संपादकीय

कुछ और गारंटियां चाहिए

अर्थव्यवस्था का मूल्य बढ़ना और उसके आधार पर विश्व में दर्जा बढ़ना एक सामान्य प्रक्रिया है। इसका श्रेय कोई नेता ले, तो उससे एक अजीबोगरीब संदेश जाता है। बहरहाल, अब प्रधानमंत्री से अपेक्षित है कि वे कुछ अन्य गारंटियां भी दें।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा है कि उनके तीसरे कार्यकाल में भारत दुनिया की तीसरे नंबर की अर्थव्यवस्था बन जाएगा। उन्होंने इसे "मोदी की गारंटी" के रूप में लेने को कहा। 2019 में चुनाव जीतने के बाद मोदी ने अपने मौजूदा कार्यकाल में भारत की पांच ट्रिलियन की इकॉनमी बनाने का लक्ष्य घोषित किया था। लेकिन अब जबकि कार्यकाल अपने समाप्ति की तरफ है, अभी देश की अर्थव्यवस्था चार ट्रिलियन की भी नहीं हुई है। वैसे भी अर्थव्यवस्था का मूल्य बढ़ना और उसके आधार पर विश्व में किसी देश का दर्जा बढ़ना एक सामान्य प्रक्रिया है। इसका श्रेय कोई नेता ले, तो उससे एक अजीबोगरीब संदेश ही जाता है। हकीकत यह है कि आज भी अगर प्रति व्यक्ति जीडीपी के पैमाने पर देखें, भारत का स्थान दुनिया में 128वां है। बहरहाल, चूंकि प्रधानमंत्री ने एक गारंटी दी है, जिसका चुनावी महत्त्व है, तो यह अपेक्षित है कि वे कुछ अन्य गारंटियां भी दें। मसलन, यह कि देश में बढ़ने वाली संपदा का अधिक न्यायोचित वितरण सरकार सुनिश्चित नहीं करती है, तो अर्थव्यवस्था में वृद्धि आम लोगों के लिए बेमतलब ही बनी रहेगी।

प्रधानमंत्री से अपेक्षा है कि वे इसके लिए एक विश्वसनीय योजना पेश करें। ऐसा करते हुए उन्हें कुछ खास समस्याओं पर अवश्य ध्यान देना चाहिए। मसलन, इनसानों से सीवर और सेप्टिक टैंकों की सफाई करवाना बंद करने की सालों से उठ रही मांगों के बावजूद यह अमानवीय काम आज भी जारी है। कुद मोदी सरकार ने यह संसद में माना है और बताया है कि इसमें हर साल कई लोगों की जान जा रही है। लोकसभा के चालू सत्र में ही सरकार ने बताया है कि पिछले पांच सालों में सीवर और सेप्टिक टैंकों की सफाई करने के दौरान पूरे देश में 339 लोगों की मौत के मामले दर्ज किये गए। इसका मतलब है इस काम को करने में हर साल औसतन 67.8 व्यक्तियों की जान गई। कानून के मुताबिक सफाई एजेंसियों के लिए सफाई कर्मचारियों को सुरक्षात्मक उपकरण देना अनिवार्य है, लेकिन एजेंसियां अक्सर ऐसा करती नहीं हैं। क्या इस स्थिति के रहते तीसरे नंबर की अर्थव्यवस्था बनने से देश का गौरव सचमुच बढ़ सकेगा?

क्रिकेट इतिहास में अमेरिका को पहली बार मेजबानी, 2024 का टी20 विश्व कप 4 से 30 जून तक

नई दिल्ली । 2024 पुरुष टी20 विश्व कप अगले साल 4 से 30 जून तक कैरेबियाई और संयुक्त राज्य अमेरिका में 10 स्थानों पर खेला जाएगा। 2024 पुरुष टी20 विश्व कप अगले साल 4 से 30 जून तक वेस्टइंडीज़ और यूएसए के 10 अलग-अलग स्थानों पर खेला जाएगा।

यह समझा जा रहा है कि इस सप्ताह आईसीसी की एक टीम ने यूएसए में कुछ शॉर्टलिस्ट किए गए स्थानों का निरीक्षण किया, जो पहली बार एक अंतर्राष्ट्रीय वैश्विक क्रिकेट कार्यक्रम की मेज़बानी करेगा। इनमें फ़्लोरिडा का लॉडरहिल भी शामिल है, जो पहले भी अंतर्राष्ट्रीय मैचों की मेज़बानी कर चुका है। साथ ही भारत अपने वेस्टइंडीज़ दौरे पर लॉडरहिल में दो टी20 मैच भी खेलने वाला है। इसके अलावा यूएसए में मॉरिसविल, डलास और न्यूयॉर्क को भी आईसीसी ने शॉर्टलिस्ट किया है।

