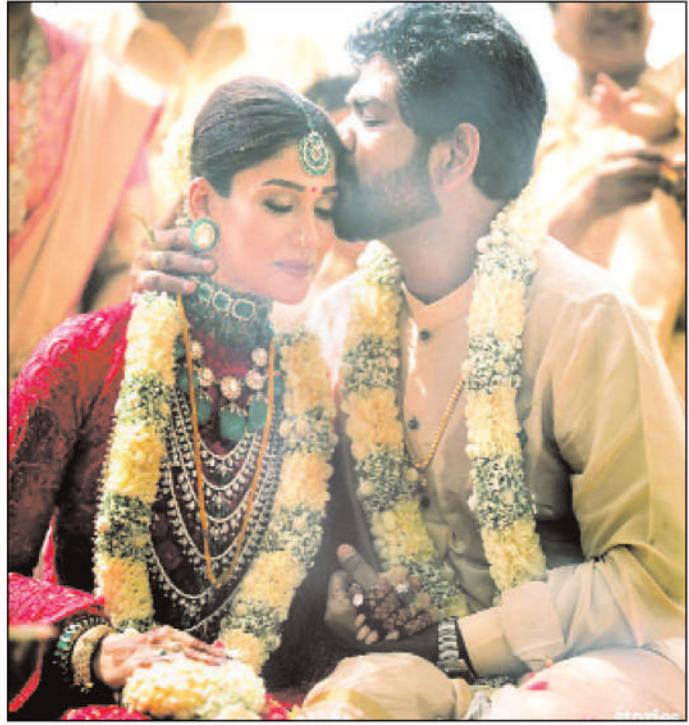


तस्वीर पोस्ट करते हुए विनेश बोले 'जस्ट मैरिड नयनतारा'



चेन्नई (आईएएनएस)। महाबलीपुरम के एक लोकप्रिय रिसार्ट में गुवाहार सुबह अपनी प्रियिका नयनतारा से शादी करने वाले निवेशक विनेश शिवन ने अपनी शादी की पहली तस्वीर सोशल मीडिया पर पोस्ट की है। टिप्पणी पर पोस्ट शेयर करते हुए, विनेश शिवन ने अपनी शादी के तुरंत बाद अपनी पत्नी के माथे पर एक किस करते हुए उनको एक चांदी और सोशल मीडिया पर पोस्ट की और कहा, भगवान की कुपी से, मातापिता और सबसे अच्छे दोस्तों के आशीर्वाद से, अभी नयनतारा से शादी की।

विनेश शिवन ने आज सुबह लगभग 10.24 बजे अपनी नयनतारा के गते में पवित्र 'थाली' बाथी, जबकि शादी की घटना ने नवविवाहित जोड़े को आशीर्वाद दिया। सूबों में कहा कि वह जोड़ा शादी के बाद मंच से नीचे आया और दर्शकों में शाहरुख खान और निर्देशक मणिरत्नम के बगल में बैठे सुपरस्टार रजनीकांत का आशीर्वाद लिया। अपनी शादी की व्यवस्था के तहत, जोड़े ने पूरे राज्य में 18,000 बच्चों को भोजन उपलब्ध कराने का विकल्प भी चुना है।

एडीलेड (द कन्वरसेशन)। बोजनमिस्ट और 'ल्लूकोज रेवेल्यूशन' की लेसिंग कंपनी इनशेप का कहाना है कि भोजन में आया हुल्का बदलाव भी आपकी जिदगी बदल सकता है। मुख्यधारा के नीडिंगा और इस्टिमाम पर 'ल्लूकोज गाडेस मूवमेंट' की सम्पादक का कहाना है कि एक तय तरीके से भोजन करना सबसे बहुत पूर्ण है। इनशेप का कहाना है कि भोजन में प्रोटीन (जैसे पांस, अंडा, मछली, दाल, द्रव्य) से पहले सलाद (खाना और खाने के अंत में कार्बोहाइड्रेट (सेटी, चावल, ब्रेड, आलू) खाने से बहुत ज्यादा नहीं बढ़ती है और वह सही भी है और यह बहुवर्षिक भी है।

