

साप्ताहिक

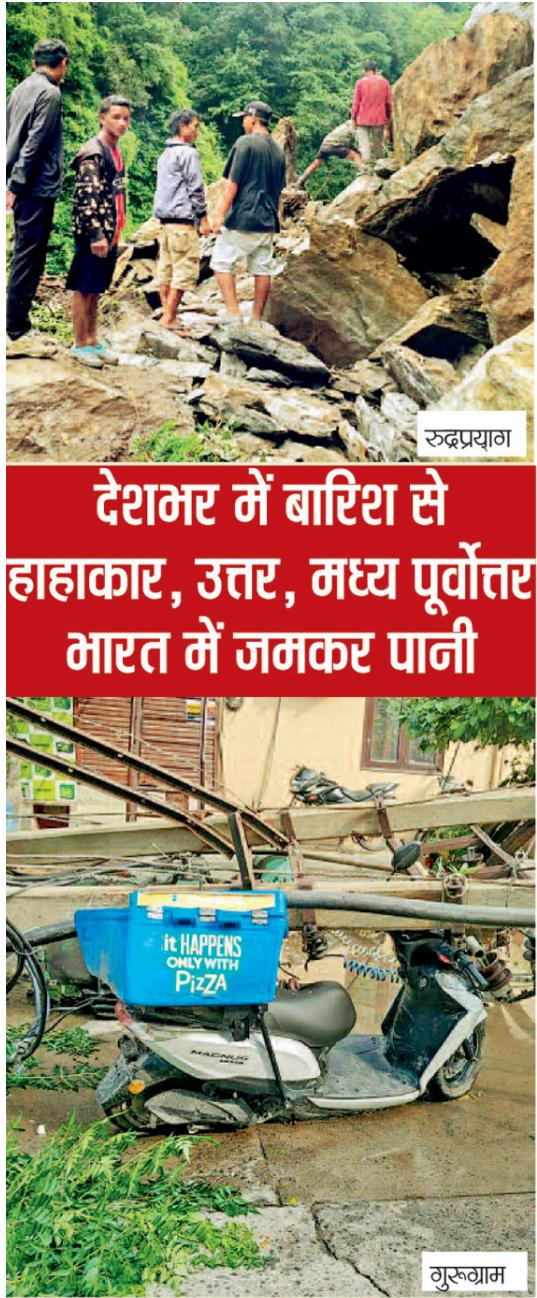
# मोनिंग सिटी

सब के साथ...



वर्ष - 10 अंक 15, 27 जुलाई से 02 अगस्त, 2025 मूल्य - 10 रुपये | पृष्ठ 8

राम नहीं, रावण के नजरिए से बनेगी रामायण, आलिया निभाएंगी सीता का रोल? 8



**देशभर में बारिश से हाहाकार, उत्तर, मध्य पूर्वोत्तर भारत में जमकर पानी**

## रुद्रप्रयाग में बादल फटा, घर-गाड़ियां मलबे में, ग्वालियर में 90 साल का टूटा रिकार्ड



देशभर में इन दिनों बारिश ने कहर बरपाया हुआ है। ऐसी, छत्तीसगढ़, यूपी, झारखण्ड, सहित उत्तर, मध्य पूर्वोत्तर भारत में जमकर बारिश हो रही है। उत्तराखण्ड के रुद्रप्रयाग में बादल फटने से भारी तबाही हो गई है। केवर घाटी में यह बादल फटा है जिस बजाए से कई घर मलबे में दब चुके हैं। इस समय गौरीकुण्ड के समीप के दोरनाथ धाम जाने वाले पैदल मार्ग पर भी पथर पड़े हुए हैं, पूरा रास्ता बाधित चल रहा है। इस समय पूरे उत्तराखण्ड में भारी बारिश का दौर जारी है, जो समय विभाग ने भी कई जिलों के लिए अलर्ट जारी कर रखा है। इसी तरह हिमाचल प्रदेश में भी बारिश और लैंडस्लाइड की वजह से लोग हलाकान हैं।