मॉरिसविले और डलास वर्तमान में यूएसए में मेजर लीग क्रिकेट के उद्घाटन संस्करण की मेज़बानी कर रहे हैं। डलास ग्रैंड प्रायर स्टेडियम, मॉरिसविले चर्च स्ट्रीट पार्क और न्यूयॉर्क ब्रॉक्स में वैन कोर्टलैंड पार्क के मैदानों को अभी तक अंतर्राष्ट्रीय स्थल का दर्जा नहीं मिला है, जो आईसीसी नियमों के अनुसार अनिवार्य है। आयोजन स्थलों पर अंतिम निर्णय अगले कुछ महीनों में क्रिकेट वेस्टइंडीज़ सीडब्ल्यूआई और यूएसए क्रिकेट यूएसएसी के साथ मिलकर आईसीसी द्वारा लिया जाएगा।

इस सप्ताह आयरलैंड, स्कॉटलैंड और पापुआ न्यू गिनी ने आईसीसी द्वारा निर्धारित क्षेत्रीय क्वालीफ़ायर टूर्नामेंटों के माध्यम से टी20 विश्व कप के लिए क्वालीफ़ाई कर लिया है। जहां पीएनजी पूर्वी एशिया क्वालीफ़ायर राउंड में शीर्ष पर रहा, वहीं आयरलैंड और स्कॉटलैंड यूरोपीय क्षेत्र के क्वालीफ़ायर राउंड में शीर्ष दो स्थानों पर रहे। हालांकि अभी भी अफ़्रीका और एशियाई क्षेत्रों से क्वालीफ़ायर टूर्नामेंट को आयोजित होना बाक़ी है।

क्षेत्रीय क्वालीफ़ायर टूर्नामेंट के आयोजन के पहले ही 12 टीमें टूर्नामेंट के लिए क्वालीफ़ाई कर चुकी थीं, जिनमें मेज़बान वेस्टइंडीज़ और अमेरिका के साथ 2022 टी20 विश्व कप की शीर्ष आठ टीमें – ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड, भारत, नीदरलैंड, न्यूज़ीलैंड, पाकिस्तान, साउथ अफ़्रीका और श्रीलंका शामिल थीं। वहीं अफ़ग़ानिस्तान और बांग्लादेश ने टी20 रैंकिंग में अपने स्थानों के आधार पर क्वालीफ़ाई किया है।

2024 टी20 विश्व कप का प्रारूप पिछले दो संस्करणों (यूएई में 2020-21 और ऑस्ट्रेलिया में 2022) से अलग होगा, जहां पहले दौर के बाद सुपर 12 का आयोजन किया गया था। अगले टी20 विश्व कप में टीमों को पहले दौर के लिए पांच-पांच टीमों के चार समूहों में विभाजित किया जाएगा, जिसमें प्रत्येक समूह से शीर्ष दो टीमें सुपर 8 के लिए क्वालीफ़ाई करेंगी। सुपर 8 टीमों को चार-चार के दो समूहों में विभाजित किया जाएगा, प्रत्येक समूह में शीर्ष दो टीमें सेमीफ़ाइनल में पहुंचेंगी।

नए 'एक्स' लोगो की तेज रोशनी से परेशान पड़ोसी, मस्क ने कहा- हम सैन फ्रांसिस्को नहीं छोड़ेंगे

सैन फ्रांसिस्को । ट्विटर बिल्डिंग पर तेज लाइटिंग के साथ बड़े एक्स लोगो ने आसपास की बिल्डिंग में रहने वाले लोगों को हैरान कर दिया है। एलन मस्क द्वारा संचालित कंपनी ने शहर में अपने मुख्यालय पर एक बड़ा एक्स लोगो लगाया, जिसकी काफी तेज रोशनी है। अब, आसपास रहने वाले लोग 'एक्स' लोगो से आने वाली रोशनी को रोकने के लिए विंडो ब्लाइंड्स खरीदने के बारे में सोच रहे हैं।

