











## रुपया बढ़त के साथ बंद

मुंबई। अमेरिकी डॉलर के मुकाबले मंगलवार को भारतीय रुपया 26 पैसे की बढ़त के साथ ही 85.50 पर बंद हुआ। वहीं शुरुआती कारोबार में 42 पैसे की बढ़त के साथ अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 85.34 पर पहुंच गया। विदेशी मुद्रा कारोबारियों ने बताया कि अमेरिकी डॉलर के कई महीने के निचले स्तर पर पहुंचने और घेरेलू शेयर बाजारों में सकारात्मक रुख से रुपये को बढ़ा मिला। अंतर्राष्ट्रीय विदेशी मुद्रा विनियम बाजार में रुपया, डॉलर के मुकाबले 85.66 पर खुला। शुरुआती कारोबार में 85.34 प्रति डॉलर पर पहुंच गया, जो पिछले बंद भाव से 42 पैसे की बढ़त को बताता है। रुपया समावर को अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 85.76 पर बंद हुआ था। इस बीच ही प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले अमेरिकी डॉलर की स्थिति को दिखाने वाला डॉलर सूचकांक 0.17 फीसदी की गिरावट के साथ 96.71 पर आ गया।

## एनएमडीसी ने लगातार दूसरी बार किया कटौती का ऐलान

नई दिल्ली। सार्वजनिक खनन कंपनी एनएमडीसी लिमिटेड के शेयरों में मंगलवार, 1 जुलाई को 2.3 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई। गिरावट की वजह कंपनी द्वारा लगातार दूसरे महीने अपने प्रमुख उत्पादों की कीमतों में की गई कटौती है। एनएमडीसी ने लम्प और की कीमत 600 रुपये से बढ़ाकर 5,700 रुपये प्रति टन और फाइंस की कीमत 500 रुपये से बढ़ाकर 4,850 रुपये प्रति टन कर दी है। यह नई दरें 1 जुलाई से प्रभावी हो गई हैं। इससे पहले जून में भी कंपनी ने 140-150 रुपये प्रति टन की कटौती की थी। हालांकि मार्च तिमाही में पेलटस और अन्य खनियों से कंपनी की आय बढ़ी थी लेकिन आयान और की बढ़ाती से मिलने वाली अप्रति टन आपानी अनुमान से कम रही। इसके साथ ही कर्मचारियों और परिचालन लागत में बढ़ाती के चलते कंपनी के मुनाफे पर दबाव बना रहा।

## कल्पतरु का शेयर नौ प्रतिशत से अधिक चढ़ा

नई दिल्ली। रियल एस्टेट कंपनी कल्पतरु लिमिटेड के शेयर ने 414 रुपये के निर्मम मूल्य के मुकाबले मंगलवार को बाजार में सपाठ शुरुआत की, लैंकिन जल्द ही बाप्सी करते हुए यह नौ प्रतिशत से अधिक चढ़ गया। बीएसई पर शेयर ने 414.10 रुपये पर शुरुआत की। बाद में इसमें तेजी आई और यह निर्मम मूल्य के मुकाबले 9.42 प्रतिशत चढ़कर 453 रुपये पर पहुंच गया। एनएसई पर शेयर निर्मम मूल्य 414 रुपये पर ही सूचीबद्ध हुआ। बाद में यह 9.37 प्रतिशत चढ़कर 452.80 रुपये पर पहुंच गया। कंपनी का बाजार में शुरुआती कारोबार के दौरान 9,121.99 करोड़ रुपये रहा। कल्पतरु के आरंभिक शेयर का निर्मम मूल्य और सामान्य कॉर्पोरेट उद्देश्यों के लिए 387-414 रुपये प्रति शेयर का निर्मम दायरा तय किया गया था। आईपीओ से खालिक राशि का उपयोग ऋण भुगतान और सामान्य कॉर्पोरेट उद्देश्यों के लिए जाने का प्रस्ताव है।

