











## अमृतफल अमरुद



अमृतफल स्वास्थ्य को दूर करने के उपयोगों का फल है। इससे स्नायुमूलन, पाचन संस्थान, विल और दिमातों को बल मिलता है। इसमें हमें विटामिन सी, फाइबर, कैल्शियम, कार्बोफिल्स और पोटशियम की प्रत्युत मात्रा प्राप्त होती है। पौधिकता के भास्तुर के लिए इसे संस्कृतमें अमृतफल कहा जाता है। अमरुद कम्फी छोड़कर नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इसमें विटामिन सी काफी मात्रा में होती है, जो दातों और मसूदों के रोगों और जोड़ों के दूर में बहुत उपयोगी है। एक अमरुद को अपेक्षा कच्चे अमरुद के विटामिन सी अधिक मात्रा में प्राप्त होती है। खाना खाने के पहले अमरुद के नियमित सेवन से कठन को नियंत्रित नहीं होता। अमरुद के प्रयोग से सेवन कोलेस्ट्रोल पर्याप्त कर कर हाई ब्लड प्रेसर से बचाव किया जा सकता है। इसके जीवों को खूब चाचाचाचा कर लाने से शरीर को अस्तरण की आपूर्ति होती है। अमरुद के पेहड़ की जड़ें, तने, पत्ते सभी रसायन करने में काम आते हैं। पेटदूर में अमरुद का सफेद गूदा नाशक के साथ खाने से लाघु मिलता है। पुरुषों युकान के रोगों के लिए आग में भूता हुआ गरम अमरुद नमक और काली मिर्च के साथ स्वास्थ्य लाभ लेने सकता है।

## सुंदर बालों के लिए भूंगराज

भूंगराज संस्कृत का शब्द है, जिसका अर्थ है— वह जो बालों को चमकीला रोग प्रदान करता है। यह बालों की ग्रीष्म अहात है और उन्हें कठन व घने बनाता है। बालों को समय से पहले सफेद होने और कड़वा होता है। इसका स्वाद तीखा और कड़वा होता है। इसके बीजों को खूब चाचाचा कर लाने से शरीर को अस्तरण की आपूर्ति होती है। यह बालों और रखच के रोगों में कामयोद्देश है। यह सबसे ज़्यादा यूवाच यूवाचर्स में से एक है। स्टोक्स और दर्द हाने पर इसका लेप लाना से आराम मिलता है। भूंगराज का पेटदूर लगाने से ड्राइवरिक व संक्रमित जलम बेहतर होने से साफ किये जा सकते हैं और जल्दी ही भर भी जाते हैं। इसके बाला जूहे के स्वास्थ्य लिंग के सिरे से दूर हो जाता है।



## कैंसर से बचाव के लिए हेल्प प्लाय

विषय स्वास्थ्य संसदन द्वारा यह पापा चाहा है कि संतुलित भोजन द्वारा कैंसर से बचा जा सकता है। कैंसर के बच्चे मामलों में से 40 प्रतिशत को संतुलित भोजन के नियमित जारीरिक व्यायाम कर तथा धूप्रपान, लंबाक, गुरुले से दूर रहका नियंत्रित किया जा सकता है। वैसे भोजन पर्याप्त अनुच्छेद की सभी रोगों में महत्व है। पर्याप्त अनुच्छेद के पाठ्यानुसार जीवन संरक्षण सरल हो जाता है।

कैंसर के मामलों में भी ऐसा होता है। कैंसर जल हो जाए तो उसका जांच व उपचार करने के कठन से कठन नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इसमें विटामिन सी काफी मात्रा मात्रा में होती है, जो दातों और मसूदों के रोगों और जोड़ों के दूर में बहुत उपयोगी है। एक अमरुद को अपेक्षा कई अमरुद के विटामिन सी अधिक मात्रा में प्राप्त होती है। पौधिकता के भास्तुर के लिए इसे संस्कृतमें अमृतफल कहा जाता है। अमरुद कम्फी छोड़कर नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इसमें विटामिन सी काफी मात्रा में होती है, जो दातों और मसूदों के रोगों और जोड़ों के दूर में बहुत उपयोगी है।



आजकल युवाओं में दिस्क (कमर) एवं कीमियापात्र आम बात हो गई है। डिस्क के दर्द का मुख्य कारण व्यस्त व अनियमित दिनरात्रि है। डिस्क पेन आगे झुकने से, वजन उठाने से, छक्का लगाने से, गलत तरीके से उठने-बैठने व रोने से, इसके अलावा व्यायाम के अधार एवं पेन आगे निकलने के कारण भी हो सकता है। वास्तव में मानव दर्द का बहुत बहुत पर्याप्त अनुच्छेद की साथ जीवन संरक्षण सरल हो जाता है।

