



राष्ट्रीय नवीन मेल

डालतनगंज (मेदिनीनगर) एवं रांची से एक साथ प्रकाशित

www.rastriyanaveenmail.com • डालतनगंज • पौष शुक्ल पक्ष 14 • विक्रम संवत् 2079 • गुरुवार, 05 जनवरी 2023 • वर्ष-29 • अंक-82 • पृष्ठ-12 • मूल्य ₹ 1.50



ओटीटी प्लेटफॉर्म पर डेब्यू करेंगी अनन्या पेज 10 पर

NEWS इन ब्रीफ

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने शाह की रैली स्थल का किया निरीक्षण

चाईबासा। आगामी सात जनवरी को चाईबासा के टाटा कॉलेज मैदान में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह का कार्यक्रम प्रस्तावित है जिसको लेकर भाजपा द्वारा व्यापक तैयारी की जा रही है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष दीपक प्रकाश ने बुधवार को रैली स्थल का निरीक्षण कर तैयारियों के मद्देनजर दिशा-निर्देश दिया। मौके पर प्रदेश प्रवक्ता सरोज सिंह, वरिष्ठ नेता जेबी तुबिद और चाईबासा जिला अध्यक्ष समेत अन्य नेता भी उपस्थित थे। श्री प्रकाश ने कहा कि केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के आगमन से चाईबासा का टाटा कॉलेज मैदान ऐतिहासिक पल का गवाह बननेवाला है।

जैन समाज 13 को करेगा शक्ति प्रदर्शन

अजमेर। राजस्थान में अजमेर का दिग्गज जैन समाज श्री समेद शिखर जी मामले में 13 जनवरी को शक्ति प्रदर्शन करेगा। शक्ति प्रदर्शन के लिए जैन समाज के बैनर तले एक संघर्ष समिति का गठन भी किया गया है। अजमेर का जैन समाज झारखंड और केंद्र सरकार के खिलाफ समेद शिखर जी को बचाने के लिए जल्द ही आगे रणनीति तय करेगा। इसके लिए 13 तारीख को स्थानीय नया बाजार चौपड़ पर एक आम सभा का आयोजन किया जाएगा। संघर्ष समिति का नेतृत्व कर रहे निवर्तमान कांग्रेस अध्यक्ष विजय जैन तथा उपमहापौर नीरज जैन ने कहा कि जैन समाज को केंद्र एवं झारखंड सरकार तुरंत राहत प्रदान करें, क्योंकि जैन समाज श्री समेद शिखर जी के विषय में किसी की चीज नहीं मांग रहा बल्कि अपनी चीज को ही जो कि धार्मिक आस्था का केंद्र है, अपना बनाए रखने के लिए संघर्ष कर रहा है।

भारत में मिला ओमिक्रोन

एक्सबीबी.1.5 का पहला केस जयपुर। राजस्थान के जयपुर में कोरोना के ओमिक्रोन एक्सबीबी.1.5 का पहला केस मिला है। चिकित्सा विभाग से मिली जानकारी के अनुसार संक्रमित व्यक्ति सीकर का रहनेवाला बताया जा रहा है और हाल ही में विदेश से लौटा था। बता दें कि युवक 19 दिसम्बर को अमेरिका से जयपुर आया था और 22 दिसम्बर को मरीज को तेज बुखार आया था जिसके बाद 23 दिसम्बर को कोरोना की रिपोर्ट पॉजिटिव आई थी। वहीं, इसके बाद सैपल को जीनोम सीक्वेंसिंग कराई गई, जिसमें अमेरिकन वैरिएंट का पता चला। बता दें कि अमेरिका में इस नए वैरिएंट ने कोहराम मचा रखा है। इसकी वजह से ही अमेरिका में कोरोना केस में बढ़ोतरी देखी जा रही है।

अमित शाह छह को पहुंचेंगे रांची

- प्रदेश प्रभारी 7-10 जनवरी तक करेंगे झारखंड प्रवास

- भाजपा प्रदेश प्रभारी डॉ. लक्ष्मीकांत वाजपेयी 7 जनवरी से चार दिवसीय सांगठनिक प्रवास पर

- लातेहार, पलामू, गढ़वा और चतरा की सांगठनिक बैठकों में होंगे शामिल

नवीन मेल संवाददाता। रांची झारखंड भाजपा के मिशन 2024 को लेकर भाजपा रस हो गई है। चाईबासा में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के दौर को लेकर पार्टी की तैयारी पूरी हो गई है। अमित शाह छह जनवरी की शाम रांची पहुंच जाएंगे। यहां वह पार्टी के वरिष्ठ नेताओं के साथ बैठक करेंगे, रात्रि विश्राम के बाद सात जनवरी को लातेहार की ओर जाएंगे। अमित शाह छह जनवरी की शाम रांची पहुंच जाएंगे। यहां वह पार्टी के वरिष्ठ नेताओं के साथ बैठक करेंगे, रात्रि विश्राम के बाद सात जनवरी को लातेहार की ओर जाएंगे। अमित शाह छह जनवरी की शाम रांची पहुंच जाएंगे। यहां वह पार्टी के वरिष्ठ नेताओं के साथ बैठक करेंगे, रात्रि विश्राम के बाद सात जनवरी को लातेहार की ओर जाएंगे।

