संपादकीय

# डेरा सच्चा प्रमुख को फरलो

डेरा सच्चा सौदा प्रमुख गुरमीत राम रहीम सिंह को मंगलवार को 21 दिन की फरलो (अस्थायी रिहाई) दे दी गई। दुष्कर्म मामले में सजायाफ्ता राम रहीम रोहतक की सुनारिया जेल में सजा काट रहा है।

नाबालिग से बलात्कार के दोष में आजीवन कारावास की सजा काट रहे आसाराम बापू को भी सात दिन के लिए जेल से बाहर निकलने का मौका मिला है। अलबत्ता, इस दौरान वह पुलिस हिरासत में पुणे के एक अस्पताल में उपचाराधीन रहेगा। राजस्थान उच्च न्यायालय ने इस बाबत अनुमति दी है।

सितम्बर, 2013 में गिरफ्तार किया गया आसाराम (83) हृदय संबंधी बीमारी से ग्रस्त है। आसाराम बापू को पुलिस हिरासत में इलाज की अनुमति दिया जाना हो सकता है कि किसी को न अखरे लेकिन डेरा सच्चा प्रमुख को फरलो दिए जाने से यकीनन कोई भी सहज न होगा। दुष्कर्म का दोषी डेरा सच्चा सौदा प्रमुख चुनाव से कुछ दिन पहले 'फलरे' पर छोड़ा जाता रहा है। कुछ लोग इसके राजनीतिक मंतव्य भी निकालते हैं।

डेरा सच्चा सौदा के लाखों अनुयायी देश भर में हैं, और राजस्थान के कुछ जिलों और हरियाणा के पंजाब और राजस्थान से लगते इलाकों में तो सघनता से बसे हुए हैं। डेरा सच्चा सौदा के देश भर में अनेक आश्रम हैं और इनसे जुड़े अनुयायी भी काफी संख्या में हैं। इस प्रकार उसके लाखों अनुयायी अच्छा-खासा वोट बैंक हैं। वैसे, डेरा सच्चा सौदा प्रमुख के मामले में ही ऐसा नहीं है। जितने भी डेरे-आश्रम हैं, सबके सब वोट की राजनीति के चलते राजनेताओं को प्रिय हैं।

हरियाणा में अगले कुछ महीनों में विधानसभा के चुनाव होने हैं। इसलिए ऐन चुनाव से पूर्व उसे 'फरलो' दिए जाने से कोई चौंका तो नहीं लेकिन दुख जरूर हुआ कि राजनीतिक नफे-नुकसान के चलते अपराधियों के प्रति इद कदर उदारता बरती जाती है। यह कानून व्यवस्था का मजाक उड़ाने जैसा है।

ऐसा नहीं है कि 'फरलो' को विवेकशील लोग अनदेखा किए हुए हैं। शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक समिति (एसजीपीसी) ने तो बाकायदा पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय में उसको 'फरलो' दिए जाने के खिलाफ याचिका भी डाल दी थी। लेकिन इसका निपटारा किए जाने के कुछ दिन बाद ही 'फरलो' दिए जाने से पता चलता है कि वोट बैंक के तकाजे व्यवस्था पर भी भारी पड़ जाते हैं। सुप्रीम कोर्ट को इसका संज्ञान लेना चाहिए।

# भारतीय रेल ने ट्रेनों के लिए लॉन्च किया हाई-टेक वाटर लेवल मॉनिटरिंग सिस्टम

**गुवाहाटी**

भारतीय रेलवे की ओर से यात्रियों की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए एडवांस वाटर लेवल मॉनिटरिंग सिस्टम को लॉन्च किया गया है। इस सिस्टम को ट्रायल आधार पर ब्रह्मपुत्र मेल एक्सप्रेस में लगाया गया है।

इस नए एडवांस सिस्टम को लगाने का उद्देश्य लंबी दूरी की ट्रेनों में यात्रियों के लिए पानी की उपलब्धता को सुनिश्चित करना है।

पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे (एनएफआर) के मुख्य पब्लिक रिलेशन ऑफिसर (सीपीआरओ) कपिंजल किशोर शर्मा ने कहा कि कामाख्या रेलवे स्टेशन पर ब्रह्मपुत्र मेल एक्सप्रेस के एक रेक में पायलट प्रोजेक्ट के तहत रियल टाइम वाटर मॉनिटरिंग सिस्टम 'वाटर लेवल इंडिकेटर' लगाया गया है।

