

मोदी सरकार के शासन में 100 में से पूरा 100 पैसा राज्य तक पहुंच रहा : सीएम भजनलाल

श्रीगंगानगर (हिंस)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने मंगलवार को श्रीकरणपुर में कहा कि कांग्रेस के राज में 100 पैसे में से राज्य तक 15 पैसा ही पहुंचता था लेकिन मोदी सरकार के शासन में 100 में से पूरा 100 पैसा राज्य तक पहुंच रहा है। श्रीगंगानगर जिले की श्रीकरणपुर सीट पर भाजपा प्रत्याशी सुरेंद्रपाल सिंह टीटी के समर्थन में सभा करने आए सीएम ने केंद्र सरकार की योजनाओं की तारीफ की। उन्होंने कहा कि फिरोजपुर फीडर की डीपीआर जल्द बनाई जाएगी। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार के समय में कार्यकर्ताओं के किए वादों पर भी ध्यान दिया जाएगा। उन्हें पूरा करने का प्रयास किया जाएगा। उन्होंने संबोधन की शुरुआत भारत माता की जय के नारे के साथ की। इसके बाद पंजाब से सटे श्रीगंगानगर जिले में बाबा जोरावर सिंह और बाबा फतेह सिंह के बलिदान दिवस पर वीर बाल दिवस का स्मरण किया। उन्होंने कहा कि भाजपा अब नशा मुक्ति योजना बनाएगी। श्री गंगानगर और हनुमानगढ़ जिले में बड़ी संख्या में युवा नशे की चपेट में हैं। इसे रोकने के लिए नशा मुक्ति की योजना तैयार की जाएगी। युवाओं को नशे के कारण नहीं बिगड़ने दिया जाएगा।



उन्होंने कहा कि पेपर लीक के दोषियों को सजा दी जाएगी। कोई पेपर लीक नहीं हो इस पर भी ध्यान दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि हम वह करेंगे जो जनता चाहती है। जनता की इच्छा के अनुसार ही भाजपा सरकार में काम होंगे। इससे पहले भाजपा प्रत्याशी और पूर्व मंत्री सुरेंद्र पाल सिंह

टीटी ने भी संबोधित किया। कार्यक्रम में सांसद निहलचंद मेघवाल, श्रीगंगानगर विधायक जयदीप बिहानी, सादुलशहर विधायक गुरवीर सिंह बराड़, श्रीबूंगरगढ़ विधायक ताराचंद सारस्वत, पूर्व केंद्रीय मंत्री सी आर चौधरी, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष सतीश पूनिया ने भी संबोधित किया।

दर्दनाक सड़क हादसे में मां बेटी की मौत, एक घायल फतेहाबाद (हिस्म)। शहर के साथ लगते गांव बीधड़ में हुए दर्दनाक सड़क हादसे में कार की चपेट में आने से मां-बेटी की मौत हो गई, जबकि घर के बाहर खेल रहा एक लड़का घायल हो गया। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई और मृतकों के शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए फतेहाबाद के नागरिक अस्पताल में भेज दिया है। मंगलवार को इस मामले में पुलिस ने कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में टिक्का कालोनी, बीधड़ निवासी बलबीर सिंह ने कहा है कि उसने अपने घर के बाहर ढाण्ड रोड पर सड़क के पास लकड़ियां रखी हुई हैं। गत दिवस उसकी पत्ती 33 वर्षीय सुमित्रा व उसकी 12 साल की लड़की रजनी दोनों लकड़ियां लेने के लिए जा रही थी। इसी दौरान गांव बीधड़ की तरफ से आ रही एक कार के चालक के कार को लापरवाही व तेजगति से चलाते हुए उसकी पत्ती व लड़की दोनों को टक्कर दे मारा। इस हादसे में उसकी पत्ती सुमित्रा व लड़की रजनी दोनों सड़क पर दूर जा गिरी और गंभीर रूप से घायल हो गई।

