

स्मार्थ हलचल

वर्ष-10

अंक-305

जयपुर, शनिवार, 02 मई 2026

मूल्य-4 रुपये

बरगी क्रूज हादसा: अब तक नौ शव मिले, तीन बच्चों समेत 4 लापता

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बंधाया ढाढस, पायलट समेत 3 बर्खास्त, एक कर्मचारी सस्पेंड

जबलपुर

मध्य प्रदेश के जबलपुर क्रूज हादसे में अब तक 9 शव मिल चुके हैं। तीन बच्चों सहित 4 लोग लापता हैं, जिनका शुरुवार देर शाम तक पता नहीं चल सका था। तेज बारिश होने की वजह से अभियान रोकना पड़ा। शनिवार सुबह 5 बजे से एक बार फिर सर्चिंग की जाएगी।

मामले में क्रूज पायलट महेश पटेल, हेल्पर छोटेलाल गोंड और टिकट काउंटर प्रभारी बुजेंद्र की सेवाएं समाप्त कर दी गई हैं। वहीं, होटल मैकल रिसॉर्ट और बोट क्लब बरगी के मैनेजर सुनील मरावी को लापरवाही के आरोप में निलंबित किया गया है। रीजनल मैनेजर संजय मल्होत्रा को मुख्यालय अटैच कर उनके खिलाफ विभागीय जांच शुरू कर दी गई है।

मुख्यमंत्री ने कहा है कि इस मामले में दोषियों को किसी भी स्थिति में बख्शा नहीं जाएगा।



बता दें कि जबलपुर में नर्मदा नदी पर बने बरगी डैम में गुरुवार शाम करीब 5 बजे MP टूरिज्म का पर्यटकों से भरा क्रूज डूब गया था। इस पर लगभग 47 पर्यटक थे। टिकट सिर्फ 29 लोगों की कटी थी। हादसा किनारे से करीब 300 मीटर दूर हुआ। जिस समय क्रूज डूबा, उस चक्कर हवा की रफतार 74 किलोमीटर प्रतिघंटा थी। बरगी सिटी सीएसपी अंजुल मिश्रा के मुताबिक, SDRF ने कई लोगों को

बचाया, लेकिन अंधेरा और खराब मौसम से राहत कार्य प्रभावित हुआ।

मृतकों के परिजनों को मिलेंगे दो-दो लाख रुपए

हादसे पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दुख जताया है। उन्होंने प्रधानमंत्री राहत कोष से मृतकों के परिवार जनों को दो-दो लाख रुपए और घायलों को 50 हजार रुपए देने की घोषणा की है।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने हादसे की जांच के आदेश दिए हैं। शाम को उन्होंने घटना स्थल का जायजा लिया। हादसे में बचे लोगों से भी मिले।

वहीं प्रदेश के पर्यटन मंत्री धर्मद लोधी जबलपुर पहुंचे हैं, लेकिन उनका हेरान करने वाला बयान सामने आया है। एक सवाल के जवाब में उन्होंने कहा- नर्मदा में पेट्रोल-डीजल बोट पर रोक है। उन्हें इसकी जानकारी नहीं है।



हादसे में मरीना मैसी और उनके चार साल के बेटे त्रिशाण की भी मौत हो गई। बचाव दल को आज सुबह दोनों के शव मिले। मां ने अपनी ही लाइफ जैकेट के भीतर अपने कलेजे के टुकड़े को समेट लिया था। उसने बच्चे को अपने सीने से इतनी मजबूती से चिपकाया था कि काल का क्रूर झोंका भी उन्हें अलग नहीं कर सका। रेस्क्यू टीम ने जब उन्हें बाहर निकाला, तो दोनों के श्व एक-दूसरे को बाहों में जकड़े हुए थे। यह परिवार दिल्ली से घूमने आया था। पिता प्रदीप मैसी और बेटी सिया किसी तरह अपनी जान बचाने में कामयाब रहे।

ट्रम्प ने यूरोपीय यूनियन की कार-ट्रकों पर 25% टैरिफ लगाया

छूट चाहिए तो अमेरिका में मैन्युफैचरिंग करो

वॉशिंगटन डीसी

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने शुक्रवार को घोषणा की है कि अगले हफ्ते से यूरोपीय संघ से आने वाली कारों और ट्रकों पर टैरिफ बढ़ाकर 25% कर दिया जाएगा। ट्रम्प का कहना है कि यूरोपीय संघ पहले से तय व्यापार समझौते का पालन नहीं कर रहा है, इसलिए यह फैसला लिया गया है।

