

संक्षेप

अंसल-टाउन कॉलोनी की आरडब्ल्यूए अध्यक्ष ने तलब पर जड़ा ताला

अमन लेखनी समाचार

मेरठ, मेरठ के अंसल कॉलोनी की आरडब्ल्यूए अध्यक्ष ने कालोनी के लोगों के साथ मिलकर कलब पर जाला जड़ दिया। जिसका पांच चलते ही संबंधित कंपनी के अधिकारी ने पुलिस को सूचना दी। लोकिन कॉलोनी वासियों के आक्रोश के चलते पुलिस को भी बैक फूट पर आगा पड़ा। कॉलोनी वासियों को कहना है कि जब तक उनकी मांग नहीं धूरी होंगी कलब का ताला नहीं खोलेंगे। अंसल टाउन निवासियों ने कलब पर अपना ताला लगा दिया। आरडब्ल्यूए अधिकारी ने बताया को आरडब्ल्यूए के अधिकारी ने एक ऐसी एआई कूर्सी बनाई है, जो नेताओं के बैठते ही उनके बादों की बाद दिलाता है। चुनाव में वादे करके भूल जाने वाले जनप्रतिनिधियों को अब बादों को बाद दिलाना आसान हो गया है। गोरखपुर के एआईएम कॉलोनी के कंप्यूटर साइंस के प्रथम वर्ष के छात्र अशिंत श्रीवास्तव ने एक ऐसी एआई कूर्सी बनाई है, जो नेताओं के बैठते ही उनके बादों की बाद दिलाता है। चुनाव में वादे करके भूल जाने वाले जनप्रतिनिधियों को अब बादों को बाद दिलाना आसान हो गया है। गोरखपुर के एआईएम कॉलोनी के कंप्यूटर साइंस के प्रथम वर्ष के छात्र अशिंत श्रीवास्तव ने एक ऐसी एआई कूर्सी बनाई है, जो नेताओं के बैठते ही उनके बादों की बाद दिलाता है। जनता के अधिक संख्या में नाराज होने पर कुर्सी नेताओं को उनकी नाराजी के बारे में भी बताया गया है। इनके पूरा नहीं होने पर कुर्सी भारी संख्या में जनता की नाराजी का बाबरी बताया गया है। अशिंत का कहना है कि भविष्य

नेताजी नहीं भूलेंगे जनता से किया वादा, याद दिलाएगी 'एआई' कूर्सी

अमन लेखनी समाचार



गोरखपुर। चुनाव में वादे करके भूल जाने वाले जनप्रतिनिधियों को अब बादों को बाद दिलाना आसान हो गया है। गोरखपुर के एआईएम कॉलोनी के कंप्यूटर साइंस के प्रथम वर्ष के छात्र अशिंत श्रीवास्तव ने एक ऐसी एआई कूर्सी बनाई है, जो नेताओं के बैठते ही उनके बादों की बाद दिलाता है। चुनाव में वादे करके भूल जाने वाले जनप्रतिनिधियों को अब बादों को बाद दिलाना आसान हो गया है। गोरखपुर के एआईएम कॉलोनी के कंप्यूटर साइंस के प्रथम वर्ष के छात्र अशिंत श्रीवास्तव ने एक ऐसी एआई कूर्सी बनाई है, जो नेताओं के बैठते ही उनके बादों की बाद दिलाता है। जनता के अधिक संख्या में नाराज होने पर कुर्सी नेताओं को उनकी नाराजी के बारे में भी बताया गया है। इनके पूरा नहीं होने पर कुर्सी भारी संख्या में जनता की नाराजी का बाबरी बताया गया है। अशिंत का कहना है कि भविष्य

