संपादकीय

फिर बिगड़ी है हवा

मौसम बदलने के साथ राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में वायु प्रदूषण की स्थिति लगभग रोज बदतर होती जा रही है। गौरतलब यह है कि इस बार मुंबई में भी हवा की गुणवत्ता बिगड़ी है, जबकि वहां ऐसा आम तौर पर नहीं होता।

दिल्ली इस वर्ष कुछ-कुछ दिन के अंतर पर बारिश होने के कारण हवा की गुणवत्ता अब तक आम तौर पर बेहतर रही। तब इसका श्रेय लेने की होड़ लग गई। खासकर दिल्ली में सत्ताधारी आम आदमी पार्टी ने इसे अरविंद केजरीवाल सरकार की बड़ी उपलब्धि बताया। लेकिन अब सूरत बदल गई है, तो इस बारे में पार्टियों ने चुप्पी साध ली है। इस बीच राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में वायु प्रदूषण की स्थिति लगभग रोज बदतर होती जा रही है। लेकिन गौरतलब यह है कि इस बार मुंबई में भी हवा की गुणवत्ता बिगड़ी है। मुंबई समुद्र के किनारे है, इसलिए वहां आम तौर पर दिल्ली जैसी वायु प्रदूषण की स्थिति नहीं होती। लेकिन इस बार वहां भी चिंता बढ़ी है। दिल्ली में तो पिछले एक सप्ताह में हवा की गुणवत्ता 'खराब' से गिरकर 'बहुत खराब' श्रेणी में आ गई है। बढ़ते प्रदूषण के असर को कम करने के लिए दिल्ली सरकार ने ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (जीआरएपी) का दूसरा चरण लागू कर दिया है। अगर अभी ये स्थिति पैदा हो गई है, तो दिवाली के आसपास क्या हाल होगा, इसका अंदाजा लगाया जा सकता है।

वायु गुणवत्ता पूर्व चेतावनी प्रणाली के मुताबिक दिल्ली में खराब हवा से फिलहाल राहत मिलने के आसार नहीं है। तापमान में गिरावट के साथ दिल्ली की हवा में प्रदूषण का स्तर लगातार सामान्य से ज्यादा बन गया है। दिल्ली स्थित ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के एक अध्ययन के मुताबिक प्रदूषण बढ़ने के कारण सांस उखड़ने के मामले बढ़ रहे हैं। एम्स ने वायु प्रदूषण का मरीजों पर पड़ने वाले असर को लेकर अपने एक अध्ययन में कहा कि प्रदूषण के कारण लोगों में सांस और खांसी की परेशानी बढ़ रही है। अध्ययन में पता चला कि हवा में नाइट्रस ऑक्साइड का स्तर वातावरण में औसतन मानक से एक अंक बढ़ गया। नतीजा यह हुआ है कि इमरजेंसी में सांस लेने की दिक्कत वाले मरीज 53 फीसदी बढ़ गए। ऐसा ही असर पार्टिकुलेट मैटर 2.5 का स्तर बढ़ने का हुआ है। स्पष्टतः दिल्ली में प्रदूषण की बुनियादी वजहें दूर नहीं हुई हैं। मौसम परिवर्तन के साथ स्थिति बिगड़ रही है।

भारत का शानदार प्रदर्शन जारी, पैरा एथलीट रमन शर्मा ने जीता गोल्ड; तोड़ा रिकॉर्ड

नई दिल्ली। एशियन पैरा गेम्स में भारतीय पैरा एथलीटों का शानदार प्रदर्शन जारी है। इसी बीच भारत के एक और पैरा एथलीट ने कमाल करते हुए देश के लिए गोल्ड मेडल जीता है। पैरा एथलीट रमन शर्मा ने चीन के हांगझू में चल रहे एशियन पैरा गेम्स के 1500 मीटर टी38 इवेंट में गोल्ड मेडल जीतकर कई बड़े रिकॉर्ड बनाए हैं। उन्होंने इस मेडल के साथ ही एशियाई और खेल रिकॉर्ड भी तोड़ डाला।

