

नियम से ही भोजन करें

हेल्प प्लाय

● प्रातः: वा नाश्ता भारी, दिन का खाना सही और रात को हल्का भोजन करना चाहिए।

● यदि दिन का भोजन रात तक पचा हुआ महसूस न हो तो ऐसे में रात में केवल खिचड़ी या फल और दूध लें।

● भोजन करने से पहले अच्छी तरह हाथ, मुँह और भोजन करें।

● जब भूख और से लगती है, उस समय साली जल पीना भी नुसार आपूर्ति बढ़ाता है। ऐसे में यदि खाना उपलब्ध न हो तो एक बिस्किट के साथ एक गिरास पानी पी लें।

● प्रयास करें कि भोजन नियमित समय पर ही होए।

● दोपहर के भोजन में दही, मट्ठा और लसी लेना उचित है। रात के भोजन में जल जीवों से परेंज करना चाहिए।

● बासी और जला हुआ खाना स्वास्थ्य को लाने के स्वाम पर हाफ़ि लाता है। ताजा भोजन स्वास्थ्य के लिए अतिरिक्त खाना लाता है।

● भोजन के तुरंत पश्चात व्यायाम न करें।

● भोजन जांत मन से अर्थात्, खिलाएं और खाएं। भोजनोंपरांत क्रोध करना स्वास्थ्य पर उष्माभाव डालता है।

● अपने पेट को 'डस्ट्रिब्यू' समझ कर उसमें सब कुछ मत दें। खूब से कम भोजन खाना चाहिए।

● गोदा का भोजन कम से कम दो से 2 घंटे पूर्व न हो। दिन के मरीजों को भोजन के बाद टहलना नहीं चाहिए।

● भोजन के बीच में दो दो यांत्रिक भोजनोंपरांत मानी रुप्ति दें। कम से कम एक घंटे पूर्व जाह पानी का सेवन करें।

● भोजन चला कर खाना नाहिए। शोष्य भोजन करना शरीर में अपवाह करता है।

● जहां भोजन खाया रहे हैं, व्यायाम रखें, वह स्वास्थ्य बढ़ाता होगा चाहिए।

● प्रयास करें कि टी.वी. देखने समय भोजन न खाएं।

● भोजन की अधिक मात्रा शरीर में चली जाती है।

● भोजन के तुरंत पश्चात व्यायाम न करें।



मेथीदाना छोटा मत समझो

■ मेथीदाने में आदान परापूर्व भाषा में होता है। इसमें खून की कमी से लड़ा जा सकता है।

■ मेथीदाने को पानी में डबल कर गारे करें। खारब गला ठीक हो जाएगा।

■ दो चम्पच मेथीदाने को एक कप चालक के साथ पकाएं और हल्का नमक किला कर 15 दिन तक रखें। इसमें शरीर में खून की कमी में सुधार होगा।

■ 2 चम्पच मेथीदाने को एकदर को रोज दूध के साथ 1 महीने तक रखें। शरीर की ओरामी के तुरंत जाहिर होती है।

■ लिंपर खाकर होने पर मेथीदाने को अंकुरित करें और रोज खुब जारी में खाएं।

■ 2 चम्पच मेथीदाने को नारियल पानी या छाल में कुछ घंटे रखिए कर रखें। इसे पीने से खेलियां में आराम मिलता है।

■ अलस या उल्लास होने पर मेथीदाने को पीस कर पेस्ट बनाएं और लाल खाली पर लगाएं।

■ स्वास्थ्य करना यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

■ अलस की तरफ यांत्रिक प्रकार के व्यायाम के लिए उपयोग के रूप में भी किया जाता है।

भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम ने स्पेन को 2-1 से हराया

इसेलटोर्ड। भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम ने यहां खेले जा रहे 4 दैरों के दूनमेंट में स्पेन को 2-1 से शिकस्त दी। भारत के लिए अनु (21%) और साथी राणा (47%) ने एक-एक गोल किए। जैसके स्पेन के लिए लीमा टेरेसा (23%) ने गोल किया। दूसरे क्वार्टर की शुरुआत तेज गति के साथ हुई। भारत ने बहुत लेने की कोशिश में अपने हाथों की चुनी बढ़ा दी और इसका उम्र फलवाल भी मिला। अनु ने 21वें मिनट में एक अच्छा फोल्ड गोल करके भारत को 1-0 से अगे कर दिया। हालांकि, ये मिनट बाद ही मैच के 23वें मिनट में लीमा टेरेसा ने फैल्ड गोल करके स्पेन को 1-1 की बराबरी दिला दी। मध्यांतर तक स्कोर 1-1 से बराबर रहा। तीसरा क्वार्टर भी गोलहीन रहा, हालांकि चौथे क्वार्टर में भारत ने बहुत लेने की कोशिश में आक्रमक कदम उठाने शुरू कर दिये, जिसका फायदा भी टीम को मिला। मैच के अंतिम क्वार्टर में साथी राणा (47%) ने बेलारीन फैल्ड गोल कर भारत को 2-1 की बहुत दिला दी। इसके बाद, स्पेन ने बराबरी की तलाश में जबाबी घमासा किया, लेकिन भारतीय टीम के डिफेंस ने बेलारीन प्रदर्शन कर स्पेन के हर हमले को नाकाम कर दिया और अंत में भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम ने 2-1 से जीत दर्ज की।

