





# एक बार फिर से विवादों में जेएनयू

छात्र संघ उपाध्यक्ष ने बाबरी मस्जिद फिर बनाने की मांग को बताया सही

नई दिल्ली  
जवाहर लाल नेहरू यूनिवर्सिटी का नाम एक बार फिर से विवादों में है। जेएनयू छात्र संघ की ओर से बाबरी भीमराव आंबेडकर की पुण्यतिथि और बाबरी ढाँचे के विचारसंघ की बासी के मौके पर आयोजित एक कार्यक्रम को बताया सही के बिचारित नारेबाजी के बीड़ियों सामने आए हैं। इन बीड़ियों में दोबारा से बाबरी मस्जिद बनाने जाने की मांग की गई है। यही नहीं इसके बाद से विवाद छिप गया है और इसके बाद भी जेएनयू छात्र संघ के उपाध्यक्ष साकेत मून ने इस नारेबाजी को सही कराया है। सोशल मीडिया पर जो बीड़ियों वायरल हो रहे हैं, उनमें वह भी नारे लगाते दिखे थे। मून ने मीडिया से बात करते हुए कहा कि नारे यह लगे थे और इसमें कुछ भी गलत नहीं है। सोशल मीडिया में आयोजित कार्यक्रम में साकेत मून ने कहा था कि विचारसंघ भी अन्यथा है और इसे बाबरी मस्जिद को बताया है, उनमें वह भी नारे लगाते दिखे थे। मून ने मीडिया से बात करते हुए कहा कि नारे यह लगे थे और इसमें कुछ भी गलत नहीं है।



तो फिर पुरी जमीन पर मंदिर बनाने का ही फैसला क्यों दिया गया। यही नहीं मून ने कहा कि यह फैसला गलत था और इसका बाबरी मस्जिद को गिराने वालों को सजा मिले और उसका एक बार फिर से निर्माण कराया जाए।

मून ने कहा कि हमने हाशिमपुरा, दादरी और बाबरी के नारे लगाए थे। उन्होंने कहा कि जिस तरह से हाशिमपुरा और दादरी अन्यथा के कार्यक्रम में साकेत मून ने कहा था कि विचारसंघ भी अन्यथा है और इसे बाबरी मस्जिद को बताया है, उनमें वह भी नारे लगाते दिखे थे। मून ने मीडिया से बात करते हुए कहा कि नारे यह लगे थे और इसमें कुछ भी गलत नहीं है।

सोशल मीडिया को जेएनयू में आयोजित कार्यक्रम में साकेत मून ने कहा था कि विचारसंघ भी अन्यथा है और इसे बाबरी मस्जिद को बताया है, उनमें वह भी नारे लगाते दिखे थे। मून ने मीडिया से बात करते हुए कहा कि नारे यह लगे थे और इसमें कुछ भी गलत नहीं है।

नई दिल्ली

भारत कोरोना वायरस के नए वैरिएंट ऑमिक्रॉन का लहर समाप्त करने के लिए बोहरत तरीके से तैयार है। लोगों को हमेस्था डबल फेस मास्क पहनना चाहिए। यह किसी भी वैरिएंट के खिलाफ बचाव सबसे अच्छा तरीका है। साथ ही टीका भी लेना चाहिए। नियायिक अधिकारियों को कोरोना के इलाज के लिए दो और अल ड्रग्स के आपातकालीन उपयोग को मंजूरी देना चाहिए। यह बात स्वास्थ्य प्रणाली विशेषज्ञ डॉ. कृष्णा रेड्डी नलत्तमलला ने कही है। उन्होंने कहा है कि यह स्पष्ट

## ओमिक्रॉन का सामना करने को भारत तैयार

### स्वास्थ्य विशेषज्ञ बोले : ओरल इव्हस को मिले मंजूरी

हो गया है कि ऑमिक्रॉन, डेल्टा वैरिएंट की उल्लंघन में अधिक संक्रामक है, लेकिन संपत्ति पर लगातार होते हैं? प्रार्थिक रिपोर्ट में घृणा की जाए है कि ऑमिक्रॉन, डेल्टा वैरिएंट के बाद पैदा हुई इम्युनिटी को चकमा देता है। डॉ. रेड्डी ने कहा कि हर किसी के मन में स्वाल है कि क्या ऑमिक्रॉन वैरिएंट के कारण अधिक गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने के बाबरी मस्जिद के बाद अब काशी को स्वाल तरह आया है। उन्होंने कहा कि जिस तरह कोरोना के इलाज के लिए दो और अल ड्रग्स के आपातकालीन उपयोग को मंजूरी देना चाहिए। यह बात स्वास्थ्य प्रणाली विशेषज्ञ डॉ. कृष्णा रेड्डी नलत्तमलला ने कही है। उन्होंने कहा है कि यह स्पष्ट

