

दैनिक भोर

स्थापित 1972

follow us on   

जयपुर, गंगानगर व नई दिल्ली से एक साथ प्रकाशित Website :- www.dainikbhor.com

जयपुर, वर्ष : 19 अंक : 330 पेज : 8 पोस्टल रजि.नं. जयपुर सिटी/007/2019-21, मूल्य: 1.00

RNI-RAJ.HIN 2003 11416 फोन : 2590091, 2590070 फैक्स नं. 2594054

thebhor@yahoo.com

दीपिका पादुकोण और पीवी सिंधु ... पेज 5

मंगलवार, 12 अक्टूबर 2021

ड्रम्स का सेवन हो सकता है ... पेज 6

सार-समाचार

जस्टिस एए कुरेशी आज सीजे की शपथ लेंगे

जयपुर (कासं.) राजस्थान हाईकोर्ट के नए चीफ जस्टिस अकील अहमद कुरेशी आज (मंगलवार) शपथ लेंगे। राजभवन में दोपहर 1 बजे रणजयल कराराज मिश्र जस्टिस कुरेशी को चीफ जस्टिस पद की शपथ दिलाएंगे। सोमवार रात करीब 9 बजे वह जयपुर पहुंचे। राजस्थान हाईकोर्ट के सीजे इंदजीत महाँति की जगह उनका तबादला हुआ है।

सुप्रीम कोर्ट कॉलेजियम की सिफारिश के बाद केंद्रीय विधि मंत्रालय ने जयपुर को ही जस्टिस कुरेशी और महाँति के तबादलों के आदेश जारी किए थे। जस्टिस कुरेशी 7 मार्च 2022 को रिटायर होने वाले हैं। उनका कार्यकाल करीब साढ़े पांच महीना का रहेगा। जस्टिस कुरेशी का जन्म 7 मार्च 1960 को गुजरात में हुआ। उन्होंने 1983 में एलएनए की। गुजरात हाईकोर्ट में वकील के तौर पर प्रैक्टिस शुरू की। बाद में वकील कोर्ट से मार्च 2005 में कुरेशी गुजरात हाईकोर्ट में जज बने। इसके बाद बॉम्बे हाईकोर्ट में जज रहे।

थाने में सुनवाई नहीं होने पर युवक ने बीच सड़क खुद पर डाला पेट्रोल

जयपुर (निर्.)। जयपुर कलेक्ट्रेट के बाहर बीच सड़क एक युवक ने पेट्रोल डेडल कर आत्मदाह का प्रयास किया। इस दौरान उसके पत्नी और बच्चे भी साथ में थे। वहां मौजूद एक पुलिसकर्मी ने उसके हाथ से बोटल छीनी और समाप्त। उसे थाने से आगे उसे और उसके बच्चे-बच्चों को समाप्त भेज दिया गया। युवक का आरोप है कि उसकी बहन थाने में सुनवाई नहीं हो रही है। इससे तब आकर वह खुद को आग लगा सुसाइड करने का रहा है। ओमप्रकाश चंद्र गोकुलराम डोंगी, डॉगियावास कर रहे बाला है। अपने बचपन कि जिस टाल बाले को चार लेकर आता था, उसने उसकी बाइक को ज्वर कर रख लिया। इसकी लेकर वह बनाइय में एफआईआर करवाने गया तो वहां सुनवाई नहीं हुई। एफआईआर नहीं लिखी जा रही और थाने में बाइक आ रही हो रहा।

बनास थानाधिकारी सीआरएम खोजा ने बताया कि ओमप्रकाश चंद्र को थाने से अपने पसंदीले के लिए चार लेकर आता है। चार का लंबे समय से करीब 25 हजार रुपये उधार था। जयपुर कलेक्ट्रेट में बाइक रख दी। उन्होंने बताया कि युवक रिपोर्ट लिखवाकर राम में आया था। इस पर राम ने चार बाले से फोन पर बात की और सुबाह थाने में बुलाया। वही सीधे कलेक्ट्रेट चला गया और वहां आत्मदाह का प्रयास किया।

ब्रिटिश मीडिया का दावा...