गणतंत्र दिवस पर 518 दिव्यांगजनों को
मिलेंगे एक करोड़ 13 लाख के 895 उपकरण



जिला स्तरीय उपकरण वितरण समारोह में दिव्यांगजनों के लिए स्वास्थ्य कैम्प, आंखों का निशुल्क जांच केंप सहित विभिन्न कैंप एक ही छत के नीचे लगाए जाएंगे जिससे की दिव्यांगों को इसका लाभ मिल सके। उपर्युक्त ने बताया कि जो दिव्यांगजन अभी भी पंजीकरण से वंचित रह गए हैं उनके लिए 26 जनवरी, 2024 को डीपीआरसी हॉल में जांच शिविर भी लगाया जाएगा, जिससे की मौके पर ही दिव्यांगों का पंजीकरण किया जा सके। उन्होंने बताया कि जो दिव्यांगजन अपना पंजीकरण करवाना चाहते हैं। वे एक जनवरी 2024 तक अपना पंजीकरण रेडक्रॉस भवन में जाकर करवा सकते हैं जिसके लिए उन्हें यूडीआईडी कार्ड, आधार कार्ड, परिवार पहचान पत्र व अपना मोबाइल साथ ले जाना होगा जिससे ओटीपी लेकर पंजीकरण किया जा सके।

राष्ट्र धर्म की रक्षा के लिए वीर साहिबजादों के बलिदान को पूरा देश सदैव याद रखेगा : सीपी



जयपुर (हिस)। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सीपी जोशी की मारी स्थित गुरुद्वारा पहुंच मत्था टेका और प्रभाव अरदास की। साथ ही उन्होंने सिखों के दरशन गुरु साहिबजादों बाबा जोगवर सिंह जी एवं बाबा फतेह नमन किया। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सीपी जोशी ने दो साहिबजादों को याद कर रहा है, जिन्होंने राष्ट्रधर्म बलिदान दे दिया, लेकिन किसी के आगे झुके नहीं। वीर साहिबजादों की शहदत की पुण्य स्मृति में 20 बाल दिवस मनाने की घोषणा की थी। भाजपा प्रदेश कि देश में अब तक उस औरंगजेब का महिमांदंड परिवर्तन नहीं करने पर वीर साहिबजादों को बहुत ही चुनवा दिया था। वीर साहिबजादों की इस गौरव गति पटल पर पहुंचाने के लिए हमारे देश के प्रधानमंत्री ने वीर साहिबजादों के नाम से मनाने की शुरुआत की

फतेहाबाद : ईसाई बने तीन हिंदू परिवारों ने की घर वापसी



बरगलाया था। फिर क्या था तीनों परिवार ने एक साथ घर वापसी करने की ठानी। इसके बाद सनातन वैदिक परंपरा के अनुसार पूजा पाठ करके इस परिवार ने वापस सनातन हिंदू धर्म में घर वापसी की। वापसी के बाद परिवार ने कहा कि अपने धर्म वापस आने के बाद उन्हें बहुत अच्छा महसूस

रहा ह। अब कभी भा दावारा एसा नहा करा। परिवार की सदस्य समता देवी वा राहुल ने बताया कि उनके परिवार क्रिस्तियन मिशनरी वाले के सम्पर्क में आए गए थे। इन्होंने मसीह के नाम पर हमें हमारे ही देवी-देवताओं के विरुद्ध भड़काया, इसलिए उनके चंगुल में ऐसे फंस गए थे कि हमने अपने देवी देवताओं के सब चित्र जोहड़ में फेंक दिए थे। बजरंग दल की टीम के सदस्यों ने मिलकर हमारे घर में सोमवार को हवन यज्ञ करके विधिवत रूप से घर वापसी की है। हिंदू धर्म में घर वापसी करने वाले समता, कार्तिक, अस्मान, मलकीत, प्रिया, राधा, पर्वीन समेत घर के सभी सदस्यगण खुशी से झूम उठे। बजरंग दल के विभाग संयोजक मुखीयल बागड़ी ने मंगलवार को बताया कि विदेशी पछंत्र से हिंदुओं का धर्म परिवर्तन करके देश के विरुद्ध बड़ी साजिश चल रही है। इसी मामले में हमने इन परिवारों को समझाकर अपने धर्म के बारे बताकर पूरी विधिवत रूप से हवन यज्ञ करके घर वापसी हुई है। भविष्य में भी घर वापसी के कार्यक्रम ऐसे ही चलेंगे। इस पौके पर भूना नगर सह संयोजक अमर सोनी, जिला मिलन केंद्र प्रमुख अमित दहमान व राजा बागड़ी आदि भी मौजूद थे।