पलामू में कड़ाके की ठंड व शीतलहर में भी खुला है आंगनबाड़ी केंद्र

● राज्य के सभी प्राथमिक विद्यालय आठ जनवरी तक बंद किये गये ● आंगनबाड़ी केंद्र के 90 हजार बच्चों को ठंड में नहीं मिला स्वेटर

अजय कुमार पांडेय मेदिनीनगर। कड़ाके की ठंड एवं शीतलहर के मद्देनजर राज्य के सभी प्राथमिक विद्यालय वर्ग एक से पांच तक के बच्चों का स्कूल आठ जनवरी तक बंद कर दिया गया।

किंतु पलामू जिले में 2595 आंगनबाड़ी केंद्रों में स्कूल पूर्व शिक्षा ग्रहण करने वाले तीन वर्ष से छह वर्ष के बच्चों का शिक्षण कार्य चल रहा है। मालूम हो कि आंगनबाड़ी केंद्रों में तीन वर्ष से छह वर्ष के छोटे बच्चे को स्कूल पूर्व शिक्षा दी जाती है। उसके बाद भी बच्चे विद्यालयों में दाखिला लेते हैं। ऐसे में सरकारी स्कूलों में छुट्टी हो गयी किंतु आंगनबाड़ी केंद्रों में स्कूल पूर्व शिक्षा कड़ाके की ठंड के वावजूद जारी है। आंगनबाड़ी केंद्रों में राज्य सरकार द्वारा गर्म वस्त्र(स्वेटर)के लिए राशि उपलब्ध कराने के वावजूद अभी तक स्वेटर की आपूर्ति नहीं



फाइल फोटो

हो पाई है। हालांकि जिले के 2595 आंगनबाड़ी केंद्रों के 90 हजार बच्चों के लिए स्वेटर क्रय किये जाने के लिए राज्य सरकार की ओर से तीन करोड़ 67 लाख

पलामू में ठंड लगने से तीन लोगों की मौत, हाई अलर्ट, कहर का दौर लगातार जारी

मेदिनीनगर। पलामू झारखंड में बढ़ती ठंड को लेकर हाई अलर्ट जारी किया गया है। पलामू में जनवरी के पहले सप्ताह में ठंड ने कहर बरपाया शुरू कर दिया है। पिछले 24 घंटे के अंदर पलामू के विभिन्न इलाकों में ठंड से तीन लोगों की जान चली गई। जिसमें पलामू के सतबरवा थाना क्षेत्र के मेला टांड के रहने वाले 80 वर्षीय महावीर मोची, रबदा पंचायत के ठेमी के रहने वाले बरतू भुइयां, और पांचवी गांव के गडरा के रहने वाले अवधेश यादव शामिल हैं। बताया जा रहा है कि तीनों बुजुर्गों की ठंड से मौत हुई है। तीनों बेहद ही गरीब परिवार से हैं। जिन लोगों की मौत हुई है। उनके परिवार के कई



सदस्य धनकटनी के लिए दूसरे राज्य गए हैं। तीनों मृतकों के शव का परिजनों ने अंतिम संस्कार कर दिया है। घटना के बाद स्थानीय जनप्रतिनिधियों ने चिंता जताई है। जनप्रतिनिधियों ने पलामू के विभिन्न इलाकों में अलाव की व्यवस्था करने की मांग की है।

पलामू का तापमान पिछले चार दिनों से लगातार गिर रहा है। सोमवार की सुबह के बाद से पलामू में धूप नहीं निकली है। पलामू में मंगलवार को न्यूनतम तापमान 10 डिग्री सेल्सियस, जबकि अधिकतम तापमान 17 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया है। सोमवार को पलामू का तापमान न्यूनतम 11 डिग्री सेल्सियस जबकि अधिकतम 20 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया था। बढ़ती ठंड को देखते हुए राज्य सरकार के निर्देश मिलने के बाद पलामू जिला प्रशासन ने पांचवी तक के सभी स्कूलों को बंद करने का निर्देश जारी किया है। ठंड को देखते हुए जिला प्रशासन ने भी लोगों से अलर्ट जारी किया है।

गुणा को स्वेटर आपूर्ति का आदेश दिया गया है। 90 हजार बच्चों के लिए प्रति बच्चा दो स्वेटर की दर से एक लाख 80 हजार स्वेटर आपूर्ति करना है।

