





















# सर्दियों में क्यों होता है कमर और हिप्स में दर्द?

## इसके कारण और बचाव के उपाय

सर्दियों के मौसम में कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। खासतौर पर, सर्दियों में दर्द की समस्या बहुत अधिक बढ़ जाती है।

इस मौसम में हर दूसरा व्यक्ति किसी न किसी दर्द से परेशान है। सर्दियों में शरीर में अकड़न पीठ, कमर, हिप्स और हाथ-पैर में दर्द की शिकायत काफी अधिक परेशान करती है। 30 या उससे अधिक उम्र के लोगों को अक्सर कमर और हिप्स में दर्द की समस्या हो जाती है। इसके कारण व्यक्ति को उठने-बैठने और रोजमरा के कामों में भी दिक्षित हो सकती है। सर्दियों में कमर में दर्द और हिप पेन की समस्या और भी ज्यादा बढ़ जाती है।

### कमर और हिप्स में दर्द से बचाव

पांच्छार में सुधार करें : कमर और हिप्स में दर्द से बचने के लिए अपने पांच्छार में सुधार करें। ज्यादा देर तक खटना मोड़के बैठें। इससे जोड़ों पर अधिक डबाव पड़ेगा, जो दर्द का कारण बन सकता है।

व्यायाम करें : कमर और हिप्स के दर्द से बचने के लिए सुखद व्यायाम और योग करें। रोजाना व्यायाम करने से ब्लड सकुलेशन बेतत होगा और मांसपेशियों की अकड़न भी दूर होगी।

ज्यादा देर तक एक जगह न बैठें : सर्दियों में कमर और हिप्स के दर्द से बचने के लिए ज्यादा देर तक एक जगह न बैठें। काम के बीच में शरीर को स्ट्रेच करें और थोड़ा बॉक्स करें। इससे शरीर में ब्लड सकुलेशन ठीक होगा और दर्द से आराम मिलेगा।

खानपान का ध्यान रखें : सर्दियों में कमर के दर्द से बचने के लिए अपने खानपान का भी खास ध्यान रखें। सर्दियों में स्वस्थ रखने के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार लें। रात में खट्टा और ज्यादा धारी भोजन करने से बचें। इसके साथ ही रात में ज्यादा प्रोटीन वाली चीजें ना खाएं।

### सुबह की धूप लें

सर्दियों में सुबह की धूप बहुत फायदेमंद होती है। कमर और हिप्स के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना सुबह धूप में 15 से 20 मिनट के लिए बैठें। इससे शरीर को विटामिन डी मिलेगा, जिससे हाइड्रेटेड मजबूत होंगी और दर्द में आराम मिलेगा।

### टेंडिनाइटिस

कमर और हिप्स में दर्द का एक कारण टेंडिनाइटिस हो सकता है। शरीर में टेंडन ऊन टिश्यू को कहा जाता है, जो हाईड्रिंगों को मसल्स से जोड़ते हैं। टेंडन में सूजन या किसी तरह की चोट के कारण दर्द की शिकायत हो सकती है।

### ऑस्टियोपोरोसिस

बढ़ती उम्र के लोगों में ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या हो सकती है। इस बीमारी में बोन की डिस्ट्रीटी कम होने लगती है। इसके कारण कमर और हिप्स में दर्द होता है। इस तरह की समस्या के लिए डॉक्टर से संपर्क करके इलाज करवाएं।

## डार्क सर्कल हटाने के लिए चायपती है फायदेमंद



आंखों पर डार्क सर्कल आपकी खूबसूरती को प्रभावित कर सकते हैं। ऐसे में डार्क सर्कल को हटाना जरूरी है। ताकि आपकी खूबसूरती में निखार आ सके। डार्क सर्कल को हटाने के लिए कई तरह के घेरू, नुस्खे आजमा सकते हैं। अगर आप डार्क सर्कल को हटाना चाहते हैं, तो बची हुई चायपती को इस्तेमाल करें। बची हुई चायपती के इस्तेमाल से आंखों पर मौजूद डार्क सर्कल मिट सकते हैं। डार्क सर्कल हटाने के लिए चायपती काफी फायदेमंद हो सकती है। इसका इस्तेमाल करने के लिए सबसे पहले बची हुई चायपती की धो लें। उसके बाद इसे धूप में सुखाकर हल्का सा मरम्भकर डिब्बे में बंद करके रख लें। अब इसे आप जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल कर सकते हैं।