रूस के जासूसों ने ऑक्सफोर्ड-एस्ट्राजेने का फॉर्मूला चुराकर बनाई थी स्पुतनिक-वी

लंदन/मास्को (एजेंसी)। दुनिया की पहली कोरोना वैक्सीन बनाने का दावा करने वाला रूस सवालियों के घेरे में है। ब्रिटिश मीडिया ने दावा किया है कि रूस के जासूसों ने ऑक्सफोर्ड-एस्ट्राजेनेका का फॉर्मूला चुराकर स्पुतनिक-वी वैक्सीन तैयार की थी। ब्रिटेन के गृह मंत्रालय ने इसकी पुष्टि तो नहीं की है, लेकिन इससे इनकार भी नहीं किया है। ब्रिटिश मीडिया डेली मेल और द सन की रिपोर्ट में दावा किया गया है कि स्पुतनिक-वी वैक्सीन को बनाने वाली रूसी कंपनी गेमालिया ने शनल रिसर्च इंस्टीट्यूट ऑफ पेटिओनोलॉजी एंड माइक्रोबायोलॉजी ने ब्रिटिश मीडिया चुराकर दुनिया की पहली कोरोना वैक्सीन बनाई है।



रिपोर्ट्स के मुताबिक, रूस ने ऑक्सफोर्ड-एस्ट्राजेनेका का फॉर्मूला चुराने के लिए अपने जासूसों का सहयोग किया था। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन चाहते हैं कि दुनियाभर में फैली इस खतरनाक महामारी का मुकाबला करने की रूस में मास्को का नाम सबसे आगे हो। ब्रिटिश मीडिया आगे लिखता है कि जब पूरी दुनिया महामारी से जूझ रही थी, तब पुतिन के जासूस ब्रिटेन में मौजूद थे। सूत्रा सूत्रों के हवाले से स्थानीय मीडिया लिखती है- वे जासूस फार्मा कंपनी की लैब से वैक्सीन को ब्यूट्रि चुराने वाले थे या फिर चिपट से लेना देना। यह बातना मुश्किल है। ब्रिटेन के होम मिनिस्ट्री के डेविडन हिंड्स ने कहा कि वह इस मामले पर डिप्लोमा नहीं कर सकते लेकिन इससे इनकार भी नहीं किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि यह मामला उचित रिपोर्ट के मुताबिक, ब्रिटिश वैज्ञानिकों को

लखीमपुर खीरी मामले में राजस्थान में गरमाई सियासत केंद्रीय गृह राज्य मंत्री अजय मिश्रा के इस्तीफे की मांग पर कांग्रेस ने मौन व्रत रखा



डोटासराह सहित कई मंत्री-नेता हुए शामिल

कांग्रेस ने अजय मिश्रा के इस्तीफे की मांग करते हुए देश भर में अभियान चलाने का फैसला किया गया था। कांग्रेस नेताओं ने राजधानी जयपुर के सिलिल लाइंस फाउंडर पर सुबह 10 बजे से दोपहर 1 बजे तक तिन घंटे का मौन व्रत रखा। सिलिल लाइंस में धारा 144 होने के कारण फाउंडर के बाहर मौन व्रत रहे। कांग्रेस के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल ने प्रदेश कांग्रेस को चिट्ठी भेजकर तिन घंटे मौन व्रत करने को कहा था। कांग्रेस ने इससे पहले जयपुर में पेटल मार्च करके लखीमपुर खीरी की घटना का विरोध जाया था। 7 अक्टूबर को भरतपुर जिले में यूपी बॉर्डर पर प्रदर्शन किया था। अब कांग्रेस नेतृ मौन व्रत कर मंत्री के इस्तीफे की मांग करेगी। सीएम अशोक गहलोत, प्रदेशाध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासराह, परिवहन मंत्री वताप सिंह खारियावास, सकारों मुख्य सचिव महेश जोशी सहित कई नेता शामिल हुए।

