



# पटवारियों की हड्डताल से राजस्व के काम ठप

कांग्रेस ने हड्डताल को दिया समर्थन, कहा भाजपा सरकार में हर जगह ब्रैष्टाचार



मनेंद्रगढ़ चिरमिरी भरतपुर। छत्तीसगढ़ में राजस्व पटवारी संघ अपनी मांगों को लेकर हड्डताल पर चला गया है। हड्डताल पर जाने के कारण प्रदेश में राजस्व से जुड़े कामों में देरी हो रही है मनेंद्रगढ़ चिरमिरी भरतपुर जिले में भी पटवारियों के काम बढ़ करने के बाद लोगों को परेशानी हो रही है। वहाँ दूसरी तरफ पटवारियों की हड्डताल को लेकर राजनीति भी चरम पर है। कांग्रेस का मानना है कि पटवारियों की मांग जायज है, इसलिए इसे जल्द पूरा किया जाना चाहिए।

कांग्रेस जिला अध्यक्ष अशोक श्रीवास्तव ने पटवारियों की हड्डताल को समर्थन दिया है। वहाँ हड्डताल को लेकर बीजेपी सरकार पर हमला बोला है। अशोक श्रीवास्तव की माने तो बीजेपी के शासन में ध्रुवाचार चरम पर है वहीं बीजेपी के नेता अनावश्यक तरीके से अधिकारियों पर दबाव देकर गलत कार्य करते हैं। पटवारी संघ की मांग जायज है।

करते हैं। सरकार को अपने गिरेवां में झांककर देखना चाहिए। पटवारियों की मांग जायज है।

कांग्रेस जिलाध्यक्ष अशोक श्रीवास्तव ने कहा बीजेपी सरकार में ध्रुवाचार चरम पर है।

है।

कांग्रेस नेता अनावश्यक तरीके से अधिकारियों पर

दबाव देकर गलत कार्य करते हैं। पटवारी संघ की

मांग जायज है।

**खाद-बीज के लिए किसानों को परेशान करने वाले समिति प्रबंधक हटाए गए**

बिलासपुर। किसानों को खाद-बीज



के लिए परेशान करने वाला जैतपुरी सेवा सहकारी समिति (बिख मस्तुरी) के प्रभारी प्रबंधक दोपक कुमार तिवारी को हटाने का प्रस्ताव पारिया है। अशोक श्रीवास्तव के लिए बैंक के अधिकारियों पर दबाव देकर गलत कार्य करते हैं। पटवारी संघ की मांग जायज है।

कांग्रेस नेता अनुसार 15.12.42 क्रिटिल धन समिति में परिदान हेतु शेष है। खाली बारदाना 4902 नग तथा भरती बारदान 2520 नग के संपूर्ण

निराकरण के लिए एवं समिति में जीरो प्रतिशत शार्टेंज दर्ज कराने के लिए दीपक कुमार तिवारी पूर्णतः जिम्मेदार होंगे। यदि उनके द्वारा एक समान में पूर्ण रूप से उक्त काम नियन्त्रण नहीं किया जाता है तो धान खरीद प्रभारी दीपक कुमार तिवारी के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कराने का निर्णय लिया जायेगा। समिति ने कार्यवाही की सत्य प्रतिलिपि उप अयुक्त सहकारिता तथा शाखा खुद्यांग से जुड़ी हुई कई तरह की चीजें पटवारी संघ की वास नहीं होती जिससे उन्हें परेशानियों का सामना

भेजने का भी निर्णय लिया है।

निराकरण के लिए एवं समिति में जीरो प्रतिशत शार्टेंज दर्ज कराने के लिए दीपक कुमार तिवारी पूर्णतः जिम्मेदार होंगे। यदि उनके द्वारा एक समान में पूर्ण रूप से उक्त काम नियन्त्रण नहीं किया जाता है तो धान खरीद प्रभारी दीपक कुमार तिवारी के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कराने का निर्णय लिया जायेगा। समिति ने कार्यवाही की सत्य प्रतिलिपि उप अयुक्त सहकारिता तथा शाखा खुद्यांग से जुड़ी हुई कई तरह की चीजें पटवारी संघ की वास नहीं होती जिससे उन्हें परेशानियों का सामना

