दैनिक न्याय साक्षी

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

रायगढ़, बुधवार 27 सितंबर 2023

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

कई पार्टियां एक साथ चुनाव के लिए तैयार

पूरे देश में एक साथ चुनाव कराने के मसले पर विचार के लिए बनी पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता वाली कमेटी ने अपनी पहली बैठक में तय किया कि कमेटी देश की सभी पंजीकृत पार्टियों से राय लेगी और साथ ही विधि आयोग से भी इस बारे में राय मागेंगी। चुनाव आयोग को भी पूरी प्रक्रिया में शामिल किया जाएगा। अब सवाल है कि क्या पार्टियां पूरे देश में एक साथ चुनाव के लिए राजी होंगी? देश की सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी कांग्रेस ने पहले ही इससे इनकार कर दिया है। कांग्रेस और उसकी कई सहयोगी पार्टियां इस आइडिया को संघवाद की धारणा के खिलाफ बता रही हैं।

लेकिन दूसरी ओर देश की सबसे बड़ी पार्टी भाजपा इसके समर्थन में हैं। भाजपा नेता खुल कर इसकी तरफदारी कर रहे हैं। उसकी कुछ सहयोगी पार्टियां भी इसके पक्ष में हैं। लेकिन सबसे बड़ी बात यह है कि जो पार्टियां तटस्थ रहने का दावा करती हैं उनमें से कई पार्टियां ऐसी हैं, जो एक साथ चुनाव के विचार से सहमत हैं। इनमें दक्षिण भारत की दो पार्टियां भी शामिल हैं। आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री जगन मोहन रेड्डी की वाईएसआर कांग्रेस पार्टी एकसाथ चुनाव के लिए तैयार है और ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक की बीजू जनता दल भी एक देश, एक चुनाव के लिए तैयार है। संयोग से इन दोनों राज्यों में पहले से ही लोकसभा के साथ चुनाव होता है। लेकिन योजना के तहत अपना चुनाव लोकसभा से पहले कराने वाले के चंद्रशेखर राव की पार्टी बीआरएस भी साथ चुनाव के आइडिया से सहमत है। अब जेडीएस भी भाजपा के साथ चली गई है और वह भी एक साथ चुनाव के पक्ष में हैं। सो, जहां दक्षिण भारत से इस विचार का सबसे ज्यादा विरोध होने की संभावना थी वहां की तीनों बड़ी प्रादेशिक पार्टियां इस विचार से सहमत हैं। इसमें सिर्फ तमिलनाडु की पार्टियां अलग थलग रहेंगी।

भारत की क्रिकेटर बेटियों ने रचा इतिहास, एशियाई खेलों में श्रीलंका को हराकर जीता स्वर्ण पदक

हांगझोउ । चीन में चल रहे 19वें एशियाई खेलों में भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने फाइनल मुकाबले में श्रीलंका को 19 रन से हरा कर स्वर्ण पदक अपने नाम कर लिया है।

आज सुबह भारतीय टीम की शुरुआत खराब रही शेफाली वर्मा 15 गेंदों में नौ रन बनाकर आउट हुईं। इसके बाद स्मृति ने जेमिमा के साथ मिलकर दूसरे विकेट के लिए 73 रन की साझेदारी निभाई। इस साझेदारी को रानावीरा ने तोड़ा। उन्होंने मंधाना को आउट किया। मंधाना ने 45 गेंदों में चार चौके और एक छक्के की मदद से 46 रन बनाये। वहीं, ऋचा घोष नौ रन, दो मैचों के प्रतिबंध के बाद टीम में वापसी कर रहीं कप्तान हरमनप्रीत कौर दो रन, पूजा वस्त्राकर दो रन बनाकर आउट हुईं। जेमिमा रोड्रिग्स ने 40 गेदों में पांच चौके की मदद से 42 रन की पारी खेली। दीप्ति और अमनजोत एक-एक रन बनाकर नाबाद रहीं। कप्तान हरमनप्रीत कौर ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला लिया। भारत की ओर से स्मृति मंधाना ने सर्वाधिक 46 रन की पारी खेली। वहीं, जेमिमा रोड्रिग्स ने 42 रन बनाए। श्रीलंका की ओर से उदेशिका प्रबोधनी, सुगंदिका कुमारी और इनोका रानावीरा ने दो-दो विकेट लिए।

