

संपादकीय

झगड़े खत्म हो जाने चाहिए

जब तक उपासना स्थल अधिनियम अस्तित्व में है, हर पूजा स्थल की 15 अगस्त 1947 को जो स्थिति थी, उसमें कोई बदलाव नहीं किया जा सकता। वह कानून अस्तित्व में रहे, और उसका खुलेआम उल्लंघन भी हो, यह कतई उचित नहीं है।

उत्तर प्रदेश के संभल में प्रशासन की जो भूमिका रही, उसे कानून के राज और न्याय भावना की कसौटियों पर सिरे से अनुचित माना जाएगा। पहली बात, जब तक उपासना स्थल अधिनियम अस्तित्व में है, हर पूजा स्थल की 15 अगस्त 1947 को जो स्थिति थी, उसमें कोई बदलाव नहीं किया जा सकता। वह कानून अस्तित्व में रहे, और उसका खुलेआम उल्लंघन भी होता रहे, तो यही कहा जाएगा कि देश में कानून और सविधान का कोई मूल्य नहीं रह गया है। ना ही सुप्रीम कोर्ट की इस भावना की कोई कदर होती दिख रही है कि अयोध्या विवाद के हल होने के बाद अब मंदिर-मस्जिद के झगड़े खत्म हो जाने चाहिए।

फिर भी पूजा स्थलों के स्थिति में परिवर्तन करना अगर सत्ता पक्ष का पजेंडा है, तो उसे पहले संयद से इस अधिनियम को रद्द करवा देना चाहिए। जहां तक संभल की बात है, तो वहां कोर्ट ने बिना दूसरे पक्ष को सुने एक मस्जिद के सर्वे का आदेश दिया। कोई याचिका आई थी, तो क्या उचित नहीं होता कि अदालत पहले दूसरे संबंधित पक्ष को नोटिस जारी कर उसका जवाब मांगती? फिर प्रशासन ने इतना उत्साह दिखाया कि कोर्ट का आदेश आने के कुछ घंटों के अंदर ही सर्वे शुरू कर दिया। हैरतअंगेज है कि एक सर्वे होने के बाद फिर दूसरे सर्वे के लिए टीम गई। उसी समय पुलिस और दूसरे पक्ष की भीड़ में टकराव हुआ। तब फायरिंग में चार लोग मारे गए।

सत्ताधारी नेताओं के सामने सवाल है कि वे भारत को कहाँ ले जाना चाहते हैं? क्या वे देश को सतत सांप्रदायिक उथल-पुथल में धकेल देना चाहते हैं? भारतीय जनता पार्टी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ को अपना मातृ संगठन मानती है। संघ प्रमुख मोहन भागवत ने 2022 में कहा था कि हर मस्जिद के नीचे शिवलिंग छुंढने की प्रवृत्ति छोड़ी जानी चाहिए। भाजपा इस पर भी गौर करती, तो उसकी सरकारें पूजा स्थलों को लेकर नर-नए विवाद खड़ा करने की फैलती राह रही प्रवृत्ति पर रोक लगाने के लिए कारगर कदम उठातीं। लेकिन धारणा इसके उलट बनती जा रही है। इस पर पार्टी नेतृत्व को अविलंब आत्म-निरीक्षण करना चाहिए।

ई-श्रम पोर्टल पर 30.43 करोड़ से अधिक असंगठित श्रमिक हैं रजिस्टर्ड: केंद्र

नई दिल्ली

संसद को सूचित किया गया कि सरकार के ई-श्रम पोर्टल पर 1 दिसंबर तक 30.43 करोड़ से अधिक असंगठित श्रमिक रजिस्टर्ड हैं।

केंद्रीय श्रम एवं रोजगार राज्य मंत्री शोभा करंदलाजे ने राज्यसभा में एक लिखित उत्तर में कहा कि ई-श्रम पोर्टल पर रजिस्टर्ड ग्रामीण क्षेत्रों के अनौपचारिक श्रमिकों की संख्या 1 दिसंबर तक 27.22 करोड़ है।

मंत्रालय ने आधार से जुड़े असंगठित श्रमिकों (एनडीयूडब्ल्यू) का एक राष्ट्रीय डेटाबेस बनाने के लिए 26 अगस्त, 2021 को ई-श्रम पोर्टल लॉन्च किया था।

