

सक्षिप्त

करीरोन पोलार्ड की आंधी में उड़ी चेन्नई, मुंबई ने 4 विकेट से हराया

नयी दिल्ली। मुंबई इंडियन्स ने इंडियन प्रीमियर लीग में शनिवार को यहां वेन्नई सुपर किंग्स को चार विकेट से मात दी। कीरोन पोलार्ड की 34 गेंद में 87 रन नीं पारी के दम पर मुंबई ने जीत के लिए मिले 219 रन के लक्ष्य को आखिरी गेंद पर पासिल कर लिया। इससे पहले फाफ डुप्लेसिस (50) और मोईन अली (58) की गतकीय साझेदारी के बाद भौतिकीय रायुदु की नाबाद 72 रन की आतिशी पारी के दम पर चेन्नई सुपरकिंग्स ने इंडियन प्रीमियर लीग मुकाबले में शनिवार को यहां मुंबई इंडियन्स के खिलाफ पहले गल्लेबाजी करते हुए चार विकेट पर 218 रन का बड़ा बोकार खड़ा किया। रायुदु ने महज 20 गेंद में अपना 20वां वर्धशतक पूरा करने के बाद 27 गेंद की नाबाद पारी में बार चौके और सात छक्के जड़े। उन्होंने पांचवें विकेट के लिए जडेजा के साथ 102 रन अटूट साझेदारी की जिसमें जडेजा का योगदान 22 गेंद में सिर्फ 22 रन का था। चेन्नई की टीम ने 2008 के बाद पहली बार मुंबई के खिलाफ 200 से ज्यादा का स्कोर खड़ा करने में सफल रही। इससे पहले शुरुआती ओवर में रुतुराज गायकवाड के आउट होने के बाद डुप्लेसिस और मोईन ने दूसरे विकेट लिए 108 रन जोड़कर मजबूत नींव रखी। मोईन ने 36 गेंद में चार चौके और पांच छक्के जड़े। मुंबई के लिए कीरोन पोलार्ड सबसे सफल गेंदबाज रहे जिन्होंने दो ओवर में महज 12 रन देकर दो विकेट झटके। मुंबई के मुख्य गेंदबाज जसप्रीत बुमराह ने चार ओवर में एक विकेट लेकर 56 रन लुटाए, जो उनका सबसे महंगा स्पैल रहा। ट्रेंट बोल्ट ने चार ओवर में 42 रन देकर एक विकेट लिया। इससे पहले टॉस



उत्तरा चन्द्र के लिए रुतुराज

पर चाका लगाया लाकन बाल्ट न

॥ राह दिखा दा ॥ हादक न कच का पारा का खत्म ॥ कया ॥

MI के पांगरां पालाउ ने बांगा का टीम के खिलाफ विजयी पारी खेलने पर है गर्व

बरेलीबाज परिसर में पालाई का एक प्रारूपद्वारा चेन्नई सुपरकिंग्स के खिलाफ मैच विजयी पारी खेलने का गर्व है और उन्होंने कहा कि इस तरह के प्रदर्शन की लोग लंबे समय तक बात करते हैं। पोलार्ड ने शनिवार को सुपरकिंग्स के खिलाफ 34 गेंद में नाबाद 87 रन की पारी खेलकर मुंबई इंडियन्स को अकेले दम पर जीत दिलाई। पोलार्ड ने मैच के बाद प्रेस कांफ्रेंस में कहा, “सुपरकिंग्स की टीम में विश्व स्तरीय खिलाड़ी हैं। हम इस मैच को आईपीएल की चिर प्रतिद्वंद्वी टीमों के बीच मुकाबला कह सकते हैं। जब आपके पास इतने अधिक अनुभव वाले अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी होते हैं। फाफ डु प्लेसिस और सुरेश रैना जिन्होंने लगातार अच्छा प्रदर्शन किया है।” वेस्टइंडीज के इस आलराउंडर ने कहा, “आपको पता है कि आप इस तरह के मैचों में अच्छा प्रदर्शन करना चाहते हैं। जब लोग व्यक्तिगत प्रदर्शन की बात करते हैं तो इस तरह की चीजें ही मायने रखती हैं।”

पाच बार के चापयन आरे एक बार के उप
बार खिताब जीता और पांच बार उप विजेता
219 रन का लक्ष्य सफलतापूर्वक हासिल
सफलतापूर्वक पीछा करते हुए दूसरा सर्वाधिक
हैं जिनमें अपनी तरह की प्रतिभा है, काफी विभिन्न फ्रेंचाइजियों के लिए क्रिकेट मैच जलेकिन खिलाड़ियों में अपनी प्रतिभा है।” उन दिलाने का मौका मिलना अच्छा था। लेकिन अहम थी। कप्तान रोहित शर्मा और विवंतन हार्दिक पंड्या ने कुछ छवके जड़े।



