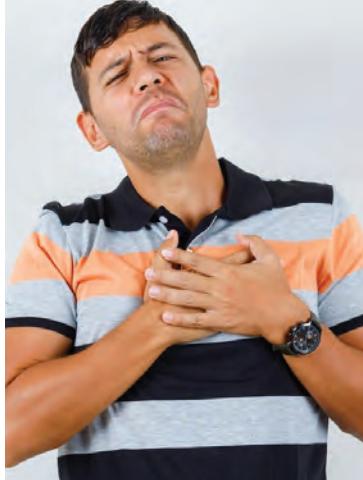


खतंत्र वार्ता, हैदराबाद

सीने में हल्के दर्द के साथ दिख रहे हैं ये चार लक्षण, हो सकता है कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का संकेत



वाहिकाओं में फैट जमा हो जाती है, जिससे रक्त का संचार धीमा पड़ जाता है। जब हाथ और पैरों की छोटी धमनियों में रक्त का प्रवाह कम होता है, तो उन्हें पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। इसी कारण हाथों और पैरों में सून्पन्न, दूनदूनी या ऐंठन महसूस हो सकती है, खासकर रात के समय। इसे अक्सर परिफेरल आर्टरी डिजान का संकेत माना जाता है, जो सीधे कोलेस्ट्रॉल जमाव से जुड़ी है।

आंखों की आसापास पीले जगाव

कोलेस्ट्रॉल का स्तर बहुत अधिक बढ़ने पर, इसके जमाव आंखों के आसापास दिखाई देने लगते हैं। आंखों की ऊपरी या खास्यस्थ निचली पलकों पर पीले रंग के हल्के होता है इस उम्र के बाद शरीर का उभार या गांठ बन जाती है, जिन्हें मेटाबोलिज्म धीमा होने लगता है, मासंपेशियों विंयेलाज्म कहा जाता है। यह स्पष्ट रूप से हाँड़ कोलेस्ट्रॉल का शारीरिक संकेत है जिससे तकनीक महसूस होता है, और पुरुषों द्वारा यांत्रिक विशेषज्ञ या डॉक्टर और सक्रिय उम्र व्यक्ति करना चाहते हैं, तो तुरंत पहचान सकते हैं।

थकान और सांस फूलना

कमज़ोर रखने संचार का सीधा परिणाम थकान होने लगता है, तो शरीर कुछ सूखना चेतावनी संकेत देना शुरू कर देता है। इनमें से एक चेतावनी है सीने में हल्का दर्द या बेचैनी। यह दर्द तब होता है जब धमनियों में जमा होने लगते हैं, तो शरीर कुछ सूखना चेतावनी संकेत देना शुरू कर देता है। इनमें से एक चेतावनी है सीने में हल्का दर्द या बेचैनी।

यह दर्द तब होता है जब धमनियों को पर्याप्त ऑक्सीजन युक्त खून नहीं मिल पाता, खांखीक धमनियों में फैट जमाव का रुकाव पैदा हो रही होती है। इसे अनुज्ञाना कहा जाता है। अगर आप सीने में हल्के दर्द के साथ-साथ कुछ अन्य शारीरिक लक्षण भी महसूस कर रहे हैं, तो यह सीधे तीर पर इस बात का संकेत हो सकता है कि आपके खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा खरें के निशान हो रही है।

हाथी और पैरों में सुन्पन्न

हाँड़ कोलेस्ट्रॉल के कारण रक्त

40 पार की जादुई आदतें अपना ली तो बनी रहेगी तंदरुस्ती, आसपास भी नहीं भटकेगी बीमारी है।

नींद के दौरान ही शरीर हाँपेन का संतुलन बनाता है, क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की समस्त करता है और मस्तिष्क खुद को डिटॉक्स करता है। जिससे नोर्टोसोल को बढ़ाती है, जिससे बन बढ़ाता है और हृदय रोग का जियिम भी बढ़ने लगता है। हर 7-9 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है।

गतिहीन जीवनशैली से बचे और व्यायाम करें

एक ही जगह पर बैठे रहना (गतिहीन जीवनशैली) किसी भी उम्र के लोगों के सहेत के लिए बहुत खतरनाक हो सकता है। खासकर 40 की उम्र के बाद, हमारी मासंपेशियों तेजी से कमज़ोर होने लगती हैं। इस नुकसान को रोकेके लिए, रोजाना 30 मिनट का हल्का व्यायाम (जैसे तेज चलना या योग) जरूर करें।

