

संपादकीय

..चोरी फिर भी सीनाजोरी

चुनाव के दिनों में लोकतांत्रिक हथियार के रूप में आरोप प्रत्यारोप का खेल खूब देखा जाता रहा है, मगर फाइनेंसियल टूल को चुनाव लड़ने का हथियार बना लेना यह 2024 के लोकसभा चुनाव को सबसे अलग बना रहा है। इन्कम टैक्स डिपार्टमेंट का विपक्षी दलों को नोटिस भेजना भले एक रूटीन काम हो सकता है, मगर इसकी टाइमिंग विपक्ष को सत्तारूढ़ दल पर हमला करने का मौका जरूर दे रही है। वैसे देखा जाए तो पहले भी सत्तासीन पार्टियों द्वारा ऐसी संस्थाओं के उपयोग की कहानी न्यायालयों द्वारा भी दुरुपयोग के विशेषण से नवाज़ी गई है परन्तु अबकी यह मामला प्रभाव क्षेत्र के हिसाब से बहुत आगे निकल गया है। इन्कम टैक्स का नोटिस सबसे बड़े विपक्षी दल कांग्रेस के लिए अस्तित्व का संकट लेकर आया है। शनिवार को जारी किये गए डिमांड नोटिस के बाद कांग्रेस पर आयकर विभाग का कुल लगभग 3,567 करोड़ रूपये बकाया बैठता है। ताजा डिमांड नोटिस 1745 करोड़ रूपये का है जो वित्त वर्ष 2014– 2015, 2015– 2016 और 2016– 2017 का है। हालांकि इसकी आशंका कांग्रेस शुक्रवार की अपनी प्रेस कॉन्फ्रेंस में जाहिर कर चुकी थी कि उसे अभी और परेशान किया जाएगा। इसके पहले जो कांग्रेस को नोटिस मिला था वह 1823 करोड़ रूपये का था। यह बकाया पांच अल्पा-अल्पा विनीय तर्षों

लोकसभा चुनाव में चुनावी मैदान सज गया है, सभी राजनीतिक दलों में एक-दूसरे पर आरोप-प्रत्यारोपों का सिलसिला हमेशा की तरह परवान चढ़ने लगा है। राजनीति में स्वच्छता, नैतिकता एवं मूल्यों की स्थापना के तमाम दावों के अनेतिकता, दल-बदल, आरोप-प्रत्यारोप की हिंसक मानसिकता पसरी है। राजनेता दलबदल की ताल ठोक रहे हैं। दलबदलुओं को टिकट देने में कोई दल पाँछे नहीं रहा, क्यांकि सवाल, येन-केन-प्रकारण चुनाव जीतने तक जो सीमित रह गया है। सिद्धांतों और राजनीतिक मूल्यों की परवाह कम ही लोगों को रह गई है। चुनावी राजनीति देश के माहोल में कड़वाहट घोलने का काम भी कर रही है। स्वस्थ एवं मूल्यपरक राजनीति को किनारे किया जा रहा है। राजनीति पूरी तरह से जातिवाद, बाहुबल और धनबल तक सिमट गई है। हालत यह है कि अब तक राजनीति दलों ने जिन प्रत्याशियों को उतारा है, उनमें आधे से अधिक दलबदलू, अपराधी अथवा दागी हैं। ऐसे में राजनीति के स्तर में सुधार की उम्मीद आखिर कौन, किससे करे? इस मुद्दे पर राजनीतिक दलों की चुप्पी तो समझ में आती है, लेकिन चुनाव आयोग की ग्राम्योष्णी समिय से पैरे कै

