

संपादकीय

आत्म-मंथन का विषय

हर सेवा से पैसा कमाने का चलन अब मरीज की मजबूरी से फायदा उठाने तक पहुंच गया है। मांग एवं सपनाई के सिद्धांत यहां भी लागू होना समाज की कैसी सूरत को जाहिर करता है, यह हम सबके लिए आत्म-मंथन का विषय है।

तो अब यह चलन इलाज में पहुंच गया। बड़े प्राइवेट अस्पताल अब सर्जरी या बेड की प्राथमिकता मरीजों की जरूरत के हिसाब से नहीं, बल्कि इस हिसाब से तय कर रहे हैं कि उनमें से कौन ज्यादा पैसा देगा। मसलत यह कि अस्पताल में पहले से ज्यादा मरीज भर्ती हों, तो नए मरीज को इलाज के लिए ज्यादा पैसा देना पड़ेगा। ठीक उसी तरह जैसे विमान या ट्रेन यात्रा में देना पड़ता है। जैसे-जैसे यात्रियों की संख्या बढ़ती है, टिकट महंगे होते जाते हैं। यही तरीका अब अनेक अस्पताल अपना रहे हैं। इस बारे में आई छपी एक विस्तृत रिपोर्ट के मुताबिक हेल्थ सेक्टर में यह नया चलन देखने को मिल रहा है। इससे मरीजों पर अतिरिक्त बोझ पड़ रहा है। मरीजों के साथ-साथ मेडिकल बीमा कंपनियों को बड़ी हुई लागत उठानी पड़ रही है।

खबर है कि बीमा कंपनियां इस सूरत को ध्यान में रख कर पॉलिसी प्रीमियम बढ़ाने जा रही हैं। बीमा कंपनियों के मुताबिक इलाज का खर्च साल-दर-साल बढ़ रहा है। इलाज खर्च सामान्य महंगाई की दर के मुकाबले 14 फीसदी से ज्यादा बढ़ा है। वेसे में अस्पताल सर्ज प्राइस के ताजा नियम से इलाज और महंगा बना रहे हैं। नए नियम के कारण इलाज खर्च में करीब 20 फीसदी की तेजी आई है। यहां तक कि अब रूटीन इलाज में भी अस्पताल नया नियम लागू करने लगे हैं। यानी इनमें भी पीक चार्ज लागू हो रहा है। जानने के लिए मुताबिक अस्पतालों ने सिर्फ सूरत प्राइस का नया नियम ही लागू नहीं किया है। बल्कि वे कई नए तरीके अपना रहे हैं, जिससे इलाज महंगा होता रहा है। मसलन, पहले एंजियोप्लास्टी अस्पताल एक पैकेज के रूप में करते थे। इसमें एंजियोग्राम और स्टेंटिंग को एक ही कीमत में शामिल किया जाता था। लेकिन अब कई अस्पताल इसके लिए वे अलग-अलग फीस वसूल रहे हैं। सार यह कि हर सेवा से पैसा कमाने का चलन अब मरीज की मजबूरी से फायदा उठाने तक पहुंच गया है। मांग एवं सपनाई के सिद्धांत यहां भी लागू होना समाज की कैसी सूरत को जाहिर करता है, यह हम सबके लिए आत्म-मंथन का विषय है।

दिवाली से पहले महंगाई से मिली थोड़ी राहत, सरसों तेल की कीमतों में आई गिरावट

मुंबई

सहकारी संस्था, नॉफेड की बिकवाली जारी रहने से दिल्ली के थोक तेल-तिलहन बाजार में शनिवार को सरसों तेल-तिलहन के दाम गिरावट के साथ बंद हुए। जबकि कल रात शिकागो एक्सचेंज के दो प्रतिशत से ज्यादा मजबूत होने के कारण सोयाबीन तेल के दाम में मजबूती रही। बाकी सभी तेल-तिलहन (मूंगफली तेल-तिलहन, सोयाबीन तिलहन, सीपीओ एवं पामोलीन) तथा बिनीला तेल के भाव पूर्वस्तर पर बंद हुए। बाजार सूत्रों ने बताया कि सरकारी के द्वारा सस्ते आयातित खाद्यतेलों का आयात शुल्क बढ़ाने के फैसले के बाद पिछले लगभग तीन सालों से जो सरसों नॉफेड के पास जमा हो रहा था, वह खप रहा है अन्यथा इसका खराब होना तय था। इससे किसानों को अच्छे दाम मिले और देश की पैराई मिलों में



