संपादकीय

# हवाईअड्डों पर चेक इन

डिजीयात्रा ऐप का इस्तेमाल बढ़ रहा है और साथ ही फेशियल रिकग्निशन और अन्य डाटा के दुरुपयोग की चिंता भी बढ़ती जा रही है। देश के करीब दो दर्जन हवाईअड्डों पर डिजीयात्रा ऐप का इस्तेमाल शुरू हो गया है। इसकी मदद से यात्री बिना कोई दस्तावेज दिखाए आसानी से हवाईअड्डों पर चेक इन करते हैं। अब तक ५५ लाख लोगों ने यह ऐप डाउनलोड किया और तीन करोड़ लोगों ने यात्रा के लिए इसका इस्तेमाल किया है। इसके इस्तेमाल को लेकर पहले भी यात्रियों की निजता से जुड़ी चिंता जताई गई थी लेकिन अब पता चला है कि सूचना व प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने खुद ही इस पर सवाल उठाए हैं। सूचना के अधिकार कानून के तहत मांगी गई जानकारी के आधार पर एक खबर आई है, जिसमें कहा गया है कि सूचना व प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने कहा है कि निजी कंपनियों द्वारा फेशियल रिकग्निशन तकनीक का दुरुपयोग हो सकता है और इससे लोगों को सुरक्षा देने के लिए अतिरिक्त उपाय करने की जरुरत है। हालांकि नागरिक विमानन मंत्रालय का कहना है कि डिजीयात्रा ऐप को यात्रियों के चेक इन के लिए डी फैक्टो गेटवे बना दिया जाए। यानी एक मंत्रालय इसके इस्तेमाल से सुरक्षा को खतरा बता रहा है तो दूसरा मंत्रालय इसे हर हवाईअड्डे पर हर यात्री के लिए अनिवार्य करने की बात कर रहा है।

सवाल है कि जब इस ऐप को वैकल्पिक बनाया गया है और इसे लॉन्च करते समय कहा गया कि यह यात्रियों की मर्जी पर है कि वे इसे चुनते हैं या नहीं तो फिर ज्यादा से ज्यादा यात्रियों को इसके इस्तेमाल के लिए क्यों बाध्य किया जा रहा है? इसे अनिवार्य बनाने से पहले सरकार को इस बारे में पूरी जानकारी नागरिकों को देनी चाहिए। यह बताना चाहिए कि डिजीयात्रा ऐप एक निजी कंपनी डिजीयात्रा फाउंडेशन का है, जिसमें छह हिस्सेदार हैं। पांच हिस्सेदार दिल्ली, मुंबई, हैदराबाद, बेंगलुरू और कोच्चि हवाईअड्डे हैं, जो निजी हाथों में हैं। इन पाचों के पास 73 फीसदी हिस्सेदारी है, जो बराबर बराबर बंटी है। भारत सरकार के एयरपोर्ट ऑथोरिटी के पास 27 फीसदी हिस्सेदारी है। इस तरह से यह लगभग पूरी तरह से निजी उद्यम है, जिसके हाथ में लाखों, करोड़ों नागरिकों का बायोमैट्रिक डाटा जा रहा है।

इसका इस्तेमाल करने वाले ज्यादातर यात्रियों को पता नहीं होता है कि उनका फेशियल रिकग्निशन हो रहा है। दूसरे, इसमें कहा गया है कि यात्रियों का डाटा स्टोर नहीं किया जाता है। लेकिन साथ ही प्राइवेसी की शर्तों में यह भी कहा गया है कि जरुरत पडने पर यात्रियों का डाटा सरकारी एजेंसियों के साथ साझा किया जा सकता है। सोचें, अगर डाटा स्टोर नहीं किया जाता है तो फिर साझा करने की बात कैसे कही जा रही है? ध्यान रहे दुनिया के किसी भी देश में हवाईअड्डे जैसी संवेदनशील जगह पर यात्रियों का बायोमैट्रिक डाटा इकट्ठा करने का अधिकार किसी निजी कंपनी को नहीं दिया गया है।

