महत्वपूर्ण एवं खास

तेज रफ्तार कार की ठोकर से इलाज के दौरान युवक की मौत

» कार चालक के खिलाफ धारा 304ए के तहत अपराध दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। रोड एक्सीडेंट में एक युवक की इलाज के दौरान मौत हो जाने पर पुलिस ने जांच के बाद कार चालक के खिलाफ मर्ग कायम कर धारा 304 ए के तहत अपराध दर्ज कर लिया गया है। मिली जानकारी के अनुसार ग्राम बाना खरोरा निवासी पुनीत राम गायकवाड़ 58 वर्ष पिता नंदलाल गायकवाड़ ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि प्रार्थी का लड़का टूकेश्वर गायकवाड़ को तेज रफ्तार कार क्रमांक सीजी 28 ई 8835 के चालक ने जोरदार ठोकर मार दिया था। जिसके चलते वह गंभीर रूप से घायल हो गया। इलाज के लिए उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया था जहां उसकी मोत हो गई। घटना की रिपोर्ट पर पुलिस ने जांच के दौरान कार चालक के खिलाफ अपराध कायम कर लिया है।

कृषि अधिकारी बनकर कर रहे थे वसूली, दो गिरफ्तार

महासमुंद (आरएनएस)। कृषि अधिकारी बनकर कृषि केंद्रों से वसूली करने वाले दो लोगों को खल्लारी पुलिस ने पकड़ा है। दोनों पर पुलिस ने 420 का अपराध दर्ज किया है। शुक्रवार कि दोपहर सूचना मिली कि दो व्यक्ति खुद को केंद्रीय कृषि विस्तार अधिकारी बताकर ग्रामीण क्षेत्र के कृषि केंद्रों में जांच के लिए पहुंच रहे हैं। दुकानों की जांच के अलावा स्टॉफ पंजी मिलान के बाद गड़बड़ी बताकर लाइसेंस निरस्त करने की बात कहकर दुकानदारों से रुपए ऐंठ रहे हैं। शिकायत पर पुलिस ने दोनों को एक दुकान से पकड़कर पूछताछ की तो पता चला कि दोनों फर्जी अधिकारी हैं। खल्लारी पुलिस ने बताया कि हमें दोनों के खिलाफ 4 आवेदन प्राप्त हुए हैं। इनमें से दो दुकानदारों ने 5-5 हजार रुपए भी दे दिए थे। आरोपी के नाम रविंद्र गौतम निवासी बालाघाट और कुंदन नगपुरे निवासी चिखला है।

दो मोटरसाइकिल आपस में भिड़ी, इलाज के दौरान एक व्यक्ति की मौत

» मोटरसाइकिल चालक के खिलाफ धारा 304 ए के तहत अपराध कायम

रायपुर (आरएनएस)। तेज रफ्तार मोटरसाइकिल ने बाइक से जा रही दो लोगों को जोरदार ठोकर मार दिया था। जिसके चलते बाइक चालक एवं पीछे बैठा व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो जाने पर उन्हें इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती किया गया था। जहां इलाज के दौरान मोटरसाइकिल के पीछे बैठे युवक की मौत हो जाने पर पैशनप्रो मोटरसाइकिल चालक के खिलाफ मर्ग कायम कर धारा 279, 337, 304 ए के तहत अपराध दर्ज कर लिया गया है। मिली जानकारी के अनुसार 14 सितंबर को चार बजे गैस गोदाम के पास सेमरिया विधानसभा रोड में मोटर साइकिल से जा रहे गोविंद वर्मा 52 वर्ष पिता स्व. रोमलाल वर्मा एवं पवन वर्मा 50 वर्ष पिता मनराखन वर्मा को सामने से आ रही तेज रफ्तार पैशन प्रो मोटरसाइकिल क्रमांक सीजी 04 डीई 0145 के चालक ने लापरवाहीपूर्वक मोटरसाइकिल चलाते हुए जोरदार ठोकर मार दिया। जिसके चलते दोनों व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गए। इलाज के लिए उन्हें अस्पताल में भर्ती किया गया था जहां मोटरसाइकिल के पीछे बैठे पवन वर्मा 50 वर्ष पिता मनराखन वर्मा की इलाज के दौरान मौत हो जाने पर मोटरसाइकिल चालक के खिलाफ मर्ग कायम कर अपराध दर्ज कर लिया गया है।

