिक्ष शहर' में न केवल सैकड़ों छोटी कंपनियां रिकेट के पूरु, डेसर बनानगीं, बल्कि स्काईलैट, क्लबांगी स्टूडेंट्स सिस्टम, एयरफ्राइल जैसी बड़ी कंपनियां दुनियाभर के लिए प्रसाइंट रिकेट बनाकर देंगीं। सरकार ने यहां 400 एडिज का स्टार्टअप एडिशन जेन बनाया है, जिसमें अविजड, कांतांस, पिपेले जैसे स्पेस स्टार्टअप प्रविष्ण की अंतरिक्ष संभालनाओं को आमंत्रित है। यह सिटी गनगन्यार जैसे भारत के महत्वकांजी की योजना के लिए बेस कैम का काम करेगी। नायडू सरकार ने पांच राज्यों में सरकार गठन के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के हाथों स्पेस सिटी की आधारशिला रखने की योजना तैयार की है। स्काईलैट के सिंद्धीओं पवन कुमार चंदन ने बताया कि तिरुपति जिले के रोडविल्ड इंस्टीट्यूट ऑफ स्पेस एंड एरोस्पेस में 2600 एकर जमीन तैयार की जा रही है। यह अंतरिक्ष

वृंदावन में आकार ले रहा दुनिया का सबसे ऊंचा चंद्रोद्य मंदिर

● मुख्य दांचे के शिलान्यास की तैयारी, पीएम कर सकते हैं लोकार्पण
वृंदावन (इंफोएक्स): धर्म और आध्यात्म की नगरी वृंदावन में विश्व के सबसे ऊंचे देवालय चंद्रोद्य मंदिर का निर्माण कार्य एक महत्वपूर्ण पड़ाव पर पहुंच गया है। मंदिर का दक्षिणी भाग (साउथ ब्लॉक) पूरी तरह बनकर तैयार हो गया है, जिसके लोकार्पण की भव्य तैयारीयं शुरू कर दी गई हैं। इसके साथ ही अब मुख्य मंदिर के निर्माण के लिए आधारशिला रखने की योजना बनाई जा रही है। यह भव्य मंदिर न केवल स्वामीय कला का बेजोड़ नमूना होगा, बल्कि इसकी ऊंचाई ऐतिहासिक कुतुब मीनार से भी कमगण तीन गुना अधिक होगा। कुतुब मीनार की ऊंचाई जहां 137 मीटर है, वहीं 60 मंजिला चंद्रोद्य मंदिर 232 मीटर ऊंचा होगा। मंदिर प्रबंधन सह ऐतिहासिक अवसर को यादगार बनाने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को आमंत्रित करने की योजना बना रहा है।



संभलना जताई जा रही है कि यह प्रधानमंत्री का आगमन होता है, तो वे साउथ ब्लॉक का लोकार्पण करने के साथ ही दुनिया के सबसे ऊंचे मुख्य मंदिर की आधारशिला भी रखेंगे। असमयान फाउंडेशन के 110 एकर परिसर में बन रहे इस मंदिर के सबसे ऊपरी तल पर भगवान श्रीराधाकृष्ण विराजमान होंगे, जहां से पूरे ब्रजमंडल का विहंगम दृश्य देखा जा सकेगा। तबनीकी और शिल्प की दृष्टि से यह महंदि आधुनिकता और परंपरा का संगम है। खजुराहो शैली और आधुनिक विज्ञान के मिश्रण से बन रहे इस मंदिर की अनुमानित सागत अब करीब 1400 करोड़ रुपये आंकी गई है। मंदिर का पूरा ढांचा 1.1 पिलरों पर टिका होगा, जो 9 लाख 8