यह कारण है कि हमारा आगे-पोछे, दाँत-चांद-झुकना संघर्ष हो जाता है। स्पायर (रीढ़) पूरे बाजार में 33 खड़ों में बंदा होता है। प्रत्येक खड़ों को बांटिया (मेलेंड) करते हैं। प्रति दो खड़ों के बीच में एक डिस्क होती है, जो चिट्ठियों को हुक की तरफ जावारी की तरह रहती है। रीढ़ के पीछे

## कमर दर्द के लिए पिन होल सर्जरी



स्पायर फैलाने होता है जिसके भीतर नर्सें यांत्रिक से पैर

जी और गुजारती हैं। स्पायर का वजन काफी कम होता है,

पैरस्थल के बीच डिस्क बहुत ही व्यवस्थित होने से पिछ

रहती है और डिस्क बांटिया पर अंकुरा कायम रखती है

जब वर किसी कठन के लिए बहुत बहुत होती है। कमर

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

उपचार की बातें जो ताजी रसेत से बहुत बहुत होती हैं।

**एण्जी ट्रॉफी: हार्टिक पंड्या के घटेते ईशान किशन ने दिखाया ठेगा, BCCI की धमकियों का कोई असर नहीं!**

जामशेहदपुर, ईशान किशन की रणजी ट्रॉफी से अनुपस्थित जारी रखे जब झारखण्ड शुक्रवार के लिए घेरू क्रिकेट खेलने वाला यह क्रिकेटकर्ता बलेश्वर के शुरू हुए और अंतिम दौर के मैच में भी टीम नहीं बना। ईशान का यह कठग भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) को प्रसंद नहीं आएगा। ईशान के प्रधम श्रेणी क्रिकेट नवीन खेलने और सिंपक अंडरॉयड पर ध्यान केंद्रित करने के कारण बीसीसीआई को खिलाड़ियों के इस लुभावनी टीम की नीलामी में हिस्सा लेने का पात्र होने के लिए न्यूतम रणजी ट्रॉफी मैचों में खेलना अनिवार्य करने के लिए न्यूतम रणजी ट्रॉफी पढ़।

ईशान किशन के अलावा दीपक चाहर भी नहीं खेल रहे रणजी ट्रॉफी।

विभिन्न स्थानों पर जुरू हुए अंतिम दौर के मुकाबले में दीपक चाहर और श्रेष्ठ अंथर भी अपनी घेरू टीमों का हिस्सा नहीं हैं। अंथर को हालांकि कमर और ग्राहन में समस्या है। इन तीन खिलाड़ियों - ईशान, चाहर और अंथर - को विशेष रूप से प्रधम श्रेणी क्रिकेट में अपनी-अपनी ग्रेज टीम के लिए खेलने के लिए कहा गया था। ईशान की अनुपस्थित में कमार कुशांग झारखण्ड के लिए विकेटकीपिंग मानी जाती है।

हार्टिक पंड्या के साथ कर रहे ब्रिटेन में ट्रॉफी

वह मैच में क्रिकेट एक जीत से 10 अंक जुटाने वाला झारखण्ड अंतिम दौर में घेरू टीम पर राजस्थान से खेल रहा है। ईशान जिस तरह से 'यात्रा की थकान' का हवाला देकर राशीय टीम के दिवाण अंकों की ओर से लौटने के बाद से लगतार मैचों से बाहर रहे हैं, उससे भारतीय क्रिकेट के अंधकारी सुझ नहीं है।

इसमें भी अधिक यह पता चला कि वह मुंबई इंडियंस के अपने नए कानून झारखण्ड पंड्या के साथ बड़ी में ट्रॉफी में खेल एवं तालिका में निचले पायदान पर रही।

**ब्रिटेन के वलब क्रिकेटर पर नैच फिरिसंग प्रयास में साढ़े 17 साल का प्रतिबंध, जानें पूरा मामला**

**नई दिल्ली एजेंसी**

ब्रिटेन के क्रिकेटर रिजान जावेद जो 2021 में अंतर्राष्ट्रीय 10 लोगों की ईशान मैच शिक्षण करने के कई प्रयासों के कारण झारखण्ड को साढ़े 17 मूल के लिए सभी तरह के क्रिकेट में प्रतिबंधित कर दिया गया।

अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) के 'इंटीग्रिटी' महाप्रबंधक एलेवेस माशल ने एक बयान में कहा, 'रिजान जावेद