117 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी श्रीलंका की टीम को तीसरे ओवर में भारतीय तेज गेंदबाज तितास साधु ने दो विकेट चटका दिये। साधु ने तीसरे ओवर की पहली गेंद पर अनुष्का संजीवनी को हरमनप्रीत कौर के हाथों कैच कराया। संजीवनी एक रन बना सकीं। इसके बाद चौथी गेंद पर विष्मी गुणारत्ने को क्लीन बोल्ड किया। पांचवें ओवर में उन्होंने श्रीलंका की सबसे खतरनाक बल्लेबाज और कप्तान चमारी अटापट्टू (12) को भी आउट कर दिया। श्रीलंका का 18वें ओवर में 86 के स्कोर पर छठा विकेट रूप में भारतीय गेंदबाज दीप्ति ने रानासिंघे को आउट किया। कविशा दिलहारी को पांच रन के स्कोर पर देविका ने रिचा के हाथों कैच आउट कराया। वहीं सुगंधिका कुमारी का राजेश्वरी ने रिचा के हाथों स्टंप कराकर आउट कर दिया।

इनोशी प्रियदर्शिनी और उदेशिका प्रबोधनी एक-एक रन बना नाबाद रहे। श्रीलंकाई टीम आठ विकेट पर 97 रन ही बना सकी। भारत की ओर से तितास साधु ने छह रन देकर तीन विकेट चटकाए। राजेश्वरी गायकवाड़ ने 20 देकर दो विकेट लिये। दीप्ति शर्मा, पूजा वस्त्रकर और देविका वैद्य को एक-एक विकेट चटकाए।

अब एक्स पर मिलेगी ऑडियो व वीडियो कॉल की सुविधा

सैन फ्रांसिस्को। एक्स पर ऑडियो और वीडियो कॉल की सुविधा सिर्फ प्रीमियम, सब्सक्रिप्शन-ओनली यूजरों को मिलेगी। एक्स सीईओ लिंडा याकारिनो ने पिछले महीने कहा था कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक ऐप पर सबकुछ की अपनी यात्रा के हिस्से के रूप में वीडियो कॉल फीचर भी उपलब्ध कराएगा। टेक दिग्गज से निवेशक बने क्रिस मेसिना ने एक्स के प्रतिद्वंद्वी प्लेटफॉर्म थ्रेड्स पर पोस्ट किया, जैसा कि लिंडा की सिज़ल रील में संकेत दिया गया है, एक्स जल्द ही ऑडियो और वीडियो कॉल जोड़ेगी।

उन्होंने आगे कहा, बेशक, आपको उस सुविधा के लिए भुगतान करना होगा, क्योंकि स्काइप ख़त्म हो चुका है। फीचर के विवरण के अनुसार, ऑडियो और वीडियो कॉल के साथ मैसेजिंग को अगले स्तर पर ले जाएगा। सुविधा को चालू करें और फिर चुनें कि आप किसके साथ इसका उपयोग करने में सहज हैं। पिछले महीने, याकारिनो ने कहा था कि पिछले कुछ महीनों में बड़े पैमाने पर छंटनी और प्लेटफ़ॉर्म परिवर्तन सहित बड़े पैमाने पर मंथन के बाद कंपनी नुकसान की कगार पर है।

एक्स कॉर्प के सीईओ के रूप में पदभार संभालने के बाद अपने पहले टीवी साक्षात्कार में याकारिनो ने कहा कि प्लेटफॉर्म पर वीडियो कॉल जल्द ही आ रहे हैं, क्योंकि इसका लक्ष्य चीन के वीचैट की तरह सब कुछ के लिए एक ऐप बनना है। एक्स सीईओ ने बताया कि जल्द ही, आप प्लेटफ़ॉर्म पर किसी को अपना फ़ोन नंबर दिए बिना वीडियो चैट कॉल करने में सक्षम होंगे। उन्होंने डिजिटल भुगतान के आसपास भविष्य की योजनाओं के साथ-साथ लंबी अवधि के वीडियो और क्रिएटर सब्सक्रिप्शन जैसी अन्य सुविधाओं के बारे में भी बात की।

