दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, शुक्रवार 03 नवंबर 2023

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

फिर एक ट्रेन हादसा

प्रश्न है कि इस तरह की जानलेवा "मानवीय भूल" बार-बार क्यों हो रही है? यह यह कहानी इस असल मुद्दे से ध्यान भटकाने के लिए फैलाई जाती है कि भारतीय रेल एक ढहते हुए इन्फ्रास्ट्रक्चर की मिसाल बनकर रह गई है?

इस प्रश्न पर गंभीर विचार-विमर्श की जरूरत है कि हर कुछ अंतराल पर देश में भीषण ट्रेन हादसे क्यों हो रहे हैं। इस बार ऐसी दुर्घटना आंध्र प्रदेश में हुई है। फिर एक खड़ी पैसेंजर ट्रेन को पीछे आकर एक दूसरी पैसेंजर ट्रेन ने टक्कर मार दी। ऐसी घटनाओं के तुरंत बाद अक्सर मीडिया में मानवीय भूल की कहानी प्रचारित कर दी जाती है। मगर प्रश्न है कि इस तरह की जानलेवा "मानवीय भूल" बार-बार क्यों हो रही है? यह यह कहानी इस असल मुद्दे से ध्यान भटकाने के लिए फैलाई जाती है कि भारतीय रेल एक ढहते हुए इन्फ्रास्ट्रक्चर की मिसाल बनकर रह गई है? दशकों से भारतीय रेल के आधुनिकीकरण की जरूरत बताई जाती रही है। इसके लिए समितियां और आयोग बने। लेकिन उनकी सिफारिशें मंत्रालय की अलमारियों में धूल फांकती रही हैं। इस बीच देश के कर्ता-धर्ताओं ने अपनी प्राथमिकताएं बदल लीं। आज प्राथमिकता यह नजर आती है कि आर्थिक रूप से सक्षम यात्रियों के लिए कुछ सुविधाजनक ट्रेनें चला दी जाएं और बाकी सब जैसा है, उसी हाल में चलने दिया जाए। चूकि व्यापारीकरण का नजरिया राजकाज पर हावी है, इसलिए आम नागरिक की जान या सुविधाएं स्वत: प्राथमिकता में नीचे चली जाती हैं।

इस वर्ष आई सीएजी की एक रिपोर्ट में बताया गया कि 2021-22 में सभी श्रेणियों की यात्री सेवाओं को मिलाकर रेलवे को हुई आय में 68,269 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ। हालाकि माल ढुलाई से लगभग इतनी रकम का ही मुनाफा भी हुआ। अब चूकि नजरिया हर सेक्टर से हुए हानि-लाभ पर टिका है, तो जाहिर है, आम यात्री सेवाओं को उपेक्षायोग्य समझा जाने लगा है। बहरहाल, प्रश्न है कि क्या यह सोचने का सही नजरिया है? किसी संभावनापूर्ण समाज में शिक्षा, स्वास्थ्य एवं सस्ते परिवहन को ऐसी जरूरी सेवाएं समझा जाता है, जिन्हें उपलब्ध कराना सरकार का दायित्व माना जाता है। यह अर्थव्यवस्था के विकास के लिए भी अनिवार्य समझा जाता है। वैसे भी समाज या अर्थव्यवस्था का मकसद इनसान को बेहतर जिंदगी मुहैया कराना ही है। बार-बार हो रही रेल दुर्घटनाएं संभवत: इस बात का सकेत हैं कि भारत इस मकसद से भटकता चला जा रहा है।

एनएसई को सितंबर तिमाही में हुआ 13 प्रतिशत का प्रॉफिट, 1,999 करोड़ रुपए भरा सरकार का खजाना

नई दिल्ली। शेयर बाजार के प्रमुख सूचकांकों में से एक नेशनल स्टॉक एक्सचेंज ने अपने चालू वित्त वर्ष 24 के दूसरे तिमाही के नतीजों की घोषणा कर दी है। एनएसई ने सितंबर तिमाही के आंकड़े जारी कर बताया कि जुलाई-सितंबर के दौरान कंसोलिडेट नेट प्रॉफिट 13 प्रतिशत की सालाना वृद्धि के साथ 1,999 करोड़ रुपये हो गया है।

