संपादकीय

प्रतिबंधों का पलट-वार

रूस रुबल में कर्ज चुकाने की बात कह रहा है। जबकि पश्चिमी देशों का दावा है कि उसे ऐसा उस मुद्रा में करना होगा, जिसमें उसने कर्ज लिया था।

जी-7 देशों के शिखर बैठक से ये बात साफ उभर कर सामने आई कि रूस पर पश्चिमी देशों ने जो प्रतिबंध लगाए हैं, उनके हुए उलटे असर वे परेशान हैं। नतीजतन, उन्होंने रूस से तेल खरीद की नई नीति घोषित की। इसके तहत अब तेल खरीद पर पूरा प्रतिबंध नहीं रहेगा, बल्कि एक पूर्व निर्धारित कीमत पर देशों को रूस से तेल खरीदने की इजाजत दी जाएगी। अब ये बात दीगर है कि जब पूरे प्रतिबंध के मामले में पश्चिमी देश रूस पर अपनी शर्तें नहीं थोप पाए, तो खरीदारी पर ये शर्त मानने के लिए वे रूस को कैसे मजबूर करेंगे। दूसरा एक बड़ा मुद्दा रूस के कर्ज चुकाने का है। अब ये साफ हो गया है कि रूस को वैश्विक वित्तीय सिस्टम से बाहर करने का नुकसान अब पश्चिमी संस्थाओं को भी होने जा रहा है। पश्चिमी देशों और वहां के मीडिया का दावा है कि रूस अपने दो बॉन्ड्स पर ब्याज की दस करोड़ डॉलर की रकम चुकाने में नाकाम रहा है। इस तरह वह डिफॉल्टर हो गया है। जबकि रूस का दावा है कि उसने समयसीमा के भीतर अपनी देनदारी पूरी कर दी। विवाद की जड़ में कर्ज चुकाने की अपनी-अपनी परिभाषाएं हैं।

अमेरिका ने दावा किया है कि रूस का डिफॉल्टर होना अमेरिका और उसके सहयोगी देशों ने रूस के खिलाफ लगाए गए प्रतिबंधों की सफलता है। जबकि रूस का कहना है कि उसने अपनी देनदारी का भुगतान समय पर कर दिया, लेकिन वह रकम यूरोक्लीयर में अटकी हुई है। यूरोक्लीयर बेल्जियम स्थित एक पेमेंट सेटलमेंट एजेंसी है। मुद्दा यह है कि रूस रुबल में कर्ज चुकाने की बात कह रहा है। जबकि पश्चिमी देशों का दावा है कि उसे ऐसा उस मुद्रा में करना होगा, जिसमें उसने कर्ज लिया था। मगर जब पश्चिमी देशों ने विदेशी मुद्रा में जमा रूस की रकम को जब्त कर लिया है और उसे भुगतान के सिस्टम से बाहर कर दिया है, तो रूस ऐसा कैसे करेगा। बहरहाल, अगर पश्चिमी देशों के दावे को स्वीकार किया जाए, तो फिर ये हकीकत सामने आती है कि जिन पश्चिमी संस्थानों ने कर्ज दिया, उनके नुकसान की भरपाई कैसे होगी इसे सुनिश्चित कराने का पश्चिम के पास क्या उपाय है।

विंबलडन 2022 : 34 साल की उम्र में पहली बार ग्रैंड स्लैम सेमीफाइनल में पहुंची तात्याना मारिया

नईदिल्ली। जर्मनी की 34 साल की टेनिस खिलाड़ी तात्याना मारिया ने विंबलडन महिला एकल के क्वार्टर फाइनल में हमवतन ज्यूल नीमियर को 4-6, 6-2, 7-5 से हराकर अंतिम चार में अपनी जगह पक्की की. इसी के साथ विश्व रैंकिंग में 103वें स्थान पर काबिज मारिया पहली बार किसी ग्रैंड स्लैम के सेमीफाइनल में पहुंची है. फाइनल में जगह बनाने के लिए उन्हें तीसरी वरीय ओन्स जेब्युर या गैर वरीय मेरी बोजकोवा के बीच होने वाले मुकाबले के विजेता से भिडऩा होगा.

मारिया इस उम्र में विंबलडन सेमीफाइनल में पहुंचने वाली ओपन युग की केवल छठी महिला हैं. अपना दूसरा ग्रैंड स्लैम खेल रही बाईस साल की नीमियर इस हार के बाद काफी निराश दिखी. इससे पहले वो फ्रेंच ओपन के शुरूआती दौर में बाहर हो गई थी.