भारतीय हॉकी टीम ने सिंगापुर को 16-1 से रौंदा, तलवारबाजी में भवानी देवी से पदक की उम्मीद

हांगझोऊ। एशियन गेम्स में भारतीय टीम के अभियान का आज तीसरा दिन हैं। मंगलवार सुबह भारत ने हॉकी में सिंगापुर को 16-1 से हराया। एशियन गेम्स में भारतीय हॉकी टीम का शानदार प्रदर्शन जारी है। रविवार को अपने पहले मैच में उज्बेकिस्तान के खिलाफ 16-0 से शानदार जीत दर्ज करने के बाद अब सिंगापुर के खिलाफ भी भारत ने 16 गोल दागे जबकि विपक्षी टीम एक ही गोल कर सकी। भारत के लिए हरमनप्रीत सिंह ने 4 गोल किये। मंदीप सिंह ने भी हैट्रिक जमाई। अब भारत मौजूदा एशियाई खेलों के चैंपियन जापान से भिड़ेगा। विश्व में तीसरे स्थान पर काबिज भारतीय हॉकी टीम ने अपने शुरुआती मैचों में शानदार प्रदर्शन किया है। अब, यह देखना बेहद दिलचस्प होने वाला है कि क्या भारत अपना जापान के सामने भी अपना दबदबा कायम रखने में सफल होगा या नहीं।

ईईटी हाइड्रोजन ने अपने एचपीपी2 संयंत्र के लिए की फ्रंट एंड इंजीनियरिंग एंड डिजाइन की शुरुआत

नई दिल्ली । ईईटी हाइड्रोजन ने घोषणा की है कि उसके एचपीपी2 प्रोजेक्ट ने फ्रंट एंड इंजीनियरिंग एंड डिजाइन (फीड) शुरू कर दिया है।

1,000 मेगावाट तक की क्षमता वाला यह संयंत्र यूके में सबसे बड़ा और दुनिया में सबसे बड़े संयंत्र में से एक है और स्थानीय औद्योगिक और बिजली उत्पादन ग्राहकों के लिए हर साल लगभग 230,000 टन लो कार्बन हाइड्रोजन का उत्पादन करेगा।

इससे पहले एचपीपी1 (350 मेगावाट क्षमता संयंत्र) था जिसने सितंबर 2021 में फीड पूरा किया और मार्च 2023 में सरकार द्वारा यूके में दो बड़े लो कार्बन हाइड्रोजन संयंत्रों में से एक के रूप में चुना गया।

एचपीपी2 यूके के उत्तर-पश्चिम में बुनियादी ढांचे में निवेश के लिए उत्प्रेरक है जो हाइड्रोजन का परिवहन और भंडारण करेगा और औद्योगिक और बिजली उत्पादन ग्राहक इस लो कार्बन ईंधन पर ईंधन स्विच करेंगे। यह दुनिया में पहली लो कार्बन रिफाइनिंग, ग्लास और रसायन विनिर्माण साइटें प्रदान करेगा।

एचपीपी2, एचपीपी1 संयंत्र के पास ही होगा, और एक दूसरे से लाभान्वित होगा। यूके विनिर्माण क्षेत्र के कई प्रमुख नाम और साथ ही नए उभरते व्यवसाय इस परियोजना का समर्थन कर रहे हैं।

टाटा केमिकल्स यूरोप के प्रबंध निदेशक मार्टिन एशक्रॉफ्ट ने टिप्पणी की: हम अपनी विश्व स्तरीय सीएचपी सुविधा में उत्सर्जन को और कम करने के अवसर के रूप में ईईटी हाइड्रोजन और निम्न कार्बन हाइड्रोजन के समर्थक रहे हैं। ईओयूके के सीईओ दीपक माहेश्वरी ने कहा: ईईटी हाइड्रोजन व्यवसाय के लिए एक प्रमुख ग्राहक बनकर हमें खुशी हो रही है। हम कई क्षेत्रों में अग्रणी हाइड्रोजन उपयोग के मामलों को विकसित और कार्यान्वित कर रहे हैं और अपने संचालन और विनिर्माण प्रक्रियाओं को डीकार्बोनाइज कर रहे हैं।

