

संपादकीय

सिसोदिया को जमानत

सर्वोच्च अदालत ने दिल्ली की आबकारी नीति में कथित घोटाले से जुड़े भ्रष्टाचार और धनशोधन मामलों में आम आदमी पार्टी के नेता मनीष सिसोदिया को सत्रह माह तक जेल में रहने के बाद जमानत दे दी।

अदालत ने अधीनस्थ अदालतों की आलोचना करते हुए कहा कि मामले की सुनवाई हुए बगैर ही लंबे समय तक जेल में रखे जाने से वह शोध सुनवाई के अधिकार से वंचित हुए।

सीबीआई और ईडी द्वारा गिरफ्तार सिसोदिया को कुछ शर्तों के साथ यह जमानत मिली है जिसमें पासपोर्ट विशेष अधीनस्थ अदालत में जमा करने और सबूतों के साथ छेड़छाड़ न करने, गवाहों को प्रभावित न करने के प्रयास शामिल हैं।

पीठ ने दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया की समाज में गहरी पैठ बताई और कहा कि अपीलकर्ता के देश से भागने और मुकदमा का सामना करने के लिए उपलब्ध न होने की कोई सुभावना नहीं है। सिसोदिया ने इसे ईमानदारी और सच्चाई की जीत बताई। सिसोदिया पर आरोप है कि उन्होंने नई आबकारी नीति लागू कर शराब कारोबारियों को अनुचित लाभ पहुंचाया। इसमें तीन पूर्व सरकारी अफसरों समेत नौ कारोबारी और दो कंपनियां भी दोषी मानी गईं।

चूंकि सिसोदिया के पास उस वक्त एक्सट्राजुडिपार्लामेंट भी था इसलिए कथित तौर पर उन्हें मुख्य आरोपी बनाया गया। इस विवाद की शुरुआत से ही आप का दावा है कि भाजपा दिल्ली सरकार की ईमानदार छवि को बिगाड़ने के लिए जान-बूझकर षडयंत्र कर रही है।

जैसा कि सबसे बड़ी अदालत ने कहा जेल अपवाद है, जमानत के नियम हैं, परंतु दोषी साबित होने से पहले ही सजा नहीं प्रारंभ की जा सकती। बार-बार जमानत की अपील खारिज होती रही तथा सवा साल से ज्यादा समय तक सिसोदिया को जेल की सलाखों के भीतर रखना न्यायोचित नहीं कहा जा सकता। लोकतंत्र में ग़रब्य अपराधियों और सजायापिता आरोपियों को भी जनता की नुमाइंदगी का अधिकार प्राप्त है।

ऐसे में चुने हुए नेताओं के साथ वैमनस्यपूर्ण बर्ताव को सही नहीं ठहरा सकते। राजनीतिक प्रतिद्वंद्विता भले ही मगर सविधान का सम्मान रखते हुए जनता के समक्ष उदाहरण पेश करना भी आवश्यक है। अदालती कार्रवाई चालू है, दोषियों को बर्खा नहीं जाना चाहिए। धन शोधन के आरोपियों को सख्त सजा का प्रावधान मौजूद है। वास्तव में सरकारी खजाने को नुकसान हुआ है, तो उसकी भरपाई जरूरी है।

कबड्डी पहली बार ग्लोबल महिला लीग के लिए तैयार

नई दिल्ली

होलिस्टिक इंटरनेशनल प्रवासी स्पोर्ट्स एसोसिएशन (एचआईपीएसए) वर्ल्ड कबड्डी के सहयोग से सितंबर में पहली बार वैश्विक महिला कबड्डी लीग का आयोजन कर रहा है। इस लीग में 15 से अधिक देशों की महिला एथलीट भाग लेंगी। ये पहला मौका होगा जब ग्लोबल प्रवासी महिला कबड्डी लीग (जीपीकेएल) जैसे बड़े मंच पर महिला कबड्डी आयोजित होगी। हरियाणा में शुरू होने वाली इस लीग का उद्देश्य विश्व स्तर पर महिला कबड्डी को बढ़ावा देना और उसका विकास करना है। इसमें 15 से अधिक देशों की टीमों भाग लेंगी।