रीट पेपर लीक का मास्टरमाइंड जयपुर पहुंचा केदारनाथ से दर्शन कर लौट रहा था बीलाल, नीचे आते ही एसओजी ने दबोचा

जयपुर (कासं.)। रीट एंडर टीक मामले के मास्टरमाइंड बनीलाल मीणा व शिवा को एसओजी (स्पेशल ऑपरेशन ग्रुप) की टीम सोमवार दोपहर उताराईय में जयपुर लेकर पहुंची। बनीलाल से पूछताछ के बाद एसओजी ने पेपर लीक प्रकरण से जुड़े हीन अजय आरोपियों को आगरा से गिरफ्तार किया गया। जांच में सामने आया है कि इन तीनों ने ही बनीलाल को पेपर दिलवाया था। एसओजी अब तक 19 लोगों को गिरफ्तार कर चुके हैं।



एडुकी अशोक राठौर ने बताया कि बनीलाल मीणा व शिवा के दोनों को एक दिन पहले उताराईय में केंद्रकारी से गिरफ्तार किया था। बनीलाल से पूछताछ के बाद पता लगा कि उसे परे पृथ्वीराज मीना,

रवि पागड़ू व रवि जौनपुर ने दिया था। तीनों के आगरा में होने का पता लगा। तभी एक टीम को आगरा भेजा गया। एसओजी आगरा से तीनों को गिरफ्तार कर लाई। एसओजी की दोनों टीम आरोपियों को सोमवार दोपहर लेकर पहुंची। 26 सितम्बर को रीट हुआ था। गंगाराम सिन्हा में परीक्षा सेंटर पर डेजेंट रहे पहले ही पेपर आउट हो गया था। एसओजी ने मामले को

प्रदेश में धार्मिक कार्यक्रमों से रोक हटी 200 लोग हो सकेंगे शामिल, हट बाजार भी सशर्त लग सकेंगे वैक्सीन की कम से कम एज डोज लगाव चुका व्यक्ति ही हो सकेगा शामिल

जयपुर (कासं.)। राजस्थान सरकार ने प्रदेश में धार्मिक कार्यक्रमों में 200 लोगों को शामिल होने की सख्त हट दी है। सुबह 6 से रात 10 बजे तक धार्मिक कार्यक्रम हो सकते हैं। इसमें शामिल होने वाले लोगों को कम से कम वैक्सीन की एक डोज लगनी होगी चाहिए। आधेघंटे की सूचना पहले जिला प्रशासन को देनी होगी। इससे साफ हो गया है कि दवाइए और दिवाली पर होने वाले कार्यक्रमों में अब किसी तरह का अवरुध नहीं है। गृहविभाग ने नई गाइडलाइन जारी की है। इसे तत्काल प्रभाव से लागू कर दिया गया है। गाइडलाइन में पूरा हट मेंलों के साथ हट बाजार लगाने की भी अनुमति दी गई है। अब तक हट बाजारों पर रोक थी। हट बाजार के लिए प्रशासन को सूचना देनी होगी। प्रदेश के कई शहरों में हट बाजार लगने हैं। गाइडलाइन में बाजार, दुकानें और कामिर्शियल कॉम्प्लेक्स खुलने का समय पहले की तरह ही रात 10 बजे तक रखा गया है। रात 11 बजे से सुबह 5 बजे तक प्रदेश भर में नाइट कर्फ्यू लगा। नाइट कर्फ्यू का समय पहले भी यही था।



गृह विभाग की गाइडलाइन में धार्मिक कार्यक्रमों और हट बाजारों से रोक हटाई है। अलावा बाजारों के भी भीलवाड़ से गिरफ्तार किया है। महिला ने 10 रुपए बचाने के लिए आरोपी से लिफ्ट मांगी थी। जंगल में ले जाकर उसके साथ दुर्कर्म किया। दुर्कर्म के बाद आरोपी ने महिला को साड़ी से गला देना कर लया कर डाली शव को जंगल के पास नाले में फेंक दिया था। हादसे के बाद आरोपी भीलवाड़ के परसूरगढ़ में जाकर एक आश्रम में छुप गया था।

