दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, शुक्रवार 05 मई 2023
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

पहलवानों का राजनीतिक संघर्ष

राजनीतिक संघर्ष का अर्थ है कि चूकि यौन शोषण का आरोपी सत्ताधारी दल का सांसद है और उसे राजसत्ता का संरक्षण भी मिला हुआ दिखता है, तो संघर्ष के निशाने पर धीरे-धीरे सरकार और सत्ताधारी पार्टी का आते जाना एक लाजिमी परिघटना है।

चैंपियन पहलवानों का यौन शोषण के खिलाफ संघर्ष का केंद्र बना नई दिल्ली का जंतर-मंतर अब एक सरकार विरोधी राजनीतिक मंच बनता जा रहा है। इसके बावजूद सत्ता पक्ष की यह कोशिश सफल नहीं हो रही है कि वह पहलवानों को विपक्षी दलों के हाथ का 'खिलौना' बता दे। इस बिंदु पर राजनीतिक संघर्ष और चुनावी राजनीति के रंग में अंतर को स्पष्ट कर लेना चाहिए। राजनीतिक संघर्ष का अर्थ है कि चूकि यौन शोषण का आरोपी सत्ताधारी दल का सांसद है और उसे राजसत्ता का संरक्षण भी मिला हुआ दिखता है, तो संघर्ष के निशाने पर धीरे-धीरे सरकार और सत्ताधारी पार्टी का आते जाना एक लाजिमी परिघटना है। चुनावी राजनीति का रंग तब होता, जब यह लड़ाई किसी पार्टी विशेष से संचालित दिखती और ऐसी धारणा बनती कि इसके जरिए चुनावी समीकरण बनाए जा रहे हैं। लेकिन हकीकत ऐसी नहीं है। पहलवानों के मंच पर कांग्रेस के नेता पहुंचे हैं, तो अरविंद केजरीवाल ने भी वहां जाकर उन्हें संबोधित किया। इस बीच संयुक्त किसान मोर्चा ने भी उसे सक्रिय समर्थन देने का एलान किया है। किसान आंदोलन के दौरान इस मोर्चा का एक प्रमुख चेहरा बन चुके राकेश टिकैत अपने दल-बल के साथ मंगलवार को जंतर-मंतर पहुंचने का एलान कर चुके हैं। जबकि जाट समुदाय के कई खापों से जुड़े लोग वहां पहले ही आ चुके हैं। अब चूकि राजनीतिक रंग का कार्ड नहीं चला है, तो एक कोशिश इस लड़ाई को जाट बनाम राजपूत (चूकि आरोपी इस जाति से आते हैं) में बदलने की शुरू हो गई है। हरियाणा की राजनीति के जानकारों ने कहा है कि इसके जरिए वहां जाट बनाम गैर जाट की गोलबंदी मजबूत करने की कोशिश की जा सकती है, जो उस राज्य में भाजपा की राजनीतिक शक्ति का आधार रही है। ऐसी विभाजक कोशिशें नागरिकता संशोधन विरोधी कानून के खिलाफ हुए आंदोलन के दौरान कारगर रही थीं। लेकिन किसान आंदोलन के दौरान इन प्रयासों को अधिक सफलता नहीं मिली। अब पहलवान संघर्ष के दौरान यह देखने की बात होगी कि क्या ऐसी विभाजक रणनीतियां अब बेअसर हो रही हैं? ऐसा होना सत्ता पक्ष के लिए खतरे की घंटी होगी।

किशन-सूर्य की जोड़ी ने मुंबई को जीत दिलाई

मोहाली। सलामी बल्लेबाज ईशान किशन (41 गेंद, 75 रन) और सूर्यकुमार यादव (31 गेंद, 66 रन) के तूफानी अर्धशतकों की बदौलत मुंबई इंडियंस ने इंडियन प्रीमियर लीग के आतिशबाजी से भरे मुकाबले में पंजाब किंग्स को सात विकेट से मात दी।

