



न्यून ट्रेक...

महिला आईपीएल में पांच विदेशी खिलाड़ियों को अनुमति दे सकता है बीसीसीआई...
भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) अपने साल...

टीम इंडिया को मुख्य तेज गेंदबाज की कमी खलेगी : अकरम

लाहौर । पाकिस्तान क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान वसीम अकरम ने कहा है कि भारतीय टीम को इस...

हैं पर रफ्तार के मामले में नहीं। यदि बॉल स्विंग नहीं करेगी, तो उन्हें परेशानी होगी। इसमें कोई शक नहीं है कि भुवनेश्वर अछूते गेंदबाज हैं...

शास्त्री ने कहा क्षेत्ररक्षण ठीक करे टीम इंडिया

नई दिल्ली । भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व मुख्य कोच रवि शास्त्री ने कहा है कि भारतीय टीम को टी20 विश्व कप जीतने के लिए अपने क्षेत्ररक्षण को ठीक करना होगा।

नई दिल्ली । भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व मुख्य कोच रवि शास्त्री ने कहा है कि भारतीय टीम को टी20 विश्व कप जीतने के लिए अपने क्षेत्ररक्षण को ठीक करना होगा।



नवी मुंबई में फीजा अंडर-17 महिला विश्वकप फुटबॉल में मैक्सिको के खिलाफ मैच में खेलती हुई वीम की डुआग डिवायलिन।

वीजा नहीं मिलने की वजह से ऑस्ट्रेलिया नहीं जा सके उमरान मलिक और कुलदीप सेन

मुंबई । युवा तेज गेंदबाज उमरान मलिक और कुलदीप सेन वीजा नहीं मिल पाए हैं।



श्री, थ्रेंस अय्यर, रवि बिस्नोई और दीपक चाहर को शुरू में स्टैंडबाय के रूप में नामित किया गया था।

विश्व कप हॉकी में जीत सकती है भारतीय टीम : भारकरन

नई दिल्ली । भारतीय हॉकी टीम के पूर्व कप्तान बसुदेव भारकरन ने कहा है कि आगले साल होने वाले विश्व कप में भारतीय टीम जीत दर्ज कर सकती है।

विश्वकप में नये अंदाज में नजर आर्येंगे विराट

पर्थ । भारतीय क्रिकेट टीम के अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली टी20 विश्वकप में बेहतर प्रदर्शन के लिए अभ्यास में लगे हुए हैं।



वॉनर पर कप्तानी को लेकर लगा प्रतिबंध हटा सकता है सीए

सिडनी । क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया (सीए) अब बल्लेबाज डेविड वॉनर को राहत देते हुए उनके कप्तान बनने पर लगे आजीवन प्रतिबंध को हटा सकता है।

शेयर बाजार की तेज शुरुआत, सेंसेक्स 928 अंक उछला

मुंबई । भारतीय शेयर बाजार शुरुआत में तेजी से बढ़ रहा है। सेंसेक्स 928 अंक बढ़ा हुआ है।

कतर एयरवेज कर रही 10 हजार लोगों की भर्ती

नई दिल्ली । फुटबॉल वर्ल्ड कप इस बार खड़ी देश कतर में होने वाला है। इस दौरान दुनियाभर से बड़ी संख्या में फुटबॉल प्रेमियों के वहां पहुंचने की उम्मीद है।

होगी। कतार काल में कतर एयरवेज का कारुणिक वृत्ति तरह प्रभावित हुआ था। 2021 में कंपनी के कर्मचारियों की संख्या 37,000 से नीचे पहुंच गई थी।

व्यापारन्यून

सोने में गिरावट, चांदी में उछाल

नई दिल्ली । परतु बाजार में शुक्रवार को सोने की कीमतों में गिरावट दर्ज की गयी है जबकि चांदी में उछाल आया है।

कतर एयरवेज कर रही 10 हजार लोगों की भर्ती

नई दिल्ली । फुटबॉल वर्ल्ड कप इस बार खड़ी देश कतर में होने वाला है। इस दौरान दुनियाभर से बड़ी संख्या में फुटबॉल प्रेमियों के वहां पहुंचने की उम्मीद है।

