



## चिंतन मनन तनाव में इजाफा

यूक्रेन के साथ बातचीत बेनतीजा रहने के बाद रूस ने संभवतः कीव पर बढ़ा धावा बोलने की तैयारी कर ली है। रूसी सेना का विशाल काफिला यूक्रेन की राजधानी कीव की ओर बढ़ रहा है। अमेरिकी कंपनी मैक्सर टेक्नोलॉजी ने उपग्रह तस्वीरों के जरिए यह खुलासा किया है। यह काफिला 64 किलोमीटर लंबा बताया गया है। कीव पहले ही कई रूसी हमलों को विफल कर चुका है। इसे देखते हुए लग रहा है कि रूस ने अब इस पर कब्जे की निर्णायिक तैयारी कर ली है। यह काफिला उत्तरी कीव की ओर जा रहा है। काफिले में सेना के ट्रक, बख्तरबंद वाहन, टैंक व सैनिक शामिल हैं। एक दिन पहले रूसी सेना ने आम नागरिकों से कीव छोड़ने को भी कहा था। रूस-यूक्रेन के बीच छह दिनों से जांग जारी है। रूस व यूक्रेन के बीच सोमवार को पहली बार सीधी बातचीत भी हुई, लेकिन वह बेनतीजा रही। रूस जहाँ यूक्रेन को हथियार डालने पर अडिग है वहाँ, यूक्रेन रूसी फौज की वापसी पर। रूस के राष्ट्रपति पुतिन द्वारा अपनी परमाणु फौजों को तैयार रहने के निर्देश से भी चिंता बढ़ गई है। लगातार बढ़ते तनाव के बीच यूक्रेन में मौजूद भारतीय दूतावास ने सभी भारतीय नागरिकों को तुरंत कीव छोड़ने को कहा है। दूतावास की तरफ से जारी इमरजेंसी एडवाइजरी में कहा गया है कि भारतीय जिस हाल में हैं, उसी स्थिति में तुरंत शहर से बाहर निकल जाए। वर्ही यूक्रेन में फंसे भारतीयों को निकालने के लिए अब भारतीय वायु सेना की मदद ली जाएगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एयरफोर्स के अफसरों से कम समय में अधिक लोगों को निकालने के लिए मदद करने को कहा है। भारतीय वायु सेना ऑपरेशन गंगा में कई सी-17 विमान तैनात कर सकती है। सी-17 ग्लोबमास्टर ने अफगानिस्तान में अशांति के दौरान 640 लोगों को लेकर उड़ान भरी थी। भारतीय वायुसेना ने सी-17 ग्लोबमास्टर

विमान से भारतीयों को काबुल से दो बार एयरलिफ्ट किया था। भारत के पास 11 सी-17 ग्लोबमास्टर विमान हैं। इस विमान का बाहरी ढांचा इतना मजबूत है कि इस पर राइफल और छोटे हथियारों की फायरिंग का कोई असर नहीं होता है। रूसी सेना ने यूक्रेन की राजधानी कीव को चारों ओर से घेर रखा है। इस बात की आशंका है कि जल्द ही रूसी सेना कीव पर कब्जा करके वहाँ की सत्ता पर एक कठपुतली सरकार को बिठा सकती है। ऐसा होता है तो यूक्रेन में इस कठपुतली सरकार को बचाए रखना रूस के लिए काफी मुश्किल होगा। इसकी मुख्य वजह यह है कि यूक्रेन ईस्ट और वेस्ट में बंटा हुआ है। ईस्ट में रूसी भाषा बोलने वालों की संख्या अच्छी खासी है। ऐसे में यहाँ तो कठपुतली सरकार को समर्थन मिलेगा, लेकिन वेस्ट में यूक्रेनियन ज्यादा रहते हैं। इसलिए यहाँ इसका कड़ा विरोध होगा। यही वजह है कि इस जंग ने 1989 की उस घटना की याद ताजा कर दी है, जब दूसरे विश्व युद्ध के बाद जर्मनी का जीता हुआ हिस्सा लोगों के विरोध के चलते रूस के हाथ से निकल गया था।

# लेगा कब विराम ?



नहीं समझ में आता ।  
लेगा कब विराम ?  
रुक जाए युद्ध ।  
सब कोशिशें नाकाम ॥  
कौन है खलनायक ?  
है अभी ये राज ॥  
चाहिए अब सबको ।  
एक नंबर ताज ॥  
अल्प से किसी को ।  
ना अब है संतोष ॥  
भले चढ़े परवान ।  
क्रोध और रोष ॥  
संकट में है दुनिया ।  
है किसको परवाह ?  
हथियारों की होड़ ।  
समय है गवाह ॥