# पीएम मोदी से मिले टाटा संस और ताइवान के पीएसएमसी के शीर्ष अधिकारी, गुजरात के सेमीकंडक्टर प्लांट पर चर्चा

**नई दिल्ली**

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने टाटा संस और ताइवान की पावरचिप सेमीकंडक्टर मैन्युफैक्चरिंग कॉरपोरेशन (पीएसएमसी) के शीर्ष अधिकारियों से मुलाकात की। उन्होंने पीएम को गुजरात के धोलेरा में 91,000 करोड़ रुपये की लागत से बन रही मेगा सेमीकंडक्टर फैब्रिकेशन फैक्ट्री की प्रगति के बारे में जानकारी दी।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट में, पीएम मोदी ने बताया कि उनकी टाटा संस और पीएसएमसी की नेतृत्व टीम के साथ एक शानदार बैठक हुई।

पीएम मोदी ने कहा कि अधिकारियों ने अपनी सेमीकंडक्टर विनिर्माण परियोजना पर अपडेट शेयर किए। पीएसएमसी ने भारत में अपने विस्तार को लेकर उत्साह व्यक्त किया।

इलेक्ट्रॉनिक्स एवं आईटी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि धोलेरा में सेमीकंडक्टर फैब के लिए टाटा इलेक्ट्रॉनिक्स और पीएसएमसी के बीच एक विस्तृत प्रौद्योगिकी करार पर हस्ताक्षर किए गए हैं।

टाटा संस के अध्यक्ष एन. चंद्रशेखरन सहित नेतृत्व टीम से मिलने के बाद मंत्री ने कहा, समग्र सेमीकंडक्टर इकोसिस्टम आकार ले रहा है।

पीएम मोदी ने मार्च में गुजरात में टाटा-पीएसएमसी चिप प्लांट की आधारशिला रखी थी। फैब निर्माण से क्षेत्र में 20 हजार से अधिक प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष कुशल नौकरियां पैदा होंगी। इस फैब की विनिर्माण क्षमता प्रति माह 50 हजार वेफर्स तक होगी और इसमें उद्योग में सर्वश्रेष्ठ फैक्ट्री दक्षता प्राप्त करने के लिए डेटा एनालिटिक्स और मशीन लर्निंग को तैनात करने वाली अगली पीढ़ी की फैक्ट्री ऑटोमेशन क्षमताएं शामिल होंगी।

कंपनियों के अनुसार, नया सेमीकंडक्टर फैब पावर मैनेजमेंट आईसी, डिस्प्ले ड्राइवर, माइक्रोकंट्रोलर (एमसीयू) और हाई-परफॉर्मेंस कम्प्यूटिंग लॉजिक जैसे एप्लिकेशन के लिए चिप्स का निर्माण करेगा, जो ऑटोमोटिव, कंप्यूटिंग और डेटा स्टोरेज, वायरलेस संचार और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसे बाजारों में बढ़ती मांग पूरी करेगी।

चंद्रशेखरन के अनुसार, परंपरागत रूप से टाटा समूह ने देश के कई क्षेत्रों में नेतृत्व किया है और हमें विश्वास है कि सेमीकंडक्टर निर्माण में हमारा प्रवेश इस विरासत को और बढ़ाएगा

पीएम मोदी ने हाल ही में कहा था कि सेमीकंडक्टर निर्माण के मामले में भारत में आने का यह सही समय है, क्योंकि देश वैश्विक कंपनियों के लिए एक एकीकृत इकोसिस्टम प्रदान कर रहा है। साथ ही व्यापार करने की आसानी और एक बड़ा टैलेंट पूल भी प्रदान करता है।

# भारत में बीते 10 वर्षों में हुआ 667 अरब डॉलर का विदेशी निवेश

**नई दिल्ली**

भारत में 2014-2024 के बीच कुल 667.4 अरब डॉलर का प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) आया है। इससे पहले के दशक (2004-2014) के मुकाबले एफडीआई में 119 प्रतिशत का इजाफा देखने को मिला है। सरकार की ओर से यह जानकारी दी गई।

यह निवेश देश के सभी राज्यों और 57 सेक्टर में आया है। इसने विभिन्न इंडस्ट्री के विकास में अहम भूमिका निभाई है।

बीते कुछ वर्षों में सरकार की ओर से एफडीआई को देश में आकर्षित करने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं। मौजूद समय में रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण सेक्टर को छोडक़र ज्यादातर सेक्टर ऑटोमेटिक रूट से 100 प्रतिशत एफडीआई के लिए खुले हैं।

वाणिज्य मंत्रालय द्वारा जारी किए गए डेटा के मुताबिक, मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर में 2014-2024 के बीच संचयी रूप से 165 अरब डॉलर का एफडीआई आया है। इसमें 2004-2014 के आंकड़े 97.7 अरब डॉलर के मुकाबले 69 प्रतिशत की बढ़त देखने को मिली है।