विभिन्न रेजिमेंटल कंट्रो में दो हजार तीन सौ छब्बीस से अधिक अग्निवीरों के पहले प्रेषण के पूरा होने के बाद मुख्यालय भर्ती क्षेत्र जयपुर ने भर्ती कार्यालय (मुख्यालय), जयपुर की ओर से तीन से पन्द्रह जनवरी 2024 तक स्पोर्ट्स स्टेडियम शाहपुरा जयपुर में आयोजित की जाने वाली सेना भर्ती रैलियों के दूसरे चरण के शुरुआत की घोषणा की है। आगामी रैली में कॉमन एंट्रेंस एप्जाम 2023 में शामिल हुए पांच हजार से अधिक शॉर्टलिस्टेंट उम्मीदवारों को अग्निवीर जनरल ड्यूटी, अग्निवीर ट्रेनिंग क्लल, अग्निवीर क्लर्क, एसकेटी, अग्निवीर ट्रेडमैन (8वीं पास और 10वीं पास) की श्रेणियों के लिए कॉल जारी किया गया है। इसके अलावा अग्निवीर महिला सैन्य पुलिस, सिपाही फार्मा, सोल्जर एग, एनएवेट, अस्ट्री जेसीओ और हवलदार एसएसी श्रेणियों के लिए अठारह सौ से अधिक उम्मीदवारों को कॉल जारी किया गया है।

राजस्थान / पंजाब / हरियाणा / जम्मू

राजनीति में नहीं होता तो राम मंदिर निर्माण में मुझे भी
कोई जिम्मेदारी अवश्य मिलती : केशव प्रसाद मौर्य

अयोध्या (हिस)। उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य ने मंगलवार को राम लला और हनुमान जी का दर्शन करने के बाद कारसेवकपुरम पहुंचकर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के वरिष्ठ प्रचारक पुरुषोत्तम नारायण सिंह का आशीर्वाद लिया। इस दौरान उपमुख्यमंत्री ने कहा कि अगर मैं राजनीति में नहीं होता तो राम मंदिर निर्माण में आज मुझे भी कोई ना कोई जिम्मेदारी अवश्य मिलती। राम जन्मभूमि आंदोलन के दिनों को याद करते हुए उन्होंने कहा कि आगे बढ़ो जोर से बोलो जय श्री राम, जय श्री राम। उन्होंने कहा कि राम मंदिर आंदोलन के साथ-साथ मुझ जैसे अनेकों कार्यकर्ताओं को आगे बढ़ाने का काम पुरुषोत्तम नारायण सिंह ने किया। केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि हिंदी हिंदू हिंदुत्व और हिंदुस्तान 140 करोड़ देशवासियों की पहचान है। उन्होंने कहा कि 22 जनवरी 2024 को हर गांव श्री अयोध्या धाम बने और हर मंदिर में



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आगामी 30 दिसम्बर को अयोध्या आगमन से पहले उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य अयोध्या धाम

को साफ सुथरा करने में जुट गए हैं। अयोध्या में कैंप कर रहे केशव प्रसाद मौर्य ने मंगलवार को सुबह नयाघाट पहुंच कर राम की पौड़ी व लता चौक पर स्वच्छता अभियान चलाया। इस दौरान की उहोंने स्वच्छता कर्मियों से मुलाकात और संवाद कर उनका उत्साहवर्धन किया। स्वच्छता के दौरान भाजपा के प्रदेश महामंत्री संगठन धर्मपाल, अयोध्या के महापैर महंत गिरीश पति त्रिपाठी, अयोध्या विधायक वेद प्रकाश गुप्ता और रुदौली के विधायक रामचंद्र यादव और युवा मोर्चा के प्रदेश महामंत्री हर्षवर्धन सिंह भी शामिल रहे। मीडिया से बात करते केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि हम सभी स्वच्छता के अभियान में लगे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी श्री राम अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट का लोकार्पण करेंगे। प्रधानमंत्री अयोध्या में बन रहे भव्य दिव्य रेलवे स्टेशन को भी जनता को सौंपने का काम करेंगे। नरेंद्र मोदी अयोध्या दर्शन करने के बाद विशाल

