



शलजम में पाया जाता है ये सबसे जरूरी विटामिन

शलजम में विटामिन सी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ये सजी फोलेट यानि विटामिन बी१९, आयरन और कैल्शियम का अच्छा सोर्स मानी जाती है। आपको सलाद के रूप में शलजम का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। शलजम में फाफ्डर सबसे ज्यादा होता है। इसे खाने से कब्ज की बीमारी को दूर किया जा सकता है।

शलजम कौन सी बीमारियों में

फायदा करती है?

खांसी दूर करें- सर्दियों में ज्यादातर लोग खांसी से परेशान रहते हैं। ऐसे में शलजम को डाइट में जरूर शामिल करें। ठड़में खांसी होने पर शलजम को काटकर, भूंकर, नमक डालकर खाएं। इससे खांसी में राहत मिलेगी।

बवासीर में जिन लोगों को मसालेवार और तीव्र खाने की आदत है उन्हें पाइल्स होने का खतरा रहता है। ऐसे लोगों को शलजम का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। फाफ्डर से भरपूर शलजम खाने से कब्ज की समस्या को दूर किया जा सकता है। अप शलजम के पत्तों का साग बनाकर भी खा सकते हैं।

बीपी के मरीज के लिए फाफ्डेरेंट- शलजम को ब्लड प्रेशर के मरीज भी खा सकते हैं। इसमें नाइट्रेट पाया जाता है, जो शरीर में ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। शलजम खाने से आखों भी स्वस्थ रहती है। क्योंकि इसमें लूट्रिन होता है जो आखों के लिए फाफ्डेरेंट है।

कोलेस्ट्रॉल

कम करने में कारगर
है किंचन में रखा ये
मसाला

अगर आपने समय रहते ही कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल नहीं किया तो आपको लेने के देने भी पड़ सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या से छुकारा पाने के लिए आप किंचन में रखे एक मसाले का इस्तेमाल भी कर सकते हैं? औपचार्य गुणों से भरपूर ये मसाला आपको ओवरऑल हेल्थ को काप्सो हृदय तक इम्प्रूव कर सकता है। आप दालचीनी के कुट्टे का मालाका के हेल्पर बेनिफिट्स के बारे में जानकारी हासिल करते हैं।

मिलेंगे फायदे ही फायदे

हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या को दूर करने के अलावा दालचीनी आपको ओवरऑल हेल्थ के लिए बढ़दान साकृत हो सकती है। सर्दी-जुकाम की समस्या से छुकारा पाने के लिए भी दालचीनी का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा दालचीनी आपको गर्भ हेल्थ को भी काफी हृदय तक इम्प्रूव कर सकती है। गंभीर बीमारियों के लिए रामबाण इलाज

अगर आप गठिया के दर्द से परेशान हैं तो रोजाना किसी तरह से थोड़ी सी दालचीनी को अपनी डाइट में शामिल कर लीजिए। टीवी के इलाज के लिए भी दालचीनी को कंजूम करने की सलाह दी जाती है। हाताकि, आप दालचीनी को सही मात्रा में और सही तरीके से कंजूम न किया जाए, तो आपको सहत पर नेगेटिव असर भी पड़ सकता है।



डायबिटीज

के रोगियों को सुधर
जरूर खाना चाहिए ये फल
अमरुद एक ऐसा फल है जो पोषक
तत्वों के मामले में सेव से भी ज्यादा
बढ़कर है। अमरुद के फायदों की
वजह से इसे संस्कृत में %अमृत% भी
कहा जाता है। सर्दियों में ताजा और

मीठे अमरुद का सीजन होता है।

आपको रोजाना 1 अमरुद जरूर खाना
चाहिए। डायबिटीज के मरीज के लिए
भी अमरुद फायदेमंद फल है। सिर्फ
अमरुद ही नहीं उसके पते भी
डायबिटीज में फायदा करते हैं।

डायबिटीज में अमरुद खाने के फायदे

न्यूट्रीशन, वेट लॉस कोश और कीटो डाइटिशन

स्वाति सिंह की माने तो अमरुद का ग्लाइसोमिक इंडेक्स

12-24 के बीच होता है जो काफी कम है। अमरुद में

ऐसे कई विटामिन पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखते हैं। अमरुद में विटामिन सी, फाइबर, आयरन, पोटेशियम, लाइकोपीन और एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद करते हैं। इसके अलावा अमरुद खाने से खतरा कम होता है और शरीर में इस्युलिन रेजिस्टर्स बेहतर होता है।

अमरुद कब खाना चाहिए?

