

1. The Kerala Story: फिल्म 'द केरल स्टोरी' यूपी में होगी टैक्स फ्री, मुख्यमंत्री योगी ने ट्वीट कर दी जानकारी
2. PFI पर खुलासा: केरल में ट्रेनिंग... मुसलमानों पर अत्याचार के नाम पर गुमराह, बेहद खतरनाक थे परवेज-रईस के मंसूबे
3. Bihar: भागलपुर में मॉनिंग वॉक के लिए निकली महिलाओं को तेज रफ्तार ट्रक ने कुचला, दो की मौत, कई घायल...
4. USA: अफगानिस्तान से सेना वापसी के फैसले पर घिरी बाइडन सरकार, संसदीय समिति ने दी कानूनी कार्रवाई की धमकी
5. Israel: उग्रवादी संगठन इस्लामिक जिहाद पर इसाइल का वाद, गाजा पट्टी में एयरस्ट्राइक में मार गिराए तीन कमांडर
6. Opposition Unity: सीएम नीतीश कुमार आज नवीन पटनायक से करेंगे मुलाकात, 11 मई को शरद पवार और उद्धव से मिलेंगे
7. गलत राह पर न जाओ, वर्ना...: कनाडा ने चीनी टाउनजयिक को देश से निकाला तो भड़क गया ड्रैगन, दे डाली ये चेतावनी

## भाजपा में 3 गुट

# नाराज भाजपा-शिवराज भाजपा-महाराज भाजपा

दिविजय बोले- जिन्होंने चने खाकर संगठन बनाया, उनके परिवार धक्के खा रहे

✶ दिविजय ग्रुप रिपोर्ट

भोपाल। इन दिनों मध्यप्रदेश भाजपा में नाराज नेताओं की बयानबाजी से प्रदेश की राजनीति खलबली मची है। इस बीच, पूर्व सीएम दिविजय सिंह ने कहा है कि भाजपा में तीन गुट-शिवराज भाजपा, महाराज भाजपा, नाराज भाजपा। उन्होंने कहा कि जिन लोगों ने भाजपा को चने खाकर बनाया, उनके परिवार धक्के खा रहे हैं। इस पर भाजपा के प्रदेश महामंत्री भगवानदास सबनानी ने कहा कि दिविजय ने स्वीकार तो किया कि कोई सोने की चम्मच लेकर भाजपा या जन संघ में नहीं आया। कार्यकर्ता ने यहां परिश्रम किया, मेहनत की और पसीना बहाया। वास्तव में चने खाकर संघर्ष करके भाजपा को खड़ा किया है।



### ● दिविजय ने बताई तीनों गुटों की परिभाषा

दिविजय ने कहा कि 20 साल में शिवराज भाजपा मूल्य-मूल्य, 3 साल में महाराज भाजपा मूल्य-मूल्य। इन दो भाजपा का उद्देश्य द्वापन सेवक है, जन सेवक नहीं है। सीसी है- नाराज भाजपा, जिसने चुन-परसेना बहन चने पसीने दो भाजपा को सता रखें, लेकिन उन्हें धन सेवक से दूर रखें। केवल आरंभ का पाठ पढ़ते रहे। ये इमान्दारी से भाजपा को सेवा करते रहे। नतीजा- अपने आसपास तीनों गुटों के भाजपाई नेताओं, उनके बच्चों और उनके परिवारों को खलबल देखा ले।

वहीं, दिविजय सिंह ने फेसबुक पर पोस्ट शेयर की। इसमें लिखा- 20 साल में डेकैडर व डालल मासमाल हो गए। जिन भाजपा व संघ के इमान्दर

नेताओं कार्यकर्ताओं ने चुन-परसेने से चने खाकर भाजपा को खड़ा किया, वे और उनके परिवार धक्के खा रहे हैं।

दिविजय सिंह ने संघ और बीजेपी नेताओं पर हमला बोले हुए लिखा है- भाजपा और संघ के बड़े नेता भाजपा कार्यकर्ताओं को उनके बच्चों को सरसकती रिश्वत मीटर में पड़ने को सलाह देते हैं। खुद के बच्चों को इंसाना मीडियम स्कूलों में भेजते हैं।

### ● अब भाजपा का पलटवार

भाजपा के प्रदेश महामंत्री भगवानदास सबनानी ने कहा- अच्छा है कि दिविजय सिंह ने खुद स्वीकार किया कि भाजपा कार्यकर्ता काम करते ऐसे स्ट्रॉन रास्ते से भी बिचकार खड़ा करने का काम करते हैं। ऐसे अनेकों कार्यकर्ता हैं, जिनके परिश्रम से इतना विशाल रूप बना है।