जुड़ी होगी। उन्होंने बताया कि इस कूर्सी में लगे लाल और हरे रंग के लाइट इंडिकेटर के माध्यम से नेताओं के कार्यों का मूल्यांकन होगा। यह मूल्यांकन जनता खुब करेगी और उन्हें सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के जरिए 'युग्म' अथवा 'बैट' मार्क दे सकेंगे। अशिंत ने बताया कि कुर्सी पर सेसर लगे हैं। उनके एफिक्वेट होने से पीएम और सीएम जैसे नेताओं को भी इंडिकेशन मिले लगेंगे। उन्हें कुर्सी से पता चलता रहेगा कि कितने लोग उनके कार्यों के पास रहे हैं और किनने हानि लगाई है। उन्हें कुर्सी में और भी बहुत खुबियां हैं। यह कुर्सी नेताओं को ने केवल जनता से किए वादे जैसे जोगांव, गिरावंत, सड़क सुखा, जल निकासी आदि समस्याओं की बाद दिलाती है। इनके पूरा नहीं होने पर कुर्सी भारी संख्या में जनता की नाराजी का बाबरी बताया गया है। इनके पूरा नहीं होने पर कुर्सी भारी संख्या में जनता की नाराजी का बाबरी बताया गया है। अशिंत का कहना है कि भविष्य

मूल्यांकन कर हिलने लगती है और नेताओं को जनता के नाराज होने का एहसास भी करवाती है। संस्थान के निदेशक एके सिंह ने कहा कि यह एआई कूर्सी भविष्य में तकनीक के माध्यम से और स्मर्ट होगी। देश का भविष्यत अथवा 'बैट' मार्क दे सकेंगे। अशिंत ने बताया कि कुर्सी पर सेसर लगे हैं। उनके एफिक्वेट होने से पीएम और सीएम जैसे नेताओं को भी इंडिकेशन मिले लगेंगे। उन्हें कुर्सी से पता चलता रहेगा कि कितने लोग उनके कार्यों के पास रहे हैं और किनने हानि लगाई है। उन्हें कुर्सी में और भी बहुत खुबियां हैं। यह कुर्सी नेताओं को ने केवल जनता से किए वादे जैसे जोगांव, गिरावंत, सड़क सुखा, जल निकासी आदि समस्याओं की बाद दिलाती है। इनके पूरा नहीं होने पर कुर्सी भारी संख्या में जनता की नाराजी का बाबरी बताया गया है। अशिंत का कहना है कि भविष्य

जंगल कौड़िया में सड़क हादसा: तीन गंभीर रूप से घायल

अमन लेखनी समाचार



गोरखपुर। पीपीजे थाना क्षेत्र के जंगल कौड़िया में एक भीषण सड़क हादसा हो गया। हादसे में दो ऑटो की आपने-सामने टक्कर हो गई, जिसमें तीन लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं। घायलों में से एक, ग्राम सभा रस्सलपुर चाकिया के अकबर ने बताया कि वह अपनी पत्नी और बच्चे के साथ गोरखपुर जा रहे थे। जब वे जंगल कौड़िया चौराहे पर पहुंचे, तभी गोरखपुर की तरफ से आ रही एक ऑटो से उनकी टक्कर हो गई। टक्कर में उनकी गाड़ी और बच्चे सुखारेस के घायल हुए हैं। अकबर ने बह भी बताया कि जब वे घायलों को इलाज के लिए ले जा रहे थे, तो दूसरे ऑटो वाले ने कुछ स्थानीय लोगों के साथ मिलकर उनकी पिटाई कर दी, जिसमें वे भी गंभीर रूप से घायल हो गए। पीपीजे गंभीर रूप से घायल हो गया। अगले दो घंटे तक जंगल कौड़िया के साथ घायलों को इलाज करना चाहिए।

मकान में लगी आग

अमन लेखनी समाचार

गोरखपुर। एक घंटा पहले भी मॉटर एस्ट्रोफैट ने अवैध डीजल-पेट्रोल का गोरखपुर करने की आवश्यकियों को साथ घेटक करने की मांग की है। आरडब्ल्यूए के लीलान कमरे में एक भी बहुत शुक्रवार ने बताया कि बिल्डर के पास लगाव गंभीर रूप से घायल हुए हैं। अकबर ने बह भी बताया कि वह अपनी पत्नी और बच्चे के साथ गोरखपुर जा रहे थे। जब वे जंगल कौड़िया चौराहे पर पहुंचे, तभी गोरखपुर की तरफ से आ रही एक ऑटो से उनकी टक्कर हो गई। टक्कर में उनकी गाड़ी और बच्चे सुखारेस के घायल हुए हैं। अकबर ने बह भी बताया कि वह अपनी पत्नी और बच्चे के साथ गोरखपुर जा रहे थे। जब वे घायलों को इलाज के लिए ले जा रहे थे, तो दूसरे ऑटो वाले ने कुछ स्थानीय लोगों के साथ मिलकर उनकी पिटाई कर दी, जिसमें वे भी गंभीर रूप से घायल हो गए। पीपीजे गंभीर रूप से घायल हो गया। अगले दो घंटे तक जंगल कौड़िया के साथ घायलों को इलाज करना चाहिए।

