संपादकीय

वायनाड को हर संभव सहायता

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आश्वासन दिया कि केंद्र वायनाड जिले के भूस्खलन प्रभावित क्षेत्रों में राहत एवं पुनर्वास प्रयासों में हर संभव सहायता प्रदान करेगा। प्रधानमंत्री वायनाड में जिला कलक्ट्रेट में जमीनी हालात की समीक्षा करने और भूस्खलन पीड़ितों की पुनर्वास योजना तैयार करने के लिए आयोजित बैठक में बोल रहे थे। इससे पूर्व वायनाड जाते समय उन्होंने भारतीय वायुसेना के हेलीकॉप्टर से भूस्खलन प्रभावित चूरलमाला, मुंडक्कई और पुंचिरीमट्टम का हवाई सर्वेक्षण किया। उन्होंने एक राहत शिविर का भी दौरा किया और भूस्खलन से विस्थापित हुए कुछ लोगों से बातचीत की जिन्होंने अपने प्रियजनों को खो दिया।

भूस्खलन की इस आपदा में 226 लोगों की मौत हो चुकी है, और 130 से ज्यादा लोग अभी भी लापता हैं। हाल के वर्षो में जलवायु परिवर्तन के चलते अति मौसमी घटनाओं के कारण आपदाएं आने का सिलसिला बढ़ गया है। देश के पहाड़ी राज्यों में तो इन घटनाओं से जान-माल का खासा नुकसान होता है, और आये साल होने वाली इन घटनाओं के मद्देनजर इन घटनाओं को 'राष्ट्रीय आपदा' घोषित करने की मांग विशेषकर विपक्षी दलों की तरफ से उठती है।

वायनाड में भूस्खलन इस आपदा के लिए भी यह मांग जोर-शोर से उठी, लेकिन केंद्र ने इसे राष्ट्रीय आपदा घोषित करने से इनकार किया है। बताया गया है कि केंद्र सरकार ने कांग्रेस-नीत संप्रग सरकार के तत्कालीन गृह राज्यमंत्री मुल्लापल्ली रामचंद्रन द्वारा 2013 में संसद में दिए गए एक बयान का हवाला देते हुए बल दिया कि केंद्र सरकार के दिशा-निर्देशों में 'राष्ट्रीय आपदा' जैसी कोई अवधारणा नहीं है।

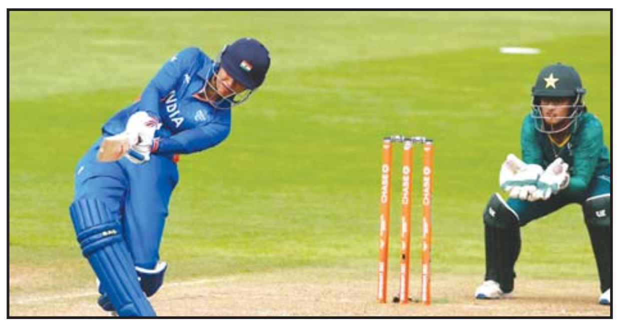
एक प्रश्न के जवाब में रामचंद्रन ने कहा था कि केंद्र सरकार कई स्थितियों के आधार पर तय करती है कि आपदा की प्रकृति क्या है, जिसमें इसकी तीव्रता, राहत सहायता का स्तर, समस्या से निपटने में राज्य सरकार की क्षमता और राहत प्रदान करने के लिए योजना के भीतर उपलब्ध विकल्प आदि को ध्यान में रखा जाता है।

प्राकृतिक आपदा के संदर्भ में तत्काल राहत और सहायता प्रदान करना प्राथमिकता है। उन्होंने स्पष्ट किया था कि 'राष्ट्रीय आपदा' के लिए तो कोई निर्धारित मानदंड नहीं है, अलबत्ता, 'गंभीर प्रकृति' की आपदा के लिए स्थापित प्रक्रिया का पालन किया जाता है। बहरहाल, वायनाड भूस्खलन गंभीर किस्म की आपदा करार दी जा सकती है, और इसलिए बेहद जरूरी है कि तमाम संभव उपाय करके प्रभावितों और पीड़ितों को संकट के दंश से उबारा जाए।

