संपादकीय

न्यायपालिका और सरकार में नहीं कोई मतभेद

केन्द्रीय कानून मंत्री किरण रिजिजू को न्यायपालिका से जुबानी जंग की कीमत चुकानी पड़ी। न्यायपालिका और कॉलेजियम सिस्टम पर आक्रामक रुख अख्तियार करने वाले रिजिजू के चलते सरकार भी असहज थी । इससे पहले कोई भी राजनेता या मंत्री न्यायपालिका को लेकर इतना तल्ख नहीं रहा। किरण को फिलहाल पृथ्वी विज्ञान मंत्री बनाया गया है और उनकी जगह अर्जुन राम मेघवाल को कानून मंत्रालय का स्वतंत्र प्रभार सौंपा गया है। कानून मंत्री का पदभार संभालने के बाद मेघवाल का बयान कि 'न्यायपालिका और सरकार में कोई मतभेद नहीं है, बल्कि दोनों के बीच सौहार्दपूर्ण संबंध हैं । सविधान में सवकी अपनी सीमाएं हैं और उसी के हिसाब से काम होता है।' अशय साफ है कि सरकार और न्यायपालिका के बीच रिश्तों में कसैलापन था । रिजिजू जिस तरह बिना लाग-लपेट के कॉलेजियम सिस्टम की बखिया उधेड़ते रहे, उससे एक बात तो साफ दूरियां दिखती थी। कभी जजों की नियुक्ति प्रक्रिया को 'अंकल जज सिंड्रोम' करार देना हो या 'कुछ जज भारत विरोधी गिरोह का हिस्सा' ऐसे बयानों को कानून मंत्री के तौर पर किसी भी तरह से उचित नहीं ठहराया जा सकता है। हां, लम्बित मामलों पर कार्य करने के तौर-तरीकों को बदलने की जगह बेवजह के विवादित बयानों का सहारा लिया जाएगा तो हालात और ज्यादा खराव ही होंगे। इस बात को लगता है सरकार ने समझा; तभी उन्हें इस पद से हटाया भी गया । इस वदलाव में एक खास बात यह रही कि मेघवाल जिस राज्य राजस्थान से आते हैं वहां इस साल के अंत तक विधानसभा चुनाव होने हैं। राजस्थान में वसुंधरा राजे सिंधिया के नेतृत्व को लेकर पार्टी के शीर्ष नेतृत्व में मतभिन्नता रही है। मेघवाल को अहम मंत्रालय की जिम्मेदारी देकर पार्टी राज्य में एक सदेश दिया है। चूंकि मेघवाल दलित समुदाय से आते हैं तो निःसंदेह राज्य में इस तबके के वोटरों को अपने पक्ष में करने में उन्हें आसानी होगी। बहरहाल, कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि सरकार के आखिरी साल में कुछ महत्त्वपूर्ण विधेयक आ सकते हैं। लिहाजा, ऐसे मंत्री की जरूरत होगी जो सबको साथ मिलाकर चल सके और सरकार के काम को सहजता से पूरा कर सके। मेघवाल इस मामले में सर्वोत्तम चयन हो सकते हैं क्योंकि उनका भारतीय प्रशासनिक अधिकारी के तौर पर लम्बा अनुभव रहा है। देखना है, इस फेरभदल के बाद न्यायपालिका के साथ सरकार के संबंध कैसे रहते हैं।

ऑनलाइन गेमिंग में पैसा जीतने पर अब कटेगा टैक्स, सीबीडीटी ने कंपनियों को जारी किए निर्देश

नई दिल्ली। गेम से पैसा कमाने वालों को अब नए निर्देश जारी किए गए है। इनकम टैक्स विभाग के केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) ने ऑनलाइन गेमिंग कंपनियों को गेमिंग में पैसा जीतने को लेकर नए टैक्स नियम लागू करने के निर्देश दिए हैं। बोर्ड ने अपने निर्देश में कहा कि ऑनलाइन गेम में प्राइज मनी 100 रुपये से कम रहने पर गेमिंग प्लेटफार्म को स्रोत पर टैक्स कटौती (टीडीएस) की जरूरत नहीं है। साथ ही ऑनलाइन गेमिंग में जीती गई राशि की गणना, कुल जमा राशि को घटाने के बाद की जाएगी। बता दें कि फिलहाल ऑनलाइन गेमिंग प्लेटफॉर्म पर एक प्लेयर से नेट विनिंग का 30 प्रतिशत टैक्स लगाया जाता है।