अगर यह पायलट प्रोजेक्ट सफल हो जाता है तो इसे आने वाले समय में अन्य ट्रेनों में भी लगाया जाएगा। इससे ट्रेन यात्रा के दौरान पानी का प्रभावी तरीके से प्रबंधन किया जा सकेगा।

इस एडवांस सॉल्यूशन के माध्यम से आसानी से ट्रेन के डिब्बों में मौजूद पानी की उपलब्धता का पता लगाया जा सकता है। इसमें एलओआरए और जीपीआरएस आधारित टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल किया गया है। इसकी रेंज भी अधिक है और यह कम पावर का इस्तेमाल करते हुए डेटा ट्रांसमिट कर सकता है, जो कि रिमोट लोकेशन के लिए काफी उपयोगी है।

इस सिस्टम के माध्यम से आसानी से रियल-टाइम डेटा प्राप्त किया जा सकेगा। इसका सेंसर पानी के स्तर को 0.5 प्रतिशत की सटीकता के साथ एक से पांच मीटर के बीच नापता है।

एनएफआर के महाप्रबंधक चेतन कुमार श्रीवास्तव के नेतृत्व में कामाख्या रेलवे स्टेशन पर इस नए इनिशिएटिव की शुरुआत की गई है। यह गुवाहाटी में गुवाहाटी रेलवे स्टेशन के बाद दूसरा सबसे बड़ा स्टेशन है।

शर्मा ने आगे कहा कि ब्रह्मपुत्र मेल एक्सप्रेस पर लोगों की यात्रा पहले के मुकाबले अधिक आरामदायक होगी और पूरी ट्रिप के दौरान पानी की उपलब्धता सुनिश्चित की जा सकेगी।

# आरबीआई गवर्नर के नाम बड़ी उपलब्धि, दिग्गजों को पछाड़ लगातार दूसरे साल बने दुनिया के टॉप सेंट्रल बैंकर

**नई दिल्ली**

अमेरिका की 'ग्लोबल फाइनेंस' ने भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्तिकांत दास को लगातार दूसरे साल वैश्विक स्तर पर टॉप सेंट्रल बैंकर की उपलब्धि दी है। आरबीआई ने इसकी जानकारी अपने सोशल मीडिया एक्स पोस्ट पर दी। आरबीआई ने एक्स पोस्ट में कहा कि यह घोषणा करते हुए खुशी मिल रही है कि लगातार दूसरे साल 'ग्लोबल फाइनेंस सेंट्रल बैंकर रिपोर्ट कार्ड 2024' में शक्तिकांत दास को 'ए प्लस' की रेटिंग मिली है। वैश्विक स्तर के तीन टॉप केंद्रीय बैंकरों की लिस्ट में शक्तिकांत दास का नाम शीर्ष पर है।

किस आधार पर मिलती है रेटिंग

ग्लोबल फाइनेंस पत्रिका ने बताया कि महंगाई पर नियंत्रण, इकोनॉमिक ग्रोथ गोल, मुद्रा स्थिरता और ब्याज दर की मैनेजमेंट के आधार पर बैंकर्स को 'ए' से 'एफ' के पैमाने पर रेटिंग मिलती है। जहां एक तरफ 'ए' उत्कृष्ट प्रदर्शन को दर्शाता है तो वहीं दूसरी तरफ 'एफ' पूरी तरह से विफलता के लिए मिलता है।

इस बार ग्लोबल फाइनेंस पत्रिका ने डेनमार्क के क्रिश्चियन केटल थॉमसन, भारत के शक्तिकान्त दास और स्विटजरलैंड के थॉमस जॉर्डन को 'ए प्लस' रेटिंग दी है।

ग्लोबल फाइनेंस नाम की पत्रिका वर्ष 1994 में शुरू हुई थी। इस मैग्जीन में दुनिया के 101 देशों और इलाकों के केंद्रीय बैंक प्रमुखों का मूल्यांकन किया जाता है। इस लिस्ट में यूरोपीय संघ और कुछ दूसरे क्षेत्रीय केंद्रीय बैंक भी शामिल हैं। इस पत्रिका में देखा जाता है कि कौन-कौन से केंद्र बैंक के प्रमुख ने अच्छे तरीके, नए विचार और दृढ़ इच्छाशक्ति से काम किया है। उनके काम के आधार पर ही पत्रिका द्वारा रेटिंग दी जाती है।