आम आदमी पार्टी ने जयपुर संगठन में फेरबदल किया जवाहर जयपुर सम्मान प्रमारी और जुगल जयपुर जिलाध्यक्ष घोषित



जयपुर (कासं.)। आम आदमी पार्टी राजस्थान में अपने संगठन को मजबूत करने के मकसद से परदाधिकारियों को नई जिम्मेदारियाँ देने का निर्णय लिया है। राजस्थान की जयपुर को नई निम्न अर्थशास्त्री के घोषणा की गई थी सोमवार को जयपुर के जिलाध्यक्ष रहे जवाहर शर्मा को जयपुर सम्मान प्रमारी बना दिया। उनके स्थान पर जुगल शर्मा को

बुजुर्ग दंपती की कार पर डंपर पलटा, पति-पत्नी की मौत

जयपुर (कासं.)। जयपुर में गोपालपुरा बाईपास पर बजरी से भरे डंपर से ट्रक के बाद दवाने से कार बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई। जिसमें बुजुर्ग दंपती की मौत हो गई। राजधानी जयपुर में रविवार देर रात करीब 11:30 बजे अवैध बजरी का परिवहन कर रहे डंपर ने कार सवार बुजुर्ग दंपती की जान ले ली। तेज रफ्तार के बाद डंपर कार पर पलटा गया। हादसा गोपालपुरा बाईपास पर गंगा जयपुर पेट्रोल से आगे पीछे टॉप मिश्र मार्ग कर पर हुआ। हादसे में बुजुर्ग दंपती की मौत हो गई। कार में दंपती का पोता भी था। उसे मामूली चोट आई है। बजरी से भरा डंपर किसान धर्मकांट, मानसरोवर की तरफ जा रहा था। जबकि कार सवार गुरु की तपस्वी न्यू सांगर रोड की ओर जा रही थी। इस दौरान डंपर रफ्तार डंपर ने कार को टक्कर मारी और पलट गया, जिससे कार में सवार बुजुर्ग दंपती और उनका पोता अचानक ही दब गए। राहगीरों की सूचना पर श्याम धार, मानसरोवर, सिद्धाचल थाने की पुलिस मौके पर पहुंची।

रंग चौबारा में मुंशी प्रेमचन्द की कहानी पंच परमेश्वर का सशक्त मंचन



समस्याओं का निदान पंचों द्वारा किया जाता है। पंच परमेश्वर नाटक का निर्देशन गुरमिंदर सिंह पुरी रोमी ने किया। पंच परमेश्वर में जुगुन शेरू की भूमिका में नीरज गोयवली, खाला की भूमिका में श्रीमती भावत कौर, संजु साहू की भूमिका में राजेंद्र शर्मा राजू, फरलू चौधरी की भूमिका में मोहनसुन्दर खान पंचायत में राकेश प्रसाद, प्रसन्न यादव और कहानी के प्रमुख सूत्रकार के रूप में ईश्वर दत्त माधुर ने अपनी सशक्त

महिला ने लिफ्ट ली, युवक ने दुर्कर्म का मारा

जयपुर (कासं.)। जयपुर के बस्ती में 15 दिन पहले 57 साल की महिला की हत्या के मामले का सोमवार को पुलिस ने खुलासा कर दिया है। आरोपी को भी भीलवाड़ से गिरफ्तार किया है। महिला ने 10 रुपए बचाने के लिए आरोपी से लिफ्ट मांगी थी। जंगल में ले जाकर उसके साथ दुर्कर्म किया। दुर्कर्म के बाद आरोपी ने महिला को साड़ी से गला देना कर लया कर डाली शव को जंगल के पास नाले में फेंक दिया था। हादसे के बाद आरोपी भीलवाड़ के परसूरगढ़ में जाकर एक आश्रम में छुप गया था।

वन साइडेड रिलेशनशिप भी हो सकती है आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक



एकतरफा रिश्ता एक व्यक्ति को उपेक्षित और अस्वीकृत महसूस करा सकता है। यह किसी व्यक्ति के भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकता है हम सभी प्यार को महसूस करना चाहते हैं, कमीन्यन्त्रिण को आनंद लेना चाहते हैं, और अपनेपन की भावना महसूस करना चाहते हैं। हालांकि संबंध, चाहे वह रोमांटिक हो, परिवारिक हो, या दोस्ती का हो, हम उनमें दोतरफा योगदान देना चाहते हैं। यदि किसी रिश्ते में दूसरा व्यक्ति अपने काम या व्यक्तिगत कार्यों को अपना पसंद करता है, तो यह एकतरफा रिश्ता एक कर्त्तासिक संकेत है।



एकतरफा रिश्ता क्या है?
अनिवार्य रूप से, एकतरफा संबंध एक ऐसी स्थिति है जहाँ एक व्यक्ति एक रिश्ते में अपना भरपूर समय, ऊर्जा और संसाधनों को व्योछार करता है। यहाँ दूसरी ओर उसका साथी यह नहीं कर पाता। मुद्दा यह है कि एकतरफा रिश्ता उस व्यक्ति के लिए असुरक्षा, चिंता और पर्यावरण को टूटता है जिसने रिश्ते में अपना पूरा योगदान दिया है। इसलिए, पार्टनर के साथ का आनंद लेने के बजाय, अधिक योगदान देने वाला व्यक्ति मायूस हो जाता है। साथ ही, उनके किसी भी प्रयास को कभी भी दूसरी ओर से प्रोत्साहन नहीं मिलता है। मित्र, रोमांटिक साथी, या परिवार के सदस्य, ऐसे व्योछार में लिस होकर आपके तनाव के स्तर को बढ़ा सकते हैं। यह आपके मानोबल को नीचे खींचता है और आपके आत्मसम्मान पर गलत प्रभाव डालता है।

पार्टनर, दोस्त या परिवार के किसी सदस्य के साथ एकतरफा बंधन आपको अकेला महसूस कराएगा। ऐसा व्यक्ति आपको आवश्यकताओं को स्वीकार नहीं करेगा और अपनी इच्छाओं पर अधिक ध्यान केंद्रित करेगा। फिल्ट्र चुनने से लेकर बातचीत के विषय तक को वह खुद तय करने लगते हैं। ऐसी स्थिति बहुत कष्टदायक हो सकती है, क्योंकि आप किसी के जेठ को जीतने की कोशिश करने के लिए अपना व्यक्तिगत छोड़ देते हैं। ऐसे रिश्ते में आप लगातार अस्वीकृति और हीनता की भावनाओं का अनुभव करेंगे। जानिए वन साइडेड रिलेशनशिप आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकती है।

1. तनाव के स्तर में वृद्धि
एकतरफा संबंध आपको चिंतित महसूस करा सकते हैं, क्योंकि सर्पोट और प्यार को कमी तनाव हार्मोन के स्तर को बढ़ा सकती है।
2. कम आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास—जब आप निराश, अस्वीकार और उपेक्षित महसूस करते हैं, तो यह अक्सर सोचते हैं कि आप में कुछ गलती तो नहीं है। यह आपके आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास पर भारी असर डाल सकता है।
3. स्वास्थ्य समस्याएँ—यूसीएएए द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि तनावपूर्ण संबंधों से प्रोटीन का स्तर बढ़ जाता है, जो शरीर में सूजन का कारण बनता है। समय के साथ यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ भी पैदा कर सकता है। तो लेडीज, कोई व्यक्ति कितना ही प्यार, सम्माननीय और ईश्वरीयत कर्मों न हो, उससे एक तरफा रिश्ते में बंधने का जोखिम न उठाएँ। आपका स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आत्मविश्वास इस सबसे ज्यादा जरूरी है।