एक्स मुख्यालय के आसपास के लोग 'एक्स' लोगो की तेज रोशनी से परेशान हैं और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर पोस्ट कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, मुझे गुस्सा आ रहा है। आप अपने बेडरुम के ठीक सामने इस 'एक्स' साइन की कल्पना करें।

मस्क ने रविवार को कहा कि एक्स सैन फ्रांसिस्को नहीं छोड़ेगा। उन्होंने कहा, एक्स (पहले ट्विटर) के मुख्यालय को सैन फ्रांसिस्को से बाहर ले जाने के लिए काफी भारी भरकम प्रोत्साहन दिए जा रहे हैं। शहर से एक के बाद एक कंपनियां जा रही हैं। इस कारण उन्हें लगता है कि एक्स भी यहां से चला जाएगा।

मस्क ने कहा, लेकिन हम ऐसा नहीं करेंगे। आपको पता होता है कि आपका असली दोस्त कौन होगा, जब आपका खराब समय चल रहा होता है। सैन फ्रांसिस्को बहुत सुंदर शहर है, भले ही दूसरे तुम्हें छोड़ दें, हम हमेशा तुम्हारे मित्र रहेंगे। पिछले साल दिसंबर में, ट्विटर पर सैन फ्रांसिस्को में अपने कार्यालय स्थान के लिए किराए में 136,250 डॉलर का भुगतान करने में विफल रहने के लिए मुकदमा दायर किया गया था।

चीनी कंपनी हायर इंकम टैक्स विभाग की राडार पर, 3 परिसरों पर रेड

नई दिल्ली । आयकर विभाग ने कर चोरी मामले में चीनी घरेलू उपकरण फर्म हायर के परिसरों पर तीन राज्यों में विभिन्न स्थानों पर छापेमारी की है। एक सूत्र ने यह जानकारी दी। फिलहाल आयकर विभाग ने इस मामले पर कोई आधिकारिक बयान जारी नहीं किया है। सूत्र के मुताबिक, तलाशी अभियान मुंबई, पुणे और नोएडा में चलाया गया। शुक्रवार सुबह शुरू हुई तलाशी देर रात तक चलती रही। कंपनी ने कथित तौर पर अपनी आय छुपाई और रॉयल्टी भुगतान में कुछ विसंगतियां थीं। आईटी टीमों ने कथित तौर पर पिछले तीन वर्षों के खातों और चालान की जांच की। कंपनी ने भी अभी तक इस मामले पर कोई बयान नहीं दिया है।

शस्त्रांग मार्शल आर्ट के खिलाड़ियों ने एशियाई मार्शल आर्ट चैंपियनशिप में जीते 18 गोल्ड

पंचकूला । स्थानीय शस्त्रांग मार्शल आर्ट के खिलाड़ियों ने यूनाइटेड वर्ल्ड मार्शल आर्ट्स फैडरेशन द्वारा नईदिल्ली के त्यागराज स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में हुई एशियन मार्शल आर्ट्स चैंपियनशिप 2023 में असाधारण प्रतिभा, समर्पण और खेल कौशल का प्रदर्शन किया। शस्त्रांग मार्शल आर्ट के संस्थापक, 9 डिग्री ब्लैक बैल्ट ग्रैंडमास्टर बिक्रम एस थापा ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले सभी खिलाड़ियों को बधाई और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी हैं।

टीम के कोच गौरव और नवनीत झा तथा टीम मैनेजर रोज़ी के मार्गदर्शन में शतरंग इंडियन मॉडर्न मार्शल आर्ट खिलाड़ियों ने अपनी ताकत का प्रदर्शन किया। चैंपियनशिप के चमकते सितारे बनकर उभरे। उनके उल्लेखनीय प्रदर्शन के कारण विभिन्न आयु वर्गों में 18 स्वर्ण पदक हासिल हुए।

चैंपियनशिप में 22 वर्ष से अधिक आयु के प्रतिभागियों के लिए एयर शील्ड ड्रिल श्रेणी में, कीर्तिका ने 48 किग्रा से 51 किग्रा भार वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया। 22 वर्ष से कम आयु वर्ग में, आशिमा निधि ने 72 किग्रा और उससे अधिक भार वर्ग में स्वर्ण पदक जीता, जबकि मीनाक्षी ने 69 किग्रा से 72 किग्रा वर्ग में जीत हासिल की। गर्व खोसला ने असाधारण कौशल का प्रदर्शन किया और लडक़ों की 69 किग्रा से 72 किग्रा रक्षा ड्रिल में स्वर्ण पदक जीता।

