दैनिक
न्याय साक्षी

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

रायगढ़, रविवार 24 नवंबर 2024

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

भारतीय प्रवासियों के लिए चिंताजनक संकेत

ऐसा लगता है कि हालिया घटनाओं की रोशनी में कनाडा और उसके साथी देशों में राय बनी है कि भारत का अंदरूनी सांप्रदायिक टकराव अब निर्यात होकर उनके यहां पहुंच रहा है, जिससे आगे चल वहां कानून-व्यवस्था की बड़ी चुनौती पैदा हो सकती है।

संकेत साफ हैं। चार नवंबर को कनाडा के ब्रैम्पटन शहर में हिंदू समुदाय के लोगों ने जो शक्ति प्रदर्शन किया, उसने वहां के अधिकारियों के कान खड़े कर दिए हैं। संभवत: इसी कारण उनका रुख सख्त हो गया है। इसकी पहली मिसाल ब्रैम्पटन के मेयर की सक्रियता में दिखी। स्पष्टत: उनकी ही पहल का परिणाम था कि गुरुद्वारों ने खालिस्तानी सिखों की तरफ हिंदू मंदिर के बाहर हुए उग्र प्रदर्शन की निंदा की। दूसरी तरफ हिंदू मंदिर प्रबंधन ने अपने मुख्य पुजारी को निलंबित किया, जिनके हेट स्पीच के वीडियो वायरल हुए थे। इसके एक ही दिन बाद खबर आई कि मंदिर प्रबंधन ने पुजारी से माफी पत्र लेकर पुजारी को बहाल कर दिया है।

उधर उसी रोज इलाके पुलिस ने एलान किया कि भीड़ को भडक़ाने और कथित नफरती भाषण देने के आरोप में हिंदू समुदाय के तीन 'नेताओं' को गिरफ्तार किया गया है। अधिकारियों ने और गिरफ्तारियों की संभावना जताई है। चर्चा है कि जिन भारतीय आव्रजकों के दस्तावेज दुरुस्त नहीं होंगे, उन्हें कनाडा से वापस भी भेजा जा सकता है। ब्रिटेन के लीस्टर शहर में सितंबर 2022 में भारतीय और पाकिस्तानी मूल के बाशिंदों के बीच दंगे हुए थे। ऑस्ट्रेलिया और अमेरिका के कुछ शहरों में हिंदू-सिख तनाव और झड़पों की खबरें रही हैं।

ऐसा लगता है कि इन तमाम घटनाओं की रोशनी में इन देशों में राय बनी है कि भारत का अंदरूनी सांप्रदायिक टकराव अब निर्यात होकर उनके यहां पहुंच रहा है, जिससे आगे चल वहां कानून-व्यवस्था की बड़ी चुनौती पैदा हो सकती है। गौरतलब है कि कनाडा की कार्रवाइयों को इन तमाम देशों का समर्थन हासिल है। उन देशों में बड़ी संख्या में रहने वाले भारतीय प्रवासियों के लिए यह चिंताजनक संकेत है। उनकी प्रतिष्ठा के लिए बड़ा जोखिम पैदा हो रहा है। भारत सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता इस स्थिति को सुधारना होनी चाहिए। मगर नरेंद्र मोदी सरकार की प्राथमिकता देश के अंदर अपनी मर्दाना छवि को पुख्ता करने की बनी हुई है। इस कारण खासकर कनाडा से संवाद करने और दोनों समुदायों के बीच मेलमिलाप के लिए उनकी तरफ से पहल की संभावना न्यूनतम ही है।

100 अरब डॉलर का आएगा निवेश, 99.6 प्रतिशत बढ़ेगा निर्यात

❏ भारत-ईएफटीए व्यापार समझौता

नई दिल्ली

सरकार ने शनिवार को कहा कि व्यापार और आर्थिक भागीदारी समझौते (टीईपीए) में यूरोपीय मुक्त व्यापार संघ (ईएफटीए) देशों में बाजार पहुंच के साथ भारतीय निर्यात में 99.6 प्रतिशत की वृद्धि करने और 100 अरब डॉलर का निवेश बढ़ाने की क्षमता है।

