दैनिक न्याय साक्षी
संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल
रायगढ़, शनिवार 23 सितंबर 2023
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

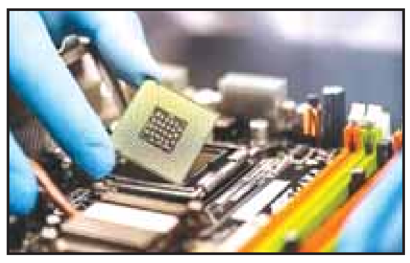
भवन और भावना

घूम-फिर कर सवाल यही सामने है कि क्या नए संसद भवन में दोनों पक्ष नई- यानी संसदीय परंपरा की अनिवार्य शर्त बताई जाने वाली- भावना भी दिखाएंगे? उन्होंने ऐसा किया, तभी यह परिवर्तन ऐतिहासिक बन पाएगा।

लोकसभा और राज्यसभा के सदस्यों ने संसद के नए भवन में जाने से पहले पुराने भवन से जुड़ी स्मृतियों को याद किया। नेतृत्व खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किया, जिन्होंने इस मौके पर अनपेक्षित भावना का प्रदर्शन करते हुए जवाहर लाल नेहरू के ऐतिहासिक 'स्ट्रोक ऑफ द मिडनाइड' भाषण को याद किया और साथ ही अटल बिहारी वाजपेयी के अलावा भी अन्य पूर्व प्रधानमंत्रियों के बारे में कई सकारात्मक बातें कहीं। विपक्षी नेताओं ने संसद की भावना से जुड़े कई प्रश्न उछाले। घूम-फिर कर सवाल यही सामने आया कि क्या नए भवन में दोनों पक्ष नई (या संसदीय परंपरा की अनिवार्य शर्त बताई जाने वाली) भावना भी दिखाएंगे? अगर दोनों पक्ष सिर्फ यह याद रखें कि सदन में पहुंचे सभी चेहरों को जनता ने निर्वाचित किया है और वे सभी जन प्रतिनिधित्व के लिए वहां आए हैं, तो संसदीय परंपरा को लेकर लगातार गहरी होती गई कई चिंताओं का समाधान निकल सकता है। लोकतांत्रिक व्यवस्था में अल्पमत- यानी विपक्ष भी सरकार की गलतियों को बेनकाब कर और विरोध संगठित कर जनता की तरफ से सौंपी गई जिम्मेदारी का निर्वाह ही करता है, अगर यह बात सत्ता पक्ष आत्मसात कर ले, तो संसद में वे नजारे देखने को नहीं मिलेंगे, जिन्होंने देश के एक बड़े जनमत के मन में व्यग्रता पैदा कर रखी है।

विरोधी का अर्थ दुश्मन समझना और बहुमत को बहुमतवाद में तब्दील कर देना लोकतंत्र की भावना का सिरे उल्लंघन है। संसद जब अपने पुराने भवन से विदा हुई, तब यही प्रवृत्ति वहां हावी थी। अब अगर नए भवन में भी यही जारी रही, तो फिर इमारत की भव्यता और नूतनता से देश में गहराती चली गई विभाजन की भावना पर कोई फर्क नहीं पड़ेगा। भवन असल में सिर्फ एक स्थान है, जो भावना की अभिव्यक्ति के लिए आवश्यक परिस्थितियां उपलब्ध कराता है। अब भवन परिवर्तन हो गया है, लेकिन यह अपने-आप में कोई बड़ा परिवर्तन नहीं है। यह घटना सचमुच ऐतिहासिक बने और इससे जुड़े पात्र इतिहास में अपने लिए खास स्थान बना सकें, इसके लिए जरूरी यह है कि वे उस भावना को भी बदलें, जो इस समय भारतीय लोकतंत्र पर घने बादल की तरह मंडरा रही है।

