दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, शुक्रवार 27 अक्टूबर 2023

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

यही पाकिस्तानी लोकतंत्र है

मुमकिन है कि अगले आम चुनाव के बाद नवाज शरीफ को फिर से प्रधानमंत्री बना दिया जाए। आरोप है कि शरीफ की सेना के साथ डील हो गई है। इसके तहत सत्ता में उनकी वापसी की योजना को अंतिम रूप दिया जा चुका है।

नवाज शरीफ को जब भ्रष्टाचार के मामलों में सजा सुना कर देश निकाला दिया गया था, तब पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री ने अपने राजनीतिक करियर अंत के लिए पाकिस्तानी सेना के उच्च अधिकारियों को जिम्मेदार ठहराया था। उनका बयान इस बात की पुष्टि था कि पाकिस्तान में सेना नेतृत्व ही प्रत्यक्ष या परोक्ष तौर पर देश की कमान संभालते रहता है। तब सेना ने एक बार पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ पार्टी के नेता इमरान खान को मौका देने का मन बनाया था। लेकिन अपने स्वभाव के मुताबिक इमरान सचमुच देश का नेतृत्व करने की महत्त्वाकांक्षा पाल बैठे। उन्होंने कुछ ऐसे फैसले लिए, जिनसे अमेरिका से निकट संबंध में स्वार्थ रखने वाले सैन्य अधिकारियों के हितों को चोट पहुंची। तो सैन्य अधिकारियों ने उन्हें हटाने का फैसला किया। खबरों के मुताबिक इमरान खान को भी देश से बाहर चले जाने का विकल्प दिया गया था, लेकिन उन्होंने उसे ठुकरा दिया। नतीजा यह है कि वे जेल में दिन काट रहे हैं।

इस बीच सैनाध्यक्ष बदले, जिससे परिस्थितियां नवाज शरीफ के और अनुकूल हुईं। तो उन्हें सजा से राहत दिलवाने और देश लाने की कवायद पूरी हो गई है। मुमकिन है कि अगले आम चुनाव के बाद उन्हें फिर से प्रधानमंत्री बना दिया जाए। इमरान खान की पार्टी ने सार्वजनिक आरोप लगाया है कि नवाज शरीफ की सेना के साथ डील हो गई है। इसके तहत जनवरी में होने वाले चुनावों से सत्ता में उनकी वापसी की योजना को अंतिम रूप दिया जा चुका है। नवाज शरीफ की पार्टी पाकिस्तान मुस्लिम लीग (नवाज) कह चुकी है कि पूर्व प्रधानमंत्री चुनाव लड़ने का इरादा रखते हैं।

इस बात की संभावना इतनी मजबूत है कि पाकिस्तान के टीकाकारों ने कटाक्ष किया है कि अगर यह सब तय ही है, फिर चुनाव पर खर्च करने की जरूरत ही क्या है! पाकिस्तान की न्यायपालिका का हाल यह है कि नवाज शरीफ की देश वापसी को निर्बाध बनाने के लिए वहां की एक अदालत ने विशेष कार्यवाही के जरिए उन्हें जमानत दी है। मतलब वही कि पाकिस्तान में फैसले सेना लेती है और उसके बाद सारा तंत्र उसे अमली जामा पहनाने में जुट जाता है।

सरबजोत और सुरभि ने 10 मीटर एयर पिस्टल मिश्रित टीम में रजत जीता

चांगवोन । सरबजोत सिंह और सुरभि राव की भारतीय जोड़ी ने एशियाई शूटिंग चैंपियनशिप में 10 मीटर एयर पिस्टल मिश्रित टीम स्पर्धा में रजत पदक जीता।

सरबजोत सिंह और सुरभि राव स्वर्ण पदक मैच में चीन के जिनयाओ लियू और ज़ू ली से 4-16 से हार गए और उन्हें रजत पदक से संतोष करना पड़ा।

