दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, मंगलवार 07 नवंबर 2023
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

बिहार में ये उलटी चाल

उपलब्ध विवरण के मुताबिक जिन 22 लाख से अधिक छात्र-छात्राओं के नाम स्कूलों से काटे गए हैं, उनमें कक्षा एक से लेकर आठ तक के बच्चों की संख्या 18 लाख 31 हजार है, जबकि बाकी बच्चे कक्षा नौ से 12वीं कक्षा तक के हैं। बिहार सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र में एक विवादास्पद कदम उठाया है। इसके तहत 22 लाख स्कूली छात्र-छात्राओं के नाम काट दिए गए हैं। सरकार का दावा है कि वह ऐसा शिक्षा व्यवस्था को पटरी पर लाने के लिए कर रही है। उसका दावा है कि उन छात्रों के नाम स्कूल के रजिस्टर से हटाए जा रहे हैं, जो 30 दिन तक लगातार गैर-हाजिर रहे। सरकार स्कूलों से गैर-हाजिर रहने वाले शिक्षकों पर भी कार्रवाई कर रही है, लेकिन वह दीगर मुद्दा है। छात्रों के मामले से उसका सिर्फ इतना संबंध है कि चूंकि बड़ी संख्या में शिक्षक गायब रहते हैं और स्कूलों में पढ़ाई नहीं होती, तो बहुत से छात्रों की स्कूल जाने में दिलचस्पी घट जाती है। ज्यादातर ये छात्र वैसे गरीब घरों से आते हैं, जहां उनका श्रम उनके परिवार की आय लिए जरूरी बना रहता है। अब तक सामने आए ब्योरे के मुताबिक बीते चार महीने में जिन 22 लाख से अधिक छात्र-छात्राओं के नाम काटे गए हैं, उनमें कक्षा एक से लेकर आठ तक के बच्चों की संख्या 18 लाख 31 हजार है, जबकि बाकी बच्चे कक्षा नौ से 12वीं कक्षा तक के हैं।

नाम काटे जाने के कारण ढाई लाख से ज्यादा बच्चे बिहार विद्यालय परीक्षा बोर्ड की इंटर और मैट्रिक की परीक्षाओं में शामिल होने से वंचित रह जाएंगे। शिक्षा विभाग ने बिहार विद्यालय परीक्षा समिति को ऐसे 2,66,564 विद्यार्थियों की सूची भेजी है। जाहिर है, सामूहिक रूप से बड़ी संख्या में सरकार छात्रों को उस कथित जुर्म के लिए दंडित कर रही है, जिसके लिए खुद वो जिम्मेदार है। फिर शिक्षा के अधिकार नियम के तहत छह से 14 वर्ष के बच्चों के अनिवार्य और निशुल्क शिक्षा उपलब्ध कराना सरकार की जिम्मेदारी है। हकीकत यह है कि शिक्षा की गुणवत्ता में तब तक सुधार नहीं होगा, योग्य शिक्षकों की नियुक्ति नहीं होगी और स्कूलों में बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर उपलब्ध नहीं कराया जाएगा, छात्रों को स्कूल में हाजिर रहने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जा सकता। मुद्दे की बात यह है कि राज्य की खस्ताहाल शिक्षा व्यवस्था के लिए किसी भी रूप में कथित घोस्ट स्टूडेंट्स जिम्मेदार नहीं हैं।

भारत की महिला टीम ने एशिया रग्बी सेवन्स ट्रॉफी 2023 में जीता तीसरा रजत पदक

मुंबई । भारतीय रग्बी महिला टीम ने एशिया रग्बी सेवन्स ट्रॉफी के पिछले तीन संस्करणों में तीसरी बार रजत पदक जीता है। एक साहसिक प्रयास में, भारतीय महिलाएं 3-4 नवंबर को कतर के दोहा में ओनाजिय़ा ट्रेनिंग पिच पर आयोजित फाइनल में यूएई से हार गईं।

