



श्रीराम के किरदार में रणबीर के आँरा पर सोशल बहस ▶ देखें अंदर

NBT

संडे नवभारत टाइम्स

एनबीटी में विज्ञापन देने के लिए 19001205474 पर कॉल करें। नवभारत टाइम्स का अंक प्राप्त करने के लिए 19001200004 पर कॉल करें, या subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

राघव चड्ढा बोले- मैं घायल हूँ, इसलिए घातक हूँ ▶ देखें अंदर



4gm = 2 Doses*



वही स्वाद, वही भरोसा

*Dose of 2gms

No Tobacco, No Nicotine

Not recommended for minors

Chewing of pan masala is injurious to health

अंगों की भी सुनियो रे, उनकी जरूरत को समझियो रे...

अगर हमारे अंग हमारे अंग करते हमारी चुगली...

अगर हमारे शरीर के अंग कुछ बोल सकते तो वे हमसे ज्यादातर लोगों की चुगली ही करते। वे कहते कि उन्हें हमारी कौन-सी आदत पसंद है और किससे वे बिलकुल भी पसंद नहीं करते। हमारी किन-किन आदतों की वजह से उन्हें परेशानी होती है। हमें ऐसा क्या-क्या करना चाहिए कि वे मस्त रहें। आनेवाले मंगलवार को वर्ल्ड हेल्थ डे है। इस मौके पर देश के बेहतरीन एक्सपर्ट्स से बात करके **लोकेश के. भारती** ने अंगों की शिकायतें जानने की कोशिश की है, ताकि उन्हें हमारी चुगली करने की जरूरत ही न पड़े!

शरीर का सबसे अहम हिस्सा ब्रेन, जो आजकल सेबल मॉडिया स्क्रॉलिंग की वजह से सबसे ज्यादा परेशान है। इससे यह बहुत जल्दी थकता है। स्ट्रेस लेवल बढ़ता है। इसलिए मोबाइल स्क्रॉलिंग कम से कम करें। इसके अलावा हर रात लगातार 7-8 घंटे की गहरी नींद लें। अपने करीबी लोगों से बातें करें। इसके स्ट्रेस कम होगा।
-प्रफेसर डॉ. मी शरत घंडा, हेड, न्यूरोसर्जरी, AIIMS

ब्रेन
दिमाग कहला है... देखो, इसने केरा रुटीन बना लिया है। रातभर जागता है। पढ़ा नहीं क्या-क्या करता रहता है। मोबाइल चलता है। रीपस देखा है। इसे पढ़ ही नहीं लगाता सेबल मॉडिया से चिपके रहने से इसका ध्यान किसी भी चीज में लगता ही नहीं है। इसका मन धक जाता है, यह फिर भी नहीं सुधारता है। जब सुबह देर तक सोने के बाद उठता है तो शिकायत रहती है कि मैं फ्रेस महसूस नहीं कर रहा। फिर कहता है कि पत्नी की जेबें खाली हैं। अर्थात् ऐसी रिमाइंडरेंसें कहां नहीं? उसे समझ गहरी नींद लेने का है, उस जगह में वह मुझे पेंसिव रखकर मेमरी को कमजोर करता है। ध्यान रहे, मैं शरीर का कंट्रोल रूम हू। टाइटन से उसे चक्रे, कराने में सबका पोषक छीन

कान
कान कहते हैं... मेरी भी सुन लिये वो कि मुझे कितनी शक्ति पसंद है। लेकिन कौन ध्यान दे? कभी पढ़ते हैं, शब्दों में, मुझे भी, सड़क पर, घर में भी टीवी का म्यूजिक चलाते समय, अगर इन सबको न हो तो कानों में ईयर फोन या हेडफोन लगाकर मंत्र आवाज करके मुझे परेशान करता है। जहां टीवी मुझे और सेबल पसंद है। मैं तो चाहता हू कि बड़े हो जा बच्चे सानी शरीर से बो। मुझे कानों में धक्का, टीवी या कान रूजाने को किसी डिस्टो से भी खुलवाना नहीं। सुन लिये न।

