संपादकीय

संसद सबका गौरव है

सत्ताधारी दल के समर्थकों का बड़ा वर्ग भले संसद भवन पर गर्व करे, लेकिन विपक्ष समर्थक और बहुत से निष्पक्ष लोगों के लिए ऐसा करना फिलहाल संभव नहीं हुआ है। मगर यह सूरत बदल सकती है, अगर सरकार संसदीय परंपराओं का सम्मान करती दिखे।

नए संसद भवन के उद्घाटन से ठीक पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि इस नई इमारत पर देश के हर नागरिक को गर्व होगा। अब प्रधानमंत्री के पास अपने इस कथन को सचमुच सार्थक और सच साबित करने का मौका है। लेकिन इसके लिए उनकी सरकार को अपने चाल-व्यवहार और सोच में कुछ परिवर्तन लाने होंगे। उसे सबसे पहले तो यह बात आत्म-सात करनी होगी कि किसी लोकतान्त्रिक व्यवस्था में जन-प्रतिनिधित्व की सबसे ऊंची संस्था पर लोग गर्व करते हैं- यह बात ज्यादा मायने नहीं रखती कि वह संस्था कैसी और किस इमारत से अपना काम करती है। ऐसी संस्था से आम जन को कुछ वाजिब उम्मीदें होती हैं। संसद को क्या करना चाहिए और उससे क्या उम्मीद रखी जानी चाहिए, इसका विस्तृत वर्णन भारतीय सविधान में भी किया गया है।

बहरहाल, सबसे पहली बात तो यह है कि सरकार को- चाहे कितना बड़ा ही बहुमत क्यों ना हासिल हो- संसद का सम्मान करना चाहिए: ठीक वैसा ही सम्मान जैसा नौ साल पहले प्रधानमंत्री निर्वाचित होने के बाद संसद की सीढ़ियों पर मत्था टेक कर जताया था। लेकिन उसके बाद उनकी सरकार ने संसदीय समितियों से लेकर प्रश्न काल और अपेक्षित बहसों को लेकर एक तरह का तृरस्कार का रुख अपनाए रखा है। वर्तमान सरकार यह आत्म-सात नहीं कर पाई है, संसदीय लोकतंत्र में विपक्ष शासन का हिस्सा होता है, जिसे सरकार की कमियों को बेनकाब करने, विरोध करने और लगातार सरकार को जवाबदेह बनाए रखने का जनादेश मिला होता है। मगर सत्ताधारी पार्टी के नेता अक्सर विपक्ष मुक्त भारत की बात करते सुने गए हैं। विपक्षी नेताओं को सरकारी जांच एजेंसियों से जानबूझ कर घेरा गया है और हाल में तो प्रमुख विपक्षी दल के नेता राहुल गांधी को लोकसभा से ही बाहर कर दिया गया। इन परिस्थितियों में सत्ताधारी दल के समर्थकों का बड़ा वर्ग भले संसद भवन पर गर्व करे, लेकिन विपक्ष समर्थक और बहुत से निष्पक्ष लोगों के लिए ऐसा करना फिलहाल संभव नहीं हुआ है। मगर यह सूरत बदल सकती है, अगर प्रधानमंत्री सचमुच यह संकल्प जताएं कि अब उनकी सरकार संसद का सम्मान और उस पर गर्व करेगी।

चेन्नई ने पांचवीं बार जीता आईपीएल

अहमदाबाद। चेन्नई सुपर किंग्स ने दो दिन के लंबे इंतजार के बाद अहमदाबाद के मौसम की मनमानी और गत चैंपियन गुजरात टाइटन्स को मात देकर इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) का खिताब रिकॉर्ड पांचवीं बार जीत लिया।

गुजरात ने वर्षाबाधित खिताबी मुकाबले में युवा वामहस्त बल्लेबाज साई सुदर्शन (47 गेंद, 96 रन) के आतिशी अर्द्धशतक की मदद से चेन्नई के सामने 215 रन का विशाल लक्ष्य रखा, जिसे बारिश के कारण घटाकर 15 ओवर में 171 रन कर दिया गया। चेन्नई ने बल्लेबाजों के संयुक्त साहसी प्रयास की मदद से यह लक्ष्य आखिरी गेंद पर हासिल करते हुए पांच विकेट से जीत दर्ज की।

