संपादकीय

स्माग का खतरनाक रूप

भारत अब दुनिया प्रति वर्ष सबसे ज्यादा कार्बन उत्सर्जन करने वाला देश बन गया है। भारत का उत्सर्जन चीन की तुलना में 22 गुना तेजी से बढ़ रहा है। इस वर्ष भारत के उत्सर्जन में 4.6 प्रतिशत की बढ़ोतरी का अनुमान लगाया गया है।

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र सहित देश के कई इलाकों में स्माग ने खतरनाक रूप अपना रखा है। अब यह हर साल की कहानी हो गई है- इस सीजन में धुंध और हवा में मौजूद प्रदूषक तत्वों से बना स्मॉग वातावरण पर छा जाता है।

जब यह हो जाता (या होने लगता) है, तब सरकारें और न्यायपालिका सब सक्रिय होती हैं। जब माहौल गुजर जाता है, तो सब भूल जाते हैं। इस सीजन में खासकर पंजाब के किसानों को खूब कोसा जाता है।

उनके पराली जलाने को राजधानी वासियों की मुसीबत का मुख्य कारण बताकर समस्या की असल वजहों को चर्चा से बाहर रखने में कामयाबी पा ली जाती है।

मगर अजरबैजान के बाकू में चल रहे संयुक्त राष्ट्र जलवायु सम्मेलन के मौके पर जारी दो रिपोर्टों पर ध्यान दीजिए। एक रिपोर्ट ग्लोबल कार्बन बजट प्रोजेक्ट नाम की संस्था है और दूसरी अमेरिका के ऊर्जा सूचना प्रशासन (ईआईए) की।

दोनों में शामिल आंकड़ों का निष्कर्ष है कि भारत अब दुनिया प्रति वर्ष सबसे ज्यादा कार्बन उत्सर्जन करने वाला देश बन गया है। भारत का उत्सर्जन चीन की तुलना में 22 गुना तेजी से बढ़ रहा है। इस वर्ष भारत के उत्सर्जन में 4.6 प्रतिशत की बढ़ोतरी का अनुमान लगाया गया है।

चीन में वृद्धि महज 0.2 प्रतिशत रहेगी, जबकि अमेरिका में 0.6 प्रतिशत की गिरावट आएगी। पूरे विश्व के उत्सर्जन में 1.1 फीसदी बढ़ोतरी होगी।

सकल घरेलू उत्पाद की तुलना में भारत में बढ़ोतरी 6.5 प्रतिशत और चीन में 4.5 प्रतिशत रहेगी। भारत में इस साल पेट्रोलियम की मांग 280 प्रतिशत बढ़ने का अनुमान है। चीन के लिए यह आंकड़ा 90 प्रतिशत और अमेरिका के लिए 40 प्रतिशत है।

तात्पर्य यह कि भारत में जलवायु का बिना कोई ख्याल किए कार्बन उत्सर्जन को अनियंत्रित बनाए रखा जा रहा है। पिछले दस साल में पर्यावरण मानदंडों के पालन संबंधी नियमों में जिस तेजी से ढील दी गई है, उस पर गौर करें, तो ये बात और साफ हो जाती है। स्पष्टत: अपने देश में यह समझ बनाने का कोई प्रयास नहीं है कि पर्यावरण रक्षा अपने लिए है, ना कि यह दुनिया पर कोई एहसान है।

गौतम अदाणी, भतीजे सागर पर रिश्वत का कोई आरोप नहीं: यूएस डीओजे

नई दिल्ली

गौतम अदाणी, उनके भतीजे सागर अदाणी और वरिष्ठ अधिकारी विनीत जैन पर अमेरिकी डीओजे द्वारा कोई रिश्वतखोरी का आरोप नहीं है। यह जानकारी अदाणी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड (एजीईएल) ने स्टॉक एक्सचेंज में जमा की गई ताजा रिपोर्ट में दी है।

