

समाज सेवी देवेंद्र नाथ पांडे उर्फ बच्चा पांडे को हुआ मातृ शोक

मझिओव। भाजपा नेता

अलखनाथ पांडे की चाची एवं युवा समाज सेवी देवेन नाथ पांडे उर्फ बच्चा पांडे की 86 वर्षीय मां रेम सेवी का शुक्रवार को मजिओव अंब तकरी निवास स्थान पर निघन हो गया। स्थानीय कोयल नदी के तट पर उनका अंतिम संस्कार किया गया। उनके बड़े पुत्र उमाकांत पांडे द्वारा मुख्यामिन दी गई।

परिजनों ने बोला कि पिछले एक वर्ष से वे लकवा नामक बीमारी से पीड़ित हैं। और उनका इलाज चल रहा था। उनकी मौत की खबर मिलते ही गढ़वा से वरिष्ठ कांग्रेसी नेता राजकुमार पांडे, भाजपा नेता अलखनाथ पांडे सहित अन्य लोगों ने शोक संतुष्ट परिवार को ढांडस बंधाया।

नप अध्यक्ष ने पीसीसी पथ निर्माण कार्य का निरीक्षण की



श्री बंशीधर नगर। नगर पंचायत क्षेत्र के वार्ड नंबर 10 में बन रहे पीसीसी पथ व अर्सीसी नाली निर्माण कार्य का निरीक्षण शुक्रवार को नगर पंचायत अध्यक्ष विजय लक्ष्मी देवी ने किया। निरीक्षण के क्रम में उद्भोते संवेदकों को आवश्यक दिशा निर्देश देते ही कहा कि प्रावकलन के अनुसार गुणवत्तापूर्ण कार्य करें। गुणवत्ता स किसी प्रकार का समझीता नहीं किया जायेगा। उद्भोते कहा कि नगर पंचायत क्षेत्र के विभिन्न वार्डों में विकास कार्य लगातार जारी है। अपनी समय पर कार्यों का देख रेख भी किया जा रहा है ताकि गुणवत्तापूर्ण कार्य हो सके। मौके पर कार्यों अधिकारी उदय शंकर सहित ग्रामीण उपस्थिति थे।

पुलिस ने चलाया वाहन चेकिंग अभियान

भवनाथपुर। थाना क्षेत्र के खाँसी माड़ के पास मोटर वाहन निरीक्षण पदाधिकारी गढ़वा ने सड़क सुक्ष्म को देखते हुए वाहन चेकिंग अभियान चलाया। वाहन चेकिंग के दौरान एक दूजने से अधिक छोटी-बड़ी गाड़ियों का चालान काटा। मोटर वाहन निरीक्षण पदाधिकारी गढ़वा लालबिहारी बादव ने बताया कि सुरक्षा की दृष्टि कोन एवं कागजात की जारी ही है। अवसर लोग सड़क सुरक्षा का पालन नहीं करते हैं बाइक तीन लोग सवार हो कर चलते हैं, जिन गाड़ियों की कागजात के दौरान एक दूजने को पड़कर चालान कर गाड़ी छोड़ दिया जा रहा है। जो तुरंत चालान भरना चाहते हैं भर रहे ही बाकी लोग बाद में भी भर सकते हैं। मौके पर कंक्यटर ऑपरेटर राक्षस कुमार, भवनाथपुर थाना ए प्लाईप टॉपो, मुनेश्वर राम विरोधी दल बल के साथ मौजूद थे।

नवीन मेल संवाददाता

रमना। सिलोदाग ग्राम निवासी आनंद सिंह को पुलिस ने एक छह चक्रीय रिवाल्वर और पांच चक्र गोली के साथ गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