जैविक खेती के लिए किसानों को किया जागरूक

किसानग्राहकिक संसाधनों से करें

खेती कम लगत में फसलों के साथ पर्यावरण को करें संरक्षित

अमन लेखनी समाचार/शोभित शुक्ला

फतेहपुर। उत्तर प्रदेश के फतेहपुर जनपद में पर्यावरण को देखत हुए स्वर्ण रथ जीवन के जंगल कौड़िया में एक भीषण सड़क हादसा हो गया। जिस मकान में आग लगी है, उसमें अंदर कंपनी के लोगों के बाद रखा गया है। अगले दो घंटे तक जंगल कौड़िया के साथ घायल हुए हैं। अकबर ने बह भी बताया कि वह अपनी पत्नी और बच्चे के साथ गोरखपुर जा रहे थे। जब वे घायलों को इलाज के लिए ले जा रहे थे, तो दूसरे ऑटो वाले ने कुछ स्थानीय लोगों के साथ मिलकर उनकी पिटाई कर दी, जिसमें वे भी गंभीर रूप से घायल हो गए। पीपीजे गंभीर रूप से घायल हो गया। अगले दो घंटे तक जंगल कौड़िया के साथ घायलों को इलाज करना चाहिए।

नवीन सब्जी मंडी में लगी आग

अमन लेखनी समाचार

खुर्जा, खुर्जा में हाईवे स्थित नवीन सब्जी मंडी में लगी आग पर फल नवीन फल मंडी तक पहुंच गई। जिसके बाद फल मंडी की कड़ी दुकानों के बाहर रखे रखे कलते ही आग लग गई। अगले दो घंटे तक जंगल कौड़िया के साथ घायल हुए हैं। अकबर ने बह भी बताया कि वह अपनी पत्नी और बच्चे के साथ गोरखपुर जा रहे थे। जब वे घायलों को इलाज के लिए ले जा रहे थे, तो दूसरे ऑटो वाले ने कुछ स्थानीय लोगों के साथ मिलकर उनकी पिटाई कर दी, जिसमें वे भी गंभीर रूप से घायल हो गए। पीपीजे गंभीर रूप से घायल हो गया। अगले दो घंटे तक जंगल कौड़िया के साथ घायलों को इलाज करना चाहिए।

पानी की समस्या को लेकर लोगों ने किया प्रदर्शन

अमन लेखनी समाचार

गोरखपुर। सहजनवा तहसील अंतर्गत क्षेत्र के माट में स्थित पोखरे

गोरखपुर। सहजनवा तहसील अंतर्गत क्षेत्र के माट में स्थित पोखरे

गोरखपुर। सहजनवा तहसील अंतर्गत क्षेत्र के माट में स्थित पोखरे

गोरखपुर। सहजनवा तहसील अंतर्गत क्षेत्र के माट में स्थित पोखरे

गोरखपुर। सहजनवा तहसील अंतर्गत क्षेत्र के माट में स्थित पोखरे

गोरखपुर। सहजनवा तहसील अंतर्गत क्षेत्र के माट में स्थित पोखरे

गोरखपुर। सहजनव

बसंत सोनी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के जिलाधिकारी

अमन लेखनी समाचार

मौदा, हावीसुरु। भाजपा नेता बसंत सोनी राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के हमीरपुर जिला अधिकारी बने हैं। नगर निवासी भाजपा मंडल उपाध्यक्ष मौदा बसंत सोनी को राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष जितेंद्र बमा द्वारा द्वारा हमीरपुर जिले का जिला अध्यक्ष मनोनीत किया गया है। बसंत सोनी के जिलाध्यक्ष बनने पर उनके विवाहों में खुशी का महादूर है। वहाँ राष्ट्रीय अध्यक्ष ने नवनियुक्त जिलाध्यक्ष से आशा की है कि उनके देशहित में पूर्ण निश्चाच इमानदारी से अपने दायित्वों का भलोभात निर्वाहन करते हुए स्वर्णकार समाज एवं राष्ट्र को नई दिशा प्रदान करें।