शुक्रवार को वाणिज्य विभाग के सचिव सुनील बर्थवाल के नेतृत्व में नॉर्वे की यात्रा के दौरान यह बात कही गई।

वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय के अनुसार, वाणिज्य सचिव ने नॉर्वे के उद्योग के लिए कई बड़े अवसरों पर प्रकाश डाला, क्योंकि भारतीय अर्थव्यवस्था अगले तीन-चार वर्षों

में दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था से तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने जा रही है।

बर्थवाल ने नॉर्वे के व्यापार, उद्योग और मत्स्य पालन मंत्रालय के राज्य सचिव टॉमस नोरवेल से मुलाकात की। उन्होंने व्यापार और निवेश को बढ़ावा देने, भारतीय पेशेवरों के लिए गतिशीलता, मौजूदा संस्थागत मेकैनिज्म को फिर से सक्रिय करने और टीईपीए के लिए अगले कदमों पर चर्चा की।

वाणिज्य सचिव ने व्यापार और उद्योग मंत्री महामहिम सेसिली मायर्सेथ और स्वास्थ्य और देखभाल सेवा मंत्री महामहिम जान क्रिश्चियन वेस्ट्रे से भी मुलाकात की।

इस यात्रा में नॉर्वेजियन चैंबर ऑफ कॉमर्स (एनएचओ), इनोवेशन नॉर्वे, शिपबिल्डर्स एसोसिएशन, रेडर बिंग लॉ फर्म और कई बड़ी नॉर्वेजियन कंपनियों के नेताओं और सीईओ सहित व्यापार हितधारकों के साथ चर्चा भी शामिल थी।

ये फर्म अलग-अलग क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करती हैं, विशेष रूप से, रिन्यूएबल एनर्जी, शिपिंग इंडस्ट्री, उपभोक्ता सामान, ग्रीन हाइड्रोजन, कपड़ा, समुद्री भोजन, खनन, सूचना प्रौद्योगिकी और आपसी हित के अन्य क्षेत्र।

भारत ने चार विकसित देशों - स्विट्जरलैंड, आइसलैंड, नॉर्वे और लिकटेंस्टीन के साथ टीईपीए पर हस्ताक्षर किए - जो यूरोप में एक महत्वपूर्ण आर्थिक ब्लॉक है।

सरकार के अनुसार, यह समझौता मेक इन इंडिया को बढ़ावा देगा और युवा और प्रतिभाशाली वर्कफोर्स को अवसर प्रदान करेगा।

ईएफटीए अपनी टैरिफ लाइनों का 92.2 प्रतिशत प्रदान कर रहा है, जो भारत के 99.6 प्रतिशत निर्यात को कवर करता है।

ईएफटीए की बाजार पहुंच पेशकश में गैर-कृषि उत्पादों का 100 प्रतिशत और पीएपी पर टैरिफ रियायत शामिल है।

भारत अपनी टैरिफ लाइनों का 82.7 प्रतिशत प्रदान कर रहा है, जो ईएफटीए निर्यात का 95.3 प्रतिशत कवर करता है। भारत ने ईएफटीए को 105 उप-क्षेत्रों की पेशकश की है और नॉर्वे से 114 उप-क्षेत्रों में कमिटमेंट पाया है।

टीईपीए से अगले 15 वर्षों में भारत में व्यावसायिक और टेक्निकल ट्रेनिंग के लिए बेहतर सुविधाओं सहित भारत के युवा आकांक्षी कार्यबल के लिए बड़ी संख्या में नई नौकरियों के अवसर पैदा होने की उम्मीद है।

श्रेयस अय्यर ने जड़ा टी-20 करियर का तीसरा शतक

नईदिल्ली

इंडियन प्रीमियर लीग 2025 की बड़ी नीलामी से 1 दिन पहले श्रेयस अय्यर ने सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में मुंबई के लिए खेलते हुए गोवा के खिलाफ शानदार शतक जड़ दिया है।उन्होंने 47 गेंदों का सामना करते हुए अपना शतक पूरा किया। अय्यर मुंबई की टीम की कप्तानी भी कर रहे हैं। इस मुकाबले में पृथ्वी शॉ भी खेल रहे हैं जो 33 रन बनाकर आउट हुए।श्रेयस के टी-20 करियर का यह तीसरा शतक है।

