











## कार हादसे के बाद मुशीर खान क्रिकेट से तीन महीने तक रह सकते हैं दूर, गर्दन में फ्रैक्चर

सरफराज खान के छोटे भाई मुंबई के ऑलराउंडर मुशीर खान की लखनऊ के बाहरी इलाके में हुई सड़क दुर्घटना के बाद हालत अब स्थिर है लेकिन वह आगामी ईरानी कप से शुरू होने वाले क्रिकेट सत्र से लेकर लंबे समय तक क्रिकेट नहीं खेल पाएंगे। भारतीय बल्लेबाज सरफराज खान के छोटे भाई मुंबई के ऑलराउंडर मुशीर खान की लखनऊ के बाहरी इलाके में हुई सड़क दुर्घटना के बाद हालत अब स्थिर है लेकिन वह आगामी ईरानी कप से शुरू होने वाले क्रिकेट सत्र से लेकर लंबे समय तक क्रिकेट नहीं खेल पाएंगे। मुशीर के गर्दन में चोट

लगी है जिसके कारण उनके कम से कम तीन महीने तक क्रिकेट से बाहर रहने की संभावना है। इससे वह 11 अक्टूबर से शुरू होने वाले रणजी ट्रॉफी 2024-25 सत्र की शुरुआत में मुंबई के मैचों से बाहर हो गए हैं। पता चला है कि, मुशीर एक अक्टूबर से शुरू होने वाले ईरानी कप के लिए अपने गृहनगर आजमगढ़ से लखनऊ जा रहे थे लेकिन उनकी कार ड्रिवाइवर से टकराकर पलट गई। मुशीर के साथ उनके पिता नौशाद खान भी थे जिन्हें भी पूर्वांचल एक्सप्रेसवे पर हुई इस दुर्घटना में मामूली खरोंच आई हैं। लखनऊ के मेदांता अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक



डॉक्टर भोला सिंह ने एक बयान में कहा कि मुशीर खतरों से बाहर हैं। उन्होंने बयान में कहा कि, पूर्वांचल एक्सप्रेसवे पर हुई सड़क दुर्घटना में घायल हुए क्रिकेटर मुशीर खान को गर्दन में दर्द के कारण मेदांता

## एक भी गेंद फेंके बिना रद्द हुआ दूसरे दिन का खेल, 9 साल बाद हुआ ऐसा

कानपुर के ग्रीन पार्क स्टेडियम में भारत और बांग्लादेश के बीच दूसरे टेस्ट के दूसरे दिन का खेल लगातार बारिश के कारण एक भी गेंद फेंके बगैर रद्द कर दिया गया। सुबह हल्की बूंदबांदाई के बाद तेज बारिश शुरू हो गई जिससे ग्रीन पार्क स्टेडियम पर दूसरे दिन कोई खेल नहीं हो सका। पहले दिन भी बारिश की वजह से मैच देरी से शुरू हुआ था। 35 ओवर का खेल होने के बाद बारिश के कारण आगे का खेल रद्द करना पड़ा। इससे पहले 2015 में ऐसा हुआ था, जब साउथ अफ्रीका के खिलाफ टेस्ट मैच में पूरा दिन खेल नहीं हो सका था। भारत और साउथ अफ्रीका के बीच 2015 में चार मैच की टेस्ट सीरीज के दूसरे मैच में बारिश की वजह से मैच ड्रॉ रहा था। बंगलुरु में खेले गए मुकाबले में भारतीय कप्तान ने टॉस जीतकर वहां भी पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया था। अफ्रीका ने पहली पारी में 59 ओवर में सभी विकेट खोकर 214 रन बनाए। भारत ने 22 ओवर में 80 रन बनाए थे लेकिन इसके बाद मैच को ड्रॉ घोषित करना पड़ा। रोशनी भी साफ नहीं थी जिस कारण सवा दो बजे आधिकारिक तौर पर खेल रद्द करना पड़ा। मौसम विभाग के अनुसार रविवार को भी बारिश की संभावना है। हालांकि, सोमवार और मंगलवार को आसमान साफ रहने की उम्मीद है। ऐसे में मैच ड्रॉ की ओर बढ़त दिख रहा है।