हालांकि आपूर्तिकर्ता द्वारा स्वेटर टेंडर के नमूने के अनुरूप नहीं दिए जाने के कारण उपयुक्त दो स्वेटर आपूर्ति पर रोक लगा दिया है। आपूर्तिकर्ता को कालीसूची में

डालने के चेतावनी के साथ नमूना के अनुरूप 15 दिनों के अंदर स्वेटर आपूर्ति का आदेश दिया गया है। सरकार के विभागीय अवर सचिव ने इस

संबंध में पूछे जाने पर आंगनबाड़ी केंद्रों के बंद किये जाने के संबंध में कहा कि सरकार का नीतिगत निर्णय है इस संबंध में उच्च स्तर में निर्णय लिया जाता है।

अभी राहत के आसार नहीं दो दिवसीय दौरे पर साहिबगंज पहुंचे सीएम

झारखंड में अभी और बढ़ेगी ठंड, पारा गिरेगा

अगले तीन से चार दिनों तक न्यूनतम तापमान में चार-पांच डिग्री सेल्सियस तक की हो सकती है गिरावट

नवीन मेल संवाददाता। रांची राज्यवासियों को अभी ठंड से राहत नहीं मिलनेवाली है। सर्दी का सितम फिलहाल कम नहीं होगा और अगले तीन से चार दिनों तक न्यूनतम तापमान में चार-पांच डिग्री सेल्सियस तक की गिरावट हो सकती है। बुधवार को गढ़वा, चतरा, पलामू, लातेहार और लोहरदगा में कोल्ड डे रहा।



मौसम विज्ञान केंद्र रांची ने बताया है कि अगले तीन से चार दिनों तक न्यूनतम तापमान में चार से पांच

देश के उत्तरी हिस्से में चल रही बर्फाली हवाओं ने कनकनी बढ़ा दी है। मौसम खुलने के साथ ही आज से ठंड और सतयेगी। झारखंड में ठंड की बात करें तो पलामू में शीतलहर और कनकनी से लोग परेशान हैं। मौसम केंद्र रांची के पूर्वानुमान के मुताबिक, आनेवाले दो दिनों के दौरान भी यही स्थिति बनी रहेगी। अभी जो बादल छाए हुए हैं, उसके छटने ही रांची में भी ठंड बढ़ेगी। मौसम वैज्ञानिक अभिषेक आनंद ने बताया कि मकर संक्रांति के बाद ही कुछ राहत मिल सकती है।

पतना प्रखंड स्थित धर्मपुर मैदान में जनसभा को किया संबोधित

नवीन मेल संवाददाता। साहिबगंज

अपने दो दिवसीय दौरे पर मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन बुधवार को साहिबगंज पहुंचे। उन्होंने पतना प्रखंड स्थित धर्मपुर मैदान में एक जनसभा को संबोधित किया। श्री सोरेन ने अपने संबोधन में जिलेवासियों को नववर्ष की शुभकामनाएं दीं और कहा कि साहिबगंज जिला और संथाल परगना प्रमंडल का यह क्षेत्र शुरू से ही झारखंड के अन्य क्षेत्रों से अलग एवं पिछड़ा रहा है। यहां के आदिवासी-मूलवासी विकास के क्रम में बहुत पीछे हैं। हमारी सरकार ने अपने कार्यकाल के तीन वर्ष पूरे किए हैं आनेवाले दो वर्षों में संथाल परगना का यह क्षेत्र और जिला झारखंड के विकास में अग्रणी होगा। इस मौके पर राजमहल सांसद विजय हांसदा सहित पार्टी के बड़ी संख्या में



कार्यकर्ता और ग्रामीण उपस्थित थे। इससे पहले मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन का तलबड़िया फुटबॉल ग्राउंड में स्वागत हुआ। फुटबॉल मैदान स्थित हेलिपैड में साहेबगंज जिला प्रशासन द्वारा गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। वहीं से श्री सोरेन पार्टी कार्यक्रम के लिए पतना आवास रवाना हुए। साहेबगंज भ्रमण के क्रम में मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन बरहेट में लोगों की

समस्याओं से अवगत हुए और पदाधिकारियों को उसके निराकरण का निर्देश दिया। इस दौरान उपायुक्त रामनिवास यादव, एसपी अनुरंजन किस्मोड, डीआईजी सुदर्शन मंडल, विधायक दिनेश मरांडी, झामुमो जिला अध्यक्ष शाहजहां अंसारी, केंद्रीय समिति सदस्य नजरूल इस्लाम, जीप अध्यक्ष मोनिका किस्का, समेत अन्य ने स्वागत किया।