हँगोहटा फीडर में कार्य करते समय लाहौरनैन को लगा कर्ट

एसडीओ बोले करंट से नहीं गिरने से हुआ हासा

अमन लेखनी समाचार

सुमेपुर। झाँगोहटा फीडर में कार्य करते समय लाहौरनैन करंट से छुलस कर नीचे आ गिरा। इसके उपरके के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भर्ती कराया गया। उपर्युक्त अधिकारी एसडीओ का बाहर होने की घटना है। चंद्रपुरा निवासी राज 40 वर्ष सुमेपुर पर दिनों मैंने है। मंगलवार को इसने झाँगोहटा फीडर में फाल्ट ठीक करने के लिए 10:40 पर शटडाउन लिया और कार्य करने के लिए खेड़े पर चढ़ गया। कार्य करते समय अचानक अपूर्ण चालू कर दें से यह उल्लंकरण कर खेड़े से नीचे आ गिरा। खेड़े में मौजूदा करंट से नीचे आ गिरा। इसकी सूचना पावर हाउस में दी। तब इसको विद्युत कर्मी उठाकर अस्पताल लाए।

गुरुगोविंद सिंह पर्यावरणीय उद्यान एवं पार्क में निर्माण होने पर अग्रिम आदेशोंतक बढ़ा : उद्यान अधिकारी

रायबरेली, जिला उद्यान अधिकारी जब राम वर्मा ने आप जनमानस को सुचित किया है कि उद्यान विभाग के अधीन संचालित गुरुगोविंद सिंह पर्यावरणीय उद्यान एवं पार्क में निर्माण कार्य प्रगत पहने के कारण अग्रिम आदेशोंतक बढ़ा रहा, योग संबंध को रखत रखते हुए मात्र योग करने हेतु आने वाले अगुन्तकों के लिए योग दिवस 21 जून 2024 तक पार्क में अनुमति रहेगी।

विद्युत विभाग के अधिकारियों के साथ जिलाधिकारी ने की बैठक

अमेरी। जिलाधिकारी निशा अनंत ने आज कलेक्टर कार्यालय में विद्युत विभाग के अधिकारियों के साथ जनपद में निर्वाचित विद्युत आपूर्ति तथा अन्य कार्यों को लेकर गर्वन समीक्षा की अवश्यकता अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया। बैठक में जिलाधिकारी ने जनपद में चल रहे आरडीएसप्स योजना के कार्यों को संसमय एवं गुणवत्ता पूर्ण तरीके से पूर्ण करने के निर्देश दिया। उद्देश्य जनपद के विद्युत आपूर्ति को सुनिश्चित करने के लिए विद्युत आपूर्ति को लेकर गर्वन एवं संबंधित कार्यों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया।

बेरोजगार युवकों को विदेशों में अच्छी नौकरी का लालन देकर फँसाने का करते हैं काम

अमन लेखनी समाचार

मौदा, हमीरपुर क्षेत्र में बेतहाशा बड़ी बेरोजगारी और बेरोजगारी के कारण देश के औद्योगिक क्षेत्रों में युवकों के द्वारा किए जा रहे प्रयत्नों का साक्षात् एक बड़ा अवसर है। बैठक में जिलाधिकारी द्वारा विभिन्न उद्योगों को लेकर गर्वन की अवश्यकता अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया। बैठक में जिलाधिकारी द्वारा विभिन्न उद्योगों को लेकर गर्वन की अवश्यकता अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया।

इसी प्रकार 20 जूलाई को जिलाधिकारी ने विद्युत आपूर्ति को सुनिश्चित करने के लिए विद्युत आपूर्ति को विद्युत आपूर्ति को लेकर गर्वन की अवश्यकता अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया। बैठक में जिलाधिकारी ने जनपद में चल रहे आरडीएसप्स योजना के कार्यों को संसमय एवं गुणवत्ता पूर्ण तरीके से पूर्ण करने के निर्देश दिया। उद्देश्य जनपद के विद्युत आपूर्ति को लेकर गर्वन की अवश्यकता अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया।