**पानश फुटबाल लागः एटलाटका न एल्श
को हराया, शीर्ष पर बरकरार**

बासालाना। एटलाट्क मैट्रिड न माकास लारट के गोल
नी बदौलत एल्सो को 1-0 को हराकर स्पेनिश फुटबॉल लीग
शीर्ष पर अपना स्थान बरकरार रखा है। एल्सो के पास इंजरी
इम में बराबरी हासिल करने का मौका लेकिन फिडेल शावेज
नल्टी किक पर गोल दागने से चूक गए। रीयाल मैट्रिड ने
। एडर मिलिशियो और कासेमिरो के गोल की बदौलत
निवार को ओसासुना को 2-0 से शिकस्त दी। इस जीत से
टलेटिको की टीम 34 मैचों में 76 अंक के साथ शीर्ष पर है
बाकि दूसरे स्थान पर मौजूद रीयाल मैट्रिड के इतने ही मैचों
74 अंक हैं।

नीली जर्सी की नीलामी कर जुटाएगी कोष

हमदाबाद | इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) फ्रेंचा
—ैरो-र्स टॉस (पार्मिशी) ते नेविंग 12 प्राप्तार्थी

यल चालजस बगलार (आरसाबा) न कावड-19 महामारा क
ब्लाफ भारत की लड़ाई में रविवार को 'आक्सीजन से संबंधि-
त' बुनियादी ढांचे के लिए वित्तीय सहयोग का वादा किया और
नीलामी मैच में खिलाड़ियों की विशेष नीली जर्सी की नीलामी
करके भी कोप जुटाएगी। आरसीबी की अगुआई करने वाले
परतीय कप्तान विराट कोहली ने फ्रेंचाइजी द्वारा टिवटर पर
लाले वीडियो में कहा है कि जमीनी स्तर पर मदद कैसे की जा
सकती है इसे लेकर उन्होंने चर्चा की है। कोहली ने वीडियो
कहा, "आरसीबी ने बैंगलोर और अन्य शहरों में उन अहम
स्तरों की पहचान की है जहां आक्सीजन से संबंधित स्वास्थ्य
नियादी ढांचे में तुरंत मदद की जरूरत है।" कोविड-19
क्रमण की दूसरी लहर और अपर्याप्त स्वास्थ्य बुनियादी ढांचे
कारण फैली तबाही से निपटने के लिए भी टीम कोष
जुटाएगी। कोहली ने कहा, "आरसीबी एक मैच में विशेष नीली
जर्सी पहनकर खेलेगी जिसमें हमारी मैच किट पर अहम संदेश
ते हुए इस संक्रमण से जूझने में मदद करने वालों के प्रति
मान और एकजुटता दिखाएगी जिन्होंने पिछले एक साल में
धिकांश समय पीपीई किट पहनकर महामारी के खिलाफ
डाई में बिताया है।" उन्होंने कहा, "आरसीबी की टीम इस
में खिलाड़ियों के हस्ताक्षर वाली जर्सी की नीलामी करके
से जुटाएगी और स्वास्थ्य बुनियादी ढांचे के समर्थन के लिए
मारे पहले के वित्तीय योगदान में इजाफा करेगी।" आरसीबी
मेमवार को यहां कोलकाता नाइट राइडर्स से भिड़ेगी।

नयी दिल्ली। देश की सबसे बड़ी कार निर्माता कंपनी गुरुति सुजुकी इंडिया (एमएसआई) ने शनिवार को बताया कि