सुदर्शन आईपीएल फाइनल में शतक जडऩे वाले बल्लेबाजों की सूची में भले ही अपना नाम नहीं लिखा सके, लेकिन उन्होंने 47 गेंद पर आठ चौकों और छह छक्कों की मदद से 96 रन बनाकर गुजरात को फाइनल के सबसे बड़े स्कोर तक पहुंचा दिया।

संभवत: धोनी के आखिरी आईपीएल में यह लक्ष्य चेन्नई के लिये मुश्किल था, लेकिन असंभव नहीं। रोमांच और उत्साह से भरी रात में लंबी खींचातानी के बाद चेन्नई को आखिरी दो गेंदों पर 10 रन की जरूरत थी। रवींद्र जडेजा ने पहली गेंद पर छक्का और दूसरी गेंद पर चौका जडक़े चेन्नई को जीत दिला दी।

यह चेन्नई का पांचवां आईपीएल खिताब है और उसने सर्वाधिक आईपीएल जीतने के मामले में मुंबई इंडियन्स की बराबरी कर ली है। इन दोनों टीमों के बाद सिर्फ कोलकाता नाइट राइडर्स (दो) ने एक से अधिक बार यह टूर्नामेंट जीता है।

चेन्नई ने बारिश के बाद घटे हुए लक्ष्य का पीछा तेजी से करना शुरू किया। रुतुराज गायकवाड़ ने पहले ही ओवर में मोहम्मद शमी को दो चौके जड़ते हुए 10 रन जोड़े, जबकि कॉनवे ने अगले ओवर में हार्दिक पांड्या को एक छक्का और एक चौका लगाया। गायकवाड़-कॉनवे ने 39 गेंद पर 74 रन की साझेदारी कर डाली। मैच गुजरात के हाथ से फिसलता जा रहा था लेकिन नूर अहमद ने सातवें ओवर में गायकवाड़ और कॉनवे दोनों को पवेलियन भेज दिया।

नूर ने अपने निर्धारित तीन ओवरों में मात्र 17 रन दिये, लेकिन चेन्नई ने उनके हमवतन राशिद खान के तीन ओवरों में 44 रन बटोरकर इसकी भरपाई कर ली। रनों की बरसात के बीच मोहित शर्मा ने तीन महत्वपूर्ण विकेट निकालकर गुजरात को मैच में बरकरार रखा। उन्होंने सबसे पहले रहाणे (13 गेंद, दो चौक, दो छक्के, 27 रन) का विकेट निकालते हुए 11वें ओवर में सिर्फ छह रन दिये, जबकि 13वें ओवर में अंबाती रायडू (आठ गेंद, 19 रन) और महेंद्र सिंह धोनी को लगातार गेंदों पर आउट कर दिया।

चेन्नई को दो ओवर में 21 रन चाहिये थे लेकिन शमी ने 14वें ओवर में सिर्फ आठ रन दिये। मोहित ने आखिरी ओवर की शुरुआती चार गेंदों पर सिर्फ तीन रन दिये, जिसके बाद चेन्नई को दो गेंदों में 10 रन की जरूरत थी।

नीरज, श्रीशंकर ने पहलवानों की दुर्गति पर जताया दुख

नई दिल्ली। टोक्यो ओलंपिक चैंपियन नीरज चोपड़ा और बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेलों के रजत पद विजेता मुरली श्रीशंकर ने प्रदर्शनकारी पहलवानों को दिल्ली पुलिस द्वारा हिरासत में लिये जाने पर निराशा व्यक्त की है। भाला फेंक एथलीट नीरज ने ट्विटर पर पहलवानों के हिरासत में लिये जाने के एक वीडियो पर टिप्पणी की, यह देखकर मुझे बहुत दुख हो रहा है। इससे निपटने का एक बेहतर तरीका होना चाहिये।

वीडियो में देखा जा सकता है कि पुलिस बल का प्रयोग करते हुए पहलवानों को हिरासत में ले रही है।

इसी बीच, लंबी कूद एथलीट श्रीशंकर ने पहलवानों के साथ दिल्ली पुलिस के बर्ताव को 'बर्बर' करार दिया। श्रीशंकर ने ट्वीट किया, बेहद बर्बर! हमारे चैंपियन इसके हकदार नहीं थे। ओलंपिक में विजय का सपना देखने वाले एक एथलीट के तौर पर, यह तस्वीर (मेरे मस्तिष्क पर) बहुत गहरे घाव छोड़ेगी।