ई-श्रम पोर्टल का उद्देश्य असंगठित श्रमिकों को उनकी खुद की घोषणा के आधार पर एक यूनिवर्सल खाता संख्या (यूएन)



प्रदान कर उन्हें रजिस्टर और सपोर्ट करना है।

ई-श्रम पर रजिस्ट्रेशन के लिए श्रमिकों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का भी इस्तेमाल किया जा रहा है।

मंत्रालय के अनुसार, असंगठित श्रमिकों को रजिस्ट्रेशन में मदद करने के लिए राज्य सेवा केंद्रों (एसएसके) और कॉमन सर्विस सेंटर की सेवाओं को शामिल किया गया है।

केंद्रीय बजट 2024-25 के

अनुसार, अन्य सरकारी वेबसाइटों के साथ ई-श्रम पोर्टल का इंटीग्रेशन 'वन-स्टॉप-सॉल्यूशन' की सुविधा प्रदान करेगा।

श्रम और रोजगार मंत्रालय ने असंगठित श्रमिकों को जल्द से जल्द ई-श्रम पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन करने के लिए पंचायती राज मंत्रालय, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय और ग्रामीण विकास मंत्रालय आदि जैसे अन्य मंत्रालयों से भी संपर्क किया है।

श्रम और रोजगार मंत्रालय ने कहा, ई-श्रम-वन स्टॉप सॉल्यूशन असंगठित श्रमिकों तक विभिन्न सरकारी योजनाओं की निर्बाध पहुंच को लेकर सहायक होगा। इससे असंगठित श्रमिकों के लिए बनाई गई योजनाओं के बारे में जागरूकता पैदा करने में मदद मिलेगी, साथ ही छूटे हुए संभावित लाभार्थियों की पहचान करने में आसानी होगी।

बुमराह का सामना करने को लेकर ज्यादा तनाव नहीं ले रहा हूं : ट्रेविस हेड

एडिलेड

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच एडिलेड ओवल में होने वाले डे-नाइट टेस्ट मैच से पहले, ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज ट्रेविस हेड ने कहा कि वह भारतीय तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह और गुलाबी गेंद से ज्यादा चिंतित नहीं हैं।

बुमराह, जो शुक्रवार को 31 साल के हो रहे हैं, ने पर्थ टेस्ट में पहले टेस्ट में 8 विकेट लिए थे, जिसमें एक पारी में लिए गए घातक पांच विकेट भी शामिल थे। उनकी इस शानदार

गेंदबाजी से भारत ने ऑस्ट्रेलिया को 295 रनों से हराया और पांच मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बनाई।

ट्रेविस हेड ने कहा, बुमराह स्टंप पर अटैक करना पसंद करते हैं। वह शॉर्ट गेंदों का भी अच्छा इस्तेमाल करते हैं और ज्यादा रन बनाने का मौका नहीं देते। लेकिन मेरा मानना है कि अगर आप अपने पैरों की मूवमेंट को लेकर सतर्क रहें और ध्यान दें कि वह कहाँ से आपको आउट कर सकते हैं तो बेहतर होगा। मैं इस पर फोकस करता हूँ और बाकी चीजों पर प्रतिक्रिया देता हूँ।

ट्रेविस हेड ने कहा, बुमराह स्टंप पर अटैक करना पसंद करते हैं। वह शॉर्ट गेंदों का भी अच्छा इस्तेमाल करते हैं और ज्यादा रन बनाने का मौका नहीं देते। लेकिन मेरा मानना है कि अगर आप अपने पैरों की मूवमेंट को लेकर सतर्क रहें और ध्यान दें कि वह कहाँ से आपको आउट कर सकते हैं तो बेहतर होगा। मैं इस पर फोकस करता हूँ और बाकी चीजों पर प्रतिक्रिया देता हूँ।

आरबीआई ने रेपो रेट को लगातार 11वीं बार रखा स्थिर, सीआरआर में की कटौती

नई दिल्ली

भारतीय रिजर्व बैंक की मॉनेटरी पॉलिसी कमिटी बैठक के नतीजों की शुक्रवार को घोषणा हो चुकी है। इस बार भी रेपो रेट में किसी तरह का कोई बदलाव नहीं किया गया।

आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास द्वारा की गई घोषणा के अनुसार, लगातार 11वीं बार रेपो रेट को 6.50 प्रतिशत पर स्थिर रखा गया है।