पंजाब ने लायम लिविंगस्टन (82 नाबाद) के तूफानी अर्द्धशतक और जितेश शर्मा (49 नाबाद) के साथ उनकी शतकीय साझेदारी से मुंबई के सामने 215 रन का विशाल लक्ष्य रखा। सूर्यकुमार और किशन के अर्धशतकों ने हालांकि 18.5 ओवर में ही मुंबई को लक्ष्य तक पहुंचा दिया।

किशन लंबे समय से खराब फॉर्म के कारण आलोचनाओं का शिकार हो रहे थे, लेकिन मुंबई के दो महत्वपूर्ण विकेट 54 रन पर गिरने के बाद उन्होंने सूर्यकुमार के साथ 116 रन की शतकीय साझेदारी की। यह दोनों बल्लेबाज मुंबई को जीत दिलाने से पहले आउट हो गए, जिसके बाद टिम डेविड (19 नाबाद) और तिलक वर्मा (26 नाबाद) ने मेहमान टीम को लक्ष्य तक पहुंचाया।

मुंबई नौ मैचों में पांच जीत के साथ अंक तालिका में छठे स्थान पर पहुंच गई है, जबकि पंजाब 10 मैचों में पांच जीत के बाद सातवें स्थान पर है।

मुंबई ने टॉस जीतकर गेंदबाजी चुनी और अरशद खान ने दूसरे ओवर में युवा सलामी बल्लेबाज प्रभसिमरन सिंह (सात गेंद, नौ रन) को पवेलियन लौटा दिया। शिखर धवन और मैथ्यू शॉर्ट ने दूसरे विकेट के लिये साझेदारी बुनना शुरू की और पंजाब ने पावरप्ले में 50 रन जोड़ लिये।

धवन और शॉर्ट के बीच दूसरे विकेट के लिये 49 रन की साझेदारी हुई। धवन 20 गेंद पर पांच चौकों सहित 30 रन बनाकर आउट हो गये, हालांकि मैथ्यू शॉर्ट को तेजी से रन बनाने के लिये संघर्ष करना पड़ा। धवन का विकेट चटकाने वाले पीयूष चावला ने 12वें ओवर में शॉर्ट (26 गेंद, 27 रन) को भी पवेलियन चलता किया।

पारी के 12वें ओवर तक पंजाब को 99 रन पर रोककर मुंबई अच्छी स्थिति में थी, लेकिन लिविंगस्टन और जितेश की आतिशी शतकीय साझेदारी ने मुंबई की मेहनत पर पानी फेर दिया। जोफ्रा आर्चर ने 13वें ओवर की पहली गेंद पर नो बॉल फेंककर जितेश को हाथ खोलने का मौका दिया। जितेश ने फ्री हिट पर चौका जड़ा जिससे उनकी आतिशी पारी शुरू हुई।

दूसरे छोर पर लिविंगस्टन ने 32 गेंद पर अपना अर्द्धशतक पूरा करने के बाद 19वें ओवर में आर्चर को लगातार तीन छक्के जड़े। लिविंगस्टन ने 42 गेंद पर सात चौकों और चार छक्कों के साथ 82 रन की पारी खेलकर जितेश के साथ 119 रन की साझेदारी की। जितेश हालांकि सराहनीय प्रयास के बावजूद अपना अर्द्धशतक पूरा नहीं कर सके और 27 गेंद पर पांच चौकों एवं दो छक्कों सहित 49 रन बनाकर नाबाद रहे।

आकाश मधवाल ने आखिरी ओवर में मात्र नौ रन देते हुए पंजाब की तूफानी पारी को शांत अंत दिया। आकाश ने अपने तीन ओवर में कुल 37 रन दिये और उन्हें कोई विकेट हासिल नहीं हुआ। चावला ने चार ओवर में 29 रन देकर दो विकेट चटकाये, जबकि अरशद ने चार ओवर में 48 रन देकर एक सफलता हासिल की। आर्चर चार ओवर में 56 रन देकर मुंबई के सबसे महंगे गेंदबाज रहे।