# पेरू में 2024 विश्व अंडर 20 एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए भारतीय दल रवाना

**नई दिल्ली।** एशियाई अंडर 20 के कई पदक विजेताओं के 43 सदस्यीय राष्ट्रीय दल में शामिल होने से भारत को उम्मीद है कि वह कोलंबिया के कैली में 2022 विश्व एथलेटिक्स अंडर 20 चैंपियनशिप में जीते गए दो रजत और एक कांस्य पदकों में सुधार करेगा।

भारतीय दल बुधवार सुबह विश्व अंडर 20 एथलेटिक्स के 2024 संस्करण में भाग लेने के लिए पेरू के लीमा के लिए रवाना हुआ।

भारतीय एथलेटिक्स दल बुधवार को दिल्ली इंटरनेशनल एयरपोर्ट से रवाना हुआ। भारतीय दल को इस साल अप्रैल में दुबई, यूएई में आयोजित एशियाई अंडर 20 एथलेटिक्स चैंपियनशिप में सात स्वर्ण, 11 रजत और 11 कांस्य पदक जीतने से मिले उत्साह का लाभ उठाने की उम्मीद है।

मुख्य जूनियर एथलेटिक्स कोच एन. रमेश के अनुसार, विश्व अंडर-20 एथलेटिक्स 2024 की मजबूत तैयारियों के बाद दल अपना दमखम दिखाने के लिए उत्साहित है।

# रक्षाबंधन पर क्विक कॉमर्स प्लेटफॉर्म का धमाल, हर मिनट बेचीं करीब 700 राखियां

**नई दिल्ली**

19 अगस्त को रक्षाबंधन के दिन चंद मिनटों में सामान डिलीवर करने वाली कंपनियों यानी क्विक कॉमर्स कंपनियों ने बिक्री के मामले में धमाकेदार मौजूदगी दर्ज कराई। देश ने डाकघरों में जाकर खरीदारी करने की बजाय झटपट और बिना किसी परेशानी के डिलीवरी की ओर रुख किया। पीटीआई की खबर के मुताबिक, रक्षाबंधन पर क्विक कॉमर्स प्लेटफॉर्म ने रिकॉर्ड बिक्री की। क्विक कॉमर्स बाजार में करीब 40 फीसदी हिस्सेदारी रखने वाली ब्लिंकिट ने हर मिनट करीब 700 राखियां बेचीं। ब्लिंकिट के सीईओ ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपनी खुशी जाहिर करते हुए पोस्ट लिखा।

एक दिन में अब तक के सबसे ज़्यादा ऑर्डर

ब्लिंकिट के सीईओ और सह-संस्थापक अलबिंदर ढींडसा ने एक्स पर लिखा - हम ब्लिंकिट पर एक दिन में अब तक के सबसे ज़्यादा ऑर्डर को पार कर लेंगे। हमने आज सबसे ज़्यादा (प्रति मिनट ऑर्डर), चॉकलेट की बिक्री और ज़्यादातर दूसरे मेट्रिक्स भी हासिल किए! और अपने चरम पर - हमने 693 (प्रति मिनट राखी) हासिल की। जोमैटो के स्वामित्व वाली ब्लिंकिट ने शनिवार को घोषणा की कि वह 19 अगस्त तक ब्लिंकिट पर अंतरराष्ट्रीय ऑर्डर लेगी।

ढींडसा ने घोषणा की कि विदेश में रहने वाले लोग अब भारत में अपने भाई-बहनों को राखी और गिफ्ट भेजने के लिए ब्लिंकिट पर ऑर्डर दे सकते हैं और हम 10 मिनट में डिलीवरी करेंगे! वे देश जहां से आप ऑर्डर कर सकते हैं - यूएसए, कनाडा, नीदरलैंड, जर्मनी, फ्रांस और जापान।

ज़ेप्टो ने भी की खूब बिक्री

जून में अपने लेटेस्ट फंडिंग राउंड में 665 मिलियन अमरीकी डॉलर (लगभग 5,560 करोड़ रुपये) जुटाने वाली ज़ेप्टो ने भी त्योहारी सामान की बिक्री में बढ़ोतरी की सूचना दी, जिससे फर्म का मूल्य 3.6 बिलियन अमरीकी डॉलर आंका