# सोलाह मीडिया पर विवादित पोस्ट तो होगी कार्रवाई

● आपतिजनक टैगट, फोटो-वीडियो फॉरवर्ड भी नहीं कर सकेंगे

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। प्रखरन ने सोलाह मीडिया पर आपतिजनक फोटो-वीडियो आदि पोस्ट करने पर प्रतिबंध लगा दिया है। इसका उद्देश्य करने पर कार्रवाई की जाएगी। दरअसल, इंदौर मीडिया में हालीय फॉरवर्ड-प्रखरन बनकर रहने के उद्देश्य से सोलाह मीडिया पर आपतिजनक तथा उद्विग्न करने वाले फोटो, वीडियो पोस्ट करने पर प्रतिबंध लगाया गया है। इस मामले में अगर कमेंटबॉट टैगट पोस्ट करने में दखल प्रतिक्रिया सितला 1973 को धारा 144 के अंतर्गत सभी प्रतिभाजनिक आदेश का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध भारतीय दण्ड विधान की धारा-188 के अंतर्गत कार्रवाई की जाएगी। उक्त आदेश 25 जून 2023 तक लागू रहेगा। जहाँ आदेशानुसार इंदौर मीडिया को सभी क्षेत्र में किसी भी आपतिजनक अथवा उद्विग्न करने वाले फोटो, वीडियो, प्रखरन करने पर, सामयिकक मैसज एवं उनको फॉरवर्डिंग, टैगट, फेकनुक, वोटस पर इत्यादि सोलाह मीडिया सामयिकक मैसज आदि मैसज करने पर प्रतिबंध लगाया गया है। साथ ही सोलाह मीडिया पर इस तरह की किसी भी पोस्ट पर कमेंटबुट करने पर भी प्रतिबंध लगाया गया है। यह आदेश इंदौर मीडिया के सम्पूर्ण क्षेत्रों में घरेलू, ग्रामीण, विधान, बहादीवा, सिरोपुरे, देकानपुर, बेटवा, गौमुसा, लाहौर, खंडौर, पंजाबीतलिया, रिवाहा तथा कुड़कुरी को सीमाओं को अंतर्गत लागू रहेगा।

# महिलाओं के लिए आकर्षक बचत योजना

● 35 पॉस्ट ऑफिस में महिलाएं खुलवा सकती हैं खाते, रैती निाल करंगे प्रचार

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। महिलाओं के लिए आकर्षक बचत योजना की दुःखान्त की गई है। इसका कर्तव्य कर्तव्य भी महिलाओं की ओर। दरअसल, भारत सरकार ने इस खाते एक नई बचत योजना 'महिला सावधान बचत की योजना' की है, जिसमें अधिकतम 10 लाख रुपए तक की राशि निवेश की जा सकती है। परिष्कारक खाते दर 8.2 प्रतिशत पर अर्बन्ध 2 वर्ष तक मिलती है। इस योजना के अंतर्गत एक मई 2023 के पूर्व यह खाता खोलने का संभव है। 1 से खाता न्यूनतम एक हजार रुपए अर्बन्ध 10 लाख के मुद्दों की छुट्टी से खोलने का संभव है। इस योजना का प्रचलन रैती के लिए इंदौर, बेटवा के 35 पोस्ट ऑफिस के माध्यम से प्रचलन शुरू करने का निर्देश कुड़कुराणु का संभव है। इस योजना के प्रचार-प्रसार के लिए 9 मई को एक रैती भी आयोजित की गई है। 10 पोस्ट ऑफिस में कार्यालय महिला कर्मचारियों शामिल करती है। इसी प्रकार 67 सेक्टरों का प्रचार किया गया है। उक्त आदेश कार्यालयों में 'बाबू वे अतिरिक्त' तथा 'अतिरिक्त' से अतिरिक्त के लक्षित से प्रचलित प्रखरन अतिरिक्त के दौरान लक्षित कर से किया जाएगा। साथ ही अतिरिक्त जिने अतिरिक्त का निरक्षण किया जाए, उन्हें पोस्ट पर रैती किया जाएगा। अतिरिक्त के दौरान भी अतिरिक्त प्रचार से उनका भी निरक्षण कर पोस्ट पर रैती किया जाए। पोस्ट पर जिने के निरिक्त की संख्या में रैती से प्रचलित अतिरिक्त को उद्देश्य प्रखरन भी होगी। यह सुनिश्चित किया जाएगा कि अतिरिक्त रैती के बाद निरिक्त 67 सेक्टरों का कोई भी खाते अतिरिक्त से न रहे।

# मूख्यमंत्री जनसेवा अभियान का दूसरा चरण 10 से 25 मई तक

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। मुख्यमंत्री जन सेवा अभियान का द्वितीय चरण 10 मई से प्रारंभ होगा। इसके लिए 67 निकाय क्षेत्रों को पास किया है। लोगों की समस्याओं का समाधान के लिए भी निरक्षण करने के लिए कमेंटबॉट, जिवा प्रथम तथा सभी सरकारी अधिकारियों में प्रतिनिधित्व लगाया जाएगा। इसके लिए, सामान्य प्रशासन विभाग प्रमुख ने निर्देश जारी किए हैं। आधिकारिक जनसर्वी के अनुसार, पंचायतों व नगरों को प्रचलन करने में निरक्षण प्रखरन प्रशासन विभाग उक्त चरण है। उक्तने संकेत दिए, कमेंटबॉट को निर्देश दिया है कि जिवा कार्यालयों में निरक्षण करने उक्तने निर्देश अतिरिक्त निरक्षण किए जाएं। साथ ही इसके लिए जिवा 67 सेक्टरों का प्रचार किया गया है। उक्तने आदेश कार्यालयों में 'बाबू वे अतिरिक्त' तथा 'अतिरिक्त' से अतिरिक्त के लक्षित से प्रचलित प्रखरन अतिरिक्त के दौरान लक्षित कर से किया जाएगा। साथ ही अतिरिक्त जिने अतिरिक्त का निरक्षण किया जाए, उन्हें पोस्ट पर रैती किया जाएगा। अतिरिक्त के दौरान भी अतिरिक्त प्रचार से उनका भी निरक्षण कर पोस्ट पर रैती किया जाए। पोस्ट पर जिने के निरिक्त की संख्या में रैती से प्रचलित अतिरिक्त को उद्देश्य प्रखरन भी होगी। यह सुनिश्चित किया जाएगा कि अतिरिक्त रैती के बाद निरिक्त 67 सेक्टरों का कोई भी खाते अतिरिक्त से न रहे।

