दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, शुक्रवार 10 नवंबर 2023
www.nyaysakshi.com

संपादकीय

साख नहीं, तो क्या बचा?

यह अपेक्षा तो रहती ही है कि तय प्रावधान का- उसकी भावना के मुताबिक पालन किया जाए। सिर्फ तभी नियुक्त व्यक्ति- और प्रकारांतर में जिस संस्था का प्रमुख उसे बनाया गया है, उसकी साख लोगों की निगाह में बनी रह सकती है।

अगर लोकसभा में कांग्रेस के नेता अधीर रंजन चौधरी की बात सच है, तो फिर यही कहा जाएगा कि पारदर्शिता और सहमति की भावना का उल्लंघन करते हुए सरकार ने मुख्य सूचना आयुक्त (सीआईसी) की नियुक्ति कर दी। चौधरी ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू को पत्र लिखकर शिकायत की है कि जिस बैठक में हीरालाल समारिया को सीआईसी बनाने का फैसला हुआ, उसमें वे उपस्थित नहीं थे, क्योंकि नए सिरे से तय हुई नियुक्ति समिति की बैठक के बारे में उन्हें सूचित नहीं किया गया था। प्रावधान यह है कि सीआईसी की नियुक्ति वह कमेटी करेगी, जिसमें प्रधानमंत्री, लोकसभा में सबसे बड़े विपक्षी दल के नेता, और एक केंद्रीय मंत्री शामिल होंगे। ऐसी परिस्थिति में अगर सरकार विपक्ष की राय दरकिनार करने को ठान ले, तो वह आसानी से ऐसा कर सकती है। फिर भी यह अपेक्षा तो रहती ही है कि तय प्रावधान का- उसकी भावना के मुताबिक पालन किया जाए। सिर्फ तभी नियुक्त व्यक्ति- और प्रकारांतर में जिस संस्था का प्रमुख उसे बनाया गया है, उसकी साख लोगों की निगाह में बनी रह सकती है। मगर यह साफ है कि मौजूदा केंद्र सरकार इस सामान्य जन अपेक्षा का आदर भी करने को तैयार नहीं है।

इसीलिए वर्तमान सरकार के कार्यकाल में संस्थाओं की निष्पक्षता एवं पारदर्शिता में भारी गिरावट की शिकायतें आम होती गई हैं। इन सबका सकल परिणाम लोकतंत्र के पैमानों पर भारत का दर्जा गिरने के रूप में सामने आया है। बेशक, इन सबके बावजूद सत्ताधारी भारतीय जनता पार्टी मोटे तौर पर मतदाताओं एक बहुत बड़े तबके में अपना आधार बनाए रखने में अब तक कामयाब है। इससे उसे चुनावी सफलताएं मिलती रही हैं। मगर सिर्फ चुनावी बहुमत प्राप्त करना लोकतंत्र नहीं है। अवरोध एवं संतुलन की मजबूत व्यवस्था, पारदर्शिता, और मर्यादाओं का सम्मान उसके अभिन्न घटक हैं। इनके बिना चुनावी बहुमत बहुसंख्या की तानाशाही का रूप ले लेता है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि विवेकशील विश्व जनमत का एक बड़ा हिस्सा आज भारत को इसी रूप में देख रहा है। इस धारणा को दूर करने की जरूरत है। सरकार को समझना चाहिए कि संस्थाओं की साख है, तभी तक लोकतंत्र है।

शुभमन गिल ने ली बाबर आज़म की जगह, बने दुनिया के नंबर वन वनडे बल्लेबाज

नई दिल्ली । भारत के सलामी बल्लेबाज शुभमन गिल जारी नवीनतम आईसीसी पुरुष बल्लेबाजी रैंकिंग में पाकिस्तान के कप्तान बाबर आजम की जगह नए शीर्ष रैंकिंग वाले पुरुष वनडे बल्लेबाज बन गए हैं।

वह अब सचिन तेंदुलकर, एमएस धोनी और विराट कोहली के बाद वनडे बल्लेबाजी रैंकिंग में शीर्ष स्थान हासिल करने वाले भारत के चौथे खिलाड़ी बन गए हैं। भारत के पास अब पुरुषों की वनडे बल्लेबाजी और गेंदबाजी रैंकिंग में गिल और मोहम्मद सिराज के रूप में शीर्ष क्रम के खिलाड़ी हैं।