टेस्ला ने बनाया ह्यूमनॉइड रोबोट, योग के अलावा नमस्ते के साथ स्वागत कर सबको किया हैरान

नई दिल्ली। एलन मस्क ने 'ऑप्टिमस' नामक टेस्ला ह्यूमनॉइड रोबोट का प्रदर्शन किया, जिसने अरबपति के फॉलोअर्स का ' 'नमस्ते' के साथ स्वागत किया और आराम से कुछ योग मुद्राएं कर सबको चकित कर दिया। अक्टूबर में 'टेस्ला एआई डे' 2022 के दौरान पहली बार प्रदर्शित, ऑप्टिमस को इस बार एक्स मालिक द्वारा पोस्ट किए गए वीडियो में सरल कार्य करते देखा गया है।

ऑप्टिमस अब अपने हाथों और पैरों को स्वयं कैलिब्रेट करने में सक्षम है। केवल दृष्टि और संयुक्त स्थिति एनकोडर का उपयोग करके, रोबोट अंतरिक्ष में अपने अंगों का सटीक पता लगा सकता है। यह अपने कार्यों को सुचारू रूप से सीखता है, जैसे रंगीन ब्लॉकों को छांटना और सुलझाना, और इसका तंत्रिका जाल केवल दृष्टि का उपयोग करके पूरी तरह से ऑन-बोर्ड चलता है।

वीडियो में दिखाया गया है कि दिन भर लंबे समय तक काम करने के बाद रोबोट थोड़ी स्ट्रेचिंग करता है और इसके अंत में नमस्ते करता है। रोबोट में वही कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) सॉफ्टवेयर और सेंसर हैं जो टेस्ला के उन्नत ड्राइवर सहायता प्रणाली 'ऑटोपायलट' में मौजूद हैं। इसकी कीमत लगभग 20,000 डॉलर हो सकती है। ह्यूमनॉइड रोबोट लाखों इकाइयों के औद्योगिक उत्पादन के लिए बनाया गया है।

रोबोट में 2.3 किलोवाट प्रति घंटे का बैटरी पैक है जो लगभग पूरे दिन के काम के लिए बिल्कुल उपयुक्त है। यह टेस्ला चिप पर चलता है और इसमें वाई-फाई और एलटीई कनेक्टिविटी है। मानव जैसे हाथ एक जैविक रूप से प्रेरित डिजाइन हैं जो रोबोट को कारखानों और अन्य सुविधाओं में विभिन्न आकृतियों और आकारों की वस्तुओं को उठाने के लिए उपयुक्त बनाएंगे। मस्क ने एआई दिवस कार्यक्रम में कहा था, जैसा कि हम जानते हैं, यह सभ्यता के लिए एक बुनियादी परिवर्तन होगा।

वैश्विक बांड सूचकांक में भारत के शामिल होने से आएगा 26 अरब डॉलर का परोक्ष प्रवाह

नई दिल्ली। जेपी मॉर्गन सरकारी बॉन्ड इंडेक्स-इमर्जिंग मार्केट्स (जेपीएम जीबीआई-ईएम) में भारत के शामिल होने से देश में 26 अरब डॉलर का परोक्ष निवेश प्रवाह आएगा। एमके ग्लोबल फाइनेंशियल सर्विसेज ने एक नोट में यह बात कही।

भारत के इस बांड सूचकांक में शामिल होने से देश में जोखिम प्रीमियम कम होगा, बांड बाजार में गहराई बढ़ेगी और राजकोषीय तथा चालू खाता घाटा कम करने में मदद मिलेगी। जेपी मॉर्गन जीबीआई-ईएम सूचकांक में भारत का बहुप्रतीक्षित समावेश 28 जून 2024 से प्रभावी होगा।

रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत का 10 प्रतिशत का भारांक 10 महीनों में घट-बढ़ सकता है, जिससे 22 अरब डॉलर (अन्य छोटे सूचकांकों में वृद्धि की स्थिति में 26 अरब डॉलर) का परोक्ष प्रवाह होगा।

हालाँकि, वास्तविक प्रवाह अधिक हो सकता है, जो बाज़ार की गतिशीलता और सक्रिय प्रवाह पर निर्भर करता है। यह तुरंत एफटीएसई और ब्लूमबर्ग इंडेक्स में शामिल होने का मार्ग प्रशस्त नहीं करता है, जिसमें अधिक कठोर शर्तें (एफपीआई कराधान/यूरोक्लियर) हैं। लेकिन मध्यम अवधि में इसका प्रदर्शन प्रभाव हो सकता है क्योंकि कम जोखिम वाला प्रीमियम सकारात्मक बाह्यताओं को ट्रिगर कर सकता है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि निकट भविष्य में वैश्विक बाजारों पर नज़र रखते हुए शुरुआती तेजी के बाद बॉन्ड पर मिलने वाले ब्याज और भारतीय रुपये में गिरावट शुरू होगी।

एक बार शेयर बाजारों में उतार-चढ़ाव के बाद इस कदम से ऋण बाजार में ताजा सक्रिय प्रवाह बढ़ सकता है। इससे सरकारी प्रतिभूतियों की तरलता और स्वामित्व आधार बढ़ाने में भी मदद मिलेगी। रिपोर्ट में कहा गया है कि यह ब्याज दरों और विदेशी मुद्रा बाजारों के लिए अच्छा संकेत होना चाहिए, जिससे बड़े पैमाने पर अर्थव्यवस्था के लिए उधार लेने की लागत कम होगी और अधिक जवाबदेह राजकोषीय नीति-निर्माण होगा। आरबीआई ने मार्च 2020 में फुली एक्सेसिबल रूट (एफएआर) की शुरुआत की, जिससे एफपीआई को बिना किसी प्रतिबंध के बांड में निवेश करने की अनुमति मिल गई। जी-सेक का लगभग 35 प्रतिशत बकाया एफएआर बांड हैं और 75-80 प्रतिशत नई जारी प्रतिभूतियां एफएआर बांड हैं।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए स्पेशल रहेगा। दांपत्य रिश्ते में चल रही अनबन आज खत्म होगी, एक-दूसरे के साथ रिश्ते की नयी शुरुआत करेंगे। बच्चे आज बेहद खुश रहेंगे, उनकी डिमांड आज माता-पिता पूरी करेंगे।

वृष- आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आज नौकरी अथवा व्यवसाय में किसी भी प्रकार की लापरवाही न रखें दूसरों के भरोसे काम नहीं छोड़ें। किसी से लिए रुपए को जल्द से जल्द चुकता करेंगे।

मिथुन- आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। आपके निजी जीवन की जिम्मेदारियां बढ़ेंगी, जिन्हें आप बखूबी पूरा करेंगे। आपका किसी बिजनेस मीटिंग में परफॉर्मेंस अच्छा रहेगा और आस पास के लोग आपसे प्रभावित होंगे जिससे आपको बहुत बड़ा फायदा भी होगा।

कर्क- आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। ऑफिस के रुके कार्यों को पूरा करने में व्यस्त रहेंगे। आज शांत मन से कोई भी निर्णय लेना बेहतर रहेगा। दांपत्य जीवन में मधुरता बढ़ेगी। आज बेटे की किसी परीक्षा का रिजल्ट उनके हक में आयेगा।

सिंह- आज आपका दिन मिला-जुला रहने वाला है। दोस्तों के साथ मिलजुल कर रहे। जरूरत पडने पर आपको मदद लेनी पड़ सकती है। आज आपकी आर्थिक स्थिति पहले से बेहतर बनेगी।

कन्या- आज का दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज अपने आर्थिक पक्ष को देखते हुए खर्च करेंगे। आज आपको कोर्ट कचहरी के मामलों से बचकर रहने की जरूरत है। आपको अपने कार्यस्थल पर प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ सकता है।

