दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना- राशिफल

रायगढ़, मंगलवार 14 जुलाई 2020

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

पारलौकिक जीवन की तलाश का सिलसिला

खगोल वैज्ञानिकों के एक नये अनुमान के मुताबिक हमारी मिल्की-वे आकाशगंगा में पृथ्वी जैसे ग्रहों की संख्या 6 अरब है। उनका कहना है कि हमारी आकाश गंगा में 'जी टाइप' के हर पांच तारों के साथ एक पृथ्वी जैसा चट्टानी ग्रह मौजूद है। खगोल विज्ञान में जी टाइप ऐसे तारे को कहा जाता है, जिसके मध्य भाग में हाइड्रोजन अणु आपस में जुड़कर हीलियम का निर्माण करते हैं। हमारे ब्रह्मांड में जी टाइप तारों की भरमार है, जिनमें हमारा सूरज भी शामिल है। हमारी आकाशगंगा में 400 अरब तारों की मौजूदगी का अनुमान लगाया गया है। यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया के खगोल वैज्ञानिक और इस अध्ययन के सह-लेखक जैमी मैथ्यूज ने कहा कि हमारी आकाशगंगा में 7 प्रतिशत जी टाइप तारे हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि 6 अरब तारों के पास पृथ्वी जैसे ग्रह हो सकते हैं।

इस अध्ययन की प्रमुख लेखक मिशैली कुनिमोटो ने कहा कि मेरी गणनाओं के मुताबिक प्रत्येक जी टाइप तारे के इर्दगिर्द पृथ्वी जैसे ग्रहों की ऊपरी सीमा 0.18 प्रतिशत है। उन्होंने कहा कि हम विभिन्न तारों के इर्दगिर्द विभिन्न ग्रहों की मौजूदगी का अनुमान लगाकर ग्रहों के निर्माण पर नई रोशनी डाल सकते हैं और बाहरी ग्रह खोजने के लिए भावी मिशनों की तैयारी कर सकते हैं। इस अध्ययन से पहले सूरज जैसे प्रत्येक तारे के साथ 0.02 प्रतिशत आवास योग्य ग्रहों की मौजूदगी का अनुमान लगाया गया था। कुनिमोटो की रिसर्च में पृथ्वी जैसे ग्रहों पर मुख्य जोर दिया गया है। उन्होंने अपनी गणना में उन ग्रहों को भी शामिल किया जो आकार में छोटे और अपने तारे से अधिक दूर होने के कारण पर्यवेक्षित नहीं हो पाए होंगे। ध्यान रहे कि गत मार्च में कुनिमोटो ने केप्लर मिशन द्वारा पर्यवेक्षित दो लाख तारों के डेटा का विश्लेषण करने के बाद 17 बाहरी ग्रह खोजे थे। इनमें एक ग्रह का आकार पृथ्वी जैसा है।

अभी तक 4000 से अधिक बाहरी ग्रहों की पहचान हो चुकी है। इनमें कम से कम 50 ग्रहों के आवास योग्य होने का अनुमान लगाया गया है। आवास योग्यता के हिसाब से इनका आकार सही है और वे अपने तारों की ऐसी कक्षाओं में मौजूद हैं जहां की परिस्थितियां सतही जल के लिए अनुकूल हैं। सैद्धांतिक दृष्टि से ऐसे ग्रह जीवन योग्य हो सकते हैं। क्या पृथ्वी से बाहर भी जीवन है? यह एक शाश्वत प्रश्न है, जिसका उत्तर खोजना आसान नहीं है। खगोल वैज्ञानिक लंबे समय से इस विषय पर माथा-पच्ची कर रहे हैं। पारलौकिक प्राणियों को लेकर अनेक साइंस फिक्शन फिल्में बनाई जा चुकी हैं और अनगिनत कथाएं लिखी जा चुकी हैं। एलियंस की उपस्थिति का अभी तक कोई संकेत नहीं मिलने के बावजूद इस विषय में हमारी दिलचस्पी कभी खत्म नहीं होती। कुछ दिन पहले एस्ट्रोफिजिकल जर्नल में प्रकाशित एक अन्य अध्ययन में वैज्ञानिकों ने हमारी आकाशगंगा में 36 बुद्धिमान और संचार-सक्षम सभ्यताओं की मौजूदगी का अनुमान लगाया है। लेकिन हजारों प्रकाश वर्ष दूर होने के कारण हम कभी भी यह पता नहीं लगा पाएंगे कि क्या सचमुच ऐसी सभ्यताएं मौजूद हैं या उनकी मौजूदगी सिर्फ एक कयास है।