फ्रेंचाइजी लीग महिला क्रिकेट का भविष्य, प्राथमिकता देनी होगी नहीं तो विस्तार संभव नहीं

❑ झूलन गोस्वामी ने कहा

नई दिल्ली



महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) में महिला क्रिकेट के लिए वही करने की क्षमता है जो आईपीएल ने पुरुषों के खेल के लिए किया है। फ्रेंचाइजी लीग युवा खिलाड़ी को वो मंच देती है, जो शायद उस अपने करियर के शुरुआती दिनों में अन्य फॉर्मेट या मंच पर ना मिले। ना केवल आर्थिक रूप से फायदेमंद बनाना बल्कि फ्रेंचाइजी लीग एक युवा क्रिकेटर के लिए बूस्टर डोज का काम करती है। हालांकि, इसकी शर्त यही है कि आपको अपने हुनर और मौके को सही समय पर साबित करना होगा।

फ्रेंचाइजी क्रिकेट ही महिला क्रिकेट का भविष्य है, ये मानना है पूर्व भारतीय तेज गेंदबाज झूलन गोस्वामी का, जो न केवल महिला क्रिकेट की दिग्गज गेंदबाज थीं, बल्कि भारतीय महिला क्रिकेट की पहचान और पिछले दो साल से मुंबई इंडियंस की मेन्टॉर और गेंदबाज़ी कोच भी हैं। अपने लंबे और शानदार करियर के बाद झूलन भारत के लिए नए सूरमा तैयार कर रही हैं, जो आगे चलकर भारतीय महिला क्रिकेट की शान बनेंगे।

झूलन ने कहा कि अब समय आ गया है कि टी20 लीग को द्विपक्षीय सीरीज के ऊपर तरजीह दी जाए।

गोस्वामी के नाम भारतीय महिला वनडे में सर्वाधिक विकेट का रिकॉर्ड है और वह पिछले दो साल से महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) में मुंबई इंडियंस की मेन्टॉर और गेंदबाजी कोच हैं। गोस्वामी अब महिला कैरेबियन प्रीमियर लीग में भी ट्रिनबागो नाइट राइडर्स के साथ बतौर कोचिंग स्टाफ जुड़ने वाली हैं।

गोस्वामी ने ईएसपीएनक्रिकइन्फो के पावरप्ले पॉडकास्ट में क्रिकेट कैलेंडर को लेकर कहा कि ये महिला क्रिकेट के लिए बड़ी चुनौती है।

गोस्वामी ने कहा, पहले हम देखते थे कि ये चीजें पुरुष क्रिकेट में हुआ करती थी और तब सोचा भी नहीं था कि ऐसा कुछ महिला क्रिकेट में भी होगा। और अब जब ऐसा हो रहा है तो मैं खुश हूं। आईसीसी को भी इसका ध्यान रखना होगा, फ्रेंचाइजी क्रिकेट ही महिला क्रिकेट का भविष्य है और यही महिला क्रिकेट का वैश्विक तौर पर विस्तार करेगा। आपको सभी फ्रेंचाइजी लीग को प्राथमिकता देनी होगी नहीं तो फिर क्रिकेट का विस्तार संभव नहीं।

आप देखिए पिछले कुछ सालों में फ्रेंचाइजी क्रिकेट की बदौलत कितनी बेहतरीन क्रिकेटर सामने आई हैं। फ्रेंचाइजी क्रिकेट ने हर साल बहुत सारे युवा खिलाड़ियों को तराशा है, इसलिए आपको उन विंडो को प्राथमिकता देनी होगी और उसके बाद फिर आपको द्विपक्षीय श्रृंखलाएं खेलनी होंगी।