पहलवानों ने नये संसद भवन तक पदयात्रा करने और 'महिला महापंचायत' आयोजित करने की योजना बनायी थी। यह महापंचायत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा भवन के उद्घाटन के साथ होनी थी।

पहलवानों को शुरू में जंतर-मंतर में प्रदर्शन स्थल से निकलने की अनुमति दी गयी लेकिन जैसे वे सुरक्षा बैरिकेड्स से आगे नहीं जा सके। पहलवान जंतर-मंतर रोड से आगे नहीं जा सके और बजरंग पूनिया, साक्षी मलिक तथा विनेश फोगाट सहित दूसरे प्रदर्शनकारियों को हिरासत में ले लिया गया।

साक्षी के अकाउंट से उनकी टीम द्वारा किये गये एक ट्वीट के अनुसार, पुलिस ने प्रदर्शन स्थल से पहलवानों के तंबू भी हटाना शुरू कर दिये थे। उल्लेखनीय है कि देश के कई नामचीन पहलवान भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) के अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह की गिरफ्तारी की मांग कर रहे हैं। उत्तर प्रदेश में कैसरगंज लोकसभा सीट से भारतीय जनता पार्टी के सांसद बृजभूषण पर एक नाबालिग सहित सात महिला पहलवानों के यौन शोषण का आरोप है।

मैक्स लाइफ ने इस साल 99.51 प्रतिशत के साथ दर्ज किया सर्वोच्च क्लेम पेड रेश्यो

नई दिल्ली। जीवन बीमा कंपनी मैक्स लाइफ इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड ने वित्त वर्ष 2022-23 में 99.51 प्रतिशत के साथ सर्वोच्च क्लेम पेड रेश्यो दर्ज किया है। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि इंश्योरेंस रिलेशनशिप के इस सबसे अहम बिंदु पर ग्राहकों के भरोसे को ध्यान में रखते हुए मैक्स लाइफ ने लगातार चौथे साल 99 प्रतिशत के क्लेम पेड रेश्यो की सीमा को पार किया है। ग्राहकों को ध्यान में रखने की प्रतिबद्धता के साथ मैक्स लाइफ ने अपने नए कैंपेन 'इंडिया के भरोसे का नंबर' के ही अनुरूप जरूरत के वक्त पर ग्राहकों को वित्तीय रूप से संरक्षित करने के अपने वादे को पूरा किया है। मैक्स लाइफ ने अपने मजबूत फ्रॉड मैनेजमेंट कंट्रोल्स के साथ एक प्रिडिक्टिव एनालिटिक्स बेस्ड अंडरराइटिंग मॉडल तैयार किया है, जिससे कंपनी को तेजी से और बेहतर तरीके से क्लेम मैनेजमेंट में मदद मिलती है। ग्राहकों को सुगम एवं सरल सेवा प्रदान करने और सर्वश्रेष्ठ अनुभव देने के लिए भी कंपनी सक्रियता से प्रयासरत है।

भारत-पाकिस्तान ने जूनियर एशिया कप में खेला ड्रॉ

ओमान। भारत और चिर-प्रतिद्वंदी पाकिस्तान के खिलाफ यहां खेला गया जूनियर एशिया कप हॉकी टूर्नामेंट का रोमांचक मुकाबला 1-1 की बराबरी पर खत्म हुआ।

भारत के लिये बीती रात खेले गये मुकाबले में शारदा नंद तिवारी ने 24वें मिनट में गोल किया। बशारत अली ने 44वें मिनट में गोल करके स्कोर बराबर कर दिया। इस ड्रॉ के बाद भारत तीन मैचों में सात अंकों के साथ पूल-ए में पाकिस्तान (सात अंक) के बाद दूसरे स्थान पर है। जापान तीन मैचों में छह अंकों के साथ तीसरे स्थान पर है।

भारत ने जूनियर एशिया कप अभियान की शुरुआत चीनी ताइपे को 18-0 से रौंदकर की थी जबकि दूसरे मैच में उसने जापान को 3-1 से हराया था।

पाकिस्तान के खिलाफ भी भारतीय युवा शुरुआत से ही आक्रामक रहे और बार-बार हमलों के साथ पाकिस्तान के डिफेंस को दबाव में रखा। भारत ने मैच के शुरुआती हिस्से में दो पेनल्टी कॉर्नर भी अर्जित किये लेकिन उनका फायदा नहीं उठा सका।

