

शुक्रवार

23 फरवरी 2024

केशव टाइम्स

डिजिटल संस्करण



वीर कुंवर सिंह सेतु पर टकराई दो ट्रक प्रतापसागर तक लगा महाजाम

3

आपकी आवाज

प्रमुख खबरें : दिल्ली ■ पटना ■ बक्सर ■ शाहाबाद ■ मगध

■ सारण ■ मिथिलांचल ■ चंपारण ■ पूर्वांचल ■ लखनऊ

गोरखपुर में आयोजित कार्यक्रम में बोले सीएम विकसित देश-प्रदेश के लिए निवेश जरूरी: योगी

- ◆ गीडा को 1040 करोड़ रुपये की 20 परियोजनाओं की सीएम योगी ने दी सौगात
- ◆ 300 करोड़ रुपये की एसडी इंटरनेशनल की प्लास्टिक रिसाइक्लिंग एवं फूड पैकेजिंग कंटेनर यूनिट का हुआ शिलान्यास

केटी न्यूज/गोरखपुर

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में डबल इंजन की सरकार का लक्ष्य विकसित भारत बनाने का है। विकसित भारत के इस संकल्प को पूरा करने के लिए उत्तर प्रदेश को विकसित बनाना होगा और इसके लिए गोरखपुर को विकसित करना होगा। विकसित देश, प्रदेश और जनपद के इस संकल्प को पूर्ण करने के लिए औद्योगिक निवेश भी आवश्यक है।

सीएम योगी गुरुवार को गोरखपुर औद्योगिक विकास प्राधिकरण (गीडा) क्षेत्र को 1040 करोड़ रुपये की 20 परियोजनाओं की सौगात देने के बाद गीडा के सेक्टर 13 में आयोजित समारोह को संबोधित कर रहे थे। इस अवसर उन्होंने गीडा की

रविकिशन बोले... सीएम योगी ने यूपी को सुरक्षा और निवेश का प्रदेश बना दिया



विकास परियोजनाओं के लोकार्पण एवं शिलान्यास समारोह में सांसद रविकिशन शुक्ल ने कहा कि सीएम योगी ने उत्तर प्रदेश को बीमार और माफियागिरी की छवि से निकाल कर सुखा और निवेश का प्रदेश बना दिया है। सीएम ने ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में मिले निवेश प्रस्तावों में से दस लाख करोड़ रुपये की परियोजनाओं को धरातल पर उतार दिया है। उनके मार्गदर्शन में गीडा निवेश परियोजनाओं की नजीर पेश कर रहा है।

650 करोड़ रुपये की अनुमानित आय वाली कालेसर आवासीय टाउनशिप योजना को लांच करने के साथ 300 करोड़ रुपये के निवेश वाली एसडी इंटरनेशनल की प्लास्टिक रिसाइक्लिंग एवं फूड पैकेजिंग कंटेनर यूनिट का शिलान्यास तथा 90 करोड़ रुपये के 18 विकास कार्यों का लोकार्पण व शिलान्यास किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि औद्योगिक विकास और रोजगार के क्षेत्र में जो परिणाम दिख रहा है, वह बेहतर कानून व्यवस्था, अच्छी सरकार और अच्छे जनप्रतिनिधियों के चुने जाने का परिणाम है। जब नीयत अच्छी होती है तो परिणाम भी अच्छे आते हैं। आज गीडा नई

ऊंचाइयों को छू रहा है। गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे का काम जल्द ही पूरा हो जाएगा। तब लखनऊ जाने के लिए दो रूट हो जाएंगे। उन्होंने कहा कि यह क्षेत्र औद्योगिक क्लस्टर के रूप में विकसित हो, इसके लिए बीते कुछ वर्षों में तमाम प्रयास हुए हैं। गीडा में वरुण ब्रेवरेज, केयान डिस्टिलरीज, सीपी मिल्क, तत्वा प्लास्टिक, सेंट्रल वेयरहाउसिंग कार्पोरेशन, इंडिया ऑटोव्हील्स, बालाजी प्रोसेसर्स, रूंगटा इंडस्ट्रीज, कपिला कृषि उद्योग, सिंह पेपर प्रोजेक्ट के निवेश का उल्लेख करते हुए योगी ने कहा कि इन्हीं निवेश परियोजनाओं से करीब 5000 युवाओं को यहीं नौकरी व रोजगार उपलब्ध होगा।

भविष्य का बिहार मीडिया कॉन्क्लेव का आयोजन कल

केटी न्यूज/पटना

राजधानी पटना में शनिवार को एक कॉन्क्लेव होने जा रहा है। भविष्य का बिहार नाम से इस कॉन्क्लेव में प्रदेश के दोनों डिप्टी सीएम विजय कुमार सिन्हा और सम्राट चौधरी मौजूद रहेंगे। इसके साथ ही प्रदेश सरकार में जय्यु कोटे से मंत्री अशोक चौधरी, विजय चौधरी के अलावा नए राज्यसभा सांसद संजय झा भी होंगे। इसके अलावा एनडीए गठबंधन के एक और सहयोगी वीआईपी पार्टी के मुकेश सहनी भी कॉन्क्लेव में अपनी बात रखेंगे। इसके अलावा विपक्ष का पक्ष रखने आरजेडी के तेज तर्रार नेता सुधाकर सिंह भी इस कॉन्क्लेव में शामिल होंगे।

समाचार के क्षेत्र में नया लेकिन अनुभवी पत्रकारों द्वारा शुरू किया गया संगठन द भारतनाउ (The Bharat Now) और केशव टाइम्स (KESHAV TIMES) बिहार के भविष्य पर ये कॉन्क्लेव आयोजित कर रहा है। इस कॉन्क्लेव में राजनीति से इतर



