

खबरें फटाफट

बड़सम गांव में पेयजल
आपूर्ति की गर्भीर समस्या,
ग्रामीण परेशान



■ संजीवनी टुडे

मोदरन। संचार जिले के बड़सम गांव में पिछले कई दिनों से पीने के पानी की सालाई नहीं होने से आमजन ग्रामीण एवं पशुपालक परेशान हो रहे हैं गांव बड़सम में एक सार्वजनिक टांका निर्माण किया हुआ होने के बावजूद इस सार्वजनिक टांके में पानी नहीं पहुंचने से गांव में आवारा पशु पक्षियों व ग्रामीणों को पानी नहीं पहुंच रहा है। सामाजिक कार्यक्रम एवं समाज सेवी कर्मीयम देवारी ने जिला क्लेक्टर एवं जलदाय विभाग को सचित किया गया तो केन बड़ी लापवाही भरी जा रही है। ग्रामीणों ने बताया कि अगर समस्या का सामाधान नहीं हुआ तो हम सभी ग्रामीण धन्दन प्रदर्शन व अंदेली करें बता समय रहते ही पेयजल आपूर्ति सुचारू रूप से किया जाए।

**आधिकारिक संस्थापक डॉ
सूरज प्रकाश की 104वीं
जयंती मनाई**



■ संजीवनी टुडे

राजगढ़ (अलवर)। भारत विकास परिषद के संस्थापक डॉ कॉन्टर सूरज प्रकाश की 104 वीं जयंती मनाई गई। इस दौरान परिषद के सदस्यों ने अस्पताल में जाकर फल, विस्टर्ट, जूस, लस्सी आदि मरीजों को वितरित की गई। इसके पार शाखा की अध्यक्ष पदमा गोवल, शाखा संस्करण डॉ कॉन्टर के एम गुप्ता, जिला समन्वयक राजेश लोकेश गवाद, गपराम राजेश तांडी, राजेव जैन, पासस सरांग, राजेव विजय, और प्रकाश, संविता विजय, प्रीति शर्मा, प्रीति विजय, दीपक विजय, अशोक विजय, दिनेश सैन आदि सदस्य मौजूद रहे। यह जानकारी समीक्षित की सचिव रशि विजय ने दी।

**तेज रफ्तार से आ रही कार
बेकाबू होकर पलटी, चालक
सहित 2 लोग घायल**



■ संजीवनी टुडे

चाकसू इलाके के हाइवे 52 रिट्रिट चेनी होटल के पास गुवाहार को तेज रफ्तार से आ रही एक कार अनियंत्रित होकर सड़क किनारे खाली में जाकर पलट गई और वही पुलिस के मुताबिक हादसे में कार चालक समेत 2 जने घायल हो गए और वही सूचना पर पहुंची पुलिस ने घायलों को ग्रामीणों की सहायता से अस्पताल में भर्ती कराया है। बताया गया है। कि चालक को नींद की झड़ी की आने से हादसा हुआ है। हादसे में कार थक्टिग्रस्त हो गई और वही सूचना पर हुंतुली तुलित में घायलों की जांच कर रही है।

**खड़े केंटर से टकराया बजरी
से भरा डंफर**



■ संजीवनी टुडे

चाकसू इलाके के हाइवे 52 रिट्रिट चेनी होटल के पास गुवाहार को तेज रफ्तार से आ रही एक कार अनियंत्रित होकर सड़क किनारे खाली में जाकर पलट गई और वही पुलिस के मुताबिक हादसे में कार चालक समेत 2 जने घायल हो गए और वही सूचना पर पहुंची पुलिस ने घायलों को ग्रामीणों की सहायता से अस्पताल में भर्ती कराया है। बताया गया है। कि चालक को नींद की झड़ी की आने से हादसा हुआ है। हादसे में कार थक्टिग्रस्त हो गई और वही सूचना पर हुंतुली तुलित में घायलों की जांच कर रही है।

**ट्रेन की चपेट में आने से
राष्ट्रीय पक्षी मोर की मौत,
सम्मान के साथ किया
अंतिम संस्कार**



■ संजीवनी टुडे

राजगढ़ (अलवर)। कब्बे के रेलवे स्टेशन के पास गुवाहार को ट्रेन की चपेट में आने से गाढ़ीय फूलों में भरी की ओर गमत हो गई। इस हादसे की सूचना पर एक ट्रेन चालक ने बूझ देकर ट्रेन से क्षतिग्रस्त हो गया और अन्य गमत रही कि एक ट्रेन चालक को चोट नहीं आई ट्रकर लगाने के बाद हाइवे पर यात्रायां तक रुक्त हो गया और सूचना पर पुलिस मैंके पर पहुंची और अन्य गमत वाहनों को साड़े में कराया और इसके बाद यात्रायां सुचारू कराया गया है।