सीमा पार हथियार
तस्करी नेटवर्क पकड़या
अनुसूचर (इंफोएक्स): अनुसूचर कमिश्नरेट पुलिस ने एक बड़ी सफलता हासिल करते हुए सीमा पार से चल रहे हथियार तस्करी मंडल का भंडागोड़ किया है। इस कार्रवाई में पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है और उनके कब्जे से कुल सात अत्याधुनिक पिस्तौल बरामद की गई हैं। बरामद हथियारों में दो नर्लाक 9 एमएम पिस्तौल (ऑस्ट्रिया निर्मित), चार 30 बोर पिस्तौल (चीन निर्मित) तथा एक अतिरिक्त 30 बोर पिस्तौल शामिल हैं। प्रारंभिक जांच में यह सामने आया है कि गिरफ्तार किए गए आरोपी सोशल मीडिया व्हाट्सऐप के माध्यम से पाकिस्तान स्थित तस्करों के संपर्क में थे। ये लोग अरब हथियारों की खेप प्राप्त कर पंजाब में आपराधिक तत्वों तक पहुंचाने का काम कर रहे थे। यह नेटवर्क संशुद्धि तरीके से काम कर रहा था और इसका उद्देश्य राज्य में अपराध को बढ़ा

हमारी जनगणना हमारा विकास

(जनगणना 2027 का पहला चरण)
स्व-गणना (Self Enumeration) से जुड़े सामान्य प्रश्न और उत्तर (भाग-2)

स्व-गणना क्या है?

स्व-गणना एक ऑनलाइन प्रक्रिया है जिसमें आप प्रणणणक की प्रतीक्षा किए बिना, स्वयं SE पोर्टल (se.census.gov.in) पर अपने परिवार की जानकारी भर सकते हैं

- स्व-गणना के क्या लाभ हैं?
 - अपनी सुविधा से जानकारी भर सकते हैं
 - गोपनीयता सुनिश्चित
 - जनगणना प्रक्रिया को तेज़ और कुशल बनाती है
- स्व-गणना पोर्टल में लॉग-इन कैसे करें?
 - राज्य / संघ राज्य क्षेत्र चुनें
 - सुविधा का नाम, गोवाडॉल नंबर और ईमेल (वैकल्पिक) भरें
 - OTP डाटा सत्यापन करें
 - स्व-गणना शुरु करें
- अपने घर का सही स्थान कैसे चिन्हित करें?
 - जिला / पिनकोड चुनें
 - क्षेत्र / लैंडमार्क दर्ज करें
 - नैप पर जूम करें और घर के पास लोकेशन मार्क करें (जदीक पता न दिखने पर घबराएं नहीं)
 - सही लोकेशन चिन्हित करना आवश्यक है
- क्या मैं अपनी जानकारी बाद में संशोधित कर सकता / सकती हूँ?
 - सबमिंट कर लेने से पहले एडिट कर सकते हैं
 - सबमिशन के बाद, प्रणणणक के आने पर ही बदलाव संभव होगा
- क्या स्व-गणना (SE) पोर्टल को भारत के बाहर से एक्सेस किया जा सकता है?
 - नहीं, यह सुविधा केवल भारत की भौगोलिक सीमा के भीतर उपलब्ध है
- यदि सबमिशन के बाद गलती पता चले तो क्या करें?
 - प्रणणणक के आने पर SE ID के साथ सुधार करवाया जा सकता है
- क्या मैं फॉर्म तैय करके बाद में पूरा कर सकता / सकती हूँ?
 - हां, आप प्रोजेस तैय कर सकते हैं और निर्धारित समय के भीतर फॉर्म पूरा कर सकते हैं

चलो निभाएं अपनी ज़िम्मेदारी, करें जनगणना में भागीदारी

बंगाल की खाड़ी में चीन का जासूसी जहाज शी यान 6 दाखिल भारत के रणनीतिक बैकग्राउंड में ड्रैगन की रेंथ का प्रयास