गोविड-19 के कारण डिस्पैच के प्रभावित होने से अप्रैल के हीने में उसकी कुल बिक्री चार प्रतिशत घटकर 1,59,691 काई रह गई जो बिक्री इस साल मार्च में 1,67,014 इकाइयों से हुई थी। कंपनी, पिछले साल अप्रैल में घरेलू बाजार में शयायी लॉकडाउन होने के कारण वाहन की काई भी इकाईयों से बिक्री नहीं कर पाई थी। एमएसआई ने कहा कि पिछले हीने उसकी घरेलू बिक्री 1,42,454 इकाई की हुई थी, जो मार्च 1,55,417 इकाइयों की बिक्री से आठ प्रतिशत कम है। ऑल्टो और एस-प्रेसो सहित मिनी कारों की बिक्री अप्रैल में दो प्रतिशत बढ़कर 25,041 इकाई हो गई जो मार्च में 24,653 इकाई थी। एचपट, सेलेरियो, इग्निस, बलेनो और डिजायर सहित कॉम्पैक्ट गमेंट में वाहनों की बिक्री इस साल मार्च के 82,201 कारों के काबले 12 प्रतिशत घटकर अप्रैल में 72,318 इकाई रह गई। इस साल मार्च में 1,628 इकाइयों की तुलना में मध्यम आकार की सेडान सियाज की बिक्री चार प्रतिशत घटकर 1,567 इकाई ह गई। एमएसआई ने कहा कि विटारा ब्रेजा, एस-क्रॉस और रिंटिंगा सहित यूटिलिटी वाहन की बिक्री तीन प्रतिशत घटकर 5,484 इकाई रह गई जो मार्च में 26,174 इकाई थी। हालांकि, अप्रैल में निर्यात 49 प्रतिशत बढ़कर 17,237 इकाइयों की हुई। बाकि मार्च में यह निर्यात 11,597 इकाई थी। इस प्रमुख ऑटो कंपनी ने पिछले साल भी अप्रैल में 632 इकाइयों का निर्यात करने में कामयाबी हासिल की थी।

अप्रैल न मान यूपीआई पर लेनदेन नानूला गेररावट के साथ 4.94 लाख करोड़ रुपये रह गया नयी दिल्ली। भीम यूपीआई के जरिये इस वर्ष अप्रैल में डिजिटल लेनदेन पिछले माह की तुलना में 2.2 प्रतिशत टक्कर 4.94 लाख करोड़ रुपये रह गया है। एनपीसीआई के अंकड़ों में शनिवार को यह जानकारी दी गई है। मार्च 2021 यह डिजिटल लेनदेन 5.05 लाख करोड़ रुपये का हुआ था। प्रैल महीने के दौरान लेनदेन की कुल संख्या 2.64 अरब थी, जो मार्च महीने के 2.73 अरब लेनदेन से 3.3 प्रतिशत कम है। उत्तरीय राष्ट्रीय भगवान निगम (एनपीसीआई) देश में सभी

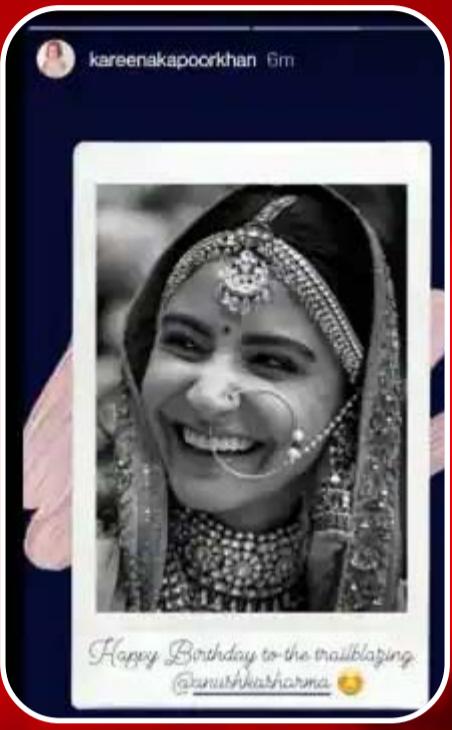
राय राय नुगतान निगन (अनपासाजाइ) दश न सना
युद्रा भुगतान प्रणाली का एक अग्रणी निकाय है।

राज्य आपदा राहत कोष के लिए राज्यों को प्रयोग करने की विधि

केंद्र से 8,873.6 करोड़ रुपये जारी
नयी दिल्ली। वित्त मंत्रालय ने शनिवार को बतातया कि
सने राज्य आपदा राहत कोष (एसडीआरएफ) के लिए 8,873.



करीना कपूर ने अनुष्का शर्मा की खास फोटो शेयर कर दी जन्मदिन की बधाई, देखिए



बॉलीवुड अभिनेत्री अनुष्का शर्मा के 33वां जन्मदिन पर एकट्रेस करीना कपूर ने उन्हें एक स्पेशल फोटो के साथ उन्हें बधाई दी। करीना द्वारा शेयर की अनुष्का की फोटो देखकर आपको उनकी शादी के दिनों की याद आ जाएगी। सोशल मीडिया पर करीना का

फोटो और अनुष्का की फोटो वायरल हो रही है। फैस इसे खूब पसंद कर रहे हैं। दरअसल, करीना कपूर ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम स्टोरी से अनुष्का की शादी की फोटो की है। फोटो में अनुष्का का ब्राइडल लुक दिख रहा है। वह हँसते हुए पोज दे रही है।

मदरहुड को सेलिब्रेट हैं वायरल हो रही है। फैस इसे खूब पसंद कर रहे हैं। दरअसल, करीना कपूर ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम स्टोरी से अनुष्का की शादी की फोटो की है। फोटो में अनुष्का का ब्राइडल लुक दिख रहा है। वह हँसते हुए पोज दे रही है।