# स्त्री-पुरुष के अधिकारों का द्वंद 'मैरिटल रेप'

'मैरिटल रेप' अब सिर्फ एक शब्द नहीं, हाल के दिनों में स्त्री अधिकार और उसके विमर्श का केंद्र बन गया है। भारत जैसे उदार देश में एक तरफ तीन तलाक और हालाता जैसी कुप्रथाएं पुरुष के एकाधिकार को साबित करती हैं। वहाँ 'मैरिटल रेप' यानी वैवाहिक बलात्कार भी स्त्री अधिकारों का दमन है। यह समाजिक बिद्रुपता और कुरुपता है। इसके पीछे पुरुष एकाधिकार की गंध आती है। महिलाओं को सिर्फ समर्पण, त्याग, दया और ममता की प्रतिमूर्ति समझना कहाँ का न्याय है। स्त्री और पुरुष अर्धनारीश्वर है। दोनों के बिना किसी एक का अस्तित्व नहीं है। आधुनिक युग में जहाँ 'लिव इन रिलेशन' जैसी गैर सामाजिक संस्थाओं का उदय हो रहा है। वहाँ दूसरी तरफ वैवाहिक जीवन में सहमति और असहमति के बीच 'सेक्स' स्त्री और पुरुष के बीच ढंद की दीवार बना है।

वैवाहिक जीवन में 'बलात्कार शब्द' का औचित्य ही नहीं होना चाहिए। विवाह जीवन की पहली सहमति है। वह स्त्री-पुरुष के आपसी समझौते का संस्थागत दस्तावेज़ है दोनों के बीच 'दैहिक संतुष्टि' एक प्राकृतिक शाश्वत सत्य है। दैहिक संतुष्टि पर जितना प्राकृतिक अधिकार स्त्री का है उतना ही पुरुष का है। इस सत्य के पीछे सृष्टि संरचना का एक अनूठा संसार भी है। क्या हम ऐसे विवादों को खड़ा कर जीवन संरचना के 'शाश्वत सत्य' को ही मिटाने पर तुले हैं। क्या हम प्राकृतिक सत्य को ही न कराने पर अमादा हैं। वैवाहिक जीवन में 'दैहिक संतुष्टि' स्त्री-पुरुष का प्राकृतिक अधिकार है। इसे सिर्फ स्त्री विमर्श और उसके अधिकार के रूप में नहीं विशेषित किया जाना चाहिए। फिलहाल ऐसी बहस कितनी जायज़ है

A painting showing two hands interacting. One hand, wearing a white shirt cuff, holds a small Indian flag (tricolor) by its pole. The other hand, wearing a red shirt cuff, firmly grasps the same flag from below. The background is dark and textured.

क्षमा में स्त्री और पुरुष की सहमति वास्तव्यक है। क्योंकि 'यौन संतुष्टि' जीवन में संतुष्टि है। फिर इसमें असहमति का विवेश 'मैरिटल रेप' में आता है। इस मुद्दे पर एक विवेकशील स्त्री-पुरुष आपस में समझ सकते हैं। अदालत का एक फैसला अपर्क कानून बन सकता है लेकिन जीवन सहमति और संतुष्टि नहीं पैदा करता।

वैवाहिक जीवन की सफलता, तानोत्पत्ति, संतान सुख और विभिन्न तरिंगों जीवन की सफलता के आयाम जबकि यौन संतुष्टि स्त्री-पुरुष के खयर जीवन और परिवारिक का रिपथ है। ऐसी स्थिति में हम यौन संतुष्टि पर जीवन से अलग नहीं कर सकते हैं। यावाह जैसी पवित्र संस्था में प्रवेश के बाद स्त्री-पुरुष का जीवन परिवार नामक की संस्था में प्रवेश करता है। उस संस्था को संतुष्टि परिवार नामक संस्था में बदलकर शरण और समाज का निर्माण करती है। स्त्री-पुरुष के जीवन में असहमति तमाम अपरिणामों का फल देती है। यौन संतुष्टि लिए स्त्री को सिर्फ सेक्स की मशीन हीं समझना चाहिए। मेरा जहाँ तक यायल है संस्कारित जीवन में ऐसी बातें होती भी नहीं हैं। वैवाहिक जीवन में हमें स्त्री के अधिकार की संपूर्ण रक्षा करनी चाहिए। पुरुष, स्त्री पर एकाधिकार चाहता है। जबकि अब परिवेश बदल गया है स्त्री वाललम्बी हो चली है। उस हालात में वह पुरुष के एकाधिकार पर खुद को क्यों मर्पित करेगी। जब उसका पति रोज नशे घर पहुँचता है और खुद की यौनिक संतुष्टि को जीवन की मर्जिल मानता हो। सके लिए स्त्री की भावानाएं और बालच्चे और परिवार की समस्याएं कोई याने नहीं रखती। हालांकि 'मैरिटल रेप'