कोलकाता

**कोलकाता में रात भर बारिश, बंगाल के कई इलाके जलमग्न**

बंगाल की खाड़ी के ऊपर बने निम्न दबाव के क्षेत्र के कारण, कोलकाता और दरिंग बंगाल के कई जिलों में शनिवार को भारी बारिश हुई है। मौसम विभाग के अनुसार, कोलकाता बीचमूल साहत कई शहरों अगले चार दिनों तक भारी से बहुत भारी बारिश जारी रहेगी।

### एमपी के 30 जिलों में भारी बारिश का अलर्ट

मध्य प्रदेश में हो रही भारी बारिश से लोगों का जीवन असर-व्यरत हो रहा है। बांध पूरी तरह भर गए हैं, उनके गेट खोले जा रहे हैं। बीते 24 घण्टे में परमदी में 91 मिलीमीटर, बैतूल में 30 मिलीमीटर और ओपाल में 33 मिलीमीटर बारिश दर्ज की गई है। ओपाल में कई सड़कें बंद हैं। इसी तरह राज्य के अन्य हिस्सों में भी बारिश दर्ज की गई है। नवलियर में आजादी के बाद सबसे भारी बारिश हुई है, 90 साल का रिकॉर्ड टूटा है। यहां पिछले 24 घण्टे में हुई 180 मिमी बारिश के साथ ही जुलाई 2025 में अब तक 674 मिमी बारिश हो चुकी है, जो जुलाई 1935 में हुई 623 मिमी बारिश को भी पीछे छोड़ चुकी है।

### तकनीक

**पेट्रोल-डीजल को कहेंगे बाय-बाय...**

## भारत के पास है हाइड्रोजन क्रांति का मास्टरप्लान



इसे कैसे बनाया है?

क्या होता है एसएनआर?

एसएनआर छोटे आकार के मॉड्युलर रिएक्टर होते हैं जो जोड़ते हैं और पुराने रिएक्टर से अलग होते हैं। इन में से सिर्फ पानी छोड़ता है कोहरा कार्बन नहीं। भारत का 5 एमडब्ल्यूटीएच जीसीआर रिएक्टर थर्मल क्रिया से हाइड्रोजन बनाएगा जिसमें बायोगैस का सहायता है। इनके फायदों की बात करें तो छोटा आकार, सुरक्षित, कम लागत और साफ ऊर्जा देने में मदद करते हैं।













## सावधान रहें ताजातरीन सब्जियों से

यूं तो हम हर दिन तरह-तरह की सब्जियां खाते हैं लेकिन वे ताजा होती हैं इस बारे में कूछ भी कहना मुश्किल है। हर दिन सामने आ रही बीमारियों के पीछे कहीं न कहीं एक कारण यह भी है कि आज इस्यान को शुद्ध और ताजा आहार नहीं बनी हो रहा है। मिलावट और रसायन संस्थान से सब्जियां भी अचूती नहीं हैं।

सब्जी विक्रेता आज या तो रसायन में संरक्षित कर रखी गई सब्जियों वेतने हैं या फिर मुनाफे के चक्र में लौकी जैसी सब्जियों का आकार बदलने के लिए उनमें ऑक्सीटोसिन इंजेक्शन लगा देते हैं। आहार विशेषज्ञों के लिए लोगों को अपने आहार में ताजा सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए और ऐसी सब्जियों के सेवन से बचना चाहिए जो बहुत दिनों से संरक्षित कर रखी गई हैं। ताजा सब्जियां जहां खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक होती हैं वहीं उनमें विटामिन काबीहाइड्रेट और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व भी प्रौद्योगिक बढ़ावा देते हैं। अंत में जैसी समयाएं ऐसा होता है कि सब्जियों का संचयन ताजा हो न कि उन्हें इंजेक्शन से ताजा बनाया गया हो। बाजार से सब्जियां खरीदते समय बहुत सरकारी जूलर हैं। यदि ऐसी सब्जी खरीद ली जाती है, जिसका बाबर बदलने के लिए या बाकी दिखाने के लिए किसी रसायन का इस्तेमाल किया गया हो तो इससे पेट में अल्सर अल्सर और गैस बनने जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। सब्जियों को संरक्षित कर रख दिए जाने