वीजा नहीं मिलने की वजह से ऑस्ट्रेलिया नहीं जा सके उमरान मलिक और कुलदीप सेन

मुंबई । युवा तेज गेंदबाज उमरान मलिक और कुलदीप सेन वीजा नहीं मिल पाए हैं।

विश्वकप में नये अंदाज में नजर आर्येंगे विराट

पर्थ । भारतीय क्रिकेट टीम के अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली टी20 विश्वकप में बेहतर प्रदर्शन के लिए अभ्यास में लगे हुए हैं।

शास्त्री ने कहा क्षेत्ररक्षण ठीक करे टीम इंडिया

नई दिल्ली । भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व मुख्य कोच रवि शास्त्री ने कहा है कि भारतीय टीम को टी20 विश्व कप जीतने के लिए अपने क्षेत्ररक्षण को ठीक करना होगा।

रुपए के भाव में आई गिरावट

मुंबई । अमेरिकी डॉलर के मुकाबले शुक्रवार को रुपए में उतार प्रहार की योगी आदित्यनाथ सरकार ने कहा फैसला लेते हुए एक नई इलेक्ट्रिक वाहन नीति 2022 को मंजूरी दे दी है।

कतर एयरवेज कर रही 10 हजार लोगों की भर्ती

नई दिल्ली । फुटबॉल वर्ल्ड कप इस बार खड़ी देश कतर में होने वाला है। इस दौरान दुनियाभर से बड़ी संख्या में फुटबॉल प्रेमियों के वहां पहुंचने की उम्मीद है।

वीजा नहीं मिलने की वजह से ऑस्ट्रेलिया नहीं जा सके उमरान मलिक और कुलदीप सेन

मुंबई । युवा तेज गेंदबाज उमरान मलिक और कुलदीप सेन वीजा नहीं मिल पाए हैं।

विश्वकप में नये अंदाज में नजर आर्येंगे विराट

पर्थ । भारतीय क्रिकेट टीम के अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली टी20 विश्वकप में बेहतर प्रदर्शन के लिए अभ्यास में लगे हुए हैं।

शास्त्री ने कहा क्षेत्ररक्षण ठीक करे टीम इंडिया

नई दिल्ली । भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व मुख्य कोच रवि शास्त्री ने कहा है कि भारतीय टीम को टी20 विश्व कप जीतने के लिए अपने क्षेत्ररक्षण को ठीक करना होगा।

इलेक्ट्रिक कार खरीदने पर योगी सरकार देगी 1 लाख रुपये की छूट, बनाई नई नीति

लखनऊ । इलेक्ट्रिक वाहनों को प्रोत्साहन देने के उद्देश्य से उत्तर प्रदेश की योगी आदित्यनाथ सरकार ने कहा फैसला लेते हुए एक नई इलेक्ट्रिक वाहन नीति 2022 को मंजूरी दे दी है।



दोपहिया वाहन पर 5,000 रुपये प्रति वाहन की छूट मिलेगी। वहीं शुरुआती 50,000 इलेक्ट्रिक टिपिहिया वाहन पर सरकार 12,000 रुपये प्रति यूनिट छूट देगी।

जाएगी। योगी सरकार की नई नीति के मुताबिक राज्य में पहले के तीन साल में खरीदे जाने वाले सभी इलेक्ट्रिक वाहन को रोड टैक्स और रजिस्ट्रेशन चार्ज नहीं देना होगा।

वर्क फ्रॉम होम के लिए कर्मचारियों से मांगा कंपनियों ने मेडिकल सर्टिफिकेट !

नई दिल्ली । कोरोना काल में अधिकतर कंपनियों ने कर्मचारियों को वर्क फ्रॉम होम की सुविधा दी थी। कई कंपनियों ने ऑफिस आने तक नहीं खुले।

नई दिल्ली । कोरोना काल में अधिकतर कंपनियों ने कर्मचारियों को वर्क फ्रॉम होम की सुविधा दी थी। कई कंपनियों ने ऑफिस आने तक नहीं खुले।

# खड़े होकर खाना हानिकारक

आहार/खाना/भोजन उस द्रव्य को कहते हैं जो पाचन नलिका के द्वारा शरीर में शोषित होकर निम्न कार्यों के साधन में समर्थ हो 1 शरीर की शक्ति की पूर्ति करना एवं उसके विकास में सहायता प्रदान करना 2 ताप या शक्ति का उत्पादन एवं दोनों क्रियाओं का नियंत्रण करना, भोजन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है और भोजन संतुलित भी होना चाहिए। भोजन सात्विक भी/ही होना चाहिए जिससे उसका प्रभाव मन पर भी पड़ता है। पहले चौका संस्कृति थी आजकल किचिन होने से खाना खड़े खड़े बनाना और डाइनिंग टेबल पर बैठकर खाना। पहले सामूहिक भोजन में पालथी मारकर खाना खाते थे अब बुफे सिस्टम होने से हम खड़े खड़े खाना खाते हैं। आधुनिकता के कारण हम विकसित हुए पर खारपाना हमारा भारतीय संस्कृति के अनुसार लाभकारी होता है।