एशियन पैरा गेम्स में रमन शर्मा ने 4.20.80 मिनट में दौड़ पूरी कर फाइनल जीता। इस उपलब्धि के साथ ही टूर्नामेंट में भारत ने अपना 20वां गोल्ड मेडल भी जीत लिया है। इससे पहले आज, तीरंदाज शीतल देवी ने फाइनल में सिंगापुर की अलीम नूर सयाहिदा को 144-142 से हराकर महिलाओं की व्यक्तिगत कंपाउंड ओपन इवेंट में गोल्ड मेडल जीता है। भारतीय पैरा-एथलीटों ने गुरुवार को इतिहास रचते हुए एक बड़ा कारनामा कर दिया। भारत ने एशियन पैरा गेम्स के इतिहास में अब तक के सभी रिकॉर्ड को तोड़ते हुए अपने सबसे ज्यादा मेडल जीतने का कीर्तिमान हालिस किया है, इससे पहले भारत ने साल 2018 में कुल 72 पदकों के साथ अपने सीजन को खत्म किया था। लेकिन भारत ने इस साल खेले जा रहे एशियन पैरा गेम्स में अब तक 80 से अधिक पदक जीते हैं और चीन के हांगझू में शोपीस इवेंट में मजबूत स्थिति में है।

भारतीय एशलीटों के इस रिकॉर्ड-तोड़ उपलब्धि के बाद पीएम नरेंद्र मोदी ने भी उन्हें बधाई देते हुए सोशल मीडिया पर लिखा कि एशियाई पैरा खेलों में एक बड़ी उपलब्धि, जिसमें भारत ने अभूतपूर्व 73 पदक जीते और अभी भी मजबूत स्थिति में है, जकार्ता 2018 एशियाई पैरा खेलों से 72 पदकों के हमारे पिछले रिकॉर्ड को तोड़ दिया! यह महत्वपूर्ण अवसर हमारे एथलीटों के दृढ़ संकल्प का प्रतीक है। जोरदार स्वागत हमारे असाधारण पैरा-एथलीटों के लिए जिन्होंने इतिहास में अपना नाम दर्ज किया है, हर भारतीय के दिल को अपार खुशी से भर दिया है। उनकी प्रतिबद्धता, दृढ़ता और उत्कृष्टता हासिल करने की अटूट इच्छा वास्तव में प्रेरणादायक है! यह ऐतिहासिक उपलब्धि एक मार्गदर्शक प्रकाश के रूप में काम करेगी, जो आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करेगी।

नॉन-कॉलेबल टर्म डिपॉजिट की सीमा 1 करोड़ रुपए तक बढ़ाएं.. आरबीआई ने बैंकों को जारी किया मास्टर डायरेक्शन

मुंबई । आरबीआई ने तत्काल प्रभाव से बैंकों द्वारा व्यक्तियों को गैर-प्रतिदेय सावधि जमा (समय से पहले निकासी की सुविधा वाले) की पेशकश के लिए न्यूनतम राशि 15 लाख रुपये से बढ़ाकर 1 करोड़ रुपये कर दी है, ताकि ग्राहकों को फायदा हो।

आरबीआई ने बैंकों को एक मास्टर डायरेक्शन जारी किया, जिसमें कहा गया कि व्यक्तियों से 1 करोड़ रुपये और उससे कम राशि के लिए स्वीकार की जाने वाली सभी घरेलू सावधि जमाओं में समय से पहले निकासी की सुविधा होगी।

पहले गैर-निकासी धारा 15 लाख रुपये के स्तर की सावधि जमा पर लागू थी। इससे बैंक ग्राहकों को जरूरत के समय अपना पैसा निकालने में आसानी होगी। आरबीआई ने आगे कहा है कि ये निर्देश अनिवासी (बाह्य) रुपया (एनआरई) जमा/साधारण अनिवासी (एनआरओ) जमा के लिए भी लागू होंगे।

