

द्यूनीशियाई राष्ट्रपति कैसे सैयद पुनः निर्वाचित : शुरुआती नतीजे

एजेंसी

द्यूनीशिया। द्यूनीशिया में बुधवार को हुये राष्ट्रपति चुनाव में 90.69 प्रतिशत वोट हासिल करने के बाद, प्रारंभिक नतीजों से पता चला है कि कैसे संदृढ़ द्यूरे कार्यकाल के लिए ऐसे संदृढ़ द्यूरे कार्यकाल के बाद जानकारी दी। आईएसआई के अध्यक्षकण (आईएसआई) ने यहां उच्च जानकारी दी। आईएसआई के प्रारंभिक परिणामों के अनुसार श्री सर्वेर कैसे संदृढ़ (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।



बंदरगाह पर भूखलन के बाद ललबे में 200 लोगों के फंसे होने की आशंका

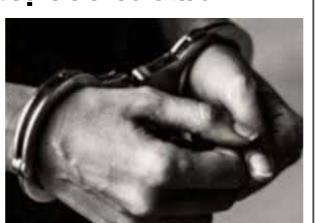
रियो डी जनरेशियो। ब्राजील के अमेरिनस राज्य के मनाकपुर के एक बंदरगाह क्षेत्र में हुए भूखलन के मलबे में लगभग 200 लोगों के बड़े होने की आशंका है। रियो डी जनरेशियो राज्य के भूमि सहायता हिस्सा अञ्जन कारोंगे से खिसकता है। इस क्षेत्र में संचालन के बाद जानकारी दी। ऐसा अनुमान है कि उर्ध्वठन के समय 200 से अधिक लोग साफ्ट पर समान लालड और अनलाई कर रहे थे। प्रारंभिक परिणामों से पुष्टि हुई कि तेरीहुई नाव पर सवार एक पूरा घायल हुआ है। इसके अतिरिक्त, अमेरिन नदी के पानी में नाव, पाइप, घोरे और वाहनों का मलबा पाया गया है। भूखलन नदी तट के कटान से संबंधित हो सकता है, जो अमेरिन क्षेत्र को प्रभावित करने वाले गंभीर सूखे और अब भी बदर हो गया है।

हाउती ने दागी तेल अवीव में सैन्य टिकानों पर 02 मिसाइल

सना। यमन के अंगर अल्लाह आदोलन (जिसे हाउती के नाम से भी जाना जाता है) ने कहा कि उसने इजरायल के तेल अवीव में सैन्य टिकानों पर दो मिसाइलों का इस्तेमाल किया है, जिसमें से एक हाउपसोनिक मिसाइल है। इससे पहले दिन में, इजरायल रक्षा बलों (आईएसएफ) ने कहा कि वायु ध्वनि ने यमन से दागी गई एक मिसाइल को सफलतापूर्वक रोक दिया। हाउती ने टेलीग्राम पर कहा, यमनी सशस्त्र बलों ने पांचवें दौर की बढ़ि में दो सैर्य अधिकार चलाए। पहले दो मिसाइलों के साथ कब्जे वाले यमन क्षेत्र में इजरायली दुम्पन के दो सैन्य टिकानों को निशान बनाया, जिनमें से पहली फिलिस्तीन 2 प्रकार की थी, जो अपने लक्ष्य तक पहुंचने में सफल रही और दूसरी धू अल-फिर मिसाइल थी। ओभियान ने अपने उद्देश्यों को सफलतापूर्वक हासिल कर लिया है।

प्रेमी संग मिलकर परिवार के 13 लोगों को जहर देकर मार डालने वाली पाकिस्तानी लड़की गिरपतरा

सुक्कर (सिंधु)। पाकिस्तान के सिंधु प्रांत में एक लड़की और उसके प्रेमी को अपने परिवार के 13 सदस्यों को जहर देकर मारने के अरोप में गिरपतरा किया गया। याकिस्तानी समाचारपत्र डॉने ने अपनी रिपोर्ट में यह जानकारी दी। रिपोर्ट के अनुसार, पहले दिन, जिसके बाद रक्षा बलों (आईएसएफ) ने कहा कि वायु ध्वनि ने यमन से दागी गई एक मिसाइल को सफलतापूर्वक रोक दिया। हाउती ने टेलीग्राम पर कहा, यमनी सशस्त्र बलों ने पांचवें दौर की बढ़ि में दो सैर्य अधिकार चलाए। पहले दो मिसाइलों के साथ कब्जे वाले यमन क्षेत्र में इजरायली दुम्पन के दो सैन्य टिकानों को निशान बनाया, जिनमें से पहली फिलिस्तीन 2 प्रकार की थी, जो अपने लक्ष्य तक पहुंचने में सफल रही और दूसरी धू अल-फिर मिसाइल थी। ओभियान ने अपने उद्देश्यों को सफलतापूर्वक हासिल कर लिया है।



