संपादकीय

बिना उचित इलाज के डायबिटीज झेल रहे लोग

यह अवश्य कहा जाएगा कि डायबिटीज जिस तेजी से फैली है, उसके अनुरूप चिकित्सा सुविधाएं फैलाने के तकाजे को नजरअंदाज किया गया है। इसीलिए वास्तविक संख्या के लिहाज से आज कहीं ज्यादा लोग बिना उचित इलाज के यह रोग झेल रहे हैं।

दुनिया में तकरीबन 82 करोड़ 80 लाख लोग इस समय डायबिटीज के मरीज हैं। उनमें से लगभग एक चौथाई- यानी 21 करोड़ 20 लाख भारत में हैं। विश्व में 30 वर्ष से अधिक उम्र वाले लगभग साढ़े 44 करोड़ डायबिटीज मरीजों को उचित इलाज की सुविधा हासिल नहीं है। भारत में ऐसे लोगों की संख्या 13 करोड़ 30 लाख है। 1990 के बाद डायबिटीज मरीजों की संख्या चार गुना बढ़ी है। ऐसे मरीजों की संख्या साढ़े तीन गुना बढ़ी, जिन्हें उचित चिकित्सा उपलब्ध नहीं है। ये तथ्य ब्रिटिश स्वास्थ्य जर्नल द लासेंट के ताजा शोध पत्र से सामने आए हैं। इनके मद्देनजर यह अवश्य कहा जाएगा कि ये बीमारी जिस तेजी से फैली है, उसके अनुरूप चिकित्सा सुविधाएं फैलाने के तकाजे को नीति-निर्माताओं ने नजरअंदाज किया है।

इसलिए वास्तविक संख्या के लिहाज से आज कहीं ज्यादा लोग बिना उचित इलाज के इस रोग को भुगत रहे हैं। दक्षिण एशिया में डायबिटीज सबसे तेजी से फैली है, यह जाना-पहचाना तथ्य है। यह ऐसी बीमारी है, जो कई बीमारियों की जड़ बनती है। उचित इलाज और मेडिकल सलाह ना मिले, तो धीरे-धीरे व्यक्ति की क्षमता को यह क्षीण करती जाती है। चेन्नई की स्मार्ट इंडिया नाम संस्था के 10 राज्यों में किए अध्ययन से सामने आया था कि बड़ी संख्या में डायबीटिज मरीज नज़र कमजोर होने की समस्या से पीड़ित होते हैं। हाई ब्लडप्रेशर और उसके परिणामस्वरूप पक्षाघात होने जैसी समस्याओं की आशंका डायबिटीज मरीजों में काफी बढ़ जाती है।

अच्छी बात है कि आज डायबिटीज की कारगर दवाएं उपलब्ध हैं। इनके अलावा स्वस्थकर भोजन एवं उचित व्यायाम से इसे नियंत्रित रखना संभव है। मगर समस्या नियमित मेडिकल जांच, दवाओं और उचित सलाह की उपलब्धता की है। चिकित्सा व्यवस्था के निजीकरण के साथ ये सुविधाएं इतनी महंगी हो गई हैं कि आम शख्स के लिए इन्हें हासिल करना कठिन हो गया है। उधर समृद्ध तबकों में उच्च उपभोग की जीवन शैली ने ऐसी बीमारियों की आशंका बढ़ाई है। द लासेंट जैसी पत्रिकाओं की तारीफ करनी होगी कि वे समय-समय पर ऐसी समस्याओं के प्रति हमें आगाह करती हैं। इस पर ध्यान ना देना अपने लिए जोखिम बढ़ाना होगा।