राजगढ़ (अलवर)। कब्बे के रेलवे स्टेशन के पास

गुवाहार को ट्रेन की चपेट में आने से गाढ़ीय फूलों में भरी की ओर गमत हो गई। इस हादसे की सूचना पर एक ट्रेन चालक ने बूझ देकर ट्रेन से क्षतिग्रस्त हो गया और अन्य गमत रही कि एक ट्रेन चालक को चोट नहीं आई ट्रकर लगाने के बाद हाइवे पर यात्रायां तक रुक्त हो गया और सूचना पर पुलिस मैंके पर पहुंची और अन्य गमत वाहनों को साड़े में कराया और इसके बाद यात्रायां सुचारू कराया गया है।

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ संजीवनी टुडे

बड़सम गांव में पेयजल

आपूर्ति की गर्भीर समस्या, ग्रामीण परेशान

■ स

खबरें फटाफट

युवा कांग्रेस द्वारा श्री निवास बौद्धी के नेतृत्व में संसद का घेराव किया



■ संजीवनी टुडे

नई दिल्ली। युवा कांग्रेस द्वारा श्री निवास बौद्धी के नेतृत्व में संसद का घेराव किया गया। येर पर लीक के विरोध और छात्र शक्ति के समान में पूरे देश से आज दिल्ली में युवा भारतीय युवा कांग्रेस के हजारों कार्यकर्ता भारत के विभिन्न राज्य और केंद्र शक्ति के प्रदेशों से युवा कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। राजस्थान से भी बड़े चबूतरे युवा दिल्ली पहुंचे और इस कार्यक्रम को बल प्रदान किया। चाक्सु गोपेशुपुरा से पुलिस विभिन्न राजस्थान युवा कांग्रेस कूण्ड मोहन शर्मा ने बताया कि वर्ष बारे वर्ष में तानाशाही सकार का पूर्ण विरोध किया हुआ जाए कार्यकर्ता हाँस्टिल में भर्ती हैं सत्ताधारी पार्टी को उन बिद्युओं से अवगत कराया जिन बिद्युओं को वह भूल चुकी है महासचिव कूण्ड मोहन शर्मा को पुलिस ने चारोंफस से धैर कर प्रिपतार किया और इसी दौरान गिरफतारी दिल्ली में गिरफतारी दी।

कार में अवैध अंग्रेजी शराब परिवहन कर गुजरात ले जाते शराब जब्त, अभियुक्त गिरफ्तार



■ संजीवनी टुडे

सलूम्बर झल्लारा पुलिस ने कार में अवैध अंग्रेजी शराब परिवहन कर गुजरात ले जाते शराब के बाहर जब्त की साथ ही एक अभियुक्त को गिरफतार किया। झल्लारा थानाधिकारी धर्मेन्द्र सिंह बाबेलो ने बताया कि थाना झल्लारा मध्य टीम द्वारा अवैध अंग्रेजी शराब के विरुद्ध कार्यवाही हुते झल्लारा थाने के सामने दौराने नाकाबन्दी एक संकेत रंग की बलेनों कार में कार की बांडी सीटों के निचे पार्टीशन के अन्दर भरी राजस्थान निर्मित विभिन्न ब्रांड अंग्रेजी शराब की कुल 7 पेटी शराब ब कार को जब्त किया गया। साथ ही विशेष अधियान चलाया जा रहा है। जिसमें नो पार्टीग में वाहन खड़ा नहीं करना, दो पहिया वाहन चलाते समय हेलमेट पहनने, चार पहिया वाहन में शीरो पर काली फिल्म का उपयोग नहीं करने, हाई सिक्योरिटी नंबर लेट लगाने, बिना लाइसेंस के वाहन नहीं चलने, यात्री वाहन में क्षमता से अधिक सवारी परिवहन नहीं करने, भारत हानों में यात्री परिवहन नहीं करने, वाहन चलाते समय में यात्रायात पुलिस का सहयोग करे एवं यात्रायात के नियमों की पालना करने।