शुक्रवार को थाना परिसर में आयोजित प्रेस वार्ता के दौरान जानकारी देते हुए श्री वर्षभार नगर एसडीपीओ प्रमोद कुमार केशरी ने बताया कि सुरक्षा की दृष्टि कोन एवं कागजात की जारी ही है। अवसर लोग सड़क सुरक्षा का पालन नहीं करते हैं बाइक तीन लोग सवार हो कर चलते हैं, जिन गाड़ियों की कागजात के दौरान एक दूजने को पड़कर चालान कर गाड़ी छोड़ दिया जा रहा है। जो तुरंत चालान भरना चाहते हैं भर रहे ही बाकी लोग बाद में भी भर सकते हैं।

मौके पर कंक्यटर ऑपरेटर

राक्षस कुमार, भवनाथपुर थाना

ए प्लाईप टॉपो,

मुनेश्वर राम विरोधी दल बल के

साथ मौजूद थे।

अलग-अलग दुर्घटनाओं में दो व्यक्ति गंभीर रूप से घायल

नवीन मेल संवाददाता

भवनाथपुर। शुक्रवार को दो अलग-अलग बाईक दुर्घटनाओं में दो लोग गंभीर रूप से घायल हो गए।

जिसमें चालक चोरियां निवासी 60

वर्षीय राजकुमार बादव को पीछे

से बाइक में धका मार दिया जिसमें

राजकुमार बादव गंभीर रूप से

घायल हो गए। घायलावस्था में

स्थानीय लोगों की मदद से स्थानीय

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र इलाज

हेतु भर्ती कराया गया, जहां पर तैनात

सीएचओ इन्ड्रियोंग्राम विश्वकर्मी के

द्वारा इलाज किया जा रहा है जिवकि

दूसरी घटना भवनाथपुर टाउनशिप

गंभीर पथ के देव धाम से पहले

हेतु भर्ती कराया गया, जहां पर तैनात

सीएचओ इन्ड्रियोंग्राम विश्वकर्मी के

द्वारा इलाज किया जा रहा है जिवकि

दूसरी घटना भवनाथपुर टाउनशिप

गंभीर पथ के देव धाम से पहले

हेतु भर्ती कराया गया।

भवनाथपुर बस्ती मोड पर एक

बाईक चालक चोरियां निवासी 60

वर्षीय राजकुमार बादव को पीछे

से बाइक में धका मार दिया जिसमें

राजकुमार बादव गंभीर रूप से

घायल हो गए। घायलावस्था में

स्थानीय लोगों की मदद से स्थानीय

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में इलाज

हेतु भर्ती कराया गया, जहां पर तैनात

सीएचओ इन्ड्रियोंग्राम विश्वकर्मी के

द्वारा इलाज किया जा रहा है जिवकि

दूसरी घटना भवनाथपुर टाउनशिप

गंभीर पथ के देव धाम से पहले

हेतु भर्ती कराया गया।

भवनाथपुर बस्ती मोड पर एक

बाईक चालक चोरियां निवासी 60

वर्षीय राजकुमार बादव को पीछे

से बाइक में धका मार दिया जिसमें

राजकुमार बादव गंभीर रूप से

घायल हो गए। घायलावस्था में

स्थानीय लोगों की मदद से स्थानीय

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में इलाज

हेतु भर्ती कराया गया।

भवनाथपुर बस्ती मोड पर एक

बाईक चालक चोरियां निवासी 60

वर्षीय राजकुमार बादव को पीछे

से बाइक में धका मार दिया जिसमें

राजकुमार बादव गंभीर रूप से

घायल हो गए। घायलावस्था में

स्थानीय लोगों की मदद से स्थानीय