भेजने का भी निर्णय लिया है।

निराकरण के लिए एवं समिति में जीरो प्रतिशत शार्टेंज दर्ज कराने के लिए दीपक कुमार तिवारी पूर्णतः जिम्मेदार होंगे। यदि उनके द्वारा एक समान में पूर्ण रूप से उक्त काम नियन्त्रण नहीं किया जाता है तो धान खरीद प्रभारी दीपक कुमार तिवारी के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कराने का निर्णय लिया जायेगा। समिति ने कार्यवाही की सत्य प्रतिलिपि उप अयुक्त सहकारिता तथा शाखा खुद्यांग से जुड़ी हुई कई तरह की चीजें पटवारी संघ की वास नहीं होती जिससे उन्हें परेशानियों का सामना

भेजने का भी निर्णय लिया है।

वहाँ एमसीबी के पटवारी योगेश गुप्त ने बताया कि जो हम लोग पर समय पर काम करने के बाद लोगों का दावा करता है। इन कामों को करने के लिए जिन समाजियों की आवश्यकता पड़ती है। वह समाजी लंबे समय से हम लोगों के द्वारा मांग करने के बाद भी उपलब्ध नहीं कराया गया। लैपटॉप स्कैनर मोबाइल डाटा शासन उपलब्ध नहीं जुड़ती है।

आपको बता दें कि प्रदेश में पटवारी संघ अनिश्चितकालीन हड्डताल पर है। मनेंद्रगढ़ चिरमिरी भरतपुर जिला के सभी पटवारी इसमें सामिल होकर हड्डताल को सफल बना रहे हैं। हड्डताल पर गए पटवारी संघ की जिसमें भूद्यांग समिति में प्रमुख मांग भुद्यांग से जुड़ी है। जिसमें भूद्यांग स्थित परसाल उत्तर गए हैं। प्रमुख मांगों में स्थित प्रोग्रामों की स्थापना करने के बाद भी ताबड़ोड़ गोलीबारी भी 15 साल पहले आज ही के दिन कर दी।

इस घटना में एसपी चौबे जिसमें एसपी समेत 29 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे। प्रदेश में आज इस घटना को याद किया जा रहा है। सीतागांव की ओर से निकली एक मानपुर इलाके में पुलिस विभाग ने बम विस्फोट कर दिया। वहाँ नक्सल हमला हुआ था, समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे। प्रदेश में आज इस घटना को याद किया जा रहा है। सीतागांव की ओर से निकली एक मानपुर इलाके में पुलिस पार्टी पर भुद्यांग से आहोन शहीद हो गए। इस तरह आज ही के दिन एसपी समेत 29 जवान शहीद हुए थे।

मनेंद्रगढ़ कांड की 15वीं बरसी

अफसरों, नेताओं और ग्रामीणों ने

शहीद जवानों को दी श्रद्धांजलि



मोहला-मानपुर। छत्तीसगढ़ ने बम विस्फोट कर दिया। वहाँ के राजनांदगांव जिले के चारों ओर से जवानों को धेरकर कोरकोड़ी-मनेंद्रगढ़ इलाके में उन पर ताबड़ोड़ गोलीबारी भी

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 29 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 15 साल पहले आज ही के दिन कर दी।

इस घटना को याद किया जा रहा है।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक बड़ा नक्सल हमला हुआ था, जिसमें एसपी समेत 25 जवान शहीद हो गए। शहीद हुए थे।