को अगर अदालत कानूनी मान्यता देती है तो स्त्री अधिकार को कानूनी रक्षा कवच मिल जाएगा, लेकिन इससे समाजिक विद्वता फैलने से भी इनकार नहीं किया जा सकता है।

'मैरिटल रेप' स्त्री-पुरुष के बीच एक मनोविकार है। जीवन में संतुष्टि का आनंद तभी मिलता है जब स्त्री और पुरुष के बीच सहमति होती है। इस तरह की संतुष्टि सेक्स को कई गुना बढ़ाती है। लेकिन असहमति में तमाम विद्वेष और विकारों को जन्म देती है। इस तरह की हरकत से स्त्री की निगाह में पुरुष गिर जाता है। उस स्त्री की नजरों में देवता बना पति दानव बन जाता है। पुरुष को इस तरह के हालातों से बचना चाहिए। वैवाहिक संस्था का यह शर्मनाक पहलू है। जब यौन संतुष्टि यौन हिंसा में बदल जाए तो स्त्री-पुरुष संबंध अच्छे नहीं हो सकते। सफल वैवाहिक जीवन में यौन हिंसा का कहीं स्थान नहीं होना चाहिए। यौन हिंसा ही तलाक और दूसरे मुद्दों का कारण बनती है। भारत में 29 फिसदी महिलाएं वैवाहिक जीवन में यौन हिंसा का शिकार है। गांव और शहर में इसका अंतर साफ-साफ दिख सकता है। गारीब्य परिवार स्वास्थ्य सर्वे के एक आंकड़े अनुसार यौन हिंसा का सबसे अधिक प्रभाव ग्रामीण इलाकों में देखने को मिलता है। ग्रामीण इलाकों में 32 फिसदी और शहरों में 24 फिसदी महिलाएं वैवाहिक जीवन में यौनिक हिंसा का शिकार हैं। महिलाओं को ऐसी हिंसा से बचने के लिए डोमेस्टिक वायलेंस एक्ट (घरेलू हिंसा कानून) भी है। दुनिया के 185 देशों में सिर्फ 77 में 'मैरिटल रेप' पर कानून बना है। बाकी 108 देश में 74 देश ऐसे हैं जहाँ महिलाओं को रिपोर्ट दर्ज कराने का अधिकार है।

# सेल्फी का जुबून जान पर पढ़ रहा भारी

सेल्फी का जुनून आजकल युवाओं के सिर चढ़कर बोल रहा है। ऐसे में सेल्फी की बढ़ती लत के चलते युवा अपनी जिंदगी तक दांव पर लगाने से बाज नहीं आते। जो फोटो अपने यादगार पलों को सहेजने के लिए हुआ करती थी, वह अब लाइक, कमेंट का जरिया भर बनकर रह गई है। सेल्फी का फिल्म युवाओं की मौत की वजह बन रहा है। अभी हाल ही में गुरुग्राम में चार युवक चलती ट्रेन के सामने सेल्फी लेने के चक्कर में काल के गाल में समा गए। 20-25 वर्ष के युवा चलती ट्रेन के सामने ऐसी सेल्फी लेना चाह रहे थे। जिससे पीछे से आती ट्रेन दिखाई दे और इसी चलती ट्रेन के साथ सेल्फी लेने की चाहत और कुछ लाइक, कमेंट की खातिर इन चार युवकों ने अपनी जान गंवादी। वैसे जिस वक्त ये युवा चलती ट्रेन के सामने सेल्फी लेने के लिए आगे बढ़े। उस वक्त शायद ही उन्हें सामने मौत खड़ी दिखाई दी होगी? इतना ही नहीं शायद ही किसी ने सोचा होगा कि जरा सी लापरवाही इन युवाओं की मौत की वजह बन जाएगी। देखा जाए तो यह कोई पहला मौका नहीं है जब सेल्फी के जुनून में युवाओं ने जान गंवाई है। वर्तमान समय में शायद ही ऐसा कोई दिन गुजरता होगा जब सेल्फी के चक्कर में युवा अपनी जान को दांव पर लगाने से बाज आते होंगे? आए दिन सेल्फी