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में इलाज

हेतु भर्ती कराया गया।

भवनाथपुर बस्ती मोड पर एक

बाईक चालक चोरियां निवासी 60

वर्षीय राजकुमार बादव को पीछे

से बाइक में धका मार दिया जिसमें

राजकुमार बादव गंभीर रूप से

घायल हो गए। घायलावस्था में

स्थानीय लोगों की मदद से स्थानीय

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में इलाज

हेतु भर्ती कराया गया।

भवनाथपुर बस्ती मोड पर एक

बाईक चालक चोरियां निवासी 60

वर्षीय राजकुमार बादव को पीछे

से बाइक में धका मार दिया जिसमें

राजकुमार बादव गंभीर रूप से

घायल हो गए। घायलावस्था में

स्थानीय लोगों की मदद से स्थानीय

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में इलाज

हेतु भर्ती कराया गया।

भवनाथपुर बस्ती मोड पर एक

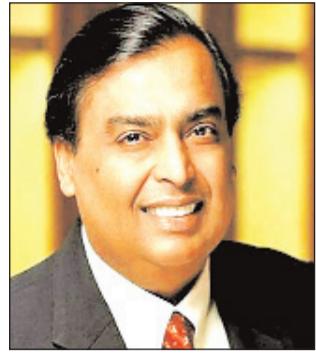
बाईक चालक चोरियां निवासी 60

वर्षीय राजकुमार बादव को पीछे

से बाइक में धका मार दिया जिसमें

राजकुमार बादव गंभीर रूप से

अब चॉकलेट भी बेचेगी मुकेश अंबानी की कंपनी



एजेंसी। नवी दिल्ली मुकेश अंबानी की रिलाइंस इंस्ट्रीज लिमिटेड की फास्ट यूर्जी कंज्यूम गुड्स शाया रिलाइंस कंज्यूम प्रोडक्ट्स लिमिटेड लाटस चॉकलेट में 51 प्रतिशत नियंत्रण दिसंसदीय हासिल कर ली है। यह डील 113 रुपए प्रति शेकड़ की कीमत पर हुई है, जिसकी कुल रकम 74 करोड़ रुपए है। रिलाइंस कंज्यूम प्रोडक्ट्स लिमिटेड (आरसीपीएल) ने लोटस चॉकलेट के प्रोटोटार्कों के साथ एक समझौता किया है, जो चॉकलेट, कोको उत्पाद और कोको डेरिवेटेव बनाती है। यह खरीद कीमत पर्सनल की ओर कंपनी के अधिग्रहण करेगा, जो कंपनी के अधिग्रहण करेगा, जो कंपनी के मौजूदा प्रोटोटर और प्रोटोटर की 51% हिस्सेदारी है। इस खरीद के बीच लोटस चॉकलेट के शेयर में गुरुवार को अपर सर्किट लग गया। कारोबार के अंत में बीएसई इंडेक्स पर लोटस चॉकलेट का शेयर भाव 117.10 रुपए था। यह एक स्पॉल लोटस के सार्वजनिक शेयरधारकों के लिए 26 प्रतिशत की खुली कैपिटल 150 करोड़ रुपए है।

अक्टूबर में खनिज उत्पादन में 2.5 प्रतिशत वृद्धि

नवी दिल्ली। खान मंत्रालय के अनुसार खनन एवं उत्खनन क्षेत्र के खनिज उत्पादन सूचकांक के आधार पर अक्टूबर 2022 में खनिजों के उत्पादन में विशेष वर्ष इसी माह की तुलना में 2.5 प्रतिशत वृद्धि दर्ज की गयी। मंत्रालय की गुरुवार को जारी विज्ञापन के अनुसार अप्रैल-अक्टूबर, 2022-23 में उत्पादन की संभाव्य वृद्धि पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 4.0 प्रतिशत है। अन्तिम आंकड़ों पर अधिग्रहण खनिज उत्पादन सूचकांक (आधार: 2011-12=100) अक्टूबर 2022 के लिए 112.5 रहा, जो अक्टूबर 2021 के स्तर से 2.5 प्रतिशत ऊंचा है।

