

डिजिटल सिस्टम से होगी सेहत की रखवाली

हैल्थ संवाददाता

हर इंसान चुस्त-दुरुस्त रहना चाहता है। नए साल के मौके पर हैल्थकेयर इंडस्ट्री आपके लिए खास चीजें लेकर आने वाली है।

जैसे-जैसे समय गुजरेगा आपको पता लगेगा कि अब सेहतमंद रहना आपकी मुट्ठी में है। आप चाहें तो स्मार्टफोन की मदद से भी स्वस्थ रह सकते हैं। अब डॉक्टर्स के पीछे भागने की ज़रूरत नहीं होगी। आपको किसी भी समय, कहाँ भी बेहतरीन चिकित्सा सुविधाएं मिल जाएंगी।

धृतिं वर्कआउट से पसीना बहाया और अपनी पसंदीदा खाने की चीजों से समझौता भी किया। हर उस डाइट को अपनाने की कोशिश की जो कुछ दिनों में काया पलटने के दावे करती थी। इन सबके बाद भी वजन कम न हो तो प्रश्न उठता है कि आखिर करें तो क्या? विशेषज्ञ कहते हैं कि यह एक दिन की दौड़ नहीं मैराथन है। अच्छे नतीजों के लिए लंबे समय तक तैयारी जारी रखनी होती है। वजन बढ़ना और तमाम प्रयास के बावजूद वजन कम न कर पाना कई बातों पर निर्भर करता है। तनाव, आनुवंशिक कारण, नींद पूरी न होना, थाइरॉएड या मेनोपॉज के दोरान होने वाले हार्मोनल बदलाव वजन बढ़ने का कारण हो सकते हैं। लॉकिन यह भी संभव है कि जानकारी के अधाव में आप ऐसी गलतियां कर रहे हों, जो आपकी सभी कोशिशों पर भारी साबित हो रही हैं।

लक्ष्य हो व्यावहारिक

मुबई स्थित न्यूट्रिनिस्ट माधुरी रुद्या के अनुसार, एक हफ्ते में 5 किलो या एक माह में 20 से 25 किलो वजन कम करने जैसे अव्यावहारिक लक्ष्य न बनाए। धीमी गति से लंबे समय तक वजन कम करने के लिए खुद को तैयार करें। अपने वजन का एक प्रतिशत हर सप्ताह कम करें। अगर आप पुरुष हैं और कद 180 सेमी व वजन 95 किंग्रा. हैं, तो अपना आदर्श वजन निकालने के लिए कद में से 100 घटा दीजिए। इस मापाले में यह 80 किंग्रा. होगा। अब अगर 15 किलोग्राम वजन कम करना है, तो एक हफ्ते में 950 ग्राम वजन कम करने का लक्ष्य बनाए। अगले हफ्ते 900 ग्राम, उसके बाद 850 ग्राम। महिलाओं को कद में से 105 किंग्रा. घटाना चाहिए। पुरुषों की कमर 36 इंच व महिलाओं की 31.5 इंच से कम होनी चाहिए।

अपने शरीर को समझे

वेलनेस एक्सपर्ट डॉ. शिखा शर्मा अपनी पुस्तक आर यू फिरिंग योर हॉर और योर इमोशंस में लिखती है, जीन के कारण शरीर के मेटाबॉलिज्म, संरचना व भावनात्मक प्रतिक्रिया पर असर पड़ता है, पर यह भूमिका केवल 30% होती है। दृढ़ इच्छाशक्ति, सही डाइट व उचित व्यायाम का चुनाव करके वजन कम किया जा सकता है। शरीर के कुल वजन में मांसपेशी, वसा, हड्डी और पानी का वजन से वजन कम करते हैं तो सबसे अधिक वसा कम होती है। पर लंबे समय तक लो कैलोरी डाइट में मांसपेशियों मजबूत होती हैं। पर लंबे समय तक लो कैलोरी डाइट से वजन कम करते हैं तो जेब पर भारी पड़ती है या फिर शरीर को प्रयोग करने से अधिक व्यायाम करते हैं तो जेब पर भारी पड़ती है। शरीर का आकार बिगड़ने लगता है। साथ ही वसा व शरीर के आपसी तालमेल में भी गड़बड़ी उत्पन्न होती है। टॉक्सिन पैदा करने वाली चीजें और अपचार भोजन शरीर में विषाक्त तत्वों को बढ़ाते हैं। आयर्वेद के अनुसार इससे ऊर्जा का प्रवाह प्रेरणारूप शरीर में नहीं हो पाता। लिवर कमजोर होता है। बार-बार खाने की इच्छा होती है।

