संपादकीय

पीड़ा में भी पक्षपात

लोकतंत्र के मंदिर वे स्थान भी हैं, जहां निर्वाचित सरकारों की जवाबदेही तय की जाती है। और इसके लिए जो निर्धारित संसदीय प्रक्रियाएं हैं, उनका पालन हो यह सुनिश्चित करना संवैधानिक पदों पर आसीन शख्सियतों की ही जिम्मेदारी है।

उप-राष्ट्रपति जगदीप धनकड़ का यह कथन उचित है कि लोकतंत्र का अर्थ सार्वजनिक कल्याण को सुनिश्चित के मकसद से संवाद, चर्चा, विचार-विमर्श और बहस है। उनकी इस बात से भी किसी को असहमति नहीं होगी कि लोकतंत्र का मतलब व्यवधान और शोर-गुल नहीं हो सकता। उन्होंने इस बात पर रोष जताया कि व्यवधान और शोर-गुल को लोकतंत्र के मंदिरों को कलंकित करने का का हथियार बना लिया गया है। बहरहाल, जब राज्यसभा के सभापति ने यह बात छेड़ी है, तो इसमें यह भी अवश्य जोड़ा जाएगा कि लोकतंत्र के मंदिर वे स्थान भी हैं, जहां निर्वाचित सरकारों की जवाबदेही तय की जाती है। और इसके लिए जो निर्धारित संसदीय प्रक्रियाएं हैं, उनका पालन हो यह सुनिश्चित करना उन जैसे उच्च-पदस्थ शख्सियतों की ही जिम्मेदारी है। क्या इन दोनों बिंदुओं पर आज ये स्थान और वहां के संचालक खरे उतर रहे हैं? अगर मणिपुर जैसे गंभीर संकट पर सदनों में विपक्ष की मांग के मुताबिक चर्चा नहीं हो सकती है और प्रधानमंत्री को बयान देने के लिए पीठासीन अधिकारी निर्देश नहीं दे सकते हैं, तो इससे ही यह जाहिर हो जाता है कि संसद में किस तरह के संवाद, चर्चा, विचार-विमर्श और बहस की इजाजत दी जा रही है।

स्थायी ससंदीय समितियों में विधेयकों के परीक्षण की परिपाटी क्यों कमजोर हुई और नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक (सीएजी) का हाई प्रोफाइल ऑफिस आज क्यों कहीं हाशिये पर पड़ा नजर आता है, इसका उत्तर भी अगर उप-राष्ट्रपति देते, तो जो चर्चा उन्होंने छेडी, वह समग्रता में नजर आती। इसके बिना उनका रोष एक तरह का पक्षपात नजर आता है। जहां तक व्यवधान और हंगामे को हथियार बनाने की बात है, तो इसमें कोई भी पार्टी अपने को साफ-सुथरी नहीं बता सकती। विकिलिक्स वेबसाइट पर भारत संबंधी जो दस्तावेज छपे थे, उनमें इस बात का उल्लेख था कि कैसे तत्कालीन विपक्षी पार्टी-भाजपा की बैठकों में अपने प्रदेश इकाइयों के सियासी तकाजों के मुताबिक संसद में व्यवधान डालने की रणनीतियां बनाई गईं। अपेक्षा रहती है कि संवैधानिक पदों पर बैठे व्यक्ति दलगत सोच से ऊपर उठ कर राष्ट्र को निष्पक्षता से संबोधित करेंगे। उप-राष्ट्रपति से भी ऐसी ही अपेक्षा है।

एक परिवार को मिलेगा 1 चावल बैग, भारत के प्रतिबंध से अमेरिका में मची अफरा-तफरी

नई दिल्ली। भारत सरकार ने आगामी त्योहारों के दौरान घरेलू सप्लाई बढ़ाने और कीमतों को काबू में रखने के लिए गैर-बासमती सफेद चावल के निर्यात पर प्रतिबंध लगा दिया। इस प्रतिबंध का असर अमेरिका में भी दिखाई दे रहा है। चावल पर प्रतिबंध लगाने के बाद अमेरिकी दुकानों में लंबी कतारें और बेहद अस्त-व्यस्त माहौल देखने को मिल रहा है। बता दें कि भारतीय खाद्य मंत्रालय ने एक बयान में कहा था कि गैर-बासमती उसना चावल और बासमती चावल की निर्यात नीति में कोई बदलाव नहीं होगा। कुल निर्यात में दोनों किस्मों का हिस्सा बड़ा है। देश से निर्यात होने वाले कुल चावल में गैर-बासमती सफेद चावल की हिस्सेदारी लगभग 25 प्रतिशत है।