लाकन युनाव आयाग का खानाश समझ स पर ह।
लोकसभा चुनाव नेतृत्व चयन का ऐतिहासिक
एवं महत्वपूर्ण अवसर है, इस अवसर पर लाओल्यु
ताओ ते चिंग की पुस्तक 'द ताओ ऑफ
लीडरशिप' राजनीति एवं राजनेताओं के लिये एक
रोशनी है। यह एक अद्भुत, अद्वितीय एवं अप्रतिम
कृति हैं जो नये युग के लिए नेतृत्व की रचनात्मक
ब्यूह रचना प्रस्तुत करती है। आज जबकि देश और
दुनिया में सर्वत्र नेतृत्व के प्रश्न पर एक घना अधेरा
छाया हुआ है, निराशा और दायित्वहीनता की चरम
पराकाष्ठा ने राजनीति एवं नेतृत्व को जटिल दौर में
लाकर खड़ा कर दिया है। समाज और राष्ट्र के समुच्चे
परिदृश्य पर जब हम टूटि डालते हैं तो हमें जिन
विषम और जटिल परिस्थितियों से रू-ब-रू होना
पड़ता है, उन विषम हालातों के बीच ठीक से राह
दिखाने वाला कोई नेतृत्व नजर नहीं आता।

यह मान लन म काइ हज नहाहा नाचाहेक।
लोकतंत्र धुंधलका सब देख रहे हैं, लेकिन खामोशी
के साथ। शायद सबकी अपनी-अपनी मजबूरियाँ हैं।
मतदाता की मजबूरी यह है कि आखिर उसे मैदान में
डटे उम्मीदवारों में से ही एक को चुना है। इस देश
ने महंगाई, बेरोजगारी, महिला अपराध, गरीबी,
साम्प्रदायिकता के खिलाफ भी जनता को सड़कों पर
उत्तरते देखा है लेकिन राजनीति में टकराव, अपराध,
देश-विरोध और हिंसा की राजनीति के खिलाफ

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Koenig at (314) 747-2146 or via email at koenig@dfci.harvard.edu.

जल संरक्षण की आवश्यकता जरूरी

भारत डागरा

जहां एक ओर दूर-दूराज के गांवों में नल से जल मिलने की प्रसन्नता है, वहाँ यह जरूरत भी बढ़ गई है कि नलों और पाइपों के लिए पानी मिलता रहे। इसके

लिए जल संरक्षण को मजबूत करना चाहिए। देश के परंपरागत जल संरक्षण उपायों से भी बहुत कुछ सोखा जा सकता है। बुंदेलखण्ड जैसे कुछ क्षेत्र ऐसे हैं जहां जल प्रबंधन और उपलब्धि के परंपरागत और नये तौर-तरीकों में बहुत अंतर है। जहां पहले तालाबों में जल-संग्रहण और इसके माध्यम से आसपास के जल स्तर को ऊंचा रखते हुए कुछ चुने हुए स्थानों पर कुएं बनवाने को महत्व दिया जाता था, वहीं इन दिनों तालाबों की उपेक्षा कर काफी मनचाहे ढंग से जगह-जगह नलकूप और हैंडपंप लगाए गए हैं। बड़ी संख्या में नलकूप विफल रहे हैं, हैंडपंप भी कुछ समय बाद जबाब दे गए। कुछ समय के लिए नई सुविधाएं मिलने पर परंपरागत तौर-तरीकों की उपेक्षा होने लगती है, जो बाद में मंहगी पड़ती है क्योंकि नया लाभ स्थायी सिद्ध नहीं होता। इस तरह क्षेत्र की विशेषताओं को ध्यान में न रख कर खर्च किया गया बहुत सा पैसा अपेक्षित लाभ नहीं दे पाता और कई स्थानों पर तो स्थिति पहले से भी ज्यादा खराब हो जाती है। बुंदेलखण्ड में कुछ स्थानों पर ट्रिप्पलवेलों के आने के बाद पहले से बने कर्ण सुखने