काम चल पड़ा।

मूंगफली तेल में गिरावट जो लोग शुल्क वृद्धि से खाद्यतेल कीमतों में बेतहाशा वृद्धि की आशंका जता रहे थे, उन्हें जानकर हैरत होगी कि शुल्कवृद्धि के बाद सरसों तेल के दाम महज 10 रुपये लीटर ही बढ़े हैं। दूसरी ओर सबसे महंगा बिकने वाला मूंगफली तेल का दाम 5-7 रुपये लीटर घटा है। लेकिन इसके कारण देश की बंद पड़ी मिलें चल गईं और किसानों को फायदा पहुंचा। राजस्थान में तो सरसों तेल और आयातित तेलों से भी सस्ते थोक दाम में मूंगफली तेल बिक रहा है। उन्होंने कहा कि

पिछले लगभग 15 सालों से खाद्यतेलों का दाम नहीं बढ़ा है, जिसके कारण देश का तिलहन उत्पादन भी नहीं बढ़ पाया है। देश में उत्पादन बढ़ने पर असामान्य परिस्थिति में तो स्थितियों को कई तरह के उपायों से निपटा जा सकता है। पर जब खाद्यतेलों के लिए आयात पर निर्भरता रहेगी, तो उसे नियंत्रित करना आसान नहीं होगा। इस वजह से भी तेल-तिलहन उत्पादन मामले में आत्मनिर्भरता बेहद आवश्यक है, क्योंकि इसके लिए देश को भारी मात्रा में विदेशीमुद्रा खर्च उठाना पड़ता है।

सोयाबीन तेल में मामूली तेजी

सूत्रों ने कहा कि शिकागो एक्सचेंज कल रात दो प्रतिशत से अधिक तेज बंद हुआ था जिसकी वजह से सोयाबीन तेल कीमतों में

सुधार आया। लेकिन ऊंचे भाव पर डी-आयल्ड केक (डीओसी) की मांग प्रभावित होने से सोयाबीन तिलहन के भाव पूर्वस्तर पर बने रहे। मूंगफली की आवक लगभग ढाई लाख बोरी के आसपास पहुंचने तथा नमी वाले माल के कारण कम बिकवाली के बीच मूंगफली तेल-तिलहन पूर्वस्तर पर बने रहे। उंड के मौसम में कम मांग के कारण सीपीओ और पामोलीन तेल के भाव पूर्वस्तर पर बने रहे। वैसे सोमवार को मलेशिया एक्सचेंज के खुलने पर पाम, पामोलीन के आगे के रुख के बारे में पता लगेगा। सूत्रों ने कहा कि अभी भी न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) से सोयाबीन फसल 5-7 प्रतिशत नीचे दाम पर, मूंगफली फसल 5-7 प्रतिशत नीचे दाम पर और सूजमुखी तेल 20 प्रतिशत से नीचे दाम पर बिक रहा है। इसकी भी खोज खबर लेने की जरूरत है, केवल थोक भाव कम होने से स्थिति में कोई बदलाव नहीं

होगा। तेल-तिलहनों के भाव इस प्रकार रहे:

- सरसों तिलहन - 6,475-6,525 रुपये प्रति किंटला
- मूंगफली - 6,350-6,625 रुपये प्रति किंटला
- मूंगफली तेल मिल डिलिवरी (गुजरात) - 15,100 रुपये प्रति किंटला
- मूंगफली रिफाईंड तेल - 2,270-2,570 रुपये प्रति टिना
- सरसों कच्ची दादरी- 13,500 रुपये प्रति किंटला
- सरसों पक्की घानी- 2,160-2,260 रुपये प्रति टिना
- सरसों कच्ची घानी- 2,160-2,285 रुपये प्रति टिना
- तिल तेल मिल डिलिवरी - 18,900-21,000 रुपये प्रति किंटला
- सोयाबीन तेल मिल डिलिवरी दिल्ली- 13,650 रुपये प्रति किंटला

