





















## क्या हाईयूरिक एसिड में चना खा सकते हैं?

हाईयूरिक की समस्या समय के साथ बेहद गम्भीर रूप लेनी लगती है। आपको ये जानकर हैरानी हो सकती कि जब शरीर में यूरिक एसिड बढ़ता है तो इसकी पथरियां आपकी किडनी में जमा होने लगती हैं। इसके अलावा ये शरीर के तमाम अंगों को भी प्रभावित करने लगता है जैसे कि ये हड्डियों के बीच पथरियों के रूप में जमा हो जाता है और सूजन का कारण बनने लगता है। ऐसे में काशिश करनी चाहिए कि आप हाईप्रोटीन गाले फूदस के सेवन से बचें। तो, ऐसे में सेवन ये हैं कि हाईयूरिक में चना खाएं या नहीं।  
वया हाईयूरिक में चना खा सकते हैं?

नहीं, अगर किसी को हाईयूरिक एसिड की समस्या है तो उसे चना, चने की दाल और चने की बनी तमाम चीजों को खाने से बचना चाहिए। ऐसा इसलिए कि चने में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है जिससे यूरिक एसिड की समस्या तेजी से बढ़ती है। इतना ही नहीं अगर किसी को पहले से ही हाईयूरिक एसिड की समस्या है तो चना खाना सूजन को ट्रिगर कर सकता है और दर्द का कारण बन सकता है। तो, इन तमाम कारणों से आपको हाईयूरिक एसिड में चना खाने से बचना चाहिए।

### अगर खाएं तो कैसे खाएं?

अगर आपका यूरिक एसिड की समस्या है तो उसे चना, चने की दाल और चने की बनी तमाम चीजों को खाने से बचना चाहिए। ऐसा इसलिए कि चने की मात्रा ज्यादा होती है जिससे यूरिक एसिड की समस्या तेजी से बढ़ती है। इतना ही नहीं अगर किसी को पहले से ही हाईयूरिक एसिड की समस्या है तो चना खाना सूजन को ट्रिगर कर सकता है और दर्द का कारण बन सकता है। तो, इन तमाम कारणों से आपको हाईयूरिक एसिड में चना खाने से बचना चाहिए।

### सामग्री

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच

आटा- 1 चम्मच

बेसन- 1 चम्मच

**रिक्न लाइटिंग जेल**

स्क्रिंग के बाद रिक्न को शांत करने और नमी देना जरूरी होता है।

रिक्न लाइटिंग जेल आपकी त्वचा को ठंडक पहुंचाने के साथ चमकदार बनाने का काम करता है। एलोवेरा जेल हाइटिंग, सूदिंग और हीलिंग गुणों के लिए जाना जाता है। एलोवेरा रिक्न की जेल को कम करता है, नमी को लॉक करता है और रिक्न को सोंफट बनाता है। एलोवेरा को चुकंदर के साथ मिलाकर लगाने से रिक्न की रंगत में सुधार होता है और गले आता है।

**सामग्री**

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच

एलोवेरा जेल- 2 चम्मच

**तिथि**

सबसे पहले चुकंदर के रस में एलोवेरा जूस को अच्छे से मिलाएं।

अब फेस को साफ करके 5 मिनट मसाज करें।

इसके बाद वेरों को धो लें।

**सामग्री**

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच

एलोवेरा जेल- 2 चम्मच

**तिथि**

सबसे पहले चुकंदर के रस में एलोवेरा जूस को अच्छे से मिलाएं।

अब फेस को साफ करके 5 मिनट मसाज करें।

इसके बाद वेरों को धो लें।

## चुकंदर से बनाएं फेशियल से मिलेगी ग्लासस्किन, 10 मिनट में मिलेगा पार्लर जैसा निखार

**अगर आप भी चुकंदर करती हैं, तो आपकी रिक्न भी ग्लास की तरह चमकने लगेगी। इससे रिक्न पर ऐसा अद्भुत निखार आता है कि हर कोई आपसे आपकी चमकदार रिक्न का राज पूछेगा। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको जादुई चुकंदर फेशियल के स्टेप्स के बारे में बताने जा रहे हैं।**

### फेशियल का सबसे पहला और जरूरी स्टेप

ऐसे में अगर आप भी चुकंदर फेशियल का इस्तेमाल करती हैं, तो आपकी रिक्न भी ग्लास की तरह चमकने लगेगी। इससे रिक्न पर ऐसा अद्भुत निखार आता है कि हर कोई आपसे आपकी चमकदार रिक्न का राज पूछेगा। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको जादुई चुकंदर फेशियल के स्टेप्स के बारे में बताने जा रहे हैं।

