

# समाचार पचीसा

राजनीति का जनपक्षकार

पेज-6» थाली में करें थोड़े से बदलाव...



## 9 साल में 24.82 करोड़ भारतीय गरीबी रेखा से निकले बाहर

नई दिल्ली. नीति आयोग ने देश में गरीबी को एक रिपोर्ट जारी किया है. आयोग 2022-23 के लिए जारी रिपोर्ट में कहा कि पिछले 9 साल में 24.82 करोड़ लोग बहुआयामी गरीबी रेखा से बाहर निकले हैं. प्रमुख राज्यों उत्तर प्रदेश, बिहार और मध्य प्रदेश में सबसे बड़ी गिरावट दर्ज की गई.

नीति आयोग की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में बहुआयामी गरीबी 2013-14 में 29.17 प्रतिशत से घटकर 2022-23 में मात्र 11.28 प्रतिशत रह गई है. इस अवधि के दौरान लगभग 24.82 करोड़ लोग इस ब्रेकट से बाहर निकल गए.

नीति आयोग की रिपोर्ट के अनुसार, राष्ट्रीय बहुआयामी गरीबी स्वास्थ्य, शिक्षा और जीवन स्तर के तीन समान रूप से भारित आयामों में एक साथ अभाव को मापती है. यह 12 सतत विकास लक्ष्यों-संरचित संकेतकों द्वारा दर्शाए जाते हैं.

इनमें पोषण, बाल और किशोर मृत्यु दर, मातृ स्वास्थ्य, स्कूली शिक्षा के वर्ष, स्कूल में उपस्थिति, खाना पकाने का ईंधन, स्वच्छता, पीने का पानी, बिजली, आवास, संपत्ति और बैंक खाते शामिल हैं. नीति आयोग का राष्ट्रीय बहुआयामी गरीबी सूचकांक गरीबी दर में गिरावट का आकलन करने के लिए अल्फ़ा रैटिंग पद्धति का उपयोग करता है, हालांकि राष्ट्रीय



एमपीआई में 12 संकेतक शामिल हैं, जबकि वैश्विक एमपीआई में 10 संकेतक शामिल हैं. उत्तर प्रदेश में पिछले 9 वर्षों में

सबसे ज्यादा 5.94 करोड़ लोग बहुआयामी गरीबी से बाहर निकले हैं. दूसरे नंबर पर बिहार है, जहां 3.77 करोड़ लोग गरीबी रेखा से बाहर निकले हैं, जबकि मध्य प्रदेश में 2.30 करोड़ और राजस्थान में 1.87 करोड़ लोग गरीबी रेखा से निकले हैं. रिपोर्ट के मुताबिक गरीब राज्यों में बेहद तेज रफ़्तार के साथ गरीबी घटी है जिससे आर्थिक असमानता में कमी आई है.

पिछले 9 साल में एमपीएस के सभी 12 संकेतकों में उल्लेखनीय सुधार हुआ है. मीडिया को संबोधित करते हुए, नीति आयोग के सदस्य रमेश चंद ने कहा कि 9 सालों में 24.82 लोग बहुआयामी गरीबी से बाहर निकले,

यानी हर साल 2.75 करोड़ लोग बहुआयामी गरीबी से बाहर निकल रहे हैं.

नीति आयोग के सीईओ बीवीआर सुब्रमण्यम ने कहा, सरकार का लक्ष्य बहुआयामी गरीबी को 1 प्रतिशत से नीचे लाना है और इस दिशा में सभी प्रयास किए जा रहे हैं. रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत 2024 के दौरान एकल-अंकीय गरीबी स्तर तक पहुंचने के लिए पूरी तरह तैयार है.

रिपोर्ट में कहा गया है, 2013-14 से 2022-23 के दौरान बहुआयामी गरीबी में गिरावट की दर तेज हो गई है. इसमें इस बात पर भी जोर दिया गया है कि, 'विशेष अभाव पहलुओं

में सुधार सरकार की बड़ी संख्या में पहल या योजनाओं से यह संभव हुआ है. पेपर में यह भी कहा गया है कि 'भारत 2030 से काफी पहले सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) 1.2 (बहुआयामी गरीबी को कम से कम आधा कम करना) हासिल कर सकता है.' नीति आयोग की रिपोर्ट के मुताबिक 2015-16 और 2019-21 के बीच सालाना 10.66 फीसदी के तेज गति के साथ लोग गरीबी से बाहर निकले हैं, जबकि, 2005-06 से लेकर 2015-16 के बीच सालाना 7.69 फीसदी के दर की रफ़्तार से लोग गरीबी से बाहर निकलने में कामयाब हुए थे.