आगामी वर्षों में सेमीकंडक्टर के निर्माण में भारत होगा अग्रणी : आईटी राज्य मंत्री



नई दिल्ली । भारत में 2.75 बिलियन डॉलर माइक्रोन टेक्नोलॉजी की सुविधा साबित करती है कि देश के सेमीकंडक्टर पारिस्थितिकी तंत्र में विकास जल्द ही असंख्य तरीकों से प्रकट होगा, जो आने वाले वर्षों में देश को उन्नत सेमीकंडक्टर विनिर्माण के शीर्ष स्तर पर पहुंचा देगा। यह बात केंद्रीय इलेक्ट्रॉनिक्स और आईटी राज्य मंत्री राजीव चंद्रशेखर ने शुक्रवार को यहां कही।

गुजरात के साणंद में 22,500 करोड़ रुपये की इकाई के लिए यूएस-आधारित माइक्रोन टेक्नोलॉजी की भूमि पूजन से पहले, मंत्री ने कहा कि देश में समग्र सेमीकंडक्टर प्रणाली धीरे-धीरे और लगातार बढ़ेगी और माइक्रोन अपनी असेंबली और परीक्षण के लिए जमीन तैयार कर रही है। यह सुविधा उस दिशा में एक मील का पत्थर है।

मंत्री ने जोर दिया,माइक्रोन निर्माताओं द्वारा यह दावा किया जा रहा है कि भारत आज समग्र वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला में एक बहुत भरोसेमंद केंद्र का प्रतिनिधित्व करता है। भारत उनके उत्पादों के लिए एक बड़ा बाजार है और जी20 शिखर सम्मेलन के बाद, चिप निर्माताओं को पता है कि देश में सेमीकंडक्टर संयंत्र विश्वसनीय, निर्बाध तरीके से दुनिया की मांगों को पूरा करेंगे।

माइक्रोन टेक्नोलॉजी ने भारत सरकार के सहयोग से भारत में एक नई सेमीकंडक्टर असेंबली और परीक्षण सुविधा के निर्माण में 825 मिलियन डॉलर तक निवेश करने की प्रतिबद्धता जताई है।

2.75 अरब डॉलर के संयुक्त निवेश से अगले पांच वर्षों में लगभग 5,000 प्रत्यक्ष नौकरियां पैदा करने और 15,000 सामुदायिक नौकरी के अवसर प्रदान करने का अनुमान है।

गुजरात में धोलेरा को भारत के पहले सेमीकॉन शहर के भविष्य के घर के रूप में नामित किया गया है।

जुलाई में, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में सेमीकंडक्टर विनिर्माण सुविधाएं स्थापित करने के इच्छुक खिलाडिय़ों को 50 प्रतिशत वित्तीय सहायता का वादा किया था।

गांधीनगर में सेमीकॉनइंडिया 2023 में उन्होंने कहा था कि हम देश के सेमीकंडक्टर क्षेत्र की वृद्धि में तेजी लाने के लिए लगातार नीतिगत सुधार कर रहे हैं।

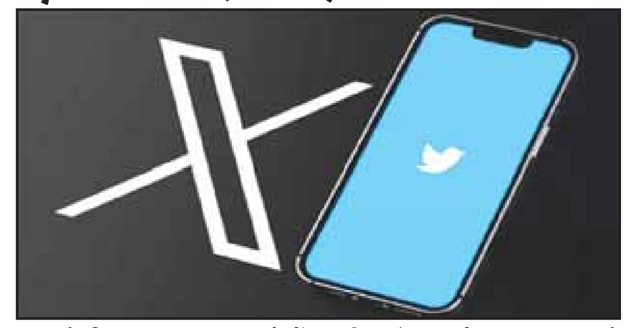
देश के विशाल प्रतिभा पूल और कुशल इंजीनियरों पर प्रकाश डालते हुए, मोदी ने सेमीकंडक्टर क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए देश की वैश्विक जिम्मेदारी और प्रयासों पर जोर दिया।