भारतीय सांचे

डॉ कमल गुप्ता

भारतीय संविधान के महान शिल्पकार समाज के दलित शोषित वर्ग के मसीहा, महान लेखक, ओजस्वी वक्ता, दार्शनिक डॉ भीमराव अंबेडकर का जन्म 14 अप्रैल 1891 को महाराष्ट्र में हुआ। उनके पिता रामजी मालोजी सकपाल मेजर सूबेदार के पद पर एक सैनिक अधिकारी थे। उनकी माता भीमाबाई एक बहुत ही धर्मपरायण महिला थी। डॉ भीमराव की प्रारंभिक शिक्षा दापोली और सातारा में हुई। पूरे क्षेत्र में मेधावी छात्र के रूप में उन्होंने विशेष प्रसिद्धि प्राप्त कर ली थी, इसी बात से प्रभावित होकर बड़ोदा नरेश सयाजीराव गायकवाड उनसे बहुत खुश थे। यही कारण रहा कि उन्हें फेलोशिप प्रदान कर उन्हें उच्च शिक्षा के लिए प्रेरित किया। उन्होंने 1912 में मुम्बई विश्वविद्यालय से स्नातक की परीक्षा पास की। वे संस्कृत पढ़ना चाहते थे, परंतु संस्कृत पढ़ने से मनाही होने पर उन्होंने फरसी लेकर अच्छे नंबरों से पास हुए। बड़ोदा नरेश डॉ अंबेडकर से इस हद तक प्रभावित थे कि उन्हें दोबारा फेलोशिप देकर अमेरिका के कोलंबिया विश्वविद्यालय में भेजा गया। 1915 में उन्होंने स्नातकोत्तर की परीक्षा पास की। उन्होंने अमेरिका से ही पीएचडी की। शोध का विषय था बिटिंग भारत में प्रांतीय वित्तीय का विकेन्द्रीयकरण।

लग। जहां भूजल उपलब्धि को स्थात ट्यूबवलों के अनुकूल न हो, वहां जबरदस्ती इसी नीति को अपनाने से संतोषजनक और स्थायी समाधान मिल ही

नहीं सकता। नल या हैंडपंप, नलकूप या पाइपलाइन, ये सब कई गांवों में ज्यादा नजर आ रहे हैं पर जिस भूजल से, तालाब या झारने से इन्हें पानी मिलता है, यदि उनमें ही पानी कम होने लगे तो भला इन निर्माण कार्यों से क्या समस्या हल होगी। पिछले लगभग दस-पंद्रह वर्षों में हमारे देश में भूजल स्तर में बहुत तेजी से गिरावट आई है। पहाड़ी क्षेत्रों से कितने ही झारनों के सूखने या पतले पड़ने के समाचार हैं। बहुत बड़ी संख्या में तालाब मैदान जैसे बन गए हैं, उन पर अतिक्रमण हो चुका है या ये बुरी तरह जीर्ण-शीर्ण स्थिति में पड़े हैं। जल की कमी के संकट को जल प्रदूषण ने और भी विकट कर दिया है। छोटी-छोटी नदियां भी इतनी प्रदूषित हो गई हैं कि कई गावों की जल उपलब्धि पर प्रतिकूल असर पड़ा है। जहां कृषि रसायनों का अत्यधिक उपयोग हो रहा है, वहीं भूजल पर इनका हानिकारक असर दिखने भी चाहा है।

लगाए हैं।
जल के संकट से बेपरवाही
कई क्षेत्रों में जल के संकट की परवाह न करते हुए
ऐसे उद्योग लगाए जा रहे हैं जो जल का अत्यधिक
उपयोग करेंगे तथा जल पद्धति में बढ़िया करेंगे। कछु ऐसे

وَالْمُؤْمِنُونَ الْمُؤْمِنَاتُ وَالْمُؤْمِنُونَ الْمُؤْمِنَاتُ

क्षेत्र भी हैं जहाँ जल सकट का अत्यधिक उपयोग कर प्रोत्साहित किया जा रहा है।

समुद्र लोगों तक सीमित
और नीचे गिरने वाले भूज
भुगतने पड़ेंगे। शहरी क्षेत्रों
गोल्फ-कोर्स आदि अत्यन्त
सुविधाओं के जुटाने में ही
जबकि अनेक बस्तियों में
अन्य प्राकृतिक संसाधनों
विषमता से ग्रस्त है, और
स्थिति में असहनीय हो जाए
के पानी को तरसते रहें
अपव्यय होता रहे, यह
अन्यायपूर्ण है ही, भविष्य
खोजने में भी रुकावट बन
जल वितरण और उपयोग