निवेशकों की संपत्ति 16.36 लाख करोड़ रुपए से अधिक बढ़ी

नवी दिल्ली। शेयर बाजारों के निवेशकों की संपत्ति इस साल 16.36 लाख करोड़ रुपए से अधिक बढ़ी। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि भू-राजनीतिक अनिश्चितताओं और मुद्रास्फीति की चिंताओं के बावजूद शेयर बाजार नई ऊंचाई पर पहुंच गया। विशेषज्ञों ने कहा है कि बहुत व्यापक आर्थिक बुनियाद, खुराक निवेशकों का विश्वास और 2022 के अंतिम महीनों में विदेशी निवेशकों की वापसी के चलते घेरेलू इंडिक्टी में तेजी आई। इस बजाए से दुनिया भर के कई अन्य शेयर बाजारों की तुलना में भारी बाजार का प्रशंसन बेहतर रहा।

बीएसएनएल देगा अपने यूर्जस को दमदार स्पीड

नवी दिल्ली। देश में 45 नेटवर्क जल्द से जल्द शुरू करने के लिए भारत सचर नियम लिमिटेड तेजी से कार्य कर रहा है। अनेक नेटवर्क वितारकों के लिए कंपनी की ओर से बिजली की सिपाही किपर लिमिटेड ने को 250 करोड़ रुपये का आर्डर दिया गया है। कंपनी की ओर से बताया गया कि प्रोजेक्ट को जारीस्थान और ओडिशा में विकेष्यां और ओपेयर मॉडल के तहत 5 साल के लिए क्रियान्वयन किया जाना है, इसमें ऐसे गांवों और क्षेत्रों को 4जी नेटवर्क से कवर किया जाएगा। जहां अभी तक ये सुविधा नहीं है। कंपनी की ओर से जारी बयान के मुताबिक, इसके परियोजना में 4जी टेलीकॉम साइट्स को उन जगहों पर स्थापित किया जाएगा।

घने कोरो से थमे ट्रेनों के पहिए, कई गाड़ियां लेट

नई दिल्ली। उत्तर भारत में इन दिनों ठंड और कोरो का कहर देखने को मिल रहा है और न्यूनतम तापमान भी लगातार 10 डिग्री से नीचे बना रहा है। ऐसका अर्थ भारतीय रेलवे की सेवाओं पर भी देखा जा रहा है। शुक्रवार को भारतीय रेलवे की ओर से 290 ट्रेनों को रद कर दिया गया है और 40 ट्रेनों को आशिक रूप से रद कर दिया गया है।

2022 में घर खरीदने वालों का सामर्थ्य गिरावट दर्ज की गयी : नाइटफ्रैंक

एजेंसी। नवी दिल्ली

मुद्रास्फीति के दबाव के साथ कर्ज घट-बढ़ का अनुमान मकान की महगा होने के चलते वर्ष 2022 में बिल्डर्सों के सामर्थ्य में एक दशक का पहली गिरावट दर्ज की गयी है। अनुपात में घट-बढ़ की विशेषता की गयी है कि अचलवादात, कोलाकाता और उत्पादन करने वाली फर्म नाइटफ्रैंक की तुलना में 51 प्रतिशत नियंत्रण दिसंसदीय हासिल कर ली है। यह डील 113 रुपए प्रति शेकड़ की कीमत पर हुई है, जिसकी कुल रकम 74 करोड़ रुपए है। रिलाइंस कंज्यूम प्रोडक्ट्स लिमिटेड (आरसीपीएल) ने लोटस चॉकलेट के प्रोटोटार्कों के साथ एक समझौता किया है, जो 45,935 इंडिक्टी शेयरों का अधिग्रहण करेगा, जो कंपनी के मौजूदा प्रोटोटर और प्रोटोटर की 51% हिस्सेदारी है। इस खरीद के बीच लोटस चॉकलेट के शेयर में गुरुवार को अपर सर्किट लग गया। कारोबार के अंत में बीएसई इंडेक्स पर लोटस चॉकलेट का कार्बार भाव 117.10 रुपए था। यह एक स्पॉल लोटस के सार्वजनिक शेयरधारकों के लिए 26 प्रतिशत की खुली कैपिटल 150 करोड़ रुपए है।

