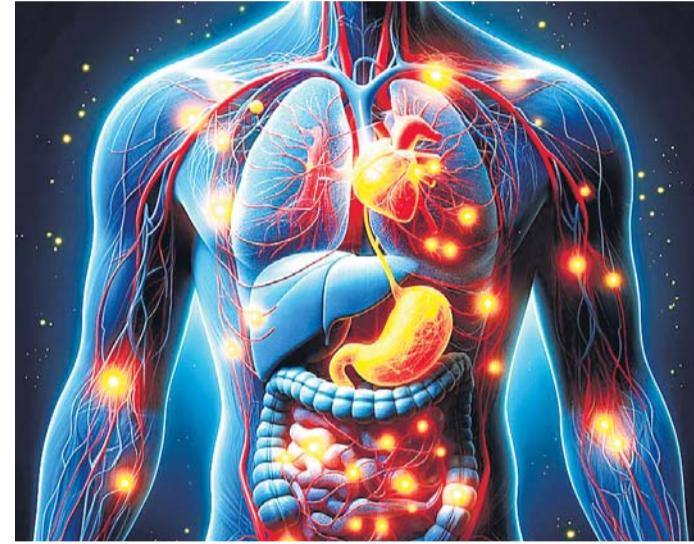


#FASTING

Here's what happens inside the body when you fast

When you fast, the body undergoes several physiological changes over time, as it adapts to the absence of food.



Most people undervalue the power of fasting. That thinking might change if you break down the effects of fasting, hour-wise, for the body. To do that, we contacted Dr. Maneendra, Consultant and HOD, Critical Care department, Glenegales Hospitals, Lakdi Ka Pal, Hyderabad.

"When you fast, the body undergoes several physiological changes over time, as it adapts to the absence of food," said Dr. Maneendra.

Health Benefits

0-4 hours: Immediately after eating, the body focuses on digestion and absorbs nutrients. "Blood sugar and insulin levels rise, providing energy," shared Dr. Maneendra.

4-8 hours: As digestion completes, blood sugar and insulin levels drop. Dr. Maneendra said that the body uses glycogen (stored glucose) in the liver and muscles for energy.

8-12 hours: Once glycogen stores deplete, the body uses fat for energy. According to Dr. Maneendra, this is called ketosis, where fatty acids are converted into ketones, fueling the brain and muscles.

12-16 hours: The body continues in a fat-burning mode, and ketone levels rise.

Growth hormone production may increase, aiding fat breakdown and muscle preservation," shared Dr. Maneendra.

16-24 hours: Autophagy begins when cells start to

repair themselves by breaking down and recycling damaged components.

Dr. Maneendra explained that inflammation reduces, and the body focuses on cellular maintenance.

"Autophagy is the body's way of cleaning out damaged cells, in order to regenerate newer, healthier cells. Reducing your daily calorie intake by 10-40 per cent can trigger autophagy," shared Parmeet Kaur, Head and Chief Nutritionist and Dietician, Marigold Asia Studios, Gurugram.

Kaur further shared that autophagy may increase in activities that cause stress to the cells, such as a lack of nutrients during prolonged fasting for two to three days.

24+ hours: Ketosis deepens, and autophagy increases. "Insulin levels drop significantly, promoting fat loss and enhancing the body's ability to manage blood sugar," shared Dr. Maneendra.

However, Dr. Maneendra said that fasting longer than 24 hours should be done with medical supervision, as it can lead to nutrient deficiencies and other complications.

Autophagy helps the body

break down and recycle damaged components.

It also reduces inflammation and improves cellular health.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is important for maintaining cellular health and preventing diseases.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.

It is triggered by various factors, such as low blood sugar levels or nutrient deprivation.

Autophagy is a natural process that occurs in all cells.



अगर शमी बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के लिए फिट नहीं हुए तो दाहिने हाथ के पेसर आकाश दीप सर्वश्रेष्ठ विकल्प होंगे। शमी अनफिट होने के कारण लंबे समय से भारतीय टीम से बाहर हैं।

पूर्व भारतीय क्रिकेटर और
मशहूर कर्मेंटेर, मोहम्मद शमी
के बारे में बोलते हुए।

आज का रिवाइवी ►

अभिनव बिंद्रा

राष्ट्रदूत जयपुर, 29 सितम्बर, 2024 7

गॉल टेस्ट में न्यूजीलैंड मुरिकल में, 88 रन पर सिमटी पहली पारी

एक ही दिन कीवियों ने दो बार बल्लेबाजी की, पारी से हार का संकट गहराया



गॉल, 28 सितंबरा श्रीलंका के खिलाफ दूसरे टेस्ट मैच में फालोअॉन खेल रही न्यूजीलैंड का संघर्ष खेल के तीसरे दिन शनिवार को जारी रहा। श्रीलंका के पहली पारी के पांच विकेट पर 602 रन (पारी घोषित) के जवाब में मेहमान टीम पहली पारी में 88 रन पर सिमट गयी थी हालांकि दूसरी पारी में कीवियों ने संघर्ष का जज्बा दिखाते हुये दिन के खेल की समाप्ति तक पांच विकेट पर 199 रन बना लिये थे। पारी

