









# 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।

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, थार्डवैड या मेनोपॉज के दोषान होने वाले हार्मोनल बदलाव वजन बढ़ने का कारण हो सकते हैं। लैकिन 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 न्यूट्रिशनिस्ट माधुरा 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 माले में 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 फार्डिंग योर हैंग 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 मांसपेशियों मजबूत होती हैं। पर लंबे समय तक लो कैलोरी डाइट से मांसपेशियों का द्रव्यमान तो कम होता है, वसा का स्तर भी बढ़ता है। पर्याप्त पोषण के अभाव में कमजोरी व थकावात होती है। शरीर का आकार बिगड़ते 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 जर्जर का प्रवाह पूरे शरीर में नहीं हो पाता। लिंवर कमजोर होता है। बार-बार खाने की इच्छा होती है। डॉ. माधुरा कहती हैं, जब सही तरीके से वजन कम करते हैं तो सबसे अधिक वसा कम 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 जिम्मेदारी अपने ऊपर ले ली। साल 2016 में सेहत के लिए हैल्थ एप्स पर निर्भर रहने वालों की संख्या में तेजी से इजाफा होगा। इन एप्स की मदद से कहाँ भी और कभी भी सेहत संबंधी सलाह ली जा सकती है। ये एप्स आपातकालीन स्थिति में काफी मददगार साथित होते हैं। जहाँ साल 2013 में 16 फोस्टर यूर्जस के फोन में कम से कम एक हैल्थ एप हुआ करता था वहाँ वर्ष 2015 में यह आंकड़ा बढ़कर 32 फोस्टर हो चुका है।

केनेकेंड डिवाइस फिटनेस ट्रैकर तक तो ही सीमित नहीं होते। आपे वाले समझ में इसीजी मॉनिटर, ग्लूकोज ट्रैकर, केनेकेंड पेसमेट के फोन में एप हैल्थ एप द्वारा दिया गया नियंत्रित करने के लिए 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 ड्रम्स के मुकाबले बायो सिमिलियर ड्रम्स 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। सालाह खरबों रूपयों के मानसिक स्वास्थ्य के बिजनेस के और तेजी से बढ़ने का अनुमान है।

## 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 हादी शेड्यूल 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, 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 बहुत तरीके से परिवर्तित होते हैं। ऐसे में आहार से कार्बोहाइड्रेट को बहुत कम करना यानी कारोबोहिन्ड्रेट बंद करने की जगह रिफाइड कार्बोहाइड्रेट जैसे ब्रेड, कर्कस, सफेद चावल, किस्कुट व मैदा से बनी चीजों को कम करें। घर का बान संतुलित आहार खाएं। भोजन से पूरी तरह वसा यानी चिकनाईंका पदार्थ हटाने से बार-बार खाने की इच्छा बढ़ जाती है। शारीर पोषक तत्वों को ढंग से ग्रहण नहीं करता। वसा में घुलनशील विटामिन ए, डी व कैल्शियम शरीर को नहीं मिल पाते। इसी तरह पूरी तरह ग्लूटन फैल 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 तुसि का एहसास करने वाले ग्रालिन और लैप्टॉप हार्मोन तभी ढंग से काम करते हैं जब हम हर चार घंटे 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 चूलों के खाने में लंबे अंतराल रखने पर उनमें तुसि का एहसास करने वाले ग्रालिन हार्मोन के स्तर में कमी देखने की मिलती। जिससे उहोने 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। लेकिन बहुत सूप व सलाद पर आधारित क्रेश डाइट अपनाने से 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 अनियमिता आती है, बाल व नाखून टूटते हैं, असमय बुद्धपा नजर आने लगता है। आयर्वेद के अनुसार इससे जर्जर का प्रवाह पूरे शरीर में नहीं हो पाता। लिंवर कमजोर होता है। बार-बार खाने की इच्छा होती है।

## बच्चे के गले में जब फंस जाए सिवका

तब आजमाएं ये अचूक उपाय



## गले में सिवका अटकने पर

कई बार छोटे बच्चे सिवका या कोई अन्य चीज निगल लेते हैं, जिससे वह गले में फंस जाती है। ऐसा होने पर बच्चे को खड़ा करके मुँह में रुमाल फंसाते हुए रिहर के पांछे की तरफ बांध दें। इससे बह लंबी सांस नहीं लगती। लंबी सांस लेने से सिवका अंदर जाकर आंतों में फंस सकता है। फिर आगे की ओर झुककर एक हाथ नाभि पर रखें व दूसरे हाथ से थपथपाएं। फंसी चीज बाहर आ जाएगी। नक्सीर, चक्र, व लो-हार्ड बीपी जैसी आप परेशानियां हैं। अगर अचानक कहीं किसी का बीपी लो हो जाए, तो फर्स्ट एड के रूप में इन तरीकों को अपनाकर स्थिति को नियंत्रित किया जा सकता है... चपकर आने की स्थिति में