डायबिटीज के मरीज इन्डिप्रेशन भर में 1 बड़ा अमरुद खा सकते हैं। सुबह नाश्ते में अमरुद खाना ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। इससे इन्डिप्रेशन ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। सुबह खानी पेटे अमरुद खाने से पेट और पाचन से जुड़ी समस्याओं को भी दूर किया जा सकता है। इससे खतरा कम होता है और शरीर में राहत मिलती है। अमरुद खाने से मोटापा भी कम होता है।



किडनी में पथरी से पीड़ित- अगर आपकी किडनी में पथरी है तो आपको पीपीता में विटामिन सी काफी होता है, जो एक रिचएंटीऑक्सीडेंट है। ज्यादा पीपीता खाने से किडनी में पथरी की समस्या और बढ़ सकती है। पीपीता खाने से किडनी में पथरी की समस्या और बढ़ सकती है।

हाइपोएलाइसीमिया वाले लोग- डायबिटीज से पीड़ित लोगों को पीपीता फायदा करता है। इससे ब्लड शुगर के लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। लेकिन जिन लोगों का ब्लड शुगर लेवल पहले से ही कम है उन्हें पीपीता नहीं खाना चाहिए। यानि जो लोग हाइपोएलाइसीमिया से परेशान हैं उन्हें पीपीता खाने से पेहजे करना चाहिए। इससे हाई बोटे जेज या शरीर में कंपन की समस्या हो सकती है।

हाईबीटी कम ज्यादा हो सकती है- पीपीता हाईट के लिए अच्छा माना जाता है, लेकिन आपको इंगुलर हाईबीटी की समस्या है जो पीपीता नहीं खाना चाहिए। एक रिसर्च में पता चला है कि पीपीता उन लोगों के नहीं खाना चाहिए जो किसी तरह का अपीनो पिसठड़ है। इससे पाचन तंत्र में हाईड्रेजन सायनाइड का उत्पादन करता है। अगर आप इंगुलर हाईबीटी की समस्या से परेशान हैं तो पीपीता खाना आपके लिए खतरनाक हो सकता है।

हाइपोएलाइसीमिया वाले लोगों को पीपीता नहीं खाने की सलाह दी जाती है। ऐसे इन्डिप्रेशन के लिए बचना ज्यादा हो सकता है। इसकी वजह से सेवन करने से खतरा कम होता है और जिससे आर्टिफिशियली लेबर पेन इंड्रुस्रु हो सकती है। पीपीता खाने से थ्रैण को सोर्पेट करने वाली जिल्ली भी कमज़ोर हो सकती है।

एल्जू वाले लोगों को पीपीता उन लोगों को नहीं खाना चाहिए जो किसी तरह की एल्जू से पीड़ित हैं। ऐसे इन्डिप्रेशन के लिए बचना ज्यादा हो सकता है। इससे आपको ढींक आना, सांस लेने में तकलीफ, खांसी या आंखों से जुड़ी समस्या होने का खतरा रहता है।

सर्दियों में मूँगफली खाने के फायदे

कोलेस्ट्रॉल घटाए- ठंड के दिनों में आपको रोजाना 1-2 मुँगफली रोजाना जरूर खाना चाहिए। मूँगफली में पथरी की समस्या के असर को कम करते हैं। मूँगफली में बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। इससे शरीर प्रोस्टाकॉलैंडीन समझने की भूल कर सकता है। जिससे डिप्रेशन की लेबर पेन इंड्रुस्रु हो सकती है। पीपीता में सोर्पेट करने वाली जिल्ली भी कमज़ोर हो सकती है।

इन्डिप्रेशन- मूँगफली खाने से वजन भी कम हो सकता है।

मूँगफली खानी से बाद काफी देर तक भूख नहीं लगती है।

कई रिसर्च में भी ये पाया गया है कि मूँगफली, उससे बने तेल और पीनट बटर खाकर मोटापा कर किया जा सकता है।

