







# वजन बढ़ाना है आहार में शामिल करें प्रोटीन



पिछले कुछ वर्षों में विश्व में मोटापा एक बड़ी समस्या के रूप में उभरा है। इसके बरकरार एक वर्ग ऐसा भी है, जो कृपोषण या कम वजन की समस्या से जड़ा रहा है। वजन बढ़ाने के लिए यह वर्ग तरह-तरह जनत भी करता है। आहार में प्रोटीन युक्त भोजन शामिल करके आप बैलेस टरीके से अपने वजन में ड्रेस कर सकते हैं। हालांकि वजन बढ़ाने के फैट में स्वास्थ्य के साथ खिलावा कर्तव्य न करें। प्रोटीन युक्त आहार के साथ आपको विटामिन, कार्बोहाइड्रेट्स और मिनरलकी उपयुक्त मात्रा लेना भी जरूरी है। आइए जानें वजन बढ़ाने वाले प्रोटीन कौन-कौन से हैं।

## प्रोटीन खाओ सहत बनाओ

प्रोटीन के सेवन से मांसपेशियां बनती हैं। वजन बढ़ाने के लिए प्रोटीन शेर्क सबसे अच्छा विकल्प हो सकता है। इससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह शरीर के लिए सलीमेट की तरह काम करता है।

■ चिकन, चावल, फिश, अंडा आदि प्रचूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। पनीर, मक्खन, घी, तेल, त्लीय भोजन सभी की खाने से मोटापा बढ़ाने में मदद

■ दूध या दूध बनी सामग्री में भी प्रोटीन पाया जाता है। पनीर, मक्खन, घी, तेल, त्लीय भोजन सभी की खाने से मोटापा बढ़ाने में सकते हैं।

■ मिलती हैं। सोया मिल्क या पाउडर वजन बढ़ाने में कारगर साधित हो सकते हैं।

■ अंकुरित अनाज में भी प्रोटीन की काफी अच्छी मात्रा मौजूद होती है।

■ अंकुरित चने, मोंठ इत्यादि के सेवन से आप अपना वजन बढ़ा सकते हैं।



■ वजन बढ़ाने के लिए फूल क्रीमयुक्त दूध में रात को चर्ने भिंगोकर सुबह खाना चाहिए। इस तरह के खाद्य पदार्थों में प्रोटीन अच्छी मात्रा में मौजूद होता है।

■ फलियां, मेवा, बींस आदि में भी भरपूर प्रोटीन होता है। इनके सेवन से आप असानी से अपना वजन बढ़ा सकते हैं।

■ इसके अलावा आप हरी सब्जियां, फल, सूप आदि के सेवन से भी असानी से अपना वजन बढ़ा सकते हैं।



# अनुलोम विलोम से पाओ निरोगी काया

आजकल दूषित खानपान और तनाव के चलते लोगों की पाचन क्रिया बहुत कमज़ोर होती जा रही है। तेज भाग-दैड़ की जिंदगी भी मानसिक तनाव पैदा कर रही है। नियमित रूप से अनुलोम विलोम करते हैं इन समस्याओं से बचाव किया जा सकता है।



प्राणायाम में अनुलोम-विलोम को सबसे आसान और सबसे कारगर माना जाता है। इसे करने से कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

अनुलोम-विलोम एक ऐसा प्राणायाम है, जिससे शरीर की सभी नाड़ियां दुरुस्त और निरोग बनती हैं। इस प्राणायाम को करने वाले लोग मोसीधी बीमारियों से भी दूर रहते हैं। सर्वियों के मौसम में इस प्राणायाम से कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

- सर्वियों में गठिया और जोड़ों में दर्द की समस्या काफी पेरेशान करती है। अनुलोम विलोम करने से गठिया, सूजन और जोड़ों का दर्द कुछ ही दिनों में फायदा होता है।
- सर्दी, जुकाम, बायरल फैकर, दमा, फैफड़े और श्वास जैसे रोगों के लिए भी अनुलोम विलोम प्राणायाम रामबाण इलाज है।
- शरीर में उपस्थित दूषित डवा और जहरीली कीटाणुओं को भी अनुलोम विलोम बाहर निकालने में कारगर है।
- नियमित अनुलोम-विलोम करने से तनाव से मुक्ति मिलती है। मानसिक रूप से