आठ माह बाद पूजा सिंघल जेल से रिहा तीन महिला नक्सली समेत आठ ने किया आत्मसमर्पण

सुप्रीम कोर्ट से मिली है शर्तों पर अंतरिम जमानत

नवीन मेल संवाददाता। रांची सुप्रीम कोर्ट से राहत मिलने के बाद मनी लॉड्रिंग मामले में आरोपित निलंबित आईएस पूजा सिंघल को करीब आठ माह बाद शनिवार को बिरसा मुंडा केंद्रीय कारावास से रिहा कर दिया गया। कोर्ट का आदेश जेल पहुंचा और सारी प्रक्रिया पूरी करने के बाद पूजा सिंघल को जेल से रिहा कर दिया गया। उन्हें लेने उनके पति अभिषेक झा पहुंचे थे, जिसके



साथ वह कार में बैठकर जेल से बाहर निकल गईं। इस दौरान पूजा सिंघल के अधिवक्ता ने कहा कि वह सुप्रीम कोर्ट के आदेश अनुसार झारखंड छोड़ देंगी, लेकिन उन्हें कुछ समय दिया जाए।

गौरतलब है कि सुप्रीम कोर्ट ने पूजा सिंघल को एक माह की अंतरिम जमानत दी है। अदालत ने यह शर्त लगाई है कि वह अपनी बेटी के इलाज के लिए उसके साथ रह सकती है। लेकिन वो रांची नहीं आएंगी जब तक कारावास से रिहा कर दिया गया।



को उनके मामले में कोर्ट में सुनवाई ना हो। सुप्रीम कोर्ट का आदेश ईडी कोर्ट में पेश किया गया। जहां से ईडी कोर्ट ने पूजा सिंघल को रिलीज करने का आदेश दिया।

तीन वर्षों में मुठभेड़ के दौरान 31 उग्रवादी ढेर, 56 ने डाला हथियार

झारखंड सरकार की आत्मसमर्पण और पुनर्वास नीति से प्रभावित होकर कई नक्सली आत्मसमर्पण कर मुख्यधारा में जुड़ रहे हैं। आईजी ऑपरेशन एवी होमकर ने कुछ आंकड़े साझा करते हुए बताया कि राज्य में नक्सल विरोधी अभियान में अबतक 1300 से अधिक नक्सली गिरफ्तार किए गए हैं जिनमें से 106 इनामी बड़े इनामी नक्सली भी शामिल रहे हैं।

पिछले तीन वर्षों में मुठभेड़ के दौरान 31 उग्रवादी ढेर कर दिये गए जबकि 56 नक्सलियों ने हथियार डालते हुए पुलिस और सुरक्षाबलों के समक्ष आत्मसमर्पण कर दिया। आईजी ऑपरेशन ने बताया कि नक्सलियों का गढ़ समझे जानेवाले 40 से अधिक इलाकों को मुक्त कराकर उन्हें जन कल्याण केंद्र के रूप में स्थापित किया गया है।

कुमारी उर्फ टोनी, गौड़लेकेरा का मारतम अंगारिया, टोन्टो का तुंगौर पूर्ति, पातर कोड़ा, कुसनु सिरका और संजू >>>शेष पृष्ठ 11 पर

महात्वाकांक्षी ग्रीन हाइड्रोजन मिशन को मंजूरी

आठ लाख करोड़ का सीधा निवेश होगा

छह लाख नई नौकरियां होंगी सृजित

एजेंसियां। नयी दिल्ली

भारत ग्रीन हाइड्रोजन का हब बने, इसको लेकर केंद्रीय कैबिनेट ने बुधवार को ग्रीन हाइड्रोजन मिशन को मंजूरी दे दी है। केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने बुधवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि साल 2021 में ग्लोबल कोर्सेज में भारत की ओर से महात्वाकांक्षी योजना की बात कही थी। 2021 में 15 अगस्त को ग्रीन हाइड्रोजन को लेकर घोषणा की थी। नए जांब की बात भी कही थी। केंद्रीय मंत्रिमंडल ने ग्रीन हाइड्रोजन मिशन को मंजूरी दे दी है। भारत में लो कार्बन ग्रीन हाइड्रोजन के उत्पादन पर ईस्ट एशिया के लिए मिशन डायरेक्टर ऐसे व्यक्ति को लिया जाएगा जो इस सेक्टर में



को बढ़ावा देना का हरसंभव प्रयास किया जाएगा। सन 2047 तक ऊर्जा को लेकर आत्मनिर्भर बनने का लक्ष्य रखा गया है। देश में अलग-अलग सेक्टर में ग्रीन हाइड्रोजन का उपयोग बढ़ाने के लिए मिशन डायरेक्टर ऐसे व्यक्ति को लिया जाएगा जो इस सेक्टर में