विकास और विकास के लिए रणनीति पर चर्चा होगी। कॉन्क्लेव में आने वाले राजनेता युवाओं का योगदान और भूमिका, महिलाओं का योगदान और भूमिका, शिक्षा और स्वास्थ्य क्षेत्र में भविष्य की रणनीति और सरकार की भूमिका, सरकार से उम्मीद से विषयों पर अपनी बात रखेंगे। विकास के पैमानों में सबसे महत्वपूर्ण शिक्षा, रोजगार, निवेश और कानून व्यवस्था पर सरकार हो या विपक्ष उसकी क्या सोच है, क्या रणनीति है, इसको लेकर चर्चा होगी। 10 सालों में बिहार एक बीमार राज्य की श्रेणी से निकल विकसित राज्यों की कतार में

खड़ा हो सके। उसके लिए हमारे मेहमान अपने और अपने पार्टी के विचार रखेंगे।

यहां देखें भविष्य का बिहार कॉन्क्लेव लाइव

शनिवार को द भारत नाउ (The Bharat Now) और केशव टाइम्स (KESHAV TIMES) का ये कॉन्क्लेव दोपहर तीन बजे होटल लेमन ट्री में शुरू होगा। इसका सीधा प्रसारण आप भारत नाउ (The Bharat Now) की वेबसाइट <https://thebharatnow.in> और यूट्यूब चैनल

बिहार आइकॉन अवार्ड

कार्यक्रम में प्रदेश के उन प्रतिभाओं को भी सम्मानित किया जाएगा जिन्होंने आर्थिक या सामाजिक स्तर पर बदलाव की नींव डालने की सोची और उस दिशा में कदम बढ़ाया। इस कॉन्क्लेव में राजनीति के क्षेत्र के अलावा प्रशासन और बिहार में पत्रकारिता जगत के बड़े नामों को भी शामिल किया गया है। जो न सिर्फ इस इवेंट की शोभा बढ़ाएंगे बल्कि अपने अनुभवों और विचारों से इस चर्चा को और गहराई प्रदान करेंगे।

<https://www.youtube.com/@TheBharatNow>, [@TheBharatNow](https://www.youtube.com/@TheBharatNow), <https://www.youtube.com/@theebharatnowinfotainment1042> पर देख सकते हैं। इसके साथ ही इसे केशव टाइम्स <https://www.youtube.com/@keshavtimes5779> पर भी सीधा प्रसारित किया जाएगा।

संयुक्त किसान मोर्चा का ऐलान, आज देश भर में ब्लैक डे मनाएंगे

दिल्ली। एमएसपी पर कानून बनाने सहित कई अन्य मांगों को लेकर किसान आंदोलन की राह पर है। किसान नेता सरवन सिंह पंथर ने कहा कि इस बारे में 23 फरवरी को फैसला लिया जाएगा। इस बीच संयुक्त किसान मोर्चा ने बड़ा ऐलान किया है। मोर्चा ने कहा कि वह 23 फरवरी को देश भर में ब्लैक डे मनाएंगे। इसके साथ ही 14 मार्च को रामलीला मैदान में प्रदर्शन करेंगे। वहीं 26 फरवरी को देश के हाइवे पर ट्रैक्टर मार्च निकाला जाएगा।

17 भारतीय प्रशासनिक सेवा अधिकारियों की प्रोजेन्ति

केटी न्यूज/पटना

बिहार सरकार ने भारतीय प्रशासनिक सेवा में आए 17 अफसरों की प्रोजेन्ति की अधिसूचना जारी कर दी। ये अफसर राज्य असेनिक सेवा से प्रोजेन्त होकर भारतीय प्रशासनिक सेवा में आए हैं। इसके अनुसार सुशील कुमार को भू-अर्जन, राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग में निदेशक-सह-अपर सचिव की जिम्मेदारी दी गई। किशोरी चौधरी को राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग का अपर सचिव, पुरोत्तम पासवान को राज्य निर्वाचन प्राधिकरण का सचिव, उज्वल कुमार

सिंह, ग्रामीण कार्य विभाग का अपर सचिव बनाया गया है। विनय कुमार राय को पर्यटन निदेशालय का निदेशक बनाया गया है। साथ ही पथ निर्माण विभाग के अपर सचिव का अतिरिक्त प्रभार भी दिया गया है। नरेंद्र झा को कटिहार का बंदोस्त पदाधिकारी बनाया गया है। रंजनीकंत को लखीसराय का समाहर्ता एवं जिला पदाधिकारी, संजय कुमार को राज्यपाल सचिवालय का विशेष कार्य पदाधिकारी बनाया गया है। शंका शेखर सिन्हा को जल संसाधन विभाग का अपर सचिव, मुकेश कुमार सिन्हा को राज्य निर्वाचन आयोग का सचिव

बनाया गया है। निर्मल कुमार को लोक स्वास्थ्य अभियंत्रण विभाग का अपर सचिव, शिव कुमार शैव को किशनगंज का बंदोस्त पदाधिकारी बनाया गया है। धीरेन्द्र पासवान को पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग का अपर सचिव, अरविंद मंडल को ग्रामीण विकास विभाग का अपर सचिव बनाया गया है। अनिल चौधरी को मधुबनी नगर निगम का नगर आयुक्त बनाया गया है। विश्वनाथ चौधरी को सहरसा का बंदोस्त पदाधिकारी और ब्रजेश कुमार को मधेपुरा का बंदोस्त पदाधिकारी बनाया गया है।

