पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव को लेकर टीएमसी चीफ ममता बनर्जी ने 10 वादों का घोषणा पत्र जारी

बंगाल (सिटी मीडिया) तृणमूल कांग्रेस (TMC) ने पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव को लेकर जनता से 10 बड़े वादे किए। टीएमसी चीफ ममता बनर्जी ने कहा कि पार्टी की ओर से जो वादे किए गए हैं, उसका मकसद केंद्र के बढ़ते दखल और बंगाल की पहचान की सुरक्षा करना है।

उन्होंने आरोप लगाया कि केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार नागरिकों के वोट का अधिकार छीनने और राज्य को कमजोर करने की साजिश रच रही है।

ममता बनर्जी ने 10 वादे का ऐलान करते हुए कहा कि उनकी सरकार पूरे राज्य में द्वारे चिकित्सा, द्वारे स्वास्थ्य अभियान शुरू करेगी। इसके तहत हेल्थ कैंप के जरिये लोगों के घरों तक जाकर इलाज किया जाएगा। उन्होंने कहा कि टीएमसी के शासनकाल में संस्थागत प्रसव की दर अब 99.95 प्रतिशत हो गई है। जो पहले 58 प्रतिशत थी। उन्होंने स्कूलों के मॉडर्नाइनजेशन और विकास का वादा भी किया। उन्होंने कहा कि इस प्रस्ताव को कैबिनेट पहले ही मंजूर कर चुकी है।

टीएमसी चीफ ने कहा कि मैं बंगाल के लोगों से अपील करती हूं कि बंगाल को बचाने के लिए एकजुट होकर भाजपा के खिलाफ लड़ें। अगर सेंट्रल एजेंसियां आपको डराने की कोशिश कर रही हैं, तो डरें नहीं। अगर वे आपको पैसे देने की कोशिश कर रहे हैं, तो न लें। वे बॉर्डर इलाकों से पैसा और हथियार, माफिया लाते हैं, यहां अशांति और दंगे कराने की कोशिश कर रहे हैं। मैं बांटने वाली राजनीति नहीं कर रही हूं। हिंदू, मुस्लिम,

सरकार ने अवैध जुआ व सट्टेबाजी से जुडी 300 वेबसाइट व एप की बंद किया

दिल्ली (सिटी मीडिया) ऑनलाइन जुआ और सट्टा खिलाने वाली वेबसाइट्स पर भारत सरकार ने एक बार फिर डिजिटल स्ट्राइक कर दी है। एक रिपोर्ट के अनुसार, सरकार ने अवैध ऑनलाइन जुआ और सट्टेबाजी प्लेटफॉर्म पर अपनी कार्रवाई तेज कर दी है, और अपनी ताजा कार्रवाई में लगभग 300 वेबसाइट्स और मोबाइल ऐप्स को ब्लॉक कर दिया है।

सरकार ने उन प्लेटफॉर्म पर शिकंजा कसा है जो ऑनलाइन स्पोर्ट्स बेटिंग, कसीनो-स्टाइल गेमिंग और पीयर-टू-पीयर सट्टेबाजी सिस्टम जैसी कई तरह की गैर-कानूनी गतिविधियों में शामिल थे। इससे पहले जनवरी में, केंद्र सरकार ने 242 अवैध सट्टेबाजी और जुआ खिलाने वाली वेबसाइट्स को ब्लॉक किया था। सरकार के एक बयान के अनुसार, यह कार्रवाई कई तरह के गैर-कानूनी प्लेटफॉर्म्स को निशाना बनाकर की गई, जिनमें ऑनलाइन स्पोर्ट्स बेटिंग वेबसाइट्स, स्लॉट्स, रूलेट और लाइव डीलर टेबल्स जैसे गेम्स देने वाले वर्चुअल कसीनो, और पीयर-टू-पीयर मार्केटप्लेस के तौर पर काम करने वाले बेटिंग एक्सचेंज शामिल हैं।

