



दुनिया के सबसे सुरक्षित, अभेद्य और ताकतवर विमान एयरफोर्स वन रिटायर्ड

एसएएम 29000 ने पलक झपकते ही एक कोने से दूसरे कोने तक राष्ट्रपतियों को पहुंचाया

वाशिंगटन

दुनिया के सबसे सुरक्षित, अभेद्य और ताकतवर विमान एयरफोर्स वन का एक शानदार युग इतिहास के पन्नों में दर्ज हो गया है। तीन दशक से ज्यादा समय तक अमेरिका के राष्ट्रपतियों को पलक झपकते दुनिया के एक कोने से दूसरे कोने तक पहुंचाने वाला

यह विमान एसएएम 29000 अब कभी उड़ान नहीं भरेगा। 135 साल की बेमिसाल और ऐतिहासिक सेवा के बाद इस विमान को रिटायर कर दिया गया है। जब भी अमेरिकी राष्ट्रपति इस पर सवार होते थे, तो हवा में इसका कोड नेम एयरफोर्स वन होता था।

मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक कूटनीति के बड़े फैसलों से लेकर कई वैश्विक संकटों का मूक गवाह रहा एयरफोर्स वन विमान सिर्फ एक हवाई जहाज नहीं, बल्कि अमेरिकी ताकत

का सबसे बड़ा प्रतीक था। हालांकि अब इस विमान की विदाई के साथ ही अमेरिकी राष्ट्रपति के हवाई सफर में एक नए और बेहद आधुनिक दौर की शुरुआत होने जा रही है। इस विमान में अमेरिकी राष्ट्रपतियों सुरक्षित यात्रा कराने वाले इस विमान ने तीन दशकों से अधिक समय तक दुनिया के सबसे शक्तिशाली देश के राष्ट्रपतियों को सुरक्षित अपनी मंजिल तक पहुंचाया है। बता दें इस विमान ने जार्ज एच डब्ल्यू बुश से लेकर बिल क्लिंटन, जार्ज डब्ल्यू बुश, बराक ओबामा,

डोनल्ड ट्रंप और जो बाइडेन तक कई अमेरिकी राष्ट्रपतियों को आसमान की सैर कराई।

यह विमान दुनिया की कई ऐतिहासिक सुलझाकरों का मूक गवाह रहा है। इस दिग्गज विमान के रिटायर होने के बाद अब अमेरिकी राष्ट्रपति के बड़े में एक नया और बेहद आधुनिक मेहमान शामिल होने जा रहा है। उम्मीद है कि यह हाई-टेक विमान इसी साल अमेरिकी राष्ट्रपति के बड़े में शामिल होकर अपनी सेवाएं देगा।

