











अगर आप सोचते हैं कि आप जवान हैं और आपकी हड्डी अभी कमज़ोर नहीं हो सकती, तो आप बिल्कुल गलत हैं। जाने-माने हड्डी के सर्जन का कहना है कि आज कल लोगों को कम उम्र में ही ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डी विकार) होने का अतरा पहले की तुलना में ज्यादा बढ़ गया है। अगर आप कैल्शियम युक्त भोजन नहीं लेते तो आपके घुटने कुछ ही दिनों में कमज़ोर हो जाएंगे। अगर घुटना किसी भी प्रकार से क्षतिग्रस्त हो जाया तो उसे ठीक करना बहुत मुश्किल है। अच्छा है कि आप अपने भोजन में कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल करें, जो आपके घुटनों के लिए अच्छे हों।

## शरीर के जोड़ मजबूत रखने को खाएं...

बादाम, पपीता, सेब, ब्रोकली, बींस, अदरक और पिण्ड ग्रीन टी



■ बादाम खाने से जोड़ों की आउटर मेंबरेन खराब होने से बची रहती है

■ सेब खाने से आप जोड़ों के दर्द तथा जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने से बच सकते हैं

■ ब्रोकली शरीर से फ्री रैडिकल्स को बाहर निकालती है जिसकी वजह से जोड़ क्षतिग्रस्त नहीं होते

■ ग्रीन टी जोड़ों के कार्टिलेज को क्षतिग्रस्त होने से रोकती है

1. **बादाम :** बादाम खाने से जोड़ों की आउटर मेंबरेन खराब होने से बचती रहती है। इसमें विटामिन 'ई' और एंटीऑक्सीडेंट होता है जो सुजन और दर्द से बचता है।
2. **पपीता :** पपीते में द्रव मासिं विटामिन 'सी' होता है। रिसर्च में पाया गया है कि जिन लोगों के अंदर विटामिन 'सी' की कमी होती है उनमें जोड़ों का दर्द अधिक बात है।
3. **सेब :** सेब खाने से आप जोड़ों के दर्द तथा जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने से बच सकते हैं। सेब जोड़ों में कोलाइन बनाने में मदद करता है जो कि घुटने को झटके लाने से बचता है। जिससे घुटने खराब नहीं होते।
4. **ब्रोकली :** यह शरीर से फ्री रैडिकल्स को बाहर निकालती है जिसकी वजह से जोड़ क्षतिग्रस्त नहीं होते। इसमें काफी नात्रियम वैटामिन की उपलब्धता होती है जिससे जोड़ों में मजबूती आती है।
5. **काली बींस :** यह नीतों और अन्तर्वास से भरा हुआ होता है, जो जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। इसमें एंथोकानिन्स होता है जो कि एक एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह शरीर से फ्री रैडिकल्स को बाहर निकालता है और जोड़ों की खराब होने से रोकता है।
6. **एसिट्रा बर्जिन ऑफिल :** इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जो कि जोड़ों के दर्द को दूर करता है। इसी की तरह से आप अचरोट को तेल भी खाने से रोकते हैं।
7. **अदरक :** इसमें एक तत्व पाया जाता है जो तुरंत ही दर्द और सूजन को दूर करता है। आप चाहें तो इसकी चाय या फिर इसे भोजन में डाल कर पका सकते हैं।
8. **ग्रीन टी :** यह जोड़ों के कार्टिलेज को क्षतिग्रस्त होने से रोकती है। ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट होता है जिससे फ्री रैडिकल्स हड्डियों को नुकसान नहीं पहुंचा पाते। रोजाना एक कप ग्रीन टी आपको जोड़ों के दर्द से बचा सकती है।

## कैंसर, एचआईवी का पता लगाने की 10,000 गुना प्रभावी तकनीक

लॉस प्रॉजेक्ट्स। एचआईवी और कैंसर जैसी मंगोली बीमारियों का पता लगाने के लिए एक नई और बहुत संवेदनशील जैव तकनीक का विकास किया गया है जो मीजूरी नैदानिक उपकरणों की तुलना में 10,000 गुना अधिक प्रभावी के साथ बीमारी का पता लगाने में सक्षम है। शरीर में जब कैंसर और एचआईवी जैसे रोगों का विकास होने लगता है तो प्रतिक्षा प्राप्तिली एंटीबॉडी पैदा करने लगती है। इस में इन एंटीबॉडी और बायोमार्कर की मीजूरी के आधार पर वैज्ञानिक वह अनुमान लगता है कि गंगा ही या नहीं। नई तकनीक में एक अंग और उसके लिए विशेष यांत्रिक यांत्रिकीय अवसर करने के लिए और उससे जुड़े बायोमार्कर को अलग कर सकते हैं। ऐसा रोग के परोक्ष मापन के लिए किया जा सकता। अमेरिका के स्टेपलेंड विविधालय में स्वास्थ्य शास्त्री योग्य सेवकों द्वारा लगती है। इस अध्ययन का प्रकाशन एसीएस लैंड्रिंग साइंस जर्नल में हुआ है।

