



आयुर्वेद में दी जाती है मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने की सलाह

मिट्टी के बर्तन में खाने के स्वाद अलग ही आता है। हालांकि अब शहरों में लोगों द्वारा मिट्टी के बर्तन का इस्तेमाल नहीं होता है। मिट्टी के बर्तन में खाने के स्वाद का पता आप कुल्हड़ वाली चाय से लगा सकते हैं। चाय को आप कप में पिए तो अलग स्वाद आएगा और चाय वही चाय आप कुल्हड़ में पिए तो स्वाद बदल जाता है। ऐसे में अगर पूरा खाना ही मिट्टी के बर्तन में बना तो स्वाद का अंदाजा नहीं लगाया जा सकता है। हाइड्रो जेन द्वारा मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने की सलाह दी जाती है।

अगर आप कम तेल में खाना पकाना चाहते हैं, तो हाइड्रो जेन खाना पकाना अच्छा आसान है। आप अपनी पसंद का खाना इसमें बना सकते हैं। कम तेल के साथ आराम से पका सकते हैं। ये खाने कुल्हड़ में पका सकते हैं। जो नैचुरल रोल हो जाता है। ऐसे में खाना स्वादिष्ट और हेल्दी बनता है।

मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से शारीरिक प्रक्रिया की होती है। गर्म होने पर मिट्टी के बर्तन में मौजूद एसिड के साथ परस्पर क्रिया करती है, ये एसिड खाने को न्यूट्राइज करती है और भोजन को पचाने में आसान बनाती है।

मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से सभी न्यूट्राइज खाने में शामिल हो जाते हैं जो इसके स्वाद को बढ़ा देते हैं। ऐसा कहा जाता है कि मिट्टी के बर्तन में बने खाने में कैल्शियम, फोस्फोरस, आयरन, मैग्नीशियम और सल्फर मिलता है, जो खाने को बहुत हेल्दी बना देता है।

स्टील और नॉन स्टिक के मुकाबले, मिट्टी की हाइड्रो जेन होती है। ये आसानी से किसी भी दुष्प्रभाव पर मिल जाती है। ऐसे में जब आप इनके खाने, तो आपको सेबक करे कि इसमें कहीं कोई छेद या चिंनक है तो नहीं है।



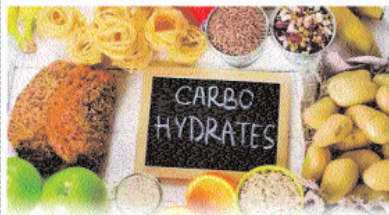
कई पोषक तत्वों का भंडार है मशरूम

मशरूम एक प्रकार का फंगस है, जो कि खाया जा सकता है। इसका बोटैलिकल नाम अगारिकस बायोफोर्स है। यह सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद है और वेट लॉस वाली के लिए हाई प्रोटीन डाइट है। यह न सिर्फ फेट-फ्री होता है, बल्कि लो सोडियम, लो कैलोरी और कोलेस्ट्रॉल फ्री भी है। इसमें प्रोटीन के अलावा फाइबर, विटामिन और मिनरल भी कुछ मात्रा में पाए जाते हैं।

इसका सेवन कई बीमारियों का खतरा कम करता है और कई बीमारियों को कंट्रोल भी करता है। लो सोडियम होने की वजह से इसका सेवन हाई के लिए भी अच्छा है। मशरूम खाने में भी स्वादिष्ट भी होते हैं। आमतौर पर इसका इस्तेमाल सब्जी के तौर पर किया जाता है। हालांकि अगर आप चाहें तो मशरूम को डाइट में शामिल करने के लिए आप इसे सलाद, सूप, स्ट्र-फ्राई, या ग्रिल्ड रूप में खा सकते हैं।

कई पोषक तत्वों का भंडार है

मशरूम में हाई प्रोटीन, पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट के अलावा कई तरह के विटामिन, सेलेनियम, पोटैशियम और फास्फोरस की मात्रा भी पाई जाती है।



लो कार्ब डाइट कोई जादू की पुड़िया नहीं? उल्टा पड़ सकता है वेट लॉस का ये दांव

करने के बाद फिर से आपका वजन बढ़ने लगेगा।

सही मात्रा में कार्ब्स लें किसी व्यक्ति के लिए कार्ब्स की मात्रा उसके हाइट, वजन और वजन के अनुसार तय की जाती है। आपको किनारे कार्ब्स की जरूरत है, वह आप अपने डाइटरी या फिटनेस ट्रेनर से मिलकर जानें। लेकिन तब कि आप कार्ब्स की मात्रा को अपने अनुसार कम न करें और न ही एक्स्ट्रा कार्ब्स लें।