## बाजाज ऑटो की विश्री जून में बढ़कर

## 3,60,806 इकाई रही

नई दिल्ली। बाजाज ऑटो की नियांत सहित कुल बिक्री जून में सालाना आधार पर एक प्रतिशत बढ़कर 3,60,806 इकाई हो गई। पुणे स्थित मोटर बाहन विनियमन कंपनी ने जून 2024 में कुल 3,58,477 बाहनों की विक्री दर्ज की थी। कंपनी ने मंगलवार को शेयर बाजार को दी सूचना में बताया कि वाणिज्यिक बाहनों सहित कुल घेरू बिक्री पहले महीने 13 प्रतिशत की गिरावट के साथ 1,88,460 इकाई रही, जबकि जून 2024 में यह 2,16,451 इकाई रही थी। कंपनी ने कहा कि समीक्षाधारी महीने में नियांत 21 प्रतिशत बढ़कर 1,72,346 बाहन हो गया, जबकि जून 2024 में यह 1,42,026 इकाई रहा था।

## हीरो स्प्लैंडर ने फिर बित्री के सारे रिकॉर्ड पीछे छोड़े

## नई दिल्ली।

मई 2025 में हीरो मोटोकार्प की सबसे पांचलूप बाइक हीरो स्प्लैंडर ने एक बार फिर बिक्री के सारे रिकॉर्ड पीछे छोड़ दिए। अकेले इस मॉडल ने 63.53 प्रतिशत बाजार पर कब्जा कर लिया। दूसरे नंबर पर हीरो एक्सट्रीम 125 कर रही 15.89 फीसदी की बढ़ोतरी के साथ 1,60,602 यूनिट बैंडर। हीरो एक्सप्लॉनरी 1,07,768 यूनिट डेस्ट्रीनी 125 पांचवें स्थान पर रही।

चौथे नंबर पर हीरो एक्सट्रीम 125 कर रही, जिसने 15.89 फीसदी की बढ़ोतरी के साथ 1,60,602 यूनिट बैंडर। हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

इलेक्ट्रिक सेप्टेंट में हीरो विडा ने 129.70 फीसदी की जबरदस्त सालाना ग्रोथ दर्ज की और 8,361 यूनिट बिक्री।

सातवें नंबर पर हीरो एक्सट्रीम 125 कर रही, जिसने 15.89 फीसदी की बढ़ोतरी के साथ 1,60,602 यूनिट बैंडर। हीरो किंजा 210 की 72 यूनिट बिक्री, जबकि हीरो मैवरिक 440 सिफ्ट 5 यूनिट ही बेच पाई।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

इलेक्ट्रिक सेप्टेंट में हीरो विडा ने 129.70 फीसदी की जबरदस्त सालाना ग्रोथ दर्ज की और 8,361 यूनिट बिक्री।

सातवें नंबर पर हीरो एक्सट्रीम 125 कर रही, जिसने 15.89 फीसदी की बढ़ोतरी के साथ 1,60,602 यूनिट बैंडर। हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्सप्लॉनरी 125 पांचवें स्थान पर रही, जिसकी बिक्री 31.41 फीसदी बढ़कर 15,018 यूनिट रही।

हीरो एक्स



### अरे बाप से सिर्फ 6 समासों के लिए यूपी में बिक गया पुलिसवाला

एटा (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश के एटा जिले में एक 14 साल की नाबालिंग लड़की से दुर्कर्म के मामले की जांच में पुलिस को कोर्ट ने जज नन्देश पाल को पुलिस की अतिरिक्त पोर्ट को खारिज कर जाव अधिकारी को कड़कार लगा दी है। आरोप है कि जाव अधिकारी ने केवल 6 समावेशित के रूप में लेकर मामले की सही जांच नहीं की और उनके लिए एटा जिले 3 दिनांक दर्शन 1 अप्रैल 2019 की है, जब एक नाबालिंग लड़की के साथ अश्वल छात्रक द्वारा हकीकत हुई। पीड़िता के पिंडा का आरोप है कि पुलिस ने यूपी से ही मामले को दबाने की कोशिश की थी लाहू हुई और कोर्ट के अदेश के बाद ही एफआईआर दर्ज हुई। पुलिस ने 31 दिसंबर 2024 को सदूषक के अभाव में अतिरिक्त पेश कर की थी। पीड़िता के पिंडा ने विधायिका दिविष्ट कर बताया कि जाव अधिकारी ने मुख्य गवाहों के दबान नहीं लिए और पीड़िता के बयान को भी नहीं बदल दिया। पुलिस की प्रिपार्ट में रिपोर्ट याचिका की लड़की के केवल उधार के लिए समावेश मामले थे और जाव नहीं मिले, बल जाव मामले को दर्शन कराया। कोर्ट ने रिपोर्ट को सिरे से खारिज कर मामले को परिवार के रूप में घलाने का आदेश दिया है।

