











# ऐसे कर सकते हैं कंधे के दर्द का इलाज

24 वर्षीय प्रशांत ऐसी कंपनी में नौकरी करते हैं, जहाँ उन्हें घटों कुर्सी पर बैठकर लैपटॉप पर काम करना होता है। नतीजा, शाम होते-होते उसकी गर्दन और कंधे में दर्द होने लगता है। कभी-कभी तो दर्दनिवारक (पेनकिलर दवा) का सहाया लेना पड़ता है, लेकिन इसके तमाम साफ्ट इफेक्ट्स हैं। यह दिवकर अकेले प्रशांत की नहीं है। दिनभर घर में काम करने वाली गृहणियों की भी रात होते-होते यही स्थिति हो जाती है। घटों किताबों में धूसकर पढ़ाई करने वाले स्टूडेंट्स भी कंधे के दर्द से ज़्यादा हैं।

एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में कंधे का दर्द तीसरा सबसे आम दर्द है और 70 प्रतिशत कस में यह जीवन भर बना रहता है। कंधे का जोड़ मानव शरीर के सबसे जटिल जोड़ों में से एक है। कंधे में चोट या इसे जोड़े वाली किसी हड्डी में चोट के कारण दर्द उत्पन्न हो सकता है। कंधों में जबूती और बहतरी के लिए उपयोगी तीन योगासन:

## केट पोज (मार्जरी आसन)

- योगा मेट पर दोनों घुटनों को टेक कर बैठ जाएं।
- अब दोनों हाथों को फर्श पर आगे की ओर रखें।
- दोनों हाथों पर वजन डालते हुए अपने हिस्से (कूल्हों) को ऊपर उठाएं।
- जांयों को ऊपर की ओर सीधा करके पैर के घुटनों पर 90 डिग्री का कोण बनाए।
- इस स्थिति में छाती फर्श के समान्तर होगी और आप एक बिल्ली के समान दिखाई दें।
- अब लंबी सांस लें और सिर को पीछे की ओर झुकाएं और रीढ़ की हड्डी नीचे की ओर लाइट रखें।
- सांस को बाहर छोड़ते हुए अपने सिर को नीचे की ओर झुकाएं और मुँह की दुर्दृशी की छाती से लगाने का प्रयास करें। हाथ झुकने नहीं चाहिए।
- सांस को लम्बी और गहरी रखें। फिर से अपने सिर को पीछे की ओर करें और इस प्रक्रिया को 10 बार दोहराएं।

## धनुरासन

- पैट के बल लेट जाएं।
- अब घुटनों को मोड़ें और अपनी पैदियों को पकड़ें। ऐसा करते हुए सांस लें।
- यदि कंधे में दर्द होता है, तो रुके और धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में लोटे। यदि नहीं, तो शास्त्र लें और अपनी छाती की जमीन से ऊपर उठाएं।
- अपनी छाती को उत्तर ही की ओर लाइट जितना आरामदायक हो, और फिर सिर को ऊपर करते हुए असामन की ओर देखने की कोशिश करें।
- 15 से 20 सेकंड के लिए इस स्थिति में रहें। सांस अंदर-बाहर करते रहें।
- आराम से कई बार दोहराएं, लेकिन पांच बार से अधिक नहीं।

## केमल पोज (उष्ट्रासन)

- योग चार्टाई पर घुटने टेकें। अपने घुटनों में कम से कम 6 इंच की दूरी रखें।
- अब अपने हाथों को अपनी पीठ पर रखें, अपने कूल्हों के ठीक ऊपर ताकि आप अपनी पीठ के निचले हिस्से को सहाया दे सकें।
- शास्त्र लें और पीछे की ओर झुकाना शुरू करें। ऐसा करते ही अपना सिना खोल दें।
- अपने हाथों को अपनी पीठ पर ले जाएं और आपनी पैदियों तक पहुँचने का प्रयास करें।
- यदि आपने कंधों या पीठ में असुविधा महसूस करना शुरू करते हैं, तो रुके और धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं।
- यदि आराम से कर पा रहे हैं, तो अपनी पीठ को झुकाना जारी रखें और तब तक झुके जब तक आप अपनी टखनों को पकड़ न सकें।
- इस मुद्रा को जितनी देर तक आप कर सकते हैं, पकड़ने की कोशिश करें। लेकिन 30 सेकंड से अधिक नहीं।
- आपको अपने कंधों में हल्का खिचाव महसूस करना चाहिए। सांस अंदर-बाहर करते रहें।