- सोयाबीन मिल डिलिवरी इंदौर- 13,150 रुपये प्रति किंटला
- सोयाबीन तेल डीगम, कांडला- 10,050 रुपये प्रति किंटला
- सीपीओ एक्स- 12,350 रुपये प्रति किंटला
- कांडला- 12,600 रुपये प्रति किंटला
- बिनीला मिल डिलिवरी (हरियाणा)- 12,600 रुपये प्रति किंटला
- पामोलीन आरबीडी, दिल्ली- 13,800 रुपये प्रति किंटला
- पामोलीन एक्स- 12,750 रुपये (बिना जीएसटी के) प्रति किंटला
- सोयाबीन दाना - 4,760-4,810 रुपये प्रति किंटला
- सोयाबीन लुज- 4,460-4,695 रुपये प्रति किंटला
- मक्का खल (सरिस्का)- 4,200 रुपये प्रति किंटला

दिवाली पर धारावी की गलियों से आए दीयों से जगमगाएगा मुंबई एयरपोर्ट

मुंबई

इस साल दिवाली पर मुंबई एयरपोर्ट धारावी की गलियों से आए दीयों से जगमगाएगा। धारावी सोशल मिशन के तहत एयरपोर्ट को दस लाख दीयों से सजाया जाएगा।

धारावी पुनर्विकास परियोजना प्राइवेट लिमिटेड (डीआरपीपीएल) का उद्देश्य धारावी के लोगों के लिए रोजगार पैदा करना है। साथ ही, धारावी की गलियों की मुलायम मिट्टी के द्वारा हाथ से बने दीयों को एक अलग पहचान देना भी इसका उद्देश्य है।

धारावी पुनर्विकास परियोजना प्राइवेट लिमिटेड (डीआरपीपीएल)

की पहल धारावी सोशल मिशन ने इस दिवाली धारावी के कुंभारवाड़ा के लिए करीब दस लाख दीयों का ऑर्डर दिया है। इन दीयों का इस्तेमाल मुंबई इंटरनेशनल एयरपोर्ट लिमिटेड अपने यात्री जुड़ाव कार्यक्रम के लिए और अदाणी फाइंडेशन त्योहारी सीजन के दौरान जागरूकता अभियान के लिए करेगा।

दस लाख हस्तनिर्मित दीये बनाने की इस पहल से करीब 500 कारीगरों और उनके सहयोगियों को लाभ मिला है। ये कारीगर कई पीढ़ियों की कला का प्रतिनिधित्व करते हैं। इन लोगों के लिए यह सिर्फ काम का ऑर्डर नहीं है, यह जीवन रेखा है।

1 नवंबर से शुरू होगा भारत-न्यूजीलैंड के बीच तीसरा टेस्ट मैच

नईदिल्ली

भारत और न्यूजीलैंड के बीच खेले जा रही टेस्ट सीरीज का तीसरा व आखिरी मुकाबला मुंबई में खेला जाएगा। इस सीरीज में भारतीय टीम 0-2 से हार चुकी है। मगर, आखिरी मैच में जीत हासिल कर सीरीज को 1-2 के साथ खत्म करना चाहेगी। तो आइए आपको इस मैच से जुड़ी सभी छोटी-बड़ी जानकारी के बारे में बताते हैं।

न्यूजीलैंड के हाथों टेस्ट सीरीज में मिली हार के बाद अब भारतीय मैनेजमेंट ने रण रण अपनाया है। दोनों टीमों के बीच तीसरा टेस्ट मैच 1 नवंबर से शुरू होने वाला है। मगर, इससे पहले टीम इंडिया के लिए 2



दिन का ट्रेनिंग सेशन रखा गया है, जिसमें मैनेजमेंट का मैसैज क्लियर है कि सभी को इसमें शामिल होना जरूरी है।

बताया जा रहा है कि रोहित शर्मा और विराट कोहली सहित किसी भी खिलाड़ी को ट्रेनिंग सेशन मिस करने की इजाजत नहीं है। यानी किसी भी खिलाड़ी को दीवाली के दिन भी आराम नहीं मिलने वाला है। भारत और न्यूजीलैंड के बीच

खेली जा रही 3 मैचों की टेस्ट सीरीज अब तक निराशाजनक रही है। बंगलुरु में मिली हार के बाद उम्मीद थी कि टीम इंडिया वापसी करेगी और पुणे में जीत हासिल करेगी। लेकिन, दूसरे टेस्ट में भी भारत को हार को सामना करना पड़ा। नतीजन, अब टीम इंडिया सीरीज हार चुकी है। अब इस सीरीज का आखिरी मैच मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में 1 नवंबर से खेला जाएगा, जिसका इंतजार क्रिकेट फैंस बेसब्री से कर रहे हैं। उम्मीद है कि भारत उस मैच को जीतकर सीरीज में मजबूत वापसी करेगा। न्यूजीलैंड के हाथों टेस्ट सीरीज हारने के बावजूद फिलहाल भारतीय