भारत में लगातार विदेशी निवेश बढ़ता जा रहा है। ग्लोबल ट्रेड रिसर्च इनिशिएटिव की रिपोर्ट के मुताबिक, वित्त वर्ष 23 में 71 अरब डॉलर और वित्त वर्ष 24 में 70 अरब डॉलर का विदेशी निवेश भारत आया था।

इससे पहले उद्योग और आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग (डीपीआईआईटी) के सचिव अमरदीप भाटिया ने कहा था कि सरकार अधिक श्रम और स्किल की मांग वाली इंडस्ट्री को प्राथमिकता दे रही है, जिससे एफडीआई आने वाले वर्षों में 100 अरब डॉलर के आंकड़े को छू सके।

भाटिया ने आगे कहा कि अनुपालन को कम करने के लिए संबंधित विभागों से बातचीत की जा रही है। डीपीआईआईटी की ओर से 100 ऐसे अनुपालन के मुद्दों को पहचाना गया है जिसे समाप्त करने का आवश्यकता है। इससे प्रोसेस पहले की तुलना में काफी आसान हो जाएगा।

# बीसीसीआई ने कॉल्ड ऑफ किया पहले दिन का खेल

**नई दिल्ली**

कानपुर के ग्रीन पार्क स्टेडियम में भारत और बांग्लादेश के बीच दूसरा टेस्ट मैच खेला जा रहा है. मैच का पहला दिन बारिश से प्रभावित रहा. पहले तो मैच देरी से शुरू हुआ और फिर रुक-रुक कर आगे बढ़ा. इतना ही नहीं बीसीसीआई ने खराब मौसम और तेज होती बारिश को देखते हुए बीच दिन में ही दिन को कॉल्ड ऑफ कर दिया है. दिन का खेल खत्म होने तक बांग्लादेश का स्कोर 107/3 रनों का है. भारत बांग्लादेश के बीच खेले जा रहे कानपुर टेस्ट मैच का पहला दिन बारिश की भेंट चढ़ गया है. बीसीसीआई ने आधिकारिक पोस्ट शेयर किया है, जिसमें उन्होंने जानकारी दी है कि बारिश तेज होने की वजह से पहले दिन का खेल यहीं समाप्त हो रहा है. बांग्लादेश का स्कोर 107/3 रनों का है.

# देश में हर साल बन रहे हैं 33 करोड़ मोबाइल फोन

**नई दिल्ली**

सरकार ने कहा कि भारत का इलेक्ट्रॉनिक्स क्षेत्र वर्तमान में पूरे देश में लगभग 12 लाख लोगों को रोजगार दे रहा है, और हर साल 32.5 से 33 करोड़ मोबाइल फोन का विनिर्माण किया जा रहा है।

देश में पिछले 10 साल में इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण तेजी से बढ़ा है। वित्त वर्ष 2014-15 में यह 1.9 लाख करोड़ रुपये था जो बढक़र 2023-24 में 9.52 लाख करोड़ रुपये (17.4 प्रतिशत की वार्षिक औसत वृद्धि दर के साथ) पर पहुंच गया। इस दौरान निर्यात में भी 22.7 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई है। 'मेक इन इंडिया' पहल की 10वीं वर्षगांठ पर आईटी मंत्रालय के सचिव एस. कृष्णन ने कहा कि इलेक्ट्रॉनिक्स सबसे प्रभावशाली क्षेत्रों में से एक के रूप में उभरा है।

उन्होंने कहा, इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण क्षेत्र में भारत से निर्यात भी 2014-15 में लगभग 38,263 करोड़ रुपये से बढक़र 22.7 प्रतिशत सीएजीआर पर 2.41 लाख करोड़ रुपये हो गया है। यह अन्य निर्यात क्षेत्रों की वृद्धि की तुलना में काफी तेज है। साल 2014-15 में देश में बिकने वाले मोबाइल फोनों में से केवल 26 प्रतिशत ही भारत में बनते थे शेष आयात किए जाते थे।

आज भारत में बिकने वाले 99.2 प्रतिशत मोबाइल फोन देश में ही बनते हैं। कृष्णन ने बताया, हम भारत में हर साल 32.5 से 33 करोड़ मोबाइल फोन बनाते हैं और औसतन करीब एक अरब मोबाइल फोन इस्तेमाल में हैं। हमने घरेलू बाजार को बढ़ावा दिया। यही वजह है कि आप देख रहे हैं कि मोबाइल फोन के निर्यात में काफी बढ़ोतरी हुई है।