उन्होंने यह भी कहा कि अगर यूरोपीय कंपनियां अमेरिका में ही कार और ट्रक बनाएंगी, तो उन पर कोई टैक्स नहीं लगाया जाएगा। ट्रम्प के अनुसार, इस समय अमेरिका में कई नई ऑटोमोबाइल और ट्रक फैक्ट्रियां बन रही हैं, जिनमें 100 बिलियन डॉलर से ज्यादा का निवेश हो रहा है।

उन्होंने दावा किया कि अमेरिका में इस तरह का निवेश और विकास पहले कभी नहीं देखा गया। इन फैक्ट्रियों में अमेरिकी लोगों को रोजगार मिलेगा।

ट्रम्प जिस व्यापार समझौते की बात कर रहे हैं वो उनके और



यूरोपीय आयोग की अध्यक्ष उर्सुला वॉन डेर लैयेन के बीच पिछले साल जुलाई में हुआ था। इस समझौते को 'टर्नबेरी एग्रीमेंट' कहा जाता है, जिसका नाम स्कॉटलैंड में ट्रम्प के गोल्फ कोर्स के नाम पर रखा गया है। इस समझौते का मकसद अमेरिका और यूरोपीय संघ के बीच बढ़ते व्यापारिक तनाव को कम करना था। इस डील के तहत दोनों पक्षों ने आपसी व्यापार को संतुलित करने और टैरिफ विवाद को कम करने पर सहमति जताई थी।

ईरान को परमाणु हथियार नहीं बनाने देंगे

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने एक बार फिर कहा है कि ईरान को परमाणु हथियार बनाने नहीं दिया जा सकता। उन्होंने कहा कि अगर आप (इरान) इससे सहमत हैं, तो मैंने जो किया वह पूरी तरह सफल रहा, क्योंकि हमारी सेना ने उन्हें पूरी तरह कमजोर कर दिया। ट्रम्प ने आरोप लगाया कि ईरान की सरकार ने वहां विरोध प्रदर्शन करने वाले 42,000 बेगुनाह और निहत्थे लोगों की हत्या की है। यह एक उखाड़ी समूह है, लेकिन हमने उन्हें पूरी तरह कमजोर कर दिया है और उनकी अर्थव्यवस्था चोपट हो चुकी है। वहीं, अमेरिका पहली बार ईरान के खिलाफ हाइड्रोजन बम का इस्तेमाल कर सकता है।

बम के बाकी बचे हिस्से फटने से 14 सैनिकों की मौत

स्टेट टीवी की रिपोर्ट के हवाले से एपी ने बताया कि ईरान के रिवोल्यूशनरी गार्ड्स के 14 सदस्य बम के बचे हुए हिस्से के फटने से मारे गए। ईरान की सुरक्षा के करीब मानी जाने वाली न्यूयूज वेबसाइट की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि धमाका उत्तरी शहर जजान के पास हुआ, जो तेहरान के उत्तर-पश्चिम में है। 7 अप्रैल को सीज़नफ़ायर शुरू होने के बाद से मारे गए रिवोल्यूशनरी गार्ड्स सदस्यों की यह सबसे बड़ी संख्या थी। रिपोर्ट में कहा गया है कि गोला-बारूद में लड़ाई के दौरान गिराए गए क्लस्टर बम और एयर माइंस शामिल थे।

बदमाशों ने गेस्ट हाउस में तोड़फोड़ की, कर्मचारियों को पीटा

सीकर

सीकर के खाटूश्यामजी में बदमाशों ने गेस्ट हाउस में घुसकर तोड़फोड़ की और कर्मचारियों को पीटा। घटना का वीडियो भी सामने आया है। जिसमें बदमाश कर्मचारियों के साथ मारपीट करते नजर आ रहे हैं। घटना सोमवार सुबह 5:23 बजे की है। मारपीट करने वाले बदमाश भी गेस्ट हाउस चलाते हैं। गेस्ट हाउस मालिक ने कहा- बदमाशों ने जाते समय धमकी दी कि पुलिस को बताया तो गेस्ट हाउस नहीं चलाने देंगे। पुलिस हमारा कुछ भी नहीं बिगाड़ सकती, क्योंकि हम पुलिस को बंधी देते हैं।