दूसरी ओर, पाकिस्तान भी कुछ मौके बनाने में कामयाब रहा। पहले चर्टर में पाकिस्तान पेनल्टी कार्नर के माध्यम से स्कोर करने के करीब पहुंच गया, लेकिन भारतीय गोलकीपर अमनदीप लाकड़ा ने उसे गोल करने की अनुमति नहीं दी।

शारदा नंद ने अंतत: दूसरे चर्टर में पेनल्टी कॉर्नर को गोल में तब्दील करते हुए भारत को बढ़त दिलाई। भारत ने पाकिस्तानी रक्षण को दबाव में पाकर नेट पर हमला जारी रखा। हाफ टाइम से पहले एक मौका गंवाने के बावजूद भारतीय टीम की बढ़त बरकरार रही।

तीसरे चर्टर में हालांकि पाकिस्तान आक्रामक योजना के साथ उतरा और चर्टर की समाप्ति से ठीक पहले बशारत ने गोल करके स्कोर बराबर कर दिया। आखिरी चर्टर में दोनो टीमें के बीच कड़ी प्रतिद्वंदिता देखने को मिली। भारत जहां पाकिस्तानी अर्द्ध में हावी रहा, वहीं पाकिस्तान ने भी लगातार जवाबी कार्रवाई करने में कोई कसर नहीं छोड़ी।

दोनों टीमें हालांकि कई मौके बनाने के बावजूद गोल नहीं कर सकीं और मैच ड्रॉ पर समाप्त हुआ।

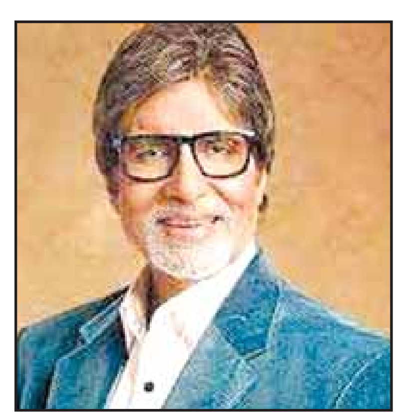
कालका-शिमला रेलवे के लिए बने अत्याधुनिक नैरोगेज यात्री डिब्बे ट्रायल के लिए तैयार

कपूरथला 30 मई,। भारतीय रेलवे नैरोगेज यात्री डिब्बों के 114 साल पुराने डिजाइन को बदलने के लिए पूरी तरह से तैयार है। रेल कोच फैक्ट्री (आरसीएफ) कपूरथला द्वारा डिजाइन तथा निर्माण किये गए अत्याधुनिक नैरोगेज यात्री डिब्बों को कालका-शिमला रूट पर दूसरे चरण के आसीलेशन ट्रायल के लिए भेजा जायेगा। आरसीएफ के महाप्रबंधक अशेष अग्रवाल ने सोमवार को इन डिब्बों का अनावरण किया गया। इस ट्रायल के लिए तैयार किए गए चार डिब्बों में एक एसी एग्जीक्यूटिव चेयर कार, एक एसी चेयर कार, एक नॉन-एसी चेयर कार और एक लगेज कार शामिल है। ट्रायल के नतीजों के आधार पर इन्हें सात डिब्बों के रेक के तौर पर कालका शिमला रूट में यात्रियों के लिए चलाया जाएगा।

अग्रवाल ने बताया कि इस परियोजना के आरंभिक दौर में आरसीएफ को कई महत्वपूर्ण चुनौतियों का सामना करना पड़ा क्योंकि वर्तमान में चल रहे कोचों के डिजाइन वर्ष 1908 के आसपास विकसित किए गए थे। आर सी एफ की डिजाइन टीम ने कालका वर्कशॉप में उपलब्ध पुराने ब्लूप्रिंट और स्केच का उपयोग करके 3-डी मॉडल बनाए। इन मॉडलों को बोगियों के संशोधन और सभी नए शेल सुपर स्ट्रक्चर और फर्निशिंग डिज़ाइन के विकास के लिए इस्तेमाल किया गया। रेलवे बोर्डद्वारा इन कोचों के डिजाइन को मंजूरी दिए जाने के बाद सितंबर 2022 में दो प्रोटोटाइप शेल बनाए गए, जिन्हें आर डी एस ओ, लखनऊ द्वारा अक्टूबर 2022 में आर सी एफ में स्टैटिक स्ट्रेस टेस्टिंग से गुजारा गया।