वित्त वर्ष 2023-24 में मोबाइल फोन का निर्यात लगभग 1.2 लाख करोड़ रुपये का था जो 2014-15 की तुलना में 77 गुना बढ़ गया है। वित्त वर्ष 2014-15 में मोबाइल फोन निर्यात करीब 1,566 करोड़ रुपये का था। मोबाइल क्षेत्र के लिए पीएलआई योजना पर सचिव ने कहा कि हमने अपने उत्पादन लक्ष्य को पार कर लिया है और कुल उत्पादन 6.61 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गया है। निवेश का कुल मूल्य भी 9,100 करोड़ रुपये है, जो लक्ष्य से काफी अधिक है।

# रविचंद्रन अश्विन से आगे अब नहीं कोई, अनिल कुंबले को पछाड़ रच दिया इतिहास

**नई दिल्ली**

बांग्लादेश के खिलाफ कानपुर के ग्रीन पार्क में खेले जा रहे मुकाबले में भारतीय स्टार ऑफ स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने इतिहास रच दिया है. उन्होंने नजमुल हुसैन को आउट करते ही अनिल कुंबले को पीछे छोड़ दिया और वह एशिया में सबसे अधिक टेस्ट विकेट लेने वाले भारतीय गेंदबाज बन गए हैं.

अश्विन ने कुंबले को छोड़ा पीछे

रविचंद्रन अश्विन मैदान पर उतरें और रिकॉर्ड ना बनाएं, ऐसा कम ही देखने को मिलता है. अब ग्रीन पार्क स्टेडियम में बांग्लादेश के साथ खेले जा रहे टेस्ट मैच में अश्विन ने बांग्लादेश के कप्तान नजमुल हुसैन संतो को 31(57) रन पर आउट करते ही ये बड़ा रिकॉर्ड बनाया है.

भारत की तरफ से एशिया में सबसे ज्यादा टेस्ट विकेट लेने वाले गेंदबाज बन गए. इस मामले में उन्होंने अनिल कुंबले को पीछे छोड़ा है, जिनके नाम 419 टेस्ट विकेट दर्ज थे. आपको बता दें, 82 मैच की 144 पारी में 419 विकेट दर्ज थे। वहीं, अश्विन के नाम खबर लिखे जाने तक 97 मैचों की 171वीं पारी में 420 विकेट हो गए हैं. इस दौरान अश्विन ने 33 बार पारी में पांच विकेट भी चटकाए हैं.

यदि कानपुर टेस्ट में अश्विन 8 विकेट ले लेते हैं, तो वह वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के इतिहास में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज बन जाएंगे. अब तक उन्होंने 69 पारियों में 180 विकेट लिए हैं.

रविचंद्रन अश्विन इस वक्त टेस्ट क्रिकेट में सबसे अधिक विकेट लेने वाले गेंदबाजों की लिस्ट में 8वें स्थान पर हैं. उन्होंने 522 विकेट चटकाए हैं. यदि वह कानपुर टेस्ट में 9 विकेट ले लेते हैं, तो ऑस्ट्रेलियाई स्टार नाथन लायन को पीछे छोड़ते हुए 7वें स्थान पर आ जाएंगे.

टेस्ट क्रिकेट में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले एक्टिव गेंदबाज बनने का मौका है. यदि अश्विन 9 विकेट लेकर नाथन लायन को पीछे छोड़ देते हैं, तो ये बड़ा रिकॉर्ड उनके नाम पर दर्ज हो जाएगा.

# कानपुर टेस्ट में गेंदबाजी चुनकर रोहित शर्मा ने रचा इतिहास, 60 साल में पहली बार हुआ ऐसा

**नई दिल्ली**

बांग्लादेश के साथ खेले जा रहे कानपुर टेस्ट मैच में टीम इंडिया के कप्तान रोहित शर्मा ने टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला किया है. उनके इस फैसले से हर कोई हैरान रह गया, क्योंकि भारतीय सरजमीं पर कोई भी कप्तान टॉस जीतकर बल्लेबाजी चुनना पसंद करते हैं. इसी के साथ हिटमैन ने इतिहास रच दिया है और वह पिछले 60 सालों में कानपुर में खेले जाने वाले टेस्ट मैच में टॉस जीतकर गेंदबाजी चुनने वाले पहले कप्तान बन गए हैं.