मारिया ने कहा, ये जूल के खिलाफ इतना कठिन मैच था, वो मेरे ही देश से है, हम दोनों जर्मन हैं. आज मुझे लगता है कि हमने वास्तव में जर्मनी को गौरवान्वित किया है.

इस पहले तक मारिया ग्रैंड स्लैम के तीसरे दौर से आगे नहीं बढ़ पाई थी. वो 5-8 के रिकॉर्ड के साथ विंबलडन में आई थी और 2018 में यूएस ओपन के बाद से किसी स्लैम में एक मैच भी नहीं जीता था. लेकिन उसने शानदार प्रदर्शन किया और दर्शकों को उत्साह बनाए रखा.

मारिया ने अप्रैल 2021 में अपनी बेटी सेसिलिया को जन्म दिया और जुलाई 2021 में ही दौरे पर लौटी, लेकिन इस साल मार्च तक वो अभी भी शीर्ष 250 से बाहर थी. वो अपनी आठ साल की बेटी, चार्लोट के साथ अभ्यास कर रही है.

अपने बच्चों के सामने इतना अच्छा प्रदर्शन करने पर मारिया गर्व महसूस करती हैं. उन्होंने कहा, ये एक सपना है जिसे मैं अपने मेरे परिवार के साथ, मेरी दो छोटी बेटियों के साथ जीना चाहती थी. एक साल पहले, मैंने उसे जन्म दिया था तो ये एकदम नया है.

भारत वर्सेस इंग्लैंड टी220 सीरीज:गुरुवार से शुरू होगा मुकाबला- टेस्ट सीरीज 2-2 से बराबरी पर खत्म होने के बाद अब भारत और इंग्लैंड के बीच टी220 सीरीज की शुरुआत गुरुवार से होने जा रही है. रोहित शर्मा की कप्तानी में टीम इंडिया मैदान में उतरेगी. इस बार मध्यक्रम में दिनेश कार्तिक मौजूद रहेंगे. साथ ही हार्दिक पांड्या से भी भारत को बल्ले के साथ-साथ गेंद से अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद रहेगी. उधर, जोस बटलर की कप्तानी वाली इंग्लिश टीम टेस्ट वाली लय को ही टी20 में बरकरार रखते हुए मैदान पर उतरना चाहेगी.

भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टी20 मैच गुरुवार सात जुलाई को खेला जाएगा. भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टी20 मैच साउथम्पटन के रोस बाउल स्टेडियम में खेला जाएगा. इंग्लैंड के खिलाफ पहले टी20 मैच का प्रसारण भारतीय समयानुसार रात साढ़े 10 बजे से होगा.

भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टी20 मैच टीवी पर सोनी स्पोर्ट्स नेटवर्क के चैनलों पर विभिन्न भाषा में देखा जा सकता है.

भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टी20 मैच मोबाइल पर कैसे देखा जा सकता है?

भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टी20 मैच मोबाइल पर सोनी लिव एप के माध्यम से देखा जा सकता है.

इंग्लैंड के बाद चीन के खिलाफ भारतीय टीम का दूसरा मैच ड्रॉ

नईदिल्ली । भारतीय महिला हॉकी टीम ने विश्व कप के पूल बी में लगातार दूसरा ड्रॉ खेला और चीन के खिलाफ मंगलवार को मुकाबला 1-1 से बराबर रहा. इससे पहले भारत ने इंग्लैंड से भी 2-2 से ड्रा खेला था. अब आखिरी मैच में भारत को बृहस्पतिवार को न्यूजीलैंड से खेलना है. तोक्यो ओलंपिक में चौथे स्थान पर रही भारतीय टीम के खिलाफ चीन की झेंग जियाली ने 26वें मिनट में गोल दागा. भारत के लिए बराबरी का गोल 45वें मिनट में वंदना कटारिया ने किया जब पेनल्टी कॉर्नर पर गुरजीत कौर के पास से गेंद उनकी स्टिक से टकराई.

पहले दो क्वार्टर में गेंद पर नियंत्रण में भारत का पलड़ा भारी रहा और उसने कई मौके भी बनाये लेकिन गोल में नहीं बदल सके. दूसरी ओर चीनी खिलाडिय़ों ने जवाबी हमले बोलकर भारतीय डिफेंस में सेंध लगाई. नौवें मिनट में नवनीत कौर ने गोल पर पहला हमला बोला जिसे चीनी गोलकीपर लियू पिंग ने बचा लिया.