नई दिल्ली (इंफोएक्स): जासूसी की अपनी पुरानी फितरत को दोहराते हुए चीन ने एक बार फिर बंगाल की खाड़ी में अपनी सक्रियता बढ़ा दी है। बीजिंग का अत्याधुनिक रिसर्च वेंसेस और जासूसी जहाज 'शी यान 6' भारतीय समुद्री सीमा के करीब रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण क्षेत्र में दाखिल हो चुका है। सैटेलाइट इमेजरी और विश्लेषकों द्वारा साक्षात किए गए नक्शों से इस बात की पुष्टि हुई है कि मालदीव के माले में ड्रैगन और रसद भरने के बाद यह जहाज अब सीधे भारत के रणनीतिक बैकग्राउंड की टोह लेने के मिशन पर निकल पड़ा है। यह जहाज मार्च 2025 में हिंद महासागर क्षेत्र में दाखिल हुआ था और तब से लगातार भारत की समुद्री गतिविधियों पर नजर रख रहा है। शी यान 6 का यह मिशन केवल वैज्ञानिक शोध तक सीमित नहीं है, बल्कि यह भारत के ग्रेटर निकोबार प्रोजेक्ट के लिए एक बड़ा खतरा माना जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार, चीन का यह सल्टैट किलर जहाज चार प्रमुख तरीकों से भारत की सुरक्षा में रेंथ लगा सकता है। सबसे बड़ा खतरा समुद्री सतह के नीचे का डेटा



बने हुए जहाज से, ताकि युद्ध जैसी स्थिति में भारतीय नौसेना को चुकना पड़ा जा सके। भले ही चीन इसे रिसर्च वेंसेस कहे, लेकिन यह जहाज एडवेंस सेंसर, सोनार और टेलीमेट्री उपकरणों से लैस है। यह भारत के मिसाइल परीक्षणों और पनडुब्बी की गतिविधियों को ट्रैक करने की

बोरी करता है, जो मित्थ्य में चीनी पनडुब्बियों के लिए गुजर रास्ते बनाने में मदद कर सकता है। चीन की इस चालवाजी का दूसरा बड़ा कारण उसका मराठका डिसेमा है। चीन का लगभग 60 प्रतिशत तेल व्यापार मराठका जलडमरूमध्य से होकर गुजरता है, जहां भारत का ग्रेटर निकोबार प्रोजेक्ट एक गेटकीपर की भूमिका निभाता है। चीन चाहता है कि वह इस प्रोजेक्ट की भौगोलिक और तैय जानकारी समय से पहले जुटा ले, ताकि युद्ध जैसी स्थिति में भारतीय नौसेना को चुकना पड़ा जा सके।



नीम का जूस अत्यधिक और गलत तरीके से सेवन से शरीर को हो सकता है नुकसान

नीम का जूस फायदेमंद होने के बावजूद, इसका अत्यधिक और गलत तरीके से सेवन शरीर में रुखापन, जोड़ों में दर्द और कमजोरी पैदा कर सकता है, इसलिए इसे अपनी रोजाना की आदत बनाना नुकसानदायक हो सकता है।

खराब लाइफस्टाइल और गलत खानपान के कारण लोग अपनी सेहत का ध्यान बिलकुल भी नहीं रखते हैं। सेहतमंद रहने के लिए लोग ज्यादातर महंगी डाइटिंग और फिजी वीजो को तरफ छोड़ते हैं। लेकिन हमारे आसपास मौजूद पेड़-पौधे, पत्तों और फूलों के औषधीय गुणों के बारे में जानें और इन्हें खूब फायदा पहुंचाने के लिए आपकी रोजाना की आदत बना सकते हैं। आयुर्वेद में नीम के पत्तों को किसी खजाना माना गया है। खून को साफ करने के लिए नीम के पत्तों को खाने से अच्छा माना जाता है। वजन कम करने और शरीर को डिफेंस करने में नीम बेहद ही फायदेमंद होता है। कुछ लोग रोजाना नीम के पत्तों का जूस पीते हैं, लेकिन यह खतरा नहीं जानते हैं किन लोगों के लिए यह जूस फायदेमंद नहीं होता है। और अगर आप रोजाना इनके जूस पीने को अपनी नसों हेल्दी आदत मान रही हैं, तो आप गलत हैं। नीम के पत्तों के जूस पीने के सही तरीके और मात्रा में पीना चाहिए। आइए आपको इस बारे में बताते हैं।

