संपादकीय

ये दो-टूक संदेश है?

क्या अमित शाह के बयान से एक बार फिर 'ना कोई घुसा है, ना कोई घुसा हुआ है' वाले प्रधानमंत्री के बयान की पुष्टि नहीं होती है? आशंका है कि चीन इसका उसी तरह दुरुपयोग करेगा, जैसा जून 2020 में उसने किया था।

भारतीय मीडिया में गृह मंत्री अमित शाह के अरुणाच प्रदेश में दिए गए बयान को चीन को दो-टूक संदेश के रूप में पेश किया गया है। शाह ने वहां कहा कि कोई भारत की एक इंच जमीन पर भी अब कब्जा नहीं जमा सकता। इसके अलावा शाह ने रुणाचल प्रदेश में 48 अरब रुपए की परियोजनाओं का शिलान्यास भी किया। अमित शाह ने कहा कि इन परियोजनाओं से भारत की सीमाओं की सुरक्षा और बेहतर होगी। ये वे इलाका है, जिसे चीन अपना बताता है और हाल ही में वहां की कई जगहों के नाम भी बदल दिए थे। चीन की इस कार्रवाई के तुरंत बाद अमित शाह का अरुणाचल प्रदेश जाना और वहां परियोजनाओं का उद्घाटन करना अवश्य इस राज्य के बारे में भारत के चिर-परिचित रुख की पुनर्घोषणा है। इस रूप में इसे एक जरूरी पहल माना जाएगा। लेकिन शाह ने भारत की प्रादेशिक अखंडता के बारे में जो दावा किया, वह विवादास्पद है।

इसलिए कि इससे एक बार फिर 'ना कोई घुसा है, ना कोई घुसा हुआ है' वाले प्रधानमंत्री के बयान की पुष्टि होती है। जबकि तब से आज तक इस सवाल का जवाब नहीं मिला है कि अगर स्थिति ऐसी है, तो फिर गलवान घाटी में दोनों देशों के सैनिकों के बीच झड़प किसलिए हुई थी और उसके बाद लगभग डेढ़ दर्जन दौर की वार्ता किसलिए हुई है? ये घटनाएं लद्दाख सेक्टर में हुई थीं। उधर अरुणाचल में भी चीनी घुसपैठ की खबरें इस दौर में आती रही हैं। अनेक कूटनीति विशेषज्ञों का आकलन है कि गलवान घाटी की घटना के बाद प्रधानमंत्री के दिए बयान से चीन के साथ बातचीत में भारत का पक्ष कमजोर हुआ। चीन ने अपने को निर्दोष बताने के लिए उस बयान का खूब उपयोग किया। आशंक है कि अब गृह मंत्री के बयान को भी भारत सरकार के उसी पुराने रुख की पुष्टि समझ कर चीन लद्दाख सेक्टर में अपनी घुसपैठ को वैधता देने की कोशिश करेगा। इसीलिए भारत सरकार के वरिष्ठ पदाधिकरियों से अपेक्षा यह है कि वह उन देशों को कठघरे में रखने की रणनीति के अनुरूप बयान दे, जिनसे भारत के संबंध शत्रुतापूर्ण हैं।

एशियाई खेलों से पहले चैंपियन्स ट्रॉफी होगी अग्निपरीक्षा : हरमनप्रीत

नई दिल्ली। भारतीय पुरुष हॉकी टीम के कप्तान हरमनप्रीत सिंह ने कहा है कि चेन्नई में होने वाली एशियाई चैंपियन्स ट्रॉफी आगामी एशियाई खेलों से पहले उनकी टीम की 'अग्निपरीक्षा' होगी जहां वे महाद्वीप की शीर्ष टीमों के खिलाफ अपनी तैयारियों का आकलन कर सकेंगे।

एशियाई चैंपियन्स ट्रॉफी तीन से 12 अगस्त के बीच खेली जायेगी, जबकि एशियाई खेलों का का आयोजन चीन के हांगझोऊ में सितंबर में होगा।

हरमनप्रीत ने हॉकी इंडिया के साथ बातचीत में मंगलवार को कहा, हम इस टूर्नामेंट में देख सकेंगे कि हम उन टीमों के खिलाफ कहां खड़े हैं जिनके साथ हम एशियाई खेलों में मुकाबला करने वाले हैं। एशियाई खेलों से पहले यह टीम के लिये अग्निपरीक्षा होगी।