रेपो रेट में इस बार भी किसी तरह का बदलाव न होने को लेकर जानकार पहले से उम्मीद कर रहे थे। आरबीआई गवर्नर ने कहा

कि हमारी कोशिश आरबीआई अधिनियम के फ्लेक्सिबल टारगेटिंग फ्रेमवर्क का पालन करना है। प्राइस स्टेबिलिटी हमारी अर्थव्यवस्था की हर क्षेत्र के लिए महत्वपूर्ण है। यह लोगों की क्रय शक्ति को प्रभावित करती है, इसलिए इसका महत्व व्यवसायों के लिए भी है। आरबीआई गवर्नर के अनुसार, सीआरआर में 50 बेसिस प्वाइंट की कटौती का फैसला लिया गया है, जिसके बाद कैश रिजर्व रेप्यो को घटाकर 4 प्रतिशत कर दिया गया है।

सीआरआर किसी बैंक की कुल जमा का वह प्रतिशत होता है जिसे

आरबीआई ने जीडीपी विकास दर अनुमान को घटाकर 6.6 प्रतिशत किया

नई दिल्ली

भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा भारत की जीडीपी विकास दर अनुमान को वित्त वर्ष 2024-25 के लिए घटाकर 6.6 प्रतिशत कर दिया गया है। पहले यह 7.2 प्रतिशत था। यह जानकारी आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास ने शुक्रवार को दी।

उन्होंने बताया कि यह निर्णय इसलिए लिया गया क्योंकि इस वर्ष की दूसरी तिमाही में वास्तविक सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में 5.4 प्रतिशत की वृद्धि अनुमान से काफी कम रही।

दास ने आगे कहा कि भारत की ग्रोथ स्टोरी जारी है। हाई फ्रीक्वेंसी इंडिकेटर बता रहे हैं कि घरेलू आर्थिक गतिविधियों में आई सुस्ती चालू वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में बॉटम आउट हो गई है। इसकी वजह त्योहारी सीजन के कारण मांग में सुधार होना और ग्रामीण गतिविधियों में तेजी आना है।

दास ने बताया कि विकास में गिरावट का कारण औद्योगिक वृद्धि दर में भारी गिरावट थी, जो पहली तिमाही में 7.4 प्रतिशत से घटकर दूसरी तिमाही में 2.1 प्रतिशत रह गई।

इसका कारण विनिर्माण कंपनियों का कमजोर प्रदर्शन, खनन गतिविधियों में कमी और बिजली की कम मांग थी।

आगे कहा कि विनिर्माण क्षेत्र में कमजोरी व्यापक नहीं थी, बल्कि पेट्रोलियम उत्पादों, लोहा और इस्पात तथा सीमेंट जैसे विशिष्ट क्षेत्रों तक ही सीमित थी। औद्योगिक गतिविधि सामान्य होने और पिछली तिमाही के निचले स्तर से उबरने की उम्मीद है।

आरबीआई ने वित्त वर्ष 2024-25 की तीसरी तिमाही में जीडीपी विकास दर अनुमान को 7.4 प्रतिशत से घटाकर 6.8 प्रतिशत कर दिया है। वहीं, चौथी तिमाही के लिए जीडीपी विकास दर अनुमान को 7.4 प्रतिशत से घटाकर 7.2 प्रतिशत कर दिया है। वित्त वर्ष 2025-26 की पहली तिमाही के लिए जीडीपी विकास दर अनुमान को 7.3 प्रतिशत से घटाकर 6.9 प्रतिशत कर दिया है।

अक्टूबर की एमपीसी के बाद आरबीआई द्वारा भारत की जीडीपी विकास दर वित्त वर्ष 2024-25 के लिए 7.2 प्रतिशत रहने का अनुमान जताया गया था, जो कि वित्त मंत्रालय के आर्थिक सर्वे के अनुमान 6.5 से लेकर 7 प्रतिशत से ज्यादा था।

एडिलेड टेस्ट : मिशेल स्टार्क की शानदार गेंदबाजी, डिनर ब्रेक तक भारत का स्कोर- 82/4