## ध्यान रहे

कंधे में काँची घोट लगी है या तांबे समय से दर्द है तो पहले डॉक्टर को दिखाएं। ये योगासन के उन लोगों के लिए है, जिनके कंधे स्वस्थ हैं, लेकिन काम का ज्यादा बोझ पड़ने पर दर्द होता है। इन योगासन को मिथिला कंधे और इनकी मांसपेशियों में जगतू होंगी और एक दिन दर्द से निजात भी मिल सकती है।



## परीक्षाओं को देखते हुए बच्चों की खान-पान सामग्री में करें बदलाव, तरोताजा होगा दिमाग

परीक्षाओं का समय आ गया है। बोर्ड की परीक्षाएं शुरू हो चुकी हैं। बोर्ड की परीक्षाएं खान-पान सामग्री के कारण बच्चों का उत्तीर्ण करने की ओर चल जाता है। बच्चे पढ़ाई में इनमें गुम हो जाते हैं कि खाने-पीने का ध्यान ही नहीं रहता, जिसका परिणाम कमी-कमी उहैं परिवार के दीरांग हो जाता है। मन लगाकर ज्यादा देर तक पढ़ाई करने के लिए बच्चों के लिए एक अच्छी डाइट बैंड जरूरी है।

### हैवी नाशते से करें शुरूआत

दिन की शुरूआत भारी और स्वस्थ नाशते के साथ करें। आप बच्चों के नाशते में जट जैसे-जैसे, मुसेली, उपमा, खिंडी, डिली और ग्लूकोज की शामिल कर सकते हैं। ये सभी कम ग्लूकोसिमिक का विकल्प हैं। दूध और बादाम, बाहर के खाने से मना दूध पीना हाश्य से काफी स्मृद्ध है। दूध में विटामिन कैल्शियम, मैरिनिंग और पैट्रिशियम की मात्रा पाई जाती है। यह सभी पौष्टक तत्व यादाश्वर बढ़ाने में मदद करते हैं। तो जैसे भूती के लिए रात में बादाम प्रिंपोकर रखें और रोजाना सुबह कावाद का सेवन करें। आप चाहे तो बादाम के साथ अधिक भिंगोकर रख सकते हैं। साथ ही, परिवार के दीरांग बच्चों को खाहर का खाना खाने ना दें। इससे बच्चों में सकारात्मक खाना खाना चाहता है। जिसना सभाव हो सके बाहर के खाने से बचें। कोशिश करें कि रेस्टरों का खाना ना खाएं।

### चाय कॉफी के स्थान पर दें मछली, गाजर

अधिक कैफीन वाली चीजों से बचों को दूर रखें। परिवार के दीरांग बच्चे बहुत ज्यादा कॉफी, चाय और कॉला खाना चाहते हैं, लेकिन इन्हें ऐसी चीजें देने से बचें, जिसमें कैफीन ही उनके खाने में विटामिन का शामिल करें। परीक्षा के तनावपूर्ण समय के दीरांग पानी में उत्तरांशील कुछ विटामिन जैसे विटामिन की मूल्मली और सी शेरी के लिए रात में बादाम प्रिंपोकर रखें और रोजाना सुबह कावाद का सेवन करें। आप चाहे तो बादाम के साथ अधिक भिंगोकर रख सकते हैं। साथ ही, परिवार के दीरांग बच्चों को खाहर का खाना खाने ना दें। इससे बच्चों में सकारात्मक खाना खाना चाहता है। जिसना सभाव हो सके बाहर के खाने से बचें। कोशिश करें कि रेस्टरों का खाना ना खाएं।

