बेड टी के हैं बैड इफेक्ट भी, खाली पेट चाय पीने के हैं ये 4 नुकसान

बेड टी कई मायनों में आपकी सेहत के लिए बैड होती है. चाय में कई तरह के ऐसिड होते हैं. खाली पेट चाय पी कर आप अपने पेट को सीधा नुकसान पहुंचाते हैं. इससे अल्सर या गैस जैसी परेशानियां बढ़ने की संभावना रहती है. आईये आपको बताते हैं बेड टी के बैड इफेक्ट्स के बारे में : चाय, एक ऐसा ड्रिंक जिसकी खुश्बू के साथ ही ज्यादातर घरों की सुबह होती है. शायद ही कोई घर होगा जहां चाय के नहीं बनती होगी या चाय के बिना नाश्ता होता हो. कुछ लोगों को तो चाय की इतनी आदत होती है कि वे दिन में कई कई बार चाय पीते हैं. तो कुछ बिना बेड टी के उठ भी नहीं सकते. बेड टी कई मायनों में आपकी सेहत के लिए बैड होती है. चाय में कई तरह के ऐसिड होते हैं. खाली पेट चाय पी कर आप अपने पेट को सीधा नुकसान पहुंचाते हैं. इससे अल्सर या गैस जैसी परेशानियां बढ़ने की संभावना रहती है। ये हैं इसके चार नुक्सान : 1.अगर आप उन लोगों में से हैं, जो ज्यादा दूध वाली चाय पीते हैं और सोचते हैं कि इसके साथ ही आपके शरीर में दूध भी गया है, तो जरा रुकिए... खाली पेट ज्यादा दूध वाली चाय पीने से थकान का एहसास होता है. एक और बात जो आपको जाननी चाहिए वह यह कि चाय में दूध ड़ालते ही एंटीऑक्सीडेंट का असर खत्म हो जाता है। 2.अब यदि आप यह सोचकर खुश हैं कि आप तो कम दूध वाली स्ट्रॉग टी पीते हैं. तो यह भी आपके लिए नुकसानदायक है. कड़क चाय पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचाती है और यह आपको पेट से जुड़ी कई परेशानियां दे सकती है। 3.अगर आप यह सोचकर खुश हो रहे हैं कि आप तो चाय खाने के बाद पीते हैं, तो भी इसके नुकसान कम नहीं. हम सभी जानते हैं कि चाय में टैनिन होता है. जो आहार में मौजूद आयरन के साथ रिएक्ट कर सकता है. इसलिए खाने के बाद चाय पीना आपके खाने के पोषक तत्वों को नष्ट कर सकता है। 4.अगर आप दिन में चार से पांच बार चाय पीते हैं, तो अपनी इस आदत को जरा लगाम दें. बहुत ज्यादा गर्म चाय पीने की आदत भी अच्छी नहीं. इससे फूड पाइप या गले का कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

अगर आपका दिल है दुखी तो इस तरह के म्यूजिक से बनाएं दूरी

समूह के बीच बैठकर प्रेरक और आनंददायक संगीत सुनने या सुखद जीवन के बारे में हो रही चर्चाओं में शामिल होने से लोगों को अच्छा महसूस होता है. किसी समूह में बैठकर दर्द भरा संगीत सुनने और दुखद चीजों के बारे में बात करने से लोगों को और ज्यादा उदासी महसूस होती है. एक नए शोध में यह बात सामने आई है कि युवाओं में समूह में बैठकर संगीत सुनने की आम प्रवृत्ति होती है और यह युवाओं के लिए संगीत और सामाजिक सरोकार दोनों के सापेक्ष महत्व को दर्शाता है.ऑस्ट्रेलिया के मिलपेरा स्थित वेस्टर्न सिडनी यूनिवर्सिटी से ताल्लुक रखने वाली शोधकर्ता सैंड्रा गैरिडो ने कहा कि शोध का यह निष्कर्ष अवसादग्रस्त लोगों को संगीत का उपयोग करने के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी देता है. उन्होंने कहा कि संवेदनशील व्यक्तियों को समूह में चिंतन करने से नकारात्मक परिणामों का सामना करना पड़ सकता है. साथ ही ऐसे लोगों के अंदर नकारात्मक विचार व भावनाएं बढ़ सकती हैं. इस शोध में यह भी सामने आया कि समूह के बीच बैठकर प्रेरक और आनंददायक संगीत सुनने या सुखद जीवन के बारे में हो रही चर्चाओं में शामिल होने से लोगों को अच्छा महसूस होता है. शोध का निष्कर्ष फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी पत्रिका में प्रकाशित हुआ है.