यह साधारण कसरत मासंपेशियों को मजबूत बनाने रखती है, शरीर का मेटाबोलिज्म (पाचन और ऊर्जा) तेज करती है, और आपके हृदय को पूरी तरह स्वस्थ रखने मदद करती है।

अल्ट्रा-प्रोटेक्ट फूड्स से पूरी तरह परहेज करें

अल्ट्रा-प्रोटेक्ट फूड्स में मौजूद अत्यधिक चीनी, नमक और अनेक नींद फैट शरीर में सूजन पैदा करती है, जो बुढ़ापे और बीमारियों का मूल कारण है। 40 की उम्र के बाद इन फूड्स को डाइट से हटाकर, ताजे फल, सब्जियां और साबुत अनाज पर दिनचर्या में शामिल करें।

बीजान परने का इंतजार न करें, चेकअप कराएं

विशेषज्ञों के अनुसार 40 की उम्र के बाद अतिकार्य पुरुषों बीमारियों देवें पांच सूखे होने लगते हैं। इसलिए बीजान अपने जीवन में क्या और कैसे बदलाव लाना जरूरी है।

7-9 घंटे की गहरी नींद जरूरी है

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार 40 की उम्र जाता है (जो आगम करने पर ठीक हो) या नाखूनों का मोटा होना भी के बाद, 7 से 9 घंटे की क्वालिटी नींद लेना आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी रहे।

पैदा के उदानकों के स्वास्थ्य पर धीरे हैं।

लंबे समय तक ब्लड फ्लोट स्वारब रहने से पैरों पर इसका असर दिखता है। पैरों की त्वचा चमकीली, पतली या नींदी पड़ सकती है। पुरुषों में, यह स्थिति पैरों में गंभीर दर्द (जो आगम करने पर ठीक हो) से उत्पन्न होती है।

विशेषज्ञों के अनुसार 40 की उम्र के बाद अतिकार्य पुरुषों बीमारियों देवें पांच सूखे होने लगते हैं। इसलिए बीजान अपने जीवन में क्या और कैसे बदलाव लाना जरूरी है।

7-9 घंटे की गहरी नींद जरूरी है

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार 40 की उम्र जाता है (जो आगम करने पर ठीक हो) या नाखूनों का मोटा होना भी के बाद, 7 से 9 घंटे की क्वालिटी नींद लेना आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।

बच्चों को दे रहे हैं फोन तो ये स्टडी पट्टकर सन्न रह जाएंगे, इन बीमारियों को दे रहे हैं बुलावा

बच्चों को दे रहे हैं फोन तो ये स्टडी पट्टकर सन्न रह जाएंगे, इन बीमारियों को दे रहे हैं बुलावा



करना उनके भविष्य के स्वास्थ्य पर धीरे है।

गालिक विकास पर नकारात्मक असर

12 साल की उम्र बच्चों के मानसिक विकास के लिए एक बेहद संवेदनशील अवधि बच्चों पर किए गए इस व्यापक शोध में पाया गया कि जिन बच्चों को 12 साल की उम्र से पहले अपना पहला स्मार्टफोन मिला, उनमें गंभीर स्वास्थ्यों का जोखिम आया। यह डेटा स्पष्ट रूप से दिखाता है कि बच्चों को स्मार्टफोन देना केवल एक सुविधा नहीं है, बल्कि यह उन्हें गंभीर बीमारियों के उत्पन्न करता है।

मार्टिन बच्चों के मानसिक, शारीरिक और आवासानिक स्वास्थ्य को धीरे-धीरे खराब कर रहा है। शोध में बताए गए अंकों के अनुसार, 12 साल से कम उम्र में फोन पाने वाले बच्चों में नींद की समस्याओं का जोखिम 60%, मोटापे का 40% और डिप्रेशन (अवसाद) का जोखिम 30% अधिक पाया गया। यह डेटा स्पष्ट रूप से दिखाता है कि बच्चों को स्मार्टफोन देना केवल एक सुविधा नहीं है, बल्कि यह उन्हें गंभीर बीमारियों के उत्पन्न करता है।

गालिक विकास पर नकारात्मक असर

कम उम्र में लगातार स्क्रीनों एक्सपोजर बच्चों के प्राकृतिक विकास को भी बाधित करता है।