### एआईयूडीएफ विधायक का दावा, असम में एक भी मुसलमान विदेशी नहीं

गुवाहाटी (एजेंसी)। एआईयूडीएफ विधायक रफीकुल इस्लाम ने असम सरकार के जिला अग्रकर कार्यालय से ही अपार ताहुने आजीना करने के फैसले पर हमला किया है। उहोंने आरोप लगाया कि भाजपा ने बांलोदेशी हिंदुओं को असम में रहने दिया है। इस्लाम ने कहा कि असम में एक भी मुसलमान विदेशी है, क्योंकि उनके पास आपार लगाया दिया गया। उहोंने आरोप लगाया कि भाजपा के जिला अग्रकर कार्यालय सूरी, भूमि रिकॉर्ड और एपारासी के पिंडा-दादा के कागजात मौजूद हैं। उहोंने आरोप लगाया कि भाजपा पर हमला कर कहा कि जिनके लिए भाजपा ने लाल कालीन विजया है, वे बांग्लादेश से आ रहे लंगाली हिंदू हैं, जो अभी भी आ रहे हैं। उहोंने कहा कि जिन लोगों को भाजपा निशाना बनायी है और डीसी कार्यालय की जांच जिससे लोगों को लंगाली करतारों में न लाना पड़े। उहोंने आरोप लगाया कि भाजपा के जिला अग्रकर कार्यालय के बेखली अधिकारी पर उहोंने कहा कि सरकार सदिश लोगों को नहीं, बल्कि भूमिहिंन लोगों को बेदखल कर रही है, जिनके पास 200 और 400 साल पुराने रिकॉर्ड भी हैं।

### चंद्रशेखर आजाद की चेतावनी, कार्यकर्ताओं के साथ गलत हुआ, तब आंदोलन लखनऊ में

लखनऊ (एजेंसी)। प्रयाणराज में हिंसक बाल के लकड़ी के लिए नारीना से सांसाद चंद्रशेखर आजाद ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। उहोंने चेतावनी दी है कि अगर उनके कार्यकर्ताओं के साथ गलत हुआ तब आंदोलन राजधानी लखनऊ में होगा और मुख्यमंत्री आवास तथा विद्यालयों का धराव किया जाएगा। सांसाद चंद्रशेखर आजाद ने कहा कि बाबा साहब भी प्रतिक्रिया और अवेदकर के अनुरूपी होनी चाहिए, वहाँ वे कार्ड भी हैं। उहोंने बायरल ही रहे वीडियो का जिक्र किया, जिसमें पुलिस के साथ मिलकर कुछ स्थानीय लोग पथराते कर रहे हैं। पौराण अवेदकर के लिए जाव आजाद का दर्शन करने के लिए रहा। उहोंने प्रयाणराज के कठना इलाके में चंद्रशेखर आजाद का दीरा पुरुषों ने सुरक्षा कारणों से रोक दिया था, जिसके बाद भी आरोपी कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन किया, पुलिस की गाड़ियों पर पथराता किया और कार्ड वाहन आग के हवाले कर दिया। इस घटना के बाद 50 से अधिक प्रदर्शनकारियों को प्रिपारार किया गया है।

### प्रियंक खड़े बोले-संघ धर्मनिरपेक्षता और समाजवाद के खिलाफ

-केंद्र में आए तो आरएसएस को बैन करेंगे। बैंगलुरु (एजेंसी)। कांग्रेस नेता प्रियंक खड़े ने मीडिया से बातचीत में कहा कि अगर केंद्र में कांग्रेस के सरकार बनती है, तो आरएसएस पर बैन लगाया जाएगा। प्रियंक ने आरएसएस पर धर्मनिरपेक्षता और समाजवाद के खिलाफ काम करने का आरोप भी लगाया। उहोंने कहा कि कांग्रेस ने पहले भी दो बार आरएसएस पर दबाव लगाया था और अब उन्हें उत्तरांगों का अफसोस है। उके मात्रावक, सधे हास्ताना और आर्थिक न्याय के विरोध में रहा है। प्रियंक खड़े कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मिशनकार्जुन खड़े के बैठे हैं और अभी कानूनांक सरकार में भी हैं। हाल ही में आरएसएस को बात रही है कि दोस्तों के लिए नारीना के बाहर आपार लगाया जाएगा। उके लिए नारीना के बाहर आपार लगाया जाएगा।