ल्लूकोज की मात्रा कार्बोहाइड्रेट रखने के 30 से 60 मिनट के बाद है बढ़ती : आपके शरीर में ल्लूकोज की मात्रा कार्बोहाइड्रेट खाने के 30 से 60 मिनट के बाद बढ़ती है। ल्लूकोज की मात्रा कितनी बढ़ती है और कितनी देर तक बढ़ती है? यह कह कारकों से तय होता है, जैसे कार्बोहाइड्रेट के साथ या उससे पहले आपने क्या खाया, कार्बोहाइड्रेट में फाइबर की मात्रा कितनी थी और आपका शरीर कितनी मात्रा में इन्सुलिन का साथ करता है और उसका उपयोग करता है। कुछ स्वास्थ्य समझाओं से जूँझ रहे लोगों के लिए

पूँड सीकर्चेसिंग

से होगा ग्लूकोज का स्तर सही

ग्लूकोज को बढ़ावे से रोकने का कोई भी तरीका बहुत महत्वपूर्ण है। ये निकिता समझाएं हैं।

मध्यमेह : मध्यमिक व्यापारिकमिया (भोजन करने के बाद रक्त शक्ति के स्तर में कमी आना, खास तौर से भोजन करने के चार घंटे के भीतर) और इस्टिमाम पर 'ल्लूकोज गाडेस मूवमेंट' की सम्पादक का कहाना है कि एक तय तरीके से भोजन करना सबसे बहुत पूर्ण है। इनशेप का कहाना है कि भोजन में प्रोटीन (जैसे पांस, अंडा, मछली, दाल, द्रव्य) से पहले सलाद (खाना और खाने के अंत में कार्बोहाइड्रेट (सेटी, चावल, ब्रेड, आलू) खाने से बहुत ज्यादा नहीं बढ़ती है और वह सही भी है और यह नया नहीं है।

वैज्ञानिकों को लंबे समय से पता है कि उच्च फाइबर खाने खाना पदार्थ जैसे सलाद आदि के मापले में भोजन पकड़ने और उपके पेट से बाहर निकलने में देरी होती है। इसलिए उच्च फाइबर खाने खाना पदार्थ के मापले में भोजन करने के बाद बढ़ती है। और अन्य पोषक तत्व छोटी आंत में थीरं-थीरं निकलते हैं। और रक्त से मिलते हैं। प्रोटीन ल्लूकोज स्टोअन केटरिंग के साथ में देरी करते हैं। प्रोटीन ल्लूकोजान ह्यूमेन जैसे पेटाइड्रॉ-1 के साथ को बढ़ावा देता है। ऐसे में आपको प्रोटीन वाला भोजन जब आपकी आंत की कोशिकाओं तक पहुँचता है तो वह उक्त ह्यूमेन किंकलता है जिससे भोजन पचने की दर और धीमी हो जाती है। यह ह्यूमेन अपायश को भी प्रभावित करता है जो इन्सुलिन ह्यूमेन के साथ में मटद करता है और आपके शरीर में ल्लूकोज के स्तर को घटाता बढ़ाता है।

ग्लूकोज की मात्रा कार्बोहाइड्रेट रखने के 30 से 60 मिनट के बाद है बढ़ती : आपके शरीर में ल्लूकोज की मात्रा कितनी बढ़ती है और कितनी देर तक बढ़ती है? यह कह कारकों से तय होता है, जैसे कार्बोहाइड्रेट के साथ या उससे पहले आपने क्या खाया, कार्बोहाइड्रेट में फाइबर की मात्रा कितनी थी और आपका शरीर कितनी मात्रा में इन्सुलिन का साथ करता है और उसका उपयोग करता है। कुछ स्वास्थ्य समझाओं से जूँझ रहे लोगों के लिए