एक ब



## जेल से सरकार चला रहे आपराधिक मामले में आरोपी

अभिनय आकाश

हाईकोर्ट से हेमत सोरेन को राहत मिले अभी हफ्ता भी नहीं गुरुका कि सुप्रीम कोर्ट की तरफ से आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल को राहत मिली है। अरविंद केजरीवाल को सुप्रीम कोर्ट से अंतरिम जमानत मिल गई है। ये अंतरिम जमानत अरविंद केजरीवाल को इडी के मामले में मिली है। सुनवाई के दौरान कोर्ट ने इस मामले को बड़ी बैंच को रेफर कर दिया है। जमानत मिली है लेकिन केजरीवाल जेल से बाहर नहीं आ पाएगे। क्योंकि केजरीवाल को सीबीआई ने भी गिरफतार करके रखा है। सोबीआई मामले में उनकी निगाहें टिकी हैं क्योंकि हाईकोर्ट में 17 जुलाई को सुनवाई होनी है। बारा हुई ऐसों को रेफर कर दिया है। अपिंके ने कोर्ट की शक्ति देती है वहाँ अटिक्लान 45 कोर्ट के पापा बैल देने की पापत है। अपिंके मनुष्य संघियों देती है वहाँ अटिक्लान 45 कोर्ट के पापा बैल देने की पापत है। किस आधार पर या साक्षों के मुताबिक इडी सेक्षन 19 के तहत किसी को गिरफतार कर सकती है। आगे लार्ज बैंच कह दे कि गिरफतारी का तरीका वैध है, ऐसी सूरत में अंतरिम जमानत कैसिल ही जाएगी। वैसे आम आदमी पार्टी के मामलों में अनोखी पार्टी है। आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल दिल्ली के पहले और एकमात्र मुख्यमंत्री बने जिहोने अपने शपथ ग्रहण समाप्त होने के लिए एतेवाकि रामलीला मैदान दिया है। तो इस विकास का एक उल्लेखीय मौजूदा दर्ज कराई है। वहाँ ऐसा पहली बार भारत के इतिहास में हुआ जब भ्रात्याकार के आपराधिक मामले में किसी पार्टी को आरोपी बनाया गया है। पार्टी भी ऐसी जिसकी स्थापना ही भ्रात्याकार के खिलाफ हुई थी। अरविंद केजरीवाल ने 26 नवंबर 2012 को आम आदमी पार्टी का गठन किया था। 10 जुलाई 2024 को यहाँ पार्टी दिल्ली के शराब घोलों में खुद एक आरोपी बन गई है। इस पार्टी के आरोपी बनने का सीधा मतलब यही है कि इस मामले में आरोप अग्र सिद्ध हो जाते हैं तो जितनी सजा अविवाद केजरीवाल को होगी ही सजा कर आदमी पार्टी को ही दी जाएगी। उस बब्ल के आम आदमी पार्टी को गोंगा की 40 विधानसभा में 2 सीटें हासिल हुई थी और उसे 4 प्रतिशत से ज्यादा वोट मिले थे। जिसकी वजह से आम आदमी पार्टी एक राष्ट्रीय पार्टी बन गई। लेकिन अब राष्ट्रीय पार्टी होने का दर्जा भी खतरे में आ गया है। जिस तरह किसी भी आपराधिक मुकदमे में प्रत्येक अभियुक्तों पर कानूनी धाराएं लगाकर उसके खिलाफ बकायदा अदालत में केस चलाया जाता है और चार्जशीट बायर होती है। खिल्कुल वैसा ही आम आदमी पार्टी के साथ होगा। यानी जिस तरह लोगों को आरोपी बनाया जाता है वैसे ही पार्टी को आरोपी बनाया गया। दिल्ली उत्पाद शुल्क मामले में नवीनतम विकास में प्रवर्तन निदेशलय (ईडी) ने कुल 38 सार्वजनिकताओं में से आरोपी नंबर 37 के रूप में अरविंद केजरीवाल के साथ एक नया आरोप पत्र दायर किया। आरोप पत्र में केजरीवाल को सगरना और मुख्य साजिशकारी के रूप में भी उल्लेख किया गया है। 209 पत्रों की चार्जशीट में 38वें नंबर पर आम आदमी पार्टी आरोपी है। भारत के इतिहास में पहली बार किसी पार्टी को आरोपी बनाया गया है और आम आदमी पार्टी (आप) को तलब किया गया। अरविंद केजरीवाल की भूमिका पर इडी ने चार्जशीट में कहा कि पीएमएलपर के सेक्षन 70 के तहत अरविंद केजरीवाल को आबकारी मामले में भूमिका है। अरविंद केजरीवाल आम आदमी पार्टी के संरक्षक होने के नाते पार्टी की ओर से किए गए हर कृत्य के लिए जिम्मेदार हैं। अप प्रोसीड ऑफ क्राइम यानी अपराध से अर्जित आय की मुख्य तौर पर लाभार्थी है।