हॉकी इंडिया ने पीआर श्रीजेश की 16 नंबर की जर्सी को किया रिटायर

नई दिल्ली

हॉकी इंडिया ने महान गोलकीपर पी.आर. श्रीजेश द्वारा पहनी गई 16 नंबर की जर्सी को रिटायर करने की घोषणा की है। यह निर्णय हाल ही में संपन्न पेरिस खेलों में भारत को लगातार दूसरा ओलंपिक कांस्य पदक दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले श्रीजेश की सेवानिवृत्ति के बाद लिया गया है।

श्रीजेश के सम्मान में आयोजित एक समारोह के दौरान हॉकी इंडिया के महासचिव भोला नाथ सिंह ने श्रीजेश की जर्सी को रिटायर करने की घोषणा की। 36 वर्षीय श्रीजेश को जूनियर राष्ट्रीय टीम का कोच नियुक्त किया गया है, जहां वह भारतीय गोलकीपरों की अगली पीढ़ी को तैयार करने की जिम्मेदारी संभालेंगे।

सिंह ने संवाददाताओं से कहा, 16 नंबर की जर्सी जूनियर टीम में रहेगी और श्रीजेश अगले श्रीजेश को तैयार करेंगे जो वह यह जर्सी पहनेगा।

पेरिस 2024 ओलंपिक में भारतीय टीम ने कई बार शानदार हॉकी खेली; ऐसा प्रदर्शन जिसने उन्हें ऑस्ट्रेलिया को 3-2 से हराने में मदद की, ग्रेट ब्रिटेन के खिलाफ एक सदस्य कम होने के बावजूद उन्होंने 40 मिनट से अधिक समय तक बचाव किया और पेनल्टी शूटआउट के लिए मजबूर किया और श्रीजेश की वीरता से 4-2 से जीत हासिल की। हॉकी इंडिया ने बुधवार को श्रीजेश को सम्मानित करने के लिए एक सम्मान समारोह का आयोजन किया था।

रजनीकांत की वेट्टैयन में पुष्पा के विलेन फहाद फासिल की एंट्री, आया फर्स्ट लुक पोस्टर

मलयालम एक्टर फहाद फासिल 42 साल के हो गए. इस अवसर पर उनकी आगामी फिल्म वेट्टैयन के मेकर्स ने फिल्म से उनका फर्स्ट-लुक लुक जारी किया और उन्हें जन्मदिन की शुभकामनाएं दी हैं. फहाद रजनीकांत स्टारर में एक मजेदार भूमिका निभा रहे हैं.

वेट्टैयन मेकर्स ने ऑफिशियल एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर फिल्म से फहाद का फर्स्ट लुक जारी किया है. साथ एक्टर को स्पेशल मैसेज के साथ बर्थडे विश किया है. उन्होंने कैप्शन में लिखा है, वेट्टैयन टीम हमारे डियर फहाद फासिल को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं देती है. आपकी कला और डेडिकेशन किरदारों को जिंदा कर देती हैं. यह वर्ष और भी अधिक अविश्वसनीय भूमिकाएं और सफलताएं लेकर आए.

मेकर्स ने फहाद का एक पोस्ट शेयर किया है. इसमें एक्टर बॉलीवुड मेगास्टार अमिताभ बच्चन और साउथ मेगास्टार रजनीकांत के साथ फहाद पोज देते दिख रहे हैं. इस तस्वीर को शेयर करते हुए मेकर्स ने फहाद को जन्मदिन की बधाई दी है.

