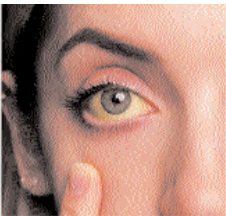


$$+ \begin{matrix} \text{C} \\ \text{M} \end{matrix}$$



सेहत का रिपोर्ट कार्ड हैं आपकी आँखें, गंभीर बीमारियों के शुरुआती लक्षणों की ऐसे करें पहचान

व्या आप जानती हैं कि शरीर में चल रही किसी भी गड़बड़ी का सीधा मैसेज आपकी आँखें देती हैं...आँखों का पीलापन, आँखों में सूजन या आँखों का तल होना समेत कई ऐसे संकेत हैं, जिन्हें आपको नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

हम सभी सोलमंद रहना चाहते हैं और बीमारियों से दूर रहने की भरपूर कोशिश करते हैं। लेकिन, फिर भी ज़िंदगी में किसी न किसी मोड़ पर किसी न किसी बीमारी से हमारा सामना हो जाता है। छोटे-मोटे इंफेक्शन या बीमारियाँ आमौर पर कभी न कभी सभी को घेरती हैं और खरी इलाज के साथ उन्हें आसानी से हराया जा सकता है। लेकिन, कई बार ऐसा होता है कि डॉक्टर के पास पहुँचने तक हमारी बीमारी बढ़ चुकी होती है और फिर इलाज में काफी मुश्किल आती है। असल में ऐसा बीमारी के शुरुआत लक्षणों की पहचान न पाने के कारण होता है। हमारी रिक्त, आँखें, पेशाब और पानी में नजर आ रहे संकेत शरीर में चल रही गड़बड़ी का इशारा करते हैं और अगर हम उन्हें सही समय पर पहचानें, तो आने वाली एक की बड़ी मुश्किल से बचा जा सकता है। आँखों का पीलापन, आँखों में सूजन या आँखों का तल होना समेत कई ऐसे संकेत हैं, जिन्हें आपको नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इन संकेतों के बारे में एक्सपर्ट से समझें।

अगर आपको आँखें अक्सर डूबे जाती हैं, आपकी अक्सर आँखों में रुखापन महसूस होता है, तो यह शरीर में विटामिन-ए की कमी का संकेत हो सकता है।

आँखों के नीचे सूजन महसूस होना या सुबह उठकर अगर आँखें आँसू भरी हुई लगती हैं, तो यह थायरॉइड के कारण हो सकता है। आँखों के पीलेपन को आपकी कठिनाई नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह आमतौर पर लिवर से जुड़ी बीमारी जैसे पीलिया का संकेत हो सकता है।

आँखों में तालियाँ आमतौर पर बीवी के बड़े होने या निरंतर स्ट्रेस का संकेत होना चाहिए। अगर आपकी आँखें लाल हो रही हैं, तो बीवी की जगह जरूर करवाएँ।

जिन लोगों की आँखों के नीचे काले धरे नजर आते हैं, उनके शरीर में खून की कमी हो सकती है। (पीनियम) की रिपोर्ट में आँखों के नीचे काले धरे नजर आते हैं।

शुक्ला नजर आना अर्थात् पीलिया का एक शुरुआती लक्षण हो सकता है। ऐसा महसूस होने पर डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

आँखों में खुजली या जलन आमतौर पर किसी एलर्जी की वजह से होती है। अगर आपकी आँखें बंद-बंद फड़क रही हैं, तो यह शरीर में मैग्नीशियम की कमी का संकेत हो सकता है।

रक्त में दिखाई देने में मुश्किल होना शरीर में विटामिन-ए की कमी का संकेत है।

आँखों में नजर आ रहे इन संकेतों के जरिए आप आसानी से शरीर में चल रही गड़बड़ी को पहचान सकते हैं।

व्या आप हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन से परेशान हैं और उन्हें हिलाने-डुलाने में असहजता होती है? आपको पता है कि अक्सर परेशान करने वाली यह समस्या, सिर्फ गलत तरीके से बैठने या लेंटेन से नहीं होती है, बल्कि शरीर में किसी खास पोषक तत्वों की कमी का संकेत हो सकता है।



क्या आपको पता है कि हाथ और पैरों में झुनझुनी क्यों होती है?

व्या आपके हाथ और पैरों में कभी झुनझुनी या सुन्नपन महसूस होता है? ऐसा लगता है जैसे आपका हाथ या पैर चो मर गया हो। कई बार ऐसा तब हो सकता है, जब आप लंबे समय तक एक ही पोजीशन में बैठे या लेंटेन से। लेकिन, अगर आपको यह एक्सप्रेस बार-बार या निरंतर से ज्यादा महसूस होता है, तो ऐसा किसी गंभीर बीमारी के कारण भी हो सकता है। क्या आप जानती हैं कि ऐसा शरीर में विटामिन की कमी से भी होता है। अगर जानते हैं कि क्यों तो विटामिन की कमी से हाथों और पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन होता है।