## पुराण दिग्दर्शन .... परिवाराध्याय उप-पुराण

पुराणों की भाँति उप पुराण भी अठाहर हैं। जैसे इन्द्र से उपेन्द्र हीन नहीं हैं, किन्तु तोप्यधिक हैं। इसी प्रकार उपपुराण भी अपनी सामग्री की उपादानों के नाम निम्नलिखित हैं—

(1) आदि पुराण- सनकुमार का बनाया (2) नरसिंह पुराण (3) स्कन्द पुराण, कुमार का बनाया (4) शिवधर्म पुराण नन्दीश का बनाया (5) दुर्वासा पुराण (6) नारदोक्त पुराण (7) कपिल पुराण (8) वामन पुराण (9) अशनस पुराण (10) ब्रत्वाण्ड पुराण (11) वरुणपुराण (12) कालिका पुराण (13) माहेश्वर पुराण (14) साम्ब पुराण (15) सौर पुराण (16) पारशर पुराण (17) मारीच पुराण और (18) भास्कर पुराण - ये अठाहर उपपुराण हैं।

औपपुराण- औपपुराणों की संख्या भी अठाहर होती है, जिनमें बृहत्तार और खासकर हरिवंश का तो बहुत प्रचार है।

क्रमशः ...

हैं। उस समय उपपुराण विद्यमान थे और पण्डित-मण्डल में उनका विशेष आदर था यह उपर्युक्त अल्वरोंने के उद्धरण से विदित होता है। उपपुराणों के नाम निम्नलिखित हैं—

(1) आदि पुराण- सनकुमार का बनाया (2)

नरसिंह पुराण (3) स्कन्द पुराण, कुमार का बनाया (4) शिवधर्म पुराण नन्दीश का बनाया (5) दुर्वासा

पुराण (6) नारदोक्त पुराण (7) कपिल पुराण (8)

वामन पुराण (9) अशनस पुराण (10) ब्रत्वाण्ड

पुराण (11) वरुणपुराण (12) कालिका पुराण (13)

माहेश्वर पुराण (14) साम्ब पुराण (15) सौर

पुराण (16) पारशर पुराण (17) मारीच पुराण और (18) भास्कर पुराण - ये अठाहर उपपुराण हैं।

पुराणों की साथ भाँति उपपुराणों की संख्या भी अठाहर होती है, जिनमें बृहत्तार और खासकर हरिवंश का तो बहुत प्रचार है।

सभी साहित्यवेता इस बात को अच्छी तरह जानते हैं।

पुराणों की साथ भाँति उप पुराण भी अठाहर हैं। जैसे इन्द्र से उपेन्द्र हीन नहीं हैं, किन्तु तोप्यधिक हैं। इसी प्रकार उपपुराण भी अपनी सामग्री की उपादानों के नाम निम्नलिखित हैं—

(1) आदि पुराण- सनकुमार का बनाया (2)

नरसिंह पुराण (3) स्कन्द पुराण, कुमार का बनाया (4) शिवधर्म पुराण नन्दीश का बनाया (5) दुर्वासा

पुराण (6) नारदोक्त पुराण (7) कपिल पुराण (8)

वामन पुराण (9) अशनस पुराण (10) ब्रत्वाण्ड

पुराण (11) वरुणपुराण (12) कालिका पुराण (13)

माहेश्वर पुराण (14) साम्ब पुराण (15) सौर

पुराण (16) पारशर पुराण (17) मारीच पुराण और (18) भास्कर पुराण - ये अठाहर उपपुराण हैं।

पुराणों की साथ भाँति उपपुराणों की संख्या भी अठाहर होती है, जिनमें बृहत्तार और खासकर हरिवंश का तो बहुत प्रचार है।