इससे भूख कम लगती है जिससे आपका वजन कम होता है।

डिप्रेशन भगाए- अवसाद को दूर भागने में मूँगफली महिलाओं को पीपीता नहीं सकती है। मूँगफली खाने से आप सर्दी के असर को कम करते हैं। इससे डिप्रेशन को बढ़ावा देता है। लो सोरेनोन का लेवल डिप्रेशन का कारण बनता है।

अच्य फायदे- मूँगफली में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्ट्रोके के खतरे को कम करते हैं। मूँगफली का सेवन करने से ब्लड शुगर कंट्रोल होता है और हाईट कम होता है।

मूँगफली में भी ये पाया गया है कि मूँगफली, उससे बने तेल और जुड़ी बीमारियों का खतरा भी कम होता है।

मूँगफली में पाया जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर के खतरे को भी कम करते हैं।

नोट- रिस्क नप किसी भी प्रोडक्ट को लगाने से पहले पैच टेस्ट करना न भूलें, ताकि आपको त्वचा को नुकसान न हो।

सर्दी में रिक्न ड्राई होने पर वैक्सिन से पहले अपनाएं ये आसान टिप्प

सर्दी के मौसम में जब त्वचा ड्राई और खुरदरी हो जाती है, तो वैक्सिन करने से अनुभव थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है। स्किन का सूखा पर वैक्सिन के दोष और भी बढ़ सकता है, जिससे सफेद या डल दिखने लगती है। इस स्थिति से बचने के लिए कुछ खास टिप्प अपनाई जा सकती हैं, ताकि आपको स्क



ऑस्ट्रेलिया ने पहले वनडे में भारतीय महिला टीम को हराया, मेगन ने इंग्लैण्ड के पांच विकेट

ऑस्ट्रेलिया ने तीन मैचों की एकदिवसीय श्रृंखला में 1-0 की बढ़त हासिल कर ली

आईसीसी ने घोषित किए नवंबर के 'मैस प्लेयर ऑफ द मॉथ अवार्ड' के नाम

एजेंसी। नईदिल्ली

अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने गुरुवार को नवंबर महीने के लिए मैस प्लेयर ऑफ द मॉथ अवार्ड के लिए नामित खिलाड़ियों के नामों की घोषणा की है। आईसीसी द्वारा जारी लिस्ट में भारतीय तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह, दक्षिण अफ्रीका के तेज गेंदबाज मार्को जेनसन, पाकिस्तान के तेज गेंदबाज राहिरस रुफक शामिल हैं। जसप्रीत बुमराह को पर्याप्त रूप से फेस्ट जीत में शामिल होने वाले और गेंदबाज के लिए नामांकित किया गया है। शार्टटीलस्ट में उनके साथ दक्षिण अफ्रीका के मार्को जेनसन भी है, जिन्होंने श्रीलंका के खिलाफ प्रोटाइयो की टेस्ट जीत में गेंद से कमाल करने से पहले भारत के खिलाफ टी20 सीरीज में धमाकेदार प्रदर्शन किया था। इस लिस्ट में आईसीसी के हारिस रुफक का है, जिन्होंने 2002 के बाद से पाकिस्तान के हारिस रुफक का है, जिन्होंने 2002 के बाद से पाकिस्तान की ओस्ट्रेलिया में पहली वनडे सीरीज जीतने में योगदान दिया।

जसप्रीत बुमराह
बॉर्ड-गवर्सर ट्रॉफी सीरीज के फेले टेस्ट में जसप्रीत बुमराह ने शानदार प्रदर्शन किया। पर्याप्त टेस्ट में बुमराह ने छहली पारी में 30 रन देकर 5 विकेट हासिल किए थे। इसके बाद दुसरी पारी में 42 रन देकर 3 विकेट लेकर चटकाए थे। उनके प्रशंसनीय प्रदर्शन के फेले टेस्ट में 295 रन से जीत जारी रखने की ओस्ट्रेलिया की दोनों पारीयों में उनके शानदार खेल ने उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच का पुरस्कार दिया।