आईपीएल के 17वें सीजन का आगाज 22 मार्च से

मुंबई। आईपीएल के 17वां सीजन का आगाज 22 मार्च से होगा। आईपीएल 2024 की शुरुआत चेन्नई में होगी। इतना ही नहीं बल्कि चेपाक में इस बार आईपीएल 2024 की ओपनिंग सेरेमनी भी होगी। वहीं 26 मई को आईपीएल 2024 का फाइनल खेला जाएगा। जानकारी के अनुसार 17वें सीजन का पहला मैच पिछले साल के विनर चेन्नई सुपर किंग्स और रनर्स अप गुजरात टाइटंस के बीच खेला जाएगा।



JGG FARM FOOD INDUSTRIES PVT. LTD

स्वाद प्यार का सेहत परिवार का



Factory Address : Tiri, NH-107, PO- Tiri Dhanchhoa- 852121
Saharsa (Bihar), Cont - +91- 8405903701 |
www.grgroups.co.in | info@grgroups.co.in
CIN NO - U15549BR2017PTC035566



भविष्य का बिहार

A MEDIA CONCLAVE

Hotel Lemon Tree, PATNA

24th February, 2024



OUR SPONSORS



OUR CO SPONSORS





घुटने का दर्द हो जाएगा छूमंतर द्राय करें यह देसी नुस्खा

बढ़ती उम्र और डेजी रूटीन में अलग-अलग स्थितियों के कारण हमारे शरीर में अलग-अलग प्रकार के बदलाव होते हैं। इसके परिणामस्वरूप कई प्रकार की बीमारियाँ और स्वास्थ्य समस्याएँ भी शरीर को अपना शिकार बनाती हैं जिनमें घुटनों का दर्द भी प्रमुख रूप से गिना जाता है। घुटने के दर्द की समस्या ज्यादातर बुजुर्गों को परेशान करती है वहीं खेलकूद से जुड़े लोगों को भी इस समस्या से जुझना पड़ता है। ऐसे लोगों के लिए यहां पर एक देसी नुस्खे के बारे में बताया जा रहा है जो उनके घुटनों में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए कारगर रूप से कार्य कर सकता है। आइए इस देसी नुस्खे के बारे में आपको पूरी जानकारी देते हैं।

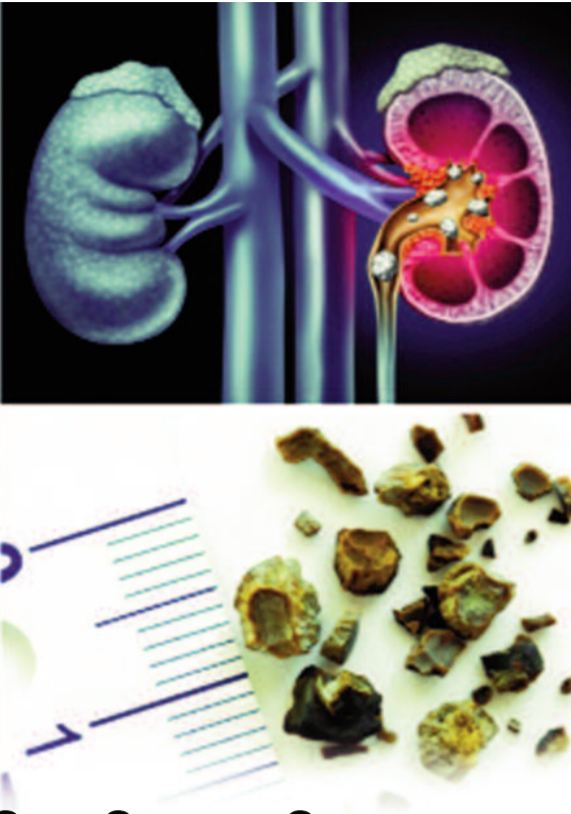
आपकी मदद कर सकते हैं।

सेब के सिरके का करें सेवन

सेब के सिरके में ऐसे कई औषधीय गुण मौजूद रहते हैं जो आपको सेहत के लिए भी प्रभावी रूप से फायदेमंद साबित होते हैं। एक चम्मच सेब के सिरके को अगर आप गर्म पानी के साथ मिलाकर पीने के लिए इस्तेमाल करते हैं तो इसमें मौजूद पेन रिलीविंग गुण आपके घुटनों में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए प्रभावी असर दिखा सकता है। आप इस तरह सेब के सिरके का दिन में दो बार सेवन कर सकते हैं। कोशिश करें कि खाना खाने के पहले इसका सेवन करें।

नींबू और तिल के तेल का इस्तेमाल

एक नींबू लें और उसे काटकर रस निकाल लें। अब दो चम्मच तिल के तेल में नींबू के रस को मिलाएं और हल्के हाथों अपने घुटनों पर इस मिश्रण की मालिश करें। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद यानी मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले आप इस देसी नुस्खे को द्राय कर सकते हैं। नींबू में मौजूद एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण घुटनों में होने वाली सूजन को कम करके दर्द को दूर कर सकता है। एक बात का ध्यान रखें कि गंभीर मेडिकल कंडीशन होने के कारण आपको इस देसी नुस्खे का कोई खास फायदा नहीं मिलेगा और आपको मेडिकल ट्रीटमेंट की जरूरत भी पड़ेगी।



आसानी से किडनी की पथरी निकाल देंगे ये उपाय

किडनी में पथरी क्यों बनती है किडनी की पथरी तब बनती है जब कैल्शियम, ऑक्सालेट और यूरिक एसिड जैसे अपशिष्ट पदार्थ शरीर से बाहर नहीं निकल पाते और क्रिस्टल यानी छोटी-छोटी पथरी का रूप ले लेते हैं। समय के साथ यह बड़े होते रहते हैं। हार्वर्ड हेल्थ के अनुसार, कई बार छोटी पथरी पेशाब के जरिए बाहर निकल जाती है लेकिन कई बार वो पेशाब के रास्ते में अटक सकती है, जिससे मरीज को पेशाब के दौरान जलन, गंभीर दर्द, पेट और पीठ के बीच शरीर के एक तरफ गंभीर दर्द, पेशाब में खून, मतली और उल्टी जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं।