पाकिस्तान में 'पश्तून तहफुज आंदोलन' को प्रतिबंधित किया गया

एजेंसी। इस्लामाबाद। पाकिस्तान की संघीय सरकार ने देश में सांथी और सुरक्षा के लिए खतरों का हवाला देते हुए देशवास पश्तून तहफुज आंदोलन (पीटीएप) पर प्रतिबंध लगा दिया। इससे पहले 1997 में इस संगठन को आतंकवाद, विरोधी अधिनियम और धरा 11वीं को तहत गैकाननी घोषित किया जा चुका है।

पोंटल के अनुसार, आतंकिक मंत्रालय की अधिसंचयन के अंतर्गत यह जानकारी दी गई है। याकिस्तानी संघीय सरकार ने अल्लाह अल्लाह के देशवास पर प्रतिबंध लगाया जा रहा है। इसमें एप्रिल तक अप्रतिबंध लगाया जाना दिया गया है।

संघीय सरकार ने दक्षिण वजीरिस्तान के युवक नकीबुल्लाह



पश्तीनी की कड़ी आलोचना की है।

संघीय सरकार ने मंत्री परिषद न पर देशवास के लिए एक विदेशी एजेंसियों के द्वारा पर काम करने

पश्चिमी सूडान में विस्थापितों के शिविर पर अर्धसैनिक बलों की गोलाबारी में 7 की मौत

एजेंसी

खानूम। पश्चिमी सूडान के उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार में विस्थापित व्यक्तियों के शिविर पर अर्धसैनिक रैपिड स्पोर्ट फोर्स (आईएसएफ) के तो पाखने हमले में कम से कम सात लोग मरे गए और 59 अन्य घायल हो गए। एक ने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने इसकी पुष्टि की।

उत्तरी दाफूर राज्य के एल फरार म

जब तक सेहत पर मधुमेह या मोटापे का खतरा न हो, तब तक चीनी कम खाने की ओर हमारा ध्यान नहीं जाता। यूं चीनी से पूरी तरह दीरी बनाने की ज़रूरत नहीं है, पर उम्र बढ़ने के साथ डाइट में से धीरे-धीरे रिफाइंड चीनी कम करना सेहत के लिए बेहतर साबित होता है। सेहत और चीनी के इस संबंध के बारे में बता रही हैं शमीम खान



अच्छी नहीं चीनी की लत

सफेद चीनी को 'फूडलेस फूड' कहा जाता है। इसमें एम्टी कैलरी होती है। लेकिन विटामिन या मिनरल्स नहीं होते, जिससे सेहत के लिए इसका कार्ड खास कायदा नहीं होता। एक अनुमान के अनुसार दुनियाभर के लोग चीनी के कारण प्रतिदिन 500 कैलरी का अधिक सेवन करते हैं। जो लोग अधिक चीनी खाते हैं, उनमें हृदयरोग होने की आशंका छह गुणा बढ़ जाती है। विशेष शर्धों में चीनी के सेवन और कोशिकाओं की ओर बढ़ने में भी सीधा संबंध पाया गया है। अधिक मात्रा में चीनी खाने वालों में मस्तिष्क की कोशिकाएं जल्दी हो जाती हैं।

मोटापा और डायबिटीज होने पर चीनी का अधिक सेवन कार्ड अन्य समस्याओं का कारण बन सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार कोंकानी की तुलना में चीनी सात गुना अधिक सेवन करती है। जब यह लत लगती है, तो चीनी और कार्डियोट्रियूक खाया परवर्ष खाने की तीव्र इच्छा होती है। जितनी अधिक चीनी खाते हैं, उनमें ही इसे खाने की इच्छा बढ़ जाती है। यदि स्वस्थ हैं तो नियमित व्यायाम के साथ सामान्य मात्रा में चीनी लेना नुकसान नहीं करता।

व्याया है चीनी

चीनी कार्डियोट्रियूट है, जो कार्ड तरह की होती है। सामान्य शुगर मोनोसैक्रोज और डायबिटीज की समस्या का कारण जानिर है। डाइसैक्रोइड जैसे सूक्रोज, माल्टोज व लेवटोज की संरचना जानिर है। ग्लूकोज़: प्राकृतिक रूप से पीढ़ी व फलों में पाया जाता है। हमारे शरीर में ग्लूकोज़ पर्सिवर्टिंग होकर ऊर्जा में बदल जाता है।

फटोज़: इसे फूट शुगर भी कहा जाता है। यह प्राकृतिक रूप से फलों में पाया जाता है। ग्रेन और शहद में भी होता है।