अंडर 18 आयु वर्ग में आगे बढ़ते हुए, कुणाल 51 किग्रा से 54 किग्रा भार वर्ग में विजयी रहे, जबकि पलक ने उत्कृष्ट तकनीक का प्रदर्शन किया और 42 किग्रा से 45 किग्रा वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया। सोनिया ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया और 39 किग्रा से 42 किग्रा वर्ग में स्वर्ण पदक जीता।

अंडर 14 आयु वर्ग में, अलंकृतिका सिंह ने उल्लेखनीय कौशल का प्रदर्शन किया और 36 किग्रा से 39 किग्रा भार वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया, जबकि भाव्या ने निर्णायकों को प्रभावित करते हुए 54 किग्रा से 57 किग्रा वर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया।

ध्यान दें! गूगल के जरिए एंड्रॉइड यूजर्स को नया मैलवेयर बना रहा टारगेट, चुरा रहा संवेदनशील डेटा

सैन फ्रांसिस्को। गूगल प्ले पर एंड्रॉइड यूजर्स को लक्षित करने वाले दो नए मैलवेयर फैमिलीज की खोज की गई है, जिनका नाम चेरीब्लोस और फेकट्रेड है, जो क्रिप्टोकरेंसी क्रेडेंशियल और फंड चुराने या ऑप्टिकल कैरेक्टर रिकग्निशन (ओसीआर) का उपयोग कर घोटाले करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

साइबर सुरक्षा सॉफ्टवेयर कंपनी ट्रेंड माइक्रो के अनुसार, दोनों मैलवेयर एक ही नेटवर्क इंफ्रास्ट्रक्चर और सर्टिफिकेट्स का उपयोग करते हैं, जो दर्शाता है कि समान व्यक्तियों ने उन्हें बनाया है।

ऐप्स अलग-अलग चैनलों के माध्यम से वितरित किए जाते हैं, जिनमें सोशल मीडिया, फिशिंग वेबसाइट और गूगल प्ले पर शॉपिंग ऐप्स शामिल हैं। चेरीब्लोस मैलवेयर को पहली बार अप्रैल 2023 में एपीके (एंड्रॉइड पैकेज) फाइल के रूप में टेलीग्राम, ट्विटर और यूट्यूब पर एआई टूल या क्रिप्टोकरेंसी माइनर्स के रूप में विपणन करते हुए देखा गया था। रिपोर्ट के मुताबिक, एपीके के लिए इस्तेमाल किए गए नाम जीपीटॉक, हैप्पी माइनर, रोबोट999 और सिंथेनेट हैं। डाउनलोड किया गया मैलवेयर चेरीब्लोस (एंड्रॉइडओएस_चेरीब्लोस डॉट जेलीएल), जिसका नाम इसके हाइजैकिंग फ्रेमवर्क में उपयोग की जाने वाले यूनिक स्ट्रिंग के कारण रखा गया है, क्रिप्टोकरेंसी वॉलेट-संबंधित क्रेडेंशियल चुरा सकता है, और विथड्रावल करते समय पीड़ितों के एड्रेस को बदल सकता है।

इसके अलावा, एक और दिलचस्प फीचर इनेबल किए जा सकते है, जो फोटो और इमेज से टेक्स्ट हटाने के लिए ओसीआर का उपयोग करती है। रिसर्चर्स ने लिखा, एक बार अनुमति मिलने के बाद, चेरीब्लोस दो काम करेगा- एक्सटर्नल स्टोरी से पिक्चर रीड करेगा और इन पिक्चर्स से टेक्स्ट निकालने के लिए ओसीआर का उपयोग करेगा, और नियमित अंतराल पर ओसीआर रिजल्ट सी एंड सी सर्वर पर अपलोड करें। इसके अलावा, एक अन्य कैपेन, जिसमें कई धोखाधड़ी वाले पैसे कमाने वाले ऐप्स को नियोजित किया गया था- पहली बार 2021 में गूगल प्ले पर अपलोड किया गया था, जिसमें फेकट्रेड मालवेयर शामिल था। रिपोर्ट में कहा गया है कि रिसर्चर्स ने गूगल प्ले कैंपेन के लिंक को खोजा, जिसमें फेकट्रेड के नाम से जाने जाने वाले 31 स्कैम ऐप्स ने चेरीब्लोस ऐप्स के समान सी2 नेटवर्क इन्फ्रास्ट्रक्चर और सर्टिफिकेशन का उपयोग किया।