कानो (सुनने की क्षमता) को हल्दी रखना आसान है। अगर हम इनके शोर से बाधाएं रच पाएं। कानों की अहमियत सिर्फ सुनने तक सीमित नहीं, बल्कि शरीर को बैलेंस करने में भी है। इसलिए इनका सेहतमंद रहना बेहद जरूरी है। इनके हल्दी रखने के लिए कान में कुछ न डालें। कोशिश करें कि कानों में पानी भी न जाए।
-डॉ. आलोक ठक्कर, डायरेक्टर, ENT, हेड-नेक ऑनकोलॉजी, मेडिकल हास्पिटल

हाट
दिल कहता है... रक्त रोजगार करने मुझे बेहोश करके है, लेकिन दब हो गई है।... न कभी सुबह उठता है। न कभी पेट में देहने जाता है। न कोई एक्सरसाइज करता है। जीवनान भी नहीं करता। देर रात जागता है। नींद में ठीक से पूरी नहीं करता। सब्जी, सलाद, फल को देखकर मूढ़ बनता है। ऊपर से ठीक-ठीक खाते हैं और सिगरेट, दारु पीते हैं। अब बच्चा मैं कमजोर हो गया तो मेरी क्या बचती है? तब तक मैं पूरे शरीर में सकल रक्त को पहुंचाने और वापस लाने को काम लूना इसमें मेरी सहायक करती है रक्त की गति। अपनी लक्ष्यवस्तु खाने तक उसमें मैं कलेक्टिव विफल हूँ। इससे मुझे कुछ भी पूरे शरीर में भेजने में और काम लाने में पूरा जवाब देना पड़ता है। इसी का नाता है कि यह बीजे को परेशान अंग हो गई है। मुझे ठीक रखने है तो लक्ष्यवस्तु और अंगों से रक्त को।

हाट तंदुरुस्त तो सभी अंग दुरुस्त। पूरे शरीर को आबिस्त्रण और पोषण पहुंचाने वाला यह अंग है। इसलिए इस अंग को सही रखने के लिए हमें फिजिकल एक्टिविटी को अपनाना होगा। हल्दी चीजें खानी होंगी। नींद पूरी लेनी होगी।
-डॉ. अजुल माधुर, E.D. कार्डिओलॉजी, एस्पोर्ट्स फीटिस

आंखें
आंखें कहती हैं... इसे सब फल है कि ज्यादा देर तक मोबाइल देखने से आंखें परेशान हो जाती हैं। वे ड्राई होने लगती हैं। मन धकने लगता है। फिर भी वे रुकने टाइटन कम नहीं करता। बच्चा को मोबाइल देखना मनाही करता रहा है। अरे! मैं सिर्फ स्क्रीन धूने के लिए चक्रे ही बने हूँ, मैं तो रू-दरान के लिए हूँ। मुझे मजबूत रखने है तो आउटडोर एक्टिविटीज भी करने पड़ेंगे। घूमना लाना होगा कि टैबल पर रखने है। हमारी जाय भी करवाने होगी। स्क्रीन देखते समय हर 20 मिनट बाद 20 सेकंड तक 20 मीटर दूर देखना है।

आंखें
आंखें कहती हैं... इसे सब फल है कि ज्यादा देर तक मोबाइल देखने से आंखें परेशान हो जाती हैं। वे ड्राई होने लगती हैं। मन धकने लगता है। फिर भी वे रुकने टाइटन कम नहीं करता। बच्चा को मोबाइल देखना मनाही करता रहा है। अरे! मैं सिर्फ स्क्रीन धूने के लिए चक्रे ही बने हूँ, मैं तो रू-दरान के लिए हूँ। मुझे मजबूत रखने है तो आउटडोर एक्टिविटीज भी करने पड़ेंगे। घूमना लाना होगा कि टैबल पर रखने है। हमारी जाय भी करवाने होगी। स्क्रीन देखते समय हर 20 मिनट बाद 20 सेकंड तक 20 मीटर दूर देखना है।