पेशकश लाएगी। बता दें कि रिलाइंस कंज्यूम प्रोडक्ट्स लिमिटेड लोटस के साथ एक समझौता किया है, जो 45,935 इंडिक्टी शेयरों का अधिग्रहण करेगा, जो कंपनी के मौजूदा प्रोटोटर और प्रोटोटर की 51% हिस्सेदारी है। इस खरीद के बीच लोटस चॉकलेट के शेयर में गुरुवार को अपर सर्किट लग गया। कारोबार के अंत में बीएसई इंडेक्स पर लोटस चॉकलेट का कार्बार भाव 117.10 रुपए था। यह एक स्पॉल लोटस के साथ एक समझौता के बावजूद पूर्व-कोविड 2019 स्तर से बेहतर है।

बेहतर है। खरीदारों के सामर्थ्य में घट-बढ़ का अनुमान मकान की महगा होने के चलते वर्ष 2022 में किश्यु और परिवारों के सामर्थ्य में एक दशक का पहली गिरावट दर्ज की विशेषता की गयी है। रिपोर्ट में देखी गयी है कि अचलवादात, कोलाकाता और उत्पादन करने वाली फर्म नाइटफ्रैंक की तुलना में 2022 के सबसे किंवद्धती भारतीय अचलवादात, बैंगलोर, बैंगलोर और बिहार नियंत्रण के साथ एक ताजा रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है। रिपोर्ट में अपनी वार्षिक अकाउंटिंग इंडिक्टी इंडेक्स की तुलना में 2022 में घर खरीदने वालों का सामर्थ्य का स्तर वार्ष 2021 की तुलना में होम अपोइंटेंटिंग्स के स्तर में बेहतर है।

में रेपोर्ट में चरणबद्ध तरीके से 2.25 प्रतिशत संचयी वृद्धि और उसके परिणाम स्वरूप अवास की कीमतों में वृद्धि के साथ-साथ युद्ध ऋण की दरों में वृद्धि समय में गिरावट का कारण खाली है। शिवाय बैंगलोर, बैंगलोर और अचलवादात, कोलाकाता और उत्पादन करने वाली फर्मों की विशेषता की गयी है कि अचलवादात, बैंगलोर और बिहार नियंत्रण के साथ एक ताजा रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है। रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है कि 2022 में घर खरीदने वालों का सामर्थ्य का स्तर वार्ष 2021 की तुलना में होम अपोइंटेंटिंग्स के स्तर में बेहतर है।

में रेपोर्ट में चरणबद्ध तरीके से 2.25 प्रतिशत संचयी वृद्धि और उसके परिणाम स्वरूप अवास की कीमतों में वृद्धि के साथ-साथ युद्ध ऋण की दरों में वृद्धि समय में गिरावट का कारण खाली है। शिवाय बैंगलोर, बैंगलोर और अचलवादात, कोलाकाता और उत्पादन करने वाली फर्मों की विशेषता की गयी है कि अचलवादात, बैंगलोर और बिहार नियंत्रण के साथ एक ताजा रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है। रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है कि 2022 में घर खरीदने वालों का सामर्थ्य का स्तर वार्ष 2021 की तुलना में होम अपोइंटेंटिंग्स के स्तर में बेहतर है।

में रेपोर्ट में चरणबद्ध तरीके से 2.25 प्रतिशत संचयी वृद्धि और उसके परिणाम स्वरूप अवास की कीमतों में वृद्धि के साथ-साथ युद्ध ऋण की दरों में वृद्धि समय में गिरावट का कारण खाली है। शिवाय बैंगलोर, बैंगलोर और अचलवादात, कोलाकाता और उत्पादन करने वाली फर्मों की विशेषता की गयी है कि अचलवादात, बैंगलोर और बिहार नियंत्रण के साथ एक ताजा रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है। रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है कि 2022 में घर खरीदने वालों का सामर्थ्य का स्तर वार्ष 2021 की तुलना में होम अपोइंटेंटिंग्स के स्तर में बेहतर है।