### 'एक पेड़ मां के नाम' से राष्ट्रपति मुर्मु ने किया वन महोत्सव का शुभारंभ, रोपा रुद्राक्ष का पौधा

गोरखपुर (एजेंसी)। राष्ट्रपति द्रपदी मुर्मु ने मंगलवार को उत्तर प्रदेश के गोरखपुर-2025 की शुरूआत करते हुए 'एक पेड़ मां के नाम' अधियान के तहत संघर्ष लगाया। उहोंने महाराष्ट्रीय गुरु गोरखानाथ आयुष विश्वविद्यालय के लोकार्पण साराहन में एक पेड़ मां के नाम' अधियान के तहत नुकसान की पोषण रोपा रुद्राक्षीय से रोपन किया। उके लिए वन महोत्सव के लिए 52 उपग्रहों के प्रक्षेपण की प्रक्रिया को लिए 26,968 करोड़ रुपये हैं। इस परियोजना के तहत इन्होंने लिए 52 समर्पित उपग्रहों की लांच तीन निजी कंपनियों द्वारा 31 उपग्रहों का

## देश समस्याओं में 56 इंच बताने वाले विदेश यात्रा पर निकले... कांग्रेस का पीएम मोदी की यात्रा पर तंज

-कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने पीएम मोदी से पूछे सवाल

नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 2 से 9 जुलाई तक पांच दिनों बांग्ला, अंजीटीना, ब्राजील और नामीबिया की यात्रा पर जा रहे हैं। जिसका उपरांग का अरोप है कि पुलिस ने यूपी से ही मामले को दबाने की कोशिश की थी लाहू हुई और कोर्ट के अदेश के बाद ही एफआईआर दर्ज हुई। पुलिस ने 31 दिसंबर 2024 को सदूषक के अभाव में अतिरिक्त पेश कर की थी। पीड़िता के पिंडा के विधायिका दिविष्ट कर बताया कि जाव अधिकारी ने यूपी से विधायिका दिविष्ट कर बताया कि जाव अधिकारी ने मुख्य गवाहों के दबान नहीं लिए और पीड़िता के बयान को भी नहीं बदल दिया। पुलिस की रिपोर्ट में रिपोर्ट याचिका की लड़की के केवल उधार के लिए समावेश मामले थे और जाव नहीं मिले, बल जाव मामले को दर्शन कराया। कोर्ट ने रिपोर्ट के रूप में घलाने का आदेश दिया है।

ऑपरेशन सिंदूर-रक्षा अधिकारियों के खुलासे का हवाला देकर कांग्रेस नेता रमेश ने प्रधानमंत्री मोदी की पांच दिनों की यात्रा पर निशाना साधारण 6 और 7 जुलाई को दिये थे। यह बताये दिनों में बिक्स खिलाफ सम्मेलन में होगा। यह बताये दिनों में पीएम मोदी की सबसे लंबी कूटनीतिक यात्रा होगी। वहीं कांग्रेस ने प्रधानमंत्री मोदी को विदेश यात्रा पर निशाना साधारण योग्यता दिया है कि वे देश के पांच दिनों में बाहर रहे जायें। लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के बाद सामाजिक योग्यता दिया है।

ऑपरेशन सिंदूर-रक्षा अधिकारियों के खुलासे का हवाला देकर कांग्रेस नेता रमेश ने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री के खुलासे को उत्तरांग से भाग रहे हैं। जाव बताये दिनों में बाहर रहे जायें। लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के बाद सामाजिक योग्यता दिया है।

पर रवाना हो गए हैं। उहोंने कहा कि वे कम से कम 4 इस्तरह के मुद्दों से भाग रहे हैं जो जी इस समय देश को झकझार रहे हैं। इन मुद्दों पर पीएम मोदी ने अपील दियी है।

पर्याप्त लिंगान-कांग्रेस नेता रमेश ने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री का दैर्घ्य वाली कूटनीतिक यात्रा होगी। वहीं कांग्रेस ने प्रधानमंत्री मोदी की विदेश यात्रा पर निशाना साधारण 6 और 7 जुलाई को दिये थे। यह बताये दिनों में बाहर रहे जायें। लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के बाद सामाजिक योग्यता दिया है।