अधिकारियों ने सट्टा और मटका जुआ नेटवर्क्स के साथ-साथ असली पैसों वाले कार्ड और कसीनो गेमिंग एप्लीकेशन्स के खिलाफ भी कार्रवाई की। यह कार्रवाई, अवैध ऑनलाइन गेमिंग गतिविधियों पर अंकुश लगाने और लोगों को वित्तीय धोखाधड़ी तथा लत के जोखिमों से बचाने के व्यापक प्रयासों का एक हिस्सा है।

आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, सरकार ने अब तक लगभग 8,400 ऐसी वेबसाइट्स और एप्लिकेशन को ब्लॉक कर दिया है।

अजन्मा भ्रूण भी बच्चे के समान व मुआवजे का हकदार- इलाहाबाद हाईकोर्ट

इलाहाबाद (सिटी मीडिया) इलाहाबाद हाईकोर्ट ने एक गर्भवती महिला की मौत से जुड़े मामले में फैसला सुनाया है, जो ट्रेन पर चढ़ते समय गिर गई थी. इलाहाबाद हाईकोर्ट की लखनऊ बेंच ने सुनवाई के दौरान कहा कि पांच माह से अधिक समय तक गर्भ में पलने वाले अजन्मे भ्रूण को कानून की नजर में एक व्यक्ति' माना जाएगा और एक दुर्घटना में उसकी मृत्यु होने पर परिवार अलग से मुआवजे का हकदार होगा.

साल 2028 में एक गर्भवती महिला ट्रेन पर चढ़ते समय गिर गई थी. इस हादसे में महिला और उसके पेट में पल रहे बच्चे दोनों की मौत हो गई थी. पहले रेलवे दावा अधिकरण ने सिर्फ महिला की मौत के लिए मुआवजा दिया था, बच्चे के लिए मुआवजा देने से इनकार कर दिया था. इसी को लेकर महिला के परिजन कोर्ट पहुंचे थे. लखनऊ बेंच ने कहा कि अगर गर्भ में पल रहा बच्चा 5 महीने से ज्यादा का है, तो कानून उसे एक व्यक्ति मानता है. ऐसे में अगर किसी हादसे में उसकी मौत हो जाती है, तो परिवार को उसके लिए अलग से मुआवजा मिलना चाहिए. न्यायमूर्ति प्रशांत कुमार ने रेलवे दावा अधिकरण, लखनऊ के एक आदेश के खिलाफ प्रथम अपील स्वीकार करते हुए यह निर्णय दिया. अधिकरण ने पूर्व में केवल एक गर्भवती महिला की मृत्यु के लिए मुआवजा दिया था. वहीं अजन्मे बच्चे के लिए राहत से इनकार किया था.

यह मामला 2 सितंबर, 2018 की घटना से जुड़ा है, जिसमें 8-9 माह की गर्भवती भानमती ट्रेन पर चढ़ते समय गिर गई थी और वो गंभीर रूप से घायल हो गई थी. बाद में इलाज के दौरान महिला और अजन्मे बच्चे की भी मौत हो गई थी. अधिकरण ने अप्रिय रेलवे घटनाओं से जुड़े प्रावधानों के तहत महिला की मृत्यु के लिए 8 लाख रुपये का मुआवजा दिया था,

ईरान के हमले में सऊदी अरब में भारत के नागरिक की मौत, अबतक 6 की मौत

सऊदी अरब (सिटी मीडिया) मिडिल ईस्ट में ईरान, अमेरिका और इजरायल के बीच चल रहे तनाव का असर अब भारतीय नागरिकों पर भी साफ दिखाई दे रहा है।

सऊदी अरब के रियाद में एक भारतीय नागरिक की मौत के बाद, इस क्षेत्र में मरने वाले भारतीयों की संख्या बढ़कर 6 हो गई है। मौत के सही कारण अभी पूरी तरह स्पष्ट नहीं हैं, लेकिन भारतीय दूतावास ने हाल की घटनाओं को इसकी वजह बताया है और कहा है कि वह मृतक के परिवार के संपर्क में है और हर संभव मदद कर रहा है।

