

ज्यादा पानी पीने से हो सकती है दिमाग में सूजन

पानी हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए कहा जाता है कि आप खूब पानी पीयें। गर्मी में पानी की जरूरत बढ़ जाती है। कई बार कई लोग चर्चा घटाने और डाइटिंग करने के लिए भी खूब पानी पीते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि जरूरत से ज्यादा पानी पीना भी आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है?

दरअसल एक नए शोध में यह बात सामने आई है कि जरूरत से ज्यादा पानी पीने से व्यक्ति के दिमाग में सूजन आ सकती है। आइए, आपको बताते हैं कि क्यों आपको बहुत ज्यादा पानी पीने से बचना चाहिए।

मस्तिष्क में सूजन

शोध में पाया गया है कि शरीर में ज्यादा मात्रा में पानी हो जाने पर सोडियम का स्तर घटने से मस्तिष्क में सूजन आ सकती है, जो कि एक खतरनाक रुद्धि है। शोध में पाया गया है कि ज्यादा पानी पीने के कारण शरीर में असामान्य रूप से सोडियम कम होने लगता है, इसलिए हाइपोट्रिमिया का खतरा बढ़ जाता है। सोडियम एक तरह का इलेक्ट्रोलाइट है, जो हमारे शरीर में पानी की मात्रा को नियंत्रित करता है।



संतुलन जरूरी

प्रायः ज्यादातर लोग जरूरत से कम पानी पीते हैं लेकिन कई लोग जो अपनी सेहत और मोटापे को लेकर ज्यादा फिक्सेशन होते हैं, जरूरत से ज्यादा पानी पी तोते हैं। आपके शरीर में पानी का संतुलन जरूरी है। अगर आपकी दिनार्थी सामान्य है, तो आपको एक दिन में लगभग 8 ग्लास पानी पीना चाहिए। लेकिन अब आप ज्यादा मेहनत और पर्सीना निकलने वाला काम करते हैं, तो आपके शरीर की पानी की जरूरत ज्यादा हो जाती है। इसी तरह गर्मी में हमारे शरीर को सामान्य से ज्यादा पानी की जरूरत होती है।



क्या है नुकसान



- जरूरत से ज्यादा पानी पीने से भोजन को पचाने में मदद करने वाला पाचन रस काम करना बंद कर देते हैं। इस वजह से खाना देर से पचने लगता है।
- कई बार खाली पेट ठंडा पानी पीने से सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियां हो सकती हैं।
- कभी-कभी हद से ज्यादा पानी पीने से हार्टअटैक भी हो सकता है।
- अगर आप जरूरत से ज्यादा पानी पीते हैं, तो इससे किडनी की समस्या भी हो सकती है। क्योंकि ज्यादा पानी पीने से किडनी को अपनी क्षमता से ज्यादा काम करना पड़ता है।



दिमाग में 73 फीसदी पानी

क्या आप जानते हैं कि हमारे शरीर के कुल वजन का लगभग 60 प्रतिशत हिस्सा पानी होता है। यहीं नहीं, हमारे शरीर के दो सर्वसे महत्वपूर्ण अंग दिमाग में तो लगभग 73 प्रतिशत हिस्सा पानी ही होता है। यह पानी हमारे शरीर में भी जूँद सेल्स में भरा होता है। यह पानी हमारे शरीर के अंगों को काम करने और सभी अंगों तक अक्सीजन पहुँचाने के लिए बहुत जरूरी है। हमारे शरीर का पानी कई तरह के कारणों में खर्च होता रहता है। जब शरीर में पानी 2-3 प्रतिशत कम हो जाता है, तभी शरीर हमारे दिमाग को प्यास के संकेत भेज देता है। क्योंकि शरीर की पानी को अपने कार्बों के लिए स्टोर करके रखता है।



पत्तियों से भी अधिक फायदेमंद तुलसी के बीज

तुलसी के बीज के असंख्य स्वरूप लाभ हैं। आमतौर पर इनका उपयोग मिठाइयों और पेय पदार्थों में उपयोग किया जाता है। इनका आयुर्वेदिक और चीनी उपचार पद्धति में भी इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी के बीज का इस्तेमाल कई वर्षों से घरेलू उपचार के रूप में भी किया जाता है। इसमें प्रोटीन, फाइबर और लौह की उच्च मात्रा होती है। आमतौर पर तुलसी के बीज पाचन, वजन घटाने, खासी और ठंड का इलाज, प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के अलावा और कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। आज हम आपको तुलसी के बीज के फायदों के बारे में बता रहे हैं।