### धर्मग्रह नहीं हाथ से खाना खाएं, रहेंगे खस्त

कई भारतीय परपराएं आज नहीं अपनाई जाती लेकिन इनके कई फायदे होते हैं। इन परपराओं में से एक ही खानों से खाना खाने से लड़ सर्वपूर्वक बढ़ता है। हाथों से खाना खाने के लिए चमच और काटे उठाएं तो लेकिन फिर भी कुछ लोग अपना खाना हाथों से खाना पर्दादें। अंडे, मछली, गाजर, कहूँ, हरी पंचवार साथियों, ताजे फल विटामिन ए, सी और ई की कमी को पुरा करते हैं, साथ ही, शेरी की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में जाहां लोगों को खुद के स्वास्थ्य का ध्यान रखना जरूरी है।

### स्तर नियंत्रित रहता है और यदि नहीं तो करें बदलाव

कैफीन वाली चीजों से बचों को दूर रखें।

परीक्षा के स्थान पर दें मछली, गाजर

**मुख्यमन्त्रियों और चीफ जस्टिस की जॉइंट कॉन्फ्रेंस : पीएम मोदी बोले-**

# अंग्रेजी में दिए फैसले आम लोग समझ नहीं पाते, कोर्ट लोकल लैंग्वेज को बढ़ावा दे

नई दिल्ली

पीएम मोदी ने आज सभी राज्यों के मुख्यमन्त्रियों और चीफ जस्टिस की जॉइंट कॉन्फ्रेंस को संबोधित किया। इसमें सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस, केंद्रीय कानून मंत्री और सभी ३४ कोर्ट के चीफ जस्टिस भी मौजूद थे। कार्यक्रम का आयोग नई दिल्ली के विज्ञान भवन में हुआ। इससे पहले यह कार्यक्रम 2016 में हुआ था। इस दौरान पीएम ने कहा— हमें कोर्ट में स्थानीय भाषाओं को प्रोत्साहन देने की ज़रूरत है। इससे देश के आम नागरिकों का न्याय प्रणाली में भरोसा बढ़ेगा, वो उससे ज़ुड़ हुआ महसूस करेंगे। इसके बाद अंडर ट्रायल हैं, इनके मसले के प्रिपारेशन पर ज़ेर दिया जाए। मैं सभी मुख्यमन्त्रियों और हाईकोर्ट के जजों से इस पर ध्यान देने की अपील करता हूं।

सीजेआई बोले— कोर्ट की अपेक्षित गरिमा और आभा होनी चाहिए— इससे पहले सीजेआई एनवी रमना ने



कहा— न्याय का मंदिर होने के नाते अदालत को लोगों का स्वागत करना चाहिए, कोर्ट की अपेक्षित गरिमा और आभा होनी चाहिए। पब्लिक इंटेरेस्ट आचिका अब पर्सनल इंटेरेस्ट के लिए इस्तेमाल हो रही है। यह अफसरों को धमकाने का जरिया बन गई है। बहुरुप राजनीतिक और कॉर्पोरेशनों के खिलाफ एक ठूल बन गया है। सीजेआई बोले— संविधान में लोकतंत्र के तीनों अंगों के बीच शक्तियों का बंतवारा

किया गया है। अपने कर्तव्यों का पालन करते समय हमें लक्षण रेखा का भी ध्यान रखना चाहिए। सरकारें अदालत के फैसले को बार-बार नज़रअंदाज करती हैं, यह हेल्दी डेमोक्रेसी के लिए ठीक नहीं है। कायरक्रम की शुआत में केंद्रीय कानून मंत्री किरण रिजू ने कहा— यह कायरक्रम सरकार और ज्युडिशियरी के बीच ईमानदार और कंस्ट्रक्टिव बातचीत का यह एक अनूठा भौंका है। इससे लोगों को तो संवाय दिलाने में मदद मिलेगी।