सूक्रोज़: यह ग्रेन के तंत्र और युक्तंत्र की जड़ों में पाया जाता है। कुछ फलों और पीढ़ी में यह ग्लूकोज़ के साथ होता है।

लैवटोज़: इसे मिल्क शुगर भी कहते हैं। यह दूध और दूध उत्पादों में पाया जाता है।

दर्दों हानिकारक होती है सफेद चीनी

सफेद चीनी को रिफाइंड शुगर भी कहते हैं। चीनी रिफाइंड करने के

लिए सल्फर डाइऑक्साइड, फॉर्स्फोरिक एसिड, कैल्शियम माइड्राइवर्साइड और एविटेटेड कार्बन का उपयोग किया जाता है। रिफाइंड खास का कारण प्रतिदिन 500 कैलरी का अधिक सेवन करते हैं। जो लोग अधिक चीनी खाते हैं, उनमें हृदयरोग होने की आशंका छह गुणा बढ़ जाती है। विशेष शर्धों में चीनी के सेवन और कोशिकाओं की ओर बढ़ने में भी सीधा संबंध पाया गया है। अधिक मात्रा में चीनी खाने वालों में मस्तिष्क की कोशिकाएं जल्दी हो जाती हैं।

मोटापा और डायबिटीज होने पर चीनी का अधिक सेवन कार्ड अन्य समस्याओं का कारण बन सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार कोंकानी की तुलना में चीनी सात गुना अधिक सेवन करती है। जब यह लत लगती है, तो चीनी और कार्डियोट्रियूक खाया परवर्ष खाने की तीव्र इच्छा होती है। जिससे खाली, घुन व दातों पर असर पड़ता है।

-चीनी का अधिक मात्रा में सेवन करने से पेट व शरीर के हिस्से पर वस एकत्रित हो जाती है, जिससे मोटापा, दातों के सड़ने, डायबिटीज और इम्यून सिस्टम कमज़ोर होने जैसी समस्याएं होती हैं।

-चीनी का अधिक सेवन के कारण मेटाबोलिज्म से जुड़े रोग जैसे उच्च कोलेस्ट्रॉल, इम्यूलन रेजिस्ट्रेस और हाई ब्लड प्रेसर होते हैं।

-चीनी का अधिक मात्रा में सेवन करने की तीव्र इच्छा होती है।

-चीनी के अधिक सेवन से शरीर में विटामिन बी की कमी हो जाती है।

-चीनी का अधिक मात्रा इम्यूलन के स्तर को बढ़ा देती है, जिससे कैंसरग्रस्ट ट्यूमर के विकास की आशंका बढ़ती है।

-रिफाइंड चीनी से मस्तिष्क में रासायनिक क्रियाएं होती हैं, जिससे %सेरेटोनिन% हामोन का साव होता है, जो कुछ दूर तो अच्छा महसूस करता है, पर जल्द ही व्यक्ति को थकान, चिड़ियेंडन और अवसाद का एहसास होने लगता है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-रिफाइंड चीनी से मस्तिष्क में रासायनिक क्रियाएं होती हैं, जिससे %सेरेटोनिन% हामोन का साव होता है, जो कुछ दूर तो अच्छा महसूस करता है, पर जल्द ही व्यक्ति को थकान, चिड़ियेंडन और अवसाद का एहसास होने लगता है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-रिफाइंड चीनी से मस्तिष्क में रासायनिक क्रियाएं होती हैं, जिससे %सेरेटोनिन% हामोन का साव होता है, जो कुछ दूर तो अच्छा महसूस करता है, पर जल्द ही व्यक्ति को थकान, चिड़ियेंडन और अवसाद का एहसास होने लगता है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-रिफाइंड चीनी से मस्तिष्क में रासायनिक क्रियाएं होती हैं, जिससे %सेरेटोनिन% हामोन का साव होता है, जो कुछ दूर तो अच्छा महसूस करता है, पर जल्द ही व्यक्ति को थकान, चिड़ियेंडन और अवसाद का एहसास होने लगता है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर दिया है।

-चीनी के अधिक मात्रा ने चीनी की ग्राउन करने के लिए फैलाव कर द

वरदान है मां का दूध

दुनियाभर में मां के दूध को बच्चे के लिए सबसे बढ़िया माना गया है। यह शिशु के लिए कुदरती आहार है, जिसका दूसरा कोई विकल्प नहीं है। नवजात बच्चे के लिए यह पोषण का सबसे बढ़िया स्रोत है। यह बच्चे को कई बीमारियों व इफैक्शंस से बचाता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि मां जब बच्चे को दूध पिलाती है, तब उन दोनों में भावनात्मक संवेदन और मजबूत होता है। विश्व स्वस्थ संठिन के अनुसार नवजात शिशु को जन्म के एक घंटे के भीतर दूध पिलाना फ़ाइरेमेंट रहता है।

क्यों है जरूरी?