चावल की खरीददारी पर भी प्रतिबंध- अब अधिक से अधिक एनआरआई और एशियाई लोग चावल जमा करने के लिए दुकानों पर इक_ा हो रहे हैं। इसे देखते हुए कई अमेरिकी दुकानों ने चावल की खरीददारी को लेकर कुछ प्रतिबंध लगा दिए हैं। कई दुकानों ने अफरातफरी से निपटने के लिए 'प्रति परिवार केवल 1 चावल बैग' का विकल्प चुना है। यानी एक परिवार केवल एक ही चावल का बैग खरीद सकता है। इन प्रतिबंधों से पहले, कई सुपरमार्केट चेन में चावल खरीदने को लेकर भगदड़ मची हुई थी।

कई वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हैं जिनमें लोगों को ज्यादा से ज्यादा चावल बैग खरीदते देखा जा सकता है। हालांकि अब 'एक परिवार, एक चावल बैग' के नियम से अफरातफरी शायद कम हो। इस कदम का उद्देश्य चावल के वितरण में निष्पक्षता लाना और अन्य लोगों के लिए स्टोर तक पहुंच को आसान बनाना है। भारत द्वारा चावल निर्यात पर अचानक प्रतिबंध लगाने से आने वाले समय में अनाज की कीमत पर असर पडऩे की संभावना है। मूल्य वृद्धि की उम्मीद ने लोगों को अनाज की जमाखोरी करने और इसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के जरिए ज्यादा कीमत पर बेचने के लिए प्रेरित किया है।

भारत के चावल निर्यात प्रतिबंध से खाद्य महंगाई बढ़ सकती है- आईएमएफ-अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष के मुख्य अर्थशास्त्री पियरे-ओलिवियर गौरींचस ने मंगलवार को कहा कि इस कदम से खाद्य कीमतें बढ़ सकती है। उन्होंने यह भी कहा कि इस कदम को जल्द वापस लिया जाना चाहिए। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) ने कहा है कि वह भारत को चावल की एक निश्चित श्रेणी के निर्यात पर लगाए गए प्रतिबंध हटाने के लिए "प्रोत्साहित" करेगा, क्योंकि इससे वैश्विक मुद्रास्फीति पर असर पड़ सकता है।

अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के मुख्य अर्थशास्त्री पियरे-ओलिवियर गौरींचस ने यहां एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि मौजूदा स्थिति में इस प्रकार के प्रतिबंधों से बाकी दुनिया में खाद्य कीमतों में अस्थिरता पैदा होने की आशंका है और इसके बाद बाकी देश भी बदले में कोई कार्रवाई कर सकते हैं। उन्होंने एक सवाल के जवाब में कहा, "इसलिए हम भारत को निर्यात पर इस प्रकार से प्रतिबंध हटाने के लिए निश्चित ही प्रोत्साहित करेंगे, क्योंकि इनसे दुनिया पर हानिकारक असर पड़ सकता है।" भारत से गैर-बासमती सफेद चावल मुख्य रूप से थाईलैंड, इटली, स्पेन, श्रीलंका और अमेरिका में निर्यात होता है।

प्रणय, लक्ष्य, सात्विक - चिराग जापान ओपन के क्वार्टर फाइनल में

तोक्यो। भारत के एच एस प्रणय, लक्ष्य सेन और सात्विक साइराज रंकीरेड्डी तथा चिराग शेट्टी की जोड़ी जापान ओपन बैडमिंटन के क्वार्टर फाइनल में पहुंच गए।

बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेलों के स्वर्ण पदक विजेता 21 वर्ष के सेन ने जापान के केंटा सुनेयामा को 21 . 14, 21 . 16 से हराया।

कोरिया ओपन जीतने वाले सात्विक साइराज और चिराग ने डेनमार्क के लास्से मोल्हेडे और जेप्पे बे को 21 . 17, 21 . 11 से मात दी।

वहीं प्रणय ने हमवतन किदाम्बी श्रीकांत को 19 . 21, 21 . 9, 21 . 9 से हराया।

महिला युगल में गायत्री गोपीचंद और त्रिसा जॉली को नामी मत्सुयामा और चिरारू शिडा ने 21 . 21, 21 . 19 से मात दी।

