

लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी नई दिल्ली में 10 जनपथ पर अखिल भारतीय आदिवासी कांग्रेस द्वारा आयोजित आदिवासी नेताओं के साथ बातचीत के दौरान।

एक्सरसाइज करने से आप बन सकते हैं युवा और बुढ़ापा भी रहेगा दूर

एक्सरसाइज करने के फायदों से तो हम सभी वाकिफ हैं। इसकी मदद से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, वजन घटता है, ताकत बढ़ती है और बीमारियां से सुरक्षित रहने में मदद मिलती है। हालांकि, अब एक नया अध्ययन किया गया है, जिसमें सामने आया है कि युवा बने रहने का एक्सरसाइज से अच्छा कोई उपाय नहीं हो सकता। अध्ययन के मुताबिक, एक्सरसाइज करने से एक खास तरह का प्रोटीन उत्पन्न होता है, जो बुढ़ापे के लक्षणों को रोकता है।

इस अध्ययन को नेचर कम्युनिकेशंस नामक पत्रिका में प्रकाशित किया गया था और इसमें दक्षिण कोरिया में पूरा किया गया है। शोध से पता चला है कि जब हम एक्सरसाइज करते हैं तो हमारी मांसपेशियां एक शक्तिशाली प्रोटीन छोड़ती हैं। यह प्रोटीन बैक्किक टाइप मसली को तरह काम करता है और बढ़ती उम्र के साथ मांसपेशियों और हड्डियों को ताकत में जो



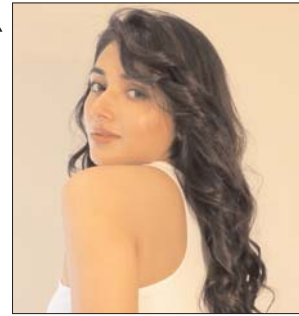
गिरावट आती है, उसे बहाल करने का काम करता है। इस प्रोटीन का नाम साइटोकाइन फैक्टर 1

(साइटोसीएफ) है, जो कि कसबत करने समय रक्तप्रवाह में तेजी से बढ़ने लगता है। यह प्रोटीन बढ़ती उम्र से जुड़ी

लाता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, उम्र बढ़ने के साथ साइटोसीएफ। का स्तर स्वाभाविक रूप से कम हो जाता है, लेकिन नियमित एक्सरसाइज से इसे दोबारा युवा स्तर पर लाया जा सकता है। इस अध्ययन को पूरा करने के लिए दक्षिण कोरिया के शोधकर्ताओं ने चूहों पर परीक्षण किया था। जब उन्होंने चुनगु चूहों को साइटोसीएफ दिया, तो उनकी मांसपेशियों को ताकत और हड्डियों का घनत्व कम उम्र के चूहों के बराबर हो गया। इससे भी ज्यादा चौंकाने वाली बात यह थी कि जब बैक्किक टाइप प्रोटीन की गतिविधि को रोक दिया, तो ज्यादातर एंटी-एजिंग लाभ बेअसर हो गए। इसके बाद यह अध्ययन चुनगु और युवा लोगों पर भी किया गया।

शोधकर्ताओं ने प्रशिक्षण से पहले और बाद में अलग-अलग उम्र के लोगों के मांसपेशियों के प्रोटीन में जीन गतिविधि का विश्लेषण करके साइटोसीएफ। के महत्व को

खोज की। उन्होंने पाया कि युवाओं में कसबत के दौरान बहुत ज्यादा साइटोसीएफ। बनता है, वहीं चुनगु में इसका उत्पादन बहुत कम होता है। अध्ययन से सामने आया कि साइटोसीएफ। उम्र के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। इसके जरिए मांसपेशियां ऊर्जा को कुशलतापूर्वक उपयोग कर पाती हैं, जिससे कमजोरी नहीं होती। साइटोसीएफ। मानवोकाइन नामक प्रोटीन के परिवार से संबंधित है। मायोकाइन एक्सरसाइज के दौरान शरीर के बाकी हिस्सों को संदेश भेजने का काम करता है कि मांसपेशियों पर क्या असर पड़ रहा है। कुछ संदेश बसा कोशिकाओं को ऊर्जा जलाने के लिए कहते हैं, वहीं अन्य हड्डियों को मजबूत बनाने का निर्देश देते हैं। ये मूड और याददास्त को बेहतर बनाने में असरदार साबित होते हैं। अगर आप भी बुढ़ापे के असर को कम करना चाहते हैं तो नियमित एक्सरसाइज करें।



श्री माया एंटरटेनमेंट्स की कॉमेडी एंटरटेन डॉन बाँस्को में गिरना मेनन मुख्य भूमिका में