आरबीआई ने कहा, परिपत्र सभी वाणिज्यिक बैंकों और सहकारी बैंकों पर लागू है और निर्देश तत्काल प्रभाव से लागू होंगे।

नवरात्र खत्म होते ही भाव खाने लगा प्याज, 50 प्रतिशत तक बढ़े दाम

नई दिल्ली । दिल्ली-एनसीआर के बाजारों में प्याज की कीमतें तेजी से बढ़ीं। प्याज की कीमत बढ़ने से लोग चिंतित होते दिखाई दे रहे हैं। पिछले हफ्ते प्याज 35 से 40 रुपये प्रति किलोग्राम की दर पर बिक रहा था, वहीं अब दिल्ली-एनसीआर में इसकी कीमतें 50-80 रुपये तक पहुंच गई हैं। नवरात्रि सप्ताह के अंत तक दिल्ली और नोएडा में ग्राहकों की संख्या में लगभग 50 प्रतिशत की वृद्धि को दाम बढ़ने के लिए जिम्मेदार ठहराया गया है।

पुनर्निर्मित फूलपुर स्टेशन पर समावेशिता और संचार उन्नयन

नई दिल्ली। भारतीय रेल द्वारा घोषित की गई अमृत भारत स्टेशन योजना के अंतर्गत देश भर के 1308 स्टेशनों का पुनरूद्धार करने और यात्रियों की विविध श्रेणियों की आवश्यकतानुसार सुविधाओं को बढ़ाने और संशोधित करने की योजना है। इस योजना का उद्देश्य इन अमृत भारत स्टेशनों को सुविधा-संपन्न परिवहन केंद्रों में बदलने का है। इसके पहले चरण में 508 स्टेशनों का पुनर्विकास किया जा रहा है। इनमें से 71 स्टेशन उत्तर रेलवे के पांचों मण्डलों को आवंटित किए गए हैं।

इनमें से एक लखनऊ मंडल के अंतर्गत आने वाला फूलपुर स्टेशन है, जिसके लिए 21.34 करोड़ का बजट स्वीकृत किया गया है। पुनर्विकास योजना में विभिन्न बुनियादी ढांचे में सुधार के अंतर्गत प्रमुख प्रवेश द्वार के साथ एक सर्कुलेशन एरिया का निर्माण और इसे यात्रियों के अनुकूल बनाने के लिए दूसरे प्रवेश द्वार का प्रावधान शामिल है। प्रमुख प्रवेश द्वार और दूसरे प्रवेश द्वार पर नए भवनों का निर्माण किया जाएगा। इस निर्माण में स्थानीय शिल्पकला के तत्वों के साथ एक आधुनिक प्रवेश द्वार और पोर्टिको का निर्माण किया जाएगा। एक 12 मीटर चौड़ा फिक्स्ड ऑफशोर प्लेटफॉर्म भी बनाया जाएगा जिसे आगे रूफ प्लाजा के रूप में विकसित किया जाएगा।

यातायात के संचलन में सुधार के लिए स्टेशन सर्कुलेटिंग एरिया की सडक़ों को चौड़ा करके हरित पट्टियाँ का विकास किया जाएगा। उन्नत उपयोगिता सेवाओं को सुनिश्चित करने के लिए वर्षा जल निकासी प्रणाली और प्लेटफ़ॉर्म सतहों में सुधार किया जाएगा। संचार की स्पष्टता सुनिश्चित करने के लिए मानक साइनेज और डिस्प्ले बोर्ड लगाए जाएंगे। दिव्यांग-जनों की आवश्यकताओं के अनुरूप यात्री सुविधाओं को विकसित किया जाएगा।