**नींबू और चायपती :** डार्क सर्कल आपकी खूबसूरती को प्रभावित कर सकती है। जो रस का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका नींबू के रस की कुछ बूंदें मिक्स कर लें। अब इस मिश्रण को अपने प्रभावित स्थान पर लगाकर कुछ मिनट के लिए मसाज करें। इससे डार्क सर्कल कुछ ही दिनों में कम हो सकता है।

**एलोवेरा और चायपती :** एलोवेरा और चायपती का इस्तेमाल करने के लिए इस्तेमाल करने के लिए 1 चम्पच एलोवेरा जेल और 1 टीस्पून चायपती को मिक्स कर लें। अब इस मिश्रण को डार्क सर्कल से प्रभावित हिस्से पर लगाकर कुछ मिनट के लिए मसाज करें। इससे डार्क सर्कल की पैशांशी दूर हो सकती है।

**शहद और चायपती :** डार्क सर्कल को इस्तेमाल करने के लिए शहद और चायपती को इस्तेमाल करने के लिए शहद और चायपती को मिक्स कर लें। अब इस मिश्रण को डार्क सर्कल पर लगाएं। कुछ मिनट तक इसे लगाकर छोड़ दें। करीब 20 मिनट बाद नॉर्मल पानी से आंखों को साफ कर लें। इससे डार्क सर्कल की समस्या दूर हो सकती है।

**चायपती का पानी :** चायपती का पानी भी डार्क सर्कल को कम करने में प्रभावित होता है। इसका बूजूद गुण और पोषक तत्वों के कारण इसे बहुत फायदेमंद लगाना जाता है। इसके बूजूद गुण और पोषक तत्वों के कारण इसे लगाने के लिए 1 चम्पच चायपती को पानी से आइसक्यूब में नियमित रूप से आंखों की सिंकार्ड करने से डार्क सर्कल की समस्या दूर होगी।

**चायपती से आइसक्यूब करें तैयार :** आंखों से डार्क सर्कल हटाने के लिए चायपती को पानी से आइसक्यूब तैयार करके भी इस्तेमाल करना जाता है। इस आइसक्यूब से नियमित रूप से आंखों की सिंकार्ड करने से डार्क सर्कल की समस्या दूर होगी।

## बिना किसी टॉनिक के खून साफ करने में मदद करेंगे ये घरेलू उपाय

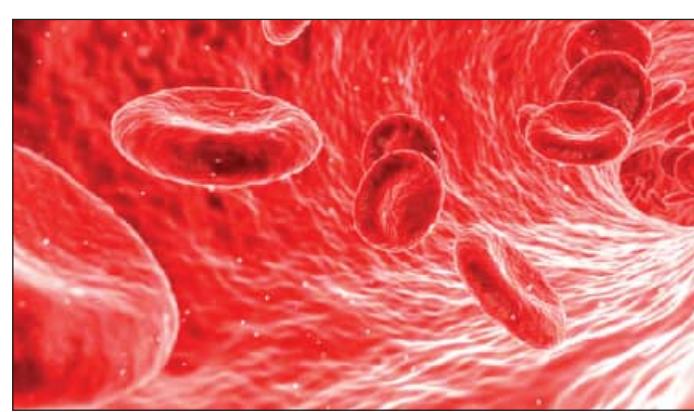
खानपान की खराब आदतें शरीर में टाइसिस्स का कारण बनती हैं। यह खानपान की खराब आदतों को भी गंदा करते हैं। खून में मौजूद गंदीया या को पदार्थ कई गंभीर रोगों को जमा दे सकते हैं। यहाँ तक कि कई त्वचा संबंधी समस्याएं जैसे कीटो-मुहासे, फुसी-फोड़े और शरीर में जीवों की बाहर निकालने के लिए यह एक प्रभावी उपाय है। आप चाहें तो नीम के साथ तुलसी की 5-6 पत्तियां भी चाह सकते हैं। इसके अलावा आप चाह में भी तुलसी की पत्तियां डालकर इसका सेवन कर सकते हैं।