अदाणी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड ने दावा किया है कि अदाणी अधिकारियों पर रिश्वत या भ्रष्टाचार के आरोप लगाने वाली सभी खबरें गलत हैं।

अदाणी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड (एजीईएल) ने अपनी फाइलिंग में कहा है कि अदाणी अधिकारियों पर रिश्वत और भ्रष्टाचार के आरोपों की खबरें गलत हैं। एजीईएल के अनुसार, कुछ मीडिया रिपोर्टों में दावा किया गया है कि हमारे डायरेक्टर्स, गौतम अदाणी, सागर अदाणी और विनीत जैन पर अमेरिकी विदेशी भ्रष्ट आचरण अधिनियम (एफसीपीए) के उल्लंघन का आरोप लगाया गया है। ऐसे दावे पूरी तरह गलत हैं।

एजीईएल ने आगे कहा, गौतम अदाणी, सागर अदाणी और विनीत जैन पर अमेरिकी न्याय विभाग (डीओजे) के आरोपपत्र या अमेरिकी सिक्योरिटीज एंड एक्सचेंज कमीशन (एसईसी) के सिविल कंप्लेंट में एफसीपीए के किसी भी उल्लंघन का आरोप नहीं लगाया गया है।

किसी कानूनी अभियोग में काउंट का मतलब अभियुक्त के खिलाफ लगाए गए व्यक्तिगत आरोपों से होता है।

डीओजे के अभियोग में पांच काउंट (आरोप) हैं, लेकिन काउंट एक: ''एफसीपीए का उल्लंघन करने की साजिश'' में गौतम अदाणी, सागर अदाणी और विनीत जैन का नाम नहीं है और इन्हें इस काउंट से बाहर रखा गया है। इसी तरह, काउंट पांच: ''न्याय में रुकावट डालने की साजिश'' (पेज 41) में भी इन तीनों का नाम नहीं है।

अभियोग का काउंट एक, जो भ्रष्टाचार और रिश्वतखोरी के आरोपों से संबंधित है, में केवल एज्युर पावर और सीडीपीक्यू (क्यूबेक का एक कनाडाई संस्थागत निवेशक और एज्युर का सबसे बड़ा शेयरधारक) के रंजीत गुप्ता, सिरिल कैबनेस, सौरभ अग्रवाल, दीपक मल्होत्रा और रूपेश अग्रवाल का नाम है। इस काउंट में किसी भी अदाणी अधिकारी का नाम अमेरिकी न्याय विभाग (डीओजे) ने नहीं लिया है।

हालांकि, डीओजे के अभियोग को लेकर विभिन्न मीडिया (विदेशी और भारतीय) की गलत समझ, अदाणी के डायरेक्टर्स पर अमेरिकी डीओजे और एसईसी द्वारा भ्रष्टाचार और रिश्वतखोरी के आरोपों के बारे में गलत और लापरवाह रिपोर्टिंग का कारण बना है।

अदाणी अधिकारियों पर केवल काउंट 2: कथित सिक्योरिटीज धोखाधड़ी साजिश, काउंट 3: कथित वायर धोखाधड़ी साजिश, और काउंट: कथित सिक्योरिटीज धोखाधड़ी के आरोप लगाए गए हैं।

डीओजे के अभियोग में यह कोई प्रमाण नहीं है कि अदाणी अधिकारियों ने भारतीय सरकारी अधिकारियों को रिश्वत दी थी। अभियोग और शिकायत केवल इस बात पर आधारित हैं कि रिश्वत देने का वादा किया गया था या उस पर चर्चा की गई थी।

यह सब केवल अनुमान और एज्युर पावर और सीडीपीक्यू के पूर्व कर्मचारियों की सुनी-सुनाई बातों पर आधारित है, जिससे अमेरिकी डीओजे और यूएस एसईसी द्वारा अदाणी के खिलाफ की गई कार्रवाई कानूनी और नैतिक रूप से बहुत कमजोर बनती है।