भारत 23वें मिनट में गोल करने के करीब पहुंचा लेकिन गेंद गोलपोस्ट से टकरा गई . रिबाउंड पर ज्योतिका ने गोल किया लेकिन रेफरल के बाद उसे अमान्य करार दिया गया .

भारत को इसके तुरंत बाद पेनल्टी कॉर्नर मिला जो बेकार गया . हाफटाइम तक चीन ने एक गोल की बढ़त बना ली थी. दूसरे हाफ में भारत को 42वें मिनट में लगातार दो पेनल्टी कॉर्नर मिले लेकिन गोल नहीं हो सका.

शेयर बाजार में हल्की बढ़त के साथ कारोबार की शुरुआत

मुंबई । शेयर बाजार में बुधवार को हल्की बढ़ोतरी के साथ कारोबार की शुरुआत हुयी। बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) का सेंसेक्स 36.35 अंकों की उछाल लगाकर 53,170.70 अंक और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी 7.35 अंक बढक़र 15,818.20 अंक पर खुला।

हरे निशान के साथ खुले शेयर बाजार में मिडकैप और स्मॉलकैप में भी बढ़ोतरी दिखी।

बीएसई का मिडकैप 57.01 अंक चढक़र 22,016.56 अंक और स्मॉलकैप 71.29 अंक की बढ़त के साथ 25,075.19 अंकों पर खुला।

गौरतलब है कि बीएसई का 30 शेयरों वाला संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 100.42 अंक टूटकर 53134.35 अंक पर और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी 24.50 अंक उतरकर 15810.85 अंक पर रहा था।

आम जनता को एक और बड़ा झटका, घरेलू एलपीजी सिलेंडर 50 रुपये महंगा

नई दिल्ली । आम जनता को फिलहाल दूर-दूर तक महंगाई से किसी तरह की कोई राहत मिलने की उम्मीद नहीं दिखाई दे रही है। इसी बीच गैस कंपनियों ने भी उन्हें महंगाई का एक और बड़ा झटका दे दिया है। गैस कंपनियों ने घरेलू रसोई गैस सिलेंडर के दाम में भारी बढ़ोतरी की है। अब 14.2 किलोग्राम वाले घरेलू रसोई गैस सिलेंडर के लिए आपको 50 रुपये ज्यादा का भुगतान करना होगा। दिल्ली में अब घरेलू रसोई गैस सिलेंडर की कीमत 1053 रुपये होगी। जबकि, पहले इसकी कीमत 1003 रुपये थी। नए दाम आज से प्रभावी हैं।

इसके अलावा पांच किलो वाले घरेलू गैस सिलेंडर की कीमतों में भी बढ़ोतरी हुई है। अब पांच किलो वाले सिलेंडर की कीमत में18 रुपये की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। हालांकि, 19 किलो वाले कमर्शियल सिलेंडर की कीमतों में 8.50 रुपये की कमी आई है।

आपको बता दें कि अभी कुछ दिनों पहले ही तेल वितरण कंपनियों की ओर से कमर्शियल सिलेंडरों की कीमतों में इजाफा किया गया था। अब बुधवार की सुबह को घरेलू सिलेंडरों की कीमतों में भी बढ़ोतरी कर दी गई है।

गौरतलब है कि पहली बार घरेलू सिलेंडर के दाम में बढ़ोतरी की गई है जबकि कमर्शियल सिलेंडर के दाम घटे हैं। बुधवार को कमर्शियल सिलेंडर की कीमत में 9 रुपये की कटौती की गई है। दिल्ली में एक 19 किलो के कमर्शियल सिलेंडर की कीमत अब 2,012 रुपये हो गई है। गैस सिलेंडरों की नई दिल्ली में 6 जुलाई 2022 से लागू हो चुकी हैं।

इस प्रकार हैं दाम

दिल्ली- 1,053 रुपये प्रति सिलेंडर

मुंबई- 1,052 रुपये

कोलकाता- 1,079 रुपये

चेन्नई- 1,068 रुपये

ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने के नियम में हुआ बड़ा बदलाव