चक्रकर में युवाओं की मौत डिया अखबारों की सुर्खियां ननी है। बावजूद इसके युवाओं जुनून सेल्फी को लेकर कम ने का नाम नहीं ले रहा है। उल्लेखनीय है कि जिंदगी में युशी के पल दूढ़ने के लिए सेल्फी अलावा और भी तरीके हैं। बावजूद इसके हर वर्ग के युवा लफी के दीवाने हुए जा रहे हैं। लफी का बढ़ता क्रेज जानलेवा डंवेचर साबित हो रहा है। यह उसा शौक है कि लोग अपनी जान की परवाह नहीं करते हैं। इहते हैं अति हर चीज की बुरी तरी है और बढ़ती सेल्फी की दीवानगी का ही दुष्परिणाम है कि लोग डिप्रेशन जैसी गमधीर मारियों का शिकार तक हो रहे। अमेरिकन साइक्लोजिकल सोसिएशन (एपीए) ने भी ऑफिशियल रूप से सेल्फी लेने को मेंटल डिसऑर्डर कहा है। 2018 में जर्नल ऑफ फैमली डिसिन एंड प्राइमरी केरर के सर्वे मुताबिक 2011 से 2017 के बीच दुनिया में 279 मौत सेल्फी की वजह से हुई। जिनमें सबसे बादा मौतें भारत में हुई। ऐसे में आप सहज आंकलन कर सकते कि सेल्फी के प्रति दीवानगी अपने देश में किस हड्ड तक बढ़ती रही है और जिसकी वजह से एर साल मौत के आंकड़े में जागा हो रहा है। वैसे देखा जाए तो सेल्फी को

रख लेते हैं। अब इसके सी मानसिकता है यह तो जाने, लेकिन कहीं न सेल्फी का कीड़ा। अवसाद का विषय आगमें न बन जाएं। इस गम्भीरता से सोचने का



The image features a composite layout. The left side shows a blurred, out-of-focus photograph of a person's face and hands, possibly a film director or actor. Overlaid on the right side is a large, semi-transparent white rectangular box. Inside this box, there is a block of text in Hindi. The text discusses the impact of AI on jobs, specifically mentioning the loss of jobs in the film industry due to AI-generated subtitles.

# यूक्रेन-संकट की उलझने

यूक्रेन का संकट उलझता ही जा रहा है। बेलारूस में चली रूस और यूक्रेन की बातचीत का कोई नतीजा नहीं निकला। इतना ही नहीं, पूतिन ने परमाणु-धमकी भी दे डाली। इससे भी बड़ी बात यह हुई कि यूक्रेन के राष्ट्रपति झेलेंस्की ने यूरोपीय संघ की सदस्यता के लिए औपचारिक अर्जी भी भेज दी। झगड़े की असली जड़ तो यही है। झेलेंस्की की अर्जी का अर्थ यही है कि रूसी हमले से डरकर भागने या हथियार ढालने की बजाय यूक्रेन के नेताओं ने गजब की बुलंदी दिखाई है। रूस भी चकित है कि यूक्रेन की



फौज तो फौज,  
जनता भी रूस के खिलाफ मैदान में आ डटी है।  
पूर्विन के होश इस बात से फाख्ता हो रहे होंगे कि  
नाटो की निक्रियता के बावजूद युक्तेन अपी तक  
रूसी हमले का मुकाबला कैसे कर पा रहा है।  
शायद इसीलिए उन्होंने परमाणु-युद्ध का ब्रह्मास्त्र  
उछालने की कोशिश की है। संयुक्तराष्ट्र संघ की  
महासभा ने अपने इतिहास में यह 11 वीं आपात  
बैठक बलाई थी लेकिन इसमें भी वही हआ, जो

सर्वथा उचित है। हमारे लगभग डेढ़ हजार छात्र भारत आ चुके हैं और लगभग 8 हजार छात्र यूक्रेन के पड़ौसी देशों में चले गए हैं। हमारी हवाई कंपनियां भी डटकर सहयोग कर रही हैं। यदि यह मामला लंबा खिंच गया तो भारत के आयात और निर्यात पर गहरा असर तो पड़ेगा ही, आम आदमी के उपयोग की चीजें भी महंगी हो जाएंगी। भारत की अर्थ-व्यवस्था पर भी गहरा कुप्रभाव हो सकता है। इस संकट ने यह सवाल भी उठा दिया है कि भारत के लगभग एक लाख छात्र मेडिकल की पढ़ाई के लिए यूक्रेन, पूर्वी यूरोप और चीन आदि देशों में क्यों चले जाते हैं? क्योंकि वहाँ की मेडिकल पढ़ाई हमसे 10-20 गुना सस्ती है। क्या यह तथ्य भारत सरकार और हमारे विश्वविद्यालयों के लिए बड़ी चुनौती नहीं है? स्वयं मोदी ने मन की बात में इस सवाल को उठाकर अच्छा किया लेकिन उसके लिए यह जरुरी है कि तत्काल उसका समाधान भी खोजा जाए।