### फेशियल का सबसे पहला और जरूरी स्टेप

चुकंदर की गहरानी से सफाई करता है। इससे रिक्न की धूल-मिट्टी और अंगूष्ठ को दूर किया जा सकता है। वही चुकंदर का रस नेवुरल क्लीजर की तरह काम करता है। जोकि रिक्न के पोर्स साफ करता है और विटामिन देता है। गुलाब जल रिक्न को शांत करने के साथ ही नमी देने का काम करता है और रिक्न के पीएच बैलेस को बनाए रखता है।

### सामग्री

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच

गुलाब जल- 2 चम्मच

**तिथि**

चुकंदर के रस में गुलाबजल मिलाकर अच्छे से मिक्स कर लें।

इसके बाद कॉटन को भिंगोकर फेस और गर्दन को अच्छे से साफ कर लें।

ऐसा करने से सारी गंदगी साफ हो जाएगी और अंगूष्ठ भी साफ होगा। इससे आपकी तरोताजा लगेगी।

### फेशियल का सबसे दूसरा और अंतिम स्टेप

बता दें कि वलीजिंग के बाद रिक्न को शांत करने और नमी देना जरूरी होता है। रिक्न लाइटिंग जेल आपकी त्वचा को ठंडक पहुंचाने के साथ चमकदार बनाने का काम करता है। एलोवेरा जेल हाइटिंग, सूदिंग और हीलिंग गुणों के लिए जाना जाता है। एलोवेरा रिक्न की जेल को कम करता है, नमी को लॉक करता है और रिक्न को सोंफट बनाता है। एलोवेरा को चुकंदर के साथ मिलाकर लगाने से रिक्न की रंगत में सुधार होता है और गले आता है।

### सामग्री

चुकंदर का जूस- 2 चम्मच

एलोवेरा जेल- 2 चम्मच

**तिथि**

सबसे पहले चुकंदर के रस में एलोवेरा जूस को अच्छे से मिलाएं।

अब फेस को साफ करके 5 मिनट मसाज करें।

इसके बाद वेरों को धो लें।

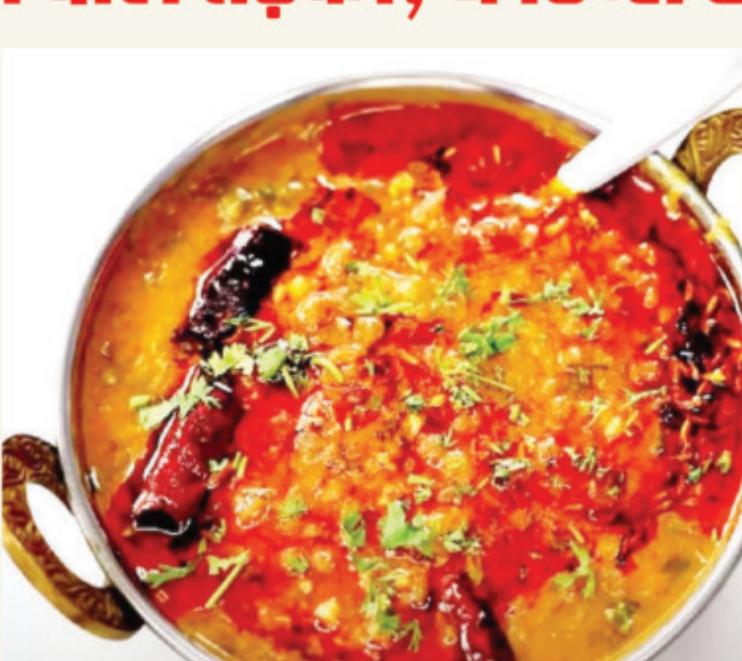
## घर पर बना रहे हैं पंजाबी दाल तड़का, ये टिप्पणी आएंगे आपके बेहद काम

जब आप पंजाबी दाल तड़का बना रही हैं तो ऐसे में सिर्फ एक ही दाल का इस्तेमाल करने से बचें। इसकी जगह आप एक हिस्सा अरहर की दाल, एक हिस्सा मसूर और थोड़ा सा मूंग डालें। जब आप ऐसा करती हैं तो इससे दाल में एकदम बढ़िया क्रीमी और टेस्टी बनती है।

जब कुछ हल्का लेकिन टेस्टी खाने का मन होता है तो हम अक्सर दाल का इस्तेमाल करते हैं। अमूमन दाल को घर-घर में अलग तरीकों से बनाया जाता है। लेकिन अगर आपको चट्टपटा खाना पसंद आता है तो ऐसे में आप पंजाबी दाल तड़का बनाकर उसका स्वाद चख सकते हैं। पंजाबी दाल तड़का में लहसुन की खुशबू और ऊपर से लगाया हुआ तड़का आपको स्वाद की एक अलग दुनिया में लेकर आता है। आप दाल तड़का को चावल के साथ खा फिर तंबूरी रोटी के साथ खा सकते हैं।