केज दूर कर वेट लॉस में मदद करता है तोरई सूप जानिए इसकी रेसिपी और अन्य फायदे

सर्वियाय सेहत का खजाना है। फिर चाहे जबरत पोषण तत्वों की कमी दूर करने की हो या वेट लॉस की। आज हमारे पास है एक रेसिपी जो आपको वेट लॉस यात्रा में रथभार ला देगा। निम्नलिखित कच्चा कोई असाइन काम नहीं है, इसमें मोहन और सन की आवश्यकता होती है। ऐसे में लोग सबसे ज्यादा इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि क्या खाएँ और क्या नही। क्योंकि कुछ भी खाने से कैलोरी इंटेक बढ़ने की समस्या आ जाती है। इसी वजह से लोग ज्यादातर भूखे रहते हैं और उनका वजन बढ़ने लगता है। आपकी इन्टी परेशानियों को दूर करने के लिए हम आपके लिए लाएँ हैं, तोरई सूप को रेसिपी। इसमें पता है आप सोच रही होगी कि तोरई का सूप। मगर यकीन मानिए यह वजन घटाने के लिए परफेक्ट ऑप्शन है और बेहद टेस्टी भी है। तोरई सो फेट होती है और कैलोरीज में कम। इतना ही नहीं इसमें पानी की मात्रा भी ज्यादा होती है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे सही है। तो देर किस बात की? चलिए जाते हैं तोरई सूप की रेसिपी

1 लहसुन की कली
4 कप पानी
नमक और काली मिर्च स्वादानुसार
कुछ ज्वरे हुए कर्त्तासिप के लिए
अव जानिए तोरई का सूप बनाने की विधि
प्रेरार सुकर में सभी सामग्री तोरई, मसूर दाल, प्याज और गरमा डालें।
लागपा एक कप पानी डालें और 2 सिटी तक प्रेरार कुक करें।
गैस बंद कर दें और प्रेरार को स्वाभाविक रूप से कम होने दें।
कुकर खोलें और मिक्सर का उपयोग करें सभी सामग्री को ब्लेंड करें।
सूप को मोटाई को समायोजित करने के लिए आवश्यकानुसार पानी डालें।
स्वानुसार नमक और काली मिर्च डालें और एक अच्छा उवाल आने दें।
आपका गरमा -नर्म तोरई सूप तैयार है!
आपके लिए फायदेमंद है तोरई का सूप, जानिए कैसे?
यह सूप पीने से आपको कब्ज की समस्या दूर हो सकती है, क्योंकि तोरई पचाने में हल्की है। इसमें फाइबर की मात्रा अधिक है। साथ ही, इसमें पानी की अच्छी मात्रा है। तोरई में रक्त को शुद्ध करने की क्षमता होती है।



ड्रग्स का सेवन हो सकता है जानलेवा! जानिए इसके स्वास्थ्य-संबंधी दुष्प्रभाव

बॉलीवुड सेलेब्स पर हो रही ड्रग्स रेड आधुनिक युग का खलनाशक है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि ड्रग्स का सेवन आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए कितना घातक साबित हो सकता है। हाल ही में ड्रग्स केस में हुए स्टार किंग आर्यन खान की गिरफ्तारी के बाद बॉलीवुड में हलचल मच गई है। यह पहला मामला नहीं है लेकिन ड्रग्स से संबंधित मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। यह अच्छा संकेत नहीं है। ड्रग्स का सेवन आपको अंदर से खोखला और बौभार बना सकता है। यह न केवल आपको शारीरिक रूप से बीमार बनाता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी नुकसान पहुंचाता है। ड्रग्स के ओवरडोज से व्यक्ति को मीत भी हो सकती है। जानिए कि कैसे सभी प्रकार के ड्रग्स आपके नर्वस सिस्टम को प्रभावित करते हैं।