24 प्रतिशत बढ़ा परिचालन से आय

एनएसई ने एक बयान में कहा कि समीक्षाधीन दूसरी तिमाही में परिचालन से कंसोलिडेट इनकम 3,652 करोड़ रुपये रहा, जो कि एक साल पहले की अवधि से 24 प्रतिशत अधिक है।

परिचालन से आय ट्रेडिंग के अलावा लिस्टिंग, इंडेक्स सेवाओं, डेटा सेवाओं और सह-स्थान सुविधा सहित अन्य राजस्व के कारण हुआ है। इसके अलावा एनएसई ने यह भी बताया कि सितंबर तिमाही में नेट प्रॉफिट मार्जिन 50 प्रतिशत रहा।

एनएसई ने कितना भरा सरकार का खजाना?

वित्त वर्ष 24 की पहली छमाही में, एनएसई ने सरकारी खजाने में 18,744 करोड़ रुपये का योगदान दिया, जिसमें 14,858 करोड़ रुपये का एसटीटी (प्रतिभूति लेनदेन कर), स्टांप शुल्क (1,156 करोड़ रुपये), जीएसटी (975 करोड़ रुपये), आयकर (1,252 करोड़ रुपये) और सेबी (503 करोड़ रुपये) शामिल थे।

क्या हैं ट्रेडिंग वॉल्यूम के आंकड़े?

नकदी बाजारों में एवरेज डेली ट्रेडेड वॉल्यूम (एडीटीवी) साल दर साल के आधार पर 40 प्रतिशत बढक़र 77,757 करोड़ रुपये दर्ज रहा। इक्विटी वायदा भी सालाना आधार पर 4 प्रतिशत की तेजी के साथ 1,23,019 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। इसके अलावा इक्विटी विकल्प एडीटीवी सालाना 33 फीसदी की बढ़ोतरी के साथ 60,621 करोड़ रुपये रहा।

कितना रहा स्टैंडअलोन प्रॉफिट?

स्टैंडअलोन आधार पर बात करें तो एनुअल बेसिस पर 2 प्रतिशत बढक़र 1,562 करोड़ रुपये का स्टैंडअलोन प्रॉफिट रहा जो एक साल पहले की समान अवधि में 1,535 करोड़ रुपये था।

अक्टूबर में यूपीआई ने तोड़ा रिकॉर्ड, लेनदेन बढ़कर 17.16 लाख करोड़ रुपये के उच्च स्तर पर पहुंचा

नई दिल्ली । यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) लेनदेन अक्टूबर में 17.16 लाख करोड़ रुपये के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया। आंकड़ों के मुताबिक यह इस साल सितंबर में 15.8 लाख करोड़ रुपये से 9 प्रतिशत अधिक है।

रियल टाइम पेमेंट प्लेटफॉर्म चलाने वाली नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) के आंकड़ों से पता चला है कि मात्रा के संदर्भ में भी लेनदेन की संख्या रिकॉर्ड 11.41 बिलियन तक पहुंच गई, जो सितंबर में 10.56 बिलियन की तुलना में 8 प्रतिशत अधिक है।

एनपीसीआई के अनुसार, नवीनतम आंकड़ों के आधार पर, यूपीआई ने लेनदेन की मात्रा के मामले में साल-दर-साल 55 प्रतिशत और मूल्य के मामले में 42 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की है। यूपीआई ने सितंबर में 10.56 बिलियन का लेनदेन वॉल्यूम दर्ज किया और अगस्त में 10 बिलियन का आंकड़ा पार कर लिया था। इलेक्ट्रॉनिक्स और आईटी मंत्रालय ने एक्स पर पोस्ट किया, अक्टूबर 2023 में 11 बिलियन से अधिक यूपीआई लेनदेन किए गए। लोग यूपीआई के साथ रियल टाइम में मोबाइल से निर्बाध भुगतान कर रहे हैं।