## मोटापा बच्चों की हड्डियों को कमज़ोर करता है

बॉलिंगटन। बच्चों में वसा वाली बीजों के प्रति काफी लगाव होता है जैसे चैकलेट, केक, पीज़ा, बर्सर, पेटटी चीज़ आदि। इनमें वसा वाली और फैट करने वाली बीजों काफी मात्रा में पाई जाती है। इससे बच्चों में मोटापा काफी तेज़ी से बढ़ता है। जबकि मोटापा बच्चों की मासपेशियों के साथ ही हड्डियों की भी कमज़ोर करता है। एक नए अध्ययन में यह बात सामने आई है। अमेरिका की 'जारिंग्या यनिकाय' के मासपेशियों का विकास अधिक होता है इसलिए हमारी खाना पाया है जिससे बच्चों की हड्डियों लंबी, मजबूत और बड़ी होनी चाहिए।' सोधकर्ताओं ने अध्ययन के द्वारा देखा कि मासपेशियों के विपरीत बच्चों की हड्डियों की ज्यामिति और उसकी विभिन्न विविधताओं को प्रभावित करती है। यहले हुए योग्य अध्ययन का आकलन करते हुए वैज्ञानिकों ने पाया कि बच्चन से लेकर किसोपायस्ट्रिया तक मासपेशियों का हड्डियों के विकास में एक अंग योगदान होता है। यह शरीर से फ्री रैडिकल्स को बाहर निकालता है और जोड़ों की खराब होने से रोकता है।

मोटापा बच्चों की हड्डियों को कमज़ोर करता है

## टाईम पास

### आज का राशिफल

#### ज्येष्ठ

चुंचे वो लाली लूले ले ला

#### बृष्ट

इ ड ए चो वा वी वू वे वो

#### सिथुन

का ची कु प ढ छ के के हा

#### कर्क

ही दू है लो वा वी वू दू के दो

#### सिंह

सेवाना का अग्राम होता है। राशनकरणी की वस्तु वाली वस्तु होती है। विवरणी की वस्तु वाली वस्तु होती है। अपने लिंगों को लाने वाली वस्तु होती है। अपने लिंगों को लाने वाली वस्तु होती है।

#### तुला

सेवाना का अग्राम होता है। राशनकरणी की वस्तु वाली वस्तु होती है। विवरणी की वस्तु वाली वस्तु होती है। अपने लिंगों को लाने वाली वस्तु होती है।

#### घुना

गुणवत्ता वर्ती होती है। गुणवत्ता वर्ती होती है। गुणवत्ता वर्ती होती है। गुणवत्ता वर्ती होती है।

#### कन्या

ही वा वी वू वे वी वू वे वी

#### द्वितीय

द्वितीय वर्ती होती है। द्वितीय वर्ती होती है। द्वितीय वर्ती होती है। द्वितीय वर्ती होती है।

#### कुम्भ

कुम्भ वर्ती होती है। कुम्भ वर्ती होती है। कुम्भ वर्ती होती है। कुम्भ वर्ती होती है।

#### धनु

धनु वर्ती होती है। धनु वर्ती होती है। धनु वर्ती होती है। धनु वर्ती होती है।

#### मकर

जो वा वी वू वे वी वू वे वी

#### गुरु

गुरु वर्ती होती है। गुरु वर्ती होती है। गुरु वर्ती होती है। गुरु वर्ती होती है।

#### लीज

ही दू वा वे वी वू वे वी

#### बुध

बुध वर्ती होती है। बुध वर्ती होती है। बुध वर्ती होती है। बुध वर्ती होती है।

#### विष्णु

विष्णु वर्ती होती है। विष्णु वर्ती होती है। विष्णु वर्ती होती है। विष्णु वर्ती होती है।

#### मंगल

मंगल वर्ती होती है। मंगल वर्ती होती है। मंगल वर्ती होती है। मंगल वर्ती होती है।

#### सूर्य

सूर्य वर्ती होती है। सूर्य वर्ती होती है। सूर्य वर्ती होती है। सूर्य वर्ती होती है।

#### मृत्यु

मृत्यु वर्ती होती है। मृत्यु वर्ती होती है। मृत्यु वर्ती होती है। मृत्यु वर्ती होती है।

#### ज्येष्ठ

ज्येष्ठ वर्ती होती है। ज्येष्ठ वर्ती होती है। ज्येष्ठ वर्ती होती है। ज्येष्ठ वर्ती होती है।