बता दें कि, सऊदी अरब ने दावा किया था कि उसने रियाद की ओर आ रही चार बैलिस्टिक मिसाइलों को हवा में ही नष्ट कर दिया, जिनका कुछ मलबा शहर के दक्षिण में एक रिफाइनरी के पास गिरा। आशंका जताई जा रही है कि यह भारतीय नागरिक उसी गिरते हुए मलबे की चपेट में आ गया होगा। यह हमला ईरान के साउथ पार्स गैसफील्ड पर हुए इजरायली हमलों के जवाब में किया गया था।

साउथ पार्स गैसफील्ड दुनिया की सबसे बड़ी गैस परियोजनाओं में से एक है और ईरान की बिजली व्यवस्था व वैश्विक एलएनजी सप्लाई के लिए बेहद अहम है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, 18 मार्च को रियाद में रहने वाले कई लोगों ने पहली बार जोरदार धमाकों की आवाजें सुनीं या उन्हें मैसेज के जरिए अलर्ट मिला। 28 फरवरी से शुरू हुए इस टकराव के बाद ईरान ने सऊदी अरब समेत खाड़ी देशों की तरफ मिसाइल और ड्रोन हमले तेज कर दिए हैं, जिनका मकसद ऊर्जा सप्लाई को प्रभावित कर आर्थिक दबाव बनाना है।

एयर इंडिया-इंडिगो व स्पाइसजेट ने 60 प्रतिशत मुफ्त सीट चयन के फैसले का किया विरोध, वापस लेने की उठाई मांग

दिल्ली (सिटी मीडिया) विमानन कंपनियों इंडिगो, एयर इंडिया और स्पाइसजेट ने उड़ानों में कम से कम 60 प्रतिशत सीटों के चयन के लिए कोई शुल्क न लेने के सरकार के फैसले पर कड़ा ऐतराज जताया है।

एयरलाइंस का कहना है कि इस कदम से राजस्व के नुकसान की भरपाई के लिए उन्हें हवाई किराए बढ़ाने पर मजबूर होना पड़ेगा।

इन तीनों एयरलाइंस का प्रतिनिधित्व करने वाले फेडरेशन ऑफ इंडियन एयरलाइंस (एफआईए) ने नागर विमानन मंत्रालय से इस फैसले को वापस लेने के लिए कदम उठाने का आग्रह किया है। मंत्रालय ने कहा था कि यात्रियों के लिए उचित पहुंच सुनिश्चित करने के लिए डीजीसीए को निर्देश जारी किए गए हैं कि वे एयरलाइंस को किसी भी उड़ान में चयन के लिए न्यूनतम 60 प्रतिशत सीटें निःशुल्क आवंटित करने का निर्देश दें।

नागर विमानन सचिव समीर कुमार सिन्हा को लिखे पत्र में एफआईए ने कहा कि इस निर्देश के विमानन क्षेत्र के लिए अनपेक्षित और प्रतिकूल परिणाम होंगे। संस्था ने कहा कि एयरलाइंस पर इस निर्देश का वित्तीय प्रभाव महत्वपूर्ण होगा, जिससे उन्हें राजस्व के नुकसान की भरपाई के लिए हवाई किराए बढ़ाने पर मजबूर होना पड़ेगा।

ऐसे में उन यात्रियों सहित सभी यात्रियों को अधिक किराया देना होगा, जो शायद सीटों का पहले से चयन नहीं करना चाहते हैं।

ईरान में बासिज फोर्सेस की खुफिया विंग के कमांडर जनरल इस्माइल अहमदी की ईजराईली हमले में मौत

ईरान (सिटी मीडिया) इस्राइल रक्षा बल (आईडीएफ) ने कहा कि उसने मध्य तेहरान में हमलों में बसिज बल के खुफिया विभाग के प्रमुख इस्माइल अहमदी और कई अन्य वरिष्ठ कमांडरों को मार गिराया है।

आईडीएफ ने कहा कि अहमदी ने बसिज बल की ओर से किए गए आतंकी हमलों को अंजाम देने और उन्हें आगे बढ़ाने में अहम भूमिका निभाई थी। वह आईआरजीसी की ओर से सरकारी व्यवस्था और शासन के मूल्यों को लागू करने और ईरान में हाल ही में हुए विरोध प्रदर्शनों के दौरान दमनकारी अभियानों का नेतृत्व करने के लिए भी जिम्मेदार थे।