में रेपोर्ट में चरणबद्ध तरीके से 2.25 प्रतिशत संचयी वृद्धि और उसके परिणाम स्वरूप अवास की कीमतों में वृद्धि के साथ-साथ युद्ध ऋण की दरों में वृद्धि समय में गिरावट का कारण खाली है। शिवाय बैंगलोर, बैंगलोर और अचलवादात, कोलाकाता और उत्पादन करने वाली फर्मों की विशेषता की गयी है कि अचलवादात, बैंगलोर और बिहार नियंत्रण के साथ एक ताजा रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है। रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है कि 2022 में घर खरीदने वालों का सामर्थ्य का स्तर वार्ष 2021 की तुलना में होम अपोइंटेंटिंग्स के स्तर में बेहतर है।

में रेपोर्ट में चरणबद्ध तरीके से 2.25 प्रतिशत संचयी वृद्धि और उसके परिणाम स्वरूप अवास की कीमतों में वृद्धि के साथ-साथ युद्ध ऋण की दरों में वृद्धि समय में गिरावट का कारण खाली है। शिवाय बैंगलोर, बैंगलोर और अचलवादात, कोलाकाता और उत्पादन करने वाली फर्मों की विशेषता की गयी है कि अचलवादात, बैंगलोर और बिहार नियंत्रण के साथ एक ताजा रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है। रिपोर्ट में यह जानकारी दी गयी है कि 2022 में घर खरीदने वालों का सामर्थ्य का स्तर वार्ष 2021 की तुलना में होम अपोइंटेंटिंग्स के स्तर में बेहतर है।

में रेपोर्ट में चरणबद्ध तरीके से 2.25 प्रतिशत संचयी वृद्धि और उसके परिणाम स्वरूप अवास की कीमतों में वृद्धि के स

हमेशा थकान व सुख्ती महसूस होती है तो आजमायें ये उपाय



दि लगातार कई घंटों तक आपको
यकंप्यूटर के सामने बैठकर काम

करना पड़ता है, बीच-बीच में
उठकर स्ट्रेचिंग कर लें। इससे अकड़ी
हुई मांसपेशियों को राहत मिलेगी और

आपकी थकान दूर हो जाएगी।

दिन भर आपको यदि थकान महसूस

होती है और ऐसा लगता है कि आपमें

काम करने की एनर्जी नहीं है, हेल्थ

एक्सपर्ट्स द्वारा बताए गये कुछ आसान

उपाय अपनायें की जरूरत है जिससे पूरे

दिन आप फ्रेश फील करेंगे।

डेली रुटीन में शामिल करें

खबूल पानी पीएं : शरीर में पानी की कमी होने पर भी आपको थकान महसूस हो सकती है, इसलिए, दिन भर खुद को

हाइड्रेट रखने के लिए खबूल पानी पीएं।

एक्सरसाइज : सुबह उठने के बाद

एक्सरसाइज, योग या वॉक करें। इससे

पूरे दिन आपको थकान और सुख्ती महसूस नहीं होंगी।

स्ट्रेचिंग : हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार यदि लगातार कई घंटों तक आपको कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करना पड़ता है, बीच-बीच में उठकर स्ट्रेचिंग कर लें। इससे अकड़ी हुई मांसपेशियों को राहत मिलेगी और आपकी थकान दूर हो जाएगी।

नींद और कारें : यदि आप 7 से 8 घंटे की नींद पूरी नहीं करते हैं तो आपको पूरे दिन सुख्ती महसूस होंगी और काम में मन नहीं लगेगा। इसलिए कम से कम 7-8 घंटे की नींद अवश्य लें।

डायट में शामिल करें यह चीजें

थकान और सुख्ती को दूर रखने के लिए आपको पौष्टिक आहार की जरूरत होती है, इससे

है ऐसे में डायट में इन चीजों को जरूर शामिल करें।

सौंफ : हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार बेहतरीन मात्र फ्रेशनर होने के साथ ही सौंफ तुरंत थकान दूर करने में भी मदद करता है। इसमें कैल्शियम, सोडियम, आयरन और पोटैशियम होता है जो सुख्त पैदा करने वाले हार्मोन को खम्ब बढ़ावा देता है। आप सौंफ को यूं ही सकते हैं या इसकी चाय बनाकर पीएं।