इसी प्रकार 20 जूलाई को जिलाधिकारी ने विद्युत आपूर्ति को लेकर गर्वन की अवश्यकता अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया। बैठक में जिलाधिकारी ने विद्युत आपूर्ति को लेकर गर्वन की अवश्यकता अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया।

अमन लेखनी समाचार

रायबरेली, जिलाधिकारी हर्षिंता माथुर ने शासन के निर्देशानुसार माह जूलाई से दिसंबर 2024 तक आयोजित होने वाले सम्पूर्ण समाधान दिवस में जनसत्तण हेतु व कोविड-19 संक्रमण दृष्टिगत माह के प्रथम व तीसी शनिवार को तहसीलों में आयोजित होने वाले सम्पूर्ण समाधान दिवस की विद्युत विभागीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लालांग भौमी बने राष्ट्रीय स्वर्णकार राजनीतिक भागीदारी मंच के निर्वाचित रोस्टर के अनुसार 06 जूलाई 2024 को

तहसील लाल

स्पोर्ट्स

ट्रैम्पोलिन को बना रही है वर्कआउट का हिस्सा, छोटे-छोटे टिप्प पर करें फोकस



यह तो हम सभी जानते हैं कि फिट और हेल्दी रखने के लिए एक्सरसाइज करना बेहद ज़रूरी है। वर्कआउट सिर्फ आपका बजार ही कम नहीं करता है, बल्कि यह आपकी ओवर ऑल हेल्थ का खाल रखता है। हालांकि, कई लोगों की यह शिक्षण रूप से ध्यान देते रहे। आहार विशेषज्ञ बताते हैं, अगर हम सभी सिर्फ खानापान में ही सुधार कर लें कोई प्रकार की गंभीर और क्रोनिक बीमारियों से बचाव कर सकते हैं। आहार में गड्डी से संबंधित कई अध्ययनों में 'हाइट पॉइंज़' वारी सफेद जहर को लेकर लोगों को सावधान किया जाता रहा है।

'हाइट पॉइंज़' वारी में ही सुधार कर लें कोई प्रकार की गंभीर और क्रोनिक बीमारियों से बचाव कर सकते हैं। आहार में गड्डी से संबंधित कई अध्ययनों में 'हाइट पॉइंज़' वारी सफेद जहर को लेकर लोगों को सावधान किया जाता रहा है।

आहार विशेषज्ञ गणिमा तनजा ने साशाल मीडिया पर एक पोस्ट में बताया, चीनी और नमक के अधिक सेवन को मौजूदा सायर में तो जी से बहुत कई क्रोनिक बीमारियों से बचाव कर सकते हैं। आमतौर पर चीनी को डायबिटीज और नमक को हाई ब्लड प्रेशर का कारण माना जा रहा है। पर डायबिटीज रोगियों के लिए चीनी के भी कई गंभीर नुकसान हो सकते हैं। दुर्भाग्यवश भारत में ज्यादातर लोग चीनी और नमक की रोजाना तय मात्रा से कहीं अधिक सेवन करते हैं। इसके कारण शरीर में इन्सुलामेशन और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

जैखिम रहता है। इससे अल्पकालिक और अल्पकालिक दोनों तरह की स्वास्थ्य विकारों का जैखिम देखा जाता है। अगर आप भी इनका अधिक मात्रा में सेवन करते हैं तो सावधान हो जाइए।



के बारे में बता रहे हैं- अगर आप ट्रैम्पोलिन पर वर्कआउट करने का मन बना रहे हैं तो आपको अपनी सुखा का विशेष स्वप्न ध्यान रखना चाहिए। मसलेन, इतेमल से पहले यह चेक करें कि ट्रैम्पोलिन में कोई छेद या डैमेज़ स्प्रिंग ना हो। इसके अलावा, ट्रैम्पोलिन के चारों ओर सेटी नेट का इस्तेमाल किया जाए, जिससे गिरने का खतरा कम हो जाए।