बसिज बल, ईरान रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) की इकाई है। यह आंतरिक सुरक्षा के मामलों को देखती है। आडीएफ ने हाल ही में ईरान के कई शीर्ष अधिकारियों को मार गिराने का दावा किया है। इनमें अली लारीजानी और इस्माइल खताइब शामिल हैं।

इससे पहले, इस्राइल ने यह भी दावा किया कि उसके हमलों में ईरान के इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) के प्रवक्ता और जनसंपर्क प्रमुख अली मोहम्मद नैनी मारे गए हैं। आईडीएफ के बयान के मुताबिक, नैनी आईआरजीसी में प्रचार और जनसंपर्क से जुड़ी कई अहम भूमिकाओं में रहे थे। इस्राइली सेना ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर पोस्ट करते हुए कहा कि नैनी पिछले दो वर्षों से आईआरजीसी के मुख्य प्रचारक के रूप में काम कर रहे थे

जून में वनडे-टी-20 मैच खेलने के लिए आयरलैंड जाएगी भारतीय टीम- बीसीसीआई

दिल्ली (सिटी मीडिया) एक ओर जहां टीम इंडिया के खिलाड़ी आईपीएल 2026 की तैयारी में जुटे हुए हैं वहीं दूसरी ओर भारत की नई टी20 सीरीज का ऐलान हो गया है. सूर्यकुमार यादव की टीम आयरलैंड के खिलाफ तीन मैचों की सीरीज खेलेगी. ये मुकाबले 26 व 28 जून कों होंगे.

सीरीज की तारीखों का ऐलान जल्द होगा. बता दें टीम इंडिया ये सीरीज इंग्लैंड दौरे पर जाने से पहले खेलेगी. भारत को आयरलैंड में 5 टी20 और 3 वनडे मैच खेलने हैं. इंग्लैंड से पहले आयरलैंड से मुकाबला होगा.भारत और इंग्लैंड के बीच टी20 सीरीज का आगाज 1 जुलाई से होगा और इससे पहले टीम इंडिया जून में आयरलैंड के खिलाफ खेलेगी. इस सीरीज की तारीखों का ऐलान बीसीसीआई जल्द कर सकती है. इस सीरीज के बाद टीम इंडिया इंग्लैंड जाएगी जहां 5 टी20 मैच, 1,4,7,9 और 11 जुलाई को खेले जाएंगे. इसके बाद वनडे सीरीज का आगाज होगा जिसका पहला मैच 14 जुलाई को होगा. दूसरा वनडे 16 जुलाई और तीसरा वनडे 19 जुलाई को खेला जाएगा.

बता दें भारतीय टीम चौथी बार टी20 सीरीज खेलने आयरलैंड जाएगी. टीम इंडिया ने आयरलैंड में अबतक 6 टी20 मैच खेले हैं और सभी में उसे जीत मिली है. भारत और आयरलैंड के बीच ये सभी मुकाबले डबलिन के मलाहाइड में हुए थे. वैसे अगर कुल रिकॉर्ड की बात करें तो भारत ने आयरलैंड को सभी 8 टी20 मैचों में हरा दिया है.

NCERT बुक विवाद मामले में केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट को विशेषज्ञ समिति के सदस्यों की दी जानकारी

दिल्ली (सिटी मीडिया) NCERT किताब विवाद मामले में केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट को विवादित चैप्टर की समीक्षा कर रही विशेषज्ञ समिति के सदस्यों की जानकारी दी है।

सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने देश के सर्वोच्च न्यायलय को बताया कि वरिष्ठ वकील और पूर्व अटॉर्नी जनरल के.के वेणुगोपाल, SC की पूर्व जज जस्टिस इंदु मल्होत्रा और राष्ट्रीय न्यायिक अकादमी के निदेशक समिति के सदस्य होंगे। साथ ही रउ के पूर्व जज जस्टिस अनिरुद्ध बोस भी विशेषज्ञ समिति के सदस्य होंगे।