डेंगू के कारण विश्व कप के पहले दो मैच न खेलने के बाद, गिल ने छह पारियों में 219 रन बनाए हैं, जिसमें उनका हालिया स्कोर मुंबई में श्रीलंका के खिलाफ 92 और कोलकाता में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 23 रन है।

बाबर ने विश्व कप में आठ पारियों में 282 रन बनाए हैं और वह गिल से छह रेटिंग अंक नीचे दूसरे स्थान पर खिसक गए हैं, क्योंकि दुनिया में शीर्ष क्रम के पुरुष एकदिवसीय बल्लेबाज का दो साल से अधिक का शासन समाप्त हो गया है।

करिश्माई बल्लेबाज विराट कोहली, जिन्होंने हाल ही में कोलकाता में पुरुषों के एकदिवसीय मैचों में सर्वाधिक शतकों के मामले में सचिन तेंदुलकर की बराबरी की, तीन स्थान की छलांग लगाकर चौथे स्थान पर पहुंच गए और तीसरे स्थान पर मौजूद दक्षिण अफ्रीका के सलामी बल्लेबाज क्विंटन डी कॉक से एक रेटिंग अंक के भीतर हैं, जिन्होंने विश्व कप में अब तक 543 रन बनाए हैं।

मध्यक्रम के बल्लेबाज श्रेयस अय्यर भी एकदिवसीय बल्लेबाजों की सूची में प्रभावशाली 17 पायदान की छलांग लगाकर 18वें स्थान पर पहुंच गए, जबकि पाकिस्तान के सलामी बल्लेबाज फखर जमान (तीन पायदान ऊपर 11वें) और अफगानिस्तान के समकक्ष इब्राहिम जादरान (छह पायदान ऊपर 12वें) भी प्रगति कर रहे हैं।

वनडे गेंदबाजी रैंकिंग में, कुलदीप यादव (तीन पायदान ऊपर चौथे), जसप्रीत बुमराह (तीन पायदान ऊपर आठवें) और मोहम्मद शमी (सात पायदान ऊपर 10वें) सिराज के साथ शीर्ष दस रैंकिंग में शामिल हो रहे हैं।

दक्षिण अफ्रीका के बाएं हाथ के स्पिनर केशव महाराज (दो स्थान ऊपर दूसरे स्थान पर) और ऑस्ट्रेलिया के समकक्ष एडम ज़म्पा (छह स्थान ऊपर तीसरे स्थान पर) शीर्ष 10 में अन्य बड़े मूवर्स हैं, जबकि पाकिस्तान के शाहीन शाह अफरीदी चार स्थान गिरकर तेज गेंदबाज ऑस्ट्रेलिया के जोश हेज़लवुड के साथ पांचवें स्थान पर हैं।

आरबीआई ने आईटी गवर्नेंस और साइबर सिक्योरिटी को लेकर बैंकों, एनबीएफसी को जारी किए दिशा निर्देश

मुंबई । आरबीआई ने आईटी गवर्नेंस, जोखिम, नियंत्रण पर बैंकों और एनबीएफसी को एक नया व्यापक मास्टर दिशानिर्देश जारी किया है। यह दिशानिर्देश डायरेक्टरों के लिए है जिनको ग्राहकों के हित में अपने कर्तव्यों का निर्वहन करना है। ये निर्देश आईटी गवर्नेंस पर पहले जारी किए गए दिशानिर्देशों और परिपत्रों को शामिल करते हैं और 1 अप्रैल, 2024 से लागू होंगे।

दिशानिर्देशों में सभी विनियमित संस्थाओं को इन सभी चीजों पर कड़ी नजर रखने का निर्देश दिया गया है, 'साइबर इवेंट्स' को सूचना प्रणाली में किसी घटना के रूप में परिभाषित किया गया है। साइबर इवेंट्स कभी-कभी संकेत देती हैं कि घटना घटित होने वाली है। साइबर सिक्योरिटी'साइबर माध्यम से गोपनीयता और सूचना की उपलब्धता का संरक्षण। इसके अलावा, प्रामाणिकता, जवाबदेही, गैर-अस्वीकरण और विश्वसनीयता भी शामिल हो सकते हैं।

'साइबर इंसीटेंड' यह ऐसी साइबर इवेंट है जो साइबर सुरक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है, चाहे वह दुर्भावनापूर्ण गतिविधि से उत्पन्न हुई हो या नहीं।