उन्होंने कहा, एशियाई चैंपियन्स ट्रॉफी चेन्नई 2023 हमें अपने विरोधियों की अच्छी समझ भी देगी। हम एशियाई खेलों के लिये अच्छी तैयारी कर सकते हैं जहां हमारा लक्ष्य स्वर्ण पदक जीतना और पेरिस 2024 ओलंपिक के लिए सीधे क्वालीफाई करना होगा।

भारतीय पुरुष टीम ने 2011 में आयोजित उद्घाटन संस्करण में एशियाई चैंपियन्स ट्रॉफी का खिताब जीता था। इसके बाद वे 2016 में भी चैंपियन बने, जबकि 2018 में मस्कट में आयोजित फाइनल की कार्यवाही प्रभावित होने के बाद भारत और पाकिस्तान संयुक्त विजेता बने थे। ढाका में 2021 में आयोजित पिछले संस्करण में भारतीय टीम ने कांस्य पदक के साथ अभियान समाप्त किया था।

एफआईएच ओडिशा हॉकी पुरुष विश्व कप 2023 में कोरिया और मलेशिया के अच्छे प्रदर्शन को ध्यान में रखते हुए हरमनप्रीत ने कहा कि प्रतियोगिता काफी प्रतिस्पर्धी होने वाली है।

उन्होंने कहा, कोरिया ने पिछले कुछ वर्षों में काफी प्रगति दिखाई है। उन्होंने पिछले साल जकार्ता में एशिया कप जीता था और विश्व कप में भी बहुत अच्छा प्रदर्शन किया। मलेशिया भी खिताब का प्रबल दावेदार है और उनके पेनल्टी कॉर्नर दुनिया के सर्वश्रेष्ठ में से एक हैं। यह निस्संदेह एक कठिन टूर्नामेंट होगा।

चेन्नई निश्चित ही हरमनप्रीत की टीम के लिये एक मज़बूत आयोजन स्थल होगा, जहां भारत ने 2007 में एशिया कप भी जीता था।

हरमनप्रीत ने कहा, हममें से कई लोगों के लिये यह पहली बार होगा जब हम चेन्नई में खेलेंगे। मुझे याद है कि हमारे सीनियर 2007 में चेन्नई में हुए एशिया कप के बारे में बात कर रहे थे, जो भारत के लिए एक शानदार टूर्नामेंट रहा था। हमने एक सफल अभियान में खिताब का बचाव किया था।

आईपीएल आचार संहिता के उल्लंघन के लिये कोहली पर जुर्माना

बेंगलुरु। रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) के बल्लेबाज विराट कोहली पर चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) के खिलाफ हुए इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) मुकाबले के दौरान आईपीएल की आचार संहिता का उल्लंघन करने के लिये मैच फीस का 10 प्रतिशत जुर्माना लगाया गया है।

भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) की ओर से सोमवार को जारी एक बयान के अनुसार कोहली ने आईपीएल की आचार संहिता के अनुच्छेद 2.2 के अंतर्गत नियमों का उल्लंघन किया।

बयान में घटना की पूरी जानकारी नहीं दी गयी, हालांकि यह अनुमान लगाया जा सकता है कि कोहली ने सीएसके के मध्यक्रम के बल्लेबाज शिवम दूबे के आउट होने पर अति उत्साही जश्न मनाया, जिसके कारण उन पर यह जुर्माना लगाया गया।

दूबे ने 27 गेंद पर 52 रन की पारी खेलकर सीएसके को 20 ओवर में 226 रन के विशाल स्कोर तक पहुंचाया, जिसके जवाब में आरसीबी 218 रन ही बना सकी। कोहली ने आईपीएल आचार संहिता के अनुच्छेद 2.2 के तहत अपना अपराध स्वीकार किया। बयान में कहा गया कि आचार संहिता के स्तर-1 के उल्लंघन के लिये मैच रेफरी का निर्णय अंतिम और बाध्यकारी होता है। आरसीबी का अगला मुकाबला 20 अप्रैल को मोहाली में पंजाब किंग्स के साथ होगा।

