संपादकीय

सीमित लोगों के लिए

सुप्रीम कोर्ट के बचाव में यह बात कही जा सकती है कि कानून बनाना उसके दायरे से बाहर है। सभी लोगों के लिए ऐसी व्यवस्था हो और परिवार अदालतें भी सुप्रीम कोर्ट की भावना से संचालित हों, उसके लिए विधायी व्यवस्था संसद को करनी होगी।

कोई समाज कितना सभ्य है, इसे मापने का एक पैमाना यह माना जाता है कि वहां मतभेद या विवादों को किस तरह से हल किया जाता है। सभ्य समाजों में संवाद और सहमति से समाधान ढूंढने की प्रवृत्ति अपेक्षाकृत अधिक रहती है। जबकि सभ्यता की कसौटी पर पिछड़े समाजों हर मसला झगड़े और हिंसा में बदल जाता है। यह बात दो व्यक्तियों के रिश्तों पर भी लागू होती है। मसलन, पति और पत्नी में अगर ना बनती हो, तो वे समाधान किस तरह निकालते हैं, यह काफी कुछ सामाजिक संस्कृति और परिपाटी से निर्धारित होता है। दुर्भाग्य से इस कसौटी पर भारतीय समाज की तस्वीर फिलहाल बहुत उत्साहवर्धक नहीं है। इस पृष्ठभूमि में सुप्रीम कोर्ट की संविधान पीठ का यह निर्णय स्वागतयोग्य और प्रशंसनीय है कि वह उन मामलों में तलाक के पक्ष में निर्णय देने के लिए संविधान से मिले अपने विशेष अधिकार का उपयोग करेगा, जिनमें सुलह कोई गुंजाइश ना बची हो। लेकिन इस निर्णय की सीमा यह है कि इसका लाभ सिर्फ उन लोगों को मिल पाएगा, जो सुप्रीम कोर्ट तक जाने की क्षमता रखते हों।

स्पष्ट है कि ऐसी क्षमता वाले लोगों की संख्या इस देश में बेहद सीमित है। इसलिए सुप्रीम कोर्ट की इस नई व्यवस्था का लाभ बहुत कम लोग उठा पाएंगे। इस बिंदु पर सुप्रीम कोर्ट के बचाव में यह बात कही जा सकती है कि कानून बनाना उसके दायरे से बाहर की बात है। सभी लोगों के लिए ऐसी व्यवस्था हो और परिवार अदालतें भी सुप्रीम कोर्ट की भावना से संचालित हों, उसके लिए विधायी व्यवस्था संसद को करनी होगी। लेकिन हकीकत यह है कि भारतीय संसद से फिलहाल ऐसी अपेक्षा जोड़ना निराधार है। असल में अगर संसद ने समाज के नए तकाजों को समझने की क्षमता दिखाई होती, तो सुप्रीम कोर्ट को संविधान के अनुच्छेद 142 का इस्तेमाल तलाक जैसे साधारण मामले में नहीं करना पड़ता। मगर दुर्भाग्यपूर्ण यही है कि तलाक जैसा साधारण मामला हमारे समाज एक अति विशिष्ट है, जिसकी प्रक्रिया दुरूह, ऊबाऊ और कष्टदायक है। बहरहाल, यह अवश्य कहा जाएगा कि इस प्रक्रिया को आसान बनाने की एक राह सुप्रीम कोर्ट ने दिखाई है।

पेटीएम ने वित्त वर्ष 2023 में 7,990 करोड़ रुपए का राजस्व दर्ज किया

नई दिल्ली। वित्तीय सेवा कंपनी पेटीएम ने वित्त वर्ष 2023 की अपनी चौथी तिमाही में प्रभावशाली वृद्धि की घोषणा की है, जिससे वित्तीय वर्ष की समाप्ति अच्छी रही है। वित्त वर्ष 2023 की अपनी चौथी तिमाही में कंपनी का राजस्व साल-दर-साल 51 प्रतिशत बढक़र 2334 करोड़ रुपये तक पहुंच गया, जबकि पूरे साल का राजस्व साल-दर-साल 61 प्रतिशत बढक़र 7990 करोड़ रुपये हो गया, जिससे यह नए युग की सबसे अधिक कमाई करने वाली कंपनी बन गई। चौथी तिमाही में पेटीएम ने अपने ऑपरेटिंग लाभ में 234 करोड़ रुपये की और वृद्धि दर्ज की है।