हाथों और पैरों में झुनझुनी पैदा करने वाली विटामिन की कमी कई कारणों से हो सकती है। कुछ महिलाओं को अपने भोजन से पर्याप्त विटामिन नहीं मिल पाता है। यही, कुछ महिलाओं की आँखें किसी खास विटामिन को टैंक से खाली नहीं पाती हैं। ज्यादातर महिलाओं में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की कमी इन लक्षणों का कारण बनती है।

विटामिन-बी 6



इनमें विटामिन-बी 6 की अलग भूमिका होती है, क्योंकि बी 6 की बहुत ज्यादा या बहुत कम दोनों ही मात्रा परेशानी का कारण बन सकती हैं। आमतौर पर झुनझुनी आपके पैरों से शुरू होती है और फिर पैरों से ऊपर की ओर बढ़ती हुई आपके हाथों तक पहुँच जाती है। इससे कुछ महिलाओं को जलन की शिकायत भी होती है। रिशुओ में, एक की कमी से मिमी के दूरे भी पड़ सकते हैं।

विटामिन-बी 6 की कमी के कारण विटामिन-बी 6 का कम सेवन और कुपोषण। यह ज्यादा अल्कोहल लेने वाली में आम होती है। इसके अलावा, ऐंसे महिलाओं में भी होती है, जो गर्भावस्था पर है। विटामिन-बी 6 की कमी का इलाज सल्वीमेट्स से किया जाता है। इसके लेवल के ठीक होने में भी सुधार होने लगता है।

विटामिन-बी 12



अगर आप उठते हैं और पाती हैं कि आपके हाथ या पैर सुन्न हैं या उनमें झुनझुनी हो रही है, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि आप ऐंसी पोजीशन में सो रहे हैं, जिससे नस दब गई थी। यह किसी विटामिन या मिनेरल की कमी का पहला संकेत भी हो सकता है। अगर बताई गई कोई भी कमी, जो आपको दिन के समय झुनझुनी का अनुभव कराती है, वह सोते समय भी हो सकती है। लेकिन, आपको विटामिन की कमी से होने वाली झुनझुनी पर एक्सपर्ट सुझाव देंगे जो ज्यादा सही है, इससे पहले कि आप दिन भर की एक्टिविटी में बिजी हो जाए। अगर यह झुनझुनी दूर नहीं हो रही है और इससे आप लंबे समय से परेशान हैं, तो आपको डॉक्टर से बात करनी चाहिए ताकि आपको पता लगे कि आपकी पोषण संबंधी कमी तो नहीं है। ऐसा किसी गंभीर बीमारी की वजह से भी हो सकता है।



शरीर में चल रही गड़बड़ी का सीधा मैसेज देती है हमारी स्किन

व्या आपको पता है कि हमारी त्वचा, शरीर में पनप रही कई बीमारियों का रिपोर्ट कार्ड होती है। स्किन पर नजर आ रहे संकेतों से आप कई हेल्थ कंडीशन्स और न्यूट्रिशन की कमी की पहचान कर सकती हैं।

एक्सपर्ट का कहना है कि आपकी स्किन, शरीर में चल रही गड़बड़ी का रिपोर्ट कार्ड होती है। त्वचा पर एक्ल होना, स्किन का ड्राई होना या पीला होना समेत कई ऐंसी बीजों हैं, जो आपकी सेहत के बारे में आपकी कुछ कहती हैं और इन संकेतों को आपको नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। आपकी स्किन किस तरह शरीर का आईना होती है।

- स्किन पर एक्ल आना, अचानक से रुखा होना या ड्राई पेटेज आना सिर्फ स्किन से जुड़ी रिकेत्तें नहीं हैं। इनका आपकी हेल्थ से भी सीधा रिश्ता है।
- अगर आपको एक्ल हो रहे हैं, खासकर जों लाइन के पास एक्ल अधिक होने लगे हैं, तो हार्ड एंटीऑक्सीडेंट सेक्शन करें।
- अगर स्किन रुखी हो रही है, तो मूडमिड है कि थारोइड परेशान कमजोर है। आपको हाइपोथारोइड की शिकायत हो सकती है।
- आँखों का या चेहरे या पीला नजर आना, लिवर के सही से काम न करने का संकेत हो सकता है। इसे विल्यूट नजरअंदाज न करें।
- अगर आपको बालों की त्वचा का रंग बहुत अधिक गहरा हो रहा है, तो यह डायबिटीस रीजल्ट के की वजह से हो सकता है। आपको ब्लड शुगर लेवल का ध्यान रखना चाहिए।
- स्किन पर ताल चकते पड़ना, एंजिमा के कारण हो सकता है। अगर अचानक से आपकी स्किन पर झुर्रियाँ नजर आ रही हैं, तो यह शरीर में कोलेजन की कमी की वजह से हो सकता है।
- आँखों के आस-पास पीले रंग के धब्बे या उभार, शरीर में कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने का संकेत हो सकता है।
- अगर आपकी आँखों के नीचे सूजन है, तो यह किडनी की डिफेंस या वॉटर रिटेंशन की वजह से हो सकता है।
- स्किन पर नजर आने वाले रूढ़िवादी नकल की वजह हार्मोनल इबैलेंस हो सकती है। खासकर, कॉर्टिसोल के बढ़ने पर ऐसा होता है।