अमेजन इंडिया ने की श्रीनगर में डल झील पर आई हैव स्पेस स्टोर की घोषणा

श्रीनगर । अमेजन इंडिया ने जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर में डल झील पर अपने पहले फ्लोटिंग स्पेस स्टोर की घोषणा की।

एक प्रेस बयान में अमेजन इंडिया ने कहा, हम आज श्रीनगर में डल झील पर अपना पहला फ्लोटिंग आई हैव स्पेस स्टोर स्थापित करने की घोषणा करते हैं। ऑनबोर्ड किया गया आई हैव स्पेस स्टोर अपने ग्राहकों को भरोसेमंद और सुविधाजनक डिलीवरी अनुभव प्रदान करने और छोटे व्यवसायों को अतिरिक्त कमाई के अवसरों के साथ सशक्त बनाने की अमेजन इंडिया की प्रतिबद्धता के अनुरूप है।

श्रीनगर स्थित, मुर्तजा खान काशी, जो सेलेक टाउन नामक हाउसबोट का मालिक है और उसका संचालन करता है, अमेजऩ के आई हैव स्पेस के रूप में डल झील और निगीन झील के आसपास रहने वाले अमेज़ॅन ग्राहकों को डिलीवरी सक्षम करेगा।

श्रीनगर में मुर्तजा खान काशी एक सेलेक टाउन हाउसबोट के मालिक हैं और उसका संचालन करते हैं, वह अमेजन के आई हैव स्पेस पार्टनर के रूप में डल झील और नागिन झील के आसपास रहने वाले अमेजन ग्राहकों को डिलीवरी प्रदान करेंगे।

सेलेक टाउन को आई हैव स्पेस स्टोर के रूप में शामिल करना उन सैकड़ों ग्राहकों के सामने आने वाली चुनौतियों का समाधान है जो डल झील और नागिन झील पर रहते हैं और अपना व्यवसाय चलाते हैं। इस जगह पर बड़ी संख्या में पर्यटक आते हैं।

पहले, इन ग्राहकों को अपने पैकेज लेने के लिए शिकारे से दो झीलों के तटों तक यात्रा करनी पड़ती थी या पास की दुकानों पर निर्भर रहना पड़ता था। सेलेक टाउन के साथ, मुर्तज़ा इन ग्राहकों को हर रोज सुरक्षित रूप से और समय पर पैकेज वितरित करेंगे।

अमेजन इंडिया के लॉजिस्टिक्स डायरेक्टर डॉ. करुणा शंकर पांडे ने अपने डिलिवरी नेटवर्क में इस नए तरीके के जुड़ाव पर खुशी जताई। उन्होंने कहा कि हम श्रीनगर के डल झील पर भारत के पहले फ्लोटिंग आई हैव स्पेस स्टोर से जुडक़र रोमांचित हैं। यह हमें पूरे श्रीनगर में ग्राहकों को विश्वसनीय, कुशल और तेज डिलीवरी प्रदान करने में सक्षम बनाएगा।

आज का राशिफल

मेष: आज आपका दिन खुशियों भरा रहने वाला है। आपको कोई बड़ी खुशखबरी मिल सकती है। आपके पारिवारिक जीवन में खुशियों का माहौल बना रहेगा। आपको नए स्रोतों से धन की प्राप्ति होगी। छात्रों के लिए आज का दिन अनुकूल रहने वाला है।

वृष: आज आपका दिन ठीक रहने वाला है। किसी पुरानी बात को लेकर आज आप उलझन में रहेंगे। आप अपने कामों में किसी मित्र का सहयोग लेंगे। ऑफिस के काम में आज आपके सामने कई चुनौतियां भी आएगी। धैर्य से निर्णय लेने पर सफलता के मार्ग खुलेंगे।

मिथुन: आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। बहुत से अच्छे मौके आपका इंतजार कर रहे हैं। आपको उनके लिए लगातार कोशिशें करनी होंगी। नव विवाहित दंपत्ति में मीठी नोक-झोंक होगी, रिश्ते और मजबूत होंगे।

कर्क: आज आपका दिन बेहद खास पल लेकर आएगा। अपने जीवन में आ रही सभी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए किसी अच्छे सलाहकार से सलाह लेंगे, आपको जल्द ही सोल्यूशन मिल जाएगा।