दिसंबर 2022 में इन कोच शेल को कालका वर्कशॉप में तैयार बोगियों से लगा कर शेल की स्थिरता और राइडिंग गुणवत्ता निर्धारित करने के लिए आसीलेशन ट्रायल किया गया। इन कोच शैलों का सफलतापूर्वक परीक्षण करने के बाद आर सी एफ ने चारों तरह का एक-एक पुर्णत: फर्निश डिब्बा तैयार किया हैं। आरसीएफ द्वारा इस वित्तीय वर्ष में इस तरह के 30 अत्याधुनिक नैरोगेज पैनोरमिक डिब्बों का निर्माण किया जाना है जिसमें 12 सीटों वाली चार एसी एक्जीक्यूटिव चेयर कार, 24 सीटों वाली 08 एसी चेयर कार, 30सीटों वाली 13 नॉन एसी चेयर कार और 05 पावर/सामान/गार्ड कोच शामिल हैं।

जीएसके ने अमिताभ बच्चन से मिलाया हाथ



नई दिल्ली। दर्दनाक बीमारी शिंगल्स के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए फार्मा कंपनी जीएसके ने अभिनेता अमिताभ बच्चन के साथ हाथ मिलाया है।

कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि शिंगल्स एक दर्दनाक बीमारी है, जिससे 50 साल से अधिक उम्र का हर तीसरा वयस्क पीड़ित है। जागरूकता फैलाने के लिए कंपनी ने एक अभियान शुरू किया है जिसमें शिंगल्स के कारण होने वाले बेतहाशा दर्द और जीवन पर इसके कारण पडऩे वाले दुष्प्रभाव के बारे में बताया गया है। इसमें यह संदेश दिया गया है कि टीकाकरण के माध्यम से बुजुर्गों को इस दर्दनाक बीमारी से बचाया जा सकता है।

इस साझेदारी पर अमिताभ बच्चन ने कहा, शिंगल्स बहुत दर्दनाक बीमारी है और इसके कारण वरिष्ठ नागरिकों का जीवन ठहर सा जाता है। शिंगल्स से बचाव के लिए वरिष्ठ नागरिकों को समय रहते अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए, जो उन्हें बचाव का संभावित तरीका बता सकते हैं।

शिंगल्स उसी वायरस के कारण होता है, जिससे चिकनपॉक्स होता है। चिकनपॉक्स ठीक होने के बाद भी यह वायरस शरीर में निष्क्रिय रूप से पड़ा रहता है। जैसे-जैसे उम्र बढऩे के साथ शरीर की इम्युनिटी कमजोर होने लगती है, यह वायरस फिर सक्रिय होता है और शिंगल्स का कारण बनता है। 50 साल से ज्यादा उम्र के 90 प्रतिशत से ज्यादा भारतीयों के शरीर में यह वायरस है और उनमें शिंगल्स होने का खतरा है।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। किसी अनुभवी तथा धार्मिक प्रवृत्ति के व्यक्ति से मुलाकात हो सकती है। आपकी विचारधारा जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाएगी तथा जीवन से जुड़े प्रत्येक कार्य को करने का बेहतरीन नजरिया प्राप्त होगा।

वृष : दैनिक आय पहले से काफी अधिक बेहतर होगी। किसी दूरदराज की पार्टी से कोई बहुत बड़ा ऑर्डर मिलने की संभावना है, इसलिए अपनी पार्टियों के साथ संपर्क मजबूत करके रखें।

मिथुन : घर के बड़े बुजुर्गों के अनुभव और सलाह का अनुशरण करना आपके व्यक्तित्व में निखार लाएगा। साथ ही आपको जीवन के सकारात्मक पहलुओं से भी रूबरू करवाएगा। धार्मिक कार्य के प्रति भी आपका रुझान रहेगा।

कर्क : परिवार में बड़े बुजुर्गों का आशीर्वाद और स्नेह बना रहेगा। सभी सदस्यों का आपस में सामंजस्य पूर्ण व्यवहार रहेगा। किसी मांगलिक कार्य के आयोजन संबंधी योजना भी बनेगी।