खूब अनारदाना खाएं, अच्छी सेहत बनाएं

अनारदाने में बहुत सारे गुण होते हैं। ये विटमिन का बहुत अच्छा स्रोत है और इसमें विटमिन ए, सी और ई के साथ फोलिक ऐसिड भी होता है। साथ ही अनार में एंटी-आक्सिडेंट्स होते हैं। अनारदाने में भरपूर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है, जो वजन घटाने मे काफी फायदेमंद होते हैं। आज जानते हैं अनारदाना खाने से क्या लाभ होता है। ये **इम्यूनिटी मजबूत करे :** खट्टे फलों में विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है। खट्टे फलों को नापसंद करने वाले लोगों के लिए अनार बहुत फायदेमंद होता है। एक अनार के अंदर दैनिक जरूरत के हिसाब से लगभग 40 प्रतिशत विटमिन सी होता है। ये **हार्ट को हेल्दी बनाए :** अनार के बीज में मौजूद फिटोकेमिकल शरीर में कॉलेस्ट्रॉल के स्तर को नियमित करने और अच्छे फैट की आपूर्ति में मदद करता है। जिससे हार्ट के रोगों के इलाज और रोकथाम में सहायता मिलने के साथ-साथ हाई बीपी, अथेरोस्क्लेरोसिस और अन्य कार्डियोवैस्कुलर रोगों की रोकथाम में सहायता मिलती है। ये **कैंसर से करे बचाव :** डीएनए की क्षति कोशिका चक्र में रुकावट पैदा कर कैंसर के विकास को बढ़ावा देती है। लेकिन अनार के बीज में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट में इस तरह के नुकसान के खिलाफ कोशिकाओं की रक्षा करने की क्षमता होती है। इस तरह अनार के बीज ब्रेस्ट, कोलान, प्रोस्टेट ल्यूकेमिया और ट्यूमर को रोकने और इलाज में फायदेमंद होता है। साथ ही ये वजन कम करने में मददगार अगर आप अपने बढ़ते वजन से परेशान है तो अनार के बीज के इस्तेमाल से आपकी यह समस्या दूर हो सकती है। अनार के बीज भी अन्य फाइबरयुक्त आहार की तरह वजन घटाने में आपकी सहायता करते हैं। अनार के बीज में उपलब्ध फ्लेवो नॉयड्स कॉलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। अनारदाना के सेवन से त्वचा चिकनी बनती है। रक्त का संचार बढ़ता है। आयुर्वेद में अनारदाना का औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है।