लगातार 3 साल आईपीएल में नहीं मिला खरीददार

❑ इस बार नीलामी में लग सकती है बड़ी बोली

नईदिल्ली

इंडियन प्रीमियर लीग 2025 में मेगा नीलामी होने वाली है. इस बार नीलामी में कई ऐसे क्रिकेटर्स की लॉटरी लग सकती है जो पिछले कई साल से आईपीएल से बाहर रहे हैं या यूं कहें कि आईपीएल की पिछली नीलामियों में उन्हें खरीददार नहीं मिला. ऑस्ट्रेलिया के एक क्रिकेटर के साथ भी कुछ ऐसी ही स्थिति है. पिछले 3 साल में इस दिग्गज को किसी टीम ने नहीं खरीदा. लेकिन अगले सीजन में खेलने के लिए जहां ये खिलाड़ी तैयार है वहीं टीमें भी इस बार उन पर बोली लगा सकती हैं.

ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान और मेजर लीग क्रिकेट 2025 में अच्छा जोरदार बल्लेबाजी करते हुए अपनी टीम को जीत दिलाने वाले स्टीव स्मिथ ने एक बार फिर से आईपीएल की नीलामी में शामिल होने की इच्छा जताई है. साथ ही इस बार उन्हें नीलामी में बड़ी कीमत मिलने की उम्मीद भी है. जिन टीमों को मध्यक्रम में एक ऐसे बल्लेबाज की जरुरत है जो पारी को संभालने के साथ साथ तेज बल्लेबाजी भी कर सकें, वे स्मिथ पर बड़ी बोली लगा सकते है.

स्मिथ ने मेजर लीग क्रिकेट 2025 में शानदार बैटिंग की है और 9 मैचों में 56 की औसत से 336 रन बनाए हैं. उनका स्ट्राइक रेट भी 169.23 का रहा है. उनका ये प्रदर्शन ही उन्हें अगली आईपीएल नीलामी में बड़ी कीमत दिलवा सकता है.

स्टीव स्मिथ पूर्व में आईपीएल के महंगे खिलाड़ी रह चुके हैं साथ ही पुणे वारियर्स और राजस्थान रॉयल्स जैसी टीमों की कप्तानी कर चुके हैं. 2012 से लेकर 2021 तक 103 मैचों में 1 शतक और 11 अर्धशतक लगाते हुए स्मिथ 2485 रन बना चुके हैं. पंजाब किंग्स, आरसीबी और मुंबई इंडियंस जैसी टीमें अगली नीलामी में स्मिथ को टारगेट कर सकती हैं. बता दें कि पिछली नीलामी में अनसोल्ड रहे स्मिथ कमेंटेटर के रुप में दिखे थे.

स्वितोलिना ने सिनसिनाटी में पहला मुकाबला जीता; अनिसिमोवा हटीं

सिनसिनाटी

एलिना स्वितोलिना एक सेट से पिछड़ने के बाद वापसी करते हुए चीनी क्वालीफायर वांग याफान को 5-7, 6-3, 6-2 से हराकर सिनसिनाटी ओपन के दूसरे दौर में पहुंच गईं।

एक बीमार दर्शक के कारण खेल बाधित होने से पहले स्वितोलिना ने वांग पर 4-1 की बढ़त बना ली थी। जब खेल दोबारा शुरू हुआ, तो वांग ने लगातार तीन गेम जीतकर सेट को सर्विस पर वापस ले लिया और उस गति को बरकरार रखते हुए 7-5 से सेट अपने नाम कर लिया।

दूसरे सेट में उसने तुरंत खुद को रीसेट कर लिया। यूक्रेनी अनुभवी ने नौ एस लगाए और आठ में से छह ब्रेक प्वाइंट बचाए, स्वितोलिना ने 2019 के बाद से अपनी पहली सिनसिनाटी जीत हासिल करने के लिए मैच के शेष भाग में वांग को दूर रखा।

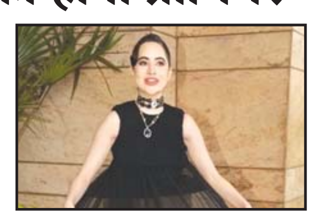
उनका अगला मुकाबला नंबर 14 वरीयता प्राप्त विक्टोरिया अजारेंका या लकी लूजर लूसिया ब्रॉन्जेटी से होगा। कैनेडियन ओपन उपविजेता अमांडा अनिसिमोवा के थकान के कारण टूर्नामेंट से हटने के बाद इटालियन मुख्य ड्रॉ में पहुंच गयी।