हेल्दी कार्ब्स लें

कार्ब्स में भी गुड कार्ब्स और बैड कार्ब्स दोनों होते हैं और सेहत के लिए गुड कार्ब्स का फायदेमंद होता है। गुड कार्ब्स के लिए आप फल, सब्जियाँ, साबुत आना, मेवे और सीड्स का सेवन करें। ये सभी फूड्स गुड कार्ब्स के लिए बेस्ट स्रोत हैं।

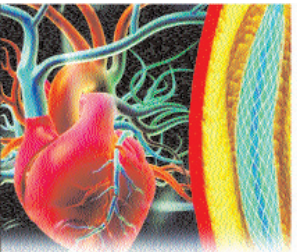
जरूरी है गुड कार्ब्स

गुड कार्ब्स वाले फूड्स काइबर का भी स्रोत होते हैं, जो न केवल वजन घटाने में मदद करते हैं, बल्कि कब्ज और पाचन जैसे समस्याओं में मददगार हैं।

कार्ब्स क्यों जरूरी हैं? रोजाना हमारी डाइट में कार्ब्स की सही मात्रा लेना बहुत जरूरी है, क्योंकि कार्ब्स आपको ऊर्जा प्रदान करता है। वेट लॉस में एक्सरसाइज के दौरान फुलजी की जरूरत और भी अधिक बढ़ जाती है। मेटाबॉलिज्म और बॉडी के सभी फंक्शन के कार्यों के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यदि आप कार्ब्स नहीं खाते हैं, तो आपको हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज के लिए ऊर्जा कहा से मिलेगी। लेकिन सीमित मात्रा में कार्ब्स लें।

बैड कार्ब्स से दूर रहें

बैड कार्ब्स जैसे कि प्रोसेस्ड फूड्स, शुगर, व्हाइट ब्रेड और क्वीक फ्रीज, इन सभी में रिफाइन कार्ब्स होते हैं, जो सेहत के लिए अच्छे नहीं हैं। इनमें सभी पोषक तत्व भी नहीं होते हैं। इनके सेवन करने से बचें।



हार्ट ब्लॉकेज में स्टेंट की तरह काम करती है ये चीजें

हार्ट ब्लॉकेज की वजह से ब्लड सर्कुलेशन कम हो जाता है। जब नस पूरी तरह से बंद हो जाती है तो हार्ट अटैक आता है। इसके बाद सर्जरी करके हार्ट स्टेंट डाला जाता है। यह स्टेंट नसों को खोलकर रखता है मगर इसके बाद खानपान और भारी मरकम काम करने पर काफी ध्यान रखना पड़ता है। लेकिन अगर आप वक्त पर ब्लॉक नसों को खोलने वाली चीजों का सेवन करें तो इस दिक्कत से बच सकते हैं।

नसों में ब्लॉकेज के लक्षण

एलजीएल कोलेस्ट्रॉल की वजह से आर्टरी ब्लॉक होना आम हो गया है। इसे वॉरिंग कोलेनरी आर्टरी कहते हैं। इसकी वजह से रक्त में चर्ब बढ़ जाता है, हाथ, कमर में भी महसूस हो। पसीना, सांस फूलना, वजन आना, बेहोशी हो सकती है। अगर आपको ऐसी किसी हल्की-हल्की महसूस होती है तो नस खोलने वाली चीजें खाएं।

सर्जरी के बिना हार्ट ब्लॉकेज कैसे खोलें?

अगर आपको नसों में ब्लॉकेज शुरू हो गई है तो इसे आयुर्वेदिक दवाओं से कम किया जा सकता है। बिकारसोडिया के मुताबिक गुग्गुलु कोलेस्ट्रॉल को कम करके दिल की नसों को खोलने में मदद करता है। इसे एथेरोस्क्लेरोसिस और हाइपरलिपिडमिया को कंट्रोल करने वाला बताया गया है।

गुग्गुलु है कोलेस्ट्रॉल कम करने की दवा

बिकारसोडिया के मुताबिक गुग्गुलु को दवा के तौर पर इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन पहले पता कर लें कि यह आयुर्वेदिक दवा है या नहीं। इसे दिन में 12-16 ग्राम की मात्रा में बंटकर लिया जा सकता है। यह दवा गुग्गुलु पानी से 3 महीने तक लेनी है।

लहसुन उपयोग करने के फायदे

नसों को ब्लॉकेज खोलने के लिए लहसुन का उपयोग भी किया जा सकता है। यह एक आयुर्वेदिक की तरह काम करने वाला फूड है। खाने में इसका इस्तेमाल करने से प्लाक जमने को खतरा कम हो जाता है। साथ ही हार्ट फंक्शन बेहतर बनता है।

अनार के फायदे

यह फल दिल के लिए काफी फायदेमंद होता है। यह खून बढ़ाने का काम करता है और हार्ट फंक्शन को सुधारता है। बिकारसोडिया के मुताबिक यह दिल की बीमारियों से बचाने वाला फल है। इसका सेवन करने से दूसरे फायदे भी मिलते हैं।