कंपनी ने कहा कि यह मुद्रीकरण की बढ़ी हुई गति, बेहतर लागत प्रबंधन और उच्च परिचालन लाभ से हासिल किया गया। चौथी

तिमाही में पेटीएम का भुगतान राजस्व सालाना आधार पर 41 प्रतिशत बढक़र 1,467 करोड़ रुपये हो गया।

कंपनी के अनुसार, वित्त वर्ष 2023 की चौथी तिमाही के लिए केवल मौजूदा तिमाही के यूपीआई इंसेंटिव सहित केवल शुद्ध भुगतान मार्जिन 554 करोड़ रुपये था, जो साल दर साल 107 प्रतिशत अधिक है।

चालू वित्त वर्ष में शुद्ध भुगतान मार्जिन 2.9 गुना बढक़र 1,970 करोड़ रुपये हो गया, जो यूपीआई के उच्च हिस्से के बावजूद भुगतान व्यवसाय की लाभप्रदता को प्रदर्शित करता है।

पिछली तिमाहियों के यूपीआई इनसेंटिव को छोडक़र, भुगतान राजस्व में 28 प्रतिशत की वृद्धि हुई। वित्त वर्ष 2023 के लिए पेमेंट वॉल्यूम में बढ़ोतरी और डिवाइस व्यापारियों से उच्च सब्सक्रिप्शन आय, वित्त वर्ष 2023 में भुगतान राजस्व 44 प्रतिशत बढक़र 4,928 करोड़ रुपये हो गया।

पेटीएम ने वित्तीय सेवाओं और अन्य से राजस्व के साथ अपने ऋण वितरण व्यवसाय में उल्लेखनीय रूप से वृद्धि की, जो वित्त वर्ष 2023 की चौथी तिमाही में 183 प्रतिशत की वृद्धि के साथ 475 करोड़ रुपये और वित्त वर्ष 2023 में 253 प्रतिशत बढक़र 1,540 करोड़ रुपये हो गया। कंपनी ने कहा कि यह काफी हद तक इसके प्लेटफॉर्म के माध्यम से वितरित ऋणों के मूल्य में 364 प्रतिशत की वृद्धि के कारण था।

कंपनी अपने व्यापारियों को मार्केटिंग सेवाएं प्रदान करके अपने वाणिज्य और क्लाउड सेगमेंट में पेटीएम ऐप ट्रैफिक का मुद्रीकरण करना जारी रखे हुए है। चौथी तिमाही में वित्त वर्ष 2023 में पेटीएम का वाणिज्य और क्लाउड राजस्व साल दर साल 23 प्रतिशत बढक़र 392 करोड़ रुपये हो गया।

वित्त वर्ष 2023 में वाणिज्य और क्लाउड राजस्व 38 प्रतिशत बढक़र 1,520 करोड़ रुपये हो गया। पेटीएम का कॉन्ट्रिब्यूशन मार्जिन वित्त वर्ष 2022 के 30 प्रतिशत से बढक़र वित्त वर्ष 2023 में 49 प्रतिशत हो गया, जिसका कारण बेहतर भुगतान लाभप्रदता और उच्च मार्जिन ऋण वितरण व्यवसाय में वृद्धि है।

एप्पल ने अपने आर्केड सेवा में 20 नए गेम लॉन्च किए

सैन फ्रांसिस्को। एप्पल ने अपनी गेम सब्सक्रिप्शन सेवा एप्पल आर्केड में 20 नए गेम लॉन्च किए हैं, जो 200 से अधिक मजेदार गेम तक असीमित पहुंच प्रदान करता है।

एप्पल के अनुसार, नए शीर्षकों में व्हाट द कार?, टीएमएनटी स्प्लिंटर्ड फेट, डिज्नी स्पेलस्ट्रक और सिटीस्केप्स: सिम बिल्डर शामिल हैं, जो सभी केवल एप्पल आर्केड पर उपलब्ध हैं।

यह विस्तार ऐप स्टोर से सेवा में लोकप्रिय गेम भी जोड़ता है, जिसमें टेंपल रन प्लस, प्लेडेड्स लिंबो प्लस, पीपीकेपी प्लस और बहुत कुछ शामिल हैं।