भारतीय रग्बी फुटबॉल संघ के अध्यक्ष राहुल बोस ने कहा, एशिया रग्बी सेवन्स ट्रॉफी में लगातार तीन रजत पदक महिला टीम के लिए एक सराहनीय परिणाम है। यह पिछले कुछ वर्षों में उनके प्रदर्शन की निरंतरता और खिलाडिय़ों के मार्ग का एक प्रमाण है जो हमें इस तरह की क्षमता के साथ लगातार प्रतिस्पर्धा करने की अनुमति देता है। इस संस्करण में 5वें स्थान पर आने के लिए पुरुष टीम को भी बधाई, जो पिछले साल 9वें स्थान पर रहने को देखते हुए उल्लेखनीय है। हम एशिया में शीर्ष टीमों के बीच अपनी जगह बनाने के लिए दृढ़ रहेंगे।

अनुभवी वाहबिज भरूचा के नेतृत्व में, भारतीय टीम ने शानदार कौशल के साथ खेला और फाइनल के पहले हाफ में यूएई को रोके रखा, क्योंकि शिखा यादव की शानदार कोशिश के बाद वे सिर्फ 2 अंकों से पीछे रह गए। यूएई का दबदबा कायम रहा और उन्होंने दूसरे हाफ में भारतीय रक्षापंक्ति में सेंध लगाकर अंतर को बढ़ाया और कुल 19 अंक हासिल किए।

फाइनल में टीम का सफर काफी आरामदायक था क्योंकि उन्होंने सेमीफाइनल में ईरान को 34-0 के बड़े अंतर से हराया और गुआम को 14-7 और मंगोलिया को 36-0 से हराकर अपनी तालिका में शीर्ष पर जगह बनाई। कप्तान भरूचा ने कहा, यह टीम के लिए साल का सबसे महत्वपूर्ण आयोजन है और हम यह जानकर घर आएंगे कि हमने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया।

इससे पहले दिन में, पुरुष टीम 5वें-6वें स्थान के मैच में कतर को हराकर पांचवें स्थान पर रही। भारत ने शानदार वापसी की और मोहित खत्री ने मैच के आखिरी मिनट में प्रयास पूरा किया और 5वां स्थान हासिल किया, हालांकि कतर जीत से बहुत करीब था।

प्रिंस खत्री की अगुवाई वाली टीम को कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ा और उन्होंने मजबूत शुरुआत करते हुए इराक को 47-0 से हरा दिया। अगले ड्रा में अफगानिस्तान से 5-7 से मामूली अंतर से हारने से वे बाउल कप की दौड़ में शामिल हो गए, जहां बाद में उन्होंने उज्बेकिस्तान को 24-7 से हराकर कतर के खिलाफ मैच के लिए खुद को तैयार कर लिया।

पेरिस मास्टर्स : जोकोविच ने दिमित्रोव को हराकर जीता 40वां मास्टर्स 1000 खिताब

पेरिस । दुनिया के नंबर एक खिलाड़ी नोवाक जोकोविच ने ग्रिगोर दिमित्रोव को आसानी से हराकर पेरिस मास्टर्स में रिकॉर्ड सातवां एटीपी मास्टर्स 1000 खिताब जीता।

जोकोविच ने 6-4, 6-3 से जीत हासिल की और रविवार को 40 मास्टर्स 1000 क्राउन जीतने वाले पहले खिलाड़ी बन गए।

एटीपी टूर की रिपोर्ट के अनुसार, इस जीत का मतलब है कि विश्व का नंबर 1 सर्बियाई खिलाड़ी अब 18 मैचों की जीत की लय के साथ सीजन के अंत में एटीपी फाइनल में अपनी जगह बनाएगा, जो विंबलडन फाइनल में कार्लोस अल्कराज से हार के बाद आई है।

जोकोविच ने कहा, यह सप्ताह मेरे लिए काफी चुनौतीपूर्ण रहा। हार के बाद वापसी करना आसान नहीं था। पेरिस ट्रॉफी जीतकर जोकोविच ने एटीपी लाइव रेस टू ट्यूरिन में स्पैनियार्ड पर अपनी बढ़त 1490 अंक तक बढ़ा दी। जिससे यह संभावना है कि वह रिकॉर्ड आठवीं बार एटीपी ईयर-एंड नंबर 1 सम्मान का दावा करेंगे।