अमेरिका की बिना आधार वाली कार्रवाई और लापरवाह गलत रिपोर्टिंग के कारण भारतीय समूह को अंतरराष्ट्रीय परियोजनाओं का रद्द होना, वित्तीय बाजार पर असर और रणनीतिक साझेदारों, निवेशकों और जनता द्वारा अचानक जांच-पड़ताल जैसे बड़े नुकसान उठाने पड़े हैं।

अदाणी ग्रुप भारत की सबसे बड़ी इंफ्रास्ट्रक्चर कंपनी है, जिसकी ग्लोबल एनर्जी और लॉजिस्टिक्स सेक्टर में बड़े ऑपरेशंस हैं। पिछले कुछ सालों में, यह भारतीय समूह अंतरराष्ट्रीय बाजारों में अपने काम को बढ़ा रहा है और अफ्रीका, बांग्लादेश, श्रीलंका, इजराइल, ऑस्ट्रेलिया आदि में कई अमेरिकी और चीनी कंपनियों से सीधी प्रतिस्पर्धा कर रहा है।अमेरिकी डीओजे के अभियोग की जानकारी मिलने के बाद से, इस समूह को अपनी 11 लिस्टेड कंपनियों में लगभग 55 बिलियन डॉलर का बाजार मूल्य नुकसान झेलना पड़ा है।

चैंपियंस लीग: लेवांडोव्स्की का 100वां गोल, बार्सा ने ब्रेस्ट को आसानी से हराया

बार्सिलोना। एफसी बार्सिलोना के स्ट्राइकर रॉबर्ट लेवांडोव्स्की ने यूईएफए चैंपियंस लीग में अपना 100वां गोल किया, क्योंकि उन्होंने ब्रेस्ट पर अपनी टीम की 3-0 की जीत में स्कोरिंग की शुरुआत की।

ब्रेस्ट के गोलकीपर मार्को बिज़ोट की गलती के बाद लेवांडोव्स्की ने 10वें मिनट में पेनल्टी के साथ बार्सिलोना को आगे कर दिया, जिन्होंने स्ट्राइकर की पीठ पर हमला किया और उसे गिरा दिया।

सिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, यह लेवांडोव्स्की का चैंपियंस लीग में छठा गोल था, साथ ही यह उनका 100वां गोल भी था।

स्टैंड से लैमिन यामल की मौजूदगी में, बार्सिलोना ने पहले हाफ पर नियंत्रण बनाए रखा, जिसमें फ़र्मिन लोपेज़ ने एक और मौके पर गोल करने से पहले राफिन्हा की सहायता के बाद गोल करने का मौका गंवा दिया।

इसके बाद राफिन्हा की बारी आई, क्योंकि गेंद लंबे बिल्डअप के बाद उनके पास पहुंची लेकिन उनके शॉट को डिफलेक्ट कर दिया गया जिससे बार्सा को कॉर्नर मिला।

भारत का दूध उत्पादन 2023-24 में 4 प्रतिशत बढ़ा, 239 मिलियन टन के हुआ पार

नई दिल्ली

भारत का दूध उत्पादन 2023-24 में 4 प्रतिशत बढक़र 239.3 मिलियन टन हो गया है। केंद्रीय मत्स्य पालन, पशुपालन और डेयरी मंत्री राजीव रंजन सिंह ने हाल ही में यह जानकारी दी। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि दूध की प्रति व्यक्ति उपलब्धता भी 2022-23 में 459 ग्राम प्रतिदिन से बढक़र 2023-24 में 471 ग्राम प्रतिदिन हो गई है। उन्होंने कहा कि भारत के दूध उत्पादन में औसत वृद्धि दुनिया के औसत 2 प्रतिशत के मुकाबले 6 प्रतिशत रही है।

सरकार ने राष्ट्रीय दुग्ध दिवस 2024 के अवसर पर बुनियादी पशुपालन सांख्यिकी 2024 जारी की, जिसे हर साल 26 नवंबर को श्वेत क्रांति के जनक वर्गीज कुरियन के सम्मान में मनाया जाता है, जिनका जन्म इसी दिन हुआ था।