ग्लूकोज को बढ़ावे से रोकने का कोई भी तरीका बहुत महत्वपूर्ण है। ये निकिता समझाएं हैं। मध्यमेह : मध्यमिक व्यापारिकमिया (भोजन करने के बाद रक्त शक्ति के स्तर में कमी आना, खास तौर से भोजन करने के चार घंटे के भीतर) और इस्टिमाम पर 'ल्लूकोज गाडेस मूवमेंट' की सम्पादक का कहाना है कि एक तय तरीके से भोजन करना सबसे बहुत पूर्ण है। इनशेप का कहाना है कि भोजन में प्रोटीन (जैसे पांस, अंडा, मछली, दाल, द्रव्य) से पहले सलाद (खाना और खाने के अंत में कार्बोहाइड्रेट (सेटी, चावल, ब्रेड, आलू) खाने से बहुत ज्यादा नहीं बढ़ती है और वह सही भी है और यह बहुवर्षिक भी है।

वैज्ञानिकों को लंबे समय से पता है कि उच्च फाइबर खाने खाना पदार्थ जैसे सलाद आदि के मापले में भोजन पकड़ने और उपके पेट से बाहर निकलने में देरी होती है। इसलिए उच्च फाइबर खाने खाना पदार्थ के मापले में भोजन करने के बाद बढ़ती है। और अन्य पोषक तत्व छोटी आंत में थीरं-थीरं निकलते हैं। और रक्त से मिलते हैं। प्रोटीन ल्लूकोजान ह्यूमेन जैसे पेटाइड्रॉ-1 के साथ को बढ़ावा देता है। ऐसे में आपको प्रोटीन वाला भोजन के बाद और धीमी हो जाती है। यह ह्यूमेन अपायश को भी प्रभावित करता है जो इन्सुलिन ह्यूमेन के साथ में मटद करता है और आपके शरीर में ल्लूकोज के स्तर को घटाता बढ़ाता है।

काफ़ेर्स में भी प्रस्तुत किया गया है। परीक्षण के दौरान पाया गया कि 16 में से आठ मरीजों में टीके ने टी सेल को पकड़कर कर दिया। यह टी सेल पैन्क्राइटिक कैंसर की पहचान करता है। इन मरीजों के पैन्क्राइटिक कैंसर से देवरा ग्रसित होने की गति धीमी पाई गई।

डा विनोद के मुताबिक, एमआरएनएटीके इम्युन सिस्टम को सक्रिय कर देता है, जो पैन्क्राइटिक कैंसर कोशिका की परीक्षण का पहचान करता है और उन पर हमला करता है। शुरुआती चरण में टीके ने टीके का परीक्षण चल रहा है। शुरुआती चरण में टीके का परीक्षण चल रहा है। जर्मनी की बायोटेक कंपनी बायोएप्टेक एमआरएनएटी के आधार पर इस टीके का विकसित कर रही है। इस टीम की अगुवाई न्यूयार्क के मोरियोन रस्तोअन केटरिंग कैंसर सेंटर के द्वारा बढ़ावा देता है। प्रोटीन ल्लूकोजान ह्यूमेन जैसे पेटाइड्रॉ-1 के साथ को बढ़ावा देता है। ऐसे में आपको प्रोटीन वाला भोजन के बाद और धीमी हो जाती है। यह ह्यूमेन अपायश को भी प्रभावित करता है जो इन्सुलिन ह्यूमेन के साथ में मटद करता है और आपके शरीर में ल्लूकोज के स्तर को घटाता बढ़ाता है।

डा विनोद के मुताबिक, एमआरएनएटीके इम्युन सिस्टम को सक्रिय कर देता है, जो पैन्क्राइटिक कैंसर कोशिका की परीक्षण का पहचान करता है और उन पर हमला करता है। शुरुआती चरण में टीके का परीक्षण चल रहा है। जर्मनी की बायोटेक कंपनी बायोएप्टेक एमआरएनएटीके आधार पर इस टीके का विकसित कर रही है। इस टीम की अगुवाई न्यूयार्क के मोरियोन रस्तोअन केटरिंग कैंसर सेंटर के द्वारा बढ़ावा देता है। प्रोटीन ल्लूकोजान ह्यूमेन जैसे पेटाइड्रॉ-1 के साथ को बढ़ावा देता है। ऐसे में आपको प्रोटीन वाला भोजन के बाद और धीमी हो जाती है। यह ह्यूमेन अपायश को भी प्रभावित करता है जो इन्सुलिन ह्यूमेन के साथ में मटद करता है और आपके शरीर में ल्लूकोज के स्तर को घटाता बढ़ाता है।