करंट लगने से मासूम की मौत



■ संजीवनी टुडे

सलूम्बर सलूम्बर जिले के लोकपा गांव में घर के बाहर खेलते समय बिछुत पोल के संपर्क में आने से सात वर्षीय मासूम की मौत हो गई। जानकारी के अनुसार हिम्मत (7) पुरुष वालू राम मीणा निवासी लोकपा रोज़ की तरह आने घर के पास खेल रहा था खेलते - खेलते करंट के चपटर में आने से झुलस गया जिसे उपचार के लिए जिला अस्पताल लोकपा गांव में जाहा डॉक्टरों ने जांच कर हिम्मत को मृत घोषित कर दिया।

वृद्धाश्रम में 8 साल रहे बसंतीलाल की देह मेंिकल कॉलेज को दान



■ संजीवनी टुडे

भटेवर। राजस्थान शारीरिक शिक्षक संघ के प्रेस अध्यक्ष हामुपाम चौधरी ने आज शिक्षा मंत्री मन दिलावर को स्टार्फिंग पैटर्न सहित शारीरिक शिक्षकों एवं खिलाड़ियों से संबंधित 16 सूत्रीय मांगों का जाना दिया। जिसमें शिक्षा मंत्री से मांग की गई कि माध्यमिक शिक्षा विभाग में स्टार्फिंग पैटर्न शुरू किया जाए तथा स्थानीय राज्यों के कार्यालय में उपजिल शिक्षक अधिकारी शा। शिक्षा के पद स्वीकृत किये जायें व ब्लॉक शिक्षक अधिकारी के कार्यालय में व्याख्याता शा। शिक्षा का पद स्वीकृत किया जाए, विद्यार्थी के सर्वांगीन विकास लिए राज्य टूल्स का कार्यालय के स्थानीय शिक्षकों के स्थानांतरण किये जायें, खुदकुशी के लिए घर पर काम करने के लिए घर पर काम करने के लिए बढ़ावा दिलावर राम मीणा निवासी लोकपा रोज़ की तरह आने घर के पास खेल रही थी और मेडिकल कॉलेज के संस्थानक सदस्य गोपनीय कारबाहा ने बताया कि दानांकिया सभी नियमों की पालना के साथ पूरी की गई। मृतक और उनके परिजन को तिथिक सहमति व जरूरी दस्तावेज तैयार व सत्यापित कराए। मेडिकल कॉलेज प्रिसिपल डॉ. वर्षा सिंह एवं प्रतीक नियमों की अनुसार योग्यता देकर आज जान दिया गया।

प्रशासन ने नहीं की जांच, पंद्रह साल में तीन आंगनबाड़ी केंद्र हुए खंडहर

■ संजीवनी टुडे

टोक इस्थानीय प्रशासन की उदासीनता के चलते निर्माणाधीन भवनों में लगाई जाने वाली निर्माण समग्री की जांच तक नहीं होने के कारण भवन कुछ ही समय में कानाकारा साक्षित हो जाते हैं। कंस्के के तीन आंगनबाड़ी केंद्र खंडहर में तब्दील हो गए। महज पंद्रह वर्ष के अंतराल में अलग-अलग जर्जर हो जुके हैं। एक भवन तो बनने के महज ढेर से वर्ष के बीच ही धराशाही हो गया। इसके बावजूद प्रशासन की ओर से कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के खिलाफ कार्रवाई तो दूर जांच तक नहीं की गई। इसमें कंस्के में संचालित सभी सात आंगनबाड़ी केंद्र पिछले कई वर्षों से कियारा के भवन में संचालित करने पड़ रहे हैं। जहां जांच के अपार के साथ ही शौचालय व अन्य असुविधाओं को अधार बना हुआ।



केंद्र लोगों के लिए नहीं की जांच, पंद्रह साल में तीन आंगनबाड़ी केंद्र हुए खंडहर

आंगनबाड़ी केंद्र भवन बनने के बाद महज पांच से पंद्रह वर्ष के अंतराल में कानाकारा साक्षित हो जुके हैं। इन दिनों फिर से चौथा आंगनबाड़ी केंद्र के भवन का निर्माण कार्य शेरर बत्ती में करवाया जा रहा है। जहां उच्चाधिकारियों की ओर से निर्माण समग्री की जांच तक नहीं की जा रही है। इसके लोगों के लिए वर्षों से धराशाही हो गई। जहां जांच के अपार के साथ ही शौचालय व अन्य असुविधाओं को अधार बना हुआ।

वर्षों से कियारा के भवन में संचालित करने पड़ रहे हैं। जहां जांच के अपार के साथ ही शौचालय व अन्य असुविधाओं को अधार बना हुआ।