सूचना की पहुंच सुनिश्चित करने के लिए सभी प्लेटफार्मों पर एलईडी-आधारित बोर्ड, ट्रेन सूचना डिस्प्ले सिस्टम, कोच मार्गदर्शन डिस्प्ले बोर्ड और जीपीएस घडिय़ां लगाई जाएंगी। एक वाणिज्यिक ब्लॉक का निर्माण किया जाएगा जिसमें एक फूड प्लाजा, कैफेटेरिया, खुदरा सुविधाएं और बेहतर शौचालय सुविधाएं होंगी। एक प्रतीक्षा क्षेत्र, एक कार्यकारी लाउंज का विकास करने के साथ-सा थ 'एक स्टेशन और एक उत्पाद' योजना के लिए 2 कियोस्क भी लगाए जाएंगे।

मजबूती के साथ खुला है भारतीय करेंसी, डॉलर के मुकाबले 2 पैसे की हुई बढ़त

नई दिल्ली । शुक्रवार के कारोबारी सत्र में शेयर बाजार बढ़त के साथ खुला है। वहीं अंतरराष्ट्रीय बाजार में अमेरिकी डॉलर कमजोर हो गया है। इस गिरावट ने रुपये में तीन दिन की गिरावट को रोक दिया है। आज अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपया 2 पैसे बढक़र 83.23 पर पहुंच गया। इस मामूली बढ़त ने निवेशकों को सकारात्मक तौर पर प्रभावित किया है। विदेशी मुद्रा व्यापारियों ने कहा कि कच्चे तेल की कीमतों में बढ़ोतरी और विदेशी इक्विटी निवेशकों के बिकवाली दबाव का भारतीय मुद्रा पर असर डाल रहा है।

रुपया में आई बढ़त- आज अंतरबैंक विदेशी मुद्रा बाजार में, स्थानीय इकाई 83.24 पर खुली और ग्रीनबैक के मुकाबले बढक़र 83.23 पर पहुंच गई, जो पिछले बंद से 2 पैसे अधिक है। बीते दिन गुरुवार को लगातार तीसरे दिन गिरावट के साथ रुपया डॉलर के मुकाबले 8 पैसे गिरकर 83.25 पर बंद हुआ। वहीं, हफ्ते के पहले दिन सोमवार को रुपया में 4 पैसे की गिरावट आई थी, इसके बाद बुधवार को 1 पैसे की गिरावट के साथ यह डॉलर के मुकाबले 83.17 पर बंद हुआ। 24 अक्टूबर 2023 को दशहरा के अवसर पर विदेशी मुद्रा बाजार बंद थे।

इस बीच, डॉलर सूचकांक में डॉलर 0.03 प्रतिशत कम होकर 106.57 पर कारोबार कर रहा था। वैश्विक तेल मूल्य बेंचमार्क ब्रेंट क्रूड 1.27 प्रतिशत की तेज वृद्धि के साथ 89.05 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया।

शेयर बाजार हरे निशान पर- शेयर बाजार में भी गिरावट का दौर थम गया है। आज सेंसेक्स 272.63 अंक या 0.43 प्रतिशत चढक़र 63,420.78 पर पहुंच गया, जबकि निफ्टी 88.20 अंक या 0.47 प्रतिशत बढक़र 18,945.45 पर पहुंच गया। एक्सचेंज के आंकड़ों के अनुसार, विदेशी संस्थागत निवेशकों ने गुरुवार को 7,702.53 करोड़ रुपये की इक्विटी बेची।

शानदार आया मारुति के तिमाही नतीजे, कंपनी के नेट प्रॉफिट में आया 80 फीसदी उछाल

नई दिल्ली । मारुति सुजुकी इंडिया ने शुक्रवार को तिमाही नतीजों का एलान किया है। कंपनी के द्वारा बनाई जाने वाली गाड़ी बेहतर बिक्री, कमोडिटी कीमतों में नरमी, लागत में कमी के प्रयासों और उच्च गैर-परिचालन ने कंपनी की इनकम को बढ़ाया है। चालू वित्त वर्ष 2023-24 के जुलाई-सितंबर तिमाही में नेट प्रॉफिट में 80.3 फीसदी की वृद्धि हुई है। अब यह 3,716.5 करोड़ रुपये हो गई है।