लंग्स
फेफड़े कहते हैं... रक्त आ रही है? तो फिर यकीनन जिंदा हो। लेकिन वह रक्त ध्यान नहीं देता कि रक्त किस तरह से आ रही है? सीना जब उठार-नीचे होता है तो रक्त में अंदर-बाहर होवेंगे। ऐसा टाइमर फेफड़ों की वजह से ही होता है। इनसे तो आबिस्त्रण मिलती है। लेकिन यह हमें बीमार करने में भी कर-कर करती है। कभी सिगरेट, बीडी फेयर बीमार करता है तो कभी धर के अंदर वा वायर प्रदूषण फैलाकर। यह धुआं करता है। अगर मुझे मजबूत रखने है तो स्मॉकिंग, ड्रग और धुआं से दूर रहना ही होगा। राख में, लंबी-लंबी राखें लिये हों। जैसी हेल्दी लाइव रटाइल में आनंदनी होगी।

किडनी
किडनी कहती है... मुझे हल्दी रखने के बारे में तो यह सोचना ही नहीं। रक्त सिगरेट पीता है। तबका खानता है। अल्कोहल का लवकर सेवन करता है। पानी भी हर दिन 2-3 लीटर नहीं पीता। अगर खानेकी फेफड़ है और बोको को परेशान है तो मैं मेरा रिहाज नहीं करता। राय क्यू तो एक बार मैं अगर कमजोर हो जाऊं तो खबिस्त्रण या इन्सुलिन का प्रकार फलन पड़ता। इसलिए मुझे हेल्दी रखें। मैं शरीर में रक्त सफाई हूँ। एक खबिस्त्रण तो सुन ही लेना मुझे मैं दान हो तो टिंक देना।... मैं मेरा दान बनकर रहूँ।

किडनी
किडनी कहती है... मुझे हल्दी रखने के बारे में तो यह सोचना ही नहीं। रक्त सिगरेट पीता है। तबका खानता है। अल्कोहल का लवकर सेवन करता है। पानी भी हर दिन 2-3 लीटर नहीं पीता। अगर खानेकी फेफड़ है और बोको को परेशान है तो मैं मेरा रिहाज नहीं करता। राय क्यू तो एक बार मैं अगर कमजोर हो जाऊं तो खबिस्त्रण या इन्सुलिन का प्रकार फलन पड़ता। इसलिए मुझे हेल्दी रखें। मैं शरीर में रक्त सफाई हूँ। एक खबिस्त्रण तो सुन ही लेना मुझे मैं दान हो तो टिंक देना।... मैं मेरा दान बनकर रहूँ।

हर सामान्य शल्ल को सिगरेट, तंबाकू खादि से खरूर दूर रहना चाहिए। किडनी को खराब करने में इनकी अहम भूमिका होती है। बडी, स्ट्रेस लेवल को भी काबू में रखना जरूरी है। अगर किसी शल्ल को बीबी या शुगर है तो इनके खरूर काबू में रखें।
-प्रफेसर, डॉ. लदीप महाजन, डिपार्टमेंट ऑफ नेफ्रोलॉजी, AIIMS

लिवर
लिवर के बीमार होने से लमान अंगों पर इसका पौरन ही अरर होने लगता है। आखिर हर रक्त का कुछ हिस्सा (आबिस्त्रण) सभी अंगों, सभी कोशिकाओं को चाहिए। इसलिए ऐसी किसी भी एक्टिविटीज का हिस्सा न बने जिससे हमारे फेफड़े कमजोर होते हों। न सिगरेट, न बीबी और धुआं सांस से अदर से।
-डॉ. नीतू जीन, सीनियर कंसल्टेंट, पल्मोनोलॉजी एंड क्रिटिकल केयर, PSRI हॉस्पिटल