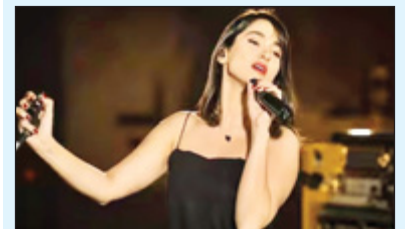
न्यूज़ ब्रीफ

वर्साय पैलेस: ट्रंप की डील और दूसरे विश्व युद्ध का ऐतिहासिक कनेक्शन



पेरिस। फ्रांस का ऐतिहासिक पैलेस आफ वर्साय फिर अंतरराष्ट्रीय सुर्खियों में है। हाल ही में इसी भव्य महल में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेरिफिकान के बीच एक महत्वपूर्ण समझौते पर हस्ताक्षर हुए। ताजा घटनाक्रम ने इतिहास के पन्नों को पलट दिया है, क्योंकि यह वही महल है जहां करीब 107 साल पहले एक ऐसी विवादास्पद संधि हुई थी, जिसने दुनिया में शांति स्थापित करने के बजाय मानव इतिहास के सबसे विनाशकारी यानी दूसरे विश्व युद्ध की नींव रख दी थी। सन 1918 में जब प्रथम विश्व युद्ध समाप्त हुआ, तब विजेता देशों अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस और इटली के शीर्ष नेता युद्ध के बाद की दुनिया का भविष्य तय करने के लिए वर्साय के महल में एकत्र हुए। इस पूरी प्रक्रिया में पराजित जर्मनी को बातचीत में बरबरी का कोई मौका नहीं मिला और 28 जून 1919 को उस पर वर्साय की संधि थोप दी गई। इस संधि के तहत युद्ध की पूरी जिम्मेदारी सिर्फ जर्मनी पर डाल दी गई, जिसे वार मिल्ट वलाज कहा गया। इसके साथ ही जर्मनी को अपनी 10 प्रतिशत भूमि और सभी विदेशी उपनिवेश छोड़ने पड़े। उसकी सेना को बेहद सीमित किया गया, वायुसेना रखने पर प्रतिबंध लगाया गया और उस पर 132 अरब गोल्ड राइख्समार्क का भारी-भरकम आर्थिक हर्जाना लगा दिया गया। इस अपमानजनक समझौते ने जर्मन जनता के भीतर गहरे गुस्से और बदले की भावना को जन्म दिया। युद्ध के बाद पहले से ही आर्थिक तबाही, बेरोजगारी और भीषण महंगाई से जूझ रहे जर्मनी में संधि पर हस्ताक्षर करने वाले नेताओं को नवंबर क्रिस्मिन्स कहा गया। 1920 और 1930 के दशक में एडॉल्फ हिटलर और उसकी नाजी पार्टी ने जर्मन नागरिकों के इसी संचित आक्रोश को भुनाया। हिटलर ने वर्साय की संधि को पलटने का वादा करके 1933 में सत्ता हासिल की।

बिना हिजाब गाना गाने पर ईरानी गायिका को 74 कोड़ों की सजा वैश्विक स्तर पर उठे सवाल



तेहरान। ईरान की चर्चित गायिका परस्तु अहमदी को बिना हिजाब गाना गाने और उसका आनलाइन प्रसारण करने के मामले में 74 कोड़ों की सजा सुनाए जाने की खबर ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बहस छेड़ दी है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, ईरान के कोम प्रांत की एक अदालत ने परस्तु अहमदी और उनकी टीम के आठ सदस्यों को यह सजा सुनाई है। इसके साथ ही उन पर दो साल का विदेश यात्रा प्रतिबंध और दो साल तक कलात्मक गतिविधियों में भाग लेने पर भी रोक लगाई गई है। मामला वर्ष 2024 के उस आनलाइन कान्सर्ट से जुड़ा है, जिसमें परस्तु अहमदी ने बिना हिजाब के एक देशभक्ति गीत प्रस्तुत किया था। यह कार्यक्रम उनके यूट्यूब चैनल पर प्रसारित हुआ था और सोशल मीडिया पर व्यापक रूप से वायरल हो गया था। इसके बाद ईरानी अधिकारियों ने उन पर सार्वजनिक शालीनता का उल्लंघन और अनैतिक सामग्री के प्रसार जैसे आरोप लगाए। मानवाधिकार संगठनों और कई कानूनी विशेषज्ञों ने इस फैसले की आलोचना की है।

एक इंजेक्शन और बुढ़ापा गायब रिवर्स एजिंग के पहले मानव ट्रायल से जगी उम्मीद

बोस्टन। अक्सर महिलाएं अपनी बढ़ती उम्र को लेकर चिंतित रहती हैं और जवान दिखने के लिए एंटी-एजिंग