में स्वागत किया है। हालांकि करीना के बेटे का नाम अभी तक सामने नहीं आया है। जॉनी लीवर की बेटी जेमी लीवर की कलाई पर लगे गहरे घाव, तस्वीर शेयर कर कहा— शउर बाबा सुसाइड... वायरल हो रहा है अनुष्का का थो बैक वीडियो गैरतलब है कि इन

दिनों सोशल मीडिया पर अनुष्का के एक वीडियो की काफी चर्चा हो रही है। अनुष्का की यह थो बैक वीडियो है। इस वायरल वीडियो में अनुष्का शर्मा करीना कपूर— आमिर खान की फिल्म इडियट्स की ऑडिशन देती नजर आ रही है। वीडियो में वह फिल्म में चली गई।

कोरोना से लड़ाई में फरहान अख्तर की कंपनी ने बढ़ाया मदद का हाथ, कहा— 'हर रूपया मायने रखता है'

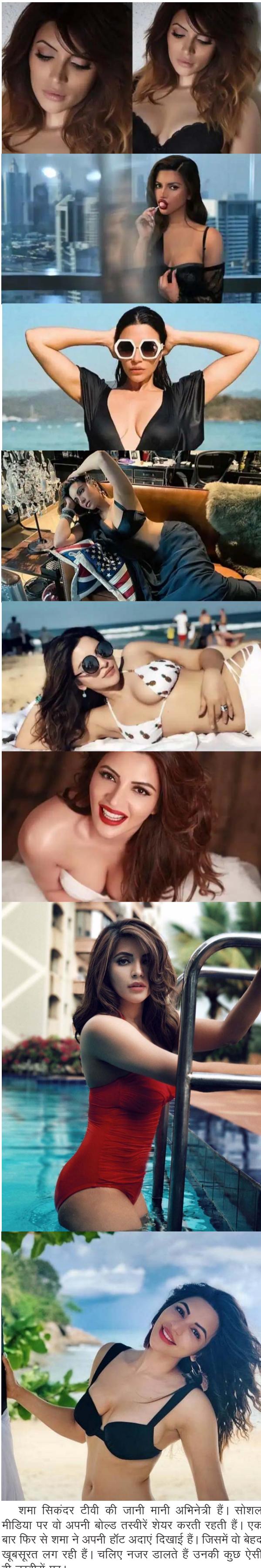


बॉलीवुड एकट्रेस दीपिका पादुकोण बीते लंबे वक्त से मेंटल हेल्थ के लिए काम कर रही हैं। दीपिका पादुकोण शलिव लव लाफ फाउंडेशन की संस्थापक भी हैं। वहीं कोविड काल में एक ओर जहां कोरोना वायरस का संक्रमण बढ़ रहा है तो वहीं दूसरी ओर मेंटल हेल्थ की समस्याएं भी बढ़ रही हैं। ऐसे में अब दीपिका ने मेंटल हेल्थ हेल्पलाइन्स शेयर की है। मेंटल हेल्थ के लिए दीपिका का पोस्ट दीपिका पादुकोण ने इंस्टाग्राम पर कुछ देर पहले एक पोस्ट किया है। अपने पोस्ट में दीपिका पादुकोण ने वीरेफाइड मेंटल हेल्थ हेल्पलाइन्स शेयर किए हैं। दीपिका के पोस्ट में फोन नंबर और ईमेल आईडी भी दिए गए हैं। दीपिका के इस पोस्ट को फैन्स काफी पसंद कर रहे हैं और कमेंट करते हुए अपना ध्यान जाहिर कर रहे हैं। क्या है पोस्ट का कैशन दीपिका पादुकोण ने पोस्ट के कैशन में लिखा, शैमै और मेरी फैमिली को मिलाकर मिलियन्स में लोग बचे रहने के प्रयास में हैं, ऐसे में याद रखें कि इस मुश्किल वक्त में हमारा इमोशनल वेल बीइंग भी बेहद जरूरी है। ध्यान रखें, आप अकेले नहीं हो। हम सब एक साथ हैं, और सबसे जरूरी उम्मीद भी है। फैन्स का रिएक्शन बता दें कि दीपिका के इस पोस्ट पर करीब एक घंटे में ही दो लाख से अधिक लाइक्स आ चुके हैं। वहीं हजारों फैन्स कमेंट करते हुए दीपिका के इस कदम की तारीफ कर रहे हैं। दीपिका पादुकोण के कई फैन्स कमेंट सेक्षन में लिख रहे हैं कि इस मुश्किल वक्त में मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना भी बेहद जरूरी है और दीपिका का ये कदम काफी महत्वपूर्ण है। दीपिका के अपकमिंग प्रोजेक्ट्स बात दीपिका पादुकोण के अपकमिंग प्रोजेक्ट्स की करें तो वो जल्दी ही ऋतिक रोशन के साथ फिल्म फाइटर में नजर आएंगी। ऋतिक रोशन के अलावा दीपिका पादुकोण की जोड़ी शाहरुख खान के साथ फिल्म पठान में भी बनेगी। पठान में शाहरुख और दीपिका के साथ जॉन अब्राहम भी नजर आएंगे। फाइटर और पठान के अलावा दीपिका के खाते में द इंटर्न और 83 भी शुभार है। याद दिला दें कि द इंटर्न में अमिताभ बच्चन भी नजर आएंगे।