पुराणों की साथ भाँति उपपुराण भी अठाहर हैं। जैसे इन्द्र से उपेन्द्र हीन नहीं हैं, किन्तु तोप्यधिक हैं। इसी प्रकार उपपुराण भी अपनी सामग्री की उपादानों के नाम निम्नलिखित हैं—

(1) आदि पुराण- सनकुमार का बनाया (2)

नरसिंह पुराण (3) स्कन्द पुराण, कुमार का बनाया (4) शिवधर्म पुराण नन्दीश का बनाया (5) दुर्वासा

पुराण (6) नारदोक्त पुराण (7) कपिल पुराण (8)

वामन पुराण (9) अशनस पुराण (10) ब्रत्वाण्ड

पुराण (11) वरुणपुराण (12) कालिका पुराण (13)

माहेश्वर पुराण (14) साम्ब पुराण (15) सौर

पुराण (16) पारशर पुराण (17) मारीच पुराण और (18) भास्कर पुराण - ये अठाहर उपपुराण हैं।

पुराणों की साथ भाँति उपपुराण भी अठाहर हैं। जैसे इन्द्र से उपेन्द्र हीन नहीं हैं, किन्तु तोप्यधिक हैं। इसी प्रकार उपपुराण भी अपनी सामग्री की उपादानों के नाम निम्नलिखित हैं—

(1) आदि पुराण- सनकुमार का बनाया (2)

नरसिंह पुराण (3) स्कन्द पुराण, कुमार का बनाया (4) शिवधर्म पुराण नन्दीश का बनाया (5) दुर्वासा

पुराण (6) नारदोक्त पुराण (7) कपिल पुराण (8)

वामन पुराण (9) अशनस पुराण (10) ब्रत्वाण्ड

पुराण (11) वरुणपुराण (12) कालिका पुराण (13)

माहेश्वर पुराण (14) साम्ब पुराण (15) सौर

पुराण (16) पारशर पुराण (17) मारीच पुराण और (18) भास्कर पुराण - ये अठाहर उपपुराण हैं।

पुराणों की साथ भाँति उपपुराण भी अठाहर हैं। जैसे इन्द्र से उपेन्द्र हीन नहीं हैं, किन्तु तोप्यधिक हैं। इसी प्रकार उपपुराण भी अपनी सामग्री की उपादानों के नाम निम्नलिखित हैं—

(1) आदि पुराण- सनकुमार का बनाया (2)

नरसिंह पुराण (3) स्कन्द पुराण, कुमार का बनाया (4) शिवधर्म पुराण नन्दीश का बनाया (5) दुर्वासा

पुराण (6) नारदोक्त पुराण (7) कपिल पुराण (8)

वामन पुराण (9) अशनस पुराण (10) ब्रत्वाण्ड

पुराण (11) वरुणपुराण (12) कालिका पुराण (13)

माहेश्वर पुराण (14) साम्ब पुराण (15) सौर

पुराण (



# पवनमुक्तासन

## से दूर होती है गैस की समस्या

पवनमुक्तासन में पाचन क्रिया में उत्पन्न होनेवाली और आंतों की सारी वायु बाहर निकली जाती है। इसलिए इसे पवनमुक्तासन कहते हैं। यह आसन दो प्रकार से किया जाता है।

### आसन से इन रोगों में लाभ

पवनमुक्तासन से मांसपेशियां और मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) मजबूत होते हैं। यह फैफड़े और हृदय के विकारों को दूर करता है। यह आसन शारीरिक व मानसिक थकान को दूर करता है।