पुरुषों की कमर 36 इंच व महिलाओं की 31.5 इंच से कम होनी चाहिए।



एप्स करेंगे सेहत की रखवाली

वर्ष 2015 में हम सबने देखा कि किस तरह से हैल्थ एप्स ने हमारी सेहत की जिमेदारी अपने ऊपर ले ली। साल 2016 में सेहत के लिए हैल्थ एप्स पर निर्भर रहने वालों की संख्या में तेजी से इजाफा होगी। इन एप्स की मदद से कहाँ भी और कभी भी सेहत संबंधी सलाह ली जा सकती है। ये एप्स आपातकालीन स्थिति में काफी मददगार सांबित होते हैं। जहाँ साल 2013 में 16 फोस्टर यूजर्स के फोन में कम से कम एक हैल्थ एप हुआ करता था वहाँ वर्ष 2015 में यह आंकड़ा बढ़कर 32 फोस्टर हो चुका है।

केनेकेटेड डिवाइस फिटनेस ट्रैकर तक ही सीमित नहीं रहे। आपे वाले समय में इसीजी मॉनीटर, ग्लूकोज ट्रैकर, केनेकेटेड पेसमेकर सेहत को ट्रैंड रहेगा। अपरिहार्य स्थिति को नियंत्रित करने के लिए ये एप्स सीधे विशेषज्ञों के साथ जानकारियां शेयर कर सकेंगे जिससे मरीजों को काफी लाभ मिलेगा।

मेंटल हैल्थ पर रहेगा जोर

वर्ष 2016 में वास्तविक ब्रांड इम्प के मुकाबले बायो सिमिलियर इम्प का चलन बढ़ेगा जिससे दवा की कीमतों में भी कमी आएगी। हैल्थ के क्षेत्र में मेंटल हैल्थ पर सबसे ज्यादा फोकस किया जाएगा। लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक सेहत को सुधारने की दिशा में बढ़े कदम उठाए जाएंगे। एक शोध के मुताबिक हर पांच में से एक अमरीकी वयस्क मानसिक रोग से ग्रसित है। सालाना खर्चों रूपयों के मानसिक स्वास्थ्य के बिजेनेम के और तेजी से बढ़ने का अनुमान है।

हर जगह फिटनेस वलासेज

वर्ष 2016 में फिटनेस वलासेज सबके लिए मुहैया होंगी। कई बड़ी कंपनियां और स्टार्टअप्स इस दिशा में काम कर रहे हैं कि फिटनेस वलासेज को सबके लिए मुलाख किस तरह से बनाया जाए। इसके साथ ही वियरेबल ट्रेनोलॉजी की मदद आप माइंडसेट ट्रेनिंग ले सकेंगे। इसके बाद स्मृति विलेखन लक्ष्यों को आसानी से प्राप्त कर सकेंगे। आपे वाले समय में छोड़-छोड़े समूहों में फिटनेस की ट्रेनिंग दी जाएगी। इस ट्रेनिंग में वेसिक हैल्थ से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां शेयर की जाएंगी।

हैल्थ हो जाएगी डिजिटल

वर्ष 2016 में आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस पर फोकस करने वाले स्टार्टअप्स अपना नजरिया बदलेंगे और आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस को हैल्थकेयर सेक्टर पर फोकस करेंगे। मरीज की स्थिति को देखकर मरीजों फैसला ले सकेंगे और दवा व उपचार में मदद कर सकेंगे। हैल्थकेयर इंडस्ट्री में हैल्थ आईडी, मेडिसिन इम्प, कन्स्यूमर हैल्थ और वैलनेस जैसी शाखाओं का बोलबाला बढ़ेगा। यही नहीं 2016 में हैल्थ इंश्योरेस को मैनेज करने के लिए नए टूल्स विकसित होंगे और सेहत से जुड़े डाटा का आकार बढ़ेगा। हाईटेक डेटाबेस का विश्लेषण करके मरीज की बीमारी के इतिहास का तुरंत पता लगा लिया जाएगा। इससे मरीज को समय पर सही इलाज मिल सकेगा। मोटापे और डायबिटीज जैसी क्रॉनिक डिजीज से लड़ने के लिए कारगर उपाय सामने आएंगे।