रिकनकेयर या ट्रीटमेंट करती हैं। अब विज्ञान इस दिशा में बड़ा कदम उठाने वाला है। हाल ही में रिवर्स एजिंग यानी बुढ़ापा रोकने की दवा का पहला मानव ट्रायल शुरू हुआ है, जिससे दुनियाभर में एक नई उम्मीद जाहिर की है। अमेरिका के बोस्टन स्थित बायोटेक स्टार्टअप लाइफ बायोसाइंसेज ने ऐतिहासिक परीक्षण की घोषणा की है। उन्होंने अपने एक मरीज को ईआर-100 रिवर्स एजिंग थैरेपी का पहला इंजेक्शन दिया है। यह सेल्यूलर रीप्रोग्रामिंग का इंजेक्शन काले मोतिवियाबंद (ग्लूकोमा) से पीड़ित महिला की आंख की पुतली पर लगाया गया है। इस थैरेपी की प्रक्रिया बेहद अचूकी है, क्योंकि इंजेक्शन देने के बाद मरीज को कुछ हफ्तों तक एंटीबायोटिक्स का कोर्स भी कराया जा रहा है। इस शुरुआती ट्रायल में फिलहाल 20 से कम लोगों को शामिल किया गया है। सेल्यूलर रीप्रोग्रामिंग विज्ञान के क्षेत्र में उभरता हुआ ट्रेंड है, जिसका मूल विचार है कि परिपक्व हो चुकी कोशिकाओं को फिर से उनकी शुरुआती, युवा अवस्था में वापस लाया जा सके। वैज्ञानिकों का मानना है कि कोशिका कितनी भी बूढ़ी क्यों न हो जाए, उसके अंदर जवानी से जुड़ी याददाश्त संग्रहित रहती है। इस ट्रायल का मुख्य उद्देश्य उम्र बढ़ने के कारण कमजोर हो चुकी कोशिकाओं को फिर से जवान और सक्रिय बनाना है।

कभी भारत से विदेशों में बड़ी संख्या में भेजे जाते थे मानव कंकाल

बर्लिन

साल 2022 में जर्मनी के श्लोडेन शहर के एक कब्रिस्तान में हुई एक घटना ने उस विवादास्पद व्यापार पर बहस छेड़ दी, जिसका सबसे बड़ा केंद्र कभी भारत था। कभी भारत से जर्मनी और अन्य देशों में बड़ी संख्या में मानव कंकाल भेजे जाते थे, जब तक कि इस पर प्रतिबंध नहीं लगा दिया गया। भारत में मानव कंकाल व्यापार की शुरुआत 18वीं और 19वीं सदी में हुई, जब यूरोपीय मेडिकल कालेजों की संख्या तेजी से बढ़ी। एनाटोमी यानी मानव शरीर की संरचना चिकित्सा शिक्षा का केंद्र बन गई और पढ़ाने के लिए इसीनी हड्डियों की भारी मांग थी, जो आसानी से उपलब्ध नहीं थीं। ब्रिटिश शासन के दौरान भारत में भी एनाटोमी की पढ़ाई शुरू हुई और 1835 में कोलकाता मेडिकल कालेज की स्थापना हुई। एक शोध के अनुसार, 1850 तक कोलकाता मेडिकल कालेज में हर साल लगभग 900 कंकाल तैयार किए जाते थे, जिनमें से ज्यादातर विदेशों में भेजे जाते थे।

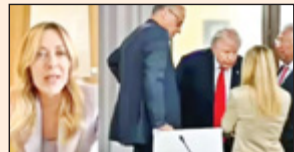
भारत इस व्यापार का केंद्र इसलिए बना, क्योंकि यहां अंग्रेजी शासन था और ऐसे कानून बनाए गए जिससे मेडिकल शिक्षा के लिए किसी का भी शव लेना आसान हो गया। जो लोग गरीब थे और अपने परिवारों का अंतिम संस्कार नहीं कर पाते थे, उनके शव अक्सर लिए जाते थे। पश्चिमी देशों की तुलना में हड्डियां साफ करने और तैयार करने का खर्च बेहद कम था, और कोलकाता ब्रिटिश इंडिया का प्रमुख बंदरगाह होने के कारण निर्यात आसान था। यह व्यापार गहरे अनैतिक तरीकों से चलता था। पोस्टमॉर्टम में 2024 में की गई एक रिसर्च के अनुसार, गरीब परिवार जो गंगा में शव बहा देते थे, उन्हें निकालकर हड्डियों को निकाला जाता था।