तंबाकू नियंत्रण के लिए पीजीआई चंडीगढ़ पुरस्कार से सम्मानित

चंडीगढ़ (आईएएनएस)। तंबाकू नियंत्रण के प्रयोग के लिए डल्लूयूओआईएस्टर इंस्टिट्यूट और मिडिकल एज्युकेशन एंड रिसर्च में एस्टरिंग और स्ट्रॉल आफ एप्लिकेशन व्हेल्थ के हेल्पर के रिसोर्स सेंटर फार और भारतीय नियंत्रण के संबंधित जानकारी प्रदान करता है। जिसमें परिषद और आदेश, नीतियां और कानून, बहु-



आरसीटीमी के टोबैकोप्राई टाइम्स के आधिकारिक प्रकाशन के बारे में उल्लेख करते हुए उप क्षेत्रीय नियंत्रण, इंटर्नेशनल यूनियन ऑफ द द्वयरकुलोलिसिय एंड लंग डिजीज, साउथइंडियन पैशिया (एमई) राणा जे द्विमिक नियंत्रण के बारे में भी विवरित करता है। इस परिषद को शिकायों में अपरिवर्त अमेरिकन सोसाइटी ने अपरिवर्त अमेरिकन सोसाइटी के लिए अच्छी खबर दी। इस परिषद के बारे में ग्राहक नियंत्रण के लिए समावार पर भारत में तंबाकू

नियंत्रण पर काम करने वाले 25 संगठनों द्वारा तंबाकू नियंत्रण पहलों को प्रदर्शित करने के उद्देश्य से स्थापित किया गया था। इंडियानीसीटीसी के परियोजना समन्वयक राजीव कुमार ने कहा कि पोर्टल ने तीन वर्षों में 100 देशों के 4.2 लाख अंगतुकों को आकर्षित किया है।

संजीव कुमार के रिश्तेदार ने लिखी उनकी जीवनी

नई दिल्ली (भारत)। गुरुजे जमाने के लोकप्रिय अभिनेता संजीव कुमार के रिश्तेदार उनकी जीवनी की प्रकाशित की जाएगी। पुस्तक को प्रकाशित करने वाले जोड़े का प्रकाशक इंस्टिट्यूट ने जारी किया है। इस वीडियो में उनके चांदी

खबर संकेत



श्रृंखला से बाहर होने से राहुल निराश

नई दिल्ली। सलामी बल्लेबाज लोकेश राहुल अंतिम समय में गान की चाट के काणे दाक्षण्य अफ्रीका के खिलाफ घेरे लू सरजर्मी पर पांच मैचों की टी20 और तीन टी20 में भारत की अगुआई नहीं कर पाने से 'निराश' है। राहुल गुरुवार से थोड़ा हो रही पूरी श्रृंखला से बाहर रह गए। उन्होंने ग्रीन में ट्रेनिंग सत्र के दौरान चोट लगी। राहुल ने दूरी करके कहा, 'इसे स्वीकार करना मुश्किल है लेकिन मैं एक और चुनौती की शुरूआत की। घेरे लू सरजर्मी पर पहली बार टीम की अगुआई नहीं कर पाने से निराश हुई लैकिन बाहर से साथ खिलाड़ियों का पूरा सम्पर्क कर रहा।'

इवान्स नॉटिंघम ओपन के टॉर्टर फाइनल ने नॉटिंघम शीर्ष वरीय डेन इवान्स ने नॉटिंघम से साथ खिलाड़ियों की ओर कम बढ़ाये हुए गुरुवार को इटनी के थोमस फार्मियों को

