



















टीवी और मोबाइल ज्यादा देखने वालों को हो सकती है यह गंभीर बीमारी

डिमेंशिया एक मरिट्रिक्स से जुड़ी बीमारी है जिसमें याददात प्रभावित होती है। सीखने, याद रखने और तर्क करने की क्षमता खत्म हो जाती है। अक्सर यह बढ़ती उम्र में लोगों को प्रभावित होती है, लेकिन इन दोनों डिजिटल डिमेंशिया तेजी से बढ़ रही है। हर कोई यह जानना चाह रहा है कि आखिर यह कौन सी बीमारी आ गई है? आज हम आपको इस बीमारी के बारे में विस्तार से जानकारी देंगे। इसका लेकर हमने एक्सपर्ट से बात की।

#### क्या है डिजिटल डिमेंशिया

डिमेंशिया के आगे डिजिटल लगने का साफ मतलब है कि इस बीमारी के होने के पीछे का कारण स्मार्टफोन, कंप्यूटर, टीवी यानी जितने भी तकनीकी उपकरण है वह शामिल है। जब आप इन तकनीकी उपकरणों का इस्तेमाल जरूर से ज्यादा करते हैं तो इससे आपको यह बीमारी होती है। इन उपकरणों का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करने से रात में नींद की कमी, एंगजेंटी, बेबीनी डिप्रेशन और कई तरह की भावनात्मक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। और धीर-धीरे आप इस बीमारी की चपेट में आ सकते हैं।

#### डिजिटल डिमेंशिया के लक्षण?

- किसी भी चीज़ को याद रखने में कठिनाई होना जैसे किसी का नाम या फोन नंबर। या बीते दिन किसी तरह की घटना हुई हो उसे भी याद रखने में परेशानी होना।
- एक समय को कई कार्यों को संभालने में परेशानी होना।
- कम पर फोकस करने में कठिनाई महसूस होना।
- निर्णय नहीं ले पाना
- रीखें की क्षमता प्रभावित होना

#### डिजिटल डिमेंशिया से कैसे करें बचाव

- डिजिटल उपकरणों का संतुलित उपयोग करें।
- मेडिटेशन और योग करें।
- प्रजल्स, ऋक्सवर्ड्स और दिमाग लगाने वाले खेलों का अन्यथा करें।
- दोस्तों के साथ वक्त बिताएं।
- दिन भर में कम से कम मोबाइल या लैपटॉप का इस्तेमाल करें।



## ज्यादा सेब खाना भी सेहत को कर सकता है खराब, हो सकती हैं ये परेशानियाँ

सेब खाने के फायदे तो अब तक आपने बहुत सुना होगा, लेकिन इसके नुकसान भी हो सकते हैं। जी हाँ, ज्यादा सेब खाना आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

आइए, यहाँ एक्सपर्ट से जानते हैं कि ज्यादा सेब खाना आपके लिए कैसे परेशानी खड़ी कर सकता है।

सेब खाने के अनेकों फायदे हैं। इससे कई बीमारियाँ दूर होती हैं। एक पॉयूलर कहावत भी है कि हर दिन सेब खाने से डॉक्टर से दूरी बनी रहती है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि विटामिन और पोषक तत्वों से भरे सेब को एक लिमिट से ज्यादा खाने के नुकसान भी हो सकते हैं। सेब खाने की एक लिमिट होती है और अगर वह क्रॉस हो जाए तो कई परेशानियों को न्योता मिल सकता है। सेब

भले ही पोषणशील, फाइबर, आयरन और मैनीनिशयम से भरपूर होता है, पर इसकी अति हेत्थ के लिए बिल्कुल भी अच्छी नहीं होती है। अति किसी भी बीज की अच्छी नहीं मानी जाती है, फिर वह वह हेल्डी खाने को लेकर ही क्यों न रहे। सेब में नेचुरल शुगर और फलवटों पाए जाते हैं। इसे सुबह-सुबह खाली पेट खाना फायदेमंद माना जाता है। लेकिन, अगर आप एक दिन में 2 से ज्यादा सेब खा रहे हैं, तो थोड़ा-सा संघर्ष हो जाने की जरूरत है। ज्यादा सेब खाने का सेहत पर क्या असर पड़ता है, इसे लेकर हमने एक्सपर्ट से बात की है। एक्सपर्ट के मुताबिक, एक दिन में 1-2 सेब खाना ठीक है। लेकिन, इससे ज्यादा सेब खाना डाइजेशन की समस्या के साथ-साथ कई अन्य समस्याओं को न्योता दे सकता है।