आईपीएल 2025

मेगा नीलामी में बिके 5 सबसे महंगे खिलाड़ी

नई दिल्ली

सऊदी अरब के जेद्दा में आयोजित आईपीएल 2025 की नीलामी में कई रिकॉर्ड तोडऩे वाले सौदे देखने को मिले। 72 खिलाडिय़ों पर 467.95 करोड़ रुपये खर्च करने के साथ, फ्रेंचाइजी ने अपनी टीमों को मजबूत करने के लिए पैसे लुटाने में कोई हिचकिचाहट नहीं दिखाई। नीलामी का मुख्य आकर्षण ऋषभ पंत रहे, जिन्होंने नीलामी के सभी रिकॉर्ड तोड़ते हुए आईपीएल इतिहास के सबसे महंगे खिलाड़ी बनने का गौरव हासिल किया। लखनऊ सुपर जायंट्स ने इस स्टार विकेट कीपर को 27 करोड़ रुपये में खरीदा।

ऋषभ पंत (27 करोड़, लखनऊ): ऋषभ पंत आईपीएल इतिहास के सबसे महंगे खिलाड़ी बन गए हैं। उन्हें लखनऊ सुपर जायंट्स ने 27 करोड़ रुपये में खरीदा। लखनऊ ने रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु, सनराइजर्स हैदराबाद और दिल्ली कैपिटल्स जैसी टीमों के खिलाफ बोली लगाई, जिसमें दिल्ली कैपिटल्स अपने पूर्व कप्तान को वापस पाने की होड़ में सबसे आगे थी। पंत, 111 मैचों में 3,284 रन और 148.9 की स्ट्राइक रेट के साथ एक शानदार बल्लेबाज हैं। साथ ही वह एक अच्छे कप्तानी विकल्प हैं, जो लखनऊ की बल्लेबाजी लाइनअप को मजबूत करेगी और नए कप्तान की तलाश को खत्म कर सकती है।

श्रेयस अय्यर (26.75 करोड़ रुपये, पंजाब): कोलकाता नाइट राइडर्स को 2024 में आईपीएल खिताब जिताने वाले श्रेयस अय्यर, अब पंजाब किंग्स की जर्सी में नजर आएंगे। पंजाब ने 26.75 करोड़ रुपये की मोटी रकम देकर उन्हें खरीदा है। इस बोली में पंजाब, दिल्ली कैपिटल्स और कोलकाता ने हिस्सा लिया था। अय्यर ने सबसे ज्यादा पैसे पाने वाले खिलाड़ी के तौर पर आईपीएल 2024 में मिशेल स्टार्क का रिकॉर्ड तोड़ दिया, लेकिन कुछ ही देर बाद पंत ने उन्हें पीछे छोड़ दिया। अपनी निरंतरता के लिए माने जाने वाले अय्यर ने 116 मैचों में 3,127 आईपीएल रन बनाए हैं। वो नए कप्तान के तौर पर पंजाब के मध्यक्रम में मजबूती लाएंगे।

वेंकटेश अय्यर (23.75 करोड़ रुपये, केकेआर): टीम से पहले रिलीज किए जाने के बावजूद कोलकाता नाइट राइडर्स ने वेंकटेश अय्यर को 23.75 करोड़ रुपये में फिर से हासिल करने के लिए हर संभव कोशिश की। अपने ऑलराउंडर प्रदर्शन के लिए जाने जाने वाले अय्यर ने केकेआर की सफलता में अहम भूमिका निभाई और फ्रेंचाइजी के लिए एक महत्वपूर्ण खिलाड़ी रहे हैं। 2021 में डेब्यू करने के बाद से अपने 51 आईपीएल मैचों में अय्यर ने 137.13 की स्ट्राइक रेट से 1,326 रन बनाए हैं।

अर्शदीप सिंह (18 करोड़ रुपये, पंजाब): भारत के टी20 टीम के मुख्य तेज गेंदबाज अर्शदीप सिंह का प्रदर्शन पिछले कुछ साल में शानदार रहा है। उम्मीद के मुताबिक नीलामी में उन पर कई टीमों ने दाव खेला। चेन्नई, दिल्ली, राजस्थान और गुजरात जैसी टीमों ने आक्रामक पेशकश की। हालांकि, पंजाब सुपर किंग्स ने उन्हें रिटेन करने के लिए अपने राइट टू मैच कार्ड का इस्तेमाल किया और 18 करोड़ रुपये में इस खिलाड़ी को एक बार फिर अपने साथ जोड़ा।