'साइबर-अटैक' संपत्ति को नुकसान पहुंचाने, बाधित करने या अनधिकृत पहुंच प्राप्त करने के लिए साइबर माध्यम से कमजोरियों का फायदा उठाने का दुर्भावनापूर्ण प्रयास।

'डी-मिलिटराइज्ड जोन' या 'डीएमजेड' एक नेटवर्क खंड है जो आंतरिक और बाहरी नेटवर्क के बीच है।

'सूचना असेट' कोई भी डेटा, उपकरण या जो सूचना-संबंधी गतिविधियों का समर्थन करता है। सूचना संपत्तियों में सूचना प्रणाली, डेटा, हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर शामिल हैं।

भारत में कार्यरत विदेशी बैंकों को भी दिशानिर्देशों का पालन करने और किसी विशेष मानदंड के मामले में छूट लेने की स्थिति में आरबीआई के साथ चर्चा करने के लिए कहा गया है।

मैक्सवेल ने तोड़ा 40 साल पुराना रिकॉर्ड, कपिल देव को छोड़ा पीछे

नई दिल्ली ,09 नवंबर। वानखेड़े में दर्शकों ने वनडे क्रिकेट में अब तक की सर्वश्रेष्ठ पारी देखी। ग्लेन मैक्सवेल ने रन चेज करते हुए नाबाद 201 रन की पारी खेली। अकेले दम पर मैक्सवेल ने 293 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए ऑस्ट्रेलिया को जीत दिलाई। इसके साथ ही उन्होंने भारत पूर्व कप्तान कपिल देव का 40 साल पुराना रिकॉर्ड तोड़ दिया। कपिल देव ने 1983 विश्व कप के दौरान जिम्बाब्वे के खिलाफ नाबाद 175 रन बनाए थे, जिससे भारत को 60 ओवर में 266 रन बनाने में सफलता मिली थी। वह उस समय छठे नंबर पर बल्लेबाजी करने आए थे और तब उन्होंने यह रिकॉर्ड बनाया था।

कपिल देव का तोड़ा रिकॉर्ड

7 नवंबर को मैक्सवेल ने कपिल देव को पीछे छोड़ दिया। मैक्सवेल ने ना सिर्फ कपिल का रिकॉर्ड तोड़ बल्कि दोहरा शतक भी बनाया। वह पहले ऐसे बल्लेबाज बने जिसने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में लक्ष्य का पीछा करते हुए दोहरा शतक बनाया है।

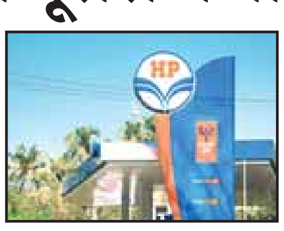
डाबर इंडिया को 7,000 करोड़ रुपए की नकदी के साथ अधिग्रहण के अवसर की तलाश

नई दिल्ली । तेल, साबुन, शैम्पू जैसे दैनिक उपयोग का सामान बनाने वाली घरेलू कंपनी डाबर इंडिया 7,000 करोड़ रुपए की नकदी के साथ स्वास्थ्य, घरेलू तथा व्यक्तिगत देखभाल क्षेत्र में अधिग्रहण के अवसर टटोल रही है। कंपनी के मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) मोहित मल्होत्रा ने कहा है कि इसके अलावा डाबर ऑनलाइन कारोबार में भी अधिग्रहण करना चाहती है। डाबर ऑनलाइन क्षेत्र में अपनी उपस्थिति बढ़ा रही है, जिसमें ई-कॉमर्स चैनल और डी2सी यानी सीधे ग्राहकों को सामान की बिक्री का कारोबार शामिल है। वह मौजूदा ब्रांड के तहत अधिक नवोन्मेषी उत्पाद तथा अधिग्रहण के माध्यम से पैठ बढ़ाने की योजना बना रही है।

मल्होत्रा ने कहा, ''हम वहां नवप्रवर्तन ला रहे हैं। ये नवप्रवर्तन मौजूदा ब्रांड के और कुछ नए ब्रांड के आधार पर आएंगे जिन्हें हम पेश कर सकते हैं। हम एक नए ब्रांड के अधिग्रहण पर भी विचार कर रहे हैं। कंपनी अधिग्रहण के साथ त्वचा देखभाल के क्षेत्र में नए ब्रांड पेश कर वृद्धि पर ध्यान दे रही है। मल्होत्रा ने कहा, ''...हमारी त्वचा देखभाल को छोडक़र कोई नया ब्रांड पेश करने की योजना नहीं है। अन्य क्षेत्रों में हमारी ऐसी कोई योजना नहीं है। बाकी हम अधिग्रहण पर गौर कर रहे हैं।