मौजूदा एशियाई शूटिंग चैंपियनशिप में सीनियर वर्ग में यह भारत का दूसरा पदक था, सरबजोत ने मंगलवार को पुरुषों की 10 मीटर एयर पिस्टल में व्यक्तिगत कांस्य पदक जीता। पोडियम फिनिश के अलावा, सरबजोत के प्रदर्शन ने पिस्टल स्पर्धाओं में भारत को अपना पहला पेरिस ओलंपिक कोटा भी दिलाया।

भारतीय जोड़ी सरबजोत (293-10&) और सुरभि (288-10&) के साथ क्वालीफिकेशन में कुल 581-20& के साथ तीसरे स्थान पर रही, जबकि जिन्याओ और ज़ू 581-22& के साथ शीर्ष पर रहे। एक अन्य चीनी जोड़ी चीन के रैंक्सिन जियांग और बोवेन झांग 581-21& स्कोर के बाद दूसरे स्थान पर रहे।

आमतौर पर, क्वालीफाइंग दौर की शीर्ष दो टीमें स्वर्ण पदक मैच के लिए आगे बढ़ती हैं। हालाँकि, प्रति देश केवल एक टीम को पदक मैचों के लिए अर्हता प्राप्त करने की अनुमति देने वाले नियम के कारण, रैनक्सिन जियांग और बोवेन झांग को बाहर होने के लिए मजबूर होना पड़ा।

स्कीट स्पर्धाओं में, भारतीय निशानेबाजों ने पुरुष और महिला दोनों स्पर्धाओं में खाली हाथ रहे।

हांगझोउ में एशियाई खेलों में रजत पदक जीतने वाले अनंतजीत सिंह नरूका फाइनल में चौथे स्थान पर रहने के बाद पदक और ओलंपिक कोटा से चूक गए। छह सदस्यीय फाइनल में 40 में से 33 शॉट लगाने के बाद वह बाहर हो गए।

गुरजोत खंगुरा ने भी पुरुषों के स्कीट फाइनल में जगह बनाई, लेकिन पहले 20 शॉट्स में से पांच चूकने के बाद वह बाहर हो गए। क्वालीफाइंग राउंड में पांच राउंड में 121 अंक हासिल करने के बाद वह तीसरे स्थान पर थे।

महिलाओं की स्कीट स्पर्धा में, गनेमत सेखों शीर्ष प्रदर्शन करने वाली भारतीय बनकर उभरीं, उन्होंने 108 के स्कोर के साथ 15वां स्थान हासिल किया। उनके बाद, कार्तिकी सिंह और परिनाज़ धालीवाल ने क्रमश: 17वां और 18वां स्थान हासिल किया। दर्शना राठौड़ ने उस क्षेत्र में 106 के स्कोर के साथ 19वां स्थान हासिल किया जिसमें 28 निशानेबाज शामिल थे।

एशियाई शूटिंग चैंपियनशिप पेरिस 2024 ओलंपिक के लिए योग्यता अवसर के रूप में काम करती है, जिसमें कुल 24 ओलंपिक कोटा स्थान उपलब्ध हैं।

12 ओलंपिक शूटिंग स्पर्धाओं में से प्रत्येक में, शीर्ष दो फिनिशर (प्रति देश एक) अपनी राष्ट्रीय टीमों के लिए एक प्रतिष्ठित स्थान सुरक्षित करते हैं।

इंस्टाग्राम के लगभग 100 मिलियन मासिक उपयोगकर्ता : जुकरबर्ग

सैन फ्रांसिस्को । मेटा के संस्थापक और सीईओ मार्क जुकरबर्ग ने घोषणा की है कि इंस्टाग्राम का थ्रेड्स लगभग 100 मिलियन मासिक उपयोगकर्ताओं तक पहुंच गया है। बीती देर रात कंपनी की तिमाही आय कॉल के दौरान, जुकरबर्ग ने कहा,अभी हमें तीन महीने हो गए हैं, और मैं प्रगति से बहुत खुश हूं।