इससे पहले सुप्रीम कोर्ट ने सुप्रीम कोर्ट ने अध्याय को फिर से लिखे जाने के संबंध में एनसीईआरटी के रुख पर चिंता जताई थी। कोर्ट ने एनसीईआरटी के निदेशक द्वारा दाखिल हलफनामे का हवाला दिया, जिसमें कहा गया कि संशोधित अध्याय आगामी शैक्षणिक सत्र 2026-27 में शामिल किया जाएगा और लागू पाठ्यक्रम और शैक्षणिक ढांचे के अनुसार विद्यालयों में कक्षा में पठन-पाठन के लिए इसका इस्तेमाल किया जाएगा।

प्रधान न्यायाधीश सूर्यकांत, न्यायमूर्ति जॉयमाल्या बागची और न्यायमूर्ति विपुल एम पंचोली की पीठ ने कहा था, "हम एनसीईआरटी के निदेशक द्वारा हलफनामे के पैरा 15 में व्यक्त किए गए रुख से भी उतने ही चिंतित हैं।" पीठ ने कहा था, "हम निर्देश देते हैं कि यदि विषय की पाठ्यपुस्तक के अध्याय 4 को किसी भी प्रकार से फिर से लिखा गया है, तो उसे तब तक प्रकाशित नहीं किया जाएगा जब तक कि उसे संबंधित क्षेत्र के विशेषज्ञों वाली एक समिति द्वारा अनुमोदित नहीं किया जाता है।"

पति के साथ हर वक्त होती है लड़ाई? उलझते रिश्ते को सुलझाने के लिए अपनाएं ये ट्रिक्स

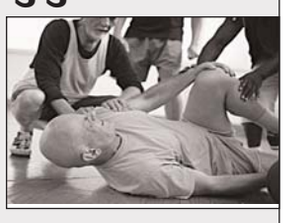
रिश्ते हमेशा आसान नहीं होते, कभी-कभी छोटे-छोटे झगड़े भी लगातार बढ़कर बड़े विवाद में बदल जाते हैं. खासकर शादीशुदा जीवन में पति-पत्नी के बीच लड़ाई होना आम बात है.लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ छोटे-छोटे ट्रिक्स और आदतें अपनाकर आप अपने रिश्ते को सुलझा सकती हैं और प्यार और समझदारी के साथ जीवन को फिर से खुशहाल बना सकती हैं? शांत होकर बातचीत करें: गुस्से में बोलने से बचें, शांत मन से बात करें. झगड़े के समय तुरंत जवाब देना रिश्ते को और उलझा सकता है. गहरी सांस लें, शांत रहें और फिर मुद्दे पर चर्चा करें. शांत होकर बातचीत करें: गुस्से में बोलने से बचें, शांत मन से बात करें. झगड़े के समय तुरंत जवाब देना रिश्ते को और उलझा सकता है. गहरी सांस लें, शांत रहें और फिर मुद्दे पर चर्चा करें. एक-दूसरे की भावनाओं को समझें: सुनें और समझें, केवल जवाब देने की कोशिश न करें. रिश्ते में अक्सर असफलता इसलिए होती है क्योंकि हम केवल खुद की बात रखते हैं. पार्टनर की भावनाओं को समझना जरूरी है.एक-दूसरे की भावनाओं को समझें: सुनें और समझें, केवल जवाब देने की कोशिश न करें. रिश्ते में अक्सर असफलता इसलिए होती है क्योंकि हम केवल खुद की बात रखते हैं. पार्टनर की भावनाओं को समझना जरूरी है.तारीफ करना न भूलें: छोटी-छोटी तारीफ रिश्ते में प्यार बढ़ाती है. अक्सर लोग रोजमर्रा की जिंदगी में तारीफ करना भूल जाते हैं.