सकता जो सबकी प्यास बुझ सार्थक जल नियोजन स्वाथरे के दबाव की पर प्राथमिकता इस बात को झोंपड़ी, हर गांव की प्यास अन्य उपयोग-चाहे किसी किसी उद्योग के लिए-त

का नजरदाज करते हुए जल ने वाली ऐसी नई फसलों को जिनका लाभ कुछ पहले से रहेगा पर जिनके दुष्प्रिणाम त के रूप में जनसाधारण को में पांच-सितारा होटल, लॉन, व्याधिक जल उपयोग वाली में तेजी से आगे बढ़ रहे हैं जल अभाव से हाहाकार है। की तरह जल का बंटवारा भी यह विषमता जल संकट की तरी है। एक ओर लोग पीने तथा दूसरी ओर पानी का वर्तमान की दृष्टि से तो में समस्या का स्थायी हल ना है। इस विषमता के कारण का ऐसा नियोजन नहीं हो जाने में समर्थ हो। के लिए जरूरी है कि निहित वाह न करते हुए सर्वाधिक दी जाए कि हर व्यक्ति, हर त बुझाई जा सके। पानी के नई फसल के लिए हों या भी सोचे-विचारे जाएं जब पहले इस बुनियादी जरूरत को संतोषजनक ढंग से पूरा कर लिया जाए। इस प्राथमिकता पर कायम रहने के साथ ही यह भी जरूरी है कि पीने के पानी की आपूर्ति के कार्य को केवल हैंडपंप लगाने या कुएं खोदने तक सीमित न रखकर उन सभी महत्वपूर्ण गतिविधियों और क्षेत्रों को ध्यान में रखा जाए जिनका असर पानी की उपलब्धि पर पड़ता है। किसी ग्रामीण क्षेत्र में पीने के पानी की योजना बनाई जा रही हो और वह इस ओर से अनभिज्ञ रहे कि ऊपर पहाड़ी पर जो जंगल काटा जाने वाला है, उसका जल उपलब्धि पर क्या असर पड़ेगा तो यह योजना सफल नहीं हो सकती। इसी तरह औद्योगिक प्रदूषण, कृषि रसायनों का उपयोग, फसल-चक्र में बदलाव, खनन, ये सभी क्षेत्र हैं, जिनका पेयजल उपलब्धि पर असर पड़ सकता है। ऐसी व्यवस्था होनी चाहिए कि इन विभिन्न क्षेत्रों से जुड़ी परियोजनाओं और नये कार्यक्रमों पर जल-उपलब्धि की दृष्टि से भी विचार किया जाए और उनके पक्ष में निर्णय लेने से पहले जल-उपलब्धि की स्थिति पर उनका क्या असर होगा, इस प्रश्न को समुचित महत्व दिया जाए। जल-नियोजन के कार्य में लगे लोग भी इन विभिन्न क्षेत्रों में हो रहे बदलावों पर नजर रखें तथा इनकी जल-उपलब्धि पर प्रतिकूल असर पड़ने की सभावना हो तो इस बारे में समय पर चेतावनी देने की भूमिका उन्हें निभानी चाहिए।