**सेव का सिक्का पिए :** सेव का सिरका पीने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं। शरीर से टाइसिस्स को बाहर निकालने में यह बहुत प्रभावी है। खून साफ करने के लिए आप सुबह खानी पेट सेव के महंगे-महंगे टाइस के अधी छोटे चम्चन बोंबे सोडा मिलाकर इसका सेवन कर सकते हैं। यह मिश्रण तेजी से खून साफ करने में मददगार है। लेकिन आगे किसी को हाई

### नीम की पत्तियां चबाएं :

सुबह खाली पेट 4-5 नीम की पत्तियां चबाने से खून को साफ करने में मदद मिल सकती है।

नीम की पत्तियां एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इन्फ्लेमेटोरी और एंटी-फैगल गुण मौजूद होते हैं। खून में जमा टाइसिस्स को बाहर निकालने के लिए यह एक प्रभावी उपाय है। आप चाहें तो नीम के साथ तुलसी की 5-6 पत्तियां भी चाह सकते हैं। इसके अलावा आप चाह में भी तुलसी की पत्तियां डालकर इसका सेवन कर सकते हैं।



ब्लड प्रेशर की समस्या है तो वह डॉक्टर के सालाह के बाद ही इसका सेवन करें।

हल्दी वाला दूध पिए : हल्दी एंटी-फैगल, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-ओस्टोइटेंडस और एंटी-इफ्लेमेटोरी गुणों से भरपूर होता है। रात को सोने से पहले हल्दी वाले दूध का सेवन करने से शरीर में मदद मिलता है।

शरीर में जमा गंदीयों को बाहर निकालने में मदद मिलती है और खून साफ होता है।

**नींबू का सेवन :** नींबू विटामिन सी और सिट्रुक्ट एसिड से भरपूर होता है।

नींबू पानी के डाइट ट्रिक्स में से एक है। आप रोज सुबह खानी पेट नींबू पानी में शहद मिलाकर इसका सेवन करने में मदद करता है।

पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स खाएं

अगर आप संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेते हैं, तो इससे शरीर में टॉविस्टिक्स वर्णी बनते हैं। आपको विटामिन और मिनरल्स से भरपूर फूड्स को डाइट में शामिल करना चाहिए।

आप ब्लॉबरी, ब्रोकली, चुकंदर और गुड़ आदि जैसे फूड्स को डाइट में शामिल कर सकते हैं, क्योंकि इनमें आयरन, कैल्शियम, ओमेगा-3 फैटी एसिड, फास्फोरस और पोटेशियम सी जैसे जलर योग्य तत्वों के अलावा इनमें भी गंदीयोंविन लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

आप ब्लॉबरी, ब्रोकली, चुकंदर और गुड़ आदि जैसे फूड्स को डाइट में शामिल करना चाहिए।

### डायविटीज, हार्ट से लेकर पाचन तक मूँगफली का तेल खाने से मिलते हैं ये खास फायदे

मूँगफली सेहत के लिए बहुत फायदेमंद मानी जाती है। इसका सेवन कई तरीकों से किया जाता है। मूँगफली की तरह ही मूँगफली का तेल भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद व्यायामियों के बीच मूँगफ