हेल्थ के एक्सपर्ट बताते हैं कि नीम के पत्तों का कड़वा स्वाद हमारे शरीर में रुखापन लेकर आता है। यदि आप इसे बिना बेलेस के रोजाना डाइट में शामिल करते हैं, तो ये शरीर के रक्त सेल में मौजूद नमी को बाहर खींच लेता है।

नीम को तब तक पीना चाहिए जब तक कि आप इसे पीने में मुश्किल महसूस करने लगे हैं।

अगर आप अत्यधिक कड़वी चीजों का सेवन करते हैं, तो ब्लाड, मसल्स और फैट समेत शरीर के सात मुख्य टिश्यूज कमजोर होने लगते हैं। जिससे हेल्दी डाइट लेने के बाद भी आपको कमजोरी और थकावट हो सकती है।

लोगों को यह भी याद रखना चाहिए कि नीम का जूस पीकर हमारी बॉडी डिफेंस होनी चाहिए, लेकिन उसल में हमारे टिश्यू मांस कम होने लगता है।

कड़वा रस अधिक शरीर में पहुंचता है। तो इसके असर का रस पर पड़ता है, जिससे अत्यधिक कम होने लगता है और जोड़ों में अकड़न और दर्द हो सकता है।

नीम का जूस पीने से रिक्त अधिक झाड़ हो जाते हैं और समय से पहले फेजिंग के साइड इफेक्ट नजर आ सकते हैं। नीम का जूस पीने का सही तरीका

जब आप नीम का जूस पीते तो साथ में घी जरूर लें। ऐसा करने से आपको सभी रुखे ह्वेस के साथ करना चाहिए ताकि शरीर में झड़ने से जाए।

रोजाना नीम का जूस 15-30 मिली से ज्यादा न लें। एक्सपर्ट के सलाह लेकर ही नीम का जूस पीएं।

पाचन सुधारकर पेट की तकलीफ दूर करता है यह घरेलू उपाय

पेट में फंसी गैस और ब्लोटिंग से तुरंत राहत देने के लिए दवाओं की जगह अपनाए यह असरदार देसी ड्रिंक। नींबू, हिंग और काली मिर्च से बना यह घरेलू उपाय सिर्फ 2 मिनट में पाचन सुधारकर पेट की तकलीफ दूर करता है।

बिजों लाइफस्टाइल और गलत खानपान के कारण कई बार हम सभी पेट संबंधित परेशानियों से गुजरना पड़ता है। एसिडिटी, ब्लोटिंग, गैस इन सभी समस्याओं से हम सभी कभी न कभी जरूरत महसूस करते हैं। खाना खाने के बाद अचानक से पेट टाइट हो जाना, उकान न आना या असहज महसूस होना ये सभी डाइजेस्टन की गड़बड़ी का संकेत होता है। इन परेशानियों के चक्कर में कई लोग तो दवाओं का सेवन करने लग जाते हैं, हर बार दवा लेना भी ठीक नहीं होता है। अब आपकी किचन में ही इसका असर और असरदार इलाज छिपा हुआ है। इस लेख में हम आपको ऐसी देसी ड्रिंक के बारे में बताते जा रहे हैं, जो गैस से तुरंत आराम देती है।