उनके पोषक तत्वों में कमी आ जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए कि एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे बार-बार गर्म करके रात तक इस्तेमाल किया जाता रहे। ऐसा करने से उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और शरीर को कोई फायदा नहीं पहुंचता। एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे कुछ बंटों के भीतर ही इस्तेमाल कर लेना चाहिए। सब्जी को फिज में रख देने का मतलब यह नहीं है कि वह जरा भी खराब नहीं होगी। फिज में रखी सब्जी को भी छह-सठ घंटे के भी तर इस्तेमाल कर लेना चाहिए। इसके बाद उसके पोषक तत्वों में छापा होना लगता है।

## ब्रेस्ट कैंसर से बचाता है विटामिन डी

ब्रिटेन के विशेषज्ञों का कहना है कि विटामिन डी के सेवन से स्तन कैंसर के खतर को कम किया जा सकता है। लदन की सर्जन प्रोफ्रॉ. केफाह मोकबेल के अनुसार इससे एक हजार जिंदगीं प्रतिवर्ष बचाई जा सकती हैं। वे सो तो धूप विटामिन डी का सबसे बड़ा सोत होता है। लेकिन महिलाएं अवसर अपनी दिवारीय में इससे महसूस हो जाती हैं। प्रो. मोकबेल का दावा है कि 20 साल की आयु के बाद महिलाएं को प्रतिदिन एक विटामिन डी की गोली का सेवन करना चाहिए। इसके सेवन से स्वस्थ महिलाओं में भी ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका काफी घट जाती है। महिलाओं में जूरी विटामिन डी लेले काफी उच्च स्तर होता है। जो अवसर कम हो जाता है, वह दोनों कैंसर की गोली के अहम कारक हैं।

अध्ययन के अनुसार इसका (विटामिन डी की गोलियों का) खर्च काफी कम है और लाभ काफी अधिक व्यक्ति इससे बड़ी परेशानी की आशंका काफी कम हो जाती है। एक अध्ययन के अनुसार, ब्रिटेन में हर साल 50 हजार महिलाएं ब्रेस्ट कैंसर की चपेट में आ रही हैं, इसमें 1200 मौत के मुहूर में दर्ता जाती है। अध्ययन के अनुसार, वे सो तो विटामिन डी हड्डियों की मजबूती में अहम रोल अदा करता है। लेकिन अब यह भी माना जाता है कि विटामिन डी इथ्यून सिस्टम और कोशिका विभाजन को नियंत्रित करने में भी लाभकारी है। यह दोनों कैंसर की रोक के अहम कारक हैं। अमेरिका के हवर्ड स्कूल और पर्लिंक हेल्थ के अनुसार विटामिन डी की गोली को कई बड़ी बीमारियों जैसे ऑस्ट्रोपोरोसिस, हृदय रोग, पर्यू, कई प्रकार के कैंसर, टीवी और स्क्रोलरिस का खतरा बढ़ा जाता है। विटामिन डी हड्डियों की मजबूती में अहम रोल अदा करता है यह इथ्यून सिस्टम और कोशिका विभाजन को नियंत्रित करने में लाभकारी है।



शरीर में उच्च होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीय एसोशिएशन द्वारा पानी के दूर करने की यह सांदी-खल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमकारी पद्धति सिद्ध हो सकती है।

# सेहत का राज बस 4 ग्लास पानी एक साथ

सिस्टर्ड, उच्च रक्तचाप, खन की कमी, मोटापा, बेहोशी, दमा, खांसी, लीवर की कमज़ोरी, पेशाब की बीमारी, गैस, कड़ा, एसीडिटी, कमज़ोरी, आंख की बीमारी, मानसिक रोग, महिलाओं को होने वाली बीमारियां एवं शरीर में उच्च होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीय एसोशिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रवार-प्रसार किया जा रहा है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमकारी पद्धति सिद्ध हो सकती है।