किडनी की पथरी को कैसे निकालें

किडनी की पथरी निकालने में कई हफ्ते या महीने लग सकते हैं और यह पथरी के आकार और संख्या पर निर्भर करता है। इसके लिए कई दवाएं और उपचार मौजूद हैं। कई बार पथरी निकालने



पुरुषों के मुकाबले यह समस्या ज्यादातर महिलाओं में अधिक होती है। इसका मुख्य कारण उनके हारमोन्स में अधिक उतार-चढ़ाव आना है। यह छाले अपने आप ही कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं। इनके निकलने के कई कारण हो सकते हैं। पेट के साफ न होने और खाना खाते समय अचानक दांतों से मुंह के अंदर की झिल्ली के कट जाने से छाले हो जाते हैं। मासिक धर्म या मेनोपॉज के समय हारमोन्स में बदलाव तथा वायरस, बैक्टीरिया या फंगस संक्रमण से निकल सकते हैं। इसके अन्य

के लिए ऑपरेशन की भी जरूरत पड़ सकती है। हार्वर्ड हेल्थ के अनुसार, कुछ आसान घरेलू उपायों के जरिए किडनी की पथरी को निकालने या इससे बचने में मदद मिल सकती है।

कैल्शियम वाली चीजें ज्यादा खाएं

आपको कैल्शियम वाली चीजों का सेवन बढ़ा देना चाहिए। दही, सोया उत्पाद, बीन्स, दाल और बीज कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। कैल्शियम ऑक्सालेट को आंतों में बांधने का काम करता है और उसे ज्यादा अवशोषित नहीं होने देता जिससे पेशाब में इसकी मात्रा कम हो जाती है।

खूब पानी पिएं

जो लोग प्रतिदिन 2 से 2.5 लीटर पेशाब करते हैं, उन्हें किडनी की पथरी विकसित होने की संभावना कम थी। इतना पेशाब करने के लिए आपको प्रतिदिन लगभग 2 लीटर पानी पीना चाहिए।

कारणों में शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होना, एलर्जी होना भोजन में विटामिन सी और बी12 की कमी होना आदि शामिल हैं। कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट के रूप में भी मुंह में छाले निकल सकते हैं।

छालो से बचाव के उपाय

खाना धीरे-धीरे चबा-चबा कर खाएं। खाते समय बात न करें, ताकि दांतों से मुंह के अंदर की परत को नुकसान न पहुंचे।

▲ नींबू को आधा काटें, इसे छाले पर लगाएं,

किडनी की पथरी एक आम समस्या है, जो किसी को भी हो सकती है महिलाओं की तुलना में पुरुषों को किडनी की पथरी का अधिक खतरा होता है और लगभग आधे लोगों को 10 से 15 साल के भीतर दोबारा पथरी हो सकती है। यह एक दर्दनाक स्थिति है, जो आपका सामान्य जीवन बुरी तरह प्रभावित कर सकती है।

सोडियम का रखें ध्यान

सोडियम से भरपूर चीजें किडनी की पथरी बनने की आशंका होती है। इसका कारण यह है कि सोडियम आपके पेशाब में कैल्शियम की मात्रा को बढ़ाता है। आपको रोजाना 2,300 मिलीग्राम से अधिक सोडियम का सेवन नहीं करना चाहिए। मांस, अंडे और सीफूड से मिलने वाले प्रोटीन को एनिमल प्रोटीन कहा जाता है। इन्हें खाने से पथरी बनने का खतरा बढ़ सकता है।

पथरी का दुश्मन है नींबू

पथरी से बचने के लिए आपको नींबू का रस पीना चाहिए। इसमें मौजूद साइट्रेट या साइट्रिक एसिड से कैल्शियम को बांधने और पथरी बनने से रोकने में मदद मिलती है। रोजाना आधा कप नींबू का रस पानी में घोलकर पीना चाहिए। दो नींबू का रस पानी से यूरिन साइट्रेट बढ़ सकता है और किडनी की पथरी का खतरा कम हो सकता है।



मुंह के छालों से छुटकारा पाने के लिए जरूर अपनाएं ये घरेलू उपाय

इससे थोड़ी जलन तो होगी, परंतु यह सुन हो जाएगा, जो अच्छा है। आखिर में थोड़ा शहद छाले पर लगाएं।

- ▲ शरीर की सफाई, संतुलित भोजन और पीने के साफ पानी पर भी विशेष ध्यान देना जरूरी है।
- ▲ कुछ दिनों तक लगातार विटामिन सी और विटामिन बी12 की गोखिलियां खाएं।
- ▲ माठवाशा का प्रयोग करें-कई बार कुल्ला करने से यह आपके मुख में बढने वाले जीवाणुओं को साफ करता है और इसके साथ-साथ कई मामलों में छाले में दर्द से राहत देता है। किसी बिना नुस्खा घोल का उपयोग करें, कोई भी माठवाशा इस प्रयोजन के लिए कार्यकारी है। सुबह और शाम कुल्ला करें और हो सके तो दिन के खाने के बाद भी कुल्ला करें।