बुद्धिमान पारलौकिक सभ्यताओं के बारे में पिछले अनुमान ड्रेक इक्वेशन पर आधारित थे। ध्यान रहे कि प्रसिद्ध खगोल वैज्ञानिक और खगोल भौतिकविद फ्रैंक ड्रेक ने 1961 में यह इक्वेशन लिखी थी। अब नॉटिंगम यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने इस इक्वेशन से अलग हटकर अपने तरीके से बुद्धिमान सभ्यताओं की गणना की है। इस अध्ययन के सह-लेखक क्रिस्टोफर कोंसेलिस ने कहा कि ड्रेक इक्वेशन और हमारे तरीके में मुख्य फर्क यह है कि हमने जीवन की उत्पति के बारे में बहुत ही सरल अनुमान लगाया है। जीवन की उत्पत्ति वैज्ञानिक ढंग से होती है। यदि सही परिस्थितियां मौजूद हैं तो जीवन उत्पन्न होगा। यदि माना जाए कि पृथ्वी की भांति दूसरे ग्रहों पर बुद्धिमान जीवन को पनपने में पांच अरब वर्ष लगे होंगे तो हमारी आकाशगंगा में कुछ दर्जन सक्रिय सभ्यताएं अवश्य होनी चाहिए। वैज्ञानिकों ने बुद्धिमान सभ्यताओं का अनुमान लगाने के लिए एक खगोल-जैव वैज्ञानिक सिद्धांत विकसित किया है। इसे 'एस्ट्रोबायोलॉजिकल कोपरनिकन प्रिंसिपल' भी कहा जाता है।

ट्राई ने एयरटेल, वोडाफोन आइडिया के तेज स्पीड का वादा करने वाले तरजीही प्लान पर रोक लगाई

नयी दिल्ली। दूरसंचार नियामक ट्राई ने भारती एयरटेल और वोडाफोन आइडिया से उन खास दूरसंचार प्लानों को रोकने के लिए कहा है, जिसके तहत कुछ तरजीही उपयोगकर्ताओं को तेज स्पीड देने का वादा किया था। दरअसल सवाल उठ रहे थे कि क्या अन्य ग्राहकों की सेवाओं में गिरावट की कीमत पर तरजीही नेटवर्क तैयार किया गया है। एक सूत्र ने कहा कि भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) ने दोनों परिचालकों से अंतरिम अवधि के लिए इन विशेष प्लान को वापस लेने के