उभरते हुए प्रोड्यूसर हाउस श्री माया एंटरटेनमेंट्स एक नैचुरल कॉमेडी एंटरटेन डॉन बाँस्को लेकर आ रहे हैं। इस फिल्म को निर्माता सैतेज रंगा ने बनाया है। इस फिल्म में सरल निर्माता नारा वाससी के जोड़ा रचना मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म हाल ही में लॉन्च हुई है और इसकी शूटिंग तेजी से चल रही है। आज, निर्माताओं ने बुकसूटिंग मिशन मेनन को फिल्म में शामिल किया है, जिन्हें जेलर और ना समोरी रंगा के लिए जाना जाता है। मुरली शर्मा प्रिंसिपल विश्वनाथ को मुख्य भूमिका निभा रहे हैं, और मिना मेनन लेकर सुमति को भूमिका निभा रही हैं। फिल्म में मीनिका, राजकमार कॉमिरेडू, विष्णु और और कामो कलकार भी मुख्य भूमिकाओं में हैं, जो एक मनोरंजक यात्रा का दावा करते हैं। फिल्म का नाम डॉन बाँस्को है और पोस्टर पर दिलचस्प कैप्शन है क्लास रीयूनियन में आपका स्वागत है - नवंबर 2014 और सभी रीयूनियन पार्टी के बारे में नहीं होते; कुछ मोचन के बारे में होते हैं, जो जिज्ञासा को बढ़ाते हैं। इस रोमांचक मनोरंजक फिल्म को शंकर गीरी ने लिखा और निर्देशित किया है। एडुडालु राघु सिमिटेडोग्राफी संभाल रहे हैं जबकि मार्क के राबिन संगीत दे रहे हैं।

कांच की बोतलों में होते हैं प्लास्टिक की बोतलों से 50 गुना ज्यादा माइक्रोप्लास्टिक



नतारा स्टेनकोविक ने बॉल्ड फोटोशूट से मवाया तहकका, इंटरग्राम पर शेयर की स्टनिंग तस्वीरें

भारतीय क्रिकेटर हार्दिक पांडेया की एक्स वाइफ और एक्ट्रेस नतारा स्टेनकोविक अक्सर अपने लुक को लेकर सुर्खियों में आ जाती हैं। जो हाँ, जो आग दिन अपने बॉल्ड लुस को तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं और छ ज्ञाती हैं। इसी बीच अब उन्होंने अपनी कुछ ऐसी फोटोशूट शेयर की है, जिन्हें देखकर फैंस भी हेरान रह गए हैं। तो चलिए उनके नए लुक के बारे में आपको भी बताते हैं।

दरअसल, नतारा स्टेनकोविक ने हाल ही में एक फोटोशूट कराया है, जिसकी तस्वीरें सोशल मीडिया जगमगर वायरल हो रही रही हैं। जो हाँ, अपनी इन तस्वीरों से पकड़ें हर सपना छ गई हैं। इन तस्वीरों में नतारा जैक कस्कर की स्पोर्ट्स ब्रा और ब्यू करर की डेनिम पैंट दिखाई दे रही हैं। मिनिमल मेकअप और खुले बालों में नतारा बहुर स्टेनिंग दिखा रही हैं। वहीं इस दौरान नतारा ने अपनी जींस की चेन जोड़कर जमकम पोड दिए, ऐसे में अब उनकी इन तस्वीरों को देखने के बाद नेटिजन्स ने उन्हें ट्रेल कर दिया है।

जहाँ कुछ फैंस नतारा की फोटोशूट देखकर उनकी जमकम तरीक कर रहे हैं, तो वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो उनकी जींस की चेन खुली देखकर उनपर बड़का गए हैं। एक यूजर ने कमेंट करते हुए लिखा, छुपना भी नहीं आता, दिखाना भी नहीं आता। एक दूसरे शब्द ने कमेंट किया- ये चेन सा पोड है भाई, इसके अलावा, एक यूजर ने लिखा- चट्टी दिखाने का ट्रेड बन लिया क्या, इसके अलावा एक यूजर ने कहा- थोड़ी तो शन कर लो।