उन्होंने राष्ट्रीय क्वांटम मिशन की मंजूरी और 300 से अधिक कॉलेजों में सेमीकंडक्टर पाठ्यक्रम शुरू करने जैसी हालिया पहल का हवाला दिया, जिसका लक्ष्य अगले पांच वर्षों के भीतर 100,000 से अधिक डिजाइन इंजीनियर तैयार करना है।

कंपनी की असेंबली, टेस्ट, मार्किंग और पैकेजिंग (एटीएमपी) साणंद जीआईडीसी-टू औद्योगिक एस्टेट में 93 एकड़ में स्थापित की जा रही है और 18 महीने के भीतर चालू होने की उम्मीद है। यह सुविधा वेफर्स को बॉल ग्रिड ऐरे (बीजीए) में बदलने पर ध्यान केंद्रित करेगी।

चंद्रशेखर के अनुसार, अगली पीढ़ी के चिप्स एआई-अनुकूलित होंगे।

गूगल पे, फोन पे , पेटीएम के बाद अब एक्स में जल्द आ रहा नया पेमेंट फीचर



नई दिल्ली । एक्स (पूर्व में ट्विटर) को प्लेटफ़ॉर्म पर यूजर्स अनुभव को अच्छा करने के लिए और अपने प्लेटफार्म पर नए-नए फीचर्स ला रहा है। एक नए अपडेट में, एक्स की सीईओ ने कन्फर्म किया है कि माइक्रो-ब्लॉगिंग प्लेटफॉर्म पर एक नया फीचर जोडऩे के लिए पूरी तरह तैयार है। यह तब आया जब एक्स सीईओ लिंडा याकारिनो ने अपने हैंडल से पोस्ट शेयर करके इस फीचर को छेड़ा।

ट्विटर (अब एक्स) को संभालने के तुरंत बाद एलन मस्क ने घोषणा की कि उनका लक्ष्य माइक्रो-ब्लॉगिंग प्लेटफ़ॉर्म को 'एवरीथिंग एप्लिकेशन' बनाना है। इसके साथ ही कई और नई सुविधाएँ ड्न्ग पेश कर चुका है और ऑडियो और वीडियो कॉल सहित कुछ दिलचस्प सुविधाएँ पाइपलाइन में हैं। पहले, ट्विटर को केवल एक माइक्रो-ब्लॉगिंग प्लेटफ़ॉर्म के रूप में माना जाता था। अब, यूजर्स लंबी पोस्ट और बड़े वीडियो साझा कर सकते हैं, ब्लू टिक प्राप्त कर सकते हैं।

क्या है एक्स का नया गुगल पे जैसा फीचर- एक नए फीचर की ओर इशारा करते हुए, सीईओ लिंड ने दो मिनट का एक वीडियो भी शेयर किया है। इस विडियो से पता चलता है कि एक्स यूजर्स अब सीधे प्लेटफॉर्म के माध्यम से भुगतान कर सकेंगे और लोगों के साथ वीडियो कॉल कर सकेंगे।

एयर इंडिया को झटका, डीजीसीए ने उड़ान सुरक्षा प्रमुख को किया निलंबित

नई दिल्ली। नागरिक उड्डयन महानिदेशालय ने एक निरीक्षण में एयरलाइन के दुर्घटना निवारण प्रोटोकॉल में खामियां पाए जाने के बाद एयर इंडिया के उड़ान सुरक्षा प्रमुख को एक महीने के लिए निलंबित कर दिया है। विमानन निगरानी संस्था के एक अधिकारी ने कहा, एक टीम ने 25 और 26 जुलाई को आंतरिक ऑडिट, दुर्घटना निवारण कार्य और आवश्यक तकनीकी मैनपावर की उपलब्धता के लिए एयर इंडिया का निरीक्षण किया। नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (डीजीसीए) ने एयरलाइन द्वारा किए गए दुर्घटना रोकथाम कार्य और अनुमोदित उड़ान सुरक्षा मैनुअल और नागरिक उड्डयन आवश्यकताओं के अनुसार अपेक्षित तकनीकी मैनपावर की उपलब्धता में कमियां पाई। डीजीसीए अधिकारी ने कहा, यह देखा गया कि एयरलाइन द्वारा किए गए कुछ आंतरिक ऑडिट/स्पॉट जांच लापरवाही से किए गए थे और नियामक आवश्यकताओं के अनुसार नहीं थे।