बारिश ने धोया चेन्नई और लखनऊ के बीच मुकाबला

लखनऊ। चेन्नई सुपरकिंग्स (सीएसके) और लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजी) के बीच इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) का मुकाबला बारिश की भेंट चढ़ गया।

टास हार कर पहले बल्लेबाजी करने उतरी लखनऊ की टीम ने 19.2 ओवर में सात विकेट पर 125 रन बनाये थे कि इस बीच बारिश के कारण पिच को कवर कर दिया गया। रूक रूक कर हो रही बारिश और मैदान गीला होने के कारण मैदानी अंपायर अनिल चौधरी और निखिल पटवर्धन ने शाम छह बज कर 54 मिनट पर मैच रद्द करने की घोषणा की। हार जीत के फैसले के बिना खत्म हुये इस मुकाबले में लखनऊ और चेन्नई को एक एक अंक मिला।

लखनऊ एक समय मात्र 44 रनो के स्कोर पर पांच विकेट खोकर संघर्ष की स्थिति में आ गयी थी मगर आयुष बडोनी ने मात्र 33 गेंदों पर 59 रन की नाबाद पारी खेलकर मैच को रोमांचक बना दिया था। बडोनी ने 33 गेंदो की पारी में दो चौके और चार छक्के लगाये।

चेन्नई की ओर से मोईन अली,महेश ठीकशाना और मतीशा पथिराना ने लखनऊ के दो दो खिलाडिय़ों को आउट किया जबकि रविन्द्र जडेजा को एक विकेट मिला। अंतिम एकादश में वापसी करने वाले दीपक चाहर खर्चीले साबित हुये। उन्होने चार ओवर में 41 रन लुटाये।

रायल चैलेंजर्स बैंगलोर के खिलाफ एक मई को यहां खेले गये मैच में चोटिल हुये केएल राहुल के आईपीएल से बाहर होने से कप्तानी का दायित्व कृणाल पांड्या को सौंपा गया। उधर जयदेव उदानकट भी कंधे में खिंचाव के कारण भी बाहर कर दिये गये हैं। मनन वोहरा और करन शर्मा को उनकी जगह टीम में जगह दी गयी थी।

आईपीएल से सन्यास मगर मैने तो अभी तय नहीं किया : धोनी

लखनऊ। अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट के सभी प्रारूपों से सन्यास ले चुके भारत के पूर्व कप्तान महेन्द्र सिंह धोनी इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के अगले सत्र में भी नजर आ सकते हैं। इकाना स्टेडियम पर लखनऊ सुपर जायंट्स के खिलाफ टास जीतने के बाद क्रिकेटर से कमेंटेटर बने न्यूजीलैंड के पूर्व धाकड़ गेंदबाज डेनी मारसन ने मजाकिया अंदाज में धोनी से पूछा क्या आप अपना आईपीएल के अपने अंतिम सत्र का लुत्फ उठा रहे हैं, इस पर हाजिर जवाब धोनी ने अपनी चिरपरिचित मुस्कान के साथ जवाब दिया यह आपने तय किया है कि यह मेरा आखिरी आईपीएल है। मैने फिलहाल अभी इस बारे में कुछ तय नही किया है। गौरतलब है कि धोनी ने पिछले साल 15 अगस्त को क्रिकेट के सभी प्रारूपों से सन्यास की घोषणा की थी जिसके बाद से उनके इंडियन प्रीमियर लीग से भी सन्यास लेने की अटकले शुरू हो चुकी हैं। आज इकाना स्टेडियम पर हजारों की तादाद में प्रशंसक धोनी की हौसलाफजाई करने आये थे।

पुरुष विश्व मुक्केबाजी चैंपियनशिप : प्री-क्वार्टर फाइनल में पहुंचे निशांत

ताशकंद। युवा भारतीय मुक्केबाज निशांत देव ने बुधवार को दमदार प्रदर्शन के साथ अजरबैजान के सरखान अलीयेव को हराकर आईबीए पुरुष विश्व मुक्केबाज चैंपियनशिप 2023 के प्री-क्वार्टर फाइनल में प्रवेश कर लिया।