मां का दूध डिब्बाबंद दूध की अपेक्षा जरूरी हजाम हो जाता है। इसमें फैट, ल्यूकोज़, पानी और प्रोटीन संतुलित मात्रा में होते हैं, जो बच्चे के विकास के लिए जरूरी हैं। मां के दूध से यह जाने वाला प्रोटीन आसानी से पच जाता है, इससे बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। मां का दूध पीने वाले बच्चे ज्यादा बुद्धिमान होते हैं, मोटापा का शिकार नहीं होते और उन्हें भविष्य में कई बीमारियों का खतरा भी कम होता है।

बोतल का दूध पीने वाले बच्चे विकास के लिए जरूरी पोषक तत्वों से वंचित रह जाते हैं। इस

जिन बच्चों को मां का दूध नहीं मिल पाता, उनमें ब्रैस्ट फ़ीड लेने वालों के मुकाबले मौत का खतरा 2-7 गुना ज्यादा रहता है या अंधेरी बीमारियों की संभावना बढ़ती है।

ये हैं फ़ायदा-

ब्रैस्ट फ़ीडिंग शिशु के लिए संरक्षण और संवर्धन का काम करती है। नए जन्मे बच्चे में रोग प्रतिरोधक शक्ति नहीं होती। मां के दूध से यह शक्ति

शिशु को हासिल होती है। मां के दूध में लैटोफोर्मिन नामक तत्व होता है, जो बच्चे की अंत में लौह तत्व (आयरस) को बांध लेता है। आयरन के कारण शिशु की आंत में रोगाणु पप्प नहीं पाते। मां के दूध से यह शक्ति

तरह मां का दूध पीकर बच्चा हमेशा स्वस्थ रहता है। मां की तुलना का दूध पीता है तब उनके शरीर में 400-600 कैलोरी अतिरिक्त खर्च होती है। इससे प्रैग्नेंसी के दैरोन शरीर पर चढ़ी अतिरिक्त फैट कम हो जाती है। युट्स भी अपने वास्तविक आकार में आ जाता है। डिलवरी के बाद होने वाली लींगिंग भी कम होती है। ब्रैस्ट व यूट्स कैंसर होने का खतरा भी कम होता है।

ये हैं खतरा-

जिन बच्चों को बचपन में पर्यावरण रूप से मां की आंत में पहुंचे रोगाणु, आंत में स्थित विशेष भाग के संपर्क में आते हैं, जो उन रोगाणुविशेष के खिलाफ़ प्रतिरोधक तत्व बनाते हैं। ये तत्व एक विशेष निलिका थोरासिक डट से सीधे मां के स्तन तक पहुंचते हैं और दूध से बच्चे के पेट में। इस

एंटोरोकोलाइटिस हो सकता है। आर गाय का दूध पीता है तब उनके बर्तन में उत्तालकर दिया गया हो, तो शिशु को लीवर का रोग 'इंडिन चाइल्डहूड सिरोसिस' हो सकता है।

कब पिलाएं

जन्म के तुरंत बाद बच्चे को मां का दूध पिलाने की कोशिश करनी चाहिए। यदि नार्मल डिलवरी हो, तो आधे घंटे बाद और यदि सिजेरियन हो, तो दो घंटे बाद बच्चे को फ़ोड़ दी जानी चाहिए।



जब भी बच्चा रोता है, तब कुछ मांएं तुरंत उन्हें दूध पिलाना शुरू कर देती हैं, पर बच्चे को दो घंटे के बाद ही दूध पिलाएं। बच्चे को दिनभर में यारू-बारू दूध पिलाना चाहिए। कुछ बच्चे धीरे-धीरे दूध पीते हैं, तो कुछ जल्दी ही पी लेते हैं, इसलिए बच्चे को तब तक दूध पिलाएं, जब कि उसका पेट भर न जाए। कई बार मांएं जल्दी दूध छुड़वा लेती हैं, पर तब तक बच्चे का पेट नहीं भरा होता।

फ़ोड़ ही हार्यात है-

बच्चे को चार महीने की उम्र तक मां के दूध के अलावा कुछ भी देने की जरूरत नहीं होती। जो बच्चे के बाल न फ़ोड़ लेते हैं, बोतल का दूध नहीं पीते, उन्हें इस दैरोन पानी की भी आवश्यकता नहीं होती। उन्हें मां के दूध से ही पूरा पोषण मिल जाता।