मेंटल हेल्थ के लिए फिर आगे आई दीपिका पादुकोण, शेयर की हेल्पलाइन्स



शमा सिकंदर ने इन तस्वीरों से इंटरनेट पर लगाया बोल्डनेस का तड़का





चिलचिलाती गर्मी में शिशु को हीट रेशेज से बचाएंगे ये घरेलू नुस्खे

गर्मियों में नवजात और बच्चों को भी स्किन संबंधी बहुत सी परेशानियां होती हैं। तेज धूप के संपर्क में आने से पसीना, घमौरियां व हीट रेशेज होने की समस्या होती है। खासतौर पर बच्चे डिहाइड्रेशन और हीट रेशेज की समस्या से जु़झते हैं। यह परेशानी उन्हें गर्दन, बगल आदि के पास होती है। ऐसे में आज हम आपको कुछ घरेलू उपाय बताते हैं, जिसकी मदद से आप अपने बच्चे को इस समस्या से बचा सकते हैं।

ऐसे और समय बच्चे को नहलाएं

- . बच्चे को सुबह व शाम नहलाएं।
- . नहलाने के लिए ठंडा पानी यूज करें।
- . बच्चे के बाहर से खेलकर आने के बाद नहलाना जरूरी।

. नवजात शिशु को बार-बार नहलाने की जगह पर ठंडे पानी में कपड़ा या तौलिया भिगोकर रेशेज वाले हिस्खे की सफाई करें।

ऐसे करें बच्चे की केयर

. बच्चे को प्रिकली हीट बेबी पाउडर लगाएं। यह आपको बाजार में आसानी से मिल जाएगा।

. बच्चे को गोल व बी गले के कॉटन के कपड़े ही पहनाएं। शिशु को कॉलर वाले कपड़े पहनाने से बचें।

हीट रेशेज में अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

. पहले शिशु को रेशेज वाली जगह पर बर्फ से ठंडी सिकाई करें। उसके बाद ऐसे सूखाकर पाउडर लगाएं।

. रेशेज वाले हिस्खे पर तेल मसाज करें। असल में ज्यादा पसीना आने से ग्रंथियां बंद होने का खतरा रहता है।

. रेशेज वाले हिस्खे पर एलोवेरा जेल से मसाज करें।

. प्रभावित हिस्खे पर चंदन का पेस्ट लगाएं।

. बच्चे को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए नारियल पानी, जूस, नींबू पानी आदि तरल चीजों का ज्यादा से ज्यादा पिलाएं।



गर्मी में बनाकर पीएं ठंडी-ठंडी Gulab Rेप, सेहत को भी मिलेंगे कई फायदे

गर्मियों में प्यास बुझाने के लिए लोग कोल्ड ड्रिंक तो कुछ लस्सी, नींबू पानी, जूस, छाँच आदि पीते हैं। मगर, हम आपके लिए गुलाब की लस्सी की रेसिपी लेकर आए हैं, जो आपकी सेहत को बरकरार रखेगी। स्वाद की बात करें तो पोष्क तत्वों से भरपूर यह लस्सी स्वाद में भी सभी ड्रिंक्स को पीछे छोड़ देती है। गुलाब की लस्सी वजन घटाने से लेकर पाचन को सही रखने में मदद करती है। चलिए हम आपको बताते हैं इस बनाने की विधि और इसके जबरदस्त फायदे...

इसके लिए आपको चाहिए...