मोदी से मिलीं प्रणव मुखर्जी की बेटी शर्मिष्ठा मुखर्जी, कहा-

## बाबा के प्रति कम नहीं हुआ मोदी का सम्मान

नई दिल्ली। दिवंगत राष्ट्रपति की बेटी और कांग्रेस की पूर्व प्रवक्ता शर्मिष्ठा मुखर्जी ने सोमवार को कहा कि प्रणव मुखर्जी के प्रति प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का सम्मान कम नहीं हुआ है। उन्होंने पीएम मोदी से मुलाकात करने और उन्हें अपनी किताब इन प्रणव, माई फादर ए डॉटर रिमेम्बर्स की एक प्रति भेंट करने के बाद यह बात कही। शर्मिष्ठा ने एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर एक पोस्ट में कहा कि माननीय प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी जी से मेरी पुस्तक %प्रणव माई फादर- ए डॉटर रिमेम्बर्स% की एक प्रति भेंट करने के लिए मुलाकात की। वह हमेशा की तरह मेरे प्रति

नेतृत्व कौशल के बारे में उनके संदेह का खुलासा करते हुए उन्होंने कई बड़े दावे किए थे। दिवंगत पूर्व राष्ट्रपति और कांग्रेस के दिग्गज नेता प्रणव मुखर्जी ने एक बार राहुल गांधी को बहुत विनम्र और सवालों से भरा बताया था, लेकिन वह अभी भी

जिज्ञासु हैं।

पुस्तक, इन प्रणव, माई फादर ए डॉटर रिमेम्बर्स, में प्रणव मुखर्जी की डायरी प्रविष्टियों में से एक का उल्लेख किया गया है जिसमें उन्होंने बताया है कि कैसे उन्होंने वायनाड सांसद को शासन में कुछ प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त करने के लिए मंत्रिमंडल में शामिल होने की सलाह दी थी। किताब में दावा किया गया है कि 25 मार्च 2013 को इनमें से एक यात्रा के दौरान, प्रणव ने कहा, उन्हें विविध विषयों में रुचि है, लेकिन वे एक विषय से दूसरे विषय की ओर बहुत तेजी से आगे बढ़ते हैं। मुझे नहीं पता कि उन्होंने कितना



राजनीतिक रूप से परिपक्व नहीं हुए थे। अपने पिता के शानदार जीवन के बारे में अपनी आगामी पुस्तक में, पूर्व कांग्रेस प्रवक्ता शर्मिष्ठा मुखर्जी ने पूर्व राष्ट्रपति की डायरी प्रविष्टियों और उन्हें सुनाई गई व्यक्तिगत कहानियों के किस्से लिखे। इसी में उन्होंने इस बात का

## 18 जनवरी को ही गर्भ गृह में प्रवेश करेंगे श्रीरामलला

अयोध्या। 22 जनवरी को अयोध्या धाम में अपने नव्य भव्य मंदिर में श्रीरामलला की प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम और पूजन विधि 16



जनवरी से शुरू हो जाएगी, जबकि जिस प्रतिमा की प्राण प्रतिष्ठा की जानी है उसे 18 जनवरी को गर्भ गृह में अपने आसन पर खड़ा कर दिया जाएगा। 22 जनवरी को पौष शुक्ल द्वादशी अभिजित मुहूर्त में दोपहर 12 बजकर 20 मिनट पर श्रीरामलला की प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम संपन्न किया जाएगा। श्रीरामलला प्राण प्रतिष्ठा के संबंध में यह बातें सोमवार को श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय ने बताईं। उन्होंने ये भी बताया कि प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर गर्भ गृह में पीएम नरेंद्र मोदी, सीएम योगी, आरएसएस के सरसंघचालक मोहन भागवत, राज्यपाल आनंदी बेन पटेल, रामजन्मभूमि न्यास के अध्यक्ष महंत नृत्य गोपाल दास और सभी ट्रस्टीज उपस्थित रहेंगे। प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम की जानकारी देते हुए चंपत राय ने बताया कि कार्यक्रम से जुड़ी सभी तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं।

## घर में आग लगने से एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत

कबीरधाम। छत्तीसगढ़ के कबीरधाम जिले में घर में आग लगने से एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत हो गई है। पुलिस अधिकारियों ने सोमवार को बताया कि जिले के कुकदूर थाना क्षेत्र के अंतर्गत नागाडबरा गांव के एक घर में आग लगने से बुधराम (35), उनकी पत्नी हिरामती बाई (32) और पुत्र जोनहू राम (12) की मृत्यु हो गई है। उन्होंने बताया कि पुलिस को आज ग्रामीणों से बुधराम के घर में आग लगने की सूचना मिली जिसके बाद पुलिस दल को घटनास्थल के लिए रवाना किया गया। उन्होंने बताया कि बाद में पुलिस दल को तीनों के शव मिले जिन्हें पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि परिवार के तीनों सदस्य रिवार को किसी परिजन के घर आयोजित एक कार्यक्रम में शामिल होने गए थे और वहां से वे देर रात घर लौटे थे। उन्होंने बताया कि घर में रखा चूल्हा और गैस सिलेंडर पूरी तरह से जला हुआ है। उनके मुताबिक, आशंका है कि गैस सिलेंडर से रिसाव की वजह से घर में आग लगी होगी जिसमें जलकर तीनों की मृत्यु हो गई। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