जब भी हम एक हेल्थ लाइफस्टाइल की तरफ बढ़ते हैं तो गोर्गिआन स्ट्रॉन को डिफेंस डिक को जरूर शामिल करते हैं। डिफेंस डिक को हम जीरे के पानी से लेकर अजवाइन के पानी का सेवन करते हैं। ये दोनों ही ऐसे डिफेंस डिक हैं, जो हेल्थ के लिए काफी अच्छे माने जाते हैं। इन डिफेंस से ना केवल वजन कम करने में मदद मिलती है, बल्कि ये पाजल को भी बेहतर बनाते हैं। अब सवाल यह उठता है कि इन दोनों में से किस डिक को उनी स्ट्रॉन का हिस्सा बनाया जाए।

जीरा या अजवाइन, खाली पेट किस पानी का सेवन करें?

अधिकतर लोग इन बात को लेकर काफी कन्फ्यूज रहते हैं कि उन्हें सुबह उठकर खाली पेट जीरे का पानी पीना चाहिए या फिर अजवाइन का पानी। वृत्त दो दोनों ही डिफेंस डिक सेहत के लिए लाभकारी हैं, लेकिन आपके लिए कौन सा अच्छा रहेगा, यह आपकी बीबी और हेल्थ गोल्स पर निर्भर करेगा।

जीरे के पानी के फायदे

- यह पाजल में मदद करता है। जीरे का पानी एंजाइम और बाइज जल को एक्टिव करता है, जिससे गैस व एसिडिटी की शिकायत कम होती है।
- जीरे का पानी मेटाबोलिज्म को बूस्ट करता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है। साथ ही साथ, यह फेट ब्रेकडाउन में भी हेल्प करता है।
- जीरे का पानी शुगर कंट्रोल करता है और डायबिटीस रीजल्ट को भी बेहतर बनाता है।

- अगर आपको पीपीआई/ओडी या थायरॉइड की समस्या है तो जीरे का पानी पीना काफी फायदेमंद है।
- जीरे का पानी आयरन से भरपूर होता है। वहीं वजह है कि महिलाओं के लिए जीरे का पानी खास फायदेमंद माना गया है।

अजवाइन पानी के फायदे

- अजवाइन का पानी भी सेहत के लिए बहुत अधिक फायदेमंद है।
- अगर आपको अक्सर गैस व एसिडिटी की शिकायत रहती है तो ऐसे में अजवाइन के पानी से फायदा मिलता है। यह पेट की हवा को बाहर निकालने के साथ-साथ वॉटिंग कम करता है और तुरंत आराम देता है।
- अजवाइन का पानी बैट बैकटोरिया से लड़ता है और टॉक्सिन हटाता है।



- अजवाइन का पानी पीरियड्स के दौरान होने वाले क्रेम्प्स और दर्द से आराम पहुंचाता है।
- यह पेट के कोडी और रूमस को हटाता है, जिससे बांझ लाइफ डिफेंस होती है।

किसका करें सेवन

जीरा पानी और अजवाइन पानी दोनों ही सेहत के लिए काफी अच्छे हैं। आप अपने हेल्थ गोल्स के अनुसार इसका सेवन कर सकते हैं। मसलन- अगर आपको गैस, आस या वॉटिंग की शिकायत है या फिर आपको पजल कम करना हो या अगर आप पीपीआई/ओडी, थायरॉइड या अंत्यगंत पीरियड्स की प्रोब्लम से जूझ रही हैं तो ऐसे में जीरे के पानी का सेवन करें। वहीं, एसिडिटी, कब्ज या पेट में भारीपन लगने पर या फिर बार-बार गैस या पेट दर्द की समस्या होने पर अजवाइन का पानी लिया जा सकता है।

रिल बमों पेते कमाओ, भारत सरकार दे रही
15,000 मिलने का लक्ष्य, एक करोड़ डॉलर



नई दिल्ली, 17 जुलाई। सरकार ने डिजिटल इंडिया के 10 साल पूरा होने के मौके पर देशवासियों के लिए एक खास कॉन्टेंट शुरू किया है। इस कॉन्टेंट का नाम है। यह प्रतियोगिता। इस प्रतियोगिता के तहत नागरिकों को हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित किया गया है। इस प्रतियोगिता के तहत आपको अपनी परसल तरीक और क्रिएटिव रीत्य शेर करने हैं, जो डिजिटल इंडिया मुहिम से जुड़े हों। आपको ऐसी रील बनानी है, जिसमें वे दिखाया होगा कि डिजिटल इंडिया ने आपके जीवन पर कैसे सकारात्मक प्रभाव डाला है। सरकार को सेवाओं तक ऑनलाइन पहुंच से लेकर डिजिटल पब्लिशिंग, हेल्थ सर्विस या फार्मेशियल टूल्स के फायदे तक- हर रील इस बात पर प्रकाश डालेगी कि कैसे टेक्नोलॉजी ने देश भर के नागरिकों को सफल बनाया है। ब्रेज सरकार ने इस प्रतियोगिता के तहत इनम भी देगा। टॉप 10 विजेताओं को 15-15 हजार रुपये, उनके बाद 25 विजेताओं को 10-10 हजार रुपये और उनके बाद 50 विजेताओं को 5-5 हजार रुपये का इनाम दिया जाएगा।