सेन ने 50 मिनट के भीतर जापानी प्रतिद्वंद्वी को हराया। पहला गेम जीतने के बाद उसने सुनेयामा को वापसी का मौका ही नहीं दिया।

वहीं प्रणय पहला गेम हार गए थे लेकिन शानदार वापसी करके अगले दो गेम जीते। सात्विक और चिराग के लिये मुकाबला लगभग एकतरफा रहा जिन्होंने सीधे गेमों में जीत दर्ज की।

इस सत्र में सात्विक और चिराग ने कोरिया ओपन सुपर 500, स्विस ओपन सुपर 300 और इंडोनेशिया ओपन सुपर 1000 खिताब जीते हैं।

नया फोल्डेबल स्मार्टफोन गैलेक्सी जेड फ्लिप 5 और गैलेक्सी जेड फोल्ड 5 लांच

सोल। सैमसंग इलेक्ट्रॉनिक्स ने आज अपने पाँचवीं जनरेशन के फोल्डेबल गैलेक्सी जेड फ्लिप 5 और गैलेक्सी जेड फोल्ड 5 स्मार्टफोन लाँच करने की घोषणा की।

कंपनी के अध्यक्ष एवं मोबाईल एक्सपीरियंस बिजऩेस के प्रमुख टीएम रोह ने इन दोनों फोन को यहां लाँच करते हुये कहा, सैमसंग मानक स्थापित करते हुए और अनुभव में निरंतर सुधार करते हुए फोल्डेबल्स के साथ मोबाईल उद्योग में क्रांति लेकर आ रहा है। फोल्डेबल स्मार्टफोन खरीदने वाले लोगों की संख्या हर दिन बढ़ती जा रही है, क्योंकि वे लोगों की पसंद के अनुरूप ऐसा अनुभव प्रदान करते हैं, जो उन्हें किसी और डिवाईस में नहीं मिल सकता। गैलेक्सी जेड फ्लिप 5 और गैलेक्सी जेड फोल्ड 5 सैमसंग की लेटेस्ट डिवाईस हैं, जो इनोवेटिव टेक्नॉलॉजी द्वारा हमारे ग्राहकों की जरूरतों को पूरा करने की हमारी प्रतिबद्धता को प्रमाणित करती हैं।

बीसीसीआई ने वर्ल्ड कप को लेकर सब-कमेटी का किया गठन

❒ रोजर बिन्नी को सौंपी अहम जिम्मेदारी

नई दिल्ली। पांच अक्टूबर से 19 नवंबर तक होने वाले वर्ल्ड कप के लिए बीसीसीआई ने सब कमेटी का गठन कर दिया हैं. बोर्ड ने आयोजन स्थलों की देखरेख और बुनियादी ढांचे की सब्सिडी देने के लिए इस उप-समिति का गठन किया हैं.

इसमें अध्यक्ष रोजर बिन्नी, सचिव जय शाह, कोषाध्यक्ष आशीष सेहलर, उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला और संयुक्त सचिव देवजीत सैकिया को अभ्यास खेलों की मेजबानी सहित 12 स्थानों की देखरेख की जिम्मेदारी सौंपी गई है. इसके अतिरिक्त, बुनियादी ढांचे पर सब्सिडी के लिए सिफारिशें करने के लिए एक अलग समिति का गठन किया गया है.

मिली जानकारी के मुताबिक रोजर बिन्नी को चेन्नई और अहमदाबाद की जिम्मेदारी दी गयी हैं अहमदाबाद वर्ल्ड कप के नजरिये से काफी अहम वेन्यू रहने वाला हैं. जिसमें वर्ल्ड कप की शुरुआत और 14 अकटूबर को भारत और पाकिस्तान के बीच होने वाला मैच शामिल हैं.

बीसीसीआई सचिव जय शाह दिल्ली और धर्मशाला के प्रभारी हैं जबकि कोषाध्यक्ष आशीष सहलर पुणे, लखनऊ और गुवाहाटी की देखरेख करेंगे. उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला दक्षिणी शहरों हैदराबाद और बेंगलुरु की जिम्मेदारी संभालेंगे. वहीं संयुक्त सचिव देवजीत सैकिया को मुंबई, कोलकाता और तिरुवनंतपुरम की जिम्मेदारी दी गई है. गौरतलब है कि अहमदाबाद, मुंबई, पुणे, चेन्नई, बेंगलुरु, हैदराबाद, कोलकाता, दिल्ली, लखनऊ और धर्मशाला विश्व कप के मुख्य खेलों की मेजबानी करेंगे.