आरबीआई ने जानबूझकर कर्ज न चुकाने वाले ग्राहकों की पहचान करने के लिए बैंकों को दिया 6 महीने की समय-सीमा का प्रस्ताव

मुंबई । आरबीआई ने जारी अपने मसौदा मास्टर निर्देशों में प्रस्ताव दिया है कि ऋणदाताओं को किसी खाते के गैर-निष्पादित परिसंपत्ति (एनपीए) में बदलने के छह महीने के भीतर डिफॉल्ट करने वाले उधारकर्ताओं को जानबूझकर डिफॉल्टर के रूप में लेबल करना चाहिए।

आरबीआई जानबूझकर कर्ज न चुकाने वालों की पहचान उन लोगों के रूप में करता है, जो बैंक का बकाया चुकाने की क्षमता रखते हैं, लेकिन बैंक का पैसा नहीं चुकाते या उसका अन्यत्र उपयोग नहीं करते। आरबीआई के पास पहले कोई विशिष्ट समय-सीमा नहीं थी, जिसके भीतर ऐसे उधारकर्ताओं की पहचान की जानी थी।

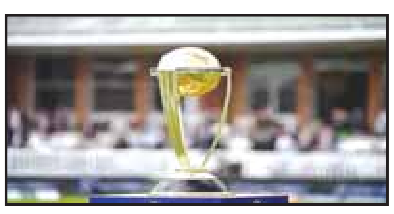
सर्कुलर में कहा गया है कि एक जानबूझकर डिफॉल्टर या कोई भी इकाई, जिसके साथ एक जानबूझकर डिफॉल्टर जुड़ा हुआ है, उसे किसी भी ऋणदाता से कोई अतिरिक्त क्रेडिट सुविधा नहीं मिलेगी और वह क्रेडिट सुविधा के पुनर्गठन के लिए पात्र नहीं होगा।

आरबीआई ने प्रस्ताव दिया है कि गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियों (एनबीएफसी) को भी समान मापदंडों का उपयोग करके खातों को टैग करने की अनुमति दी जानी चाहिए।

आरबीआई ने यह भी सुझाव दिया है कि बैंकों को एक समीक्षा समिति का गठन करना चाहिए और उधारकर्ता को लिखित प्रतिनिधित्व देने के लिए 15 दिनों तक का समय देना चाहिए, साथ ही जरूरत पडऩे पर व्यक्तिगत सुनवाई का मौका भी देना चाहिए।

केंद्रीय बैंक ने यह भी कहा कि ऋणदाताओं को किसी अन्य ऋणदाता या परिसंपत्ति पुनर्निर्माण सुविधा में स्थानांतरित करने से पहले जानबूझकर डिफ़ॉल्ट का निर्धारण करने या उसे खारिज करने के लिए किसी डिफ़ॉल्ट खाते की जांच पूरी करने की जरूरत होगी। सर्कुलर में कहा गया है, निर्देशों का उद्देश्य जानबूझकर कर्ज न चुकाने वालों के बारे में ऋण संबंधी जानकारी प्रसारित करने के लिए एक प्रणाली स्थापित करना है, ताकि ऋणदाताओं को यह सुनिश्चित किया जा सके कि आगे संस्थागत वित्त उन्हें उपलब्ध नहीं कराया जाए।