इन चीजों से बचें

गम, तेल, मसालादार फूड, चिकन आदि का सेवन, बहुत ज्यादा या कम एक्सरसाइज करना, अत्यधिक तनाव, उर या मुस्कुरा में रहना, बहुत ज्यादा धूम्रपान करना, ज्यादा या कम खाना, तबक, शराब का सेवन, सीने पर दबाव।



लिवर के लिए खतरनाक हैं ये फूड

लिवर कई सारे काम करता है। शराब इसकी सबसे बड़ी दुश्मन है, जो इसे गलाकर फेटी लिवर, लिवर सिरोसिस जैसी खतरनाक बीमारी बना सकती है। मगर शराब के अलावा भी कुछ खाद्य पदार्थ लिवर को खराब कर सकते हैं। इस बीमारी को नॉन-एल्कोहॉलिक फेटी लिवर डिजीज कहा जाता है।

खाना पचाने से लेकर खून साफ करने तक लिवर कई सारे काम करता है। गहरे लाल-भूरे रंग वाले इस अंग का वजन 1500 ग्राम के करीब होता है। शराब इसकी सबसे बड़ी दुश्मन है। जो इसे गलाकर फेटी लिवर, लिवर सिरोसिस जैसी खतरनाक बीमारी बना सकती है। मगर शराब के अलावा भी कुछ खाद्य पदार्थ लिवर को खराब कर सकते हैं। इस बीमारी को नॉन-एल्कोहॉलिक फेटी लिवर डिजीज कहा जाता है। यानी कम या बिना शराब या पीने वाले लोगों के लिवर भी सेल्स में फेट

का बढ़ना। यह बीमारी दुनियाभर में काफी तेजी से बढ़ रही है और जल्द ही ही लिवर डिजीज कर सकती है।

हाई ट्राइग्लिसराइड फूड

नॉन-एल्कोहॉलिक फेटी लिवर का बड़ा कारण हाई ट्राइग्लिसराइड वाले फूड हैं। इसलिए इनके कंट्रोल में खाना चाहिए। नारियल, आलू, चावल, हरी सब्जियाँ, मक्खन आदि में ये फैट बहुत ज्यादा होता है।

हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड

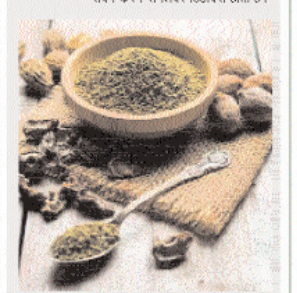
हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाली चीजें खाने से भी-इन्सुलिन और खपटीज का खतरा होता है। जो फेटी लिवर की बीमारी का मुख्य कारण है। इसलिए गुलाब जामुन, अमर, मिठाई, सफेद ब्रेड, आलू, सफेद चावल, चाय, चिकन आदि खाने से पहले सावधान हो जायें।

मोटापा बढ़ाने वाली चीजें

मोटापा बढ़ने के साथ ही गुलाब लिवर पर फेट बढ़ सकता है। इसलिए आप ज्यादा खाना खाने, मोटा, प्रोसेस्ड फूड, जंक फूड, फेट फूड, तेल आदि का सेवन ना करें। यह खाद्य पदार्थ लिवर को खराब कर सकते हैं।

त्रिफला चूर्ण से करें लिवर की सफाई

त्रिफला चूर्ण को लिवर की सफाई करने वाला माना जाता है। जिससे फेट कम हो जाता है और इसका कामकाज बढ़ जाता है। त्रिफला पाउडर को अलुना, हरद और बेहड़ा का पाउडर मिलाकर बनाते हैं। इसका सेवन करने से लिवर डिटॉक्स होता है।





एन्ट्रेस सई मांजेकर ने सोशल मीडिया पर एक बार फिर अपने बोल और ग्लैमरस अंदाज से तहलका मचा दिया है, उन्होंने हाल ही में इंटरग्राम पर कुछ नई तस्वीरें शेयर की हैं जिनमें वह ग्लोबल हिमाली आउटफिट में नज़र आ रही हैं, डीप नेकलाइन और बाँधी फिटिंग इस ड्रेस में सई बेहद हॉट और एलिगेंट लग रही हैं। सई मांजेकर ने इन तस्वीरों के साथ कैप्शन में लिखा, इस टॉप के प्रति जुनूनी और अपने चुक की तारीफ में कोई बरार नहीं छोड़ी। इन फोटोज में उनका कॉन्फिडेंस, एक्सप्रेसन और पॉजिंग कमाल की है, डाकै बैकग्राउंड के साथ उनका ये फोटोज काफी ग्लैमरस और क्लारी फील दे रहा है। इन तस्वीरों पर फैंस की जबरदस्त प्रतिक्रियाएं मिल रही हैं।