भारत में खुला एप्पल का पहला स्टोर, 20 भाषाओं में मिलेगी कस्टमर सर्विस

मुंबई। आईफोन निर्माता कंपनी एप्पल का पहला स्टोर भारत में खुल गया है। यह स्टोर बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स के जीओ वर्ल्ड ड्राइव मॉल में एप्पल बीकेसी नाम से खोला गया है। इसके उद्घाटन के लिए एपल के सीईओ टिम कुक खास तौर पर भारत आए हैं और उन्होंने ग्राहकों का स्वागत किया। ये एप्पल स्टोर एक्जीक्यूटिव्स 20 भाषाओं में कस्टमर सर्विस देने में सक्षम है।

एप्पल बीकेसी में ग्राहक नए आईफोन और कंपनी के बाकी प्रोडक्ट्स को तो खरीद ही सकते हैं।

साथ ही, खरीदार अपने पुराने आईफोन, मैक, आईपेड को नए के लिए एक्सचेंज कर सकते हैं। यह ट्रेड इन प्रोग्राम के तहत उपलब्ध है। कल यानी सोमवार को एप्पल के सीईओ टिम कुक भारत पहुंचे थे और उन्होंने मुंबई में एशिया के सबसे अमीर शख्स मुकेश अंबानी से उनके आवास एंटीलिया पर मुलाकात की थी।

बैंकों पर इनकम टैक्स विभाग की नजर, ताबड़तोड़ भेजे जा रहे नोटिस

नई दिल्ली। इनकम टैक्स विभाग कई दिनों से 20 से अधिक बीमा फर्मों और उनके बिक्री एजेंटों से जुड़ी लगभग 500 संस्थाओं की जांच में जुटा हुआ है, लेकिन अब इनकम टैक्स विभाग की नजर अब बैंकों पर आ गई है, क्योंकि जांच में बड़े लेनदेन का पता चला है।

सूत्रों के मुताबिक, इनकम टैक्स एक्ट के सेक्शन 131 के तहत बीमा कंपनियों को ताबड़तोड़ नोटिस भेजे जा रहे हैं और अब बैंकों द्वारा तैनात मैनपावर और पेमेंट के तरीके के बारे में जानकारी मांगी गई है।

बता दें कि आयकर अधिनियम की धारा 131 के तहत इनकम टैक्स के अधिकारी पूछताछ कर सकते हैं, जिससे वे व्यक्तियों या गवाहों को बुला सकते हैं, और अकाउंटिंग रिकॉर्ड और अन्य दस्तावेजों की मांग कर सकते हैं।

इनकम टैक्स विभाग और त्रस्ज्ज इंटेलिजेंस डायरेक्टरेट जनरल इस मामले और संदिग्ध टैक्स चोरी को लेकर इन बीमा कंपनियों की जांच कर रहे हैं। जबकि डीजीजीआई फर्जी इनपुट टैक्स क्रेडिट दावों के लिए उनकी जांच कर रहा है, टैक्स विभाग कमीशन भुगतान पर भारतीय बीमा नियामक और विकास प्राधिकरण (आईआरडीएआई) के मानदंडों के उल्लंघन के माध्यम से टैक्स चोरी के लिए उनकी जांच कर रहा है।

सूत्रों के अनुसार, दोनों विभाग 60,000 करोड़ रुपए से अधिक के लेनदेन की जांच कर रहे हैं। इनमें 5,500 करोड़ रुपए से ऊपर की संदिग्ध जीएसटी चोरी शामिल है। कई बीमा कंपनियां कानूनी कमीशन के ऊपर बैंकों और अन्य मीडिएटर्स को ओवरराइडिंग कमीशन दे रही थीं। इससे संभावित शोषण और बीमा कारोबार के भीतर मैनेजमेंट एक्सपेंस में बढ़ोतरी पर चिंताएं पैदा हुई हैं।

ग्रीन, गेंदबाजों के दम पर मुंबई ने लगाईजीत की हैट्रिक

हैदराबाद। ऑस्ट्रेलियाई हरफनमौला कैमरन ग्रीन (64 नाबाद) के आतिशी अर्द्धशतक और गेंदबाजों के उत्कृष्ट प्रदर्शन की बदौलत मुंबई इंडियन्स ने इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में सनराइजर्स हैदराबाद को 14 रन से मात दी। मुंबई ने सनराइजर्स के सामने 193 रन का लक्ष्य रखा, जिसके जवाब में मेज़बान टीम 178 रन पर ऑलआउट हो गयी।