#### ओमिक्रॉन को लेकर नरवणे ने जताई चिंता

कोरोना वायरस का नया वैरिएंट ऑमिक्रॉन भारत समेत कई देशों में कहर बरा रखा है। बायाया जा रहा है कि यह वैरिएंट काफी ज्यादा संक्रामक है, इस बात ने सरकार की चिंता की ओर बढ़ा दिया है। देश में अब तक इसके 23 मामले सामने आ रुके हैं। इस बीच मालवार को अमरीकी नरवणे नलत्तमलला मूकुद नरवणे ने भी नया वैरिएंट को लेकर चिंता की जारी रखा है। उन्होंने कहा कि जिस तरह से नए वैरिएंट्स सामने आ रहे हैं इससे पता

बलता है कि कोरोना अभी खत्म नहीं हुआ है। उन्होंने PANEX-21 के कर्टन रेजर में ये बात की है। उन्होंने कहा कि मैं यह बताना चाहूँगा कि कोरोना महामारी के दौरान भारतीय सेनाओं ने लोगों तक अश्वय खस्ताता प्रयोग के सरकार के प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। हमने देश के दूर-दूराज के क्षेत्रों तक जाकर लोगों की मदद की है ताकि कोरोना के प्रभाव को कम किया जा सके।

इस दौरान रक्षा राज्य मत्री अजय भट्ट और सीडीएस जरल शिल्प राजव भी मौजूद थे। सीडीएस ने भी ऑमिक्रॉन को लेकर अपनी चिंता की ओर बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि अब ऑमिक्रॉन सामने आया है, जो अन्य लोगों में घृणा देता है और इसके लिए हमें देखार सहन की ज़रूरत है। उन्होंने कहा कि अगर किसी देश में आपात आती हो तो हम सबको साथ रहकर एक-दूसरे की मदद करने की ज़रूरत है।

ओमिक्रॉन को लेकर नरवणे ने जताई चिंता

कोरोना वायरस का नया वैरिएंट ऑमिक्रॉन भारत समेत कई देशों में कहर बरा रखा है। बायाया जा रहा है कि यह वैरिएंट काफी ज्यादा संक्रामक है, इस बात ने सरकार की चिंता की ओर बढ़ा दिया है। देश में अब तक इसके 23 मामले सामने आ रुके हैं। इस बीच मालवार को अमरीकी नरवणे नलत्तमलला मूकुद नरवणे ने भी नया वैरिएंट को लेकर चिंता की जारी रखा है। उन्होंने कहा कि जिस तरह से नए वैरिएंट्स सामने आ रहे हैं इससे पता

बलता है कि कोरोना अभी खत्म नहीं हुआ है। उन्होंने कहा कि मैं यह बताना चाहूँगा कि कोरोना महामारी के दौरान भारतीय सेनाओं ने लोगों तक अश्वय खस्ताता प्रयोग के सरकार के प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। हमने देश के दूर-दूराज के क्षेत्रों तक जाकर लोगों की मदद की है ताकि कोरोना के प्रभाव को कम किया जा सके।

इस दौरान रक्षा राज्य मत्री अजय भट्ट और सीडीएस जरल शिल्प राजव भी मौजूद थे। सीडीएस ने भी ऑमिक्रॉन को लेकर अपनी चिंता की ओर बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि मैं यह बताना चाहूँगा कि कोरोना महामारी के दौरान भारतीय सेनाओं ने लोगों तक अश्वय खस्ताता प्रयोग के सरकार के प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। हमने देश के दूर-दूराज के क्षेत्रों तक जाकर लोगों की मदद की है ताकि कोरोना के प्रभाव को कम किया जा सके।