की हार से बचने के लिये न्यूजीलैंड को अभी भी 315 रन की दरकार है जबकि श्रीलंका को बचे हुये दो दिन के खेल में पांच मेहमान बल्लेबाजों की गुलियां उड़ानी हैं। टॉम लेथम (0) का विकेट गिरने के बाद डेविड कान्ये (61) और केन विलियम्सन (46) ने दूसरे विकेट लिये 97 रन की साझेदारी की हालांकि मध्यक्रम के रचन रविंद्र (12) और डेरिल मिचेल (1) दूसरी पारी में भी जल्दी अपना विकेट गंवा बैठे।

बाद में विकेटकीपर बल्लेबाज टॉम ब्लंडल (47 नाबाद) और ग्लेन फिलिप्स (32 नाबाद) ने एक बार फिर अपनी टीम के लिये संघर्ष का जज्बा दिखाया। दोनों के बीच अब तक 78 रन की साझेदारी हो चुकी है। श्रीलंका के गेंदबाजों की कोशिश रविवार को सुबह के सत्र में न्यूलीलैंड के बाकी बचे विकेट झटकने की होगा ताकि वह एक बड़ी जीत का मार्ग प्रशस्त कर सके।

Digitized by srujanika@gmail.com

• 86 •

थिंपू, 28 सितंबर। विशाल यादव के एक के बाद एक दो गोलों की बदौलत भारत ने शनिवार को नेपाल को 4-2 से हरा कर सैफ अंडर-17 फुटबॉल चैम्पियनशिप के फाइनल में अपना स्थान सुरक्षित कर लिया। प्रतियोगिता का फाइनल सोमवार को खेला जायेगा जिसमें भारत का मुकाबला पाकिस्तान और बांग्लादेश के बीच होने वाले सेमीफाइनल मैच के विजेता से होगा। चैंगलिमिथांग स्टेडियम में खेले गये सेमीफाइनल मैच के पहले हाफ दोनों टीमें गोल करने में असफल रहीं जबकि दूसरे हाफ के 61वें और 68वें मिनट में विशाल यादव ने गोल दाग कर अपनी टीम को 2-0 से आगे कर दिया। मैच के 81वें मिनट में सुधार बाम ने पलटवार करते हुये नेपाल के लिये

पहला गोल किया हालांकि चार मिनट बाद ही ऋषि सिंह ने गोल कर भारत की टीडी को 3-1 कर दिया। इस बीच 89वें मिनट में मोहम्मद कैफ के आत्मघाती गोल से स्कोर 2-3 हो गया और नेपाल मुकाबले में बना रहा। हेमेन्डुचंग लुनकिन ने इंजरी टाइम के पांचवें मिनट में एक और गोल दागकर भारत की 4-2 से जीत सनिश्चित की।

जापान एथलेटिक्स मीट में गुलवीर ते गालीय रिकॉर्ड को किया हैतर



नंगाटा, 28 सप्तमी भारत के गुलबारी सह न शानवार का जापान के नंगाटा में योगिगो एथलेटिक्स चैलेंज कप 2024 मीट में पुरुषों की 5000 मीटर स्पर्धा में अपने ही राष्ट्रीय रिकॉर्ड को तोड़ दिया। विश्व कॉन्टिनेन्टल टूर कांस्य स्तर की दो दिवसीय प्रतियोगिता की मेजबानी कर रहे डेन्का बिग स्वान स्ट्रेडियम में गुलबारी सिंह ने 13:11.82 सेकेंड का समय दर्ज करते हुए रेस जीती। 26 वर्षीय भारतीय एथलीट ने इस साल की शुरुआत में ही संयुक्त राज्य अमेरिका में पोर्टलैंड ट्रैक फेस्टिवल एथलेटिक्स मीट में 13:18.92 के समय के साथ हमवतन अविनाश साबले से बेहतर प्रदर्शन करते हुए नेशनल रिकॉर्ड अपने नाम किया था। योगिगो एथलेटिक्स चैलेंज कप 2024 में उन्होंने 7 सेकेंड कम समय दर्ज करते हुए नया नेशनल रिकॉर्ड स्थापित किया। इस रेस में, हांगग्झोऊ एशियन गेम्स के कांस्य पदक विजेता गुलबारी सिंह, जापान के मेबुकी सुजुकी से मात्र दो सेकेंड के अंतर के साथ विजेता बने, एक अन्य जापानी एथलीट कोटारो शिनोहारा ने 19 खिलाड़ियों की रेस में 13:15.70 के समय के साथ तीसरा स्थान हासिल किया। गुलबारी, जिनके नाम भारत का पुरुष 10,000 मीटर का राष्ट्रीय रिकॉर्ड 27:41.81 भी दर्ज है, उन्होंने पिछले महीने बैंगलुरु में राष्ट्रीय ओपन