सूजन को करें कम

तुलसी के बीज में एंटी-इफ्लामेटरी गुण पाये जाते हैं, जो शरीर की सूजन को कम करते हैं। यह शरीर में सूजन पर उनके अवरोधक प्रभाव के कारण दस्त से निपटने में भी मदद कर सकता है। यह दस्त में भी फाइदेमंद होता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं

तुलसी के बीज में भी जौँद फ्लेवोनोयॉड्स और फेनोलिक जैसे तत्त्व शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को सुधारते हैं। तुलसी के बीज एंटी-ऑक्सीडेंट्स से समृद्ध होते हैं, जो शरीर में मुक्त कणों के कारण एंटी-ऑक्सीडेंट्स से समृद्ध होते हैं, जो शरीर में मुक्त कणों के विरुद्ध खड़ा होता है। यह दस्त से सुरक्षा प्रदान करते हैं। फ्री रेडिकल्स यानी मुक्त कणों के डैमेज की जगह से उत्तर से पहले बुखारा आने लगता है।



दिल को रखें निरोग



तुलसी के बीज को लेस्ट्रॉल लेवल को मेनटेन करता है। अशुर्वद में इसे हाइपरटरेंशन के उपचार के तौर पर प्रयोग किया जाता है। हाई कोलेस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर दो ऐसी समस्याएँ हैं जो हृदय के लिए घातक हैं। इन दोनों समस्याओं में तुलसी के बीज बेहतर भाने जाते हैं। इससे हृदय की हर समस्या दूर की जा सकती है।

वजन घटाने में मददगार



तुलसी के बीज में कैलोरी कम मात्रा में होती है और यह भूख को कम करता है। इस प्रकार यह वजन घटाने में मदद कर सकता है। तुलसी के बीज में उच्च फाइबर समग्री आपको लंबे समय तक भूख नहीं होने देती। वजन कम करने के लिए आप इन्हें आहार में शामिल कर सकते हैं।

सर्दी की करें छुट्टी



सर्दी, जुकाम, अस्थमा जैसी समस्याओं के उपचार के लिए तुलसी का प्रयोग किया जाता है। इसमें एंटीसाम्योडिक प्रभाव होता है जो सामान्य ठंड और खांसी जैसी स्थिति में सुधार लाने में मदद करता है। आप बुखार को कम करने के लिए भी इसका उपयोग कर सकते हैं।

तनाव करें दूर



तुलसी के बीज दिमाग पर काफी अच्छा प्रभाव डालते हैं। यह तनाव और चिंता जैसी समस्या में छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं। तुलसी के बीज के सेवन से मानसिक समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

अचारी करेला



TODAY'S Dish

सामग्री

■ करेला- 600 ग्राम
■ नमक - 1 बड़ा चम्मच
■ पानी - 700 मिलीलीटर
■ पानी - 1 लीटर
■ तेल - 45 मिली लीटर
■ जीरा - 1/2 छोटा चम्मच
■ सौफ - 1 छोटा चम्मच
■ राई - 1/2 छोटा चम्मच
■ साबुत मेथी - 1/2 छोटा चम्मच
■ कलौंजी - 1/2 छोटा चम्मच
■ हल्दी - 1/2 छोटा चम्मच
■ नमक - 1 छोटा चम्मच
■ लाल मिर्च - 2 छोटे चम्मच
■ धनिया पाऊँडर - 1/2 छोटा चम्मच
■ गुड़ पाऊँडर - 25 ग्राम
■ इमली पलप - 60 ग्राम

करेला खाना बहुत से लोगों को अच्छा नहीं लगता। लेकिन इसे खाना सेहत के लिए लाभदायक होता है। अगर आप इसकी सब्जी नहीं खाना चाहते, तो आप इसे अचार के रूप में तैयार कर सकते हैं। जानते हैं इसे बनाने की विधि।