एनपीआर के खोजी पत्रकार स्कॉट कानी की 2007 को रिपोर्ट में दावा किया गया था कि ब्रिटिश काल में डॉक्टरों ने भारतीय कब्रिस्तानों से शव निकालने के लिए चोरों को काम पर रखा था, जिससे पश्चिम बंगाल के कई गांवों और शहरों के कब्रिस्तान पीढ़ियों तक खाली रहे। अस्पतालों में दम तोड़ने वाले गरीब मरीजों के शवों को लावारिस बताकर व्यापार करने वालों को दे दिया जाता था। एनपीआर की रिपोर्ट में तो यहाँ तक दावा किया गया कि हड्डियों की कमी होने पर लोगों की हत्या तक की जा रही थी। कोलकाता इस हड्डि व्यापार की राजधानी बन गया था। इसे चलाने वाले बोन ट्रेडर्स या स्कैलेटन मर्चेंट्स शवों को इकट्ठा कर उन्हें साफ करते और पश्चिमी कंपनियों को भेजते थे। यूरोप ही नहीं, ये कंकाल अमेरिका में भी जाते थे और वहाँ से तैयार होकर मेडिकल कालेजों को भेजे जाते थे। 1947 में भारत की आजादी के बाद भी यह मांग घटी नहीं, बल्कि बढ़ती गई,



ट्रंप-मेलोनी फोटो विवाद से बढ़ा कूटनीतिक तनाव, इटली की प्रधानमंत्री ने रद्द किया अमेरिका दौरा

रोम। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और इटली की प्रधानमंत्री जार्जिया मेलोनी के बीच फोटो को लेकर शुरू हुआ विवाद अब कूटनीतिक तनाव में बदलता नजर आ रहा है। रिपोर्ट्स के अनुसार, ट्रंप ने दावा किया था कि जी-7 शिखर सम्मेलन के दौरान जार्जिया मेलोनी ने उनके साथ तस्वीर खिंचवाने के लिए गुजारिश की थी। इस बयान के बाद इटली में राजनीतिक और कूटनीतिक हलकों में तीखी प्रतिक्रिया देखने को मिली। जार्जिया मेलोनी ने ट्रंप के दावे को पूरी तरह मनगढ़ंत बताते हुए खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि न तो वह और न ही इटली कभी किसी से गुजारिश करता है। मेलोनी ने ट्रंप के बयान पर आश्चर्य जताते हुए कहा कि किसी सहयोगी देश के नेता से इस तरह की टिप्पणी की उम्मीद नहीं की जा सकती। विवाद बढ़ने के बाद इटली के विदेश मंत्री एंथोनियो तजानी ने अमेरिका की अपनी प्रस्तावित यात्रा रद्द कर दी। उन्होंने कहा कि ट्रंप की टिप्पणियां केवल प्रधानमंत्री का ही नहीं, बल्कि पूरे इटली का अपमान हैं। इस मुद्दे पर इटली के विभिन्न राजनीतिक दलों और नेताओं ने भी मेलोनी का समर्थन किया है। गौरतलब है कि कभी ट्रंप और मेलोनी को करीबी राजनीतिक सहयोगी माना जाता था। हालांकि हाल के महीनों में ईरान, मध्य पूर्व और अन्य अंतरराष्ट्रीय मुद्दों पर दोनों नेताओं के बीच मतभेद उभरकर सामने आए हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि यह विवाद अमेरिका और यूरोप के संबंधों पर भी असर डाल सकता है।



क्योंकि उस दौर में नए छत्र स्टेथेस्कोप खरीदने के साथ ही स्टडी स्कैलेटन भी खरीदते थे। यह व्यापार नैतिक रूप से गलत था क्योंकि अधिकांश कंकाल उन लोगों के थे, जिनसे इस बात की सहमति नहीं ली गई थी कि उन्हें दफनाने या जलाने की बजाय कंकाल बना दिया जाए।

प्रो. सबरीना की रिसर्च में यह भी बताया गया कि पश्चिमी देशों में पहुंचने के बाद उन पर इंडिया का लेबल नहीं होता था, बल्कि इन्हें ब्रिटिश या अमेरिकी कंपनी के

नाम पर बेचा जाता था। 20वीं सदी के मध्य तक, ज्यादातर छात्रों और प्रोफेसर्स को पता भी नहीं होता था कि उनकी क्लास में जो कंकाल है, वह किसी भारतीय का हो सकता है। 1970 के दशक तक, मानवाधिकार संगठनों ने इस व्यापार का विरोध करना शुरू कर दिया। बढ़ते दबाव के बाद, भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने 1985 में नेशनल इंपोर्ट-एक्सपोर्ट एक्ट के तहत मानव हड्डियों के निर्यात पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया।