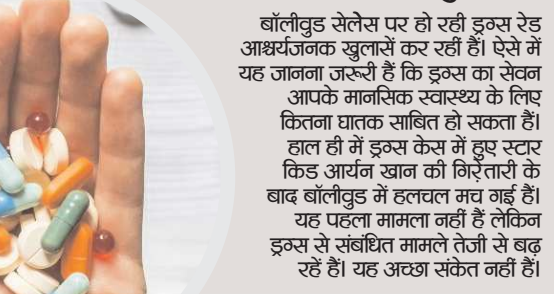
क्या कहता है शोध?
नशीली दवाओं के दुष्प्रभाव से आपका ब्रेन सही से काम करना बंद कर देता है। नेरोलॉजिस्ट डॉ. जूना इन्स्टीट्यूट ऑफ एडुकेशनल किनेटिक्स के ब्रेन स्टेप, लिमिटेड सिस्टम और सेरेब्रल कॉर्टेक्स सभी प्रभावित होते हैं। ब्रेन स्टेप आपके रोजाना जीवन के कार्यों को नियंत्रित करता है, जिसमें नींद, ध्यान और हृदय गति शामिल है, जबकि लिमिटेड सिस्टम आपके इमोशन को कंट्रोल करता है। जितनी ज्यादा ड्रग्स का उपयोग किया जाता है, उतना ही वे ब्रेन स्टेप और लिमिटेड सिस्टम को प्रभावित करेंगे। यह आपको अधिस्मरण या लत का शिकार बना सकते हैं। इसके स्वास्थ्य पर कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

आपके नर्वस सिस्टम के कुछ मुख्य केमिकलस!

- डोपामाइन**—यह न्यूरोट्रान्समीटर ड्रग्स को नियंत्रित करता है। यह आनंद को बढ़ाता है, मूडमेंट, इनाम, व्यवहार, प्रेरणा और ध्यान को मजबूत करने में शामिल है।
- सेरोटोनिन**—यह न्यूरोट्रान्समीटर ड्रग्स को स्थिर करने और भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार है।
- गामा-एमिनोब्यूटिरिक एसिड-GABA** एक प्राकृतिक ट्रेकिटलाइजर के रूप में कार्य करता है, तनाव प्रतिक्रिया को कम करता है और चिंता के स्तर को कम करने के साथ-साथ सेटल नर्वस सिस्टम के कार्यों को भीमा करता है।
- नॉरपेप्टिडिन**—एड्रेनालाईन के समान, नॉरपेप्टिडिन को अक्सर तनाव हार्मोन कहा जाता है, क्योंकि यह फाइट-या-फ्लाइट प्रतिक्रिया के जवाब में सेटल नर्वस सिस्टम को प्रोत्साहन देता है। यह ऊर्जा के स्तर को बढ़ाते हुए फोकस और ध्यान को रखता है।

ब्रेन केमिकल पर ड्रग्स के दुष्प्रभाव

- मारिजुआना**—मारिजुआना सबसे नियंत्रित रूप से इस्तेमाल की जाने वाली अशुद्ध ड्रग्स है। एनएडीडी की रिपोर्ट में अनुसंधान इलाका उपयोग विशेषताओं और युवा वयस्कों में विशेष रूप से आम है। यह आपकी अल्पकालिक स्मृति का प्रबंधन करता है, जिसका अर्थ है कि मारिजुआना का उपयोग हाल की घटनाओं को याद में बाधा डाल सकता है। जब कोई मारिजुआना का अधिक सेवन करता है, तो उसके मीटर रिक्लस, मनोनाशा में बदलाव, मेमोरी लॉस और स्पष्ट रूप से सोचने और समस्याओं को हल करने में परेशानी हो सकता है।
- हेरोइन**—हेरोइन आपके ओपिओइड रिसेप्टर्स से बंधते हैं और डोपामाइन को रिहाई को ट्रिगर करते हैं। एक मात्रा में, ये दवाएँ मस्तिष्क में लिमिटेड सिस्टम को डोपामाइन कर लेती हैं। हेरोइन को सबसे तेज असर करने वाला ड्रग्स माना जाता है, जो लगभग तुरंत प्रभाव डालता है और इसे ज्यादा नशा बनाता है। जब कोई हेरोइन बार-बार लेता है, तो वे इसके प्रति सहनशीलता विकसित कर सकते हैं क्योंकि शरीर और ब्रेन को इसकी आदत हो जाती है। अधिक प्रभाव महसूस करने के लिए व्यक्ति तब ज्यादा हेरोइन ले सकते हैं। अधिस्मरण