टीम वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप की अंक तालिका में नंबर-1 पर काबिज है। लेकिन, अब यदि टीम इंडिया तीसरा टेस्ट जीतने में नाकाम होती है, तो उसके फाइनल वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में पहुंचना मुश्किल हो जाएगा। ये कहना गलत नहीं होगा कि भले ही भारत अभी अंक तालिका में नंबर-1 पर है, लेकिन फिलहाल फाइनल की रस में कई टीमों हैं, जो किसी भी जीत के साथ आगे आ सकती हैं। इसके बाद भारत को ऑस्ट्रेलिया दौर पर जाना है, जहां 5 मैचों की टेस्ट सीरीज होगी। ऐसे में भारत उसकी तैयारी के लिहाज से भी आखिरी टेस्ट हर हाल में जीतना चाहेगा।

फुटबॉल मैत्रीपूर्ण मैच में डच महिलाओं ने इंडोनेशिया पर 15-0 से रिकॉर्ड जीत दर्ज की

द हेग (नीदरलैंड)

डच महिला फुटबॉल टीम ने नीदरलैंड के गेलडरलैंड के एक नगर पालिका डोएटिनचेम में आयोजित मैत्रीपूर्ण मैच में इंडोनेशिया के खिलाफ रिकॉर्ड 15-0 की जीत के साथ एक ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की।

नीदरलैंड की महिला टीम फीफा विश्व रैंकिंग में 11वें स्थान पर है, जबकि इंडोनेशिया 104वें स्थान पर है। समाचार एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, हाफटाइम तक स्कोर



6-0 था और मैच में अंतिम स्कोर 15-0 हो गया।

डच कोच एंड्रीज जॉकर ने दो नवोदित खिलाड़ियों, नीना निजस्टेड और लोटे

केयुकेलार को शामिल किया, जिन्होंने दो-दो गोल करके प्रभाव डाला।

डच ने कुल 73.8 प्रतिशत बॉल पोवेशन का आनंद लिया और इंडोनेशियाई लड़कियों द्वारा 1 के मुकाबले गोल पर 63 शॉट लगाने का प्रयास किया। उनके प्रतिद्वंद्वियों के एक भी शॉट के मुकाबले उनके 27 शॉट निशाने पर थे।

इस मैच से पहले, डच टीम की सबसे बड़ी जीत 2009 में उत्तरी मैसिडोनिया के खिलाफ 13-1 की जीत थी। उन्होंने 1977 में इजराइल

(12-0) और 2022 में साइप्रस (12-0) के खिलाफ 12 गोल के अंतर से उल्लेखनीय जीत भी दर्ज की थी।

फुटबॉल देश के पसंदीदा खेलों में से एक होने के बावजूद, इंडोनेशिया की राष्ट्रीय टीम में एशिया की सबसे मजबूत टीमों में से नहीं हैं, खासकर इसकी महिला टीम।

इंडोनेशिया में महिला फुटबॉल की कोई परंपरा नहीं है और पुरुष टीम के विपरीत, यह काफी पिछड़ा हुआ है, जिसकी टीम एशियाई फुटबॉल परिषद (एएफसी) रैंकिंग में निचले पादान पर है।

रांति से शरद केलकर की पहली झलक आई सामने

22 नवंबर को रिलीज होगी फिल्म



अभिनेता शरद केलकर पिछली बार राजकुमार राव की फिल्म श्रीकांत में नजर आए थे। फिल्म में शरद ने राजकुमार के दोस्त का किरदार निभाया था। फिल्म की उनकी अदाकारी की भी खूब तारीफ हुई थी, लेकिन यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी। यह नेटफ्लिक्स पर उपलब्ध है। अब शरद फिल्म रांति के जरिए दर्शकों का मनोरंजन करते हुए नजर आएंगे। इस फिल्म से उनकी पहली झलक सामने

आ गई है। रांति के पहले लुक में शरद केलकर को एक मनोरंजक भूमिका में दिखाया गया है, जिसमें उन्होंने किरदार के सार को बेहद प्रभावशाली तरीके से दर्शाया है। अपनी बहुमुखी प्रतिभा और दमदार अभिनय के लिए मशहूर केलकर ने इस फिल्म में अपने अभिनय से पहले ही प्रशंसकों