मिथ-

कई लोगों में यह धारणा है कि पहले दो-तीन दिन मां को जो दूध आता है, वह बच्चे को नहीं पिलाना चाहिए। यह धारणा गलत है। इस गढ़े व पीले रंग के दूध की कोलेस्ट्रोल कहते हैं।

यह बच्चे के लिए बहुमंद है, क्योंकि इसमें प्रोटीन्स, एनजी और प्रोटैटिव एंटी बॉडीज होते हैं, जो बच्चे को कई बीमारियों से बचाते हैं। जन्म के

जब बात हो डिनर की



भाइदौड़ भरी जिंदगी में सारा दिन घर और ऑफिस का काम करने के बाद कई बार महिलाएं इनाथ का जाती हैं कि वे डिनर बनाने से मुक्त पाना चाहती हैं। इसके लिए सबसे आसान उपाय रहता है या तो बाहर रेस्टरंस में खाना खाया जाए या फिर फास्ट फूड से गुजारा चलाया जाए। लेकिन ये दोनों ही ऑप्शन सेहत के लिए खराब हैं। इनसे हमारी भूख तो मिट जाती है, पर शरीर कई बीमारियों का शिकार हो जाता है। खाना केवल पेट भरने के लिए ही नहीं खाया जाता, बल्कि अच्छी सेहत के लिए खाया जाना चाहिए। कामकाजी दृष्टि नाशता तो जल्दबाजी में कर लेते हैं, लंबी भी ऑफिस में ही हो जाता है, पर डिनर में वे पोषक तत्वों का ध्यान रख सकते हैं। डिनर संतुलित और पौष्टिक होना चाहिए। याद रखें काम का चाहे कितना भी बोझ कर्त्ता न हो, सङ्क के किनारे

फैट का नाम सुनकर शायद आपको ऐसा लग रहा हो कि आपको इसका सेवन नहीं करना चाहिए, पर ऐसा नहीं है। फैट, हल्दी डाइट का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। छोटे बच्चों की डाइट में फैट की एक विशेष मात्रा होनी जरूरी है, ताकि उनके ब्रेन और नर्वस सिस्टम की डिवैलपमेंट सही तरीके से हो सके।

हाई फैट फूड्स का बहुत ज्यादा मात्रा में सेवन करने से हम बहुत ज्यादा कैलोरीज कंज्यूम कर लेते हैं। इससे ज्यजन बढ़ सकता है और साथ ही कैमर, हार्ट डिसीज़, हाई ब्लड प्रैशर और स्ट्रोक जैसी जानलेवा बीमारियां होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसलिए 30 फ़ीसदी से ज्यादा फैट्स से नहीं आनी चाहिए।

फैट के प्रकार

सैचुरेटिड फैट्स: सैचुरेटिड फैट्स फैटी एसिड हैं, जो ब्लड कोलेस्ट्रॉल का लैबल बढ़ाता है। यह मीट, होल डेयरी प्रॉडक्ट्स, जैसे मखन, मार्जिन, चीज़, क्रीम व आईसक्रीम में पाया जाता है। कुछ सैचुरेटिड फैट्स पौधों में भी पाए जाते हैं, जैसे कोकोनट व पाम ऑयल। स्किड मिलक (मल्टाइ के बौरे दूध) और लो फैट चीज़ों का इस्तेमाल करके हम डाइट में से सैचुरेटिड फैट्स की मात्रा कम कर सकते हैं।

अनसैचुरेटिड फैट्स: अनसैचुरेटिड फैट्स आमतौर पर रस्म ट्रैपरेचर पर तरल अवस्था में होते हैं। यह मुख्य रूप से बैंजिटबल प्रॉडक्ट्स और तेलों में पाया जाता है। पाल्टीअसैचुरेटिड और मोनोअनसैचुरेटिड फैट्स वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से हार्ट डिसीज़ के खतरे में बढ़ावटी नहीं होती। अन्य सभी फैट्स की ही तरह इनसे भी हमें एक ग्राम में नौ कैलोरीज प्राप्त होती हैं। इसलिए इसका ज्यादा सेवन करने से वजन बढ़ सकता है। लो-फैट फूड्स जैसे मस्बिज़ीय, फल, गोटी, चावल व दालों का अधिक सेवन करके हम अनसैचुरेटिड फैट की मात्रा कम कर सकते हैं।

फैट भी है जरूरी



कोलेस्ट्रॉल: कोलेस्ट्रॉल एक जरूरी फैट है, जिसे लिवर बनाता है। कई लोग मीट व डेयरी प्रॉडक्ट्स से अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल प्राप्त कर लेते हैं। इससे ब्लड कोलेस्ट्रॉल का लैबल बढ़ जाता है जिससे हार्ट डिसीज़ व बढ़ाव जाता है। ऐसे खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करें, जिनमें कोलेस्ट्रॉल और सैचुरेटिड फैट की मात्रा कम हो।