दिवाली से पहले पंजाब नेशनल बैंक का ग्राहकों को तोहफा, एफडी पर बढ़ाई ब्याज दर

नई दिल्ली । देश के बड़े सरकारी बैंक में से एक पंजाब नेशनल बैंक ने दिवाली से पहले अपने ग्राहकों को तोहफा दिया है। बैंक ने विभिन्न फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) पर मिलने वाले ब्याज दरों में बदलाव किया है जो 1 नवंबर 2023 से लागू हो गई हैं। पंजाब नेशनल बैंक 10 साल तक के लिए एफडी की सुविधा देता है जिनकी ब्याज दर 3.5 प्रतिशत से शुरू होकर 7.25 प्रतिशत तक है। आज हम आपको बताएंगे की पीएनबी की किस एफडी अवधि के लिए आपको कितना ब्याज दिया जा रहा है

क्या है पीएनबी के नए ब्याज दर?

पीएनबी ने कि आधाकारिक वेबसाइट के मुताबिक बैंक ने 2 करोड़ रुपये से कम के एफडी के लिए ब्याज दरों में कुछ संशोधन किया है जिसके बारे में आपको पता होना चाहिए।

पीएनबी ने नए ब्याज में 180 से 270 दिन और 271 दिन से लेकर एक साल तक के कम के एफडी पर ब्याज दरों में बदलाव किया है। बाकी अवधियों के लिए ब्याज दर को सामान्य रखा गया है।

वर्ल्डकप में खराब प्रदर्शन पर गिरी गाज, सरकार ने क्रिकेट बोर्ड को ही किया बर्खास्त

नई दिल्ली । वर्ल्ड कप 2023 में श्रीलंका के खराब प्रदर्शन का असर दिखने लगा है। श्रीलंका सरकार ने पूरे क्रिकेट बोर्ड को बर्खास्त कर दिया है। श्रीलंका के खेल मंत्रालय ने सोमवार को इसकी जानकारी दी। बता दें कि श्रीलंका ने विश्व कप में खेले अपने 7 में से महज 2 ही मैच जीते हैं और टीम सेमीफाइनल की रेस से भी करीब-करीब बाहर ही है।

इससे पहले, खेल मंत्री रोशन रणसिंघे ने शुक्रवार के अपने एक बयान में श्रीलंका के क्रिकेट बोर्ड को देशद्रोही और भ्रष्ट कहा था। उन्होंने बोर्ड के सदस्यों से इस्तीफा देने की मांग की थी। इसके बाद, श्रीलंका क्रिकेट के सचिव, मोहन डी सिल्वा, जो बोर्ड के दूसरे सबसे बड़े अधिकारी हैं, ने शनिवार को अपने पद से इस्तीफा दे दिया था क्योंकि क्रिकेट फैंस ने उनके ऑफिस के बाहर टीम की हार को लेकर प्रदर्शन किया था।

खेल मंत्री के ऑफिस से जारी एक बयान में कहा गया कि मंत्री ने सोमवार को श्रीलंका क्रिकेट बोर्ड के बाकी सदस्यों को बर्खास्त कर दिया और उनकी जगह विश्व कप विजेता पूर्व कप्तान अर्जुन रणतुंगा की अध्यक्षता में एक अंतरिम समिति नियुक्त कर दी। 7 सदस्यीय समिति में रणतुंगा के साथ सुप्रीम कोर्ट के दो रिटायर्ड जस्टिस भी शामिल होंगे। बता दें कि श्रीलंका फिलहाल, विश्व कप 2023 की अंक तालिका में 7वें स्थान पर है और सोमवार को उसकी टक्कर बांग्लादेश से दिल्ली में होगी। इस मुकाबले को जीतकर श्रीलंका 2025 के चैंपियंस ट्रॉफी के लिए क्वालिफाई करना चाहेगा।