# शहर में 4-5 दिन झुलसाल वाली गर्मी पड़ेगी

43 डिग्री पार हो सकता है पारा, 10 साल में पहली बार देश का सबसे गर्म शहर बना

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। सोनम ने पहली बार नहीं ने लोगों का परीक्षा छोड़ा दिया है। आज 8 मई को ही सूरज अस्तमान से आग बरसक गया है। हालांकि दोपहर बाद हल्का बहाल छोले रहे से तापमान 38.4 रिक्तिके किता गया। यह एक दिन पहले से कम है। 7 मई को 41.9 डिग्री के साथ इंदौर देश का सबसे गर्म शहर था। मौसम विभाग के प्रवक्तव्य के अनुसार आज भी हाना ही तापमान भी 40 वा उससे अधिक रहने का अनुमान था लेकिन दोपहर बाद मौसम बदलने से कुछ राहत मिली। उधर, रात का तापमान भी सामान्य से 1 डिग्री ज्यादा रहने है। रात का तापमान 25.4 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया है।

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

बताते हैं कि आधिकारिकों के बीच अधिकतम तापमान 38.4 डिग्री पहुंचा। मौसम विभागियों ने इस हल्के इंदौर में रात का तापमान 43 डिग्री से ज्यादा पहुंचने की संभावना जताई है।

## हवा की दिशा परिवर्तन, ये लाई गर्म हवाएं

इसके अलावा हवा की दिशा भी परिवर्तन है, जो अपने साथ भी हवा लेकर आए। इससे पहले 17 अंशों को अधिकतम तापमान सामान्य से 1 डिग्री ज्यादा होकर

# वीआइपी नंबरों से वंचित आवेदकों को छ माह बाद भी वापस नहीं मिली धरोहर राशि

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। आर्टीओ में बहनों के वीआइपी नंबरों की खोजी लपटें चलाए जाने को छ माह बाद भी धरोहर राशि वापस नहीं मिली। यह भी 2022-23 सामान्य के बाद भी आवेदक राशि वापस नहीं मिली। कई आवेदक राशि वापस करने के लिए परिधान के बकरार राशि रहे हैं। इससे कर्मि और पचास जैन भी शामिल हैं।

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

आज तक धरोहर राशि वापस नहीं मिली है। ऐसे ही हरकत पेटने में भी परिवर्तन है, जो अपने साथ भी हवा लेकर आए। इससे पहले 17 अंशों को अधिकतम तापमान सामान्य से 1 डिग्री ज्यादा होकर

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

आज तक धरोहर राशि वापस नहीं मिली है। ऐसे ही हरकत पेटने में भी परिवर्तन है, जो अपने साथ भी हवा लेकर आए। इससे पहले 17 अंशों को अधिकतम तापमान सामान्य से 1 डिग्री ज्यादा होकर

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। आर्टीओ में बहनों के वीआइपी नंबरों की खोजी लपटें चलाए जाने को छ माह बाद भी धरोहर राशि वापस नहीं मिली। यह भी 2022-23 सामान्य के बाद भी आवेदक राशि वापस नहीं मिली। कई आवेदक राशि वापस करने के लिए परिधान के बकरार राशि रहे हैं। इससे कर्मि और पचास जैन भी शामिल हैं।

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

आज तक धरोहर राशि वापस नहीं मिली है। ऐसे ही हरकत पेटने में भी परिवर्तन है, जो अपने साथ भी हवा लेकर आए। इससे पहले 17 अंशों को अधिकतम तापमान सामान्य से 1 डिग्री ज्यादा होकर

# सेपिंग में बीबी-बीसी प्रथम वर्ष के चार विद्यार्थी पास

● 65 ने की दोबारा मूल्यांकन की मांग

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। बीबी-बीसी प्रथम वर्ष की पूरक परीक्षा में फेरक कुछ विद्यार्थियों को देवी अश्विनि विद्यापीठ परीक्षा में सेनापुष्पायुज्य चर्चवाई है। सेपिंग में चार छात्र-छात्रिकाओं के अंकों में अंतर मिले हैं। इसके आधार पर चार विद्यार्थियों की विद्यार्थियों के सामने अपनी-अपनी सुपरिफुलताओं का दोबारा मूल्यांकन कराने की मांग उठा रहे हैं। मामले में सांभवार की विद्यार्थियों ने अतिरिक्त/रैती गुरुणु लगाई है। उधर, विद्यार्थी कुमुदीपति टा गुरुणु वन की भी मिले। दरअसल, बीबी-बीसी प्रथम वर्ष की पूरक परीक्षा का अंकों में रिक्तता दर्शाया हुआ था। इसमें 65 विद्यार्थी अनुपस्थित रहे। एचएचसी के नेतृत्व में विद्यार्थियों ने कुछ दिनों पहले विद्यार्थियों/छात्रों में प्रदर्शन किया। भारी हाना के बाद कुमुदीपति ने दखल विद्यार्थियों की कक्षाओं मूल्यांकन/रैती में भेजा। सेपिंग में अतिरिक्त रैती दखल दिए गए। तीन से पांच अंक का अंतर चार विद्यार्थियों में देखा गया। उसके आधार पर अनुपस्थित में बहालन किया।