अन्य गतिविधियों में, फ्रांस की वरवारा ग्रेचेवा ने अजला टोमलाजानोविच को 6-3, 2-6, 7-6(5) से हराकर विश्व नंबर 1 इगा स्वीयाटेक के साथ दूसरे दौर की भिड़ंत तय की, जबकि मार्ता कोस्त्युक ने तीसरे सेट में ब्रेक डाउन के बाद वापसी करते हुए एलिस मर्टेंस को 6-4, 2-6, 6-4 से हराया।

कोस्त्युक का सामना विंबलडन क्वार्टर फाइनलिस्ट लुलु सन से होगा, जिन्होंने लिंडा नोस्कोवा को 6-4, 7-6(4) से हराया।

क्वालीफाइंग के अंतिम दौर में नाओमी ओसाका को हराने के एक दिन बाद, एशलिन क्रुएगर ने ओलंपिक रजत पदक विजेता डोना वेकिच को 5-7, 7-6(4), 6-2 से हराकर राउंड 2 में प्रवेश किया।

उर्फी जावेद की सीरीज फॉलो कर लो यार का ऐलान, प्राइम वीडियो पर 23 अगस्त को होगा प्रीमियर



एक्ट्रेस और सोशल मीडिया पर्सनालिटी उर्फी जावेद अपने अजब गजब फैशन सेंस के लिए हर समय चर्चा में बनी रहती हैं. उर्फी जावेद अक्सर ही अजीब कपड़ों के चलते सोशल मीडिया पर ट्रोल भी होती रहती हैं. हालांकि एक्ट्रेस को लोगों की बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता है.

उर्फी जावेद की कहानी अब लोग एक सीरीज के माध्यम से देख सकेंगे. एक्ट्रेस ने हाल ही में सोशल मीडिया पर अपनी नई सीरीज का ऐलान कर दिया है. उनकी नई सीरीज का नाम फॉलो कर लो यार है. इसमें आपको उर्फी के जीवन की कहानी देखने को मिलेगी. उर्फी ने इंस्टाग्राम पर इसकी झलक दिखाई है.

एक्ट्रेस और सोशल मीडिया पर्सनालिटी उर्फी जावेद अपने अजब गजब फैशन सेंस के लिए हर समय चर्चा में बनी रहती हैं. उर्फी जावेद अक्सर ही अजीब कपड़ों के चलते सोशल मीडिया पर ट्रोल भी होती रहती हैं. हालांकि एक्ट्रेस को लोगों की बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता है.

उर्फी जावेद की कहानी अब लोग एक सीरीज के माध्यम से देख सकेंगे. एक्ट्रेस ने हाल ही में सोशल मीडिया पर अपनी नई सीरीज का ऐलान कर दिया है. उनकी नई सीरीज का नाम फॉलो कर लो यार है. इसमें आपको उर्फी के जीवन की कहानी देखने को मिलेगी. उर्फी ने इंस्टाग्राम पर इसकी झलक दिखाई है.

उर्फी ने इंस्टाग्राम पर फॉलो कर लो यार सीरीज की झलक दिखाते हुए लिखा है कि, यदि आपको लगता है कि यह बहुत ज्यादा है तो आपने अभी तक कुछ भी नहीं देखा है. इसी के साथ उर्फी ने अपनी सीरीज की प्रीमियर डेट भी बता दी है. साथ ही वे वीडियो के माध्यम से अपने ट्रोलर्स को जवाब भी दे रही हैं.