करने का सही तरीका कुछ और ही होता है। ○ योग के शारीरिक और मानसिक लाभ हैं परंतु इसका उपयोग किसी दिवा आदि की जगह नहीं किया जा सकता है। ○ अगर आपको कोई शारीरिक या मानसिक रोग है, तो प्रयास करें कि इस प्राणायाम को करने से पहले किसी अच्छे डॉक्टर की सलाह जरूर लें। ○ कोशिश करें कि इस प्राणायाम को करने के लिए कोई निषेध नहीं है। लेकिन अगर आप इस योगासन को पहली बार करना शुरू कर रहे हैं, तो प्रयास करें कि किसी प्रशिक्षक की उपस्थिति में इसे करें। अक्सर जो चीजें हैं देखेने पर समझ आ जाती हैं, उन्हें

ना करें। जब आपको सकारात्मकता चाहिए, तो आप दोपहर के भोजन के कम से कम 3 घंटे बाद इसे कर सकते हैं।

- जो अवित्त शारीरिक तौर पर कमज़ोर हैं या एनीमिया जैसे रोग से पीड़ित हैं, वे इस प्राणायाम के दौरान सांस भरने और सांस निकालने की अवधि को लगभग चार-चार ही रखें। यानी कि अगर आप चार गिनती में सांस को भरते हैं तो चार गिनती में ही सांस को निकालें। अन्यथा दिवकर ही सकती है।
- जो लोग इस प्राणायाम को करते वक्त बहुत जल्दी सांसों का आदान-प्रदान करते हैं उन्हें दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। इससे माहाल में मौजूद विषेल तत्व जैसे धूलए धुआं, जीवाणु और बायरस, सांस नली के माध्यम से शरीर में

# साइलेंट किलर है ऑस्टियोपोरोसिस

क्या आप सीढ़ियों की जगह लिफ्ट का इस्तेमाल करते हैं? अगर हाँ तो सावधान हो जाएं। आगर अल्टी-जल्दी फ्रैकर की समस्या हो रही हो तो 40

सिक्केस, मसल्स पेन आदि के अलावा आपको जल्दी-जल्दी फ्रैकर की समस्या हो रही हो तो 40



की उम्र के बाद ऑस्टियोपोरोसिस की भी जांच जरूर करा लेनी चाहिए।

विटामिन डी का रोल हमारे शरीर में हड्डियों के अलावा दिल को भी सही तरह से काम करने के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है। बांडी में कैल्शियम सही तरह से घुल जाए, इसके लिए विटामिन डी भी बेहद जरूरी है। कैल्शियम भी शरीर में ज्यादा हो जाना नुकसानदायक है।

विटामिन डी के लिए रोजाना 15-20 मिनट धूप में बैठना जरूरी है। सूर्य की अल्ट्रावॉलेट किरणों हालांकि रोजे और शरीर में मौजूद निक्षय विटामिन डी को एक्टिव मोड में लाने का काम करती है। सुबह 11 से 2 बजे तक का समय विटामिन डी के लिए बेहतर होता है। विटामिन डी की मात्रा हमारे शरीर में ज्यादा भी नहीं होनी चाहिए क्योंकि यह एक टॉक्सिक है और ज्यादा होने से भी कई बार जोड़ों में दर्द होने लगता है। अब धूप में नहीं बैठ पाते हैं तो सप्लिमेंट में विटामिन डी लाना चाहिए।

करें यह व्यायाम भार उठने वाले व्यायाम हड्डियों के लिए काफी लाभदायक होते हैं। इनसे हड्डियों की क्षमता बढ़ने लगती है। ऐसे कोई भी गतिविधि जो आपके शरीर को गुरुत्वांकण के विरोध में ताकत लाना

के लिए बाध्य करे तो ऐसी एक्सरसाइज भार उठाने वाली कहलाती है। इनसे हड्डियों की क्षमता तो

हाइकिंग, ट्रैकिंग और मार्टिनियरिंग का जमकर मना लिजाए। इससे न सिर्फ आपका शैक्ष पूरा होगा, बल्कि आपको हड्डियों भी मजबूत होंगी। इसके अलावा भी कई अन्य ऐसे कार्य हैं, जिनके जरिये आपको हड्डियों को लगातार ऊर्जावान बनाए रखा जा सकता है। जैसे-

डांस और एरेबिक्स जिन्हें डांस का शोक हो, उनके लिए इसे रोज करने से बेहतर कुछ नहीं हो सकता। डांस से न सिर्फ आप सेहतमंद रह सकते हैं, बल्कि यह मन को स्फूर्ति भी प्रदान करता है और कई तरह के दबावों व तनाव से भी मुक्त करता है। इनके अलावा हड्डियों के लिए नियमित एरेबिक्स करना भी बहुत लाभदायक है।