नहाने के पानी में मिलाएं ये चीजें, दूर होंगी बीमारियां

अच्छे स्वास्थ्य के लिए रोजाना नहाना बहुत जरूरी होता है। नहाने से न सिर्फ शरीर की सफाई होती है बल्कि हमारा दिमाग भी तरोताजा होता है। अगर नहाने के पानी में कुछ चीजों को मिला लिया जाए तो सेहत सम्बंधी कई समस्याओं को दूर किया जा सकता हैं। जानना चाहेंगे कौन सी हैं वो चीजें... 1 **सेंधा नमक :** अगर एक बाल्टी पानी में एक चम्मच फिटकरी और एक सेंधा नमक मिलाकर नहाया जाए तो इससे ब्लड सर्कुलेशन सही होता है। इससे शरीर की थकान और तनाव दूर होता है और मांस-पेशियों को आराम मिलता है। 2 **नीम के पत्ते :** एक गिलास पानी में 8-10 नीम की पत्तियां उबाल लीजिए। फिर इसे ठंडा होने के लिए रख दें। ठंडा होने पर इसे छानकर ताजे पानी की बाल्टी में मिलाकर नहा लें। इससे हर तरह के स्किन इंफेक्शन से राहत मिलेगी और शरीर में सूजन भी कम होगी। 3 **चंदन :** अगर आप त्वचा से संबंधित समस्याओं से परेशान हैं तो रात को सोने से पहले एक कटोरी पानी में थोड़ा-सा चंदन पाउडर मिक्स करें। सुबह इस पेस्ट को नहाने वाले पानी में मिलाकर नहाएं। इससे त्वचा से जुड़ी सभी परेशानियां दूर हो जाएंगी। 4 **तुलसी :** तुलसी के पत्ते पानी में मिलाकर नहाने से फायदा होता है। तुलसी जीवाणुरोधी होती है, जिससे एक्जिमा जैसी बीमारी नहीं होती। 5 **दूध :** पानी में दूध मिलाकर नहाने से त्वचा चमकदार और स्वस्थ हो जाती है। दूध में पाया जाने वाला लैक्टिक एसिड और अल्फा ड्राइडोक्सी एसिड त्वचा की डेड स्किन हटाते हैं। साथ ही धूप से टैन हुई त्वचा को भी ठीक करके खूबसूरत बनाता है। 6 **कपूर :** कपूर का इस्तेमाल सिर्फ पूजा के लिए ही नहीं बल्कि नहाने के पानी में भी किया जा सकता है। इससे शरीर को आराम मिलता है और साथ ही सिर दर्द की परेशानी दूर होती है। समस्या से बचने के लिए नहाने की बाल्टी में 2 कपूर की टिकिया मिला लें। 7 **गुलाब जल :** अगर आपके शरीर से पसीने की बदबू आ रही है तो आप पानी में गुलाब जल मिलाकर नहाएं। पानी में 3 से 4 चम्मच गुलाब जल मिलाकर नहाने से मांस-पेशियां रिलैक्स होती हैं और साथ शरीर की बदबू भी दूर होती है। डॉक्टर एससी पांडेय के अनुसार, आयुर्वेद में स्नान के अनेक फायदे बताए गए हैं। बहुद देर तक और अच्छे से स्नान करने से थकान और तनाव कम होता है। स्नान करते समय सिर पर पानी डालने पर शरीर के ऊपरी भागों की गर्मी पैरों के माध्यम से निकल जाती है। इससे काफी राहत मिलती है।

पेरिस जलवायु समझौताः ट्रंप के फैसले के विरोध में कई देश

न्यूयाक। पयावरण सरक्षण पर हुए ऐतिहासिक पेरिस जलवायु समझौते से अमेरिका

को अलग करने के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के फैसले को लेकर पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा ने अफसोस जताया है। उन्होंने कहा कि समझौते का मतलब उस दुनिया को सुरक्षित करना था, जो हम अपने बच्चों के लिए छोड़कर जाएंगे। वहीं फ्रांस, जर्मनी और इटली ने संयुक्त बयान जारी कर कहा कि पेरिस

ओबामा ने भी चेताया

जलवायु समझौते पर फिर से बातचीत नहीं की जा सकती। वहीं नीदरलैंड ने इसे अमेरिका के लिए ऐतिहासिक भूल बताया है।