सिंह : व्यापारिक गतिविधियां पूर्ववत ही रहेंगी। आज इसमें किसी भी प्रकार का परिवर्तन करने के लिए ग्रह स्थिति पक्ष में नहीं है। अधिकारियों अथवा कर्मचारियों के साथ बातचीत करते समय अपने स्वभाव को बहुत अधिक सहज बनाकर रखें।

कन्या : कुछ समय से आप अपने जिस कार्य को लेकर अधिक मेहनत कर रहे थे, आज उससे संबंधित अप्रत्याशित लाभ प्राप्त होने वाले हैं। इसलिए अपना पूरा ध्यान अपने काम पर केंद्रित रखें।

तुला : पब्लिक डीलिंग तथा मीडिया से संबंधित कार्यों में अपना अधिक से अधिक समय व्यतीत करें। क्योंकि आज इनसे संबंधित कार्यों में अच्छा मुनाफा होने की संभावना है। परंतु कोशिश करके आर्डर को समय पर पूरा करें, अन्यथा पार्टी के साथ संबंध खराब हो सकते हैं।

वृश्चिक : आज दिन का अधिकतर समय किसी विशेष कार्य संबंधी योजना बनाने तथा उसे संपन्न करने में व्यतीत होगा। धार्मिक तथा आध्यात्मिक कार्यों के प्रति बढ़ रही आपकी आस्था भी आपके दृष्टिकोण में आश्चर्यजनक सकारात्मक परिवर्तन लाएगी।

धनु : व्यवसाय में कुछ नया काम शुरू करने की जो योजनाएं बन रही है, आज उन कार्यों को शुरू करने का उचित समय है। भविष्य में ये योजनाएं आपके लिए बेहद तरक्की दायक रहेंगी।

मकर : व्यापार में अपने काम की क्वालिटी को और अधिक बेहतर बनाने का प्रयास करें। तथा कर्मचारियों की गतिविधियों को भी नजरअंदाज ना करें। आपके कुछ प्रोडक्ट्स और महत्वपूर्ण कागजात चोरी हो सकते हैं।

कुंभ : किसी भी वरिष्ठ व अनुभवी व्यक्ति की सलाह को नजरअंदाज ना करें। जिससे आपको अपने जीवन से जुड़ी कई समस्याओं से संबंधित उचित मार्गदर्शन प्राप्त हो सकता है।

मीन : कार्यक्षेत्र में कर्मचारियों का पूर्ण सहयोग रहेगा। तथा आपका उन पर विश्वास बनाकर रखना उनकी कार्य क्षमता व योग्यता में और अधिक वृद्धि करेगा। सरकारी सेवारत व्यक्ति किसी भी अनैतिक काम में ना पड़े, अन्यथा किसी मुसीबत में पड़ सकते हैं।

अकल दाढ़ के दर्द से राहत पाने के लिए आजमाएं घरेलू नुस्खे

अकल दाढ़ से होने वाला दर्द असहनीय होता है और इसकी वजह से बहुत तकलीफ होती है। इससे मसूड़ों पर भी दबाव पड़ता है, जिसकी वजह से मसूड़ों में सूजन, दांतों में दर्द और बेचैनी महसूस होती है। हालांकि, कुछ प्राकृतिक और घरेलू उपचार अपनाकर आप इस दर्द से जल्द राहत पा सकते हैं। चलिए फिर आज आपको अकल दाढ़ के दर्द से राहत पाने के लिए 5 असरदार घरेलू नुस्खे बताते हैं।

नमक के पानी से कुल्ला करें

किसी भी तरह के दांत के दर्द से राहत पाने के लिए नमक के पानी से कुल्ला सबसे अच्छा उपाय है। यह एंटी-सेप्टिक और हीलिंग गुणों से भरपूर होता है, जिसके कारण अकल दाढ़ के दर्द और सूजन को कम किया जा सकता है। लाभ के लिए गुनगुने पानी में नमक डालकर उसे अच्छे से मिला लें। अब इस मिश्रण से गरारे करें और फिर इसे थूक दें। बेहतर परिणाम के लिए ऐसा दिन में 2 बार करें।

लौंग का तेल

लौंग का तेल एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। इसकी वजह से यह अकल दाढ़ के कारण होने वाले किसी भी संक्रमण से बचाने में आपकी मदद कर सकता है। लाभ के लिए लौंग के तेल में रुई के एक छोटे से टुकड़े को डुबोएं और फिर इसे प्रभावित दांतों के आसपास के मसूड़ों पर लगाएं। लौंग के तेल से ये फायदे भी मिलते हैं।