- ठंडा पानी
- आदा गिलास या एक कटोरी गाढ़ी दही
- स्वादानुसार चीज़ी
- गुलाब सिरप
- गुलाब की कुछ ताजा पत्तियां
- आईस क्यूब

गुलाब की लस्सी बनाने की विधि

1. सबसे पहले चीज़ी और दही को अच्छी तरह फेंट लें। फिर इसमें हल्का ठंडा पानी और आईस क्यूब मिक्स करें।

2. अब इसमें स्वादानुसार गुलाब सिरप डालकर अच्छी तरह फेंटें।

3. फिर इसके ऊपर गुलाब की पंखुड़ियां डालकर गार्निश करें। लीजिए आपकी गुलाब की लस्सी बनकर तैयार है।

चलिए अब आपको बताते हैं कि गुलाब की लस्सी पीने से आपको क्या-क्या फायदे मिलेंगे।

बेहतर पाचन क्रिया

गुलाब की लस्सी पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद करती है, जिससे अपच, कब्ज, एसिडिटी, पेट जैसी समस्याएं दूर रहती हैं। साथ ही यह आंतों को स्वस्थ रखने में मददगार है।

वजन घटाएं



चूंकि इसमें कैलोरी और फैट की मात्रा काफी कम होती है इसलिए इसके सेवन वजन घटाने में मदद करता है। साथ ही इसके एनर्जी, प्रोटीन, फाइबर, कार्बोस और थियामिन जैसे पोषक तत्व मेटाबॉलिज्म बढ़ाकर वजन घटाने में मदद करते हैं।

छिह्नाइट इन दूर करें

शरीर में पानी की कमी होने से ब्लड प्रेशर घट जाता है लेकिन गुलाब की लस्सी बॉडी को हाइड्रेट रखने में काफी मददगार है। दही और छाँच में 80 से 85: पानी होता है।

मजबूत इम्यून सिस्टम

इसमें लैक्टिक एसिड होता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत

बनाने में मदद करता है। इससे आप बैक्टीरियल इंफेक्शन से बचे रहते हैं। यह पेट की सफाई में भी फायदेमंद है।

ग्लोइंग स्किन

गुलाब की लस्सी स्किन को हाइड्रेट रखने के साथ ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ाती है, जिससे दाग-धब्बे, मुहांसे जैसी समस्या दूर होती है।

मजबूत हड्डियां

इसमें कैल्शियम, जिंक, पोटेशियम, फास्फोरस, प्रोटीन जैसे तत्व होते हैं, जो हड्डियों व मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। जिम जाने वालों को खासतौर पर गुलाब की लस्सी पीने की सलाह दी जाती है।

खुशहाल और कामयाब शादी की सीक्रेट रेसिपी



एक महिला या पुरुष के लिए कामयाब जिंदगी का सही मायने एक खुशहाल शादी होती है। अब आपको जीवन में सही पार्टनर मिल जाए तो जिंदगी की गाढ़ी बड़े ही आराम से सफर तय कर लेती है। लेकिन अगर गलती से आपका पार्टनर एंगेबाज, शराबी, जुआरी नशेंडी मिल जाएं तो यह गाढ़ी ज्यादा देर तक पटरी पर नहीं टिक पाती, अंत में सफर खत्म हो जाता है।

हम अपने जीवन में इससे जुड़े कई उदाहरण देखते हैं जिसमें कई कप्पल में इतना प्यार, विश्वास और मान सम्मान होता

है कि हर कोई ऐसी जिंदगी की मानोंकामना करता है। लेकिन अगर दूसरी तरफ हम उन कप्पल को देखें जो आए दिन घर में लड़ाई, झगड़ा, कलह व्लेश करते हैं उनसे भी हमें कई बार डर लगता है कि कहीं आने वाली लाइफ हमारी ऐसी तो नहीं होगी।

आज हम आपको खुशहाल और कामयाब शादी को लेकर कुछ ऐसे टिप्प बताने जा रहे हैं जिन्हें हर महिला और पुरुष को फॉलो करना चाहिए, तो आईए जानते हैं इसके बारे में—

—खुशहाल शादी के पीछे का सिक्रेट है इसाँश यानि कि

सबसे पहले कौन सॉरी बोलेगा, गलती किसी की भी हो इसों को भूल कर ज्ञाट से पार्टनर को सॉरी बोल दें।

— गुरुसे में पार्टनर कुछ भी कहें उसे नजरअंदाज कर दें। श्वोश जो भी कहे, उसे मान लो और उसकी बात सुन लो।

— दिन में अपने पार्टनर के साथ एक बार का खाना जरूर साथ खाओ।

— बाहर कहीं भी आउटिंग के लिए निकलों तो एक-दूसरे का हाथ थाम कर लो।

— हमेशा साथ रहने का प्रॉमिस करो।

आयुर्वेद के ये 10 गोल्डेन रुल रखेंगे याद तो कभी नहीं पड़ेंगे बीमार

भला स्वस्थ कौन नहीं रहना चाहता लेकिन दिन ब दिन बिगड़ता लाइफस्टाइल व्यक्ति को बीमारियों का घर बना रहा है। हालांकि खराब आदतें छोड़ना इतना आसान नहीं होता जितना कुछ नई आदतों को अपनाना। जी हां, अपनी कुछ आदतों में