आईसीसी का बड़ा ऐलान, वनडे विश्व कप के विजेता को मिलेंगे 33 करोड़ रुपए



दुबई । अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने शुक्रवार को घोषणा की कि आगामी 2023 पुरुष एकदिवसीय विश्व कप के विजेता को 19 नवंबर को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में ट्रॉफी उठाने के अलावा 4 मिलियन अमेरिकी डॉलर यानी 33,18,30,800 करोड़ रुपये मिलेंगे।

टूर्नामेंट के लिए कुल पुरस्कार राशि 10 मिलियन डॉलर है, जो प्रतियोगिता के 2015 और 2019 संस्करणों में दी गई थी। 2023 पुरुष एकदिवसीय विश्व कप के उपविजेता को 2 मिलियन अमेरिकी डॉलर मिलेंगे, जबकि हारने वाले सेमीफाइनलिस्टों में से प्रत्येक को 800,000 अमेरिकी डॉलर मिलेंगे।

टूर्नामेंट में जीते गए प्रत्येक लीग मैच के लिए पुरस्कार दिए जाएंगे, जो हाल ही में आईसीसी टूर्नामेंटों में एक आदर्श बन गया है। 45-मैचों के ग्रुप चरण में प्रत्येक मैच के विजेता को 40,000 अमेरिकी डॉलर मिलेंगे और सेमीफाइनल के लिए क्वालीफाई नहीं करने वाली छह टीमों को 100,000 अमेरिकी डॉलर का भुगतान मिलेगा।

2023 एकदिवसीय विश्व कप में, टीमें राउंड-रॉबिन प्रारूप में एक-दूसरे से खेलेंगी, जिसमें शीर्ष चार टीमें सेमीफाइनल में पहुंचेंगी। 48 मैचों का यह आयोजन 5 अक्टूबर से 19 नवंबर तक दस स्थानों पर खेला जाएगा। 2023 विश्व कप, प्रतियोगिता का 13वां संस्करण, 5 अक्टूबर को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में गत चैंपियन इंग्लैंड के न्यूजीलैंड से भिडऩे के साथ शुरू होगा। मेजबान भारत, 1983 और 2011 का चैंपियन, अपने अभियान की शुरुआत 8 अक्टूबर को चेन्नई के एमए चिदंबरम में पांच बार के चैंपियन ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ करेगा। यह पहली बार है जब भारत पूरी तरह से पुरुष वनडे विश्व कप की मेजबानी कर रहा है।

1996 का चैंपियन श्रीलंका 7 अक्टूबर को नई दिल्ली के अरुण जेटली स्टेडियम में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेगा। 1992 का विजेता पाकिस्तान 6 अक्टूबर को हैदराबाद के राजीव गांधी अंतर्राष्ट्रीय स्टेडियम में नीदरलैंड के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेगा।

अश्विन की वापसी, भारत ने टॉस जीता, ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले गेंदबाजी का फैसला

मोहाली । ऑफ स्पिनर रविचंद्रन अश्विन लगभग 20 महीने के बाद वनडे में भारत की प्लेइंग इलेवन में लौटे हैं, क्योंकि कार्यवाहक कप्तान केएल राहुल ने यहां पीसीए स्टेडियम में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ वनडे सीरीज के पहले मैच में शुक्रवार को टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया।

अश्विन के अलावा, जिन्होंने आखिरी बार जनवरी 2022 में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ एकदिवसीय मैच खेला था, रुतुराज गायकवाड़, श्रेयस अय्यर, सूर्यकुमार यादव और मोहम्मद शमी भी प्लेइंग इलेवन में आए हैं।

राहुल ने कहा कि पहले गेंदबाजी करने के उनके फैसले के पीछे मोहाली की एक अच्छे लक्ष्य का पीछा करने वाले मैदान की प्रतिष्ठा थी, पिच रिपोर्ट शुक्रवार के मैच के लिए शांत पिच का सुझाव दे रही है।