उफ! क्या करें... वजन ना हुआ कम



सेहत भी जरूरी

इस बात में कोई तुक नहीं कि आप वजन कम करने के लिए सेहत और शरीर के लिए ज़रूरी ऊर्जा से समझौता करें। सही तरीके से वजन कम करें। वजन कम करने में बढ़िया डाइट और व्यायाम का तालमेल बेहद ज़रूरी है। सभी समूह का भोजन करें यानी ज्वार बाजार आदि साबुत अनाज लें, तो ब्राउन राइस, पनीर, दूध आदि भी लें। कम स्टार्ट वाली सज्जियां काली मिर्च, गोभी, ब्रोकली व मशरूम भी खाएं तो कुछ माझा में वसा उत्पाद भी। वजन कम करने की प्रक्रिया आसान लगेगी। ऊर्जा का स्तर बना रहेगा।

वजन कम न होने की वजह

शुरुआती उत्साह में लोग व्यायाम अधिक करते हैं और खाते कम हैं। नीतीजा होता है कि शुरुआत के दो सप्ताह बाद ही शोइयल पर कायम नहीं रह पाते। पर्याप्त डाइट के अधाव में मेटाबॉलिक रेट कम होने लगती है। शुरु में तो वजन कम होता है, पर धीरे-धीरे बढ़ने लगता है। डॉ. माधुरी कहती हैं, शुरुआत आसान व्यायाम से करें। कई तरह के व्यायाम करें, ऐरोबिक व्यायाम, स्ट्रेनिंग, बैडिंग और और वेट ट्रेनिंग दोनों में संतुलित बनाएं। कम से कम सप्ताह में तीन बार वेट ट्रेनिंग करें और नियमित 20 मिनट कार्डियो व्यायाम करें।

वसा और कार्बोहाइड्रेट से परहेज

कार्बोहाइड्रेट वे पोषक तत्व हैं जो ऊर्जा में सबसे बेहतर तरीके से परिवर्तित होते हैं। ऐसे में आहार से कार्बोहाइड्रेट को बहुत कम करना यानी कार को बिना ईंधन के चलाना। पूरी तरह कार्बोहाइड्रेट बंद करने की जगह रिफाइड कार्बोहाइड्रेट जैसे ब्रेड, क्रेकर्स, सफेद चावल, किस्कुट व मैंडी से बनी चीजों को कम करें। घर का बाल संतुलित आहर खाएं। भोजन से पूरी तरह ब्लूटन फैट डाइट का उत्पाद भी खाएं। यारी में व्यायाम करने की प्रक्रिया आधिक व्यायाम से बढ़ती है। इच्छा बढ़ जाती है। शरीर पोषक तत्वों को देखने के द्वारा ग्रहण नहीं करता। वसा व ब्लूटन फैट व कैलोरी व्यायाम से अधिक खाया। इससे तरह पूरी तरह ग्लूटन फैट डाइट यानी गेंहूं, जौ व साबुत अनाज न खाना शरीर में फोलेट व फाइबर तत्वों की कमी करता है।

भोजन न करना

यह सही है कि दोपहर में भोजन न करके सीधे रात में भोजन करना आपकी कैलोरी की मात्रा को घटा सकता है। पर भूख और तुक्स का एहसास करने वाले ग्रालिन और लैटिन हार्मोन तभी ढंग से काम करते हैं जब तरह क्रां

खबर संक्षेप

घरेलू हवाई यात्री यातायात
15.4 करोड़ तक पहुंचे



नई दिल्ली। घरेलू हवाई यात्री यातायात वित्त वर्ष 2023-24 में 13 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि के साथ लगभग 15.4 करोड़ तक पहुंच सकता है। विमान उद्योग को एक रिपोर्ट में यह जानकारी देते हुए कहा गया कि इस दौरान घरेलू एयरलाइंस का सुधू घाटा कम होकर 3,000 से 4,000 करोड़ रुपये की बीच होने की संभावना है।