कॉमर्शियल सिलेंडर पर 993 रुपए की बढ़ोतरी

5 किलोग्राम वाला सिलेंडर भी 241 रुपए महंगा

जयपुर

अमेरिका-ईरान युद्ध के कारण लिक्विड पेट्रोलियम गैस की कीमतों में बढ़ोतरी हुई है। पेट्रोलियम कंपनियों ने गुरुवार रात एलपीजी गैस की कीमतों का रिव्यू करने के बाद कॉमर्शियल गैस सिलेंडर की कीमतों में अब तक की सबसे बड़ी बढ़ोतरी की है।

कंपनियों ने 19 किलोग्राम वाले कॉमर्शियल सिलेंडर पर 993 रुपए की बढ़ोतरी की है। इतना ही नहीं मजदूर, गरीबों के लिए बिकने वाले 5 किलो के सिलेंडर को भी



241 रुपए तक महंगा कर दिया है। राजस्थान एलपीजी डिस्ट्रीब्यूटर्स एसोसिएशन के प्रदेशाध्यक्ष दीपक गहलोट ने बताया कि कंपनियों ने कॉमर्शियल गैस सिलेंडर के दाम बढ़ाए हैं, जिसकी नई रेट लिस्ट जारी की है। नई रेट लिस्ट के मुताबिक राजस्थान में आज से 19 किलोग्राम वाले कॉमर्शियल गैस सिलेंडर पर 2106 रुपए के बजाए अब 3099 रुपए में मिलेगा।

हालांकि घरेलू उपयोग के सिलेंडर की कीमतों में कंपनियों ने कोई बढ़ोतरी नहीं की है। इनकी कीमतों को यथावत रखा है। बाजार में आज भी घरेलू उपयोग का 14.2 किलोग्राम वाला सिलेंडर 916.50 रुपए में ही मिलेगा।

तेल कंपनियों ने बाजार में माइग्रेट लोग, स्टूडेंट, गरीब मजदूरों को दिए जाने वाले 5 किलोग्राम वाले सिलेंडर की कीमतों में भी बढ़ी बढ़ोतरी की है। पहले इस सिलेंडर को देने के लिए 592 से लेकर 616 रुपए देते पड़ेंगे। अब तेल कंपनियों ने इसकी कीमतों में 241 रुपए की बढ़ोतरी कर दी है। अब ये बाजार में 833 रुपए 857 रुपए तक देने पड़ेंगे।

जम्मू के बनतालाब में पुल गिरा, 5-7 मजदूर दबे

दावा- मरम्मत के दौरान कार गुजरने से हादसा हुआ

जम्मू

जम्मू के बनतालाब में शुकुवार को पुल गिरने से 5 से 7 लोग दब गए। वहीं, एक की मौत हो गई है। देर रात मलबे से एक और शव निकाला गया। वहीं, तीसरे मजदूर की तलाश जारी है। हादसे के तुरंत बाद पुलिस, सेना और स्थानीय प्रशासन की टीमों पहुंच गई थीं। मलबे में फंसे लोगों को सुरक्षित बाहर निकालने के लिए रेस्क्यू ऑपरेशन चलाया जा रहा है। मलबे से अब तक 3 मजदूरों को बाहर निकाल लिया गया है। भाजपा



विधायक शाम लाल शर्मा ने बताया कि अभी 3 मजदूर मलबे में दबे हुए थे, पुल की मरम्मत का काम चल रहा था।

भाजपा विधायक ने कहा कि यह पुराना पुल है जिसकी नींव कमजोर हो गई थी। नींव को मजबूत

बेंगलुरु में जनगणना के लिए पहुंची महिला कर्मचारी से बदसलूकी

जरूरी जानकारी देने से भी इनकार किया, आरोपी के खिलाफ केस दर्ज

बेंगलुरु

बेंगलुरु में नेशनल जनगणना के काम के दौरान एक महिला अधिकारी के साथ बदसलूकी का मामला सामने आया है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया है, जिसने महिला कर्मचारी को गाली दी और काम करने से रोका। पुलिस ने बताया कि घटना 30

अप्रैल को शाम करीब 4 बजे की है। महिला एन्यूमेरेटर जनगणना के काम के लिए टी दसहल्ली इलाके के मल्लासंद्रा में एक घर पर गई थीं। उसी दौरान आरोपी ने उनके साथ अभद्र व्यवहार किया।