को भी सम्बोधित करेंगे। उपमुख्यमंत्री प्रसाद मौर्य ने अयोध्या रेलवे स्टेशन पर वरिष्ठ पदाधिकारी से निर्माण कार्य में विस्तृत जानकारी प्राप्त की और वस्थाओं को समय पूरा करने के दिए। वहीं केशव प्रसाद मौर्य ने श्री तराराम्भीय एयरपोर्ट के प्रस्तावित गाँधी क्रम का निरीक्षण किया। इस उन्होंने एयरपोर्ट अथवारिटी के अधियों व अन्य संबंधित विभाग के अधियों को लोकार्पण संबंधित समस्त नो समय से पूरा करने के निर्देश दिए। आगमन पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गाल जनसभा को भी सम्बोधित करेंगे। प्रसाद मौर्य ने जन स्वास्थ्य स्थल का क्षण किया। जनसभा में शामिल होने न सामान्य को बहतर सुविधा उपलब्ध उनकी सुरक्षा व आवागमन के दृष्टिगत रही तैयारी की जानकारी प्राप्त की।

पटना (हिस)। एवं राज्यसभा सत्र मोदी ने कहा कि विशेष का थोक इंडी गठबंधन ने ए दर्जे के कुछ नेताओं राम मंदिर, सनातन रामचरित मान टिप्पणी करने वाले हैं। मंगलवार को यहां कहा कि व खरगे, सपा के सद्रमुक के दयानिधि चंद्रशे खर और नेताओं को हिंदू डेंगू, मलेरिया व सुपारी मिली हुई किसी की हिम्मत आतंकवाद का ध

इंडी गठबंधन के कुछ नेताओं
को हिंदू धर्म के खिलाफ बोलने
की मिली सुपारी : सुशील मोदी

। पूर्व उप मुख्यमन्त्रा
उपाय समीक्षा कराया

सुपरियोगिकलर कवल हिंदुओं का सहिष्णुता के कारण अपनी नौकरी बचा पा रहे हैं। तीन हिंदी भाषी राज्यों में इंडी गठबंधन को राम मंदिर और सनातन धर्म के विरोध का परिणाम झेलना पड़ा, फिर भी वे आत्ममंथन के लिए तैयार नहीं हैं। उत्तरोन्ने कहा कि स्वामी प्रसाद मौर्य के बयान से साफ है कि विपक्ष हिंदुओं से घृणा और अल्पसंख्यक तुष्टीकरण की घिसी-पिटी लकीर से जरा भी हटने वाला नहीं है। मोदी ने कहा कि यदि सनातन विरोधी यही रवैया कायम रहा, तो 2024 के संसदीय चुनाव में इंडी गठबंधन के सपा-राजद जैसे कई दल लोकसभा से लुप्त हो जाएंगे। तब ये ईवीएम में दोष देखने चलेंगे, खदू में नहीं।

भारत के स्वाभिमान का प्रतीक है सिख और हिंदू धर्म : गिरिराज सिंह

बेगूसराय (हिंस)। केंद्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह मंगलवार को बीर बलिदान दिवस के अवसर पर बेगूसराय के श्री गुरु नानक शाही गुरुद्वारा के अरदास में शामिल हुए। उन्होंने कहा कि सिख संप्रदाय, सिख धर्म, गुरु गोविंद सिंह और गुरु नानक नानक देव जी ने मुगलों से लड़ाई लड़कर सनातन को बचाने के लिए क्या नहीं किया। उन्होंने कहा दुर्भाग्य है कि कांग्रेसियों को इतनी बड़ी बातें कभी याद नहीं आई। आजादी के 75 साल बाद नरेन्द्र मोदी ने बीर बाल दिवस मनाने की शुरुआत की। यह आजादी के समय ही होना चाहिए। कांग्रेस के गलत नीतियों के कारण नेहरू के जन्म दिवस को बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है। लेकिन बीर बलिदानियों को किसी ने याद नहीं किया। सिख धर्म ने मुगलों से लड़ाई लड़ी, चार शहजादे को शहीद कर दिया। उनकी याद में आज बीरबल दिवस मना रहे हैं, नरेन्द्र मोदी ने इसकी शुरुआत की। सिख धर्म के गुरु ग्रंथ में 55 सौ बार राम का नाम लिखा गया है। सिख और हिंदू धर्म एक है। ओवैसी सहित जो लोग औरंगजेब को अपना पर्वज मान रहे हैं, उन्हें सीख लेनी चाहिए। इस दौरान गिरिराज सिंह ने आईएनडीआई गठबंधन पर भी प्रहर किया। गिरिराज सिंह कहा कि घरमंडिया इंडी गठबंधन के लोग जान-बूझकर सनातन धर्म और हिंदू समाज गाली देते हैं, अपमानित करते हैं। नीतीश कुमार और लालू यादव साजिश के तहत ऐसा करवाते हैं। आज देश के अंदर इंडी घरमंडिया गठबंधन कभी अखिलेश यादव के मुहूर्त से तो कभी लालू यादव और नीतीश कुमार से बुलवाते हैं। कभी कांग्रेस और राहुल गांधी स्टालिन के पार्टी से बुलवाते हैं। गिरिराज सिंह ने कहा कि जो लोग हिंदू धर्म को गाली दे रहे हैं, हिंदू धर्म नहीं है उनसे कहता हूं कि मुस्लिम धर्म स्वीकार कर लो। हिंदू धर्म ही सनातन है, सिक्ख ही भारत के स्वाभिमान का प्रतीक है, भारत का अभिप्राय है। वाजपेयी जी, आडवाणी जी एवं भाजपा ने नीतीश कुमार को मुख्यमंत्री बनाया लेकिन उन्हें पलटने की आदत लग गई। कुर्सी के लिए यह पलटते-पलटते अपने पूरे व्यक्तित्व को जमीन में मिला दिया। ऐसा मिलाया की ना घर के रहे ना घाटा के रहे। भारतीय जनता पार्टी में उनके लिए दरवाजे बंद हैं।