## मोदी और पुतिन के बीच फोन पर हुई बातचीत

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को रूसी प्रधान मंत्री व्लादिमीर पुतिन के साथ टेलीफोन पर बातचीत की और विभिन्न सकारात्मक विकास पर चर्चा की। दोनों नेता अपनी टेलीफोन बातचीत के दौरान आगामी पहलों के लिए एक योजना की रूपरेखा तैयार करने पर भी सहमत हुए। पीएम मोदी ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा कि राष्ट्रपति पुतिन से अच्छी बातचीत हुई। हमने अपनी विशेष और विशेषाधिकार प्राप्त रणनीतिक साझेदारी में विभिन्न सकारात्मक विकासों पर चर्चा की और भविष्य की पहल के लिए एक रोडमैप तैयार करने पर सहमति व्यक्त की। हमने ब्रिक्स की रूस की अध्यक्षता सहित विभिन्न क्षेत्रीय और वैश्विक मुद्दों पर भी उपयोगी विचारों का आदान-प्रदान किया। दिसंबर 2023 में विदेश मंत्री एस जयशंकर ने मास्को में रूसी नेतृत्व से मुलाकात की थी. अपने रूसी समकक्ष सर्गेई लावरोव से मुलाकात के बाद, जयशंकर ने रेखांकित किया कि रूस भारत का एक मूल्यवान, समय-परीक्षणित भागीदार है और दोनों देशों को इस रिश्ते से काफी फायदा हुआ है। 2022 में पश्चिम द्वारा यूक्रेन में युद्ध को लेकर मास्को के व्यापक प्रतिबंध लगाने के बाद से भारत रूस के प्रमुख आर्थिक साझेदारों में से एक बन गया है।

## आंध्र कांग्रेस प्रमुख गिदुगु रुद्र राजू ने दिया इस्तीफा, शर्मिला जल्द संभाल सकती हैं कमान

नई दिल्ली। आंध्र कांग्रेस प्रमुख गिदुगु रुद्र राजू ने सोमवार को इस्तीफा दे दिया। सूत्रों के मुताबिक, उनके इस्तीफे से वाईएस शर्मिला के लिए राज्य एक्स हैटल से पोस्ट किया गया, गिदुगु रुद्र राजू ने आंध्र प्रदेश पीसीसी अध्यक्ष पद के लिए इस्तीफा दे दिया। 2-3 दिनों में आंध्र प्रदेश के लिए नया पीसीसी प्रमुख होगा। आंध्र प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री वाईएस राजशेखर रेड्डी की बेटी और वाईएसआर तेलंगाना पार्टी की संस्थापक वाईएस शर्मिला की हाल ही में कांग्रेस में एंट्री से अटकलें तेज हो गई थीं कि उन्हें पार्टी में राज्य प्रमुख का पद मिल सकता है। वह 4 जनवरी को नई दिल्ली में कांग्रेस में शामिल हुईं। शर्मिला पार्टी प्रमुख मल्लिकार्जुन खड़गे और पूर्व पार्टी अध्यक्ष राहुल गांधी की मौजूदगी में कांग्रेस में शामिल हुईं। उन्होंने अपनी वाईएसआर तेलंगाना कांग्रेस के कांग्रेस में विलय की भी घोषणा की थी और कहा था कि उन्हें जो भी जिम्मेदारी दी जाएगी।

## वैचारिक जड़ों से भटक गई है कांग्रेस, जातिगत विभाजन को बढ़ावा दे रही- मिलिंद देवरा



नई दिल्ली। पूर्व केंद्रीय मंत्री मिलिंद देवरा ने कांग्रेस छोड़ने और शिवसेना में शामिल होने के अपने फैसले को सही ठहराते हुए आरोप लगाया है कि कांग्रेस अपनी वैचारिक एवं संगठनात्मक जड़ों से भटक गई है, वह जाति के आधार पर विभाजन को बढ़ावा दे रही है एवं कारोबारी घरानों को निशाना बना रही है। देवरा ने कहा कि वह एक ऐसे नेता का सहयोग करना चाहते हैं जो रचनात्मक विचारों को महत्व देता है और महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने उनकी क्षमता को पहचाना है। पूर्व केंद्रीय मंत्री मिलिंद देवरा ने लोकसभा चुनावों से पहले मुंबई में कांग्रेस को झटका देते हुए रविवार को सुबह पार्टी छोड़ दी और शिंदे नीत शिवसेना में शामिल हो गए। इसी के साथ कांग्रेस के साथ उनके परिवार का '55 साल पुराना नाता' खत्म हो गया। देवरा ने बाद में सोशल मीडिया मंच 'एक्स' के जरिए बताया कि उनके कांग्रेस छोड़ने के पीछे के क्या कारण हैं। कांग्रेस के वरिष्ठ दिवंगत नेता मुरली देवरा के बेटे मिलिंद देवरा आगामी लोकसभा चुनाव में मुंबई दक्षिण सीट पर उड़व ठाकरे नीत शिवसेना (यूबीटी) द्वारा दावा किए जाने के बाद से नाराज थे।