विधि

■ करेले लेकर छिलका उतारें और टुकड़ों में काट लें।
■ अब कटे करेले को एक कटोरे में स्थानान्तरित करें और इसमें बड़ा चम्मच नमक तथा 700 मिलीलीटर पानी डालें और 30 मिनट तक भिगो कर रख दें।
■ अब पानी हटा करेले अच्छी तरह धो लें।
■ इसके बाद पैन में 1 लीटर पानी गरम करें, इसमें करेले डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
■ अब इसमें उतार दें।
■ अब करेले पानी से निकालकर एक तरफ रख दें।
■ अब इस पैन में 45 मिली लीटर तेल गरम करें, 1/2 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौफ, 1/2 चम्मच राई, 1/2 चम्मच साबुत मेथी, 1/2 चम्मच कलौंजी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
■ इसमें 1/2 छोटा चम्मच हल्दी डालकर मिलाएं।
■ अब इसके करेले तथा नमक चम्मच नमक करेला अच्छी तरह मिलाएं।
■ इसके बाद इसे ढककर 15 मिनट तक पकाएं।
■ फिर 2 चम्मच लाल मिर्च, 1/2 चम्मच धनिया पाऊँडर डालकर इसे अच्छी तरह से मिलाएं।
■ अब इसमें 25 ग्राम गुड़ पाऊँडर, 60 ग्राम इमली पलप डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
■ इसके बाद इसे 3-5 मिनट के लिए कुक करें।
■ अब इसे रोटी के साथ गर्म परोसें।

गेष

घर, परिवार और संतानों के मामले में आज आपको आनंद और संतोष की भावना का अनुभव होगा। आज आप सांगे- संबंधियों और मित्रों से घेरे रहेंगे।

राशिफल

व्यापार- धंधे के संबंध में प्रवास होगा और उसमें लाभ होगा। व्यवसाय के क्षेत्र में आपको लाभ, मान और प्रतिक्रिया की प्राप्ति होगी। नौकरी में पदोन्ति मिलेगी।

टी20 प्रारूप में हमेशा ही बल्लेबाज हावी रहे: कमिंस



चेन्नई। सनराइजर्स हैदराबाद टीम के बाद कमान पैट कमिंस ने टी20 प्रारूप पर निशाना साधा है। कमिंस ने कहा है कि टी20 क्रिकेट हमेशा से ही बल्लेबाजों के पक्ष में रहा है। आईपीएल के इस सत्र में बल्लेबाजों को कुछ ज्यादा ही सहायता प्रदान रखी है। इसके पीछे आईपीएल के कुछ नियम और पिल हैं। कमिंस ने कहा कि इस सत्र में छह बार 250 से अधिक का स्कोर बन चुका है और 200 रन बनाकर भी आप हार सकते हैं। इससे पहले आईपीएल इतिहास में दो ही बार 250 से अधिक का स्कोर बना था। कमिंस ने कहा, “टी20 हमेशा से बल्लेबाजों का खेल रहा है और इस सत्र में तो यह एक कदम और आगे चला गया है।

दिल्ली कैपिटल्स अब भी प्लेऑफ में पहुंच सकती है: होस्प



कोलकाता। दिल्ली कैपिटल्स के गेंदबाजी कोच जेम्स होस्प को अब भी भरोसा है कि उनकी टीम आईपीएल के प्लेऑफ में पहुंचने में सफल रहेगी। कैपिटल्स की टीम को कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा था जिसके बाद उसके स्टेपअफ में पहुंचने की संभावनाएं कम होने की बात कही गयी थी। वहीं टीम के प्लेऑफ में जगह बनाने की उम्मीद है। केकेआर के खिलाफ हार से दिल्ली की टीम छठे स्थान पर फिसल गयी और उसके पास अब तीन मैच ही हैं। उसे अगला मुकाबला 7 मई को घेरेलू मैदान पर राजस्थान रॉयल्स से होगा। इसके बाद उसे बंगलुरु में यॉनी बल्लेबाजी से खेलेगी। लीग में उनका अंतिम मैच 14 मई को घेरेलू मैदान पर लखनऊ सुपर जाइंट्स के खिलाफ है। होस्प ने कहा, “अब हमारे पास एक सप्ताह का ब्रेक है।

आईपीएल में आज राजस्थान रॉयल्स से मुकाबला करेगी सनराइजर्स

शाम 7:30 से होगा मुकाबला



हैदराबाद, एजेंसी सनराइजर्स हैदराबाद की टीम आईपीएल में गुरुवार को अपने घेरेलू मैदान पर राजस्थान रॉयल्स का सामना करेगी। इस मैच में सनराइजर्स भले ही अपने घेरेलू मैदान पर खेल रही हो लेकिन इस मैच में जोते के लिए कमान सजू रैमसन की राजस्थान को प्रबल दावेदार माना जा रहा है। इसका कारण ये है कि राजस्थान ने अबतक खेले गये 9 मुकाबलों में से 8 जीते हैं। ऐसे में वह 16 अंक लेकर शीर्ष पर है। इसके साथ ही उसके बल्लेबाज और गेंदबाज शानदार फर्म में हैं। वहाँ दुसरी और इस सत्र में शुरू होने अंती तृपनी बल्लेबाजी से धमाका कमिंस की सनराइजर्स बाद के मैचों में असफल रही है। उसने अब तक पांच मैच जीते हैं जबकि चार में उसे हार का सामना करना पड़ रहा है। इस प्रकार 10 अंक लेकर वह पांचवें नंबर पर है। पिछली कुछ हारों से उसका मनोबल भी गिरा है और टीम लक्ष्य का