बोजापुर (हस्प)। जल में चताएं जा रहे नक्सली उम्मूलन अभियान के तहत जिला बल बोजापुर, एसटीएफ एवं केरिपु 85 के द्वारा किये गये प्रयासों से नक्सली कमांडर-डिप्टी कमांडर के साथ 5 नक्सलियों ने मंगलवार को आत्मसमर्पण कर दिया है। आत्मसमर्पित में गंगालूर एरिया कमेटी के पदेड़ा आरपीसी मिलिशिया सदस्य -गुडडू ताती पिता सोमलू ताती, उम्र 23 वर्ष निवासी काकेकोरमा, पायकू हेमला पिता आयथु हेमला, उम्र 25 वर्ष -निवासी पालनार, मिलिशिया एसेक्शन डिप्टी कमांडर-सनू ताती पिता बुधराम ताती, उम्र 23 वर्ष निवासी बोडलापुसनार, जीआरडी सदस्य-संतू पोटाम पिता स्व. कोवा पोटाम, निवासी बोडलापुसनार एवं मिरतुरुए-एलओएस अंतर्गत चेरली मिलिशिया कमांडर-सोनारु कारम ऊर्फ रवि पिता बोडडा कारम, उम्र 32 वर्ष, निवासी चेरलीशामिल हैं। आत्मसमर्पण करने पर इन्हें उत्साहवर्धन हेतु शासन की आत्मसमर्पण-पुनर्वास नीति के तहत 25-25 हजार रुपये नगद प्रोत्साहन राशि प्रदान किया गया पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार आत्मसमर्पित पायकू हेमला वर्ष 2013 में पालनार आरपीसी मिलिशिया सदस्य के पद पर संगठन में भर्ती हुआ। तब से लगातार मिलिशिया सदस्य के पद