भारतीय संविधान के महान शिल्पकार बाबा साहेब

डॉ कमल गुप्ता

भारतीय संविधान के महान शिल्पकार समाज के दलित शोषित वर्ग के मसीहा, महान लेखक, ओजस्वी वक्ता, दार्शनिक डॉ भीमराव अंबेडकर का जन्म 14 अप्रैल 1891 को महाराष्ट्र में हुआ। उनके पिता रामजी मालोजी सकपाल मेजर सूबेदार के पद पर एक सैनिक अधिकारी थे। उनकी माता भीमाबाई एक बहुत ही धर्मपरायण महिला थी। डॉ भीमराव की प्रारंभिक शिक्षा दापोली और सातारा में हुई। पूरे क्षेत्र में मेधावी छात्र के रूप में उन्होंने विशेष प्रसिद्धि प्राप्त कर ली थी, इसी बात से प्रभावित होकर बड़ोदा नरेश सयाजीराव गायकवाड उनसे बहुत खुश थे। यही कारण रहा कि उन्हें फेलोशिप प्रदान कर उन्हें उच्च शिक्षा के लिए प्रेरित किया। उन्होंने 1912 में मुम्बई विश्वविद्यालय से स्नातक की परीक्षा पास की। वे संस्कृत पढ़ना चाहते थे, परंतु संस्कृत पढ़ने से मनाही होने पर उन्होंने फरसी लेकर अच्छे नंबरों से पास हुए। बड़ोदा नरेश डॉ अंबेडकर से इस हद तक प्रभावित थे कि उन्हें दोबारा फेलोशिप देकर अमेरिका के कोलंबिया विश्वविद्यालय में भेजा गया। 1915 में उन्होंने स्नातकोत्तर की परीक्षा पास की। उन्होंने अमेरिका से ही पीएचडी की। शोध का विषय था बिटिंग भारत में प्रांतीय वित्तीय का विकेन्द्रीयकरण।



उन्होंने अपना शोध प्राचीन भारत वाणिज्य भी लिखा। अमेरिका से वापिस आकर वे बड़ोदा नरेश के दरबार में सैनिक अधिकारी व वित्तीय सलाहकार के रूप में नियुक्त किए गए। बाबा साहब को कोलंबिया विश्वविद्यालय से डी लिट की मानक उपाधि से भी सम्मानित किया गया था। उनके नाम के साथ 26

सी, मल नहीं है, राष्ट्र एक जीवित आत्मा है। वे राष्ट्र को एक संगठित सांस्कृतिक राष्ट्र के रूप में मानते थे। वे राष्ट्रवाद के कट्टर समर्थक थे। एक उदाहरण से यह बात अच्छी तरह समझी जा सकती है कि महान क्रांतिकारी वीर सावरकर ने जब रत्नगिरि में जाति उन्मूलन आंदोलन चलाया तो उस समय बाबा साहेब उस आंदोलन के मुरीद हुए, उन्होंने सावरकर को पत्र लिख कर कहा भी कि ऐसे आंदोलन तो पूरे देश में चलाये जाने की आवश्यकता है। 1939 में नागपुर में संघ शिक्षा वर्ग में वे बिंबा आमंत्रण के ही पहुंच गए थे। उस समय प्रथम सरसंघचालक हेडगेवार जीवित थे और वर्ग में उपस्थित थे। दोनों महापुरुषों ने एक साथ भोजन किया। बाबा साहेब शिक्षार्थियों से मिले। उन्होंने उनसे बातचीत की। उन्होंने बाद में हैरानी जताते हुए कहा कि मैंने कहीं पहली बार ऐसा देखा है कि कोई भी किसी की जाति नहीं जानता है। सभी एक साथ मिलकर खेलते और एक साथ भोजन करते हैं। इस बात का जिक्र उन्होंने कई बार अलग-अलग अवसरों पर किया। बाबा साहब डॉ अम्बेडकर को भारतीय संविधान का शिल्पकार अथवा वास्तुकार कहा जाता है। दुनिया में भारत का संविधान सर्वश्रेष्ठ संविधान माना जाता है। इसका पूरा श्रेय बाबा साहब को ही दिया जाता है। वास्तव में वे भारत माता के सच्चे सपत थे।