बोर्ड ने अपने निर्देश में कहा कि हालांकि, बोनस या प्रोत्साहन पर टैक्स नहीं लगेगा अगर उनका दावा नहीं किया जाता है या वापस नहीं लिया जाता है। वहीं नेट विनिंग की गणना अकाउंट में जमा की कुल राशि और वर्ष की शुरुआत में शेष राशि से ग्राहक द्वारा निकाली गई राशि को घटाकर की जाएगी। सरकार ने ऑनलाइन गेमिंग टैक्स में संशोधन कर दिया है और इसे 1 जुलाई 2023 से लागू किया जाएगा। सरकार ने इसके लिए आयकर नियम, 1962 में संशोधन कर नई धारा 194 बीए को शामिल किया है। दरअसल, पिछले कुछ समय से ऑनलाइन गेम काफी पॉपुलर हैं और प्लेयर्स इनसे मोटी कमाई भी करते हैं। यानी सरकार इसे पूरी तरह से इनकम टैक्स के दायरे में लाना चाहती है।

इन यूजर्स को नहीं देना होगा टैक्स- इन सब के बीच गेमिंग यूजर्स के लिए राहत भी दी गई है। यूजर्स के एक महीने में 100 रुपये से कम की राशि जीतने पर टैक्स नहीं लिया जाएगा। साथ ही कंपनी द्वारा दिए गए बोनस या रेफरल द्वारा दिए गए पैसे पर तब तक कोई टैक्स नहीं देना होगा जब तक की प्लेयर्स उसे गेम में लगाना जारी रखता है और उसे बाहर नहीं निकालता है। वहीं यूजर्स के गेम के लिए जमा किए गए पैसे पर भी टैक्स नहीं लगेगा। बता दें कि इससे पहले दिसंबर 2022 में, यह बताया गया था कि राज्यों के वित्त मंत्रियों के एक पैनल ने अभी तक फलते-फूलते ऑनलाइन गेमिंग क्षेत्र के कराधान पर अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत नहीं की है, जो कि लेवी कैसे लगाई जानी चाहिए, इस पर अंतिम निर्णय के लिए महत्वपूर्ण है।

इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण सेवाओं में चार वर्ष 60 लाख कुशल नौकरियां : कौंसिल

नई दिल्ली। इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण सेवाओं (ईएमएस) के क्षेत्र में वर्ष 2025-26 तक देश में 60 लाख से अधिक कुशल कामगारों की जरूरत होगी और इसका बाजार करीब 215 अरब डॉलर तक पहुंचने का अनुमान है। यह बात इलेक्ट्रॉनिक्स सेक्टर स्किल्स काउंसिल ऑफ इंडिया (ईएसएससीआई) द्वारा इस क्षेत्र में कुशल मानव संसाधन की कमी पर एक आध्यान रिपोर्ट में आयी है। कौंसिल की सोमवार को जारी अध्ययन रिपोर्ट के अनुसार इस करीब 12 लाख लोग इस क्षेत्र में कार्यरत है और इस क्षेत्र में 2016-2022 के दौरान नौकरियों के अवसरों में वार्षिक 45 की दर से वृद्धि हुई। ईएसएससीआई के चेयरमैन अमृत मनवानी ने कहा कि देश के ईएमएस क्षेत्र में विकास की अपार संभावनाएं हैं। पीएलआई योजना और स्किल्ड वर्कफोर्स के कारण प्रमुख वैश्विक इलेक्ट्रॉनिक्स कंपनियों का रुझान भारत की ओर बढ़ा है। लोगों की आय में बढ़ोतरी और इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादों में मांग बढ़ने की वजह से यह क्षेत्र तेजी से बढ़ रहा है। भारत में इस समय ईएमएस उद्योग का आधा मानव संसाधन संसाधन मोबाइल फोन विनिर्माण में लगा है। बाकी के लोग कंपोनेंट मैन्युफैक्चरिंग, असेंबलिंग और लॉजिस्टिक सेवाओं में लगे हुए हैं। कोविड-19 के बाद बदलते परिदृश्य और चीन में विनिर्माण की बढ़ती लागत की वजह से दुनिया के तमाम बड़ी कंपनियों ने भारत, वियतनाम, इंडोनेशिया और अन्य दक्षिण पूर्व के देशों की ओर रुख किया है। रिपोर्ट के अनुसार, बड़े पैमाने पर इलेक्ट्रॉनिक विनिर्माण के साथ-साथ आईटी हार्डवेयर और संशोधित इलेक्ट्रॉनिक विनिर्माण क्लस्टर योजना (ईएमसी 2.0) के लिए उत्पादन से जुड़ी प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना जैसी सरकारी योजनाओं से ईएमएस क्षेत्र को बढ़ावा मिलने की उम्मीद है। देश में इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादों जैसे मोबाइल फोन, कंप्यूटर (डेस्कटॉप/लैपटॉप), और अन्य इलेक्ट्रॉनिक्स उपकरणों की मांग बढ़ने से ईएमएस क्षेत्र में रोजगार एवं स्वरोजगार के अवसर बढ़ेंगे। रिपोर्ट में कहा गया है कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, मशीन लर्निंग, रोबोटिक्स, ऑटोमेशन, डिज़ाइन और इनकमिंग मैटेरियल्स इंस्पेक्टर – इलेक्ट्रॉनिक आइटम आदि नए क्षेत्र है, जिसमें करियर बनाने के मौके आएंगे।