जानकारी रखता हो। ठाकुर के अनुसार, भारत ग्रीन हाइड्रोजन के उत्पादन में ग्लोबल हब के रूप में उभर सकेगा। साल 2030 तक ग्रीन हाइड्रोजन मिशन में 8 लाख करोड़ डायरेक्ट इन्वेस्टमेंट होगा। इससे छह लाख जांब क्रिएट होंगे। केंद्रीय कैबिनेट ने हिमाचल प्रदेश

आतंकी हमले के इनपुट के बाद गृह मंत्रालय अलर्ट

पुंछ-राजौरी भेजे जा रहे 1800 सीआरपीएफ जवान



एजेंसी। नयी दिल्ली जम्मू-कश्मीर में आतंकी हमले के इनपुट मिलने के बाद केंद्रीय गृह मंत्रालय ने यहां केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) की 18 कंपनियां भेजने का फैसला लिया है। राजौरी और पुंछ में हुए आतंकी हमलों में आम नागरिकों को निशाना बनाए जाने के बाद यह फैसला लिया गया है। सीआरपीएफ की 18 कंपनियों में

लगभग 1,800 कर्मियों को मुख्य रूप से पुंछ और राजौरी जिलों में तैनाती के लिए जम्मू भेजा जाएगा। इनपुट्स के मुताबिक, सीआरपीएफ की आठ कंपनियां जल्द ही जम्मू-कश्मीर में तैनाती के नजदीकी स्थानों से तैनात की जाएंगी, जबकि सीआरपीएफ की 10 कंपनियां दिल्ली से भेजी जा रही हैं। सूत्र ने कहा कि जम्मू क्षेत्र में आतंकी >>>शेष पृष्ठ 11 पर

ज्यादा मात्रा में मूंगफली का सेवन **लिवर के स्वास्थ्य** के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। अधिक मात्रा में मूंगफली खाने से शरीर में अफलेटॉक्सिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह एक तरह का विषैला पदार्थ होता है जो लिवर संबंधी बीमारियों का कारण बन सकता है। सर्दियों की खिली-खिली धूप में मूंगफली खाना सबको पसंद होता है। मूंगफली ना सिर्फ खाने में स्वादिष्ट लगती है बल्कि यह हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। मूंगफली में आयरन, कैल्शियम, जिंक, प्रोटीन, विटामिन ई और विटामिन बी 6 जैसे पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। मूंगफली में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स हमारी त्वचा और बालों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन अक्सर हम स्वाद-स्वाद में जरूरत से ज्यादा मूंगफली खा लेते हैं। डॉक्टर्स के मुताबिक मूंगफली के अत्यधिक सेवन से हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाता है। यही कारण है कि मूंगफली का सेवन हमेशा सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। जरूरत से ज्यादा मात्रा में मूंगफली के सेवन

संभलकर करें मूंगफली का सेवन...

से कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकते हैं।

लिवर को पहुंचता है

नुकसान

ज्यादा मात्रा में मूंगफली का सेवन लिवर के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। अधिक मात्रा में मूंगफली खाने से शरीर में अफलेटॉक्सिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह एक तरह का विषैला पदार्थ होता है जो लिवर संबंधी बीमारियों का कारण बन सकता है।

त्वचा संबंधी समस्याएं

त्वचा अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है तो आपको मूंगफली के अत्यधिक सेवन से त्वचा संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ज्यादा मात्रा में मूंगफली खाने

से आपको त्वचा पर रैशेज, सूजन और खुजली जैसी

ओमेगा 6 फैटी एसिड मौजूद होता है जो सेहत के लिए लाभकारी है।

बेहद फायदेमंद होता है। शरीर में ओमेगा 3 की कमी से दिल से जुड़ी बीमारियां और सूजन जैसी समस्याएं होती हैं। इसलिए मूंगफली का सेवन हमेशा सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

पेट संबंधी समस्याएं

मूंगफली की तासीर गर्म होती है। यही कारण है कि सर्दियों के मौसम में मूंगफली का सेवन फायदेमंद माना जाता है। लेकिन जरूरत से ज्यादा मूंगफली खाने से पेट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इससे कब्ज, गैस, एसिडिटी और सोने में जलन जैसी पेट से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं।

बढ़ता है दिल की बीमारियों का जोखिम

मूंगफली में सैचुरेटेड फैट मौजूद होता है जो हृदय संबंधी बीमारियों का कारण बन सकता है। अधिक मात्रा में सैचुरेटेड फैट के सेवन से हार्ट कोलेस्ट्रॉल और हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

बढ़ सकती है अर्थाइडिस की समस्या

मूंगफली में लैक्टिन अधिक मात्रा में पाया जाता है। लैक्टिन हमारे खून में मौजूद शुगर के साथ मिलकर इंफ्लेमेशन पैदा करता है। इससे शरीर में सूजन और दर्द बढ़ सकता है। यही कारण है कि अर्थाइडिस के मरीजों को मूंगफली के सेवन से परहेज करना चाहिए या कम मात्रा में ही इसका सेवन करना चाहिए। इसके साथ ही लैक्टिन पचाने में भी आसान नहीं होता है इसलिए पेट के मरीजों को भी मूंगफली के अधिक सेवन से बचना चाहिए।



समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन यह एसिड शरीर में मौजूद ओमेगा 3 की मात्रा को कम कर देता है। ओमेगा 3 हमारे शरीर के लिए

सिर में दर्द कई कारणों से हो सकता है। जैसे- अत्यधिक तनाव या शरीर में पानी की कमी। हालांकि, शरीर में आयरन की कमी होने पर भी लोगों को सिर में दर्द की शिकायत होती है। हालांकि, ऐसा क्यों होता है, इसके बारे में ठीक तरह से कुछ नहीं कहा जा सकता। आज के समय में व्यक्ति का खानपान कुछ ऐसा है कि इससे उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व प्राप्त नहीं हो पाते हैं। लगातार ऐसा होने से व्यक्ति के शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, जिससे शरीर की कार्यप्रणाली सही तरह से काम नहीं कर पाती है। इन्हीं पोषक तत्वों में से एक है आयरन। खानपान से लेकर ब्लड लॉस, प्रेमेनॉसी आदि ऐसे कई कारण होते हैं, जो शरीर में आयरन की कमी की वजह बनते हैं। आमतौर पर, लोगों को इसके बारे में पता नहीं चलता। लेकिन अगर आप ध्यान दें तो आपका शरीर खुद आयरन की कमी के संकेत देता है। बस जरूरत है कि आप इस पर ध्यान दें।

मिल रहे हैं ये संकेत तो हो जायें सतर्क...

स्किन में पीलापन नजर आना

जब आपके शरीर में आयरन की कमी हो जाती है तो हो सकता है कि आपकी स्किन सामान्य से अधिक पीली नजर आए। खासतौर से, आपके चेहरे, लोअर इनर आइलिन और नाखून पीले नजर आ सकते हैं। यह पीलापन हीमोग्लोबिन के निम्न स्तर के कारण होता है, जो ब्लड को रडनेस देता है।

बहुत अधिक थका महसूस करना

जब शरीर में आयरन की कमी हो जाती है, तो आप बिना किसी कारण भी खुद को बहुत अधिक थका हुआ महसूस कर सकते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है, क्योंकि आपके टिश्यूज तक



ऑक्सीजन कम मात्रा में पहुंचती है। जिसके कारण आपके शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा नहीं मिलती है और ऐसे में आपको अत्यधिक थकान का अहसास होता है।

सिरदर्द की समस्या होना

सिर में दर्द कई कारणों से हो सकता है।

जैसे- अत्यधिक तनाव या शरीर में पानी की कमी। हालांकि, शरीर में आयरन की कमी होने पर भी लोगों को सिर में दर्द की शिकायत होती है। हालांकि, ऐसा क्यों होता है, इसके बारे में ठीक तरह से कुछ नहीं कहा जा सकता। डोपामाइन की शिथिलता, एस्ट्रोजन के स्तर और आयरन की कमी के बीच संबंध पर

अधिक शोध की आवश्यकता है।

सांस की तकलीफ होना

कुछ लोगों के शरीर में आयरन की कमी होने पर सांस लेने में भी तकलीफ होती है। अमूमन लोग इसे अस्थमा से जोड़कर देखते हैं, लेकिन यह आयरन की कमी का एक लक्षण भी हो सकता है, क्योंकि कम हीमोग्लोबिन का स्तर आपके शरीर को आपकी मांसपेशियों और ऊतकों तक ऑक्सीजन को प्रभावी ढंग से पहुंचाने से रोکتता है। जिससे सांस लेने में परेशानी होती है।

बाल और स्किन का सूखा और डैमेज्ड होना

यदि आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपकी स्किन और बालों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है, जिससे आपके स्किन व हेयर में सूखापन या डैमेज का सामना करना पड़ सकता है। अधिक गंभीर मामलों में, यह बालों के झड़ने का कारण भी बन सकता है।

ग्रेट वॉल ऑफ चाइना के बारे में तो आपने सुना होगा, लेकिन कुंभलगढ़ को ग्रेट वॉल ऑफ इंडिया कहा जाता है। 80 किलोमीटर उत्तर में उदयपुर के जंगल में स्थित, कुंभलगढ़ किला

पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र है ग्रेट वॉल ऑफ इंडिया

चित्तौड़गढ़ किले के बाद राजस्थान का दूसरा सबसे बड़ा किला है। राजस्थान का अपना एक अलग समृद्ध