नई दिल्ली । परमानेंट ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने के नियमों में बदलाव हो गया है। नए नियम के तहत अब आपका ड्राइविंग लाइसेंस आपके आधार कार्ड में जो पता है उसी जिले में बनेगा। लाइसेंस के लिए आवेदक को ऑनलाइन ही टेस्ट देना होगा और आपको आधार कार्ड को लिंक कराना होगा। ये नया नियम ऑनलाइन आवेदन करने वालों के लिए है। लर्निंग लाइसेंस जिस जिले में बनेगा, परमानेंट भी वहीं बनवाना होगा।

अब लर्निंग कहीं से भी बन सकेगा, लेकिन स्थाई डीएल के लिए आवेदक को अपने आधार में दर्ज जिले में ही जाना होगा। हालांकि एक जून से पहले लर्निंग डीएल बनवा चुके लोगों पर यह नियम लागू नहीं होगा। नई व्यवस्था में लर्निंग लाइसेंस कहीं से भी जारी हो सकता है, लेकिन स्थाई लाइसेंस के लिए आधार के पते वाले जिले के आरटीओ दफ्तर जाना होगा।

यह व्यवस्था एक जून से लागू कर दी गई है। एक जून को लर्निंग लाइसेंस लेने वाले लोगों को एक माह बाद अपने आधार के पते वाले जिले में ही स्थायी के लिए आवेदन करना होगा। मसलन, गोरखपुर से बने आधार के

जरिए लखनऊ में डीएल नहीं बनवा सकेंगे, चाहे आप सरकारी नौकरी में ही क्यों ना हो।

पेट्रोल-डीजल के दाम 46 वें दिन भी स्थिर

नई दिल्ली । अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तेल की कीमतों में उतार-चढाव के बीच देश में बुधवार को तेल विपणन कंपनियों ने पेट्रोल-डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं किया जिससे लगातार 45 वें दिन ईंधन के दाम स्थिर रहे।

तेल विपणन करने वाली प्रमुख कंपनी भारत पेट्रोलियम के अनुसार दिल्ली में आज पेट्रोल का दाम 96.72 रुपये और डीजल का दाम 89.62 रुपये प्रति लीटर है, जबकि मुंबई में पेट्रोल और डीजल की कीमत क्रमश: 111.35 रुपये और 97.28 रुपये प्रति लीटर पर है।

देश में पेट्रोल और डीजल की कीमतें मूल्य वर्धित कर (वैट) और माल ढुलाई शुल्क के आधार पर राज्यों में अलग-अलग हैं।

केंद्र सरकार ने मई के अंतिम सप्ताह में आम आदमी को बड़ी राहत देते हुए पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क में क्रमश: आठ रुपये और छह रुपये प्रति लीटर की कटौती करने की घोषणा की थी। इससे पेट्रोल-डीजल के दाम कम से कम क्रमश: 9.5 रुपये और सात रुपये तक गिर गए थे।

अंतरराष्ट्रीय बाजार में लंदन ब्रेंट क्रूड आज 1.02 प्रतिशत बढक़र 103.82 डॉलर प्रति बैरल और अमेरिकी क्रूड 0.44 प्रतिशत की बढ़ोतरी के साथ 99.94 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा।

आज का राशिफल

मेष : अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। किसी बड़ी बाधा के दूर होने से प्रसन्नता रहेगी। भाग्य का साथ मिलेगा। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी।

वृष : दूसरों से अपेक्षा पूर्ण नहीं होने से खिन्नता रहेगी। कार्य में विलंब होगा। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा। पारिवारिक चिंता बनी रहेगी। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। व्यवसाय ठीक चलेगा। आय बनी रहेगी।

मिथुन : व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। भाग्य का साथ रहेगा। व्यापार में वृद्धि के योग हैं। निवेश शुभ रहेगा। आय होगी।

कर्क : धनार्जन होगा। लंबे समय से रुके कार्यों में गति आएगी। नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। कारोबार में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। नए व्यापारिक अनुबंध होंगे।

सिंह : पूजा-पाठ में मन लगेगा। कोर्ट व कचहरी के कार्य अनुकूल रहेंगे। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। परिवार के साथ समय अच्छा व्यतीत होगा। आर्थिक उन्नति के प्रयास सफल रहेंगे। कारोबार अच्छा चलेगा।

कन्या : धनलाभ के अवसर प्राप्त होंगे। आय में निश्चितता होगी। ऐश्वर्य पर व्यय होगा। वाहन व मशीनरी आदि के प्रयोग में सावधानी रखें, विशेषकर स्त्रियां रसोई में ध्यान रखें। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें।