ओमिक्रॉन को लेकर नरवणे ने जताई चिंता

कोरोना वायरस का नया वैरिएंट ऑमिक्रॉन भारत समेत कई देशों में कहर बरा रखा है। बायाया जा रहा है कि यह वैरिएंट काफी ज्यादा संक्रामक है, इस बात ने सरकार की चिंता की ओर बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि मैं यह बताना चाहूँगा कि कोरोना महामारी के दौरान भारतीय सेनाओं ने लोगों तक अश्वय खस्ताता प्रयोग के सरकार के प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। हमने देश के दूर-दूराज के क्षेत्रों तक जाकर लोगों की मदद की है ताकि कोरोना के प्रभाव को कम किया जा सके।

ओमिक्रॉन को लेकर नरवणे ने जताई चिंता

कोरोना वायरस का नया वैरिएंट ऑमिक्रॉन भारत समेत कई देशों में कहर बरा रखा है। बायाया जा रहा है कि यह वैरिएंट काफी ज्यादा संक्रामक है, इस बात ने सरकार की चिंता की ओर बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि मैं यह बताना चाहूँगा कि कोरोना महामारी के दौरान भारतीय सेनाओं ने लोगों तक अश्वय खस्ताता प्रयोग के सरकार के प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। हमने देश के दूर-दूराज के क्षेत्रों तक जाकर लोगों की मदद की है ताकि कोरोना के प्रभाव को कम किया जा सके।

ओमिक्रॉन को लेकर नरवणे ने जताई चिंता

कोरोना वायरस का नया वैरिएंट ऑमिक्रॉन भारत समेत कई देशों में कहर बरा रखा है। बायाया जा रहा है कि यह वैरिएंट काफी ज्यादा संक्रामक है, इस बात ने सरकार की चिंता की ओर बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि मैं यह बताना चाहूँगा कि कोरोना महामारी के दौरान भारतीय सेनाओं ने लोगों तक अश्वय खस्ताता प्रयोग के सरकार के प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। हमने देश के दूर-दूराज के क्षेत्रों तक जाकर लोगों की मदद की है ताकि कोरोना के प्रभाव को कम किया जा सके।

ओमिक्रॉन को लेकर नरवणे ने जताई चिंता

कोरोना वायरस का नया वैरिएंट ऑमिक्रॉन भारत समेत कई देशों में कहर बरा रखा है। बायाया जा रहा है कि यह वैरिएंट काफी ज्यादा संक्रामक है, इस बात ने सरकार की चिंता की ओर बढ़ा दिया है। उन्होंने कहा कि मैं यह बताना चाहूँगा कि कोरोना महामारी के दौरान भारतीय सेनाओं ने लोगों तक अश्वय खस्ताता प्रयोग के सरकार के प्रयास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। हमने देश के दूर-दूराज के क्षेत्रों तक जाकर लोगों की मदद की है ताकि कोरोना के प्रभाव को कम किया जा सके।

ओमिक्रॉन को लेकर नरवणे ने जताई चिंता

कोरोना वायरस का नया वैरिएंट ऑमिक्रॉन भारत समेत कई देशों में कहर बर





## कैटरीना-विवक्ती की शादी का शेड्यूल

**मा**

होल बन चुका है। गोहमान आने शुरू हो गए हैं। मैनेलवाएं शान से दूरीं और जशन शुरू हो गया। विवक्ती कैटरीना की शादी को साल की सबसे बड़ी शादी माना जा रहा है। सभी राजस्थान पहुंच चुके हैं, जहां पर साल कार्यक्रम होंगे।

**8 दिसंबर**

8 दिसंबर को युह 11 बजे हफ्ते की रस्म होगी। इसके बाद दिन और रात में शनदार पार्टी का आयोजन होगा। खेन-पीन की कई चीजें विदेश से मंगाई गई हैं।

**9 दिसंबर**

9 दिसंबर की दोपहर से कार्यक्रम शुरू हो जाएगा। सुहृ 11 बजे सेहरा बड़ी होगी। 3 बजे तक विवक्ती मंडप में पहुंचेंगे और शाम को दोनों अपिन के साल फेरे लेकर जीवन साथी बन जाएंगे। इसके बाद रात 8.30 पर पुल साइड पार्टी होगी जो देर तक चलेगी।