25 वर्षीय बाएं हाथ के तेज गेंदबाज और टी20 विश्व कप विजेता अर्शदीप ने 65 आईपीएल मैचों में 76 विकेट लिए हैं। उन्होंने भारत के लिए अपने हालिया प्रदर्शन से प्रभावित किया है। दबाव में गेंदबाजी करने की उनकी क्षमता उन्हें पंजाब के लिए एक महत्वपूर्ण खिलाड़ी बनाती है।

युजवेंद्र चहल (18 करोड़ रुपये, पंजाब)। आईपीएल में 205 विकेट लेने वाले गेंदबाज युजवेंद्र चहल 18 करोड़ रुपये में पंजाब के सबसे बड़े स्पिन गेंदबाज बन गए। गुजरात, चेन्नई और लखनऊ ने शुरुआत में इस स्टार लेग स्पिनर के लिए प्रतिस्पर्धा की, लेकिन पंजाब ने आखिरकार जीत हासिल की। 160 आईपीएल मैचों में शानदार रिकॉर्ड के साथ चहल पंजाब के गेंदबाजी आक्रमण में अनुभव और मैच जीतने का हुनर दोनों लेकर आते हैं। मुंबई, बेंगलुरु और राजस्थान के साथ खेलने के बाद यह चहल की चौथी आईपीएल टीम होगी।

टाइगर वुड्स ने हीरो वर्ल्ड चैलेंज से खुद को कर लिया बाहर

नई दिल्ली। दिग्गज गोल्फर टाइगर वुड्स ने घोषणा की है कि वह इस दिसंबर में हीरो वर्ल्ड चैलेंज में नहीं खेलेंगे, क्योंकि वह पीठ की सर्जरी से उबर रहे हैं। 15 बार के प्रमुख विजेता बहमास में वार्षिक टूर स्टॉप की मेजबानी करते हैं, लेकिन पिछले तीन वर्षों में उन्होंने केवल एक बार ही इस इवेंट में भाग लिया है, क्योंकि वह स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं। वुड्स ने सितंबर में छठी बार अपनी पीठ की सर्जरी करवाई थी, जिसका उद्देश्य 2024 सीजऩ के दौरान पीठ की ऐंठन और दर्द को कम करना था। वुड्स ने एक्स पर लिखा, मुझे निराशा है कि मैं इस साल हीरो वर्ल्ड चैलेंज में प्रतिस्पर्धा नहीं कर पाऊंगा, लेकिन टूर्नामेंट की मेज़बानी करने और हीरोमोटोकॉर्प के साथ सप्ताह बिताने के लिए हमेशा उत्सुक रहता हूं। उन्होंने 20-मैन फ़ील्ड में अंतिम तीन छूटों की घोषणा की: जस्टिन थॉमस, जेसन डे और निक डनलप। वुड्स ने कहा, हमारे छूट प्राप्त खिलाडिय़ों का मैदान में स्वागत करते हुए बहुत उत्साहित हूं। थॉमस और डे दोनों पहले भी इस इवेंट में खेल चुके हैं, जबकि डनलैप अल्बानी जीसी में अपना डेब्यू करेंगे। वुड्स ने आखिरी बार जुलाई में ओपन चैंपियनशिप में खेला था और रॉयल ट्रून को इस उम्मीद में छोड़ा था कि वह अपने पारंपरिक दिसंबर के प्रदर्शनियों, हीरो वर्ल्ड चैलेंज और पैरेंट-चाइल्ड पीएनसी चैंपियनशिप में खेलेंगे, जिसमें वह अपने बेटे चार्ली के साथ खेलते हैं।