कलाई की चोट के कारण दक्षिण अफ्रीका दौरे से चूकने के बाद लौटे ऑस्ट्रेलिया के कप्तान पैट कमिंस ने कहा कि वह भी पहले गेंदबाजी करते। मैट शॉर्ट अपना वनडे डेब्यू कर रहे हैं, जोश इंगलिस को आराम दिए गए एलेक्स कैरी की जगह विकेटकीपिंग की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

प्लेइंग इलेवन

भारत : शुभमन गिल, रुतुराज गायकवाड़, श्रेयस अय्यर, केएल राहुल (कप्तान और विकेटकीपर), इशान किशन, सूर्यकुमार यादव, रवींद्र जड़ेजा, आर अश्विन, शार्दुल ठाकुर, जसप्रीत बुमराह और मोहम्मद शमी

ऑस्ट्रेलिया : डेविड वार्नर, मिशेल मार्श, स्टीवन स्मिथ, मार्नस लाबुशेन, कैमरून ग्रीन, जोश इंग्लिस (विकेटकीपर), मार्कस स्टोइनिस, मैथ्यू शॉर्ट, पैट कमिंस (कप्तान), सीन एबॉट और एडम ज़म्पा

मोहनलाल अभिनीत फिल्म मलाईकोट्टई वालिबन अगले साल 25 जनवरी को रिलीज होगी

मलयालम मेगास्टार मोहनलाल जल्द ही आगामी फिल्म मलाईकोट्टई वालिबन में दिखाई देंगे क्योंकि फिल्म ने अपनी रिलीज की तारीख 25 जनवरी, 2024 तय कर ली है। फिल्म का निर्देशन लिजो जोस पेलिसरी ने किया है, जिनकी पिछली फिल्म जल्लीकट्टू 2020 में ऑस्कर में भारत की आधिकारिक प्रविष्टि थी।

फिल्म में सोनाली कुलकर्णी, हरीश पेराडी, मनोज मोसेस, कथा नंदी, दानिश सैत और मणिकंदन आर. अचारी भी हैं।

फिल्म के बारे में बात करते हुए, मोहनलाल ने कहा: लिजो जोस पेलिसेरी के साथ काम करना बहुत समृद्ध रहा है क्योंकि उनका सिनेमाई दृष्टिकोण पूरी तरह से अद्वितीय है। उनकी फिल्में न केवल अपनी तकनीकी कुशलता के लिए बल्कि अपने विषयों के लिए भी अलग हैं और यह परियोजना भी अलग नहीं है। मुझे उम्मीद है हम साथ मिलकर दर्शकों की उम्मीदों पर खरा उतर सकेंगे।

विवेक अग्निहोत्री की द वैक्सीन वॉर को मिला यू सर्टिफिकेट

विवेक अग्निहोत्री मौजूदा वक्त में अपनी आने वाली फिल्म द वैक्सीन वॉर को लेकर चर्चा में है।कुछ दिन पहले फिल्म का ट्रेलर जारी किया गया था, जो कोरोना वायरस की भयावह तस्वीर को दिखा रहा है।ताजा खबर यह है कि द वैक्सीन वॉर को सेंसर बोर्ड ने यू सर्टिफिकेट द्वारा पास कर दिया है, इसका मतलब है कि सभी उम्र में लोगों को फिल्म देखने की अनुमति है।फिल्म 2 घंटे 40 मिनट और 43 सेकेंड की होगी।

द वैक्सीन वॉर 28 सितंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है।टिकट खिड़की पर इस फिल्म का सामना ऋचा चड्ढा, पुलकित सम्राट, वरुण शर्मा, मनजोत सिंह और पंकज त्रिपाठी जैसे सितारों से सजी फिल्म फुकरे 3 से होगा।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आप अपने मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम में सम्मिलित होंगे, जिसमें आप अच्छा खासा खर्च करेंगे। पारिवारिक समस्याएं आज स्वयं दूर हो जाएंगी और आप अपने जीवनसाथी के साथ आनंद का अनुभव करेंगे।