प्याज, टमाटर के दाम ने बिगाड़ा जायका, जेब पर भारी पड़ रहे सब्जियों के दाम

नोएडा। प्याज-टमाटर के दाम लगातार बढ़ते जा रहे हैं। यह आम आदमी की थाली का स्वाद बिगाड़ रहे हैं। बढ़ते दाम जेब पर भारी पड़ रहे हैं और लोगों का बजट भी बिगाड़ रहे हैं। नोएडा में अगर बात की जाए तो प्याज के दाम सुपर स्टोर पर 100 किलो और अन्य ऐप पर 110 तक पहुंच गए हैं। दूसरी ओर टमाटर के दाम भी धीरे-धीरे तेजी पकड़ रहे हैं और सुपर स्टोर में इनके दाम 60 के पास पहुंच गए हैं।

अगर तीन दिन पहले की बात की जाए तो प्याज के दाम 70 रुपये प्रति किलो और टमाटर के दाम 40 रुपये प्रति किलो थे, जो अब बढक़र 100 और 60 पहुंच गए हैं। इनके साथ-साथ आलू के दाम ने भी छलांग लगानी शुरू कर दी है। तीन दिन पहले जिन आलू के दाम 20 रुपये किलो हुआ करते थे, अब वह सीधे 30 और सुपर स्टोर में 40 पहुंच गए हैं। जानकारों की माने तो प्याज की नई फसल में आने से हुई देरी ही प्याज के दामों के बढऩे का असल कारण है। अचानक प्याज के दामों में तेजी आई क्योंकि पीछे से माल की सप्लाई धीमी हुई।

एप्पल के खिलाफ चल रहे केस को खारिज करने का अनुरोध खारिज

लंदन । प्रतिस्पर्धा अपील न्यायाधिकरण ने यूके क्लास एक्शन मुकदमे को रोकने के एप्पल के अनुरोध को खारिज कर दिया है, जिसमें तकनीकी दिग्गज पर ग्राहकों को नए मॉडल खरीदने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए जानबूझकर पुराने आईफोन के प्रदर्शन को धीमा करने का आरोप लगाया गया था।

उपभोक्ता अधिकार प्रचारक जस्टिन गुटमैन ने पिछले साल एप्पल के खिलाफ मुकदमा दायर किया था, इसमें आरोप लगाया गया था कि कंपनी ने आईफोन 6, 6 प्लस, 6एस, 6एस प्लस, एसई, 7 और 7 प्लस में ऐसी बैटरियां लगाई हैं जो डिवाइस के प्रोसेसर या संचालन सिस्टम के साथ तालमेल नहीं बिठा पाती हैं। एप्पल ने आरोपों को निराधार बताते हुए मई में मुकदमे को रोकने का प्रयास किया।कंपनी ने उन दावों का भी खंडन किया कि कुछ आईफोन 6एस मॉडल को छोडक़र, उसकी बैटरियों में समस्याएं थीं। रिपोर्ट में एप्पल के एक प्रवक्ता के हवाले से कहा गया है, हमने कभी भी ऐसा कुछ नहीं किया है, जो जानबूझकर किसी एप्पल उत्पाद के जीवन को छोटा करता है, या ग्राहकों को बढ़ावा देने के लिए यूजर्स के अनुभव को खऱाब करता है।

प्रवक्ता ने कहा, हमारा लक्ष्य हमेशा ऐसे उत्पाद बनाना रहा है, जो हमारे ग्राहकों को पसंद आएं और आईफोन को यथासंभव लंबे समय तक चलाना इसका एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। गुटमैन ने 25 मिलियन यूके आईफोन यूजर्स की ओर से लंदन में प्रतिस्पर्धा अपील न्यायाधिकरण में मुकदमा दायर किया, जिन्होंने आईफोन के 10 विभिन्न मॉडलों में से किसी एक का उपयोग किया था। मुकदमे के अनुसार, आईफोन निर्माता ने पावर प्रबंधन सॉफ़्टवेयर अपडेट जारी करके आईफोन उपयोगकर्ताओं को गुमराह किया, जिसने प्रभावित उपकरणों के प्रदर्शन को गुप्त रूप से बाधित कर दिया।