एक्ट्रेस उर्फी जावेद ने जो वीडियो शेयर किया है उसकी शुरुआत में वे कह रही हैं कि, लोग कहते हैं कि मैं अटेंशन चाहती हूं. इसलिए अतरंगी कपड़े पहनकर नाटक करती हूं.

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन जीवन में मील का पत्थर साबित होगा। वकीलों के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा, कोई नया के सहाथ लगेगा। आज खास लोगों के बीच किसी नई गतिविधि को लेकर गंभीर चर्चा होगी, जो कि सकारात्मक रहेगी।

वृष: आज आपका दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। आज आपको किसी भी प्रकार के विवादों से दूर रहने की आवश्यकता है। आज व्यवसायिक काम समय पर बनते जाएंगे। विदेश संबंधी व्यवसाय में परिस्थितियां आपके अनुकूल होने के आसार हैं।

मिथुन: आज आपके हर परेशानी का हल चुटकियों में निकल जाएगा। आज आप लेखन कार्यों में रुचि लेंगे आपका लेखन और अच्छा होगा। आज आपकी बातें दूसरों पर प्रभाव डालेगी। आज रोजमर्रा कामों से हटकर कुछ नया सीखने में समय बीतेगा।

कर्क: आज आपका दिन बढिया रहेगा। बड़े निर्णय लेने के लिए दिन अच्छा है। किसी नयी बिजनेस डील के लिए ऑफर मिलेगा। थोड़ी से बात पर परेशान होने के बजाय उसका हल ढूंढने की कोशिश करेंगे तो आपको सॉल्युशन मिल जायेगा।

सिंह: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज व्यवसाय में अतिरिक्त आय का कोई साधन बनने वाला है। इस राशि वालों अहर आपका पार्टनरशिप करने का प्लान है तो ये डील आपके लिए फायदेमंद होगी। अधिकतर समय मार्केटिंग और बाहर की गतिविधियों में बीतेगा।

कन्या: आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज ध्यान रखें कि अगर प्रयासरत कार्यों में कोई व्यवधान आता है तो इसकी वजह आपकी एकाग्रता में कमी होगी। आज सम्मानित और प्रभावशाली लोगों के संपर्क में आने से आपको कई नए विषयों की जानकारी मिलेगी।

तुला: आज का दिन आपके लिए अच्छे परिणाम लाने वाला होगा। आज घरवालों के साथ अच्छा समय बिताने को मिलेगा, जिससे परिवार का माहौल खुशनुमा रहेगा। आज किसी समस्या को हल करने में आपका सहयोग सकारात्मक रहेगा।

वृश्चिक: आज आपका दिन सामान्य रहने वाला है। आज कार्यों को सुचारु रूप से करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी होगी। हालांकि सही समय पर उचित निर्णय लेने से आपकी काफी समस्याएं हल भी हो जाएंगी।

धनु: आज पूरे दिन भाग्य आपके साथ रहेगा। आज जल्दबाजी में कोई भी फैसला न लें, न ही दूसरों के मामले में हस्तक्षेप करें। संतान की कोई नकारात्मक गतिविधि का पता चलने से आपकी चिंता बढ़ सकती है जिसे आप किसी की सहायता से सुलझा लेंगे।

मकर: आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। छत्रों को आज बहुत अधिक मेहनत की जरूरत है। आज आप लेनदेन को स्थगित रखेंगे तो आने वाली किसी समस्या से बच जायेंगे।

कुंभ: आज का दिन मिली-जुली प्रतिक्रिया देने वाला रहेगा। आज आपका खुशनुमा दिन बीतेगा। घर पर ही परिवारवालों के साथ धार्मिक कार्यों का आयोजन करेंगे। आज आपकी तरक्की के कई रास्ते खुलेंगे।

मीन: आज आपको किसी अपने से कोई अच्छी खबर मिलने के योग बने हुए हैं। आज व्यक्तिगत काम के समय आप घबराने की बजाय परिस्थितियों का समाधान ढूंढने का प्रयास करेंगे और इसमें आप सफल भी होंगे।