दिल का रखेंगे ध्यान ब्रोकोली और पत्तागोभी

क्या आपको भी ब्रोकोली, पत्तागोभी और ब्रसल्स स्प्राउट जैसी सब्जियां अच्छी नहीं लगती? अगर आप भी इन सब्जियों को खाने से परहेज करते हैं तो आप अनजाने में दिल की बीमारियों को न्योता दे रहे हैं। एक हालिया शोध के अनुसार ये सब्जियां रक्त धमनियों और वाहिकाओं की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करती हैं। रक्त धमनियों में अवरोध पैदा होने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध में पाया गया कि पत्तागोभी हरी सब्जियों जैसे ब्रोकोली, ब्रसल्स स्प्राउट और पत्तागोभी का सेवन करने का संबंध बुजुर्गों में रक्त वाहिकाओं की बीमारियों के कम जोखिम के साथ था। इसी यू.ए. स्कोल ऑफ मेडिसिन और द यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया के शोधकर्ताओं ने 684 बुजुर्ग महिलाओं पर अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने देखा कि जिन महिलाओं ने ज्यादा हरी पत्तागोभी सब्जियों का सेवन किया उनकी महाधमनी में कैल्शियम के जमाव का खतरा कम पाया गया। यह रक्त वाहिकाओं में होने वाली बीमारियों का पहला संकेत होता है।

हार्ट अटैक हो सकता है

रक्त वाहिकाओं की बीमारियां धमनियों और नसों को प्रभावित करती हैं। धमनियों और नसों में कैल्शियम का जमाव होने से रक्त के प्रवाह में बाधा आती है जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

रोजाना सब्जी खाना जरूरी

डॉक्टर ब्लेकेनहॉर्स्ट ने कहा कि इस अध्ययन में जिन महिलाओं ने प्रतिदिन 45 ग्राम से अधिक सब्जियों का सेवन किया (जैसे एक कप उबली हुई ब्रोकोली या एक कप पत्ता गोभी) उनका महाधमनी में कैल्शियम के जमाव का खतरा कम था। इसकी तुलना रोजाना सब्जी नहीं खाने वाले लोगों से की गई। ब्लेकेनहॉर्स्ट ने कहा, अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ ब्रोकोली, स्प्राउट और पत्तागोभी का ही सेवन नहीं करना चाहिए बल्कि सभी प्रकार की मौसमी सब्जियां खानी चाहिए।

रोजाना कितनी सब्जी खाएं

- रोज सलाद के रूप में 80 ग्राम कच्ची सब्जी का सेवन करना चाहिए।
- प्रतिदिन 80 ग्राम पकी हुई सब्जी का सेवन करने की सलाह।
- प्रतिदिन 125 मिलीलीटर सब्जी के जूस का सेवन करना चाहिए।

ब्रोकोली और स्प्राउट है बेहद फायदेमंद

प्रमुख शोधकर्ता डॉक्टर लार्डन ब्लेकेनहॉर्स्ट ने कहा, हरी पत्तागोभी सब्जियों के बारे में कुछ पचीदा था, जिस पर इस अध्ययन ने अधिक प्रकाश डाला है। हमारे पूर्व शोधों में हमने पाया कि जिन लोगों ने हरी पत्तागोभी सब्जियों का सेवन किया उनमें दिल संबंधी बीमारियों और घटनाएं जैसे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का जोखिम कम पाया गया। हमारे शोध से हरी पत्तागोभी सब्जियों के फायदों के बारे में पता चलता है। बुजुर्गवस्था में ज्यादा हरी पत्तागोभी सब्जियों का सेवन करने से धमनियां स्वस्थ रहती हैं और इससे दिल भी स्वस्थ रहता है।

विटामिन-के मौजूद होता है

हरी पत्तागोभी सब्जियों जैसे ब्रोकोली, स्प्राउट और पत्तागोभी में बड़ी मात्रा में विटामिन-के मौजूद होता है। विटामिन-के रक्त वाहिकाओं में कैल्शियम के जमाव को रोकने का काम करता है।

हलवा देता है पौष्टिक फायदे

- सूजी का हलवा बना रहे हैं तो सूजी के दाने थोड़े मोटे ही लें, एकदम बारीक नहीं। यह पाचन तंत्र के लिए बेहतर होता है।
- अगर आटे का हलवा बना रहे हैं तो ध्यान रखें कि आटा जरा मोटा पिसा हुआ हो, ये चिपकेगा नहीं और स्वाद व पाचन दोनों के लिए अच्छा रहेगा।
- अगर नुकसान से बचना चाहते हैं, तो डालडा या बाजार के घी के बजाए देसी घी या गाय के शुद्ध घी का प्रयोग करें। देशी घी में बना हलवा त्रिदोषों का संतुलन करता है।
- हलवे को सूर्योदय के पहले उठकर मुंह धोकर पकाते हुए तुरंत गर्मा-गरम खाना चाहिए।
- हलवा ठंडा करके न खाएं, इसे गर्मागर्म ही परोसें ताकि सिरदर्द या न्यूरो वेस्कुलर डिसऑर्डर जैसी समस्याओं में फायदा मिल सके।
- हलवा खाने के तुरंत या कुछ देर बाद तक भी ठंडा पानी न पिएं, वरना आप इसके फायदों को नहीं पा सकेंगे। आधे घंटे बाद ही पानी पिएं।
- हलवा पचने में बहुत हल्का होता है, इसलिए इसे सर्जरी के बाद, प्रसव के बाद, कमजोरी में, बीमारी से उबरने में और कम वजन वाले लोगों को भी दिया जा सकता है।
- हलवे में केसर, इलायची और थोड़े से सुखे मेवों का प्रयोग किया जा सकता है।
- देशी घी में बना हलवा त्रिदोषों का संतुलन करता है और हमें स्वस्थ बनाता है।
- शकर की जगह गुड़ का प्रयोग करेंगे, तो स्वाद और सेहत दोनों के फायदे पा सकेंगे। अगर आपको शकर ही डालना है, तो ब्राउन शुगर भी यूज कर सकते हैं।