एंडी बर्नहैम ने सांसद चुनाव जीता, पीएम स्टार्मर की कुर्सी खतरे में



लंदन। इंग्लैंड के ग्रेटर मैनचेस्टर के मेयर एंडी बर्नहैम ने गुरुवार को ब्रिटिश सांसद का उपचुनाव जीत लिया है। उन्हें करीब 25 हजार वोट मिले जो कुल मतों का 55 प्रतिशत है। दूसरे नंबर पर नाइजल फ्राज की रिफार्म यूके पार्टी रही, जिसे 35 प्रतिशत वोट मिले। मुख्य विपक्षी पार्टी कंजरवेटिव को सिर्फ 997 वोट यानी 2 प्रतिशत वोट मिले। बर्नहैम की यह जीत इसलिए अहम मानी जा रही है, क्योंकि इससे ब्रिटेन के प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर की कुर्सी पर खतरा माना जा रहा है। लेबर पार्टी में बर्नहैम, स्टार्मर के सबसे बड़े विरोधी माने जाते हैं। ऐसे में वे अब पार्टी की लीडरशिप के लिए दावेदारी पेश कर सकते हैं। लेबर पार्टी के पास 400 से ज्यादा सांसद हैं। ऐसे में बर्नहैम को कम से कम 81 सांसदों के हस्ताक्षर जुटाने होंगे। इसमें उनका अपना नाम भी शामिल होगा। स्टार्मर की लोकप्रियता काफी गिर चुकी है और पार्टी के कई सांसद पहले ही उनके इस्तीफे की मांग कर चुके हैं। इसलिए राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि बर्नहैम के लिए यह समर्थन जुटाना मुश्किल नहीं होगा।

जून के पहले पखवाड़े में सैन्य विमानों को लगे कई झटके

8 देशों में 10 से अधिक विमान दुर्घटनाएं हुईं

लंदन

जून 2026 का पहला पखवाड़ा दुनिया की कई वायु सेनाओं के लिए बेहद चिंताजनक साबित हुआ है। मात्र 15 दिनों के भीतर, अलग-अलग देशों की वायु सेनाओं के कम से कम 10 सैन्य विमान और हेलीकाप्टर गंभीर दुर्घटनाओं का शिकार हुए हैं। इन घटनाओं में प्रशिक्षण उड़ानों के दौरान हुए हादसे, तकनीकी खराबी, आपातकालीन लैंडिंग के प्रयास और अपरेशनल मिशनों के दौरान हुई दुर्घटनाएं शामिल हैं, जो वैश्विक सैन्य विमानन की सुरक्षा पर गंभीर प्रश्नचिह्न लगाती हैं।

इन दुर्घटनाओं में पाकिस्तान, रूस, अमेरिका, भारत, फ्रांस, चिली, ब्रिटेन और ताइवान जैसे प्रमुख सैन्य शक्ति वाले देशों के विमान शामिल थे। कुछ हादसों में पायलटों की जान बच गई, जबकि कई मामलों में सैन्यकर्मियों की दुखद मृत्यु भी हुई। दुर्घटनाग्रस्त होने वाले विमानों में प्रशिक्षण विमानों से लेकर अत्याधुनिक लड़ाकू विमान, रणनीतिक बमबर्क, परिवहन विमान और सैन्य हेलीकाप्टर तक शामिल थे, जो दर्शाते हैं कि कोई भी विमान प्रकार या मिशन इन जोखिमों से अछूता नहीं है।

पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा के मर्दान के



पास एक टी-37 ट्रेनर विमान नियमित प्रशिक्षण उड़ान के दौरान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस हादसे में दुर्भाग्यवश दोनों पायलटों की मौत हो गई, और जमीन पर मौजूद तीन नागरिक भी घायल हुए। रूस के इरकुत्स्क ओब्लास्ट के पास एक टीयू-22एच3 रणनीतिक बाम्बर प्रशिक्षण उड़ान के दौरान तेज गोता लगाकर क्रैश हो गया। राहत की बात यह रही कि क्रू सदस्य समय रहते बाहर निकलने में सफल रहे। इसी तरह अमेरिका के कैलिफोर्निया स्थित एडवर्ड्स एयर फ़ोर्स बेस पर एक बी-52एच स्ट्रैटोफोर्ट्रेस भारी बमबर्क विमान टेकआफ के तुरंत बाद दुर्घटनाग्रस्त हो