निशांत ने 71 किग्रा भार वर्ग के पहले चरण में पूर्व विश्व चैंपियनशिप मेडलिस्ट अलीयेव को 5-0 से मात दी। अजरबैजानी मुक्केबाज ने अपने भारतीय प्रतिद्वंदी को शुरू में कड़ी चुनौती दी लेकिन निशांत अपनी ताकत और सर्वोच्च तकनीक का प्रयोग कर जीत हासिल करने में सफल रहे। करनाल के 22 वर्षीय मुक्केबाज ने दूर से हमला करने और एक के बाद एक मजबूत मुक्के बरसाकर श्रेष्ठ कौशल दिखाया।

निशांत ने अपने विरोधी के हमलों को अच्छी तरह से आंका और चतुरता से अपना बचाव करते हुए अजरबैजानी मुक्केबाज को हावी होने का मौका नहीं दिया। बाउट के दौरान निशांत अलीयेव के लिए बहुत तेज साबित हुए और बिल्कुल साफ-सुथरे अंदाज में जीत हासिल की।

निशांत अब अगले दौर में दक्षिण कोरिया के ली संगमिन से भिड़ेंगे। निशांत विश्व चैंपियनशिप के पिछले संस्करण में भी क्वार्टर फाइनल में पहुंचे थे लेकिन इस बार वह निश्चित तौर पर अपने लिए स्वर्ण पदक सुरक्षित करना चाहेंगे।

चार भारतीय मुक्केबाज गुरुवार को अपने-अपने पहले मुकाबलों के लिये रिंग में उतरेंगे। थाईलैंड ओपन 2022 चैंपियन गोविंद साहनी (48 किग्रा) अपने पहले मैच में ताजिकिस्तान के मेहरोन शफीव से भिड़ेंगे जबकि 2019 के एशियाई रजत पदक विजेता दीपक कुमार (51 किग्रा) इचडोर के लुइस डेलगाडो का मुकाबला करेंगे।

पहल दौर में बाई हासिल करने वाले रिकॉर्ड छह बार के एशियाई पदक विजेता शिव थापा (63.5 किग्रा) अपने अभियान की शुरुआत अंतिम-16 दौर से करेंगे। वह 2015 के दोहा संस्करण में कांस्य पदक जीतने के बाद अब अपनी झोली में एक और विश्व चैंपियनशिप पदक जोडऩा है।

दुबई करेगा ग्लोबल चेस लीग के उद्घाटन संस्करण की मेजबानी

दुबई। अंतरराष्ट्रीय शतरंज महासंघ (फिडे) और टेक महिंद्रा के संयुक्त उपक्रम ग्लोबल चेस लीग (जीसीएल) ने दुबई को अपने उद्घाटन संस्करण के लिये मेजबान स्थल के रूप में चुना है। आयोजकों ने इसकी घोषणआ की।

इस अवसर पर दुबई में भारत के महावाणिज्य दूत डॉ अमन पुरी, पांच बार के विश्व शतरंज चैंपियन और फिडे उपाध्यक्ष विश्वनाथन आनंद, टेक महिंद्रा के प्रबंध निदेशक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी सीपी गुरनानी, ग्लोबल चेस लीग बोर्ड के चेयरमैन जगदीश मित्रा सहित कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

दुनिया की सबसे बड़ी और पहली फ्रेंचाइजी-आधारित शतरंज लीग अपने मेजबान साझेदार दुबई स्पोर्ट्स काउंसिल के सहयोग से ग्लोबल सिटी का रूप ले चुके दुबई में आयोजित की जाएगी।