लिवर
लिवर के बीमार होने से लमान अंगों पर इसका पौरन ही अरर होने लगता है। आखिर हर रक्त का कुछ हिस्सा (आबिस्त्रण) सभी अंगों, सभी कोशिकाओं को चाहिए। इसलिए ऐसी किसी भी एक्टिविटीज का हिस्सा न बने जिससे हमारे फेफड़े कमजोर होते हों। न सिगरेट, न बीबी और धुआं सांस से अदर से।
-डॉ. नीतू जीन, सीनियर कंसल्टेंट, पल्मोनोलॉजी एंड क्रिटिकल केयर, PSRI हॉस्पिटल

लिवर
लिवर के बीमार होने से लमान अंगों पर इसका पौरन ही अरर होने लगता है। आखिर हर रक्त का कुछ हिस्सा (आबिस्त्रण) सभी अंगों, सभी कोशिकाओं को चाहिए। इसलिए ऐसी किसी भी एक्टिविटीज का हिस्सा न बने जिससे हमारे फेफड़े कमजोर होते हों। न सिगरेट, न बीबी और धुआं सांस से अदर से।
-डॉ. नीतू जीन, सीनियर कंसल्टेंट, पल्मोनोलॉजी एंड क्रिटिकल केयर, PSRI हॉस्पिटल

स्किन
स्किन कहती है... यह ध्यान ही नहीं देता कि इसके शरीर का सबसे बडी अंग मैं ही हूँ। तबका खाने मुझे ही सबसे पहले धूए, बरिस, सॉई का पता धरना है। शरीर में इन चीजों से सबसे पहले मैं ही प्रभावित होती हूँ। इसलिए मेरा ध्यान रखना बेहद जरूरी है। इस बात का मैं ध्यान नहीं रखता कि जब बाहर से आबिस्त्रण से हर अंग को शरीर के खुले हिस्से को अंगी करत पानी से धो लें। इससे इन्फेक्शन का खतरा भी कम हो जाता है। बडी, अगर धूए में ज्यादा देर के लिए निकलना ही तो रक्तजलन हो जाता है। अगर मुझे हेल्दी रखने है तो डाइट में विटामिन-C और एंटीऑक्सीडेंट वाले फूड्स हर दिन खाऊँ।

स्किन
स्किन कहती है... यह ध्यान ही नहीं देता कि इसके शरीर का सबसे बडी अंग मैं ही हूँ। तबका खाने मुझे ही सबसे पहले धूए, बरिस, सॉई का पता धरना है। शरीर में इन चीजों से सबसे पहले मैं ही प्रभावित होती हूँ। इसलिए मेरा ध्यान रखना बेहद जरूरी है। इस बात का मैं ध्यान नहीं रखता कि जब बाहर से आबिस्त्रण से हर अंग को शरीर के खुले हिस्से को अंगी करत पानी से धो लें। इससे इन्फेक्शन का खतरा भी कम हो जाता है। बडी, अगर धूए में ज्यादा देर के लिए निकलना ही तो रक्तजलन हो जाता है। अगर मुझे हेल्दी रखने है तो डाइट में विटामिन-C और एंटीऑक्सीडेंट वाले फूड्स हर दिन खाऊँ।

रिक्तन का एरिया सबसे बढ़ा है। इस क्यू तो किसी शल्ल का लुक उसके रिक्तन यसे से ही बनता है। इसलिए इसे हेल्दी रखना भी जरूरी है। रिक्तन पर मृदमी जितनी कम होगी, धूय की यूसी रक्त खादि से जितना बचाएंगे, उतना सही रहेगा। जरूरत पड़ने पर सस्त्रोत्रण लगाने से भी पीछे नहीं हटना चाहिए। ताजे फल, सलाद, स्याउउर खादि को हर दिन शामिल करने से फायदा होगा।
-डॉ. सुधुय कयुरिया, डर्मटोलॉजिस्ट, सफरजान