### शादी में शाहरुख, अक्षय, विराट भी होंगे शामिल?

कैटरीना कैफ और विवक्ती कौशल शाहरुख करने के लिए राजस्थान पहुंच गए हैं। मेहमानों के आने का सिरपिण्ठा भी शुरू हो गया है। नजदीकी लोग पहुंच चुके हैं। कुछ लोग बाद में शामिल होंगे। शादी के पहले की रस्में 7 दिसंबर से शुरू हो गई हैं। कैटरीना के लिए निर्देशक कवूर खान अपनी पत्नी मिनी माशुर के साथ पहुंच चुके हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार करण

जौहर, फराह खान, कैटरीना के डॉक्टर Jewel Gammie, ब्रिटिश रेशन, अली अब्दुल ब्राह्मन रायसिन करावीराजा, हेमा टाटा-इलिस्टर अपिन टाकुर, मैकअप आर्टिस्ट डेनियल बॉर, नेहा कक्षी और शृंगारी वाच, अंगद बेदी, शर्मिंग वाच, और अंगीरा घर ने कंफर्म किया है कि वे आ रहे हैं। कुछ पहुंच भी चुके हैं। निर्देशक कवूर खान अपनी पत्नी मिनी माशुर के साथ पहुंच चुके हैं। इनमें शाहरुख खान, अक्षय कुमार,

विवक्ती कोहली, रोहित शेट्टी, ब्रिटिश रेशन, अली अब्दुल ब्राह्मन लैंगर, लेखक और निर्देशक हैं। सभव वह कि इनमें से कुछ शामिल होंगे के लिए आएंगे। स्थानीय प्रशासन को भी 120 मेहमानों की लिस्ट दी गई है ताकि वे व्यवस्था संभाल सकें। साथ ही कोविड-19 संभाल सकें। वार्षिक शुरू हो जाएगी। जो लेकर सरकार द्वारा जारी की गई माइडलाइन का भी पूरी तरह पालन किया जा रहा है।

## ऐश्वर्या कर्देंगी इंडो-अमेरिकन फिल्म 'द लेटर'

**ऐ** ऐश्वर्या राय बच्चन के फैस को शिकायत है कि वे बहुत कम फिल्में कर रही हैं, जिसके कारण वे कहीं नजर नहीं आ रही हैं। ऐश्वर्या की प्राथमिकता इस समय परिवार है। फिल्मों या अभिनय पर कम ध्यान दे रही है। हाल ही में ऐश्वर्या ने मणिराम लक्ष्मी के फिल्म Ponnivin Selvan की शृंगार पूरी कर ली है और खबर है कि उन्होंने एक नई फिल्म साइन की है जो कि इंडो-अमेरिकन फिल्म होगी। ऐश्वर्या की इस फिल्म का नाम 'द लेटर' है और यह रिवन्डा टैगर की पुस्तक पर आधारित होगी। इस किलम का निर्देशन ईश्तिता गांगुली करेंगी जो कि पृष्ठ॒ रिंगर, लेखक और निर्देशक है। ईश्तिता के अनुसार फिल्म का नाम 'द लेटर' रखा गया है। ऐश्वर्या के इस फिल्म के बारे में वानाना चाह रही हैं, लेकिन ऐश्वर्या ने इसे अंग्रेजी में बनाने की सलाह दी। कुछ दिनों बाद फिल्म की शृंगार शुरू हो जाएगी। जहां तक मणिराम वामा फिल्म का सवाल है तो वो फिल्म 2022 के मध्य में रिलीज होगी। तब तक ऐश्वर्या के फैस को इंतजार करना होगा।

## अगले साल रिलीज होगी 'मिसेज चर्जर्जी'

**बॉ** लीबुड एक्ट्रेस गनी मुख्यांकी की आले साल एक और फिल्म आने वाली है। मेकर्स जिसका नाम है मिसेज चर्जर्जी वर्सेन्नों। ये फिल्म असली पूरे से प्रेरित है, जिसने बच्चों और हूमन राइट्स को इंटरेशनल स्तर पर हिला टॉट एक योग्य फिल्म है। गनी मुख्यांकी में बनाने की सलाह दी। 20 मई 2020 को रिलीज होगी। फिल्म की शृंगार इस साल अगस्त में शुरू हो जाएगी। अब रानी को एक और दमदार किरदार के लिए बाल लेना होगा।