उन्होंने विश्लेषकों से कहा, मैंने लंबे समय से सोचा है कि एक अरब लोगों के लिए सार्वजनिक वार्तालाप ऐप होना चाहिए, जो थोड़ा अधिक सकारात्मक हो। उन्होंने कहा कि अगर हम कुछ और वर्षों तक इसी पर कायम रहते हैं, तो मुझे लगता है कि हमारे पास लक्ष्य हासिल करने का अच्छा मौका है।

मेटा ने जुलाई में थ्रेड्स को एक ट्विटर प्रतियोगी के रूप में लॉन्च किया था, लेकिन जल्द ही इसकी गति कम हो गई और ट्विटर जैसी सुविधाओं की कमी के कारण उपयोगकर्ताओं को खोना शुरू हो गया।

मेटा सीएफओ सुसान ली ने कहा, थ्रेड्स भी एक आकर्षक दीर्घकालिक अवसर बना हुआ है, और हम अगले साल मजबूत उत्पाद गति को आगे बढ़ाने के लिए उत्साहित हैं।

इस महीने की शुरुआत में, इंस्टाग्राम के प्रमुख एडम मोसेरी ने कहा था कि थ्रेड्स प्लेटफॉर्म पर खबरों को बढ़ावा नहीं देगा। थ्रेड्स पर एक पोस्ट में, मोसेरी ने कहा कि वे समाचार-विरोधी नहीं हैं और समाचार स्पष्ट रूप से थ्रेड्स पर पहले से ही हैं। लोग समाचार साझा कर सकते हैं; लोग समाचार साझा करने वाले खातों का अनुसरण कर सकते हैं। हम किसी के भी रास्ते में नहीं आने वाले हैं। लेकिन, हम मंच पर खबरों का प्रचार-प्रसार भी नहीं करेंगे। हालांकि, यदि थ्रेड्स अपने प्लेटफ़ॉर्म पर समाचार पोस्ट नहीं करता है, तो यह कभी भी एक्स का विकल्प नहीं होगा।

स्मॉल और मिडकैप में कमजोरी बरकरार रहने की संभावना

नई दिल्ली । इजरायल-हमास संघर्ष से जुड़ी अनिश्चितताओं का निकट भविष्य में बाजार पर असर जारी रहेगा। जियोजित फाइनेंशियल सर्विसेज के मुख्य निवेश रणनीतिकार वी.के. विजयकुमार ने ये बात कही है।

अमेरिकी बांड यील्ड में गिरावट और कच्चे तेल के कमजोर होने से बाजार ऊपर आ सकता है, लेकिन पश्चिम एशियाई संघर्ष को लेकर अनिश्चितता को देखते हुए यह टिक नहीं पाएगा। उन्होंने कहा कि भू-राजनीतिक स्थिति पर कुछ स्पष्टता आने तक निवेशक बाजार में सतर्क रुख अपना सकते हैं।

निकट अवधि में बाजार की एक महत्वपूर्ण विशेषता व्यापक बाजार की कमजोरी है। जब निफ्टी में 1.3 फीसदी की गिरावट आई, तो निफ्टी स्मॉल-कैप में 3.9 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई। उन्होंने कहा, चूंकि मिड और स्मॉल-कैप क्षेत्र में वैल्यूएशन लार्ज-कैप की तुलना में अधिक है, इसलिए यह कमजोरी बनी रहने की संभावना है।

भारतीय महिला क्रिकेट टीम के नए मुख्य कोच बने अमोल मजूमदार

नई दिल्ली । मुंबई के दिग्गज बल्लेबाज अमोल मजूमदार को भारतीय महिला क्रिकेट टीम का नया मुख्य कोच नियुक्त किया गया है। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने इसकी घोषणा की।

अमोल मजूमदार अब उस भूमिका में कदम रखेंगे जो उनके साथी रमेश पवार ने लगभग दस महीने पहले एक पुनर्गठन मॉड्यूल के हिस्से के रूप में खाली कर दी थी। उन्हें बेंगलुरु में राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी (एनसीए) में स्थानांतरित कर दिया गया था।

तब से, ऋषिकेश कानिटकर और नूशिन अल खदीर ने अंतरिम क्षमताओं में मुख्य कोच की भूमिका निभाई थी।