भोजन को जमीन में पर पालथी मारकर बैठकर खाना का बेहतर माना गया है। लेकिन आज के व्यस्त जीवन में खाने को लोग अपनी सहूलियत के अनुसार खड़े होकर, घुमते हुए जैसे तरीकों से खाना परदा करते हैं। ये कितना सही है? खाना किस पोजिशन में खाना चाहिए इस तरफ आप कम ही ध्यान देते होंगे। लेकिन आपने अक्सर ही घर के बड़े-बुजुर्गों को कहते हुए सुना होगा कि खाना एक जगह बैठकर ही खाना चाहिए। खड़े होकर खाने से कई तरह के विकार शरीर में पैदा होते हैं। जबकि जब आप लेटकर खाते हैं या तुरंत बाद लेटते हैं, तो पेट में एरिड बढ़ जाता है जिससे व्यक्ति को असुविधा का अहसास हो सकता है।

को यह मैसेज जाता है कि आपने भोजन का सेवन किया है। इससे भोजन के दौरान ऑक्सीडेंटिंग को संभावना कम हो जाती है। जिससे मोटापा बढ़ने का खतरा भी कम होता है। तेजी से पाचन खतरनाक हो सकता है क्योंकि यह पोषक तत्वों को अवशोषित करने के लिए कम समय देता है जिसके परिणामस्वरूप गैस और सूजन हो जाती है। जब कार्ब्स ठीक से नहीं पचते हैं, जिससे गैस और पेट फूलने की समस्या हो सकती है। खड़े होकर खाने से भोजन का पाचन 30वें तेज गति से होता है और इससे खाने के कुछ घंटों के बाद ही आपको भूख लग जाती है। यह समस्या उन लोगों के साथ नहीं होती है जो आराम से बैठकर भोजन करते हैं।

खाने के दौरान आपको शारीरिक स्थिति आपके पाचन को काफी हद तक प्रभावित करती है। खड़े होकर खाने से पेट तेजी से खाली होता है और भोजन अति सूख कणों में टूटने से पहले आंत में चला जाता है। इससे आंत पर दबाव बढ़ता है और पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। यह माना जाता है कि पेट से आंत तक भोजन की तत्काल गति गुरुत्वाकर्षण बल के कारण होती है। आज मानव दिन रात पैसा कमा रहा है जिसके लिए अपनी हैसियत बनाने, परिवार के लिए, संतानों के लिए पर उसे खाने का समय नहीं है जो उसके जीवन का आधार है। इसी कारण की गई कमाई फिर इलाज के खर्च में जाती है। इससे अच्छा कम कमाओ और बैठके सुकून से खाना खाओ।

# बारिश में कान में हो सकता है संक्रमण



आमतौर पर बरसात का मौसम कानों के लिए भी खराब होता है। कान के बाहरी भाग (एक्सटर्नल ईयर) में जीवाणु और फंगू (फंगल) के संक्रमण बारिश के मौसम में बढ़ जाते हैं। वहीं कान के बीच वाले भाग (मिडिल ईयर) में ओटाइटिस मीडिया नामक आदि संक्रमण भी बढ़ जाते हैं।

**ध्यान रखने योग्य बातें**  
कान की पुरानी बीमारियाँ जो अन्य मौसमों में दबी (इनएक्टिव) रहती हैं, वे भी मानसून के मौसम में परेशान करने लगती हैं। तमाम लोग बरसात के मौसम में भी तैराकी करते हैं। इस कारण दूषित पानी के कान में जाने से कान की बीमारियाँ काफी बढ़ जाती हैं। इस मौसम में बारिश में भीगने या फिर वातावरण में नमी होने से जुकाम और गला खराब होने की आशंकाएँ काफी बढ़ जाती हैं, जिनका असर