गर्मी में रखें अपनी आंखों को सुरक्षित

पूरे भारत में गर्मी का हाल बेहाल है। बढ़दी गर्मी के कारण व्यक्ति कई प्रकार की बीमारियों का शिकायत हो रहा है। इनमें सुख्खा है तथा सम्बन्धी रोग और दूसरा है नेत्र सम्बन्धी रोग। दिन-ब-दिन तामाज बढ़ता जा रहा है और भीषण गर्मी असहनीय होती जा रही है। ऐसे में लोग गर्मी को अपनी बचाव करते हैं। हम अपने शरीर को ऊपर से नीचे तक कपड़े और सन्तरकीन से ढक सकते हैं, लेकिन हमारी आंखों को हम सुरक्षित नहीं कर पाए। गर्मी की वज़त से शरीर से ज्यादा तकलीफ हमारी आंखों को होती है। अंतर्णे के केवल हाइड्रेटेशन के लिए उपाय करते हैं। हम कुछ ऐसे उपाय बचाने जा रहे हैं जिनका उपयोग करके वे अपनी आंखों को इस भीषण गर्मी में सक्रियता देने से बचा सकते हैं।

धूप का चशमा

जिस तरह हाप अपने शरीर को कपड़ों से ढकते हैं, दस्ताने से लेने टोपी तक, उसी तरह आपकी आंखों की सुरक्षा भी महत्वपूर्ण है। अपने घर से बाहर निकलते समय, यूंवी किरणों की रीधे अपनी आंखों में प्रवेश करने से रोकने के लिए आपको सन ग्लास अर्थात् धूप का चशमा अपनी आंखों पर लगाना चाहिए।

कम से कम 8 घंटे सोएँ

गर्मी के दिनों में प्रयास करके अपनी आंखों को पूरा आराम दें। इसके लिए जरूरी है कि आप कम से कम आठ घंटे सोने के लिए जरूर ले। आठ घंटे की नींद लेने के केवल आपकी आंखों पूरी तरह से सुरक्षित रहती है अपेक्षु यह आपके शरीर को भी पूरा आराम प्रदान करता है। साथ ही आपके इम्युनिटी पावर को भी बढ़ावार रखता है।

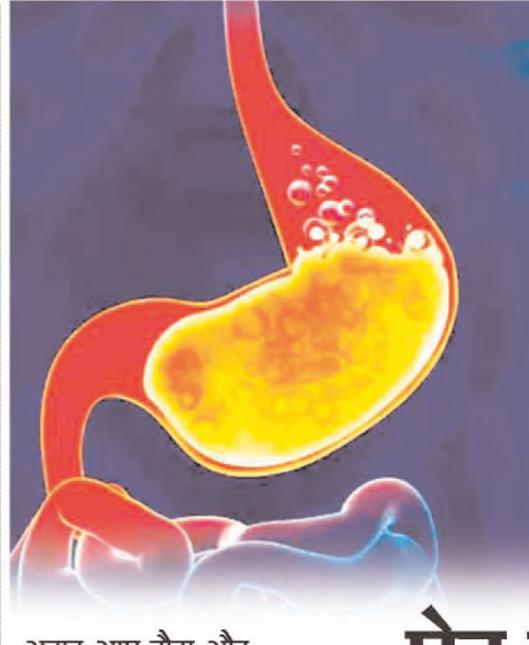
टंडे पानी से आंखें धोएँ

अपनी आंखों को टंडा रखने के लिए उन्हें टंडे पानी से बार-बार धोने की कारिंश करें। टंडा पानी आंखों से गर्मी को दूर करने में मदद करता है और उन्हें बेहतर महसूस कराता है। अपनी आंखों को लुकिंग करे हमारी आंखें नमी खाती हैं और सूखी और खुलीदारी हो जाती है। ऐसे में ढेर सारा पानी पौंक शरीर को हाइड्रेट रखना चाहिए। जो लोग ऑफिस में लगातार कम्प्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं उन्हें अपनी आंखों को लेफर संसीदगी बरतना चाहिए। उन्हें कम्प्यूटर पर काम शुरू करने से पहले अपनी आंखों को आई डॉप्स से धोना चाहिए। आप से दस घंटे लगातार कम्प्यूटर पर काम करने वाले लोगों को ऐसा कम कम 3 घंटे बार करना चाहिए। आंखों में आई डॉप्स डालने से आंखों की चिकनाई बढ़ावार करती है।