आरपीसी इंडिया ने 7-6 के स्कोर से जूयिनर ग्रेट ब्रिटेन को हराया



जयपुर, 28 सितंबर। राजस्थान पोलो
क्लब मैदान पर आज जूनियर ग्रेट ब्रिटेन अंडर
16 और आरपीसी इंडिया अंडर 16 के बीच¹
एक प्रदर्शन मैच खेला गया जिसमें आरपीसी
इंडिया अंडर 16 के खिलाड़ी टीम जिसमें
जयपुर के एचएच सवाई पद्मनाभ सिंह शामिल

हैं, शानदार प्रदर्शन दिखाते हुए जूनियर ग्रेट ब्रिटेन अंडर 16 की टीम को शिक्षित दी। आरपीसी इंडिया अंडर 16 के खिलाड़ी सर्वोर्गोदारा और दिव्यमान सिंह ने अपनी टीम के लिए 3-3 गोल किये वहीं विवान ने एक गोल किया। जूनियर ग्रेट ब्रिटेन अंडर 16 की टीम की ओर से फौलादी ने 3, एडवर्ड बेरी ने और विलियम्स ने एक गोल किया। राजस्थान में पोलो का अलग ही क्रेज है, इस रायल गेंद को देखने के लिए देशी और विदेशी पर्यटक भी यहां आते हैं। राजस्थान में पोलो का सीज़ दिसम्बर से मार्च तक रहता है।

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

नई दिल्ली, 28 सितंबर। 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 मैदानों 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 डिवाइडर से टकराकर पलट गई। मुशीर के साथ उनके पिता नौशाद खान भी थे जिहें भी पूर्वांचल एक्सप्रेस वेर हुई इस दुर्घटना में मामूली खोरे चार्झ आई हैं। लखनऊ के मेदांत अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डॉक्टर भोला सिंह ने एक बयान में कहा कि मुशीर खतरे से बाहर हैं।

मार्टिना ने दर्ज किये दो राष्ट्रीय रिकॉर्ड

लियोन, 28 सितंबर। भारत की मार्टिना देवी बैबाम ने शुक्रवार को स्पेन के लियोन में आईडब्ल्यूएफ जूनियर वर्ल्ड वेटलिफ्टिंग चैम्पियनशिप 2024 में महिलाओं की 87 किग्रा स्पर्धा में दो राष्ट्रीय रिकॉर्ड दर्ज किए। 18 वर्षीय भारतीय वेटलिफ्टर ने कुल 237 किग्रा (स्नैच में 101 किग्रा और क्लीन एंड जर्क में 136 किग्रा) उठाकर छठा स्थान हासिल किया। उन्होंने 136 किग्रा क्लीन एंड जर्क के साथ-साथ कुल 237 किटां भार उठाकर दो सीनियर राष्ट्रीय रिकॉर्ड तोड़ दिए। भारत का पिछला कुल भार उठाने का राष्ट्रीय रिकॉर्ड 231 किटां का एन मारिया के नाम था, जिन्होंने इसे राष्ट्रीय वेटलिफ्टिंग

NEXA

BUILT FOR THE THRILL

MARUTI SUZUKI

RUN ON **S-CNG** RUN ON WHAT YOU LOVE

- ENHANCED COMFORT
 - Modified Rear Suspension Design

- BETTER PERFORMANCE
 - Dual VVT (Variable Valve Timing) Technology
 - High Compression Ratio CNG Engine

- UNMATCHED FUEL EFFICIENCY

30.6 ¹ km/kg Baleno CNG (MT)	26.6 ¹ km/kg Grand Vitara CNG (ZETA)	26.3 ¹ km/kg XL6 CNG (ZETA)	28.5 ¹ km/kg Fronx CNG (MT)
--	--	---	---

VISIT YOUR NEAREST NEXA DEALERSHIP TO GET EXCITING OFFERS UP TO ₹ 37 100*

JAIPUR: NEXA GOPALPURA TONK ROAD (PREM MOTORS PH: 8058499999), NEXA AJMER ROAD (VIPUL MOTORS PH: 9116032607), NEXA SANGANER - TONK ROAD (SANGA AUTONATION MOTORS PH: 8233638222), NEXA MANSAROVAR (AURIC MOTORS PH: 8929207442, 7075270752), NEXA QUEENS ROAD (KP AUTOMOTIVES PH: 7230030501), NEXA RAJAPARK (KTL AUTOMOBILE PH: 9257022731), NEXA VKIA SIKAR ROAD (SATNAM MOTOCORP PH: 9116639102).

Contact us at 1800-200-6392, 1800-102-[NEXA] and visit www.nexaexperience.com to book online.Scan to chat
on WhatsApp

*Terms & conditions apply. Creative visualisation. Black glass shade on the vehicle is due to the lighting effect. For details on functioning of safety features, including airbags, kindly refers to owner's manual.
Car model and accessories shown may vary from the actual product and car colour may vary due to printing on paper. All offers are brought to you by NEXA dealers only. Offers may vary subject to the model and variant purchased. Maruti Suzuki reserves the right to withdraw offers at any point without any advance notice. Maruti Suzuki Subscribe available only in selected cities. Fuel efficiency as certified by test agency under rule 115 of CMVR 1989. All offers are applicable till 30th September '24 or till stocks last.