दो चम्पच चीनी व चौथाई चम्पच नमक का घोल बनाकर द



# टमाटर, पॉल्ट्री की कीमतें घटने से खाने की थाली हुई सस्ती

एजेंसी ||| मुंबई

पवित्र श्रावण मास में अधिकांश लोगों के मांसाहार से परहेज करने की वजह से टमाटर और पॉल्ट्री की कीमतें में गिरावट दर्ज की गई। इससे अगस्त के महीने में घर में पकाए जाने वाले भोजन की पॉल्ट्री की कीमतों में कमाई देखी गई। घरेलू रेटिंग एजेंसी क्रिसिल की एक रिपोर्ट के मुताबिक, शाकाहारी भोजन की कीमत जुलाई के 32.6 रुपये प्रति थाली की तुलना में अगस्त में चार प्रतिशत घटकर 31.2 रुपये हो गई। वहाँ पिछले साल के अगस्त महीने में इसकी कीमत 34 रुपये प्रति थाली थी।

मंबई। नकदी संकट से जुड़ा रही घरेलू एयरलाइन कंपनी स्पाइसजेट ने ऋण व इकिवटी से 3200 करोड़ रुपये से अधिक जुटाने की ओर्जाना बनाई है। इस धनराश का इस्तेमाल देनदारों का निपटान, बैंक के विस्तार, अन्य सामाजिक कंपनी कामकाज के लिए किया जाएगा।

संजीवनी टुडे

## देश में गणेश उत्सव की धूम

एजेंसी ► नई दिल्ली

पूरे देशभर में गणेश उत्सव की धूम आज से आरंभ हो जाएगी। गणेश चतुर्थी का यह त्योहार हर साल भाद्रपद माह की चतुर्थी तिथि को मनाया जाता है। इस दृष्टि से दस दिनों तक उनकी पूजा-अचना की जाती है। वैदिक पंचांग के अनुसार, भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि उदया तिथि शनिवार से शुरू होगी। आज गणेश जी प्रतिमा की स्थापना होगी और व्रत रखा जाएगा। भगवान गणेश सभी प्रकार के विघ्नों को दूर करते हैं और नए कार्यों की शुरूआत में शुभ फल देते हैं। देशभर में लोग गणेशजी की तहत तरह की सामग्री और कई प्रकार के आकारों में हर साल नई प्रतिमाएं तैयार करते हैं। घरों में स्थापित करने के लिए छोटी प्रतिमाओं से लेकर पंडालों में बड़ी प्रतिमाएं तैयार की जाती हैं।

# आज घर-घर शुभ मुहूर्त में विराजे जाएंगे सुखकर्ता, विघ्नहर्ता

शतरंग की गोटियों से बनाए गणनायक



मुंबई के एक पंडाल में शतरंग की सफेद और काले रंग की गोटियों से गणेश जी की प्रतिमा को अंतिम रूप देते दो कारीगर।

खीर संदेश से तैयार गणेश प्रतिमा



कोलकाता में कर्कशनीर के व्यवसाय से जुड़ी सोमा रक्षित ने 40 किलोग्राम खीर संदेश से गणेश जी की 6 फीट ऊंची प्रतिमा तैयार की है।

ऊनी धागों से निर्मित गणपति



मुंबई के एक पंडाल में अलग-अलग रंग के ऊनी धागों से बनाए जा रहे भगवान गणपति जी की प्रतिमा को अंतिम रूप देता कारीगर।

## छब्बी संक्षेप

बीजेडी सांसद सुजीत का राज्यसभा से इस्तीफा

नई दिल्ली। बीजू जनता दल (बीजेडी) से सांसद सुजीत कुमार ने राज्यसभा से इस्तीफा दे दिया है। राज्यसभा के सभापति जगदीप धनखड़ ने उनका त्यागपत्र स्वीकृत किया है। बीजेडी अध्यक्ष नवीन पटनायक ने 'पार्टी विरोधी' गतिविधियों के लिए सुजीत कुमार का पाठी से निवासित कर दिया है। बीजेडी सांसद के राज्यसभा से इस्तीफा देने का दूसरा मामला है।