तुला- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आपकी इनकम के हिसाब से खर्चे बढ़ेंगे। कार्यों में आ रही रुकावटें आज समाप्त होंगी। आज माता-पिता के स्वास्थ्य का ध्यान देने की जरुरत है।

वृश्चिक- आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आज हैवी ट्रैफिक की वजह से आपको ऑफिस के लिए लेट हो सकता है। आय की तुलना में व्यय की मात्रा अधिक रहेगी। आज आपके विचारों में सकारात्मक बदलाव आयेगा।

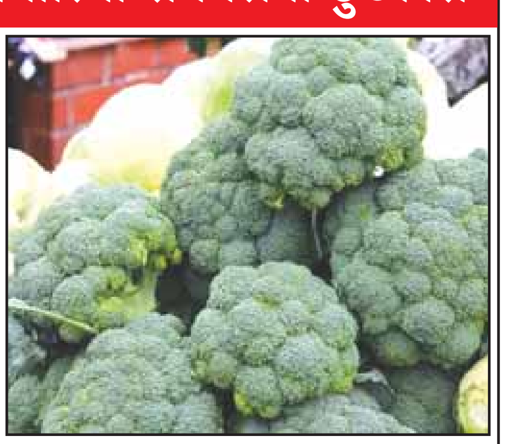
धनु- आज आपका दिन खुशहाल रहने वाला है। बड़े भाई की सहायता से काम को जल्द और आसानी से पूरा कर लेंगे। आपके घर के वातावरण में सुख समृद्धि बढ़ेगी। प्रॉपर्टी की रजिस्ट्री से जुड़ा काम आज फाइनल हो जायेगा।

मकर- आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। पूरी ऊर्जा के साथ काम करेंगे। इस राशि के राजनीतिज्ञ सामाजिक कार्यों में रूचि लेंगे। कोई नई शुरुआत करने अथवा नौकरी में परिवर्तन के मामले में आप गंभीरता से विचार करेंगे।

कुंभ- आज आपका दिन मिली जुली प्रतिक्रिया से भरा रहेगा। आज किसी बात से आप बेहद खुश होंगे। सिंगर्स को किसी एल्बम की प्रसिद्धि के लिए सम्मानित किया जायेगा। अगर आप कोई प्रेजेंटेशन तैयार कर रहे हैं, तो ध्यान पूर्वक करें।

मीन- आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। आज कुछ नया करने की सोचेंगे। अगर आप प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैंतो मेहनत करते रहें। आपको सफलता जरूर मिलेगी। कारोबार में आज कुछ ऐसी बाते सामने आएंगी जो भविष्य में फायदेमंद रहेगी।

फेफड़े मजबूत करने के लिए खाएं ब्रोकली, सांस संबंधी बीमारियों से मिलेगा छुटकारा



सांस संबंधी बीमारियां आज के समय में बहुत आम हो गई हैं. प्रदूषण, धूम्रपान, व्यस्त जीवनशैली जैसे कारणों से अस्थमा, ब्रोन्काइटिस, खांसी, सांस की तकलीफ जैसी समस्याएं हमें परेशान करती रहती हैं. ऐसे में, कुछ ऐसे फूड्स खाना बेहद जरूरी हो जाता है जो हमारे फेफड़ों को स्वस्थ रखें और हमें इन तकलीफों से छुटकारा दिला सके. ब्रोकोली को सुपरफूड कहा जाता है. ब्रोकोली में कई ऐसे गुण और पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होते हैं. खासकर, ब्रोकोली सांस संबंधी समस्याओं जैसे कि अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, खांसी-जुकाम आदि से राहत प्रदान करने में बहुत ही प्रभावी साबित होता है.

