

सुप्रीम कोर्ट के सुझाव पर अमल करे चुनाव आयोग- अवैध घुसपैठियों के खिलाफ भी हो कड़ी कार्रवाई



संतोष कुमार पाठक

दरअसल, भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में चुनाव आयोग का काम ज्यादा से ज्यादा मतदाताओं को बोट लिस्ट में शामिल कर, उन्हें बोट देने के लिए ज्यादा से ज्यादा प्रोत्साहित करना है। चुनाव आयोग का काम बोट लिस्ट से जीवित मतदाताओं का नाम हटाना नहीं है।

बि हार में मतदाता सूची विशेष पुनरीक्षण अभियान-स्कूल के खिलाफ दावर याचिकाओं पर सुनवाई आयोग को कई हुए देश की सर्वोच्च अदालत ने चुनाव आयोग को को लंबी सुनवाई करने और दोनों पक्षों के तरफ़ों सुनने के बाद चुनाव आयोग को निर्देश दिया कि वह मतदाता सूची पुनरीक्षण के लिए जरूरी मान्य दस्तावेजों में आधार कार्ड, राशन कार्ड और बोटर आईडी कार्ड को भी शामिल करने पर विचार करें। देश की सर्वोच्च अदालत ने चुनाव आयोग से कई अहम मुद्दों पर जवाब दाखिल करने की भी कहा है। मामले की अगली सुनवाई 28 जुलाई को होगी।



हालांकि सुप्रीम कोर्ट ने मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण पर रोक नहीं लगाई है। यानी चुनाव आयोग द्वारा चलाया गया यह विशेष अभियान चलता रहेगा। लेकिन अदालत ने आधार कार्ड, राशन कार्ड और बोटर आईडी कार्ड को भी मान्यता देने का सुझाव देकर विहार के अम मतदाताओं की भी मुश्किलों को भी आसान करने का प्रयास किया है। इससे पूरी प्रक्रिया आसान होगी और बोटर लिस्ट को लेकर जिस तरह की आशंकाएं पैदा हो रही हैं, उसे भी कम करने में मदद मिलेगी।



मलाई से धी बनाते समय कमरे में फैली बदबू को इन हैक्स से करें दूर, अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

अगर आप छोटे अपार्टमेंट में रहते हैं तो धी की गंध से नाक में दम हो सकता है। वहीं इस दौरान यदि धी में कोई मेहमान आ जाए, तो वह भी बहुत असहज हो सकता है। अगर आप धी बनाते हुए आने वाली गंध परसंद नहीं है, तो आप हैक की मदद ले सकते हैं।

स्वास्थ्य के लिए धी बहुत ही अच्छा माना जाता है। भारतीय धरों में कोई मिलावटी नहीं है। यह धी बहुत सारे धरों में खुद से मलाई से धी तैयार किया जाता है। लेकिन जब धी बनाया जाता है, तो इसकी गंध बहुत तेज निकलती है। इसकी महक इतनी ज्यादा तेज होती है कि धर में दम धुटने लगे।

ऐसे में अगर आप छोटे अपार्टमेंट में रहते हैं तो धी की गंध से नाक में दम हो सकता है। वहीं इस दौरान यदि धर में कोई मेहमान आ जाए, तो वह भी बहुत असहज हो सकता है। अगर आप धी बनाते हुए आने वाली गंध परसंद नहीं है, तो आप हैक की मदद ले सकते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको धी बनाने के दौरान आने वाली बदबू को कैसे दूर किया जा सकता है।

इस वीज से दूर होगी धी की बदबू

धी से आने वाली बदबू को दूर करने के लिए आप विनेगर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए जब धी आप धी बनाएं, तो एक गिलास में सिरका भरकर गैस के बगल में रख दें। सिरका एक नेचुरल स्पेल ऑफिवर की तरह काम करता है। यह हवा में मौजूद गंध को सोख लेता है। यह धी की तेज गंध को रोकने में सहायता करता है।