लिए कहा है। ट्राई ने इस बारे में दोनों परिचालकों- एयरटेल और वोडाफोन आइडिया को लिखा है और उनसे उनके प्लान के बारे में सवाल किए हैं, जिसमें कुछ तरजीही उपयोगकर्ताओं को तेज गति देने का वादा किया है। नियामक ने पूछा है कि क्या उन विशिष्ट प्लानों में अधिक भुगतान वाले ग्राहकों को तरजीह, अन्य ग्राहकों के लिए सेवा में गिरावट की कीमत पर आई है। ट्राई ने परिचालकों से पूछा है कि वे दूसरे सामान्य ग्राहकों के हितों की रक्षा कैसे कर रहे हैं। इस बारे में संपर्क करने पर एयरटेल के एक प्रवक्ता ने कहा, ''हम अपने सभी ग्राहकों को सर्वश्रेष्ठ नेटवर्क और सेवा मुहैया कराने के लिए उत्साह से भरे हैं।'' एयरटेल के प्रवक्ता ने कहा कि इसके साथ ही कंपनी पोस्ट-पेड ग्राहकों के लिए सेवा और जवाबदेही को बढ़ाना चाहती है। ट्राई ने एयरटेल को जवाब देने के लिए सात दिन का समय दिया है। वोडाफोन आइडिया के प्रवक्ता ने इस बारे में पूछने पर कहा, ''वोडाफोन रेडएक्स प्लान हमारे मूल्यवान पोस्टपेड ग्राहकों के लिए असीमित डेटा, कॉल, प्रीमियम सामग्री, अंतरराष्ट्रीय रोमिंग पैक सहित कई फायदे मुहैया कराता है।'' उन्होंने कहा कि कंपनी अपने ग्राहकों को सर्वश्रेष्ठ और उच्च गति की 4जी डेटा सेवाएं मुहैया करने के लिए प्रतिबद्ध है।

कोरोना के कारण 77 फीसदी कंपनियों का राजस्व गिरा

नई दिल्ली (आरएनएस)। कोविड-19 महामारी के मौजूदा संकट के परिणामस्वरूप लगभग 77 प्रतिशत कंपनियों के राजस्व में गिरावट आई है। यह जानकारी हाल के एक वैश्विक सर्वेक्षण में सामने आई है। 720 ट्रांस्फार्म ऑफ दुबई, प्रोफेसी एफजेएलएलसी-मिडल ईस्ट और भारत स्थित इनसाइट्स3डी द्वारा संयुक्त रूप से किए गए एक सर्वे के अनुसार, भारत और मध्यपूर्व में स्थित लगभग सात प्रतिशत कंपनियों ने राजस्व में वृद्धि दर्ज की है, जबकि 16 प्रतिशत कंपनियां अप्रभावित हैं। इस सर्वे के लिए लगभग 282 कार्यकारियों से बातचीत की गई, जिसमें सभी उद्योग सेगमेंट से सीईओ और एमडी शामिल हैं।

जिन कंपनियों पर नकारात्मक असर पड़ा है और उनके राजस्व में गिरावट आई है। उनमें से 30 प्रतिशत कंपनियों ने राजस्व में 50 प्रतिशत से अधिक की गिरावट दर्ज की, जबकि 30 प्रतिशत कंपनियों ने 30-50 प्रतिशत गिरावट दर्ज की। रिपोर्ट में कहा गया है कि सर्वे में शामिल लगभग 30 प्रतिशत कंपनियों को कठोर उपाय अपनाने की जरूरत होगी, जैसे उच्चस्तर का युक्तिकरण, बिक्री या विलय। रिपोर्ट पर टिप्पणी करते हुए प्रोफेसी एफजेडएलएलसी के राजा मारुर ने कहा, 'हमारा मानना है कि एक नई सामान्य स्थिति की परिकल्पना की जा रही है।

हैमिल्टन ने जीती स्टाईरियन ग्रां प्री

स्पीलबर्ग। छह बार के विश्व चैंपियन ब्रिटेन के लुइस हैमिल्टन ने ऑस्ट्रियन ग्रां प्री की विफलता को पीछे छोड़ते हुए रविवार को स्टाईरियन ग्रां प्री फार्मूला वन रेस जीत ली। हैमिल्टन की टीम मर्सिडीस ने इस रेस में पहला और दूसरा स्थान हासिल किया। हैमिल्टन की यह 85वीं करियर जीत है और वह सात बार के विश्व चैंपियन माइकल शूमाकर के 91 जीत के आलटाइम रिकॉर्ड के करीब पहुंच रहे हैं। हैमिल्टन ऑस्ट्रियन ग्रां प्री में पेनल्टी मिलने के कारण दूसरे से चौथे स्थान पर फिसल गए थे। इसी ऑस्ट्रियन सर्किट रेड बुल रिंग में