सिंह: आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। आज का दिन आपके लिए काफी भागदौड़ वाला रहेगा फिर भी आप अपना काम अपनी क्षमता के बल पर अच्छे तरीके से पूरा कर लेंगे।

कन्या: आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। घर में माता जी आज कोई धार्मिक कार्यक्रम करेंगी, आपको काफ़ी भागदौड़ करनी पड़ सकती है। बड़े बुजुर्गों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। अपने सरल व्यवहार से आप दूसरों के दिलों पर राज करेंगे।

तुला: आज आपका दिन सामान्य रहेगा। आपके विचारों में महत्वपूर्ण बदलाव आएंगे। आप सभी चुनौतियों को दर किनार कर तरक्की की राह पर आगे बढ़ेंगे। व्यापार में उत्तम लाभ के योग बनेंगे। आपके खर्चों पर नियंत्रण बना रहेगा।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए खुशियां लेकर आया है। आप खुद के विश्वास के दम पर बहुत कुछ कर पाएंगे। घर में कोई बड़ा उत्सव होगा, इससे पारिवारिक माहौल धार्मिक और शांतिपूर्ण रहेगा।

धनु: आपके लिए आज का दिन शानदार रहने वाला है। आपको कार्यक्षेत्र में विशेष सफलता मिलेगी। दोस्तों के साथ इंज्वॉय करेंगे। यदि आप साझेदारी में कोई व्यापार कर रहे हैं तो थोड़े उतार-चढ़ाव की स्थिति बनेगी।

मकर: आपके लिए आज का दिन रोज से अच्छा रहेगा। आपके पारिवारिक जीवन में अच्छे परिणाम देखने को मिलेंगे। घर के सदस्यों में आपसी सौहार्द बना रहेगा। छात्र अपने करियर को बेहतर बनाने के लिए कोई महत्वपूर्ण निर्णय ले सकते हैं।।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहेगा। आपके घर में कोई शुभ कार्य संपन्न हो सकता है। जिसमें आप अपने सभी सगे संबंधियों से मिलेंगे। कार्यक्षेत्र में आपकी योजनाएं अच्छे परिणाम लेकर आएंगी।

मीन: आज का दिन आपके लिए अनुकूल रहेगा। आप अपने कार्यक्षेत्र में अपनी काबिलियत से बेहतर परफॉर्म करेंगे। आमदनी बढ़ेगी जिससे आपका बैंक बैलेंस और मजबूत होगा। ऑफिस में सीनियर्स का सपोर्ट मिलेगा।

रोजाना एक गिलास व्हीटग्रास जूस का करें सेवन, मिलेगें 5 मुख्य स्वास्थ्य लाभ

व्हीटग्रास यानी गेंहू की पत्तियों के जूस का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक साबित हो सकता है।इसका कारण है कि इसमें कैल्शियम, आयरन, फाइबर, पोटैशियम, मैग्नीशियम, सोडियम, कई प्रकार के अमीनो एसिड जैसे खनिजों के साथ जरूरी मिनरल्स और विटामिन्स भी होते हैं। ऐसे में इसे डाइट में शामिल करना अच्छा है।आइए जानते हैं कि रोजाना एक गिलास व्हीटग्रास जूस का सेवन करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

वजन कम करने में मिलेगी मदद - अगर आप रोजाना आधा या एक गिलास व्हीटग्रास के जूस पीते हैं तो यह शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ वजन घटाने में भी मदद कर सकता है।इस जूस में मौजूद सोडियम की कम मात्रा और उच्च फाइबर मेटाबॉलिज्म को तेज करके वजन कम करने की प्रक्रिया को बढ़ावा दे सकता है।इसमें मौजूद कम कैलोरी भी इसे वजन नियंत्रित करने के सक्षम बनाती है। ऐसे में इसका सेवन काफी फायदेमंद हो सकता है।

हाई कोलेस्ट्रॉल का खतरा होगा कम - कोलेस्ट्रॉल का अनियंत्रित स्तर हृदय रोगों का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए इसे नियंत्रित रखना जरूरी है।

एक शोध के अनुसार, व्हीटग्रास के जूस में मौजूद हाइपोलिपिडेमिक प्रभाव रक्त लिपिड का स्तर संतुलित करके खराब कोलेस्ट्रॉल (रुष्ठरु) का स्तर कम कर सकता है।यह फाइबर से भी भरपूर होता है, जो शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