सुकूत का समंदर

मतला: दरिया है गर साकि त तो ये मत न समझ,
हर लहर में दफ़्न है इक शोर–न समझ।
मेरी खामोशी को तू सुकूत ही न जान,
सीने में उठता है कैसा जोर–न समझ।
लब खामोश सही, दिल में कयामत है मगर,
ये खामोशी है किसी तूफाँ का दौर–न समझ।
आह भी लब पे नहीं, दर्द भी रुसवा न हुआ,
जख़्म रिसते नहीं तो हैं कमजोर–न समझ।
कतरा-कतरा जो बहा, अश्क नहीं दिखता तुझे,
रूह में उतरा है वो बन के नूर–न समझ।
मेरी चुप की तह में सदियों का सफर है पोशीदा,
इसको लम्हों का फकत इक शऊर–न समझ।
जो नजर आता नहीं, वो ही हकीकत का वजूद,
हर छुपे राज को ऐ दोस्त हुजूर–न समझ।
मक़्ता:बेबाक के लहजे में जो
खामोश सदा है,
उसको अल्फाज का महदूद सा
शोर–न समझ।

एस.पी. सिंह

बुढ़ापे में गिरने और फिसलने का रहता है खतरा, घर पर ऐसे करे बुजुर्गों की देखभाल



बुजुर्गों के गिरने फिसलने पर इन गंभीर चोट लगने का रहता है खतरा- 60 साल के बाद शरीर की हड्डियां बहुत ही कमजोर हो जाती हैं ऐसे अगर कोई शख्स गिरता या फिसलता है तो उनकी सेहत पर एक बड़ा संकट आन पड़ता है, जिससे जांघ में फ्रैक्चर, चोट और यहां तक कि भयावह सिर और मस्तिष्क आघात का डर रहता है। इसलिए जरूरी हो जाता है कि कुछ एहतियाती उपाय घर में किए जाएं. ताकि बुजुर्गों की सही ढंग से देखभाल की जा सके। इसी से संबंधित आज हम आपकों कुछ ऐसे एहतियात के बारे में बताएंगे जिन्हें फॉलों कर आप भी अपने घर के बुजुर्गों को इन जोखिमों से बचा सकेंगे।

फ्लोर- घर के फ्लोर पर अगर कोई ढीला कार्पेट या फटा हुआ कालीन बिछा है तो उसे हटा दें,इसके लिए ढीले कार्पेट के किनारों को जमीन से बांधें। जगह को जहां तक संभव हो सके खुला रखें, और यह भी ध्यान रखें कि हॉल, सीढ़ियों में लाइट, अच्छी तरह रोशन हो। इसके लिए घर में सीढ़ी होने की सूरत में बिजली का बल्ब ऑन करके रखे, नन-स्लीप फुटवेयर को ही पहनें।

बाथरूम - अगर आपके घर में बुजुर्ग हैं तो घर में बाथरूम का सही तरीके से मैनेज होना बहुत जरूरी है। इसके लिए सबसे पहले ध्यान रखें कि बाथरूम हमेशा सुखा रहे, कभी भी बाथरूम गिला न हो ऐस में फिसलने का डर अधिक रहता है। इसके अलावा बाथरूम में ज्यादा सामान बिखरा न हो।

घंटों टी.वी. स्क्रीन देखना बना सकता है आपको दिल का मरीज

नींद में खर्राटे आना- नींद में अगर आपको खर्राटे आते है तो इसे अनदेखा नही करना चाहिए। यह ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एप्निया की समस्या हो सकती है, इसमें व्यक्ति को सांस लेने में काफी दिक्कत होती है। इतना ही नही इससे शरीर में बल्ड प्रेशर बढ़ने की समस्या भी हो सकती हैं।

दांतों में समस्या- रिसर्च के अनुसार रिसर्च व दांतों की बीमारी में गहरा संबंध होता है। जब आप मुंह की अच्छे से सफाई नही करते है तो दांतों में बैक्टीरिया व प्लाक जम जाता है जिससे की धमनियों में भी प्लाक जमा हो जाता है। यह आपके दिल के लिए काफी खतरनाक हो सकता है।

शराब का सेवन - आज कल की लाइफस्टाइल व फैशन की होड़ में युवा पीढ़ी शराब का सेवन करती है जो कि शरीर के लिए बहुत ही नुकसानदायक होती है। अगर तो आप थोड़ी मात्रा में शराब का सेवन करते है तो ठीक है लेकिन अधिक मात्रा में की गई शराब का सेवन हार्ट फेल होने का कारण बन सकती हैं।