और आलोचकों दोनों का ध्यान आकर्षित कर लिया है। पोस्टर में शरद का धांसू अवतार दिख रहा है। वह हाथ में हथौड़ा लिए नजर आ रहे हैं। इसके साथ निर्माताओं ने रांति का टीजर जारी कर दिया है, जिसे प्रशंसक पसंद कर रहे हैं। फिल्म की रिलीज तारीख भी सामने आ गई है। यह फिल्म 22 नवंबर, 2024 को सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है। रांति के निर्देशन की कमान समित कक्कड़ ने संभाली है, जिन्हें 2012 में आई फिल्म आथना का बयाना के लिए जाना जाता है।

दिवाली पर उठेगा कुबेर की रिलीज डेट से पर्दा, निर्माताओं ने खास एलान के लिए तैयार किया प्रोमो वीडियो

साउथ सुपरस्टार धनुष और अभिनेत्री रश्मिका मंदाना इन दिनों कुबेर को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। फिल्म का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। शेखर कम्मला द्वारा निर्देशित कुबेर धनुष और सुपरस्टार नागार्जुन के बीच पहला सहयोग है। फिल्म में रश्मिका मंदाना मुख्य नायिका की भूमिका में हैं। वहीं अब फिल्म को लेकर नई जानकारी सामने आई है, जो इसकी रिलीज डेट को लेकर है।

फिल्म की शूटिंग तेजी से चल रही है और फिल्म मुंबई की पृष्ठभूमि



पर आधारित है। फिल्म को लेकर ताजा खबर यह है कि कुबेर की रिलीज की तारीख की घोषणा अगले सप्ताह, दिवाली 2024 पर की जाएगी। रिपोर्टर के मुताबिक, निर्माताओं ने घोषणा के लिए एक खास प्रोमो तैयार किया है।

पीसीबी ने सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट का किया ऐलान, 5 नए खिलाड़ी शामिल

बाबर आजम पर चौकाने वाला फैसला

नईदिल्ली

पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने 2024-25 सीजन के लिए सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट की घोषणा कर दी है। जिसमें कुल 25 खिलाड़ियों को शामिल किया गया है। यह कॉन्ट्रैक्ट 1 जुलाई, 2024 से लागू हुआ। इस कॉन्ट्रैक्ट में पाकिस्तान के पूर्व कप्तान बाबर आजम और विकेटकीपर बल्लेबाज मोहम्मद रिजवान पर हैरान करने वाला फैसला लिया गया है। इन दोनों ही खिलाड़ियों को सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट में सबसे अलग रखा गया।

पीसीबी ने सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट को कुल चार कैटेगरी में बांटा है, जिसमें ए, बी, सी और डी शामिल है। सबसे ऊंची ए कैटेगरी में सिर्फ बाबर आजम और मोहम्मद रिजवान को रखा गया। इसके अलावा नए जुड़े पांच खिलाड़ियों को डी कैटेगरी में शामिल किया गया है। नए खिलाड़ियों में, खुर्रम शहजाद, मोहम्मद अब्बास अफरीदी, मोहम्मद अली, मोहम्मद इरफान

खान और उस्मान खान को सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट का हिस्सा बनाया गया है। वहीं शाहीन अफरीदी, नसीम शाह और टेस्ट कप्तान शान मसूद जैसे स्टार खिलाड़ियों को बी कैटेगरी में रखा गया। इसके अलावा कुछ स्टार खिलाड़ी सी कैटेगरी का हिस्सा बनाया गया है। सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट वाले खिलाड़ियों की लिस्ट और कैटेगरी

- ए कैटेगरी (2 खिलाड़ी)- बाबर आजम और मोहम्मद रिजवान
- बी कैटेगरी (3 खिलाड़ी)- नसीम शाह, शाहीन शाह अफरीदी और शान मसूद
- सी कैटेगरी (9 खिलाड़ी)- अब्दुल्ला शफीक, अब्बास अहमद, हारिस रऊफ, नोमान अली, सईम अयूब, साजिद आग, सलमान अली आगा, सऊद शकील और शादाब खान
- डी कैटेगरी (11 खिलाड़ी)- आमिर जमाल, हसीबुल्लाह, कामरान गुलाम, खुर्रम शहजाद, मीर हमजा, मोहम्मद अब्बास अफरीदी, मोहम्मद अली, मोहम्मद हुसैन, मुहम्मद इरफान खान, मोहम्मद वसीम जूनियर और उस्मान खान

