



















**वैर भजेश कुमार दुबे**  
पतंजली आरोग्य केन्द्र रेडमा  
डालटनगंज पालामू द्वाराखण्ड  
मो. - 7903216488, 9334716688

तिरिक्त गर्मी ही मुँहासों का 3 व्यक्तियों (युवकों) का आदार-व्हार भी पित बढ़ने वाला होता है। जिस कारण पित बढ़ने से कील-मुँहासे निकलने लगते हैं। वे तेज मिर्च मसाले, ताले हुए पदार्थ, मांस, मदिरा, अण्डा आदि न लें। व्यायाक वे भी मुँहासे निकलने में सहायक होते हैं। जैसे - निरंतर कब्ज बना रहे, स्वभाव

चिड़चिड़ा बना रहे आदि। झाइयां अधिकतर गालों पर कनपटी के आस-पास ही अधिक होती हैं। उनका रंग हल्का व गहरा होता रहता है। कुछ रोगियों में झाइयों का रंग गहरा ही होता है। आधुनिक वैज्ञानिक झाइयों के बनने का कारण त्वचा में मेलानिन का अधिक बनना मानते हैं। चूंकि यह रंग स्त्रियों में अधिक पाया जाता है, वह भी प्रसव के उपरांत ही ऐसा होता है। आयुर्वेद का मानना है कि प्रसव के समय शरीर में रह गये गन्तव्य के कारण ऐसा होता है। कुछ चिकित्सक्स मानते हैं कि प्रसव के बाद होनेवाली रक्त की कमी के कारण भी झाइयों का बन जाता है। यहां भी आयुर्वेद का मानना है कि जो

## गर्मी ही मुँहासों का कारण...



स्त्रियों गर्भ ठहरने के बाद नौ माह तक आयुर्वेद में बताये गये पथ्य के

ही बच्चा कमज़ोर पैदा होता है। साथ ही खून की कमी भी नहीं होती। झाइयों का कारण आधुनिक चिकित्सक प्रसव के साथ-साथ मधुमेह, हृदय रोग व गर्भापत जैसे रोगों में खून की कमी मानते हैं। कठिम सौंदर्य प्रसाधनों का लाल्ज़ समय प्रयोग करने के लिए भी झाइयों बनती है। कुछ चिकित्सकों का मानना है कि शरीर में कैल्सियम की कमी के कारण झाइयां, दाग-धब्बे हो जाते हैं।

### चिकित्सा

**युवान पिङ्गीका :** शुद्ध टंफण, मुकुता शुक्रि पिष्टी बराबर-बराबर प्रसव के दौरान कष्ट होता है और न

प्रयोग : थोड़ा सा चूर्चा लें, शहद

मिलाकर मुँहासे पर लगायें तथा एक घंटे बाद गरम पानी से धो लें। वह प्रयोग दिन में दो बार करें।

**खाने की दवा :** स्वर्णवंश 1/4 रत्ती,

त्रिफला 1 ग्राम, वयवार 2 रत्ती। ये

एक मात्रा भोजन करने के एक घंटे के

बाद शहद के साथ सेवन करें। इस

प्रयोग से 15-120 दिनों में चर्म कील

नट हो जाते हैं।

**चैरे के मुँहासे :** रीठे के छिलके का

पाउडर+उत्तम शुद्ध गेल दोनों बराबर-

बराबर ले। दोनों कूटकर उड़द जितनी

गोलियां बना लें।

**मात्रा व सेवन :** दोपहर व रात को

भोजन के एक घंटे बाद 1-1 गोली

ताजा जल के साथ निगल लें। द्वार्ड

का असर तो दूसरे दिन से नजर

आने लगेगा। यह दवा 15-20 दिन

अवश्य लें।

## काव्य कोना

### एक लौ

**अ** पने अपने हिस्से की धूप

करते करते में बटा

नरम नरम बूझ पर

पाणा के खम्भमी सिरहाने पर

न जाने लेता या बैठा।

चिन्तनशील बह मनोयोगी

मन में अपने

दूखता- उत्तराता

प्रथम दीप कहाँ से लाऊँ?