पिछले रविवार को ऑस्ट्रियन ग्रां प्री जीतने वाले मर्सिडीस के दूसरे रेसर वाल्टेरी बोटास इस बार दूसरे स्थान पर रहे और उनकी चैंपियनशिप बढ़त घटकर छह अंक रह गयी है।

जमैका की फेजर प्राइस ने 11 सेकंड में लगाया 100 मी. का फर्राटा

किंगस्टन। जमैका की चार बार की विश्व चैम्पियपन शैली एन फ्रेजर प्राइस ने यहां वेलोसिटी फेस्ट मीट में महिलाओं की 100 मीटर की दौड़ को 11.00 सेकेंड में पूरी कर ली। प्राइस अपनी अंतिम दौड़ के पांच महीने बाद ट्रैक पर उतरी थीं। दो बार की ओलंपिक चैंपियन ने इस वर्ष 100 मीटर में अब तक का सबसे तेज समय निकाला। दोहा में 2019 विश्व चैंपियनशिप में 32 वर्ष की उम्र में फ्रेजर प्राइस एक ग्लोबल चैम्पियनशिप में 100 मीटर स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतने वाली इतिहास की सबसे उम्रदराज महिला और दूसरी मां बनी थी।

डीजल के दाम लगातार दूसरे दिन बढ़े, दिल्ली में 81 रुपये लीटर के पार

नई दिल्ली (आरएनएस)। डीजल के दाम में सोमवार को लगातार दूसरे दिन बढ़ोतरी हुई, जबकि पेट्रोल की कीमत लगातार 14वें दिन स्थिर रही। देश की राजधानी दिल्ली में डीजल का भाव 81.05 रुपये लीटर हो गया है। राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में पेट्रोल के मुकाबले डीजल 62 पैसे प्रति लीटर महंगा हो गया है।

इंडियन ऑयल की वेबसाइट के अनुसार, दिल्ली, कोलकाता, मुंबई और चेन्नई में डीजल की कीमत बढ़कर क्रमशः 81.05 रुपये, 76.17 रुपये, 79.27

रुपये और 78.11 रुपये प्रति लीटर हो गई। वहीं, पेट्रोल का भाव चारों महानगरों में बिना किसी बदलाव के क्रमशः 80.43 रुपये, 82.10 रुपये, 87.19 रुपये और 83.63 रुपये प्रति लीटर बना हुआ है। तेल विपणन कंपनियों ने सोमवार को डीजल का दाम दिल्ली में 11 पैसे, कोलकाता में 12 पैसे जबकि मुंबई और चेन्नई में 10 पैसे प्रति लीटर बढ़ा दिया। उधर, वैश्विक बाजार में कच्चे तेल के दाम में फिर नरमी देखी जा रही है। अंतर्राष्ट्रीय वायदा बाजार इंटरकांटिनेंटल एक्सचेंज ; आईसीई पर बेंचमार्क कच्चा तेल ब्रेंट क्रूड के सितंबर वायदा अनुबंध में सोमवार को पिछले सत्र से 0.74 फीसदी की कमजोरी के साथ 42.92 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार चल रहा था।

14 फुटबॉलरों के कोरोना संक्रमित होने से मैच रद्द

रियो डी जेनेरो,13 जुलाई । दक्षिण ब्राजील के सबसे बड़े फुटबॉल मैचों मिस एक को एक टीम के 14 खिलाड़ियों के कोरोना वायरस 'कोविड-19' संक्रमित होने के कारण 24 घंटे पहले रद्द कर दिया गया। सांता कैटेरिना राज्य चैंपियनशिप आठ जुलाई को चार मैचों के साथ फिर से शुरू हुई थी जिसमें चेपेकोंसे ने अवाई को 2-0 से मात दी थी। दोनों टीमों के बीच रिटर्न मैच रविवार को शाम 4 बजे शुरू होने वाला था लेकिन