बीच सॉकर फाइनल में केरल ने गोवा को हराकर जीता खिताब

पणजी। राष्ट्रीय खेलों में बीच सॉकर रोमांचक फाइनल मुकाबले में केरल ने गोवा को 7-5 से हराकर खिताब जीत लिया है। केरल का इस सीजन में यह दूसरा खिताब है इससे पहले इस साल की शुरुआत में उन्होंने सूरत में उद्घाटन राष्ट्रीय बीच सॉकर चैम्पियनशिप जीती थी। कोलवा बीच में खेला गया यह मुकाबला केरल के पहले के मैचों की तरह नहीं था जब उन्होंने अन्य सभी विरोधियों को लगभग पछाड़ दिया था। गोवा ने अच्छा खेला और अंत तक केरल को को उलझाए रखा।केरल की ओर से मुशीर टीकेबी (3), रोहित वाई, उमरुलुमुक्तार केके, मुहम्मद उनैस और अली अकबर एपी के माध्यम से स्कोर किया।

वहीं गोवा के लिए पेड्रो एंटोनियो गोंजाल्विस (2), रिचर्ड कार्डोज (2), कार्ल जोशुआ डिसूजा और काशीनाथ सुभाष राठौड़ ने गोल किए।लक्षद्वीप ने पंजाब को 4-2 से हराकर कांस्य पदक जीता। लक्षद्वीप के लिए मिरसाद (2), मोहम्मद थाहिर, मोहसिन ने गोल किए। करणदीप सिंह मनोटा और मोहम्मद थाहिर के आत्मघाती गोल ने पंजाब के लिए गोल किये।फतोर्दा में पंजाब ने सर्विसेज को हराकर पुरुष फुटबॉल में ग्रुप ए में शीर्ष पर पहुंच गया। सर्विसेज, जिन्होंने पहले मेजबान गोवा को चौंकाया, पंजाब के हमलों का सामना करने में विफल रही, उन्होंने जंग बहादुर सिंह 56 और अभिषेक रत्तू के माध्यम से दूसरे हाफ में दो गोल किए।

ग्रुप ए के अन्य मैच में संतोष ट्रॉफी चैंपियन कर्नाटक ने मेजबान गोवा के खिलाफ एक गोल से जीत के साथ पूरे अंक अर्जित किए। मैच का एकमात्र गोल विशाल आर ने 35वें मिनट में किया।पंजाब और कर्नाटक दोनों के अब चार टीमों के ग्रुप में दो मैचों से चार अंक हैं। हालांकि, बेहतर गोल अंतर के कारण पंजाब फिलहाल टॉप पर है।हरियाणा की लड़कियां ओडिशा पर 4-0 की शानदार जीत के साथ ग्रुप बी में शीर्ष पर रहीं। हरियाणा के लिए नेहा (2), रजनी बाला और संतोष ने गोल किए। ओडिशा ने ग्रुप से दूसरी टीम के रूप में सेमीफाइनल में जगह बनाई।ग्रुप बी के एक अहम मैच में गोवा ने फ्लानी कोस्टा, करिश्मा पुरूषोत्तम और रेमेडियाना सोकोरिना नोरोन्हा के गोल की मदद से चंडीगढ़ को 3-1 से हराया। वेदिका गुलिया ने चंडीगढ़ का अंतर कम किया। शुक्रवार को सेमीफाइनल में ओडिशा का मुकाबला बंगाल से होगा, जबकि ओडिशा मणिपुर से भिड़ेगा।

श्रीलंका को रौंदकर सेमीफाइनल में जगह पक्की करने उतरेगा भारत

मुंबई । छह मैचों में अजेय रहने के साथ अंक तालिका में शीर्ष पर मौजूद भारत को विश्व कप 2023 के सेमीफाइनल में जगह पक्की करने के लिए अपने शेष तीन मैचों में से कम से कम एक मैच जीतने की जरूरत है। अगर भारत श्रीलंका के खिलाफ जीतने में सफल रहता है तो उनका सेमीफाइनल खेलना तय हो जाएगा। विश्व कप में ग्रुप स्टेज में अब भी 14 मैच खेले जाने बाकी हैं। रोहित शर्मा की टीम को अंतिम चार में जगह पक्की करने का पहला मौका गुरुवार को मिलेगा जब वह मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में श्रीलंका से भिड़ेगी। इस मैच के बाद भारत 5 नवंबर को दूसरे स्थान पर मौजूद दक्षिण अफ्रीका और 12 नवंबर को नीदरलैंड्स से भिड़ेगा।