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। लखन-इंदौर ड्यू ट्रेन में विगत माह हुई आजादी की घटना की जांच रैती ने पूरी कर ली। परिधान करने के लिए के लिए रैती सार्वजनिक करती मंडल की थी। कर्तवी ने जो पोस्टिंग करी है उससे मुकुदीपति लेने/कर्मि और केला फल के कारण आज की घटना होने की पुष्टि हुई। आज विमानों को पर कार्रवाई का फैसला मुकुदीपति रार पर होगा। 23 अंशों को लखन-इंदौर से सुकर रहना शुरू हुआ ट्रेन के मध्य भाग में लगे जंकरट कर को मंजूर लग गया था। ट्रेन को भीमान नगर रैती देखा गया पर रैकरम रैती भीमान को ट्रेन से उतरकर आज घुलने के प्रयास शुरू करे थे। रैती ने लखन में प्रयास किया भीमान नगर स्टेशन तक निरक्षण आग पर कायू प्रचार। आज से जंकरट कर बुद्धि होकर शुरू हो रहे हैं। हालांकि, विमान हिसरे में आग लगी,

# केबल फाल्ट के कारण लगी थी डेम्प ट्रेन में आग, जांच समिति ने सोपी रिपोर्ट

### ● डिजिटल युग रिपोर्ट

इंदौर। लखन-इंदौर ड्यू ट्रेन में विगत माह हुई आजादी की घटना की जांच रैती ने पूरी कर ली। परिधान करने के लिए के लिए रैती सार्वजनिक करती मंडल की थी। कर्तवी ने जो पोस्टिंग करी है उससे मुकुदीपति लेने/कर्मि और केला फल के कारण आज की घटना होने की पुष्टि हुई। आज विमानों को पर कार्रवाई का फैसला मुकुदीपति रार पर होगा। 23 अंशों को लखन-इंदौर से सुकर रहना शुरू हुआ ट्रेन के मध्य भाग में लगे जंकरट कर को मंजूर लग गया था। ट्रेन को भीमान नगर रैती देखा गया पर रैकरम रैती भीमान को ट्रेन से उतरकर आज घुलने के प्रयास शुरू करे थे। रैती ने लखन में प्रयास किया भीमान नगर स्टेशन तक निरक्षण आग पर कायू प्रचार। आज से जंकरट कर बुद्धि होकर शुरू हो रहे हैं। हालांकि, विमान हिसरे में आग लगी,

हालांकि, विमान हिसरे में आग लगी, हालांकि, विमान हिसरे में आग लगी,

**सावधान! आप भी तो नहीं बन रहे**

# फर्जी मैट्रिमोनियल वेबसाइट्स का शिकार

मध्य प्रदेश साइबर पुलिस ने कुवैत सुवर्ण को शादी का झांसा देकर लाखों रुपयों चोरने

**ऐसे चलता है ठगी का धंधा**

कमना प्रतियोगिता पुलिस ने एक ऑनलाइन वेबसाइट को शिकार बना दिया है, जो कि साइबर सुवर्ण को शादी का झांसा देकर लाखों रुपयों चोरने का धंधा चला रही है। साइबर पुलिस ने कुवैत सुवर्ण को शादी का झांसा देकर लाखों रुपयों चोरने का धंधा चला रही है।



## जीवन भर का फैसला कहीं जीवन भर की चूक न बन जायें,



डिटेक्टिव से  
तहकीकात जरूर करवाए



आज ही अपनी जानकारी सबमिट करे  
[www.detectivegroup.in](http://www.detectivegroup.in)  
Whatsapp us on +91-91110 50101



## संपादकीय

## सोने की ओर आकर्षण

समृद्धि का सूचकांक आमतौर पर वैश्विक अर्थव्यवस्था के उतार-चढ़ाव पर भी निर्भर करता है। यों सोना कुछ भी उत्पादन नहीं कर सकता है और इस तरह इसे एक अत्युत्पादक संपत्ति के तौर पर देखा जाता है। इसकी वृद्धि इस विश्वास पर टिकी होती है कि भविष्य में इसके लिए ज्यादा भुगतान हासिल किया जा सकेगा। मौजूदा समय में दुनिया के ज्यादातर देशों में आर्थिक गतिविधियों में मुद्रा और लेनदेन के स्वरूप में जिस तेजी से बदलाव आ रहा है, उसके मद्देनजर सोने की ओर आकर्षण लानिमी है। लेकिन सवाल है कि आखिर सोने की खरीद के लिए हर स्तर पर जरूरी कारक या आर्थिक मजबूती को सुनिश्चित किए बिना अर्थव्यवस्था को उड़ान कैसे मिलेगी। वाणिज्य मंत्रालय ने जो ताना अंकड़ जा रही किया है, उसके मुताबिक, वैश्विक स्तर पर जारी आर्थिक अनिश्चितताओं के कारण भारत में सोने के आयात में 2022-23 में 24.15 फीसद की गिरावट आई और यह घट कर पैंतीस अरब डालर रह गया है। इसमें ऊंचे आयात शुल्क की भी खासी भूमिका मानी जा रही है। भारत में पिछले वित्त वर्ष यानी 2021-22 में 'पीली धातु' यानी सोने का आयात 46.2 अरब डालर रहा था। यह माना जाता है कि सोने के अत्याधिक देश के चालू खाते के घाटे को कम करने में मदद मिलती है। हालांकि इस बार सोने के आयात में भारी गिरावट के बावजूद देश के व्यापार घाटे को कम करने में मदद नहीं मिली है। आयात और निर्यात के अंतर को व्यापार घाटा कहा जाता है। वित्त वर्ष 2022-23 में व्यापार घाटा दो तो सड़सठ अरब डालर रहने का अनुमान है। यह व्यापार घाटा इससे पिछले वित्त वर्ष में करीब एक तो इक्यालबे अरब डालर रहा था। जाहिर है, सोने से जुड़े अर्थ-तंत्र में कई पहलू एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और इसकी खरीदारी के माजले में जो तस्वीर बनती है, उसका असर दूसरे क्षेत्र पर पड़ता है। भारत को सोने के सबसे बड़े बाजार के तौर पर देखा जाता रहा है। सोने के आयात के जटिल देश के आभूषण उद्योग की मांग को भी पूरा किया जाता है। अगर मात्रा के लिहाज से देखें तो भारत मालाना करीब आठ तो से नौ टन सोने का आयात करता है। पिछले कुछ दशकों के दौरान जैसे-जैसे समृद्धि में बढ़ोतरी हुई है, उसी मुताबिक सोने की मांग में भी इजाजा हुआ है। लेकिन पिछले दो-तीन साल में मजदमारी और पूर्णपंदी जैसे हालात की वजह से अर्थव्यवस्था को जो झटका लगा, उसमें लोगों की आय और कयायिक पर इसका सीधा असर पड़ा।