इंग्लैंड बनाम भारत: पहले टेस्ट मुकाबले की ड्रीम इलेवन, प्रीव्यू और जरूरी आंकड़े

नई दिल्ली, 19 जून। इंग्लैंड क्रिकेट टीम और भारतीय क्रिकेट टीम के बीच प्रतिष्ठित 5 मैचों की टेस्ट सीरीज का आगाज 20 जून से होने जा रहा है। इस बेहद चुनौतीपूर्ण सीरीज का पहला मुकाबला हेडिंगेन, लीड्स में खेला जाएगा।

शुभमन गिल पहली बार टेस्ट टीम की कप्तानी करेंगे, जबकि इंग्लैंड की कप्तान बेन स्टोक्स के हाथों में होगी।

दोनों टीमों संतुलित नजर आ रही हैं और मुकाबला काटे का हो सकता है।

आइए पहले मुकाबले की ड्रीम इलेवन और जरूरी बातें जानते हैं।

भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टेस्ट 1932 में खेला गया था।

दोनों टीमों के बीच अब तक 136 मुकाबले खेले गए हैं। 35 मुकाबलों में भारतीय टीम को जीत और 51 में हार मिली है। 50 मुकाबले ड्रा पर समाप्त हुए हैं।

इंग्लैंड की धरती पर दोनों टीमों ने 67 मैच खेले गए हैं। 19 मैच में भारतीय टीम को जीत मिली है और 36 मैच में उसे हार का सामना करना पड़ा है। 22 मुकाबले ड्रा रहे हैं।

पहले टेस्ट में भारतीय टीम को प्लेइंग इलेवन पूरी बदली हुई नजर आएगी।

विजार्ड कोहली, रोहित शर्मा और रविचंद्रन अश्विन के संन्यास के बाद अब कई युवा चेहरों को मौका मिलेगा।

कप्तान गिल के सामने एक नई टीम को संभालने और विदेशी जमीन पर जीत दिलाने की बड़ी चुनौती होगी।

संभावित एकादश: यशस्वी जायसवाल, केएल राहुल, साई सुदर्शन, शुभमन गिल (कप्तान), ऋषभ पंत (विकेटकीपर और उपकप्तान), करुण नायर, रविचंद्रन जडेजा, शार्दूल ठाकुर/नितीश रेड्डी, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज और प्रसिद्ध कृष्णा।

इंग्लैंड ने पहले टेस्ट के लिए प्लेइंग इलेवन की घोषणा कर दी है।

जैकब बेथेल को प्लेइंग इलेवन से बाहर कर दिया गया है, वहीं इंग्लैंड की टीम में सैम कुक और गस एटकिंसन के स्थान पर तेज गेंदबाज क्रिस वोक्स और ब्रायडन कार्स को वापसी हुई है।

पहले टेस्ट के लिए इंग्लैंड की टीम: जैक क्रॉली, बेन डेकेट, ओली पोप, जो रूट, हैरी ब्रुक, बेन स्टोक्स (कप्तान), जेमी रिपिंग (विकेटकीपर), क्रिस वोक्स, ब्रायडन कार्स, जोश टंग और शोएब बख्शी।

रूट ने पिछले 10 टेस्ट में 61.19 की औसत से 979 रन बनाए हैं। ब्रुक के इतने ही टेस्ट में 961 रन हैं।

यशस्वी ने पिछले 10 टेस्ट में 40.53 की औसत से 770 रन बनाए हैं। पंत के नाम पिछले 10 टेस्ट में 677 रन हैं।

गेंदबाजी में बख्शी ने पिछले 10 मैच में 32

विकेट झटके हैं। कार्स के नाम पिछले 5 मैच में 27 विकेट हैं।

बुमराह ने पिछले 9 मैच में 46 विकेट लिए हैं।

विकेटकीपर: ऋषभ पंत।

बल्लेबाज: जो रूट (कप्तान), केएल राहुल, बेन डेकेट, शुभमन गिल, हैरी ब्रुक (उपकप्तान) और यशस्वी जायसवाल।

अंतरराष्ट्रीय: बेन स्टोक्स।

गेंदबाज: क्रिस वोक्स, जसप्रीत बुमराह और ब्रायडन कार्स।

भारत और इंग्लैंड के बीच होने वाला यह मैच

20 जून से हेडिंगेन, लीड्स स्टेडियम में शुरू होगा।

यह मैच भारतीय समयानुसार दोपहर 3:30 बजे से देखा जा सकता है।

भारत में इस मैच को लाइव स्ट्रीमिंग जियोहॉटस्टार ऐप पर होगी। सीधा प्रसारण सोनी स्पोर्ट्स नेटवर्क पर किया जाएगा।