जीसीएल के उद्घाटन संस्करण की मेजबानी को लेकर दुबई स्पोर्ट्स काउंसिल के महासचिव महामहिम सईद हरेब ने कहा, ग्लोबल चेस लीग की मेजबानी करना हमारे लिए महत्वपूर्ण अवसर है। लीग को लेकर फिडे और टेक महिंद्रा का विजन सही मायने में नए दर्शकों के लिए शतरंज के खेल को नए रूप में पेश करेगा और मौजूदा प्रशंसकों को इस खेल से पहले से कहीं अधिक प्यार करने में मदद करेगा। हम दुनिया भर के चैंपियनों का दुनिया की नयी खेल राजधानी के रूप में तैयार हो रहे दुबई में स्वागत करने के लिए उत्सुक हैं। ग्लोबल चेस लीग नए प्रारूप के साथ दुनिया का ध्यान आकर्षित करेगा और खेल के लिए एक नयी व्यवस्था का निर्माण करेगा। इस व्यवस्था के बूते शतरंज की अपनी क्षमता दिखाने के लिये दुनिया भर के चैंपियनों को एक बेहतरीन मंच मिलेगा। विश्वनाथन आनंद ने कहा, दुबई विभिन्न खेल आयोजनों को आकर्षित करता रहा है। दुबई एक्सपो के दौरान 2021 में दुबई में विश्व शतरंज चैंपियनशिप का आयोजन एक बड़ी सफलता थी। इसी तरह, मेरा मानना है कि जीसीएल शतरंज प्रेमियों को नये तरह का अनुभव देगी। इसका अनूठा टीम प्रारूप शतरंज के विकास में योगदान देगा। ग्लोबल चेस लीग के पहले संस्करण का आयोजन 21 जून से दो जुलाई, 2023 के बीच होगा। इसमें प्रत्येक टीम में कम से कम दो महिला खिलाडिय़ों और एक नामचीन खिलाड़ी सहित कुल छह खिलाड़ी शामिल होंगे। राउंड-रॉबिन प्रारूप में छह टीमें हिस्सा लेंगी और प्रत्येक टीम 10 मैच खेलेगी।

राजामौली की फिल्म में हनुमान से प्रेरित होगा महेश बाबू का किरदार

एसएस राजामौली अपनी फिल्म आरआरआर के कारण दुनियाभर में लोकप्रिय हो गए। हालांकि, भारतीय दर्शकों के बीच वह अपनी भव्य फिल्मों के कारण काफी समय से लोकप्रिय हैं। आरआरआर की कई अंतरराष्ट्रीय समारोह में स्क्रीनिंग की गई। जेम्स कैमरून और स्टीवन स्पीलबर्ग जैसे हॉलीवुड निर्देशक भी राजामौली के निर्देशन के कायल हो चुके हैं। अब महेश बाबू के साथ उनकी अगली फिल्म चर्चा में है। अब इस फिल्म को लेकर दिलचस्प जानकारियां सामने आई हैं।

पुराने रिपोर्ट्स में कहा गया था कि राजामौली और महेश बाबू की नई फिल्म एक जंगल एडवेंचर फिल्म होगी। अब महेश बाबू के किरदार को लेकर दिलचस्प जानकारी सामने आई है।

रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म में महेश बाबू का किरदार हनुमान के किरदार से प्रेरित होगा। उनके किरदार में हनुमान के गुण शामिल होंगे। खबरों की मानें तो फिल्म की कहानी में भी राजामौली रामायण की कहानियों को अपने तरीके से शामिल करेंगे।

राजामौली पहले भी अपनी फिल्मों में पौराणिक कहानियों को शामिल करते आए हैं। बाहुबली भी उनकी ऐसी ही फिल्मों में से एक है। आरआरआर में भी कुछ दृश्य रामायण से प्रेरित हैं।

रिपोर्ट्स के अनुसार, यह एक जंगल एडवेंचर फिल्म होगी। इसकी शूटिंग अफ्रीका के जंगलों में होगी। एक पुरानी रिपोर्ट में कहा गया था कि जब राजामौली ने महेश बाबू के साथ काम करने का फैसला किया तो वह एक नया जॉनर तलाश रहे थे। जंगल एडवेंचर ना केवल अपेक्षाकृत नया जॉनर है, बल्कि यह महेश को हार्ड-कोर एक्शन और स्टंट करने का मौका भी देगा जो उन्होंने पहले नहीं किए हैं।