एप्पल आर्केड के एप्पल के वरिष्ठ निदेशक एलेक्स रोफमैन ने गुरुवार को एक बयान में कहा, आज का लॉन्च 20 नए गेम के साथ हमारे पुरस्कार विजेता कैटलॉग को बढ़ा रहा है, जिसे लोग खेलना और अपने दोस्तों और परिवारों के साथ साझा करना पसंद करेंगे।

कंपनी के अनुसार, एप्पल आर्केड में इंडी टाइटल से लेकर लोकप्रिय वैश्विक फ्रेंचाइजी तक दुनिया के कुछ बेहतरीन क्रिएटर्स द्वारा विकसित गेम हैं।

इसके अलावा, मोबाइल गेम्स के विशाल कलेक्शन में तेज-तर्रार एक्शन गेम्स और भयंकर मल्टीप्लेयर प्रतियोगिताओं से लेकर जीवंत रोमांच, आरामदेह पहेली और सम्मोहक स्पोर्ट्स टाइटल्स तक सब कुछ शामिल है।

एप्पल आर्केड एक महीने के नि:शुल्क परीक्षण के साथ 4.99 डॉलर प्रति माह पर उपलब्ध है।

एक एप्पल आर्केड सब्सक्रिप्शन एक परिवार को इसके कैटलॉग में सभी गेम्स के लिए अधिकतम छह असीमित एक्सेस देता है।

एशियाई चैंपियनशिप भारोत्तोलन : बिंदयारानी देवी ने जीता रजत पदक

नई दिल्ली। भारत की बिंदयारानी देवी ने शनिवार को दक्षिण कोरिया के जिंजू में एशियाई चैंपियनशिप में महिलाओं के 55 किग्रा वर्ग में रजत पदक जीता।

राष्ट्रमंडल खेलों की रजत पदक विजेता बिंदयारानी ने कुल 194 किग्रा (क्लीन 83 किग्रा जर्क 111 किग्रा) भार उठाकर रजत पदक जीता। उन्होंने चैंपियनशिप के इस संस्करण में भारत के लिए पदक तालिका की शुरुआत की थी। शुक्रवार को मीराबाई चानू 49 किग्रा वर्ग में छठे स्थान पर रही थीं।

हालांकि, बिंदयारानी एक गैर-ओलंपिक भार वर्ग में प्रतिस्पर्धा कर रही थीं। चीनी ताइपे के चेन गुआन लिंग ने 204 किग्रा (90 किग्रा 114 किग्रा) के भार के साथ स्वर्ण पदक जीता, जबकि वियतनाम की वो थी क्विन न्हु ने 192 किग्रा (88 किग्रा 104 किग्रा) भार के साथ कांस्य पदक जीता।

जॉय ई-बाईक ने जयपुर में खोला एक्सक्लुज़िव डिस्ट्रीब्यूटर शोरूम

जयपुर। देश में 'जॉय ई-बाईक' के नाम से इलेक्ट्रिक दोपहिया के अग्रणी निर्माताओं में से एक वार्डविजर्ड इनोवेशन्स एण्ड मोबिलिटी लिमिटेड ने अपने नेटवर्क का विस्तार जारी रखते हुए इलेक्ट्रिक मोबिलिटी को उपभोक्ताओं के करीब लाने की दिशा में एक और कदम बढ़ाते हुए आज जयपुर में अपना एक्सक्लुज़िव डिस्ट्रीब्यूटर शोरूम खोला।

कंपनी ने अपने डिस्ट्रीब्यूटर-डीलर मॉडल के पुनर्गठन के तहत इसका शनिवार को उद्घाटन किया। ड्रीम्ज़

ईवी वर्ल्ड के बैनर तले खोला गया यह शोरूम तालुका-ज़िला डीलरों के साथ अपने रिश्तों को मजबूत बनाने की दिशा में कंपनी का पहला कदम है।

कंपनी का नया डिस्ट्रीब्यूटर शोरूम ड्रीम्स ईवी वर्ल्ड, मंगलम रेडिएन्स, एयरपोर्ट प्लाज़ा, जयपुर में स्थित है। 3500 वर्गफीट में फैला यह शोरूम सभी सेल्स एवं सर्विस सुविधाओं से युक्त है, जो राज्य में ब्राण्ड की पहुंच बढ़ाने में मददगार होगा। शोरूम में कंपनी के लो एवं हाई-स्पीड इलेक्ट्रिक वाहनों और थ्री-व्हीलर की सम्पूर्ण रेंज के साथ हाल में लॉन्च किया गया इलेक्ट्रिक स्कूटर और कंपनी का पहला थ्री-व्हीलर जॉय ई-रिक भी उपलब्ध होगा।