सामना करने में विफल रही है। ऐसे में सनराइजर्स के लिये अपनी प्लेओफ की संभावनाएं बनाये रखने के लिए इस मैच में जीतना जरूरी है। रॉयल्स ने पहले ही प्लेओफ के लिए अपनी जगह पक्की कर ली है। सनराइजर्स के शीर्ष और मध्यक्रम के बल्लेबाज लक्ष्य का पीछा करते हुए 200 से अधिक का अंक लेकर वह अब तक असफल रहे हैं। यहाँ तक कि कोच डेनियल विटोरी ने समीक्षा करते हुए

भी माना है कि लक्ष्य का पीछा करते हुए अति आक्रामक खेलने की रणनीति से उसे हार मिली है। सनराइजर्स ने इस सत्र में पहले बल्लेबाजी करते हुए तीन बार 250 से अधिक स्कोर बनाया पर वह लक्ष्य का पीछा करते हुए 200 से अधिक का स्कोर एक बार भी हासिल नहीं कर पाया। मुख्य तो विटोरी ने आसनीबी

बुमराह की तरह गेंदबाजी करते हैं आरसीबी के नेट गेंदबाज महेश कुमार

जड़ दिल्ली, एजेंसी

आईपीएल में एक नेट गेंदबाज महेश कुमार चर्चाओं में दोहरे हैं। महेश वैसे तो एक नेट गेंदबाज है परं उनका एक्सप्रेस भारतीय टीम के मुख्य तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह की तरह नजर आता है। इसी के दृष्टियों हुए रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु (आरसीबी) ने अपने इस नेट गेंदबाज महेश का एक नीडियों जारी किया है। इसमें महेश गेंदबाजी कर रहे हैं। इस दौरान ऐसा लग रहा था कि जैसे कि बुमराह गेंदबाजी कर रहे हैं। इंडियन डोमेस्टिक क्रिकेट फॉरम के सोशल मीडिया हैंडल पर यह वीडियो है। इसके लियों के साथ उन्होंने लिखा, महेश कुमार आरसीबी

के लिए आईपीएल 2024 में नेट बॉलर है। वहीं रिपोर्ट्स के अनुसार महेश कुमार आरसीबी से पहले गुजरात टाइटंस के लिए नेटस में गेंदबाजी करते थे। गुजरात के लिए गेंदबाजी करते हुए भी महेश कुमार का वीडियो भी साझा किया गया है। इंटर्लैप वह गुजरात टाइटंस के अभ्यास की जर्सी में दिख रहे हैं। हालांकि वह काफ़ी पहले से ही आरसीबी के साथ जुड़ हुए हैं परं उन्हें कोई बड़ा अवरोध नहीं मिल पाया है। महेश अपनी स्टारीक यॉकर्के के कारण भी जुनियर बुमराह के नाम से जाने जाते रहे हैं ताकि उन्होंने अब तक अंकों के द्वारा बहुत अधिक बदल पर यह वीडियो के साथ उन्होंने लिखा, महेश कुमार आरसीबी

आक्रामक बल्लेबाजी से निपटने गेंदबाजों को मानसिक रूप से तैयार रहना होगा : वरुण

कोलकाता, एजेंसी

कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के स्पिर बल्ले चक्रवर्ती ने कहा है कि आईपीएल में इस बार बल्लेबाजों के आक्रामक रूप का सामना करने के लिए गेंदबाज मानसिक रूप से तैयार नहीं थे जिसका उन्हें नुकसान हुआ है। वहीं ‘इंपेट प्लेयर’ के अने से बल्लेबाज और आक्रमक ही गये। ऐसे में गेंदबाजों को उन्हें रोकने के लिए नये तरीके तलाशें होंगी। वरुण ने दिल्ली के प्रिलाफ के खिलाफ मुकाबले में 16 रन देकर तीन विकेट लिए थे। वरुण ने कहा, ‘इंपेट प्लेयर नियम पिछले साल भी था पर बल्लेबाज तब इन्हें