बैकुण्ठपुर शक्रवार 18 जुलाई, 2025

वेस्टइंडीज का धाकड़ बल्लेबाज आंद्रे रसेल इंटरनेशनल क्रिकेट को कहने जा रहा है अलविदा



नई दिल्ली, 17 जुलाई। वेस्टइंडीज क्रिकेट फैंस के लिए एक बड़ी खबर उस वक्त सामने आई, जब उनके क्रिकेट बोर्ड ने टीम के महान ऑलराउंडर आंद्रे रसेल पर एक पीकट करके बैक्यू लिखा, जिससे क्रिकेट वर्ल्ड में वे खबर आम को तहत फह गईं की आंद्रे रसेल अब अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट की अलविदा कहने जा रहे हैं, हालांकि अभी तक रसेल ने

आधिकारिक रूप से इसकी घोषणा नहीं की है, वेस्टइंडीज फैंस के लिए ये बुरी खबर निकोलस पूरन के रिटायरमेंट के ठीक बाद और भारत और श्रीलंका में होने वाले टी20 विश्व कप से ठीक सात महीने पहले आई है, बता दें कि रसेल को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ रिवंजार (21 जुलाई) से शुरू होने वाली 5 मैचों की टी20 सीरीज के लिए वेस्टइंडीज टीम में

शामिल किया गया है, लेकिन इंएसपीएनक्रिकडॉटने ने अपनी एक रिपोर्ट में खुलासा किया कि वह केवल पहले दो मैच ही खेलेंगे और उसके बाद संन्यास ले लेंगे, श्रृंखला के पहले दो मैच जैम्मा के सबाना पार्क में खेले जाएंगे, जो रसेल का घरेलू मैदान है, ये मैच 21 और 23 जुलाई को खेले जाएंगे, जिससे उन्हें अपने घरेलू मैदान पर अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट को अलविदा कहने का मौका मिलेगा, क्रिकेट वेस्टइंडीज ने भी एप्स पर रसेल के 15 फोटो पोस्ट करके लिखा, श्रृंखला, डू रेस! 15 साल तक अपने वेस्टइंडीज के लिए पुर दिना, जुनून और तब के साथ खेला, वे बारा के टी20 विश्व कप साँपवन से लेकर मैदान के अंदर और बाहर आपकी शानदार क्षमता तक, आपका प्रभाव और शानदार योगदान हमेशा हमारे दिलों में रहेगा, इस पोस्ट ने कन्ग्राम कर दिया कि रसेल इंटरनेशनल क्रिकेट को अलविदा कहने जा रहे हैं, रसेल ने वेस्टइंडीज के लिए कुल 15 साल खेले, उन्होंने कहा, शब्दों में बर्षा नहीं दिना जा सकता कि इसका क्या मतलब था, वेस्टइंडीज का प्रतिनिधित्व करना मेरी जीवन की सबसे गौरवपूर्ण उपलब्धियों में से एक रहा है, जब मैं बचपन था, तो मुझे इस मुकाम तक पहुंचने की उम्मीद नहीं थी, लेकिन जैसे-जैसे आप खुलासा शुरू करते हैं और इस खेल से थ्या करने लगते हैं, आपको एहसास होता

है कि आप क्या हासिल कर सकते हैं, इसने मुझे और बेहतर बनने के लिए प्रेरित किया क्योंकि मैं मैरुन गों में अपनी छाप छोड़ 71 चाहता था और दूसरों के लिए प्रेरणा बनना चाहता था, उन्होंने आगे कहा, मुझे वेस्टइंडीज के लिए खेलना बहुत पसंद है और मुझे अपने परिवार और दोस्तों के सामने घर पर खेलना बहुत पसंद है जहां मुझे अपनी प्रतिभा दिखाने और और भी बेहतर प्रदर्शन करने का मौका मिलता है, मैं अपने अंतरराष्ट्रीय करियर का अंत शानदार तरीके से करना चाहता हूँ और कैरिबियन से आने वाली अमली पीढ़ी के क्रिकेटर्स के लिए एक आदर्श बनना चाहता हूँ, बता दें कि रसेल 2012 और 2016 में टी20 विश्व कप जीतने वाली विंडीज टीम का हिस्सा था और उन्होंने कुल 84 मैच खेले हैं, इस दौरान, रसेल ने टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में 1078 रन बनाए हैं और 61 विकेट लिए हैं, रसेल ने 2010 में वेस्टइंडीज के लिए एक टेस्ट मैच खेला था और 70 प्लेविस्सीय मैचों में हिस्सा लिया था, जहां उन्होंने 1034 रन बनाए और 70 विकेट लिए, शाहो होप (कप्तान), ज्वेल डंडु, जेडिया कोइस, रिस्टन चेन, थ्यू कोई, शिमरोन हेतमवार, जसन होइडर, अमल होइन, अल्लारी जोसफ, ब्रैंडन किंग, एविन तुलस, गुडकिंग मोटी, रोवैन पॉवेल, आंद्रे रसेल, शेफन रदरफोर्ड और रोमारियो शेफर्ड,