सनस्क्रीन का

प्रयोग करने से बचें

अधिकांश युवा अपने घेरे को सन स्क्रीन से बचाने के लिए क्रीम का प्रयोग करते हैं। इस क्रीम को लगाता वहत वे उसको पलकों और भैंस पर भी लगा देते हैं। यदि आप ऐसा करते हैं तो यह गलत है। आपको अपनी पलकों या आंखों पर सनस्क्रीन लगाने से बचा करना चाहिए, क्योंकि इससे वे लाल और खुलीदार हो सकते हैं।



अगर आप गैस और एसिडिटी जैसी समस्या के लिए दवाएं खा रहे हैं, तो इसे एकदम बंद कर दें, यह शरीर के पोषक तत्वों को खत्म कर सकती है।

एसिडिटी और गैस बनना आम समस्याएँ हैं, जिनसे रोजाना बहुत से लोग परेशान रहते हैं। अगर आप इससे राहत पाने के लिए पैन्टोजेन जैसी कोई दवाएं ले रहे हैं, तो आप बड़ी गलती कर रहे हैं। इनके अधिक सेवन से आपके शरीर में एसिड रिप्लिक्शन, कब्ज़, पेट फूलना आदि से राहत पाना चाहते हैं, तो आपको दवाओं पर डिपेंड होने की कमी आ सकती है जिनसे शरीर में इनके कई प्रभाव देखने को मिलते हैं। इन दवाओं के अधिक सेवन से शरीर में



पेट की गैस, भारीपन तेजाब का नाश करेंगे ये आयुर्वेदिक नुस्खे

कमजोरी होना, थकान, कमजोरी और ऊंचाई की कमी जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। अगर आप एसिडिटी सहित पेट की अन्य समस्याओं जैसे अपच, सीने में जलन, एसिड रिप्लिक्शन, कब्ज़, पेट फूलना आदि से राहत पाना चाहते हैं, तो आपको दवाओं पर डिपेंड होने की बजाए कुछ घरेलू उपाय आजमाने चाहिए।

कच्चा जीरा है एसिडिटी का लक्षण

एसिडिटी से राहत पाने के लिए आप जीरे का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आग खाने से पहले थोड़ा सा कच्चा जीरा खाएं और थोड़ा गुन्हाज़ा पानी पीले, जब तक वो बचाना जाए।

टंडा दूध

बहुत थोड़ी मात्रा में टंडा दूध तें और उसमें आधा चम्पन गुलाकद मिक्सर कर दें। इस मिश्रण को लेने से आपको एसिडिटी को बिना दवाओं के ठीक

करने में मदद मिल सकती है।

एंटासिड से हो जाएं सावधान

सुबह खाली पेट एसिड की दवाएं लेना आपकी सेहत को बवाद कर सकता है। बाजार में एंटासिड दवाएं धूले से बिक रही हैं जोकि आपकी सेहत के लिए खतरनाक है। इनमें सोटियम कार्बोनेट होता है, जो शरीर के पोषक तत्वों को पी जाता है।

आपको डॉक्टर के पास कब जाना चाहिए

अगर आपको यह उपाय आजमाने के बाद भी आराम नहीं मिल रहा और लक्षण बिगड़ते हो रहे हैं, तो आपको तुरत डॉक्टर के पास जाना चाहिए। इसके अलावा आपको सांस लेने में तकलीफ हो, या जबड़े या बांह में दर्द हो रहा है, तो सावधान रहें बचायें कि यह दिल का दौरा पड़ने के संकेत और लक्षण हो सकते हैं।



पके कटहल को करें डाईट में शामिल

गर्मियों के मौसम में कटहल हर कोई खाना पसंद करता है। इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है। पके कटहल में प्रोटीन भी बहुत ही अधिक अलावा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला पौटीशियम हृदय संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। कटहल आपके लिवर के लिए भी बहुत ही काफ़िरेम्ड होता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि पका कटहल खाने से आपकी सेहत को और कौन-कौन से फायदे हो सकते हैं।