अप्रैल से अक्टूबर के बीच बिजली की मांग 9.4 प्रतिशत बढ़कर हुई 984.39 बिलियन यूनिट

❒ उर्जा मंत्रालय ने जारी किए आंकड़े

नई दिल्ली । बिजली मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक चालू वित्त के अप्रैल से अक्टूबर तक में भारत की बिजली खपत एक साल पहले की तुलना में 9.4 प्रतिशत बढक़र लगभग 984.39 बिलियन यूनिट हो गई है।

बिजली की खपत बढऩे का मुख्य कारण आर्थिक गतिविधियों में सुधार का होना है। एक साल पहले की समान अवधि में बिजली की खपत 899.95 बिलियन यूनिट थी।

पीक पावर डिमांड भी बढ़ा- एक अन्य संकेतक, पीक पावर डिमांड, की बात करें तो अप्रैल-अक्टूबर अवधि के दौरान पीक पावर डिमांड लगभग 241 गीगावॉट से अधिक थी, जो 2022 की समान अवधि में 215.88 गीगावॉट थी।

पिछले महीने कितनी थी डिमांड?

पिछले महीने अक्टूबर में देश की बिजली खपत त्योहारों और बढ़ी हुई आर्थिक गतिविधियों के कारण बिजली की मांग में वृद्धि के कारण लगभग 22 प्रतिशत बढक़र 138.94 बिलियन यूनिट (बीयू) हो गई थी।

सरकारी आंकड़ों के अनुसार, एक साल पहले इसी महीने में बिजली की खपत 113.94 बीयू थी, जो अक्टूबर 2021 में दर्ज 112.79 बिलियन यूनिट से अधिक है।

गर्मियों में 229 गीगावॉट तक मांग पहुंचने की उम्मीद- उर्जा मंत्रालय के अनुमान के मुताबिक गर्मियों के दौरान देश में बिजली की मांग 229 गीगावॉट तक पहुंच सकती है। हालांकि, अधिकतम आपूर्ति जून में 224.1 गीगावॉट की नई ऊंचाई को छू चूकी है, लेकिन जुलाई में गिरकर 209.03 गीगावॉट पर आ गई।

अगस्त में अधिकतम मांग 238.19 गीगावॉट तक पहुंच गई। इस साल सितंबर में यह लगभग 241 गीगावॉट थी। अगस्त और सितंबर में बिजली की खपत बढऩे का मुख्य कारण उमस भरा मौसम और त्योहारी सीजन से पहले औद्योगिक गतिविधियों का बढऩा भी है।

शुरुआती कारोबार डॉलर के सामने मजबूत हुआ रुपया, 5 पैसे बढ़कर 83.15 पर कर रहा है ट्रेड

नई दिल्ली । सोमवार 6 नवंबर को डॉलर के सामने रुपया शुरुआती कारोबार में 5 पैसे बढक़र 83.15 पर ट्रेड कर रहा है जिसके कारण शेयर बाजार में भी आज तेजी देखने को मिल रही है। विदेशी मुद्रा व्यापारियों के मुताबिक अक्टूबर में अमेरिकी नौकरी में उम्मीद से कम वृद्धि के बाद डॉलर के अपने ऊंचे स्तर से गिरने के बाद रुपये में तेजी आई है

कितने पर आज खुला रुपया- इंटरबैंक फॉरेन एक्सचेंज पर आज रुपया 83.17 पर खुला और फिर 83.15 के शुरुआती उच्च स्तर को छू गया जो पिछले बंद के मुकाबले 5 पैसे की बढ़त है। वहीं शुक्रवार को अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपया 83.20 पर बंद हुआ था।

डॉलर इंडेक्स हुआ मजबूत- डॉलर की ताकत का अनुमान 6 मुद्राओं से लगाने वाला डॉलर इंडेक्स आज शुरुआती कारोबार में 0.03 प्रतिशत चढक़र 105.05 पर ट्रेड कर रहा है।