छोटी खबरें

न्यूजीलैंड ने दक्षिण अफ्रीका को दूसरे टी20 में हराया, टिम रॉबिन्सन ने खेले विस्फोटक पारी



नई दिल्ली, 17 जुलाई। न्यूजीलैंड क्रिकेट टीम और दक्षिण अफ्रीका क्रिकेट टीम के बीच जिम्बाब्वे टी20 ट्राई सीरीज का दूसरा मैच हरे स्पॉट्स क्लब में खेला गया, इस मैच में न्यूजीलैंड की टीम ने धमाकेदार प्रदर्शन करते हुए दक्षिण अफ्रीका को टीम को 21 रनों से हरा दिया है, इस मैच में शानदार प्रदर्शन के लिए टिम रॉबिन्सन को प्लेयर ऑफ द मैच का अवार्ड मिला, इस मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुए न्यूजीलैंड क्रिकेट टीम ने 20 ओवर में 5 विकेट खोकर 175 रन बनाए, दक्षिण अफ्रीका की टीम लक्ष्य का पीछा करते हुए 18.2 ओवर में 152 रनों पर डेर हो गई और 21 रनों से मैच गंवा बेटी, ने ट्राई सीरीज में दक्षिण अफ्रीका की पहली हार है जबकि न्यूजीलैंड को पहली जीत है,

इस मैच में 176 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए दक्षिण अफ्रीका की ओर से डेवाल् ब्रैक्स ने सबसे ज्यादा रन बनाए, उन्होंने 18 बॉल में 1 चौके और 3 छक्कों के साथ 35 रनों की पारी खेली, उनके अलावा जॉर्ज लिंड ने 20 बॉल में 1 चौके और 2 छक्कों के साथ 30 रनों की पारी खेली, टीम के लिए लुआन-डू प्रोटीरियस ने 27 रनों का योगदान दिया, न्यूजीलैंड की ओर से मैट हनी और जैकब डफी ने 3-3 जबकि ईश साहो ने 2 विकेट चटकाए, इससे पहले न्यूजीलैंड ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 175 रनों का स्कोर बनाया, इस दौरान कीवी टीम के लिए टिम रॉबिन्सन ने धमाकेदार अर्धशताब्दी पारी खेली, टिम ने 3 नंबर पर बल्लेबाजी करते हुए 57 बॉल में 4 चौके और 3 छक्कों की मदद से 75 रनों की आतिशदा पारी खेली, इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 131.57 का रहा, वहीं, वेबीन जैकब्स ने भी 30 बॉल में 44 रनों की पारी खेली, इस दौरान उन्होंने 1 चौका और 3 छक्के लगाए, अफ्रीका के लिए क्वेना मफका ने 2 विकेट चटकाए जबकि लुगी एमंडीजी, गेरार्ड कोएल्लू और सेनुरन मुथुसामी को 1-1 विकेट मिला, इस टी20 ट्राई सीरीज का पहला मैच जिम्बाब्वे और दक्षिण अफ्रीका के बीच हुआ था, जहां प्रोजिजान टीम को जीत मिली थी,

लक्ष्य सेन और सात्विक-चिराग को जोड़ी जापान ओपन से हुई बाहर, अब अनुमिता पर टिका साया चरेमदार

नई दिल्ली, 17 जुलाई। भारतीय बैडमिंटन फैंस को लगाइ डाटका लगा है, जापान ओपन से भारत के स्टार बटलर लक्ष्य सेन और सात्विकसाईन राज कोड़ी त्रया चिराग शेटी की जोड़ी हरा देते के अपने-अपने मैच में हारकर बाहर हो गई है, इससे पहले बुधवार को पहले राउंड का अपना मैच हारकर पारी मिथु भी बाहर हो गई थी, अब बीडब्ल्यूएफ सुपर 750 बैडमिंटन टूर्नामेंट, जापान ओपन में केवल एकमात्र भारतीय शटलर अनुमिता उपाध्याय भी बची हैं, गुरुवार को लक्ष्य सेन को अपने प्रि-क्वार्टर फाइनल मुकाबले में जापान के कोइडो नाराओका से सीधे सेटों में हार का सामना करना पड़ा, नाराओका ने लक्ष्य सेन को 19-21, 11-21 से हराकर स्क्वाटर फाइनल में जगह बना ली जबकि लक्ष्य को टूर्नामेंट से बाहर का रास्ता दिखा दिया, इससे पहले बुधवार को लक्ष्य सेन ने चीन का युंग झोंग को 21-11, 21-18 से हराकर दूसरे राउंड में जान बचाई थी, इसके अलावा जापान ओपन में सबसे बड़सम सात्विकसाईन राजरेड्डी और चिराग शेटी को जोड़ी को चीन की जोड़ी लिंगलिंग होंग और चांग चांग के साथ सीधे सेटों में हार का सामना करना पड़े गया, इसके साथ ही भारतीय जोड़ी का स्कोर हाथ ही गया जबकि चीनी जोड़ी क्वानर फाइनल में हार गई थी, सात्विक और चिराग ने बुधवार को दक्षिण कोरिया के कांग मिम-वु और की डोंग-जु को 42 मिनेट में 21-18, 21-10 से हराकर दूसरे दौर में प्रवेश किया,