त्रिपुरा के ब्रांड एंबेसडर होंगे सौरव गांगुली

अगरतला। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली ने त्रिपुरा पर्यटन का ब्रांड एंबेसडर बनने का प्रस्ताव स्वीकार कर लिया है और इसके साथ ही राज्य की खेल प्रतिभाओं को बढ़ावा देने में योगदान देने की प्रतिबद्धता जतायी है। त्रिपुरा के पर्यटन मंत्री सुशांत चौधरी ने सचिव पर्यटन उत्तम कुमार चकमा और निदेशक तपन कुमार दास के साथ मंगलवार को गांगुली से उनके आवास पर मुलाकात की और उन्हें उत्तर पूर्वी राज्य का ब्रांड एंबेसडर बनाने का प्रस्ताव रखा। चौधरी ने कहा दादा के हाव-भाव से बहुत खुश और प्रभावित हूँ। उन्होंने सहर्ष प्रस्ताव स्वीकार कर लिया और उम्मीद है कि अगर चीजें सही दिशा में आगे बढ़ रही हैं , सौरव गांगुली कुछ महीनों में हमारे पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए काम करना शुरू कर देंगे। उन्होंने कहा , त्रिपुरा की पर्यटन क्षमता को पूरी दुनिया में बढ़ावा देने के लिए हमारे प्रिय सौरव गांगुली से अधिक लोकप्रिय व्यक्तित्व कौन हो सकता है। उन्होंने बताया कि गांगुली अगले महीने की शुरुआत में लंदन की यात्रा पर जाने वाले हैं और वहां से लौटने के तुरंत बाद वह जून के अंत में त्रिपुरा दौरा के साथ ही अपने मॉड्यूल पर काम करना शुरू कर सकते हैं।

अमेजन के संस्थापक जेफ बेजोस ने त्रस्न लॉरेन सांचेज से की सगाई! हीरे की अंगूठी ने खींचा लोगों का ध्यान

सैन फ्रांसिस्को। अमेजन के संस्थापक जेफ बेजोस और उनकी प्रेमिका लॉरेन सांचेज ने सगाई कर ली है। 59 वर्षीय बेजोस और पूर्व पत्रकार 53 वर्षीय सांचेज ने 2018 में डेटिंग शुरू की थी। अमेजॅन के अरबपति मालिक ने 2019 में अपनी पहली पत्नी मैकेंजी स्कॉट को तलाक दे दिया था। उसके बाद उनका सांचेज के साथ रिश्ता सार्वजनिक हो गया था।