घर की रसोई में जिन पदार्थों का हम सेजाना इस्तेमाल करते हैं, इन दिनों उनमें माइक्रोप्लास्टिक की मौजूदगी दर्ज की जा रही है। अब तक सामने आया था कि प्लास्टिक से बनी बोतलों और डिब्बों में ये महीन कण मौजूद होते हैं। हालांकि, एक नए अध्ययन ने इस विषय में एक आश्चर्यजनक खुलासा कर दिया है। दरअसल, इस शोध से सामने आया है कि प्लास्टिक की बोतलों की तुलना में कांच से बनी बोतलों में ज्यादा माइक्रोप्लास्टिक पाए जाते हैं। फ्रांस की खाद्य सुरक्षा एजेंसी एफसेस द्वारा किए गए इस अध्ययन की जर्नल ऑफ फूड क्म्योबीओल एंड एनवायरनमेंस नामक पत्रिका में प्रकाशित किया गया था। इसमें बताया गया है कि कांच की बोतलों में रखे पेय पदार्थों में प्लास्टिक की बोतलों या धातु के डिब्बों की तुलना में कई गुना अधिक माइक्रोप्लास्टिक होते हैं। शोधकर्ताओं द्वारा कांच की बोतलों में प्रति लीटर 100 माइक्रोप्लास्टिक पाए गए। यह प्लास्टिक के कंटेनरों में पाए गए कणों से 50 गुना अधिक है।

फ्रांस के रहने वाले पीएचडी छात्र इमिलन चैक के नेतृत्व में इस अध्ययन को पूरा किया गया था। शोधकर्ताओं को उम्मीद थी कि पेय पदार्थों की पैकेजिंग के लिए प्लास्टिक की जगह पर कांच एक सुरक्षित विकल्प होगा।

हालांकि, जो नतीजे सामने आए वह बिल्कुल उल्टे थे। इस शोध को पूरा करने के लिए फ्रांस में चैंच जाने वाले विभिन्न प्रकार के पेय पदार्थों की पैकेजिंग की जांच की गई थी, ताकि माइक्रोप्लास्टिक्स की मात्रा का पता लगाया जा सके। जांच करने पर सामने आया कि कांच की बोतलों से निकलने वाले महीन कणों का आकार, रंग और संरचना उनके डिब्बों के बाहर लगे पेंट के समान थे। एजेंसी ने एक बयान में कहा, डिब्बों पर पेंट के निगम भी थे, जो शरीर महीन थे कि मीनूटोरी से दिखाई नहीं देते थे। यदि करते समय जब ये



दक न एक

दूसरे

से राउड

खाने हैं तो

इसमें छोटी-छोटी खरों पड़

जाती हैं, जिससे प्लास्टिक के कण निकलते हैं। सभी प्रकार की पैकेजिंग में बिकने वाले पानी में माइक्रोप्लास्टिक का स्तर कम था। कांच की बोतलों में बंद पानी में प्रति लीटर लगभग 4.5 कण थे। सॉफ्ट ड्रिंक, नींबू पानी और बीयर में माइक्रोप्लास्टिक की मात्रा बहुत अधिक थी, जो प्रति लीटर 30-60 थी। इन पेय पदार्थों को आमतौर पर पेंट किए गए खबनों से बंद किया जाता है, जिसके कारण इसमें माइक्रोप्लास्टिक घुलते हैं। पेंट वाले डिब्बान होने के बाद भी वाहन में बहुत कम माइक्रोप्लास्टिक पाए गए।

खाद्य या पेय में माइक्रोप्लास्टिक के खतरनाक स्तर की निर्धारित करने के लिए कोई अंतरराष्ट्रीय मानक नहीं है। इसलिए, यह निर्धारित करना मुश्किल था कि क्या ये स्तर स्वास्थ्य के लिए जोखिम पैदा करता है या नहीं। हालांकि, एफसेस ने इस, पानी और शराब से डिब्बों को साफ करके एक परीक्षण किया, जिसमें संदर्भ 60 प्रतिशत तक कम हो गया। इसे माइक्रोप्लास्टिक की मौजूदगी को घटाने का प्रभावी उपाय माना जा सकता है।

विजय एंटनी की अगली फिल्म का शीर्षक है लॉयर!



बहुमुखी स्टार विजय एंटनी, जो अपने तरह की कुछ पहली फिल्मों का प्रयास कर रहे हैं, लॉयर नामक एक आगामी फिल्म में अभिनय करने के लिए तैयार हैं, जो जोशुआ सेथुपनन द्वारा लिखित और निर्देशित है, जो हाल ही में जैलबुकेन पर अपने काम के लिए जाने जाते हैं।

लॉयर का आधिकारिक शीर्षक सामने आ गया है, जिससे प्रशंसकों में काफी उत्साह है। विजय एंटनी फिल्म कारपोरेशन द्वारा निर्मित, लॉयर को एक कोर्टड्रामा के रूप में वर्णित किया गया है, जो एक विशिष्ट कानूनी मामले पर आधारित है, जिसकी कथा कानून और न्याय के दरम्यान में सामने आती है।