## पानी प्रयोग की विधि क्या है

सुबह उठकर बिस्तर में बैठ जाएं और चार बड़े ग्लास भरकर (लगभग एक लीटर) पानी एक ही समय एक साथ पीजाएं। ध्यान रहे कि पानी पीने के पहले मुझ न धोएं, न ब्रश करें तथा शौचकर्म भी न करें। पानी पीने के बाद थके नहीं हैं। पानी पीने के पीन घंटे बार आ ब्रश/बात्सु, मुँह धोना, शौचकर्म इत्यादि नियत्वर्ण कर सकते हैं। जो यकृत बीमार या कमज़ोर कारण हैं और वे एक साथ चार ग्लास पानी नहीं पी सकते तो उन्हें शुरुआत एक-दो लास पानी से करना चाहिए तथा धीरे-धीरे चार ग्लास तक बढ़ाना चाहिए। साथ ही भोजन करने के बाद लगभग दो घंटे पानी न पिया जाए तो अति उत्तम रहेगा।

● मध्यमें एक माह के लगभग। ● उच्च रक्तचाप एक माह के लगभग। ● गैस दो सप्ताह के लगभग। ● टी.बी.छ.: माह के लगभग। ● कब्जीयत- दो सप्ताह के लगभग।

## सिर्फ 5 आहार ठंड में रखें सदाबहार

सर्द नौसम में व्यायाम करके अपने शरीर को गर्ने व ऊर्जावान बनाए रखने के साथ ही अपने भोजन ने ऐसी चीजों को शामिल करना भी जरूरी हो गया है।

हे जिनकी कम मात्रा लेने पर भी शरीर को भयपूर कैलोटी निलंगित हो जाए। पैश है 5 ऐसे आहार जो आपको सार्टिंगों में तोतोजा और स्वर्य बनाएंगे।

### सलाद

आपके सुबह व शाम के भोजन में सालाद के लिए एक सुरक्षित स्थान होता है। यदि आप कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फूल लेना चाहते हैं तो सलाद आपके लिए विकल्प है। सलाद के लिए प्रयोग में आपने वाली कच्ची सब्जियों व फलों में एटी ऑक्सीडेट, नेचुरल एंजाइम्स और फाइबर्स होते हैं। जो शरीर के लिए लीजान वाली छाल में दुध की अोक्सी कॉट की मात्रा कम होती है। यह इमलिंग के नारियल पानी की बात करें तो इसमें पैटेशियम की भरपूर मात्रा होती है। जो लड्ड प्रेरक की नियंत्रित रहने के साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, शर्करा व वसा की मात्रा होती है।

### अंकुरित अनाज

अंकुरित किंवदं जिने से अनाज में पोषक तत्वों की मात्रा दुगुनी हो जाती है। बना, मूंग, सोयाबीन, मटर आदि को अंकुरित करके खाया जा सकता है। इन सारी वेतन के लिए विकास के लिए उपयोगी होता है। भोजन के बाद लीजान वाली छाल में दुध की अोक्सी कॉट की मात्रा कम होती है। यह इमलिंग में नारियल पानी की बात करें तो इसमें पैटेशियम की भरपूर मात्रा होती है। जो लड्ड प्रेरक की नियंत्रित रहने के साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, शर्करा व वसा की मात्रा होती है।

## जरा संभलकर मम्मी दूबी...

गर्भवत्ता के दौरान जरा सी असावधानी बरतने पर आपको कमर दर्द संबंधी समस्या उत्पन्न हो सकती है। इससे बचने के लिए आइए जानते हैं क्या करें और क्या न करें।

### ऐसा न करें

● भारी वस्त्रांग न उठाएं। ● कमर को झुकाएं नहीं।

● उल्टे-सीधे तरीके से न लेटें। ● जगन पर बिस्तर के जटके में न डैंगें।

● कंधे पर भारी बैग लटकाकर न लें।

● हर काम अपने सिर पर लेने की कोशिश न करें।

● भारी वस्त्र न करें।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने पांवों को लेकर लेने।

● हर काम करने के लिए अपने प