बदलाव करके आप ना सिर्फ स्वस्थ बल्कि बीमारी मुक्त भी रह सकते हैं। चलिए हम आपको आयुर्वेद के कुछ ऐसे छोटे-छोटे टिप्प बताते हैं, जिन्हें दिनभर फॉलो करके आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

सांस लेने का तरीका हो सही

आयुर्वेद के अनुसार, लंग्स को अच्छी तरह फुलाकर सांस लेनी चाहिए। इससे लंग्स हेल्पी रहते हैं और शरीर को पर्याप्त

ऑक्सीजन भी मिलती है, जिससे आप स्वस्थ भी रहते हैं। भोजन से पहले व बाद में सैर

नाश्ते से पहले और लंग्स व डिनर के बाद कम से कम 500 कदम चलें। इससे पाचन सही रहेगा और खाना भी पच जाएगा। साथ ही इससे पेट की समस्याएं भी नहीं होगी।

ब्रेकफास्ट सबसे जरूरी मील

ब्रेकफास्ट दिन का सबसे जरूरी भोजन है क्योंकि इससे मेटाबॉलिज्म स्टार्ट होता है। 7 से 9 बजे के बीच ही नाश्ता कर लें। साथ ही नाश्ते में ऐसी चीज़ों शामिल करें, जिससे आपको दिनभर एनर्जी मिले।

सुबह 2 गिलास पानी

सुबह खाली पेट 2 गिलास गुनगुना या नॉर्मल पानी पीएं। आप इसमें शहद व नींबू भी मिला सकते हैं। साथ ही खाली पेट चाय, कैफीन या खट्टी चीज़ों खाने से बचें। इससे एसिडिटी, उल्टी, जी मचाना, बैली फैट बढ़ सकता है।

पानी पीने का सही तरीका

दिन में कम से कम 9–10 गिलास पानी पीएं। लेकिन सिप-सिप करके। खड़े होकर या चलते हुए पानी ना पीएं। अगर गर्मियों में पानी का स्वाद नहीं आता तो आ नींबू पानी, शरबत, नारियल पानी, जूस, स्मृदी आदि पी सकते हैं।

1 एक कटोरी फल य

काबुल में ईंधन के टैंकरों में लगी कोविशील्ड वैक्सीन बनाने वाली कंपनी सीरम के सीईओ अदार जबरदस्त आग, कम से कम 10 घायल पूनावाला को मिली धमकियां, लेकिन कहा- जल्द लौटूंगा भारत

काबुल। अफगानिस्तान की राजधानी में शनिवार देर रात में अमेरिका के सबसे बड़े युद्ध उत्तरी छोर पर ईंधन के कई को समाप्त कर देगा। सभी शुरू हो गई हैं जो अफगानिस्तान में अमेरिका के लिए बड़े युद्ध का लगातार आग की चेपट में आ गए जिसने भीषण रूप ले लिया। आग की इस घटना के कर्त दर्जनों टैंकर थीरे-६



टैंकरों में आग लगने से कम से कम 10 लोग घायल हो गए हैं।

अधिकारियों ने यह जानकारी दी। यह तत्काल नहीं पता चल सका है कि आग दुर्घटनावश लगी या जानबूझकर लगाई गई है।

यह वही दिन है जब अमेरिका में हुए 9:11 के आतंकवादी हमलों के कारण

2,500-3,500 अमेरिकी सैनिकों और करीब 7,000 नाटो संबद्ध बलों के 11 सितंबर तक अफगानिस्तान से वापस बुला लिया जाएगा।

यह वही दिन है जब अमेरिका में हुए 9:11 के आतंकवादी हमलों के कारण

सैनिकों को अफगानिस्तान भेजा

गया था। गृह मंत्रालय के प्रवक्ता तारिक अरियान ने कहा कि यह आग तब लगी ... जब

विंगारी से ईंधन के एक टैंकर में आग लग गई। इसके बाद पास के कई टैंकर आग की चेपट में आ गए जिसने भीषण रूप ले लिया। आग की इस घटना के कर्त दर्जनों टैंकर थीरे-६

परे काबुल की तरफ बढ़ रहे थे। वे रात नौ बजेने का इंतजार कर रहे थे जब ईंधन के टैंकरों और अन्य बड़े ट्रॉकों को शहर में प्रवेश की अनुमति होती है। आग पर काबू पा लिया गया। तोड़-फोड़ के तत्काल साक्ष्य नहीं मिले हैं लेकिन अवन ने कहा कि जांच जारी है। यह