वन माता मंदिर

बन माता मंदिर के कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के अंतराल में अलग-अलग जर्जर हो जाते हैं। कंस्के के लिए लागत के तीन आंगनबाड़ी केंद्र भवन बनने के बाद महज ढेर से वर्ष के बीच ही धराशाही हो गया। इसके बावजूद प्रशासन की ओर से कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के खिलाफ कार्रवाई तो दूर जांच तक नहीं की गई। इसमें कंस्के में संचालित सभी सात आंगनबाड़ी केंद्र पिछले कई वर्षों से कियारा के भवन में संचालित करने पड़ रहे हैं। जहां जांच के अपार के साथ ही शौचालय व अन्य असुविधाओं को अधार बना हुआ।

वन माता मंदिर

बन माता मंदिर के कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के अंतराल में अलग-अलग जर्जर हो जाते हैं। कंस्के के लिए लागत के तीन आंगनबाड़ी केंद्र भवन बनने के बाद महज ढेर से वर्ष के बीच ही धराशाही हो गया। इसके बावजूद प्रशासन की ओर से कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के खिलाफ कार्रवाई तो दूर जांच तक नहीं की गई। इसमें कंस्के में संचालित सभी सात आंगनबाड़ी केंद्र पिछले कई वर्षों से कियारा के भवन में संचालित करने पड़ रहे हैं। जहां जांच के अपार के साथ ही शौचालय व अन्य असुविधाओं को अधार बना हुआ।

वन माता मंदिर

बन माता मंदिर के कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के अंतराल में अलग-अलग जर्जर हो जाते हैं। कंस्के के लिए लागत के तीन आंगनबाड़ी केंद्र भवन बनने के बाद महज ढेर से वर्ष के बीच ही धराशाही हो गया। इसके बावजूद प्रशासन की ओर से कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के खिलाफ कार्रवाई तो दूर जांच तक नहीं की गई। इसमें कंस्के में संचालित सभी सात आंगनबाड़ी केंद्र पिछले कई वर्षों से कियारा के भवन में संचालित करने पड़ रहे हैं। जहां जांच के अपार के साथ ही शौचालय व अन्य असुविधाओं को अधार बना हुआ।

वन माता मंदिर

बन माता मंदिर के कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के अंतराल में अलग-अलग जर्जर हो जाते हैं। कंस्के के लिए लागत के तीन आंगनबाड़ी केंद्र भवन बनने के बाद महज ढेर से वर्ष के बीच ही धराशाही हो गया। इसके बावजूद प्रशासन की ओर से कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के खिलाफ कार्रवाई तो दूर जांच तक नहीं की गई। इसमें कंस्के में संचालित सभी सात आंगनबाड़ी केंद्र पिछले कई वर्षों से कियारा के भवन में संचालित करने पड़ रहे हैं। जहां जांच के अपार के साथ ही शौचालय व अन्य असुविधाओं को अधार बना हुआ।

वन माता मंदिर

बन माता मंदिर के कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के अंतराल में अलग-अलग जर्जर हो जाते हैं। कंस्के के लिए लागत के तीन आंगनबाड़ी केंद्र भवन बनने के बाद महज ढेर से वर्ष के बीच ही धराशाही हो गया। इसके बावजूद प्रशासन की ओर से कार्यकारी एजेंसी व संचेदक के खिलाफ कार्रवाई तो दूर जांच तक नहीं की गई। इसमें कंस्के में संचालित सभी सात आंगनबाड़ी केंद्र पिछले कई वर्षों से कियारा के भवन में संचाल

डिजिटल सिर्टम 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 कि 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।

धंतों 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, थार्डेंड या मेनोपॉज के दोरान होने वाले हार्मोनल बदलाव वजन बढ़ने का कारण हो सकते हैं। लॉकिन यह भी संभव है कि जानकारी के अभाव 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 मापमें यह 80 किंग्रा. होगा। अब अगर 15 किलोग्राम वजन 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 से मांसपेशियों मजबूत होती हैं। पर यह भूमिका के अभाव में कमजोरी व थकावट होती है। शरीर का आकार बिगड़ने लगता है। साथ ही वसा व शरीर के आपसी तालमेल में भी गड़बड़ी उत्पन्न होती है। टॉकिसन पैदा करने वाली चीजें और अपचार भोजन शरीर में विषाक्त तत्वों को बढ़ाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार इससे ऊर्जा का प्रवाह प्रेरणा से 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 आपतकालीन स्थिति में काफी मददगार साबित 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 पेसमेक का ट्रैडिंग रहेगा। अपराह्नार्व 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। सालाहा खरबों रूपयों के मानसिक स्वास्थ्य के बिजेनेम के और तेजी से बढ़ने का अनुमान है।