**क्रिकेटस के लिए दायर याचिका खारिज**

मुंबई। मुंबई के विभिन्न स्टेडियम में एवं वर्ष से क्रिकेट के लिए शैलचाली की मांग को लेकर दायर हुई याचिका को काटे ने तुरंत खारिज कर दिया है। और वकील को फटकार भी लगाइ। काटे ने कहा कि सामना न करना पड़ा हो।

पीएम ने कहा कि आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण टिकाऊ नवियत के 9 संकल्पों में से एक

जल को हम ईर्ष्यर और नदियों को देवी के रूप में देखते हैं

जागरूक जनमानस, जनभागीदारी और जनआदोलन इस अभियान की बड़ी ताकत

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। ये एक प्रयास भी है, पक्ष पुण्य भी है। इसमें उदारता भी है और उत्तरदायित्व भी है। आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी जनभागीदारी और जनआदोलन ये हस अवधारणा की सबसे बड़ी ताकत है। पीएम ने कहा कि मैं जल संरक्षण के लिए देवीविद्यायों से एक पंड भगवान के नाम लगाने की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। ये एक प्रयास भी है, पक्ष पुण्य भी है। इसमें उदारता भी है और उत्तरदायित्व भी है। आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी जनभागीदारी और जनआदोलन ये हस अवधारणा की सबसे बड़ी ताकत है। पीएम ने कहा कि मैं जल संरक्षण के लिए देवीविद्यायों से एक पंड भगवान के नाम लगाने की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। ये एक प्रयास भी है, पक्ष पुण्य भी है। इसमें उदारता भी है और उत्तरदायित्व भी है। आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी जनभागीदारी और जनआदोलन ये हस अवधारणा की सबसे बड़ी ताकत है। पीएम ने कहा कि मैं जल संरक्षण के लिए देवीविद्यायों से एक पंड भगवान के नाम लगाने की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। ये एक प्रयास भी है, पक्ष पुण्य भी है। इसमें उदारता भी है और उत्तरदायित्व भी है। आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी जनभागीदारी और जनआदोलन ये हस अवधारणा की सबसे बड़ी ताकत है। पीएम ने कहा कि मैं जल संरक्षण के लिए देवीविद्यायों से एक पंड भगवान के नाम लगाने की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। ये एक प्रयास भी है, पक्ष पुण्य भी है। इसमें उदारता भी है और उत्तरदायित्व भी है। आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी जनभागीदारी और जनआदोलन ये हस अवधारणा की सबसे बड़ी ताकत है। पीएम ने कहा कि मैं जल संरक्षण के लिए देवीविद्यायों से एक पंड भगवान के नाम लगाने की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। ये एक प्रयास भी है, पक्ष पुण्य भी है। इसमें उदारता भी है और उत्तरदायित्व भी है। आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी जनभागीदारी और जनआदोलन ये हस अवधारणा की सबसे बड़ी ताकत है। पीएम ने कहा कि मैं जल संरक्षण के लिए देवीविद्यायों से एक पंड भगवान के नाम लगाने की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। ये एक प्रयास भी है, पक्ष पुण्य भी है। इसमें उदारता भी है और उत्तरदायित्व भी है। आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी जनभागीदारी और जनआदोलन ये हस अवधारणा की सबसे बड़ी ताकत है। पीएम ने कहा कि मैं जल संरक्षण के लिए देवीविद्यायों से एक पंड भगवान के नाम लगाने की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। ये एक प्रयास भी है, पक्ष पुण्य भी है। इसमें उदारता भी है और उत्तरदायित्व भी है। आने वाली पीढ़ियां जब हमारा आकलन करेंगी तो पानी के प्रति हमारा रवैया शायद उनका पहला पैमाना होगा।

जल संरक्षण सामाजिक निष्ठा का विषय

पीएम नोटे की जल संरक्षण के लिए नीति नहीं, हमारी जनभागीदारी और जनआदोलन ये हस अवधारणा की सबसे बड़ी ताकत है। पीएम ने कहा कि मैं जल संरक्षण के लिए देवीविद्यायों से एक पंड भगवान के नाम लगाने की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। जब पंड भगवान हैं तो भूजल की अपील की है। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण के लिए नी