ग्रीन ने आईपीएल में अपना पहला अर्द्धशतक जमाते हुए 40 गेंद पर छह चौकों और दो छक्कों की सहायता से नाबाद 64 रन बनाये। उन्होंने मध्य ओवरों में तिलक वर्मा (17 गेंद, 37 रन) के साथ विस्फोटक अर्द्धशतकीय साझेदारी की, जिसने मुंबई को 192 रन के विशाल स्कोर तक पहुंचाया।

सनराइजर्स 193 रन के स्कोर की ओर तेज़ी से बढ़ रही थी लेकिन पीयूष चावला और राइली मेरेडिथ ने मध्य ओवरों में चार महत्वपूर्ण विकेट चटकाये। सनराइजर्स को आखिरी ओवर में 20 रन की जरूरत थी। अर्जुन तेंदुलकर ने इस ओवर में मात्र पांच रन दिये और अपना पहला आईपीएल विकेट चटकाकर मुंबई को जीत दिलाई।

मुंबई ने टॉस हारकर बल्लेबाजी करते हुए आक्रामक शुरुआत की, जिसका श्रेय कप्तान रोहित शर्मा को जाता है। रोहित ने 18 गेंद पर छह चौके लगाकर 28 रन बनाये, हालांकि वह एक बार फिर अच्छी शुरुआत को बड़ी पारी में नहीं बदल सके और पांचवें ओवर में टी नटराजन का शिकार हो गये।

रोहित के आउट होने के बाद मुंबई की रनों की रफ्तार धीमी पड़ गयी। ग्रीन ने स्पिनरों के आगे कुछ देर संघर्ष करने के बाद वाशिंगटन सुंदर को छक्का जडक़र अपने हाथ खोले। ईशान किशन ने भी 10वें ओवर में मयंक मारकांडे को दो चौके जड़े, हालांकि वह 31 गेंद पर 38 रन बनाकर पवेलियन लौट गये।

किशन का विकेट गिरने के बाद सूर्यकुमार यादव भी सात रन बनाकर आउट हो गये, हालांकि इसके बाद मुंबई की ओर से आक्रामक बल्लेबाजी देखने को मिली। अंतिम ओवरों की ओर बढ़ते हुए तिलक वर्मा और ग्रीन ने 26 गेंद पर 56 रन की साझेदारी की। तिलक ने 17 गेंद पर दो चौकों और चार छक्कों के साथ 37 रन के ताबड़तोड़ योगदान के साथ मुंबई की पारी का रुख बदल दिया। तिलक का विकेट गिरने पर ग्रीन 30 गेंद पर 39 रन बनाकर खेल रहे थे लेकिन आखिरी तीन ओवरों में उन्होंने सनराइजर्स के गेंदबाजों को निशाना बनाया। ग्रीन ने 33 गेंद पर अपना पहला आईपीएल अर्द्धशतक पूरा किया।

विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल में वॉर्नर को देखना चाहते हैं टेलर

मेलबर्न। पूर्व ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर और कप्तान मार्क टेलर का मानना है कि सलामी बल्लेबाज डेविड वॉर्नर को भारत के खिलाफ विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) फाइनल खेलने वाली कंगारू टीम का हिस्सा होना चाहिये।

भारत और ऑस्ट्रेलिया सात जून को डब्ल्यूटीसी फाइनल में आमने-सामने होंगे, जिसके फौरन बाद ऑस्ट्रेलिया को चार टेस्ट मैचों की एशेज़ सीरीज में इंग्लैंड से भिडऩा है। वॉर्नर भले ही लंबे समय से खराब फॉर्म से गुजऱ रहे हों लेकिन टेलर के अनुसार ऑस्ट्रेलिया टीम प्रबंधन डब्ल्यूटीसी फाइनल और एशेज़ के शुरुआती मैचों में उन्हीं के साथ जाना पसंद करेगा।

टेलर ने ऑस्ट्रेलियाई समाचार एजेंसी एएपी से कहा, अगर मैं चीजों को सही तरह पढ़ रहा हूं, तो ऐसा लगता है कि वे द ओवल में विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के लिये डेविड के साथ बने रहेंगे। और अगर ऑस्ट्रेलिया विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के बारे में ऐसा सोच रहा है, तो हां, उन्हें एशेज के लिये उसके साथ शुरुआत करनी होगी।