जेफ बेजोस और लॉरेन सांचेज की सगाई की खबरें तेजी से सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। इसके पीछे की वजह है लॉरेन सांचेज की हीरे की अंगूठी। इसी हफ्ते लॉरेन के हाथ में एक हीरे की अंगूठी देखी गई है जिससे दोनों की सगाई का अनुमान लगाया जा रहा है। हालांकि किसी भी तरह की कंफर्मेशन ना होने की वजह से इसे सिर्फ के वेडिंग प्रपोजल बताया जा रहा है। जेफ बेजोस 59 वर्ष के हैं वहीं लॉरेन 53 साल की हैं। हाल ही में दोनों कान फिल्म फेस्टिवल में अपनी 41 अरब की सुपरयाट में पहुंचे थे। दोनों की इस ग्रैंड एंट्री ने भी मीडिया में ढेरों सुर्खियां बटोरी थीं।

बेजोस ने स्कॉट के साथ 38 अरब डॉलर का तलाक समझौता किया था। उनके चार बच्चे हैं। पिछले हफ्ते, बेजोस को स्पेन में अपनी 500 मिलियन डॉलर की शानदार नौका पर सांचेज के साथ शर्टलेस, धूप सेंकते हुए देखा गया था। इससे पहले मई में, युगल को एफ 1 मियामी ग्रैंड प्रिक्स में देखा गया था और अप्रैल में कोचेला में भाग लेने के दौरान भी साथ देखा गया था।

इसके अलावा, सांचेज को जल्द ही ब्लू ओरिजिन पर महिला अंतरिक्ष मिशन का नेतृत्व करने वाली पहली शख्स के रूप में भी जाना जा सकता है। ब्लू ओरिजिन ने पिछले साल अंतरिक्ष में अपनी पांचवीं पर्यटक उड़ान सफलतापूर्वक शुरू की थी।

आईपीएल 2023 : सीएसके ने गुजरात टाइटंस को 15 रन से हरा 10वें फाइनल में बनाई जगह

चेन्नई। यहां के एम.ए. चिदंबरम स्टेडियम में खेले गए (आईपीएल) 2023 चलीफायर 1 मैच में रुतुराज गायकवाड़ की 44 गेंद में 60 रन की पारी के बाद गेंदबाजों के शानदार प्रदर्शन से चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) ने इंडियन प्रीमियर लीग में मौजूदा चैंपियन गुजरात टाइटंस (जीटी) को 15 रन से हराकर फाइनल में प्रवेश किया। सलामी बल्लेबाज डेवोन कॉनवे लय के लिए संघर्ष कर रहे थे, लेकिन उनके साथी गायकवाड़ ने हमेशा की तरह सीजन का चौथा अर्धशतक जड़ा। अंत में, अंबाती रायुडू, रवींद्र जडेजा और मोइन अली ने कैमियो किया और सीएसके अपने 20 ओवरों में 172/7 तक पहुंचने में सफल रही।

जवाब में जी.टाइटंस कोई महत्वपूर्ण साझेदारी नहीं बना सके, क्योंकि वे नियमित अंतराल पर विकेट खोते रहे। राशिद खान के 30 रन के कैमियो ने जीटी को उम्मीद की एक किरण दी, लेकिन सीएसके के गेंदबाज अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन पर थे और टाइटंस को 20 ओवरों में 157 रन पर आउट कर फाइनल का टिकट बुक किया।

173 रनों का पीछा करने उतरी टाइटंस की शुरुआत खराब रही और उसने पावर-प्ले में दो विकेट गंवा दिए। रिद्धिमान साहा को आउट कर दीपक चाहर ने पहला धमाका किया। फिर छठे ओवर में महेश ठीकशाना ने प्रहार किया और कप्तान हार्दिक पांड्या का बड़ा विकेट हासिल किया। शुभमन गिल के कुछ प्यारे शॉट्स ने पावर-प्ले के अंत में जीटी को दो विकेट के नुकसान पर 41 तक पहुंचा दिया।

रवींद्र जडेजा और तीक्षाना की स्पिन जोड़ी ने अगले तीन ओवरों में चीजों को चुस्त-दुरुस्त रखा, इससे पहले कि शनाका ने बैक-टू-बैक बाउंड्री मारी और 10वें ओवर में जीटी को 72/2 पर ले गई।

अगले ओवर में जडेजा ने दासुन शनाका को हटा दिया, जो पॉइंट फील्डर के ऊपर रिवर्स स्वीप करना चाह रहे थे, लेकिन बल्ले के बीच से नहीं निकले। तीक्षाना शॉर्ट थर्ड मैन पर उनके दाहिनी ओर चले गए और एक अच्छा कैच लिया।