पर पेशेवर क्रिकेटरों को ग्राहकार्य में शामिल करने के लगातार और गभीर प्रयासों के लिए लंबा प्रतिबंध लगाया गया।' इसमें कहा गया, 'इस प्रतिबंध से किसी भी स्तर पर क्रिकेट को निशाना बनाने की कोशिश कर रहे उन अन्य ग्राहकार्य करने वालों को एक कड़ा संदेश जाना चाहिए कि क्रिकेट को भारत प्रयास से कबूल से निपटा जाएगा।' एमरेंट्रेस क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) द्वारा स्वीकृत अनुभावी 10 लोग 2017 में शुरू की गई थी। रिजान जावेद मिलाडियों और अधिकारियों में से एक जिन्हें आईसीसी ने पिछले साल मिलाडियों की तरफ से आरोपित किया था। आमलदेश के अंतर्गत नासिर हुसैन भी इन आरोपित में शामिल थे और इस समय दो माल का प्रतिबंध लैने रहे हैं।

**भारत पर लगी 5 रन की पेनल्टी तो इंग्लैंड की हुई बल्ले-बल्ले; अश्विन की इस गलती के चलते अंपायर ने सुनाई सजा**

**आर अश्विन के पिच के बीच में दौड़ने की वजह से भारत पर 5 रन की पेनल्टी लगी है। रविंद्र जडेजा इस पारी में एक बार पहले यह गलती कर दिया था और दूसरी बार भारत को वॉनिंग नहीं दी गई थी।**



**नई दिल्ली एजेंसी**

ईशान वर्सेस इंग्लैंड 5 मैच की टेस्ट सीरीज का तीसरा मुकाबला यह क्रिकेट के सीएसटी क्रिकेट एसोसिएशन स्टेंडिंगम में खेला जा रहा है। इस मैच के दौरान अंपायर ने भारत पर 5 रन की पेनल्टी लगाई है।

इस मैच के साथ नवीन चॉल्क 5.0 के साथ करता। भारत पर यह ऐसी अश्विन की गलती की वजह से लगी है, हालांकि इसमें रविंद्र जडेजा का भी लाभ है। बता दें, यह क्रिकेट टेस्ट में पहले बलेश्वरी

अंपायर ने भारत पर यह पेनल्टी लगाई। मुकाबले के पहले दिन रविंद्र जडेजा एक बार यह गलती कर चुके थे जिस बल्ले से अंपायर को खोने वाली टीम की दी जाती है। इन्होंने नहीं दी गई थी तो उन्होंने एक बार यह गलती कर चुके थे, परंतु उन्होंने एक बार यह गलती कर चुके थे। इसमें चॉल्क को दी जाती है।

फलती बार गलती होने पर अंपायर कोई जुमाना नहीं लगाते, मार

गलती दीहाजन पर टीम पर 5 रन की पेनल्टी लगाई जाती है। 15 मैच की

यह टेस्ट सीरीज मिलाडल 1-1 की बाल्की पर है जिस बल्ले से यह टेस्ट दोनों टीमों के लिए महत्वपूर्ण है। भारत की तीसरी टेस्ट में शुरूआत अच्छी नहीं रही थी। 33 रन पर टीम ने तीन विकेट खो दिए थे, तब क्रिकेट टीम ने 200 से अधिक रन की साझेदारी कर दी थी। यह क्रिकेट टेस्ट में प्रतिक्रिया के लिए जीत दी गयी थी। आमलदेश ने इस प्रतिक्रिया के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5 रन की इस पेनल्टी की जात करें तो यह जुमाना

पिच में दौड़ने की वजह से लगा है। भारतीय पारी के 102वें ओवर के दौरान अंपायर के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5 रन की इस पेनल्टी की जात करें तो यह जुमाना

पिच में दौड़ने की वजह से लगा है। भारतीय पारी के 102वें ओवर के दौरान अंपायर के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5 रन की इस पेनल्टी की जात करें तो यह जुमाना

पिच में दौड़ने की वजह से लगा है। भारतीय पारी के 102वें ओवर के दौरान अंपायर के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5 रन की इस पेनल्टी की जात करें तो यह जुमाना

पिच में दौड़ने की वजह से लगा है। भारतीय पारी के 102वें ओवर के दौरान अंपायर के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5 रन की इस पेनल्टी की जात करें तो यह जुमाना

पिच में दौड़ने की वजह से लगा है। भारतीय पारी के 102वें ओवर के दौरान अंपायर के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5 रन की इस पेनल्टी की जात करें तो यह जुमाना

पिच में दौड़ने की वजह से लगा है। भारतीय पारी के 102वें ओवर के दौरान अंपायर के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5 रन की इस पेनल्टी की जात करें तो यह जुमाना

पिच में दौड़ने की वजह से लगा है। भारतीय पारी के 102वें ओवर के दौरान अंपायर के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5 रन की इस पेनल्टी की जात करें तो यह जुमाना

पिच में दौड़ने की वजह से लगा है। भारतीय पारी के 102वें ओवर के दौरान अंपायर के लिए जीत दी गयी थी।

भारत पर यही 5