वृष- आज का दिन आपके लिए खुशनुमा रहने वाला है। आपको किसी मित्र से लंबे समय बाद मिलने का मौका मिलेगा। वैवाहिक जीवन में नई-नई खुशियां आएंगी, आप जीवनसाथी के साथ सूझबूझ दिखाते हुए आगे बढ़ेंगे।

मिथुन- बिजनेस कर रहे लोगों के लिए आज का दिन अच्छा रहने वाला है। ऊंचाइयां आपके कदम चूमेगी और ऑफिस में काम करने वाले लोगों को किसी यात्रा पर जाना पड़ सकता है । आज आपको बॉस की बातों को ध्यान से सुनना चाहिए।

कर्क- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। किसी जरूरी कार्यों को समय रहते पूरा कर लेंगे। आज आप किसी बात को लेकर सोच विचार में रहेंगे। परिवार में छोटे बच्चे आपसे किसी खिलौने की फरमाइशें कर सकते हैं।

सिंह- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आप किसी यात्रा पर जाते समय वाहन बहुत ही सावधानी से चलाएं। छोटी-छोटी बातों को लेकर आज आपको चिड़-चिड़ा होने से बचना चाहिए।

कन्या- आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज आपका वैवाहिक जीवन खुशनुमा रहने वाला है। ससुराल पक्ष से आज आपको सहायता मिलेगी, जिससे रुके हुए कार्यों को पूरा करने में सफल होंगे।

तुला- आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आज आपको किसी से भी व्यर्थ में उलझने से बचना चाहिए। लवमेट आज लॉन्ग ड्राइव पर जा सकते हैं । आज आप परिवार सहित किसी धार्मिक स्थल पर जाने का प्लान बनाएंगे।

वृश्चिक- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज आपकी कुछ नए लोगों से मुलाकात होगी। परिवार में आप सदस्यों की छोटी-छोटी खुशियों का ख्याल रखेंगे। नौकरी कर रहे लोगों को इंक्रीमेंट मिलने से प्रसन्नता होगी।

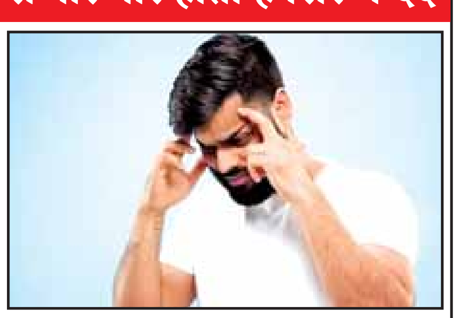
धनु- आज का दिन आपके लिए मिलाजुला रहने वाला है। आपको छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने से बचना होगा। कार्यक्षेत्र में आपके विरोधी आप पर हावी होने की कोशिश करेंगे, लेकिन आप अपनी समझदारी से उन्हें सफल नहीं होने देंगे।

मकर- आज का दिन आपके लिए सकारात्मक परिणाम लेकर आएगा। आपको घर और बाहर से एक के बाद खुशखबरी सुनने को मिलती रहेगी, जो आपकी प्रसन्नता का कारण बनेगी। आपके अंदर एक नई ऊर्जा का संचार रहेगा।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए रचनात्मक कार्यों से जुडक़र नाम कमाने के लिए रहेगा । जीवनसाथी के साथ कुछ सुखद भरे पल व्यतीत करेंगे और आप किसी मांगलिक कार्यक्रम में सम्मिलित हो सकते हैं।

मीन- आज का दिन आपके लिए धन संबंधित मामलों में अच्छा रहने वाला है। किसी पुरानी चली आ रही परेशानियों से आपको निजात मिलेगी। व्यवसाय में आप अच्छा धन कमाने में कामयाब रहेंगे।