भारतीय रेलवे ने पिछले 10 वर्षों में 5 लाख कर्मचारियों को भर्ती किया: अश्विनी वैष्णव

नागपुर

भारतीय रेलवे ने पिछले 10 वर्षों के दौरान पांच लाख से अधिक कर्मचारियों की भर्ती की है, जो पिछले दशक में भर्ती किए गए कर्मचारियों की संख्या से अधिक है। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने जानकारी दी कि 2004 से 2014 के बीच भारतीय रेलवे द्वारा नियुक्त लोगों की संख्या 4.4 लाख थी।

उन्होंने अखिल भारतीय एससी/एसटी रेलवे कर्मचारी संघ के राष्ट्रीय सम्मेलन में यह जानकारी दी।

केंद्रीय मंत्री ने रेलवे प्रोडक्शन प्लान के बारे में भी बताया, जिसमें नए स्पेशल और जनरल कोच को शामिल किया गया है। वर्तमान में 12,000 से अधिक जनरल कोच का प्रोडक्शन हो रहा है, जिससे आम लोगों के लिए ट्रेन का सफर आसान होने की उम्मीद की जा रही है।

केंद्रीय मंत्री वैष्णव ने एक स्मृति चिह्न को भी पेश किया और इससे पहले दीक्षाभूमि में केंद्रीय स्मारक पर डॉ. भीम राव अंबेडकर को श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने पीएम मोदी द्वारा उठाए गए कदमों की सराहना की।

संविधान दिवस पर केंद्रीय मंत्री ने कहा, संविधान के प्रति सम्मान प्रतीक से परे है; यह सम्मान कार्यों में भी झलकता है।

भारत हर साल 26 नवंबर को संविधान दिवस मनाता है, जिसे संविधान दिवस के रूप में भी जाना जाता है।

यह दिन संविधान सभा की ड्राफ्टिंग कमिटी के अध्यक्ष बाबासाहेब डॉ. बी.आर. अंबेडकर की 133वीं जयंती से भी जुड़ा है। डॉ. बी.आर. अंबेडकर ने भारतीय संविधान को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। शुरू में कानून दिवस के रूप में मनाया जाने वाला यह दिन 2015 में भारत सरकार द्वारा संविधान दिवस के रूप में बदल दिया गया। भारतीय संविधान को औपचारिक रूप से 26 नवंबर, 1949 को संविधान सभा द्वारा अपनाया गया था और 26 जनवरी, 1950 को लागू हुआ था। इस वर्ष, देश भारतीय संविधान के 75 वर्ष पूरे होने का जश्न मना रहा है।

टोटल एनर्जीज के साथ बातचीत में कोई नई वित्तीय प्रतिबद्धता शामिल नहीं: अदाणी ग्रीन एनर्जी

मुंबई

अदाणी ग्रीन एनर्जी द्वारा मंगलवार को कहा गया कि फ्रांस की बड़ी तेल कंपनियों में शामिल टोटल एनर्जीज के साथ बातचीत में कोई नई वित्तीय प्रतिबद्धता शामिल नहीं है।

स्टॉक एक्सचेंज फाइलिंग में अदाणी ग्रीन एनर्जी ने कहा कि हम यह स्पष्ट करना चाहते हैं कि टोटल एनर्जीज के साथ बातचीत में कोई नई वित्तीय प्रतिबद्धता शामिल नहीं है।

अदाणी ग्रुप में टोटल एनर्जीज के निवेश पर बयान शीर्षक वाली प्रेस रिलीज का हवाला देते हुए अदाणी ग्रुप ने कहा कि इस प्रेस रिलीज के साथ मीडिया रिपोर्ट का कंपनी के ऑपरेशनंस और ग्रोथ प्लान पर कोई असर नहीं होगा।