## Health is Wealth

## आयुर्वेद: शहद खाने में कभी न करें ये गलती

जानें कैसे मिलेगा ज्यादा फायदा

शहद औषधीय गुणों से भरपूर होता है। आयुर्वेद में इसके कई फायदे बताए गए हैं। दमन कम करने से लेकर खासी, जुकाम ठीक करने या इम्युनिटी अस्की करने के लिए भी शहद खया जाता है। हालांकि कई लोगों को नहीं पता होता कि शहद खाने का सही तरीका क्या है। अगर आप आयुर्वेद के बताए तरीके से शहद लेगे तो आपको ज्यादा फायदा होगा। अलग-अलग समस्याओं के लिए इसे अलग चीजों के साथ मिलाकर लेना चाहिए। यहां जानें शहद कैसे खाना चाहिए और इसे इस्तेमाल करने से पहले क्या सावधानियां बरतनी चाहिए।



## कई समस्याओं के लिए है रामबाण

आयुर्वेद एक्सपर्ट डॉक्टर दीक्षा भावसर ने शहद से जुड़ी काम की जानकारी अपने इंटरव्यू में देते हुए बताया है। उन्होंने बताया है कि पुराना रखा शहद फेट के मेटाबोलिज्म में मदद करता है। खाद्य को काय कराने में मदद करता है। इस तरह से यह अमका एक्टिवेट कर भी करता है। वजन कम करने के अलावा शहद आंखों आंखों के लिए अच्छा होता है। प्यास बुझाने है। कफ डिजॉल्व कराने है। आंखों में सुनिमी टैबल्ट डिफरेंस, खांसी, ब्रॉन्काइटिस, अस्थमा, इन्फ्लूएंजा या उठती की समस्या है तो भी काफी फायदेमंद होता है। शहद प्राकृतिक रूप से सभी फिटोकेमिकल होता है। यह दिल, निमन के लिए अच्छा है खाद्य ही लिफिबो भी करता है। यह पाचन धरने में भी मदद करता है।

## गरम पानी में न डालें शहद

अगर आपको मोटापन करने के लिए शहद लेना है तो गरम पानी नहीं मिलाकर कम टेम्परेचर वाले पानी में एक चम्मच शहद डालकर लें।

## खांसी के लिए करें ऐसे इस्तेमाल

खांसी, जुकाम, श्वासन और इम्युनिटी के लिए एक चम्मच शहद में काली मिर्च और इमली मिलाकर खाएं। शहद को कभी भी गरम खाने या पानी में न मिलाएं।

## गरम वातावरण में न खाएं

अगर आप गरम वातावरण में काम करते हैं तो शहद न खाएं।

## घी में न मिलाएं शहद

शहद को कभी घी या घन, पराबलेटर खाने के साथ या फर्मेण्टेड बेक्केजिंग ( जैसे मिठानी, झंडी रस) और सरसों में न मिलाएं।

## बीपी कंट्रोल करने से लेकर वेट लॉस तक, जानें रात को गुड़ खाने से मिलते हैं क्या गजब के फायदे

कई पत्तों में आरबी रात का खाने खाने के बाद लोग मीठे में गुड़ खाने पसंद करते हैं। गुड़ में प्राकृतिक मिठास होने के साथ प्रोटीन, फिटोसैब बी12, मीठे, फॉस्फोरस और सेलेनियम और फोस्फोरस और सेलेनियम और फोस्फोरस तत्व भी पाए जाते हैं जो सेहत को कई समस्याओं से दूर रखने में मदद करते हैं। इससे अलावा गुड़ में शर्करा मौजूद न होने की वजह से ये वेट लॉस में भी मदद करता है। अगर जानें हैं रात को गुड़ खाने से सेहत को मिलते हैं क्या फायदे।