कानों पर भी पड़ता है।  
**ऐसे करें बचाव**  
नहाते समय कान में रई लगाकर पानी जाने से बचाएं। कान को ज्यादा साफ न करें। ऐसा इसलिए, क्योंकि इससे कान की त्वचा में चोट लगने और इसके बाद संक्रमण होने की आशंकाएँ बढ़ जाती हैं।  
**उडे पदार्थ के सेवन से बचें**  
बरसात के मौसम में उडे पदार्थों के अधिक सेवन से बचना चाहिए। जुकाम या गला खराब होने से बचना चाहिए।  
**स्वीमिंग के दौरान**  
तैराकी के समय ईयर प्लग का इस्तेमाल करना चाहिए। उपयुक्त सुझावों पर अमल करने से बारिश के मौसम में कान से संबंधित बीमारियों से काफी हद तक बचा जा सकता है। जरूरत पड़ने पर नाक, कान व गला रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

# सेहत के लिए लाभकारी है रामबुतान फल

यूँ तो सभी फल सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं लेकिन क्या आपने रामबुतान फल के बारे में सुना है? कम ही लोग इस फल के बारे में जानते हैं। ये फल दिखने में लीची की तरह ही होता है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी, कॉपर, प्रोटीन, आयरन पाया जाता है। साथ ही 100 ग्राम रामबुतान फल में सिर्फ 84 कैलोरी पाई जाती है। इसके अलावा इस फल में एंटीऑक्सीडेंट गुण भी मौजूद हैं, जो शरीर से फ्री रेडिकल्स को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इस फल के सेवन से कई गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रहा जा सकता है।



बीजों से बने पेस्ट को चेहरे पर लगाने से स्किन के दाग-धब्बे दूर होने के साथ लकिन में निखार भी आता है। ये फल लकिन को हाइड्रेट करने का काम भी करता है। रोजाना चेहरे पर इसके बीज का पेस्ट लगाने से त्वचा कोमल और मुलायम बनती है। साथ ही लंबे समय तक त्वचा पर झुर्रियाँ भी नहीं पड़ती हैं।

मौजूद बैक्टीरिया को नष्ट करते हैं।  
**कैंसर से सुरक्षित रखता है**  
कई गुणों से भरपूर रामबुतान फल में एंटीऑक्सीडेंट भी भारी मात्रा में मौजूद होते हैं, जो कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से सुरक्षित रखने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी शरीर में मौजूद 'फ्री रेडिकल्स' को नष्ट करके कैंसर से बचाव करते हैं। एक स्टडी के मुताबिक, रामबुतान फल के छिलके शरीर कैंसर की कोशिकाओं को बनने से रोकते हैं। लिवर कैंसर में भी ये फल बहुत फायदेमंद होता है।

**ये हैं रामबुतान फल के फायदे-**  
हड्डियों को मजबूत बनाता है- रामबुतान फल में भरपूर मात्रा में फास्फोरस पाया जाता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके

सेवन से लंबे समय तक हड्डियाँ मजबूत रहती हैं।  
अध्ययन के मुताबिक, इस फल के साथ इसका छिलका भी काफी गुणकारी है। इसके छिलके में एंटी-ऑक्सीडेंटिक गुण पाए जाते हैं, जो खरबिंदीज की बीमारियों में फायदेमंद साबित होते हैं।