## एकाग्रता की सीख अर्जुन से लें

हमें शुरूआत से ही बार-बार ध्यान लगाकर काम करने की सीख दी जाती है पर वर्तमान में इस पर गौर किया जाए, तो ध्यान की कमी नजर आती है। एकाग्रता के संबंध में धनुर्धर अर्जुन से सीख लें। अर्जुन को अपने लक्ष्य के अतिरिक्त कुछ दिखाई नहीं देता था। जब मन एक कार्य पर एकाग्र होता है, उस समय ध्यान की तीव्रता अत्यधिक बढ़ जाती है। परिणामस्वरूप आप कार्यों को भली-भांति संपन्न करते हैं। आज के समय में जब प्रतियोगिता इतनी अधिक बढ़ गई है तो गहन कार्य या पूर्ण एकाग्रता के साथ काम करना न सिर्फ समय का सदुपयोग है, बल्कि समय नियोजन भी है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या की अगर कोई काट है तो वह मानसिक एकाग्रता के साथ संपन्न किया गया कर्म ही है। अगर आप इसे जीवन का धर्म बना लें तो इसके बाद आपकी क्षमता पूर्ण रूप से विकसित हो पाती है। उपनिषदों में दो शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण हैं- कर्म और धर्म। धर्म का अर्थ है हमारा स्वभाव और कर्म जो हम करते हैं। कर्म में हमारी दृष्टि बाहर की ओर होती है और धर्म हमें अपने अंदर की ओर मोड़ देता है, अपने अंतर्मन की ओर। मन को लेकर हमें ज्ञात है कि इसे नियंत्रण में करना अति कठिन है, क्योंकि मन में भाति-भाति के उद्वेग उठते रहते हैं। इसे मन का विकार कहते हैं और जब यह मन विचलन से रहित हो जाता है उस शांत निर्विकार दशा को आत्मा कहते हैं। एकाग्रता वह बिंदु है जहाँ पर धर्म और कर्म आपस में मिल जाते हैं और व्यक्ति स्वयं को लक्ष्य के प्रति समर्पित कर देता है। इसके बाद आप को अर्जुन की तरह चिड़िया की आंख के अतिरिक्त और कुछ दिखाई नहीं देता है। फिर कोई भी मंजिल दूर नहीं रहती है।

# सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं यह सभी बीज, जानें अनेक फायदे



बीज पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, और इसके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। ये बीज होते तो बहुत छोटे हैं, लेकिन शक्तिशाली विटामिन और खनियों से भरे हुए होते हैं, जो शरीर को सुचारू रूप से कार्य करने में मदद करते हैं। बीज बेहद कारगर होते हैं और विचिन व्यंजनों में आसानी से समिल किए जा सकते हैं। बहुत जागरूकता के साथ, कई लोग बेहतर स्वास्थ्य के लिए इन बीजों का सेवन करने का विकल्प चुन रहे हैं। वे आपको पूरे दिन के लिए पर्याप्त प्रदान करते हुए, बेहतर कम करने में मदद करते हैं।

हालांकि, प्रयोग के बीज सेवनमंडन नहीं होते हैं। उदाहरण के लिए, टमाटर के बीजों को युर्ड की पथरी का काणा माना जाता है और वह सताह दी जाती है कि इनका सेवन न करें। आपको कुछ ऐसे बीजों के बारे में जानते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होते हैं:

## विचार सीधे

इन दिनों चिंता सीधे काकों क्रेंज हैं लोगों में क्योंकि इन बीजों में ओमेगा-3 फैट के साथ-साथ फैटबर भी होता है। माना जाता है कि चिंता बीज खाने से खूब कम करने के दौरान ब्लड शुरूर के स्तर को कम किया जा सकता है, और जब जरूर में सहायता कर सकता है। उर्ध्व स्लाइप के लिए मूँह में खाने की सलाह दी जाती है। आप उर्ध्व पानी में भिंगा सकते हैं और बेहतर आंत स्वास्थ्य के लिए बीज के साथ पानी पी सकते हैं।

## तिल के बीज

आपको एक शशिर्षा देंगे ये खाए जाने वाले तिलों में लिंगनेस-पाए जाते हैं जो तानाब हार्मोन को कम करने में मदद करते हैं और उन्हें शीरों में सेक्स हार्मोन की गुणवत्ता में सुधार के लिए भी कहा जाता है। गर्भ प्रक्रिया होने के नाते तिल के बीज सूजन को कम करने में भी मदद करते हैं। इन बीजों को पकवान के रूप से सेवन करने में भी उत्तम फैट का स्रोत है और खानाकूलीस्ट्रील को कम करने में मदद करते हैं।