# भारतीय उपमहाद्वीप में एक और देश के हालात से क्रिकेट प्रभावित

## ❐-बांग्लादेश से शिफ्ट हुआ महिला टी20 विश्व कप

**नई दिल्ली**

महिला टी20 विश्व कप 2024 का आयोजन बांग्लादेश में होना था लेकिन, वहां राजनीतिक उथल-पुथल और हिंसा का दौर जारी है। इसके कारण आईसीसी को वेन्यू बदलने के लिए मजबूर होना पड़ा और अब इस टूर्नामेंट का आयोजन यूएई में होगा। आईसीसी ने मंगलवार को यह ऐलान किया, हालांकि मेजबानी बांग्लादेश के ही पास है।

प्रधानमंत्री शेख हसीना के इस्तीफे और पलायन के बाद बांग्लादेश में राजनीतिक अस्थिरता बनी हुई है। बांग्लादेश में सेना ने तख्तापलट करते हुए फिलहाल अंतरिम सरकार नियुक्त की है। जून से शुरू हुई हिंसा और अराजकता के कारण महिला टी20 विश्व कप का आयोजन वहां कराना संभव नहीं था। बांग्लादेश में जारी राजनीतिक अस्थिरता और हिंसा का असर इतना गहरा था कि बांग्लादेश की जमीन पर मेजबानी से आईसीसी का बड़ा इवेंट छिन गया है। हालांकि बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी) अभी भी आईसीसी महिला टी20 विश्व कप की मेजबानी करेगा लेकिन इस मेगा इवेंट का आयोजन अब यूएई में होगा। आईसीसी ने पुष्टि की है कि टूर्नामेंट अब बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी) द्वारा यूएई में आयोजित किया जाएगा, क्योंकि देश में राजनीतिक अस्थिरता के बाद कई देशों ने अपनी-अपनी सरकारों से सुरक्षा को लेकर चिंता व्यक्त की है।

आईसीसी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ज्योफ एलार्डिस ने एक बयान में कहा, यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि महिला टी20 विश्व कप बांग्लादेश में आयोजित नहीं होगा। हम जानते हैं कि बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड एक यादगार आयोजन करता।

मैं बीसीबी की टीम को बांग्लादेश में इस आयोजन को सक्षम बनाने के लिए सभी प्रयास करने के लिए धन्यवाद देना चाहता हूं। हालांकि इसमें भाग लेने वाली सभी टीमों की सरकारों द्वारा यात्रा सलाह जारी करने का मतलब था कि इस टूर्नामेंट का आयोजन वहां संभव नहीं था। हालांकि बीसीबी के पास मेजबानी के अधिकार बने रहेंगे। हम निकट भविष्य में बांग्लादेश में एक वैश्विक टूर्नामेंट आयोजित करने के लिए उत्सुक हैं।

# आईसीसी रैंकिंग में स्मृति मंधाना का दबदबा, काफी पीछे रह गईं कप्तान हरमनप्रीत

**नईदिल्ली**

भारतीय महिला क्रिकेट टीम की उपकप्तान स्मृति मंधाना ने हाल में तीनों ही फॉर्मेट में दमदार प्रदर्शन किया है जिसका असर उनकी आईसीसी रैंकिंग में दिख रहा है. हाल ही में आईसीसी के द्वारा वनडे की टॉप बल्लेबाजों की सूची जारी की है जिसमें मंधाना शीर्ष बल्लेबाजों में अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज करा रही हैं जबकि श्रीलंकाई कप्तान चमारी अट्टापट्टू को नुकसान उठाना पड़ा है. अट्टापट्टू आयरलैंड के खिलाफ खेली गई वनडे सीरीज में नहीं खेली थी इसी वजह से उन्हें एक स्थान का नुकसान उठाना पड़ा है.

आईसीसी द्वारा जारी की गई हालिया रैंकिंग में स्मृति मंधाना 738 नंबर के साथ तीसरे रैंकिंग पर हैं. उन्हें 1 स्थान का फायदा हुआ है. टॉप 10 में मंधाना शीर्ष रैंक की भारतीय बल्लेबाज हैं. उनके अलावा भारतीय कप्तान हरमनप्रीत कौर ही एक ऐसी बल्लेबाज हैं जो शीर्ष 10 में शामिल हैं. हरमनप्रीत कौर 9 वें स्थान पर काबिज हैं. पहले स्थान पर इंग्लैंड की नेट सेवियर ब्रंट और दूसरे स्थान पर साउथ अफ्रीका की लौरा वोल्वार्ट हैं. चमारी अट्टापट्टू चौथे स्थान पर हैं. बता दें कि एशिया कप के फाइनल में भारत को हराने में श्रीलंकाई कप्तान की बड़ी भूमिका रही थी.