60 साल में पहली बार हुआ ऐसा

भारत और बांग्लादेश के बीच खेले जा रहे दूसरे टेस्ट मैच में टीम इंडिया ने टॉस जीतकर गेंदबाजी करने का फैसला किया है. ये फैसला आम नहीं है, क्योंकि भारतीय सरजमीं पर कोई भी टीम चौथी पारी में लक्ष्य का पीछा करना पसंद नहीं करती. मगर, भारतीय कप्तान रोहित शर्मा ने गेंदबाजी चुनी और सभी को हैरान कर दिया.

इसी के साथ कानपुर टेस्ट में रोहित ने वो किया, जो 60 साल में कभी नहीं हुआ. जी हां, कानपुर में खेले गए टेस्ट मैच में पिछले 60 सालों में किसी भी भारतीय कप्तान ने टॉस जीतकर कभी गेंदबाजी नहीं चुनी. कानपुर में 24 टेस्ट मैचों में किसी टीम ने दूसरी बार टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी चुनी है.

इससे पहले 1964 में इंग्लैंड के खिलाफ ऐसा हुआ था. पहली बार भारत में लगातार दो टेस्ट मैचों में टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया है. एकमात्र अन्य सीरीज जिसमें ऐसा दो बार हुआ वह 1997 में भारत और श्रीलंका के बीच तीन मैचों की सीरीज थी.

**4 बार हुआ है ऐसा-** भारतीय सरजमीं पर 14वीं बार टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया. 14 में से 4 बार भारतीय टीम मैच हारी है. बांग्लादेश के खिलाफ कानपुर टेस्ट से पहले 2015 में ऐसा हुआ था. साउथ अफ्रीका के खिलाफ मैच ड्रॉ रहा था. विराट कोहली कप्तान थे

# देवरा की हो रही एडवांस बुकिंग, 2.5 मिलियन डॉलर से पार पहुंची टिकट की सेल

जूनियर एनटीआर और जाह्नवी कपूर की आगामी फिल्म देवरा: पार्ट 1 दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है. यह फिल्म एक दिन यानी 27 सितंबर को बॉक्स ऑफिस पर रिलीज होने वाली है. फर्स्ट डे शो देखने के लिए टिकट काउंटर पर जबरदस्त भीड़ देखने को मिल रही है. दर्शकों के इस क्रेज को देखते हुए मेकर्स ने कई एक्स्ट्रा शो में शुरू किए हैं. जूनियर एनटीआर की फिल्म का क्रेज ना सिर्फ देश में बल्कि विदेशों में भी देखने को मिल रहा है.

देवरा मेकर्स ने फिल्म का नया पोस्टर जारी करते हुए फिल्म की एडवांस बुकिंग की अपडेट साझा की है. पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, नार्थ अमेरिका देवरा के प्रकोप को रोक नहीं सकता. लाल सागर पूरी तरह से सुनामी में बदल रहा है. 2.5 मिलियन+ डॉलर प्रीमियर प्री-सेल. क्रेज और बढ़ रहा है.

विदेशों के अलावा, भारत में भी देवरा अच्छा-खासा कमाई कर रही हैं. गुरुवार, दोपहर 12.30 बजे तक भारत में देवरा की 10,90,677 टिकटें बिकी हैं. फिल्म ने अब तक एडवांस बुकिंग से भारतीय बॉक्स ऑफिस पर 27.95 करोड़ रुपये की कमाई कर चुकी हैं. यह डेटा ब्लॉक सीटों के बिना है. ट्रेड वेबसाइट सैकनिल्क की रिपोर्ट के अनुसार, ब्लॉक सीटों को शामिल करते हुए देवरा ने भारत में अपने पहले दिन लगभग 43.09 करोड़ रुपये की कमाई की है.

# आलिया भट्ट की जिगरा का होश उड़ा देने वाला ट्रेलर रिलीज, भाई के लिए खाई गोलियां, नस काटने के लिए भी तैयार अंकुर की बहन सत्या

बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट और वेदांग रैना की आगामी फिल्म जिगरा की रिलीज के लिए तैयार है. मेकर्स ने जिगरा का ट्रेलर लॉन्च किया है. भाई को बचाने निकली आलिया भट्ट काफी दमदार किरदार में नजर आईं हैं. फैंस को एक्ट्रेस का किरदार काफी पसंद आया है.