## प्रीति जिंटा ने शेयर की बच्चे की फोटो

**बॉ** लीबुड एक्ट्रेस प्रीति जिंटा मदरहूड को एंजेंट कर रही है।

एक्ट्रेस की लेटेस्ट पोर्ट्रे में वालू और अपने जुड़वां बच्चों संग लाइफ के सबसे किमों पलों को जो रही है। एक्ट्रेस ने अपने बच्चों की फोटो सोशल मीडिया पर शेयर की है। ये पब्लिक वार है, जब प्रीति जिंटा ने लिखा- वर्ष कल्पना- डायरेक्टर और अंगीरा की आलोचना की जारी की जाएगी।

प्रीति जिंटा की इस फोटो पर दिया

मिर्जा, प्रत्लेखा, प्रियंका चोपड़ा, डिनो मोरिया ने कमरे किया है।

किसी ने हार्ट इमोजी तो किसी ने लव इमोजी वनइ है। प्रीति जिंटा सरोगीसी के लिए एक मां बनी है। उनका एक बेटा और एक बेटी है। बेटे का नाम जय और बेटी का नाम

जिया है। पिछले चारों वर्षों में बच्चों की जानकारी दी थी। मां बनने के बाद प्रीति की जिंटी में खुशियों की सौगत आई है।

प्रीति सोशल मीडिया पर कामों पर काम करती है। वे अपने बच्चों संग तस्वीरें शेयर करती हैं। प्रीति

के बैंक्रॉट की बात करें तो उन्होंने 1998 में फिल्म दिल

से में काम कर एक्टिंग डेब्यू किया था। उन्होंने फिल्मों में नजर नहीं आई है। उनकी पिछली फिल्म

बैच्याजी सुपरहिट थी जो कि प्लॉग रही थी।

## सारा ने बांधा मन्त का धागा

**वि**

की कौशल और

कैटरीना कैफ की शादी

की तैयारियां शुरू हो चुकी हैं।

उमीद जताई जा रही है कि दोनों के बैलॉक और सोशल मीडिया पर जानकारी अपनी दोनों के बैलॉक की बात करेंगी।

वहाँ, बांधी की बात करेंगी।

तो संजय दत्त के लिए चूल्हा और धूमधारा

जानकारी देना चाहिए।

वहाँ, बांधी की बात करेंगी।

वहाँ, बांधी की बात क

# डइट में शामिल करें जिंक

इन बीमारियों से रहेंगे दूर

ये सभी जानते हैं कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, कैल्शियम जूरी पोषक तत्वों में शामिल है। लेकिन इसके साथ कुछ अन्य तत्व भी जूरी होते हैं जिसकी शरीर को जरूरी होती है। हालांकि उन सभी चीजों को लेकर बहुत अधिक जागरूक नहीं होते हैं। उन्हीं में से है जिंक। जिंक की कमी होने पर शरीर में एक नई कई सारी बीमारियों के शिकायत लगते हैं। साथ ही जिंक की कमी होने पर किस तरह के लक्षण नजर आते हैं और क्या प्राकृतिक उपाय हैं -

#### जिंक की कमी के लक्षण -

- बाल झड़ना।
- बजन कम होना।
- मानसिक स्वास्थ्य पर असर होना।
- घाव भरने में देरी होना।
- दस्त लगन।
- गंध और स्वाद का पता नहीं चलना।

#### जिंक के प्राकृतिक ऋत्तु

जिंक की कमी होने पर मशरूम का सेवन करें। जिससे जिंक की कमी के लक्षण से हो रही बीमारियों को कम करिया जा सकता है। इसके साथ ही मशरूम में पोटेशियम, फास्फोरस, प्रोटीन, कैल्शियम होता है।

#### टिप्पणी

ठंड के मौसम में तिल का सेवन करने की सलाह दी जाती है। जिससे बॉडी में गर्मी रहती है और इम्यूनिटी भी मजबूत होती है। दरअसल, मौसम के अनुसार मैनेजमेंट चीजों का सेवन करने से इम्यूनिटी भी मजबूत होती है। वहाँ तिल में मौजूद जरूर तत्व से हाइड्रों मजबूत होती है।

जिंक के अलावा इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, फोटोसिड होता है।

#### मूँगफली

मूँगफली को बादाम का पर्याय कहा जाता है। अक्सर कई लोग ठंड में बादाम का सेवन नहीं कर पाते हैं। ऐसे में मूँगफली का सेवन कर बादाम की आपूर्ति की जा