फिल्म के वीएफएक्स का काम राजामौली लॉस एंजेलिस में करेंगे। खबर आई थी कि राजामौली की इस फिल्म को डिज्नी प्रोड्यूस करेगी।

आज का राशिफल

मेष : आज आपको मान-सम्मान मिलेगा। कामकाज, व्यवहार, सौदेबाजी हर चीज में ईमानदारी रखें। पुराने दोस्त ओर रिश्तेदारों से बातचीत हो सकती है। अस्वस्थता का ध्यान रखें। कोई भी फैसला करने से पहले सावधानी रखें व उस पर गौर फरमाएँ। आपकी यात्रा सफल रहेगी।

वृष : कोई व्यक्ति आपके करियर की समस्या का सही समाधान निकाल सकता है। रास्ता साफ होते ही आप उस दिशा में कोशिशें शुरू कर दें। सफलता मिलेगी। काम में मन लगेगा। काम करना चाहेंगे तो परिस्थितियां आपके साथ हो सकती हैं।

मिथुन : आज आपको शुभ समाचार मिलेंगे। आपका स्वाभिमान बना रहेगा। किसी मजबूर व्यक्ति की मदद भी कर सकते हैं। किसी धार्मिक काम में भी आपका पैसा लग सकता है। सुबह व्यायाम करें, अतिरिक्त लाभ मिलेगा।

कर्क : दिन के शुरुआती समय में बड़े फायदे का कोई काम या सौदा आपके सामने आ सकता है। किसी भी बड़ी जरूरत पर कोई न कोई मदद मिल जाएगी। पैसों के संबंध में बड़े फैसले के लिए किसी से सलाह लेनी पड़ सकती है।

सिंह : आज आपकी यात्रा आरामदेह रहेगी। आपको नवीन वस्त्राभूषण की प्राप्ति होगी। किस्मत का साथ मिलेगा। आत्मविश्वास बढ़ सकता है। दिमाग में कई तरह की बातें भी रहेंगी। कुछ कर दिखाने की इच्छा तेज हो सकती है।

कन्या : आज फालतू खर्च होगा। आपका पुराना रोग उभर सकता है। सोचे हुए काम भी समय पर पूरे होंगे। बिजनेस, प्यार और परिवार के बारे में आपको कुछ बातें पता चलेंगी, जो आपके लिए बहुत ही महत्वपूर्ण रहेगी।

तुला : आज धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। आपको शुभ समाचार मिलेंगे। वरिष्ठजनों का सहयोग मिलेगा बेचैनी से मुक्ति पाने के लिए आने वाले दिनों में कुछ बदलाव करने पड़ सकते हैं। जिनसे आपको फायदा भी होगा।

वृश्चिक : आपके रचनात्मक कार्य लाभदायक रहेंगे। आज भागदौड़ रहेगी। कोई शोक समाचार मिल सकता है। आज आप परिवार के लिए समय निकाल सकते हैं, बाहर जाने का कार्यक्रम बनाएं तो बेहतर रहेगा।

धनु : आज नई योजना बनेगी। आपके कार्यप्रणाली में सुधार होगा। किसी काम के लिए सीमा तय करें और खुद पर कंट्रोल करें। अलग-अलग नज़रिए के चलते आपके और आपके जीवनसाथी के बीच वाद-विवाद हो सकता है। कई मामलों में प्रगति होगी।

मकर : आज आपकी यात्रा मनोरंजक रहेगी। शारीरिक कष्ट संभव है। आप धैर्य और संयम रखें। कोई बड़ी योजनाओं और विचारों के जरिए आपका ध्यान आकर्षित कर सकता है।

कुंभ : आज वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। चोट, चोरी व विवाद आदि से हानि संभव है। आपके आसपास के कुछ लोग तनाव से बाहर आने में आपकी मदद कर सकते हैं। आपके लिए अ'छा रहेगा।