## ज्युडिशियरी की भूमिका संविधान संरक्षक की

प्रधानमंत्री ने कहा आजादी के इन 75 सालों ने ज्युडिशियरी और एज्जक्यूटिव, दोनों के ही रोल्स और रिसपोन्सिलिटी को निररत समर्पित किया है। जब भी ज़रूरी हुआ, देश को दिशा देने के लिए ये संबंध लगातार विकसित हुआ है। हम देश में जजों की संख्या को पूरा करने की दिशा में लगातार काम कर रहे हैं। हमारे देश में जहाँ एक ओर ज्युडिशियरी की भूमिका संविधान संरक्षक की आकांक्षाओं का प्रतिनिधित्व करती है। मुझे विश्वास है कि संविधान की इन दो धाराओं का ये संगम और संतुलन देश में प्रभावी और समयबद्ध न्याय व्यवस्था का रोड मैप तैयार करेगा।

## ન્યૂઝ બ્રીફ

વિશ્વ કપ કે લિએ સહી દિશા મેં બઢ़ રહે હૈ : મહિલા હોકી કોચ શોપમેન



બેંગલુરુ। ભારતીય મહિલા હોકી ટીમ કે ખેલ કી ગતિ કો 'बढ़ने' કી કોશિશ મેં લગ્ન સુધ્ય કોચ યાકે શોપમેન ને કહા કી હાલ મેં ખેલે ગણ એક આંદ્રાંચ પ્રો લોંગ કે મૈચ આગામી વિશ્વ કપ કે લિએ તૈયારિઓને કે નજરિએ સે બેઠતરીન રહે હૈ। વિશ્વ કપ એક સે 17 જુલાઈ તક સ્પેન કે ટેરેસા ઔર નીડરલૈન્ડ કે એસ્ટ્રેલીની મેં આયોજિત કિયા જાએના। પછે સાલ ટોક્યો ઓલિમ્પિક મેં એટેહાસિક ચોથે સ્થાન પર રહેને કે બાદ ભારતીય ટીમ સે ઉમ્મિદેં બઢ़ ગઈ હૈનું। શોપમેન ને હોકી ડિઝાઇન દ્વારા શુરૂ કી ગઈ પ્ાર્ડોકાર્ટ શ્રેણીને 'હોકી તે ચર્ચા' મેં કહા કી ઇન ઘેલ્લું મૈચોને મેંસી રીત્મોનો કો ખેલતે હુએ, હમ ખુદ પર જ્યાદા ધ્યાન દે રહે થે। મૈચોને કે નિત્યે સે જ્યાદા, મેં ઇસ બાત સે સંતુષ્ટ હું કી ટીમ કા પ્રદર્શન કેસા રહા હૈ ઔર મુશ્કે વિશ્વાસ હૈ કી હમ સહી દિશા મેં આગે બઢ़ રહે હૈનું। શોપમેન ને કહા- અગાઉ પાંચ સે છે સહસ્ર કે લિએ, હમ બેંગલુરુ મેં હોંગ। વધું હમરા લક્ષ્ય પ્રો લોંગ ઔર વિશ્વ કપ મેં અચ્છા પ્રદર્શન કરને કો ધ્યાન પર રહતે હુએ અન્યાસ કરને કા હોગાનું। હમારા ધ્યાન અપની શારીરિક મજબૂતી હાસિલ કરને પર હોગાનું। હમ ખેલ મેં અપની ગતિ કો બઢાને પર કામ કરેંગો। હમ ચોટ કે જોખિમ કો ભી સીમિત કરના ચાહે હોય કોઈક હ્મેં પ્રો લોંગ ઔર વિશ્વ કપ મેં લગતાર મૈચ ખેલેને હૈ।