चॉकलेट : स्ट्रेस दूर रखने वाला चॉकलेट इंस्टेंट एनर्जी भी देता है। इसलिए जब कभी सुख्ती महसूस हो तो चॉकलेट मुह में डाल लीजिए, थकान छूपते हो जाएंगी। दरअसल, चॉकलेट में मौजूद कोको मसल्स को रिलैक्स करके थकान दूर करता है।

दही : प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर दही खाने से आपको एनर्जी मिलती है और सुख्ती दूर होती है,

लेकिन ध्यान रहे कि मलाई वाली दही न खाएं।

ग्रीन टी : बजन कम करने में मदद करने के साथ ही ग्रीन ची थकान और स्ट्रेस घटाने में भी मदद करती है। ग्रीन टी पीने से आप एनर्जीटिक महसूस करते हैं।

अजवायन : हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार गैस की बीमारी में फायदेमंद अजवायन शरीर को यूं ही सकता है। आप सौंफ को यूं ही सकते हैं या इसकी चाय बनाकर पीएं।

चांकलेट : स्ट्रेस दूर रखने वाला चॉकलेट इंस्टेंट एनर्जी भी देता है। इसलिए जब कभी सुख्ती महसूस हो तो चॉकलेट मुह में डाल लीजिए, थकान छूपते हो जाएंगी। दरअसल, चॉकलेट में मौजूद कोको मसल्स को रिलैक्स करके थकान दूर करता है।

नारियल पानी : सादे पानी की बजाय नारियल पानी शरीर को इंस्टेंट एनर्जी देता है। जब भी आपको थकान लगता है तो एक नारियल पानी पी लीजिए, तुरंत असर होगा।

◆ कंचन सिंह

हाई बीपी को कंट्रोल करने के लिए करें यह एक्सरसाइज

करना एक बेहद अच्छी एक्सरसाइज होती है। हाई बीपी वॉक के कंट्रोल

करने में भी बिस्क वॉक करना बेहद लाभदायक होता है। एक स्टडी के अनुसार, दिन में दस मिनट तेजी से चलने पर ब्लड प्रेशर को आसानी से रेग्युलेट किया जा सकता है। आज के समय में ब्लड प्रेशर को समस्या बेहद अम होती जा रही है। जब किसी व्यक्ति को हाई बीपी की समस्या होती है तो ऐसे में अधिकतर लोग सिर्फ

और सिर्फ दवाओं पर निर्भर हो जाते हैं। यकीनन दवाओं को महसूस के अपनी हेल्थ प्रोब्लम को आसानी से हैंडल कर सकते हैं। लेकिन अब एक्टिव लाइफस्टाइल को अपनाया जाए तो इससे कई

हेल्थ समस्याएं खुद ब खुद ही हल हो जाती है। बीपी की प्रॉब्लम को भी एक्टिव लाइफस्टाइल के जरिए महसूस करते हैं।

बिस्क वॉक : हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि वॉक करना एक बेहद अच्छी एक्सरसाइज होती है। हाई

बिस्क वॉक करने में व्यायाम बेहद मददगार सबित हो सकता है। अग्र अपने एक्टिव लाइफस्टाइल के अनुसार, दिन में दस मिनट तेजी से चलने पर ब्लड प्रेशर को आसानी से रेग्युलेट किया जा सकता है। अग्र नियमित रूप से व्यक्ति किया जाए तो इससे धीरे-धीरे स्टेमिना बढ़ता है। वैसे स्विमिंग सिर्फ आपके ब्लड प्रेशर को ही रेग्युलेट नहीं करता, बल्कि इससे आपका वजन के बड़े खटकाएं होते हैं।