दिवालिया हो सकती है पीसी ज्वेलर्स, एसबीआई का नहीं चुकाया लोन- एनसीएलटी पहुंचा मामला

नई दिल्ली । हम आपको सावधान कर दे कि हमारे देश के प्रीमियम ज्वैलरी ब्रांड पीसी ज्वैलर्स का अचानक एक मामला सामने आया है। दरअसल देश के सबसे बड़े केंद्रीय बैंक एसबीआई (भारतीय स्टेट बैंक) ने लोन डिफॉल्ट मामले में इस ज्वेलरी कंपनी को कोर्ट में घसीटा है। बैंक का कहना है कि पीसी ज्वैलर्स ने 1,000 करोड़ रुपये से अधिक के ऋण भुगतान में चूक की है और उसका ऋण खाता एनपीए बन गया है। मामले की सुनवाई अगले महीने के पहले हफ्ते में हो सकती है।

देशभर में ज्वैलरी स्टोर चलाने वाली कंपनी पीसी ज्वैलर्स ने एसबीआई सहित कई बैंकों से कर्ज लिया था। इसमें एसबीआई सबसे बड़ा कर्जदाता बैंक है। लेकिन, 2 साल से भी ज्यादा लंबे समय से पीसी ज्वैलर्स ने बैंकों का कर्ज नहीं चुकाया। लोन अकाउंट डिफॉल्ट होने की वजह से एसबीआई ने अब पीसी ज्वेलर्स को राष्ट्रीय कंपनी विधि न्यायाधिकरण में घसीटा है। बैंक ने कंपनी के खिलाफ दिवालिया प्रक्रिया शुरू करने और कर्ज की वसूली को लेकर अपील दायर की है। कंपनी ने बताया है कि पीसी ज्वैलर्स का अकाउंट जून, 2021 से ही नॉन परफॉर्मिंग एसेट घोषित किया जा चुका है। एसबीआई ने बुधवार को हृष्टरुञ्ज में पीसी ज्वैलर्स के खिलाफ मामला दायर किया है। हृष्टरुञ्ज की मुख्य बेंच अगस्त के पहले महीने में इसकी सुनवाई करेगी।

एसबीआई ने हृष्टरुञ्ज में दायर अपनी अपील में कहा है कि पीसी ज्वैलर्स के लोन अकाउंट को जून, 2021 से ही एनपीए घोषित किया जा चुका है। बावजूद इसके कंपनी ने लोन का अमाउंट या उसका ब्याज नहीं चुकाया है। कंपनी का कारोबार आज भी देशभर में चल रहा है, लेकिन बैंकों से लिए कर्ज को चुकाने में लगातार नाकाम हो रही है। अगर बैंक की अपील स्वीकार की जाती है और दिवालिया समाधान प्रक्रिया शुरू होती है तो कंपनी के एसेट बेचकर बैंकों का कर्ज वसूला जाएगा।

पीसी ज्वैलर्स ने वित्तवर्ष 2021-22 की अपनी सालाना रिपोर्ट में बताया था कि उसने 14 बैंकों से कर्ज उठाया है। इसमें एसबीआई, इंडियन बैंक, यूनियन बैंक और पीएनबी जैसे कई बड़े बैंक शामिल हैं। इसमें से सबसे ज्यादा कर्ज एसबीआई का था, जो करीब 1,060 करोड़ रुपये है। इस साल 30 मई को जारी सालाना रिपोर्ट में भी कंपनी ने बताया है कि उसका कारोबार तेजी से बढ़ रहा है और 2022-23 की शुरुआती 3 तिमाहियों में कारोबार को काफी बढ़ावा मिला है। इसके अलावा यूनियन बैंक से 530 करोड़ का कर्ज लिया है, जबकि पीएनबी से 478 करोड़ रुपये और इंडियन बैंक से 226 करोड़ रुपये का लोन उठाया है।

भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने नीदरलैंड से ड्रॉ खेला

बार्सीलोना। भारतीय पुरूष हॉकी टीम ने एफआईएच प्रो लीग 2022 .23 खिताब जीतने वाली नीदरलैंड टीम को स्पेनिश हॉकी महासंघ की सौंवी वर्षगांठ पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट में 1 . 1 से ड्रॉ पर रोका।