लिवर
लिवर कहता है... मैं शरीर में 700 से भी ज्यादा तरह के काम करता हूँ। खान पाने, इम्युनिटी मजबूत करने, पचाना और हार्मोन को रिक्रिएट करने, रक्त बनाने आदि सारे तरह के काम करता हूँ। इसका काम है खानपान को फिल्टर करना। मुझे हेल्दी रखने से सभी को फिल्टर फायदे है, यह नहीं समझता। मैं यह तो नहीं कहता कि हर दिन अखरोट, फिलर खाऊँ। मैं कहता हूँ कि हर दिन मेमसोमी सब्जी, सब्जी, सलाद और फल खाऊँ। हर दिन फलों के बरसो। मांसपेशियों को मजबूत बनाओ। बाहर के जलक, फेड फूड आदि से दूर रहें। सारा अदि को हूय में लकड़ो। फिर देखो, जूरीही इम्युनिटी कितनी सानदार रहती है। मेरी मजबूती कानों भरपूर दान।

लिवर
लिवर के कमजोर होने की शुरुआत इसमें फेटा काम होने यानी फटी लिवर से ही होने लगती है। फिर अंधर, फटी लिवर की स्ट्रेज बढ़ती है अंधर, शरीर को दूसरी परेशानियाँ भी घेरने लगती हैं। शुगर, कलेस्ट्रॉल, हाई बीबी और हाट की बीमारी। इसलिए हमें लिवर को हेल्दी रख लें, मोटापे से बचे और खाने में शुगर कम ले तो सारे काम सही हो जाते हैं।
-डॉ. एस. के. सीरिन, डायरेक्टर, ILBS

लिवर
लिवर के कमजोर होने की शुरुआत इसमें फेटा काम होने यानी फटी लिवर से ही होने लगती है। फिर अंधर, फटी लिवर की स्ट्रेज बढ़ती है अंधर, शरीर को दूसरी परेशानियाँ भी घेरने लगती हैं। शुगर, कलेस्ट्रॉल, हाई बीबी और हाट की बीमारी। इसलिए हमें लिवर को हेल्दी रख लें, मोटापे से बचे और खाने में शुगर कम ले तो सारे काम सही हो जाते हैं।
-डॉ. एस. के. सीरिन, डायरेक्टर, ILBS

घुटना
घुटना सोच रहा... इसे तो यह मैं नहीं पता कि जब वजन ज्यादा बढ़ जाए और मुझे लो होने लगे, तब जोक नहीं करने चाहिए। इससे हम पर खाना ज्यादा बढ़ता है। मांसवत है कि हम बीमार होने लगे हैं। लेकिन अगर यदं न हो तो खरूर टाइलन खादि। इससे हम मजबूत होते हैं। उन का हो वा उमदराज हो, एक्सरसाइज करने से मैं लव पाता हूँ। मेरी अहमियत इसलिए है क्योंकि मैं मजबूत हूँ। मसपेशी, ब्रॉडिगन, एक खास तरह का फूड और सबसे अहम रिगनेट का बना हूँ। इन सभी की बढोतल पूरे शरीर का वजन सभालता हूँ। मुझे क्या अरर लगता है और क्या बुरा, इसकी किरकी को नहीं पाते। अगर आज मेरे बने मैं नहीं सोचते तो अपने पचानर में कमजोर हो सकता हूँ।

घुटना
घुटना सोच रहा... इसे तो यह मैं नहीं पता कि जब वजन ज्यादा बढ़ जाए और मुझे लो होने लगे, तब जोक नहीं करने चाहिए। इससे हम पर खाना ज्यादा बढ़ता है। मांसवत है कि हम बीमार होने लगे हैं। लेकिन अगर यदं न हो तो खरूर टाइलन खादि। इससे हम मजबूत होते हैं। उन का हो वा उमदराज हो, एक्सरसाइज करने से मैं लव पाता हूँ। मेरी अहमियत इसलिए है क्योंकि मैं मजबूत हूँ। मसपेशी, ब्रॉडिगन, एक खास तरह का फूड और सबसे अहम रिगनेट का बना हूँ। इन सभी की बढोतल पूरे शरीर का वजन सभालता हूँ। मुझे क्या अरर लगता है और क्या बुरा, इसकी किरकी को नहीं पाते। अगर आज मेरे बने मैं नहीं सोचते तो अपने पचानर में कमजोर हो सकता हूँ।