छोटी खबरें

भारत और इंग्लैंड टेस्ट सीरीज से पहले अचानक इंग्लैंड पहुंचे सूर्यकुमार यादव



नई दिल्ली, 19 जून। भारत और इंग्लैंड के बीच 20 जून से शुरू होने वाली टेस्ट सीरीज से पहले भारत के टी20 कप्तान सूर्यकुमार यादव लंदन पहुंच गए हैं। वह टीम इंडिया में शामिल होने के लिए वहां नहीं पहुंचे हैं बल्कि उनकी स्पोर्ट्स हर्मिया से संबंधित चोट के इलाज के लिए लंदन में किसी विशेषज्ञ से सलाह लेने की संभावना है।

यूएन ने बताया, इस बार यह एंप टर्फ का हर्मिया है और सूर्यकुमार को किसी विशेषज्ञ से परामर्श लेने की उम्मीद है।

दाएं हाथ के बल्लेबाज ने मुंबई इंडियंस के साथ हॉटफेयर प्रीमियर लीग 2025 में शानदार प्रदर्शन किया था, जिसमें उन्होंने 700 से अधिक रन बनाए और इसके बाद मुंबई टी20 लीग में भी हिस्सा लिया। मुंबई टी20 लीग में उन्होंने 5 मैचों में एक अर्धशतक सहित 122 रन बनाए।

भारतीय क्रिकेट टीम 20 जून से इंग्लैंड के खिलाफ शुरू होने वाली 5 मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए कप्तान बनेंगे और वे अपना अगला टी20 मैच 26 अगस्त को बॉल्लारिश के खिलाफ खेलेंगे, इस प्रकार, दाएं हाथ का बल्लेबाज लगभग तीन नहीं होने तक एक्शन से दूर रहेंगे।

इंडियन प्रीमियर लीग में, 34 वर्षीय खिलाड़ी ने 65.18 की औसत और 167.91 की स्ट्राइक रेट से रन बनाते हुए शानदार फॉर्म में थे, उन्होंने ट्वान्टी20 में 5 अर्धशतक शामिल थे और वह साई सुदर्शन (759) के बाद ट्वान्टी20 में दूसरे सबसे ज्यादा रन बनाते वाले खिलाड़ी थे।

राष्ट्रीय टीम के लिए, सूर्यकुमार ने अभी तक 1 टेस्ट, 37 वनडे और 83 टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच खेले हैं, जिसमें उन्होंने क्रमशः 8, 773 और 2598 रन बनाए हैं। मध्यम क्लास का यह टी20 स्पेशलिस्ट बल्लेबाज पिछले कुछ वर्षों में भारतीय टीम में अग्रिम भूमिका निभा रहा है।

बीसीसीआई ने इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज के लिए तेज गेंदबाजी अलारंडर हार्पट राणा को भारतीय टीम में 19वें सदस्य के रूप में शामिल किया है, ऐसा कहा जा रहा है कि यह कदम इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए उठाया गया है कि तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह के सीरीज के केवल 3 मैच खेलने की संभावना है और इसलिए हार्पट कुछ मैचों में उनकी जगह ले सकते हैं, जहां वह लाइन-अप में शामिल नहीं होंगे।

शुभमन गिल (कप्तान), ऋषभ पंत (उपकप्तान और विकेटकीपर), यशस्वी जायसवाल, केएल राहुल, साई सुदर्शन, अभिनव ईश्वरन, करुण नायर, नितीश रेड्डी, रविचंद्रन जडेजा, ध्रुव जुरेल (विकेटकीपर), वाशिंगटन सुंदर, शार्दूल ठाकुर, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज, प्रसिद्ध कृष्णा, आकाश दीप, अर्शदीप सिंह, कुलदीप यादव, हर्षित राणा।

अमेरिकी फेड ने लगातार चौथी बार ब्याज दरों में नहीं किया बदलाव

मुंबई, 19 जून। अमेरिकी फेडरल रिजर्व (यूएस फेड) ने अपनी वेंचमार्क ब्याज दरों को लगातार चौथी बार के लिए 4.25-4.50 फीसदी पर अपरबद्धित रखने का फैसला किया, जिससे उपरती आर्थिक स्थितियों के बीच कफा बजार चरक सकरकर रहा, फेडरल रिजर्व के वेंचमार्क डेटिंग पविल ने कहा कि जो स्थिर रखने का फैसला फेड के अधिकतर गैरजानकारी और स्थिर मुद्रास्फीति के दोहरे लक्ष्यों का समर्थन करने के लिए किया गया था, पविल ने फैसले की घोषणा करते हुए कहा कि हमारे लक्ष्यों के समर्थन में, आज फेडरल ओपन मार्केट कमेटी ने हमारी नीतिगत ब्याज दर को अपरबद्धित छोड़ने का निर्णय लिया है, हमारा मानना ​​है कि वित्तीय नीति का वर्तमान स्तर हमें संभावित आर्थिक विकास पर समय पर प्रतिक्रिया देने के लिए अतिरिक्त स्थिति में रहता है, फेडरल ओपन मार्केट कमेटी (फओएमसी) ने अपने बयान में कहा कि यह ब्याज दरों में कोई और बदलाव करने से पहले आने वाले आंकड़ों, आर्थिक रीट्रोफेड और जोखिम संतुलन का आकलन करना जारी रखेगी।