उन्होंने कहा, ''यदि डाबर को 'उपयुक्त मूल्यांकन पर कुछ मिलता है, तो वह एक अधिग्रहण पर विचार कर सकती है। इस विशेष उद्देश्य के लिए हमारे बही-खाते में लगभग 7,000 करोड़ रुपए पड़े हैं। मल्होत्रा ने कहा कि अधिग्रहण के अलावा, नवोन्मेष भी बहुत महत्वपूर्ण है। यह न केवल युवा या नए उम्र के उपभोक्ताओं को आकर्षित करता है बल्कि एक ब्रांड की अवधि को भी बढ़ाता है। उन्होंने कहा, ''यह एक आवश्यकता है, अगर किसी ब्रांड को विकसित होना है या बढऩा है, तो उसे हर दो से तीन साल में एक नया रूप लेना होगा, तभी ब्रांड आगे बढ़ेगा। इस साल की शुरुआत में डाबर ने ब्रांडेड मसालों और मसाला बाजार में प्रवेश करने के लिए बादशाह मसाला में 51 प्रतिशत हिस्सेदारी का अधिग्रहण किया था।

एचपीसीएल अगले साल से दूसरी कंपनियों से डीजल नहीं खरीदेगी



नई दिल्ली। हिंदुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड (एचपीसीएल) आंध्र प्रदेश में अपनी विशाखापत्तनम रिफाइनरी का विस्तार पूरा करने और अगले वित्त वर्ष में राजस्थान में एक नई रिफाइनरी स्थापित करने के बाद रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड और नायरा एनर्जी जैसी कंपनियों से डीजल खरीदना बंद कर देगी। कंपनी के अधिकारियों ने यह जानकारी दी। देश में करीब एक-चौथाई पेट्रोल पंप एचपीसीएल के हैं लेकिन उसके पास पेट्रोल तथा डीजल का उत्पादन करने के लिए पर्याप्त तेल शोधन क्षमता नहीं है। इसलिए इसकी भरपाई के लिए वह मेंगलोर रिफाइनरी एंड पेट्रोकेमिकल्स लिमिटेड (एमआरपीएल), गुजरात में रिलायंस इंडस्ट्रीज की जामानगर इकाइयों और नायरा की वाडिनार रिफाइनरी से उत्पाद खरीदती है।

एचपीसीएल के चेयरमैन पुष्प कुमार जोशी ने कहा कि पिछले पांच वर्षों में परिसंपत्तियों की गुणवत्ता तथा क्षमता को मजबूत करने में पूंजीगत व्यय पर कंपनी के ध्यान देने के अब नतीजे आने शुरू हो गए हैं। उन्होंने कहा कि कंपनी पहले ही अपनी मुंबई रिफाइनरी की क्षमता को 75 लाख टन से बढ़ाकर 95 लाख टन प्रति वर्ष कर चुकी है। विशाखापत्तनम इकाई का विस्तार करके उसकी क्षमता अगले साल तक 1.5 करोड़ टन तक की जाएगी। उत्पाद 'सोर्सिंग मिश्रण के बारे में पूछे जाने पर एचपीसीएल के निदेशक (वित्त) रजनीश नारंग ने कहा कि कंपनी की मुंबई तथा विशाखापत्तनम रिफाइनरियां वर्तमान में कंपनी द्वारा बेचे जाने वाले पेट्रोल का 43 प्रतिशत और डीजल का 47 प्रतिशत प्रदान करती है।

एचपीसीएल-मित्तल एनर्जी लिमिटेड उद्योगपति लक्ष्मी निवास मित्तल के साथ एक संयुक्त उद्यम वाली कंपनी और यह 24 प्रतिशत पेट्रोल तथा 31 प्रतिशत डीजल प्रदान करती है। बाकी 34 प्रतिशत पेट्रोल और 21 प्रतिशत डीजल दूसरी कंपनियों से आता है। उन्होंने कहा कि एक बार जब विशाखापत्तनम का विस्तार अगले साल पूरा हो जाएगा, तो एचपीसीएल की अपनी रिफाइनरियां 61 प्रतिशत डीजल की मांग पूरी करेंगी। एचएमईएल 16 प्रतिशत देगी और 23 प्रतिशत बाहरी कंपनियों से लिया जाएगा।