आलिया भट्ट ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर जिगरा का ट्रेलर शेयर किया है और कैप्शन में सब सेट है. जिगरा में आलिया भट्ट ने सत्या का किरदार निभाया है, जिसका अतीत काफी सारी परेशानियों से भरा है. सत्या के जीवन में केवल एक ही शख्स है और वो है उसका भाई अंकुर. वेदांग ने अंकुर का किरदार निभाया है.

ट्रेलर में सत्या (आलिया) का भाई अंकुर (वेदांग) ड्रग्स मामले में फंस जाता है. अंकुर अपनी बहन से दूर विदेश में रहता है. सत्या के पास अपने भाई को बचाने के लिए सिर्फ तीन महीने हैं.

# आंसू कंट्रोल करना पड़ सकता है भारी, हो सकती है खतरनाक बीमारी

आंसू आना एक नेचुरल प्रक्रिया है, जो भावनाओं के जरिए शरीर से बाहर निकलती है. खुशी, ग़म, दर्द, या किसी भी भावना के समय आंखों से आंसू बहते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि आंसूओं को रोकना, यानी उन्हें जबरदस्ती कंट्रोल करना, आपकी हेल्थ के लिए हानिकारक हो सकता है आइए जानते हैं यहां कैसे

**आंसू रोकने के नुकसान-** जब हम आंसू रोकते हैं, तो हमारा शरीर मानसिक और शारीरिक तनाव में आ जाता है. आंसू निकलने से शरीर को राहत मिलती है और भावनाओं का संतुलन बना रहता है। लेकिन अगर आंसूओं को जबरदस्ती रोका जाए, तो इससे मानसिक तनाव बढ़ सकता है, जिससे अवसाद (डिप्रेशन) या चिंता (एंग्जायटी) जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

**हो सकती है खतरनाक बीमारी-** आंसू रोकने से न केवल मेंटल हेल्थ पर असर पड़ता है, बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी खतरनाक हो सकता है. अध्ययनों से पता चला है कि आंसूओं को जबरदस्ती रोकने से हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, और अन्य शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं.

**आंसू बहने देना है जरूरी-** अगर आपको रोने का मन है, तो आंसू बहने दें. यह न केवल आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है. आंसू बहाने से भावनात्मक तनाव कम होता है, और शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं, जिससे आप हल्का महसूस करते हैं. इसलिए अगली बार जब आपको रोने का मन हो, तो आंसूओं को रोकने की कोशिश न करें. अपने भावनाओं को खुलकर जीने दें, ताकि आप स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकें.

**रोना कमजोरी का निशानी नहीं -** रोना कमजोरी की निशानी नहीं है, बल्कि यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो हमारी भावनाओं को बाहर लाने का माध्यम है. जब हम रोते हैं, तो हमारा शरीर तनाव और भावनात्मक बोझ से मुक्त होता है. रोना दिखाता है कि हम इंसान हैं, जो भावनाओं को महसूस करते हैं. यह साहस की बात है कि हम अपनी भावनाओं को स्वीकार करते हैं और उन्हें व्यक्त करने से नहीं डरते. रोना हमें मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है, क्योंकि यह तनाव को कम करता है और मन को हल्का करता है। इसलिए, रोने से न शर्माएं, यह आपकी भावनात्मक ताकत का प्रतीक है।

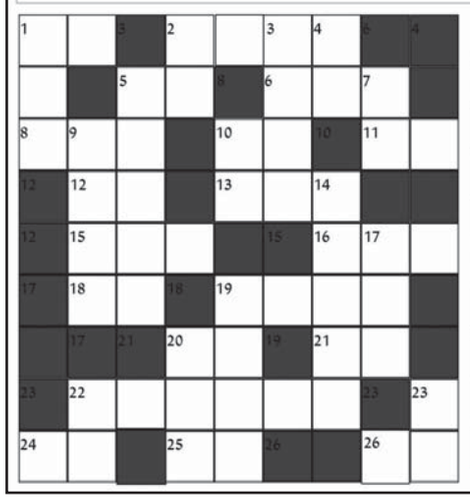
# शब्द सामर्थ्य- 191

**बाएं से दाएं :**

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संख्या 26. हत्या, कत्ल.