मारुति सुजुकी के तिमाही नतीजे- मारुति सुजुकी इंडिया ने एक बयान में कहा कि कंपनी ने दूसरी तिमाही में 2,061.5 करोड़ रुपये का मुनाफा कमाया था। इसके अलावा कंपनी ने अधिक बिक्री और प्रोडक्श की वजह से 35,535.1 करोड़ रुपये की नेट सेल दर्ज किया। पिछले वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में कंपनी का नेट सेल 28,543.50 करोड़ रुपये था।

कंपनी ने सितंबर को खत्म तिमाही के दौरान 5,52,055 वाहन बेचे, जबकि पिछले साल की दूसरी तिमाही में यह आंकड़ा 5,17,395 यूनिट था।

कंपनी ने कहा कि इस साल जुलाई-सितंबर की अवधि में 5,52,055 वाहनों में से 4,82,731 यूनिट घरेलू बाजार में बेची गई। वहीं, बाकी के 69,324 यूनिट को निर्यात किया गया। कार निर्माता कंपनी मारुति सुजुकी ने यह भी कहा कि इस तिमाही में अब तक की सबसे अधिक तिमाही बिक्री और नेट प्रॉफिट दर्ज किया है।

आज मारुति सुजुकी के शेयर 107.30 अंको की बढ़त के साथ 10,531.45 रुपये प्रति शेयर पर बंद हुआ है।

रक्षित शेट्टी की सप्त सागरदाचे एलो- साइड बी 17 नवंबर को होगी रिलीज

कन्नड़ फिल्म सप्त सागरदाचे एलो के पहले पार्ट की भारी सफलता के बाद, जिसका टाइटल सप्त सागरदाचे एलो- साइड ए है, एक्टर रक्षित शेट्टी ने साइड-बी की रिलीज की तारीख की घोषणा की है। सूत्रों की मानें तो साइड-बी 17 नवंबर को सिनेमाघरों में आएगा।

रक्षित शेट्टी ने एक्स पर लिखा, क्या भाग्य की दिशा में बदलाव आएगा? सप्त सागरदाचे एलो - साइड बी 17 नवंबर को कन्नड़, तेलुगु, तमिल और मलयालम में रिलीज होगी।

रोमांस ड्रामा-थ्रिलर फिल्म सप्त सागरदाचे एलो-साइड ए मनु नाम के एक ड्राइवर की कहानी है, जो चाहता है कि उसकी गर्लफ्रेंड प्रिया उसके साथ चले। खुशहाल कपल की जिंदगी में तब तूफान आता है, जब मनु को उस अपराध के लिए जेल जाना पड़ता है जो उसने किया ही नहीं है।

ये परिस्थितियां उनके रिश्ते में दरार डालने लगती हैं। एक तरफ मनु अपने सपनों को फिर से प्रिया संग संजोना शुरू करता है, लेकिन प्रिया जीवन जीने के लिए सुरक्षित हमसफर की तलाश में होती है।

प्रेम, त्याग, भावनात्मक उथल-पुथल की कहानी पर आधारित इस फिल्म को दर्शकों और आलोचकों से समान रूप से अपार प्रशंसा मिली और एक कठिन मोड़ पर समाप्त होने के बाद, दूसरे भाग यानी साइड बी का उत्सुकता से इंतजार किया जा रहा था।

लियो के आगे भी डटी है भगवंत केसरी! हिंदी फिल्मों को दी मात

नंदमुरी बालाकृष्णा की फिल्म भगवंत केसरी बॉक्स ऑफस पर जमकर नोट छाप रही है. फिल्म बिना किसी खास प्रोमोशन के भी धुआंधार कमाई कर रही है. फिल्म 19 अक्टूबर को विजय थलापति की लियो के साथ थिएटर्स में रिलीज हुई थी और क्लैश के बावजूद फिल्म को दर्शकों का अच्छा रिस्पॉन्स मिल रहा है.