बांग्लादेश ने टी20 में रचा इतिहास, श्रीलंका की धरती पर हासिल की बड़ी उपलब्धि

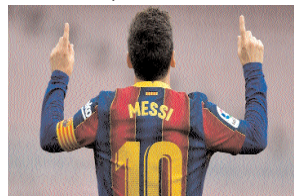


नई दिल्ली, 17 जुलाई। बांग्लादेश ने श्रीलंका की का सम्मान शानदार तरीके किया, टेस्ट सीरीज 1-0 और वनडे सीरीज 2-1 से मंबाजे के बाद बांग्लादेश ने टी20 सीरीज जीतकर इतिहास रच दिया, तीसरे और आखिरी टी20 मैच में बांग्लादेश ने मेजबान श्रीलंका की 8 विकेट से मात दी, 133 रनों के लक्ष्य को मेहमान टीम ने 21 गैर ओवर 8 विकेट शेष रहते हासिल कर लिया, इसके साथ 3

मैचों की ये सीरीज 2-1 से अपने नाम कर ली, खास बात ये है कि यह बांग्लादेश की श्रीलंका के खिलाफ पहली टी20 सीरीज जीत है, पहले मैच बुरी तरह से हारने के बावजूद बांग्लादेश ने शानदार वापसी की और सीरीज अपने नाम करने में कामयाब रहा, सीरीज में शानदार खेल का प्रदर्शन करने वाले बांग्लादेशी कप्तान लिटन दास को प्लेयर ऑफ दि सीरीज और मैच में

सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले मेहदी हसन को प्लेयर ऑफ दि मैच का अवार्ड दिया गया, तनजोई हसन तमीम ने नाबाद 47 गेंदों पर 73 रनों की पारी खेली जिसमें केवल एक चौका और 6 छक्के शामिल थे, इसके अलावा मेहदी हसन धीमी पिच पर, अपनी शानदार स्मिन् गेंदबाजी से श्रीलंका के पतन के सुरुवात रहे, उन्होंने अपने करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए 11 रन देकर 4 विकेट लिए और मेजबान टीम के शुरूआती विकेट गिरने के बाद मध्य क्रम को तहस-नहस कर दिया, मैच की बात करें तो टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी श्रीलंका की शुरूआत काफी खराब रही और 5 ओवर में उन्होंने अपने 4 विकेट खो दिए, प्रथम निशानों ने 39 गेंदों पर 46 रनों की संयमित पारी खेलकर पारी को संभालने की कोशिश की, लेकिन 15वें ओवर तक श्रीलंका का स्कोर 6 विकेट पर 94 रन हो गया, दासुन शानका ने आखिरी ओवर में 22 रनों सहित 25 गेंदों पर नाबाद 35 रनों की पारी खेली, जिससे उनका स्कोर 7 विकेट पर 132 रन तक पहुंच गया, लेकिन यह एक अच्छा टोटल नहीं था, 133 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए बांग्लादेश ने पारी की पहली ही गेंद पर विकेट गंवा दिया, उसके बावजूद मेहमान टीम ने लक्ष्य को आसानी से हासिल कर लिया, असाानी ने अपनी पावर-हिटिंग और टाइमिंग का शानदार प्रदर्शन करते हुए, केवल 47 गेंदों पर छह छक्कों सहित नाबाद 73 रनों की पारी खेली, कप्तान लिटन दास ने उनका अच्छा साथ दिया, जिन्होंने नौवें ओवर में आउट होने से पहले 32 रन बनाए, इसके बाद तहीहद बदवर्ग तनजोई के साथ और चौदहवें में 59 रनों की अटूट साझेदारी करके मेहमान टीम को 16.3 ओवर में आसानी से जीत दिला दी,

बार्सिलोना ने मेसी की नंबर 10 जर्सी 18 वर्षों खिलाड़ी को सौंपी, 2031 तक मचाएगा धमाल



नई दिल्ली, 17 जुलाई। स्पेन के 18 वर्षीय फुटबॉलर लांमिन यामल इन दिनों काफी सुर्खियों में हैं, उनके इस चर्चे की वजह उनका ग्राउंड पर खेल नहीं बल्कि दिग्गज खिलाड़ी लियोनेल मेसी के जर्सी नंबर 10 को हासिल करना है, दरअसल बार्सिलोना के मरनरीखे युवा खिलाड़ी लांमिन यामल को आधिकारिक तौर पर क्लब की प्रसिद्धि नंबर 10 जर्सी सौंप दी है, जिस कमी दिग्गज लियोनेल मेसी पहना करते थे, इसके अलावा क्लब ने उनका अर्धबैज 2031 तक बढ़ा दिया है,