अमरुद के पत्ते

अकल दाढ़ के कारण होने वाले दर्द से राहत पाने के लिए अमरूद के पत्तों का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसकी पत्तियों में कीटाणुनाशक गुण होते हैं, जो सूजन से राहत दिलाते हैं और संक्रमण के जोखिम को कम कर सकते हैं। लाभ के लिए अमरूद के पत्तों को आराम से चबाएं। इसके अलावा आप इन पत्तियों को पानी में उबालकर इसके मिश्रण को माउथवॉश की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

बेकिंग सोडा पेस्ट

बेकिंग सोडा भी अकल दाढ़ के कारण होने वाले दर्द से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक कटोरे में थोड़ा-सा अपना पसंदीदा टूथपेस्ट निकालें और फिर उसमें बेकिंग सोडा मिलाएं। इसके बाद इस पेस्ट से सीधे अपनी अकल दाढ़ पर और उसके आसपास के हिस्से पर मालिश करें। ऐसा करने के कुछ मिनट के बाद पानी से मुंह धो लें। दांतों की सफाई के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल इन तरीकों से करें।

हल्दी

हल्दी का इस्तेमाल दांतों के दर्द से राहत पाने के लिए किया जा सकता है। इसमें मौजूद करक्यूमिन नामक यौगिक में अच्छी मात्रा में एनाल्जेसिक गुण होते हैं, जो अकल दाढ़ के दर्द को कम कर सकते हैं। लाभ के लिए हल्दी, नमक और सरसों के तेल को एक साथ मिलाकर पेस्ट बना लें और फिर इसे प्रभावित हिस्से पर अच्छे से मलें। हल्दी स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक है। हल्दी से ये फायदे भी मिलते हैं।

प्रभास की आदिपुरुष का दूसरा गाना राम सिया राम जारी, 16 जून को रिलीज होगी फिल्म

भगवान राम और माता सीता के अद्भुत प्रेम से सजी आदिपुरुष अगले महीने रिलीज होने के लिए तैयार है। प्रभास और कृति सेनन के अभिनय से सजी इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है। वहीं, मेकर्स अब एक के बाद एक सॉन्स भी रिलीज किए जा रहे हैं। हाल ही में फिल्म के दूसरे गाने राम सिया राम की छोटी सी झलक दिखाई थी। अब पूरा गाना रिलीज कर दिया गया है। सॉन्ग में राघव बने प्रभास और जानकी बनीं कृति की इमोशनल लव स्टोरी दिखाई गई है। यह गाना दोनों के मिलने से बिछडऩे और फिर से मिलने तक की पूरी कहानी को दिखाता है। सॉन्ग को हिंदी सहित पांच भाषाओं में रिलीज किया गया है। फैंस को आदिपुरुष का राम सिया राम सॉन्ग काफी पसंद आया है। फिल्म का पहला गाना जय श्री राम करीब आठ दिन पहले रिलीज किया गया था। अब दूसरा गाना सामने आने के बाद फैंस की फिल्म को देखने की एक्साइटमेंट बढ़ गई है।

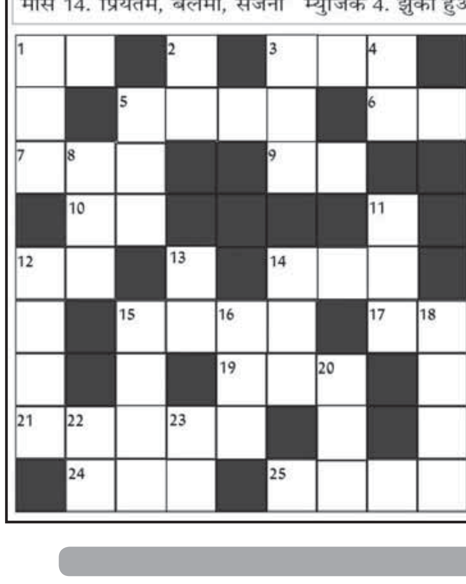
शब्द सामर्थ्य- 80

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 079 का हल

सू-दोकू- 80

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

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 र[ख] सकते है। 3. बाएं 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.079 का हल

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