राष्ट्रीय दुग्ध दिवस मनाने के लिए आयोजित एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए केंद्रीय मंत्री ने कहा कि उत्पादकता में सुधार के कारण 2023-24 में दूध उत्पादन बढक़र लगभग 239 मिलियन टन हो गया है।

रिपोर्ट के अनुसार, विदेशी/संकर नस्ल मवेशियों से दूध उत्पादन में 8 प्रतिशत की वृद्धि हुई है और पिछले वर्ष की तुलना में 2023-24 में देशी मवेशियों से दूध उत्पादन में 44.76 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

रिपोर्ट के अनुसार, 2023-24 में कुल अंडा उत्पादन 3.17 प्रतिशत बढक़र 142.77 बिलियन हो गया।

रिपोर्ट में कहा गया है कि प्रति व्यक्ति अंडे की उपलब्धता 103 अंडे प्रति वर्ष है। अंडा उत्पादन में भारत दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा देश है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि मांस उत्पादन में 4.95 प्रतिशत की वृद्धि हुई है और 2023-24 में 10.25 मीट्रिक टन तक पहुंचने का अनुमान है। देश में कुल ऊन उत्पादन 33.69 मिलियन किलोग्राम आंका गया है।

केंद्रीय मंत्री ने डेयरी किसानों को संगठित क्षेत्र में लाने की आवश्यकता पर जोर दिया क्योंकि इससे दूध उत्पादन और उनकी आय बढ़ेगी और बिचौलियों को खत्म किया जा सकेगा।

उन्होंने डेयरी उत्पादों के निर्यात को बढ़ावा देने की आवश्यकता पर भी बात की।

केंद्रीय मंत्री ने डेयरी किसानों से अपने पशुओं का टीकाकरण करने को कहा क्योंकि सरकार उन्हें बीमारी से बचाने में मदद करने के लिए मुफ्त टीकाकरण प्रदान कर रही है।

मुंबई उपनगर में रेल यात्रियों को बड़ी राहत, 13 नई एसी लोकल ट्रेन सेवाएं शुरू

मुंबई

मुंबई उपनगर क्षेत्र में सफर करने वाले यात्रियों के लिए बड़ी राहत की खबर है। पश्चिम रेलवे ने 27 नवंबर 2024 से मुंबई उपनगरीय खंड पर 13 नई एसी लोकल ट्रेन सेवाओं की शुरुआत करने का निर्णय लिया है। इन नई सेवाओं के साथ ही एसी लोकल ट्रेनों की कुल संख्या 96 से बढक़र 109 हो जाएगी। वहीं, शनिवार और रविवार को भी एसी लोकल ट्रेनों की संख्या बढक़र 52 से 65 हो जाएगी।

पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विनीत अभिषेक की ओर से जारी प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, यात्रियों के बीच एसी लोकल ट्रेनों की बढ़ती लोकप्रियता और मांग को देखते हुए यह कदम उठाया गया है। यात्रियों की बढ़ती संख्या और एसी सेवाओं की बढ़ती आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए, पश्चिम रेलवे ने 12 नॉन-एसी कार सेवाओं को बदलकर 13 नई एसी लोकल ट्रेन सेवाओं की शुरुआत की है। इन नई एसी लोकल ट्रेनों से यात्रा करने वालों की सुविधा में इजाफा होगा और अधिक यात्रियों को बेहतर सुविधाएं मिलेंगी। पश्चिम रेलवे द्वारा शुरू की जा रही इन नई एसी लोकल ट्रेनों का नियमित परिचालन 27 नवंबर से शुरू होगा। पहली एसी लोकल ट्रेन चर्चगेट से सुबह 12:34 बजे रवाना होगी, और इसके बाद सभी नई एसी ट्रेनें समय सारणी के अनुसार चलेंगी। इन 13 नई एसी लोकल ट्रेनों में से 6 अप दिशा में और 7 डाउन दिशा में चलेंगी। अप दिशा में, विरार-चर्चगेट और भायंदर-चर्चगेट के बीच 2-2 सेवाएं, जबकि विरार-बांद्रा और भायंदर-अंधेरी के बीच एक-एक सेवा शुरू की जाएगी। डाउन दिशा में, चर्चगेट-विरार के बीच दो सेवाएं, चर्चगेट-भायंदर, अंधेरी-विरार, बांद्रा-भायंदर, महालक्ष्मी-बोरीवली और बोरीवली-भायंदर के बीच एक-एक सेवा शुरू की जाएगी।