इस साल की शुरुआत में दक्षिण अफ्रीका में महिला टी20 विश्व कप में भारत के अभियान और चीन के हांगझोऊ में एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीतने के अभियान के दौरान ऋषिकेश कानिटकर के पास कमान थी, वहीं बांग्लादेश के भारतीय महिला टीम दौरे के दौरान नूशिन अल खदीर ने टीम का नेतृत्व किया।

अमोल मजूमदार की नियुक्ति बीसीसीआई द्वारा इस साल मई में मुख्य कोच की भूमिका के लिए आवेदन मांगे जाने और जुलाई की शुरुआत में साक्षात्कार आयोजित करने के बाद हुई है।

बीसीसीआई ने बयान में कहा, सुलक्षणा नाइक, अशोक मल्होत्रा और जतिन परांजपे की तीन सदस्यीय क्रिकेट एडवाइजरी कमेटी ने पद के लिए शॉर्टलिस्ट किए गए आवेदकों का इंटरव्यू लिया।

काफी विचार-विमर्श के बाद तीन सदस्यीय समिति ने सर्वसम्मति से अमोल मजूमदार को यह पद संभालने की जिम्मेदारी दी है।

कोच बनने के बाद अमोल मजूमदार ने कहा, मैं भारतीय महिला क्रिकेट टीम के मुख्य कोच के रूप में नियुक्त होने पर बेहद सम्मानित और गौरवान्वित महसूस कर रहा हूं।

ऑनलाइन गेमिंग कंपनियों को मिला एक लाख करोड़ का कारण बताओ नोटिस

केंद्र सरकार सख्त

नई दिल्ली । वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) अधिकारियों ने कर चोरी के लिए ऑनलाइन गेमिंग कंपनियों से एक लाख करोड़ रुपये की मांग करते हुए कारण बताओ नोटिस जारी किया है। एक वरिष्ठ अधिकारी ने बुधवार को इसकी पुष्टि की। पिछले सप्ताह डेल्टा कॉर्प को 6,384 करोड़ रुपये के कर के कम भुगतान के लिए जीएसटी नोटिस मिला था, जो सितंबर में कंपनी को भेजे गए 16,800 करोड़ रुपये के कर नोटिस के ठीक बाद आया है।

अन्य गेमिंग कंपनियां जिन्हें जीएसटी भुगतान में कमी के लिए ऐसे कारण बताओ नोटिस भेजे गए हैं, उनमें ड्रीम 11 और गेम्सक्राफ्ट शामिल हैं, जिन्हें 21 हजार करोड़ रुपये का भुगतान करने के लिए कहा गया है। केंद्रीय वित्त मंत्रालय ने ऑनलाइन गेमिंग, कसीनो और घुड़दौड़ पर 28 प्रतिशत जीएसटी दर लागू करने की तारीख 1 अक्टूबर अधिसूचित की है।

केंद्र सरकार ने राज्यों को स्पष्ट किया है कि ऑनलाइन गेमिंग कंपनियों पर जीएसटी पूर्व प्रभाव से नहीं लगाया जा रहा है। कर नोटिस उन कंपनियों को दिये गये हैं जो सट्टेबाजी वाली ऑनलाइन गेमिंग से जुड़ी हैं जिस पर पहले से ही 28 प्रतिशत जीएसटी लागू है।

केंद्र ने यह स्पष्टीकरण इसलिए दिया क्योंकि गोवा जैसे कुछ राज्यों ने दावा किया था कि ऑनलाइन गेमिंग कंपनियों पर 28 प्रतिशत जीएसटी पूर्व प्रभाव से लगाकरर उन्हें नोटिस भेजे जा रहे हैं। कई ऑनलाइन गेमिंग कंपनियों को कथित तौर पर 55 हजार करोड़ रुपये की संचयी राशि के साथ जीएसटी चोरी करने के लिए कारण बताओ नोटिस जारी किया गया था।