मुंबई को पहला झटका 9 रन पर लगा था। अय्यर नंबर-3 पर बल्लेबाजी करने आए। उन्होंने 57 गेंदों का सामना किया और 130 रन बनाकर नाबाद रहे।उनके बल्ले से 11 चौके और 10 छक्के निकले। उनकी स्ट्राइक रेट 228.07 की रही।अय्यर ने पृथ्वी के साथ मिलकर सिर्फ 29 गेंदों में 57 रन की साझेदारी निभाई। अजिंक्य रहाणे के साथ अय्यर ने 31 गेंदों में 58 रन और शम्स मुलानी के साथ 50 गेंदों में 114 रन जोड़े।

अय्यर ने 215 टी-20 मुकाबले खेले हैं। इसकी 209 पारियों में लगभग 33 की औसत से 5,759 रन बनाए हैं। उनके बल्ले से 3 शतक के अलावा 36 अर्धशतक निकले हैं। उनकी स्ट्राइक रेट 131 से ज्यादा की रही है।अय्यर ने भारतीय टीम के लिए 51 मुकाबले खेले हैं और 47 पारियों में 30.66 की औसत और 136.12 की स्ट्राइक रेट से 1,104 रन बनाए हैं।उन्होंने 8 अर्धशतक लगाए हैं। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर 74* रन रहा है।

जूनियर एनटीआर की देवरा ने ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर दी दस्तक

जूनियर एनटीआर की फिल्म देवरा को 27 सितंबर, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज किया गया था, जिसमें उनकी अदाकारी की खूब तारीफ हुई।इस फिल्म ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 300 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार किया था, वहीं दुनियाभर में यह 403.83 करोड़ रुपये कमाने में सफल रही।अब देवरा ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर दस्तक दे चुकी है। ऐसे में जो दर्शक इस फिल्म को सिनेमाघरों में नहीं देख पाए, वह अब इसे ओटीटी पर देख सकते हैं।

देवरा को अब आप घर बैठ नेटफ्लिक्स पर देख सकते हैं। यह फिल्म हिंदी समेत तेलुगु, तमिल, मलयालम और कन्नड़ भाषाओं में उपलब्ध है।नेटफ्लिक्स इंडिया ने इसकी घोषणा करते हुए लिखा, सभी ज्वार-भाटे प्रशंसा के लायक नहीं होते, कुछ से डरना भी पड़ता है। देखिए देवरा अब हिंदी में केवल नेटफ्लिक्स पर। तेलुगु, तमिल, मलयालम और कन्नड़ में भी उपलब्ध है।इस फिल्म एनटीआर के साथ सैफ अली खान और जाह्नवी कपूर ने भी अभिनय किया था।

भारत की गिग फर्मे वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धा के लिए पूरी तरह से तैयार: वित्त मंत्री

बेंगलुरू

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने हाल ही में एक आयोजन में कहा कि क्विक कॉमर्स जैसे भारतीय इनोवेशन समय के साथ अंतर्राष्ट्रीय तकनीकी व्यापार क्षेत्र में सबसे बड़े प्लेयर की कैटेगरी में शामिल हो सकते हैं। वित्त मंत्री ने कई क्षेत्रों में एक मजबूत भारत ब्रांड का आह्वान किया। उन्होंने पारंपरिक खुदरा व्यापार की चुनौतियों का भी जिक्र किया और कहा कि इन चुनौतियों से उभरने के लिए मदद की जरूरत है।

बेंगलुरू में इंडिया फाउंडेशन द्वारा आयोजित 8वें इंडिया आइडियाज

कॉन्क्लेव में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि भारत की स्टार्ट-अप और गिग इकोनॉमी इकाइयां उस इनोवेशन का प्रतिनिधित्व करती हैं, जिसकी भारत क्षमता रखता है।