लीवर को सुरक्षा प्रदान करने में है सक्षम - अगर आप या आपके परिवार में कोई लीवर की समस्या से परेशान हैं तो व्हीटग्रास के जूस का सेवन फायदेमंद हो सकता है।व्हीटग्रास जूस में हेपेटोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं, जो लीवर को नुकसान पहुंचाने वाले कारकों से लीवर को सुरक्षा प्रदान करते हैं।यह जूस तीव्र कार्बन टेट्राक्लोराइड टॉक्सिन के खिलाफ भी लीवर की रक्षा में भी लाभकारी हो सकता है। कार्बन टेट्राक्लोराइड लीवर के लिए एक टॉक्सिन का कार्य करता है।

पाचन क्रिया के लिए है फायदेमंद - व्हीटग्रास जूस का सेवन पेट संबंधित समस्याओं से राहत पाने और पाचन क्रिया को स्वस्थ बनाए रखने के लिए भी किया जा सकता है।इसमें प्रीबायोटिक गुण होते हैं, जो शरीर में लैक्टिक एसिड का उत्पादन बढ़ाकर पाचन शक्ति को बेहतर करने का काम करते हैं और आंत को संक्रमण से बचाते हैं।अगर आप पेट संबंधित समस्याओं से बचे रहना है तो अपनी डाइट में व्हीटग्रास जूस को जरूर शामिल करें।

कैंसर का जोखिम कम करने में है सहायक - शोध के अनुसार, व्हीटग्रास जूस में एंटी-कैंसर प्रभाव मौजूद होता है, जो कैंसर सेल्स को पनपने से रोकने में सहायक है।इसके अलावा कई पोषक तत्वों से भरपूर व्हीटग्रास जूस का सेवन धूम्रपान से होने वाले कैंसर के खतरे को भी दूर कर सकता है।इसलिए जिन लोगों को धूमपान करने की आदत या कैंसर है वे अपने डॉक्टर की सलाह लेकर इस जूस का सेवन शुरू करें।

संजय दत्त बने राम पोथिनेनी की डबल आईस्मार्ट का हिस्सा, जन्मदिन पर जारी हुआ पहला लुक

दक्षिण भारतीय सिनेमा के मशहूर सितारे राम पोथिनेनी इन दिनों अपनी फिल्म डबल आईस्मार्ट को लेकर चर्चा में बने हुए हैं।यह 2019 में आई फिल्म आईस्मार्ट शंकर का सीक्वल है, जिसकी शूटिंग हाल ही में मुंबई में शुरू हुई है। अब संजय दत्त भी पुरी जगन्नाध के निर्देशन में बन रही इस फिल्म का हिस्सा बन गए हैं।आज दत्त के जन्मदिन के मौके पर फिल्म से उनका लुक साझा कर इसका ऐलान किया गया है।

संजय ने ट्विटर पर फिल्म डबल आईस्मार्ट से अपने लुक को साझा करते हुए निर्देशक पुरी और अभिनेता राम के साथ काम करने को लेकर खुशी जताई। उन्होंने लिखा, इस साइंस-फिक्शन फिल्म डबल आईस्मार्ट में बिग बुल का किरदार निभाने में मुझे खुशी हो रही है। फिल्म में इस प्रतिभाशाली टीम के साथ मिलकर काम करने के लिए उत्साहित हूं।अभिनेता ने यह भी बताया कि फिल्म 8 मार्च, 2024 को रिलीज होगी, जिसका उन्हें बेसब्री से इंतजार है।

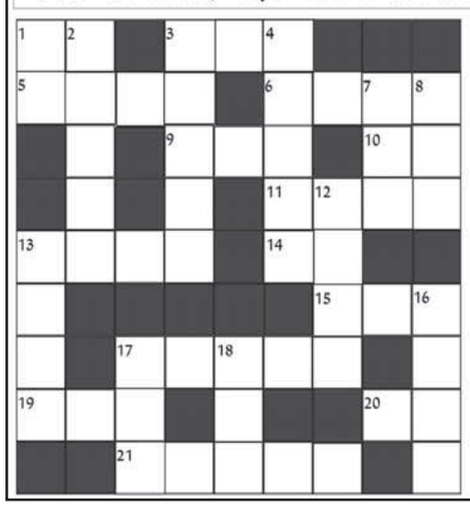
शब्द सामर्थ्य- 141

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 140 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

सू-दोकू- 141

		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 ...वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक ... 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.140 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