एडिलेड

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर गावस्कर सीरीज में दूसरा टेस्ट मैच जारी है। एडिलेड में हो रहे डे-नाइट टेस्ट मैच का पहला सीजन मेजबान ऑस्ट्रेलिया के लिए बढ़िया रहा है। भारत ने इस मैच में टॉस जीतकर पहले बैटिंग करने का फैसला किया था। इसके जवाब में ऑस्ट्रेलिया ने डिनर ब्रेक तक भारत के चार शीर्ष बल्लेबाजों को आउट कर दिया है।

ब्रेक तक भारत का स्कोर 4 विकेट के नुकसान पर 82 रन हो चुका है। इस मैच में भारतीय टीम तीन बदलाव के साथ उतरी

है। कप्तान रोहित के अलावा शुभमन गिल और रविचंद्रन अश्विन की भी वापसी हुई है। हालांकि रोहित शर्मा इस बार ओपनिंग की जगह मिडिल ऑर्डर में खेल रहे हैं।

भारतीय पारी की बात करें तो यशस्वी जायसवाल के रूप में टीम इंडिया को पहली ही गेंद पर बड़ा झटका लगा। पर्थ टेस्ट के शतकवीर यशस्वी जायसवाल हालांकि इस पारी में पहली ही गेंद पर बगैर खाता खोले आउट हो चुके हैं। उनको मिशेल स्टार्क ने एलबीडब्ल्यू आउट किया। इसके बाद केएल



राहुल और शुभमन गिल के बीच बढ़िया अर्धशतकीय साझेदारी हुई।

केएल राहुल 64 गेंदों पर 37 रनों की पारी खेलकर आउट हुए और उनको मिशेल स्टार्क ने नाथन मैकस्वीनी के हाथों कैच आउट कराया। इस विकेट के बाद भारत के विकेट गिने का सिलसिला शुरू हो गया। जोश हेजलवुड की जगह पर प्लेइंग 11 में शामिल हुए तेज गेंदबाज स्कॉट बोलैंड ने शुभमन गिल को एलबीडब्ल्यू आउट कर दिया। गिल ने आउट होने से पहले 51 गेंदों पर 31 रनों की पारी खेली।

इसके बाद मिशेल स्टार्क ने सत्र की बड़ी सफलता हासिल करते हुए विराट कोहली को 7 रनों के स्कोर पर स्टीव स्मिथ के हाथों कैच आउट करा दिया। इस तरह से भारत के तीन विकेट केवल 12 रनों के स्कोर पर गिर गए।

इस सीरीज में भारतीय टीम 1-0 से आगे चल रही है। टीम इंडिया न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन मैचों की शुरुआत धमाकेदार की है। उन्होंने मेजबान टीम को पर्थ टेस्ट मैच में 295 रनों से हराया था। हालांकि डेन-नाइट टेस्ट मैचों में अपनी धरती पर ऑस्ट्रेलिया का रिकॉर्ड शानदार है।

एडिलेड टेस्ट : तीन बदलावों के साथ उतरा भारत, कप्तान रोहित की वापसी

एडिलेड

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज का दूसरा मैच एडिलेड ओवल में हो रहा है। बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी में यह डे-नाइट टेस्ट खेला जा रहा है। ऑस्ट्रेलिया का अपनी धरती पर डे-नाइट टेस्ट मैच में शानदार रिकॉर्ड रहा है। इस मुकामले में भारत के नियमित कप्तान रोहित शर्मा की वापसी हुई है। रोहित ने टॉस जीतकर पहले बैटिंग का फैसला लिया है।

भारत ने इस मुकामले में तीन बदलाव किए हैं जिसमें कप्तान रोहित के अलावा शुभमन गिल और रविचंद्रन अश्विन की भी वापसी हुई है। भारत ने पहली पारी की शुरुआत में रोहित शर्मा को मिडिल ऑर्डर में जगह देकर और ओपनिंग में यशस्वी जायसवाल के साथ केएल राहुल नजर आए पर्थ टेस्ट के शतकवीर यशस्वी जायसवाल हालांकि इस पारी में पहली ही गेंद पर बगैर खाता खोले आउट हो चुके हैं।

उनको मिशेल स्टार्क ने एलबीडब्ल्यू आउट किया। वहीं, मेजबान ऑस्ट्रेलिया ने अपनी प्लेइंग इलेवन के एक बदलाव किया है। तेज गेंदबाज जोश हेजलवुड की जगह पर स्कॉट बोलैंड को जगह