भारत को पहले मैच में स्पेन ने हराया था लेकिन भारतीय टीम ने दूसरे मैच में प्रभावी प्रदर्शन किया।

कप्तान हरमनप्रीत सिंह ने भारत के लिये एकमात्र गोल 12वें मिनट में किया जबकि डच टीम के लिये जैस्पर ब्रिंकमैन ने 40वें मिनट में बराबरी का गोल दागा।

भारत ने शुरूआत से ही आक्रामक खेल दिखाया लेकिन पहला पेनल्टी कॉर्नर डच टीम को मिला जिस पर गोल नहीं हो सका।

भारत को 12वें मिनट में मिले पेनल्टी कॉर्नर को हरमनप्रीत ने गोल में बदला। हार्दिक सिंह से मिली गेंद को गोल के भीतर डालने में उन्होंने केाई चूक नहीं की।

दूसरे क्वार्टर में दोनों टीमों को पेनल्टी कॉर्नर मिले लेकिन गोल नहीं हो सका। भारत के लिये पीआर श्रीजेश की जगह उस समय खेल रहे गोलकीपर कृशन पाठक ने प्रभावी प्रदर्शन किया।

डच गोलकीपर मौरिटिस विस्सेर ने भी भारतीयों को गोल नहीं करने दिये।

तीसरे क्वार्टर की शुरूआत में दोनों टीमों को एक एक पेनल्टी कॉर्नर मिला। श्रीजेश ने मैदान पर लौटने के बाद डच टीम को गोल से वंचित रखा।

आखिरकार ब्रिंकमैन का अनुभव डच टीम के काम आया जिन्होंने पेनल्टी कॉर्नर पर बराबरी का गोल किया। आखिरी क्षणों में भारत ने हरमनप्रीत की अगुवाई में जवाबी हमला किया लेकिन कामयाबी नहीं मिली।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज आपकी मुलाक़ात किसी अजनबी से होगी, जिससे आप जीवन की नई सीख लेंगे। आपकी कड़ी मेहनत से लोग प्रभावित होंगे और आपका अनुसरण करेंगे।

वृष- आज आपका दिन नई उमंगो के साथ शुरू होने वाला है। आज आपकी सूझ-बूझ से किसी काम में सफलता हासिल होगी। पशुओं की सेवा करने का अवसर मिलेगा। आर्थिक समस्या से परेशान लोगों को राहत मिलेगी।

मिथुन- आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। घर खरीदने का विचार कर रहे लोगों के लिए आज का दिन शुभ है। आज आपका मन घरेलू कामकाज में लगेगा। आज बॉस आपको किसी नए प्रोजेक्ट पर काम करने को कह सकते हैं।

कर्क- आज आपका दिन खुशियों से भरा रहने वाला है। आपके दोस्त आपसे मदद के लिए कहेंगे, आप उन्हें निराश नहीं करेंगे। बिजनेस कर रहे लोगों को अच्छा मुनाफा होगा। आज आप शॉपिंग करने का मन बनाएंगे।

सिंह- आज आपका दिन खुशनुमा पलों से भरा रहेगा। आज परिवार से खुशखबरी मिलेगी। ईश्वर की कृपा से आज आपके सभी काम सफल होंगे। आज आपको अपने काम में ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है। आपको प्रोजेक्ट में अपने कलीग की मदद मिलेगी।

कन्या- आज आप दिन की शुरुआत अच्छे मूड से करेंगे। आज अपने किसी रुके काम को पूरा करने का सही समय है। सिविल इंजीनीयर्स के लिए दिन बेहतरीन रहेगा। स्वास्थ्य समस्या से परेशान लोग आज खुद को बेहतर महसूस करेंगे।

तुला- आपके लिए आज का दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज किसी बड़ी कंपनी से आपके लिए जॉब का ऑफर आ सकता है। आज आप कोइ नया हुनर सीखेंगे। परिवार में किसी सदस्य से आपको अच्छी सलाह मिलेगी।

वृश्चिक- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज आप किसी जरूरी काम से बाहर जा सकते हैं, अपना जरूरी सामान रखना न भूलें। आज आपके बिजनेस में प्रॉफिट होगा। फ्रेंड्स के साथ ट्रिप पर जाने का प्लान बना सकते हैं।