## सूखे बीज

सूखे बीजों में अच्छी मात्रा में प्रोटीन मॉजूद होने से हेपट रेग के खरते को कम करने में मदद करते हैं। इन ओमेगा-6 और मॉनो-अनसैचुरेटेड वसा दोनों के ऊच्च स्तर होते हैं और ये शरीर में कोलेस्ट्रॉल के लिए सेवन करने में मदद करते हैं।

इसे संतुलित रूप में लिया जाना चाहिए।

## कहू के बीज

पापकिन सौदेस ओमेगा-6, फैट और फास्फोरस से भरे हुए होते हैं, जो शरीर को सुचारू रूप से कार्य करने में मदद करते हैं।

इसमें एक हृदय के लिए अच्छे माने जाते हैं।

वैमिक फाइटोस्ट्रेंसिल अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो रक्त कॉलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है। कहू के बीज मैनीशियम, अमीनो एंसिड, प्रोटीन और ओमेगा-3 जैसे खनिज का एक अच्छा स्रोत होते हैं।

इसमें एक हृदय के बारे में बता रहे हैं-

अगर आपको किडनी स्टोन की समस्या है तो आपको अपने वाटर इनटेक पर खासतौर से ध्यान देना चाहिए। पानी के सेवन को बढ़ाने से आपको किडनी स्टोन की प्रक्रिया को गति देने में मदद मिल सकती है। इसलिए आप सामान्य 8 के बजाय प्रति दिन 12 गिलास पानी के लिए प्रयास करें।

गुर्दे की पथरी एक आम स्वास्थ्य समस्या है। गुर्दे की पथरी को नियन्त्रित करने, ठोस अपशिष्ट खदायों से बची होती है जो गुर्दे में बनती हैं और किस्टल बनाती हैं। जबकि छोटे पथरे पर अमरीकी मूत्र शाश्वतों के लिस्से में रुकावर पैदा कर सकते हैं। इससे गंभीर दर्द, उल्टी और रक्तस्राव हो सकता है। इन पथरों को पास करना अविश्वसनीय रूप से दर्दनाक हो सकता है, और दुर्दायी से, जिन लोगों को गुर्दे की पथरी का अनुभव होता है, उनके दोबार होने की संभावना अधिक होती है। हालांकि, इस

जारिया को कम करने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। तो चलिए आज बर्ल्ड किडनी स्टोन के खास दिन पर हम आपको गुर्दे की पथरी से निजात पाने के कुछ आसान उपायों के बारे में बता रहे हैं-

पीएं और भारपूर पानी

हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर आपको किडनी स्टोन की समस्या है तो आपको अपने वाटर इनटेक पर खासतौर से ध्यान देना चाहिए। पानी के सेवन को बढ़ाने से आपको किडनी स्टोन की प्रक्रिया को गति देने में मदद मिल सकती है। इसलिए आप सामान्य 8 के बजाय प्रति दिन 12 गिलास पानी के लिए प्रयास करें। आपको शब्द पता ना हो लेकिन निर्जलीकरण गुर्दे की पथरी के लिए मुख्य जीवित करको में से एक है। वाटर इनटेक के बारे में जानने के लिए प्रयास करें। आपको शब्द पता ना हो लेकिन निर्जलीकरण गुर्दे की पथरी के लिए मुख्य जीवित करको में से एक है।

गुर्दे की पथरी को रोकने के लिए बालांकिंग की समस्या है तो आपको अपने वाटर इनटेक पर खासतौर से ध्यान देना चाहिए। पानी के सेवन को बढ़ाने से आपको किडनी स्टोन की प्रक्रिया को गति देने में मदद कर सकता है। इसके लिए आप पानी में एप्ल साइडर सिरका के 2 बड़े चम्च मिश्रित करें। इस मिश्रित को पीते समय मध्यम वाले लोगों को संभावना बरना चाहिए।

सेब का सिरका

एप्ल साइडर किंवदंग में एप्सिटिक एंसिड गुर्दे की पथरी को रोकते हैं। एप्सिटिक एंसिड गुर्दे की पथरी को डिलिप्ट करने में मदद करता है। इसके अलावा सेब का सिरका पथरों के काणे होने वाले दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। इसके लिए आप पानी में एप्ल साइडर सिरका के 2 बड़े चम्च माशिल करें। इस मिश्रित को पीते दिन पिए। इस मिश्रित को पीते समय मध्यम वाले लोगों को संभावना बरना चाहिए।