नोट : मधुमेह रोगियों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।



कमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए जरूर अपनाएं ये घरेलू उपाय

आजकल ज्यादातर लोगों में कमर दर्द की समस्या बढ़ती जा रही है जिसकी चपेट में बड़ी उम्र के लोग ही नहीं, बल्कि युवा के लोग भी आ रहे हैं। कमर दर्द के होने का मुख्य कारण बदलती जीवनशैली के साथ ऑफिस में घंटों गलत पोश्चर बैठे रहना है। यह समस्या अब न केवल उम्र से जुड़ी है बल्कि इससे लोगों की रोजमर्रा की जिंदगी भी तकलीफदेह साबित हो रही है। कमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप कई तरह के घरेलू उपचार करते हैं लेकिन इसका प्रभाव मात्र कुछ समय के लिए ही रहता है। आइए आज हम आपको कुछ घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं जिसे अपनाने से जल्दी ही छुटकारा पा सकेंगे। कमर दर्दकमर दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप एक खड़ाई में सरसो का तेल डालकर उसमें लहसुन की तीन-चार कलियों के साथ अजवाइन को

डालकर गर्म कर लें। ठंडा होने पर इस तेल से कमर की मालिश करें। इस उपाय से आपको जल्द ही राहत मिलेगी। कढ़ाई में दो-तीन चम्मच नमक डालकर इसे अच्छी तरह से गर्म कर लें। अब इस गर्म नमक को किसी सूती कपड़े में बांधकर पोटली बना लें। और इस पोटली से कमर की सिकाई करें काफी जल्द ही आराम मिलने लगेगा। ऑफिस में काम करते समय ज्यादा देर तक एक ही पोझीशन में ना। हर वालीस मिनट में अपनी कुर्सी से उठकर थोड़ी देर टहल लें। कैल्शियम की कम मात्रा से भी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं, जो कमर के दर्द का प्रमुख कारण बनती है इसलिए कैल्शियमयुक्त चीजों का सेवन करें। अजवाइन को तब पर डालकर धीमे-धीरे चबाते हुए निगल जाएं। इसके नियमित सेवन से कमर दर्द में लाभ मिलता है।



संक्षिप्त समाचार

प्रीमियर लीग

हालैंड के गोल से सिटी ने ब्रेंटफोर्ड पर दर्ज की जीत

मैनचेस्टर, एंजेंसी। प्रीमियर लीग में पिछले सत्र में हालैंड 21 टीमों के खिलाफ खेले हैं, लेकिन ब्रेंटफोर्ड एक ऐसी टीम थी, जिसके खिलाफ उन्होंने गोल नहीं किया था। हालैंड के सिटी और नॉर्वे के साथी ऑस्कर बॉब ने कहा कि हालैंड दुनिया में सर्वश्रेष्ठ है। एक समय ऐसा लग रहा था कि मैनचेस्टर सिटी लगातार दूसरा मुकाबला ड्रॉ खेलने जा रहा है, लेकिन एर्लिंग हालैंड ने खेल के 71वें मिनट में



गोलकर सिटी को ब्रेंटफोर्ड पर 1-0 से जीत दिला दी। इस जीत के साथ मैनचेस्टर सिटी इंग्लिश प्रीमियर लीग में दूसरे स्थान पर पहुंच गया है। शीर्ष पर मौजूद लिवरपूल (57) और सिटी (56) के बीच सिर्फ एक अंक का फासला रह गया है। आर्सेनल 55 अंक के साथ तीसरे स्थान पर है और सिटी से एक अंक पीछे है। तीनों टीमों ने 38 में से 25-25 मैच खेले हैं।

पहला हाफ गोलरहित रहा

सिटी ने पिछले मैच में चेल्सी के खिलाफ 1-1 से ड्रॉ खेला था। यहां भी कोच पेप गॉर्डियोला की योजनाएं सफल होती नहीं दिखाई दे रही थीं।

इंडियन वेल्स खिताब

डिफेंड करने कोर्ट पर लौटेंगे चोटिल अल्कराज

नई दिल्ली, एंजेंसी। चोट से जूझ रहे कार्लोस अल्कराज टेनिस के शिखर पर जाने के लिए बतला रहे हैं। साथ ही उन्हें उम्मीद है कि वो इंडियन वेल्स खिताब का डिफेंड करने के लिए जल्दी फिट हो जाएंगे। कार्लोस अल्कराज ने अपने सोशल मीडिया पर चोट की अपडेट शेयर की है। मंगलवार को थियगो मोटियरो के खिलाफ



रियो डी जनेरियो में अपने पहले मैच में अल्कराज चोटिल हो गए थे, इसके बाद उन्हें मैच को बीच में ही छोड़ना पड़ा। पूर्व विश्व नंबर 1 ने अपने सोशल मीडिया पोस्ट में लिखा, इस चोट के बाद मेरे टखने का एमआरआई हुआ। मेरे डॉक्टर और फिजियोथेरेपिस्ट ने जांच के बाद बताया कि यह एक ग्रेड 2 स्कोल्ड मोच है। इसके कारण मुझे कुछ समय के लिए कोर्ट से बाहर रहना पड़ेगा। लास वेगास और इंडियन वेल्स में मिलते हैं! इंडियन वेल्स में मौजूदा चैंपियन के रूप में अल्कराज को एटीपी मास्टर्स 1000 का बचाव करने के लिए विश्व नंबर 2 रैंकिंग के लिए जेनिक सिनर की चुनौती का सामना करना पड़ेगा।