आइए, यहाँ जानते हैं ज्यादा सेब खाने से क्या-क्या परेशानियाँ हो सकती हैं।

ज्यादा सेब खाने से ब्लॉटिंग, गैस और पेट खराब होने की समस्याएँ हो सकती हैं। सेब में फाइबर

की मात्रा ज्यादा होती है। इसका ज्यादा सेवन पेट में ऐंठन और दर्द की समस्या भी खड़ी कर सकता है।

सेब में नेचुरल शुगर की मात्रा काफ़ी ज्यादा होती है। एक्सपर्ट के मुताबिक, बहुत ज्यादा सेब खाने से ब्लड शुगर लेवल में उत्तर-चढ़ाव देखने को मिल सकता है, जिससे मेटाबोलिक हेत्थ और डायबिटीज जैसी कई समस्याएँ हो सकती हैं।

एक्सपर्ट के मुताबिक, डायबिटीज में बहुत सोच-समझकर और लिमिट में सेब खाना चाहिए, क्योंकि इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी और शुगर लेवल पर असर पड़ सकता है।

सेब खाने के दूसरे कई नुकसान हो सकते हैं, जिससे फैट बढ़ने और डॉटर डेंटर हेत्थ पर असर भी शामिल है। दरअसल, सेब में काबॉहाइड्रेट्स भी होते हैं और इनका ऑवरड्राइंग करने बाद जट्टी डाइजेशन नहीं हो पाता है। इससे बांधी फैट पर असर पड़ता है। ज्यादा सेब खाना दातों के लिए भी खराब माना जाता है।

#### किस टाइम नहीं खाना चाहिए सेब?

शाम के समय या सोने से पहले सेब के सेवन से बचने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए, वयोंकि इससे एसिडिटी, गैस या पेट दर्द की शिकायत हो सकती है। अगर आप इन समस्याओं से परेशान नहीं होना चाहते हैं, तो और रात के समय सेब खाने से बचना चाहिए।

## सेब खाना कितना फायदेमंद होता है?



इटिंग की समस्या से भी बच सकते हैं।

सुबह के समय सेब खाने से पेट से जुड़ी परेशानियाँ खत्म होती हैं। हर दिन सुबह सेब खाने से कब्ज़ा की समस्या से राहत मिल सकती है।

दिल की सेहत के लिए भी सेब फायदेमंद माना जाता है। सेब में मौजूद पोषणशील और फाइबर से ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

सेब में आयरन भी होता है, जो शरीर में खून की कमी को दूर करने में मदद करता है।

सेब के सेवन से इयूनिटी बेहतर होती है। यही वजह है कि डॉक्टर भी हर दिन एक सेब खाने की सलाह देते हैं।

सेब खाना सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। लेकिन अगर इसकी अति की जाए तो एक्सपर्ट के मुताबिक सेहत को कई तरह से नुकसान पहुंच सकता है। साथ ही, डायबिटीज के मरीजों को सेब का सेवन बहुत ही सोच-समझकर करना

चाहिए, व्यांकिं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है।



## क्या रोजाना दूध पीने से हड्डियाँ होती हैं कमज़ोर?



शरीर में कैल्शियम की मात्रा और हड्डियों की मजबूती के लिए दूध को हवेशा से फायदेमंद माना गया है। लेकिन क्या सच में दूध का फायदेमंद होता है या नहीं, इसका जवाब एक्सपर्ट ने दिया है।

दूध पीने के फायदे हमेशन से सुनते आ रहे हैं। घर में मां से लेकर दादी-नानी का एक ही कहना रहा है कि दूध नहीं पियोगे तो मजबूत कैसे बनाए। दूध को कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन डी की बेहतरीन सोर्स मान गया है, जो शरीर के साथ-साथ मानसिक परेशानियों को भी दूर करने में मदद करता है। दूध को बच्चों से लेकर बुढ़ी लोगों के लिए काफ़ी फायदेमंद माना गया है। लेकिन आजकल दूध को लेकर कई तरह की धारणाएँ चल रही हैं, जिसमें से एक है कि दूध का हर दिन सेवन करने से हड्डियाँ कमज़ोर होती हैं। लेकिन क्या रोजाना दूध पीना दूध पीने की धारणा है? इसका लिए हमें एक जवाब देना चाहिए।