शिकायत जनगणना सुपरवाइजरी ऑफिसर योगेश ओ जी ने दर्ज कराई है। उनके मुताबिक आनंद मुनिय्या नाम के व्यक्ति ने जनगणना का काम रोकने की कोशिश की और महिला कर्मचारी से गाली-गलौज की। FIR में कहा गया है कि उसने जरूरी जानकारी देने से भी इनकार कर दिया।

पश्चिम विक्षोभ के असर से प्रदेश में आंधी-बारिश का दौर

जयपुर

पश्चिम विक्षोभ के असर से प्रदेश में आंधी-बारिश का दौर चल रहा है। आंधी-बारिश के चलते प्रदेश के अधिकांश शहरों के तापमान में गिरावट दर्ज की गई। हालांकि दक्षिण-पश्चिम राजस्थान के शहरों का तापमान 42 से 45 डिग्री के बीच दर्ज किया गया। प्रदेश के 9 शहरों का अधिकतम तापमान 42 व 14 शहरों का न्यूनतम तापमान 25 डिग्री से अधिक रिकॉर्ड किया। 44.6 डिग्री के साथ बाड़मेर का दिन व 29 डिग्री के साथ जोधपुर की रात सबसे गर्म रही। पश्चिम विक्षोभ के असर से आगामी दिनों में



भी आंधी-बारिश का दौर चलता रहेगा।

मौसम विभाग के अनुसार बाड़मेर के अलावा बीकानेर, चित्तौड़गढ़, फलीपी, जैसलमेर, जोधपुर, चूरू, कोटा और पाली का दिन का तापमान 42 व जोधपुर के अलावा भीलवाड़ा, कोटा, चित्तौड़गढ़, बाड़मेर, डबोक,

जैसलमेर, बीकानेर, चूरू, संगरिया, जालोर, करौली, प्रतापगढ़ और लुणकरणसर का रात का पारा 25 डिग्री के पार पहुंच गया। मौसम विज्ञान केंद्र जयपुर के निदेशक राधेश्याम शर्मा ने बताया कि राज्य के कुछ भागों में आंधी बारिश के प्रभाव से तापमान में 2-6 डिग्री गिरावट दर्ज हुई।

विदेशी भाषा संचार कौशल कार्यक्रम के लिए एमओयू कार्यक्रम

विदेशी भाषा सीखने के ऐतिहासिक एमओयू से युवा भरेंगे लम्बी उड़ान

भाषा केवल संवाद का माध्यम नहीं, समाज को जोड़ने का जरिया: प्रधान

जयपुर

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि पूर्ववर्ती सरकार में पेपरलीक जैसी घटनाओं से युवाओं के साथ अन्याय हुआ। हमारी सरकार ने प्रदेश के युवाओं को पेपरलीक के दंश से मुक्ति दिलाई है। हमने अब तक 351 परीक्षाएं पूरी पारदर्शिता के साथ आयोजित करवाई हैं तथा एक भी पेपर लीक नहीं हुआ। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार युवाओं को रोजगार के साथ-साथ कौशल से जोड़कर



कौशल बना रही है और युवा अब नौकरी खोजने वाला नहीं, बल्कि नौकरी देने वाला बन रहा है। मुख्यमंत्री शुकुवार को बिड़ला ऑडिटोरियम में विदेशी भाषा संचार कौशल कार्यक्रम के लिए एमओयू कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने स्वामी विवेकानंदजी का उल्लेख करते हुए युवाओं से विदेशी भाषा सीखने और देश-दुनिया में छा जाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा

कि यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कौशल विकास के विजन को आगे बढ़ाते हुए राज्य सरकार ने इंग्लिश एंव फरिन लैंग्वेज यूनिवर्सिटी, हैदराबाद और नेशनल स्किल डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन के साथ एमओयू किए हैं। इसके माध्यम से हमारे युवाओं को फ्रेंच, जर्मन, स्पेनिश, जापानी और कोरियन सीखने का अवसर मिलेगा।

उन्होंने कहा कि आज के युग में विदेशी भाषा सीखना आवश्यकता बन चुका है। विदेशी भाषा का ज्ञान युवाओं को बहुपट्टीय कंपनियों, अंतरराष्ट्रीय संगठनों और विदेशों में रोजगार के अनेक अवसर प्रदान करता है। इसी तरह यह विदेशी पर्यटकों, उद्यमियों और प्रदेश के स्थानीय उद्योगों के बीच एक सेतु का कार्य भी करता है।