निदेशक जोशुआ सेथुपनन ने कांतिन तौर पर एक समोराह कहानी रीकार की है, जिसका उद्देश्य अदालत की संरिष्ट और उसकी प्रक्रियाओं को बरसविक रूप से प्रिजित करना है, एक दूसरे विषय जिसे भारतीय सिनेमा में कम ही बार दिखाया गया है। यह फिल्म एक शक्तिशाली सामाजिक ड्रामा होने की भी उम्मीद है। राश्रीय स्तर पर पहचानी जाने वाली एक भारतीय अभिनेत्री महत्वपूर्ण भूमिका में कलाकारी में शामिल होने के लिए तैयार है। प्री-प्रोडक्शन अब पूरा हो चुका है, उम्मीद है कि फिल्म की शूटिंग जल्द ही शुरू हो जाएगी। कलाकारी, तकनीकी दल और अन्य पहलुओं के बारे में आपों की जानकारी निक्ट पब्लिस में आधिकारिक तौर पर पोर्शित की जाएगी।

मशहूर कॉमेडियन प्रवीण की फिल्म बकासुरा रेटोरेट का ट्रेलर रिलीज



कई सफल फिल्मों में अपने अभिनय के लिए पहचाने जाने वाले जाने-माने अभिनेता और कॉमेडियन प्रवीण आगामी फिल्म बकासुरा रेटोरेट में मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। बिना हवा शीर्षक भूमिका में दिखाई देंगे। फिल्म में कृष्ण भगवान, शाहिनि फणी और केजीएफ गरुड राम भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। एससे शिवा द्वारा निर्देशित इस फिल्म का निर्देशन उनके निर्देशन में पहली बार किया जा रहा है और इसका निर्माण एससे मूवीज के बेनर तले ललसया अचारी और जगदीन अचारी ने किया है। फिल्मकन पूरा होने के साथ ही अब फिल्म रिलीज के लिए तैयार है। पूरे निर्देशन वाली कॉमेडी एंटरटेनर के रूप में बर्णित, बकासुरा रेटोरेट का ट्रेलर रिलीज किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में जाने-माने निर्देशक मारुति शांतिम हूए और ट्रेलर का

अनावरण किया। इस अवसर पर बोले हुए प्रवीण ने कहा, बकासुरा रेटोरेट जल्द ही शुरू हो जाएगा। मुझे खुशी है कि मारुति गह ने हमारा ट्रेलर रिलीज किया। उनकी फिल्म प्रेम कथा विजय ने मेरे कथर को आकार देने में अहम भूमिका निभाई। मुझे खुशी है कि अब ये मेरी फिल्म का ट्रेलर लॉन्च कर रहे हैं। मैं उनका आभार देते हैं। निर्देशक मारुति ने कहा, शीर्षक ही अपने आप में एक सरलता है। यह एक अलग ही रूप है, और इससे यह आभास होता है कि फिल्म भी अच्छी होगी। एक अच्छे शीर्षक ने इस फिल्म में अचारी ने किया है। फिल्मकन पूरा होने के साथ से प्रवीण को मुख्य भूमिका में देखना चाहता था, और आज यह वाक्य हो गया है। मुझे विश्वास है कि यह फिल्म प्रवीण के कथर में एक नया का पथर साबित होगी और निश्चित रूप से दर्शकों को पसंद आएगी।

शब्द सामर्थ्य - 088

(भागवत साहू)

बाएँ से दाएँ

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न,

नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सप, सांघ, लकड़ी आदि की मुर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. ह्दर, डर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा

4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. थोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लुत्पाट, डकैती 12. बबादी, तबाही 14. नासिका, श्वसनवादीय 17. आखेटक, अरेली 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 087 का हल

1		2		3		4		5
	7					6		
8						9		10
				11		12		
13				14		15		
				16		17		
	20					21		
22								
						23		

चु	स्त	मु	सं	स्था	न
ग	म	दां	न	गी	त
ली	प	ना	त	न	म
	ना	ना			ज
मा	ह	रा	सा	ज	न
न	स	ह	दे	व	म
व	म	व	न	ज	ल
ता	क	त	व	र	मी
ल	ल	क	क	र	त

मंथन कक्ष में सीईओ जिला पंचायत ने आज प्रथममंत्री आवास योजना, महात्मा गांधी नरगा, मुख्यमंत्री समग्र विकास योजना, 15 वीं वित्त योजना, शिक्षा विभाग के मरम्मत कार्य, स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण, राज्य ग्रामीण एवं अन्य पिछड़ा वर्ग विकास प्राधिकरण, जिला पंचायत विकास निधि, महतारी सदन निर्माण कार्य, आर जे एस ए एवं क्षमता विकास अंतर्गत जिले में हो रहे प्रत्येक कार्य के जन्पद पंचायत वार समीक्षा का। समीक्षा बैठक को संबोधित करते हुए डॉ आशुतोष चतुर्वेदी ने कहा कि प्रत्येक योजना में समग्र सीमा का विशेष