विटामिन डी की कमी से बार-बार होता है सिर में दर्द



कुछ लोगों को अक्सर सिर में दर्द की शिकायत रहती है. कुछ लोगों को शाम के वक्त सिर में दर्द होने लगता है तो कुछ को सुबह उठते ही सिर में दर्द रहता है. कई बार यह सिर का दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि यह बीमारी का रूप ले लेता है जिसे हम माग्रेन का नाम देते हैं. आपकी जानकारी के लिए बता दें कि कई बार यह सिरदर्द विटामिन डी की कमी के कारण होते हैं. दरअसल, विटामिन डी ब्रेन एक्टिविटी और न्यूरल फंक्शन को काफी हद तक प्रभावित करती है. जिसकी वजह से रह-रहकर हमारे सिर में दर्द होने लगता है. आइए इस आर्टिकल के जरिए आपको बताते हैं.

विटामिन डी की कमी से सिरदर्द और शरीर में सूजन और आपको न्यूरॉन्स की दिक्कत होने लगती है. इतना ही नहीं विटामिन डी की कमी की वजह से माइग्रेन और दूसरे सिरदर्द होने लगते हैं. यह पहले तो ब्रेन के अंदर सूजन करती है और फिर आपके न्यूरॉन्स को प्रभावित करती है. विटामिन डी की कमी नाइट्रिक ऑक्साइड को बढ़ाकर नर्व इंपल्स को बढ़ाती और सिर में दर्द का कारण बनती है. यह मैग्नीशियम के लेवल को कम करके और मेलाटोनिन का लेवल बढाती है. जिसके कारण सिर में दर्द होने लगता है.

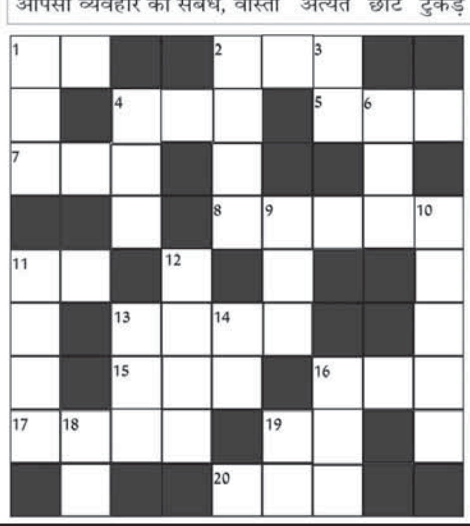
डाइट में ज्यादा से ज्यादा विटामिन डी फूड्स शामिल करें- पनीर , अंडे , सैल्मन, ट्यूना, मैकेरल मछली, दूध, मोटे अनाज जैसे सोया सीड्स, संतरे का जूस, मशरूम

भारत में हर 4 में से एक एडल्ट को हाइपरटेंशन है. इसलिए इससे बचने के लिए अपने डाइट में जितना सुधार कर सकते हैं. उतना सुधार कीजिए. अगर खाने से आपके शरीर को विटामिन डी की पूर्ती नहीं हो रही है तो आप सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं. साथ ही सुबह की धूप लें और हेल्दी खाने और लाइफस्टाइल को ठीक करने की कोशिश करें.

शब्द सामर्थ्य- 192

बाएं से दाएं
1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे
1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. श्रृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 191 का हल

मै	दा	न	■	स	र	ग	म	■
त्री	■	सी	■	■	क्षा	■	धु	र्रा
■	सा	ह	स	■	■	■	र	■
स्वा	ग	त	■	स	म	झौ	ता	■
व	र	■	■	र	■	■	■	म
लं	■	वि	ला	स	■	■	दा	म
बी	न	■	ज	■	सा	मा	न	ता
■	ज	■	वा	हि	या	त	■	■
त	र	की	ब	■	ना	■	खा	ली

सू-दोकू- 192

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

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 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.191 का हल

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