धनु- आज आपका दिन सामान्य रहेगा। ऑफिस में आज आपको सहयोगियों से मदद मिलेगी। घर से दूर रहकर पढ़ाई कर रहे स्टूडेंट्स आज माता-पिता से मिल सकते हैं। आज कर्मचारियों की सैलरी में इन्क्रीमेंट होगा।

मकर- आपके लिए आज का दिन उत्साह से भरा रहने वाला है। आपके व्यापार में बेहतर सुधार आयेगा आज आपका मन शांत रहेगा। पारिवारिक जीवन में हो रही अनबन आज समाप्त होगी, आपके परिवार में खुशियां बढ़ेगी।

कुंभ- आज आपका दिन आपके लिए परिवार के लिए खुशियां लाने वाला है। परिवार में आपके अच्छे काम की तारीफ़ होगी। महिलाओं के लिए आज का दिन बेहद ख़ास रहने वाला है।

मीन- आज आपका दिन बेहद खुशहाल रहने वाला है। आज अपने बिजनेस को आगे बढ़ाने की नयी योजना बनायेंगे, जिससे आपकी कामयाबी आसमान की बुलंदियों पर होगी। आपकी मुलाकात बचपन के किसी दोस्त से होगी।

इंडियन फिल्म फेस्टिवल में मेलबर्न में दिखाई जाएगी राधिका मदान की सना

इंडियन फिल्म फेस्टिवल ऑफ मेलबर्न (आईएफएफएम) 2023 का फिल्म प्रशंसकों को इंतजार है। अगस्त के मध्य में यह मेलबर्न में आयोजित किया जाएगा।जबसे फेस्टिवल के लिए नामांकन की घोषणा की गई है, प्रशंसकों की इस पर नजर है।फेस्टिवल में राधिका मदान की फिल्म सना की स्क्रीनिंग की जाएगी। इससे पहले सना कई अंतरराष्ट्रीय फिल्म फेस्टिवल में प्रदर्शित की जा चुकी है। इनमें शंघाई इंटरनैशनल फिल्म फेस्टिवल, सांटा बारबरा इंटरनैशनल फिल्म फेस्टिवल जैसे नाम शामिल हैं।

सुधांशु सरिया द्वारा निर्देशित इस फिल्म में राधिका मदान के साथ शिखा तलसानिया और पूजा भट्ट भी नजर आएंगी।सुधांशु ने अपने बयान में कहा, सना को दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में ले जाना बेहतरीन था। अब हम मेलबर्न में अपने दर्शकों से मिलने के लिए उत्साहित हैं। आईएफएफएम का बेहतरीन सिनेमा को सामने लाने का इतिहास रहा है। हमें गर्व है कि इस बार इसी सूची में सना भी शामिल है।

सना एक महत्वाकांक्षी लडक़ी की कहानी है, जो पुराने सदमे की वजह से परेशान है। राधिका पिछली बार कच्चे लिंबू में नजर आई थीं। यह फिल्म जियो सिनेमा पर आई थी। कच्चे लिंबू भी दर्शकों के लिए एक प्रेरक फिल्म थी। राधिका दिनेश विजान की हैप्पी टीचर्स डे और राज और डीके की फिल्म गो गोवा गोन के सीक्वल में नजर आएंगी।

गदर 2 का ट्रेलर जारी, तारा सिंह बन सनी देओल की दमदार वापसी; दिखा ताबड़तोड़ एक्शन

गदर की गिनती हिंदी सिनेमा की बेहतरीन फिल्मों में होती है। फिल्म ने न सिर्फ बॉक्स ऑफिस पर कमाई के झंडे गाड़े थे, बल्कि सनी देओल का अभिनय, एक्शन और फिल्म की कहानी तक दिल को छू गई थी।फिल्म के सीक्वल का इंतजार लंबे समय से किया जा रहा है, जो अब जल्द ही खत्म होने वाला है। अब इस साल की सबसे बड़ी फिल्मों में से एक गदर 2 का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है।

फिल्म की कहानी 1971 में सेट है। पिछली बार तारा सिंह उर्फ सनी अपनी पत्नी को लाने पाकिस्तान गया था। इस बार उसने अपने बेटे को छुड़ाने के लिए लाहौर का रुख किया है। 3 मिनट के ट्रेलर में जहां तारा के जबरदस्त डायलॉग ध्यान खींचते हैं, वहीं उनके तेवर और धमाकेदार एक्शन-स्टंट सीन भी देखते ही बनते हैं।

8 घंटे से ज्यादा सोना सेहत के लिए बन सकता है आफत...