हराकर ब्वार्टर फाइनल में जारी बनाई। ब्रिटेन के दूसरे नंबर के खिलाड़ी और

2019 के चैंपियन इवान्स ने 7-5, 6-0 से जीत दर्ज की। इवान्स आपने बैर में रिक्विजलैंड के ब्रिटेन के डेन कॉम्पनी को 6-2, 4-6, 6-2 से हराया। महिला वर्ग में चौथी वरीय चीन की शुरूआई झोंग ने दूसरे दौर के मुकाबले में जोड़नी बुराज को 6-2, 7-6 (4) से हराया।

चेनाई इयिन ने सौरभ को टीम से जोड़ा

चेनाई दो बार के ब्रिटिश सुपर लीग फुटबॉल चैम्पियन चेनाई इयिन एफए ने अपनी मिडफील्ड को मजबूत करने के लिए सौरभ दास से दो साल का करार लिया है। भारत के शीर्ष ब्रिटिश करने में

शामिल तीन क्लब चैम्पियन एस्ट्री, इस्ट बांगल और मोहन बागान का हिस्सा रह चुके दास की मौजूदी से चेनाई इयिन एफए की मिडफील्ड मजबूत होगी। टीम के पास मिडफील्ड में कामान अनिन्दु थापा पहले से ही मौजूद हैं जबकि कलब ने कुछ दिन पहले युवा जितेश्वर सिंह को भी अपने साथ जोड़ा है।

हसनैन का गेंदबाजी एटान स्टी: आईडीसी करारी। पाकिस्तान के दुवा तेज गेंदबाज मोहम्मद हसनैन के गेंदबाजी एक्शन को अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद ने दीर्घ झंडी दे दी है जिससे वह सभी सरके क्रिकेट में खेल सकते हैं। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड ने गेंदबाज को कहा कि हसनैन का गेंदबाजी प्रशंसन वैध पाया गया है और फिर से हुई जांच में उनकी कोहीनी आईसीसी के बैठक गेंदबाजी नियमों के अंतर्गत 15 दिनों के अंदर मुझी बाहर गई।

लीच टूसरे टेस्ट मैच

के लिए फिट

नाटिंघम। इंग्लैंड के सिनर जैक लीच न्यूजीलैंड के खिलाफ शुक्रवार से शुरू हो रहे दूसरे क्रिकेट टेस्ट के लिए फिट होने वाले दौरान सिर में चोंपने वाले के बाद लीच को कनकशन से जुड़े नियमों से गुरुराम पड़ा था।

नॉटिंघम के ट्रेनिंग में होने वाले दूसरे टेस्ट के लिए गुरुवार को इंग्लैंड ने अपनी टीम में कोई बदलाव नहीं करना चाहिए। दूसरे टेस्ट के लिए गुरुवार को इंग्लैंड के दौरान चोट के बाद लीच को सिनर करने के बाद लीच ने अपने जाहां टीम में उत्तर प्रदेश से भिड़ी।

दिया चितले और मानुष शाह ने भी इस मालमें उच्च न्यायालय के हस्तांतर की मांग की थी। चितले को अब अर्जना कामत की जाहां टीम में शामिल कर लिया गया है लेकिन

द.अफ्रीका ने सात विकेट से जीत टी-20 मैच भारत का टूटा वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने का सपना

एजेंटी॥ नई दिल्ली

भारतीय क्रिकेट टीम साथ अफ्रीका के खिलाफ टी20 सीरीज का पहला मैच जीतकर विश्व रिकॉर्ड बनाने का इशारा लेकर उत्तरी थी। भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए साठथ मिल जीत की टी20 और तीन टी20 में भारतीय श्रृंखला में भारत की अगुआई नहीं कर पाने से 'निराश' है।

राहुल गुरुवार से थोड़ा हो रही पूरी श्रृंखला से बाहर रह गए। उन्होंने ग्रीन में ट्रेनिंग सत्र के दौरान चोट कहा, 'इसे स्वीकार करना मुश्किल है लेकिन मैं एक और चुनौती की शुरूआत की। घेरे लू सरजर्मी पर पहली बार टीम की अगुआई नहीं कर पाने से निराश हुई लैकिन बाहर से साथ खिलाड़ियों का पूरा सम्पर्क कर रहा।'