आईसीसी विमेन टी 20 विश्व कप 3 अक्टूबर से 20 अक्टूबर 2024 तक बांग्लादेश में आयोजित होने वाला था लेकिन बांग्लादेश में राजनीतिक अस्थिरता की वजह से आईसीसी इवेंट को यूएई में शिफ्ट कर दिया है. हालांकि आयोजन अधिकार अभी भी बांग्लादेश के पास ही है. भारतीय टीम के लिहाज से इस विश्व कप में मंधाना का किरदार काफी अहम रहने वाला है. मौजूदा टीम में कप्तान हरमनप्रीत कौर, ऋचा घोष, शेफाली वर्मा और जेमिमा रोड्रिग्स जैसी बल्लेबाज हैं लेकिन ओपनिंग करते हुए अगर मंधाना बेहतर शुरुआत देती हैं टीम के लिए वो काफी अहम और निर्णायक साबित होगा. इसलिए विश्व कप में भारतीय टीम के लिए वे काफी अहम खिलाड़ी साबित होने वाली हैं.

## आज का राशिफल

**मेष:** आज आपका दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज परिवार के साथ समय बितायेंगें, इससे घर में खुशियों का माहौल बनेगा। आज आपकी कड़ी मेहनत से आसपास के लोग प्रभावित होंगे और आपका अनुसरण करेंगे।

**वृष:** आज के दिन भाग्य आपका पूरा साथ देगा। अगर आप नयी जमीन लेने का प्लान बना रहे हैं तो घर के बड़ों की राय जरूर ले । इस राशि के स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन संतोषजनक रहेगा कुछ नया सीखने को मिलेगा।

**मिथुन:** आज का दिन आपके लिए महत्वपूर्ण रहेगा। आज आपको किसी बुजुर्ग की सेवा का अवसर मिलेगा, इसे आप सौभाग्य के रूप में समझे। आज आप हर तरह के काम निपटाने के लिए तैयार रहेंगे। आपको सोचे हुए कामों से फायदा हो सकता है।

**कर्क:** आज आपका दिन आपके लिए नई खुशियां लाया है। राजनीति से जुड़े लोगो के लिए दिन अच्छा है समाज हित में किये गये कामों की तारीफ़ हो सकती है। आज आपको उच्चाधिकारी के सामने बात रखने पर.. पॉजीटिव रिस्पॉन्स मिलेगा।

**सिंह:** आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आज आपको कोई बड़ी जिम्मेदारी मिल सकती है जिन्हे आप बखूबी निभायेंगे। आप जिस काम को करने का प्रयास करेंगे, उस काम में आपको कामयाबी मिलेगी। ।

**कन्या:** आज का दिन सामान्य रहेगा। आज आपके सामने चुनौतियां भी आएंगी आप इनका डटकर मुकाबला करेंगे सफलता हासिल होगी। इस राशि के स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन थोड़ा सामान्य रहेगा।

**तुला:** आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। इस राशि की महिलाए जो कोई बिजनेस करने की सोच रही है, उनके लिए आज का दिन अच्छा है। किसी भी काम को करने में जल्दबाजी न करें।

**वृश्चिक:** आज का दिन सामान्य रहेगा। इस राशि के इंजीनियर्स के लिए आज का दिन फायदा देने वाला है। करियर में उतार-चढ़ाव से आप परेशान हो सकते हैं लेकिन किसी अनुभवी सीनियर्स की मदद से आपको थोड़ी राहत मिलेगी।

**धनु:** आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। नौकरी कर रहे लोगो को आज पदोन्नती के अवसर मिलेंगे। ऑफिस में अच्छे परफोर्मेंस के लिए आपको सम्मानित किया जा सकता है।

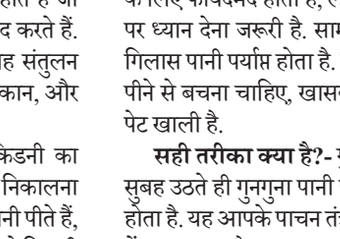
**मकर:** आज का दिन ठीक - ठाक रहेगा। इस राशि की महिलाओं के लिए आज का दिन बहुत ही खास है आप दिन का अधिक समय शॉपिंग में बिता सकती हैं। नौकरी की तलाश कर रहे लोगो को आज किसी कम्पनी से मेल आ सकती है।