फल व सब्जी न खाना-कुछ लोग अपने खाने में फल व सब्जियों की जगह फॉस्ट फूड खाना पसंद करते है लेकिन रिसर्च में पाया गया है कि दिन में 5 या इससे अधिक फल व सब्जियों का सेवन करना दिल की बीमारियों को 20 प्रतिशत तक कम करता है।

स्मोकिंग -स्मोकिंग करना सेहत के लिए जितना नुकसानदायक है उतना ही उसके धुंए के संपर्क में रहना भी है। सिगरेट से दिल की धमनियों में प्लाक जम जाता है इतना ही नही इससे हाई बीपी, कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज व सांस की समस्या भी

मासूमों के दिल की सेहत खतरे में, 5-9 साल के एक तिहाई बच्चे हाई ट्राइग्लिसराइड्स का शिकार

हसरकारी रिपोर्ट के अनुसार भारत के 5-9 वर्ष की आयु के करीब एक-तिहाई बच्चों में ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर सामान्य से अधिक है, जो उनमें हृदय रोगों के खतरे को बढ़ाने वाली हो सकती है। हृदय स्वास्थ्य की समस्याएं सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करती देखी जा रही हैं। पहले इसे उम्र बढ़ने के साथ होने वाली बीमारी माना जाता था हालांकि अब किशोर और कम उम्र के बच्चे भी इसका शिकार हो रहे हैं। हृदय रोग, वैश्विक स्तर पर मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। लाइफस्टाइल और खान-पान में गड़बड़ी को इसका प्रमुख कारण माना जाता रहा है। डॉक्टर्स कहते हैं, बच्चों में बढ़ते हृदय रोगों के मामले काफी चिंताजनक हैं, जिसको लेकर हम सभी को अलर्ट हो जाना चाहिए। हृदय संबंधी रोगों (सीवीडी) के बारे में वैश्विक जागरूकता बढ़ाने और बेहतर खानपान-व्यायाम के माध्यम से हृदय स्वास्थ्य को ठीक रखने के उद्देश्य से हर साल 29 सितंबर को वर्ल्ड हार्ट डे (विश्व हृदय दिवस)

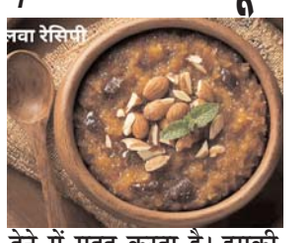
हंसना मना है

☐ डॉक्टर : आज मैं ऐसी दवा दूंगा कि आप फिर से जवान हो जाओगे।
मरीज: ऐसी दवा मत दीजिएगा डॉक्टर , वरना मेरी पेंशन बंद हो जाएगी...!!!

☐ पप्पू पर बिजली का तार गिर गया... वह तड़प-तड़प कर मरने ही वाला था कि अचानक उसे याद आया... बिजली तो दो दिन से बंद है। वो वापस उठकर हंसते हुए बोला - साला याद नहीं आता तो मर ही जाता...!!!

☐ बंटी: मुझे अपनी पत्नी से तलाक चाहिए। वह पिछले 6 महीने से मुझसे बात नहीं कर रही है।
वकील: एक बार अच्छी तरह से सोच लो, ऐसी पत्नी बार-बार नहीं मिलती है।

शरीर को दें ताकत का स्वाद, देसी अंदाज में खजूर का हलवा बनाने का तरीका



खजूर आयरन, फाइबर, पोटैशियम, मैग्नीशियम और नेचुरल शुगर से भरपूर होता है। आयरन की कमी से जूझ रहे लोगों, महिलाओं और बच्चों के लिए खजूर का हलवा खास फायदेमंद माना जाता है। सर्दियों में जब थकान, कमजोरी और सुस्ती महसूस होती है, तब एक कटोरी खजूर का हलवा शरीर को तुरंत ऊर्जा देने में मदद करता है। इसकी तासीर गर्म होती है जिससे यह ठंड में शरीर को अंदर से गर्म रखता है।

खजूर का हलवा बनाने की सामग्री बीज निकले खजूर- 1 कप, घी- 2-3 टेबलस्पून, दूध- ½ कप, काजू बादाम- कटे हुए, इलायची पाउडर-० टीस्पून,किशमिश- वैकल्पिक