रिपोर्ट के मुताबिक भगवंत केसरी ने अपनी रिलीज के सातवें दिन 5.00 करोड़ की कमाई की थी. अब फिल्म के छठें दिन का कलेक्शन भी सामने आ गया है जिसके मुताबिक फिल्म गुरुवार को 4 करोड़ का कारोबार कर सकती है. इसके साथ फिल्म का टोटल कलेक्शन 65.65 करोड़ रुपए हो जाएगा.

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए अनुकूल रहेगा। आपको अपनी वाणी और व्यवहार में संतुलन बनाकर रखना चाहिए जिससे घर का माहौल अच्छा बना रहेगा। वैवाहिक जीवन में मधुरता रहेगी। जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा।

वृष: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज आप अपने किसी रिश्तेदार के साथ मिलकर कुछ नया काम शुरू करने का प्लान कर सकते हैं जिससे आपके व्यापार को बढ़ाने में मदद मिलेगी और आमदनी के स्रोत बढ़ेंगे।

मिथुन: आपके लिए आज का दिन शुभ फलदाई साबित होगा। यदि आप प्राइवेट सेक्टर में काम कर रहे हैं तो आपको कुछ ऐसे प्रोजेक्ट मिल सकते हैं जिसमें आपकी प्रतिभा निखर कर सबके सामने आएगी और आपको किसी विदेशी प्रोजेक्ट पर काम करने का अवसर मिलेगा।

कर्क: आज आपका दिन पहले की तुलना में बेहतर रहेगा। आप अपने घर को रेनोवेसन का निर्णय ले सकते हैं, जिसके लिए आप बहुत दिनों से सोच रहे थे। परिवार के साथ किसी फंक्शन में जाने की संभावना है।

सिंह : आज का दिन आपके लिए उत्साह से भरा रहेगा। जो विवाहित हैं आज उनके लिए संतान प्राप्ति की राह में आ रही अड़चनें दूर होंगी और उनकी इच्छा पूरी होने की संभावना है। व्यापारि वर्ग को व्यापार में तरक्की देखने को मिलेगी नये ग्राहक जुड़ेंगे।

कन्या- आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आप अपना पूरा ध्यान व्यापार के विकास पर देंगे, भविष्य की रणनीति तैयार करेंगे किसी मित्र के साथ मिलकर कुछ पैसा निवेश करेंगे।

तुला : आज आप कुछ नया सीखने या कुछ नया करने का विचार करेंगे। नौकरी में आपके बॉस आपके काम से खुश होंगे, आपको नया प्रोजेक्ट सौंपा जा सकता है। व्यापार में अप्रत्याशित सफलता और लाभ के संकेत हैं।

वृश्चिक : आज आप शांति का अनुभव करेंगे। आज आपका पारिवारिक माहौल आध्यात्मिक बना रहेगा। दाम्पत्य जीवन में आपसी समझ बढ़ेगी, अपने व्यवहार को संयमित तथा मधुर बनाएं।

धनु : आज आप प्रसन्नता पूर्वक दिन की शुरुआत करेंगे। पारिवारिक माहौल सुखद रहेगा आप बहुत दिनों से कहीं बाहर घूमने नहीं गए, तो आज आप अपने घर के सदस्यों के साथ कहीं घूमने का प्लान बना सकते हैं।

मकर : आज आपका दिन सुख शांति से भरा रहेगा और घर के सदस्यों में आपसी प्रेम तथा विश्वास में बढ़ोतरी देखने को मिलेगी। यदि आपके बच्चे अभी स्कूल में हैं, तो उनकी कोई बात आपको बहुत प्रसन्न करेगी।

कुम्भ: आज आपका दिन ताजगी से भरा रहेगा। आज आप शारीरिक रूप से स्वस्थ तथा ऊर्जावान महसूस करेंगे। यदि आप मार्केटिंग से जुड़े हुए हैं, तो आज आपको नये ग्राहक मिलेंगे और आपको इसका अच्छा लाभ मिलेगा।