यह शोरूम उपभोक्ताओं को अपनी तरह का अनूठा अनुभव प्रदान करेगा, साथ ही इनोवेशन एवं गुणवत्ता के लिए ब्राण्ड की प्रतिबद्धता को भी दर्शाएगा।

क्षेत्र में कंपनी के नेटवर्क के विस्तार के बारे में बात करते हुए कंपनी के चेयरमैन एवं मैनेजिंग डायरेक्टर यतिन गुप्ते ने कहा ''हमें ड्रीम्ज़ ईवी वर्ल्ड के बैनर तले जयपुर में अपने जॉय ई-बाईक डिस्ट्रीब्यूटर शोरूम की ओपनिंग करते हुए बेहद खुशी का अनुभव हो रहा है। हम तालुका-स्तर के डीलरों के साथ अपने रिश्तों को मजबूत बनाना चाहते हैं और साथ ही देश भर में अपने डिस्ट्रीब्यूटरों एवं डीलरों के लिए आपूर्ति श्रृंखला को सशक्त बनाना चाहता है।

सात हजार रन महज एक उपलब्धि, कड़ी मेहनत जारी रखना चाहता हूं : कोहली

नई दिल्ली। विराट कोहली शनिवार को आईपीएल (इंडियन प्रीमियर लीग) इतिहास में 7000 रन बनाने वाले पहले खिलाड़ी बन गए, लेकिन इस सुपरस्टार बल्लेबाज के लिए यह उनके शानदार करियर की 'एक और' उपलब्धि भर ही है।

कोहली ने इस उपलब्धि को हासिल करने के बाद कहा कि वह विनम्रता के साथ कड़ी मेहनत करना जारी रखना चाहते हैं।

कोहली ने यहां फिरोजशाह कोटला मैदान में सत्र का अपना छठा अर्धशतक लगाया। उनकी 46 गेंद में 55 रन की पारी से रॉयल चैलेंजर्स बेंगलोर ने दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ चार विकेट पर 181 रन बनाये।

इस मैदान से क्रिकेट की अपनी यात्रा शुरू करने वाले कोहली ने आईपीएल प्रसारकों से कहा, मैं अपनी टीम के लिए जो करने की कोशिश कर रहा हूं उस यात्रा के दौरान 7000 रन सिर्फ एक और उपलब्धि है। जब आप अपनी टीम के लिए कुछ करने की कोशिश करते हैं तो यह एक अच्छा नंबर होता है।

कोहली ने 2008 में आईपीएल की शुरुआत के बाद अपने 233वें मैच में यह उपलब्धि हासिल की। इस मैच से पहले उनके नाम 6,988 रन थे।

कोहली ने कहा, मैं विनम्रता के साथ कड़ी मेहनत जारी रखना चाहता हूं।

कोहली का परिवार और उनके बचपन के कोच राजकुमार शर्मा इस मैच को देखने के लिए स्टेडियम में मौजूद थे। उन्हें मैच से पहले अपने कोच के पैर छूते देखा गया।

भारतीय टीम के इस पूर्व कप्तान ने कहा, यह एक विशेष क्षण है ज् मेरा परिवार यहां है, मेरे कोच यहां हैं, क्रिकेट मेरे जीवन का एक हिस्सा है। मैं यहां अपने नाम पर एक पवेलियन पाकर सम्मानित महसूस कर रहा हूं। मैंने यहां अपनी

यात्रा शुरू की और यहीं से दिल्ली के लिए खेलना शुरू किया। इस 34 साल के दायें हाथ के बल्लेबाज ने कहा, मैंने इन उपलब्धियों के बारे में कभी नहीं सोचा था। मै इन सबके लिए आभार जताना चाहूंगा।

आईपीएल दिल्ली के बल्लेबाजों ने दिखाया दम, बैंगलोर को 7 विकेट से दी मात

नईदिल्ली । आईपीएल 2023 के 50वें मुकाबले में शनिवार को दिल्ली कैपिटल्स ने रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर को 7 विकेट से हरा दिया है। दिल्ली के अरुण जेटली स्टेडियम में आरसीबी ने दिल्ली कैपिटल्स के सामने जीत के लिए 182 रन का लक्ष्य रखा था, जिसे मेजबान टीम ने 20 गेंद शेष रहते हासिल कर लिया। दिल्ली के लिए फिल सॉल्ट ने 87 रनों की शानदार पारी खेली, उन्हें ही मैन ऑफ द मैच चुना गया।