बारिश में फूड पॉइजनिंग के दौरान इन गलतियों से बचें, वरना बिगड़ सकती है सेहत

बारिश का मौसम आते ही बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, खासकर फूड पॉइज़निंग का बारिश में नमी और गंदगी के कारण खाने-पीने की चीज़ें जल्दी खराब हो जाती हैं, जिससे बैक्टीरिया और वायरस पनपने लगते हैं. इस मौसम में फूड पॉइज़निंग से बचने के लिए कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है. अगर आप कुछ गलतियां करते हैं, तो आपकी हेल्थ बिगड़ सकती है. आइए जानते हैं, किन गलतियों से आपको बचना चाहिए.

बाहर का बासी खाना न खाएं

बारिश के मौसम में बाहर का बासी खाना खाने से बचें. इस मौसम में खाना जल्दी खराब हो जाता है, जिससे फूड पॉइज़निंग का खतरा बढ़ जाता है. ताजा और गर्म खाना ही खाएं.

साफ-सफाई का ध्यान न रखना

बारिश में साफ-सफाई का खास ख्याल रखना जरूरी है. खाने से पहले और बाद में हाथ जरूर धोएं. किचन और खाने-पीने की जगह को साफ रखें, ताकि बैक्टीरिया और वायरस न पनप सकें.

पानी की गुणवत्ता पर ध्यान न देना

बारिश के मौसम में पानी की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है. दूषित पानी पीने से फूड पॉइज़निंग हो सकती है. हमेशा साफ और उबला हुआ पानी पिएं. अगर संभव हो, तो फिल्टर का इस्तेमाल करें.

बिना ढके खाना रखना

खाने को हमेशा ढककर रखें. खुला खाना जल्दी खराब हो सकता है और उस पर कीटाणु भी लग सकते हैं. खाने को हमेशा साफ कंटेनर में रखें और फ्रिज में स्टोर करें.

दूषित सब्जियों और फलों को खाने से बचे

बारिश में सब्जियों और फलों पर मिट्टी और गंदगी का असर ज्यादा होता है. इन्हें इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह धोएं, ताकि किसी भी तरह के कीटाणु या बैक्टीरिया से बचा जा सके.

खाने को सही तापमान पर न रखना

बारिश के मौसम में खाना जल्दी खराब हो सकता है, इसलिए उसे सही तापमान पर रखना जरूरी है. अगर खाना ठंडा करना है, तो उसे फ्रिज में रखें और अगर गर्म करना है, तो उसे अच्छे से गर्म करें.

डायरी प्रोडक्ट्स का ध्यान न रखना

दूध और दूध से बने प्रोडक्ट्स बारिश में जल्दी खराब हो जाते हैं. इन्हें खरीदते समय ताजगी का ध्यान रखें और ज्यादा समय तक स्टोर करने से बचें.

खाना बार-बार गर्म करना

बारिश में खाने को बार-बार गर्म करने से उसका पोषण कम हो सकता है और बैक्टीरिया बढ़ सकते हैं. इसलिए, खाना उतना ही बनाएं जितना एक बार में खा सकें.

बिना देखे पैकेज्ड फूड खरीदना

बारिश के मौसम में पैकेज्ड फूड खरीदते समय उसकी एक्सपायरी डेट और पैकेजिंग की स्थिति जरूर देखें. अगर पैकेजिंग खराब हो या फूली हुई लगे, तो उसे न खरीदें.

बहुत देर तक खाना छोड़ देना

खाना बनाकर उसे बहुत देर तक बाहर न छोड़ें. जल्दी से जल्दी खा लें या फिर उसे फ्रिज में स्टोर करें. ज्यादा समय तक बाहर रखे खाने में बैक्टीरिया पनप सकते हैं. बारिश के मौसम में इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप फूड पॉइज़निंग से बच सकते हैं. सेहतमंद रहना है तो साफ-सफाई और खान-पान पर विशेष ध्यान देना जरूरी है.