# खूबसूरत आंखों के लिए अपनाएं ये टिप्पणी

इस बात में कोई शक नहीं कि इंसान की खूबसूरती उसकी आंखों पर निर्भर करती है। आपका चेहरा कितना भी छोड़ कर रहा हो, लेकिन अगर आपके आंखों बोझिल और थकी हुई हैं तो आपकी चेहरा फीका लगता है। आपकी फेश आंखों आपके लुक को कंप्लीट करने का काम करती है। इसलिए आपके लिए जरूरी है कि आप अपनी आंखों पर भी ध्यान दें। इन्हें सुंदर बनाने के लिए आई केयर टिप्पणी को फॉलो करें। अगर आप भी अपनी खूबसूरत चाहती हैं तो हम आपके लिए कुछ टिप्पणी लेकर आए हैं। इन टिप्पणी को अपनाकर आप अपनी आंखों को आकर्षक बना सकती हैं। तो आइए जानते हैं इन टिप्पणी के बारे में।

#### शुलाब जल

इसके लिए आप गुलाबजल को कॉटन में भिगोकर 10-15 मिनट के लिए आंखों पर रखें। ऐसा करने से आंखों को ठंडक मिलेगा। इसके साथ ही आपकी आंखें फ्रेश नजर आएंगी। मैक्रोपक्स करने से पहले आप अपनी आंखों को ताजे पानी से जरूर धोएं। इसके बाद आंखों पर गुलाबजल लगाएं।

#### दाढ़ सर्कल्स

इसके लिए आप आलू को धूज कर सकती हैं। दाढ़ सर्कल्स को दूर करने के लिए आप आलू को कहूक्स कर लें। इसके बाद इसे आंखों से मसाज करें। इसे आप दिन में 2 बार करें। एक हफ्ते में आपको खुद फॉक नजर आ जाएगा।

#### इन चीजों का करें सेवन

धनिया, पुदीना, सौंफ, आम का पना, जलजीरा, छाल, लस्सी



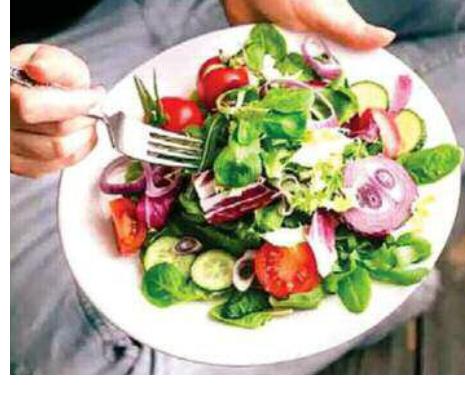
# खसखस के फायदे

## ठंड में रोज करें इसका सेवन

**पौष्टिकिता** से भरपूर खसखस का इस्ट्रेमेल मस्ती की धैर्यी बनाने और सर्दी के दिनों में रवाइटिंग हल्लवा बनाने के लिए किया जाता है। यह स्वाद और सेहत से भरपूर है, इसलिए एस्ट्रास्थ एस्ट्रास्थाओं का उपचार करने के लिए भी इसे दवा के रूप में प्रयोग करते हैं। आइए जानते हैं खसखस के बेहतरीन गुणों के बारे में।



# सर्दी में शहद और काली मिर्च खाने के फायदे



## शाहद आपको जानकर हैरानी हो लेकिन अगर

आप खीरी और टमाटर को एक साथ खाने हैं तो आपको गैस, घेर में दर्द, ब्लॉटिंग, थकान, अपच सहित अन्य बीमारी भी पेट की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। दरअसल, खीरी और टमाटर फास्ट और स्लो डाइजेशन वाले फ्रूट्स में आलू की सलाह दी जाती है। वहाँ तिल में मौजूद जरूर तत्व से हाइड्रों मजबूत होती है। जिससे उपरोक्त दिए गए तत्वों में कमी दर्ज की जाती है। इसमें जिंक के साथ ही विटामिन ए, बी, सी आयोडीन और आयरन होता है।

#### काजू

काजू किसे अच्छी नहीं लगती है। स्वाद के साथ ही यह स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक है। जिंक की कमी होने पर काजू खाने की सलाह दी जाती है। साथ ही उन्हें ठंड में हाइड्रों की समस्या होती है, वे डॉक्टर की सलाह से दर्ही का सेवन कर सकते हैं।

#### मूँगफली

मूँगफली को बादाम का पर्याय कहा जाता है। अक्सर कई लोग ठंड में बादाम का सेवन नहीं कर पाते हैं। ऐसे में मूँगफली का बादाम की आपूर्ति की जाता है।