**कुंभ:** आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। लोगों के विचार और आपके बारे में बोली गई बातों के कारण आप मन ही मन परेशान हो सकते है। आज बिना वजह घर के किसी सदस्य पर गुस्सा न करें।

**मीन:** आज आपका दिन खुशनुमा पल लेकर आया है। आज कोई बुजुर्ग या वरिष्ठ व्यक्ति आपको सही सलाह दे सकता है। आज आपको पुरानी बातें भी याद आ सकती हैं। आज व्यापारिक मामलों में आपकी व्यस्तता बढ़ेगी। आपकी आर्थिक स्थिति पहले से सामान्य होगी। दाम्पत्य जीवन में आपसी ताल मेल बना रहेगा।

# अनन्या पांडे की कॉल मी बे का ट्रेलर जारी, 6 सितंबर को प्राइम वीडियो पर होगी स्ट्रीम

फिल्मों के बाद अब अनन्या पांडे ओटीटी पर कदम रखने जा रही हैं। वहीं कई स्टार किड्स को लॉन्च कर चुके करण जौहर ने उन्हें ये मौका दिया। फाइनली अमेजन प्राइम वीडियो ने अनन्या पांडे की नई सीरील कॉल मी बे का ट्रेलर रिलीज कर दिया है। धर्माटिक एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित इस कॉमेडी-ड्रामा में वीर दास,वरुण सूद, मुस्कान जाफरी, विहान समेत अन्य एक्टर्स नजर आएंगे।



ट्रेलर की शुरुआत होती है अनन्या पांडे से जिनका नाम बेला चौधरी है लेकिन वो खुद को बे बुलाती हैं। बेला का जन्म एक बहुत ही रईस घर में हुआ है और वो प्रॉपर साउथ दिल्ली की लडक़ी हैं। बे मस्ती से अपनी जिंदगी जी ही रही होती है कि एक समय उसकी जिंदगी में ऐसा मोड़ आता है कि उसकी पूरी ग्लैमरस दुनिया अचानक से बिखर जाती है।

उसकी आराम भरी जिंदगी अचानक मुंबई की सडक़ों पर आ जाती है जहां उसे अपने लिए काम ढूंढऩा है। इस दौरान वो पब्लिक ट्रांसपोर्ट से लेकर मुंबई में एक पत्रकार के चुनौतीपूर्ण जीवन को अपनाने की कोशिश करती है।

अपने ओटीटी डेब्यू पर बात करते हुए अनन्या ने कहा, शुरुआत से ही मुझे पता था कि कॉल मी बे एक ऐसा प्रोजेक्ट है जिसका मैं हिस्सा बनना चाहती थी। स्क्रिप्ट सुने बिना भी, मुझे पता था कि यह कुछ खास होने वाला है। एक एक्टर के तौर पर बे का किरदार निभाना मेरे लिए बहुत रोमांचक भरा था।

# नसीरुद्दीन शाह की आईसी814 को मिली रिलीज तारीख, कंधार प्लेन हाईजैक पर आधारित है फिल्म

पिछले कुछ समय से दिग्गज अभिनेता नसीरुद्दीन शाह अपनी आगामी फिल्म आईसी814: द कंधार हाईजैक को लेकर चर्चा में हैं, जिसके निर्देशन की कमान अनुभव सिन्हा ने संभाली है।इस फिल्म की कहानी कंधार प्लेन हाईजैक पर आधारित होगी। पंकज कपूर, विजय वर्मा और दीया मिर्जा भी इस फिल्म में मुख्य भूमिका में होंगे।अब आईसी814 की रिलीज तारीख से पर्दा उठ गया है। इसके साथ निर्माताओं ने फिल्म का टीजर साझा किया है, जिसे दर्शक पसंद कर रहे हैं।

आईसी814: द कंधार हाईजैक सिनेमाघरों के बजाय ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी। फिल्म का प्रीमियर 29 अगस्त, 2024 से होगा।सामने आए टीजर में नसीरुद्दीन, विजय से लेकर दीया की झलक दिख रही है।

# खाली पेट ज्यादा पानी पीने से हो सकती हैं गंभीर समस्याएं

बहुत से लोग सुबह उठते ही खूब सारा पानी पीते हैं, क्योंकि इसे हेल्थ के लिए फायदेमंद माना जाता है. लेकिन क्या आपने सोचा है कि जरूरत से ज्यादा पानी पीना हानिकारक भी हो सकता है? खासकर अगर आप खाली पेट ज्यादा पानी पीते हैं, तो यह आपकी हेल्थ के लिए सही नहीं होता है. इसलिए यह जानना जरूरी है कि सुबह पानी पीने की सही मात्रा क्या होनी चाहिए और ज्यादा पानी से क्या परेशानियां होती है.