वायु प्रदूषण के हानिकारक तत्वों को रोकता है

वायु प्रदूषण आज एक गंभीर समस्या बन चुका है और यह हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रहा है. विशेषकर, वायु प्रदूषण से हमारे फेफड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ रहा है।.ऐसे में, ब्रोकोली जैसी सब्जियां वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से बचाव करने में मदद कर सकती हैं.ब्रोकोली में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं जो फेफड़ों की कोशिकाओं को वायु प्रदूषण के कारण होने वाले नुकसान से बचाते हैं. इसके अलावा, ब्रोकोली में सल्फर भी पाया जाता है जो फेफड़ों को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है. इसलिए, ब्रोकोली को अपने आहार में शामिल करना वायु प्रदूषण के खतरों से लड़ने का एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है. ब्रोकोली का नियमित सेवन फेफड़ों को स्वस्थ बनाए रख सकता है.

सुधारता है सांस प्रणाली को

ब्रोकोली में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है जो सांस के मार्गो की प्रतिरक्षा को बढ़ाता है. ब्रोकोली के एंटीऑक्सीडेंट फेफड़ों को सूजन और नुकसान से बचाते हैं. इस में फाइबर होता है जो फेफड़ों को साफ करता हैं और श्लेष्मा को पतला करता हैं. ब्रोकोली में सल्फर, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भी होते हैं जो फेफड़ों के लिए लाभदायक होते हैं. सांस की समस्याओं से बचने के लिए ब्रोकोली का सेवन कर सकते हैं.

डेली खाएं एक या दो कप ब्रोकोली

प्रतिदिन एक या दो कप उबली हुई ब्रोकोली खाना सांस से जुड़ी समस्याओं को दूर रखने का एक अच्छा तरीका है.उबली हुई ब्रोकोली में पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है, जो फेफड़ों के लिए लाभदायक होता है.ब्रोकोली के फाइबर श्लेष्मा को साफ करते हैं और खांसी-जुकाम से राहत देते हैं. इसमें सल्फर और अन्य पोषक तत्व फेफड़ों को स्वस्थ रखते हैं. इसका नियमित सेवन सीओपीडी, अस्थमा जैसी बीमारियों से बचाता है.

मिशन रानीगंज का ट्रेलर जारी : अक्षय ने उठाया कोयला खदान में फंसे लोगों को बचाने का बीड़ा

अक्षय कुमार ने अपने करियर में रुस्तम, एयरलिफ्ट, पैडमैन और केसरी जैसी कई फिल्मों में असल जिंदगी के नायकों की भूमिका निभाई।मिशन रानीगंज भी उनकी बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार है, जिसमें वह एक बार फिर असल जिंदगी के एक नायक का किरदार निभा रहे हैं।इस फिल्म का टीजर आने के बाद इसे लेकर दर्शकों का उत्साह दोगुना हो गया था और अब इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो गया है।

ट्रेलर में अक्षय रियल लाइफ हीरो जसवंत गिल की भूमिका निभा रहे हैं। जसवंत ने 1989 में कोयला खदान में हुए हादसे के बाद बचाव मिशन का नेतृत्व किया था और कई मजदूरों की जान बचाई थी।इतनी बाधाओं के बावजूद जसवंत बने अक्षय ट्रेलर में यही वीरतापूर्ण कार्य करते दिख रहे हैं, वहीं जसवंत की पत्नी बनीं निर्दोष गिल (परिणीति चोपड़ा) की शानदार झलक भी इसमें देखने को मिली है।

शब्द सामर्थ्य- 195

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाला 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।

1		■	2	3	■	4	5	6
	■	7			■	■	8	
9			■	10		11	■	
■	■	12			■	13	14	
15	16		■	■	■	17		■
18		■	19	20			■	21
■	22	23			■	■	■	
■	■		■	■	24	■	25	
26			■	27				

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 194 का हल

वि	ज	य	■	ब	नि	या	■	दे
वा	■	ती	त	र	■	रा	जी	व
ह	मा	म	■	स	प	ना	■	ता
■	न	■	■	■	टा	■	■	■
दा	व	त	■	वि	ना	श	■	अ
य	■	ह	त्या	■	■	ह	र्जा	ना
रा	ह	त	■	न	ज	र	■	व
■	वा	■	■	■	मी	■	ना	श्य
दु	ला	रा	■	जा	न	की	■	क

सू-दोकू- 195

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

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 उपर 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 क्र194 का हल

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