राज्य के स्वास्थ्य सचिवालय के आदेश के मद्देनजर रद्द कर दिया गया। एक बयान में कहा गया है कि एक टीम के 14 खिलाड़ी कोरोना संक्रमित हो गये हैं और ऐसे में सभी खिलाड़ियों को जरूरी सुरक्षा उपायों का अनुसरण करना होगा। बयान में यह नहीं बताया गया है कि किस टीम के 14 खिलाड़ी कोरोना पॉजिटिव आये हैं लेकिन एक ब्राजिलियन वेबसाइट के मुताबिक संक्रमित खिलाड़ी चेपेकोंसे से हैं। हालांकि क्लब ने इस रिपोर्ट पर अपनी कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। ब्राजील के सांता कैटेरिना राज्य में अभी तक 42,026 कोरोना मामले सामने आये हैं।

यश के फैंस ने बना दिया फिल्म केजीएफ 2 का ट्रेलर!

केजीएफः चैप्टर 1 में कन्नड़ अभिनेता यश के शानदार प्रदर्शन के बाद, उनके प्रशंसक केजीएफः चैप्टर 2 में रॉकी भाई को देखने के लिए बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। केजीएफः चैप्टर 2 के ट्रेलर रिलीज के लिए इस कदर उत्साह है कि यश के उत्साही प्रशंसक ने खुद ही केजीएफः चैप्टर 2 ट्रेलर बना कर यूट्यूब पर रिलीज कर दिया है। फैंस द्वारा बनाये गए ट्रेलर को जमकर देखा जा रहा है।

बता दें कि केजीएफः चैप्टर 1 को हिंदी, तमिल और कन्नड़ चैनल पर अपने सैटेलाइट प्रीमियर के दौरान खासी टीआरपी मिली थी। इतना ही नहीं, ओटीटी प्लेटफॉर्म पर भी इसे बहुत सराहा गया।

अभिनेता अपनी आगामी फिल्म केजीएफः चैप्टर 2 की रिलीज की तैयारी कर रहे हैं। इस फिल्म में भी उनका शानदार परफॉर्मेंस देखने मिल सकता है। फिल्म के लिए की गई उनकी मेहनत का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि दस मिनट के एक दृश्य के लिए उन्होंने छह महीने तक ट्रेनिंग ली थी। केजीएफः चैप्टर 2 में अभिनेता संजय दत्त भी नजर आएंगे।

ऋतिक के साथ शाहरुख भी नजर आएंगे कृष-4 में

बॉलीवुड एक्टर ऋतिक रोशन के फैंस के लिए एक अच्छी खबर हैं. ऋतिक रोशन ने अपनी फिल्म 'कृष 4 ' की तैयारियां शुरू कर दी हैं. कृष 3 में काफी शानदार स्टंट दिखाकर लोगों के दिलों में राज करने वाले ऋतिक रोशन के पिता निर्माता, निर्देशक राकेश रोशन सुपर हीरो फ्रेंचाइजी कृष की चौथी किस्त को बेहतर बनाने में लगे हुए हैं. कहा जा रहा है कि लॉकडाउन के दौरान फिल्म की स्क्रिप्ट को तैयार कर लिया गया है। फिल्म

'कृष 4' को लेकर चर्चे थे कि ऋतिक रोशन की इस फिल्म की शूटिंग इस साल उनके जन्मदिन के बाद से शुरू की जाएगी, लेकिन कोरोना वायरस के कारण लगे ताले ने फिल्म के काम पर कुछ समय के लिए ताला लगा दिया. हालांकि, फिल्म की स्क्रिप्ट को तैयार कर लिया गया है. इस फ्रैंचाइजी की आखिरी फिल्म 2013 में रिलीज हुई थी जिसमें कंगना रनौत, विवेक ओबेरॉय और प्रियंका चोपड़ा जैसे एक्टर्स अहम किरदारों में नजर आए थे।

राकेश रोशन प्री-प्रॉडक्शन का काम शुरू शुरू करेंगे, जबकि राजेश रोशन म्यूजिक का डिपार्टमेंट संभालेंगे. वीएफएक्स का काम शाहरुख खान की रेड चिलीज हैंडल करेगी।