पश्चिम रेलवे पर एसी लोकल सेवाओं की कुल संख्या 109 हो जाएगी, लेकिन यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कुल लोकल सेवाओं की संख्या में कोई बदलाव नहीं होगा। पश्चिम रेलवे पर 109 एसी लोकल ट्रेन सेवाओं के साथ-साथ, अन्य लोकल ट्रेनों की कुल संख्या 1406 बनी रहेगी।

पश्चिम रेलवे के अधिकारियों का कहना है कि इन नई एसी लोकल ट्रेनों से भारी भीड़ और यात्रियों की बढ़ती संख्या को बेहतर तरीके से संभाला जा सकेगा। खासकर गर्मी के दिनों में जब एयर कंडीशनिंग की सुविधा अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

दबंग दिल्ली केसी ने पटना पाइरेट्स के मुंह से जीत खींची, मुकाबला 39-39 से टाई कराया

नोएडा

दबंग दिल्ली केसी ने पटना पाइरेट्स के मुंह से जीत खींचते हुए नोएडा इंडोर स्टेडियम में मंगलवार को रिवेंज वीक के तहत खेले गए प्रो कबड्डी लीग के 11वें सीजन के 78वें मैच को 39-39 से टाई करा लिया। यह इस सीजन का कुल सातवां, दिल्ली का तीसरा और पटना का पहला टाई है।

30वें मिनट तक पटना 33-25 से आगे चल रहे थे लेकिन फिर दिल्ली ने आशीष के सुपर रेड की बदौलत वापसी की राह पकड़ी और पटना को आलआउट करते हुए लीड भी ले ली लेकिन फिर पटना ने संयम बनाए रखते हुए मैच टाई करा लिया। पटना के लिए देवांक ने 15 अंक बनाए जबकि दीपक और अंकित ने क्रमश: 7 और 5 अंक लिए।

दिल्ली के लिए आशू ने एक बार फिर सुपर-10 लगाया जबकि सुपर रेड के साथ आशीष ने सात अंक बटोरे। नवीन ने भी 6 अंक का योगदान दिया। इस मैच के बाद दोनों टीमें क्रमश: छठे और सातवें स्थान पर ही बनी हुई हैं।

दोनों टीमों ने शानदार शुरुआत की। पांच मिनट बाद पटना 6-5 से आगे थे। इसमें देवांक के चार और सुपर रेड के साथ आशू के तीन अंक शामिल है। इस बीच आशीष ने पहली रेड पर आए और अयान को लपक स्कोर 6-6 कर दिया। इस बीच अंकित ने डू ओर डाई रेड पर आशू का शिकार कर पटना को आगे कर दिया।

आशीष ने हालांकि देवांक को एंकल होल्ड कर मामला बराबर कर दिया। इसके बाद पांच के डिफेंस में नवीन डू ओर डाई रेड पर आए लेकिन लपक लिए गए। 10 मिनट बाद पटना 8-7 से आगे थे। ब्रेक के बाद पटना दो अंक से आगे थे और दिल्ली के लिए सुपर टैकल आन था, जिसका वे फायदा नहीं ले सके और आलआउट होकर 8-14 से पीछे हो गए।