घुटने बदलने के मामले बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। इसकी कई वजहें हैं। हम सभी न्यूट्रिशन नहीं ले रहे। वजन बढ़ने में नहीं रहता। हमारे शरीर में विटामिन-D, कैल्शियम आदि की कमी रहती है। हम फिजिकल एक्टिविटीज आदि से दूर रहते हैं। साथ तो यह है कि जो जितना पसीना बहाता है, उसकी मांसपेशियाँ और हड्डियाँ उतनी ज्यादा मजबूत होती हैं।
-प्रफेसर, डॉ. भवुक वर्मा, ऑर्थोपिडिस्ट डिपार्टमेंट, AIIMS

लिंगामेंट
लिंगामेंट के मन की बात... मेरी तो बिलकुल काद नहीं करता। न सही तरीके से उठता हूँ, न खोलते समय ध्यान में ध्यान रखता हूँ। अरे सम्झो! मैं खंडी के चौदरुस का खंडी खोले जाऊ हूँ। मैं पूरे शरीर में चौदरुस को फिर करने रखता हूँ, बकि वे दान-पान न निकल जायें। मुझे हड्डियों को बाने खाली रखने बहू तो किसी बजह से सही से पचा पावे हो, खोल पावे हो। लेकिन अहमियत सभालना कैम? जब तक मैं सहेलना हूँ, तब तक हड्डिये भी और शरीर के चरुरे अंग भी सहेलना है। मैं विगह गये तो खलना मुकिल हो जायगा। बकि नहीं कर पायें। इससे वजन बढ़ने लगता, रिक्त बडी परेशानिये भी आ सकती हैं। खबिस्त्रण सभल जकओ।

लिंगामेंट
लिंगामेंट के मन की बात... मेरी तो बिलकुल काद नहीं करता। न सही तरीके से उठता हूँ, न खोलते समय ध्यान में ध्यान रखता हूँ। अरे सम्झो! मैं खंडी के चौदरुस का खंडी खोले जाऊ हूँ। मैं पूरे शरीर में चौदरुस को फिर करने रखता हूँ, बकि वे दान-पान न निकल जायें। मुझे हड्डियों को बाने खाली रखने बहू तो किसी बजह से सही से पचा पावे हो, खोल पावे हो। लेकिन अहमियत सभालना कैम? जब तक मैं सहेलना हूँ, तब तक हड्डिये भी और शरीर के चरुरे अंग भी सहेलना है। मैं विगह गये तो खलना मुकिल हो जायगा। बकि नहीं कर पायें। इससे वजन बढ़ने लगता, रिक्त बडी परेशानिये भी आ सकती हैं। खबिस्त्रण सभल जकओ।

लिंगामेंट
लिंगामेंट के मन की बात... मेरी तो बिलकुल काद नहीं करता। न सही तरीके से उठता हूँ, न खोलते समय ध्यान में ध्यान रखता हूँ। अरे सम्झो! मैं खंडी के चौदरुस का खंडी खोले जाऊ हूँ। मैं पूरे शरीर में चौदरुस को फिर करने रखता हूँ, बकि वे दान-पान न निकल जायें। मुझे हड्डियों को बाने खाली रखने बहू तो किसी बजह से सही से पचा पावे हो, खोल पावे हो। लेकिन अहमियत सभालना कैम? जब तक मैं सहेलना हूँ, तब तक हड्डिये भी और शरीर के चरुरे अंग भी सहेलना है। मैं विगह गये तो खलना मुकिल हो जायगा। बकि नहीं कर पायें। इससे वजन बढ़ने लगता, रिक्त बडी परेशानिये भी आ सकती हैं। खबिस्त्रण सभल जकओ।