हाथियों की धमक से लहंगर में दहशत

महासमुंद (आरएनएस)। हाथियों की धमक से लहंगर में दहशत है। रात होते ही हाथी गांव की तरफ रुख करते हैं। 17 हाथियों में एक को रेडियोकॉलर पहनाया गया है। इस वजह से इनके मूवमेंट की जानकारी आसानी से मिल जाती है। ज्ञात हो कि दो दंतैल को रेडियोकॉलर पहनाने की तैयारी थी लेकिन इस पर ध्यान नहीं दिया जा रहा है। पिछले एक हफ्ते से गांवों में हाथियों की आमद है। सूचना पर वन विभाग का अमला पहुंचता है फिर भी किसानों को हाथियों से मुक्ति नहीं मिल रही है। गुरूवार शाम लहंगर में 3 हाथी सड़क पर आ गए थे। लोग डर से छत पर चढ़ गए। इसके बाद गजराज वाहन के कर्मचारियों को सूचना दी गई। अब दो दिन से 3 दंतैल ग्रामीणों के लिए खतरा बने हुए हैं। ग्रामीणों ने बताया कि शुक्रवार शाम तीनों लहंगर की जंगल में थे।

जैश ए मोहम्मद के नाम से पत्र भेजकर दुर्ग रेलवे स्टेशन को बम से उड़ाने की धमकी

» रेलवे प्रशासन ने कहा अफवाहों पर न दें ध्यान » कोई भी संदिग्ध वस्तु या संदिग्ध व्यक्ति के दिखते ही इसकी सूचना दें रेलवे व पुलिस को

दुर्ग (आरएनएस)। दुर्ग रेलवे स्टेशन सहित देश के बड़े स्टेशनों को उड़ा देने की धमकी से भरा पत्र मिलने पर रेलवे स्टेशनों की सुरक्षा व्यवस्था बढ़ा दी गई है। वहीं यात्रियों व अन्य लोगों से रेलवे प्रशासन ने अपील की है कि जहां कहीं भी कोई संदिग्ध वस्तु या व्यक्ति दिखे तत्काल इसकी सूचना रेलवे पुलिस व 112 पर दें। मिली जानकारी के अनुसार जैश ए मोहम्मद आतंकी संगठन के नाम से दुर्ग रेलवे स्टेशन को पत्र में उड़ा देने की धमकी के बाद रेलवे प्रशासन दुर्ग रेलवे स्टेशन में डाग स्क्वाड व जीआरपी, आरपीएफ को रेलवे स्टेशन में सुरक्षा व्यवस्था को लेकर ट्रेनो व आने जाने वाले यात्रियों एवं प्लेटफार्मो पर जांच के लिए कहा गया है। धमकी भरा पत्र रोहतक रेलवे स्टेशन के सुप्रीटेंड यशपाल मीणा को मिलना बताया जा रहा है। इस पत्र में छत्तीसगढ़ के दुर्ग रेलवे स्टेशन सहित रोहतक, हिंसार, कुरुक्षेत्र, मुंबई, चेन्नई, बेंगलुरू, जयपुर, कोटा, भोपाल, इटारसी, राजस्थान, गुजरात, तमिलनाडु, उत्तरप्रदेश के रेलवे स्टेशनों को बम से उड़ाने की धमकी भरा पत्र डाक के माध्यम से भेजा गया है। वहीं रेलवे प्रशासन का कहना है कि पहले भी स्टेशन को उड़ा देने की धमकी भरा पत्र कई बार मिल चुका है। रेलवे प्रशासन ने ऐसे अफवाहों पर ध्यान नहीं देने की बात कहा है।

बोलेरो बाउंड्रीवाल से टकराई, कांग्रेसी नेता गंभीर

जगदलपुर (आरएनएस)। एजुकेशन सिटी गीदम थाना क्षेत्र जावंगा में तेज रफ्तार बोलेरो अनियंत्रित हो चौड़ी नाली पार कर बाउंड्रीवॉल से जा टकराई। जिससे गाड़ी में सवार कांग्रेसी नेता बंटी भदौरिया को गंभीर चोटें आयी हैं। प्रत्यक्षदर्शियों से मिली जानकारी के अनुसार बंटी भदौरिया अपनी गाड़ी बोलेरो सीजी 18 डी 1204 में सवार होकर जगदलपुर से दंतेवाड़ा की ओर आ रहे थे। तभी एजुकेशन सिटी जावंगा के पास एक बाइक सवार लापरवाही पूर्वक बाइक चला रहा था, जिसको बचाने के चक्कर मे बंटी भदौरिया की तेज रफ्तार गाड़ी अनियंत्रित होकर चौड़ी नाली पार कर वापस जगदलपुर मार्ग की ओर मुड़ गयी। हादसा इतना जबरदस्त था कि गाड़ी के परखच्चे उड़ गये। गाड़ी की स्थिति को देखने के बाद घटना की भयावह का अंदाजा लगाया जा सकता है। घटना के बाद कांग्रेसी नेता बंटी भदौरिया को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र गीदम में प्राथमिक उपचार के पश्चात बेहतर इलाज हेतु जिला चिकित्सालय दंतेवाड़ा रेफर कर दिया गया है।