182 रनों का लक्ष्य का पीछा करने उतरी दिल्ली की टीम ने शुरू से ही मैच पर पकड़ बनाए रखी। पहले विकेट के लिए कप्तीन डेविड वॉर्नर और फिल सॉल्ट ने 60 रन की साझेदारी की। इस जोड़ी को छठे ओवर की पहली गेंद पर हैजलवुड ने वार्नर (22 रन) को आउट कर तोड़ा। इसके बाद मिचेश मार्श ने फिल सॉल्ट के साथ मिलकर 59 रन की पार्टनरशिप की। मार्श 17 गेंदों में 26 रन बनाकर हर्षल पटेल का शिकार बनें।

जबकि दिल्ली को जीत की दहलीज पर लाकर फिल सॉल्ट कर्ण शर्मा की फिरकी में फंस गए। सॉल्ट

ने 45 गेंदों में 8 चौके और 6 छक्कों की मदद से 87 रन की बेहतरीन पारी खेली। आखिर में राइली रूसो 35 रन और अक्षर पटेल 8 रन बनाकर नाबाद रहे। दिल्ली कैपिटल्स ने 20 गेंद रहते 7 विकेट से इस मुकाबले को जीत लिया। आरसीबी के लिए जोश हैजलवुड, कर्ण शर्मा और हर्षल पटेल को एक-एक विकेट मिला।

इससे पहले, टॉस जीतकर बल्लेबाजी करने उतरी बैंगलोर ने भी शानदार शुरुआत की। कप्तीन फाफ डुप्लेसिस और विराट कोहली के बीच पहले विकेट के लिए 82 रन की साझेदारी हुई। इस पार्टनरशिप को मिचेश मार्श ने डुप्लेसिस (45 रन) को आउट कर तोड़ा। मार्श ने इसकी अगली की गेंद पर मैक्सवेल को भी चलता किया। मैक्सवेल खाता भी नहीं खोल सके। इसके बाद कोहली ने महिपाल लार्मर के साथ मिल तीसरे विकेट के लिए 55 रन जोड़े।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। आपको व्यवसाय में लाभ होने के संयोग हैं। अगर आप अपनी घरेलू जिम्मेदारियों को अनदेखा करेंगे तो कुछ ऐसे लोग नाराज हो सकते हैं जो आपके साथ रहते हैं।

वृष : मिला जुला समय रहेगा। आर्थिक तौर पर सुधार के चलते आप आसानी से काफी वक़्त से लंबित बिल और उधार चुका सकेंगे। आपको आज अपनी वाणी पर संयम रखें। जरूरत से ज्यादा वक़्त व पैसा मनोरंजन पर खर्च न करें।

मिथुन : मन पसन्न मुद्रा मे रहेगा। परिवार में आवश्यक विषयों पर चर्चा होगी। माता का आरोग्य अच्छा रहेगा। धन संपत्ति-मान सम्मान के अधिकारी बनेंगे। जल्दबाजी में निवेश न करें। आज आपका सबसे बड़ा सपना हकीकत में बदल सकता है।

कर्क : व्यवसाय में बाधा उपस्थित होने की संभावना है। मानसिक दबाव के बावजूद आपकी सेहत अच्छी रहेगी। कार्यक्षेत्र के नज़रिए से आज का दिन आपका है। इसका भरपूर फायदा उठाएँ।

सिंह : आज आप शारीरिक एवं मानसिक रूप से भरपूर प्रतिकूलता का अनुभव करेंगे। मन में उत्साह का संचार होगा, जिस वजह से दिनभर का समय आनंदपूर्वक बीतेगा। आज उच्चपदाधिकारी खुश होंगे। बाहर जाना हो सकता है।

कन्या : आज का दिन आपके लिए बहुत अच्छा रहेगा। लेन-देन में सावधानी बरतें। कानूनी मसले हल होंगे। किसी चिंता से मुक्ति मिलेगी। पत्नी एवं पुत्र की तरफ से लाभदायी समाचार मिलेंगे। मित्रों से हुई मुलाकात से आनंद मिलेगा।