पर कार्य किया। वर्ष 2019 में चेरपाल से पालनार स?क खोदकर मार्ग अवरुद्ध करने की घटना में शामिल था। वर्ष 2019 में पालनार-गुण्डापाल के बीच आईडी विस्फोट करने में शामिल था, जिसमें 01 जवान शहीद हुआ था। वर्ष 2019 में नेन्ड्रा-कोरचोली के बीच पुलिस पर हमला करने की घटना में शामिल था। वर्ष 2020 में चेरपाल और मोदीपारा के बीच निर्माण में लगे मिक्कर मशीन में आगजनी की घटना में शामिल था। वर्ष 2022 में पालनार पटेलपारा पगड़ण्डी मार्ग पर आईडी लगाकर पुलिस पार्टी पर सड़क पर हुए हमले में शामिल रहा था, जिसमें 01 जवान शहीद हुआ था। वर्ष 2021 में नैनपाल में उप निरिक्षक मरलीताती की हत्या में शामिल था। वर्ष 2023 में पुसनार हीरोली के मध्य आईडी प्लाटंट करने की घटना में शामिल था। आत्मसमर्पित नक्सली गुड़ू ताती वर्ष 2009 में पदेड़ा आरपीसी अंतर्गत बाल सीएनएम सदस्य के पद पर भर्ती किया गया। वर्ष 2009-10 तक काकेकोरमा में बाल सीएनएम सदस्य के पद पर संगठन में कार्य किया। वर्ष 2011 में जीआरडी सदस्य के पद पर संगठन में जिम्मेदारी दी गई। वर्ष 2014 में पदेड़ा आरपीसी मिलिशिया सदस्य का कार्य दिया गया। वर्ष 2015 में चेरपाल में एपीसी की हत्या में शामिल था। वर्ष 2017 में पदेड़ा से काकेकोरमा के बीच सड़क काट कर मार्ग अवरुद्ध करने की घटना में शामिल था। वर्ष 2017 में पोजेरंर से काकेकोरमा के बीच कच्ची सड़क में आईडी के पद पर भर्ती किया गया। वर्ष 2008-14 तक बोडलापुसनार सीएनएम सदस्य के पद पर संगठन में कार्य किया। वर्ष 2015 में मिलिशिया सदस्य के पद पर संगठन में जिम्मेदारी दी गई। वर्ष 2023 में मिलिशिया सेक्शन ए का डिप्टी कमांडर की जिम्मेदारी दी गई। वर्ष 2015 टीसीओसी के तहत 01 जवान हत्या में शामिल था। वर्ष 2017 में चेरपाल नाला में रेत परिवहन करने आये ट्रैक्टरों में आगजनी की घटना में शामिल था। वर्ष 2017 बोडलापुसनार और मनकेती के बीच पहाड़ी में पुलिस पार्टी के साथ मुठभेड़ में शामिल था। वर्ष 2017 पदेड़ा से पेदाकोरमा जाने वाली कच्ची सड़क में गड्ढा खोदकर मार्ग अवरुद्ध करने की घटना में शामिल था।

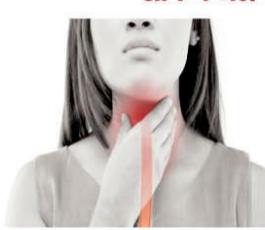
स्वास्थ्य

वजन घटाने के लिए नींबू पानी पीते हैं, हो सकता है नुकसान



वजन घटाने के लिए अक्सर जो एक सुखाव ज्यादातर लोग देते हैं हैं। सुख उत्तरे ही खाली पेट में गुणवत्ता पानी में नींबू डालकर पीना... हम सब इस नुस्खे से बचकिए हैं और बहुत से लोग ऐसे हैं जो नींबू पानी पीने से होने वाले फायदों की तारीफ करते नहीं थकते। लेकिन इसके कुछ नुकसान भी हैं। ऐसे में आगर आप भी जरूरत से ज्यादा नींबू पानी का सेवन करते हैं तो इससे होने वाले साड़े इफेक्ट्स के बारे में जान लें।

तीने में जलन हो सकती है



नींबू, ऐसिडिक फ्लट है और आगर इसका ज्यादा सेवन किया जाता हो तो इससे तीने में जलन की समस्या हो सकती है। लिहाजा आगर आपको ऐसिड रिप्रेस बनाने वाली आप्सा प्रतिवाह की समस्या होती है तो नींबू पानी पीने से बचें।

दांत की परत को नुकसान

नींबू में मौजूद ऐसिड दांत की परत को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे नैचरल शुगर लेवल में कमी आने लगती है और फिर दांत खराब होने लगते हैं। लिहाजा आगर जरूरत से ज्यादा नींबू पानी का सेवन किया जाए तो इससे दांतों में सेंसिटिविटी और कैविटी की समस्या बढ़ सकती है।

मिचली आने की समस्या

वैसे तो नींबू में विटामिन सी की प्रवृत्त मात्रा होती है जो हायोर शरीर के लिए बेहद जरूरी है लेकिन आगर इसका ज्यादा नींबू पानी का सेवन किया जाए तो यह शरीर के लिए कई तरह से खतरनाक साक्षित होती है। इससे पेट में क्रैम्प्स पड़ सकते हैं, पेट खराब हो सकता है या मिचली आने की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