#### रोजाना दूध पीने के अन्य फायदे

हर दिन दूध पीने से सिर्फ़ हड्डियों ही नहीं मजबूत होती हैं, बल्कि पूरी सेहत पर भी असर पड़ता है। दूध पीने से बेहतर होता है, दूध में नहीं लगती है। जो लोग दूध करने के लिए दूसरे तरह होते हैं, वह गर्म दूध की दवा की तरह सेवन करते हैं। इयूनिटी करे मजबूत होता है। दूध में इयूनिटी बूर्स करने वाले न्यूट्रिएट्स मौजूद होते हैं, जो सो-विटामिन ए, डी और जिंक। दूध को डाइट में शामिल करने से इयूनिटी मजबूत होती है। शरीर को कई बीमारियों से लड़ने की सम्भावना है।

मेनोपॉज के बाद ऑस्टिटोपोरोसिस के जोखिम को कम करता है। दूध में मौजूद विटामिन डी और कैल्शियम से दूध पीने से बीमारियों में भी मजबूती आती है।

अगर किसी को लैंपटोज इंटॉलरेंस यानी दूध या उससे बनी चीज़ों से एलर्जी हो तो ऐसे में डॉक्टर

की सलाह हो सकती है।

की सलाह से अन्य कैल्शियम वाली चीज़ों के सेवन करना चाहिए। क्योंकि एक उम्र के बाद महिलाओं के शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बदलना देता है। यह रोगणाओं और बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करता है, जिससे संक्रमण का खतरा कमज़ोर होता है।

इसके अलावा दूसरा कैल्शियम की अतिरिक्त लाभायक दूसरा कैल्शियम है। इसमें विटामिन सी होती है जो आपको नियन्त्रित करते हैं।

फाइबर रस्ते क





टेस्ट रैंकिंग में चौथे स्थान पर पहुंचे ब्रूक, नौवें स्थान पर खिसके बावर आज़म



दृष्टि, एजेंसी। बल्लेबाजों की आईसीसी टेस्ट रैंकिंग में इंग्लैंड के बल्लेबाज हैरी ब्रूक तीन स्थान की छलांग लगाकर चौथे स्थान पर पहुंच गए हैं। श्रीलंका के खिलाड़ियों पहले टेस्ट में उन्होंने 56 और 32 रन की पारी खेलकर इंग्लैंड की सीरीज में 1-0 से बढ़ते दिलाने में मदद की थी। जो रुट ने रैंकिंग में शीर्ष स्थान बरकरार रखा है, जबकि केन लियमसन दूसरे और डैरेल मिचेल नंबर तीन पर बने हुए हैं। ब्रूक, बावर आज़म, स्टीवन स्मिथ और रोहित शर्मा को पछड़कर चौथे स्थान पर पहुंचे गए हैं। वहीं बांगलादेश के खिलाड़ियों पहले टेस्ट में शीर्ष स्थान पर रहे हैं। तो पहले टेस्ट में 171 नाबाद और 51 रन की पारी खेलने वाले उन्हें ही हवातन मोहम्मद रिजावान सात स्थान की छलांग लगाकर उस्मान खावाजा के साथ संयुक्त रूप से 10वें स्थान पर हैं। वहीं इसी टेस्ट में शेख लगाने वाले साउद शकील एक स्थान के सुधार के साथ 13वें स्थान पर आ गए हैं। बांगलादेश की ऐतिहासिक जीत के हीरो मुशफ़्रिन रहीम सात स्थान की छलांग लगाकर 17वें स्थान पर पहुंचे गए हैं। उन्होंने रावलपिंडी टेस्ट में 191 रन की पारी खेली थी। श्रीलंका के बाएं हाथ के स्पिनर प्रभात जयासुर्य एक स्थान की छलांग लगाकर गेंदबाजों की रैंकिंग में नौवें स्थान पर आ गए हैं। उन्होंने मैनचेस्टर टेस्ट में पांच विकेट लिए थे। वहीं क्रिस वोक्स ऑलराउंडर की रैंकिंग में एक स्थान की छलांग लगाकर आठवें स्थान पर आ गए हैं। वोक्स गेंदबाजों की रैंकिंग में 16वें स्थान पर है।