दुलकर सलमान की पैन-इंडिया फिल्म लकी भास्कर को मिली नई रिलीज डेट, 7 सितंबर को होगी रिलीज

दुलकर सलमान, एक प्रख्यात, बहु-भाषी अभिनेता और भारतीय सिनेमा के बड़े सितारों में से एक, लकी बसखर में अभिनय कर रहे हैं, जो 1980 के दशक के अंत से 1990 के दशक की शुरुआत तक बैंक कैशियर के असाधारण जीवन को बयान करने वाली एक पीरियड ड्रामा है। ब्लॉकबस्टर निर्देशक वेंकी एटलुरी इस फिल्म को बड़े पैमाने पर लिख और निर्देशित कर रहे हैं। अब, निर्माताओं ने 7 सितंबर को दुनिया भर में फिल्म रिलीज करने की घोषणा की है।

फिल्म की शूटिंग पूरी हो चुकी है और फिल्म के लिए, निर्माताओं ने हैदराबाद में 80 के दशक के मुंबई (तब बॉम्बे के रूप में जाना जाता था) को कुछ महंगे और व्यापक सेटों के साथ फिर से बनाया है। इसके अलावा निर्माताओं ने कहानी के समय अवधि से बैंकों जैसा एक बैंक सेट और भी बड़े पैमाने पर बनाया है।

बड़े पैमाने पर गुणवत्तापूर्ण सामग्री देने के अपने जुनून और शौक के लिए प्रसिद्ध, प्रोडक्शन हाउस सिथारा एंटरटेनमेंट ने ऐसे विशाल सेट बनाने में संकोच नहीं किया।

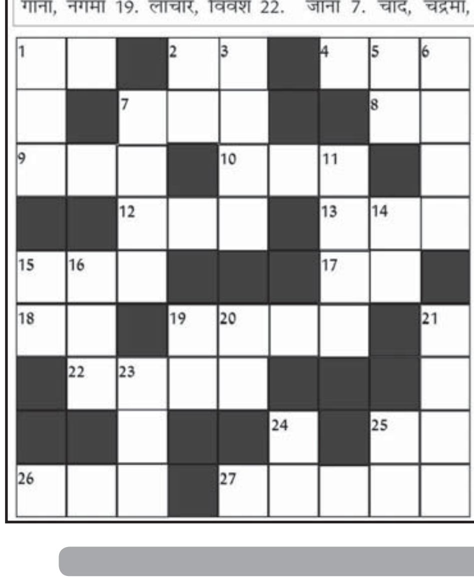
शब्द सामर्थ्य- 149

बाएं से दाएं

1. कतार, क्रम, पांत 2. लज्जत, जायका 4. कारण, वजह 7. सुंदर प्रतीत होना, सुखद होना 8. घोड़े आदि का मल 9. अक्सर, ज्यादातर 10. चक्की में पीसना, मसलना, कुचलना 12. धनुष, फौजी टुकड़ी 13. आभूषण, जेवर 15. लहरों का चक्कर, जलावर्त, भ्रमर 17. बायां, विरुद्ध 18. गाना, नगमा 19. लाचार, विवश 22. नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।

ऊपर से नीचे

1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11. अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगेड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाला 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पाचंवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पौधे आदि का डंठल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 148 का हल

वि	ज	य	■	ब	नि	या	■	दे
वा	■	ती	त	र	■	रा	जी	व
ह	मा	म	■	स	प	ना	■	ता
■	न	■	■	■	टा	■	■	■
दा	व	त	■	वि	ना	श	■	अ
य	■	ह	त्या	■	■	ह	जा	ना
रा	ह	त	■	न	ज	र	■	व
■	वा	■	■	■	मी	■	ना	श्य
दु	ला	रा	■	जा	न	की	■	क

सू-दोकू- 149

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

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 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.148 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