कनाडा और इटली जैसे देशों सहित कई एथलीटों ने लीग में भाग लेने की इच्छा व्यक्त की है। एचआईपीएसए के अध्यक्ष कांथी डी सुरेश ने कहा, यह लीग हमारी सरकार की भारतीय धरती पर ओलंपिक की मेजबानी करने की इच्छा और हमारे स्वदेशी खेल कबड्डी के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को व्यक्त करेगी। इस टूर्नामेंट को आयोजित करने की दिलचस्पी विभिन्न महाद्वीपों से टीमों के भाग लेने की इच्छा से उपजी है, जिसमें भारत एक स्वाभाविक शक्ति है, जो हमारे स्वर्ण पदकों की संख्या में

इजाफा करेगा।

लीग का उद्देश्य कबड्डी को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ावा देना है, जिससे इस खेल को ओलंपिक खेलों में शामिल करने की दिशा में एक बड़ा कदम होगा और 2036 में इस ऐतिहासिक आयोजन की मेजबानी के लिए भारत की दावेदारी को समर्थन मिलेगा।

इस सपने को साकार करने के लिए एचआईपीएसए ने हरियाणा सरकार के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर भी हस्ताक्षर किए हैं।

कबड्डी सबसे पुराना खेल है और यह प्राचीन काल से भारतीय उपमहाद्वीप में रहा है। इसे 1990 में एशियाई खेलों में एक पूर्ण खेल के रूप में शामिल किया गया था, जबकि 2010 में महिलाओं के लिए इसे शामिल किया गया था।

एशियाई खेलों 2023 में, भारत ने कबड्डी में पुरुष और महिला दोनों वर्ग के खिताब जीते, जिससे इस खेल में उनका दबदबा कायम हुआ।

पूर्व भारतीय खेल मंत्री किरेन रिजिजू ने भी कबड्डी को ओलंपिक में शामिल करने के लिए अपना समर्थन जताया है। भारत 2036 में ओलंपिक खेलों की मेजबानी करने की तैयारी कर रहा है, इसलिए ओलंपिक में कबड्डी को शामिल करना सोने पर सुहागा वाली बात होगी।

वैश्विक प्रवासी महिला कबड्डी लीग देश की महत्वाकांक्षाओं को साकार करने की दिशा में पहला कदम है, जिसमें 2036 ओलंपिक की मेजबानी करने और कबड्डी को आधिकारिक ओलंपिक खेल के रूप में शामिल करने की आकांक्षा शामिल है।

काउंटी में चमके वेंकटेश अय्यर, लंकाशायर को दिलाई जीत

नई दिल्ली



इंग्लैंड में चल रहे वनडे कप में वेंकटेश अय्यर ने शानदार प्रदर्शन किया। वेंकटेश ने लंकाशायर की ओर से खेले हुए रोमांचक मुक़ाबले में वूस्टरशायर के खिलाफ 49वें ओवर में लगातार दो गेंद पर दो विकेट लेकर टीम को जीत दिलाई।

लंकाशायर ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 237 रनों का स्कोर खड़ा किया। पहले बल्लेते से प्रदर्शन करते हुए वेंकटेश ने 42 गेंद में 25 रनों की पारी खेली, जिसमें दो चौके शामिल थे, लेकिन वेंकटेश का बेहतरीन प्रदर्शन गेंदबाजी से निकलकर आया। वेंकटेश सातवें गेंदबाजी विकल्प के तौर पर गेंदबाजी करने के लिए आए। कप्तान जेक लिबी 104 गेंदों में 83 रन बनाकर अपनी टीम को जीत की दहलीज पर ले जाते दिख रहे थे। हालांकि यह विकेट वेंकटेश को नहीं मिला। वूस्टरशायर को आख़री दो ओवरों में 15 रनों की ज़रूरत थी और उनके पास दो ही विकेट बचे थे। 49वां ओवर वेंकटेश करने के

लिए आए। पहली दो गेंदों पर एक चौका लगा बाय और दूसरा बाय के तौर पर आया और यहां से लंकाशायर की मुश्किलें बढ़ने लगी थी। तीसरी गेंद वेंकटेश ने वाइड फेंक दी। इसके बाद अगली तीन गेंद पर एक-एक रन और एक वाइड का आया। अब लग रहा था कि वूस्टरशायर यहां से मैच को निकाल कर ले जाएगी। इसी बीच टॉम हिनली डीप मिडविकेट पर पुल करके बाउंड्री निकालने के प्रयास में कैच आउट हो गए। अब केवल एक विकेट बचा था। अगली गेंद पर हैरी डेरली स्लॉबग करने का प्रयास करते हुए चूक गए और पगबाधा हो गए। इसी के साथ लंकाशायर यह रोमांचक मैच तीन रनों से जीतने में सफल रहा। वेंकटेश ने छह ओवर में 38 रन देकर दो विकेट लिए।