- गैस दूर करने वाले ड्रिंक की सामग्री
 - नींबू का रस - 1/2
 - हिंग - 1 चुटकी, काली मिर्च - 1 चुटकी
 - गुनगुना पानी - 1/2 कप
- गैस के लिए मौजिक ड्रिंक कैसे बनाएं और पीएं?
 - इसे बनाने के लिए सभी चीजों को अच्छी तरह से मिलाएं।
 - धीरे-धीरे छोट्टे घूट में पीएं। (बूटिया और मसाले)
 - इसे खाने के बाद या जब भी गैस महसूस हो, तब इसका सेवन कर सकते हैं।
 - ये ड्रिंक कैसे काम करती है?
 - यह ड्रिंक फंसी हुई गैस को बाहर निकालती है।
 - पेट की सूजन और भारीपन कम करती है।
 - डाइजेस्टन को तुरंत एक्टिव करती है।
 - ड्रिंक में मौजूद चीजों के फायदे
 - गुनगुने पानी के साथ नींबू का रस लेने से ब्लोटिंग की समस्या कम होती है। यह डाइजोस्टिव जूस को बढ़ाता है, इसके साथ ही पेट के डाइजेस्टन को आसान बनाता है और शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करता है।
 - गर्म पानी पीने से ब्लोटिंग के लिए आसान और नेचुरल उपाय है। यह डाइजेस्टन को बेहतर करता है। यह आंतों की मसल्स को रिलेक्स करता है और गुंबारे की तरह फूलू गैस को बाहर निकालता है।
 - आयुर्वेद में हींग को गैस, अपच और ब्लोटिंग के लिए पारंपरिक उपाय है क्योंकि यह पेट में अम्ल को बढ़ाती है। यह एकदम कॉमिनीटिव की तरह काम करता है, डाइजेस्टन एंजाइम को एक्टिव करता है और पेट में फंसी गैस से राहत देता है। हड्डों, पाटी वगैरह में इस्तेमाल होने वाले प्रिंडक्ट
 - काली मिर्च डाइजेस्टन को बेहतर बनाती है और ब्लोटिंग को कम करती है। इसमें मौजूद पिपेरिन डाइजेस्टन एंजाइम को बढ़ाता है, प्रोटीन को तोड़ता है और गैस कम करता है।
 - इसके साथ ही यह हल्के मात्रा की तरह काम करके शरीर में पानी की अतिरिक्त मात्रा को भी कम करता है। इसका अधिक मात्रा में सेवन करने से आपको पेट में जलन हो सकती है।

गर्मी में इन 5 फलों से बढ़ सकती है हीट और ब्लोटिंग



गर्मियों का मौसम आते ही लोग ताजे और रसीले फलों का सेवन करते हैं। लेकिन क्या ऐसे भी होते हैं कि इस मौसम में शरीर को फायदा देने के बजाय नुकसान पहुंचा सकते हैं? हाल ही में जनरल फिजिथियन डॉक्टर ने जानकारी दी थी की कुछ फलों का सेवन गर्मियों में सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। उनके अनुसार, गर्मी के मौसम में शरीर पहले से ही डिहाइड्रेट और बढ़ते तापमान से जूझ रहा होता है। ऐसे में अगर गलत फल, गलत समय या ज्यादा मात्रा में खा लिया जाए तो इससे ब्लोटिंग, एसिडिटी, शुगर बढ़ना और थकावट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जानें कौन से फल नहीं खाने चाहिए।

गर्मियों में किन फलों से रखें दूरी?

चीकू
चीकू खाना खास तौर पर सभी पसंद होता है। चीकू एक मीठा और स्वादिष्ट फल है, जिसे सभी मात्रा में खाने पर शरीर को कई फायदे मिलते हैं। इसमें फाइबर, विटामिन और मिनेरल्स होते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि चीकू में प्राकृतिक शुगर की मात्रा काफी अधिक होती है। यह फल भारी होता है और अधिक सेवन से ब्लड शुगर बढ़ने और पेट में भारीपन की समस्या हो सकती है।

अनानस
अनानस एक स्वादिष्ट और रसीला फल है, जो गर्मियों में शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। इसमें विटामिन ए, फाइबर और खास एंजाइम (ब्रोमेलिन) पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं। पर गर्मियों में ज्यादा अनानस खाने से रक्तमाला पसिंज होता है। इसे ज्यादा खाने से एसिडिटी, पेट में जलन और ब्लोटिंग हो सकती है। कुछ लोगों में यह रिक्त हो सकती है।

कटहल
कटहल एक पीछित और देसी सुपरफूड माना जाता है। इसका स्वाद

जितना अलग होता है, इसके फायदे भी उतने ही खास होते हैं। इसमें फाइबर, विटामिन डी, पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। पर कहा जाता है की कटहल एक भारी फल है, जो पचने में समय लेता है। गर्मियों में इसका अधिक सेवन गैस, अपच और पेट फूलने की समस्या पैदा कर सकता है।

गर्मियों के लिए कौन से फल हैं बेहतर?