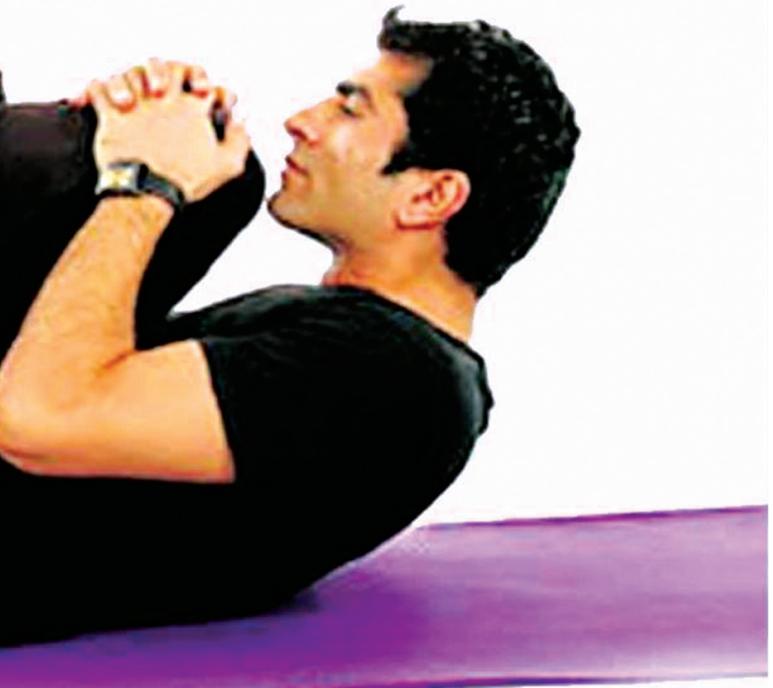
इस आसन से खुन के बहाव की गति तेज होती है तथा आलर्य दूर होता है। यह आसन वायु को शरीर से मुक्त करता है। इससे पेट की चर्वी कम होती है और कठन, एरिडिटी व पेट के सभी रोग ठीक होते हैं। इसके करने से पेनक्रियाज सक्रिय होता है, शरीर की जड़न, तनाव, थकान तथा सांस के रोग दूर होते हैं। यह आसन बावसीर को दूर करता है तथा एक गिलास पानी पीकर सुबह इसे करने से शौच सही से होता है।

विधि 1 - इस आसन में सबसे पहले चाई एंट एंट एंट के लिए अपने दोनों पैरों से भी कर सकते हैं। इसके लिए अपने दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ कर सिर की ओर लाएं और अपने सिर को फर्श से ऊपर उठा कर घुटने से नाक छूने की कोशिश करें। इस स्थिति में 2 मिनट तक रहें। आखिर में सांस अंदर खींच कर सिर व पैरों को सामान्य स्थिति में लाकर सांस छोड़ें। यह प्रक्रिया बायें पैर से भी करें। दोनों पैरों से यह क्रिया 10-10 बार करें।

विधि 2 - इस आसन को दोनों पैरों से भी कर सकते हैं। इसके लिए अपने दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ कर सिर की ओर लाएं तथा दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फँसा कर हाथ के बीच में घुटनों को रखें। अब घुटनों को हाथों के सहारे ऊपर खींचें और सिर को ऊपर उठा कर घुटनों को नाक में लगाने की कोशिश करें। कूछ समय तक इस स्थिति में रहने के बाद सांस लेते हुए पैरों व सिर को सीधा कर सास को छोड़ें। इस तरह इस क्रिया को 3

## स्वास्थ्य

वर्तमान में अनियमित खान-पान, फास्ट फूड इत्यादि के अत्यधिक सेवन से गैस की समस्या आम हो गयी है। इसके अलावा पेट की दूसरी समस्याओं में भी वृद्धि हुई है। प्रतिदिन पवनमुक्तासन के अभ्यास से पेट की इन समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है।



## ठंडे रहिए स्वस्थ रहिए

हाल ही में मेलबर्न में हुए एक शोध में शोधकर्ताओं ने पाया कि ठंडे वातावरण में रहने से आप स्वस्थ रह सकते हैं। ठंडा वातावरण ब्राउन फैटस की बढ़िया को बढ़ावा देता है जो मध्यमे और मोटापे जैसी बीमारियों से बचाता है। लोगों में ब्राउन फैटस का घटना या घटना उनके व्यापक वातावरण पर निर्भार होती है। जहां ठंडा वातावरण इन फैटस को बढ़ावा देता है, वहां गर्म वातावरण इन्हें नष्ट करता है।

पूर्व अध्ययनों में देखा गया है कि जिन लोगों में ब्राउन फैटस की मात्रा अधिक होती है वे दुबले होने के साथ ही मंद रक्त शर्करा भी होता है।