भारत के पिछले 13 टी20 मैच

क्र	खिलाफ	परिणाम	कप्तान
1	अफ्रीका बाजार	जीत	विराट कोहली
2	जॉर्जिया	जीत	विराट कोहली
3	न्यूजीलैंड	जीत	रोहित शर्मा
4	न्यूजीलैंड	जीत	रोहित शर्मा
5	न्यूजीलैंड	जीत	रोहित शर्मा
6	वेस्टइंडीज	जीत	रोहित शर्मा
7	वेस्टइंडीज	जीत	रोहित शर्मा
8	वेस्टइंडीज	जीत	रोहित शर्मा
9	वेस्टइंडीज	जीत	रोहित शर्मा
10	श्रीलंका	जीत	रोहित शर्मा
11	श्रीलंका	जीत	रोहित शर्मा
12	श्रीलंका	हार	रोहित शर्मा
13	द.अफ्रीका	हार	रोहित शर्मा

आईपीएल में रहा मिलर का जलवा



भारत के खिलाफ टूफानी पारी खेलकर मैच को बदलने वाले मिलर ने आईपीएल में खेलकर ही अपनी लिया गया गुरुत्व टाइटंस की तरफ से खलते हुए इस बल्लेबाज ने नासिर खोए फार्म के वापस हासिल किया बक्की टीम के लिए मैच विनर बनकर उभरे। इस सीजन उन्होंने 16 मैच में 481 रन बनाए जिसमें 94 से मैच विनिंग नाबद पारी भी शामिल रही।

रिकॉर्ड 12 जीत के साथ संयुक्त रूप से शीर्ष पर भारत

भारतीय टीम ने इस मैच को बदलने के बाबी ही एक बड़ा वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने का मौका भी गंवा दिया है। इस मैच से पहले टीम ईंडिया ने लगातार 12 टी20 इंटरनेशनल में जीत हासिल की थी, अब यह पर जीत मिल जाती ही टीम ईंडिया लगातार 13 टी20 इंटरनेशनल जीतने वाली पहली टीम होती। अभी तक यह रिकॉर्ड 12 जीत के साथ संयुक्त रूप से अकान्सितान-रोमानिया और भारत के नाम था।



किलर मिलर ने बदला खेल

81 रन के स्कोर पर साठथ अफ्रीका की टीम ने विकेंट डिकाक के रूप में अपना तीसरा विकेट गंवाया। 8.4 ओवर में यह विकेट गंवाने के बाद टीम को 68 गेंद पर 131 रन की जीत रही। मिलर 31 गेंद पर 64 से कारी पारी खेल चैप को पलट दिया। उन्होंने रासी बांर डेर दुसरे के साथ मिलकर 131 रन की पारी खेल टीम के जीत तक पहुंचाया।

मुंबई ने उत्तराखण्ड को 725 रन से रौंदा बनाया सबसे बड़ी जीत का वर्ल्ड रिकॉर्ड



एजेंटी॥ बैंगलुरु

मुंबई ने गुरुवार को यहां राजी ट्रॉफी ब्रावार्ट फाइनल के चौथे दिन उत्तराखण्ड को 725 रन के विश्वाल साथ अंतर से रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई का टीम ने गुरुवार को रौंदा बनाया। चौथे दिन उत्तराखण्ड के रिकॉर्ड को तोड़ा। चौथे दिन उत्तराखण्ड को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

चौथे दिन उत्तराखण्ड को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा। चौथे दिन उत्तराखण्ड को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई ने गुरुवार को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा। चौथे दिन उत्तराखण्ड को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई ने गुरुवार को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई ने गुरुवार को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई ने गुरुवार को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई ने गुरुवार को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई ने गुरुवार को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई ने गुरुवार को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।

मुंबई ने गुरुवार को रौंदा बनाया। टीम के बापूराम श्रेणी के रिकॉर्ड को तोड़ा।</