व्हाट्सएप को एलन मस्क का एक्स देगा टक्कर, ऑडियो और वीडियो कॉल की सुविधा शुरू

नई दिल्ली। मेटा के स्वामित्व वाले व्हाट्सएप को टक्कर देने के लिए एलन मस्क के स्वामित्व वाली एक्स कॉर्प ने ऑडियो और वीडियो कॉल के लिए समर्थन देना शुरू कर दिया है। कई एक्स यूजर्स को सोशल मीडिया ऐप खोलते समय एक सूचना मिली जिसमें लिखा था, ऑडियो और वीडियो कॉल यहां हैं।

ऐप की सेटिंग में एक नया ऑडियो और वीडियो कॉलिंग सक्षम करें टॉगल भी है। द वर्ज की रिपोर्ट में कहा गया है कि आप सुविधा को चालू कर सकते हैं और फिर चुन सकते हैं कि आप किसके साथ इसका उपयोग करने में सहज हैं। मस्क ने पोस्ट किया, एक्स पर वीडियो और ऑडियो कॉलिंग का शुरुआती संस्करण।

एक्स ने एक गूढ़ पोस्ट के साथ उपयोगकर्ताओं को कहा, क्या आप इसके लिए तैयार हैंज्? नई सुविधा आपकी एड्रेस बुक में मौजूद लोगों, आपके द्वारा फॉलो किए जाने वाले लोगों, वेरीफाइड यूजर्स सभी के लिए ऑडियो और वीडियो कॉल की अनुमति देती है। एक्स सीईओ लिंडा याकारिनो ने पिछले महीने पुष्टि की थी कि एवरीथिंग ऐप में परिवर्तन के हिस्से के रूप में वीडियो कॉल प्लेटफॉर्म पर आएंगे। एक्स सीईओ ने कहा कि जल्द ही, आप प्लेटफॉर्म पर किसी को अपना फ़ोन नंबर दिए बिना वीडियो चैट कॉल करने में सक्षम होंगे।

मस्क हमेशा चाहते थे कि ट्विटर चीन के वीचैट की तरह एक ऐप बन जाए। एक्स जल्द ही दो नए भुगतान वाले प्रीमियम टियर लॉन्च करेगा और विज्ञापनों के साथ उस टियर में से एक की लागत मौजूदा 8 डॉलर प्रति माह से कम होगी। अरबपति ने कहा, दूसरा स्तर अधिक महंगा होगा, जो सभी विज्ञापनों को हटा देगा।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन खुशियों से भरा रहने वाला है। इस राशि के जो लोग पर्यटन के क्षेत्र से जुड़े हैं उन्हें आज आर्थिक लाभ मिलेगा। आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत बना रहेगा। सही दिशा में मेहनत करेंगे जिससे ज्यादा काम निपटा लेंगे।

वृष- आज अचानक धनलाभ हो सकता है। जिससे आर्थिक स्थिति में काफी सुधार आयेगा। अगर आप कोई नया वाहन खरीदने की सोच रहें है, तो राहुकाल देखकर ही खरीदें। घर में खुशियों का आगमन होगा।

मिथुन- आज किस्मत आपके साथ रहेगी। कारोबार में आ रही दिक्कतें आज समाप्त हो जायेगी। धन-लाभ के नये रास्ते नजर आयेंगे। अगर आज घर में किसी पार्टी का आयोजन कर रहे हैं तो सभी को दावत दें।

कर्क- बिजनेस को लेकर आपको कोई अच्छी डील मिलेगी। कॉलेज में दोस्तों के साथ हंसी-मजाक होगा साथ ही कहीं पार्टी करने जायेंगे। इंजीनियरिंग करने वाले स्टूडेंट्स को आज किसी मल्टीनेशनल कंपनी से ईमेल आएगा।

सिंह- आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। आज कोई व्यक्ति आपके करियर के लिए खास हो सकता है। इस राशि के विवाहित आज समारोह में जायेंगे। जहां किसी ऐसे व्यक्ति से मुलाकात होगी, जिससे मिलकर मन प्रसन्न हो जायेगा।