हावी नहीं था। टीमें अब समझ गई हैं कि इंपेट प्लेयर नियम का बेहतर उपयोग किसे करना है। वे जानते हैं कि उनके पास अतिरिक्त बल्लेबाज हैं और वे पहली में से मैचों में हमें लक्ष्य का ताता उन्होंने अप्राप्ति कर दिया है। यह इसी तरह प्रहर करना चाहते हैं। यह इसी तरह में भी उन्होंने अप्राप्ति कर दिया है।

चल रहा है। उन्होंने कहा, ‘गेंदबाज कितना भी दुखी हो, हावे ऐसा ही है। हमें स्वीकार करना होगा कि यह आईपीएल अलग है और मानसिक रूप से इस चुनौती को स्वीकार करना होगा। इसके आप ज्यादा आप कुछ भी नहीं बदल सकते। चक्रवर्ती ने कहा कि इंडन गार्डन्स की पिच से दिल्ली के खिलाफ गेंदबाजों को अच्छा मदद मिलता। उन्होंने कहा, ‘इससे पूर्व पिछले दो मैचों में हमें लक्ष्य का ताता उन्होंने अच्छा बचाव नहीं किया था क्योंकि दूसरी पारी में विकेट बहुत सप्ताह हो गया था।

बिजनेस

मंडियों में अरहर दाल के दाम बढ़ने से खुदरा बाजार में आया उछाल

कर्मोडिटीविलेषकोंने कहा-अरहर का उत्पादन कम होने से तुअर दाल हुई महंगी

नई दिल्ली, एजेंसी

अरहर यानी तुअर दाल के भाव कम नहीं हो रहे हैं। इससे लोग काफ़ी परेशान हैं। क्योंकि हमारे दूसरे में अरहर दाल की खपत ज्यादा है। पिछले साल से अरहर की कीमतों में अंडे तेजी आज भी बढ़ी हुई है। इस साल अरहर के थोक भाव 12,000 रुपए किंटल को पार कर चुके हैं। अपैत माह में भी मिडियों में अरहर का दूसरे दूसरे को रहा है। अरहर के थोक भाव चुड़ा रहे हैं। अरहर के थोक भाव चुड़ा रहे हैं। अरहर की कीमत 1,764.50 रुपये से बटकर 1,745.50 रुपये हो गई है। मुंबई में नहीं कीमत 1,698.50 रुपये तय की गई, चेन्नई में तो जीती रही है। जबकि कोलकाता में 20 रुपये की कीमत रही है। गैस सिलेंडर की कीमतों में यह कटौती आई है। गैस सिलेंडर की कीमतों में यह कटौती लग्नोबल अंयल प्राइस में हालिया गिरावट है। इससे पहले दिल्ली में 19 किलो वाले सिलेंडर की कीमत 1,764.50 रुपये थी।



दाल के थोक भाव 14,400-15,400 रुपए से बढ़कर 16,100-17,300 रुपये किंटल हो गए हैं। दिल्ली की मंडी में अरहर दाल के थोक भाव 1,300 रुपए बढ़कर 16,500-16,600 रुपये किंटल हो चुके हैं। मिडियों में अरहर की कीमतों में तेजी देखने को मिलता है। महाराष्ट्र की प्रमुख मंडी अकोला में एक अप्रैल को अरहर के थोक भाव 10,700 से 10,850 रुपये थे, जो अब बढ़कर 12,000 से 12,200 रुपए किंटल तक पहुंच गए हैं। मिडी में अरहर

बढ़कर 170 रुपए, महाराष्ट्र में 159.74 रुपए बढ़कर 167.63 रुपए, मध्य प्रदेश में 150.46 रुपए से बढ़कर 157.02 रुपए और यूपी में 143.92 रुपए से बढ़कर 147.56 रुपए किलो हो गई है। देशवार में अरहर(तुअर) की ओसत खुदरा कीमत इस माह 149.23 रुपए से बढ़कर 152.73 रुपए हो गई है और इसकी अधिकतम खुदरा कीमत 2023 रुपए किलो हो गई है। कर्मोडिटीविलेषकों के लिए गेंदबाज मानसिक रूप से बढ़कर 54.7 रुपए तक पहुंच गया है। इससे पिछले वितरण में 1.16 लाख नए धोंगों को पीणांजी से जोड़ा गया है। कई धौगेलिक क्षेत्रों में नेटवर्क वितरक से सीधी कमात्रा में बढ़ावा दिया जाता है। इससे धोंगों को पीणांजी से जोड़ा गया है। कई धौगेलिक क्षेत्रों में नेटवर्क वितर