उद्यमिता के साथ-साथ संस्कृति को आत्मसात करने की प्रतिभा

केन्द्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि राजस्थान के युवाओं में मेहनत, नवाचार, उद्यमिता के साथ-साथ भाषाओं और संस्कृतियों को आत्मसात करने की नैसर्गिक प्रतिभा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्रेरणा से आज देश का युवा डिग्री और सर्टिफिकेट से आगे बढ़कर अपने कौशल एवं सामर्थ्य संवर्धन के प्रयास कर रहा है। उन्होंने कहा कि यूरोपीय यूनियन के साथ हुए फ्री ट्रेड एग्रीमेंट से युवाओं को विदेशी भाषा से संबंधित रोजगार के अवसर उपलब्ध होंगे।

लोगों को मौत हुई थी और कई घायल हुए थे। उस मूल मामले को लेकर दर्ज आठ एफआईआर में शाहबाज हुसैन को विशेष अदालत ने बरी किया था। वहीं अन्य आरोपियों को मिली फांसी की सजा को हाईकोर्ट ने रद्द कर उन्हें दोषमुक्त कर दिया था। मामला उसी घटना से जुड़ा है और इसमें कोई जनहानि नहीं हुई है। ऐसे में जब मूल मामले में अपीलार्थियों को बरी किया जा चुका है तो इस मामले में उन्हें सजा देने का कोई आधार ही नहीं है। इसके बावजूद भी विशेष न्यायालय ने उन्हें आजीवन कारावास की सजा सुना दी। हाईकोर्ट में इस आदेश के खिलाफ पेश अपील के निस्तारण में समय लगेगा। ऐसे में अपील के फैसले तक उनकी सजा को स्थगित किया जाए।



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 रूखापन, 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 बिल्कुल भी नहीं रखते हैं। सेहतमंद रहने के लिए लोग ज्यादातर महंगी डाइटिंग और फेंसी चीजों की तरफ जाते हैं। लेकिन हमारे आसपास मौजूद पेड़-पौधों, पत्तों और फूलों के औषधीय गुणों के बारे में जान लें और इन्हें डाइट में शामिल करें, तो आधी से ज्यादा बीमारियां से बचा जा सकता है। आयुर्वेद में नीम के पत्तों को किसी खजाना माना गया है। खून को साफ करने के लिए नीम के पत्ता सबसे अच्छा माना जाता है, वजन कम करने और शरीर को डिटॉक्स करने में नीम बेहद ही फायदेमंद होता है। कुछ लोग रोजाना नीम के पत्तों का जूस पीते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते हैं कि न लोगो के लिए यह जूस फायदेमंद नहीं होता है। और अगर आप रोजाना इसके जूस पीने को अपनी सबसे 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 रूखापन लेकर आता है। यदि आप इसे बिना बैलेंस के रोजाना डाइट में शामिल करते हैं, तो ये शरीर के हर सेल में मौजूद नमी को बाहर खींच लेता है।

– नीम की तासीर की प्रकृति ठंडी और शुष्क होती है और ऐसे में इसे लंबे समय तक लेने से बॉडी में ड्राईनेस पैदा हो सकती है।

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

– लोग सोचते हैं कि नीम का जूस पीकर हमारी बॉडी डिटॉक्स होगी, लेकिन असल में हमारे टिश्यू मांस कम होने लगता है।

– कड़वा रस अधिक शरीर में पहुंचता है, तो इसका असर वात रस पर पड़ता है, जिससे ऑयल कम होने लगता है और जोड़ों में अकड़न और दर्द हो सकता है।

– नीम का जूस पीने से स्किन अधिक ड्राई हो जाते हैं और समय से पहले एजिंग के साइन्स नजर आ सकते हैं।

नीम का जूस पीने का सही तरीका

- जब आप नीम का जूस पिएं तो साथ में घी जरूर लें। ऐसा करने से आपको सभी रुखे हर्ब्स के साथ करना चाहिए ताकि शरीर में ड्राईनेस न आए।
- रोजाना नीम का जूस 15-30 मिली से ज्यादा न लें।
- एक्सपर्ट के सलाह लेकर ही नीम का जूस पिएं।