कन्या- आज आपकी क्रिएटिविटी से लोग प्रभावित होंगे। आपका मान-सम्मान लोगों में पहले से ज्यादा बढ़ेगा। आज जॉब में प्रमोशन के चांस बन रहे है। ऑफिस में आज सहकर्मियों के साथ अंडरस्टेनडींग बढ़ेगी।

तुला- आज आप अपनी प्रतिभा को सही ढग़ से निखार पाएंगे। आज राजनीति शास्त्र के विद्यार्थियों के लिए दिन अच्छे परिणाम लेकर आने वाला रहेगा। आज आप बड़ी से बड़ी समस्या का हल आसानी से निकाल लेंगे।

वृश्चिक- आज आपकी कोई खास इच्छा पूरी होगी। दूसरे शहर रहकर शिक्षा ग्रहण कर रहे छात्रों को आज कोई बड़ी सफलता मिलने के आसार नजर आ रहे है। आज किसी अपरिचित व्यक्ति से बिना वजह ना उलझे।

धनु- धनु राशि के लिए आज का दिन खुशियों भरा रहेगा। छोटे बच्चों को आज पिता से कोई गिफ्ट मिल सकता है। आज घरवालों के साथ कहीं घूमने भी जा सकते हैं। आज बिजनेस में बढ़ोत्तरी के चांस हैं। परिवार के साथ बाहर घूमने का प्लान बना सकते है।

मकर- आज आपका दिन बढिय़ा रहेगा। किसी शुभ समाचार के मिलने का योग नजर आ रहा है। आज पारिवारिक रिश्तों के बीच सामंजस्य बनाने में आप सफल रहेंगे। काम-धंधे में आज आपका मन लगेगा।

कुम्भ- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहेगा। मनोरंजन में पैसे खर्च हो सकते हैं। आज आपको कई दिनों से रूके हुए काम में सफलता मिल सकती है। ऑफिस में किसी काम को लेकर जल्दबाजी करने से आपको बचना चाहिए।

मीन- किसी नयी जमीन से संबंधित कोई लेन-देन करने जा रहे हैं तो पहले उसकी अच्छे से जांच-पड़ताल जरूर कर लें। आज किसी भी अनजान व्यक्ति से बात करते समय मधुर भाषा का प्रयोग करें।

खाने में हरी मिर्च का करें इस्तेमाल

खाने में मिर्च का इस्तेमाल बहुत किया जाता है. कोई भी डिश बनाना हो बिना मिर्च डाले स्वाद नहीं आता है. मिर्च में मौजूद कैप्सेसिन नामक यौगिक खाने को तीखा और मसालेदार बनाता है. इसलिए मिर्च के बिना खाना स्वादहीन लगता है. चाहे वो सब्जी हो, दाल, या फिर कोई भी नॉनवेज डिश, हर व्यंजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए मिर्च का इस्तेमाल किया जाता है. लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि खाने में हरी मिर्च और लाल मिर्च जो डालते हैं उन दोनों में में से कौन सी ज्यादा फायदेमंद है? आइए यहां जानते हैं...

जानें क्यों है हरी मिर्च फायदेमंद

रिसर्च के अनुसार मिर्च में एंटीऑक्सीडेंट और अन्य पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. लेकिन मिर्च का नियमित सेवन सेहत के लिए हानिकारक साबित हो सकता है. हरी मिर्च में कैप्सैसिन की मात्रा लाल मिर्च की तुलना में कम होती है.जिससे यह पाचन तंत्र के लिए अधिक उपयुक्त होती है. हरी मिर्च में विटामिन सी, विटामिन ए, पोटेशियम, कैल्शियम और आयरन जैसे पोषक तत्व अधिक मात्रा में पाए जाते हैं. हरी मिर्च में एंटीऑक्सीडेंट गुण अधिक पाए जाते हैं जो कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं. हरी मिर्च के नियमित सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और स्वास्थ्य सुधरता है. इसलिए हरी मिर्च का सेवन लाल मिर्च के मुकाबले अधिक सुरक्षित माना जाता है.