नदी में बहे युवक का दो दिन बाद आज एनीकट में फंसा मिला शव

कोंडागांव (आरएनएस)। अपने परिजन की मृत्यु के बाद युवक अस्थि लेने शमशान घाट गए युवक सूरज का पैर फिसलने से युवक नदी की तेज बहाव में बह गया। आज दो दिन बाद आज सूरज का शव घटनास्थल से करीब दो किलोमीटर दूर एक एनीकट में फंसा हुआ मिला। सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक, दो दिन पहले आडजा छेपड़ा निवासी सूरज मारकंडे अपने किसी परिजन की अन्त्येष्टि कार्यक्रम के बाद चिता से अस्थि चुनने गया हुआ था। वहीं अचानक युवक का पैर फिसल गया और युवक सीधे नदी में चला गया। वहां मौजूद बाकी साथियों ने उसे बचाने की कोशिश की लेकिन असफल रहे। इस घटना की जानकारी पुलिस को दी गई, पुलिस के गोताखोरों की टीम ने दो दिन की मशक्कत के बाद सूरज मारकंडे का शव घटनास्थल से करीब दो किलोमीटर दूर जोदरापदर गांव पर बने एनिकट से बरामद किया।

कांग्रेस नेताओं के साथ कलेक्टर, निगम कमिश्नर ने शहीद नन्द कुमार पटेल की मूर्ति के लिए स्थल चयन किया

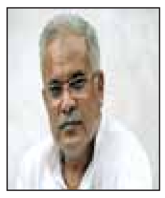
» ऑक्सीजोन के किनारे सड़क फेस में लगेगी शहीद नन्द कुमार पटेल की मूर्ति

रायपुर (आरएनएस)। शहीद नन्द कुमार पटेल की मूर्ति स्थापना के लिए स्थल खालसा स्कूल के सामने ऑक्सीजोन के किनारे तय किया गया है ।स्थल चयन करने के लिए रायपुर उत्तर के विद्यायक कुलदीप जुनेजा ,महापौर प्रमोद दुबे ,प्रदेश कांग्रेस के महामंत्री महेंद्र छबड़ा ,कांग्रेस के मुख्य प्रवक्ता सुशील आनंद शुक्ला ,कलेक्टर भारती दासन ,नगर निगम कमिश्नर शिव अनंत तायल ,ऑक्सीजोन के इंचार्ज जी गोवर्धन सहित वन विभाग और नगर निगम के अधिकारी उपस्थित थे। कांग्रेस नेताओं ने ऑक्सीजोन से लग कर मुख्य मार्ग की तरफ मूर्ति लगवाने का प्रस्ताव दिया जिसे व्यापक विचार विमर्श कर के निर्धारित किया गया । उल्लेखनीय है कि कांग्रेस नेताओं की मांग पर नगरीय निकाय मंत्री डॉ शिव डहरिया ने राजधानी के खालसा स्कूल से लोधी पारा चौक तक के मार्ग तक का नामकरण शहीद नन्द कुमार पटेल के नाम पर करने की घोषणा किया था साथ ही मार्ग के शुरुआत में शहीद नन्द कुमार पटेल की मूर्ति लगाने की भी स्वीकृति दिया है । मूर्ति की स्थापना जल्द से जल्द करवाने के लिए कांग्रेस नेताओं ने रायपुर उत्तर के विधायक कुलदीप जुनेजा से आग्रह किया था उसी कड़ी में महापौर सहित जिले के कलेक्टर और निगम कमिश्नर स्थल चयन करने पहुचे थे।