कनाडाई पीएम ने ट्रंप से बात कर फैसले पर निराशा जताई है। गौरतलब है कि 2015 में करीब 200 देशों के साथ पेरिस में पर्यावरण संरक्षण को लेकर बेहद अहम समझौता हुआ था। मगर ट्रंप ने इससे अलग होने का एलान कर दिया है। ओबामा ने ट्रंप पर पेरिस जलवायु समझौते से हाथ खींचकर 'भविष्य को खारिज' करने का आरोप लगाते हुए चेतावनी दी कि इस समझौते से मिलने वाले आर्थिक लाभों से अमेरिका वंचित रह जाएगा। ओबामा कायालय द्वारा जारी बयान में कहा गया कि जो देश पेरिस समझौते में

बने रहेंगे, वो उद्योगों और नौकरियों में लाभ उठाएंगे।

ओबामा के अनुसार, अमेरिका को इस समझौते में सबसे आगे रहना चाहिए। उधर, ट्रंप ने कहा है कि वह पर्यावरण के मुद्दे पर नए समझौते के लिए चर्चा करेंगे। उन्होंने अपने इस फैसले के संकेत जी-7 सम्मेलन म पहल हा द दिए थे। इस बात की पुष्टि करते हुए उन्होंने कहा कि भारत और चीन के लिए पेरिस समझौते का पालन करना इतना मुश्किल नहीं है, जितना अमेरिका के लिए है। फ्रांस, जर्मनी और इटली ने एक संयुक्त बयान जारी कर कहा कि पेरिस जलवायु समझौते पर दोबारा चर्चा नहीं हो सकती है।

ट्रंप प्रशासन के इस फैसले पर नीदरलैंड के पर्यावरण मंत्री शेरोन डिकसमा ने कहा कि अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का पेरिस जलवायु समझौते से बाहर निकलने का फैसला ऐतिहासिक भूल है। उन्होंने कहा, अब हमें चीन से नेतृत्व एवं सहयोग की जरूरत है। उन्होंने कहा कि इस संयुक्त बयान का जारी करना यूरोप से दिया गया स्पष्ट संदेश है।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