## इम्युनिटी को बढ़ाएं

रात को सोने से पहले गुड़ का सेवन करने से इम्युनिटी बढ़ेगी है। गुड़ में प्रकृतिक रूप से एंटीऑक्सीडेंट और फिटोसैब सेलेनियम जैसे पौष्टिक पाए जाते हैं। जो प्रो सेहत को बढ़ी को सेहतकर इम्युनिटी को बूट करने में मदद करते हैं।

## एनीमिया से राहत

एनीमिया यानी शरीर में अवरण की कमी। एनीमिया की समस्या होने पर एनीमिया के शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं कम होने लगती हैं। जिसकी वजह से उसे थकान और कमजोरी महसूस होने लगती है। ऐसे में गुड़ का सेवन एनीमिया को समझने को दूर रखता है। गुड़ में मौजूद आयरन शरीर में एनीमिया को कभी दूर कर सकता है।

## अग्निदा की समस्या

रात को सोने से पहले गुड़ का सेवन रात को



रात को सोने से नींद बेहतर होने के साथ अग्निदा की समस्या दूर होती है। जिससे व्यक्ति अपने दिल सुख उठकर खुद को फ्रेश और एनर्जी से भरपूर महसूस कर सकता है।

## वेट लॉस

गुड़ में मौजूद सेलेनियम एंटीऑक्सीडेंट को सेहतकर करके मेटाबोलिज्म को बढ़ाता है। खाद्य से यह फल्टर रिटार्न को समझने को भी कम करता है। जिसकी वजह से वेट लॉस में मदद मिलती है।

## बीपी

गुड़ को सोने से पहले सेवन करके कंट्रोल किया जा सकता है। गुड़ में मौजूद आयरन बलड प्रेशर को नियंत्रित करता है। अगले आगामी गुड़ से सेलेनियम और सेलेनियम से पूरे शरीर में जो प्रभाव को नियंत्रित करने में फायदेमंद माने जाते हैं।

Highlights

1. IAS officer shares 'CSAT question', says 'Don't take the test lightly'
2. Startup founder's body found 1.5 years after he went missing from Uber ride in US
3. 'The Kerala Story' crew member receives threat message in Mumbai
4. TV actress Chandrika's husband bangs their baby 3 times against the floor: pic surfaces
5. 3 senior Islamic Jihad leaders killed by Israel
6. Delhi BJP holds special screening of 'The Kerala Story'

# FTX collapse: Former CEO Sam Bankman-Fried urges court to toss charges

NEW DEIHI, (Agency). Sam Bankman-Fried, who has long denied stealing from customers of his FTX cryptocurrency exchange, on Monday asked a US judge to throw out criminal charges against him over the now-bankrupt FTX's collapse.

In a filing in Manhattan federal court, Bankman-Fried's lawyers said several of the charges failed to properly state an offense.

Bankman-Fried, a 31-year-old former billionaire, has largely been confined to his parents' home since his December arrest in the Bahamas, where he had lived and where FTX was based. He was extradited to the United States just over a week after his arrest.

FTX imploded after a flurry of customer withdrawals in the wake of reports it had commingled assets with Alameda Research, Bankman-Fried's crypto-focused hedge fund.

Federal prosecutors in Manhattan said Bankman-Fried stole billions of dollars in FTX customer funds to plug losses at Alameda, buy real



estate, and make political contributions through an illegal straw-donor scheme. They have also charged him with bribing Chinese officials.

Prosecutors have until May 29 to respond to Bankman-Fried's dismissal request, and U.S. District Judge Lewis Kaplan will hear arguments on June 15.

Bankman-Fried rode a boom in bitcoin and other digital assets to an estimated net worth of \$26.5 billion, according to Forbes magazine. His fortune largely evaporated when FTX collapsed in November.

The Massachusetts Institute of Technology graduate has pleaded not guilty to 13 counts of fraud and conspiracy.

He has acknowledged that

FTX had inadequate risk management but denies stealing funds, and has sought to distance himself from FTX's day-to-day operations. Three onetime close associates - former Alameda co-chief executive Caroline Ellison, former FTX technology chief Gary Wang, and former FTX engineering chief Nishad Singh - have all pleaded guilty and agreed to cooperate with prosecutors.

Bankman-Fried's trial is set for October 2.

His parents, who live in Palo Alto, California, are Stanford University law professors and co-signed his \$250 million bond.

Bankman-Fried has limited access to technology, after prosecutors warned he might tamper with witnesses.

# Fitch affirms India's sovereign rating on robust growth outlook

NEW DEIHI, (Agency). Fitch Ratings on Tuesday affirmed India's sovereign rating with a stable outlook saying the country has a robust growth outlook and resilient external finances. 'Fitch Ratings has affirmed India's Long-Term Foreign-Currency Issuer Default Rating (IDR) at 'BBB-' with a Stable Outlook,' it said in a statement, adding strong growth potential is a key



supporting factor for the sovereign rating.

'India's rating reflects

strengths from a robust growth outlook

compared with peers

and resilient external finances, which have supported India in navigating the large external shocks over the past year,' Fitch Ratings said.

However, these are offset by India's weak public finances, illustrated by high deficits and debt relative to peers, as well as lagging structural indicators, including World Bank governance indicators

and GDP per capita, it added.

The agency has kept India's credit rating unchanged at 'BBB-' -- the lowest investment grade rating -- since August 2006.

Fitch Ratings forecast India to be one of the fastest-growing rated sovereigns globally at 6 per cent in the current fiscal year ending March 2024 supported by resilient investment prospects.