## केन विलियमसन को एक ही सेशन में दो बार करनी पड़ी बल्लेबाजी, श्रीलंका के सामने परत न्यूजीलैंड

मेजबान श्रीलंका ने पहले बल्लेबाजी करते हुए खेल के तीसरे दिन 5 विकेट पर 602 रन बनाकर अपनी पारी को घोषित किया। इसके जवाब में जब न्यूजीलैंड की बैटिंग शुरू हुई तो पूरी टीम ताश के पत्तों की रह बिखर गई। न्यूजीलैंड की टीम दूसरे सेशन के खत्म होने से पहले ही 88 रन पर ही ढेर हो गई। श्रीलंका के खिलाफ दूसरे टेस्ट मैच में न्यूजीलैंड की बुरी हालत हो गई है। दोनों टीमों के बीच ये मुकाबला गॉल इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम में खेला जा रहा है। मेजबान श्रीलंका ने पहले बल्लेबाजी करते हुए खेल के तीसरे दिन 5 विकेट पर 602 रन बनाकर अपनी पारी को घोषित किया। इसके जवाब में जब न्यूजीलैंड की बैटिंग शुरू हुई तो पूरी टीम ताश के पत्तों की रह बिखर गई। न्यूजीलैंड की टीम दूसरे सेशन के खत्म होने से पहले ही 88 रन पर ही ढेर हो गई। न्यूजीलैंड की तरफ से सबसे ज्यादा मिचेल सैंटनर ने 29 रनों की पारी खेली। इसके अलावा 7 बल्लेबाज ऐसे रहे जो दहाई का आंकड़ा भी नहीं पार कर पाए। टीम



के दिग्गज बल्लेबाज केन विलियमसन 53 गेंद खेलकर महज 7 रन बना सके। इसके साथ विलियमसन के नाम के एक ऐसा रिकॉर्ड दर्ज हो गया जिसे वह कभी याद नहीं रखना चाहेंगे। केन विलियमसन दुनिया के दिग्गज बल्लेबाजों में से एक हैं। विराट कोहली, जो रूट और स्टीव स्मिथ के साथ मॉर्डन डे क्रिकेट में वह फ्रैंच फोर में गिने जाते हैं, लेकिन श्रीलंका के खिलाफ टेस्ट मैच में उन्हें करियर में पहली बार एक ही सेशन में दो बार बैटिंग के लिए उतरना पड़ा जो कि काफी शर्मनाक है। श्रीलंका के मिले फॉलोऑन के बाद विलियमसन को बिलकुल भी उम्मीद नहीं थी कि उन्हें दोबरा बैटिंग के लिए जाना पड़ेगा। दरअसल, न्यूजीलैंड की शुरुआत दूसरी पारी में भी निराशाजनक रही थी। ओपनर बल्लेबाजों ने अपना विकेट जल्दी गंवा दिया। ऐसे में उन्हें मैदान पर उतरना पड़ा गया। दूसरी पारी में केन ने क्रीज पर अपना पैर जमाया और डेवोन कॉन्चे के साथ मिलकर टीम के लिए फिफ्टी साझेदारी की।