पर भी सबल उठाया गया कि उहोंने भारत और अरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश योग्यता दिया है। उहोंने आरोप लगाया कि आरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है। आरोपी सम्मान ने आरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है।

पर भी सबल उठाया गया कि उहोंने भारत और अरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है। आरोपी सम्मान ने आरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है।

पर भी सबल उठाया गया कि उहोंने भारत और अरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है। आरोपी सम्मान ने आरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है।

पर भी सबल उठाया गया कि उहोंने भारत और अरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है। आरोपी सम्मान ने आरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है।

पर भी सबल उठाया गया कि उहोंने भारत और अरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है। आरोपी सम्मान ने आरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दुनिया भर के अदेशित करने के लिए आरोप लगाया है।

पर भी सबल उठाया गया कि उहोंने भारत और अरोपी को लाए चुके हैं, लोकन देश और दु







# ...तो गंभीर रूप ले सकता है अनीमिया

अनीमिया एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें शरीर के अंदर खून की कमी हो जाती है। अगर समय रहते इसका निदान न किया जाए तो यह गंभीर रूप ले सकता है। इसलिए ज़रूरी है कि आपको अनीमिया, उसके लक्षण व कारणों के बारे में पूरी जानकारी हो। साथ ही यह भी पता हो कि ऐसी कौन-सी वीजें हैं, जिन्हें खाने से अनीमिया को ठीक किया जा सकता है।

गंभीर रूप की ओर इशारा करते हैं। अगर अनीमिया लगातार बना रहे तो डिप्रेशन का रूप ले सकता है।

## अनीमिया के प्रकार और कारण

अनीमिया 3 तरह का होता है— माइल्ड, मॉडरेट और सीवियर। अगर बॉडी में हीमोग्लोबिन 10 से 11 के अंतराल में होता है तो इसे माइल्ड अनीमिया कहते हैं। वहीं अगर हीमोग्लोबिन 8 से 9 होता है तो इसे मॉडरेट अनीमिया कहते हैं। जबकि सीवियर अनीमिया में हीमोग्लोबिन 8 से कम होता है। यह एक गंभीर स्थिति होती है,



## अनीमिया के लक्षण

सबसे पहले तो यह जानने की ज़रूरत है कि किन लोगों को अनीमिया आसानी से अपनी गिरफ्त में ले सकता है। ऐसे लोगों जो लंबे समय से किफी बीमारी या इंफेक्शन का शिकार हैं उन्हें अनीमिया आसानी से हो सकता है। अनीमिया के कुछ प्रकार अनुवांशिक होते हैं, लेकिन यह खराब डायट और जीवनशैली की वजह से भी हो सकता है। बात करें इसके लक्षणों की, तो थकान, कमजोरी, ताच का पीला होना, दिल की धड़कन का असामान्य होना, सास लेने में तकलीफ, चक्कर आना, सीने में दर्द, हाथों और पैरों का ठंडा होना, सिरदर्द आदि अनीमिया की तरफ इशारा करते हैं। इसके अलावा स्ट्रूल के कठर में बदलाव, कम लड़ प्रेशर, रिक्न का ठंडा पड़ना, स्लीन का साइज बढ़ना भी अनीमिया के लक्षण हैं।

## ये लक्षण भी हैं खतरनाक

सिर, छाती या पैरों में दर्द होना, जीभ में जलन होना, मुँह और गला सुखना, मुँह के कोनों पर छाले हो जाना, बालों का कमजोर होकर टूटना, निपालने में तकलीफ होना, रिक्न, नाखून और मसूड़ों का पौला पड़ जाना आदि कुछ ऐसे लक्षण हैं जो अनीमिया के एक

जिसमें मरीज की हालत के अनुसार खून घटाने की भी नौबत आ जाती है। अनीमिया कई वजहों से हो सकता है। जैसे कि हेमरेज होने या फिर लगातार खून बहने की वजह से भी शरीर में खून की कमी हो जाती है। इसके अलावा फॉलिक ऐसिड, आयरन, प्रोटीन, विटमिन सी और बी 12 की कमी हो जाए तो अनीमिया हो सकता है। डॉक्टरों के अनुसार, अगर फैमिली हिस्ट्री में ल्यूक्रेमिया या थैलीसीमिया की बीमारी रही है तो फिर उस स्थिति में अनीमिया होने के चाहे 50 फीसदी तक बढ़ जाते हैं।