आलइन के बाद पटना ने 1 के मुकाबले देवांक के मल्टी प्वाइंट रेड की बदौलत छह अंक लेकर फासला बढ़ा दिया। पटना ने इस तरह 20-9 स्कोर के साथ पाला बदला। देवांक अपना सुपर-10 पूरा कर चुके थे। दिल्ली के लिए सुपर टैकल आन था लेकिन वे इसका फायदा नहीं ले सके और दूसरी बार आलआउट हुए। अब पटना 24-11 से आगे थे।

दुलकर सलमान की लकी भास्कर 28 नवंबर से नेटफ्लिक्स पर होगी स्ट्रीम

मलयालम फिल्मों के सुपरस्टार दुलकर सलमान की पिछली रिलीज फिल्म लकी भास्कर काफी सफल रही थी। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर दर्शकों का भरपूर प्यार कमाया था। अब इस फिल्म की ओटीटी रिलीज का इंतजार कर रहे फैंस के लिए नई खुशखबरी सामने आई है। फिल्म अब जल्द ही दिग्गज ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर रिलीज होने वाली है।

नेटफ्लिक्स ने इस फिल्म के डिजिटल अधिकार हासिल कर लिए हैं और ये फिल्म अब 28 नवंबर से इस पर स्ट्रीम होगी। आज नेटफ्लिक्स ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर पोस्ट साझा कर जानकारी दी है कि फिल्म तेलुगु, मलयालम, तमिल, कन्नड़ और हिंदी में भी इस प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध होगी। फिल्म के सिनेमाघर और ओटीटी रिलीज के बीच महज एक महीने का अंतर है। ऐसे में अब ये देखना दिलचस्प होगा कि फिल्म को ओटीटी पर दर्शकों से कैसी प्रतिक्रिया मिलती है।

फिल्म में दुलकर सलमान, भास्कर नाम के व्यक्ति का किरदार निभा रहे हैं, जो एक बैंकर है। शुरू में भास्कर को दैनिक जीवन की नीरस दिनचर्या जीते हुए दिखाया जाता है, लेकिन अचानाकर से उसकी जिंदगी में सब कुछ बदल जाता है। 1980 के दशक के अंत और 1990 के दशक की शुरुआत में बनी यह फिल्म एक साधारण बैंक कैशियर, लकी भास्कर की दिलचस्प, अशांत और असाधारण जीवन के सफर को दर्शाती है।

कार्तिक आर्यन की फिल्म वर्ल्डवाइड 400 करोड़ी क्लब में शामिल, कमाई में फिर पीछे छूटी सिंघम अगेन

भूल भूलैया 3 और सिंघम अगेन को बॉक्स ऑफिस पर रिलीज हुए 25 दिन हो चुके हैं. सिनेमाघरों में रूब बाबा का क्रेज अभी भी बरकरार है. कार्तिक आर्यन की हॉरर कॉमेडी ने दुनियाभर में 400 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है. वहीं सिंघम अगेन सिनेमाघरों से उतरते नजर आ रही हैं. अजय देवगन की फिल्म चौथे सोमवार को सबसे कम कमाई की है.

1 नवंबर को दिवाली पर रिलीज हुई भूल भुलैया 3 और सिंघम अगेन ने बॉक्स ऑफिस पर लगातार दमदार प्रदर्शन किया है. पहले हफ्ता सिंघम अगेन के नाम रहा है. लेकिन बाद में कार्तिक आर्यन की हॉरर कॉमेडी ने अपनी रफ्तार पकड़ी और रोहित शेट्टी की कॉप यूनिवर्स को पछाड़ने में सफल रही.

अनीस बज्मी की निर्देशित हॉरर कॉमेडी भूल भुलैया 3 के लिए चौथा वीकेंड शानदार रहा है.