नींबू का स्रोत

नींबू का स्रोत भी आपको किडनी स्टोन की समस्या को दूर करने में सहायता करता है। नींबू में नींबू निचोड़ सकते हैं। नींबू में साइट्रेट होता है, जो कैलियम की पथरी को बनने से रोकता है।

साइट्रेट छोटे पथरों को भी तोड़ सकता है, जिससे ये अधिक आसान से गुर्दे की पथरी को रोकते हैं।

दिल को बनाए रखे सेहतमंड- सोयाबीन का सेवन करने से दिल संबंधित रोगों से बचा जाता है। चिकित्सकों के अनुसार जो लोग दिल के रोग से परेशान होते हैं उनके खून में वसा की मात्रा बढ़ जाती है और शरीर के लिए फायदेमंद वसा एचडीएल का स्तर कम हो जाता है। ऐसे में सोयाबीन का सेवन करना अच्छा माना जाता है। सोयाबीन में अच्छा माना जाता है।

दिल को बनाए रखे सेहतमंड- सोयाबीन का सेवन करने से दिल तरह की रोगों से बचा जाता है।

2. मार्सिक धर्म में होने वाली समस्या

होने वाली मार्सिक धर्म में होने वाली समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। इसकी मर्द से कई तरह के रोग दूर हो सकते हैं।

3. दिल को बनाए रखे सेहतमंड- सोयाबीन में कोलेस्ट्रॉल न होने के साथ कैलोरी और वसा की मात्रा बढ़वाने के लिए योग्य होती है।

4. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन का सेवन करना अच्छा माना जाता है।

5. दिल को बनाए रखे सेहतमंड- सोयाबीन में करीब 22 प्रतिशत तक एसो वासा होता है जो दिल के रोगों से देते हैं।

6. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

7. दिल को बनाए रखे सेहतमंड- सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

8. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

9. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

10. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

11. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

12. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

13. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

14. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

15. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

16. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

17. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

18. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

19. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

20. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

21. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए योग्य होता है।

22. मध्यमें एप्सिटिक सोयाबीन को दूर करने के लिए





# श्रीलंका के खिलाफ कोहली के 100वें टेस्ट में उपस्थित रहेंगे दर्शक

मुंबई। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) के सचिव जय शाह ने मंगलवार को भारत और श्रीलंका के बीच शुक्रवार को मोहाली में शुरू होने वाले पहले टेस्ट मैच के दौरान स्टेडियम में दर्शकों की अनुमति देने को लेकर कहा कि भारत और श्रीलंका के बीच मोहाली के पंजाब क्रिकेट स्टेडियम में खेला जाने वाल पहला टेस्ट मैच बंद दरवाजों के पीछे नहीं होगा। दर्शकों को मैदान में प्रवेश की अनुमति देने का नियंत्रण राज्य क्रिकेट संघों द्वारा लिया जाता है और वर्तमान परिस्थितियों में इसके पीछे विभिन्न कारण हैं।

शाह ने कहा, मैंने पंजाब क्रिकेट संघ (पीसीए) के प्रदानकर्ताओं से बात की है और उन्होंने पुष्टि की है कि क्रिकेट प्रांतीक विराट कोहली को उनके 100वें टेस्ट मैच खेलने के एतेहासिक क्षण को देख सकेंगे। हमने भारत और वेस्टइंडीज सीरीज की शुरूआत भी बंद दरवाजों के पीछे की है कि भारतीय क्रिकेट संघ (पीसीए) के प्रदानकर्ता ने योजना संक्रमण के मामलों में भारी गिरावट ने मैच के दौरान क्रिकेट संघों को अनुमति देने के लिए प्रोत्साहित किया। इसी तह राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरणों की सलाह के आधार पर प्रशंसक कोलकाता और धरभासाल में भी मैच देखने में सक्षम थे, जबकि उत्तर प्रदेश क्रिकेट संघ ने मैच से एक दिन पहले राज्य विधानसभा चुनाव के मरम्मतजर लखनऊ में भारत-श्रीलंका के बीच पहले टी-20 के लिए दर्शकों को अनुमति नहीं दी। बीसीसीआई सचिव ने कहा, मैं सच में विराट कोहली के 100वें टेस्ट का बेसब्री से इंतजार कर रहा हूं और हमारे चैपियन क्रिकेट को शुभकामनाएं देते हूं। वह हमरे प्रशंसकों के लिए स्वाद लेने का अवसर है। वह आने वाल कई और मैचों में देश का प्रतिनिधित्व करते रहे।