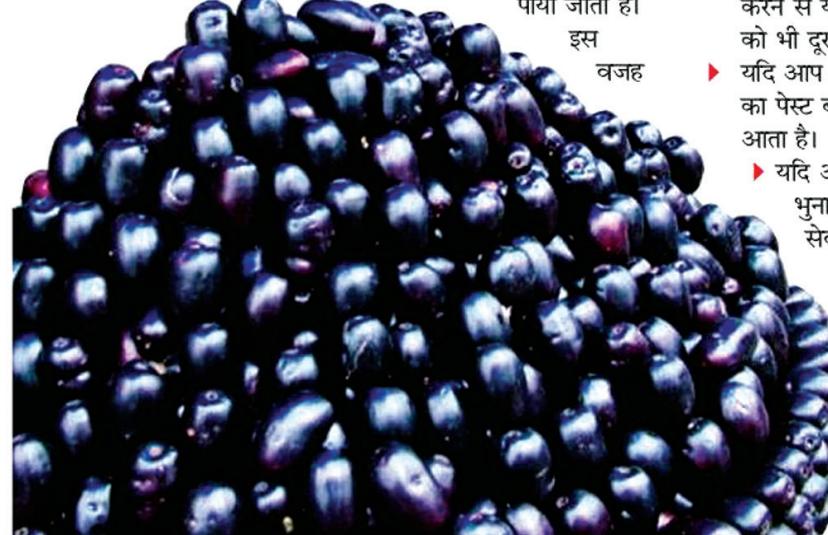
ओस्ट्रेलिया के गरबन इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल रिसर्च के एंडोक्रीनोलॉजिस्ट पॉल ली ने कहा, %अधीं तक इस शोध से पहले यह अन्तर था कि किसी मुख्य में ब्राउन फैटस की मात्रा को परिवर्तित किया जा सकता है या नहीं। हाने पाया कि शीत माह ब्राउन फैटस 30 से 40 फीटरों तक बढ़ा सकता है। शोधकर्ताओं ने पांच स्वस्थ व्यक्तियों को चार माह के निर्धारित तापमान में रखा जिसकी सीमा 19 डिग्री सेल्सियस से 27 डिग्री सेल्सियस तक रखी गयी। दिनभर सामान्य जीवन व्यतीत करने के बाद वे रात में 10 घंटे तापमान नियन्त्रित कक्ष में रहते थे। इसमें पाया गया कि ग्रीष्म माह में ब्राउन फैटस घटे और शीत माह में बढ़े।

%इंग्लिन संवैदन्सीलाल और ब्राउन फैटस की बढ़ती में सुधार शौश्न ग्लूकोज मेटाबोलिज्म के उपचार में कई नए आयाम खोलेना। वहां दूसरी ओर, सम्पादकोंने समाज में व्यापक गम्भीर से थोड़ी-बहुत ठंडक की मात्रा से ब्राउन फैटस के निर्माण में क्षति आ सकती है एवं मोटापे और मेटाबोलिक गड़बड़ी में सहयोग कर सकता है।

## जामुन में है बड़ा दम

आजकल के मासम में मैलन वाले जामुन का रा न नियन्त्रित दखन में बढ़िया होता है, बल्कि यह स्वाद और सेहत से भी भरभूत होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। जामुन के सेवन से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। यह पाचन तंत्र के लिए भी लाभकारी है। खास बात यह है कि डायबिटीज वाले लोग भी इसका सेवन कर सकते हैं।

- ▶ जामुन में प्लेटेनोइंड्स, फैर्नॉल्स, प्रोटीन और कैल्शियम भी पाया जाता है, जो सेहत के लिए लाभकारी होता है।
- ▶ इसमें कैरोटीन, आयरन, फोलिक एसिड, पोटेशियम, मैनीशियम, फॉक्स्फोरेस और सोडियम भी पाया जाता है।