कटहल के पते ही हैं फायदेमंद कटहल ही नहीं बल्कि उसके पते भी आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही काफ़िरेम्ड होते हैं। जिनके मुँह में छाले की समस्या होती है उन्हें कटहल के पते को बचाना चाहिए। इससे उनकी मुँह में छाले की समस्या होती है। तो उन्हें कटहल के पते को बचाना चाहिए। इससे उनकी मुँह में छाले की समस्या होती है।

पाचन मजबूत गर्मियों में यदि आपको खाना नहीं पचास तात्पर है। एसिडिटी से अपनी आराम मिल कर सकते हैं। यह पाचन सर्वांगी समस्याओं को दूर करके आपका यजन सुधारने में भी मदद करता है। इस्मुनिटी होगी स्ट्रांग। पके कटहल में विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में

पाचन होगा कम पके हुए कटहल में एंटी-इफेलेमेट्री गुण भी पाए जाते हैं जो आपके शरीर में धूले बहुत ही बहुत होते हैं। इसका अलावा इसमें योग्य लागत करने में भी मदद करता है। इसके अलावा इसमें योग्य लागत करने में भी मदद करता है।

टंडा दूध के लिए भी है एसिडिटी का लक्षण होता है। लेकिन गर्मी में थकान, सिर दर्द, सुख्ती, नींद आना आम बात है। हालांकि इन सभी कियाओं का असर काम पर भी पड़ता है और पूरा दिन ऐसे ही गुजर जाता है। लेकिन कुछ समर ड्रिंक्स के लिए जिन्हें आपको अच्छा लगता है वो बहुत ही बड़ी भी पी सकते हैं। इससे आपके अंदर तांदव रहते ही बड़ी रहते हैं और गुरुत्व भी नहीं बढ़ता है। तो आइए जानते हैं समर टॉप ५ ड्रिंक्स के बारे में छाले-जी हां, गर्मी के साथ ही कोरोना वायरस के लिहाज से यह काफ़ी सेहतमद होता है। खाना खाने के बाद आप इसे कौपी भी पी सकते हैं। इससे गर्मी में पाचन तंत्र भी अच्छा होती है और देस्टर में भी स्वास्थ्य होती है। हालांकि छाले और दूध का कौपी भी शाम ५ बजे के बाद सेवन नहीं करना चाहिए।

कैंपी पाना-गंधी भी पी सकते हैं। इससे गर्मी में लगातार तंत्र भी अच्छा होती है और देस्टर में भी स्वास्थ्य होती है। हालांकि छाले और दूध का कौपी भी शाम ५ बजे के बाद सेवन नहीं करना चाहिए। इसी पीने से भूख भी कम लगती है और शरीर में भी बढ़ावा देती है। आंवल का शरबत- जी हां, गर्मी में अंवल का शरबत पीने से एकदम ताजगी महसूस होती है। यह विटामिन की कमी को भी पूरा करता है। अंवल का शरबत आंख और वालों के लिए भी फायदेमंद है।

बैल का शरबत- गर्मी में टंडक और तंदुरसी बनाए रखने के लिए बैल का शरबत सर्वसे अधिक कामर है। इसमें मौजूद विटामिन सी, पौटीशियम, कैल्शियम सहित अन्य पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह इस्मुनिटी भी बढ़ाता है।

सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय

अक्सर सिरदर्द की समस्या से कई लोग झूझते रहते हैं। ज्यादात जाम का प्रयोग करते हैं ज्यादा शरीर का उत्तरांश जाना जाता है, जो एक प्रकार का एंटी-एसिड है और यह शरीर के लिए कियाजानी देता है। यह उपायों को करके आप सिरदर्द की परेशानी से बचा सकते हैं। मसल्स और शरीर में खिंचाव