लिंगामेंट
लिंगामेंट के मन की बात... मेरी तो बिलकुल काद नहीं करता। न सही तरीके से उठता हूँ, न खोलते समय ध्यान में ध्यान रखता हूँ। अरे सम्झो! मैं खंडी के चौदरुस का खंडी खोले जाऊ हूँ। मैं पूरे शरीर में चौदरुस को फिर करने रखता हूँ, बकि वे दान-पान न निकल जायें। मुझे हड्डियों को बाने खाली रखने बहू तो किसी बजह से सही से पचा पावे हो, खोल पावे हो। लेकिन अहमियत सभालना कैम? जब तक मैं सहेलना हूँ, तब तक हड्डिये भी और शरीर के चरुरे अंग भी सहेलना है। मैं विगह गये तो खलना मुकिल हो जायगा। बकि नहीं कर पायें। इससे वजन बढ़ने लगता, रिक्त बडी परेशानिये भी आ सकती हैं। खबिस्त्रण सभल जकओ।

लिंगामेंट
लिंगामेंट के मन की बात... मेरी तो बिलकुल काद नहीं करता। न सही तरीके से उठता हूँ, न खोलते समय ध्यान में ध्यान रखता हूँ। अरे सम्झो! मैं खंडी के चौदरुस का खंडी खोले जाऊ हूँ। मैं पूरे शरीर में चौदरुस को फिर करने रखता हूँ, बकि वे दान-पान न निकल जायें। मुझे हड्डियों को बाने खाली रखने बहू तो किसी बजह से सही से पचा पावे हो, खोल पावे हो। लेकिन अहमियत सभालना कैम? जब तक मैं सहेलना हूँ, तब तक हड्डिये भी और शरीर के चरुरे अंग भी सहेलना है। मैं विगह गये तो खलना मुकिल हो जायगा। बकि नहीं कर पायें। इससे वजन बढ़ने लगता, रिक्त बडी परेशानिये भी आ सकती हैं। खबिस्त्रण सभल जकओ।

अगर लिंगामेंट की मजबूती चाहते हैं तो शरीर की मांसपेशियों को मजबूत रखें। एक्सरसाइज शुरू करने से पहले वॉर्मअप करें। जल्दबाजी न करें। जॉइंट्स को झटका न दें। आराम में करें। प्रोटीन और विटामिन-C जरूरी हैं। अच्छे जूते पहनें। शरीर को सेंना को भी सम्झें।
-डॉ. सुधुय रिश, अरिस्टेट प्रोफेसर, स्पेर्ट्स इंजरी सेटर, ऑर्थो, सफरजान हास्पिटल

हर अंग को चाहिए कुछ कॉमन आदतें, कुछ कॉमन पोषण

शरीर के सभी अंग एक-दूसरे से बडी न बडी आसपास में जुड़े हुए हैं। ऐसा नहीं है कि एक अंग को सहेलना खाने से दूसरा अंग दूरसे अंगे पर नहीं पड़ता। इससे लिए एक थोटा-सा उधरभान ले लेते हैं। मन से कि किसी को सॉई-खसती जैसी सभान्य परेशानि हो गई। यह परेशानि अंगुना। मैं 2 हफ्ते में अपने अंग ठीक हो जाते हैं। लेकिन जब यह परेशानि होती है तो अंगुना यह हमारी सभान की गली और फेफड़ों को प्रभावित करती है। लेकिन इसका अरर सिर्फ इन्हीं पर नहीं होता। सारे फलने ले दान ले फील करते हैं। शरीर में