## टेस्ट में एलबीडब्लू करने का रिकार्ड बना चुके हैं अश्विन, ग्लेन मैक्ग्रा को पछाड़ कर 5वें नंबर पर पहुंचे

अश्विन ने पहली पारी में बांग्लादेश के कप्तान नजमुल हुसैन शांतो को एलबीडब्ल्यू आउट किया। टेस्ट फॉर्मेट में अश्विन ने 114 खिलाड़ियों को स्टैंड किया है साथ ही उन्होंने ग्लेन मैक्ग्रा का रिकॉर्ड तोड़कर उनसे आगे निकल गए हैं। टेस्ट प्रारूप में सबसे ज्यादा बल्लेबाजों को स्टैंड आउट करने वाले खिलाड़ियों की लिस्ट में आर अश्विन अब 5वें नंबर पर आ गए। बारिश के कारण कानपुर टेस्ट के दूसरे दिन अभी तक खेल शुरू नहीं हो पाया है। वहीं पहले दिन का खेल भी बारिश के कारण पूरा नहीं हो पाया था। बांग्लादेश ने टॉस गंवाकर पहले बल्लेबाजी करते हुए अभी तक 3 विकेट के नुकसान पर 107 रन बना लिए हैं। वहीं पहले दिन महज 35 ओवर तक का ही खेल हो पाया। भारत की तरफ से खेल के पहले दिन आकाशदीप ने 2 विकेट लिए, लेकिन आर अश्विन ने एक विकेट हासिल किया। इस एक विकेट की मदद से अश्विन ने ग्लेन मैक्सवेल के इस रिकॉर्ड को तोड़ने में सफता हासिल की। कानपुर टेस्ट मैच के पहले दिन अश्विन ने पहली पारी में बांग्लादेश के कप्तान नजमुल हुसैन शांतो को एलबीडब्ल्यू आउट किया। टेस्ट फॉर्मेट में अश्विन ने 114 खिलाड़ियों को स्टैंड किया है साथ ही उन्होंने ग्लेन मैक्ग्रा का रिकॉर्ड तोड़कर उनसे आगे निकल गए हैं। टेस्ट प्रारूप में सबसे ज्यादा बल्लेबाजों को स्टैंड आउट करने वाले खिलाड़ियों की लिस्ट में आर अश्विन अब 5वें नंबर पर आ गए। इस नंबर पर पहले ग्लेन मैक्सवेल थे जिन्होंने 113 खिलाड़ियों को इस तरह से आउट किया था जो अब छठे नंबर पर खिसक गए हैं। टेस्ट प्रारूप में सबसे ज्यादा बल्लेबाजों को स्टैंड आउट करने वाले खिलाड़ियों में पहले नंबर पर भारत के ही अनिल कुंबले हैं। उन्होंने टेस्ट में कुल 156 बैट्समैन को स्टैंड आउट किया था। तो वहीं श्रीलंका के मुथैया मुरलीधरन लिस्ट में दूसरे नंबर पर हैं जिन्होंने 149 खिलाड़ी को स्टैंड आउट किया था। तीसरे नंबर पर शेन वॉर्न हैं जिन्होंने 138 खिलाड़ियों को स्टैंड आउट किया था तो वसीम अकरम लिस्ट में चौथे नंबर पर हैं उन्होंने 119 खिलाड़ियों को इस तरह आउट किया था।



## बेबी प्लानिंग के दौरान भूलकर भी ना खाएं ये फूड्स, गर्भधारण में होगी दिक्कत!

आज के समय में बांझपन की समस्या तेजी से बढ़ती नजर आ रही है। महिलाओं और पुरुषों में फर्टिलिटी क्षमता से जुड़ी अलग-अलग समस्याएं देखने को मिलती हैं। इसके कई कारण हैं, जिनमें जीवनशैली से जुड़े कारण काफी आम हैं। काम के कारण तनाव भरा जीवन, गलत खान-पान और धूम्रपान की आदत के कारण भी लोगों में गर्भधारण से जुड़ी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं।



जिसका सेवन प्रेगनेंसी प्लानिंग कर रहे हैं लोगों को नहीं करना चाहिए क्योंकि इनके सेवन से आपके गर्भधारण के चांस कम हो सकते हैं। इलायची का सेवन न करें। आयुर्वेद के अनुसार, कफ को संतुलित करने के लिए हरी इलायची के सेवन की सलाह दी जाती है। इसमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इलायची का सेवन शरीर में दर्द, सीने में जलन, सांस की तकलीफ और मुंह में कड़वा स्वाद को कम करने के लिए भी जाना जाता है। इलायची हमारे शरीर के