तुला : आज स्वजनों और स्नेहीजनों के साथ मतभेद खड़े होंगे, परिणामस्वरूप घर में विरोध का वातावरण उपस्थित होगा। आज के कार्य अधूरे रह सकते हैं। किसी कारणवश व्यय भी अधिक होगा। यदि पुरानी बातों को कुरेद कर नोक-झोंक करेंगे तो परिणाम अच्छे नहीं मिलेंगे।

वृश्चिक : आज व्यापार अच्छा चलेगा। विवाद समाप्त होने से शांति एवं सुख बढ़ेगा। परोपकारी स्वभाव होने से दूसरों की मदद कर पाएंगे। कामकाज की जिज्ञासा बढ़ेगी। सुखवृद्धि एवं पारिवारिक उन्नति होगी। परिवार में क्लेश, मनमुटाव हो सकता है।

धनु : आज आपको अच्छे समाचार मिल सकते हैं। आर्थिक लाभ की संभावनाएं हैं। आज आपका पारिवारिक वातावरण आनंद व उल्लास से लबालब भरा रहेगा। तन में चेतना एवं स्फूर्ति का संचार होगा।

मकर : आज आलस्य को त्यागकर कार्यों को समय पर करने से सफलता प्राप्त हो सकती है। पारिवारिक जीवन सुखद रहेगा। सोच-समझकर व्यय करें। कार्य एवं व्यवसाय के क्षेत्र में बाधाओं से मन अशांत रहेगा।

कुंभ : आज का दिन आपके लिए बहुत शुभ है। आपका आज का दिन आनंद व उल्लास से भरा हुआ होगा व शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा होगा। आज के कार्य अधूरे रह सकते हैं।

मीन : आज किसी धार्मिक स्थल पर जाने का सुनहरा अवसर है। रचनात्मक कार्य में मन लगेगा। शत्रु से सतर्क रहें। कर्मनिष्ठ होकर हाथ पर रखे काम को पूर्ण करने का प्रयास करेंगे। आपका व्यवहार आज न्यायानुकूल रहेगा।

बंद नाक से राहत पाने के लिए अपनाएं पांच घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा फायदा

आजकल का मौसम कभी धूप तो कभी बरसात वाला हो रहा है। ऐसे बदलते मौसम में बंद नाक एक सामान्य समस्या है, जिससे ज्यादातर लोग जूझते हैं। हालांकि, इस समस्या से बचाव के लिए आप दवाइयों की जगह कुछ प्रभावी प्राकृतिक और घरेलू उपचार भी आजमा सकते हैं। चलिए फिर आज हम आपको बंद नाक से राहत पाने के लिए 5 असरदार घरेलू नुस्खे बताते हैं।

अदरक की चाय या सिकाई

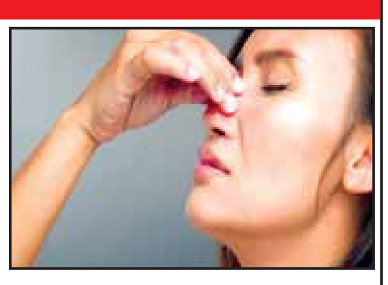
बंद नाक की समस्या से बचाव के लिए अदरक की चाय का सेवन एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। इसके अलावा आप इसे कंप्रेसर के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। कंप्रेशन के लिए 2 कप पानी में अदरक के कुछ टुकड़ों को डालकर उबालें और फिर उस पानी में एक ताजा कपड़ा भिगोकर उसे लगभग 15 मिनट के लिए अपने चेहरे पर रखें। अब कपड़े के माध्यम से सांस लेने की कोशिश करें। इससे आपकी बंद नाक खुल जाएगी।

गर्म पानी के साथ सेब के सिरके का करें सेवन

सेब का सिरका एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुणों से भरपूर होता है। यह आपको भरी और बंद हुई नाक से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। इसमें पोटैशियम भी होता है, जो बलगम को पतला बनाता है और उसे बाहर निकालने में मदद करता है। लाभ के लिए गर्म पानी में 2 बड़ी चम्मच सेब का सिरका मिलाएं और फिर दिन में 3 बार इसका सेवन करें। बेहतर स्वाद के लिए आप इसमें 1 बड़ी चम्मच शहद मिला सकते हैं।

भाप के लिए गुनगुने पानी से नहाएं

बंद नाक की समस्या से राहत पाने के लिए गर्म पानी से नहाना बहुत प्रभावी होता है। जब