राहिस रुफक
हारिस रुफक में ओस्ट्रेलिया में पाकिस्तान की ऐतिहासिक वनडे सीरीज जीत में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई - जो इसके 22 खेलों में उनकी छहली जीत थी। वार्षिकी के तेज गेंदबाज ने मेलबर्न में तीन विकेट लेकर सीरीज की शुरुआत की। हालांकि, दूसरे वनडे में 31 वर्षीय गेंदबाज ने अपनी असली याक खिलायी और सीरीज में बाहरी तेज गेंदबाज के लिए अपनी विकेट लेकर, तथा मात्र पांच खेलों में 10 विकेट लेकर श्रृंखला में शीर्ष विकेट लेने वाले गेंदबाज के रूप में समाप्त किया। जिससे पाकिस्तान ने शुरुआत 2-1 से जीत ली। रुफक ने बाद में टी20 सीरीज में भी अपनी फॉर्म जारी रखी और पांच विकेट लिए। जिसमें दूसरे वनडे में बाहरी तेज गेंदबाज के लिए अपनी विकेट लेकर महीने का समाप्त किया और नवंबर में सभी प्रारूपों में 18 शिकायत किया।

मार्को जेनसन

24 वर्षीय खिलाड़ी मार्को जेनसन ने नवंबर में सभी प्रारूपों में अनुभावी तेज गेंदबाज के लिए अपनी विकेट लेकर सीरीज का प्रदर्शन किया। भारत के लिए खिलाफ टी20 और टीम इंडिया में जेनसन ने नैटवेल गेंद से योगदान दिया, विकेट लेने से भी रन बनाए। एप्लेट लीन तीन मैचों में से प्रत्येक लिया और बल्ले लेने से भी रन बनाए। तीसरे टी20 में 17 रनों में 54 रन और दूसरे में नावाद 29 रन बनाकर रुचिर्यां बटोरी। हालांकि उनके द्वारा बल्ले लेने, दक्षिण अफ्रीका 3-1 से सीरीज हार गया। जेनसन का सबसे उल्लेखनीय प्रदर्शन डरबन से श्रीलंका के खिलाफ पहले रेटर में रहा। उन्होंने 11/86 के अपने करियर के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के साथ मेहमान टीम को धक्का कर दिया। फॉली पारी में उनके विकेटों की बदौलत श्रीलंका रिकॉर्ड 40 रन पर सिर्फ गई। इसके बाद उन्होंने दूसरी पारी में बाहर और विकेट लेकर काटा, जिससे दक्षिण अफ्रीका को 233 रनों की शानदार जीत मिली।



ऐतिहासिक अबू धाबी टी10 के सबसे बड़े सीजन का हुआ समाप्त



140 अंतर्राष्ट्रीय सितारों ने विवेदा जलवा

एजेंसी। अबू धाबी

डेवकन ग्लोबल यैटर्स के चैम्पियन बनने के साथ ही 2 दिसंबर को अबू धाबी टी10 10वीं 2024 का समाप्त हो गया, खिलाड़ियों को बाल्टर, निकोलस प्रून, ट्रेट बोल्ट और कीरोन पोलाई जैसे कुछ विकेट लेने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

आठवें सीजन में ट्रान्सफर्मेट की लोकप्रियता काफी बढ़ गई, जिसमें जोस बटलर, निकोलस प्रून, ट्रेट बोल्ट और कीरोन पोलाई जैसे विकेट लेने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

ट्रान्सफर्मेट अब ट्रान्सफर्मेट के इतिहास की सबसे सफल टीम है जिसके प्रत्येक उन्होंने इस सीजन में अपना रिकॉर्ड तीसरा खिलाड़ी एवं चौथा प्लेयर और अंतर्वार्षिक विकेट लेने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके स्टार बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया। इस ट्रान्सफर्मेट में अपने इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेबाज और इंगिलिश कपान जोस बटलर ने 224.07 की दूसरी रेटर से 242 रन बनाकर प्रदर्शन अंक द ट्रान्सफर्मेट का पुरस्कार देकरने के लिए इंटर्नेट को इकॉनोमी से बाहर किया गया।

यहाँ तक कि इस ट्रान्सफर्मेट के इतिहास में पहला शतक भी जीते, जिसमें उनके बल्लेब