# यूपीए के नए अवतार की चाबी कांग्रेस के ही हाथ

अजय सेतिया

तीनों हिन्दी भाषी राज्यों में करारी हार के बावजूद इंडी एलायंस में कांग्रेस अपनी रणनीति में कामयाब रही है। कांग्रेस उंडा करके खाने में विश्वास रखने वाली पार्टी है। कर्नाटक की बैठक में सोनिया गांधी के यूपीए भंग करने के पीछे रणनीति यही थी कि इंडी एलायंस की बागडोर कांग्रेस के हाथ में आ जाए। वैसे तो बिना किसी फैसले के ही महाराष्ट्र बैठक के बाद कांग्रेस ने गठबंधन की कमान अपने हाथ में ले ली थी। अब 13 जनवरी की ऑनलाइन मीटिंग में मल्लिकार्जुन खरगे को चेयरमैन चुन कर कांग्रेस ने कमान विधिवत अपने हाथ में ले ली है। हालांकि 28 दलों वाले इस गठबंधन की वर्चुअल बैठक में सिर्फ 9 दलों के नेता मौजूद थे। ममता बनर्जी, उद्धव ठाकरे और अखिलेश यादव या उनका कोई प्रतिनिधि बैठक में नहीं आया। देखा यह होगा कि आने वाले दिनों में इन तीनों दलों के साथ

सीट शेयरिंग का क्या कोई फार्मूला निकलेगा या नहीं।

यह शुरू से ही तय था कि कांग्रेस अगर नीतीश कुमार को संयोजक बनाएगी तो चेयरमैन का पद भी सृजित किया जाएगा। यह भी तय था कि चेयरमैन या तो सोनिया गांधी खुद बनेंगी या मल्लिकार्जुन खरगे को बनाया जाएगा। कांग्रेस नीतीश कुमार को आगे रख कर चुनाव मैदान में कूदने की कतई इच्छुक नहीं थी। उसकी रणनीति मल्लिकार्जुन खरगे को ही चेयरमैन बनाने की थी, ताकि चुनावों में दलित चेहरे का फायदा हो। खरगे के नाम से कांग्रेस यह संदेश भी देना चाहती थी कि अगर गठबंधन को सरकार बनाने का मौका मिलता है, तो खरगे को प्रधानमंत्री बनाया जाएगा। हालांकि बैठक के बाद शरद पवार ने वही बात कही है, जो 19 दिसंबर की बैठक के बाद मल्लिकार्जुन खरगे ने कही थी कि पहले इतने सांसद तो जीत कर आए कि सरकार बनाने का अवसर पैदा हो, उस समय प्रधानमंत्री तय होगा।

लेकिन अपना चेयरपर्सन बनवा कर कांग्रेस ने इंडी एलायंस को अपने नियन्त्रण में लेकर विस्तृत यूपीए बनाने में सफलता हासिल कर ली है, यह कांग्रेस की बहुत बड़ी राजनीतिक रणनीतिक उपलब्धि मानी जाएगी।

19 दिसंबर की दिल्ली में हुई बैठक में ममता बनर्जी और अरविंद केजरीवाल ने प्रधानमंत्री पद के उम्मीदवार के लिए मल्लिकार्जुन खरगे का नाम आगे किया था। अगर नीतीश कुमार उस पर सहमत होते, तो वह भी ममता बनर्जी के प्रस्ताव का समर्थन कर देते। लेकिन उन्होंने सोचा ही नहीं था कि प्रधानमंत्री पद का उम्मीदवार या चेयरमैन बनाए जाने पर कोई विचार होगा। वह यही मान कर चल रहे थे कि चुनावों से पहले सिर्फ संयोजक बनाया जाएगा, जिसके लिए उनकी पार्टी का दावा भी था। 19 दिसंबर की बैठक में जब नीतीश कुमार को संयोजक बनाने का फैसला नहीं हुआ, तो 29 दिसंबर को जेडीयू की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक के बाद पार्टी के

महासचिव केशी त्यागी ने कहा था कि इंडी एलायंस के आर्किटेक्टर नीतीश कुमार हैं, इसलिए संयोजक और प्रधानमंत्री पद के स्वाभाविक दावेदार नीतीश कुमार ही हैं। पार्टी की इस आधिकारिक लाईन का नीतीश की तरफ से खंडन नहीं किया गया। पटना में जब नीतीश कुमार से संयोजक पद के मुद्दे पर सवाल पूछा गया, तो उन्होंने जरूर कहा था कि वह किसी पद के इच्छुक नहीं हैं। राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा का एलान करते वक्त जब मल्लिकार्जुन खरगे से नीतीश कुमार को संयोजक बनाए जाने पर सवाल पूछा गया था, तो उन्होंने कहा था कि यह सवाल कौन बनेगा करोड़पति जैसा बन गया है। लेकिन इसके साथ ही उन्होंने यह भी कहा था कि आने वाले 15 दिन में संयोजक और अन्य पदों पर फैसला हो जाएगा। यह संकेत काफी था कि नियुक्ति सिर्फ संयोजक पद की नहीं होगी, कांग्रेस अपने प्री प्लान के मुताबिक ही चेयरमैन का पद अपने पास रखने की रणनीति पर ही काम कर रही