वॉर्नर के ऊपर विशेषकर इंग्लैंड में रन बनाने का दबाव भी होगा। पिछले दिसंबर में मेलबर्न में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ बनाया गया दोहरा शतक 32 पारियों में वॉर्नर का एकमात्र सैकड़ा है। साल 2019 में इंग्लैंड के एशेज दौरे पर वॉर्नर का औसत 9.50 का रहा था।

टेलर ने कहा, उस्मान ख्वाजा और वार्नर के साथ (डब्ल्यूटीसी फाइनल में) बल्लेबाजी की शुरुआत करना और फिर एक हफ्ते बाद (एशेज़ में) एजबेस्टन में पहले टेस्ट के लिये बदलाव करना बहुत मुश्किल होगा। ऑस्ट्रेलिया जिसे भी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के लिये सलामी बल्लेबाजी के लिये चुनता है, उस जोड़ी को पहले तीन टेस्ट खेलने चाहिए।

उल्लेखनीय है कि ऑस्ट्रेलियाई चयनकर्ताओं ने पहले संकेत दिया था कि वे लॉर्ड्स में दूसरे एशेज टेस्ट के बाद टीम का पुनर्मूल्यांकन करने पर विचार करेंगे। टेलर ने कहा कि चयनकर्ताओं को वॉर्नर के स्थान पर मार्कस हैरिस के बजाय कैमरन बैनक्रॉफ्ट या मैट रेनशॉ को बतौर सलामी बल्लेबाज चुनना चाहिए।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन बेहतर रहेगा। किसी अधूरे कार्य के पूर्ण होने से धनागम या खुशी होगी। आज आपके सामाजिक व्यवहारों में वृद्धि होगी। मध्यान के बाद सेहत के साथ साथ कार्य क्षेत्र में भी सुधार होगा।

वृष : आज का दिन आपके लिए सामान्य रहेगा। स्वभाव से चंचल रहेंगे। किसी की भी बातो को बिना तथ्य जाने सच न माने। बुरानी बीमारियों में आज थोड़ा सुधार आएगा फिर भी लापरवाही से बचें।

मिथुन : आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। विरोध करने वालो को अपनी गलती का अहसास होगा। कार्य क्षेत्र पर आज अनमने मन से ही कार्य करेंगे। धन लाभ अल्प मात्रा में होगा।

कर्क : आज के दिन आप अधिक परिश्रम के कारण शारीरिक शिथिलता अनुभव करेंगे लेकिन परिश्रम का सकारात्मक फल मिलने से उत्साहित भी रहेंगे। आवश्यकता अनुसार धन की आमद हो ही जाएगी।

सिंह : आज का दिन आपकी सुख शांति में वृद्धि करेगा। व्यापार व्यवसाय में आकस्मिक लाभ के सौदे मिलने से भविष्य की योजनाएं गति लेंगी। नौकरी पेशा जातको को भी अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिलेगा जिससे सम्मान की प्राप्ति भी होगी।

कन्या : आज आप आध्यात्मिक उन्नति के लिए प्रयास करेंगे। आप पूरी निष्ठा एवं तैयारी के साथ अधूरे कार्य पूर्ण करने में लग जाएंगे। सहकर्मियों का सहयोग अपेक्षा से कम ही रहेगा फिर भी धन लाभ में ज्यादा व्यवधान नही आएंगे। बड़ो का आशीर्वाद फलित होगा।

तुला : आज आप दिन का समय शांति से बिताएंगे। कोई समाचार प्राप्त हो सकता है। धार्मिक भावनाएं आज बलवती रहेंगी। धर्म के कामो में समय एवं धन व्यय करेंगे। आर्थिक रूप से आज का दिन आपके बौद्धिक एवं शारीरिक परिश्रम पर ज्यादा निर्भर करेगा।

वृश्चिक : आज के दिन मध्यान से पहले आपको कोई लाभदायक समाचार मिलेगा धन कोष में भी आकस्मिक वृद्धि होगी। कार्य व्यवसाय से दिन के पहले भाग में अन्य दिनों की अपेक्षा अधिक लाभ कमा लेंगे। सरकारी कार्य आज करने से सफलता की संभावनाएं अधिक रहेंगी।