हे। ये सामान्य अल्पकालिक दुष्प्रभाव हैं। मारिजुआना मस्तिष्क में डोपामाइन के स्तर में भी गिरावट लाता है, जिससे उनके व्यवहार में काफी बदलाव आ जाता है। मारिजुआना के मस्तिष्क पर कई दीर्घकालिक दुष्प्रभाव भी होते हैं, जो विशेष रूप से उन व्यक्तियों में प्रचलित हैं जो ब्रेन के पूरी तरह से विकसित होने से पहले ही इसका सेवन करने लगते हैं।

अगर शाकाहारी हैं तो अपने आहार में जरूर शामिल करें पौा गोभी, हम बता रहे हैं इसके फायदे

अगर आप शाकाहारी हैं और प्रोटीन के लिए केवल छोले, पनीर, सोयाबिन और रासना पर ही निर्भर हैं, तो आपको पता गोभी के गुण भी जान लेने चाहिए। अक्सर लोगों को लगता है कि वेजिटेरियन के पास बहुत कम फूड चॉइस होती है। जबकि वास्तविकता यह है कि यहां हर पोषक तत्व के लिए कई सुपरफूड्स मौजूद हैं। ऐसा ही एक सुपरफूड है पत्ता गोभी। जो न सिर्फ प्रोटीन का पावबहास है, बल्कि एंटीऑक्सीडेंट का खजाना भी है। सबसे अच्छी बात कि आप इसे किसी भी फूड में एडजस्ट कर सकते हैं। सूप से लेकर कूची पिज्जा तक, आप पत्ता गोभी को कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं।

बहुत खास है पत्ता गोभी—पत्ता गोभी, जो कि लाल, हरे और कभी डू कभी सफेद रंग में भी पाया जाता है, पीछे गुणों से भरपूर होती है। यह सिर्फ आपकी सेहत के लिए नहीं, बल्कि आपकी त्वचा के लिए भी लाभदायक है। इसे आप नियमित रूप से अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। इसके बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इस सब्जी को इंडियन फूड, वेस्टर्न फूड और चाइनीज फूड के रूप में भी बनाया जाता है। इसमें मौजूद विटामिन और लवण आपको सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

आपकी सेहत के लिए क्यों फायदेमंद है पत्ता गोभी

- एंटी एजिंग है पत्ता गोभी**—पत्ता गोभी आपको सेहत के लिए इसलिए अच्छी है क्योंकि इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण आपको इरिटिवल बाउल सिंड्रोम, पेट्रिक, गैस्ट्रिटिस जैसे विकारों से लड़ने में मदद करते हैं।

इसमें फाइबर ज्यादा और कैलोरी कम मात्रा में पाई जाती है। जो कि आपके वजन को कम करने में सहायक करता है। पत्ता गोभी का नियमित सेवन आपको लंबे समय तक खराब खाते हैं। पत्ता गोभी को स्वस्थ आहार का एक जरूरी हिस्सा माना जाता है। इसमें विटामिन (A, आयरन और पोटेशियम) भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जिसकी वजह से ये आपको कई बीमारियों से लड़ने में मदद करती है।

2 कैल्स से लड़ने में मददगार—इसमें मौजूद कॉल्सीनॉल, सिनिगिनिन और इंडोल कैल्स से बचने में आपकी मदद करता है। इसमें सल्फोराफेन पाया जाता है, जो कैंसर कोशिकाओं को विकसित होने से रोकता है।

3 इम्युनिटी बूस्टर है पत्ता गोभी

पसंदीदा पत्ता गोभी भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो आपकी इम्युनिटी बढ़ाने में सहायक है। इसमें मौजूद