#### बृष्ट

बृष्ट वर्ती होती है। बृष

पॉल स्टर्लिंग ने बाबार किया युवराज सिंह का बड़ा एक्सोर्ड, आयरलैंड को मिले बड़ी जीत

बुलावायो। आयरलैंड ने विश्व कप क्लाइमेटिक मॉडलों में संयुक्त अंदर अमीरात को 138 रन से हरा दिया। आयरलैंड ने पॉल स्टर्लिंग की शतकीय पारी की बढ़ीलति निश्चित 50 ओवर के खेल में 4 विकेट पर 349 रन बनाए थे। स्टर्लिंग ने 134 गेंद में 162 रनों की पारी खेली जिसमें 15 चौके और 8 छक्के भी शामिल थे। स्टर्लिंग का यह 14वां बड़े शतक रहा। ऐसा कर उन्होंने भारतीय बल्लेबाज युवराज सिंह को बदला कर ली। युवराज ने भी 300 से ज्यादा मैचों में 14 शतक लगाए थे। बल्लेबाज, आयरलैंड ने स्ट्रिंग के शतक, कसाने एंडु बिलबाने के 88 गेंद में 66 तो हीट टैक्टर के 33 गेंद में 57 रनों की बढ़ीलति बदला स्फोर बनाया था। युएई की ओर से गेंदबाजी करते हुए सचिन शर्मा ने सबसे अधिक 3 विकेट हासिल किए। उन्होंने इसके लिए 7 ओवर में 46 रन भी दे दिए।

लक्ष्य का पॉल करने वाली गुड़ी के लिए मुश्तम्द बर्सीम और आयरलैंड शर्मा ने ओपनिंग की। अभ्यास 18 रन बनाकर आउट हो गए। इसके बाद युएई के बल्लेबाजों ने निश्चित अंदरात पर अपने विकेट खोया। बल्लेबाज ने सबसे अधिक 45 रनों की पारी खेली जबकि युएई की सचिन शर्मा ने 44 रन बनाए। पूरी टीम 211 रन पर आउट होने के कारण आयरलैंड ने यह मैच 138 रन से जीत लिया। इसी तरह श्रीलंका ने स्ट्रीलंकाई को 82 रन से हरा दिया। पहले बल्लेबाजी करते हुए श्रीलंकाई टीम 245 रन पर आउट हो गई थी। लेकिन मध्यम तीक्ष्णा ने तीन विकेट लेकर स्ट्रीलंकाई को 29 ओवर में 163 रन पर पॉलिंग भेजने में प्रभुवी भूमिका निभाई। श्रीलंका के लिए पांच घुम मिसाका ने 75 तो चौथी असालाका ने 63 रन बनाए थे।

## गुरु कार्ती यूनिवर्सिटी के छात्रों ने एशिया कप तीरंदाजी टूर्नामेंट में रवा इतिहास

नई दिल्ली। गुरु कार्ती यूनिवर्सिटी के प्रतिभासाली छात्रों के एक रूप ने अंडर-21 कंपाउंड टीम इंडोर 50 मीटर तीरंदाजी में पिल्ले विश्व रिकॉर्ड को खेलकर शत्रुघ्न रवा दिया है। साथी चौधरी, प्राणी और दीप शिखा ने सिरापुर में आयोजित प्रतिविधि एशिया कप विश्व रिकॉर्ड टूर्नामेंट में शत्रुघ्न प्रदर्शन के दृष्टि गुल, 2,076 अंक अंकित किए। इन युवा तीरंदाजों के असाधारण प्रदर्शन से 2,075 अंक का पिल्ला रिकॉर्ड टूर गया। यह दृष्टिवायोग्य उपलब्धि न केवल यूनिवर्सिटी को गौतमनिवात करती है बल्कि गुरु कार्ती यूनिवर्सिटी के उपरोक्त छात्रों की अपार क्षमता को भी उत्तमता करती है।

गुरु कार्ती यूनिवर्सिटी के समानान्त चांसलर गुरुलाभ सिंह सिद्ध ने उन खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों और सकारा सदस्यों के अंवयक प्रयासों की समर्पण की, जिन्होंने इन प्रतिभासाली तीरंदाजों के कौशल को निखारने के लिए खुद को समर्पित किया है। सिद्ध ने अपने एक्लीटों को अटूट समर्थन और विश्व स्तरीय यूनिवर्सिटी छात्रा प्रदान करने के लिए यूनिवर्सिटी की अटूट प्रतिविधि टूर गया। यह दृष्टिवायोग्य उपलब्धि न केवल यूनिवर्सिटी के गौतमनिवात करती है बल्कि गुरु कार्ती यूनिवर्सिटी के उपरोक्त छात्रों की अपार क्षमता को भी उत्तमता करती है।