New Delhi

# दक्षिण चीन सागर में भारत का आसियान देशों के साथ युद्धाभ्यास, चीनी नौसेना ने की जासूसी

नई दिल्ली, (एजेंसी) भारत और चीन के बीच जारी सीमा विवाद के बीच भारत ने एक बड़ा कदम उठाया है। दशमसत भारतीय नौसेना ने आसियान देशों के साथ मिलकर चीन के प्रभाव वाले दक्षिण चीन सागर में युद्धाभ्यास किया। हालांकि चीन को नौसेना ने वहां भी जासूसी की कॉन्सिशन की। चीन के कई जहाज युद्धाभ्यास वाले क्षेत्र के आसपास चक्कर लगाते देखे गए। हालांकि चीनी जहाजों ने युद्धाभ्यास को बाधित नहीं किया।



आसियान देशों के साथ सहयोग बढ़ने के उद्देश्य से 7-8 मई को दक्षिण चीन सागर में युद्धाभ्यास किया। इस युद्धाभ्यास में भारतीय

नौसेना के अलावा आसियान देशों सिंगपुर, मलेशिया, थाईलैंड, वून्ट और फिलिपाइन की नौसेना शामिल

हूँ। इस युद्धाभ्यास को ऑपरेशन-डॉक्टर फोर्टियन एक्सटेंशन नाम दिया गया। भारत की तरफ से मिडलम ग्राडेड विमानक आधारसय दिल्ली और मद्रासमें फ्लाइंग फोत आइंरंसस सरगुडु में सिंगपुर के पॉली नेवल बेस के पास हुए इस युद्धाभ्यास में भाग लिया। भारतीय नौसेना ने जुड़े ऑपरेशनों में बलाघ कि युद्धाभ्यास के दौरान चीन के जहाज युद्धाभ्यास क्षेत्र के नजदीक पूरेले देखे गए। एक चीनी जहाज ने युद्धाभ्यास में शामिल जहाज का पीछा भी किया। हालांकि युद्धाभ्यास किसी स्काफेट के पूरे हो पया।

Bihar

# मोतिहारी में पुलिस और बैंक लुटरो के बीच मुठभेड़, दनादन चली गोलियां, 7 लोग जख्मी



**मोतिहारी, (एजेंसी)** बिहार के मोतिहारी में बैंक लुटरो और पुलिस के बीच मुठभेड़ हुई। फकिरा-मजुन परण पर बाघ गोलिदन गंग के सहयोग सेबाकर देर शाम कालेज के दौरान पुलिस व अरागोणियों के पीछे हुई मुठभेड़ में बाघ बदनमा घालन हो गए। इस दौरान दो पुलिस अधिकारी और सिपाही को भी डरें लने हैं। जख्मी बदनमाओं को इलाज के लिए सरर अस्पताल में भर्ती कराया गया है। उभर, देर शाम कालेज रोज के कोअईदी नजकतों में देखा अलावा जकार बदनमाओं को उभर और पीछे पर मीरुट अरसो को अवरकक दिस-निंदर दिस।

यूनी चंपारण के एसपी कांतिर कानुम निर्र ने बलाघ कि पुलिस को सूचना मिली कि शि उस रात से कुछ बदनमा घालने वाली हैं। पुलिस की टोप ने तकराक अररकक लरकक कालेज की जांच शुरू कर दी। इस बीच, पुलिस टोप

की तरफ मजुन की ओर से आ रहे एक टोप पर पड़ी। उसे रुकने का इशारा किया गया तो टोपों पर बलाघ बदनमाओं ने फायरिंग शुरू कर दी। बदनमाओं की फायरिंग में फकिरा धाने के एसआई मोहनम अररकक अंशरी, एसआई होरा शरर व सिपाही कुणल कुमार को चोट लगा गया और वे घालन हो गए। बदनमाओं के ओर से पुलिस को निशाना बनकर करिये 15 कार्ट्रिज फायरिंग की गई। जकावी कालेज रोज के कोअईदी 10 राउंड फायरिंग की गई। इस दौरान बाघ बदनमा जख्मी हो गए। पुलिस ने जख्मी इलाज में घारी को निशाना कर इलाज के लिए सरर अस्पताल में भेजा है। फकले नने बदनमाओं में हरिदिस के नीरीशर निर्र, मुनकरुण ककररन के मोहनम लोकेद, केलादी जकार के रमने डी जौदरुदी के रमने डी शररिनी शामिल हैं। बदनमाओं को कपर के नीचे गोली

New Delhi

# शहीद के 4 साल बाद हुआ तलाक, महिला ने वीडियो फोटोग्राफर से मांग लिया रिफंड, चैटस वायरल

नई दिल्ली, (एजेंसी) लोग अपनी जिंदगी के खुलसुलत पत्नी को तलाक के रूप में कैद करने के लिए वीडियो फोटोग्राफर को मरद लेते हैं। अगर काल अचछा लगाने है, तो दौबरा भी हारर करते हैं। मरर एक महिला ने शररी के बाघ सात बाद अपने वीडियो फोटोग्राफर को संपर्क कर, कुछ अनेकी फिनाड कर दी, उनसे निरा रिफंड करने की मांग की और इरकने पीछे का करण अपने तलाक को बनाने हुए लोको के बीच काइससल