**મેવિસકો ઓપન : અનિર્બાન લાહિડી ને 68 કે કાર્ડ સે શાનદાર શુરૂઆત કી**



પુરાત્ત્મ વાલાર્ટી। ભારતીય ગોલ્ફર અનિર્બાન લાહિડી ને 73 લાખ ડાલ્ટર કી પુરસ્કાર રાશ કે મેવિસકો ઓપન કે પહુંલે દોર કે અત મેં બોગી કે બાબજૂડ તીન અંડર 68 કા કાર્ડ ખેલદેં અચ્છી શુરૂઆત કી। લાહિડી ને 10વેં હોલ સે શુરૂઆત કરને કે બાદ ચાર બર્ડી લગાયી ઔર એક બોગી કર બૈઠે। ભારત કે અન્ય ગોલ્ફરોને મેં અર્જુન અટલાન ને દો ઓવર 73 કા કાર્ડ ખેલા જિન્હોને 10વેં હોલ સે ડબલ બોગી સે શુરૂઆત કી। અટલાન ને લાબે બ્રેક કે બાદ પછીલે હપ્તે હી ન્યૂ ઓલિમ્પિક્સ મેં વાપસી કી થી।

## ખેલ

## આઉટ હોકર ભી વિવંટન ને જીતા દિલ : અંપાયર કે નૉટ-આઉટ દેને કે બાદ ખુદ હી પવેલિયન કી ઓર ચલ પડે ડી કોક



ડી કોક કી બફ્ટિયા પારી  
46 ટન | 104 ચોકે | 102 છવકે

જા પહુંચી। ડી કોક 37 ગેંડોને મેં 46 રન બનાકર પવેલિયન લૌટે। વિકેટકીપર-બલેવાજ કી ખેલ ભાવા દેખકર મેંડબાજ સંદીપ શર્માને ભી પીઠ થથપથા ઉનીકી સરાહના કી। સોશલ મેડિયા પર ભી ક્રિન્ટન કી કાફી વાહવાહી હો રહી હૈનું।

ક્રિન્ટન ડી કોક ભલે હી અધેશતક સે ચૂક ગએ હો, લેકન મૈચ મેં કસાન કેંપન રાહુલ (6) કે જલ્દી આઉટ હો જાને કે બાદ ઉન્હોને દૂસરે વિકેટ કે લિએ ટીવી હુદ્દા કે સાથ 58 ગેંડોને પર 85 રન જોડે। ઇસ સીજન 9 પારિયોને 30.11 કી ઔસત સે 271 રન બના ચુકે હૈનું। ઉનકે બલે સે દો વાર 50+ કા સ્કોર ભી દેખને કો મિલા હૈ। ટોપ અર્દીર મેં ક્રિન્ટન લગતાર લખનાક કે લિએ ઉપયોગી પારિયો ખેલ રહે હૈનું।

### લખનાક કી છઠવી જીત

આઈપીએલ 2022 કે 42વેં મૈચ મેં લખનાક સુપર જાયંટ્સ ને પંજાબ કીંગ્સ કે 20 રન સે હરાયા। બ્રાંસ્ટ્સ કે સામને 154 રન કા ટારગેટ થા, જિસકે જવાબ મેં ટીમ 20 ઓવર મેં 133/8 કા સ્કોર હી બના સકી ઔર મૈચ હાર ગઈ। પંજાબ કી બૈટિંગ આઈર પૂરી તરહ સે પલ્લીપ રહે। જોંની બેયરસ્ટો (32) ટોપ સ્કોર રહે। વર્હી, લખનાક કી ઓર સે મોહસિન ખાન કે ખાતે મેં 3 વિકેટ કે। ઇસસે પહુંલે ટોસ હાંકર બૈટિંગ કરતે હુદ્દા લખનાક ને 20 ઓવર મેં 8 વિકેટ કે નુકસાન પર 153 કા સ્કોર બનાયા। ક્રિન્ટન ડી કોક ને સબસે જ્યાદા 46 રન બનાએ, જાવક દીપક હુદ્દા કે બલે સે 34 રન નિકલે। પંજાબ કે લિએ કાગિસો રબાડા ને 4 વિકેટ લિએ।