जोगी कांग्रेस ने दिया कांग्रेसाध्यक्ष के खिलाफ एफआईआर के लिए आवेदन

दंतेवाड़ा (आरएनएस)। जोगी कांग्रेस के प्रत्याशी सुजीत कर्मा ने कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष मोहन मरकाम से जान का खतरा और चुनाव प्रभावित करने का आरोप लगाया है। सुजीत ने उपचुनाव के निर्वाचन क्षेत्र से मोहन मरकाम को बाहर रखने की मांग भी की है। कर्मा ने कल सिटी कोतवाली में इस आशय का आवेदन पत्र देकर मोहन मरकाम के खिलाफएफआइआर दर्ज करने की मांग की है। पुलिस को दिए शिकायत पत्र में सुजीत कर्मा ने पीसीसी अध्यक्ष मोहन मरकाम और कुछ अन्य कांग्रेसियों पर फोन पर चुनावी मैदान से हटने के लिए प्रलोभन देने का आरोप लगाया है। सुजीत ने कहा कि प्रलोभन देने वाले प्रदेश सरकार के लोग है और पूरा शासन- प्रशासन उनके साथ है। ऐसे में जोगी कांग्रेस के कार्यकर्ता खुलकर काम करने से डर रहे हैं। प्रत्याशी सुजीत ने खुद के जान का खतरा भी बताया है। सुजीत ने कहा है कि प्रचार के दौरान उन्हें कांग्रेस के लोगो से खतरा है। मेरे कार्यकर्ता और वोटरों को मोहन मरकाम अपने पद और पावर के बल से प्रभावित करेंगे इसलिए उन्हें दंतेवाड़ा विधानसभा क्षेत्र में चुनाव तक घुसने न दिया जाए।कोतवाली थाना प्रभारी सौरभ सिंह ने बताया कि शिकायत की जांच के बाद ही आगे की कार्रवाई तय की जाएगी। ज्ञात हो कि कुछ दिन पहले सुजीत ने मीडिया को कुछ आडियो क्लिप सौंपकर दावा किया है कि इसमें कथित रूप से मोहन मरकाम और अन्य कांग्रेसियों की आवाज है। जिसमें सुजीत कर्मा को चुनावी मैदान से बाहर रहने की बात कही गई है। मीडिया यह खबर आने के बाद जिला कांग्रेस अध्यक्ष विमल सुराना ने कोतवाली में आवेदन देकर प्रत्याशी सुजीत कर्मा द्वारा प्रदेशाध्यक्ष के विरूद्ध अनर्गत बयान देने के आरोप में एफ आइआर करने आग्रह पुलिस से कर चुके हैं।

मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का एयरपोर्ट पर आत्मीय स्वागत



जगदलपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के आज जगदलपुर एयरपोर्ट पहुंचने पर महापौर जतीन जायसवाल सहित जनप्रतिनिधियों ने उनका आत्मीय स्वागत किया। मुख्यमंत्री के साथ खेल एवं युवा कल्याण तथा उच्च शिक्षा मंत्री उमेश पटेल, और खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति मंत्री अमरजीत सिंह भगत भी थे, जिनका जनप्रतिनिधियों ने आत्मीय स्वागत किया। इस अवसर पर कमिश्नर बस्तर अमृत कुमार खलखो, कलेक्टर डॉ. अय्याज तम्बोली, पुलिस अधीक्षक दीपक झा भी उपस्थित थे।

महिला एवं बाल विकास मंत्री ने नक्सल प्रभावित क्षेत्र बस्तर में आंगनबाड़ी केन्द्र का लिया जायजा

» महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण की ली जानकारी

रायपुर (आरएनएस)। महिला एवं बाल विकास तथा समाज कल्याण विभाग मंत्री श्रीमती अनिला भेंड़िया आज नक्सल प्रभावित बस्तर जिले के करंजी गांव का दौरा किया। उन्होंने आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं से मिलकर बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण के संबंध में जानकारी ली। श्रीमती भेंड़िया ने आंगनबाड़ी कार्यकताओं से कहा कि राज्य सरकार कुपोषण समाप्त करने के लिए अभियान चला रही है, इस अभियान में कुपोषण समाप्त करने के लिए पूरे मन से काम करें। श्रीमती भेंड़िया ने ग्रामीणों से भी बातचीत कर उनसे सरकारी योजनाओं का लाभ मिलने की जानकारी ली। उन्होंने ग्रामीणों से सभी लोगों के नवीन राशन कार्ड बनने के बारे में पूछताछ की। उन्होंने गांव के सरपंच से कहा कि कोई भी ग्रामीण राशन से वंचित ना रहे। उन्होंने नवीन राशन कार्ड बनाने से छूटे व्यक्तियों का पता लगाकर शीघ्र राशन कार्ड बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने ग्रामीण बच्चों से बात कर स्कूल जाने के बारे में पूछ ताछ और स्कूल नहीं जाने वाले बच्चों के लिए पढ़ाई शुरू कराने संबंधी निर्देश दिए।