क्रूड का वायदा हुआ महंगा- वैश्विक तेल बेंचमार्क ब्रेंट क्रूड वायदा 0.40 प्रतिशत बढक़र 85.23 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया। एक्सचेंज डेटा के अनुसार, विदेशी संस्थागत निवेशक (एफआईआई) शुक्रवार को पूंजी बाजार में शुद्ध विक्रेता थे, क्योंकि उन्होंने 12.43 करोड़ रुपये के शेयर बेचे।

भारतीय रिजर्व बैंक ने शुक्रवार को बताया कि 27 अक्टूबर को समाप्त सप्ताह में भारत का विदेशी मुद्रा भंडार 2.579 बिलियन अमेरिकी डॉलर बढक़र 586.111 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गया।

बाजार में जारी है तेजी- शुरुआती काराबोर में शेयर बाजार में आज तेजी देखने को मिल रही है। खबर लिखे जाने तक सेंसेक्स 355.05 अंक या 0.55 प्रतिशत चढक़र 64,718.83 अंक पर ट्रेड कर रहा है। निफ्टी 107.75 अंक या 0.56 प्रतिशत चढक़र 19,338.35 पर ट्रेड कर रहा है।

सलमान खान की टाइगर 3 की एडवांस बुकिंग शुरू

सलमान खान और कैटरीना कैफ की मोस्ट अवेटेड फिल्म टाइगर 3 को लेकर फैंस में काफी क्रेज देखने को मिल रहा है. भाईजान की फिल्म का फैंस आंख गड़ाए इंतजार कर रहे हैं. फिल्म को रिलीज होने में अभी 7 दिन बचे हैं. लेकिन इससे पहले ही 5 अक्टूबर से फिल्म की एडवांस बुकिंग शुरू हो गई है.

रिपोर्ट्स के मुताबिक, रविवार को शुरू हुई फिल्म की एडवांस बुकिंग के लिए लाखों लोगों की भीड़ देखने को मिली है. फैंस भाईजान की फिल्म के लिए इस कदर दीवाने हैं कि थिएटर्स में 7 बजे के पहले शो को सुबह 6 बजे का कर दिया गया है. आज से शुरू हुई इस बुकिंग में दर्शकों की तरफ से काफी अच्छा रिस्पॉन्स मिल रहा है. इस बीच शो की बुकिंग के आंकड़े भी सामने आ गए हैं, जिसके मुताबिक एडवांस बुकिंग में ही फिल्म ने जबरदस्त कमाई कर ली है.

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म ने 2डी वर्जन्स, आईमैक्स 2डी और 4डी वर्जन्स में काफी अच्छा कलेक्शन किया है. रिपोर्ट के मुताबिक पहले दिन ही फिल्म के हिंदी वर्जन के 3292 टिकट्स बिक गए हैं, जिससे 89 लाख रुपये की कमाई हो गई है. वहीं आईमैक्स 2डी में 831 और 2डीएक्स में 67 टिकट खरीदे गए हैं, जिसके मुताबिक फिल्म ने पहले दिन करीब 1.45 करोड़ की कमाई कर ली है.

वही, सिंगल स्क्रीन्स पर भी फिल्म के टिकट बिक रहे हैं, रिपोर्ट के मुताबिक सिंगल स्क्रीन में पहले तीन दिन तक की करीब 2800 टिकटें बिक चुकी हैं.

सिंघम अगेन से सामने आया अक्षय का फर्स्ट लुक

रोहित शेट्टी के कॉप यूनिवर्स की अगली फिल्म सिंघम अगेन इन दिनों खूब चर्चा में बनी हुई है. जबसे इसकी घोषणा हुई है, फिल्म को लेकर रोज नए अपडेट सामने आ रहे हैं. ऐसे में फैंस भी इस मल्टीस्टारर फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. वहीं फैंस के एक्साइटमेंट को दोगुना करने के लिए मेकर्स आए दिन फिल्म के किरदारों से उन्हें इंट्रोड्यूस करवा रहे हैं. वहीं अब फिल्म से एक और सुपरस्टार का नाम रिवील कर दिया है. रोहित शेट्टी की इस मल्टीस्टारर फिल्म से अब सूर्यवंशी यानी अक्षय कुमार के नाम से पर्दा उठा दिया गया है. वहीं अक्षय कुमार ने अपने किरदार की पहली झलक फैंस के साथ शेयर की है. अक्षय कुमार ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म से अपना पहला लुक शेयर करते हुए लिखा आला रे आला सूर्यवंशी आला, एटीएस चीफ वीर सूर्यवंशी की एंट्री का समय. क्या आप तैयार हैं? वहीं इस फोटो में हाथों में राइफल लिए अक्षय कुमार हेलीकॉप्टर से छलांग लगाते हुए नजर आ रहे हैं.