नो बॉल को लेकर अंपायर पर भड़के वानिंदु हसरंगा, कहा-

आप ये नहीं देख सकते तो दूसरी जाँब देखो

कोलंबो, एंजेंसी। श्रीलंका और अफगानिस्तान के बीच तीन मैचों की टी20 इंटरनेशनल सीरीज का आखिरी मुकाबला उस समय विवादों में आ गया, जब स्कॉचर लैंग अंपायर ने श्रीलंका की पारी के आखिरी ओवर में एक नो बॉल को लीगल डिलीवरी करार दिया। गेंद को देखकर आसानी से कहा जा सकता था कि ये हाइट की नो बॉल थी, लेकिन अंपायर ने इसे लीगल करार दिया और खामियाजा श्रीलंका ने भुगता, क्योंकि टीम को तीन रनों से हार मिली। वहीं, मैच के बाद श्रीलंका की टी20 टीम के कप्तान वानिंदु हसरंगा ने अंपायर पर निशाना साधा और उनको नई जाँब तलाशने के लिए कहा। वानिंदु हसरंगा ने स्पष्ट रूप से कहा है कि अंपायर लिनड हैनरिबल को दूसरी नौकरी ढूँढनी चाहिए, क्योंकि दंबुला में अफगानिस्तान के खिलाफ तीसरे टी20 में रोमांचक मोड़ पर खड़े मैच के आखिरी ओवर के दौरान हैनरिबल ने हार्ड फुलटॉस को लीगल डिलीवरी माना था। अफगानिस्तान के तेज गेंदबाज वफादार मोमंद की गेंद कामिंदु मंडिस की कमर के ऊपर से गई थी। बल्लेबाज ने थोड़ा सा आगे निकलकर खेलने की कोशिश जरूर की, लेकिन आईसीसी की प्लेइंग कंडीशनस के मुताबिक, अगर वे पोपिंग क्रीज में सीधे भी खड़े होते तो भी गेंद नो बॉल ही दी जानी थी।



इंडिया वर्सेस इंग्लैंड चौथे टेस्ट

आकाश दीप कर सकते हैं रांची टेस्ट में डेब्यू

लेंगे जसप्रीत बुमराह की जगह

रांची, एंजेंसी। भारत और इंग्लैंड के बीच 5 मैचों की रोमांचक टेस्ट सीरीज का चौथा टेस्ट मैच रांची में 23 फरवरी से खेला जाएगा। भारत इस वक्त सीरीज में 2-1 से आगे है। वहीं बीसीसीआई ने हाल ही में चौथे टेस्ट से पहले अपने स्काड में बदलाव किया। अनुभवी गेंदबाज जसप्रीत बुमराह को वर्कलॉड मैनेजमेंट के तहत चौथे टेस्ट से आराम दिया गया है और उनकी जगह मुकेश कुमार को टीम में शामिल किया गया है। वहीं कैपल राहुल भी चौथे टेस्ट से बाहर हो गए हैं। अब सवाल उठता है कि बुमराह की जगह खेलेगा कौन? आइये आपको बताते हैं।

आकाश दीप का फर्स्ट क्लास करियर

27 साल के आकाश दीप ने अब तक अपने फर्स्ट क्लास करियर में कुल 30 मैच खेले हैं। उनके नाम फर्स्ट क्लास क्रिकेट में कुल 104 विकेट हैं। वहीं उनका औसत 23.58 का है। इतना ही नहीं बल्कि आकाश दीप आईपीएल भी खेल चुके हैं। वह रॉयल चैलेंजर्स बंगलोर के लिए इंडियन प्रीमियर लीग में खेल चुके हैं।

उधर इंग्लैंड से खेलेंगे ओली रॉबिनसन



प्लेइंग-11 घोषित की; वुड और रेहान बाहर, शोएब बशीर को मौका

रांची। इंग्लैंड ने भारत के खिलाफ चौथे टेस्ट के लिए अपनी प्लेइंग-11 घोषित कर दी है। तेज गेंदबाज ओली रॉबिनसन को मार्क वुड की जगह शामिल किया गया। लेग स्पिनर रेहान अहमद भी बाहर हुए, उनकी जगह शोएब बशीर चौथा टेस्ट खेलेंगे। जेम्स एंडरसन और टॉम हार्टले टीम में अपनी जगह बनाने में कामयाब रहे। टीम ने अपने बैटिंग ऑर्डर में कोई बदलाव नहीं किया। दोनों टीमों के बीच 5 टेस्ट की सीरीज का चौथा मुकाबला 23 फरवरी से रांची में खेला जाएगा।



रेहान अहमद बाहर, बशीर को मौका- इंग्लैंड टीम चौथे टेस्ट में भी 2 ही स्पेशलिस्ट स्पिनर्स के साथ उतरेगी। लेफ्ट आर्म स्पिनर टॉम हार्टले अपनी जगह बनाने में कामयाब रहे, वह सीरीज में टीम के टॉप विकेट टेकर भी हैं। वहीं लेग स्पिनर रेहान अहमद की जगह ऑफ स्पिनर शोएब बशीर शामिल हुए। बशीर ने दूसरे टेस्ट में डेब्यू किया था, तीसरे में उन्हें मौका नहीं मिला। वहीं अब वह चौथा टेस्ट खेलते नजर आएंगे। इनके अलावा पार्ट टाइम ऑफ स्पिनर जो रूट टीम के तीसरे स्पिनर रहेंगे।