लंदन विश्व पर्यटन बाजार 2023 में भारत की शिरकत

नई दिल्ली । लंदन में विश्व पर्यटन बाजार आयोजित किया गया है। विश्व भर के प्रतिभागियों के बीच भारत सरकार भी लंदन के पर्यटन बाजार में शामिल हुई है। 6 से 8 नवंबर 2023 तक यह डब्ल्यूटीएम, पर्यटन बाजार लंदन में हो रहा है।

केंद्रीय पर्यटन मंत्रालय ने विश्व पर्यटन बाजार (डब्ल्यूटीएम) 2023, लंदन में अतुल्य भारत मंडप के लिए 650 वर्ग मीटर की जगह ली है। इसमें अतुल्य भारत, भारत भ्रमण वर्ष 2023 थीम के तहत भारत आने वाले लोगों के लिए विभिन्न पर्यटन उत्पादों और परिवर्तनकारी अनुभवों की श्रृंखला का प्रदर्शन किया जाएगा।

भारतीय मंडप का औपचारिक उद्घाटन भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय की सचिव वी. विद्यावती और ब्रिटेन में भारत के उच्चायुक्त विक्रम दोराईस्वामी ने किया। इस दौरान दीप प्रज्ज्वलन व गणेश वंदना की गई। गणेश वंदना के उपरांत भारतीय प्रतिनिधिमंडल और प्रतिभागियों ने भारतीय मंडप और विभिन्न प्रतिभागी राज्यों और अन्य हितधारकों के बूथों का दौरा किया। पूरे दिन, अतुल्य भारत ने विभिन्न सांस्कृतिक प्रदर्शन, मेंहदी और योग सत्रों का आयोजन किया।

पर्यटन मंत्रालय की सचिव ने एलिवेट स्टेज पर आयोजित युवा और शिक्षा के माध्यम से पर्यटन में बदलाव विषय पर आयोजित यूएनडब्ल्यूटीओ-डब्ल्यूटीटीसी पर्यटन मंत्रियों के शिखर सम्मेलन में भाग लिया। पूरे दिन, पर्यटन सचिव ने यूके बाजार के महत्वपूर्ण यात्रा संचालकों, मीडिया और महत्वपूर्ण हितधारकों से मुलाकात की।

केंद्रीय पर्यटन मंत्रालय के मुताबिक डीएमसी, दिल्ली, उत्तराखंड, जम्मू और कश्मीर, बिहार, मेघालय, अरुणाचल प्रदेश, ओडिशा, असम के राज्य पर्यटन विभाग तथा भारतीय रेलवे खानपान और पर्यटन निगम (आईआरसीटीसी) समेत कुल 47 प्रतिभागी अतुल्य भारत मंडप में भाग ले रहे हैं।

हेल्थ के लिए है कौन सा अदरक होता है अच्छा

सोंठ और ताजा अदरक दोनों के कई सारे हेल्थ बेनिफिट्स हैं और इन्हें डाइट में शामिल करना चाहिए. लेकिन यदि आप कोई खतरनाक स्वास्थ्य संबंधि या एलर्जी से गुजर रहे हैं तो आपको थोड़ा सोच-समझकर ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए. साथ ही डॉक्टर की सलाह ले लें तो और अच्छा है.

अदरक क्या है- अदरक, जिसे जिंजिबर ऑफिसिनेल के नाम से भी जाना जाता है, एक फूल वाला पौधा है जो जिंजिबेरेसी परिवार से संबंधित है. यह एक जड़ वाली सब्जी है जिसका स्वाद तीखा और तीखा होता है, जो इसे खाना पकाने में एक लोकप्रिय सामग्री बनाता है. यह अपने औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है और पारंपरिक चिकित्सा में इसका उपयोग विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है.

ताजा अदरक- ताजा अदरक के पौधे की जड़ को संदर्भित करता है जिसे किसी भी तरह से सुखाया या संसाधित नहीं किया गया है. इसकी त्वचा हल्की भूरी और दृढ़, रेशेदार बनावट वाली होती है. ताज़ा अदरक में तेज़ स्वाद और सुगंध होती है, जो इसे कई व्यंजनों में एक आवश्यक घटक बनाती है, खासकर एशियाई व्यंजनों में. इसका उपयोग आमतौर पर अदरक की चाय बनाने या इसके स्वास्थ्य लाभों के लिए स्मूदी में जोडऩे के लिए भी किया जाता है.