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। आज ग्रॉसरी का सामान खरीदने पर आपको अच्छा डिस्काउंट मिलेगा। माता पिता अपने बच्चों के साथ टाइम स्पेंड करेंगे, बच्चे आज काफी खुश रहेंगे।

वृष: आज आपका दिन लकी रहेगा। राजनीति से जुड़े लोग समाज में अच्छी छवि बनाने में सफल होंगे। सिविल इंजीनियरिंग कर रहे छात्रों का प्लेसमेंट अच्छी कंपनी में होगा।

मिथुन: आज आपका दिन ठीक रहेगा। किसी सांस्कृतिक कार्यक्रम में आप शामिल होंगे और वहां प्रोग्राम का आनंद उठाएंगे। चेस खेल रहे लोगों की आज शानदार जीत होगी, अपने साथी खिलाडी से भी आप कुछ नया अनुभव सीखेंगे।

कर्क: आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आप अपने बिजनेस को बढ़ाने के लिए अपने मित्र के साथ मिलकर प्लान करेंगे, जिससे आपको अच्छा लाभ मिलेगा। आज आप छोटी-छोटी बातों में खुशी तलाशने की कोशिश करेंगे।

सिंह: आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए मेडिटेशन करें जिससे आपका मन एकाग्र रहेगा और सेहत अच्छी रहेगी। अपने बिजनेस की जिम्मेदारी को किसी जिम्मेदार व्यक्ति को देंगे जिससे आपका बिजनेस अच्छा चलेगा।

कन्या: आज आपका दिन बेहतर रहेगा। बिजनेस से रिलेटेड प्रॉब्लम को साल्व करने के लिए एक अच्छी कंसल्टेंट टीम को रखेंगे, जिसकी मदद से आपका बिजनेस अच्छा चलेगा।

तुला: आज आपका दिन मिला जुला रहेगा। महिलाओ के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा, वह अपने बच्चों के लिए नई-नई डिशेस बनाएगी। फैशन डिजाइनर का कोर्स कर रहे लोगों को आज अच्छा प्रोजेक्ट मिलेगा।

वृश्चिक: आज आपका दिन बेहद ही खुशनुमा रहेगा। किसी रिश्तेदार के आने से आपकी खुशी बढ़ जाएगी और बच्चे भी खुश होंगे। नौकरी की तलाश कर रहे युवाओं को आज किसी अच्छी कंपनी में जॉब मिलेगी।

धनु: आज आपके दिन की शुरुआत अच्छी रहेगी। बाहर की तली भुनी चीजों को खाने से बचे, जिससे आपकी सेहत अच्छी बनी रहेगी। सीनियर्स से आपको प्रोजेक्ट के बारे में कुछ नया सीखने को मिलेगा, जिससे आपकी नॉलेज और बढ़ेगा।

मकर: आज आपका दिन उत्तम रहेगा। पैसों से जुड़े लेन-देन को सावधानी के साथ करें। भाईयों से अपने लिए नया घर खरीदने के लिए सलाह लेंगे, जिससे वह लोग आपकी मदद करेंगे।

कुंभ: आज आपका दिन एक बेहद खास पल लेकर आयेगा। प्रापर्टी खरीदने के लिए आप आज प्रॉपर्टी डीलर्स से मुलाकात करेंगे और डील अच्छे से फाइनल करेंगे। नव विवाहित दम्पति को बड़ो से आशीर्वाद मिलेगा।