जग्ज करें वर्गअप

वर्कआउट से पहले वार्मअप करना बेहद ज़रूरी होता है, किंतु भले ही आप ट्रैम्पोलिन का इस्तेमाल कर रहे हों। जब आप वार्मअप करते हैं तो इससे आपकी मसल्स और ज्वांड़स एक्सरसाइज के लिए तैयार होती है। कोशिश करें कि आप ट्रैम्पोलिन का इस्तेमाल करने से पहले हल्की जागन या स्ट्रेचिंग जरूर करें।

बॉडी फॉर्म पर करें फोकस



अगर आप आदत हैं कि ट्रैम्पोलिन वर्कआउट करने का चेट ना लगे तो आपको अपनी बॉडी फॉर्म का खास खाल रखना चाहिए। हमेशा ध्यान रखें कि ट्रैम्पोलिन वर्कआउट करते हुए अपने कार को एंगेज रखें और घुट्टों को लॉक करने से बचें। इसके अलावा, ट्रैम्पोलिन पर जंप करते हुए आप बीच में रहने की कोशिश करें ताकि आप किनारों से बच सकें। इससे चोट लगाने की संभावना कम हुना बढ़ जाती है।

अकेले ही करें वर्कआउट

ट्रैम्पोलिन पर वर्कआउट करते हुए आपको इस बात का खास खाल रखना चाहिए कि एक बार में केवल एक व्यक्ति ही वर्कआउट करें। अगर एक ट्रैम्पोलिन पर कई लोग वर्कआउट करते हैं तो इससे उनके आपस में टकरान और चोट लगाने की संभावना काफी बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, ऐसा करने से उनका बॉडी बेल्स भी नहीं बन पाता है। इसके अलावा, ट्रैम्पोलिन वर्कआउट करते हुए आप अलग-अलग मसल्स को टारगेट करने के लिए ज़रूरी जैक, हाई नी, टक जंप और बट किस्स जैसे कई अलग एक्सरसाइज करें।

हालांकि, यह ध्यान दें कि एक बिंगनर के रूप में आप किसी एक्सर्सर्ट की देख-खेल में ही इसे करें।

गंभीर बीमारियों के हो सकते हैं शिकार, अगर अब भी नहीं संमले तो

आप भी तो नहीं खा रहे 'हाइट प्वाइंज़'? हो जाइए सावधान



चीनी और नमक के कारण होने वाली समस्याएं

आहार विशेषज्ञ गणिमा तनजा ने साशाल मीडिया पर एक पोस्ट में बताया, चीनी और नमक दोनों ही हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। आमतौर पर चीनी को डायबिटीज और नमक को हाई ब्लड प्रेशर का कारण माना जा रहा है। पर डायबिटीज रोगियों के लिए चीनी के भी कई गंभीर नुकसान हो सकते हैं। दुर्भाग्यवश भारत में ज्यादातर लोग चीनी और नमक की रोजाना तय मात्रा से कहीं अधिक सेवन करते हैं। इसके कारण शरीर में इन्सुलामेशन और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

ज्यादा चीनी खीने के कारण टाइप-2 डायबिटीज के जैखिमों को लेकर सभी जानते हैं, पर क्या आप जानते हैं कि इसका अधिक सेवन आपमें हृदय रोगों के खतरे को भी बढ़ा देता है? साक्ष्य बताते हैं कि अधिक चीनी वाले आहार से मोटापा और शरीर में सूजन के साथ-साथ ट्राइग्लिसराइड्स, रक्त शर्करा और रक्तचाप के भी बढ़ने का खतरा रहता है। ये सभी हृदय रोग के लिए जैखिम कारक हैं। 25,877 से अधिक व्यक्तियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन व्यक्तियों ने अधिक मात्रा में एडेंड शुगर वाली चीजों का सेवन किया, उनमें हृदय रोग और कोरोनारी से संबंधित जटिलालों का खतरा अधिक देखा गया।

ज्यादा चीनी खीने के कारण टाइप-2 डायबिटीज के जैखिमों को लेकर सभी जानते हैं, पर क्या आप जानते हैं कि इसका अधिक सेवन आपमें हृदय रोगों के खतरे को भी बढ़ा देता है? साक्ष्य बताते हैं कि अधिक चीनी वाले आहार से मोटापा और शरीर में सूजन के साथ-साथ ट्राइग्लिसराइड्स, रक्त शर्करा और रक्तचाप के भी बढ़ने का खतरा रहता है। ये सभी हृदय रोग के लिए जैखिम कारक हैं। 25,877 से अधिक व्यक्तियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन व्यक्तियों ने अधिक मात्रा में एडेंड शुगर वाली चीजों का सेवन किया, उनमें हृदय रोग और कोरोनारी से संबंधित जटिलालों का खतरा अधिक देखा गया।