ट्रांस फैट: जब ट्रिकिंड ऑयल को सॉलिड फैट में बदला जाता है, तब ट्रांस फैट पैदा होते हैं। इस प्रक्रिया को हाइड्रोजेनेशन कहते हैं। ट्रांस फैट्स भी सैचुरेटिड फैट्स की ही तरह काम करते हैं और आपका कोलेस्ट्रॉल लैबल बढ़ाव देते हैं। इससे हार्ट डिसीज़ का खतरा बढ़ता है। इसलिए इनके सेवन से बचें।

क्यों है जरूरी?: सेहतमंद रहने के लिए फैट्स बहुत जरूरी

हैं। 20 से 30 फ़ीसदी कैलोरीज हमें फैट से मिलनी चाहिए।

भोजन में मौजूद फैट शरीर को विटामिन ए, डी, इ और के को असॉर्ब करने में बड़ी अंत की मदद करते हैं, योंकि ये फैट सॉल्यूबल विटामिन हैं।

फैट्स की डिवैलपमेंट के लिए फैट्स बहुत जरूरी हैं।

फैट्स एनजी का सबसे बढ़िया स्रोत है। एक ग्राम फैट से नौ कैलोरीज मिलती हैं, जबकि एक ग्राम काबॉहाइट्रेट्स और प्रोटीन से केवल चार कैलोरीज मिलती हैं।

हैल्दी स्क

শোভাবন্ধু

हैं पसंदीदा कंटेस्टेंट, Bigg Boss 18 का ऑफर आते ही कर दी थी हाँ

शिल्पा शिरोडकर सलमान खान के 'बिग बॉस 18' में अपना कमाल दिखाने वाली हैं। टीवी9 हिंदी डिजिटल के साथ की खास बातचीत में शिल्पा ने बताया कि जब उन्हें बिग बॉस का ऑफर मिला था तब उन्होंने तुरंत पहली बार में ही इस शो में शामिल होने के लिए हाँ कर दी थी, क्योंकि वो खुद बिग बॉस की बहुत बड़ी फैन हैं। शिल्पा ने कहा, मेरे लिए बिग बॉस के घर में जाना मेरा सपना पूरा होने जैसा है। और मैं इस शो में जाने के लिए बिलकुल भी नर्वस नहीं हूँ बल्कि मैं बहुत ज्यादा एक्साइटेड हूँ, मैं अब तक के बिग बॉस के सभी सीजन देख चुकी हूँ।

सच कहूँ, तो बिग बॉस के घर में मैं क्या करूँगी, इस बारे में कुछ भी नहीं सोचा है, क्योंकि मैं ज्यादा सोचती नहीं हूँ और जिस घर में हम पहली बार जा रहे हैं, वहाँ जिन लोगों से हम पहली बार मिलने वाले हैं, जिन्हें हम जानते ही नहीं, उनके लिए हम क्या प्लान बनाएंगे.

बिंग बॉस में जाने का फैसला तो आपने ले लिया, लेकिन क्या कोई ऐसा डर है, जो आपको सता रहा है?

डर तो मुझे किसी बात का नहीं है, लेकिन मैं बहुत खुश रहने वाली इंसान हूँ और मुझे मेरी खुशियाँ बांटना पसंद है. मुझे अकेले अच्छा नहीं लगता, सिर्फ उस बात का ही डर है और किसी बात का डर नहीं है, मैं वहाँ सभी के साथ रहूँगी. मुझे बिग बॉस के घर से अच्छी यादें इकट्ठा करके बाहर आना है.

आपने कहा कि आप इस शो की फैन रही हैं, तो आपका पसंदीदा सीजन कौन-सा था और कौन-सा खिलाड़ी आपको सबसे ज्यादा पसंद आया ?

मुझे बिंग बॉस का सीजन 13 बड़ी ही पसंद आया था, क्योंकि वो बहुत रियल था. उन कंटेस्टेंट के बीच होने वाले झगड़े भी रियल थे, उनका प्यार भी रियल था. इस सीजन में कंटेस्टेंट के बीच की दोस्ती भी बहुत सच्ची थी. कोई भी चीज कैमरा के लिए नहीं लगती थी और मेरी पसंदीदा कंटेस्टेंट की बात करें तो वो शहनाज गिल हैं. मुझे शहनाज बड़ी ही प्यारी लगती थीं. वैसे बिंग बॉस के बाकी सीजन भी मैंने बहुत एंजॉय किए हैं. लेकिन सीजन 13 बहुत खास था.