## विंडीज तेज गेंदबाज स्थैन गेब्रियलका संन्यास



नईदिली, एजेंसी। वेस्टइंडीज के तेज गेंदबाज शैन गेब्रियल (ने अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। 36 वर्षीय खिलाड़ी ने 59 टेस्ट, 25 वनडे और दो टी20 मैच खेले और कुल 202 विकेट लिया। गेब्रियल ने बुधवार को इंटरट्रायप्र कर कहा कि पिछले 12 वर्षों के दौरान मैंने खुड़ को वेस्टइंडीज के लिए अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट खेलने के लिए समर्पित कर दिया है। इस प्रिय खेल को उच्चतम स्तर पर खेलने से मुझे बहुत खुशी मिली है कि कहा जाता है, सभी अच्छी चीजों का अंत होना चाहिए। आज मैं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास की घोषणा कर रहा हूं। सबसे पहले, मैं वेस्ट इंडीज के लिए खेलने के दौरान मृदु और सेरेपर को मिले अनगिनत आशीर्वादों और अवसरों के लिए भावनाकांक्षा का आधार बनाता हूं। दूसरा एक क्रिकेटर वेस्टइंडीज के प्रशासकों, कोचों को दिल से धन्यवाद देना चाहता हूं। वर्षों से आपको कहीं मैंने देश (त्रिनिदाद और टोंगे) को धन्यवाद देना चाहता हूं। अपने मैरी मन में जो साराहना है उसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। अंत में मैं अपने साथियों और उन सभी का आभारी हूं। जो मेरे साथ खड़े रहे और मेरे समर्थन किया शीर्ष तक की मेरी यात्रा को वास्तव में विशेष बना दिया है। मेरी यात्रा अपने देश (त्रिनिदाद और टोंगे), और दुनिया भर की फ्रेंचाइजी टीमों का उसी प्यास और जुनून के साथ प्रतीनिधित्व करना जारी रखने की है जो मैंने अपने पूरे करियर में दिया है। गेब्रियल ने विंडीज के लिए टेस्ट क्रिकेट में शानदार प्रदर्शन किया।

# पेरिस पैरालंपिक का शानदार आगाज

पेरिस पैरालंपिक 2024



पेरिस, एजेंसी। फ्रांस की राजधानी पेरिस में पैरालंपिक 2024 का शानदार आगाज हुआ। भारत समेत 167 देशों के खिलाड़ियों में पेरेड के दौरान जबरदस्त उत्साह दिखा। दिलचस्प बात यह है कि खेलों के इतिहास में उद्घाटन समारोह पहली बार स्टेडियम से बार चैम्प एपिलिस और लेस डे ला कोर्केड में आयोजित हुआ। भारतीय भालाफेंक खिलाड़ी सुमित अंतिल (एफ 64) और शाटुटुट खिलाड़ी भाग्यश्री जाधव (एफ 44) संयुक्त ध्वजवाहक रहे।

### उद्घाटन समारोह में 167 देशों की परेड

भारतीय पैरालंपिक समिति के अध्यक्ष देवेंद्र ज्ञानिया ने बताया कि 29 अगस्त को स्पर्धाओं के कारण 32 खिलाड़ियों ने उद्घाटन समारोह में भाग नहीं लिया। 167 देशों की पेरेड में भारतीय दल के बाएं हाथ के स्पिनर प्रभात जयासुर्य एक स्थान की छलांग लगाकर गेंदबाजों की रैंकिंग में नौवें स्थान पर आ गए हैं।

उन्होंने मैनचेस्टर टेस्ट में पांच विकेट लिए थे। वहीं क्रिस वोक्स ऑलराउंडर की रैंकिंग में एक स्थान की छलांग लगाकर आठवें स्थान पर आ गए हैं। वोक्स गेंदबाजों की रैंकिंग में 16वें स्थान पर है।

### भारतीय दल में कुल 179 सदस्य शामिल

भारत की 84 सदस्यीय टीम पेरिस पैरालंपिक में हिस्सा लेगी जिसमें उनके साथ 95 अधिकारी भी गए हैं। इनमें खिलाड़ियों की विशेष जरूरतों को देखते हुए उनके साथ जाने वाले निजी कोच और सहायक भी शामिल हैं। इस तरह भारत के दल में कुल 179 सदस्यों ने हिस्सा लिया। इनमें 52 खिलाड़ी और 54 अधिकारी शामिल हैं।

### भारतीय दल से रिकॉर्ड पदक लाने की रही उम्मीद

भारत ने 2021 में टोक्यो पैरालंपिक में पांच स्वर्ण



### फ्रांस के राष्ट्रपति ने खेलों के शुरुआत की औपचारिक घोषणा की

उद्घाटन समारोह में इंटरनेशनल पैरालंपिक कमेटी के प्रमुख एंड्र्यू पारसांस ने कहा कि पेरिस पैरालंपिक में प्रतिस्पर्धा करने आए 4400 से अधिक खिलाड़ियों को इतिहास के 1.3 अरब दिवायों के प्रतिनिधि हैं। उन्होंने कहा कि पेरिस पहुंचे 167 देशों के खिलाड़ियों को जज्बा इस बात की मिसाल है कि वैश्विक ताकतों के बीच टकराव के इस दौर में भी खेल सबको जोड़ कर रखने की क्षमता रखता है। पारसांस ने कहा कि पेरिस से पूरी दुनिया में इस बात का संदेश जाएगा कि सभी को बराबरी और समावेशी समाज में पूरे समान और अधिकार से जीने का हक है। समारोह के अंत में फ्रांस के राष्ट्रपति इमानुएल मैक्रों ने पैरालंपिक खेलों के शुरू होने का औपचारिक घोषणा किया।