## इंटरनेशनल प्लाइट को जयपुर में छोड़कर घले गए पायलट

झूटी टाइम पूरा के गया था; 180 पैरेंजर 9 घंटे तक परेशान होते रहे



बढ़ता राजस्थान

जयपुर। पेरिस से दिल्ली आ रही एयर इंडिया की इंटरनेशनल प्लाइट को पायलट जयपुर में छोड़कर चले गए। पायलट का कहना था कि उनके द्वारा आवास पूरे हो गए हैं। प्लाइट में सप्ताह 180 से ज्यादा पैसेंजर 9 घंटे तक जयपुर एयरपोर्ट पर परेशान होते रहे। इसके बाद उन्हें संदेश भेजा गया। पेरिस से दिल्ली आ रहे पैसेंजर अधिकारी खत्री ने बताया—एयर इंडिया की फ्लाइट एआई 2022 रविवार रात 10 बजे पेरिस से दिल्ली तक रवाना हुई थी। इसे सोमवार 10:35 बजे दिल्ली पहुंचना था। खत्री, मोसम की बजाह से फ्लाइट दिल्ली लैंड नहीं कर पाई। एयर एयरफिक कंट्रोल सिस्टम के निर्देश पर पायलट ने दोपहर 12:10 बजे फ्लाइट को जयपुर एयरपोर्ट पर लैंड करवाया। पायलट एयरफिक कंट्रोल सिस्टम से उड़ान के लिए विलयरेस मिलने का इंतजार करते रहे। दोपहर तक भी एयरफिक नहीं मिला। पायलट ने झूटी टाइम पूरा होने का हवाला देकर विमान छोड़ दिया।

मलयालम अभिनेता सिद्धीकी को सुप्रीम कोर्ट से राहत रेप से जुड़े केस में दी अग्रिम जमानत



बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को मलयालम अभिनेता सिद्धीकी को एक अधिनेत्री द्वारा 2016 की घटना में उनके खिलाफ दर्ज करियर यौं उपरोक्त के मामले में अग्रिम जमानत दे दी। न्यायमूर्ति बेला एप्रिल के अधिकारी संदीश चंद्र शर्मा की पीठ ने कहा कि अभिनेता को अपना पायरपोर्ट जमा करना होगा और जांच में जांच अधिकारी के साथ सहयोग करना होगा। यह शिकायत न्यायमूर्ति द्वारा आयोग की रिपोर्ट का नीतीज थी, जिसमें मलयालम सिनेमा में महिला कलाकारों द्वारा सामना किए जाने वाले यीन उपरोक्त और भेदभाव को विवरण दिया गया था। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि मामले में शिकायत के अदालत ने दर्ज की गई थीं। 30 सिवंबर को अदालत ने सिद्धीकी को मामले में गिरफ्तारी से अंतरिम राहत दी थी। केरल पुलिस ने सिद्धीकी की ओर से जांच में सहयोग की कामी का आरोपी लगाया है। केरल पुलिस की विशेष जांच टीम (एसआई) के अपनी स्थिति रिपोर्ट में आरोप लगाया था कि दिग्निक अभिनेता जांच में वाधा डाल रहे हैं और उन्होंने अपने सोशल मीडिया अकाउंट डिलीट करने के अलावा इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को भी नष्ट कर दिया है। 24 सिवंबर को केरल उच्च न्यायालय ने बलाक्का मामले में सिद्धीकी की अग्रिम जमानत आविका कर दी थी। उनके अपनी पायरपोर्ट को आरोपी की गंभीरता को देखते हुए, अपराध की उचित जांच के लिए उसकी हिरासत में प्रृथक्काल अधिकार्य है।

रांची को कराची बनाना चाहते हैं हेमंत सोरेन : गिरिराज सिंह

बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। झारखंड में पोटिंग से एक दिन पहले जेएमएम प्रभु हेमंत सोरेन पर केंद्रीय कपड़ा मंत्री गिरिराज सिंह ने बड़ा वार्ता किया है। न्यायरूद्ध जामुदो-कांग्रेस गठबंधन पर हमला करते हुए पिरियर ने दावा किया कि मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन राज्य के राजधानी रांची को कराची में बदलना चाहते हैं। पटना में पत्रकारों से बात करते हुए सिंह ने झारखंड के लोगों से महिलाओं को देखा कि आग्रह किया गया है। झारखंड में दूसरे चारण की 38 विधायकाओं सीटों के लिए विधायक करने का आग्रह किया गया है। झारखंड में दूसरे चारण की 38 विधायकाओं सीटों के लिए बुधवार को मतदान होगा। गिरिराज सिंह ने कहा कि मैं झारखंड और महाराष्ट्र के सभी चुनाव अधिकारियों और एनडीए के पोलिंग एजेंटों से अपील करता हूं कि धर्म के आधार पर चुनाव की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए और उन्हें पदवी हटाकर मतदाताओं की जांच करना चाहिए। पदवी हटाकर उनके चेहरे देखना कानूनी तौर पर सही है। उन्होंने कहा कि कल महाराष्ट्र और झारखंड में चुनाव है। महाराष्ट्र के लोगों ने फैसला किया है कि वे उन लोगों को कभी बोर्ड नहीं देंगे जो रोहिंग्या को समर्थन करते हैं और समाज को विभाजित करते हैं। योगी आदित्यनाथ ने कहा है, एक रहोगे, सुरक्षित रहेंगे, बटोरोंगे तो काटोंगे।