केंद्रीय मंत्री ने कहा देश को स्टार्टअप और गिग इकॉनमी यूनिट का लाभ उठाना चाहिए। ताकि आधुनिक शहरी जरूरतों के लिए इनोवेटिव सॉल्यूशन डेस्टिनेशन के रूप में ब्रांड इंडिया की स्थापना की जा सके।

वित्त मंत्री ने क्विक कॉमर्स को भारत में तेजी से बढ़ता उपभोक्ता इंटरनेट सेक्टर बताया। उन्होंने कहा कि क्विक कॉमर्स से जुड़ी कंपनियों ने माल की फास्ट डिलिवरी के लिए मजबूत बुनियादी ढांचे और लॉजिस्टिक्स नेटवर्क डेवलप किए हैं।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि भारत में भारत फूड एंड ड्रग्स एडमिनिस्ट्रेशन (एफडीए) होना चाहिए, जो यूएस-एफडीए के समान मानक निर्धारित कर सके और दवा निर्माण के निर्यात में तेजी लाने में मदद कर सके। उन्होंने कहा, यूएस एफडीए की तरह ही, हमें भी वैश्विक मानकों वाला भारत एफडीए होना चाहिए।

केंद्रीय मंत्री ने देश के पर्यटन को नया दृष्टिकोण देने की बात कही। उन्होंने कहा कि भारत के टॉप 100 टूरिस्ट सेंटर में उस साइट के आर्किटेक्चर के डिजिटल सेल्फ-लर्निंग प्रोग्राम चलाए जाने की जरूरत है। हमें उन लोगों को लर्निंग मटेरियल प्रदान करना चाहिए जो, भारतीय वास्तुकला को समझना चाहते हैं ताकि टूरिज्म के लिए एक नया दृष्टिकोण मिले।

अपने सपनों के आशियाने की तलाश में हैं गायिका आस्था गिल

'कमरिया', 'डीजे वाले बाबू' और अन्य जैसे गानों के लिए मशहूर गायिका-गीतकार आस्था गिल अपने सपनों के आशियाने की तलाश में हैं। गायिका स्ट्रीमिंग शो 'मिलियन डॉलर लिस्टिंग इंडिया' पर अपने सपनों का घर चुनने के लिए दर्शकों को अपने साथ ले जा रही हैं।

गायिका-गीतकार अपने सपनों का घर खोजने के लिए लग्जरी रियल एस्टेट की दुनिया में डूबी हुई हैं। इस बारे में बात करते हुए आस्था ने कहा, एक घर छत को सहारा देने वाली चार दीवारों से कहीं ज्यादा होता है, यह वो जगह होती है, जहां हमारी स्मृतियां बनती हैं और प्यार और आराम का ठिकाना होता है। मैं उस सही जगह, अपने सपनों के घर की तलाश में हूं, और मिलियन डॉलर लिस्टिंग इंडिया ने पूरे अनुभव को अविश्वसनीय रूप से व्यक्तिगत और स्वागत योग्य बना दिया है।

गायिका ने बताया, मुझे ऐसा बिल्कुल नहीं लगा कि मैं किसी शो में हूं, ऐसा लगा कि मैं वास्तव में अपने लिए घर देख रही हूं। मैं अपनी मां को ये अविश्वसनीय घर दिखाने और उनकी प्रतिक्रिया देखने के लिए इंतजार नहीं कर सकती।

यह शो मिलियन डॉलर लिस्टिंग का भारतीय रूपांतरण है और इसमें भारत के सबसे डिमांड वाले घरों की एक झलक दिखाई गई है, इसके साथ लग्जरी रियल एस्टेट की हाई-स्टेक दुनिया की झलक दिखाई गई है।

शो में अंकुश सयाल, हेम बत्रा, नवदीप खानूजा, करुणा गिडवानी, दीप्ति मलिक और प्रजेश भाटिया जैसे रियलटर्स शामिल हैं।