अदाणी ग्रीन ने स्टॉक फाइलिंग में कहा, इस मीडिया रिपोर्ट और प्रेस रिलीज का कंपनी पर कोई असर नहीं पड़ेगा।

अदाणी ग्रुप ने पहले अपनी सहायक कंपनी अदानी ग्रीन के निदेशकों के खिलाफ अमेरिकी न्याय विभाग (डीओजे) और अमेरिकी प्रतिभूति और विनिमय आयोग (एसईसी) द्वारा लगाए गए आरोपों का खंडन करते हुए कहा था कि हर संभव कानूनी सहारा लिया जाएगा।

अदाणी ग्रुप के मुख्य वित्तीय अधिकारी (सीएफओ) जुगेशिंदर सिंह के अनुसार, ग्रुप की 11 सार्वजनिक कंपनियों या उनकी सहायक कंपनियों में से कोई भी यूएस डीओजे द्वारा दायर मामले में प्रतिवादी नहीं है, न ही उन पर गलत काम करने का आरोप है।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट में सिंह ने बताया कि ग्रुप ने फरवरी 2024 के अपने सर्कुलर में संभावित जोखिमों का खुलासा किया था और फिलहाल आरोप प्रमाणित नहीं हुए हैं।

अदाणी पोर्टफोलियो की कंपनियों ने चालू वित्त वर्ष की पहली छमाही (अप्रैल से सितंबर अवधि) के शानदार नतीजे पेश किए हैं। वित्त वर्ष 2025 की पहली छमाही में कंपनी का एबिटा भी अपने उच्चतम स्तर 44,212 करोड़ रुपये पहुंच गया है। इसमें सालाना आधार पर 1.2 प्रतिशत की बढ़त हुई है। ट्रेलिंग-बाहर-महीने (टीटीएम) अवधि में एबिटा सालाना आधार पर 17.1 प्रतिशत बढक़र 83,440 करोड़ रुपये हो गया है।

एस्सार ग्रुप के सह-संस्थापक शशि रुइया का 81 वर्ष की आयु में निधन

नई दिल्ली

एस्सार ग्रुप के सह-संस्थापक और अरबपति उद्योगपति शशिकांत रुइया का 81 वर्ष की आयु में निधन हो गया है। मंगलवार को एस्सार ग्रुप ने इस दुखद खबर की पुष्टि की।

रुइया और एस्सार परिवार ने एक बयान में कहा, हमें भारी दुख के साथ सूचित करना पड़ रहा है कि श्री शशिकांत रुइया, रुइया और एस्सार परिवार के प्रमुख, अब हमारे बीच नहीं रहे। उन्होंने समाज सेवा और परोपकार के माध्यम से लाखों लोगों की जिंदगी को छुआ और गहरी छाप छोड़ी।

बयान में आगे कहा गया, उनकी विनम्रता, सादगी और हर किसी से जुडऩे की क्षमता ने उन्हें एक असाधारण लीडर बनाया। भारत के कॉरपोरेट जगत को नई दिशा देने में उनकी भूमिका बेहद अहम रही।

शशिकांत रुइया ने एस्सार ग्रुप की नींव रखकर इसे एक वैश्विक संगठन में बदल दिया।

कंपनी ने कहा, शशिकांत रुइया की विरासत हमें हमेशा प्रेरित करती रहेगी। हम उनके विचारों और मूल्यों का सम्मान करते हुए आगे बढ़ेंगे।

शशि रुइया का पार्थिव शरीर अंतिम दर्शन के लिए रुइया हाउस में रखा जाएगा।

वह पहली पीढ़ी के उद्योगपति थे। 1965 में उन्होंने अपने पिता नंद किशोर रुइया के मार्गदर्शन में अपने करियर की शुरुआत की थी।