डॉक्टरों के अनुसार, इस मौसम में ऐसे फलों का चयन करना चाहिए जो शरीर को ठंडक और हाइड्रेटेशन दें:

तरबूज: लगभग 90% पानी से भरपूर, शुगर को ठंडा और हाइड्रेट रखता है।

खरबूजा: पोटेशियम और विटामिन ए से भरपूर, ब्लड प्रेशर संतुलित रखने में मददगार।

पीतलू: पाचन सुधारने और गेट हेल्थ के लिए फायदेमंद संतलर। विटामिन सी से भरपूर, इम्यूनिटी और डेल्टावैटोलाइट बैलेस बनाए रखता है।

गर्मी से बचने के लिए इन चीजों का रखे ध्यान डॉक्टरों का कहना है कि किसी भी



चाहे आपकी एक उंगली हो या सभी इसे चटकने से आवाज जरूर आती है। बहुत से लोग तो आराम से बैठकर अपनी उंगलियां चटकाने लगते हैं, इससे उन्हें लगता है कि इससे उंगलियों को आराम मिलता है। उंगलियों के चटकने का अध्ययन 60 वर्षों से अधिक समय से किया जा रहा है। उंगलियों चटकने या आवाज आने के कई कारण बताए जाते हैं। विशेषज्ञों ने तो इसे समझाने के लिए गणित का भी इस्तेमाल किया है, लेकिन इसका सटीक कारण अज्ञात है।

क्या उंगलियां चटकाना आपके लिए नुकसानदायक है?

हो सकता है आपने सुना हो कि उंगलियां चटकाने से गर्मियां हो सकती हैं। लेकिन रिसर्च में यह बात साबित नहीं हुई है। डॉक्टर कहते हैं कि ज्यादातर लोगों के लिए यह पूरी तरह से सुरक्षित है, इससे गर्मियां नहीं होती। उंगलियों को तुरंत जो चटकाने से जो जोड़ पर इज्जा जोर नहीं पड़ता कि ये अपनी जगह से हट जाए या उंगलियों को नुकसान पहुंचे। हालांकि अगर आप बहुत जोर से दबाते हैं या आपको पहले से ही जोड़ों की कोई समस्या है, तो दर्द या खिंचाव हो सकता है।

अच्छी नहीं है बार-बार उंगलियां चटकाने की लत, यह धीरे-धीरे शरीर का कर देती है नुकसान

ये संकेत दिखते ही इस आदत को छोड़ने के टिप्स

जोड़ों को चटकाने के बाद दर्द, सूजन या जोड़ों की हरकत में कमी किसी दूसरी समस्या के संकेत हो सकते हैं, न कि जोड़ों को चटकाने की आदत के कारण। अगर जोड़ों को चटकाने से कभी दर्द, अकड़न या सूजन होती है, तो आपको किसी हेल्थ केयर प्रोवाइडर से संपर्क करना चाहिए। अपनी उंगलियों से जोड़ों को चटकाना आमतौर पर नुकसानदायक नहीं होता है, लेकिन अगर यह आपकी कोई ऐसी आदत बन गई है जिससे आपको या दूसरों को परेशानी होती है, या अगर आपको जोड़ों से जुड़ी कोई और समस्या है और उंगलियां चटकाने से आपको दर्द, अकड़न, खिंचाव या सूजन महसूस होती है, तो आपको यह आदत छोड़ देनी चाहिए।