मिली है। इस सीरीज में भारतीय टीम 1-0 से आगे चल रही है। टीम इंडिया न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन मैचों की टेस्ट सीरीज के खराब प्रदर्शन के बाद ऑस्ट्रेलिया दौरे की शुरुआत धमाकेदार की है। उन्होंने मेजबान टीम को पर्थ टेस्ट मैच में 295 रनों से हराया था। भारत टीम विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल में जगह बनाने के लिए इस सीरीज में कम से कम चार टेस्ट मैच जीतने पर नजर बनाकर चल रही है।

एडिलेड टेस्ट मैच में भारत और ऑस्ट्रेलिया की प्लेइंग 11 इस प्रकार है-

भारत (प्लेइंग इलेवन): यशस्वी जायसवाल, केएल राहुल, शुभमन गिल, विराट कोहली, ऋषभ पंत (विकेटकीपर), रोहित शर्मा (कप्तान), नितीश रेड्डी, रविचंद्रन अश्विन, हार्षित राणा, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज

ऑस्ट्रेलिया (प्लेइंग इलेवन): उस्मान ख्वाजा, नाथन मैकस्वीनी, मार्नस लाभुरेन, स्टीव स्मिथ, ट्रेविस हेड, मिशेल मार्श, एलेक्स कैरी (विकेटकीपर), पैट कर्मिस (कप्तान), मिशेल स्टार्क, नाथन लियोन, स्कॉट बोलैंड

छावा की रिलीज टली, 14 फरवरी 2025 को रिलीज होगी विक्की कौशल की फिल्म

बॉलीवुड एक्टर विक्की कौशल की आने वाली एपिक हिस्टोरिकल एक्शन फिल्म छावा के मेकर्स ने इसकी रिलीज डेट पोस्टपोन कर दी है। अब छावा अल्टू अर्जुन की पैन-इंडिया फिल्म पुष्पा 2: द रूल से होने वाले क्लैश से बच गई है। पहले छावा का टकराव अल्टू अर्जुन स्टारर से होने वाली थी। लेकिन दोनों फिल्मों के मेकर्स ने समय रहते इस पर फैसला लिया और दोनों ने अपनी-अपनी फिल्मों का रिलीज डेट बदल दिया। विक्की कौशल स्टारर छावा की रिलीज डेट आगे बढ़ा दी गई है। अब यह फिल्म दिसंबर 2024



से बढ़ाकर फरवरी 2025 कर दी है। ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्श ने बुधवार शाम को सोशल मीडिया इसके बारे में जानकारी दी। तरण आदर्श के मुताबिक, विक्की कौशल, रश्मिका, अक्षय खन्ना की अपकमिंग फिल्म छावा की नई रिलीज डेट का अनाउंसमेंट, छावा अब 14 फरवरी 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज

के लिए तैयार है। तरण आदर्श के मुताबिक, रिलीज की तारीख काफी स्पेशल है क्योंकि यह 19 फरवरी 2025 को छत्रपति शिवाजी महाराज जयंती के साथ मेल खाती है। दिनेश विजन की निर्मित और लक्ष्मण उटेकर की निर्देशित इस फिल्म में विक्की कौशल छत्रपति शिवाजी महाराज के पुत्र छत्रपति संभाजी महाराज की भूमिका में हैं। छावा पहले 6 दिसंबर को रिलीज होने वाला था। विक्की कौशल की यह फिल्म अल्टू अर्जुन की एक्शन फिल्म पुष्पा 2 की रिलीज के एक दिन बाद सिनेमाघरों में उतरने वाली थी।

फिल्म बेबी जॉन का ट्रेलर 9 दिसंबर को होगा रिलीज, भव्य कार्यक्रम का किया जाएगा आयोजन



पिछले लंबे समय से अभिनेता वरुण धवन अपनी आगामी फिल्म बेबी जॉन को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म का दर्शन बेसट्री से इंतजार कर रहे हैं। इसके निर्देशन की कप्तान एटली ने संभाली है, जिन्होंने बीते साल शाहख़ान के साथ फिल्म जवान जैसी सुपरहिट फिल्म दी थी। अब बेबी जॉन के ट्रेलर से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी सामने आ रही है। ट्रेलर 9 दिसंबर को मुंबई में एक भव्य कार्यक्रम में लॉन्च किया जाएगा।