**ऊपर से नीचे**

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 190 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| स्वा | द | | सा | म | ना | | कै | दी |
| व | | ख | ल | ना | य | क | | वा |
| लं | प | ट | | ना | क | क | ट | ना |
| बी | | प | | | | ड़ी | | प |
| | अ | ट | प | टा | | | शा | न |
| स | ह | | यो | | | र | ति | |
| ह | म | | द | र | ब | द | र | |
| म | क | र | | सी | ल | | | |
| त | | क्षा | | द | वा | खा | ना | |

# सू-दोकू- 191

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 9वर्गों 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.190 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 |

# आज का राशिफल

**मेष:** आज आपका दिन बढिय़ा रहने वाला है। आज कुछ नया करने का दिन है। आप किसी काम के बारे में नये सिरे से सोच सकते हैं। आज आपका कोई सपना साकार होने वाला है। सिर्फ उसे हासिल करने के लिए आत्मविश्वास और मेहनत की जरूरत है।

**वृष:** आज आपका दिन पहले से बहुत अच्छा रहेगा। किसी जरुरी काम या मीटिंग की वजह से आपको ऑउट ऑफ स्टेशन या फिर विदेश यात्रा पर भी जाना पड़ सकता है। आज अपनी बोलचाल का लहजा नर्म रखें। गलत शब्दों के प्रयोग से संबंध खराब हो सकते हैं।

**मिथुन:** आज आपका दिन अच्छा रहेगा । जो लोग लंबे समय से नौकरी की तलाश में हैं, उनकी तलाश आज पूरी हो सकती है। आज अपने व्यावसायिक संपर्कों को और मजबूत करें। आपको अच्छे ऑर्डर और नए अनुबंध मिल सकते हैं।

**कर्क:** आज आपका दिन मिली-जुली प्रतिक्रिया देने वाला रहेगा। शुरुआत में आपको लगेगा कि आपके काम पूरे हो रहे हैं, लेकिन शाम होते-होते किसी काम में रुकावट भी आ सकती है। आज का दिन परिवारजनों के साथ बहुत ही सुकून भरा बीतेगा।

**सिंह:** आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। जो छात्र बारहवी के बाद कॉलेज में एडमिशन लेने की सोच रहे हैं उनके लिये आज का दिन अच्छा है। आज आपका कोई उलझा हुआ काम बन सकता है, इसलिए पूरा ध्यान उस पर केंद्रित रखें।

**कन्या:** आज आपका दिन बहुत ही अच्छा रहने वाला है। आप आपके कार्य जरुर सफल रहेंगे। कन्या के लिये आपको सुयोग्य वर मिल सकता है। अनुभवी लोगों का सानिध्य करने का मौका मिलेगा जिससे दिन बहुत ही बढिय़ा रहेगा ।

**तुला:** आज आपका दिन सामान्य रहेगा। किसी बड़े व्यक्ति से आपकी मुलाकात हो सकती है। आने वाले समय में वह आपके लिये बहुत ही उपयोगी साबित होगा। बिजनेस से जुड़े लोगों को कुछ बड़े प्रोजेक्ट मिल सकते हैं।

**वृश्चिक:** आज आपका दिन थोड़ा अच्छा रहेगा। आपको मन मुताबिक फल मिलेंगे। अगर आप अपने बिजनेस को किसी दूसरी जगह पर शिफ्ट करना चाह रहे हैं, तो एक बार जगह अच्छे से देख लें। किसी के साथ पार्टनरशिप के लिये दिन अच्छा रहेगा।

**धनु:** आज आपका दिन बहुत ही बढिय़ा रहने वाला है। आज कार्यस्थल में आपकी निगरानी बहुत जरूरी है। थोड़ी सी लापरवाही से महत्वपूर्ण ऑर्डर हाथ से निकल भी सकते हैं।

**मकर:** आज आपका दिन सामान्य रहने वाला है।आज आपकी कोई समस्या हल होने वाली है। सकारात्मक नजरिया रखने से भी परिस्थितियां अपने आप ही सामान्य हो जाएंगी।

**कुंभ:** आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज व्यवसायिक मामलों में बहुत ही धैर्य और संयम रखने की जरूरत है। मीडिया तथा मार्केटिंग संबंधी व्यवसाय में उचित उपलब्धियां बन रही हैं।

**मीन:** आज आपका दिन अच्छा बितेगा। आज कार्यस्थल पर बिजनेस में बहुत व्यस्तता और मेहनत रहेगी। बहुत अधिक सुधार की संभावना नहीं है।