स्ट्रीप साइक्लिंग और लू लाइट का प्रयोग

स्क्रीन इमेज बढ़ने का सीधा असर बच्चों की नींद की गुणवत्ता पर पड़ता है।

स्मार्टफोन और टेलिविजन से निकलने वाली लू लाइट मस्तिष्क में मेलाटोनिन (नींद पैदा करने वाला हाँपेन) के उत्पन्न स्तरों का बढ़ावा देती है। इससे उनका नियुक्त स्तरों का बढ़ावा देती है।

गालिक विकास के स्वास्थ्य पर धीरे हैं।

बच्चों को दे रहे हैं फोन तो ये स्टडी पट्टकर सन्न रह जाएंगे, इन बीमारियों को दे रहे हैं बुलावा

साइकिल बिगड़ा जाता है, जिसके कारण बच्चों को नींद न आने की समस्या और एकाग्रता की कमी का सम्पन्न करना पड़ता है।

शारीरिक गतिविधि ने कमी और नोटोपा

स्पार्टोन के अत्यधिक उपयोग से बच्चों की शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है। बच्चे बाहर खेलने या सक्रिय रहने के बजाय स्क्रीन के सामने बैठे रहते हैं। शारीरिक श्रम की कमी और नियक्रय जीवन शैली मोटापे का उत्पन्न करती है। मोटापा अपने आप में डायबिटीज और हृदय रोग सहित करता है अन्य बीमारियों को बढ़ावा देता है।

गालिक विकास के स्वास्थ्य पर धीरे हैं।

विशेषज्ञों का स्पष्ट सुझाव है कि बच्चों को पर्सनल स्मार्टफोन देने के लिए कम से कम 12 साल की उम्र तक इंतजार करना चाहिए।

स्ट्रीप साइक्लिंग बढ़ावा देना की विकासी एवं स्मृति सापेक्ष विशेषज्ञों के लिए इंटरेस्ट के बिना बेसिन फोन दिया जा सकता है। साथसे हमलत्पूर्ण नियम है 'नो-फोन इन बेडरूम' यानी सीते समय स्मार्टफोन को बेडरूम से दूर रखना, ताकि उनकी स्लीप साइकिल बाधित न हो।

गालिक विकास को बढ़ावा देता है।

विशेषज्ञों का स्पष्ट सुझाव है कि बच्चों को बढ़ावा देने के लिए तीन बड़े परिवर्तन हैं।

साठ कंपनियां दुनिया भर में अपनी स्मृति का प्रयोग कर रही हैं।

प्रत्येक बच्चे के लिए तीन बड़े परिवर्तन हैं।

साठ कंपनियां दुनिया भर में अपनी

हजारीबाग पुलिस ने दो इंग तस्करों को किया गिरफ्तार

13 लाख का अपील और डोडा बरामद, अभियान जारी रहेगा



हजारीबाग, 15 दिसंबर (एजेंसियां)। हजारीबाग पुलिस ने पुलिस पदाधिकारी अमित अनंद अवैध मादक पदार्थों की तस्करी के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए दो तस्करों को गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने उनके पास से लगभग 13 लाख रुपये मूल्य का अपील और डोडा बरामद किया है। यह कार्रवाई पुलिस अधीक्षक अंजनी अंजन की मिली गुप्त सूचना के आधार पर 13 दिसंबर को की गई। गुप्त सूचना में बताया गया था कि सूचना के सम्बन्ध में बरामद किया गया।

यामुक्त दौरा के दौरान गिरफ्तार किया गया। पूछताले के दौरान गिरफ्तार अधीक्षकों ने अनन्द नाम इशु कुमार सिंह और विजय कुमार गुप्ता बताया। दोनों आरोपी हजारीबाग जिले के बरही क्षेत्र के निवासी हैं। पुलिस पूछताले में अपीलिंग ने स्वीकृत किया कि वे यह अपील एवं डोडा खंडी जिले के तमाङ-रायडी क्षेत्र से लेकर आ रहे थे और बरही की ओर जा रहे थे।

पुलिस ने आरोपियों के पास से करीब 2 किलोग्राम अपील, जिसकी बाजार कीमत लगभग 10 लाख रुपये अंकित गई है, तथा 20 किलोग्राम डोडा, जिसकी अनुमानित कीमत करीब 3 लाख रुपये है, बरामद किया है। इसके अलावा, आरोपियों के पास से 5,500 रुपये नकद, एक रिफर्ट कार और तीन मालूम फोन भी जब्त किए गए हैं। पूरे मामले की जांच कीरी सदर अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी अमित अनंद ने दी। उन्होंने बताया कि अवैध मादक पदार्थों के खिलाफ पुलिस का अधिकारी अपील एवं डोडा की खीरी-विक्री करने वाले हैं। सूचना के सम्बन्ध में बरामद किया गया।