## आयरन की कमी से होता है अनीमिया

अनीमिया रक्त संवर्धित बीमारी है जो महिलाओं में ज्यादा पार्श्वी जाती है। शरीर में आयरन की कमी के कारण यह समस्या होती है। विटमिन बी 12, फॉलिक ऐसिड, कैल्शियम युक्त आहार आदि इससे बचाव करते हैं। इन वीजों से इस बीमारी के प्रभाव को कम किया जा सकता है। रोज खाएं चुकंदर—चुकंदर में आयरन की भरपूर मात्रा होती है, इसे खाने से शरीर में खून की कमी नहीं होती है। इसको रोज अपने खाने में सलाद या सब्जी बनाकर प्रयोग करने से शरीर में खून बनता है। चुकंदर की जड़ों को भी प्रयोग कर सकते हैं, इसमें विटमिन ए और रीढ़ होता है।



अंजीर खाएं—अनीमिया के लिए अंजीर काफ़ी फायदेमंद माना जाता है। अंजीर में विटमिन बी 12, कैल्शियम, आयरन, फॉलिक ऐसिड, पोटैशियम जैसे ज़रूरी तत्व पाए जाते हैं जो खून की कमी को दूर करते हैं। यह लड़ प्रेशर को नियन्त्रित रखने में भी मददगार है।

टमाटर का सूप पिएं—टमाटर में विटमिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें बीटा केरोटिन और विटमिन ई भी पाया जाता है जो आयरन की कमी को दूर करता है। टमाटर को सलाद के अलावा इसका सूप भी पी सकते हैं।

अंडा खाएं—अंडे में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है, यह एक अच्छा ऐटिऑविसडेट भी है जो शरीर को बीमारियों से बचाकर आयरन की कमी दूर करने में मदद करता है। एक अंडे में 1 ग्राम आयरन होता है जो खून की कमी दूर करता है। अंडे को ब्रेकफस्ट में शामिल कर खून की कमी दूर करें।

आयरन से भरपूर अनार—अनार ऐसा फल है जिसमें विटमिन सी और आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अनार का सेवन करने से शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है और यह अनीमिया से लड़ने में भी मदद करता है। इसके अलावा अनार कमजोरी और थकान को भी दूर करता है।

फल और सब्जियां ज्यादा खायें—अनीमिया से ग्रस्त लोगों को यह सलाद दी जाती है कि वे फल और हरी सब्जियां ज्यादा खाएं। फल जैसे खेत्र, तरबूज, सेब, अंगूर, आदि खाने से शरीर में खून तजी से बढ़ता है और अनीमिया की शिकायत दूर होती है।

## अनीमिया के बारे में खास बातें

अनीमिया मुख्य रूप से तीन तरह का होता है, लेकिन सबसे आम आयरन की कमी से होने वाला अनीमिया है। अंकड़ों के मुताबिक, करीब 90 फीसदी लोगों में यही अनीमिया होता है।

कुछ लोग आइस व्हूब बहुत खते हैं। अगर ऐसा है तो फिर यह अनीमिया का लक्षण हो सकता है।

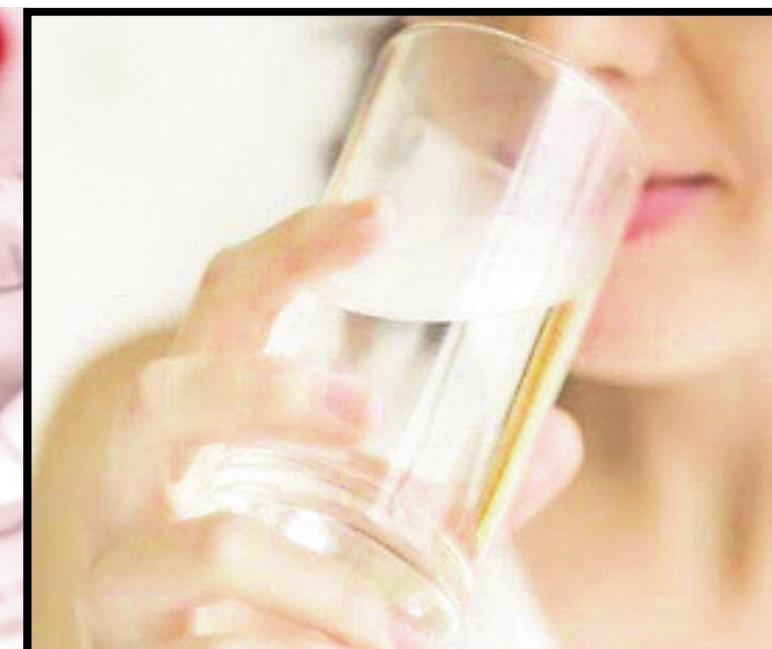
एक रिपोर्ट के मुताबिक, अनीमिया की एक खास व्हॉलिटी भी होती है। अनीमिया मुख्य रूप से आयरन की कमी से होता है और जब शरीर में आयरन कम हो जाता है तो इंफेक्शन पैदा होने का खतरा नहीं होता। ऐसा इसलिए वर्षोंके ज्यादातर बैक्टीरिया अपनी पावर बढ़ाने के लिए आयरन पर निर्भर होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, गर्भवती महिलाओं में अनीमिया होने का अत्यधिक खतरा रहता है।