मेरे पास संन्यास का फैसला करने के लिए 8-9 महीने का समय है : धोनी

चेन्नई। महेंद्र सिंह धोनी अपने भविष्य के प्रयासों को निर्धारित करने के लिए शांत और धैर्यवान बने रहे। चलीफायर 1 में गत चैंपियन गुजरात टाइटन्स (जीटी) पर जीत के साथ चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) को आईपीएल 2023 के फाइनल में पहुंचाने के बाद, धोनी ने कहा कि उनके पास यह तय करने के लिए पर्याप्त समय है कि क्या वह आईपीएल का एक और संस्करण खेलेंगे।

चेन्नई ने बीती रात एमए चिदंबरम स्टेडियम में चलीफायर-1 में गुजरात को 15 रन से हरा दिया। इस जीत के साथ सुपर किंग्स रिकॉर्ड 10वें आईपीएल फाइनल में पहुंच गई है। 2023 आईपीएल के शुरू होने के बाद से धोनी की संभावित सेवानिवृत्ति के बारे में अटकलें चल रही हैं, यह संकेत देते हुए कि यह संस्करण आईपीएल में उनकी अंतिम उपस्थिति को चिह्नित कर सकता है।

मैच के बाद की प्रस्तुति में जब वह बातचीत के लिए गए तो चेपॉक की विशाल भीड़ से धोनी धोनी की आवाजें लग रही थीं। जब हर्षा भोगले ने धोनी से पूछा कि क्या प्रशंसक उन्हें अगले साल देख सकते हैं, तो सीएसके के कप्तान ने कहा कि आगामी मिनी-नीलामी में 8 या 9 महीने बाकी हैं, इसलिए उनके पास आईपीएल में अपने भविष्य पर निर्णय लेने के लिए पर्याप्त समय है।

धोनी ने कहा, मुझे नहीं पता। मेरे पास फैसला करने के लिए 8-9 महीने हैं। छोटी नीलामी दिसंबर के आसपास होगी। तो अभी उस सिरदर्द को क्यों लेना है? मेरे पास फैसला करने के लिए पर्याप्त समय है। लेकिन, मैं हमेशा सीएसके के लिए रहूंगा चाहे वह यह खेलने की अवस्था में है या कहीं बाहर बैठा है। मैं वास्तव में नहीं जानता।

धोनी ने सीएसके के साथ अपने स्थायी सहयोग को व्यक्त करते हुए पुष्टि की कि वह टीम से जुड़े रहेंगे, चाहे वह एक खिलाड़ी के रूप में हो या सहयोगी स्टाफ के सदस्य के रूप में।

आज का राशिफल

मेष- आप सकारात्मक रहेंगे और परंपरा और संस्कृति के महत्व पर जोर देंगे। आपके रहन-सहन के स्तर में सुधार होगा और आप भव्यता और शान-शौकत में रुचि लेंगे। मान-सम्मान में वृद्धि होगी और आपकी वाणी और व्यवहार आकर्षक रहेगा।

वृष- स्मार्ट वर्क बनाए रखें और आप उल्लेखनीय प्रयास करेंगे। अनुकूलता अधिक रहेगी और दीर्घकालीन योजनाओं में आप आगे बढ़ेंगे। स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें। बातचीत प्रभावी ढंग से करती है और परिपक्वता और विनम्रता बनाए रखती है।

मिथुन- जरूरी कामों में लापरवाही से बचें और समय पर अपना काम पूरा करें। अपने काम को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करें और कानूनी मामलों में धैर्य दिखाएं। रिश्तों में सुधार आएगा और अनुबंधों में जल्दबाजी से बचें।

कर्क- अपने करियर और व्यवसाय में बड़ा सोचें। आर्थिक लाभ में वृद्धि होगी और सहकर्मियों का सहयोग प्राप्त होगा। अनुकूलता का लाभ मिलेगा और आपके काम में तरक्की होगी। महत्वपूर्ण प्रयास करें और आपकी योजनाएँ उम्मीदों के अनुरूप होंगी।

सिंह- तैयारी और कौशल के माध्यम से एक बड़ी दृष्टि और प्रगति करें। महत्वपूर्ण लक्ष्यों पर ध्यान दें और आपको सफलता मिलेगी। व्यावसायिक संबंधों में सुधार आएगा और शुभ समाचार की प्राप्ति हो सकती है।