मीन : आज आपके लिए अवसर लेकर आने वाला दिन है। घर से संबंधित किसी काम से आज आप कहीं बाहर जा सकते हैं। पारिवारिक माहौल खुशहाल रहेगा। व्यापारिक दृष्टि से कोई मामला फंसा हुआ है तो आज वो फाइनल हो सकता है।

सेहत का खजाना है केला

केला खाने से एक-दो नहीं बल्कि 80 तरह की बीमारियां दूर हो सकती है. यह काफी पौष्टिक और फायदेमंद फल है. इसे खाने से शरीर ताकतवर बनता है और कई तरह समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है. हालांकि, कई बार यह खतरनाक भी हो सकता है और सेहत को नुकसान पहुंचाने लगता है. यही कारण है कि आयुर्वेद में कुछ लोगों को केला खाने से मना किया जाता है. आइए जानते हैं किन लोगों को केला भूलकर भी नहीं खाना चाहिए...

केला कितना फायदेमंद- हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, केला सेहत का सच्चा दोस्त होता है. यह पौष्टिक तत्वों का खजाना होता है. इसमें विटामिन सी, फाइबर, पोटैशियम, मैंगनीज, विटामिन बी 6, एंटीऑक्सीडेंट ग्लूटाथियोन, फेनोलिक्स, डेल्फिडिनिन, रुटिन और नारिंगिन पाया जाता है, जो वात पित्त दोष को बैलेंस करने का काम करते हैं. आयुर्वेद कहता है कि वात के बिगडऩे से करीब 80 तरह की बीमारियां हो सकती हैं. इसमें ड्राइनेस, हड्डियों में गैप, कब्ज जैसी कई समस्याएं हैं. इसलिए केला खाने से इन सभी से बचा जा सकता है.

केला किसके लिए फायदेमंद- वैसे तो केला हर किसी को फायदेमंद माना जाता है. हालांकि, आयुर्वेद के अनुसार, केले की प्रकृति ठंडा होता है और यह पचने में हैवी होता है. केला लुब्रिकेशन का काम भी करता है. अगर किसी की बॉडी ड्राई रहती है या हमेशा थकान लगती है तो उसे केला खाना चाहिए. इसके अलावा अच्छी नींद न आने, गुस्सा आने, बहुत प्यास लगने, शरीर जलन होने पर केला खाना चाहिए.

केला से किसे करना चाहिए परहेज- आयुर्वेद के मुताबिक, केला कफ दोष को बढ़ा देता है. इसलिए जिनका कफ ज्यादा है, उन्हें केला गलती से भी नहीं खाना चाहिए. क्योंकि कफ के बढऩे से जठराग्नि कमजोर है तो यह उसे स्लो कर देगा. अगर किसी की चर्बी ज्यादा है, खांसी-जुकाम की समस्या है और कोई दमा का मरी है तो उसे केला नहीं खाना चाहिए.

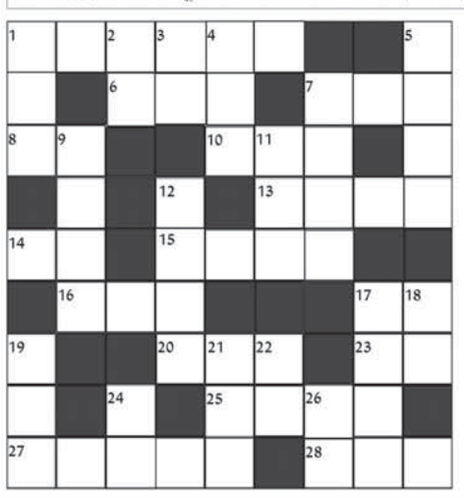
शब्द सामर्थ्य- 225

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 224 का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो

सू-दोकू- 225

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

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 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 क्र.224 का हल

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