है। इसी के बाद नीतीश कुमार ने कह दिया था कि वह किसी पद के इच्छुक नहीं हैं। 13 जनवरी की वर्चुअल बैठक में भी जब संयोजक पद पर उनके नाम का प्रस्ताव आया, तो उन्होंने वही बात दोहराई कि वह किसी पद के इच्छुक नहीं हैं। लेकिन इसे उनकी नाराजगी के रूप में देखा जा रहा है, क्योंकि उनकी पार्टी कुछ और कह रही थी, और वह खुद कुछ और कह रहे हैं। बंगलुरु की बैठक में लालू यादव और तेजस्वी भी इस बात से नाराज हो कर निकले थे कि नीतीश कुमार को संयोजक बनाने का फैसला क्यों नहीं किया जा रहा। जेडीयू ने तो पटना, बंगलुरु और मुंबई के बैठक स्थलों पर नीतीश कुमार को भावी प्रधानमंत्री बनाने वाले हॉटिंग तक लगावाए थे। नीतीश कुमार की पलटू राम की छवि के कारण कांग्रेस एलायंस की पूरी बागडोर उनके हाथ में देने को कभी भी तैयार नहीं थी। इसीलिए सोनिया गांधी ने बंगलुरु में यूपीए भंग करने और उसके चेयरपर्सन पद से इस्तीफे का एलान किया था।

यह एलान पटना में नहीं किया गया था। अब जब नीतीश कुमार ने संयोजक बनने से इंकार कर दिया है और श्रीराम जन्मभूमि के शिलान्यास में शामिल होने या नहीं होने पर अपने पते नहीं खोले हैं, तो उनकी निष्ठा पर फिर सवाल उठने लगा है। उनकी अगली चाल क्या होगी, उसे लेकर इंडी एलायंस में ही आशंका बनी हुई है। वैसे उनकी ओर से पद टुकड़ाने के और भी कई कारण हैं। पहला कारण तो यह है कि अखिलेश यादव की तरह वह कांग्रेस को विश्वसनीय नहीं मानते। दूसरा कारण यह है कि उनके लालू यादव के साथ भी उस तरह के रिश्ते नहीं रहे, जैसे मुंबई बैठक तक बने हुए थे। जेडीयू के 11-12 विधायकों की लालू यादव से मुलाकात के बाद दोनों के बीच अविश्वास की गहरी खाई उत्पन्न हो चुकी है। नीतीश कुमार पहले कहते थे कि भाजपा जेडीयू को निगल जाना चाहती है, अब उन्हें आशंका है कि लालू यादव उनकी पार्टी को निगल जाना चाहते हैं।









## सर्दियों में खजूर खाने से मिलते हैं ये गजब के फायदे



**सर्दी-खांसी से लेकर कब्ज की समस्या होती है दूर**  
सर्दियों में लोग अक्सर अपनी डाइट में ऐसी चीजों को शामिल करना पसंद करते हैं, जिनकी तासीर खाने में गर्म होती है। ऐसी ही सेहतमंद चीजों में खजूर का भी नाम शामिल है। खजूर को उसके हीलिंग गुणों के लिए जाना जाता है। इसे डाइट में शामिल करने से व्यक्ति कई रोगों से दूर रहने के साथ ऊर्जावान भी महसूस करता है। खजूर में आयरन, कैल्शियम, मिनरल, फॉस्फोरस, अमिनो एसिड जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो सर्दी-जुकाम से लेकर कब्ज और एनीमिया जैसी समस्याओं में भी राहत देने का काम करते हैं। आइए जानते हैं सर्दियों में खजूर खाने से सेहत को मिलते हैं क्या फायदे।

### सर्दियों में खजूर खाने के फायदे-

#### सर्दी-जुकाम में राहत-

खजूर की तासीर गर्म होती है। सर्दियों में खजूर का नियमित सेवन व्यक्ति को सर्दी-जुकाम की समस्या से दूर रखता है। ठंड में सर्दी-जुकाम होना आम बात है। ऐसे में रोजाना दूध में 2-3 खजूर मिलाकर पीने से सर्दी-जुकाम में राहत मिलती है।

#### एनीमिया की समस्या करें दूर-

खजूर का सेवन करने से हीमोग्लोबिन का लेवल आसानी से बढ़ाया जा सकता है। जिन लोगों के शरीर में आयरन की कमी होती है, उन्हें खजूर का नियमित सेवन करने की सलाह दी जाती है।

#### कब्ज-

खजूर का सेवन करने से पाचन तंत्र दुरुस्त बना रहता है। जिससे व्यक्ति को कब्ज की शिकायत नहीं होती है। खजूर में पर्याप्त मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो कब्ज की समस्या से निजात दिलाने के साथ पेट की ऐंठन, मरोड़, लूज मोशन को ठीक करने में मदद करता है।

#### हड्डियों की सेहत-

सर्दियों में घुटने का दर्द काफी बढ़ जाता है। ऐसे में रोजाना खजूर का सेवन करने से इस समस्या में कुछ हद तक फायदा मिल सकता है। खजूर में काफी मात्रा में सेलेनियम, मैग्नीज, कॉपर और मैग्नीशियम मौजूद होते हैं। ये सभी पोषक तत्व हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों को रोकने के लिए जरूरी माने जाते हैं।