जब आप बिग बॉस के घर में जा रही हैं, ये आपने अपने परिवार को बताया, आपकी फैमिली का रिएक्शन क्या था? आपकी बेटी, पति, नम्रता-महेश बाबू सब ने क्या कहा?

मेरे परिवार को मुझ पर गर्व है. मेरी बेटी और मेरे पति ने हमेशा मेरा साथ दिया है और वो मेरे लिए बहुत खुश हैं. महेश-नम्रता के साथ मेरी पूरी फैमिली मेरे लिए एकसाइटेड है. वो सभी जानते हैं कि मुझे ये शो कितना पसंद है और इसलिए वो मेरे द्वातु खुश हैं.

ਦਿਲਜੀਤ ਦੋਸਾਂਝ

के कॉन्सर्ट में हनिया आमिर से फैन ने लिए मजे

दिलजीत दोसांझा का कॉन्सर्ट 4 अक्टूबर को लंदन में ऑर्गेनाइज किया गया, जिसमें पाकिस्तानी एक्ट्रेस हानिया आमिर और रैपर-सिंगर बादशाह ने भी शिरकत की थी। कॉन्सर्ट के दौरान दिलजीत ने हानिया को स्टेज पर भी बुलाया, उस दौरान उहोंने हानिया 'सरजीना' का किरदार अदा कर रही हैं, जो कि परिस्थितियों की वजह से कम पैसों में गुजारा कर रही है।

हानिया के लिए 'लवर' सॉन्ना गाया। हालांकि, इसके अलावा इस कॉन्सर्ट में एक 'कभी मैं कभी तुम' के हाल के एपिसोड में दिखाया गया कि उनके पास घर का किराया देने के लिए कम पैसे हैं। हानिया पर मजाक बनाते हुए उनके फैन ने कहा, सरजीना जी, सरजीना जी किराए के पैसे नहीं हैं और आप इधर आई हुई हैं, ये तो नाइसाफी हुईं। ये सुनने के बाद हानिया भी हँसती नजर आई।

A collage of three photographs. The first photo on the left shows a person from the chest up, wearing a dark blue zip-up hoodie with a white graphic on the chest. The second photo in the middle shows a person taking a selfie with their phone, wearing a light-colored shirt. The third photo on the right shows a person smiling broadly, wearing a black jacket over a white shirt, with their hands clasped near their chest.

पर वायरल हो रहे वीडियो में देखा जा सकता है कि हानिया के हालिया ड्रामा का फैन भी इस कॉन्सर्ट में पहुंचा हुआ है। वीडियो में वो हानिया को उनके ड्रामा के किरदार के नाम से बुलाता है और उनके पैसों पर टिप्पणी करता है। दरअसल, कभी उन्हीं द्वारा में दरिया आमिर द्वारा प्रवाल प्रवाल के द्वारा पाए गए त्रियों



दूल्हा बनकर पहुंचे थे शाहनाज के स्वयंवर, करियर के शुरू में ही लगा 'अनप्रोफेशनल' होने का टैग, क्या बिग बॉस 18 देगा सेकंड चांस?



शहजादा धामी ने अपने करियर की शुरुआत शहनाज गिल के रियलिटी शो से की थी। वो शहनाज के दूल्हे बनकर सीधे उनके स्वयंवर 'मुझसे शादी करोगे' में पहुंच गए थे। लेकिन सिद्धार्थ शुक्ला की 'दीवानी' शहनाज ने सभी दूल्हों के साथ उन्हें भी रिजेक्ट कर दिया। अपने 4 साल के करियर में शहजादा ने 4 नहीं बल्कि साढ़े तीन सीरियल किए हैं। क्योंकि चौथे सीरियल में अपना कमाल दिखाने से पहले ही सीरियल से उन्हें निकाल दिया गया। अब क्या सलमान खान का बिंग बॉस 18 शहजादा के ढूबते करियर की नैया संवारेगा? ये देखना दिलचस्प होगा। एक्टर बनने का खालब लेकर पंजाब से मुंबई आए शहजादा ने गुल खान के शो 'ये जादू हैं जिन का' से अपना एक्टिंग डेब्यू किया था। इस सीरियल के बाद 'छोटी सरदारनी' और 'शुभ शगुन' में भी उन्होंने अपना कमाल दिखाया। लेकिन स्टार प्लस के आइकॉनिक शो 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' में अहम किरदार निभाने का मौका मिलना उनकी जिंदगी का सबसे बड़ा टर्न पॉइंट था। लेकिन जिंदगी टर्न होने से पहले शहजादा के करियर ने ही यूटर्न लिया, क्योंकि उन्हें रातोंरात शो से बाहर निकाल दिया गया।

राजन शाही ने कहा 'अनप्रोफेशनल'