अधिक नमक खाते हैं तो सावधान

अधिक चीनी को ही है तरह से ज्यादा नमक खाना भी सेहत के लिए हानिकारक है। नमक की अधिकता के कारण ब्लड प्रेशर तो बढ़ता ही है इसके अलावा इसे पेट के कैंसर का बढ़ने वाला कारक भी माना जाता है।

268,000 से अधिक प्रतिभागियों पर किए गए अध्ययनों की समीक्षा में पाया गया कि जो लोग प्रतिदिन 3 ग्राम तक नमक का सेवन करते हैं, उनमें पेट के कैंसर का जोखिम उन लोगों की तुलना में 68% अधिक हो सकता है, जो प्रतिदिन 1 ग्राम या इससे कम नमक खाते हैं।

वर्ता कहते हैं विशेषज्ञ?

आहार विशेषज्ञ गणिमा तनजा ने साशाल मीडिया पर एक पोस्ट में बताया, चीनी और नमक के अधिक सेवन को डायबिटीज और नमक को हाई ब्लड प्रेशर का कारण माना जा रहा है। पर डायबिटीज रोगियों के लिए चीनी के भी कई गंभीर नुकसान हो सकते हैं। दुर्भाग्यवश भारत में ज्यादातर लोग चीनी और नमक की रोजाना तय मात्रा से कहीं अधिक सेवन करते हैं। इसके कारण शरीर में इन्सुलामेशन और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

आहार विशेषज्ञ गणिमा तनजा ने साशाल मीडिया पर एक पोस्ट में बताया, चीनी और नमक के अधिक सेवन को डायबिटीज और नमक को हाई ब्लड प्रेशर का कारण माना जा रहा है। पर डायबिटीज रोगियों के लिए चीनी के भी कई गंभीर नुकसान हो सकते हैं। दुर्भाग्यवश भारत में ज्यादातर लोग चीनी और नमक की रोजाना तय मात्रा से कहीं अधिक सेवन करते हैं। इसके कारण शरीर में इन्सुलामेशन और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

ज्यादा चीनी खीने के कारण टाइप-2 डायबिटीज के जैखिमों को लेकर सभी जानते हैं, पर क्या आप जानते हैं कि इसका अधिक सेवन आपमें हृदय रोगों के खतरे को भी बढ़ा देता है? साक्ष्य बताते हैं कि अधिक चीनी वाले आहार से मोटापा और शरीर में सूजन के साथ-साथ ट्राइग्लिसराइड्स, रक्त शर्करा और रक्तचाप के भी बढ़ने का खतरा रहता है। ये सभी हृदय रोग के लिए जैखिम कारक हैं। 25,877 से अधिक व्यक्तियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन व्यक्तियों ने अधिक मात्रा में एडेंड शुगर वाली चीजों का सेवन किया, उनमें हृदय रोग और कोरोनारी से संबंधित जटिलालों का खतरा अधिक देखा गया।

आहार विशेषज्ञ गणिमा तनजा ने साशाल मीडिया पर एक पोस्ट में बताया, चीनी और नमक के अधिक सेवन को डायबिटीज और नमक को हाई ब्लड प्रेशर का कारण माना जा रहा है। पर डायबिटीज रोगियों के लिए चीनी के भी कई गंभीर नुकसान हो सकते हैं। दुर्भाग्यवश भारत में ज्यादातर लोग चीनी और नमक की रोजाना तय मात्रा से कहीं अधिक सेवन करते हैं। इसके कारण शरीर में इन्सुलामेशन और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

आहार विशेषज्ञ गणिमा तनजा ने साशाल मीडिया पर एक पोस्ट में बताया, चीनी और नमक के अधिक सेवन को डायबिटीज और नमक को हाई ब्लड प्रेशर का कारण माना जा रहा है। पर डायबिटीज रोगियों के लिए चीनी के भी कई गंभीर