#### प्रोटीन से भरपूर-

खजूर में प्रोटीन काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो हमारी मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने में मदद कर सकता है। कई बार जिम लवर भी नेचुरल प्रोटीन और मिठास हासिल करने के लिए खजूर को अपने डाइट में शामिल करते हैं।

## थाली में करें थोड़े से बदलाव, दिल-दिमाग-सेहत सब रहेगा दुरुस्त

हमारे पूरे शरीर का संचालन दिमाग करता है। और उसमें चिंता, तनाव व अवसाद सरीखी समस्याएं रहने लगे तो भला क्या होगा? यकीनन, नतीजे अच्छे नहीं होंगे। तो बेहतर होगा कि इस ओर गौर किया जाए। अपने अन्न यानी खानपान में कुछ पोषक तत्वों को जोड़कर काफी हद तक मानसिक सेहत को दुरुस्त रखा जा सकता है। आहार सलाहकार डॉ. भारती दीक्षित कहती हैं कि खाना केवल शारीरिक सेहत के लिए ही नहीं, बल्कि मानसिक सेहत के लिए भी जरूरी है। अच्छे मानसिक सेहत के लिए अपनी थाली में मैग्नीशियम, ओमेगा-3, ओमेगा-3-सिक्स फैटी एसिड्स, फाइबर और कैल्शियम आदि युक्त खाद्य पदार्थों को जगह दें।

### रंगों से भरा हो खाना

हम खाना सिर्फ मुंह से नहीं खाते, बल्कि आंखों और मन से भी खाते हैं। अगर खाना आंखों को भाएगा तो मन अपने आप ही खुश हो जाएगा। नतीजा, आपके मानसिक तनाव में काफी हद तक कमी आएगी। इस बाबत डॉ. भारती कहती हैं कि अपने खाने में सतरंगी आहार को शामिल कीजिए। यानी ढेर सारे रंग वाले फलों, सब्जियों, बीजों और अनाजों का सेवन नियमित रूप से करें। ये न सिर्फ खाने के स्वाद में, बल्कि पोषण में भी इजाफा करेंगे। जब शरीर सेहतमंद रहेगा, तो मन भी खुश रहेगा।

### विटामिन-बी है जरूरी

विटामिन-बी को अपनी खुराक में भरपूर मात्रा में लेने से चिंता और तनाव काफी हद तक तक नियंत्रित रहेंगे। विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग अवसाद, पैनिक डिसऑर्डर आदि की समस्या से ग्रस्त हैं उन्हें प्रतिदिन 18 ग्राम विटामिन-बी लेने से राहत मिलती है। विटामिन-बी के स्रोत जैसे मछली, अंडे और सब्जियां आदि तनाव व चिंता को कम करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

### इन्हें भी दीजिए जगह

मैग्नीशियम और कैल्शियम जैसे मिनरल्स हमारे तंत्रिका तंत्र को पोषण देते हैं, जिससे बेचैनी, तनाव,

डर, गुस्सा सरीखे तमाम भावों में कमी आती है। साथ ही मैग्नीशियम दिल और धमनियों की सेहत की भी हिफाजत करता है। मैग्नीशियम और कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन रात में सोने से पहले करने से अच्छी नींद भी आती है। मैग्नीशियम के लिए आप

बेरी स्वाद में अच्छे होने के साथ ही आपको दिमाग को तनाव से दूर रखने में भी मददगार होती हैं। इनमें प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो अवसाद से उबरने में मदद करते हैं। साथ यह फाइटीनियूट्रिएंट्स से भरपूर होती है जो तनाव के लिए

अवसाद, थकान और चिड़चिड़ापन को दूर करने में मदद करते हैं। अधिकांश बीजों में ओमेगा-3 फैटी एसिड मौजूद होता है। इनका एंटी-इंफ्लामेट्री गुण तनाव हार्मोन के नकारात्मक प्रभावों का मुकाबला करने में मदद करता है। अपने आहार में अलसी के बीज, मछली और अखरोट जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल भी शामिल करें।

### फायदेवाली है डार्क चॉकलेट

यह सिर्फ स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि आपके तनाव के लिए भी अच्छी होती है। शोध में पाया गया है कि डार्क चॉकलेट का एक छोटा टुकड़ा खाने से मन शांत होता है। डार्क चॉकलेट में मौजूद फ्लैवोनॉइड तनाव को कम करने में मदद करता है।

### रात में कैमोमाइल चाय

सर्दी में चाय की चुस्कियां भला किसे नहीं भातीं। ऐसे में कैमोमाइल चाय को आजमाने का मौका बहुत अच्छा है। यह आपके तनाव के स्तर को कम करने में प्रभावी साबित होगा। इसकी एंटी-ऑक्सिडेंट्स और एंटी-इंफ्लामेट्री खूबियों के चलते यह तनाव को शांत करने में मददगार होती है। रात के खाने के बाद कैमोमाइल चाय का एक प्याला आपकी मानसिक सेहत को बेहतर रखेगा।