रेपोट के मुताबिक, बेबी जॉन का ट्रेलर 9 दिसंबर, 2024 को रिलीज किया जाएगा। निर्माताओं ने मुंबई में एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया है, जहां फिल्म का ट्रेलर दिखाया जाएगा। इस कार्यक्रम में वरुण और एटली समेत फिल्म की बाकी स्टार कास्ट भी शामिल होगी। सितंबर, 2024 में एटली ने मुंबई में आयोजित बिग सिने एक्सपो, 2024 में बेबी जॉन की खास झलकियां दिखाई थीं, जिसे प्रशंसकों की जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली।

सेब नहीं, अमरूद को सर्दियों में रोजाना खाएं

सर्दियों के मौसम में रोजाना फल का सेवन करना सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट भी नियमित फल खाने की सलाह देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि एक फल ऐसा है जिसको सर्दियों में रोज खाने से बीमारियों दूर रहती हैं। इस फल का स्वाद बेहद लाजवाब होता है। जिसका नाम अमरूद है। अन्य फलों के मुताबिक अमरूद में कई गुना अधिक प्रोटीन और फाइबर होता है, जो स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, सर्दियों के मौसम में अमरूद खाने से पाचन तंत्र तो स्वस्थ रहता ही है साथ ही इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करते हैं। आइए जानते हैं कि सर्दियों मौसम में अमरूद खाने से सेहत के फायदों के बारे में...



मौसम में अमरूद खाना सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और पॉलीफेनोल्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो रक्त की मात्रा को कम करने में मदद करते हैं। जो मूत्र में तरल पदार्थ को कम करता है और इससे ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है।

सर्दियों मौसम में अमरूद खाने अननित फायदे- ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखता है हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, सर्दियों के

मौसम में अमरूद खाना सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और पॉलीफेनोल्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो रक्त की मात्रा को कम करने में मदद करते हैं। जो मूत्र में तरल पदार्थ को कम करता है और इससे ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखता है सर्दियों के मौसम में अमरूद खाना सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। अमरूद में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है। अमरूद में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट के कारण यह एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के अच्छे स्तर को बनाए रखता है। जो कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद सर्दियों में गुलाबी या लाल अमरूद खाना स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है क्योंकि अमरूद में लाइकोपीन भरपूर मात्रा में होता है, जो त्वचा को सूख की पराबैंगनी किरणों से होने वाले नुकसान से बचाने में रक्षा करता है।

शब्द सामर्थ्य- 258

बाएं से दाएं	19. दण्ड	20. काजल	22. अनाथ	ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10.	
1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुग्रह 4.	25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक	26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।	ऊपर से नीचे	कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलभर व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. अंदर ही अंदर इतना पहुंचाना 3. वचन, छोक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, भटक गया हो 5. मुलायम सिंह तकरार 18. समूह, दल, समुदाय	17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 257 का हल									
दि	क्र	त	आ	सा	न	आ			
ल	मी	खि	सी	ख	ना				
स	द	ज	बू	र	ह	जा			
र			का	त	रा	ना			
प	ह	ना	ना	ना	रा	ज			
ट			क	शि	श	नी	ला		
			र	का	रा	य			
खा	ति	र	दा	री	त	क्ष	क		

सू-दोक्- 258

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनाया है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कालार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र.257 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 लकी रहेगा। कुछ मामलों में मेहनत ज्यादा रहेगी और नतीजा कम लाभ वाला मिलेगा, लेकिन आपको धैर्य बनाये रखने की जरूरत है। ऑफिस में कोई नया काम सामने आ सकता है।
वृष: आज का दिन आपके लिए अच्छा होने वाला है। आज आपके धार्मिक गतिविधि में भी शामिल होने के योग बन रहे हैं। आज दूसरों के साथ बातचीत या सलाह करने से फायदा हो सकता है।
मिथुन: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। जो भी नया करना है, आज पूरा करने का निश्चय करें। आज आप घर की जिम्मेदारियों को अच्छी तरह निभाएँ और कामकाज निपटाने में आप बहुत हद तक सफल भी रहेंगे।
कर्क: आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। परिवार संग किसी धार्मिक स्थान पर दर्शन के लिए जायेंगे, पारिवारिक प्रेम