आज का राशिफल

**मेघ:** आज किसी पुरानी जमीन से आपको धन लाभ होगा। इस बीच आपके जीवनसाथी को भी तरकी का कोई अच्छा अवसर मिलेगा। आज परिस्थितियों बदलने के योग हैं और नई उम्मीदें बनेंगी। कुछ लोग जो आप के खिलाफ थे, वो आज आपके सामने नतस्तक होंगे।

**वृश्च:** आज कारोबार में अचानक से आपको फायदा होगा। आज किसी काम के लिए की गई कोशिश सफल रहेगी। आज मन में चल रहे सवालों का जवाब भी खुद को ही तलाशना होगा। आज दिखाने के चक्कर में अधिक खर्च करने या कर्ज लेने से बचें।

**मिथुन:** ऑफिस में आज काम का बोझ अधिक हो सकता है। आज कारोबार में अचानक कुछ लाभ हो सकते हैं, स्थान परिवर्तन के भी योग है। आज दोस्तों और रिश्तेदारों से मुलाकात खुशी देगी। एक दूसरे की भावनाओं का समान करना जरूरी है।

**कर्क:** आज अधिकारी वर्ग से आपको पॉजिटिव रिस्पॉन्स प्राप्त होगा। आज घर में सुख और अनुशासित माहौल रहेगा। काफी समय बाद रिश्तेदारों से मेल-मुलाकात आपको उत्साहित करेगा। आज दिनभर बहुत व्यस्तता रहेगी।

**सिंह:** आज आपको घर की कुछ नयी जिम्मेदारी संभालनी पड़ेगी। आज कोई रूका हुआ काम पूरा होने वाला है, साथ ही आप कई प्रकार की गतिविधियों में व्यस्त रहेंगे साथ ही आपका सामाजिक दायरा भी बढ़ेगा।

**कन्या:** आज कार्यालय पर अधिकारी वर्ग आपके ऊपर काम को लेकर थोड़ा दबाव बनायेगा। आज किसी नजदीकी रिश्तेदार के साथ अपने विचारों को साझा करेंगे। रूठों में मधुरता आएगी।

**तूला:** आज आप उत्साह से भरे रहेंगे। आज कोई भी निवेश सोच-समझकर ही करेंगे। लोगों के साथ बातचीत करते समय सावधान रहें, गलतफहमियों की वजह से रिश्तों में अनबन हो सकती है।

**वृश्चिक:** आज आप अपने कार्यों को जल्दी पूरा करने के लिए पूरी मेहनत करेंगे, जिसमें आप सफल भी होंगे। परिवार के सब लोग आपसे खुश रहेंगे। आज किसी मित्र की गलत सलाह आपको आपके लक्ष्य से भटकवा सकती है।

**मकर:** आज किसी नई योजना को बनाने में आप सफल होंगे। आपकी आर्थिक स्थिति पहले से बेहतर रहेगी। किसी खास काम में आपको माता का सहयोग प्राप्त होगा। आज कार्यभार की वजह से शारीरिक और मानसिक थकान हो सकती है।

**कुंभ:** आज आपके अचानक धन लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। आज नए लोगों से मिलने-जुलने का अवसर मिलेगा। आज किसी आदर्श व्यक्ति की प्रेरणा से सजगता और भरपूर ऊर्जा मिलेगी। आपसी बातचीत द्वारा कई परिस्थितियां सामान्य हो जाएंगी।

**मेष:** आज आप दोस्तों के लिए मददगार साबित होंगे। आज अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करने की जरूरत है, इससे आप अपने कार्यों को बेहतर तरीके से अंजाम देंगे। आज किसी दोस्त या रिश्तेदार के साथ चल रही अनबन दूर होगी।

**मिथुन:** आज आप संक्रातात्मक विचारों के साथ अपने काम को आसानी से पूरा कर लेंगे। इस राशि के विवाहों के लिए आज का दिन बेहतर रहेगा। आज आपको कार्यप्रणाली में लाए गए परिवर्तन के अनुकूल परिणाम मिल सकते हैं।

रोजाना फूलगोभी खाने से हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां

आजकल सब्जी मंडी में ताजी फूलगोभी आने लगी है। फूलगोभी कई विटामिनों से भरपूर होती है और सेहत के लिए फायदेमंद होती है। फूलगोभी में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं। फूलगोभी में विटामिन सी, विटामिन ए और विटामिन बी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। हालांकि, रोजाना फूलगोभी खाने से कुछ लोगों को पेशानी हो सकती है। इसलिए कुछ लोगों को फूलगोभी खाने से मना किया जाता है। फूलगोभी खाने से पेट फूलना, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जानिए किन लोगों को फूलगोभी नहीं खानी चाहिए?