भारत वर्तमान में छह जीत से 12 अंकों के साथ अंक तालिका में शीर्ष पर है। दूसरी ओर उनके प्रतिद्वंद्वी श्रीलंका दो जीत और चार हार के साथ सातवें स्थान पर है। श्रीलंका के पास भी अंतिम चार चरण में पहुंचने की कुछ संभावनाएं जरूर हैं, लेकिन वो इतना आसान नहीं होने वाला है। मेजबान टीम ने अब तक विश्व कप में एक शानदार सफर का आनंद लिया है, जो शायद इस आयोजन के इतिहास में उनका अब तक का सर्वश्रेष्ठ अभियान है। लक्ष्य का पीछा करते हुए पांच मैच जीते और इंग्लैंड के खिलाफ छोटे स्कोर का बचाव करते हुए एक मैच जीता।

बल्लेबाजों के साथ-साथ भारतीय गेंदबाजों ने भी शानदार प्रदर्शन किया। भारतीय टीम ने अब तक शानदार प्रदर्शन किया है। इसलिए एक और मैच जीतकर 14 अंक हासिल करने से उन्हें नॉकआउट चरण में जगह मिल जाएगी। बेशक, सभी जीत के रिकॉर्ड के साथ नॉकआउट चरण में जाना एक बड़ा मनोबल बढ़ाने वाला होगा, लेकिन सेमीफाइनल स्थान सुरक्षित करना उनकी पहली प्राथमिकता होनी चाहिए।अगर श्रीलंका को भी अपनी संभावनाएं बरकरार रखनी है तो वह यह मैच हारना नहीं चाहेंगे।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन खुशियां लेकर आने वाला है। आज आपको अपनी समस्त समस्याओं का समाधान माता-पिता के सहयोग से मिल जायेगा, आप रिलैक्स फील करेंगे। आज जीवनसाथी आपके लिए कुछ ख़ास करने का प्लान बनाएंगे।

वृष : आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। आपकी मुलाकात कुछ प्रभावशाली लोगों से होगी, जिनसे आपको कुछ नयी बातें सीखने को मिलेगी। इस राशि के जो लोग पत्रकारिता के क्षेत्र से जुड़े हैं, उन्हें अपने काम में सफलता मिलेगी।

मिथुन : आज आपका दिन आपके लिए नया बदलाव लाने वाला है। आपको अचानक किसी काम से मुनाफा होगा, भौतिक सुख सुविधाएं बढ़ेंगी। इस राशि के जिन लोगों का स्टेशनरी का बिजनेस है, उनको रोज की अपेक्षा ज्यादा मुनाफा होगा।

कर्क : आज आप अपने दिन की शुरुआत शांत मन से करेंगे। आपके धन-धान्य में वृद्धि होगी। दोस्तों के साथ कहीं घूमने की प्लानिंग करेंगे। आज आपको फिजूल की बातों में पडऩे से बचना चाहिए। आज आपकी सेहत ठीक रहने वाली है।

सिंह : आज आपका दिन उत्साह से भरा रहेगा। आपको अपने अधिकारों की प्राप्ति होगी, जिससे आपको ख़ुशी मिलेगी। घर परिवार के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएंगे, लोगों में आपसी ताल मेल बना रहेगा।

कन्या : आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। इस राशि के मीडिया से जुड़े लोगों को आज नई उपलब्धियां मिलेगी, दिन व्यस्तता से भरा होगा। बिजनेस के सिलसिले में आपकी यात्रा के योग बन रहे हैं, आपकी यात्रा लाभदायक रहेगी।