भारत कई क्षेत्रों में आत्मनिर्भर बन रहा है : अर्थशास्त्री एसपी शर्मा

नई दिल्ली । स्वतंत्रता दिवस की 78वीं वर्षगांठ पर पीएचडी चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के मुख्य अर्थशास्त्री एवं डिप्टी सेक्रेटरी जनरल एसपी शर्मा ने वीडियो संदेश के माध्यम से देशवासियों को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि भारत कई क्षेत्रों में आत्मनिर्भर बन रहा है, जैसा कि प्रधानमंत्री मोदी ने अपने स्वतंत्रता दिवस के भाषण में कहा। एसपी शर्मा ने कहा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 78वीं स्वतंत्रता दिवस के मौके पर लालकिले से अपने भाषण

में कहा कि मजबूती के साथ भारत अर्थव्यवस्था में सुधार कर रहा है। विश्व इकोनॉमी में हम तेजी से उभरती हुई अर्थव्यवस्था बन रहे हैं। आने वाले कुछ वर्षों में हम विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएंगे। हमारी जो प्रगति करने की दर है वह 8 फीसदी है। 2021-22 में ग्रोथ 9.7 प्रतिशत, 2022-23 में 7 प्रतिशत और 2023-24 में 8 फीसदी का प्रोग्राम रहा। आने वाले वर्षों में हमारी प्रोग्राम कई तरह की पॉलिसी में देखने को मिलेगी, चाहे वह बैंकिंग सेक्टर की पॉलिसी हो।

बीसीसीआई ने महिला टी20 विश्व कप की मेज़बानी का प्रस्ताव ठुकराया

मुंबई । भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) की तरफ से दिए गए महिला टी20 विश्व कप की मेज़बानी के प्रस्ताव को ठुकरा दिया है। आईसीसी को अब मेज़बानी पर अंतिम फैसला 20 अगस्त को लेना है।



3 से 20 अक्टूबर के बीच होने वाली इस प्रतियोगिता की मेज़बानी से पीछे हटने के बाद श्रीलंका और यूएई दूसरे विकल्प बचे हैं।

मैदानी रिपोर्ट के अनुसार बीसीसीआई के सचिव जय शाह ने कहा, उन्होंने (आईसीसी) हमारे

सामने विश्व कप की मेज़बानी का प्रस्ताव रखा था। लेकिन मैंने साफ तौर पर मना कर दिया, हमारे यहां ये समय बरसात का है और उससे अहम है कि अगले साल हमें ही विमेंस वनडे विश्व कप की मेज़बानी करनी है। मैं किसी को भी गलत संदेश नहीं देना चाहता कि हम लगातार दो विश्व कप की मेज़बानी करना चाहते हैं।

बांग्लादेश इस समय सरकार विरोधी आंदोलनों के कारण हिंसा और सुरक्षा चुनौतियों से जूझ रहा है, और यही वजह है कि आईसीसी बांग्लादेश की जगह किसी और को मेज़बानी देने पर विचार कर रही है। बांग्लादेश में कई लोगों की मौत हो गई है और उनकी प्रधानमंत्री शेख हसीना को गद्दी से हटा दिया गया है। आईसीसी के एक अधिकारी ने इस सप्ताह की शुरुआत में कहा था कि बांग्लादेश की स्थिति पर नजर रखी जा रही है और सभी विकल्प खुले रखे गए हैं। आईसीसी के एक बयान में कहा गया था, हम बांग्लादेश

क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी), उनकी सुरक्षा एजेंसियों और हमारे अपने स्वतंत्र सुरक्षा सलाहकारों के साथ समन्वय में वहां हो रही गतिविधियों की बारीकी से निगरानी कर रहे हैं। हमारी प्राथमिकता सभी प्रतिभागियों की सुरक्षा और भलाई है। जबकि बांग्लादेश में नई अंतर्राष्ट्रीय सरकार टूर्नामेंट को बचाने के लिए अंतिम प्रयास कर रही है, इंग्लैंड, ऑस्ट्रेलिया और भारत सहित कई भाग लेने वाली टीमों की सरकार द्वारा जारी की गई यात्रा सलाह बीसीबी के लिए सबसे बड़ी बाधाओं में से एक है।

दिल्ली एयरपोर्ट के नये टर्मिनल-1 पर 17 अगस्त से शुरू होंगी उड़ानें

नई दिल्ली

दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर नया टर्मिनल-1 आगामी 17 अगस्त से चालू होगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 10 मार्च को इस टर्मिनल का उद्घाटन किया था, हालांकि नियामक मंजूरीयों मिलने के बाद शनिवार को यह ऑपरेशनल होगा।