इतिहास है, जो इसे सैलानियों के लिए आकर्षण का केंद्र बनाता है। यहां के किले व महल अनजाने ही लोगों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। जैसे तो जयपुर के आमेर फोर्ट से लेकर जैसलमेर के किले लोगों के बीच काफी प्रसिद्ध हैं, लेकिन इन्हीं के बीच कुंभलगढ़ का किला

कहते हैं ग्रेट वॉल ऑफ इंडिया

ग्रेट वॉल ऑफ चाइना के बारे में तो आपने सुना होगा, लेकिन कुंभलगढ़ को ग्रेट वॉल ऑफ इंडिया कहा जाता है। 80 किलोमीटर उत्तर में उदयपुर के जंगल में स्थित, कुंभलगढ़ किला चित्तौड़गढ़ किले के बाद राजस्थान का दूसरा सबसे बड़ा किला है। किले की दीवार 36 किलोमीटर की विशाल लंबाई तक फैली हुई है और इसलिए इसे द

ग्रेट वॉल ऑफ इंडिया के नाम से जाना जाता है। अरावली रेंज में फैला कुंभलगढ़ किला मेवाड़ के प्रसिद्ध राजा महाराणा प्रताप का जन्मस्थान है। यही कारण है कि राजपूतों के दिलों में इस किले के प्रति एक विशेष स्थान है। 2013 में, किले को विश्व धरोहर समिति के 37 वें सत्र में यूनेस्को की विश्व विरासत स्थल घोषित किया गया था।

अपना एक अलग महत्व रखता है। कुंभलगढ़ किला पश्चिमी भारत में राजस्थान राज्य के उदयपुर के पास राजसमंद जिले में अरावली पहाड़ियों की एक विस्तृत श्रृंखला पर मेवाड़ का किला है। इस किले की खासियत है उसकी 36 किलोमीटर लंबी दीवार। यह राजस्थान के हिल फॉर्ट्स में शामिल एक विश्व धरोहर स्थल है। 15 वें शताब्दी के दौरान राजा कुंभा द्वारा निर्मित इस किले की दीवार को एशिया की दूसरी सबसे बड़ी दीवार का दर्जा प्राप्त है।

● **मिताली जैन**

कुछ ऐसा है कुंभलगढ़ किला

किले को सात विशाल द्वारों से बनाया गया है। इस भव्य गढ़ के अंदर मुख्य भवन बादल महल, शिव मंदिर, वेदी मंदिर, नीलकंठ महादेव मंदिर और मम्मदेव मंदिर हैं। कुंभलगढ़ किला परिसर में लगभग 360 मंदिर हैं, जिनमें से 300 जैन मंदिर हैं, और बाकी हिंदू हैं। इस किले की एक खासियत यह भी है कि इस भव्य किले को वास्तव में युद्ध में कभी नहीं जीता गया था। हालांकि इस पर केवल एक बार मुगल सेना द्वारा छल द्वारा कब्जा कर लिया गया था जब उन्होंने किले की पानी की आपूर्ति में जहर डाल दिया था।

गाजर की कांजी बनाते समय इन टिप्स को करें फॉलो

गाजर की कांजी बनाते समय आप काली या पीली सरसों दोनों में से किसी का भी उपयोग कर सकते हैं। हालांकि ध्यान रखें कि काली सरसों का स्वाद अधिक तीखा होता है, इसलिए इसकी मात्रा कम डालें। वहीं, पीली सरसों स्वाद में हल्की होती है। ठंड का मौसम आते ही मार्केट में कई तरह की सब्जियां मिलने लगती हैं, जिन्हें लोग कई अलग-अलग तरीकों से बनाते व खाते हैं। इन्हीं में से एक है गाजर। गाजर की सिर्फ सब्जी ही नहीं बनाई जाती, बल्कि इससे जूस से लेकर हलवा तक भी बनाया जाता है। इसके अलावा, गाजर की कांजी बनाना व पीना भी लोग बेहद पसंद करते हैं। यह एक फरमेटेड ड्रिंक होती है, जिसे

आपकी गट हेल्थ के लिए काफी अच्छा माना जाता है। अमूमन ठंड में गाजर की कांजी को कई अलग-अलग तरीकों से बनाया जाता है। हालांकि, इसे बनाते समय कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है।

साफ-सफाई का रखें ध्यान :

जब भी आप गाजर की कांजी या फिर फरमेटेड ड्रिंक बनाते हैं तो आपको क्लीनिंग पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। आपको सिर्फ गाजर को ही अच्छी तरह साफ नहीं करना है, बल्कि आपके जार, चम्मच, चाँपिंग बोर्ड, चाकू

सभी साफ और सूखे होने चाहिए। अगर आपको फंगस की कोई लेंथ दिखे तो ड्रिंक को फेंक दें। यदि पेय में भयानक गंध है, तो इसका मतलब है