**त्वचा के लिए फायदेमंद**  
रामबुतान फल का बीज त्वचा को हेल्दी बनाने के काम करता है। इसके

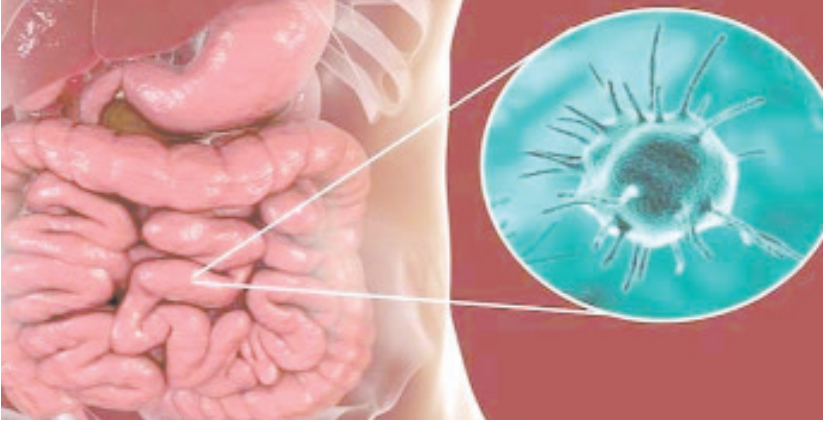
# फ्राई चिकन और फिश हो सकती है जानलेवा



आप भी अगर फ्राई चिकन और फिश खाने के शौकीन हैं तो सावधान हो जाएं, क्योंकि आपका यह शौक आपके जीवन को खतरों में डाल सकता है। एक स्टडी की रिपोर्ट में बताया गया है कि नियमित तौर पर तली हुई मछली या चिकन खाने से गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं। इस अध्ययन के मुताबिक, तली हुई मछली, चिकन या दूसरी तली हुई चीजों का कम सेवन करने से लोगों की सेहत में सुधार आ सकता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, कोई भी खाने की चीज जब तली जाती है, तो वो फेट एक्जॉज कर लेती है। वहीं, तलने के बाद खाने की चीज ज्यादा क़रूची हो जाती है, जिसका लोग जरूरत से

ज्यादा सेवन कर लेते हैं और कई बीमारियों की गिरफ्त में आ जाते हैं। तली हुई चीजों का अधिक सेवन करने से टाइप-2 डायबिटीज और दिल की बीमारियाँ होने का खतरा अधिक होता है। लेकिन यह पहली ऐसी स्टडी है, जिसमें तली हुई चीजों के सेवन का संबंध मौत के बढ़ते हुए खतरों से बताया गया है। इस स्टडी के लिए शोधकर्ताओं की टीम ने 50 से 79 वर्ष की लगभग 107,000 लोगों की खाने की आदतों की जांच की। इसमें स्टडी में शामिल सभी लोगों से पूछा गया कि वो किन चीजों को कितना सेवन करते हैं। तली हुई चीजों का अधिक सेवन करने से दिल की बीमारियों का खतरा 12 फीसदी तक अधिक होता है।

# बरसात में अमीबियासिस से करें बचाव



बारिश के मौसम आ गया है और इस मौसम में बीमारियों का फैलना आम बात है, क्योंकि यह मौसम संक्रमण के लिए अनुकूल है। इस मौसम की कई बीमारियों के बारे में आप जानते होंगे, लेकिन अमीबियासिस के बारे में कम ही लोग जानते हैं जिसे अमिबियासिस भी कहा जाता है। यह बारिश में आसानी से फैलने वाली बीमारी है। इससे बचने के लिए आपको यह जानना बेहद जरूरी है-  
**कारण:** परजीवी जीवाणु से होने वाला अमीबियासिस, प्रमुख रूप से एक जलजनित रोग है, जो संक्रामित पानी पीने एवं दूषित व कोटपूच युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से होता है। यह उन जगहों पर ज्यादा होती है जहाँ

ठीक से साफ सफाई न हो या भरपूर भोजन पानी न मिलता हो। भोजन निर्माण एवं संग्रहण से संबंधित समस्त तत्व शुद्धता तथा कोट से बचाव पर केन्द्रित होते हैं।  
**कैसे होता है संक्रमण:** आसानी से फैलने वाले इस संक्रमण में प्रोटोजोवा, एंट-अमीबा हिस्टोलोलाइटिका, बड़ी आंत को अपना घर बनाता है और उसे संक्रमित कर आपको बीमार बना देता है। यह एक कोशिकी जीवाणु बड़ी आंत के अतिरिक्त लिवर, फेफड़ों, हृदय, मस्तिष्क, वृक्क, अंडकोष, अंडाशय, त्वचा आदि तक में पाया जा सकता है।  
**लक्षण:** पतले दस्त, उखटी होना, जो मचलाना, पेट फूलना, परिवर्तित पाखाने की आदत, भोजन पश्चात दस्त,

बुखार, पेट में रुक-रुक कर दर्द, कब्ज या बारी-बारी से दस्त, थकान, ज्वन का एकदम कम होना, भूख न लगना, अपच वगैर-वगैर इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं।  
**उपाय-**  
(1) नारियल पानी का सेवन करें।  
(2) काली चाय बनाकर पिएं।  
(3) जामुन, चूपते जैसे फलों का सेवन करें।  
(4) बेल और अखरोट का सेवन लाभकारी होगा।  
पेयजल में क्लोरिनेट दवा डालें या पानी को उबालकर शुद्ध करके ही पिएं।  
इसके अलावा चिकित्सक की सलाह से दवाएं लें।