सहित रिकॉर्ड 19 पदक जीते थे और वह सम्प्रैक्टिंग में 24वें स्थान पर रहा था। इनके तीन साल बाद भारत का लक्ष्य स्वर्ण पदकों दो खेलों में आयोजित है। भारत इस बार 12 खेलों में भाग ले रहा है, जबकि टोक्यो में 54 सदस्यीय टीम ने नौ खेलों में भाग लिया था।

भारत ने 2021 में तोक्यो पैरालंपिक में पांच स्वर्ण सहित रिकॉर्ड 19 पदक जीते थे। चार साल पहले के इस आयोजन में भारत समग्र रैंकिंग में 24वें स्थान पर रहा था। इनके तीन साल बाद भारत का लक्ष्य स्वर्ण पदकों की संख्या दोगे अक्सर अधिक पदक जीता है।

भारत ने पिछले साल हांग्ज़ोगे एशियाई पैरा खेलों में 29 स्वर्ण सहित रिकॉर्ड 111 पदक जीते थे। पेरिस पैरालंपिक के उद्घाटन समारोह में पैरालंपिक एशियाई देश सङ्ग्रह प्रतिसंघ के खिलाड़ियों का दल भी पहुंचा। चार साल में एक बार होने वाले इस खेलों के महाकृष्ण के रांग आगाज के मैके पर खिलाड़ियों में जबरदस्त उत्साह दिखा।

पेरिस के स्थानीय समाजनुसार उद्घाटन समारोह 28 अगस्त की रात लगभग 8 बजे शुरू हुआ। करीब दो घंटे से अधिक समय तक चली 167 प्रतिभावी देशों की पेरेड के बाद पैरालंपिक आयोजन समिति के अध्यक्ष टोनी पस्टनेन्स ने सभी देशों को शुभकामनाएं दी और कहा कि पैरालंपिक खेलों की शुरूआत भी सेंध्या में प्रतिस्पर्धा करने वाले देशों की शुरूआत है। पेरिस से पूरी दुनिया में इस बात का संदेश जाएगा कि वैश्विक खेलों में शुरू होना चाहिए। अगले दो घंटे देशों को शुरू होना चाहिए।

एलएलसी 20 सितंबर को जोधपुर के बरकतुल्लाह खान स्टेडियम में शुरू होगा और अंतिम चरण श्रीनगर में खेलों के बीच स्टेडियम में खेला जाएगा।

## बेहतर टाईब्रेक से कार्तिक ने जीता अपना राष्ट्रीय खिताब



गुरुग्राम (हरियाणा) एजेंसी। भारत की 61वीं राष्ट्रीय सीनियर शतरंज का खिताब रोमांचक अंतिम राठडंड के बाद आधा प्रदेश के गाड मास्टर कार्तिक वेंकटरमन ने अपने नाम कर लिया है, छह बार के राष्ट्रीय चैम्पियन पांस्परिनी के ग्रांड मास्टर सूर्य शेखर गांगौली अंतिम राठडंड के पहले भी 8.5 अंकों के साथ आधा अंक की बड़त पर थे और अगर वह अंतिम राठडंड रेल्वे के हिमल गुप्तेन से जीत पाते तो उनका सातवां खिताब जीतना तय था पर अंतिम राठडंड में उनकी बाजी ढँग से रही और वह 9 अंक ही बना सके तीसरे बोर्ड पर 8 अंकों पर खेल रहे कार्तिक वेंकटरमन ने रेल्वे के मिर्चभागुडा को पारिजित करते हुए तो चौथे बोर्ड पर नीलाश सहा ने महाराष्ट्र के सम्मेद जयकुमार शेटे को पारिजित करते हुए 9 अंक बना लिया।

एलएलसी 20 सितंबर को जोधपुर के बरकतुल्लाह खान स्टेडियम में शुरू होगा और अंतिम चरण श्रीनगर में खेलों के बीच स्टेडियम में खेला जाएगा।

फ्रेंचाइजी अधारित टूर्नामेंट, जिसमें 200 से अधिक खिलाड़ियों श