उन्होंने आगे बताया, शो के जरिए नवदीप के काम को व्यक्तिगत रूप से देखना प्रेरणादायक रहा है, मैं पहले से भी ज्यादा प्रभावित हूं।

बनिजय एशिया द्वारा निर्मित और यूनिवर्सल स्टूडियो ग्रुप के हिस्से यूनिवर्सल इंटरनेशनल स्टूडियो के एक डिवीजन एनबीसी यूनिवर्सल फॉर्मेट्स द्वारा लाइसेंस प्राप्त, मिलियन डॉलर लिस्टिंग इंडिया सोनी लिव पर स्ट्रीम होता है।

ऑस्ट्रेलिया 104 पर लुढक़ा, भारत को 46 रन की बढ़त

पर्थ

भारत ने मेजबान ऑस्ट्रेलिया को पहले टेस्ट के दूसरे दिन शनिवार को पहली पारी में 104 रन पर समेटकर 46 रन की महत्वपूर्ण बढ़त हासिल कर ली। भारत के कार्यवाहक कप्तान जसप्रीत बुमराह ने पांच और हर्षित राणा ने तीन विकेट झटके। भारत ने अपनी पहली पारी में 150 रन बनाये थे।

ऑस्ट्रेलिया ने कल के सात विकेट पर 67 रन से आगे खेलना शुरू किया। ऑस्ट्रेलिया ने दो विकेट जल्दी ही गंवा दिए और उसका स्कोर नौ विकेट पर 79 रन हो गया। बुमराह ने एलेक्स कैरी को विकेटकीपर ऋषभ पंत के हाथों कैच कराया। कैरी ने 21 रन बनाये। बुमराह का यह पांचवां विकेट था। उन्होंने कल चार विकेट लिए थे।

हर्षित राणा ने नाथन लियोन को स्लिप में केएल राहुल के हाथों कैच कराकर ऑस्ट्रेलिया का नौवां विकेट झटका। लेकिन इसके बाद मिचेल स्टार्क और जोश हेजलवुड ने आखिरी विकेट के लिए 25 रन की साझेदारी कर मेजबान टीम को 100 के पार पहुंचाया। राणा ने स्टार्क को पंत के हाथों लपकवा कर ऑस्ट्रेलिया की पारी 104 रनों पर समेट दी। स्टार्क ने 112 गेंदों पर उपयोगी 26 रन बनाये जो उनकी टीम की तरफ से सर्वाधिक स्कोर रहा। हेजलवुड सात रन पर नाबाद रहे।

भारत की तरफ से बुमराह ने 18 ओवर में 30 रन देकर पांच विकेट झटके जबकि मोहम्मद सिराज को 20 रन पर दो विकेट और राणा को 48 रन पर तीन विकेट मिले।

आज का राशिफल

मेष: आज आप अपने किसी करीबी दोस्त के साथ बाहर जा सकते हैं, बाहर का मौसम आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा रहेगा। अपने करियर को लेकर आप कुछ नया प्लान बनाएंगे।

वृष: आज का दिन बेहतरीन रहने वाला है। बिजनेस के सिलसिले में आपकी आज विदेश यात्रा हो सकती है। सरकारी ऑफिस में काम करने वालों का आज प्रमोशन हो सकता है। किसी करीबी रिश्तेदारों के आने से आपके घर का माहौल खुशनुमा बना रहेगा।

मिथुन: आज का दिन खुशियां भरा रहेगा। बच्चों से आपकोकोई गुड न्यूज़ मिल सकती है। आर्ट्स के स्टूडेंट के लिए आज का दिन अच्छा रहने वाला है। उनके मन में आज नए विचार आएंगे। आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा।

कर्क: आज का दिन परिवार वालों के साथ बितेगा। आज आप अपने पिता के साथ मार्केट करने भी जा सकते हो। आज घर पर अलग-अलग पकवानों का आनंद लेंगे। आपका आर्थिक पक्ष मजबूत बना रहेगा।