सिनेमा सबसे खूबसूरत धोखा है : जैकलीन फर्नांडीज

अभिनेत्री जैकलीन फर्नांडीज को लगता है कि दुनिया में सिनेमा सबसे खूबसूरत धोखा है। जैकलीन ने इंस्टाग्राम पर खुद की तस्वीरें पोस्ट कीं और लिखा, सिनेमा . दुनिया का सबसे खूबसूरत फॉड .. अंदर देखिए। फोटो में अभिनेत्री एक चमकदार टॉप पहने हुए हैं और उन्होंने अपने बालों को खुला रखा है। बहुत कम मेकअप और पिंक लिप कलर में वह खूबसूरत दिख रही हैं। बता दें कि हाल ही में जैकलीन ने यह बात साझा की थी कि कोविड-19 महामारी ने उन्हें जीवन का महत्व सिखाया है। उन्होंने इस बात को समझा है कि जिंदगी का हर दिन कीमती है। जैकलीन ने बताया, इस महामारी ने मुझे यह महसूस कराया है कि जीवन बहुत छोटा है। हमें प्रत्येक दिन की कीमत को समझने की और उसे अच्छे से जीने की जरूरत है। साथ ही हमें प्रकृति के लिए आभारी होने और अपने ग्रह को वापस देने के लिए ज्यादा से ज्यादा काम करने की जरूरत है।

आज का राशिफल

मेष: आज आप प्रसन्नता अनुभव करेंगे। विलासितापूर्ण माहौल का लुफ्त उठाएंगे। बड़ी मात्रा में पैसा हाथ में आने से आप संतुष्टि महसूस करेंगे।

वृषभ: आज का दिन स्वास्थ्य के लिए खराब है, खान-पान से बचें। आलस्य का भी त्याग करें। ध्यान रहे किसी भी वस्तु की अधिकता हानिकारक होती है।

मिथुन: आज आप एक महत्वपूर्ण परियोजना आरंभ करने वाले हैं, जिसके सफलतापूर्वक पूरा होने में एक साल लग सकता है।

कर्क: भाग्य आज महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। जीवन के सभी क्षेत्रों में प्रगति की दिशा में आगे बढ़ेंगे।

सिंह: नीजि संबंध प्रेम पूर्ण और सहयोगपूर्ण रहेंगे। स्वास्थ्य अच्छा रहने से आप विभिन्न कार्यों में सक्रियता पूर्वक भाग लेंगे।

कन्या: कार्यक्षेत्र में सहकर्मियों के सहयोग से आज आप एक परियोजना को पूरा करने में सफल रहेंगे। किसी महान व्यक्ति के हस्तक्षेप से पारिवारिक विवाद का समाधान हो जाएगा। आपकी रचनात्मक क्षमता बढ़ेगी।

तुला: आज आपको बहुकोणीय व्यापारिक साझेदारी व संबंधों से लाभ होगा, लेकिन नीजि संबंधो के मामले में त्रिकोणीय रिश्ते आपके जीवन में समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं। आप जीवन में तीन भूमिकाएं निभाएंगे।

वृश्चिक: आज दिन मिश्रित फलकारक है। शारीरिक और मानसिक रूप से परेशान होने के बावजूद आप जो भी कार्य साहस के साथ करेंगे, उसमें सफलता मिलेगी। कार्यक्षेत्र और परिवार में कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।

धनु: सेहत और वित्तीय संसाधनों पर ध्यान देने की जरूरत है। दूसरे लोगों के कार्यों के लिए ज्यादा वक्त और ऊर्जा बर्बाद न करें।

मकर: आप परिवर्तन के एक महत्वपूर्ण मुहाने पर खड़े हैं। किसी कठिन दौर से गुजर सकते है।