समर्पित नक्सलियों की नसबंदी खुलवा रही है पुलिस

» नक्सल संगठन में विवाह करने की अनिवार्य शर्त है नसबंदी कराना

कांकेर (आरएनएस)। आत्मसमर्पण करने वाले नक्सलियों का पुलिस रीवर्स वसैक्टमी ऑपरेशन (नसबंदी खुलवाना) करवा रही है। कांकेर जिले में पिछले कुछ सालों में सैकड़ों नक्सलियों ने सरेंडर किया है। इन्हें सरकार की पुनर्वास नीति के तहत नौकरी, आवास तथा अन्य सुविधाएं दी जा रही हैं। पुनर्वास नीति के तहत ही सरकार उनकी नसबंदी खुलवाने का काम भी कर रही है। जिले में अब तक करीब 6 नक्सलियों की रीवर्स वसैक्टमी ऑपरेशन पुलिस करा चुकी है। जिसमें एक नक्सल दंपति सोनसाय व सामो कोर्राम के घर किलकारी भी गूंजी है। पुलिस मानती है कि इससे नक्सलियों को आत्मसमर्पण के लिए प्रेरित करने में मदद मिलेगी। कांकेर पुलिस अधीक्षक कन्हैयालाल ने कहा कि नक्सल संगठन में विवाह करने की अनिवार्य शर्त है नसबंदी कराना। आमतौर पर पुरुष नक्सलियों का वसैक्टमी ऑपरेशन किया जाता है। महिलाओं में इस तरह के ऑपरेशन के मामले अब तक सामने नहीं आए हैं। पुलिस ऐसे आत्मसमर्पित नक्सलियों की सूची बना रही है। जिन्होंने संगठन में पूर्णकालिक पदों पर काम किया है और विवाहित हैं। नसबंदी कराने वाले पुरुष आमतौर पर संकोच के कारण सामने नहीं आते। पुलिस अधीक्षक कन्हैयालाल ने बताया कि पुलिस लगातार आत्मसमर्पितों की कार्उसेलिंग कर रही है ताकि वह शर्म छोड़कर विवाहित जीवन में पूरी तरह आने को तैयार हो पाएं।

बॉक्स ऑफिस पर 200 करोड़ पार, बोले अक्षय और विद्या बालन

सुपरस्टार अक्षय कुमार की फिल्म ‘मिशन मंगल’ ने घरेलू बॉक्स-ऑफिस पर 200 करोड़ रुपए की कमाई कर ली है। फिल्म में भारत के मंगलयान मिशन की स्टोरी को दिखाया गया है। फिल्म की इस सफलता से स्टार्स काफी खुश हैं और अक्षय व विद्या बालन ने इस खुशी को फैन्स से भी शेयर किया है। फिल्म की कमाई अभी भी जारी है। फिल्म का निर्देशन जगन शक्ति ने किया है। ‘मिशन मंगल’ में अक्षय के साथ, विद्या बालन, सोनाक्षी सिन्हा, कीर्ति कुल्हारी, तापसी पन्नू, नित्या मेनन और एच. जी. दत्तात्रेय मुख्य भूमिकाओं में हैं, जो 15 अगस्त को रिलीज हुई। अक्षय कुमार ने 200 करोड़ की कमाई वाले एक ट्वीट को जवाब देते हुए ट्विटर पर लिखा है, ‘ब्हह वाकई काफी क्रिएटिव है भूषण...हमारी फिल्म मिशन मंगल करते हुए लिखा, ‘ब्हह वाकई शानदार क्रिएटिव है भूषण... हमारी फिल्म मिशन मंगल ठीक ऐसी ही पहेली की तरह है जिसमें हर हिस्सा परफेक्टली फिट होकर आपके प्यार और आपकी प्रशंसा के साथ मिलकर 200 करोड़ के माइलस्टोन तक पहुंच गई है। विद्या बालन ने भी फिल्म की इस सफलता पर खुशी जाहिर करते हुए कहा, ‘ऐसा लग रहा है कि मैं नाचूं। मैं काफी खुश और शुक्रगुजार हूं। यह देखना वाकई आश्चर्यजनक है कि लोगों ने इस फिल्म को इतना सारा प्यार दिया। यह वाकई काफी खूबसूरत है।