नई दिल्ली। सेंसेक्स की 10 सबसे मूल्यवान कंपनियों में से सात के बाजार मूल्यांकन (मार्केट कैप) में पिछले सप्ताह 59,404.85 करोड़ रुपये का इनफा हुआ। सबसे अधिक लाभ भारतीय एयरटेल और आईसीआईआईआई बैंक को हुआ। पिछले सप्ताह करोड़ तक तीनों के बाद सेंसेक्स में 3.32 अंक की मामूली गिरावट आई।

बीते सप्ताह अधिकारी तेल तिलहन कीमतों ने गिरावट



नई दिल्ली। विदेशी बाजारों में सोयाबीन डीगम का दाम टूटने के बीच आयातित खाद्य तेलों की कीमतें प्रभावित होने के कारण बीते सप्ताह देश के तेल-तिलहन बाजारों में अधिकतर तेल-तिलहन कीमतों में गिरावट दर्ज हुई। पायामीन तेल कीमतों में गिरावट देखने को मिली। बाजार में आवक घटने के बीच बिनौला तेल के दाम तेजी दर्शाते चंद हुए।



नई दिल्ली। देश के आठ प्रमुख शहरों में जनवरी-मार्च, 2024 तिमाही में कुल धरों की बिक्री में 45 लाख रुपये की कीमत वाले सर्वोत्तम आवास की हिस्सेदारी घटकर 22 प्रतिशत रख गई है। आवास ब्रोकरेज कंपनी प्रॉपटाइगर कॉम के अनुसार, 2023 की पहली तिमाही में कुल धरों की बिक्री में सर्वोत्तम आवास की हिस्सेदारी घटकर 48 प्रतिशत रहा था।

इन्फ्रास्ट्रक्चरों का टियर-2 शहरों में विस्तार पर जोर



नई दिल्ली। रेस्टर श्रृंखला 'सोशल' का संचालन करने वाली कंपनी इम्प्रेसारिंग एंटरटेनमेंट एंड हॉटस्टैलटी अपनी वितावर योजना के तहत सालाना 10 से 15 नए ब्रांड आउटलेट खोलने पर विचार कर रही है। कंपनी के संस्थापक और प्रबंध निदेशक रियाज अमलानी ने यह जानकारी देते हुए कहा कि इस दौरान दूसरी श्रेणी के खासों में विस्तार पर खास जोर होगा।

इंफिनिक्स ने मल्टी मोड फार्स्ट चार्जिंग स्टार्टफोन किए लांच



नई दिल्ली। स्मार्टफोन बनाने वाली इन्फिनिक्स के मुख्य कार्यालय अधिकारी (सीईओ) अनुश कपूर ने कहा कि प्रौद्योगिकी को उपयोगकर्ताओं के अनुरूप बढ़ाना चाहिए। कपूर नयी दिल्ली में एक नवीनतम स्मार्टफोन 'नोट४० प्रो ५जी' और 'नोट४० प्रो प्लस ५जी' पेस किए जाने के मौके पर यह बात कही। कपूर ने कहा, 'हमारा मानना है कि प्रौद्योगिकी को उपयोगकर्ताओं के अनुकूल होना चाहिए और वह बात नए स्मार्टफोन भविष्य की चार्जिंग तकनीक के अनुग्रह है।'

किसान के बेटे पामीरेहुई का डायमंड जैसा घर, एखी मेघा इंजीनियरिंग की नींव

एजेंसी ||| नई दिल्ली

मेजीनियरिंग और इंग्रास्ट्रक्चर लिमिटेड इन दिनों बहुत चर्चा में है। इलेक्ट्रोलॉ बॉन्ड खरीदने वालों की लिस्ट सामने आने के बाद मेघा इंजीनियरिंग देशवासी चर्चा का विषय बन गई।

■ मालिक पामीरेहुई थी। कंपनी ने 966 करोड़ रुपए के इलेक्ट्रोलॉ बॉन्ड खरीदे थे। प्लूचर गेंगे के बाद बॉन्ड खरीदने वाली दूसरी सबसे बड़ी कंपनी थी।