लेकिन अक्सर यह देखा जाता है कि हर बार दाल वैसी नहीं बनती। कभी ज्यादा पानी दाल को घर-घर में अलग तरीकों से बनाया जाता है। ऐसे में जरूरी है कि आप पंजाबी दाल तड़का बनाते हुए कुछ छोटे-छोटे टिप्पणी को फॉलो करें। इन टिप्पणी की मदद से आपकी दाल एकदम रेस्टोरेंट स्टाइल बनती है और हर किसी को वह खाने में बेहद ही अच्छी लगती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको पंजाबी दाल तड़का बनाने समय फॉलो करें। जब आप इसे बनाते होंगे तो वो क्रैकलिंग नहीं करेगा और फलेवर भी नहीं आएगा।

### अलग-अलग दालों का करें इस्तेमाल



जब आप पंजाबी दाल तड़का बना रही हैं तो ऐसे में सिर्फ एक ही दाल का इस्तेमाल करने से बचें। इसकी जगह आप एक हिस्सा अरहर की दाल, एक हिस्सा मसूर और थोड़ा सा मूंग डालें। जब आप ऐसा करती हैं तो इससे दाल में एकदम बढ़िया क्रीमी और टेस्टी बनती है।

### दाल को आधे धंते भिगोएं

दाल को कभी भी सीधी ही उबालने के लिए नहीं रखना चाहिए। इसकी जगह आप इसे कम से कम 30 मिनट भिगो कर रखें। इससे दाल जल्दी पकती है और पाचन भी आसान होता है। ये रेस्टोरेंट वाली स्मृथ दाल की टेक्सचर का राज है।

### दाल को अच्छी तरह पकाएं

जब आप पंजाबी दाल तड़का बना रही

# दूसरे टेस्ट में विराट कोहली को पछाड़ सकते हैं ऋषभ पंत, एक शतक की है जरूरत

नई दिल्ली (एजेंसी)। भारत के विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत इंग्लैंड के खिलाफ दूसरे टेस्ट में एक और शतक लगाकर बड़ी उपलब्धि हासिल करने की कोशिश करेगा। अगर पंत दूसरे टेस्ट में शतक लगात है तो वह कोहली को पछाड़कर इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट मैचों में किसी भारतीय द्वारा मोहम्मद अजहरुद्दीन के साथ संतुक्त रूप से दूसरे सबसे ज्यादा शतक लगाने वाले खिलाड़ी बन जाएगे।

वर्तमान में पंत और कोहली दोनों ने इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट मैचों में पांच

शतक लगाए हैं। इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट में सबसे ज्यादा शतकों के मामले में गहराव द्वितीय (21 मैच) और महान साचन तेंटुलकर (32 मैच) शीर्ष पर हैं जिन्होंने 7-7 शतक लगाए हैं। उनके बाद अजहरुद्दीन (15 मैचों में 6 शतक) का नम्बर आता है जोकि तीसों स्थान पर है। चौथे नम्बर पर हैं (13 मैचों में 5 शतक) और पांचवें नम्बर पर कोहली (28 मैचों में 5 शतक) आते हैं।

गौर हो कि इंग्लैंड के खिलाफ पहले टेस्ट के दौरान अपने आक्रामक अंदाज में



## इंग्लैंड ने भारत के खिलाफ दूसरे टेस्ट के लिए प्लेइंग 11 की घोषणा की, आर्वर टीम में नहीं



लंदन (एजेंसी)। इंग्लैंड ने भारत के खिलाफ दूसरे टेस्ट के लिए सोमवार 30 जून को अपनी प्लेइंग 11 की घोषणा की, जो बुधवार से आरम्भ करने के लिए एक्सेस्टन में शुरू होगा।

भारत के खिलाफ पहले टेस्ट में इंग्लैंड ने जीत दर्ज की हुए पांच मैचों की ओर अपने आठ बल्लेबाजों के बाद इंग्लैंड के बदल बनायी थी।

बेन स्टोक्स की अगुआई वाली टीम में दूसरे मैच के लिए टीम में कोई बदलाव नहीं किया गया है। ऊंची की चोट से उत्तरने के बाद इंग्लैंड की टीम में शामिल किया गया था। आर्वर परिवार में इमरजेंसी के कारण एजेक्यूटिव में सोमवार के अध्यास सत्र का हिस्सा नहीं बन पाए। वहाँ जोश टंग, ब्रायडन कार्सन और क्रिस वोक्स

फॅटलाइन तेज गेंदबाज के रूप में अपनी सेवाएं जारी रखेंगे।

दूसरी तरफ तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह को दूसरे मैच के लिए वर्षभूमि के एजेक्यूटिव में शुरू होगा।