दरअसल 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' के प्रोड्यूसर राजन शाही ने 'अनप्रोफेशनल' होने का कारण देते हुए शहजादा धामी और उनकी को-स्टार प्रतीक्षा होनमुखे दोनों को अपने शो से निकाल दिया। अगले दिन दूसरे एकर ने उन्हें रिलेस भी कर दिया, कहा जा रहा था कि प्रतीक्षा होनमुखे और शहजादा एक-दूसरे को डेट कर रहे थे और इन दोनों की बढ़ती नजदीकियों की वजह से प्रोडक्शन को काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा था। इसलिए दोनों की बढ़ती मीजी के चलते उन्हें शो से बाहर कर दिया गया।

शहजादा ने दिया जवाब
 शहजादा धारी पर लगे आरोपों के बीच एक्टर ने भी अपना पक्ष सबके सामने रखने की कोशिश की थी। उन्होंने कहा कि राजन शाही ने कभी भी उन्हें उनकी बात बताने का मौका ही नहीं दिया। साथ ही शहजादा ने प्रतीक्षा के साथ उनके रिश्ते पर भी बात की। उन्होंने कहा कि प्रतीक्षा और वो, महज अच्छे दोस्त हैं।

हिसाब से बात करो, नहीं तो भूत बना
दूंगाज्घले ही दिन बिग बॉस के घर
में रजत दलाल और तजिंदर सिंह
बग्गा में हई तकरार



سالمان خان کا ریولیٹی شو بیگ بوس 18 اکٹوبر کو شو کا گرینڈ پریمیر ہوا۔ جیسے دن سے اس شو کی چارچہ شuru ہوئی، اس دن کے باوجود اس کے اپنے دس پر فوکس کیا جا رہا ہے۔ ہنسی، مجاہد، لڈائیں، جھانڈے اور بہت سارے ڈراما کے ساتھ یہ شو بہت وکٹ سے بج بنایا ہے۔ ہالانکہ، شو کو شuru ہوئے بس اکھی دن ہوا ہے اور پہلے ہی دن شو میں گرمائی کا ماہیل دیکھنے کو میل گیا ہے۔ ہال ہی میں بیگ بوس 18 کے پہلے اپیسونے کا پ्रیمیر ریلیز کیا گیا۔ اس میں شو میں کارٹسٹ کے تاریخ پر آئے انفلوئنسر رجت دلال اور بیوی پر نہ تازی دار پال سینھ باغا کے بیوی ڈراما سان دیکھنے کو میلا ہے۔ پریمیر دیکھنے کے باوجود اینڈیونس اس اپیسونے کے لیے کافی اکسائز ہے۔ شو کی کیتنی موجہدار شروعات ہوئی ہے اسکا پتا اینڈیونس کے ریکارڈنگ سے لگایا جا رہا ہے۔ ابھی تک یہ اپیسونے ایسا آیا ہے اور سوشنل میڈیا پر لوگوں نے اپنے- اپنے فیکرے کارٹسٹ کو لے کر لڈنا شuru کر دیا ہے۔

किस बात पर छिड़ गई बहस ?

हाल ही में शो का जो प्रोमो रिलीज हुआ है, उसमें रजत और तजिंदर के बीच पुरानी बाइक कॉन्ट्रोवर्सी को लेकर बहस छिड़ गई है। दरअसल, कुछ वक्त पहले रजत दलाल का एक बीड़ियो सोशल मीडिया पर बायरल हुआ था, जिसमें वो अपने दोस्तों के साथ स्पीड में जाते दिख रहे हैं, जिसमें देखा गया कि उनकी गाड़ी से एक बाइक को टक्कर लगी और फिर रजत वहां से भाग गए, इस मामले पर बात करते हुए रजत ने कहा कि पूरे भारत ने वो बीड़ियो देखा है, फिर उन्होंने तजिंदर से पूछा कि क्या उन्होंने बाइक बाले को गिरते देखा। इसके जवाब में तजिंदर ने कहा, हाँ मैंने देखा।

रजत ने खो दिया अपना आपा

तजिंदर के जवाब सुनते ही रजत और तजिंदर के बीच बहस छिड़ गई, जिसमें रजत ने कहा, ये गेट बीच में हैं नहीं तो 2 मिनट में आपका मजाक बना देता। तजिंदर ने कहा कि मेरे मन में यही था कि मारा है आपने। इस पर अपना आपा खोते हुए रजत ने जवाब दिया कि हिसाब से बात करो, भूत बना दूँगा। हालांकि, ये झगड़ा कहाँ तक पहुँचता है, वो तो एपिसोड के रेलिक्यूट होने के बाद दी प्राप्त जब्तेगा।