दिल्ली हवाई अड्डे की संचालक कंपनी डायल ने बुधवार को बताया कि 17 अगस्त को स्पाइसेट की 13 उड़ानों को नये टर्मिनल-1 पर शिफ्ट किया जाएगा। बाद में 2 सितंबर से

इंडिगो भी अपनी 34 उड़ानों को टर्मिनल-2 और टर्मिनल-3 से टर्मिनल-1 पर स्थानांतरित करेगी।

डायल का कहना है कि इस टर्मिनल के शुरू

होने के बाद टर्मिनल-2 और 3 पर बोझ कम होगा।

उल्लेखनीय है कि 28 जून को अलसुबह भारी बारिश और तेज हवाओं के बीच हवाई अड्डे के टर्मिनल-1 पर पुराने डिपार्चर फोरकोर्ट पर छत गिर गई थी। हादसे में एक कैब ड्राइवर की मौत हो गई थी जबकि कुछ लोग घायल हो गये थे। तत्काल प्रभाव से टर्मिनल से उड़ानों का संचालन बंद कर दिया गया था और टर्मिनल-1 की उड़ानों को बाद में टर्मिनल-2 और टर्मिनल-3 पर स्थानांतरित कर दिया गया था।

इससे बाकी दोनों टर्मिनल पर दबाव बढ़ गया था।

डायल के सीईओ विवेक कुमार जयपुरियार ने एक बयान में कहा, अत्याधुनिक टर्मिनल-1 के शुरू होने से हमारी क्षमता काफी बढ़ जाएगी। इससे टर्मिनल-2 और टर्मिनल-3 पर दबाव कम होगा।

सूत्रों ने बताया कि पुराने टर्मिनल-1 एक पर जो छत गिरी थी उसे ठीक करने और टर्मिनल को दोबारा ऑपरेशनल करने में समय लगेगा। अभी जांच रिपोर्ट का इंतजार है। उसके बाद ही निर्माण कार्य शुरू किया जा सकेगा।

गूगल ने भारत सहित छह देशों में 'एआई ओवरव्यू' फीचर लाने का किया ऐलान

नई दिल्ली

टेक क्षेत्र की दिग्गज कंपनी गूगल ने भारत सहित छह देशों में 'एआई ओवरव्यू' फीचर लाने की घोषणा की।



भारत में कंपनी अंग्रेजी और हिंदी में 'एआई ओवरव्यू' शुरू कर रही है और साथ ही देश में पहली बार लोकप्रिय फीचर्स भी पेश कर रही है, जिन्हें सर्व लेस प्रयोग के दौरान खूब सराहा गया था। कंपनी ने एक ब्लॉग पोस्ट में कहा, यह आपको भाषा टॉगल बटन के साथ अंग्रेजी और हिंदी परिणामों के बीच आसानी से स्विच करने में मदद करेगा, और 'सुनो' बटन पर टैप करके टेक्स्ट-टू-स्पीच के साथ प्रतिक्रियाओं को सुनने में मदद करेगा।

वेबसाइटों की जांच करने के लिए और अधिक तरीके पेश कर रहे हैं। डेस्कटॉप पर एआई अवलोकन के लिए टाइटेन हाथ के लिंक डिस्प्ले के साथ - ऊपरी दाईं ओर साइट आइकन पर टैप करके मोबाइल पर भी पहुंचा जा सकता है।

बुदराजू ने कहा कि जैसे-जैसे हम एआई को विकसित करते हैं, हम विभिन्न स्रोतों से लोगों को जानकारी तक पहुंचने में मदद करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। गूगल ने कहा, सर्च को बेहतर बनाने और बढ़ाने पर हमारा निरंतर ध्यान हमें वेब पर अधिक योग्य ट्रैफिक भेजने की सहूलियत देता है। कंपनी एआई ओवरव्यू के टेक्स्ट के भीतर सीधे प्रासंगिक वेब पेजों के लिंक जोड़ने का भी परीक्षण कर रही है। इससे लोगों के लिए अधिक करना और उन साइटों पर जाना और भी आसान हो रहा है, जिनमें उनकी रुचि है।

आज का राशिफल

मेघ : आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आज दिन पर आपकी भरपूर एनर्जी बनी रहेगी और विपरीत परिस्थितियों में भी आप समस्या का हल निकालने में सक्षम रहेंगे। आज आय के साधनों में बढ़ोतरी होगी।