- The communication and broadcasting satellite that was launched by ISRO on 5 May 2017 is - **South Asia Satellite**
- This South Asian Nation is not part of the South Asia Satellite that was launched by ISRO on 5 May 2017 – **Pakistan**
- This NGO is in the process of reviving an ancient water body located in Kancheepuram taluk, Tamil Nadu - **Environmentalist Foundation of India (EFI)**
- Allies of Syria – Russia & Iran signed a deal with rebel supporter Turkey during talks conducted in this country - **Kazakhstan**
- This country is hosting the 27th session of the Universal Periodic Review (UPR) of the UN Human Rights Council (UNHRC) - **Switzerland**
- The Union government has appointed Braj Bihari Kumar as the Chairman of this Indian research body- Indian Council of Social Science Research (**ICSSR**)
- The country that leads the FIFA World Ranking, which was released recently is - **Brazil**
- The public intellectual recently appointed the Vice Chancellor of Ashoka University is - **Pratap Bhanu Mehta**
- The city that was declared as the cleanest city as per the Swachh Survekshan 2017 is – **Indore**
- The city/town that was declared as the least clean city as per the Swachh Survekshan 2017 is – **Gonda**
- Hollywood film that was awarded the Special Jury Remi Award at the 50th annual Worldfest-Houston International Film Festival - **The Black Prince**
- Theme of 2017 World Asthma Day - **Better air better breathing**
- National Youth Awards will now be given to - **25 individuals and 10 organisations**
- Strike range of medium-range nuclear-capable ballistic missile Agni-II that was recently test-fired off the Odisha coast - **More than 2000 km**
- Web portal launched by Department of Telecom for information sharing on Mobile Towers - **Tarang Sanchar**
- Famous filmmaker recently honoured with the Dada Saheb Phalke Award is - **Kasinadhuni Viswanath**
- Sualgiri and Swalgiri communities were recently notified as Scheduled Castes following the President's nod to the Constitution (Scheduled Castes) Order (Amendment) Act, 2017. These communities belong to the state of - **Odisha**
- The winner of the World Snooker Championship is - **Mark Selby**
- The person who will represent India at the 2017 Universal Periodic Review (UPR) of the UN Human Rights Council (UNHRC) is - **Mukul Rohatgi**
- These two countries in May 2017 said that they support the creation of safe-zones in war-torn Syria as a delegation of Syrian rebels walked out of cease-fire talks with the Damascus government underway in Kazakhstan - **Russia and Turkey**
- Report titled 'The Economic and Social Survey of Asia and the Pacific 2017' that says India is expected to achieve 7.1 per cent growth in fiscal 2017-18 was released by - UN Economic and Social Commission for Asia and the Pacific **(ESCAP)**
- Chief Minister of this state has said that police public schools will be set up in all subdivisions to provide best education facilities to the children of police personnel in the state - **Haryana**
- India exchanged views on prevailing terrorist threats in their respective region, including state-sponsored and cross-border terrorism in the Afghanistan Pakistan region with - **Kazakhstan**
- The former US President who unveiled the vision for his presidential library in Chicago, a modern, 500 million dollars project and hopes that it will be a training ground for future leaders housed in the city that launched his career is - **Barack Obama**
- BrahMos cruise missile was successfully test-fired recently from - **Andaman and Nicobar Islands**
- Newly-crowned I-League football champions that threatened to go on a "fast unto death" if they are not allowed to play in the top-tier of domestic club structure next season is - **Aizawl FC**
- This High Court has asked Election Commission to place before it the regulation for bringing transparency regarding expenditure of political parties and funds received by them - **Delhi**
- Government has urged all hospitals, doctors and patients to immediately inform National Pharmaceutical Pricing Authority (NPPA) about - **any shortage of stents**
- World's highest rail bridge, which will be the first in the world to be taller than Eiffel Tower, is being constructed on - Chenab river
- World Tuna Day (WTD) is observed by the United Nations (UN) every year on - **2 May**
- The National Green Tribunal has announced a fine of Rs 1 lakh on anyone found dumping electronic waste (e-waste) on the banks of this river in Moradabad, UP - **Ramganga**
- Union Minister Nitin Gadkari inaugurated these two roadways exhibitions in New Delhi on 3 May 2017 -'The Highway Saga' and '**SRISHTI**'
- This renowned physicist has warned that humans will need to leave Earth and colonise another planet within the next 100 years - Stephen Hawking
- This Indian domestic airport got a go ahead from the Union Cabinet to be upgraded to an International airport- **Vijayawada Airport**
- The company that in May 2017 received the approval for exiting the corporate debt restructuring (CDR) scheme by the consortium of lenders led by IDBI is - **Reliance Defence and Engineering Limited**
- City that became the first in the world to have its own Microsoft font - **Dubai**
- Prime Minister Narendra Modi launched commemorative stamps on 1000th Birth Anniversary of - **Ramanujacharya**
- First Indian state to use Automated Weather Stations - **Maharashtra**
- Campaign launched by Google to expand and energise the start-up ecosystem in tier II cities across India - '**Solve for India**' campaign
- The state that became the first state in India to switch to the January-December financial year from existing April-March cycle is – **Madhya Pradesh**
- Pop star who was honoured at the 2017 Radio Disney Music Awards with the ceremony's first-ever Icon award is - **Britney Spears**
- India's current ranking in ICC T20 International cricket team is now – 4th