### गुणकारी है हल्दी वाला दूध

हल्दी और दूध आपकी मानसिक सेहत के लिए रामबाण साबित हो सकता है। दूध में मौजूद विटामिन-डी और प्रोटीन तनाव को शांत करता है। यह रक्तचाप और कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है। साथ में हल्दी। जिसमें करक्यूमिन होती है, जिसके एंटीइंफ्लामेट्री गुण आपको ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस से बचाएंगे। यानी आपको दोहरा फायदा मिलेगा। अगर आप एंगजाइटी से परेशान हैं तो नियमित रूप से दही का सेवन करें। दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स यानी अच्छे बैक्टीरिया पाचन तंत्र को ठीक रखने के साथ आपकी मानसिक सेहत को भी दुरुस्त रखने में मददगार होंगे।



हरी सब्जियां, बादाम, काजू, सोयाबीन, तिल, केला और टोफू आदि को खुराक में शामिल कर सकती हैं। अगर आप मांसाहारी हैं तो आप मछली का सेवन करें।

### फैटी एसिड है जरूरी

आमेगा-3 और ओमेगा-3-सिक्स सिक्स फैटी एसिड हमारी याददाश्त को भी दुरुस्त रखते हैं। इनको खुराक में शामिल करना इसलिए भी जरूरी हो जाता है क्योंकि हमारा शरीर इन पोषक तत्वों का निर्माण नहीं कर पाता। अगर आप मांसाहारी हैं, तो सी-फूड इसका सबसे अच्छा स्रोत है। शाकाहारी हैं तो इसके लिए साबुत अनाज, लहसुन, अलसी, सोयाबीन, टोफू आदि को अपनी खुराक में शामिल कीजिए।

### बेरी है काम की

शरीर की प्रतिक्रिया को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। एंटीऑक्सिडेंट युक्त भोजन जैसे कि जामुन, खट्टे फल और विटामिन-सी को डाइट में शामिल करना मस्तिष्क को ऑक्सिडेटिव तनाव से बचाता है। जामुन और अन्य विटामिन-सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे नींबू, अमरूद, आंवला, शिमला मिर्च और संतरा आदि रक्त से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल को साफ करने में मदद करते हैं। मेवे, बीन्स, अखरोट, हरी सब्जियां आदि को भी अपनी खुराक में जगह दीजिए।

### बीज होंगे मददगार

बीज चाहे कद्दू के हों या फिर सूरजमुखी के...ये आपके तनाव के स्तर को कम करने में कारगर रहेंगे। इनमें मैग्नीशियम और विटामिन-ई होते हैं, जो

## क्या होता है सर्वाइकल कैंसर? महिलाओं से जुड़ी इस बड़ी समस्या के ये हैं कारण और लक्षण



अधिक साथी, और परिवार का इतिहास भी इस कैंसर के होने में एक भूमिका निभा सकते हैं।

### किस आयु में होता है सर्वाइकल कैंसर?

सर्वाइकल कैंसर आमतौर पर 30 से 45 वर्ष की आयु के बीच होने की संभावना होती है। HPV इन्फेक्शन होने पर, यह कैंसर कुछ साल तक विकसित हो सकता है।

### सर्वाइकल कैंसर के लक्षण-

सर्वाइकल कैंसर के शुरुआती स्टेज में कोई लक्षण नहीं दिखते हैं। जब कैंसर बढ़ने लगता है, तब कुछ सामान्य लक्षण आते हैं जैसे-

- वेजाइना से ब्लूडिंग, खासकर संबंध के बाद
- संबंध के दौरान दर्द
- असामान्य वेजाइना डिस्चार्ज

-पेल्विक दर्द या पेशाब के दौरान दर्द  
ये लक्षण किसी भी आयु समूह की महिला में हो सकते हैं, लेकिन सर्वाइकल कैंसर अक्सर 30 से 45 वर्ष की आयु के बीच होता है।

### क्या देखने पर डॉक्टर के पास जाएं?

अगर कोई महिला इन लक्षणों को महसूस करती है, तो उसे तुरंत अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए। पेप स्मियर टेस्ट, HPV टेस्ट, और शारीरिक जांच के द्वारा सर्वाइकल कैंसर का पता लगाया जा सकता है।

### यह ठीक हो सकता है?

सर्वाइकल कैंसर का शुरुआती स्टेज में ही पता लग जाए तो उपचार के सफल होने के ज्यादा चांस होते हैं। उपचार विकल्पों में सर्जरी, रेडिएशन थेरेपी, और केमोथेरेपी शामिल हो सकती हैं। लेकिन, इसका इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि कैंसर का स्थान क्या है और कितना बढ़ चुका है। नियमित चेकअप और पेप स्मियर टेस्ट, खासकर सेक्सुअली एक्टिव महिलाओं के लिए, सर्वाइकल कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं। HPV वैक्सीन भी इस कैंसर से बचाव के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। इसलिए, अपने डॉक्टर की सलाह से नियमित चेकअप और स्क्रीनिंग आवश्यक हैं।