झारखण्ड में कुछ दिन तेज ठंड से मिलेगी राहत

20 दिसंबर तक कम ठिठुरन की संभावना, सबसे कम रहा काके का न्यूनतम तापमान

रांची, 15 दिसंबर (एजेंसियां)।

रांची समेत राज्य के अधिकारी

जिले में अब ठंड का असर थोड़ा

कम रहने की संभावना बनी है।

मौसम विभाग के अनुसार, रांची

सहित राज्य की अधिकतम जिलों

में भी रिवारी से न्यूनतम तापमान में

विवरारी शुरू हुई है।

अलाउकिक बातों के बाद दो दिनों

तक तापमान में बड़ा बदलाव नहीं

होगा। सुबह में कुहासा छाया

रहेगा जबकि दिन में आसमान

रुक रहेगा। इधर, ठंड का असर खाली

फोलों के साथ गहरा है। अलू की साथ गहरा

पड़ रहा है। अलू की तो पत्तियां

सुख रही हैं। गेहूं की फसल पर

भी पाले का असर है। पिछले 24

घंटे में राज्य में मौसम शुष्क रहा।

सबसे अधिक अधिकतम तापमान

26.9 डिग्री सेल्सियस जमशेदपुर

में रिकॉर्ड किया गया। वहाँ, पिछले 24

घंटे में राज्य की दौरान न्यूनतम

तापमान में कार्बं बड़े बदलाव की

संभावना नहीं है। इधर, ठंड को

फिलहाल इसकी संभावना नहीं है।

इसके साथ ही सबसे कम न्यूनतम

तापमान 6.1 डिग्री सेल्सियस रांची

का (काके) में राज्य किया गया।

मौसम विभाग के अनुसार, राज्य में

अगले 5 दिनों के दौरान न्यूनतम

तापमान में कार्बं बड़े बदलाव की

संभावना नहीं है। इधर, ठंड को

देखते हुए सुबह सूरज कालों

से भागे रहता है। यहाँ सुबह के बाद

सुबह-सुबह के बजाय सूर्य

बोतलबंद पानी भी अनसेफ, प्रियागोल्ड विस्किट और इन दो वॉटर ब्रांड की बिक्री पर रोक, सैंप्ल में मिलावट

नई दिल्ली, 15 दिसंबर (एजेंसियां)। बोतलबंद पानी के गांवों में शोक की लहर है। ग्रामीणों ने बताया कि इस इलाके में समय-समय पर धार्याओं के हुंडी बहने से युवक की मौत हो गई। मतक की पहचान बालूमाथ निवारी प्रमुख लोहरा के 19 वर्षीय पुरु आयन लोहरा के रूप में हुई है। पिता प्रमुख लोहरा ने बताया कि हाथियों के हुंडी से युवक की मौत हुई है। विभाग द्वारा परिजनों को तकाल 40 हजार रुपये का मूलाजा दिया गया है। शेष राशि कागां प्रक्रिया पूरी होने के बाद दो जाएंगी। रेंजर नंदकुमार महतो ने बताया कि हाथियों के हुंडी से युवक की मौत हो गई। इधर, ठंड को तप्ताल के खिलाफ पुलिस का अधिकारी अपील आगे भी जारी रहेगा। इस छायेमारी दल में कोरारा थाना प्रभारी अंजीत कुमार एवं उनकी पूरी टीम दिक्की की तरफ से अवैध मादक पदार्थ अपील थी।



सीमा से ज्यादा पाईं गई। इससे पहले स्नोडोप वॉटर बॉटल में आई बैन लगाया गया था। इन घटनाओं के सौनारों के चक्कर में लोगों को सेव से खिलावड़ करने वाले पर सख्त करवाई की है। प्रियागोल्ड विस्किट के एक बैच और अंजवा पैकेज बॉटर ब्रांड की हुंडी से युवक की मौत हुई है। यह कार्रवाई के बाद दो जाएंगी। रेंजर नंदकुमार महतो ने बताया कि हाथियों के हुंडी से युवक की मौत हो गई। इधर, ठंड को तप्ताल के खिलाफ पुलिस का अधिकारी अपील आगे भी जारी रहेगा। इस छायेमारी दल में कोरारा थाना प्रभारी अंजीत कुमार एवं उनकी पूरी टीम दिक्की की तरफ से अवैध मादक पदार्थ अपील थी।