दौड़ना

दौड़ना एक अच्छा व्यायाम है। इससे व्यक्ति का जनन नियन्त्रित रहता है। इससे फेफड़े खुलते हैं, सांस पूलती हैं और हृदय-गति ठीक होती है, जिस कारण दिल भी स्वस्थ बना रहता है। इससे हड्डियों और मांसपेशियों में भी मजबूती आती है। इसलिए रोजाना दौड़ना जरूरी है।

सीढ़ी चढ़ना हड्डियों और मांसपेशियों को बढ़ाव देता है। इसके बढ़ावने का यह अनुचक तरीका है। लिफ्ट के बजाए रोजाना सीढ़ियों का उपयोग करना एक बेहतरीन व्यायाम है। तेज चलना स्वास्थ्य या दूसरी वजहों से जो लोग इसे कोई भी व्यायाम करने की स्थिति में नहीं हैं, उन्हें रोज 30-45 मिनट तक ब्रिस्क वॉक करना चाहिए।

स्वस्थ बने के लिए यह सर्वसंभव है।

शुरुआत में उसे कोई भी जिम्मेदारी सोंपें। मसलन, स्टीडी टेबल को सही ढंग से व्यवस्थित करना, पौधों को जानी देना, मैंचे के लिए उसके बाहर आपको अपनी रोजाना की अनुसरण करते हैं। आप अपनी रोजाना जल्दी आते से सीधे सांस करते हैं। अगर अपनी रोजाना जल्दी आते से सीधे सांस करते हैं, तो आपको एक बेहतर लाभ होता है।

बच्चे के व्यवहार में ऐसी दिक्कत इस बात का सकें है कि आपको अपनी पैरेंटिंग के तरीके में सुधार की ज़रूरत है। कुछ बच्चे दूसरों को देखकर बहुत जल्दी उनके गुणों को अपनाने की कोशिश करते हैं, पर कुछ ऐसा नहीं कर पाते ऐसे बच्चों क

# नेशनल हैंडलूम वीक -2023

## राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर में फैशन शो का हुआ आयोजन



चमकता राजस्थान  
जयपुर, 6 अगस्त। उद्योग एवं वाणिज्य विभाग की ओर से आयोजित हो रहे पांच दिवसीय नेशनल हैंडलूम वीक-2023 के तहत आज राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर में वसुधैव कुम्भकम् थीम पर फैशन शो का आयोजन हुआ। फैशन शो में राजसिकों एवं आरईपीसी वैयक्तिक श्री राजीव अरोड़ा मुख्य अतिथि रहे।

## संघर्ष संस्थान धांधोली द्वारा पोषण सप्ताह का विभिन्न गांवों में किया जावेगा आयोजन



चमकता राजस्थान शंकर लाल शर्मा/अरोड़ा  
अराई प्रोजेक्ट कोर्डिनेटर श्योजी राम गुर्जर ने अवगत कराया कि संघर्ष संस्थान धांधोली द्वारा शेयर एंड केयर फाउंडेशन के सहयोग से पोषण सप्ताह का आयोजन 1 अगस्त 2023 से 12

## खेल व खिलौनों से बच्चों का होता है सर्वांगीण विकास-पूर्व सभापति, गुणमाला पाटनी



चमकता राजस्थान शंकर लाल शर्मा/अरोड़ा  
किशनगढ़ अजमेर रोड स्थित प्रेसीडेंसी स्कूल के अभिभावक एवं अध्याकागणों की समारोह पूर्वक आयोजित सभा के पूर्व स्कूल के हुए दीप प्रज्ञलन के साथ समारोह की मुख्य अतिथि किशनगढ़ की पूर्व