स्वस्थ जीवन जीने के लिए पर्याप्त और क्वालिटी स्लीप लेना जरूरी है. अक्सर विशेषज्ञ 7 से 8 घंटे की नींद लेने की सलाह देते हैं. इससे कम सोने पर आपको कई तरह की बीमारी हो सकती है.लेकिन क्या आपको मालूम है कि ज्यादा देर सोने से भी आपके शरीर को कई सारे नुकसान हो सकते हैं. जी हां अगर आप भी 8 घंटे से ज्यादा सोते हैं तो आपको इससे सेहत को होने वाले नुकसान को समझ लेना चाहिए.

ज्यादा सोने पर होने वाले नुकसान-

1.जरूरत से ज्यादा सोने से व्यक्ति डिप्रेशन का शिकार हो सकता है. पीएलओएस के रिपोर्ट के मुताबिक ज्यादा सोना डिप्रेशन का कारण बन सकता है. जब आप ज्यादा सोते हैं तो इससे सुस्ती बनी रहती है काम में मन नहीं लगता. एकाग्रता में कमी आती है और ऐसे आप डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं.

2.जरूरत से ज्यादा नींद लेने से दिल की बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है. अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन में छपी रिपोर्ट की माने तो जो लोग 9 से 11 घंटे की नींद लेते हैं उनमें दिल के रोग होने की संभावना 30 से 38 फसदी तक बढ़ जाती है.

3.ज्यादा देर सोने से आप फिजिकल इन एक्टिव हो जाते हैं. इस वजह से आप वेट गेन कर सकते हैं. आपको मोटापा के साथ पाचन संबंधित समस्याएं भी हो सकती है. एक स्टडी के मुताबिक जो लोग हर रात 9 या 10 घंटे सोते थे, उन्हें 8 घंटे की नींद लेने वालों की तुलना में 6 साल की अवधि में मोटे होने की संभावना 21 फ़ीसदी तक अधिक होती है.

4.कुछ लोग छुट्टियों में लंबे वक्त तक सो जाते हैं. उन्हें सिर दर्द की समस्या हो सकती है. जब आप ज्यादा देर तक सोते हैं तो सेरोटोनिन काफी अधिक स्राव हो जाता है. ऐसे में मस्तिष्क में कुछ न्यूरोट्रांसमीटर पर इसका प्रभाव पडऩे लगता है.

5.लंबे वक्त तक सोने से आपको पीठ दर्द की समस्या या शरीर में दर्द की समस्या हो सकती है. क्योंकि जब आप फिजिकल इन एक्टिव होते हैं तो आपके शरीर में ब्लड सरकुलेशन सही नहीं होता है. इस वजह से पीठ दर्द या बदन दर्द की परेशानी हो सकती है. सही ब्लड सर्कुलेशन के लिए एक्सरसाइज करना काफी जरूरी है.

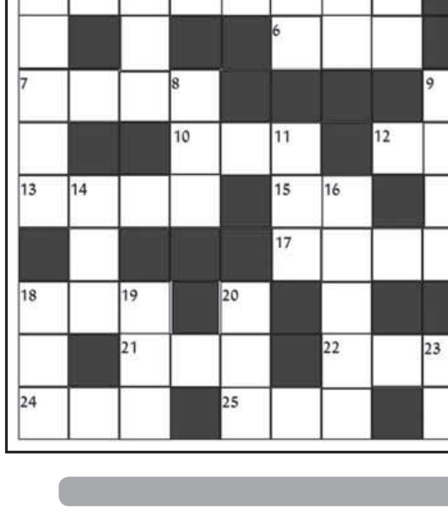
शब्द सामर्थ्य- 138

बाएं से दाएं

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

ऊपर से नीचे

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 137 का हल

मा	म	ला		सि	वा	य		कि
लि		चा	ह	त		म	म	ता
क	सू	र		म	ग	न		ब
	र				द			
क	मा	न		पा	र	स		स
मी		म	जा	ल		न	क	ली
ना	दा	न		ना	र	द		का
	मि				तौं			
सु	नी	ल		अ	धी	र		जी

सू-दोकू- 138

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

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 भर 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.137 का हल

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