मेघा इंजीनियरिंग के खिलाफ सीधी आईआई ने घूसखोरों का केस दर्ज किया और यह एक बार

फिर से सुखियों में आ गई। मालिक पामीरेहुई पिचि रेहुई ने 67,500 करोड़ का सामाजिक वित्त दिल्ली के जानवरों को घायल कर दिया। साल 2006 में कंपनी का नाम बदलकर मेघा इंजीनियरिंग और इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट लेने वाली कंपनी में तबदील कर दिया।

फिर से सुखियों में आ गई। मालिक पामीरेहुई पिचि रेहुई ने 67,500

करोड़ का सामाजिक खड़ा किया और आज डायमंड जैसे घर में रहते हैं।

पांपी रेहुई का जन्म आध्र प्रदेश के कृष्णा जिले में एक किसान के घर में हुआ था। वह अपने माता-पिता की 5वीं संतान हैं।

कंपनी 966 करोड़ के इलेक्ट्रोलॉ बॉन्ड खरीदे के मानवों से आई चर्चा ने

20 राज्यों और कई देशों में

कर रही काम

पांपी रेहुई के भतीजे पौत्री कृष्णा रेहुई ने भी मेघा

इंजीनियरिंग देशवासी चर्चा का विषय बन गई।

■ मालिक पामीरेहुई थी। कंपनी ने 966 करोड़ रुपए के

इलेक्ट्रोलॉ बॉन्ड खरीदे थे। प्लूचर गेंगे के

बाद बॉन्ड खरीदने वाली दूसरी सबसे

बड़ी कंपनी थी।

पांपी रेहुई का जन्म आध्र प्रदेश के कृष्णा जिले में एक किसान के

घर में हुआ था। वह अपने माता-पिता की 5वीं संतान हैं।

डायमंड की तरह

बनवा रखा है घर

रेहुई ने मात्र 5 लाख रुपए में हैंडराइव

के बालानर में एक छोटी कर ली थी। इसके बाद

दो लाख पालिका के लिए पाल्पु

बालाने के लिए लोटा इंजीनियरिंग

की शुरुआत की थी। अब रेहुई

हैंडराइव में उनका घर डायमंड के

आकर का बड़ा हुआ है। उनके पास

अपने पार्स डायरेक्टर ने घर में एक गोल्फ कोर्स

मी है। आज रेहुई कंपनी की विद्युत 67,500

करोड़ और पोर्स ड्रायर जलवी की शुरु

संपत्ति 19,230 करोड़ रुपए। आकर नहीं थी।

जोगिला टनल जैसे

बड़े पोर्जेवट भी बनाए

मेघा इंजीनियरिंग ने ही देश की मशहूर

जोगिला टनल को बनाया का काम किया

था। इसके अलावा तेलेगोरा का कामाक्षरम

लिपट इंजीनियरिंग प्रोजेक्ट और नुवूब

अहमदाबाद बुलेट ट्रेन प्रोजेक्ट के बाद

कुलांगी स्टेनेशन का मानव

कंपनी कर रही थी। इसकी

मेघा इंजीनियरिंग ने अनुसार

मेघा इंजीनियरिंग ने बिल तिलबर करने के

लिए विभिन्न सरकारी कंपनियों के

अधिकारियों की घूस दी थी। ये बिल

जगदलवाल इंजीनियरिंग स्टील लाइट से जुड़े

काम के थे। इसके केस में एन आईसीआई और एनएमटीसी के 8 अधिकारी एवं मैकेनिक

के अधिकारी भी शामिल हैं।

बीओबी वर्ल्ड ऐप घोटाले व अन्य वित्तीय घोखाधड़ी पर लगे रोक

घोखाधड़ी रोकने के लिए दुकानदारों, बैंकिंग प्रतिनिधियों की अधिक जांच-परख चाहता है वित्त मंत्रालय

एजेंसी ||| नई दिल्ली

वित्त मंत्रालय चाहता है कि बीओबी वर्ल्ड ऐप घोटाले और इसके तरह के अन्य वित्तीय घोखाधड़ी के मामलों पर रोक लगाने के लिए बैंक वित्तीय संस्थानों को 'अनें ग्राहक को जाना' (कैवल्सी) प्रक्रिया और जांच-परख के बाद संस्थानों में 3.32 अंक की मामूली गिरावट आई।

बीते सप्ताह अधिकारी तेल तिलहन कीमतों ने गिरावट