विधायक विजय मिश्रा पर योगी सरकार का शिकंजा

लखनऊ। उत्तर प्रदेश में भले ही अपराध पर लगाम न लग पा रही हो, लेकिन सरकार बाहुबलियों पर शिकंजा कस रही है। माफिया से नेता बने अतीक अहमद के बाद अब सरकार की नजरें एक और सफेदपोश विजय मिश्रा पर टेढ़ी हैं। इलाहाबाद में बाहुबली विधायक विजय मिश्रा के दो घरों को सील किया गया है। उत्तर प्रदेश की योगी आदित्यनाथ सरकार लगातार बाहुबलियों पर कानून का शिकंजा कस रही है। इलाहाबाद में माफ्यिा तथा पूर्व सांसद अतीक अहमद के बाद अब का है, जहां भदोही जिले के बाहुबली विधायक विजय मिश्र की इलाहाबाद के अगापुर के साथ ही उनके गांव सैदाबाद की कई सम्पत्तियों को कल देर रात को सील कर दिया गया। इतना ही नहीं बाहुबली विधायक के खिलाफ केस भी दर्ज किया गया है। पुलिस और प्रशासन की साझा कार्रवाई के दौरान विधायक और उनके परिवार के लोग घर पर नहीं थे। विधायक और परिवार इलाहाबाद में ही रहता है। इस बार बाहुबली विजय मिश्र के जिन दो मकानों को सील किया गया है, उसे 2009 में गैंगस्टर लगने और उनके फरार होने के बाद ही सील कर दिया गया था। 2012 में समाजवादी पार्टी की सरकार बनने के बाद बाहुबली विधायक विजय मिश्र ने मकानों की सील को कोर्ट की मंजूरी के बिना ही तोड़ दिया था और परिवार संग फिर से यहां रहने लगे थे। सत्ता परिवर्तन के बाद बाहुबली विजय मिश्र पर भी शिकंजा कसने लगा। कल देर रात अगापुर और सैदाबाद गांव में उनके घरों को सील कर दिया गया। कार्रवाई शुरू होते ही विधायक ने अपना मोबाइल भी बंद कर दिया। विजय मिश्र भदोही के ज्ञानपुर से कई बार समाजवादी पार्टी के टिकट पर विधायक बने। इस बार टिकट नहीं मिलने पर उन्होंने समाजवादी पार्टी को छोड़ दिया और निषाद पार्टी से चुनाव लड़े थे। बाहुबली विजय मिश्र पर अलग-अलग थानो में अपहरण, हत्या, हत्या के प्रयास, लूट, छिनैती समेत कई मुकदमे दर्ज हैं। बहुजन समाज पार्टी के पूर्व विधायक राजू पाल हत्याकांड में पूर्व सांसद अतीक अहमद की जमानत निरस्त होने के बाद अब छोटे भाई पूर्व विधायक अशरफ की जमानत भी निरस्त कराने की तैयारी है। राजू पाल की विधवा और पूर्व विधायक पूजा पाल ने अशरफकी जमानत निरस्त कराने के लिए हाईकोर्ट में अर्जी दी है। अर्जी पर सुनवाई करते हुए न्यायमूर्ति विपिन सिन्हा ने अशरफ को नोटिस जारी कर अपना पक्ष रखने के लिए कहा है। मामले की सुनवाई चार जुलाई को होगी। अर्जी में कहा गया है कि राजूपाल की हत्या में अशरफ भी शामिल कहा है और अतीक के बराबर का ही अभियुक्त है। हत्या वाले दिन वह घटनास्थल पर भी मौजूद था। अशरफ को भी हाईकोर्ट से 2006 में जमानत मिल गयी थी। इसके बाद साक्ष्यों को नष्ट करने और गवाहों को धमकाने में और अपहरण करने में वह भी शामिल रहा। इसके बाद भी वह अतीक के साथ ही लगातार कई अपराधों में शामिल रहा है। अशरफ भाई अतीक के साथ ज्यादातर मुकदमों में सह अभियुक्त है। उसके जमानत पर बाहर रहने पर याची को उसी प्रकार खतरा बना हुआ है जैसे अतीक के बाहर रहने पर था। कोर्ट इस मामले में चार जुलाई को सुनवाई करेगी। परसों ही हाईकोर्ट ने राजूपाल हत्याकांड में अतीक की जमानत निरस्त कर दी थी।