मीन : आज जल्दबाजी न करें। किसी विवाद से बचें। भूमि व भवन संबंधी योजना बनेगी। रोजमर्रा की समस्याएं आसानी से सुलझ सकती हैं। अपना व्यवहार सकारात्मक बनाए रखें। कार्यक्षेत्र में आपके कामकाज की सराहना होगी।

औषधीय गुणों के लिए जाना जाता हैं शहद, गर्म पानी में पिएं मिलाकर, मिलेंगे कई फायदे

गर्म या गुनगुना पानी पीना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है और कई लोग सुबह उठते ही इसका सेवन करते हैं। लेकिन वहीँ ज्यादा फायदा पाने के लिए इसमें शहद भी मिलाया जा सकता हैं। शहद में एंटी इंफ्लामेटरी, औषधीय और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो कई बीमारियों को दूर कर सकते हैं। शहद में विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस, जिंक, शुगर, कार्बोहाइड्रेट, राइबोफ्लेविन, एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो आपको सेहतमंद रखने में कई तरह से अपनी भूमिका निभाते हैं। आइए जानते हैं सुबह गुनगुने पानी में शहद मिलाकर पीने से सेहत को मिलने वाले फायदों के बारे में...

वजन कम करने में सहायक- बी ब्यूटीफुल डॉट इन के अनुसार वजन कम करने के लिए गर्म पानी में शहद मिलाकर पीना काफी फायदेमंद होता है, क्योंकि शहद और गर्म पानी बॉडी के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के साथ-साथ लंबे समय तक पेट को भरा रखता है और ब्लोटिंग की समस्या में भी मददगार है, जिससे जल्दी वजन घटाने में सहायता मिलती है। बेहतर रिजल्ट के लिए इस ड्रिंक में इसमें एक नींबू भी मिला सकते हैं।

गले के इन्फेक्शन में फायदेमंद- गले के इन्फेक्शन राहत पाने के लिए रोज सुबह गुनगुने पानी में शहद को मिलाकर सेवन करना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। गुनगुने पानी में शहद मिलाकर पीने से गले में मौजूद बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं। साथ ही इसका सेवन करने से सर्दी, खांसी, बंद नाक, और बुखार जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद- नियमित गर्म पानी के साथ शहद का सेवन करने से इम्यूनिटी बूस्ट होती है और जल्दी-जल्दी बीमार पडऩे से छुटकारा मिलता है। शहद विटामिंस, न्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स के साथ-साथ एंटीमाइक्रोबॉयल प्रॉपर्टी से भरपूर होता है, जो सेल्स को बीमारियों से लडऩे की शक्ति प्रदान करता है।

बॉडी को हाइड्रेटेड रखने में सहायक- बॉडी के हाइड्रेटेड रहने से व्यक्ति की हेल्थ बेहतर रहती है। गर्म पानी और शहद दोनों में मॉइश्चराइजिंग गुण मौजूद होते हैं, जिसका हर सुबह सेवन करने से बॉडी दिनभर हाइड्रेटेड रहती है और डिहाइड्रेशन की समस्या से छुटकारा मिलता है।

पाचन के लिए बेहतरीन- शहद में फाइबर होता है ऐसे में ये पाचन के लिए अच्छा साबिक होता है। शहद का पानी सूजन को कम करता है और आपके पाचन में सुधार करता है। यह हमारे शरीर में मौजूद हानिकारक केमिकल की मात्रा को कम करता है जो ब्लोटिंग और गैस के लिए जिम्मेदार होते हैं। इसके अलावा शहद एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होता है जो हमारी इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद कर सकता है।

हीमोग्लोबिन लेवल बढाएं - शरीर का हीमोग्लोबिन लेवल बढ़ाने के लिए रोज सुबह गुनगुने पानी में शहद को मिलाकर सेवन करना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। गुनगुने पानी में शहद मिलाकर पीने से शरीर का हीमोग्लोबिन बढ़ता है। जिससे शरीर में होने वाली खून की कमी दूर होती है।