बार-बार यूटिनेशन के लिए जाना

नींबू के रस का ज्यादा सेवन करने पर स्वास्थ्य से जुड़ी एक और समस्य हो सकती है और वह है—बार-बार यूटिनेशन के लिए जाना जिससे डिहाइड्रेशन होने का खतरा रहता है। ऐसे में बच्चों के बायोड्राइवर से बचने के लिए बेहद जरूरी है।

माझेन के मरीजों के लिए ठीक नहीं

नींबू पानी पीने से कुछ मरीजों में माझेन की समस्या दोबार शुरू हो सकती है। इसकी वजह यह है कि खड़े फॉलों में टाइट्रेशन से बचने के लिए आपको पानी पीने की मात्र बढ़ा दीनी चाहिए।

मुंह के छाले बढ़ सकते हैं

आगर आपको मुंह में छाले हो गए हैं तो नींबू पानी का सेवन न करें। इससे छाले और जड़ी तकलीफ और बढ़ सकती है। जिन लोगों को ऐसिड फूड से ऐलर्जी है तब वे भी नींबू पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। बरना उनको ऐलर्जी की समस्या बढ़ सकती है।

मशरूम में कई लाभ होते हैं, जिनकी शरीर को बहुत अवश्यकता होती है। साथ ही ये फाइबर का भी एक अच्छा माध्यम है। कई बीमारियों में मशरूम का इस्तेमाल दवाई के तौर पर किया जाता है। इसमें विटामिन बी, डी, पोटेशियम, कॉफ़े, आयरन और सेलेनियम की पर्याप्त होती है। इसके अलावा मशरूम में कोर्टिन नाम का एक खास पोषक तत्व पाया जाता है, जो मासेपेशियों को सक्रियता और यादातार बरकरार रखने में बेहद फायदेमंद रहता है।

1. मशरूम में एंटी-ऑक्सीडेंट भूरपूर्ण होते हैं।

2. मशरूम में मौजूद अवश्यक क्षमता को बढ़ाते हैं। इससे सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियां जड़ी-जड़ी नहीं होती। मशरूम में मौजूद सेलेनियम यूनिट्स सिस्टम के रिस्पॉन्स को बेहतर करता है।



3. मशरूम विटामिन डी का भी एक बहुत अच्छा माध्यम है। यह विटामिन हड्डियों की अवश्यकता को लिए बहुत जरूरी होता है।

4. मशरूम में बहुत कम मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जिससे वह वजन और

आवश्यकता का 20 प्रतिशत विटामिन डी हमें मिलता है।

5. मशरूम विटामिन डी का भी एक बहुत अच्छा माध्यम है। यह विटामिन हड्डियों की अवश्यकता को लिए बहुत जरूरी होता है।

6. मशरूम में बहुत कम मात्रा में नियमित तौर पर मशरूम खाने पर हमारी

बलड शुगर लेवल नहीं बढ़ता।

5. मशरूम में बहुत कम मात्रा में कोलेस्ट्रोल होता है और इसके सेवन से काफी बहुत भरव नहीं लगता।

6. इसमें वसा, मिनरल और फाइबर की मात्रा बढ़ जाती है। इसके सेवन से बैंड संबंधी रोग और मौसमी बीमारियों से भी छुटकारा पाया जा सकता है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इस आलेख में दी गई जानकारियों पर हम यह दावा नहीं करते कि ये पूर्णतया सत्य व सटीक हैं, तथा इन्हें अपनाने से अपेक्षित परिणाम मिलेगा। इन्हें अपनाने से पहले सबैक्षण्य के विशेषज्ञ को सलाह जरूर लें।

3. मशरूम विटामिन डी का भी एक बहुत अच्छा माध्यम है। यह विटामिन हड्डियों की अवश्यकता को लिए बहुत जरूरी होता है।

4. मशरूम में बहुत कम मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जिससे वह वजन और

आवश्यकता का 20 प्रतिशत विटामिन डी हमें मिलता है।

5. मशरूम में बहुत कम मात्रा में कोलेस्ट्रोल होता है और इसके सेवन से काफी बहुत भरव नहीं लगता।

6. इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। वर्षी कुछ स्टडीज में मशरूम के सेवन से कैंसर होने की अशंका कम होने की बात तक पहुंची है।

इसके अलावा मशरूम को बालों और त्वचा के लिए