## श्रीनगर जीपीएस नसीराबाद उपखंड की बैठक बामणिया बालाजी में हुई आयोजित



चमकता राजस्थान अजमेर जिला व्यारो चीफ खननंदन पारेक

अजमेर। नसीराबाद ग्रामीण पत्रकार समिति नसीराबाद उपखंड की मुख्य मासिक बैठक वरिष्ठ पत्रकार मुकेश वैष्णव, अध्यक्ष पद पर पूरणमल उदय, उपाध्यक्ष पद पर जिंद्र सिंह राठोड़, सचिव पद पर इकरामुद्दीन चौहान, सहसचिव पद पर तारा सिंह रावत, महामंत्री पद पर सत्यनारायण रोलिया, कोषाध्यक्ष पद पर हीरालाल, मिडिया प्रभारी जगदीश चौधरी, प्रचार प्रसार पद पर कमलेश उदय, संगठन मंत्री पद पर महेंद्र प्रजापत को चुना गया। बैठक में और सदस्यों को भी शामिल कर कार्यकारणी का विस्तार करने का निर्णय लिया गया। चुनाव जीपीएस सदस्य राजेश वर्मा एवं सरवाड़ उपखंड अध्यक्ष विजय पाराशर के सानिध्य में कराये गये। वहीं आगमी नसीराबाद उपखंड की मासिक बैठक बाडिया का बाला लच्छीपुरा में 22 सितंबर को आयोजित की जाएगी।

## गोस्वामी समाज कल्याण बोर्ड का गठन करना चाहिए सरकार को : - रावत



है। इसके लिए समाज आभार व्यक्त करता है।

बैठक में विधायक रावत ने समाज द्वारा सरकार के स्तर पर रखी गई "आदि गुरु स्वामी शंकराचार्य दसनाम गोस्वामी समाज कल्याण बोर्ड" के गठन की मांग का समर्थन करते हुए कहा कि, गोस्वामी समाज देश के विकास में सदैव ही महत्वपूर्ण योगदान देता आ रहा है। साहित्य, संस्कृति, कला, विज्ञान, राजनीति एवं महत्वपूर्ण क्षेत्रों में अविसरणीय योगदान करता आ रहा है। लेकिन शिक्षा, व्यवसाय एवं राजनीति के क्षेत्र में अभी भी गोस्वामी समाज पिछड़ा है। राजस्थान में गोस्वामी समाज की संख्या 2 (प्रतिशत) होने के बावजूद अभी तक किसी कल्याण बोर्ड का गठन नहीं किया गया है। अतः सरकार को "आदि गुरु शंकराचार्य दसनाम गोस्वामी समाज कल्याण बोर्ड का गठन" करना चाहिए।

बैठक में रामेश्वर भारती, एडवोकेट गजेन्द्र गोस्वामी, मोहन भारती, गोपाल पर्वत, भगवान पुरी, ओमगिरी शिवराजपुरी, लादूरवन, नाथगिरी, राजन्द्र गिरी, सीमा भारती, मुन्ना भारती, गंगाराम भारती, गुमान गिरी, शिमुपुरी, योगेशपुरी, भेल गिरी, दिनेशपुरी, मोनजगिरी, सहित काफी संख्या में समाजबंधु उपस्थित थे।

इसके साथ ही रविवार को विधायक रावत का उपस्थिति में गोस्वामी समाज के सदस्यों ने विधायक रावत का उपस्थिति में गोस्वामी समाज के सदस्यों को विधायक रावत के जन सेवा कार्यों की सराहना करते हुए बताया कि, पुष्कर विधानसभा क्षेत्र में हर गांव में समाज बहुत जनसंख्या है। गोस्वामी समाज हमेशा भारतीय जनता पार्टी के साथ रहा है और रहेगा। मोदी जी के नेतृत्व में देश में हर वर्ष का उत्थान हो रहा है गरीब किसान मजदूर का कल्याण हो रहा है। पिछले 10 वर्षों के कार्यकाल में पुष्कर विधानसभा क्षेत्र में भी विकास के लिए कार्य भी हुए हैं जो हमारे विधायक के संघर्षों का ही परिणाम

## मालवीय नगर कांग्रेस कार्यकर्ता सम्मलेन में राजीव अरोड़ा को उम्मीदवार बनाने की उठी मांग!



चमकता राजस्थान

मालवीय नगर में आयोजित कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने एक मत से राजीव अरोड़ा के गठन की शीर्ष नेतृत्व से खुली मांग की। ब्राह्मण समाज का प्रतिधित्व कर रहे वरिष्ठ कांग्रेस कार्यकर्ता एरावत शर्मा, राजेन्द्र मुदगल, महेश धाकड़, टिकू आहुजा, फौजी प्रवीन, बाबू लाल टाटीवाल, जी.डी. केशवानी, देवेश चौहान ने कहा की राजीव अरोड़ा ने अंतिम बार लड़े चुनाव में मालवीय नगर के लिए जो ग्राउंड तैयार किया था उस के परिणाम स्वरूप पार्टी को वर्ष 2013 या 2018 में ही विजय मिल जानी चाहिए थी। उपस्थिति जन समुदाय ने एकमत से स्वीकारा की राजीव अरोड़ा के नेतृत्व में इस बार पार्टी को मालवीय नगर से जीत का आशीर्वाद प्राप्त होगा। कार्यक्रम के आखिर में मौजूद कार्यकर्ताओं और जनता को धन्यवाद ज्ञापित करते हुए राजीव अरोड़ा ने कार्यकर्ताओं की आवाज का सम्मान करते हुए एक स्वीकारा का धन्यवाद देते हुए स्वीकारा का सम्मान करते हुए उम्मीदवारी का दावा प्रस्तुत करेंगे।

## अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस दिनेश एम एन के दिशा-निर्देशन में अवैध मादक पदार्थ तस्करी के विरुद्ध बड़ी कारवाई।

### सीआईडी सीबी टीम की सूचना पर चित्तौड़गढ़ जिले में सदर थाना द्वारा अवैध मादक पदार्थ तस्करी के विरुद्ध बड़ी कारवाई



चमकता राजस्थान

अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस, सीआईडी अपराध दिनेश एम एन के दिशा - निर्देशन में अवैध मादक पदार्थ तस्करी के विरुद्ध बड़ी कारवाई।

आशाराम चौधरी अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक के सुपरविजन में राम सिंह नाथावर पुलिस निरीक्षक द्वारा सीआईडी क्राइम ब्रांच के हैंड कांस्टेबल महावीर सिंह व कांस्टेबल रमेश की सूचना को विकसित कर चित्तौड़गढ़ सदर थाना इलाके में दिया कार्यवाही को अंजाम।

एक KIA कंपनी के नवनिर्मित गाड़ियों को परिवहन करने वाले कंटेनर में KIA कारों की आड़ में ट्रैलर में तस्करी कर ले जाया जा रहा 45 कट्टे उच्च व्यापारिकों का अफिम डोडा जब्त। चालक जीतेन पुरु हीरालाल विवाही कालिया खेड़ी मंदसौर निरापत्ति।

उपरोक्त कार्यवाही को सफल बनाने में मिम टीम की रही विशेष भूमिका :- एसएसआई बनवारी लाल, हैंड कॉन्स्टेबल शंकर दायल शर्मा, कमल सिंह, महावीर सिंह, राकेश कांस्टेबल भूपेंद्र शर्मा, गोपाल लाल, विजय सिंह।

## सोमोती प्रधानमंत्री, भारती बघेल शिक्षा मंत्री, पीयूष स्वक्षता व मोहित कुमार खेल मंत्री चुने गए



चमकता राजस्थान

विद्यालय परिसर, कक्षा को स्वच्छ रखने की शपथ दिलाई प्रधानमंत्री रामेश शर्मा ने बताया कि राजस्थान प्रारंभिक शिक्षा परिषद के स्वच्छ भारत एवं विद्यालय योजना के तहत सभी विद्यालयों छात्र सभा में कक्षा अध्यापकों की देखेखन व बाल संसद का गठन किया गया। जिसमें कक्षा 8 की छात्र सोमोती को प्रधानमंत्री, कक्षा 7 की छात्र भारती बघेल को शिक्षा मंत्री, कक्षा 7 के देवकीनंदन को स्वच्छता एवं स्वास्थ्य मंत्री तथा कक्षा 8 के पिंगू बघेल को छात्र एवं पर्यावरण मंत्री चुना गया। इसी प्रकार सास्कृतिक मंत्री के रूप में अंजली कुमारी, खेल मंत्री के पर मोहित कुमार तथा बगवान मंत्री के रूप में ऊर्जा देखेखन व बाल संसद का गठन किया गया। कक्षा बार पांच पांच विद्यालयों के स्वच्छता स्काउट दल में इनमें से प्रत्येक कक्षा में एक छात्र को दल नायक के रूप में चुना गया। विद्यालय के अध्यापक द्वारा राजस्थान प्रादुमनसिंह, रामकेश, रोशनी कुमारी व साक्षी बघेल कक्षा चारों में सुनील कुमार, अंकित कुमार, रविंद्र सिंह, अविन कुमारी कुमारी व नैनी कुमारी तथा कक्षा 7 में सलमान खान, सौरभ कुमार, विनेश कुमार, अभिषेक कुमार, अंजली कुमारी को सौंपी गई। जारीकी कक्षा आठ में अभिषेक कुमार को दल नायक, रिकी कुमारी, बृंदा, सविन कुमार व सत्यवरी की स्वच्छता स्काउट के रूप में चुना गया।