दुनियाभर में 40 फीसदी गर्भवती महिलाओं को अनीमिया होता है। वैसे तो गर्भवती महिलाओं में 20 से 30 फीसदी अधिक लड़ सलाई होता है ताकि गर्भ व बच्चे को ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन मिले। लेकिन ऐसा हमेशा संभव नहीं हो पाता कि गर्भवती महिलाओं के शरीर में इतनी अत्यधिक मात्रा में लड़ प्रदूष हो।

**बाइथा का मौसम वैसे तो इंजॉय करने वाला मौसम होता है लेकिन अक्सर यह बीमारियों वाला मौसम साबित हो जाता है। बासात होने के बाद तपती गर्मी से राहत तो मिलती है लेकिन उमस के काण इस मौसम में बैप्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं। इस काण इस मौसम में कई बीमारियों फैलती हैं।**

बरसात के मौसम में ये फैलने वाली बीमारियों का प्रकार बहुत जाता है। ऐसे में टीक होने के लिए लोग ऐटिबायोटिक्स का सहारा लेते हैं। अक्सर लोग बिना डॉक्टर की सलाह के ही ऐटिबायोटिक्स लेते हैं। अगर आप भी बीमार पड़ने पर बिना डॉक्टर से पूछे ऐटिबायोटिक्स दवाएँ खाते हैं तो सावधान हो जाइए। आपको इसका खामिया जो भुगतना पड़ सकता है बैवजह ऐटिबायोटिक्स का इस्तेमाल आपको अन्य बीमारियों के प्रति असुरक्षित बना सकता है क्योंकि



## वजन करना है कम या बीपी रखना है नॉर्मल तो रोज सुबह पिएं गर्म पानी

शरीर के लिए पानी काफ़ी राहत देता है। गर्म पानी का धूलाकि इसका व्यायाम रहे कि पानी की धीरे-धीरे पिएं, एकदम से गर्म पानी पीना नुकसान कर सकता है। वहीं रोज सुबह गर्म पानी पिएंगे तो ये प्रशान्तियां होगी ही नहीं।

**ब्लड सर्क्युलेशन सुधारता है** सुबह गर्म पानी पीने से लड़ पलो और सर्क्युलेशन को सुधारने में भी मदद मिलती है, यह बीपी को नॉर्मल रखने में भी मदद करता है।

## गला रहेगा साफ

अक्सर सुबह उठने पर लोग कफ़ की शिकायत करते हैं, ऐसे में गर्म पानी पीने पर उन्हें राहत महसूस होती। गर्म पानी कफ़ की समस्या को दूर करते हैं।

## बॉडी होगी टॉविसन फ्री

शरीर के टॉविसन को बॉडी से बाहर निकालने में भी गर्म पानी काफ़ी मदद करता है। यह न सिर्फ़ हेल्प पर पॉजिटिव असर डालता है बल्कि स्किन पर भी ग्लो लाता है।



## बैवजह न करें ऐटिबायोटिक्स का इस्तेमाल

इससे कई अच्छे बैप्टीरिया मर जाते हैं। ज्यादा इस्तेमाल से शरीर में ऐटिबायोटिक्स के लिए प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ जाती है। ऐसे में हो सकता है कि जरूरत पड़ने पर शरीर को इसका फायदा न पहुंचे। बैवजह ऐटिबायोटिक्स खाने से बेहतर होगा कि आप बारिश के मौसम में होने वाली बीमारियों के प्रति जागरूक रहें और