पर हुई बातचीत के स्क्रीनशॉट बाघरल हो गए हैं। पालने तो फोटोग्राफर को लगा कि कहां उससे मजक कर रहा है, लेकिन बाद में मररम पछा कि महिला कबक में रिफंड चाहती है, फोटोग्राफर ने फकिरा करने से इकारर कर दिया और बाइससल चैट के स्क्रीनशॉट टिकरर शेयर कर दिए, उनका ये पोस्ट खैरल मीडिया पर बाघरल हो गया है। इस पोस्ट पढ़के कबक कर रहे हैं। मरर वीडियो फोटोग्राफर नाम के अकाउंट से चैटस सेवर किए गए हैं।

Jharkhand

# बंदूक की नोक पर 6 मिनट में 15 लाख की लूट

**रामगढ़, (एजेंसी)** रामगढ़ में 4 अरागोणियों ने सुरसहाक का पियरर देते हुए धाने के नजदीक स्थित केरर दुकान में रिडनाइज लुट की घटना को अंजाम दिया है। 4 अरागोणियों ने तुरने को नोक पर मात्र 6 मिनट में 15 लाख रुपए के केरर दुकान लुट कर ली। घटना से घाने की दूरी मात्र 200 मीटर है। पूरी दुकान घुसने में सब सेकेंडोबी में दम हो गई है। जकारको मिलने से सुरसहाक की घुसलक के बाद पुलिस कचपारी को अरने सखल ले रहे हैं। सेकेंडोबी फुटल में दो अरागोणी टोपी और मरकक लएर दिए रहे हैं। दो अरागोणी हेल्मेट घरने दिये हैं।



खेल

# कोलकाता ने पंजाब को पांच विकेट से हराया, रसेल और नीतीश चमके

## धवन का अर्धशतक बेकार

कोलकाता, (एजेंसी) आईपीएल 2023 के 53वें मुक़ाबले में कोलकाता नाइट राइडर्स ने पंजाब किंग्स को पांच विकेट से हरा दिया। इस टूर्नामेंट में यह कोलकाता का पांचवां जीत और पंजाब की छठी हार थी। अब दोनों टीमें 11 मैच खेले चुकी हैं और दोनों के पास 10 अंक हैं। हालांकि, बेहतार नर डेट के साथ कोलकाता पांचवें और पंजाब सातवें स्थान पर है। इस मैच के बाद प्लेऑफ का भी रस और रोमाक हो गई है। अब पांच टीमें रहे हैं, जिन्हें छह मुक़ाबलों में हार मिलनी है। बर्ग, छह टीमें ऐसी हैं, जो पांच मैच खेले चुकी हैं।



बीच दो थ्यान के लिए करे को टकरा है। ऐसे में आने वाले कुछ मैच सभो टीमें के लिए निर्णिकक स्थिति होनी है। इस मैच में पंजाब किंग्स ने पहले बल्लेबाजी करते हुए सखल किंगट पर 179 रन बनारर 51 रनिकर धवन ने सखसे ज्वाप 57 रन की पारी खेले थी। इरकने जकार में कोलकाता नाइट राइडर्स ने पांच विकेट खोकर 182 रन बन किए और अखिरी में 21 रन अरने नाम कर लिया। कोलकाता के लिए बल्लेबा नीतीश राघव ने सखसे ज्वाप 51 रन

बनर। **धवन ने पंजाब को अखी शुरुआत दिलाई**  
टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए पंजाब किंग्स की शुरुआत कुछ खास नहीं थी। प्रथिमरन सिंघ दुरसे ही ओवर में 12 रन बनारर आउट हो गए। इस समय टीम का स्कोर 21 रन था। इरकने बाद राघवके हर्निक रमना का दूसरा शिकार करे। बाद अररन खाता नहीं

सिनेमा

# द केरल स्टोरी के सदस्य को मिली धमकी, निर्देशक सुदीप्तो सेन की शिकायत के बाद एक्शन में पुलिस



फिल्म 'द केरल स्टोरी' के कु मेंबर को धमकी भरा संदेश मिला है। कु मेंबर को यह बाहर न निकरने को बल्लेगनी दी गई। फिल्म के निर्देशक सुदीप्तो सेन ने पुलिस को जानकारी दी। इरकने बाद कु मेंबर को पुलिस ने सूखा फुल्ले देखा है। खाता है, फिल्म को लेकर इरकने फुल्ले से पहले से ही रिवाइल कर रहा है और इरकने सब जगती पर सब को कर दिया गया है। मुंबई पुलिस के मुताबिक, फिल्म 'द केरल स्टोरी' के कु मेंबर को एक अनजान नंबर से धमकी भरा संदेश मिला है। पुलिस के अइरर, फिल्म 'द केरल स्टोरी' के निर्देशक सुदीप्तो सेन ने उन्हें धमकी दे कु मेंबर से से एक को एक अनजान नंबर से मैसेज आना। पुलिस ने कहा, 'संदेश ने उस प्लेनिक को पर से अनेके बार नीले निकरने को धमकी दी और कहा कि उनसे कबनी टिकरर अरका नाम नहीं किना।' पुलिस ने अनजानरी मिलने के डरत बाघ ही एक्शन लेरर हुए फिल्म के कु मेंबर को सूखा फुल्ले कराया। लेकिन पुलिस फुल्ले एरकनआईआर दम नहीं की गई है। फिल्ले खाता में कुलुमर कियर सखरर 3.8 मई करी को 'यूनी बलाघ खोली' और राउम में 'मकरर और किंग' को घटनाअ से बचने के लिए फिल्म 'द केरल स्टोरी' पर बैन लगा दिया है।