तुला : सुख के साधन जुटेंगे। कारोबार में वृद्धि होगी। निवेशादि शुभ रहेंगे। नौकरी में सहकर्मी साथ देंगे। स्त्री पक्ष से लाभ होगा। अज्ञात भय रहेगा। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। पार्टनरों का सहयोग मिलेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी।

वृश्चिक : आय में वृद्धि होगी। भूमि व भवन संबंधी योजना बनेगी। कोई बड़ा लाभ हो सकता है। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। भाग्य बेहद अनुकूल है, लाभ लें। चोट व रोग से बचें। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी।

धनु : पुराना रोग उभर सकता है। भागदौड़ रहेगी। विद्यार्थी वर्ग सफलता हासिल करेगा। किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। स्वादिष्ट भोजन का आनंद मिलेगा। प्रसन्नता रहेगी।

मकर : वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। कोई आवश्यक समाचार मिल सकता है। किसी व्यक्ति से बेवजह विवाद होने से बचें। व्यर्थ भागदौड़ होगी। कार्य में विलंब होगा। चिंता तथा तनाव रहेंगे। आय में निश्चितता रहेगी।

कुंभ : पराक्रम बढ़ेगा। आय में वृद्धि होगी। पराक्रम बढ़ेगा। किसी बड़े काम को करने में रुझान रहेगा। कारोबार में वृद्धि होगी। नौकरी में प्रशंसा प्राप्त होगी। शेयर मार्केट व म्युचुअल फंड से लाभ होगा। चोट व रोग से बचें। सुख के साधन जुटेंगे। प्रयास सफल रहेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। घर में तनाव रह सकता है।

मीन : आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। विवेक से कार्य करें। विरोधी सक्रिय रहेंगे। मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। नौकरी में चैन रहेगा। आय में वृद्धि होगी। मित्रों के साथ समय मनोरंजक व्यतीत होगा। प्रमाद न करें। शुभ समाचार प्राप्त होंगे।

विक्रम के बाद पुष्पा-2 में धमाका करेंगे विजय सेतुपति

भारतीय बॉक्स ऑफिस पर इन दिनों दक्षिण भारत की फिल्मों का वर्चस्व चल रहा है। कुछ सप्ताह पूर्व प्रदर्शित हुई कमल हासन निर्मित अभिनीत विक्रम में नजर आए फहाद फासिल अपनी अगली फिल्म पुष्पा-2 को लेकर चर्चाओं में हैं। अल्लू अर्जुन की पुष्पा: द राइज ने बॉक्स ऑफिस पर तूफान बरपा दिया था, जिसके अन्तिम 30 मिनट में फहाद फासिल ने धमाकेदार एंट्री मारी थी। अब कहा जा रहा है कि इस फिल्म में इन दिनों विक्रम को लेकर चर्चाओं में आए विजय सेतुपति भी अल्लू अर्जुन से दो-दो हाथ करने की तैयारी में हैं। जब से सिनेमाई गलियारों में यह समाचार फैला है तब से इस फिल्म की चर्चा फिर से होने लगी है।

अल्लू अर्जुन और रश्मिका मंदाना की लीड रोल वाली फिल्म पुष्पा को लेकर अब एक नया अपडेट सामने आया है। अब फहाद फासिल के बाद विजय सेतुपति भी फिल्म में पुलिस के रोल में नजर आने वाले है। बताया जा रहा है कि फिल्म के डायरेक्टर सुकुमार इस मूवी को हिट बनाने के लिए हर तरीके के प्रयोग कर रहे है। विजय सेतुपति की फिल्म में एंट्री लगभग तय मानी जा रही है। बताया जा है कि विजय सेतुपति इस फिल्म में खास रोल में नजर आ सकते है, जो फिल्म को एक नई दिशा देना वाला है। विजय सेतुपति की एंट्री की खबर सामने आने के बाद फैंस काफी खुश नजर आ रहे है।

100 करोड़ क्लब में शामिल हुई वरुण-कियारा की फिल्म जुग जुग जियो

बॉलीवुड अभिनेता वरुण धवन और अभिनेत्री कियारा आडवाणी की जोड़ी वाली फिल्म जुग जुग जियो ने 'वर्ल्ड वाइड 100 करोड़ की कमाई कर ली है। राज मेहता द्वारा निर्देशित फिल्म 'जुगजुग जियो' की कहानी एक पंजाबी फैमिली के दो कपल के बीच तीखी नोकझोंक पर आधारित है, जिसमें दोनों ही तलाक के लिए संघर्ष करते हुए नजर आये।