दुनियाभर में हर साल सर्वाइकल कैंसर से कई महिलाओं की मौत होती है। सर्वाइकल कैंसर महिलाओं को होने वाले दूसरा सबसे आम कैंसर माना जाता है। ऐसे में इस कैंसर के प्रति महिलाओं में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल जनवरी में सर्वाइकल कैंसर अव्यारनेस मंथ मनाया जाता है। आइए इस खास मौके पर सनर इंटरनेशनल हॉस्पिटल्स में मेडिकल ऑनकोलॉजी विभाग के हेड ऑफ डिपार्टमेंट एंड सीनियर कंसल्टेंट डॉ.सनी गर्ग से जानते हैं सर्वाइकल कैंसर और उसके लक्षण और उपचार के बारे में।

### क्या होता है सर्वाइकल कैंसर

सर्वाइकल कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो सर्वाइक्स नामक अंग के सेल्स में होता है। सर्वाइक्स, यूटेरस (गर्भाशय) के निचले हिस्से में होता है और एक पतली नली के रूप में वेजाइना से जुड़ा होता है। इस कैंसर का मुख्य कारण ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) इन्फेक्शन है, लेकिन दूसरे कारण भी इसमें शामिल हो सकते हैं।

### क्यों होता है सर्वाइकल कैंसर?

सर्वाइकल कैंसर का मुख्य कारण HPV इन्फेक्शन है, जिसका इन्फेक्शन से सर्वाइक्स के सेल्स में बदलाव होता है और कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। स्मॉकिंग, कमजोर इम्यूनोटी, बर्थ कंट्रोल पिल्स का लॉन्ग टर्म उपयोग, एक से

सर्दियों में ज्यादातर लोग साग खाना पसंद करते हैं। इस मौसम में कई तरह के साग जैसे सरसों,पालक, बथुआ बाजार में देखने को मिलते हैं। आपने भी बथुआ के पगटे से लेकर रायता तक कई बार खाया होगा। बथुआ के साग में फाइबर,आयरन,पोटैशियम जैसे कई औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जो सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माने जाते हैं। बावजूद इसके सेहत को फायदा पहुंचाने वाले बथुआ का सेवन अगर ज्यादा मात्रा में कर लिया जाए तो यह फायदे की जगह आपकी सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकता है। जी हां, बथुआ प्लांट में ऑक्सैलिक एसिड अधिक होता है। यह एसिड शरीर में अगर अधिक मात्रा में पहुंचा जाए तो यह कैल्शियम की मात्रा को कम कर देता है। आइए जानते हैं जरूरत से ज्यादा बथुआ खाने से सेहत को होते हैं क्या नुकसान और किन लोगों को नहीं करना चाहिए बथुआ का अधिक सेवन।

सर्दियों में खजूर खाने से मिलते हैं ये गजब के फायदे, सर्दी-खांसी से लेकर कब्ज की समस्या होती है दूर

### किन लोगों को नहीं करना चाहिए बथुआ का अधिक सेवन-

कमजोर पाचन-

जिन लोगों का पाचन तंत्र बेहद कमजोर है, उन्हें बथुआ का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। बथुआ के

अधिक सेवन से पेट संबंधित समस्याएं शुरू हो सकती हैं।दरअसल, बथुआ में

मौजूद फाइबर की अधिकता कई बार व्यक्ति के लिए डायरिया का कारण बन

जाती है। हालांकि सीमित मात्रा में इसका सेवन करने पर इसमें मौजूद फाइबर

### [ भविष्यफल ]

**मेष**  
कल का दिन ठीक-ठाक रहेगा। नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो कल आपको अपने दफ्तर में परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

**वृष**  
नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो कल आपको आपकी उम्मीदों के अनुसार सफलता की प्राप्ति हो सकती है।

**मिथुन**  
कल का दिन अच्छा रहेगा। कल आपके ऑफिस में आपके बड़े अधिकारी आपके कार्य में कुछ फेरबदल कर सकते हैं।

**कर्क**  
कार्य पूरा करने के लिए दिया गया है तो आप उसके लिए लोगों को व्यापार करने वाले जातकों की बात करें तो कारोबारी कल जितने अधिक उत्साहित रहेंगे।

**सिंह**  
कल का दिन थोड़ा परेशानी वाला रहेगा। नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो कल आपके बड़े अधिकारी आपसे किसी बात को लेकर नागज हो सकते हैं।

**कन्या**  
नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो कल आपके ऑफिस से संबंधित कोई नया बदलाव आ सकता है।

**तुला**  
कल का दिन अच्छा रहेगा। नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो विदेशी कंपनियों से यदि आपको कोई व्यापार करते हैं।

**वृश्चिक**  
नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो बैंक में नौकरी करने वाले जातकों को कल प्रमोशन मिल सकता है।

**धनु**  
नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो आपका मन कल किसी बात को लेकर अशांत हो सकता है, इसलिए आप अपने महत्वपूर्ण कार्यों में अधिक से अधिक ध्यान लगाए।

**मकर**  
कल का दिन ठीक-ठाक रहेगा। नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो आप अपने कार्य क्षेत्र में बहुत अधिक व्यस्त रहेंगे।

**कुंभ**  
नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो जो लोग किसी रिसर्च सेंटर से जुड़े हुए हैं और उसमें काम करते हैं।

**मीन**  
कल का दिन अच्छा रहेगा। नौकरी करने वाले जातकों की बात करें तो कल आपका दफ्तर में दिन सामान्य रहेगा।