शरीर के सभी अंग एक-दूसरे से बडी न बडी आसपास में जुड़े हुए हैं। ऐसा नहीं है कि एक अंग को सहेलना खाने से दूसरा अंग दूरसे अंगे पर नहीं पड़ता। इससे लिए एक थोटा-सा उधरभान ले लेते हैं। मन से कि किसी को सॉई-खसती जैसी सभान्य परेशानि हो गई। यह परेशानि अंगुना। मैं 2 हफ्ते में अपने अंग ठीक हो जाते हैं। लेकिन जब यह परेशानि होती है तो अंगुना यह हमारी सभान की गली और फेफड़ों को प्रभावित करती है। लेकिन इसका अरर सिर्फ इन्हीं पर नहीं होता। सारे फलने ले दान ले फील करते हैं। शरीर में

शरीर के सभी अंग एक-दूसरे से बडी न बडी आसपास में जुड़े हुए हैं। ऐसा नहीं है कि एक अंग को सहेलना खाने से दूसरा अंग दूरसे अंगे पर नहीं पड़ता। इससे लिए एक थोटा-सा उधरभान ले लेते हैं। मन से कि किसी को सॉई-खसती जैसी सभान्य परेशानि हो गई। यह परेशानि अंगुना। मैं 2 हफ्ते में अपने अंग ठीक हो जाते हैं। लेकिन जब यह परेशानि होती है तो अंगुना यह हमारी सभान की गली और फेफड़ों को प्रभावित करती है। लेकिन इसका अरर सिर्फ इन्हीं पर नहीं होता। सारे फलने ले दान ले फील करते हैं। शरीर में

शरीर के सभी अंग एक-दूसरे से बडी न बडी आसपास में जुड़े हुए हैं। ऐसा नहीं है कि एक अंग को सहेलना खाने से दूसरा अंग दूरसे अंगे पर नहीं पड़ता। इससे लिए एक थोटा-सा उधरभान ले लेते हैं। मन से कि किसी को सॉई-खसती जैसी सभान्य परेशानि हो गई। यह परेशानि अंगुना। मैं 2 हफ्ते में अपने अंग ठीक हो जाते हैं। लेकिन जब यह परेशानि होती है तो अंगुना यह हमारी सभान की गली और फेफड़ों को प्रभावित करती है। लेकिन इसका अरर सिर्फ इन्हीं पर नहीं होता। सारे फलने ले दान ले फील करते हैं। शरीर में

शरीर के सभी अंग एक-दूसरे से बडी न बडी आसपास में जुड़े हुए हैं। ऐसा नहीं है कि एक अंग को सहेलना खाने से दूसरा अंग दूरसे अंगे पर नहीं पड़ता। इससे लिए एक थोटा-सा उधरभान ले लेते हैं। मन से कि किसी को सॉई-खसती जैसी सभान्य परेशानि हो गई। यह परेशानि अंगुना। मैं 2 हफ्ते में अपने अंग ठीक हो जाते हैं। लेकिन जब यह परेशानि होती है तो अंगुना यह हमारी सभान की गली और फेफड़ों को प्रभावित करती है। लेकिन इसका अरर सिर्फ इन्हीं पर नहीं होता। सारे फलने ले दान ले फील करते हैं। शरीर में

शरीर के सभी अंग एक-दूसरे से बडी न बडी आसपास में जुड़े हुए हैं। ऐसा नहीं है कि एक अंग को सहेलना खाने से दूसरा अंग दूरसे अंगे पर नहीं पड़ता। इससे लिए एक थोटा-सा उधरभान ले लेते हैं। मन से कि किसी को सॉई-खसती जैसी सभान्य परेशानि हो गई। यह परेशानि अंगुना। मैं 2 हफ्ते में अपने अंग ठीक हो जाते हैं। लेकिन जब यह परेशानि होती है तो अंगुना यह हमारी सभान की गली और फेफड़ों को प्रभावित करती है। लेकिन इसका अरर सिर्फ इन्हीं पर नहीं होता। सारे फलने ले दान ले फील करते हैं। शरीर में

NOTE :-

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS

[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye
Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:-https://t.me/Newspaper_pdf_bot

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel

BACKUP GROUP LINK

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

**Hindi-English News Paper
Website:- onlineftp.in**