बुध : आज का दिन आपके लिए सामान्य रहने वाला है। अगर मन में किसी बात को लेकर कुछ नकारात्मक विचार उठ रहे हैं तो उन पर काबू पाने का प्रयास करेंगे और सफल भी होंगे। आज अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए ध्यान केंद्रित करेंगे।

मिथुन : आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। अगर आपका वैतुक संपत्ति का कोई मामला अटक हुआ है तो आपसी तालमेल से सुलझाने की कोशिश करेंगे। कामयाबी मिलनी तय है।

कर्क : आजका दिन आपके लिए सुमहारा रहने वाला है। आज किसी रिश्तेदार के साथ खराब संबंधों को सुधारने में आप की विशेष भूमिका रहेगी। जिसमें आप कायाबल भी होंगे। आज कारोबार में इस समय अपनी जिम्मेदारियों को निभाने के लिए बहुत मेहनत करने की जरूरत है।

सिंह : आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। आज प्रॉपर्टी संबंधी कोई समस्या चल रही है, तो उसका समाधान निकालने के लिए आज अच्छा समय है। कुछ खर्च लोगों का भी सपोर्ट मिलेगा।

कन्या : आज का दिन आपके लिए सामान्य रहने वाला है। आज के दिन पर किसी न किसी कार्य को लेकर चल रही व्यस्तता आपको थका देगी, परंतु इस मेहनत का परिणाम मनोनुकूल मिलने से रहत होगी।

तुला : आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आप जिस काम को पूरा करने की टान लेंगे, उसे पूरा करके ही दम लेंगे। आज सामाजिक गतिविधियों में आपका योगदान अवश्य रहेगा, इससे संपर्क दायर बढ़ेगा।

वृश्चिक : आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज कारोबार में कुछ रुकावटें रहेंगी, लेकिन सभी और कर्मचारियों की मदद से समस्या हल हो जाएगी। नए काम से जुड़ी कोई भी योजना बनाने से पहले उसके बारे में पूरी जानकारी लेना जरूरी है।

धनुः : आज का दिन आपके लिए नयी उमंग से भरा रहने वाला है। आज पिछले कुछ समय से चल रहे खर्चों को व्यवस्थित करने से आर्थिक स्थिति में उद्विग्न आएंगे। आज कोई उपलब्धि हासिल होने से मन प्रसन्न रहेगा।

मकर : आज का दिन आपके लिए ख़ास होने वाला है। आज अपने आस-पास की स्थिति को सकारात्मक नज़रिए से समझेंगे इससे आप और प्रभावशाली होंगे। आज कई तरह की गतिविधियों में व्यस्तता रहेगी और आपको इसके उत्तम परिणाम भी मिलेंगे।

कुंभ : आज का दिन आपके लिए रहने वाला है। आज आप अपने कुछ मिश्रण और मेहनत से किसी विशेष काम को पूरा करने में सफलता हासिल करेंगे। आज किसी भी स्थिति में ज्यादा बहस में न उलझे और अपने गुस्से पर काबू रखें।

मीन : आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। जीवन में आपको जो सफलता अभी तक प्राप्त हुई है, उसकी वजह से स्थिरता मिलेगी। आज आपके जीवनसाथी का साथ आपके आत्मविश्वास और आत्म बल को और अधिक प्रबल कर रही है।

कंगना रनौत की इमरजेंसी का ट्रेलर हुआ रिलीज, लोकतांत्रिक इतिहास के सबसे काले दौर की कहानी लाई अभिनेत्री

कंगना रनौत स्टार पॉलिटिकल ड्रामा फिल्म इमरजेंसी का इंतजार एक्ट्रेस के फैंस को बेसब्री से है। फिल्म इमरजेंसी से पोस्टर और टीजर जारी होने के बाद अब फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो गया है। कंगना रनौत ने हाल ही में इमरजेंसी के ट्रेलर की रिलीज डेट से परदा हटाया था। इमरजेंसी का ट्रेलर की शुरुआत से ही जोश से भरा है। कंगना रनौत बतौर पूर्व प्रधानमंत्री श्रीमति इंदिरा गांधी के रोल में अपना काम बखूबी निभा रही हैं। इसके अलावा ट्रेलर में