भारत के लिए एक्सेस्टन में शुरू होगा। इंग्लैंड ने जीत दर्ज की हुए पांच मैचों की ओर अपने आठ बल्लेबाजों के बाद इंग्लैंड के पहले मैच में इंग्लैंड के बांच विकेट से हुआ था।

भारतीय टीम ने पहले टेस्ट में आठ कैच टपकाए। चैपल ने अपने कॉलम में लिखा, 'हेंडिंग में कॉलिंग'

## ऑस्ट्रेलिया के महान बल्लेबाज ग्रेग चैपल ने भारत की सबसे बड़ी कमी पर जताई विंता



लंदन (एजेंसी)। ऑस्ट्रेलिया के महान बल्लेबाज ग्रेग चैपल का मानना है कि इंग्लैंड के खिलाफ पहले टेस्ट में विराट कोहली को गेंदबाजी आक्रमण में विविधता के अभाव का खामियाज भूमिता पढ़ा। उन्होंने कुलदीप यादव को शेन वॉर्न के बाद सर्वश्रेष्ठ कलाई का स्पिनर करार देते हुए उन्हें और अर्थादीप सिंह को टीम में शामिल करने की सलाह दी। भारत को पांच मैचों की श्रृंखला के पहले मैच में इंग्लैंड के पांच विकेट से हुआ था।

भारतीय टीम ने पहले टेस्ट में

आठ कैच टपकाए। चैपल ने अपने कॉलम में लिखा, 'हेंडिंग में कॉलिंग'

शार्ट्टन त्रिकूर लगभग एक से ही था। उन्होंने कहा, 'भारतीय गेंदबाजों आक्रमण में विविधता को छोड़कर बाकी तेज गेंदबाज एक जैसे ही थे।' गेंदबाजों में बदलाव के तहत बाद विकेट गिरने का कारण यह होता है कि बल्लेबाज को छलने में समय लगता है। लेकिन भारतीय टीम के पास यह विकल्प नहीं था।

भारत के पुर्व कोच ने कहा,

'बुमराह की मौजूदगी में अर्थादीप सिंह को टीम में जाह मिलनी चाहिए। इसके साथ ही कुलदीप यादव को भी उनके द्वारा हाथ के तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज, प्रसिद्ध कृष्णा और

## भारतीय टीम ने टी20 विश्वकप जीत के एक साल पूरा होने पर केक काटकर जश्न मनाया



लंदन (एजेंसी)। भारतीय क्रिकेट टीम ने टी20 विश्वकप 2024 की जीत के एक साल पूरे होने पर गवाह को यहाँ एक पार्टी आयोजित की। इसमें केक काटकर जश्न मनाया गया। इस दौरान विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत और तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह ने मजाकिया अंदाज में आलेयाडर रेंजर जडेजा की खिंचाई करने का प्रयत्न किया। इसके बाद सभी खिलाड़ीयों द्वारा कैमरों की ओर अपना एक पार्टी आयोजित किया गया। जडेजा ने कहा कि वह अपनी एक फॉर्मेंट से रिटायर हुए है। टी20 विश्वकप जीतों के बाद जडेजा ने क्रिकेट के सबसे छोटे प्राप्ति से संन्यास लिया।

बीसीसीआई ने इस पार्टी का बीड़ियों भी सोलो मैडिया में पारी किया है। बीड़ियों में देखने को मिल रहा है कि पहले कोई भी खिलाड़ी के काटने के लिए आपने नहीं बढ़ रहा था। तभी अपने बढ़ते तो कहा गया कि बुमराह प्लेयर और दूसरे अंशदीप की जगह बुमराह ने केक काटा। इसके बाद सभी खिलाड़ीयों द्वारा कोके खिलाने जावाहर। जडेजा ने कहा कि वह अपनी एक फॉर्मेंट से रिटायर हुए है। टी20 विश्वकप जीतों के बाद जडेजा ने क्रिकेट के सबसे छोटे प्राप्ति से संन्यास लिया।

भारतीय टीम ने टीम के कॉलम में लिखा,

'अनुभवी दी जाएगी।'

पुरुष एशिया कप 2025-2026

एक अंतर्राष्ट्रीय पुरुष हांकी विश्व कप के लिए

क्रांतीकारी दूसरे विकेट के रूप में काम करेगा, और हम उसके निर्देशों का पालन करेंगे। दूसरी अंदाजी के अनुभवी मूल्य नहीं लगता। दूसरी अंदाजी करेंगे। दूसरी अंदाजी के अनुभवी मूल्य नहीं लगता।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैंने एक अंदाजी के अनुभवी मूल्य नहीं लगता।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

मैं दो महीने से भी कम समय बच रहा हूँ और

हांकी इंडिया अभी भी पाकिस्तान पुरुष

खिलाड़ी दी जाएगी।