शशिकांत रुइया प्रधानमंत्री के इंडो-अमेरिका सीईओ फोरम और भारत-जापान बिजनेस काउंसिल के सदस्य भी थे। इसके अलावा, वह भारतीय वाणिज्य एवं उद्योग महासंघ (फिक्की) की प्रबंधन समिति, इंडो-यूएस जॉइंट बिजनेस काउंसिल के अध्यक्ष और इंडियन नेशनल शिपओनर्स एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष रह चुके हैं।

एस्सार ग्लोबल फंड लिमिटेड को रुइया बंधुओं ने सह-स्थापित किया था और यह वर्तमान में 14 डॉलर बिलियन का वार्षिक राजस्व उत्पन्न करती है।

यूएसए प्रीमियर के लिए सबसे तेज 50 हजार से ज्यादा टिकटें बचने वाली फिल्म बनीं पुष्पा 2 द रूल

साउथ फिल्म की सुपरहिट जोड़ी अल्लू अर्जुन और रश्मिका मंदाना की अपकमिंग फिल्म पुष्पा 2 द रूल बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ शुरुआत के लिए तैयार है. यूएसए में फिल्म के प्रीमियर के लिए धड़ाधड़ टिकटें बिक रही हैं. मेकर्स ने यूएसए प्रीमियर के लिए फिल्म के एडवांस बुकिंग का अपडेट साझा किया है. मेकर्स के मुताबिक, पुष्पा 2 द रूल ने एक बार फिर एडवांस बुकिंग के मामले में एक नई उपलब्धि हासिल की है. मेकर्स ने पुष्पा 2 द रूल को

उत्तर भारत में 4500 से ज्यादा स्क्रीन पर रिलीज करने का लक्ष्य रखा है. जबकि वैश्विक स्तर पर इसका 10,000 स्क्रीन पर रिलीज करने का लक्ष्य है. मेकर्स ने पुष्टि की है कि फिल्म को आईमैक्स और 3डी में रिलीज किया जाएगा. बता दें कि भारत में फिल्म की एडवांस बुकिंग शुरू नहीं हुई है, लेकिन सोशल मीडिया यूजर्स के रिएक्शन से पता चलता है कि लोग फिल्म का इंतजार बेसब्री से कर रहे हैं और इस इंतजार का फल तुफानी भरा होगा. यह शुरुआती भीड़ केजीएफ2 की रिलीज के बराबर हो सकती है.

उधर पुष्पा 2 द रूल की विदेशों में बुकिंग पहले से ही अच्छी चल रही है. सोमवार को मेकर्स ने सोशल मीडिया के जरिए यूएसए प्रीमियर के लिए फिल्म की एडवांस बुकिंग के बारे में अपडेट साझा किया है.

होने दे नैन मटक्का.. बेबी जॉन का पहला गाना रिलीज, वरुण-कीर्ति की केमिस्ट्री के फैंस हुए दीवाने

वरुण धवन स्टारर बेबी जॉन का पहला गाना नैन मटक्का रिलीज हो गया है. इसमें वरुण और कीर्ति सुरेश की फायर एनर्जी ने फैंस का दिल जीत लिया. नैन मटक्का को थमन एस ने कंपोज किया है और इसे दिलजीत दोसांझ और धीक्षिता वेंकदेशन ने गाया है. दिलजीत दोसांझ की आवाज ने गाने में चार चांद लगा दिए हैं. जो गर बार अपने चार्टबस्टर्स और पार्टी हिट्स से दर्शकों का दिल खुश कर देते हैं.

बेबी जॉन में वरुण धवन और कीर्ति सुरेश पहली बार एक साथ स्क्रीन शेयर करने जा रहे हैं. दर्शक उनकी ऑन स्क्रीन केमिस्ट्री देखने के लिए बेताब थे और अब उन्हें फाइनली इसकी झलक मिल गई है क्योंकि फिल्म बेबी जॉन का पहला गाना रिलीज हो चुका है और वरुण-कीर्ति ने इसमें धमकेदार डांस किया है. दोनों की केमिस्ट्री ऑन फायर है.