- से यह शुगर का लवल मट्टन रखता है।
- ▶ बहुत कम लोगों को यह मालूम होता कि जामुन में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
- ▶ लूकोज और फ्लॉटोज के रूप में मिलने वाली शुगर शरीर को हाइड्रेट करने के साथ ही कूल और रिफ्रेश करती है।
- ▶ जामुन में फाइटोक्रिमिल्स भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।
- ▶ अगर आपको कमज़ोरी मध्यसूस होती है या आप एरीमिया से पीड़ित हैं तो जामुन का सेवन आपके लिए फारेंडेम रहेगा।
- ▶ जामुन का सिरका बनाकर बराबर मात्रा में पानी मिलाकर सेवन करने से यह न केवल भूख बढ़ाता है, बल्कि कब्ज की शिकायत को भी दूर करता है।
- ▶ यदि आप अपने चेहरे पर रैनक लाना चाहती हैं तो जामुन के गूदे का पेस्ट बनाकर इसे गाय के दूध में मिलाकर लगाने से निखार आता है।
- ▶ यदि आपको एसिडिटी की समस्या रहती है तो काले नमक में भुजा जामुन का पेस्ट ले। फिर इसके साथ जामुन का सेवन करें। एसिडिटी की समस्या दूर हो जाएगी।
- ▶ यदि आपका बच्चा विस्तर गीला करता है तो जामुन के बीजों को पीसकर आधा-आधा चम्मच दिन में दो बार पानी के साथ पिलाएं। बस एक बात का ध्यान रखें कि कभी भी खाली पेट जामुन का सेवन न करें। न ही कभी जामुन खाने के बाद दूध का सेवन करें। साथ ही अधिक मात्रा में भी जामुन खाने से बचें। अधिक खाने पर यह नुकसान भी करता है।

## हेल्दी लाइफ

### व्यायाम घटाता है कैंसर का खतरा

एक्सरसाइज करने से न केवल हमारा शरीर और मन फिट रहता है, बल्कि हमें बीमारियों से भी मुक्ति मिलती है। यह शरीर को स्वस्थ रखने का एक आसान तरीका है। इससे हमारे शरीर का हार अंग स्वस्थ रहता है। एक्सरसाइज से कई बार कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी का खतरा भी कम हो जाता है।

#### एक्सरसाइज से इनका खतरा होता है कम

पाचन ग्रंथी का कैंसर - एक्सरसाइज करने में कोताही बरतनेवाले लोगों में पाचन ग्रंथी का कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है। पाचन ग्रंथी एंजाइम पैदा करती है, जो भोजन को पचाने और हार्मोन के लिए लाभदायक होते हैं। इससे शरीर में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।

जैवनशीली में परिवर्तन के कारण रक्त में प्रोटीन की मात्र बढ़



## बिस्तर पर जाने के बाद कभी न सोचें ये बातें

रात में बिस्तर पर लेटकर दिन भर की बातें सोचते हैं पर सोचते-सोचते नींद ही नहीं आती है तो इसकी वजह सोचकी रुकी है।

अच्छी नींद के लिए जरूरी है कि बिस्तर पर लेटकर आप इन बातों को न ही सोचें।

### आपका जरूरी मेल

दिन भर दफ्तर के जरूरी काम से संबंधित ईमेल अपर अपकी नींद उड़ा रहा है तो खुद को इस बाते में सोचने का मौका ही न दें।

कई शोधों में प्रमाणित हो चुका है कि जरूरी ईमेल, फेसबुक अपडेट आदि चेक करने वाले लोगों की नींद सबसे अधिक प्रभावित होती है।

तो कम से कम बिस्तर पर पड़ते वक्त आप मेल और अपडेट के बारे में सोचना ही छोड़ दें जिससे इन्हें चेक करने का मन करे।

### किसी झागड़े के बारे में



#### अच्छी बात है लेकिन क्या-क्या करना है इसकी चिंता करने की आपकी आदत नींद पर भारी पड़ सकती है।

2013 में टोरेटों में हुए एक सम्मेलन में अगले दिन के तावन को नींद न आने की बड़ी बढ़ावा दी गयी।

#### गैस्ट्रिक से परेशान हैं तो इस 7 उपायों से मिलेगा आराम

रुटीन या खननपान में जारा सी गडबड़ गैस्ट्रिक समस्याओं को बढ़ा सकती है। ऐसे में गैस्ट्रिक