भैंवर की गहराई से

झङ्खावात के प्रहार से

तम की अँधीरी रात में

बह एक लौ,

निमंत्रण हरदम

निशा के सवेरे का।

♦ नाग मणि

# गर्मियों में वेट लॉस के लिए पियें सतू ड्रिंक

**ख** राब लाइफस्टाइल और खान-पान में गड़बड़ी और रोजाना एक्सरसाइज की कमी के चलते वजन बढ़ने लगता है। लेकिन आप इस हेल्दी और टेरेसी ड्रिंक से आप तेजी से वेट लॉस कर सकते हैं। खराब लाइफस्टाइल और खान-पान में गड़बड़ी और रोजाना एक्सरसाइज की कमी के कारण अक्सर हमारा वजन तेजी से बढ़ने लगता है। वहीं महिलाओं में हार्मोनल बदलाव के कारण वजन बढ़ने लगता है। वजन बढ़ने में न सिर्फ हमारा पूरा लुक बेकार हो जाता है, बल्कि वह कई बीमारियों का कारण भी बनता है। बढ़े हुए वजन को कम करने के लिए एक्सरसाइज और न्यूट्रिएंस से भरपूर डाइट को फॉलो करना चाहिए। जिसके सेवन से आप आसानी से अपना वजन कम कर सकते हैं। वहीं यह ड्रिंक आपको काम की ज्यादा पसंद आ सकती है। इस ड्रिंक को आप असानी से घर पर भी बनाकर तैयार कर सकते हैं। वहीं हेल्दी घर से आप तेजी से अपना वेट लॉस कर सकते हैं। एक्सपर्ट्स की मानते तो सतू पाउडर से बढ़ाया जाना चाहिए। नमक- 1 चुटकी नींबू- 1/2

कैलिश्यम, मैंगनीज और मैन्मेशियम जैसे मिनरल्स पाए जाते हैं। काले चने का सतू ड्रिंक कैसे बनाते हैं और वह आपको कैसे फायद पहुंचाता है।



वेट लॉस प्रोटीन ड्रिंक की रेसिपी चना सतू पाउडर- 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच पानी- 1 कप नमक- 1 चुटकी नींबू- 1/2

### कैसे बनाएं

सबसे पहले एक कप में चना सतू पाउडर ले। पिन इस पाउडर में नींबू का रस, जीरा और नमक डालो। अब इसमें पानी डालो और अच्छे से मिक्स कर लें। गर्मियों में आप इसे घर पर बना लें। इसमें पाए जाने वाले कूलिंग गुण आपके शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं।

**वजन कम करने के लिए चना सतू ड्रिंक**  
बता दें चना सतू में कैलोरी की मात्रा ज्यादा पाई जाती है। और फाइबर की मात्रा ज्यादा पाई जाती है। अब चनों को जल रखा रखें। इसमें घर से आप तेजी से अपना वेट लॉस कर सकते हैं। एक्सपर्ट्स की मानते तो सतू पाउडर से बढ़ाया रखने के लिए चनों को कंट्रोल करने में सहायक होता है। वह ड्रिंक हेल्दी होने के साथ ही एन्जी से भरपूर होता है। काले चने से बने सतू पाउडर में आयरन,

ओवरईटिंग नहीं करते हैं।

सतू पाउडर में ग्लाइसेमिक इडेक्स पाया जाता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ

चना सतू का पाउडर शरीर में पित को संतुलित करने का काम करता है।

यह सतू पाउडर हार्ट बर्न और एसिडिटी

जैसी समस्याओं को कम करने का काम करता है।

यहीं इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और काबोहाईट पाया जाता है।

वह शरीर को हेल्दी रखने के साथ ही

मजबूती देता है।

यूनिरी ट्रैक इफेक्शन के इलाज में भी सतू काफी मददार होता है।

सतू ड्रिंक से हड्डियां और मसल्स मजबूत होती हैं।

सतू सतू पाउडर हार्ट बर्न और कंट्रोल में रहती है।

इससे आपका डाइजेशन भी अच्छा रहता है।

यह आपको फौरन एन्जी देने का काम करता है।

सतू के ड्रिंक से आपका शरीर ठंडा रहता है। क्या बरतें सावधानी बता दें कि आग आप जोड़ों के दर्द, किसी वात या अथर्गाइट्स से परेशान होते हैं। आपको एक बालों का सेवन नहीं करना चाहिए। क्योंकि काले चने चोंडे चाव दोष को बढ़ाते हैं। एक लास्ट काले चने के लिए आप अहोली फूड्स से दूरी बनाकर रखें और अपनी डाइट में हेल्दी और पौष्टिक चीजों को शामिल करें। वहीं आप आरोग्य देने का समय नहीं होता है। आप घर पर ही एक्सरसाइज आप कर करते हैं।