विनेगर

विनेगर में एसिटिक एसिड मौजूद होता है, जोकि हवा में मौजूद पार्टिकल्स को न्यूट्रलाइज करने का काम करता है। यह बदबू को खत्म करता है, जोकि रसोइ में बहुत काम आ सकता है। इससे न सिर्फ धी की बल्कि अन्य कई तरह की दूसरी बदबू भी दूर कर सकते हैं।

ऐसे दूर करें बदबू

इसके अलावा आप अन्य कई तरीकों से धी की बदबू को दूर किया जा सकता है। इसके लिए आप किचन में एसेशियल ऑयल भी रख सकते हैं, इससे भी महक दूर होगी।

बता दें कि धी की महक को दूर करने के लिए इसको बनाने के दौरान किचन की खिड़की को खुला रखें। साथ ही एमजॉस्ट फैन को भी ऑन रखें।

रोज सुबह की ये चार आदतें किडनी को रखेंगी हेल्दी, आज ही रुटीन में करें शामिल

जब किडनी पर अधिक बोझ पड़ने लगता है तो यह ठीक तरीके से काम नहीं कर पाते हैं। जिससे शरीर में विषाक्त पदार्थ जमा होने लगते हैं। इसलिए किडनी को डिटाक्स करना काफी जरूरी होता है। किडनी का डिटॉक्स करने से अंगों की कार्यक्षमता में सुधार होता है।

किडनी हमारे शरीर के सर्वसे जरूरी अंगों में से एक है। यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने, व्यायामय प्रक्रियाओं को सुलिलत करने और खून को साफ करने में अहम भूमिका निभाता है। लेकिन जब किडनी पर अधिक बोझ पड़ने लगता है तो यह ठीक तरीके से काम नहीं कर पाते हैं। जिससे शरीर में विषाक्त पदार्थ जमा होने लगते हैं। इसलिए किडनी को डिटाक्स करना काफी जरूरी होता है। वहीं आजकल की अनहेल्दी लाइफस्टाइल, प्रदूषण, गलत खानपान और रसेफालूलाइफस्टाइल की वजह से किडनी पर अधिक बोझ पड़ता है। वहीं डिटॉक्स क्षेत्रों से इन अंगों में आराम मिलता है और वह अपनी कार्यक्षमता को भी बनाए रख पाते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के लिए हम आपको सुबह की चार ऐसी आदतें के बारे बताने जा रहे हैं, जिनको डेली रुटीन में शामिल करके आप किडनी को डिटॉक्स करके स्वस्थ रख सकते हैं।

गुन्नुने पानी में नीबू डालकर पिएं - सुबह उठते ही खाली पेट गुन्नुने पानी में आधा नीबू निचोड़कर पीने से लिवर डिटॉक्स करने में सहायता मिलती है। नीबू में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जोकि किडनी को शुद्ध करने और पाचन में सुधार का काम करते हैं। सुबह की यह आदत शरीर हाइड्रेटेड रखने में सहायता करती है।

ग्रीन टी या हर्बल टी पिएं - सुबह के समय आप चाय या कॉफी भी जगह हर्बल टी या फिर ग्रीन टी का सेवन कर सकते हैं। ग्रीन टी में कैटेचिन्स पाए जाते हैं, जो किडनी की सफाई करने में सहायता करते हैं और उसको कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। डेलीलियन या तुलसी की चाय किडनी की सफाई में भी फायदेमद साधित हो सकती है।

फल खाएं - सुबह के समय नाश्ते में पानी से भरपूर फल जैसे खीरा, तरबूज, अंगूष्ठा या संतरा आदि का सेवन करा चाहिए। यह फल शरीर को हाइड्रेट रखते हैं और किडनी से विषाक्त पदार्थों को निकालते हैं और विटामिन सी और पाचन में सुधार का काम करते हैं। फलों में मौजूद नेचुरल एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन्स किडनी की कार्यक्षमता को बेहतर बनाते हैं।