सूखी अदरक- दूसरी ओर, सूखी अदरक या पिसी हुई अदरक, ताजी अदरक की जड़ को सुखाकर और पीसकर बारीक पाउडर बनाकर बनाई जाती है. ताजा अदरक की तुलना में इसमें हल्का पीला रंग और अधिक गाढ़ा स्वाद होता है. सोंठ का उपयोग अक्सर खाना पकाने और बेकिंग में मसाले के रूप में, साथ ही पारंपरिक चिकित्सा में भी किया जाता है.

दोनों में पोषण संबंधी अंतर है- ताजा और सूखा अदरक दोनों विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, लेकिन अलग-अलग प्रसंस्करण विधियों के कारण उनकी पोषण संबंधी प्रोफ़ाइल थोड़ी भिन्न होती है. ताजा अदरक में लगभग 79त्न पानी होता है, जबकि सूखी अदरक में केवल 10त्न पानी होता है. इसका मतलब यह है कि सोंठ पोषक तत्वों और कैलोरी के मामले में अधिक केंद्रित है, क्योंकि इसमें पानी की मात्रा कम होती है.

ताजा अदरक विटामिन सी, पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैंगनीज का उत्कृष्ट स्रोत है. इसमें जिंजरोल और शोगोल जैसे एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जिनमें सूजन-रोधी गुण होते हैं. दूसरी ओर, सोंठ आयरन और आहार फाइबर का एक अच्छा स्रोत है. इसमें ताजा अदरक की तुलना में जिंजरोल और शोगोल का स्तर अधिक होता है.

स्वास्थ्य सुविधाएं- ताजा और सूखा अदरक दोनों के कई फायदे हैं.

ताजा अदरक- मतली और उल्टी से राहत देता है. ताजा अदरक मतली और उल्टी को कम करने की क्षमता के लिए जाना जाता है. खासकर गर्भावस्था या कीमोथेरेपी के दौरान.

सूजन रोधी गुण: ताजा अदरक में मौजूद यौगिकों में सूजन रोधी प्रभाव होता है, जो इसे ऑस्टियोआर्थराइटिस और रुमेटीइड गठिया जैसी स्थितियों के लिए फायदेमंद बनाता है.

पाचन में सुधार: ताजा अदरक में एंजाइम होते हैं जो पाचन में सहायता करते हैं और सूजन, गैस और कब्ज से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं.

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है: ताजा अदरक में एंटीऑक्सीडेंट का उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है.

मासिक धर्म की ऐंठन को कम करता है: अध्ययनों से पता चला है कि ताजा अदरक का सेवन मासिक धर्म की ऐंठन की गंभीरता को कम करने में मदद कर सकता है.

सुष्मिता सेन की आर्या 3 का पहला गाना रिलीज

बॉलीवुड अभिनेत्री सुष्मिता सेन इन दिनों अपनी वेब सीरीज आर्या 3 को लेकर खबरों का हिस्सा बनी हुई हैं, जो आर्या की तीसरी किस्त है।इसका प्रीमियर 3 नवंबर को डिज्नी+ हॉटस्टार पर हो चुका है। इसमें उनकी अदाकारी की खूब प्रशंसा हो रही है।अब आर्या 3 का पहला गाना शेरनी आई रिलीज हो चुका है, जिसे राजा कुमारी ने अपनी आवाज दी है।गाने के बोल कुमारी ने स्वेता राव, करण पांडव, सोहन कोगेकर के साथ लिखे हैं।

डिज्नी+ हॉटस्टार ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर शेरनी आई गाना साझा किया है। उन्होंने कैप्शन में लिखा, पंजे निकालने का वक्त आ गया है। आर्या वापस आ गई है और वह यहां राज करने आई है।आर्या 3 में सुष्मिता अपने बच्चों की सुरक्षा के लिए दुनिया से भिड़ती दिखाई दे रही हैं।इसका निर्देशन राम माधवानी ने किया है।इसमें चंद्रचूड़ सिंह, सिकंदर खेर, नमित दास, मनीष चौधरी, सुगंधा गर्ग जैसे कलाकार भी हैं।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने को सफलता पाने के लिए थोड़ी और मेहनत करने की जरुरत है।काम अधिक होने से आज आपको भाग - दौड़ करनी पड़ेगी। बिल्डर्स के लिए आज का दिन फायदा देने वाला है।