तुला : आज आपका दिन अनुकूल रहने वाला है। संतान के साथ घर के किसी काम को पूरा करने का प्लान बनाएंगे। पैतृक सम्पति से आज आपको लाभ मिलेगा। आज आपके रुके हुये सभी काम आसानी से पूरे होंगे।

वृश्चिक: आज का दिन व्यस्तता से भरा रहने वाला है। कई दिनों से चल रही कड़ी मेहनत आज रंग लाएगी । मसालेदार खाना खाने से आपकी सेहत में प्रभावित हो सकती है। आपके बड़े भाई आपसे किसी विषय पर चर्चा करेंगे।

धनु : आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आज रोजगार के कई अवसर मिलेंगे। नृत्य सीख रहे लोगों के लिए दिन बेहतरीन है, आपको कोरियोग्राफर से नया सीखने को मिलेगा।

मकर : आज के दिन आपके अन्दर आत्मविश्वास बना रहेगा। परिवार के साथ अगर किसी ट्रिप पर जाने का प्लान बना रहे हैं, तो जल्द पूरा होगा। आपकी भौतिक सुख-सुविधाएं बनी रहेंगी।

कुंभ : आज आपका दिन आपके जीवन में नया बदलाव लाने वाला है। जो लोग फ्रेशर हैं, उनको किसी दोस्त की मदद से अच्छी जॉब लगेगी। आर्थिक रूप से आ रही कठिनाइयों से आज आपको निजात मिलेगी।

मीन : आज आपके दिन की शुरुआत अच्छी रहेगी। आपका विरोध करने वाले लोग भी आपके काम की सराहना करेंगे। आज आप मानसिक रूप से शांति महसूस करेंगे। आज सगे सम्बन्धियों से आपको आर्थिक मदद मिलती रहेगी।

कई औषधीय गुणों से भरपूर होती है शल्लकी

आयुर्वेद की प्राचीन चिकित्सा प्रणाली में कई जड़ी-बूटियों शामिल हैं। इनमें से एक शल्लकी भी है, जिसे लोबान के नाम से भी जाना जाता हैयह एक तरह का गोंद होता है, जिसे पेड़ की छाल से बनाया जाता है। इसमें कई औषधीय गुण होते हैं, जिसकी वजह से सदियों से इसका इस्तेमाल बीमारियों के इलाज के लिए होता आ रहा है।आइये आज स्वास्थ्य टिप्स में शल्लकी के 5 जबरदस्त फायदे जानते हैं।

पेट के लिए है फायदेमंद - शल्लकी का इस्तेमाल क्रोहन रोग, अल्सरेटिव कोलाइटिस और आईबीएस जैसे आंतों से संबंधित सभी समस्याओं के इलाज के लिए किया जा सकता है।यह एंटी-डायरिया गुण से भरपूर होता है, जो पाचन क्षेत्र में होने वाली सूजन का इलाज करने में मदद करता है। इससे आपको कब्ज और मलाशय से रक्तस्राव से मुक्त होने में मदद मिलती है।हालांकि, इसके इस्तेमाल से पहले आपको आयुर्वेदिक डॉक्टर से जांच जरूर करवानी चाहिए।

लीवर के स्वास्थ्य में करें सुधार- अगर आपको लीवर से संबंधित कोई समस्या है, तो आपको अपने दैनिक आहार में शल्लकी को जरूर शामिल करना चाहिए।दरअसल, इसमें मौजूद एक्वियस और हाइड्रोअल्कोहलिक अर्क खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं।इससे लीवर की कार्यक्षमता को सुधारने में मदद मिलती है।इसके अलावा यह लीवर में एंटी-ऑक्सीडेंट संतुलन को बनाए रखने में भी मदद करता है।

अस्थमा के रोगियों के लिए है उपयोगी - आयुर्वेद के अनुसार, अस्थमा से पीड़ित लोगों को शल्लकी का सेवन करना चाहिए क्योंकि यह फेफड़ों में वात और कफ दोष को संतुलित करता है।ये दोष, जब फेफड़ों में असंतुलित हो जाते हैं तो सांस फूलने की दिक्कत हो जाती है और यह वायुमार्ग में रुकावट भी पैदा कर सकते हैं।छाती में जमाव को खत्म करने और अस्थमा से राहत के लिए आप शल्लकी का पाउडर, टैबलेट या कैप्सूल का सेवन कर सकते हैं।