## भारतीय टीम ने किया अभ्यास

पहले टेस्ट के लिए भारतीय टीम ने अभ्यास शुरू कर दिया है। बीसीसीआई ने सोशल मीडिया पर कुछ तरीके भी पोस्ट की है, जिसमें भारतीय टीम के पूर्व कदान विराट कोहली बल्के से साथ प्रैविट्स करते हुए नजर आ रहे हैं। उनके आलाम रिंगवन अधिकरण और उत्तर गेंडरडीजी का अभ्यास करते हुए नजर आ रहे हैं। अधिकरण बोर्ड के कारण श्रीलंका और वेस्टइंडीज के खिलाफ लिमिटेड ऑर्डर में टीम का हिस्सा नहीं था। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज के लिए केंसर भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए तैयार हैं। फैस के साथ पीसीटीम को इस बात की उम्मीद है कि कोहली अपने 100वें टेस्ट में शतक में ठोकें। श्रीलंका के खिलाफ कोहली ने अपने इस टारगेट को पूरा करने के लिए प्रैविट्स भी शुरू कर दी है। कोहली ने छिल दो साल से ज्यादा समय से इंटरनेशनल क्रिकेट में कोई शतक नहीं बनाया है।

## भारतीय निशानेबाज सौरभ ने 10 मीटर एयर पिस्टल में जीता स्वर्ण दो पदकों के साथ भारत पदक तालिका में शीर्ष पर



काहिरा। भारतीय निशानेबाज सौरभ ने मंगलवार को यहां इस साल के पहले आईएसएसएफ विश्वकप में पुरुषों की 10 मीटर एयर पिस्टल स्पर्धा में जर्मनी के मालकल श्वाल्ड को 16-6 से हराकर स्वर्ण दो पदकों के साथ भारत पदक तालिका में शीर्ष पर लेकर पदक तालिका के तालिकों में रीर्श पर है।

सौरभ फाइनल में 42.5 अंक के साथ चौथी ने मंगलवार को यहां इस साल के पहले आईएसएसएफ विश्वकप में पुरुषों की 10 मीटर एयर पिस्टल स्पर्धा में जर्मनी के मालकल श्वाल्ड को 16-6 से हराकर स्वर्ण दो पदकों के साथ भारत पदक तालिका में रीर्श पर है। जर्मनी के टीम ने दूसरे सेमीफाइनल के लिए एकलॉफिकेशन राडंड के द्वारा भारत को जीता है। इस दौरान वह आईपीएल मैचों के लिए स्टेडियम्स में 25 प्रतिशत दर्शकों की अनुमति देने पर सहमत हुए। उल्लंघनीय है कि एप्सीए और एप्सीसीए आईपीएल के 15वें संस्करण की मेजबानी क्रमशः मुंबई और जहां 55, वहीं पुणे में 15 मैच खेले जाएंगे। हिमाचल प्रदेश क्रिकेट संघ की अनुमति देने पर सहमत हुए।

सौरभ ने 40 अंकों के साथ आठवें चौंसोंवाले ने दूसरे सेमीफाइनल के लिए एकलॉफिकेशन राडंड के द्वारा भारत को जीता है। इस सिंह ने भारत को दूसरा पदक दिलाया। उन्होंने अपने अंकों की 10 मीटर एयर पिस्टल मैचों के लिए स्टेडियम्स में 25 प्रतिशत दर्शकों की अनुमति देने पर सहमत हुए। उल्लंघनीय है कि एप्सीए और एप्सीसीए आईपीएल के 15वें संस्करण की मेजबानी क्रमशः मुंबई और जहां 55, वहीं पुणे में 15 मैच खेले जाएंगे। हिमाचल प्रदेश क्रिकेट संघ की अनुमति देने पर सहमत हुए।

## बीसीसीआई के सचिव जय शाह ने की पुष्टि



## विराट के 100वें टेस्ट मैच पर बोले बुमराह, उनके खाते में एक और उपलब्धि

भारतीय टेस्ट क्रिकेट टीम के उप कदान जसप्रीत बुमराह ने विराट कोहली को अपना 100वें टेस्ट मैच खेलने के लिए बोले एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में यह एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते में एक और उपलब्धि है। उनके आलाम विकेटकीपर ऋषभ पंत और कुलदीप यादव ने भी प्रैविट्स सेशन दिल्ली निया। टेस्ट टीम में शामिल खिलाड़ियों ने हेट कोच रहुल द्रविड़ के मार्गदर्शन में जमकर अभ्यास किया। भारत से सीरीज का हिस्सा भरत को ऋषभ पंत के बैकअप के रूप में टीम में शामिल दिया गया। कोहली के लिए यह टेस्ट मैच खेलने के लिए एक और उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि विराट के खाते म