**इलेक्ट्रोलाइट्स का असंतुलन-** हमारा शरीर इलेक्ट्रोलाइट्स के संतुलन पर निर्भर करता है. इलेक्ट्रोलाइट्स मिनरल्स होते हैं जो शरीर के कई महत्वपूर्ण कामों में मदद करते हैं. जब हम ज्यादा पानी पीते हैं, तो यह संतुलन बिगड़ सकता है. इससे कमजोरी, थकान, और सिरदर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं.

**किडनी पर दबाव बढ़ना-** किडनी का काम शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालना होता है. जब हम जरूरत से ज्यादा पानी पीते हैं, तो किडनी पर दबाव बढ़ जाता है. इससे किडनी सही तरीके से काम नहीं कर पाती और आगे चलकर किडनी से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं.

**हीपोनेट्रेमिया का खतरा-** ज्यादा पानी पीने से शरीर में सोडियम का स्तर कम हो सकता है, जिसे हीपोनेट्रेमिया कहते हैं. यह स्थिति काफी गंभीर हो सकती है. इसके लक्षणों में उल्टी, मांसपेशियों में ऐंठन, और सिरदर्द शामिल हैं. अगर समय पर इसका इलाज न हो, तो यह जानलेवा भी हो सकता है.

**पाचन तंत्र पर असर-** खाली पेट ज्यादा पानी पीने से पाचन तंत्र पर भी असर पड़ सकता है. इससे पेट में गैस, अपच और पेट फूलने जैसी समस्याएं हो सकती हैं.

**एक्सपर्ट्स की राय-** एक्सपर्ट्स का कहना है कि सुबह उठते ही पानी पीना हेल्थ के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन इसकी मात्रा पर ध्यान देना जरूरी है. सामान्य तौर पर 1-2 गिलास पानी पर्याप्त होता है. इससे ज्यादा पानी पीने से बचना चाहिए, खासकर अगर आपका पेट खाली है.

**सही तरीका क्या है?-** गुनगुना पानी पिएं: सुबह उठते ही गुनगुना पानी पीना सबसे बेहतर होता है. यह आपके पाचन तंत्र को सक्रिय करने में मदद करता है.

धीरे-धीरे पिएं: एक साथ ज्यादा पानी पीने से बचें. धीरे-धीरे पानी पिएं ताकि शरीर उसे अच्छे से अवशोषित कर सके.

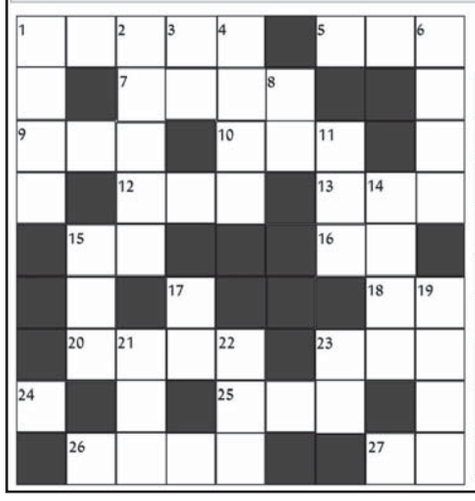
# शब्द सामर्थ्य- 154

**बाएं से दाएं**

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

**ऊपर से नीचे**

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 153 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| पी | चि | दं | ब | र | म | | | स |
| ट | | भ | ला | ई | | अ | स | म |
| ना | म | | | स | मा | धि | | झ |
| | ज | | बे | | न | का | र | ना |
| बा | बू | | आ | य | क | र | | |
| | र | की | ब | | | | प्र | था |
| ज | | | रू | प | क | | ज | न |
| हा | | पा | | ना | म | ची | न | |
| ज | हां | प | ना | ह | | ता | न | ना |

# सू-दोकू- 154

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

**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 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.153 का हल**

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