डीप ब्रीटिंग एक्सरसाइज करें - बता दें कि सुबह की शुरुआत योग और गहरी सास लेने वाली एक्सरसाइज से करनी चाहिए। डीप ब्रीटिंग एक्सरसाइज करने से बॉडी में ऑक्सीजन लेवल बढ़ता है, साथ ही यह विषाक्त पदार्थों को निकालने में सहायता करता है। गहरी सास लेने से अंगों को डिटॉक्स होने में सहायता मिलती है। इसके अलावा आप धनुरासन, भूजंगासन और कपालभाति प्राणायाम कर सकते हैं, यह किडनी के लिए फायदेमद होते हैं।



मॉनसून का मौसम हर किसी को बहुत पसंद होता है। बारिश की ठंडी बूंदें, हरियाली और ठंडी हवा का आनंद सबको भाता है। लेकिन मॉनसून के मौसम में खाने-पीने को लेकर थोड़ा सावधानी बरतनी बहुत जरूरी होती है। इस मौसम में कई तरह की बीमारियां फैलने का खतरा बढ़ जाता है क्योंकि नमी और ठंडक की वजह से बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपते हैं। ऐसे में कुछ खास फूड्स ऐसे होते हैं जिन्हें मॉनसून में बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए, वरना सेहत को गम्भीर नुकसान हो सकता है।

आज हम आपको मॉनसून में न खाने वाले पांच फूड्स के बारे में बताएंगे, ताकि आप इस बारिश के मौसम का मजा लें और बीमारियों से बच सकें।

बाहर का खाना

मॉनसून में बाहर का खाना खाने से बचना चाहिए। खासकर सड़क किनारे मिलने वाले पकोड़े, समोसे, पकोड़े और अन्य स्ट्रैक्स में नमी की वजह से बैक्टीरिया पनप सकते हैं। बारिश के कारण सुड़कें गीली और कीचड़ से भरी होती हैं, जिससे भेजन में गंदी आसानी से लग जाती है। इससे खाना तुरंत खराब हो सकता है और खाने के बाद पेट में दर्द, एसेडिटी, उल्टी-दस्त जैसी परेशानियां हो सकती हैं। अगर बाहर खाना हो भी तो हमेशा साफ-सफाई की ध्यान रखें। बाहर कर रखने का मन हो तो पैकेज और अच्छे तरीके से पैक किए गए फल या सलाद ले।

डेयरी प्रोडक्ट्स (दूध, पनीर, दही)

मॉनसून में दूध और उससे बने उत्पादों के सेवन में सावधानी बरतनी चाहिए। बारिश के मौसम में दूध जल्दी खराब हो जाता है और पेट दर्द हो सकता है। फलों को अच्छे से धोकर छीलकर ही खाएं। सलाद को ताजा बनाएं और धर पर ही साफ-सफाई की ध्यान रखें। अगर आप धी बहुत खाने वाले हों, तो मॉनसून में खास साफ-सफाई का खाना बनाएं।

ताली हुई और ज्यादा मसालेदार चीजें

मॉनसून में तला हुआ और ज्यादा मसालेदार खाना खाने से बचें। बारिश के मौसम में पाचन तत्र कमज़ोर हो जाता है और भारी तले हुए भोजन से पेट में भारीपन हो सकती है। मॉनसून में हल्का और पौधिक खाना खाएं। ज्यादा तल-मसाले वाली चीजें से बचें। आप उबला हुआ खाना, सूप, दलिया, और सांबियां ज्यादा खाएं और रखें। इससे खाना बहुत सहज हो जाएगा।

पके हुए फल और कटे हुए सलाद

मॉनसून में खुले में रखें।

बारिश की नमी और हल्की बूंदें खाने की ध्यान रखें।

मॉनसून में खाना खाने से बचें।