#### सर्दी खाने से पाएं छुटकारा - अगर आपको बहुत जल्दी और बार-बार सर्दी-जुकाम होता है तो यह काम होता है और उसमें आधा चम्मच शहद लें और उसमें जिंहें कच्चा भी खाया जाता है और प्रोटोकर

#### सर्दी खानी से पाएं छुटकारा - अगर आपको रात भर में साराम मिल जाएंगा। साथ ही यह कफ के लिए भी बहुत काम होता है। रातभर में और एक दिन में ही आराम मिल जाता है।

#### इम्यूनिटी मजबूत करें

जो लोग बहुत जल्दी-जल्दी बार-बार बीमार पड़ते हैं उन्हें अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करना जरूरी है। इसके लिए आप सिर्फ़ काली मिर्च की पानी का सेवन कर सकते हैं। एक दिन उन्हें पानी में भिगोकर खाने से सेहत का दो गुना लाभ मिलता है। तो आइए जानते हैं उन 10 फूट आइट्स के बारे में जिन्हें आपको भिगोकर खाना चाहिए -

#### काली मिर्च की खानी के फायदे

इसके बाद उसे तब तक उबालें जब तक वह एक कणहीं हो जाता है। आप कभी-भी इसकी सेवन कर सकते हैं। स्वादानुसार जुली शीशी का सेवन करने से बैंड कोलेस्ट्रॉल कम होता है। दिल की बीमारी का खतरा कम होता है। इसके लिए एक गिलास में काली मिर्च की पानी उबाल ले और उसमें शहद काला पीजाएं।

#### पेट को दें आराम

आप आपको ठंड में अपच की समस्या है तो एक पानी का सेवन करें। इसका सेवन करने से हाइड्रेट मिलेगी। काली मिर्च में मौजूद अच्छे गुण पेट की समस्या से निजात दिलाने में मदद करते हैं। इसलिए इसका सेवन कर सकते हैं। फिर आप दूध में डाल सकते हैं, सब्जी में डाल सकते हैं, काली मिर्च कीचाया या सिर्फ़ पानी

#### भी पी सकते हैं।

#### कोलेस्ट्रॉल को करें नियन्त्रित

काली मिर्च में मौजूद तत्व गंभीर बीमारियों में भी राहत देते हैं। इसका सेवन करने से बैंड कोलेस्ट्रॉल कम होता है। दिल की बीमारी का खतरा कम होता है। इसके लिए एक गिलास में काली मिर्च की पानी उबाल ले और उसमें शहद काला पीजाएं।

#### धिंधारन से दिलाएं शुटकारा

दरअसल, डिप्रेशन एक आम समस्या हो गई है। यह साथ से लेकि 55-60 की उम्र तक के व्यक्ति इसकी चरेट में आर होते हैं। ऐसे में में-डिक्योर के साथ घेरलू उपचार भी जरूरी है। इसमें मौजूद ग्रीष्म चालनी रहती है। इसका सेवन करने से राहत मिलती है।

#### खसखस को दें आराम

दरअसल, डिप्रेशन एक आम समस्या हो गई है। यह साथ से लेकि 55-60 की उम्र तक के व्यक्ति इसकी चरेट में आर होते हैं। ऐसे में में-डिक्योर के साथ घेरलू उपचार भी जरूरी है। इसमें मौजूद ग्रीष्म चालनी रहती है। इसका सेवन करने से राहत मिलती है। इसके लिए एक गिलास में काली मिर्च की पानी उबाल ले और उसमें शहद काला पीजाएं।

#### परोंगां-से दिलाएं शुटकारा

दरअसल, अप्रेशन एक आपको जानकर है। यह बीमारी की प्रथम घटना होती है। यह अप्रेशन के लिए एक गिलास में काली मिर्च की पानी उबाल ले और उसमें शहद काला पीजाएं।

#### खसखस का दें आराम

दरअसल, अप्रेशन के लिए एक गिलास में काली मिर्च की पानी उबाल ले और उसमें शहद काला पीजाएं। इसका सेवन करने से राहत मिलती है। यह अप्रेशन के लिए एक गिलास में काली मिर्च की पानी उबाल ले और उसमें शहद काला पीजाएं।

#### मॉइश्चराइज