धनु : आज आप पूरी निष्ठा एवं तैयारी के साथ अधूरे कार्य पूर्ण करने में लग जाएंगे सहकर्मियों का सहयोग अपेक्षा से कम ही रहेगा फिर भी धन लाभ में ज्यादा व्यवधान नही आएंगे। व्यवसायी वर्ग नगद व्यवहार को अधिक महत्त्व देंगे।

मकर : आज के दिन आपकी महात्त्वकांक्षाये बढ़ चढ़ कर रहेंगी। कार्य व्यवसाय में जल्दबाजी न करने की सलाह है मन लगाकर कार्य करें परिणाम सुखद होंगे। आर्थिक रूप से दिन सामान्य रहेगा।

कुंभ : आज आपका दिन मनोनुकूल ही रहेगा। कोई समाचार प्राप्त हो सकता है। धार्मिक भावनाएं आज बलवती रहेंगी। धर्म के कामो में समय एवं धन व्यय करेंगे। स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।

मीन : आपको आज का दिन मिला-जुला फल देगा। भाई व मित्र के सहयोग से सफलता मिलेगी। आध्यात्मिक विचारों में और वृद्धि होगी। दिन के आरंभ में आलस्य रहेगा।

गर्मियों में बढ़ जाती हैं यूटीआई इंफेक्शन की परेशानी, राहत के लिए आजमाएं घरेलू उपाय

गर्मियों की शुरुआत हो चुकी हैं जिसमें शरीर से जुड़ी कई परेशानियों का सामना करना पड़ जाता हैं। इन्हीं में से एक परेशानी हैं यूटीआई (यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन) की जो कि मूत्र मार्ग में होने वाला संक्रमण हैं। यह आम संक्रमण है जिसमें यूरीन के दौरान होने वाली जलन के साथ कई समस्याएं शामिल हैं। शोध के अनुसार 50 से 60 प्रतिशत महिलाओं को अपने जीवनकाल में कम से कम एक बार तो यूरिन इन्फेक्शन होता ही है और पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यह ज्यादा होता है। गर्मियों के दौरान यह समस्या बहुत परेशान करती हैं और समय रहते इसके उपाय ना किए जाए तो कई दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता हैं। ऐसे में आज हम आपको कुछ घरेलू उपायों की जानकारी देने जा रहे हैं जिनके इस्तेमाल से यूटीआई इंफेक्शन की परेशानी से राहत पाई जा सकती हैं। आइये जानते हैं इन उपायों के बारे में...

नारियल पानी - स्वादिष्टऔर कूलिंग होने के साथ-साथ नारियल का पानी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। नारियल पानी पीने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस भी बेहतर होता है। वहीं, नारियल का पानी एक मूत्रवर्धक भी है और इसे पीने से बार-बार पेशाब भी होती है, जिससे बैक्टेरिया और इंफेक्शन को मूत्रमार्ग के बाहर निकालने में नारियल पानी मदद करता है।

क्रेनबेरी जूस- इन्फेक्शन इन यूरिन से राहत पाने के लिए क्रेनबेरी या करोंदा जूस लाभकारी हो सकता है। इससे जुड़े शोध में इस बात की जानकारी मिलती है कि क्रेन बेरी जूस का नियमित सेवन करने से यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन से राहत मिल सकती है। दरअसल, इसमें मौजूद फ्लेवोनोइड यूरिन इन्फेक्शन पैदा करने वाले बैक्टीरिया को संक्रमण फैलाने से रोकने में मदद कर सकते हैं। यही कारण है कि यूरिन इन्फेक्शन का घरेलू उपचार करोंदे के जूस की मदद से किया जा सकता है।

नींबू पानी- हाइड्रेटिंग ड्रिंक होने के अलावा नींबू पानी पीने से यूटीआई जैसी समस्याओं से आराम भी मिलता है। इसी तरह नींबू में विटामिन सी भी पाया जाता है, जो शरीर में जमा टॉक्सिंस और बैक्टेरिया को खत्म करता है। इसीलिए, पेशाब करते समय होने वाली समस्याओं से आराम पाने के लिए आप नींबू पानी का सेवन कर सकते हैं।

