

स्वास्थ्य ही धन है, ऐसे में आप किस तरह के आहार का सेवन करते हैं, उसपर आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है।

शाकाहारी भोजन आपको न केवल स्वस्थ रखता है, बल्कि कई गंभीर बीमारियों से बचाता है। शाकाहारी भोजन के सेवन से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों के विभिन्न पहलुओं की पड़ताल करता आलेख। सच में यह कहा जाये, तो बिल्कुल गलत नहीं होगा, कि व्यक्ति का शरीर केवल शाकाहार भोजन खाने के लिए बना है। शाकाहार में शरीर के लिए जरूरी आयरन, प्रोटीन, फैट्स, विटामिन्स आदि होते हैं। लेकिन लोगों को यह लगता है कि नॉनवेज में प्रोटीन ज्यादा होता है, इसलिए नॉनवेज खाना चाहिए, लेकिन यह सही नहीं है। शाकाहार के सेवन से भी प्रोटीन की जस्तरत को पूरा किया जा सकता है।

संतृप्त वसा व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम



शाक से मिलता है प्रोटीन

शाकाहारी होना कर्तव्य हानिकारक नहीं है। मांसाहारियों को शरीर के लिए जरूरी तत्व जो मांस से मिलते हैं, वही जरूरी तत्व शाकाहारियों को कई प्रकार के शाक से मिलते हैं। प्रोटीन जो मछली, मांस और अंडे से प्राप्त होता है, वह बनस्पति से भी प्राप्त होता है।

बनो शाकाहारी हो जाओ दीयर्यु

मानव शरीर के कार्य करने के लिए ऐसा कोई पौष्टिक व जरूरी तत्व नहीं है, जो बनस्पतियों से प्राप्त नहीं किया जा सकता। कोलेट के अत्यधिक मात्र में होने के कारण और न्यून मात्र में सैचुरेटेड फैट, कोलेस्ट्रॉल व एनिमल प्रोटीन मात्र के कारण शाकाहारी भोजन हमें खतरनाक और सामान्य रोगों से बचाता है।

संजीवनी टुडे

अमेठी, श्रीनगर में
मुहर्म जुलूस में लगे
आपत्तिजनक नारे

एजेंसी ►► अमेठी/श्रीनगर

अमेठी की
कोतवाली पुलिस
ने दर्ज किया
मामला

अच्छा
समाज की
गवानाओं
को देख लायी



मुहर्म के जुलूस में आपत्तिजनक और भड़काऊ नारे लगाए जाने की बात सामने आई है। इस आरोप में अमेठी की कोतवाली पुलिस ने केस दर्ज कर 7 लड़कों को पकड़ा है। पुलिस ने वायरल वीडियो के जरिए इन लड़कों की पहचान की। वीडियो में कुछ अन्य लड़के भी नजर आ रहे हैं जिनकी ताला की जा रही है।

खबर संक्षेप

22 तक बढ़ी मनीष सिंहोदिया की हिरासत

नई दिल्ली। दिल्ली की एक अदालत ने सोमवार को कथित आवाकारी नीति घोटाले से जुड़े प्रतिक्रियाएँ के एक मामले में आम आदमी पार्टी के नेता और पूर्व उपसचिव अमित सिंहोदिया की न्यायिक

हिरासत बढ़ा दी है। सीधी आई और ईडी की विशेष न्यायाधीश कावेरी बाबजा ने न्यायिक हिरासत 22 जुलाई तक बढ़ा दी है। उन्हें वीडियो कॉर्नर्सिंग के जरिए पेश किया गया।

किरोड़ीलाल राजस्थान भाजपा की भाजपा की कमान लेंगे!

जयपुर। राजस्थान भाजपा की कायसमिति की बैठक जयपुर के जैसी में संचन हो गई। खबर यह है कि भाजपा संचन में जल्द ही फेर बदल होने वाला है। कायसमिति की बैठक बाहर प्रदेशाध्यक्ष संघीयों जोशी का यह अधिकारी बड़ा कार्यक्रम था। अब विधानसभा उपचुनाव नए अध्यक्ष की अगुवाई में होंगे। इसके लिए किरोड़ीलाल मीना का नाम सामने आ रहा है।

बिहार में ट्रेन से आरडीओ का अपहरण

पटना। पटना से इस वक्त की बड़ी खबर आ रही है। ग्रामीण विकास अधिकारी (आरडीओ) द्वारा कूमरा पाठक का कासी संस्करण ट्रेन से अपहरण हो गया है। वे

बाबीनी से गया जा रहे थे। फोन से उन्होंने खुद परिवारों को अपने अपहरण की सूचना दी। खुलासा स्टेशन की घटना बताई जा रही है। वहां से उन्होंने किडनैप किया गया। ट्रेन में शामिल होने ट्रेन से जा रहे थे।

पूजा के माता-पिता फरार, फोन टिच्च ऑफ

पुजों ने आई-एस अधिकारी पूजा खेड़कर के माता-पिता के खिलाफ एक किसान को कथित रूप से धमकाने के आरोप में एफआईआर दर्ज की गई है। पुजों ग्रामीण पुलिस ने सोमवार को वापा

के आरोपी माता-पिता फरार हैं और वे दोनों को फोन बंद आ रहा है। एसपी पंकज देशमुख ने बताया कि 'आरोपी' फरार हैं। हम उनसे संपर्क करने की कोशिश कर रहे हैं।

केजीवाल की जमानत अर्जी पर टली सुनवाई

नई दिल्ली। दिल्ली हाई कोर्ट ने ईडी द्वारा कथित दिल्ली शासव नीति मामले में जेल में बंद दिल्ली के मुख्यमंत्री

अरविंद केजीवाल को जमानत देने के राज एवं वेन्यू के कार्यकारी के आदेश के खिलाफ दायर

याचिका पर सुनवाई टाल दी। अब सुनवाई 7 अगस्त को होगी। हाईकोर्ट ने दिल्ली के मुख्यमंत्री को जमानत देने के ट्रायल कोर्ट के

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

सम्पादक