## सरकारी टीवर को अन्य स्कूल भेजने पर लगाई रोक शिक्षक की जगह संविदाकर्मी को दी नियुक्ति, रेट ने रोक लगाते हुए शिक्षा विभाग से मांगा जवाब

बढ़ता राजस्थान

जयपुर। महात्मा गांधी सरकारी स्कूल में कार्यरत शिक्षक को वकील संदीप कलवानिया ने बताया कि आग्रह से साल 2022 में अंग्रेजी मीडियम के शिक्षकों के पदवापन के लिए चयन प्रक्रिया में शिक्षक गणेश का वाक़ इन इंटरव्यू से चयन हुआ था। चयन आदेश की पालना में गणेश ने महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय (अंग्रेजी माध्यम) संस्थान में साल 2022 में



कार्यग्रहण कर लिया। इसके एक साल बाद साल 2023 में विभाग

ने आदेश जारी कर िवाना भर्ती के पद को एक साल के लिए संविदा पर एक शिक्षक को बिना रिक पद कर दिया।

जमीन की खुदाई से प्राप्त होनेवाले सोने से ज्यादा विचारों की खुदाई से ज्यादा सोना प्राप्त होता है।

-हर्षित विजयवर्णीय, बढ़ता राजस्थान



## राजस्थान में बढ़ने लगी सर्दी माउंट आबू के बाद सीकर-चूरू में पारा 10 डिग्री से नीचे दर्ज; दिन में भी बढ़ी ठंड

चूरू में भी सीजन में पहली बार न्यूतम तापमान सिंल डिजिट 9.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। अमरमें, कोटा, उदयपुर, सीकर में न्यूतम तापमान अब औसत से नीचे चला गया।

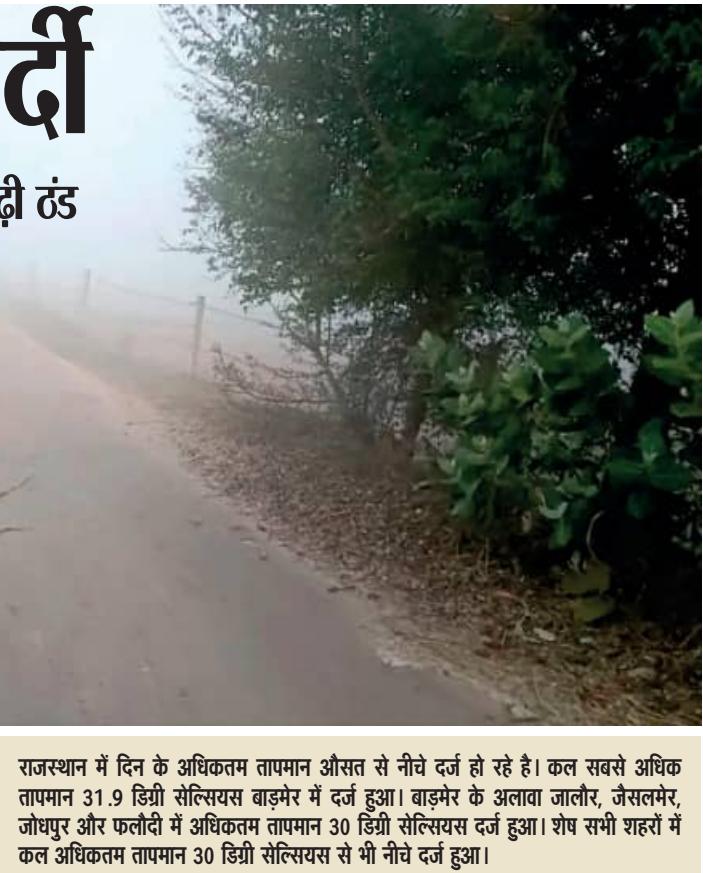
जयपुर, कोटा में सीजन की ठंडी रात : जयपुर और कोटा में बीती रात इस सीजन की जिले की सबसे ठंडी रात होती है। इन दोनों ही शहरों में न्यूतम तापमान भी ठंडक रहे।