♦ अनन्या मिश्रा

### यूटोकु नवताल- 6735

मध्यम								
8	2		6			1		
6		8	9			7	5</	





सांत्विक और चिराग  
ने जीता इंडोनेशिया  
ओपन का खिताब



जकार्ता। सालिकसाईंग रॉकीरेज्जी और चिराग शेट्टी की भारतीय पुरुष युवाल जोड़ी ने रविवार को इंडोनेशिया ओपन सुपर 1000 बैडमिंटन का खिताब जीतकर इतिहास रच दिया। विश्व रैंकिंग में छठे स्थान पर काबिय भारतीय जोड़ी ने फाइनल में मरेश्वरा को आरोन चिया और दूसरे चियक सोह की जोड़ी को 21-17, 21-18 से हराकर सुपर 1000 स्तर की प्रतियोगिता को अपने नाम करने वाली पहली भारतीय जोड़ी बनी। बर्मिंघम राष्ट्रीय मॉडल खेलों की जितों और एशियाई चैम्पियन और युवाल जोड़ी को इस कड़े मुकाबले को जीतने में 43 मिनट का समय लगा। मरेश्वरा की जोड़ी के खिलाफ सात बार दारने के बाद सांत्विक और चिराग को पहली जीत मिली है। यह इंडोनेशिया ओपन के डब्ल्यूएस इंटर्नेशनल में भारत का पहला खिताब भी है।

**बोर्गेस को हराकर नॉटिंघम ओपन के फाइनल में पहुंचे मरे नॉटिंघम (ब्रैके)।** पूर्व विश्व नंबर 1 एंडी मरे ने यहां नूरो बोर्गेस का 6-3, 6-2 से हराकर नॉटिंघम ओपन के फाइनल में पहुंचे के लिए अपनी ग्रास कोर्ट फार्म जारी रखी। शनिवार को मरे की जीत ग्रास कोर्ट पर उनकी लगातार नीरों जीत थी। पिछले हफ्ते, जब उन्होंने लेक्सस सर्विस्टिंग ट्रॉफी में जीत हासिल की, तो वह चैलेंजर टूर ट्रू खिताब का पीछा करेग, जब वह फाइनल में अर्थात कैजैक्स से मिडेंग। दूसरे में नैक्टेजन टूर 15 इंवेंट के दूसरे सेमीफाइनल में डोमिनिक कोंफर को 7-5, 6-2 से हराया।

**मुरली श्रीशंकर ने विश्व चैम्पियनशिप का टिकट हासिल किया भुवनेश्वर।** लंबी कूद के खिलाड़ी मुरली श्रीशंकर ने रविवार को यहां राष्ट्रीय अंतर्राज्य सिनियर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप 2023 में 8.41 मीटर की छाल लगाकर आगामी विश्व एथलेटिक्स चैम्पियनशिप के लिए अपना टिकट पक्का कर लिया। 24 वर्षीय श्रीशंकर ने कलांगा स्टेडियम में तपती गर्मी के दौरान अपने पहले प्रयास में अपना व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ हासिल किया। हालांकि, वह जेसेविन के एप्लिङ को राष्ट्रीय एंडर्स 16 से 0.01 मीटर दूर रह गए, लेकिन आसानी से विश्व चैम्पियनशिप के क्वालीफायर मार्क 8.25 मीटर को तोड़ दिया।

# आखिरी सेशन में थोड़ी सुस्त थी इंग्लैंड : नासिर हुसैन

एंजेसी। बर्मिंघम (युके)

इंग्लैंड के पूर्व कपान नासिर हुसैन को लगता है कि शनिवार को वहां एजेवेस्टन में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ एकेज टेस्ट मैच के दूसरे दिन के आखिरी सत्र में इंग्लैंड थोड़ा सुस्त था। उत्तमान ख्वाजा के 126 (279)\* और एलेक्स के 52 (80)\* ने ऑस्ट्रेलिया को दूसरे दिन के स्टॉप्स पर 94 और वरों में 311/5 तक पहुंचे में मदद की।