पाचन शक्ति बढ़ाता है और साथ ही कफ, खुजली और अन्य समस्याओं से आराम दिलाता है। अगर प्रजनन क्षमता की बात करें तो इलायची का सेवन करने से पुरुषों को इरेक्टाइल डिस्पॉन्शन जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। लेकिन आयुर्वेदिक के अनुसार महिलाओं को इलायची का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान ज्यादा इलायची का सेवन आपको नुकसान पहुंचा सकता है। अलसी का

बीजायुर्वेद के मुताबिक, दिल के बीमारियों के लिए अलसी के बीज का सेवन काफी फायदेमंद होता है। इसके अलावा पेशाब से जुड़ी समस्याएं भी कम करने लिए अलसी के बीजों का सेवन फायदेमंद माना जाता है। स्पर्श काउंट में अलसी के बीज को काफी चमत्कारी माना जाता है। अलसी के बीज के सेवन से शुक्राणुओं की संख्या कम हो सकती है। जो लोग गर्भधारण की कोशिश कर रहे हैं उन्हें अलसी के बीज का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए

## ब्राउन ब्रेड खाना वाकई में होता है हेल्दी? आज जान लीजिए इसका जवाब

सुबह-सुबह ब्रेड और चाय खाना बहुत से लोगों को पसंद होता है। कुछ लोग व्हाइट ब्रेड तो कुछ ब्राउन ब्रेड खाते हैं। उनका मानना है कि नॉर्मल ब्रेड की तुलना में ब्राउन ब्रेड सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है। इसे खाने से शरीर को कई लाभ मिलते हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या वाकई ब्राउन ब्रेड ज्यादा हेल्दी होता है। आखिर यह व्हाइट ब्रेड से अलग कैसे होता है। आइए जानते हैं जवाब... ब्राउन ब्रेड क्यों हेल्दी माना जाता है व्हाइट ब्रेड की तुलना में ब्राउन ब्रेड इसलिए ज्यादा जल्दी ओषान माना जाता है, क्योंकि यह गेहूं से बनता है, जबकि व्हाइट ब्रेड रिफाईंड ग्रेन से बनाई जाती है। हेल्थ कॉन्शियस लोग ब्राउन ब्रेड का सेवन कर सकते हैं। ब्राउन ब्रेड क्यों ज्यादा हेल्दी



फायदेमंद होता है। 3. ज्यादा फाइबर की वजह से ब्राउन ब्रेड सॉफ्ट नहीं होता, क्योंकि इसे ज्यादा प्रॉसेस नहीं किया जाता है। 4. ब्राउन ब्रेड में नेचुरली ज्यादा खनिज पाया जाता है, जिससे अलग से विटामिन और मिनरल्स मिलाने की जरूरत नहीं पड़ती है। क्या हर तरह के ब्राउन ब्रेड फायदेमंद हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, प्रोसेस्ड ग्रेन को होल ग्रेन के साथ मिलाकर खाने से ज्यादा नुकसान नहीं होता है। लेकिन अगर ब्राउन ब्रेड या डार्क कलर ब्रेड होने का मतलब यहन ही कि वह वाकई नॉटिक हो या होल व्हीट से बना हो, हर तरह की ब्राउन ब्रेड एक्ट में ही नहीं बनाई जाती है। इसलिए अगर सिर्फ रंग देखकर ब्रेड को हेल्दी मान रहे हैं तो यह एक भूल हो सकती है। क्या सफेद ब्रेड नहीं खानी चाहिए सफेद ब्रेड भी खा सकते हैं बस उसमें ब्राउन ब्रेड की तुलना में कम न्यूट्रीशन होते हैं। ब्राउन ब्रेड जब भी चुने तो उसके लेबल पर 100% होल व्हीट या होल ग्रेन लिखा होना चाहिए। ऐसे ब्रेड में फाइबर, मैग्नेशियम, विटामिन ई और कुछ फेटी एसिड्स मिल जाते हैं जो शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं।