करण जौहर के प्रोडक्शन हाउस धर्मा प्रोडक्शंस और वायकॉम 18 के बैनर तले बनी यह फिल्म 24 जून को रिलीज हुयी है। इस फिल्म में वरुण धवन और कियारा आडवाणी ने मुख्य भूमिका निभायी है। इस फैमिली ड्रामा में वरुण-कियारा के अलावा अनिल कपूर और नीतू कपूर भी एक साथ पर्दे पर नजर आए हैं।

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है काढ़ा

काढ़ा एक पारंपरिक आयुर्वेदिक पेय है, जिसे कई ऐसी औषधीय सामग्रियों का इस्तेमाल करके बनाया जाता है, जो विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने में सक्षम हैं। यही वजह है कि कोविड-19 महामारी के बढ़ते मामलों के बीच भारतीय स्वास्थ्य मंत्रालय और आयुष मंत्रालय ने रोजाना इस कप काढ़ा पीने की सलाह दी। यह पेय रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने समते त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। आइए आज रोजाना काढ़ा पीने के फायदे जानते हैं।

घर पर काढ़ा कैसे बनाते हैं?

सबसे पहले एक पैन में दो कप पानी गर्म करें, फिर उसमें अदरक, दालचीनी, लौंग, इलायची, गुड़, तुलसी के पत्ते और काली मिर्च की थोड़ी-थोड़ी मात्रा डालें, फिर 20 मिनट तक पानी को मध्यम आंच पर रखने के बाद मिश्रण को कप में डालकर पिएं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में है सहायक

अगर आप रोजाना सिर्फ एक कप काढ़ा पीते हैं तो इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती मिल सकती है क्योंकि यह पेय कई तरह के एंटी-ऑक्सिडेंट और विटामिन्स से भरपूर होता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सिडेंट हानिकारक बैक्टीरिया और मुक्त कणों से शरीर को बचाने में मददगार हैं और आंतरिक संक्रमण और बीमारियों के विकास के जोखिम को कम कर सकते हैं। आयुष मंत्रालय के अनुसार, काढ़े का सेवन कोविड-19 से लडऩे में प्रभावी है।

पाचन के लिए है फायदेमंद

अगर आप अकसर गैस, कब्ज और अपच जैसी पेट से जुड़ी बीमारियों से परेशान रहते हैं तो अपनी डाइट में काढ़े को जरूर शामिल करें। यह पेट की खराबी को शांत करने और पाचन को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकता है। यह गर्म पेय पाचन क्रिया के ब्लड सर्कुलेशन को सुधारने और मुक्त कणों से लड़ता है, जो अपच की समस्या पैदा कर सकते हैं।

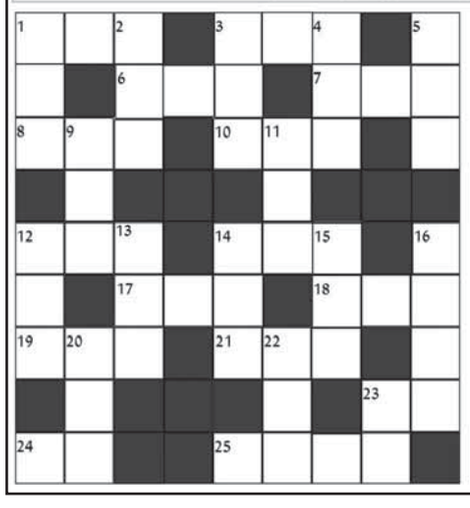
शब्द सामर्थ्य- 125

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 124 का हल

दा	ढ़ी	■	की	■	खा	सो	आ	म
वा	■	त	म	न्ना	■	■	जा	■
न	जा	क	त	■	बा	अ	द	ब
ल	■	ली	■	वि	ला	प	■	हा
■	अ	फ	सा	ना	■	मा	हि	र
दा	ब	■	■	श	गु	न	■	■
न	■	उ	प	का	र	■	शि	■
व	■	त्स	■	र	■	त	क	ला
■	सा	व	न	■	गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 125

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

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. 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.124 का हल

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