पाचन सुधारकर पेट की तकलीफ दूर करता है यह घरेलू उपाय

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

बिजी 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, डकार न आना या असहज महसूस होना ये सभी डाइजेशन 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 आसान 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
- हींग- 1 चुटकी, – काली मिर्च- 1 चुटकी
- गुनगुना पानी- 1/2 कप
- गैस के लिए मेजिक ड्रिंक कैसे बनाएं और पिएं?
- इसे बनाने के लिए सभी चीजों को अच्छी तरह से मिलाएं।
- धीरे-धीरे छोटे घूट में पिएं। जड़ी-बूटियां 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।
- डाइजेशन 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 डाइजेस्टिव जूस को बढ़ाता, इसके साथ ही फेट के डाइजेशन 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 डाइजेशन को बेहतर करता है। यह आंतों की मसल्स को रिलेक्स करता है और गुब्बारे की तरह फूली गैस को बाहर निकालता है।

– आयुर्वेद में हींग को गैस, अपच और ब्लोटिंग के लिए पारंपरिक उपाय है क्योंकि यह पेट में अग्नि को बढ़ाती है। यह एकदम कर्मिनेटिव की तरह काम करता है, डाइजेशन एंजाइम्स को एक्टिव करता है और पेट में फंसी गैस से राहत दिलाता है। खुट्टी, पार्टी वगैरह में इस्तेमाल होने वाले प्रॉडक्ट

– काली मिर्च डाइजेशन को बेहतर बनाती है और ब्लोटिंग को कम करती है। इसमें मौजूद पिपेरिन डाइजेशन एंजाइम्स को बढ़ाता है, प्रोटीन को तोड़ता है और गैस कम करता है।

– इसके साथ ही यह हल्के मूत्रवर्धक 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 आप जानते हैं कि कुछ फल ऐसे भी होते हैं जो इस मौसम में शरीर को फायदा देने के बजाय नुकसान पहुंचा सकते हैं? हाल ही में जनरल फिजीशियन डॉक्टर ने जानकारी दी थी कि कुछ फलों का सेवन गर्मियों में सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

उनके अनुसार, गर्मी के मौसम में शरीर पहले से ही डिहाइड्रेशन 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 थकान 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 सही मात्रा में खाने पर शरीर को कई फायदे मिलते हैं। इसमें फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि चीकू में प्राकृतिक शुगर का 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।

अनानास

अनानास एक स्वादिष्ट और रसीला फल है, जो गर्मियों में शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। इसमें विटामिन C, फाइबर और खास एंजाइम (ब्रोमेलिन) पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं। पर गर्मियों में ज्यादा अनानास खाने से स्वभाव एसिडिक होता है। इसे ज्यादा खाने से एसिडिटी, पेट में जलन और ब्लोटिंग हो सकती है। कुछ लोगों में यह स्किन से जुड़ी समस्याएं भी बढ़ा सकती है।

कटहल

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



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 सही मात्रा में खाने पर शरीर को कई फायदे मिलते हैं। इसमें फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि चीकू में प्राकृतिक शुगर का 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।

अनानास

अनानास एक स्वादिष्ट और रसीला फल है, जो गर्मियों में शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। इसमें विटामिन C, फाइबर और खास एंजाइम (ब्रोमेलिन) पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं। पर गर्मियों में ज्यादा अनानास खाने से स्वभाव एसिडिक होता है। इसे ज्यादा खाने से एसिडिटी, पेट में जलन और ब्लोटिंग हो सकती है। कुछ लोगों में यह स्किन से जुड़ी समस्याएं भी बढ़ा सकती है।

कटहल

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

जितना अलग होता है, इसके फायदे भी उतने ही खास होते हैं। इसमें फाइबर, विटामिन E, पोटेशियम और एटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। पर कहा जाता है कि 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।

आम

आम को 'फलों का राजा' कहा जाता है और यह सिर्फ स्वाद में ही नहीं, बल्कि सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन E, फाइबर और एटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाते हैं। लेकिन इसका अधिक सेवन नुकसानदेह हो सकता है। डॉक्टर के अनुसार, ज्यादा आम खाने से शरीर में गमी, शुगर लेवल बढ़ना और स्किन प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। इसलिए इसे सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

अंगूर

अंगूर एक छोटा लेकिन बेहद पौष्टिक फल है, जो स्वाद के साथ-साथ शरीर को कई जरूरी पोषक तत्व देता है। इसमें विटामिन सी, एटीऑक्सिडेंट्स और नेचुरल शुगर भरपूर मात्रा में होती है। लेकिन अंगूर में शुगर की मात्रा अधिक होती है। अधिक