इस टीम के बहुत से लोगों ने बहुत अधिक क्रिकेट नहीं खेली है। यह सिर्फ एक कौशल-आराधित चीज नहीं है, यह फिटनेस है। यह आखिरी सत्र में समान आया। पूर्व इंग्लैंश कपान ने कहा कि दूसरा दिन बल्लेबाजों के पक्ष में है और इंग्लैंड को खिलाफ लेने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। हुसैन ने आखिरी सत्र में मिस्स एस्ट्रीय और युवाल जोड़ी को इस कड़े मुकाबले को जीतने में 43 मिनट का समय लगा। मरेश्वरा की जोड़ी के खिलाफ सात बार दारने के बाद सांत्विक और चिराग को पहली जीत मिली है। यह इंडोनेशिया ओपन के डब्ल्यूएस इंटर्नेशनल में भारत का पहला खिताब भी है।

## अभिषेक वर्मा ने तीरदाजी विश्व कप चरण तीन में जीता व्यक्तिगत स्वर्ण

एंजेसी। मेडेलिन (कोलंबिया)

अभिषेक वर्मा ने यहां तीरदाजी विश्व कप चरण तीन की पुरुष कंपाइंड व्यक्तिगत स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता। इंवियोन 2014 पैशियाई खेलों की कंपाइंड टीम स्पर्धा के स्वर्ण और व्यक्तिगत स्पर्धा के रजत पदक विजेता 33 साल के वर्मा ने शनिवार को फाइनल में अमेरिका के जेम्स लुर्ज को 148-146 से हराया। विश्व कप के कई बार के स्वर्ण पदक विजेता वर्मा शुरूआत से चरण से हाराहर रहने के बाद वापसी कर रहे थे। उन्होंने इसमें पहले रोमांचक व्यक्तिगत फाइनल में दुनिया के नंबर एक तीरदाज और शीर्ष वरीय नीदरलैंड के माझक क्लोसेर को हराकर सेमीफाइनल में जगाई। अटवें वरीय वर्मा ने इसके बाद अंतिम चार के मुकाबले में ब्राजीली के लुकास अब्रेयो को फ्रैंकमैन ने चैलेंजर टूर 15 इंवेंट के दूसरे सेमीफाइनल में



वर्मा का यह तीसरा व्यक्तिगत विश्व कप स्वर्ण पदक है। यह 2021 पैरिस चरण के बाद उनका पहला स्वर्ण है। उन्होंने अपना पहला व्यक्तिगत स्वर्ण पदक पालैंड को 6-0 के समान अंतर से हराकर सेमीफाइनल में जगाई बनाई जहां उन्हें कोरिया के खिलाफ 3-5 से रिकर्स ज्वेली पड़ी। टीम कांस्य पदक के लिए चीनी ताइपे से जीत चुके हैं। भारतीय टीम ने मौजूदा टूर्नामेंट में अब तक एक

स्वर्ण और तीन कांस्य पदक जीते हैं। गविवार को रिकॉर्ड मिशन्ट्रिट टीम भी कांस्य पदक के लिए चुनौती पेश करेगी। टीम ने फ्रांस और नीदरलैंड को 6-0 के समान अंतर से हराकर सेमीफाइनल में जगाई बनाई जहां उन्हें कोरिया के खिलाफ 3-5 से रिकर्स ज्वेली पड़ी। टीम कांस्य पदक के लिए चीनी ताइपे से जीत चुके हैं। भारतीय टीम ने मौजूदा टूर्नामेंट में अब तक एक

## बेल्जियम ने ऑस्ट्रेलिया को 5-4 से ब्रिटेन ने जर्मनी को 3-0 से हराया



एंजेसी। लंदन/एंटर्वर्प

बेल्जियम की पुरुष टीम ने यहां एकआईएच हॉकी प्री लीग के रोमांचक मुकाबले में ऑस्ट्रेलिया को 5-4 से हरा दिया। शनिवार को एकआईएच हॉकी प्री लीग के अन्य टीमों में, नीदरलैंड की तरह की पहली प्रतिवित्ति की जाएगी। अटवें वरीय वर्मा ने यहां पर 6-0 से जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट

तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नीदरलैंड की एक अच्छी मैच में यहां पर घेरलू दर्शकों का उत्साह कराया। वर्मा ने जीत दर्ज की, जिसने 50 मिनट तक ठोस खेल दिखाया, लेकिन अपिं 10 मिनट में चार गोल खा गई। दूसरी ओर, रेलीगेशन लार्डाई ने न्यूजीलैंड के अंजेटीना से तीन महत्वपूर्ण अंक छीन लिए ताकि वर्मा के एक अच्छी प्री लीग के एक अच्छी मैच में नी