गया। शुरुआती रिपोर्टों में क्रू की स्थिति स्पष्ट नहीं थी, जिससे घटना की गंभीरता बढ़ गई।

भारत के असम के जोरहाट एयर फ़ोर्स स्टेशन पर 43 स्वराज्ज का एक एएन-32 परिवहन विमान लैंडिंग के दौरान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। विमान में आग लगने से पाँच सैन्यकर्मियों की मौत हो गई, जबकि सह-पायलट चमत्कारिक रूप से बच गया। वहीं अमेरिका के वाशिंगटन राज्य के कैस्केड्स क्षेत्र में एक एफए-18डी हॉर्नेट लड़ाकू विमान कम ऊंचाई वाली प्रशिक्षण उड़ान के दौरान दुर्घटनाग्रस्त हुआ। पायलट समय रहते इजेक्ट करने में सफल रहा और बच गया।

सेहत के लिए चिकन सही था मटन, अमेरिकी गाइडलाइंस से छिड़ी बहस

वाशिंगटन

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) जहां रेड मीट को नुकसानदेह बताता है, वहीं अमेरिकी सरकार रेड मीट और फुल-फैट डेयरी उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा दे रही है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) ने पहले ही इस बात का जवाब दिया था, कि सेहत के लिए फायदेमंद मटन है या चिकन, लेकिन अब अमेरिका सरकार को और से एक नई गाइडलाइन जारी कर इस बहस को फिर से जन्म दे दिया गया है। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, चिकन और मटन दोनों को ही प्रोटीन का अच्छा स्रोत माना जाता है। 100 ग्राम स्किनलेस चिकन में लगभग 31 से 32 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि वसा 3 से 4 ग्राम होती है, यानी इसमें फैट कम होता है। इसीलिए फिटनेस पर ध्यान देने वाले लोग चिकन को खाना पसंद करते हैं। इसमें विटामिन बी3 और सेलेनियम भी अच्छी मात्रा में होते हैं, जो शरीर की इम्यूनोटी बढ़ाते हैं। वहीं, 100 ग्राम पके हुए मटन में 25 से 27 ग्राम प्रोटीन मिलता



है, लेकिन वसा और कैलोरी चिकन से अधिक होती है। हालांकि, इसमें आयरन, विटामिन बी12 और जिंक जैसे पोषक तत्व ज्यादा पाए जाते हैं। मटन में आयरन की मात्रा काफी ज्यादा होती है, जो

खून की कमी में मददगार माना जाता है। इसमें विटामिन बी12 और जिंक भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो दिमाग, नसों और इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी हैं। दिल की सेहत के नजरिए से

चिकन को बेहतर माना जाता है, क्योंकि इसमें सैचुरेटेड फैट कम होता है। सैचुरेटेड फैट खून में बुरे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है, जिससे नसों सिकुड़ने लगती हैं और दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। मटन में सैचुरेटेड फैट की मात्रा अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रॉम इस्तेमाल के जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्रिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइंस में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया

गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट यानी मटन और पोकॉ दिल के लिए बहुत बेहतर नहीं हैं। इसकी जगह चिकन, मछली या दालों को खाया जाए तो ज्यादा फायदेमंद है। अगर रेड मीट खाना ही है, तो वह कम फैट वाला, अनप्रोसेस्ड और कम मात्रा में होना चाहिए। चिकन प्रोटीन का बेहतर स्रोत है, लेकिन बिना प्रोसेस किया हुआ और कम फैट वाला चिकन ही चुनना चाहिए। प्रोसेस्ड मीट जैसे सासेज, बेकन, चुराना, हॉट डॉग सभी नुकसानदेह माने जाते हैं। यह बहस इसलिए छिड़ी है, क्योंकि अमेरिकी सरकार ने हाल ही में अगले पांच साल के लिए जो नई गाइडलाइन जारी की है, उसमें रेड मीट और फुल-फैट डेयरी उत्पादों सहित अन्य पशु-आधारित प्रोटीन को स्वस्थ आहार का हिस्सा बताया गया है।