आप नहाते समय गर्म पानी का भाप लेते हैं तो इससे आपकी नाक में दर्द और बेचैनी कम होती है, जिससे आपको बंद नाक से राहत मिलती है। इसके अलावा आप एक कटोरी गर्म पानी से भाप भी ले सकते हैं। यह तरीका भी बंद नाक का इलाज करने में मददगार है। इन दोनों गतिविधियों को दिन में कई बार करें।

हवा नम करने के लिए ह्यूमिडिफायर का करें इस्तेमाल

आसपास की हवा में नमी जोड़ने के लिए ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल किया जाता है। इससे आपको बेहतर सांस लेने में मदद मिलती है। इस कारण बंद नाक से बचाव के लिए आपको ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करना चाहिए। हालांकि, इसका उपयोग करते वक्त सुरक्षा का ध्यान जरूर रखें। घर में ह्यूमिडिफायर के इस्तेमाल से बंद नाक के अलावा ये 5 अन्य फायदे भी मिलते हैं।

इस तरह रखें सोने की मुद्रा

जब आप सोते हैं तो नाक में जकडऩ या रुकावट बढ़ जाती है और ऐसा आसन यानी आपके सोने की मुद्रा के कारण होता है। इस कारण हमेशा अपने सिर के नीचे एक अतिरिक्त तकिया रखें ताकि आपका सिर थोड़ा ऊपर उठे और बलगम नाक में वापस न जाए। इसके अलावा आप बेहतर तरीके से सांस लेने के लिए अपनी नाक के पास कुछ पेपरमिंट तेल लगा सकते हैं। बेहतरीन स्वास्थ्य के लिए सोने की ये मुद्राएं भी अच्छी हैं।

फिर बदली शाहरुख़ की फिल्म जवान की रिलीज डेट 2 नहीं बल्कि 29 जून को होगी रिलीज

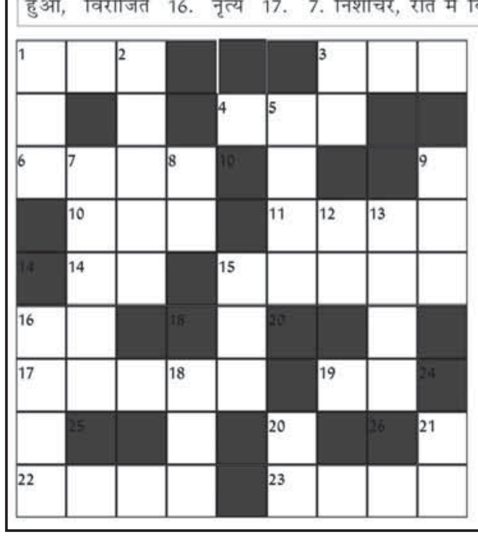
बॉलीवुड अभिनेता शाहरुख खान की मूवी पठान की जबरदस्त सफलता के उपरांत अब उनके फैंस किंग खान की अगली बड़ी मूवी जवान का बेसब्री से प्रतीक्षा करते हुए दिखाई दे रहे है। हालांकि फिल्म की रिलीज डेट बार-बार स्थगित होती हुई दिखाई दे रही है। सोशल मीडिया पर इस फिल्म की रिलीज डेट को लेकर कई तरह की बातें भी की जाने लगी है। पहले कहा जा रहा था कि मूवी मेकर्स इस मूवी को आगामी 2 जून, 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज करने के लिए पूरी तरह से तैयार थे लेकिन कई वजहों के चलते इसे स्थगित किए जाने पर चर्चा चल रही है।

फिल्म जवान की रिलीज डेट स्थगित: खबरों का कहना है कि शाहरुख खान ने वर्ष 2023 की शुरुआत में अपनी तीन मूवी के रिलीज होने की बात भी बोली है। शाहरुख खान ने खुद बताया था कि वर्ष 2023 में

शब्द सामर्थ्य- 57

बाएं से दाएं : 1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे 1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुस्सबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रात:, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 056 का हल

अ	भि	षे	क		प	स		
जा	त		थ	प	थ	पा	ना	
य	र	का	नी		भ्र		र	श्मि
ब	घा	र		क	ष्ट	प्र	द	
	त	ना	त	नी		र्व		ब
अ		मा		ज	मा	त		ल
स	जा					क	ज	रा
बा		बे	स	हा	रा		ग	म
ब	गु	ला		रा	ज	दू	त	

सू-दोकू- 57

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

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.056 का हल

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