कुंभ: आज निजी संबंधों पर भावनाएं हावी रहेंगी। अन्तर्मन की पुकार को सुनें। हर मामले में अतिवादी से बचें।

मीन: आपने जो उम्मीदें संजोकर रखी हैं, उनके पूरा न होने पर आप खिन्न हो सकते हैं। निजी संबंधो के कुछ मामलों में विवाद की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

वजन घटाने के लिए करना चाहते हैं डाइटिंग, तो इन बातों का रखें ध्यान

अपनी बॉडी को हेल्दी रखने के लिए हमें उसकी लगातार केयर करने की आवश्यकता होती है। यदि आप उसकी अच्छी देखभाल नहीं करेंगे, तो शरीर बीमारियों तथा मोटापे की चपेट में आसानी से आ जाएगा। इसलिए हेल्दी रहने के लिए हमें अपनी बॉडी पर काम करते रहना चाहिए।

इन दिनों लोगों में मोटापा काफी तेजी से बढ़ रहा है, जो किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकता है। इसका मुकाबला करने का एक लोकप्रिय तरीका परहेज है। डायटीशियन, आहार में बदलाव या परहेज करने की सलाह देते हैं, क्योंकि यह वजन कम करने और का एक हेल्दी तरीका है। हालांकि, डाइटिंग के साथ, भारी जिम्मेदारियां भी आती हैं। डाइटिंग करना कई लोगों को निराश भी कर देता है। इससे पहले कि आप अपना वजन कम करने की जर्नी पर निकल जाएं, आप इन काम की बातों का ध्यान रखना न भूलें...

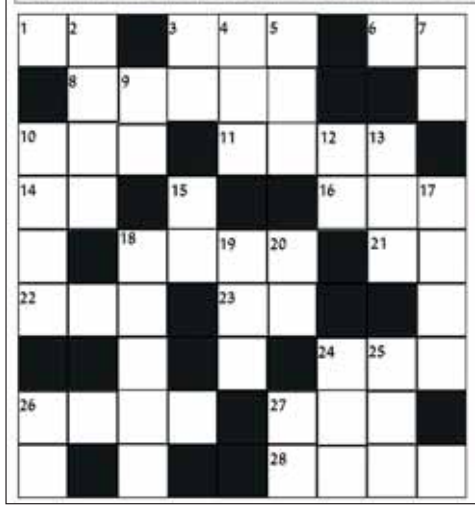
ऐसा डाइट प्लान बनाएं जो आपको सूट करता हो- काम में बिजी रहने वाले व्यक्ति के लिए एक ऐसा डाइट प्लान बनना चाहिए, जिसको वह ऑफिस के काम के साथ-साथ आराम से फॉलो कर सके। इस तरह, आहार के लिए प्रतिबद्ध रहना आसान होगा।

जल्दी में मत रहिए- वजन घटाना एक स्लो प्रोसेस है। तेजी से वजन घटाया जाना बिल्कुल भी असंभव नहीं है। अगर आप जल्दी-जल्दी वजन घटा भी लेते हैं, वह अचानक से बाउंस बैक कर सकता है। इसलिए वेट लॉस करते समय हमेशा अपना धैर्य बनाए रखें और साथ ही नियमित डाइटिंग और एक्सरसाइज भी करें। समय बीतने के साथ कई बार डाइटिंग करते रहना मुश्किल हो सकता है। यह थका देने वाला हो सकता है, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि आपको इसे बिल्कुल भी ब्रेक नहीं करना है।

शब्द सामर्थ्य- 82

बाएं से दाएं
1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भुत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे
2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 81 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा	■	म	हा	र	त
क	■	ह	■	■	■	■	ज	न
■	जा	न	की	■	क	म	नी	य
■	■	त	म	क	ना	■	■	■
म	■	■	त	ह	त	■	दा	ब
सी	मा	■	■	ला	■	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	■	वा	■	च
■	■	द	■	■	घा	ल	मे	ल
■	ब	द	ह	वा	स	■	■	न

सू-दोकू- 82

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.80 का हल

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