## પુજારા ને જમા દી શતકોને કી હૈટ્રિક લગતાર તીસરે કાઉંટી મૈચ મેં બનાયા શતક ટીમ ઇંડિયા મેં વાપસી કા દાવા મજબૂત

નઈ દિલ્લી

ભારતીય ટેસ્ટ ટીમ સે બાહર કર દિએ ગએ બલેવાજ ચેતેશ્વર પુજારા ઇંલેન્ડ કી કાઉંટી ક્રિકેટ મેં ધમાલ મચા રહે હૈનું। સસેસ કી ઔર સે ખેલ રહે પુજારા ને લગતાર તીસરે મૈચ મેં શતક કરી દી દાવા દિયા હૈ। ઇસ જોરદાર પ્રદર્શન કી બદ્દીલત પુજારા ને ભારતીય ટેસ્ટ મેં વાપસી કા મજબૂત દાવા પેશ કર દિયા હૈ।

**ડરહમ કે ખિલાફ  
જમાયા શતક**

પુજારા ને ઇસ કાઉંટી સીજન કી તીસરા શતક ડરહમ કે ખિલાફ જમાયા હૈ। ઇસસે પહણે ઉન્હોને વારાવિકશાયર ઔર વારિસ્ટરશાયર કે ખિલાફ ભી શતકીય પારી ખેલી થી। વારાવિકશાયર કે ખિલાફ પુજારા ને ટીમ કી દૂસરી પારી મેં નાવાદ દોહરા શતક (201\*) જમાયા થા। ઇસકે બાદ વારિસ્ટરશાયર કે ખિલાફ ઉન્હોને પહણી પારી મેં 109 રન બનાએ થે।



### 52 પારિયોની સૂખ્યા ખત્મ કિયા થા

ઇસ કાઉંટી સીજન કે પહણે શતક કે સાથ પુજારા ને 52 પારિયોને ચલે રહે તિર્હે અંક કે સ્કોર કા સૂખ્યા ખત્મ કિયા થા। ઉસે પહણે ઉન્હોને અર્થાતી શતકીય પારી ઘરેલું ક્રિકેટ મેં સૌરાધ્દ કી ઓર સે ખેલતે હુએ કર્નાટક કે ખિલાફ જનવરી 2020 મેં બનાયા થા। તબ ઉન્હોને 248 રનોની પારી ખેલી થી।

### કાઉંટી ચૈપિયનશિપ મેં ડબલ સેંચુરી બનાને વાલે દ્વારા ભારતીય

પુજારા કાઉંટી ચૈપિયનશિપ મેં ડબલ સેંચુરી બનાને વાલે સિર્ફ દૂસરે ભારતીય બલેવાજ બને થે। ઉનસે પહણે કેરેવિન પ્રીમિયર લીગ મેં નાઇટ રાઇડર્સ કી સ્વામિત્વ વાલી એક ટીમ ટ્રિનિયા નાઇટ રાઇડર્સ ખેલતી હૈ। વર્હી, અમેરિકા મેં ક્રિકેટ મેં નિવેશ કરેનું। વાટ લાલ એન્જેલિસ કે નિકટ એક સ્ટેડિયમ બનવાણા, જિસમે 2023 કે મેઝર ક્રિકેટ લીગ કે મૈચ હો સકતે હૈનું। ઇસસે પહણે કેરેવિન પ્રીમિયર લીગ મેં નાઇટ રાઇડર્સ કી સ્વામિત્વ વાલી એક ટીમ ટ્રિનિયા નાઇટ રાઇડર્સ ખેલતી હૈ। એનું અમેરિકા કે મેઝર લીગ ક્રિકેટ (એમેલસી) મેં ભી સમૃદ્ધ કા નિવેશ હૈ। દક્ષણી કેલોફૂર્નિયા મેં બન રહે ઇસ સ્ટેડિયમ કી ક્રિકેટ કે ભાવિષ્ય બનાયા કરેંનું। મેઝર લીગ મે