आंकड़ों का कमाल: ग्रैंड स्लैम फाइनल में कार्लोस अल्कराज को अब तक नहीं मिली हार



नई दिल्ली, 19 जून। स्पेन के स्टार टेनिस खिलाड़ी कार्लोस अल्कराज ग्रैंड स्लैम में लगातार शानदार प्रदर्शन कर रहे हैं। हाल ही में उन्होंने फ्रेंच ओपन का खिताब अपने नाम किया है।

फाइनल में उन्होंने जेनिक सिमर को कई मुकाबलों में हराया था। अल्कराज ने 4-6, 6-7, 6-4, 7-6, 7-6 से जीत दर्ज की थी। अल्कराज अब ओपन एरा में सबसे ज्यादा मैस सिमिले ग्रैंड स्लैम फाइनल खेलने वाले खिलाड़ी हैं, जिन्होंने एक भी फाइनल नहीं हार है।

उनका रिकॉर्ड 5-0 का है। फ्रेंच ओपन 2025 जीतकर अल्कराज ओपन एरा में ऐसे दूसरे खिलाड़ी बन गए हैं, जिन्होंने अपने करियर के पहले पांचों ग्रैंड स्लैम फाइनल जीते हैं।

उन्होंने रोजर फेडरर के रिकॉर्ड की बराबरी की, जिन्होंने ओपन एरा में 5 ग्रैंड स्लैम फाइनल जीते थे। अल्कराज ने गुरुस ओपन 2022, विंबलडन 2023-2024 और फ्रेंच ओपन 2024-2025 के खिताब अपने नाम किए हैं।

उनका ग्रैंड स्लैम रिकॉर्ड अब 71 जीत और 12 हार का हो गया है।

21 साल और 70 दिन की उम्र में अल्कराज ओपन एरा में सबसे कम उम्र के पुरुष खिलाड़ी बने थे, जिन्होंने एक ही सत्र (2024) में फ्रेंच ओपन और विंबलडन जीते। इसे चैनल स्लैम कहा जाता है। वह इस साल वह उपलब्धि दोहरा सकते हैं।

अल्कराज ने 2022 में कैम्पेर रूड की 4 सेटों में हराकर गुरुस ओपन टैनिस को खिताब जीता था।

2023 में उन्होंने नोवाक जोकोविच को 5 सेटों में हराकर विंबलडन जीतकर इतिहास रच दिया था।

इसके बाद इस युवा सनसनी ने साल 2024 में एलेक्जेंडर ज्वेरेव को 5 सेटों में हराकर पहला फ्रेंच ओपन खिताब जीता था।

उसी साल उन्होंने जोकोविच को फिर हराकर 2024 विंबलडन खिताब भी अपने नाम किया था।

रिपेट के अनुसार, अल्कराज 21वीं सदी में सिर्फ चौथे खिलाड़ी बने हैं, जिन्होंने लगातार 4 साल तक पुरुष सिंगल्स में कोई न कोई ग्रैंड स्लैम खिताब अपने नाम किया है। उनसे पहले यह कारनामा सिर्फ फेडरर, नोवाक और जोकोविच ने किया था।

2025 फ्रेंच ओपन फाइनल में अल्कराज ने 3 मैच घाटंटा बचाकर खिताब जीता। ऐसा कर ग्रैंड स्लैम जीतने वाले वह तीसरे पुरुष खिलाड़ी बने जिन्होंने मैच घाटंटा बचाया।

2023 विंबलडन फाइनल में उन्होंने जोकोविच को हराया, जो 2017 के बाद से ग्रास कोर्ट पर अजेय थे।

अल्कराज 3 अलग-अलग सहर्षों पर ग्रैंड स्लैम जीतने वाले सबसे युवा पुरुष खिलाड़ी भी हैं।

एफआईएच प्रो लीग में भारतीय महिला टीम ने अर्जेंटीना से 2-2 से खेला ड्रा



0-लेकिन शूटआउट में हारी

लंदन, 19 जून। भारतीय महिला हार्फो टीम को बुधवार को इंग्लैंड के लंदन में ली वेली हार्फो एंड टेनिस सेंटर में चल रहे एफआईएच प्रो लीग के सीजन में फुल टाइम तक 2-2 से बराबरी करने के बाद शूटआउट में अर्जेंटीना से 2-0 से हार का सामना करना पड़ा।