**इन लोगों को नहीं खानी चाहिए फूलगोभी:** गैस और सूजन की समस्या- जिन लोगों को अक्सर खान-पान की वजह से गैस और एसिडिटी की समस्या रहती है, उन्हें फूलगोभी का सेवन कम से कम करना चाहिए। फूलगोभी में काबाहाइड्रेट होता है, जो पाचन से जुड़ी समस्याओं को बढ़ा सकता है। फूलगोभी की सब्जी या पराठा खाने के बाद आपको गैस और सूजन की समस्या हो सकती है। इसलिए फूलगोभी का सेवन न करें।

**थायरॉइड में फूलगोभी न खाएं-** अगर आपको थायरॉइड की समस्या है तो फूलगोभी न खाएं। इससे आपकी पेशानी बढ़ सकती है।

फूलगोभी खाने से थायरॉइड ग्रंथि की आयोडीन इस्तेमाल करने की क्षमता कम हो जाती है। इससे पेशानी हो सकती है। फूलगोभी खास तौर पर ज्व3 और ज्व4 हार्मोंन के स्तर को प्रभावित कर सकती है। इसलिए थायरॉइड के मरीजों को फूलगोभी का सेवन कम से कम करना चाहिए।

**पथरी होने पर फूलगोभी न खाएं-** पथरी होने पर भी फूलगोभी का सेवन नहीं करना चाहिए, यह नुकसानदायक हो सकता है। खासकर अगर आपके पिताशय और किडनी में पथरी है तो आपको फूलगोभी खाने से बचना चाहिए। फूलगोभी में कैल्शियम होता है जो पथरी की समस्या को बढ़ा सकता है।

**ब्लड क्लॉटिंग की समस्या होने पर-** अगर आपको ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है तो फूलगोभी का सेवन बिल्कुल न करें। फूलगोभी में पोटेशियम की मात्रा बहुत अधिक होती है जो शरीर में खून को गाढ़ा कर सकता है। इसलिए फूलगोभी का सेवन सीमित करें या बिल्कुल न खाएं।

**प्रेमैन्सी में फूलगोभी न खाएं-** प्रेमैन्सी में भी आपको फूलगोभी का सेवन करने से बचना चाहिए। इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। खासकर प्रेमैन्सी में इससे गैस, एसिडिटी और अपच जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

शब्द सामर्थ्य- 220

बाएँ से दाएँ	1. संबंध, लगाव, नाता, काम	15. वचन, जीभ	16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला	17. एक सुंदर	18. चक्र
1. संबंध, लगाव, नाता, काम	2. हिसकने की आवाज, सौकरा	4. फूलदार वृक्ष	19. पत्नी, बीवी	20. खून से लथपथ	11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया
8. दिवासाई	7. प्रतिकार, प्रतिशोध	8. बाबूल की दुआएँ लेती जा...	मसालदार सुगंधित सूरती।	ऊपर से नीचे	1. उचित, उपयुक्त, जायज
2. हार	3. गीतवाली बलराज साहनी	मनोजकुमार, राजकुमार, बहीदा	किन्नाड को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी	3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े	4. माथा, मस्तक
6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं	9. रेखा	10. खून	11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया	12. व्यापार	13. श्रृंगार करना, साजन
14. श्रवणशक्ति	16. सीमा, हद	18. चमड़ा, चाम	19. बोज, दबाव		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 219 का हल									
मै	दा	न	स	र	ग	म	व	र	ल
त्री	सी	क्षा	धु	री					
सा	ह	स		र					
स्वा	ग	त	स	म	झौ	ता			
व	र		र			म			
लं	वि	ला	स		दा	म			
बी	न	ज	सा	मा	न	ता			
ज	वा	हि	या	त					
त	र	की	ब	ना	खा	ली			

सू-दोक्- 220