बैटिंग ऑर्डर में बदलाव नहीं

इंग्लैंड ने अपने बैटिंग ऑर्डर में कोई बदलाव नहीं किया। जैक क्रॉले और बेन डकेट ओपनिंग करेंगे। ओली पोप, जो रूट और जॉनी बेयरस्टो मिडिल ऑर्डर में रहेंगे। बेन फोकस विकेटकीपिंग करेंगे, वहीं बेन स्टोक्स ही कप्तान रहेंगे। स्टोक्स प्रैक्टिस सेशन में बॉलिंग करते हुए नजर आए थे। ऐसे में संभव है कि वह टीम के तीसरे गेंदबाज बने। वह सीरीज के शुरुआती 3 मैचों में बॉलिंग नहीं कर सकते थे।

इंग्लैंड की प्लेइंग-11

जैक क्रॉले, बेन डकेट, ओली पोप, जो रूट, जॉनी बेयरस्टो, बेन स्टोक्स (कप्तान), बेन फोकस (विकेटकीपर), टॉम हार्टले, ओली रॉबिनसन, जेम्स एंडरसन और शोएब बशीर।

बेनस्टोक्स रांची की पिच को देखकर हैरान, बोले- मैंने ऐसा पहले कभी नहीं देखा

नई दिल्ली, एंजेंसी। इंग्लैंड की टेस्ट टीम के कप्तान बेन स्टोक्स रांची में भारत के खिलाफ आगामी चौथे टेस्ट की पिच से हैरान दिखे। उन्होंने दावा किया कि उन्हें समझ नहीं आ रहा कि यह कैसा बर्ताव करेगी। 32 वर्षीय ऑलराउंडर ने कहा कि ऐसा प्रतीत होता है कि ट्रैक पर बहुत सारी घास है। हालांकि, जब करीब से देखा तो वहां काफी दरारें थीं। हैदराबाद में सीरीज के पहले टेस्ट की पिच में काफी दर्न था। हालांकि, विशाखापट्टनम और राजकोट में अगले दो मैचों के लिए पिच काफी हद तक सही थी। इन दोनों मैचों में काफी रन बने, लेकिन बैजबॉल यहां फल रही। पिछले टेस्ट मैच में इंग्लैंड ने सीरीज में पहली बार दो तेज गेंदबाजों को मौका दिया, लेकिन यह देखना दिलचस्प होगा कि वे रांची में किस संयोजन के साथ जाते हैं। चौथे टेस्ट से पहले बीबीसी स्पोर्ट्स से बात करते हुए स्टोक्स ने पिच के बारे में ये दावा किया, मैंने पहले कभी ऐसा कुछ नहीं देखा। मुझे कोई अंदाजा नहीं है, इसलिए मुझे नहीं पता कि क्या हो सकता है। यदि आप विपरीत धोरों के एक तरफ नीचे देखते हैं तो यह उससे बिल्कुल अलग दिखता है, जिसे मैं देखने का आदी हूँ, खासकर भारत में। उन्होंने आगे बताया, चेंजिंग रूम से यह हरा और घास वाला दिखता था, लेकिन फिर आप वहां जाते हैं तो यह अलग दिखता है। बहुत डार्क और टेढ़ा-मेढ़ा और इसमें काफी दरारें थीं।

एबी डिविलियर्स ने अरिचन के लिए कही बड़ी बात, कहा-

जितना श्रेय मिलना चाहिए था उतना नहीं मिला



एबी डिविलियर्स ने कही ये बात

दक्षिण अफ्रीका के दिग्गज बल्लेबाज एबी डिविलियर्स ने रविचंद्रन अश्विन की जमकर प्रशंसा करते हुए कहा कि इस भारतीय ऑफ स्पिनर को जितना श्रेय मिलना चाहिए था उतना नहीं मिला। डिविलियर्स ने अपने यूट्यूब चैनल पर कहा कि क्या शानदार उपलब्धि है। बधाई अश्विन। आप उन खतरनाक गेंदबाजों में शामिल हो जिनके खिलाफ मैं खेला हूँ। आप बल्लेबाजी और गेंदबाजी दोनों विभाग में भारतीय क्रिकेट टीम की अमूल्य संपत्ति हैं। उन्होंने कहा कि वह इस खेल का दिग्गज खिलाड़ी है लेकिन उन्होंने जो प्रदर्शन किया और भारतीय टीम में जो भूमिका निभाई उसका उन्हें पर्याप्त श्रेय नहीं मिला। अश्विन से पहले ये गेंदबाज चुर करे कमाल-रविचंद्रन अश्विन टेस्ट क्रिकेट के इतिहास में दूसरे सबसे तेज 500 विकेट लेने वाले गेंदबाज बने थे। पहले नंबर पर मुथैया मुरलीधरन हैं। अश्विन से पहले मुथैया मुरलीधरन, शेन वॉर्न, जेम्स एंडरसन, अनिल कुंबले, स्टुअर्ट ब्रॉड, ग्लेन मैकग्रा, कर्टनी वाल्श, नाथन लायन टेस्ट क्रिकेट में 500 विकेट का आंकड़ा पार कर चुके हैं।

ऐसा रहा है अरिचन का करियर

रविचंद्रन अश्विन ने भारतीय टीम के लिए साल 2011 में टेस्ट में डेब्यू किया था। उन्होंने अभी तक टीम इंडिया के लिए 98 टेस्ट मैचों में 501 विकेट हासिल किए हैं। इसके अलावा वह निचले क्रम पर उतरकर बेहतरीन बल्लेबाजी भी करने में माहिर हैं। उन्होंने भारतीय टीम के लिए अभी तक 3308 रन बनाए हैं, जिसमें पांच शतक शामिल हैं। अश्विन ने भारतीय टीम के लिए 116 वनडे मैचों में 156 विकेट और 65 टी-20 मैचों में 72 विकेट अपने नाम किए हैं।