आपातकाल और विपक्षी के नेताओं के सीन को दिखाया है। ट्रेलर में इंदिरा गांधी द्वारा साल 1975 में लगाए आपातकाल और उनके काम पर उंगली उठाने वाले सीन की भरमार है। ट्रेलर में लगभग सभी स्टारकास्ट का काम सामने आ चुका है।

मुफासा-द लायन किंग का हिंदी ट्रेलर हुआ रिलीज, शाहरुख और उनके बेटे आर्यन-अबराम ने अलग-अलग किरदारों को दी आवाजें

बॉलीवुड के बादशाह शाहरुख खान एक बार फिर से डिजनी की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'मुफासा: द लायन किंग' में मुफासा के किरदार में नजर आएंगे। फिल्म का हिंदी ट्रेलर रिलीज हो चुका है जिसमें न सिर्फ शाहरुख खान की वापसी देखने को मिल रही है बल्कि उनके बेटे आर्यन और अबराम भी इस फिल्म से बॉलीवुड डेब्यू कर रहे हैं। ट्रेलर में जहां आर्यन खान ने सिम्बा को अपनी आवाज दी है वहीं अबराम ने युवा मुफासा की आवाज दी है। बारी जैकेंस द्वारा निर्देशित यह फिल्म भारत में 20 दिसंबर को अंग्रेजी, हिंदी,

तमिल और तेलुगु भाषाओं में रिलीज होगी। फिल्म और अपने बेटों के साथ काम करने के बारे में बात करते हुए शाहरुख खान ने कहा, मुफासा: द लायन किंग, मुफासा के जीवन को बचपन से लेकर एक अद्भुत राजा बनने तक दिखाती है, और इस किरदार को फिर से निभाना असाधारण रहा है। डिजनी के साथ मेरा यह एक विशेष सहयोग है, खासकर इसलिए क्योंकि मेरे बेटे आर्यन और अबराम इस यात्रा का हिस्सा हैं और उनके साथ इस अनुभव को साझा करना वास्तव में सार्थक है।

यूरिक एसिड बढ़ने पर बैंगन खा सकते हैं?

हाई यूरिक एसिड के मरीज को बारिश में कई सब्जियों से परहेज करना चाहिए। ये सब्जियां मानसून में शरीर में प्यूरीन बढ़ा सकती हैं। इससे जोड़ों के दर्द की समस्या बढ़ सकती है। जानिए क्या यूरिक एसिड में बैंगन खाया जा सकता है? डाइट में प्यूरीन से भरपूर सब्जियां और फूड आइटम शामिल करने से शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ सकती है।

बैंगन- यूरिक एसिड के मरीज को बैंगन नहीं खाना चाहिए। बैंगन खाने से शरीर में प्यूरीन की मात्रा बढ़ सकती है, इससे आपको जोड़ों में दर्द और सूजन की समस्या हो सकती है। यूरिक एसिड के मरीज को बैंगन का ज्यादा नहीं खाना चाहिए।

मॉनसून में इन सब्जियों को खाने से बचना चाहिए

अरबी- अरबी भी मानसून की सब्जियों में शामिल है। अरबी खाने में भले ही स्वादिष्ट लगे, लेकिन यूरिक एसिड होने पर इस सब्जी को नहीं खाना चाहिए। अरबी खाने से शरीर में यूरिक एसिड बढ़ सकता है। जिससे आपको परेशानी हो सकती है।

पालक- हरी सब्जियों में पालक को बहुत फायदेमंद माना जाता है, लेकिन ज्यादा पालक खाने से यूरिक एसिड बढ़ जाता है। पालक में प्रोटीन और प्यूरीन दोनों होते हैं, जिससे सूजन और दर्द हो सकता है। इसलिए यूरिक एसिड में पालक नहीं खाना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य- 150

बाएँ से दाएँ
1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह
2. साथ में, सहित 5.
3. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज
11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख हकने का कपड़ा 13. पिता, क्लक, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती युद्ध।

ऊपर से नीचे
1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती युद्ध।

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

पं	क्ति	स्वा	द	स	व	व
जा	सु	हा	ना	ली	द	
व	हु	धा	द	ल	ना	ल
भं	व	र	क	मा	न	ग
गी	त	म	ज	बू	र	ट
न	म	स्कार	र			र
य्यां	बी	ना	का			
सं	वि	दा	व	स	च	ल

सू-दोक्- 150

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

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वां का एक खंड बनाता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
3. बाएँ से दाएँ और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 तक के सभी अंक एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र.149 का हल
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वां का एक खंड बनाता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
3. बाएँ से दाएँ और ऊपर से नीचे