आज का राशिफल

मेष: आज आपका दिन कुछ नया सिखाने वाला है। आज आप किसी अपने पुराने मित्र की सहायता करेंगे। आप दैवीय सहयोग से हर फील्ड में बढ़ेंगे। अपने विरोधियों से विशेष रूप से सावधान रहें। स्टील का बिजनेस सफल रहेगा और अधिक लाभ मिलेगा।

वृष: आज आपका दिन आपके जीवन में नया बदलाव लेकर आएगा। आज टेंशन अधिक रहेगी। रुका हुआ काम फिर से शुरू होगा। आपका स्नेही स्वभाव होने के कारण आपके सहयोगी लाभ उठाएंगे। बुरी संगतियो से बचना चाहिए क्योंकि आज हानि हो सकती है।

मिथुन: आज आपका दिन नई उमंगो के साथ शुरू होने वाला है। नये स्थान पर जाने का योग है। आपकी टेंशन दूर होगी। अपना काम बहुत मेहनत और लगन से करेंगे। बड़ों-बुजुर्गों के आशीर्वाद से आप सफलता को छुएंगे।

कर्क: आज आपके दिन की शुरुआत अपनों के साथ होगी। अनावश्यक खर्च से बचे, जिससे आपकी आमदनी बढ़ेगी। प्राइवेट जॉब करने वालों की आय बढऩे की संभावना है। बिजनेस करने वालों को आज ज्यादा मुनाफा मिलेगा।

सिंह: आज अपने दिन की शुरुआत नये तरीके से करेंगे। आज आप किसी धार्मिक स्थान पर जा सकते है। आपको सर्दी से संबंधित बुखार का सामना करना पड़ेगा जिस से आपको सर्दी से बचना होगा।

कन्या: आज आपका दिन बहुत बढिय़ा रहने वाला है। आज आप एनर्जेटिक रहेंगे। सोशल मीडिया पर आपकी वीडियो को ज्यादा से ज्यादा लोग पसंद करेंगे, जिससे आपके फाल्लोवर्स बढ़ेंगे। आज राजकीय कामों में सफलता मिलेगी।

तुला: आज आपका दिन आपके जीवन में नया बदलाव लायेगा। मेहनत करने से सारा काम आपका आसान होता रहेगा। ट्रांसपोर्ट के व्यापारी आज किसी बुकिंग का अच्छा लाभ कमाएंगे। दाम्पत्य जीवन का सुख आनन्द मिलेगा।

वृश्चिक: आज आपको कोई भागदौड़ वाला काम करना पड़ सकता है। कार्य के प्रति आपकी मेहनत से ऑफिस में आपका स्तर ऊंचा होगा। किसी पारिवारिक सदस्य से आपको सहायता मिलेगी।

धनु: आज आपका दिन बहुत ज्यादा ही खुशहाल रहने वाला है। आप किसी धार्मिक कार्य को करेंगे। परिवार वालों के साथ ट्रिप पर जाने का प्लान कैंसिल होने की संभावना है।

मकर: आज आपको किसी मरीज़ की सेवा करने का मौका मिलेगा। ब्लड प्रेशर के मरीजों को आज काफी हद तक आराम मिलेगा। आप धैर्यवान है इसलिए धैर्य रख के काम को करना होगा।

कुंभ: आज आपका दिन बहुत ही ज्यादा बढिय़ा रहने वाला है। आपको जिंदगी में कोई नया कदम उठाने का अवसर मिलेगा जो आपकी जिंदगी में नया मोड़ लायेगा। पॉजिटिव सोच बनाये रखें। आज आपको कोई सरप्राइज गिफ्ट देगा।

मीन: आज आपका दिन मिला जुला रहने वाला है। साहित्यिक जगत से जुड़े लोगों को आज सम्मान मिलेगा। प्रॉपर्टी लेने का विचार बना रहे लोग आज प्रॉपर्टी डीलर से मिलेंगे। रुके हुए कार्यों को पूरा करने का सही समय है।

सर्दियों में अपने गले को साफ रखने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय

इन दिनों सर्दी बढ़ रही है और हवाएं अधिक ठंडी होती जा रही हैं। इस मौसम के दौरान ही सबसे अधिक लोग बुखार और जुखाम की चपेट में आते हैं।इसके अलावा सर्दियों में ज्यादातर लोगों का गला सूख जाता है, उसमें बलगम जम जाता है और खराश होने लगती है। अगर आप भी इन परेशानियों से जूझ रहे हैं तो यह लेख आपके काम आएगा।आइए गले को साफ रखने और खराश दूर करने के घरेलू नुस्खे जानते हैं।

भाप लें- स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, सर्दियों के दौरान चलने वाली हवा सूखी और ठंडी होती है, जो गले को सुखा देती है।इससे निपटने के लिए भाप लेना सबसे प्रभावी नुस्खा हो सकता है। इसके लिए आप हियूमिडिफायर का उपयोग कर सकते हैं या गर्म पानी से भाप ले सकते हैं।एक बर्तन में गर्म पानी लें और अपने चेहरे को तौलिये से ढककर बर्तन की ओर झुकें। इससे आपकी नाक के जरिए भाप गले में जाएगी ओर आपको आराम मिलेगा।

नमक के पानी से गरारे करें - सर्दियों में जब भी आपको लगे की आपके गले में दर्द है, खराश है या गला बैठ गया है, तो गुनगुने पानी से गरारे करें।यह एक सदियों पुराना नुस्खा है, जो गले को साफ करने में मदद करता है।एक गिलास में गर्म पानी लें और उसमें आधा चम्मच नमक मिला दें। अब इस पानी को मुंह में भरें और गरारे करते हुए पी जाएं।ऐसा करने से आपके गले की सिकाई हो जाएगी और आपको दर्द नहीं होगा।

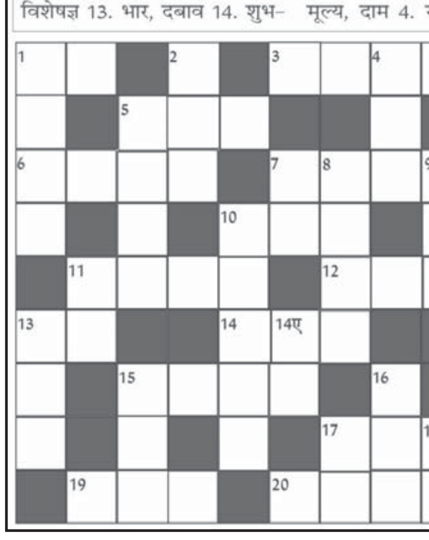
गले को ढककर रखें - सर्दियों के दौरान अगर आप गले की समस्याओं से बचना चाहते हैं तो उसे ढककर रखें। बाहर जाने से पहले गले में मफलर ओढ़ें, बंद गले वाले स्वेटर पहनें या शॉल लपेट लें।इनके जरिए आपके गले में हवा नहीं लगेगी और वह अच्छी तरह से गर्म रहेगा। साथ ही, मफलर आदी पहनने से आपका संपूर्ण लुक भी बेहद आकर्षक बन जाएगा।सर्दियों में गले की सिकाई करने के लिए आप हल्दी वाली कॉफी बनाकर पी सकते हैं।

गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें - सर्दियों में ठंडा पानी या ठंडी चीजों के सेवन से बचना चाहिए, क्योंकि इनके कारण गला खराब हो सकता है। इनके बजाय अपनी डाइट में गर्म पेय पदार्थ शामिल करें।ग्रीन टी, कॉफी, चाय और दूध जैसे गर्म पेय पदार्थों के सेवन से आपके गले की सिकाई होती रहेगी और आप जल्द आराम महसूस करने लगेंगे।इसके अलावा, अपने पास गर्म पानी से भरी बोतल रखें और दिनभर उसका सेवन करते रहें।

शब्द सामर्थ्य- 249

बाएं से दाएं
1. ठुड्डी पर के बाल, ठुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे
1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 248 का हल

सू-दोकू- 249

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

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 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.248 का हल

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