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। दोपहर तक आपको कोई अच्छी खबर मिल सकती है। कुछ छिपे विरोधी आपके बारे मे अफवाहें फ़ैलाने के लिए तैयार बैठे हैं। ऐसा कोई मौका ही न दें। आपकी प्रतिभा आपका मान-सम्मान बढ़ाने में कारगर साबित हो सकती है।

वृष : आज भाग्य का आपको पूरा-पूरा साथ मिलेगा। ऑफिस में अपनी प्रगति के बारे में विचार करेंगे। आज शांति से कामकाज निपटाने की कोशिश करेंगे तो बिना गड़बड़ के काम समय से पूरा हो जायेगा।

मिथुन : आज आपका दिन बेहतर रहेगा। आप नए विचारों से परिपूर्ण रहेंगे। आप जिन कामों को करने के लिए सोचेंगे, वे आपको उम्मीद से ज़्यादा फायदा दे सकते हैं। जो लोग मिट्टी के व्यवसाय से जुड़े है उनके लिए आज का दिन फायदेमंद रहेगा।

कर्क : आज आपका दिन शानदार रहेगा। किसी बात को लेकर भाई- बहन से विचार विमर्श करेंगे। आज किसी से भी बेवजह मजाक करने से आपको बचना चाहिए। कोई महत्वपूर्ण काम पूरा होने से मन खुश रहेगा।

सिंह : आज आपका दिन ताजगी से भरा रहेगा। आज आपके मन मेंबहुत-सी सकारात्मक भावनाएं आयेंगी। इस राशि के जो लोग जॉब की तलाश में है उन्हें आज जॉब के सुनहरे अवसर प्राप्त होंगे। आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा।

कन्या : आज आपका दिन नई सौगात लेकर आया है। आज करियर संबंधी कोई शुभ समाचार मिलेगा, जिससे घर का वातावरण खुशनुमा हो जायेगा। सेहत आज फिट रहेगी। मन में पैसों को लेकर कई तरह के विचार आ सकते हैं।

तुला: आज आपका दिन लकी रहेगा। आज आप जो भी करें, अच्छे से समझकर करें, फायदा होगा। सरकारी कामों में किसी अनुभवी से सलाह मिल सकती है, जो आपके बहुत काम आ सकती है।

वृश्चिक : आज आपका दिन सुनहरे पल लेकर आया है। आज पारिवार का माहौल खुशनुमा बना रहेगा। आज आप कुछ नया करने के लिए नए तरीके अपना सकते हैं। काम करने में आसानी होगी।

धनु : आज आपका दिन अच्छा रहेगा। ऑफिस में किसी सहकर्मी से मदद मिल सकती है। कार्यक्षेत्र में तरक्की होनी तय है। इस राशि की महिलाएं शॉपिंग के लिए जा सकती हैं।

मकर : आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। दाम्पत्य रिश्ते में नई ताजगी महसूस करेंगे। पहले किये हुये निवेश से आज लाभ मिलेगा। आज आपकी कोशिशें पूरी हो सकती हैं। आप नए लोगों से संपर्क कर सकते हैं।

कुंभ : राशि आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। अपने बिजनेस में नये प्रयोग करने में आप सफल होंगे। आज आप जो भी सोचेंगे, उसमें आपको सफलता मिलेगी। पहले किये गये कामों का आज बेहतर परिणाम प्राप्त होगा।

मीन : आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज किसी बड़े मामलों पर समझौता करने और सहयोग करने के लिए आप तैयार रहें। रुके हुए काम आज पूरे हो जाएंगे। आज अपने कामों में कामयाबी का परचम लहरायेंगे।