भारत मैच के अधिकांश समय तक पीछे रहा, लेकिन भारतीय टीम ने अंतिम क्वार्टर में वापसी की और सीफिका (50%) और नवनीत कोर (56%) के गोल से भारत ने स्कोर बराबर कर दिया और एक अंक हासिल किया, इससे पहले दूसरे स्थान पर मौजूद अर्जेंटीना ने अगस्टिना गोरजेलेनी (27%, 37%) के गोल से मैच में 2-0 की बढ़त हासिल कर ली थी। फुल टाइम तक स्कोर 2-2 से बराबर था, और इसलिए मैच बोनस पॉइंट के लिए पेनल्टी शूटआउट में चला गया। शूटआउट में भारत ने सभी 4 प्रयास गंवा दिए, जबकि अर्जेंटीना की ब्रिसा ब्युसरेर और स्टीफेन्या कादोरो ने अपने मौके भुनाए।

पहले क्वार्टर में कोई भी टीम विपक्षी गोलपोस्टरों को परेशान करने में सफल नहीं हुई, क्योंकि अर्जेंटीना की रक्षापंक्ति ने भारतीय हमलों को रोकने में अच्छा प्रदर्शन किया, भारत ने दूसरे क्वार्टर में भी कुछ बेहतरीन टिचक वर्क और तेज पारिंग दिखाई, और अर्जेंटीना की टीम की चुनौती में उनके पास अधिक संकेत एंटी थी, भारत को 25वें मिनट में अपना पहला पेंल्टी कॉर्नर मिला, और इसके बाद खेल की शुरुआत में नवनीत ने संकेत के ऊपर से एक टर्मिगल छोड़ा, हालांकि, अर्जेंटीना की गोलपोस्टर क्रिस्टीना कोस्टेंसो ने शानदार बचाव किया।

अर्जेंटीना गोरजेलेनी ने 27वें मिनट में गोल करके टीम को बढ़त दिलाई, उन्होंने 37वें मिनट में अपना दूसरा पेनल्टी कॉर्नर भुनाकर टीम की बढ़त को दोगुना कर दिया, नवनीत ने 50वें मिनट में भारत के लिए गोल किया, जब उन्होंने डिफेंडर को छकाते हुए गेंद को गोलपोस्टर में पहुंचा दिया, सीफिका ने मैच के समाप्त होने से 5 मिनट पहले भारत को मिले पेनल्टी कॉर्नर का फायदा उठाया और गेंद को पूरी तरह से नेट में पहुंचा दिया।

व्यापार

अब एटीएम से 500 की जगह निकलेंगे 100-200 रुपये के नोट



नई दिल्ली, 19 जून। आरबीआई के फैसले का असर अब बाजार में दिखने लगा है। देश के 73 फीसदी एटीएम के कैशेट से 100-200 रुपये के नोट निकलने लगे हैं। भारतीय रिजर्व बैंक ने आम लोगों की परेशानी सुनने के बाद एटीएम से 100 और 200 रुपये के नोटों की संख्या बढ़ाने के लिए 30 सितंबर 2025 तक की गाइडलाइन दी थी, जिसमें कहा गया था कि इससे पहले देश के 75 फीसदी

एटीएम से 100 और 200 रुपये के नोट निकल जाने चाहिए, आरबीआई के इस फैसले का असर दिखने लगा है।

सीएमएस इफो सिस्टम्स, भारत की सबसे बड़ी नकदी प्रबंधन कंपनी के अनुसार, जो देश में 215,000 एटीएम में से 73,000 का संचालन करती है, यह दिसंबर 2024 में 65 फीसदी की बढ़ोतरी को दिखाता है। रिपेट के अनुसार, सीएमएस इफो सिस्टम्स के अध्यक्ष - केस

मैनजेंट, अनुश राघवन ने कहा कि 60 फीसदी उपभोक्ता खर्च अभी भी नकदी पर आधारित है। 100 रुपये और 200 रुपये के नोटों की उपलब्धता, विशेष रूप से गांवों और कस्बों में, दिन-प्रतिदिन को लेन-देन की जरूरतों को सीधे पूरा कर रही है।

इंटरनेट फीस के बजट में शुरुआत है, जो एक वैंक को एटीएम लेनदेन में प्रक्रिया के लिए देता है, और ये शुरुआत उपयोगकर्ता पर डाले जाते हैं।

0-आरबीआई ने कैश वितरण के लिए निर्धारित किए लक्ष्य

200 रुपये के नोटों का कम से कम एक कैशेट निकालने का आदेश दिया, इस निर्देश का लक्ष्य छोट्टे मुल्यवर्ग के नोटों तक जनता को पहुंच बढ़ाना है, जिनका उपयोग दैनिक लेन-देन में किया जाता है, 31 मार्च 2026 तक यह आवश्यकता को इस मानक का पालन करना होगा।