लांमिन यामल ने यह जर्सी अंशु फाति से ली है, जो हाल ही में एक सीरीज के लिए क्लब में शामिल हुए थे, इसके साथ यामल, मेसी, रोनाल्डो, रिवाडो, रोमारियो और डिगो माराडोना के बाद, क्लब में नंबर 10 जर्सी पहनने वाले दिग्गज खिलाड़ियों की सूची में शामिल हो गए हैं, इससे पहले जबकि लियोनेल मेसी या फोर्ट में जर्सी नंबर 10 में माराडोना, रोनाल्डो-नो और मेसी की तस्वीरें थीं, जिसने प्रशंसकों में अटकलों को जन्म दिया था, जिसकी अब पुष्टि हो गई है,

व्यापार

अमेरिकी शेयरों में जमकर पैसा लगा रहे भारतीय, इन कंपनियों में कर रहे सबसे ज्यादा निवेश

US MARKET की गिरावट से डगमगाएगा भारतीय बाजार?



नई दिल्ली, 17 जुलाई।

फरेल शेयर बाजार के साथ-साथ अमेरिकी बाजार में भी भारतीय जमकर पैसा ला रहे हैं। घरेलू निवेशकों ने सबसे ज्यादा ट्रेड यूएस की चिप कंपनी एनवीडिया में किया है, जिसमें हाल ही में कार्टिलियन डॉलर की मार्केटकेप की उपलब्धि हासिल की है। यह जानकारी बुधवार को जारी हुई एक रिपोर्ट में दी गई।

वेस्टड फाइननेस की 'ग्लोबल इन्वेस्टिंग बिहेवियर रिपोर्ट' के मुताबिक, अप्रैल-जून की अवधि में भारतीयों की ओर से अमेरिकी शेयरों की उपलब्धि को सबसे ज्यादा ट्रेड किया गया। कुल बाय वॉल्यूम में इसकी हिस्सेदारी

6.4 प्रतिशत थी, जबकि सेल वॉल्यूम में इसकी हिस्सेदारी 8.3 प्रतिशत थी। रिपोर्ट में बताया गया कि सबसे ज्यादा नेट इनफ्लो ग्लोबल की पेटेंट कंपनी अल्ट्राफोट में दर्ज किया गया। यूनिफ निवेशकों में 113 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। इसके अलावा भारतीयों ने अन्य दिग्गज अमेरिकी कंपनियों जैसे टेरसला, एक्वाड्रॉ माइक्रो डिवाइस (एक्वाड्रॉ) और एप्पल आदि में भी निवेश किया है। इसके अतिरिक्त, अन्य अमेरिकी कंपनी दुओलिगो में निवेशकों की संख्या में 2,255 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई, जबकि यूनाटेडइंडेक्स ग्रुप और नोबो नॉर्डिक जैसे स्वास्थ्य सेवा

गया, निवेशकों ने इन्वेस्को नैस्टैक 100 इंडीएफ (न्यूयूएफएम), आईशेयरस सेमीकंडक्टर इंडीएफ (एसओएसएमएक्स) और वेनगाई एमएडएडी 500 इंडीएफ (बीओडी) जैसे फंडों के माध्यम से विविध कंपनियों की ओर रुख किया, जिससे निवेशकों की संख्या में क्रमशः 131 प्रतिशत, 101 प्रतिशत और 47 प्रतिशत की वृद्धि हुई। रिपोर्ट के अनुसार, जैसे-जैसे अमेरिकी डॉलर कमजोर होता आगे केन्द्रीय बैंक की नीतियां अलग-अलग हों हैं, भारतीय निवेशकों ने इंडीएफ के माध्यम से यूएफ, चीन और वेनगाई में निवेश अवसर खोजे हैं। रिपोर्ट में कहा गया कि भारतीय निवेशक सेलव समाचारों को सुर्खियों में लातिकाया देने के बजाय हद विवसाय से प्रेरित पोपेफोविला रना रहे हैं क्योंकि स्वास्थ्य सेवा, सेमीकंडक्टर और ऑटोमोबाइल इंडस्ट्रिजें (एआई) जैसे उद्योग मुख्यधारा में आ रहे हैं और वैश्विक एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड (ईटीएफ) गति पकड़ रहे हैं।