हरी मिर्च वजन करता है कम

हरी मिर्च का सेवन पाचन तंत्र के लिए बहुत लाभदायक होता है. हरी मिर्च में उच्च मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो पेट की समस्याओं को दूर करने में मदद करता है. फाइबर आंतों की गतिशीलता बढ़ाता है जिससे कब्ज दूर होता है. साथ ही हरी मिर्च में मौजूद एंजाइम्स भोजन के पाचन में मदद करते हैं. इसके अलावा हरी मिर्च में एंटी-बैक्टीरियल गुण भी होते हैं जो पेट की सूजन और संक्रमण से बचाते हैं. अत: नियमित रूप से हरी मिर्च का सेवन करने से पाचन तंत्र स्वस्थ बना रहता है.

ब्लड शुगर लेवल करता है कंट्रोल

हरी मिर्च में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मददगार होते हैं. हरी मिर्च के नियमित सेवन से इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ती है जिससे रक्त में ग्लूकोज का स्तर कम होता है.इसके अलावा, हरी मिर्च में कैप्साइसिन नामक यौगिक पाया जाता है जो पैंक्रियाज को इंसुलिन का उत्पादन करने के लिए प्रोत्साहित करता है. यह इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाकर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करता है.

जूनियर एनटीआर की देवरा का नया पोस्टर जारी

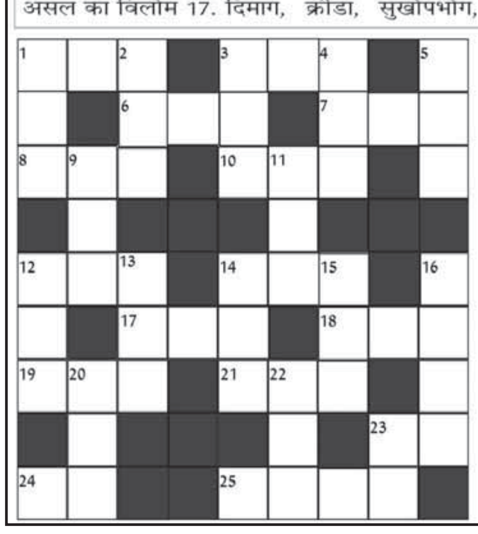
दक्षिण भारतीय सिनेमा के जाने-माने अभिनेता जूनियर एनटीआर मौजूदा वक्त में अपनी आने वाली फिल्म देवरा को लेकर चर्चा में हैं।इसमें सैफ अली खान और जाह्नवी कपूर भी अहम भूमिकाओं में हैं। इसका निर्देशन कोराताला शिवा कर रहे हैं।अब निर्माताओं ने सोमवार (23 अक्टूबर) को देवरा का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें एक हाथ हथियार पकड़े नजर आ रहा है।इसके साथ निर्माताओं ने दर्शकों को दशहरा की शुभकामनाएं दी हैं।

एनटीआर आर्ट्स ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर देवरा का नया पोस्टर साझा किया है। उन्होंने कैप्शन में लिखा, दुनिया में सबसे घातक हथियार को पकडऩे वाला हाथ है। टीम देवरा की ओर से आप सभी को दशहरे की हार्दिक शुभकामनाएं।देवरा एक नहीं, बल्कि दो भागों में रिलीज होगी।फिल्म का पहला भाग 5 अप्रैल, 2024 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में दस्तक देगा।यह एक पैन इंडिया फिल्म है, जो तेलुगु समेत तमिल, मलयालम और हिंदी में रिलीज होगी।

शब्द सामर्थ्य- 224

बाएं से दाएं
1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे
1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 223 का हल

दा	ढ़ी	■	की	■	खा	सो	आ	म
वा	■	त	म	न्ना	■	■	जा	■
न	जा	क	त	■	बा	अ	द	ब
ल	■	ली	■	वि	ला	प	■	हा
■	अ	फ	सा	ना	■	मा	हि	र
दा	ब	■	■	श	गु	न	■	■
न	■	उ	प	का	र	■	शि	■
व	■	त्स	■	र	■	त	क	ला
■	सा	व	न	■	गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 224

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

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 रख 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.223 का हल

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