बच्चे के गले में जब फंस जाए सिवका तब आजमाएं ये अचूक उपाय



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 जरूरी ऊर्जा से समझौता करें। सही तरीके से वजन कम करें। वजन कम करने में बढ़िया डाइट और व्यायाम का तालमेल बेहद जरूरी है। सभी समूह का भोजन करें यानी ज्वार बाजार आदि साबुत अनाज लें, तो ब्राउन राइस, पनीर, दूध आदि भी लें। कम स्टार्ट वाली सब्जियां काली मिर्च, गोभी, ब्रोकली व मशरूम भी खाएं तो कुछ मात्रा में वसा याएं। 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 अधार में मेटाबॉलिक रेट कम होने लगती है। शुरू में तो वजन कम होता है, पर धीरे-धीरे बढ़ने लगता है। डॉ. माधुरी कहती है, शुरुआत आसान व्यायाम से करें। कई तरह के व्यायाम करें, ऐरोबिक व्यायाम, स्ट्रेनिंग, बड़ने वाले व्यायाम और क्रॉस ट्रेनिंग। कार्डियो और और वेट ट्रेनिंग दोनों में संतुलन 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 कार्बोहाइड्रेट बंद करने की जगह रिफाइड कार्बोहाइड्रेट जैसे ब्रेड, क्रेकर्स, सफेद चावल, बिस्किट व मैदा से बनी चीजों को कम करें। घर का बाल संतुलित आहार खाएं। भोजन से पूरी तरह वसा यानी चिकनाईरुक पदार्थ हटाने से बार-बार खाने की इच्छा बढ़ जाती है। शरीर पोषक तत्वों को ढंग से प्रगत नहीं करता। वसा में घूलनशील विटामिन ए, डी व कैल्शियम शरीर को नहीं मिल पाते। इसी तरह पूरी तरह ग्लूटन फी डाइट यानी गेंहूं, जौ व साबूत 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 तुक्सि का एहसास करने वाले ग्रालिन और लैटिन हार्मोन तभी ढंग से काम करते हैं जब हम हर चार घण्टे बाद कुछ खाते हैं। खान-पान और व्यायाम से जुड़े अधिक प्रतिबंध भूख लगने की प्रक्रिया को बाधित करते हैं। दिसंबर 2015 में हुए एक शोध में चूहों के खाने में लंबे अंतराल रखने पर उनमें तुक्सि का एहसास करने वाले ग्रालिन हार्मोन के स्तर में कमी देखने को मिली। जिससे उन्होंने बाद में पहले से अधिक खाया। इससे शरीर की हानिकारक वसा को लाभदायक बना में बदलने की क्षमता भी कम होती है।

गलत डाइट का चुनाव

हर शरीर की डाइट संबंधी जरूरत अलग होती है। बिना जाने कोई भी डाइट अपनाने से डाइट या तो जेब पर भारी पड़ती है या फिर शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिलता। लंबे समय तक सूप व सलाद पर आधारित क्रेश डाइट अपनाने से शुरुआत में वजन कम होता है, पर ये स्थायी नहीं रह पाते। डाइट में से पूरी तरह प्रोटीन यानी अंडा, दूध, पनीर और मुर्गी उत्पादों के हटाने से कमजोरी महसूस होती है, मांसपेशियों में अनियमित भीती है, बाल व नाखून टूटते हैं, असमय बुद्धापा नजर आने लगता है। पोषण व जेब दोनों के अनुकूल डाइट ही स्थायी रह पाती है। हपते में एक दिन कुछ मनपर्सद भी खाएं।



शरीर पर विकृत आहार का प्रभाव

यह एक अकादम्य तथ्य है कि भोजन स्वास्थ्य को दोषित करता है, खाद्य की नहीं। आज हम भोजन स्वास्थ्य को ध्यान

'गेम चेंजर' की 10 दिन की शूटिंग बाकी...

मंबड़। राम चरण की फिल्म 'गेम चेंजर' की रिलीज की तारीख से अभी तक परदा नहीं उठ पाया है। इस फिल्म पर तीन साल से काम चल रहा है, लेकिन अभी तक शूटिंग पूरी हो चुकी है। उन्होंने बताया कि अब 10 दिन की शूटिंग और बची है। शंकर इन दिनों अपनी करते-करते थक से गए हैं। इसी बीच, अब फिल्म के निर्देशक की