कि यह खराब हो गया है, इसलिए इसे फेंक दें। **सरसों का चयन :** गाजर की कांजी बनाते समय आप काली या पीली सरसों दोनों में से किसी का भी उपयोग कर सकते हैं। हालांकि ध्यान रखें कि काली सरसों का स्वाद अधिक तीखा होता है, इसलिए इसकी मात्रा कम डालें। वहीं, पीली सरसों स्वाद में हल्की होती है।



उबले पानी का करें इस्तेमाल : गाजर की कांजी के लिए काफी मात्रा में पानी की जरूरत होती है। कोशिश करें कि आप पहले पानी को उबालें और फिर इसे कमरे के तापमान पर ठंडा होने दें। इस तरह आपकी गाजर की कांजी जल्द खराब नहीं होगी। ध्यान रखें कि नल का पानी या मशीन से फिल्टर किया हुआ पानी भी आपकी कांजी के स्वाद को खराब कर सकता है। **करें वैरिएशन :** गाजर की कांजी बनाते समय गाजर का इस्तेमाल तो किया ही जाता है। कुछ लो इसमें चुकंदर भी डालते हैं। हालांकि, आप इस ड्रिंक में शलजम और छिलके वाले तरबूज के छिलके शामिल कर सकते हैं। आपको इस पेय में कोई चीनी या स्वीटर जोड़ने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि प्राकृतिक चीनी, गाजर और चुकंदर में मौजूद स्टार्च अनुकूल बैक्टीरिया ड्रिंक को नेचुरल तरीके से फरमेंट करने में मदद करते हैं।

आज का राशिफल

<p>मेघ राशि : मनु में नकारात्मकता का प्रभाव रहेगा। माता के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। रहन सहन कष्टम हो सकता है। कारोबार में वृद्धि होगी। लाभ के अवसर मिलेंगे। आय में वृद्धि होगी, परंतु शैक्षिक कार्यों में व्यवधान आ सकता है।</p>	<p>वृष राशि : मन परेशान रहेगा। धैर्यशीलता में कमी रहेगी। जीवनसाथी का साथ मिलेगा। नौकरी में कोई अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है।</p>	<p>मिथुन राशि : मास के प्रारंभ में आत्मविश्वास तो बहुत रहेगा। परंतु मन में नकारात्मकता का प्रभाव हो सकता है। मन में सकारात्मकता का प्रभाव रहेगा।</p>	<p>कर्क राशि : आत्मविश्वास भरपूर रहेगा। मन अशांत रहेगा। आत्मसंयत रहें। व्यर्थ के क्रोध व वाद विवाद से बचें। कला या संगीत में रुचि रहेगी।</p>
<p>सिंह राशि : मास के प्रारंभ में आत्मविश्वास भरपूर रहेगा। धैर्यशीलता में कमी आएगी। आत्मसंयत रहें। मन परेशान हो सकता है। आत्मविश्वास में कमी आ सकती है।</p>	<p>कन्या राशि : मास के प्रारंभ में आत्मविश्वास तो बहुत रहेगा। परंतु मन में नकारात्मकता का प्रभाव भी हो सकता है। कार्यक्षेत्र की स्थिति में सुधार होगा।</p>	<p>तुला राशि : मास के प्रारंभ में मन प्रसन्न रहेगा। आत्मविश्वास भी भरपूर रहेगा। कारोबार विस्तार के लिए भागदौड़ बढ़ सकती है। रहन सहन अव्यवस्थित रहेगा।</p>	<p>वृश्चिक राशि : आत्मविश्वास से लंबेज रहेंगे। मन में सकारात्मकता का प्रभाव बढ़ेगा। कार्यक्षेत्र में परिश्रम अधिक रहेगा। माता के स्वास्थ्य में सुधार होगा।</p>
<p>धनु राशि : आत्मविश्वास से लंबेज तो रहेंगे तो परंतु संयत रहें अपनी भावनाओं को वश में रखें। धैर्यशीलता बनाए रखने का प्रयास करें। बातचीत में संयत रहें।</p>	<p>मकर राशि : मास के प्रारंभ में आत्मविश्वास में लंबेज रहेंगे। मन अशांत रहेगा। वाणी में कठोरता का प्रभाव हो सकता है। किसी संपत्ति से आय के साधन बन सकते हैं।</p>	<p>कुंभ राशि : माह की शुरूआत में आत्मविश्वास में कमी रहेगी। क्रोध में कमी आएगी। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। कारोबार में सुधार होगा। सकारात्मकता का प्रभाव बढ़ेगा। माता के स्वास्थ्य में सुधार होगा।</p>	<p>मीन राशि : आत्मविश्वास से लंबेज रहेंगे। पठन पाठन में रुचि बढ़ेगी। दोपत्य सुख में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। कार्यक्षेत्र में भी परिश्रम अधिक रहेगा।</p>