कन्या- सभी क्षेत्रों में सौभाग्य की प्रबलता बनी रहेगी और आप आध्यात्मिकता और दैवीय शक्ति के माध्यम से उत्कृष्टता प्राप्त करेंगे। मान-सम्मान की भावना बढ़ेगी। आप समाज और अपनों के बीच पहचान और सम्मान अर्जित करेंगे।

तुला- इस राशि के जातकों का समय कुछ कठिनाइयों भरा है। परिवार में कलह की सम्भावना है। सावधानीपूर्वक मूल्यांकन के साथ आगे बढ़ें और नए परिवर्तनों को स्वीकार करने में जल्दबाजी न करें।

वृश्चिक- कार्यकुशलता में वृद्धि होगी और आप सभी के सहयोग से आगे बढ़ेंगे। सहयोग से सफलता मिलेगी और नेतृत्व के मामलों में आप प्रभावी रहेंगे। भूमि व भवन के मामलों में प्रगति होगी और विभिन्न विषयों में आप गति दिखाएंगे।

धनु- आपका व्यवहार सरल और मुखर रहेगा। कलात्मक कौशल और मेहनत से अपना मुकाम बनाए रखें। कार्यकुशलता आसानी से आपके सामने आएगी और आपको महत्वपूर्ण सूचनाएँ प्राप्त होंगी।

मकर- हाल के मामलों में उत्साह बनाए रखें और आनंद और प्रसन्नता के अवसर मिलेंगे। आप प्रतिस्पर्धा और बातचीत में स्पष्ट रहेंगे और अपने करियर और व्यवसाय में सफलता प्राप्त करेंगे।

कुंभ- व्यक्तिगत प्रदर्शन में सुधार करें और प्रबंधन और संगठन को बढ़ाएं। पारिवारिक संबंधों में सुधार होगा और घर में सकारात्मक संचार बना रहेगा। स्मार्ट वर्किंग बढ़ाएं और स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।

मीन- व्यावसायिक प्रयास संगठित होंगे और आप अपने पेशेवर जीवन में स्पष्टता बनाए रखेंगे। कुल मिलाकर वातावरण अनुकूल रहेगा और सामाजिक गतिविधियां बढ़ेंगी। आप सभी के सहयोग से आगे बढ़ेंगे और यात्रा के अवसर बनेंगे।

शरीर के लिए फायदेमंद होता है कम कपड़ों के सोना

थके हुए दिन के बाद रात को व्यक्ति चैन की नींद सोना चाहता है। आराम की नींद लेने के लिए व्यक्ति हल्के कपड़े पहनता है। आजकल नाइट सूट और गाउन का फैशन है जिसे पहनने के बाद चैन की नींद आती है। हालांकि फिर भी कई लोग होते हैं जो सुबह उठते ही कहते हैं कि रात को सही तरीके से नींद नहीं आई। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो बेहद कम कपड़ों या बिना कपड़ों के सोना पसन्द करते हैं। बेशक पढ़ने या सुनने में आपको यह अजीब लगे लेकिन सच में न्यूड सोना यानी कि बिना कोई वस्त्र पहने सोना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। बड़े-बड़े वैज्ञानिक चिकित्सकों ने यह दावा किया है कि वस्त्र पहनकर सोने की तुलना में बिना कोई कपड़ा पहने सोने से अधिक लाभ होता है। आइए डालते हैं एक नजर बिना कपड़ों के सोने से होने वाले फायदों पर—

त्वचा को मिलती है सांस

रात को कम कपड़ों या बिना कपड़ों के सोने से आपकी त्वचा को खुलकर सांस मिलती है। इससे त्वचा सुन्दर हो जाती है। इस तरह सोने से शरीर में हार्मोन्स का विकास होता है, जिससे त्वचा मुलायम हो जाती है।