स्तर असहनीय है। यह

अदार पूनावाला ने बताया

लंदन। सीरम इंस्टीट्यूट आफ इंडिया के सीईओ अदार पूनावाला को वैक्सीन आपूर्ति को लेकर धमकियां मिल रही हैं। धमकी भरे फोन से वह काफी व्यथित हैं। उन्होंने कहा कि वैक्सीन को लेकर पैसेवालों और ताकतवर लोगों के धमकी भरे फोन आ रहे हैं। यह बात उन्होंने दि टाइम्स को दिए एक साक्षात्कार में कही। साक्षात्कार शुक्रवार को प्रकाशित हुआ है।

पूनावाला ने कहा कि कई राज्यों के मुख्यमंत्री, उद्योग धरानों के प्रमुख और कई बड़े लोगों के फोन आ रहे हैं। वे सब तुरंत वैक्सीन चाहते हैं। सबको पहले वैक्सीन चाहिए। वे यह समझते ही नहीं कि उनको दूसरों से पहले क्यों मिले। पूरा दबाव मेरे कंधों पर है। मैं अकेले सबकुछ नहीं कर सकता। मेरे ऊपर कितना दबाव है, मैं बता नहीं सकता। यह बेहद कष्टप्रद है। उन्होंने ट्रीटी में लिखा- यूके, मैं हमारे सभी भागीदारों और हितधारकों के साथ एक उत्कृष्ट बैठक हुई। इस बीच यह बताते हुए कि पुणे में कोविशील का उत्पादन पूरे जोरों पर है। मैं अकेले सबकुछ नहीं कर सकता। मेरे ऊपर कितना दबाव है, मैं बता नहीं सकता। यह बेहद कष्टप्रद है। उम्मीद और आक्रामकता है। उम्मीद और आक्रामकता का स्तर असहनीय है। यह

अदार पूनावाला ने बताया

कि मैं लंदन में तय समय से अधिक रक रहा हूं। मैं उस स्थिति में वापस नहीं जाना चाहता। आप अंदाजा नहीं लगा सकते कि बदले में वे बता

कोविशील अभी भी दुनिया की सबसे सस्ती वैक्सीन है। हमने ज्यादा भारत के बाहर भी वैक्सीन नहीं किया है। हम उसे बताया कि वैक्सीन की मांग ज्यादा है। हम उसे पूरा नहीं कर पा रहे हैं, इसलिए हम उसे साथ ज्यादा करें। भारत के बाहर भी वैक्सीन



करेंगे। मुझे नहीं लगता कि उत्पादन को भगवान को भी अंदाजा होगा वैक्सीन बनाने वाली कंपनी का हालात इतने खराब होने सीरम मांग के अनुरूप आपूर्ति के बाले है। मैं अकेले उत्पादन पूरी तरह से बताते हुए कि उत्पादन को यह समझते ही नहीं कि उनको दूसरों से पहले क्यों मिले। पूरा उत्पादन पूरे जोरों पर है। मैं अकेले सबकुछ नहीं कर सकता। मेरे ऊपर कितना दबाव है, मैं बता नहीं सकता। यह बेहद कष्टप्रद है। उन्होंने उत्पादन से बदले में वे बता

दुनिया में सबसे ज्यादा उत्पादन की योजना पर काम कर रहे हैं। इस संबंध में हम अगले कुछ दिनों में धोषणा कर सकते हैं। उन्होंने संकेत दिए कि वैक्सीन बनाने की योजना पर काम कर रहे हैं। इस संबंध में हम अगले कुछ दिनों में धोषणा कर सकते हैं।

भारत की कोरोना वायरस महामारी से निपटने के लिए दी जा रही मदद में तेजी की अपील

नयी दिल्ली। विश्व के कई देशों और प्रमुख कंपनियों ने कोविड-19 की दूसरी लहर से

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने अपने प्रशासन को महामारी के इस संकट काल में भारत

मिलाकर खड़ा रहेगा। अमेरिकी सहायता के तहत डिल्ली रवाना हुआ है, जिसमें ऑक्सीजन किलेंडर, एन-95

जूझ रहे भारत को दी जानी वाली आपातकालीन सहायता मुहैया कराने को कहा है। साथ ही संबंधी वस्तुओं के उत्पादन एवं आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

को हरस्व अपेक्षा करता है। साथ ही आश्वासन दिया है कि अमेरिका भारत के साथ कंधे से कधा

से एक और विमान विकित्सा वालमार्ट ने भारत को 20 ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र एवं 20 क्रायोजेनिक कंटेनर दान करने की घोषणा की है। साथ

</