वृष- आज आपका दिन ठीक रहेगा।किसी जरूरी काम की योजना पहले ही बना लेंगे तो काम आसानी से पूरा हो जाएगा। परिवार में आज किसी सदस्य को अच्छी सफलता मिलेगी। मनोरंजन पर आज अधिक पैसे खर्च होने वाले हैं।

मिथुन- आज आपका दिन बढ़िया रहेगा।परिवार संग किसी धार्मिक स्थान पर दर्शन के लिए जायेंगे, पारिवारिक प्रेम बढ़ेगा।आज शांत मन से किसी काम को करेंगें तो जल्द ही पूरा हो जाएगा।

कर्क- आज आपके लिए दिन अच्छा रहने वाला है।बिजनेस साझेदार के साथ किसी विदेश की यात्रा का योग बन रहा है।आज आपकी मुलाकात किसी प्रभावशाली व्यक्ति से होगी, जो आपके रुके हुये कार्यों को पूरा करने में मददगार साबित होगा।

सिंह- आज आपका दिन लकी रहेगा।कुछ कार्यों में कम मेहनत से ही ज्यादा लाभ होने वाला है। ऑफिस में कोई नया काम भी सामने आ सकता है। उस नए काम को बहुत अच्छी तरह करने का प्रयास करेंगे।

कन्या- आज का दिन खुशियों से भरा रहेगा। अपने परिवार के साथ शाम का समय बिताये उनको अच्छा लगेगा।सोचे हुए काम आज खुद के दम पर पूरा करने में सफल होंगे।कई मामलों पर आपके पास कुछ नए और अच्छे विचार होंगे।

तुला- आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन बढ़िया है। कॉलेज में आज आपकी अच्छे एक्टीविटी की वजह से टीचर्स आपसे खुश रहेंगे। स्वास्थ्य आज पहले से काफी अच्छा रहेगा।

वृश्चिक- आज आपका दिन फायदा दिलाने वाला रहेगा।समय आपके फेवर में होने के कारण मन खुश रहेगा। नौकरी या बिजनेस में फायदे के एक से अधिक मौके मिलेंगे।काम काज की गति में बढ़ोतरी होगी।

धनु- आज आपका दिन आत्मविश्वास से भरा रहेगा। बिजनेस के सिलसिले में आज आप कोई मीटिंग अटेंड करेंगे। छोटे भाई बहनों की ओर से आपको कोई छोटा सरप्राइज मिल सकता है आपके रिश्ते में मधुरता आयेगी।

मकर- आज आपका दिन खुशनुमा बना रहेगा। कार्यक्षेत्र में जो भी रुकावटें आएंगी, उनसे आप कुछ सीख सकते हैं, ऐसे ही आपको आगे बढऩे के नए मौके मिलेंगे। बिजनेस में योजनाबद्ध तरीके से काम करने पर आपको फायदा होगा।

कुंभ- आज आपका दिन बढ़िया गुजरेगा।किसी काम को पूरा करने के लिए शार्टकट तरीके अपनाने से बचें इस राशि के बिजनेसमैन के बिजनेस में बढ़ोतरी होगी।माताएं बच्चो को मोरल स्टोरी सुनाएंगी।

मीन- आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा।ऑफिस में आज का दिन ठीक रहेगा ..साथ ही कलीग आपके काम में हेल्प करेंगे।आज किसी के बहकावे में न आये और अपने काम के प्रति सतर्क रहें।

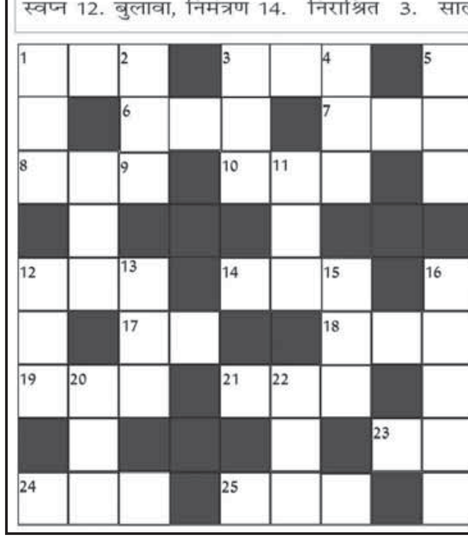
शब्द सामर्थ्य- 240

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 239 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

सू-दोकू- 240

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

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 क्र.239 का हल

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