सिंह: आज का दिन अच्छा रहेगा। आपको बिजनेस में कोई बड़ी डील मिल सकती है। इससे आपको धनलाभ हो सकता है। किसी शुभ समाचार के मिलने का योग नजर आ रहा है। आज पारिवारिक रिश्तों के बीच सामंजस्य बनाने में आप सफल रहेंगे।\

कन्या: आज का दिन सफलता दिलाने वाला है। आपके सारे पुराने काम आज पूरे हो जाएंगे। दुकानदारों के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा। आज अच्छी कमाई होने का योग बन रहा है।

तुला: आज आपकी नये कार्यों में रुचि बढ़ेगी, जिससे आपको कुछ नया सीखने को मिलेगा। आज आप फिजूल के खर्च को कम करने का प्रयास करेंगे तो आपके भविष्य के लिए पैसे इक`_ होने में आसानी होगी। आज आर्थिक पक्ष पहले से अधिक मजबूत रहेगा।

वृश्चिक: आज का दिन दोस्तों के साथ बितेगा। आज अपने बड़े-बुजुर्ग का आर्शीवाद लेकर नया बिजनेस शुरू करें तो फायदा होना तय है। बच्चों के करियर को बेहतर बनाने के लिए आज आप किसी अनुभवी व्यक्ति से सलाह लेंगे।

धनु: आज का दिन आपके लिए उत्तम है। आज सभी काम आपके मन के मुताबिक पूरे होंगे। ऑफिस में आज कुछ सहकर्मी आपके काम को लेकर आपकी तारीफ कर सकते है।

मकर: आज आपका दिन बढिय़ा रहेगा। ऑफिस के कार्यों में आज आपका मन लगेगा। अगर आज किसी जरूरी काम को पूरा करने की सोच रहे हैं तो वह आज समय से पहले पूरा कर लेंगे।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहेगा। आज आपको कई दिनों से रुके हुए काम में सफलता मिल सकती है। ऑफिस में किसी काम को लेकर जल्दबाजी करने से आज आपको बचना चाहिए, धैर्य के साथ काम करें।

मीन: आपके लिए आज का दिन अच्छा रहने वाला है। विद्यार्थियों को आज किसी प्रतियोगिता में भाग लेने का मौका मिलेगा। इस राशि के विवाहितों के लिए आज का दिन अच्छा है, जीवनसाथी के साथ कहीं बाहर डिनर पर जा सकते हैं। दोनों के बीच में सामांजस्य बना रहेगा।

जंक फूड खाने वाले सावधान! खतरे में आपका दिल-दिमाग, कमजोर हो सकती है याददाश्त

पिज्जा, बर्गर, फ्राइज, पैक्ड चिप्स, रेड मीट, बेकन, हॉट डॉग्स और सॉसेज जैसे जंक और अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वालों के लिए चेतावनी आई है. ऐसे लोगों की याददाश्त गंभीर रूप से प्रभावित हो सकती है. मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल के शोधकर्ताओं ने एक स्टडी में पाया कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स की थोड़ी सी भी मात्रा याददाश्त कमजोर होने और स्ट्रोक का खतरा बढ़ा देती है.

पिछले दिनों अमेरिका में अल्जाइमर्स एसोसिएशन की इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस में भी एक रिसर्च पेश की गई. 43 सालों तक चली इस रिसर्च में बताया गया कि ज्यादा मात्रा में अल्ट्रा प्रॉसेस्ड फूड खाने वालों में डिमेंशिया का खतरा गंभीर है. जिसमें याददाश्त और सोचने की क्षमता बुरी तरह प्रभावित हो जाती है.

मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल की रिपोर्ट क्या कहती है

रिसर्च में पाया गया कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स के साइड इफेक्ट्स के बारें में बताया गया है. इससे पहले रिसर्च में जंक फूड को मोटापे, हार्ट डिजीज और डायबिटीज के लिए जिम्मेदार पाया गया था. हालांकि, नई स्टडी में इसे मेमोरी से जोड़ा गया है.

मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है जंक फूड

रिसर्च में पाया गया कि जंक फूड यानी अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स दिमाग को बुरी तरह प्रभावित करती है. हालांकि, अभी इस पर ज्यादा रिसर्च की जरूरत है. इस रिसर्च में अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स खाने और कॉग्नेटिव गिरावट या स्ट्रोक के जोखिम के बीच संबंध साबित नहीं किया लेकिन उम्र बढऩे के साथ दिमाग की सेहत में हेल्दी आहार को महत्व को बताता है.

रिसर्च में क्या पाया गया

इस रिसर्च में अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स ज्यादा खाने से स्ट्रोक का रिस्क में 8 प्रतिशत तक का इजाफा देखा गया. अध्ययन में यह भी पाया गया कि जितनी कम मात्रा में इस तरह की चीजें खाई जाएंगी, सोचने-समझने की क्षमता को नुकसान पहुंचने का रिस्क 12 प्रतिशत और स्ट्रोक का रिस्क 9 प्रतिशत तक कम हो सकता है.

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स क्या हैं

ऐसी चीजें जिन्हें ज्यादा प्रोसेस्ड किया गया है. जिनमें स्वाद को बढ़ाने के लिए एडिटिव्स होते हैं, उन्हें अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स कहा जाता है. इनमें फाइबर, विटामिन, प्रोटीन और खनिज कम होते हैं और ये शुगर, सोडियम और सैचुरेटेड फैट से भरे होते हैं. आलू चिप्स, सोडा, एनर्जी ड्रिंक, बेकन, सॉसेज, चिकन नगेट्स, इंस्टेंट सूप मिक्स, केचप जैसी चीजें इसमें शामिल हैं.

25 नवंबर को रिलीज होगा बेबी जॉन का गाना नैन मटक्का, आशिकाना अंदाज में दिखेंगे वरुण धवन

वरुण धवन की फिल्म बेबी जॉन के नए गाने नैन मटक्का का फैंस बसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस गाने की रिलीज डेट से अब पर्दा उठ चुका है। वरुण धवन की आगामी फिल्म बेबी जॉन 25 दिसंबर को बॉक्स ऑफिस पर रिलीज होने वाली है।

इस गाने में अभिनेता दिलजीत दोसांझ और धी ने मिलकर काम किया है। इस जोड़ी ने पहली बार साथ मिलकर किसी गाने में काम किया है। गाने को मुराद खेतानी, प्रिया एटली और ज्योति देशपांडे ने बनाया है। गाने के बोल इरशाद कामिल ने लिखे हैं और संगीत एस थमन ने दिया है। इस गाने पर वरुण धवन और कीर्ति सुरेश की केमिस्ट्री नजर आने वाली है।

25 नवंबर को शाम 5 बजे फिल्म का गाना नैन मटक्का रिलीज होने वाला है। इस गाने को लेकर फैंस काफी समय से चर्चा कर रहे हैं। इस गाने की रिलीज के बारे में वरुण धवन ने अपनी पोस्ट पर बात की है। वरुण धवन ने लिखा, ये बड़ा है, ग्लोबल है, वाइब चैक के लिए तैयार हो जाइए।

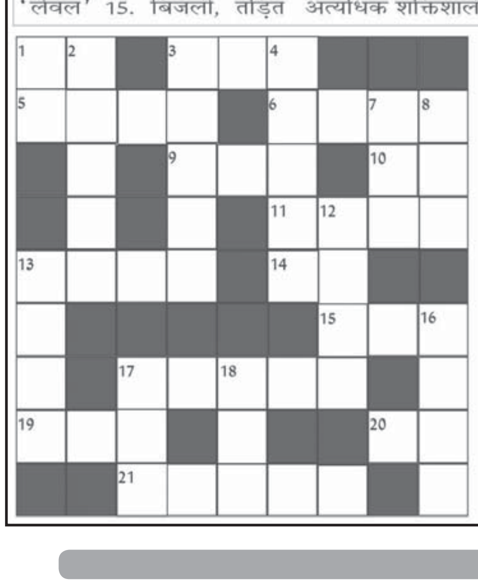
शब्द सामर्थ्य- 245

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 244 का हल

सू-दोकू- 245

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

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 रख 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.244 का हल

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