छाकी : गुरु गोविंद टिंह एस्टोर्ट्स कालेज ने नार्दन रेलवे को हराया

लखनऊ। हाली तीव्र सीनियर चैम्पियनशिप में गुरु गोविंद टिंह एस्टोर्ट्स कालेज ने नार्दन रेलवे को हरा दिया। वहां दूसरे मैच में साईं ने स्पॉर्ट्स हास्टल लखनऊ को 2-0 से मात दे दी। नार्दन रेलवे और गुरु गोविंद टिंह स्पॉर्ट्स कालेज के बीच हाई मैच में 11 मिनट तक कोई भी टीम गोल नहीं कर सकी। 12वें मिनट में नार्दन रेलवे ने एक गोल कर बहुत बना ली। इसके बाद दोनों टीमों के बीच काम्पस कल चलता रहा और 22वें मिनट में गुरु गोविंद टिंह स्पॉर्ट्स कालेज का टीम ने एक गोलकर बराबरी कर ली। इसके बाद फिर 35वें मिनट में एक गोल कर बहुत बना ली।

इसके बाद 41वें मिनट में एक और गोल घटाकर गुरु गोविंद टिंह की टीम ने मैच को तीन-एक से जीत लिया। वहां दूसरे मैच में 18 मिनट तक दोनों टीम के बीच काम्पस कल चलता रहा, लेकिन 19वें मिनट में साईं ने एक गोल दाग दिये। इसके बाद पुनः 37वें मिनट में एक गोलकर 2-0 से मैच को जीत लिया।

बीडब्ल्यूएफ विश्व चैंपियनशिप के पहले ही दौर से बाहर हुई पीवी सिंधु

कोपेनहेगन। भारत की स्टार महिला बैडमिंटन खिलाड़ी पीवी सिंधु, बीडब्ल्यूएफ विश्व चैंपियनशिप 2023 के पहले दौर से ही बाहर हो गई है। दूनमेंट में 16वीं बर्यात प्राप्त खिलाड़ी सिंधु दूसरे गेम में 9-0 को बहुत के बल्यूजू गैर बरीय नोजोमी ओकुहागा से सीधे गेम में 21-14, 21-14 से हार गई। तीके एक दशक पहले 17 सत्र को उन्होंने एफएफ फलत प्रदर्शन की तरफ से यह विश्व चैंपियनशिप में पहले दौर में उनकी पहली हार है। वह जनवरी में पांच महीने की चोट के बाद से लगातार संघर्ष कर रही है। वहीं, पीवी सिंधु और नोजोमी ओकुहागा के बीच कॉटट भी बीडब्ल्यूएफ विश्व चैंपियनशिप में दूसरे दौर का मैच नहीं होता। वहां दोनों पहले भी दो विश्व चैंपियनशिप फाइनल में पिछे कुके हैं और दोनों एक दूसरे को हारकर विश्व चैंपियन बने थे। मैच के बाद सिंधु ने कहा, मैं अपनी शारीरिक और मानसिक फिटनेस पर बहुत काम कर रही हूं क्योंकि मुझे पत है कि इस तह के मैच अपनको बहुत बुरा महसूस करता है लेकिन वह सब खेल और जीतन का हिस्सा है। मेरे लिए यह महसूस है कि मैं काम कर रहा हूं और अच्छी तरफ से तैयारी करूं और अगली चैंपियनशिप में मजबूत होकर बाप्सी करूं।

एक बायान में कहा, 18 अगस्त को, कोच, ताकत और कांशिनिंग

द्वारा एक चैपियनशिप का 23 अगस्त से 28 सितंबर (35 दिन) तक रुस

में ट्रेनिंग कैप का प्रस्ताव था, जैकेट में उनके कोच और फिजियोथेरेपिस्ट से भी चर्चा की गई। बायान में आगे कहा गया, वहां के दौरान, समिति ने बजारों और दोपक दोनों के प्रस्ताव को संप्रीति कर दी है। वहां, ओलीपिक

विश्व चैंपियनशिप के ट्रायल में भाले लेने और एशियाई खेलों तक विशेष में प्रशिक्षण लेने के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है। भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) चाहता है कि ओलीपिक-प्रदक विजेता पहलवान बजारों और पटियाला में इस समाज के अध्यात्म से जुड़ जाते हैं तो विश्व चैंपियनशिप के ट्रायल में भाग ले या फिटनेस प्रमाणपत्र प्रदान करें।

बजारों और दीपक दोनों 16 सितंबर से बैलोड में होने वाली विश्व चैंपियनशिप के लिए ट्रायल में भाग लेने के लिए इन्होंने नहीं हैं, इसके बायान दो एशियाई खेलों तक तैयारी के लिए लंबे प्रशिक्षण को प्राप्त किया है। साई ने एक गोल

विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था। वहीं, ओलीपिक

नहुं दिक्षी। एशिया कप के लिए चुनी गई टीम में विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट और सैरिंग पार्ट्स के साथ 21 अगस्त से 26 सितंबर तक किंवितों में प्रशिक्षण लेने के लिए बजारों के प्रस्ताव को कूरीत उप-समिति के बैठक में चुना गया था।