बनाने की विधि

सबसे पहले खजूर को गुनगुने दूध या पानी में 2-3 घंटे भिगो दें और फिर मिक्सर में पीसकर स्मूद पेस्ट बना लें। कढ़ाही में घी गर्म करें और ड्राई फ्रूट्स हल्के सुनहरे होने तक भूनकर अलग निकाल लें। उसी कढ़ाही में खजूर का पेस्ट डालें और धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए पकाएं। अब थोड़ा-थोड़ा दूध डालें और इलायची पाउडर मिलाएं। जब हलवा कढ़ाही छोड़ने लगे, तब ड्राई फ्रूट्स डालकर अच्छे से मिक्स करें।

खजूर के हलवे के फायदे

बिना चीनी की हेल्दी मिठाई, साथ ही तुरंत एनर्जी देने वाला देसी डेजर्ट भी।

सर्दियों में शरीर को गर्म रखता है और आयरन की कमी दूर करने में मददगार।

बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद।

खजूर का हलवा पाचन तंत्र को मजबूत करता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में सहायक माना जाता है। इसमें मौजूद फाइबर आंतों की सफाई में मदद करता है।

खजूर में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की इम्युनिटी को मजबूत बनाने में योगदान देते हैं जो सर्दियों में बेहद जरूरी होता है।

स्वाद और सेहत: खजूर का हलवा सिर्फ एक मिठाई नहीं, बल्कि सर्दियों में शरीर को पोषण देने वाला देसी सुपरफूड है।

विवाह- शगुन स्कीम
बुकिंग शुरू है
प्रधानमंत्री मोदी जी की प्रेरणा से
शगुन की 11/21 आईटम केवल
डबल बेड+ 2 गद्दे+2 पिल्लो+बेडशीट+ पिलो कवर 1 — ~~18880/-~~ 16000/-
डबल बेड+ ड्रेसिंग टेबल+ अलमारी+ 2 गद्दे+ बेड शीट + 2 पिल्लो +2 कुर्सी+टेबल — ~~36500/-~~ 25000/-
डबल बेड+सोफा सेट (3+1+1)+ ड्रेसिंग टेबल +1 टेबल+ 2 गद्दे+ बेडशीट+2 पिल्लो+ LED/ + LED स्टैंड/सिलाई मशीन या पंखा — ~~49500/-~~ 35000/-
डबल बेड+ सोफा सेट + ड्रेसिंग टेबल +सेंटर टेबल + 2 गद्दे + बैड शीट+2 पिल्लो+ LED+कूलर/अलमारी आदि — ~~65000/-~~ 55000/-
डबल बेड+ सोफा सेट + ड्रेसिंग टेबल + सेंटर टेबल + 2 गद्दे + बैड शीट + 2 पिल्लो+ LED+कूलर+अलमारी+फ्रिज/वाशिंग मशीन + डिनर सैट+सिलाई मशीन+पंखा+ 4 कुर्सियां+ प्लास्टिक टेबल आदि — ~~96500/-~~ 78000/-
समय : सुबह 10 से रात 8 बजे तक, रविवार को सुबह 10 से सांय 5 बजे तक
गुरु कृपा फर्नीचर
BAJAJ FINSERV
बैंक ऑफ बडौदा के सामने, कोर्ट रोड, अं/शहर
6,8,10 आसान किश्तों पर भी खरीदें
संपर्क करें- 94163-16869
30/4-29/5

मुद्रक तथा प्रकाशक नरेंद्र सिंह भाटिया द्वारा स्वामी नरेंद्र सिंह भाटिया के पक्ष में सिटी मीडिया वेब प्रिंटिंग प्रेस 1425 बादशाही बाग अंबाला शहर से मुद्रित तथा सिटी मीडिया कार्यालय मानव चौक हिसार रोड अंबाला शहर से प्रकाशित,संपादक नरेंद्र सिंह भाटिया रजिस्ट्रेशन नंबर 71215/98, पोस्टल नंबर एचआर/50/2008-10, फोन नंबर 94165-33033