हड्डियों के दर्द से राहत दिलाने में है कारगर - अगर आपके जोड़ों या हड्डियों में दर्द है तो आप शल्लकी का इस्तेमाल कर सकते हैं।एक शोध के मुताबिक, इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाये जाते हैं। ये शरीर में दर्द, पुरानी सूजन, गठिया आदि जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में मददगार है।लाभ के लिए आप शल्लकी पाउडर को नारियल के तेल की कुछ बूंदों के साथ मिलाएं और इसे प्रभावित जोड़ों पर लगाएं।जोड़ों के दर्द से राहत के लिए इन तरीकों को भी अपनाएं।

घाव भरने में भी करेगा मदद - अगर आपको चोट लगी है और आपका घाव भर नहीं रहा है तो इसके लिए आप शल्लकी का इस्तेमाल कर सकते हैं।यह घाव को जल्दी भरने में मदद कर सकता है।लाभ के लिए अपने घाव पर एक रेशम का पतला-सा कपड़ा रखें। इसके बाद ऊपर से शल्लकी का पाउडर छिडक़कर इस पर पट्टी बांध लें। इससे घाव जल्द ही भरने लगेगा।नए जूते पहनने से पैर में घाव होने पर इन घरेलू नुस्खों को अपनाएं।

सुप्रिया पाठक की खिचड़ी 2 का ट्रेलर जारी

आतिश कपाडिया के निर्देशन में बनी खिचड़ी को दर्शकों द्वारा काफी सराहा गया था। कॉमेडी से भरपूर यह फिल्म 2010 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और इसने बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन किया था। अब 13 बाद खिचड़ी का सीक्वल आ रहा है, जिसके जरिए एक बार फिर प्रफुल की हंसा धमाल मचाने को लौट रही है।खैर, खिचड़ी 2 का ट्रेलर सामने आ चुका है, जो कॉमेडी से भरपूर है।

सामने आए ट्रेलर में हिमांशु के हंसाने वाले चुटकुलों और पारेख परिवार के गुप्त मिशन की झलक दिखाई गई है। खिचड़ी 2 12 नवंबर को दिवाली के खास मौके पर सिनेमाघरों में दस्तक देगी और फिल्म का सामना सलमान खान की टाइगर 3 से होने वाला है। इसमें सुप्रिया पाठक, अनंग देसाई, राजीव मेहता, जमनादास मजेठिया और निमिषा वखारिया जैसे कलाकार मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। खिचड़ी 2 का निर्माण जमनादास मजेठिया ने किया है।

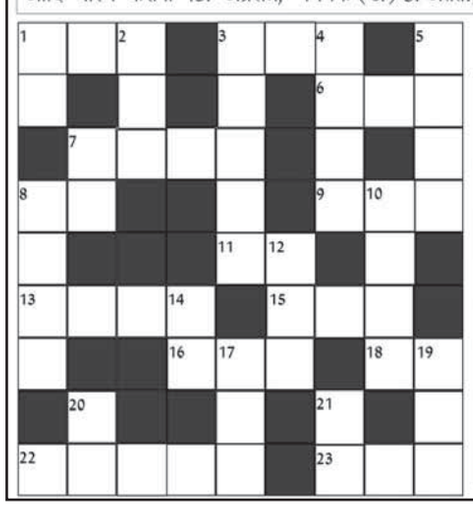
शब्द सामर्थ्य- 231

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 230 का हल

चु	स्त	■	मु	■	सं	स्था	न	■
ग	■	म	र्दा	न	गी	■	त	म
ली	प	ना	■	■	त	न	■	■
■	ना	ना	■	■	■	■	ज	■
मा	ह	■	रा	■	सा	ज	न	■
न	■	स	ह	दे	व	■	म	द
व	■	म	■	व	न	ज	■	ल
ता	क	त	व	र	■	मी	■	द
■	ल	ल	क	■	क	र	त	ल

सू-दोकू- 231

		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 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.230का 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