आरबीआई ने एटीएम इंटरनेट फीस बढ़ा दी है, जिससे 1 मई, 2025 से नकद निशुल्क और महंगी हो जाएगी, यह बदलाव खास तौर पर उन उपयोगकर्ताओं को प्रभावित करेगा जो हर महीने मुफ्त लेनदेन की सीमा पार कर जाते हैं।

इंटरनेट फीस के बजट में शुरुआत है, जो एक वैंक को एटीएम लेनदेन में प्रक्रिया के लिए देता है, और ये शुरुआत उपयोगकर्ता पर डाले जाते हैं।

मार्केटप्लेस डेस सर एरंडी की बना रही ठेकाना, इनकी कमीशन को गारंटी में ले

नई दिल्ली, 19 जून। टेक डिजाइन कंपनी माइक्रोसॉफ्ट ने एक बार फिर बड़ी संख्या में कर्मचारियों की छुट्टी करने की योजना बना रही है। रिपेट के अनुसार, इस बार सबसे ज्यादा असर निम्नी विभाग पर पड़ सकता है। कंपनी अपने वित्तीय वर्ष के अंत, यानी 30 जून से पहले, हजारों पदों को खाल कर सकती है।

इससे पहले मई में भी कंपनी ने करीब 6,000 कर्मचारियों को बाहर कर दिया था, जिससे कई विभाग प्रभावित हुए थे।

माइक्रोसॉफ्ट ने इन छुट्टियों की सीधे अपने एआई निवेश में नहीं जोड़ा है, लेकिन विशेषज्ञों का मानना ​​है कि कंपनी अब एआई-आधारित ऑटोमेशन की ओर बढ़ रही है। इससे कम कर्मचारियों के साथ काम करने वाली टीमें बनाया आसान होगा।

माइक्रोसॉफ्ट ने इन छुट्टियों के हाल ही में एक एक्सीप्ट पर भी ऐसे भविष्य की बात की है, जहां एआई की मदद से छोट्टे स्टाफ मॉडल अपनाए जाएंगे।

यह बदलाव खासकर विज्ञान, ग्राहक सेवा और मार्केटिंग जैसे क्षेत्रों को प्रभावित कर सकता है। माइक्रोसॉफ्ट ने पिछले साल से अपने लगभग सभी उत्पादों में एआई को जोड़ा है, जिसमें कोपाइलॉट, माइक्रोसॉफ्ट 365 और एम्प्योर जैसे प्लेटफॉर्म शामिल हैं।

बाजार खुलने के साथ ही इंडसट्री कंपनी, टैट, मारुति सुजुकी, एशियन पेंट्स, हीरो मोटोकॉर्प निफ्टी पर प्रमुख लाभांशियों में से एक है, जबकि टीसीएस, टेक महिंद्रा, आईसीआईसीआई बैंक, ओएनजीसी, बजाज फिनसर्व हारने वालों में शामिल हैं।

शेयर बाजार रेंड जोन में खुला, सेंसेक्स 148 अंक टूटा, निफ्टी 24,772 पर



मुंबई, 19 जून। कारोवारी

सप्ताह के चौथे दिन शेयर बाजार सप्ताह पर खुला, बीएसई पर सेंसेक्स 148 अंकों की गिरावट के साथ 81,296.39 पर खोज हुआ, वहीं, एनएसई पर निफ्टी 0.17 फीसदी की गिरावट के साथ 24,812.05 पर बंद हुआ।

कारोवारी के दौरान निफ्टी पर इंडसट्री बैंक, टैट, आनंश मोटर्स, मारुति सुजुकी, एम्प्योरएस के शेयर टॉप गेनर के लिस्ट में शामिल रहे, जबकि चयुएल, आइजीए पोटर्स, नेरेले, टीसीएस, आइजीए प्रोपर्टीज के शेयर टॉप लूजर के लिस्ट में शामिल रहे।

सेक्टरल मोमेंट पर, ऑटो,

प्राइवेट बैंक, कंज्यूमर ड्यूरेबल्स

को छोड़कर, बाकी सभी इंडेक्स लाल निशान में कारोवारी किए, क्षेत्रीय मोमेंट पर, ओडी, निजी बैंक, 81,444.66 पर खोज हुआ, वहीं, उपभोक्ता उत्पादक वस्तुओं को छोड़कर, अन्य सभी सूचकांक लाल निशान पर बंद हुए, जिनमें आईटी, मीडिया, धातु, तेल और गैस, रिजर्वटी 0.5-1 फीसदी नीचे रहे, बीएसई मिडकेप और स्मॉलकैप सूचकांक 0.3 फीसदी नीचे रहे।

मध्य पूर्व में बढ़ते तनाव और कच्चे तेल की कीमतों में बढ़ोतरी के बावजूद, आर्थिक रीट्रोफेड के बीच भारतीय शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव देखने को मिला।