साइकिलिंग : अग्र ब्लड प्रेशर को बीते कंट्रोल करने के लिए एक्सरसाइज की बात हो तो आपको साइकिलिंग को भी अपने एक्सरसाइज रुटीन में जरूर शामिल



करना चाहिए। साइकिलिंग करने से नासिफ आपका मेटाबोलिज्म बूस्ट अप होता है और शरीर में रक्तचाप भी नियंत्रित होता है।

वेट ट्रेनिंग : हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि वेट ट्रेनिंग या वेट लिफ्टिंग वास्तव में ब्लड प्रेशर को कम करने में सहायक है। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करने से अस्थीरूप से रक्तचाप का स्तर बढ़ता है, लेकिन यह आपकी ऑवरऑल फिटनेस को बेहतर बनाते में मददगार है।

स्विमिंग : एक स्टडी के अनुसार, रक्तचाप को नियंत्रित करने में व्यायाम बेहद मददगार सबित हो सकता है। अग्र अपने हर दिन महज 40 मिनट स्विमिंग करते हैं तो इससे आपका रक्तचाप नियंत्रित होता है। वैसे स्विमिंग सिर्फ आपके ब्लड प्रेशर को ही रेग्युलेट नहीं करता, बल्कि इससे आपका वजन के बड़ा होता है, साथ ही यह आपके स्टेमिना और मेटाबोलिज्म को भी बेहतर बनाता है। यह एक फुल बॉडी एक्सरसाइज हो जाए तो आपके शरीर के साथ-साथ मन को भी हेल्दी बनाने में मददगार है।

सिरदर्द : यदि आपके सिर में दर्द है तो भी काजू का सेवन न करें। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व सिर दर्द और भी बढ़ा सकते हैं। इसलिए, यदि आप सिरदर्द से परेशान होते हैं तो सीमित मात्रा में काजू खाएं।

किरणी रुटीन : किरणी रुटीन के अनुसार, बैटरी वॉक करने से किरणी रुटीन की समस्या भी हो सकती है। इसका सेवन न करें। खुजली, उल्टी जैसी समस्या होने पर भी आप इसका सेवन न करें, इसमें आपको समस्या बढ़ा सकती है। किसी भी तरह की एलर्जी में काजू का सेवन करने से पहले एक्सपर्ट्स की सलाह जरूर लें। ब्लड प्रेशर : हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को भी सीमित मात्रा में ही काजू खाना चाहिए। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपका कॉलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ा सकते हैं। इसलिए, यदि आप हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ग्रस्त होते हैं तो सीमित मात्रा में ही काजू का सेवन करें।

किरणी हल्दी : यदि आपके सिर में दर्द होता है तो हल्दी जोग लेने से आपको बेहद और कई बढ़ा सकते हैं।

सिरदर्द : हल्दी की हाई डोज लेने से आपको सिर में दर्द और कई बढ़ा सकते हैं।

हालांकि : हल्दी खाने से होता है कि इन रेशेज को सेवन करने से ज्यादा मात्रा में लेने से लिवर पर सुख्ती खाने से अस्थमा भी हो सकता है।

किरणी हल्दी खाएं : स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक रोजाना एक चम्ची हल्दी खाने से लागू होता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपका लेवल एक्सपर्ट्स की समस्या भी महसूस हो सकती है।

हल्दी खाएं : यह भी बहुत ही लोगों में दर्द होता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपका लेवल एक्सपर्ट्स की समस्या भी महसूस हो सकती है।

हल्दी खाएं : यह भी बहुत ही लोगों में दर्द होता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपका लेवल एक्सपर्ट्स की समस्या भी महसूस हो सकती है।

हल्दी खाएं : यह भी बहुत ही लोगों में दर्द होता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपका लेवल एक्सपर्ट्स की समस्या भी महसूस हो सकती है।

हल्दी खाएं : यह भी बहुत ही लोगों में दर्द होता है। इसमें पाए जाने व