शार्ट-टर्म बॉल के लिए बड़ी बहा, मेन-गार्ड के दम और गुरु गिरे, फाटाफ एक ठेक गार

नई दिल्ली, 17 जुलाई। सोना और चांदी के दाम लगातार दूसरे दिन कम हो गए हैं। दोनों ही कीमती धातुओं की कीमत में बुधवार के कारोबारी दिन भी गिरावट देखने को मिली है। 124 कैरेट के सोने की कीमतों में 400 रुपए से ज्यादा की गिरावट आई है। वहीं, चांदी की कीमत भी लगभग 800 रुपए कम हो गई है। इंडिया बुलियन ज्वेलर्स एसोसिएशन (आईबीजेए) के अनुसार, 24 कैरेट के 10 ग्राम सोने का दाम 416 रुपए कम होकर 97,500 रुपए हो गया है, जो कि पहले 97,916 रुपए था। इसी तरह 22 कैरेट के 10 ग्राम सोने का दाम भी 381 रुपए कम होकर 89,310 रुपए हो गया है, जो कि मंगलवार को 89,691 रुपए दर्ज किया गया था। 18 कैरेट के 10 ग्राम सोने का दाम भी 312 रुपए कम होकर 73,125 रुपए हो गया है, जो कि पिछले कारोबारी दिन 73,437 रुपए दर्ज किया गया था। चांदी का दाम 797 रुपए कम होकर 1,11,200 रुपए प्रति किलो हो गया है, जो कि पहले 1,11,997 रुपए प्रति किलो था। बायदा बाजार में सोने और चांदी की कीमत में तेजी देखी जा रही है। मंदी की कमांडिटो एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोने के 5 अगस्त 2025 के कॉन्ट्रैट की कीमत 0.21 प्रतिशत बढ़कर 97,415 रुपए और चांदी के 5 सितंबर 2025 के कॉन्ट्रैट की कीमत 0.29 प्रतिशत बढ़कर 1,11,805 रुपए थी। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सोने और चांदी की कीमत में तेजी देखी जा रही है। कौमिसन सोना करीब 0.27 प्रतिशत बढ़कर 3,345.60 डॉलर प्रति औंस और चांदी 0.34 प्रतिशत बढ़कर 38.24 डॉलर प्रति औंस पर थी। कार्मेट के मने के प्रमुख कंसोलीडेशन जूलियस वेयर ने कहा, ग्लोबल कंसोलीडेशन में फंस गया है, जिससे हालिया तेजी को फिर से शुरू करने का कोई संकेत नहीं मिल रहा है।

भारतीय शेयर बाजार सपाट खुला, फार्मा शेयरों में तेजी



मुंबई, 17 जुलाई।

भारतीय शेयर बाजार गुरुवार के कारोबारी सत्र में सपाट खुला। शुरूआती कारोबार में सुबह 9:39 पर सेंसेक्स 60 अंक या 0.07 प्रतिशत की कमजोरी के साथ 82,574 और निप्पटी 21 अंक या 0.09 प्रतिशत की गिरावट के साथ 25,191 पर था। लॉजिकेप के साथ मिडकेप और स्मॉलकैप में भी सपाट गिरावट हो रहा है। निप्पटी मिडकेप 100 इंडेक्स 56 अंक या 0.09 प्रतिशत की कमजोरी के साथ 59,564 और निप्पटी स्मॉलकैप 100 इंडेक्स 9 अंक या मामूली तेजी के साथ 19,149 पर था। सेक्टरल आधार पर ऑटो, फार्मा, एफएमसीजी, मेटल, रियल्टी, मीडिया, एनर्जी और कमांडिटो इंडेक्स हरे निशान में थे। आईटी, पीएसयू बैंक और फाइनेशियल सर्विसेज लाल निशान में थे। सेंसेक्स पैक में सन फार्मा, एमएडएफ, टाटा

मोटर्स, बीईएल, एनटीपीसी, टेट, एनटीपीसी, एक्सस बैंक और कोटक महिंद्र बैंक टॉप गेनर्स थे। इंटेलिजेंट (जेमेटो), टेक महिंद्र, आईसीआईसीआई बैंक, आईसीआईसीआई बैंक, बजाज फिनसर्व, इमोसिस, एशियन पेट्रोल, रिनावास इंडस्ट्रीज और आईसीटी पी लूजर्स थे। जियोवॉलट इन्वेस्टमेंट्स लिमिटेड के मुख्य निवेश एग्रीमींटर डॉ. वी.के. कंसोलीडेशन के दरारे से बाहर निकलने का कोई संकेत नहीं है जिसमें इस पिछले दो महीनों से फंस हुआ है। भारत-अमेरिका अंतरिम व्यापार समझौते में भी बाजार ने कम महत्व दिया है, जिससे इस दायरे को निर्णायक रूप से तोड़ें? वाली तैजी तेजी को कौन गुंजाइश नहीं बची है।

उन्होंने कहा, टैरिफ दम का 20 प्रतिशत से काफी कम होने जैसा एक सकारात्मक और आश्चर्यजनक कारक ही बाजार

को तेजी गति दे सकता है। इस कारण व्यापार और टैरिफ के मोचन पर होने वाले घटनाक्रमों से सतर्क रहें। व्यापार एशियाई शेयर बाजार निशान के दरारे से बाहर निशान में बंद हो रहे हैं। विदेशी संस्थागत निवेशकों (डीआईआई) ने अपना निवेश कम करना जारी रखा और 16 जुलाई को 1,858 रुपए के शेयर बेचे। इसके विपरीत, घरेलू संस्थागत निवेशक (डीआईआई) लगातार आवेदन सत्र में लगातार खरीदार के रूप में 1,223 करोड़ रुपए का निवेश करके वैश्विक अनिश्चितताओं के बीच बाजार को महत्वपूर्ण समर्थन दिया।