बेकिंग सोडा - बेकिंग सोडा एल्कलाइन होता है, जिससे मूत्र में एसिडिटी के स्तर को कम करने में मदद मिलती है जिससे पेशाब करते समय कुछ हद तक असुविधा होती है। बेकिंग सोडा के 1 चम्मच को 8 औंस पानी में मिलाएं। सोडा पूरी तरह से घुलने तक मिश्रण को हिलाएं। इसे रोज सुबह एक हफ्ते तक पिएं। इस दौरान नमक कम रखें क्योंकि बेकिंग सोडा सोडियम से भरपूर होता है।

जौ का पानी - जौ के पानी को मूत्र पथ के संक्रमण सहित कई स्वास्थ्य रोगों के इलाज के लिए जाना जाता है। आपको बस एक पैन में जौ को भूरा होने तक भूनना है। ठंडा होने के बाद, उन्हें एक महीन पाउडर में पीस लें। तीन चम्मच पाउड और दो चम्मच शहद को एक गिलास ठंडा पानी में मिक्स करके पियें।

प्रोबायोटिक्स खाएं- यूटीआई के घरेलू इलाज में प्रोबायोटिक्स को सबसे सटीक इलाज माना गया है। लाभदायक बैक्टीरिया को प्रोबायोटिक्स कहते हैं। ये प्रोबायोटिक्स यूरिनरी ट्रैक्ट को नुकसानदायक बैक्टीरिया से बचाता है। प्रोबायोटिक्स का सेवन करने से लैक्टोबेसिलस की मात्रा में इजाफा होता है। जो मूत्र में हाइड्रोजन परॉक्साइड बनाता है, जो खुद में एक एंटीबैक्टीरियल का काम करता है।

टी ट्री ऑयल- टी ट्री ऑयल की मदद से भी यूरिन इन्फेक्शन का घरेलू उपचार किया जा सकता है। बता दें कि टी ट्री ऑयल एंटी-बैक्टीरियल गुण से समृद्ध होते हैं, जो मूत्राशय संक्रमण पैदा करने वाले बैक्टीरिया के खिलाफ प्रभावी हो सकते हैं। इस बात की पुष्टि मूत्र संक्रमण से संबंधित घरेलू उपायों से जुड़े एक शोध से होती है।

जूनियर एनटीआर की एनटीआर 30 से जुड़े सैफ अली खान, शुरू की शूटिंग

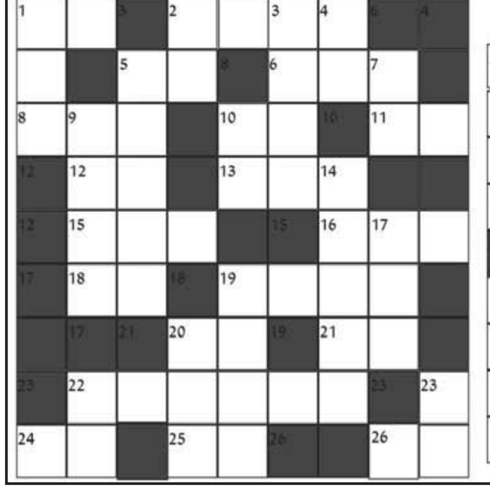
जूनियर एनटीआर की एनटीआर 30 पिछले कुछ वक्त से लगातार चर्चा में है। आए दिन फिल्म से जुड़ी तरह-तरह की जानकारियां सामने आ रही हैं। अब मंगलवार को निर्माताओं ने ऐलान किया कि अभिनेता सैफ अली खान एनटीआर 30 से जुड़ गए हैं और उन्होंने फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है। ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने अपने आधिकारिक ट्विटर पर कुछ तस्वीरें साझा की हैं, जिसमें सैफ, एनटीआर और कोराताला शिवा साथ नजर आ रहे हैं।

एनटीआर की एनटीआर 30 के जरिए जाह्नवी कपूर अपना तेलुगू डेब्यू करने वाली हैं और उन्होंने भी फिल्म की शूटिंग हैदराबाद में शुरू कर दी है। शिवा द्वारा निर्देशित यह फिल्म 5 अप्रैल, 2024 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है। अभी तक एनटीआर की इस 30वीं फिल्म के नाम का खुलासा नहीं हुआ है। यह एक पैन इंडिया फिल्म है, जो तेलुगु समेत तमिल, मलयालम और हिंदी में रिलीज होगी।

शब्द सामर्थ्य- 39

बाएं से दाएं : 1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संख्या 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे 1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 038 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

सू-दोकू- 39

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो 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 उपर 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 038 का हल

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