मीन: आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। बड़े बुजुर्गो की सलाह आपके कार्यों को पूरा करने में सहायक सिद्ध होगी। लवमेट्स के बीच चल रही अनबन आज समाप्त हो जाएगी, रिश्तों में मधुरता आयेगी। कार्य क्षेत्र में थोड़ी सी मेहनत करने पर आपको बड़े धन लाभ का अवसर मिलेगा।

घर के अंदर शुद्ध हवा के लिए अपनाएं ये तरीके

दिवाली से पहले देश के कई शहरों में वायु प्रदूषण बढ़ता जा रहा है और वायु गुणवत्ता सूचकांक बेहद खराब श्रेणी में जा रहा है।ऐसे में घर के अंदर भी सांस देने में दिक्कत हो रही है। इससे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है।इससे बचने के लिए घर में हवा को शुद्ध करना जरूरी है।आइये आज 5 ऐसे तरीके जानते हैं, जिनसे घर के अंदर की वायु गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है।

इनडोर पौधे करेंगे मदद- पौधे घर के वातावरण को तरोताजा रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। इससे घर के अंदर की हवा शुद्ध रहती है, जिससे आपको बेहतर सांस लेने में मदद मिलती है।वैज्ञानिक रूप से पौधे हवा से फॉर्मेल्डिहाइड, बेंजीन और ट्राइक्लोरोइथेन जैसे हानिकारक विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करते हैं, जिससे आसपास की हवा ताजा रहती है।इसके लिए इंग्लिश आइवी, फिकस, बैंबू पाम, स्पाइडर प्लांट और स्नेक प्लांट जैसे अच्छे इनडोर पौधे लगाएं।

वेंटिलेशन है जरूरी- घर के अंदर सही वेंटिलेशन होना भी बहुत जरूरी है क्योंकि इससे हवा को इधर-उधर जाने का रास्ता मिलता है।इस प्रक्रिया के साथ घर के अंदर का प्रदूषण भी दूर हो जाता है और आपको ताजी हवा मिलती है।इसके लिए आप रसोई और वॉशरूम जैसी जगहों के पास एग्जॉस्ट फैन का इस्तेमाल कर सकते हैं।इससे हवा घूमती रहती है और उसकी गुणवत्ता में भी सुधार होता है।

भाप लें - शुद्ध वायु के लिए कुछ प्राकृतिक और घरेलू उपचार सदियों से होते आ रहे हैं, जो प्रभावी भी हैं। इन्हीं उपायों में भाप लेना भी शामिल है।भाप लेने से फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार होता है और श्वसन पथ को भी साफ किया जा सकता है। साथ ही यह वायुमार्ग को भी आराम पहुंचाता है।अतिरिक्त लाभ के लिए आप स्टीम कंटेनर में नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदें भी मिलाकर भाप ले सकते हैं।

एयर प्यूरीफायर- घर की हवा में मौजूद धूल को दूर करने के लिए आप एक एयर प्यूरीफायर भी खरीद सकते हैं। इसे घर के बीचों-बीच रखें। इससे आपके घर की हवा काफी साफ होने लगेगी।हालांकि अगर आप एयर प्यूरीफायर खरीद रहे हैं तो अच्छे फिल्टर वाला खरीदें ताकि यह हानिकारक वायु कणों को अच्छे से हटा सके। एयर प्यूरिफायर धुआं, पालतू जानवर की रूसी और अतिरिक्त कार्बन डाइऑक्साइड सहित अन्य प्रदूषण को खत्म कर सकता है।

शब्द सामर्थ्य- 234

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 233 का हल

ज	ल		आ	वा	जा	ही		
मा		खु	ब		दू	र	स्थ	
ना	दा	न		सा	ग		ल	क्ष
	न	ख		त	र		ल	
	बी	रा	न			च	ट	क
	र	ब		आ	ज	क	ल	
		आ	ग			दा	ना	
अ	ग	र	म	ग	र			क्रो
भा	भी		ती	न			व	ध

सू-दोकू- 234

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें अंकों को कोई खंड बनता है। 2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भरें। 3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और छोटे 9 वर्ग में 1से9 तक किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोकू क्र.233 का हल

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