सेवन से गट में फर्मेंटेशन, गैस और ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है। साथ ही, ठीक से साफ न करने पर इसमें मौजूद कैमिकल्स भी नुकसान पहुंचा सकते हैं।

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 हाइड्रेशन दें:

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

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

पपीता: पाचन सुधारने और गट हेल्थ के लिए फायदेमंद।

संतरा: विटामिन सी से भरपूर, इम्यूनिटी और इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखता है।

गर्मी से बचने के लिए इन चीजों का रखे ध्यान।

डॉक्टरों का कहना है कि किसी भी

फल को पूरी तरह छोड़ने की जरूरत नहीं है, लेकिन मात्रा और समय का ध्यान रखना बेहद जरूरी है।

फल हमेशा सीमित मात्रा में खाएं, खाली पेट ज्यादा मीठे फल खाने से बचें, दिनभर में 1-2 कटोरी फल पर्याप्त हैं और पर्याप्त पानी पीना न भूलें।

गर्मी में सही फल का चुनाव आपकी सेहत को बेहतर बना सकता है, जबकि गलत आदतें परेशानी बढ़ा सकती हैं। इसलिए इस मौसम में हाइड्रेशन और हल्के फल ही अपनी डाइट में शामिल करें और भारी व ज्यादा मीठे फलों का सेवन सीमित रखें।

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

पपीता: पाचन सुधारने और गट हेल्थ के लिए फायदेमंद।

संतरा: विटामिन सी से भरपूर, इम्यूनिटी और इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखता है।

गर्मी से बचने के लिए इन चीजों का रखे ध्यान।

डॉक्टरों का कहना है कि किसी भी



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

ये संकेत दिखते ही हो जाएं सतर्क

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 के जोड़ों पर इतना जोर नहीं पड़ता कि वे अपनी जगह से हट जाएं 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।

इस आदत को छोड़ने के टिप्स

इस बात पर ध्यान दें कि आप कब और क्यों अपनी उंगलियां चटकाते हैं। इस बात की जानकारी होने से आपको अपना व्यवहार बदलने में मदद मिल सकती है। पता लगाएं कि ऐसी कौन सी चीज है जो आपको अपनी उंगलियां चटकाने के लिए उकसाती है। ऐसी कौन सी बात है जो आपको ऐसा करने के लिए प्रेरित करती है। अपने हाथों को व्यस्त रखने के लिए स्ट्रेस बॉल या कोई छोटा फ्रिजेंट टूल इस्तेमाल करें। उंगलियां चटकाने के बजाय अपनी उंगलियों या कलाईयों को हिलें, 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।

क्या उंगलियां चटकाना आपके लिए नुकसानदायक है?

हो सकता है आपने सुना हो कि उंगलियां चटकाने से गठिया हो सकता है। लेकिन रिसर्च में यह बात साबित नहीं हुई है। डॉक्टर कहते हैं कि- ज्यादातर लोगों के लिए यह पूरी तरह से सुरक्षित है, इससे गठिया नहीं होता। उंगलियों के जोड़ों को चटकाने से जोड़ों पर इतना जोर नहीं पड़ता कि वे अपनी जगह से हट जाएं 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।



चाहे आपकी एक उंगली हो या सभी इसे चटकाने 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।

हालांकि जो लोग बार-बार उंगलियां चटकाते हैं उन्हें सावधान रहने की जरूरत है, ये उनके लिए मुसीबत खड़ी कर सकता है।

उंगलियों चटकने से उंगलियों के जोड़ों का चटकना तब होता है जब कोई व्यक्ति किसी जोड़ पर खिंचाव या तनाव डालता है, जिससे जोड़ में चटकने या आवाज आने का एहसास होता है। आमतौर पर दर्द रहित, उंगलियों के जोड़ों का चटकना हानिकारक नहीं है। लेकिन अगर आपकी नसें ऊतकों के ऊपर से फिसलती हैं, तो भी चटकने की आवाज आ सकती है। जब आप अपनी उंगलियों के जोड़ों को फैलाते हैं, तो वे फिसलती और समायोजित होती हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ मांसपेशियों में बदलाव और उनके काम करने के तरीके के कारण ऐसा हो सकता है।