आंखों को नुकसान पहुंचाती है विटामिन बी-3 की हाई डोज

आंखें हमारे शरीर का सबसे नाजुक हिस्सा है, जिसकी प्रॉपर केयर बहुत ज्यादा जरूरी होती है. नहीं तो इससे आंखों में मोतियाबिंद, रतौंधी, आईसाइट कम होना जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं, इसलिए विटामिन से भरपूर चीजें खाने की सलाह दी जाती है, क्योंकि विटामिन ए आंखों के लिए बहुत ज्यादा जरूरी होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कुछ ऐसे विटामिन भी है, जो आंखों के लिए नुकसानदायक होते है और अगर इसकी मात्रा ज्यादा हो जाए तो यह सीधे आंखों को प्रभावित करते हैं. तो चलिए आज आपको बताते हैं कि कौन से विटामिन की अधिकता आंखों पर बुरा प्रभाव डालती है.

इस विटामिन की अधिकता कर सकती है आंखों को डैमेज

नियासिन या विटामिन बी-3 का उपयोग आमतौर पर कोलेस्ट्रॉल को कम करने और हाइपरलिपिडिमिया के इलाज के लिए किया जाता है. लेकिन हाल ही में हुई एक रिसर्च के अनुसार इस विटामिन की ज्यादा खुराक आपकी आंखों को प्रभावित कर सकती है. दरअसल, नियासिन की हाई डोज के कारण मैक्युला में लिक्विड पदार्थ जमा हो जाता है, जिससे धुंधली दृष्टि और अन्य लक्षण पैदा हो जाते हैं. इसलिए डॉक्टर का मानना है कि कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए 1 दिन में 3 से 6 ग्राम से ज्यादा नियासिन नहीं लेना चाहिए.

आंखों की रोशनी के लिए करें इस विटामिन का सेवन

अगर आप अपने आंखों की रोशनी को बढ़ाना चाहते हैं, नंबर का चश्मा लगाने से बचना चाहते हैं या मोतियाबिंद और रतौंधी की समस्या को कम करना चाहते हैं, तो विटामिन ए से भरपूर चीजों का सेवन आपको करना चाहिए.

यह विटामिन आपको गाजर, पालक, शकरकंद जैसी चीजों में भरपूर मात्रा में मिलेगा. हालांकि, विटामिन ए की ज्यादा खुराक लेने से भी आंखों और अन्य अंगों को नुकसान पहुंच सकता है. दरअसल, अगर आप विटामिन ए की खुराक जरूरत से ज्यादा ले रहे हैं, तो यह टॉक्सिसिटी का कारण बन सकता है, इसलिए अपने डॉक्टर की सलाह पर ही विटामिन ए का सेवन किया जाना चाहिए.

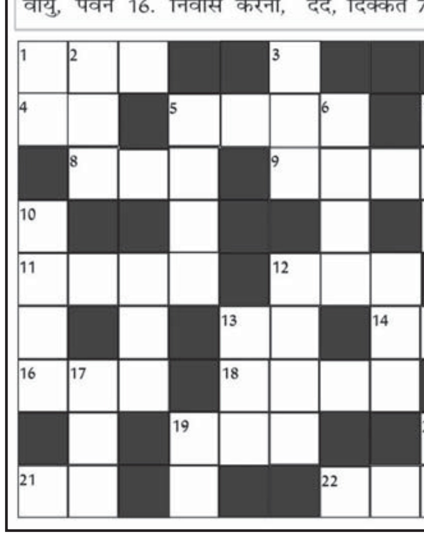
शब्द सामर्थ्य- 248

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिढ़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 247 का हल

पं	क्ति		स्वा	द		स	ब	ब
जा		सु	हा	ना			ली	द
ब	हु	धा		द	ल	ना		ल
		क	मा	न		ग	ह	ना
भं	व	र				वा	म	
गी	त		म	ज	बू	र		ट
	न	म	स्का	र				र
		र्या			बी		ना	का
सं	वि	दा		ब	स	च	ल	ना

सू-दोकू- 248

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.247 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