क्रेविंग्स को करें कंट्रोल - बहुत से लोगों को रात में कुछ मीठा या अनहेल्दी खाने की क्रेविंग्स परेशान करती हैं, खासकर जो लोग रात में देर से सोते हैं यह परेशानी उन लोगों के साथ अधिक देखने को मिलती है। लेकिन शहद आपकी इन क्रेविंग्स को कंट्रोल रखने में मदद करता है और आपकी वजन प्रबंधन में भी मदद करता है।

मानुषी छिल्लर ने तोड़ी बड़े मियां छोटे मियां का हिस्सा होने पर चुप्पी

मिस वर्ल्ड 2017 और अभिनेत्री मानुषी छिल्लर सम्राट पृथ्वीराज से अक्षय कुमार के साथ बॉलीवुड में कदम रखने के बाद से ही सुर्खियों में बनी रहती हैं। काफी समय से खबरें आ रही थीं कि मानुषी एक बार फिर अक्षय के साथ बड़े पर्दे पर नजर आएंगी। कहा जा रहा था कि वह अक्षय और टाइगर श्रॉफ की बहुप्रतीक्षित फिल्म बड़े मियां छोटे मियां का हिस्सा हैं। अब हाल ही में मानुषी ने इस बारे में बात की है।

68वें फिल्मफेयर अवॉर्ड्स 2023 के रेड कार्पेट पर रुद्राणी चट्टोराज के साथ खास बातचीत के दौरान मानुषी ने बड़े मियां छोटे मियां का हिस्सा बनने की खबरों पर प्रतिक्रिया दी। मानुषी ने मुस्कराते हुए कहा, अगर मैं ये फिल्म कर रही हूं तो यह बहुत अच्छा होगा। इसे लेकर टाइगर उत्साहित हैं, जो भी काफी अच्छा है। अक्षय के साथ दोबारा काम करने के बारे में मानुषी ने कहा कि वह अभिनेता के साथ एक और फिल्म करना पसंद करेंगी।

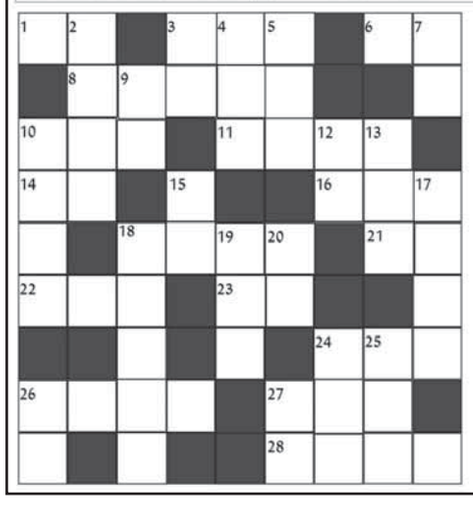
शब्द सामर्थ्य- 54

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 053का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा	■	म	हा	र	त
क	■	ह	■	■	■	■	ज	न
■	जा	न	की	■	क	म	नी	य
■	■	त	म	क	ना	■	■	■
म	■	■	त	ह	त	■	दा	ब
सी	मा	■	■	ला	■	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	■	वा	■	च
■	■	द	■	■	घा	ल	मे	ल
■	ब	द	ह	वा	स	■	■	न

सू-दोकू- 54

	7			4		3		
2			3			9		4
	6			2				
3		1			7		4	
	2			1			6	
8			9		4			1
		2		3		7		
1			7		2	4		3
	5	3		8			7	2

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. खाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.053का हल

9	2	8	3	1	5	7	4	6
4	1	6	8	9	7	2	5	3
7	3	5	4	6	2	8	1	9
2	7	3	9	8	1	4	6	5
5	4	1	6	7	3	9	2	8
6	8	9	2	5	4	1	3	7
3	6	2	7	4	9	5	8	1
8	5	7	1	2	6	3	9	4
1	9	4	5	3	8	6	7	2