शुरू हुई टाइगर की बागी 3 की शूटिंग, श्रद्धा कपूर की हुई वापसी

बागी और बागी 2 की जबरदस्त सफलता के बाद अब मेकर्स फिल्म का तीसरा पार्ट भी ला रहे हैं। शुक्रवार को बागी 3 की शूटिंग शुरू हो गई है। इस बार फिल्म में टाइगर श्रॉफ के साथ श्रद्धा कपूर और रितेश देशमुख भी नजर आएंगे। साजिद नाडियाडवाला ने ट्विटर पर सेट से तस्वीर शेयर करके यह सूचना दी है। फैन्स को एक्शन पैक्ड फ्रैंचाइज की अगली फिल्म का बेसब्री से इंतजार है। बता दें कि बागी में श्रद्धा कपूर नजर आई थीं। अब इस फ्रैंचाइज में उनकी वापसी से फैन्स के साथ-साथ क्रू भी खुश है। रिपोर्ट्स के अनुसार फिल्म की शूटिंग भारत के साथ-साथ विदेश में भी होगी। पिछली दोनों फिल्मों की ही तरह फैन्स को टाइगर की इस फिल्म में भी जबरदस्त ऐक्शन होने की उम्मीद है। अप्रैल में डायरेक्टर अहमद खान और उनकी टीम ने इजिप्ट, सर्बिया, तुर्की, जॉर्जिया जैसे देशों का दौरा किया था। फिल्म के क्लाइमैक्स के लिए किसी रेगिस्तान के लोकेशन की जरूरत है। पिछली बार क्लाइमैक्स थाईलैंड के जंगलों में शूट किया गया था।

मेनॉपॉज के कारण तेजी से बढ़ता है वजन, इस तरह करें वेट लॉस

मेनॉपॉज के कारण महिलाओं के शरीर में हॉर्मोन्स से संबंधित कई बड़े बदलाव होते हैं। इस कारण ज्यादातर महिलाओं का वजन तेजी से बढ़ने लगता है। एक स्टडी के मुताबिक 50 से 59 की उम्र तक की 30 प्रतिशत महिलाएं मोटापे से जूझती हैं जिसकी बड़ी वजह मेनॉपाज है। वेट गेन होने पर महिलाओं में डायबिटीज, हाई बीपी और हार्ट संबंधी परेशानियों का खतरा बढ़ जाता है। यही वजह है कि इस दौरान फिटनेस का थोड़ा ज्यादा ध्यान रखना जरूरी हो जाता है।

एक्सर्साइज- रोजाना 30 मिनट की एक्सर्साइज जरूर करें। इसके लिए चाहे तो जिम जा सकता है या फिर योग, वॉकिंग और रनिंग को डेली रूटीन की हिस्सा बनाया जा सकता है। स्विमिंग और साइकलिंग भी अच्छे ऑप्शन्स हैं।

फूड- फास्ट फूड, ऑइली फूड और ज्यादा स्पाइसी फूड से दूर रहें। इसकी जगह डाइट में ज्यादा से ज्यादा फल, सब्जियां, दाल और नट्स को शामिल करें। फाइबर पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने के साथ ही देर तक पेट भरा रखेगा। यह शुगर लेवल को मेनटेन रखने में भी मदद करेगा। वहीं प्रोटीन मसल्स को स्ट्रेंथ देगा।

नींद- रोज 7-8 घंटे की नींद जरूर लें। इससे बॉडी को रिलैक्स होने के साथ ही फैट को बर्न करने में मदद मिलती है। स्टडी में सामने आया है कि ऐसे लोग जो कम नींद लेते हैं या लेट सोते हैं वे समय पर सोने व पर्याप्त नींद लेने वाले लोगों के मुकाबले ज्यादा मोटे होते हैं।

स्ट्रेस फ्री- हॉर्मोनल चेंज के कारण शरीर की स्ट्रेस को झेलने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। बेहतर होगा कि स्ट्रेस फ्री रहने की कोशिश करें इससे स्ट्रेस ईटिंग्स ओवरईटिंग से भी बचा जा सकेगा जो वजन नहीं बढ़ने देगा।