जयपुर की अधिकतम तापमान 30 डिग्री सेल्सियस से भी नीचे रहा।

मौसम विज्ञान केन्द्र जयपुर ने राजस्थान में आलू दो-तीन दिन

में तापमान और गिरावर द्वारा इन दोनों शहरों में अधिकतम तापमान 25 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ।

दिन में भी ठंडक बढ़ी पारा औसत से नीचे आया



राजस्थान में दिन के अधिकतम तापमान औसत से नीचे रहे हैं। कल सबसे अधिक तापमान 31.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। बड़मेर के अलवारा, जैसलमेर, जोधपुर और फतेहाबाद में अधिकतम तापमान 30 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। शेष सभी शहरों में कल अधिकतम तापमान 30 डिग्री सेल्सियस से भी नीचे रहे हुए हैं।

## यूक्रेन जंग के बाद पुतिन पहली बार भारत आएंगे रुस बोला- तारीख जल्द तय करेंगे; 3 साल पहले 4 घंटे के लिए भारत आएंगे

बढ़ता राजस्थान



### अरेस्ट वारंट जारी होने के बाद दूसरे देशों की यात्रा से बच रहे पुतिन

पिछले साल मार्च में आईसीसी ने पुतिन के खिलाफ अरेस्ट वारंट जारी किया था। कोर्ट ने यूक्रेन में बच्चों के अपहरण और डिपोर्टेशन के आरोपी के आधार पर पुतिन को बार क्राइम के लिए जिम्मेदार माना था। यह पहला मोका था जब आईसीसी ने संयुक्त राष्ट्र सुशास्त्र परिषद के किसी स्थायी सदस्य देश के टॉप लीडर के खिलाफ अरेस्ट वारंट जारी किया था। अमेरिका, रुस, चीन, ब्रिटेन और भारत के मौद्रों पर आ सकते हैं।

पीएम मोदी की यात्रा से बचते हुए वे ब्रिटिश समिट के लिए 22 अक्टूबर को रुस गए थे। इससे पहले जुलाई में भी मोदी ने दो दिन का रुस दौरा किया था। तब उन्होंने पुतिन को भारत आने का न्योता दिया था। इससे पहले रुसी समझौते और तकनीकी समझौते थे। दोनों देशों ने 2025 तक 30 अरब डॉलर (2 लाख 53 हजार करोड़ रुपए) सालाना ट्रेड कार्ट रखा था।

### 2002 में थुकू हुआ इंटरनेशनल क्रिमिनल कोर्ट

1 जुलाई 2002 को इंटरनेशनल क्रिमिनल कोर्ट यानी आईसीसी की शुरुआत हुई थी। ये संस्था दुनियारां में होने वाले वर्क्राइम, नरसंहार और मानवता के खिलाफ अपराधों के जांच करती है। ये संस्था 1998 के रोम समझौते पर तैयार किया गया था। नियमों के आधार पर कार्रवाई करती है। इंटरनेशनल क्रिमिनल कोर्ट के मुख्यालय द्वारा इनकाने की शुरुआत हुई थी। ये कानून में बदलाव करने की समीक्षा देश नहीं है।

इसके बाद से पुतिन द्वारे देशों की यात्राएं जरूर देखते हुए हो रही हैं। वह पिछले साल जी 20 समिट में शामिल होने भारत नहीं आए थे। इस साल बाज़ील में हो रहे जी 20 समिट में भी हिस्सा नहीं लिया है। उनको जगह दिया गया था। इसके बाद से देशों की यात्राएं जरूर देखते हुए हो रही है