तनाव और थकान होती है दूर

यदि पति-पत्नी दोनों ही बिना वस्त्र पहने सोते हैं तो रातभर बिस्तर पर सोते समय उन दोनों के शरीर एक-दूसरे के सम्पर्क में आते हैं। इससे दोनों की त्वचा को एक-दूसरे का स्पर्श मिलता है। चिकित्सिकों के अनुसार ऐसा होने से शरीर से ऑक्सीटॉसिन नामक हार्मोन निकलता है। इस हार्मोन के निकलने से तनाव और थकान दोनों दूर हो जाते हैं और ब्लड प्रेशर भी नियंत्रण में रहता है। तनाव की वजह से आदमी का मन ज्यादा फास्टफूड खाने को करता है लेकिन जब आप अच्छी नींद लेते हैं तो आपका तनाव बढ़ाने वाला केमिकल कोलेस्ट्राल घट जाता है। इसलिए कपड़े उतारकर अच्छी नींद ले।

गुप्तांगों में पैदा नहीं होते बैक्टीरिया

पुरूषों के लिए, ठंडे स्थान पर सोना हमारे अंडकोषों को ठंडा रखने में मदद करता है। जिससे हमारे शुक्राणु बढ़ते हैं। महिलाओं के लिए, गर्मी या पसीने में बैक्टीरिया ज्यादा पनपते है। बिना कपड़ों के सोने से हमारी त्वचा सांस लेती रहती है जिससे महिलाओं की योनि में बैक्टीरिया पैदा नहीं होते।

कम होता है वजन

सोते समय कपड़े न पहनने से शरीर का मेटाबोलिज्म तेज होता है और इससे गर्दन में ब्राउन फैट बढ़ता है। इस तरह के फैट से शरीर की कैलोरी बर्न होती है और आपका वजन कम होता है।

देर से आता है बुढ़ापा

नंगे सोने वाले आदमी जल्दी से बूढ़े नही होते, बजाय उनके जो कपड़े पहनकर सोते है।

बदलता है शरीर का तापमान

रात को टाइट कपड़े या ज्यादा कपड़े पहन कर सोने से आपके शरीर का तापमान बदल जाता है। इससे आपको बेचैनी होने के कारण नींद नही आती। इसकी बजाए बिना कपड़ो के सोने से आपके शरीर को आराम मिलता है और नींद में अच्छी आती है।

आदिपुरुष का जय श्रीराम गीत जारी, पहले ही हिट हो चुका

प्रभास ओम राउत की आदिपुरुष में राम की भूमिका निभाते नजर आएंगे। इस बहुप्रतीक्षित फिल्म में सैफ अली खान जो रावण की भूमिका निभाएंग, के साथ कृति सनोन सीता की भूमिका निभाएंगी। एल्बम से अब जय श्री राम नाम का एक नया गाना रिलीज किया गया है और यह पहले ही हिट हो चुका है।

जय श्री राम को भूषण कुमार और ओम राउत के साथ अजय अतुल ने कंपोज किया था। गाने में वीडियो के राम के रूप में प्रभास के दृश्य हैं। आज गाने के लॉन्च पर, अजय अतुल ने मुंबई में 30 कोरस गायकों के साथ एक लाइव ऑर्केस्ट्रा के साथ गाने की प्रस्तुति भी दी।

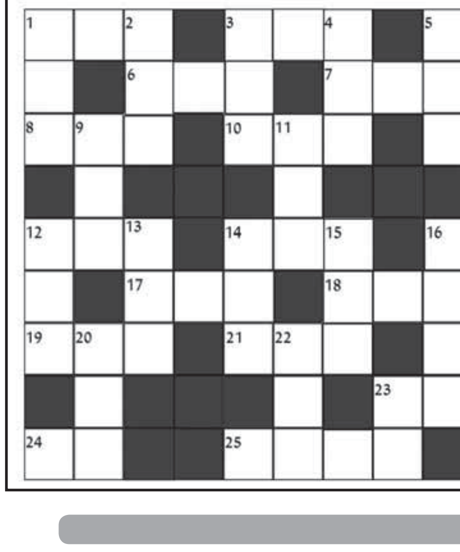
प्रभास द्वारा कैप्शन पढ़ा गया, प्रभु श्री राम की दिव्य आभा का अनुभव करें क्योंकि टीम आदिपुरुष ने जयश्रीराम का पूर्ण संस्करण लॉन्च किया। शक्ति-गीत अतुल अजय द्वारा रचित है और गीत के बाल मनोज मुंतसिर द्वारा लिखे गए हैं।

यह फिल्म हिंदू ग्रंथ रामायण पर आधारित है। यह भारत में बनी उच्च बजट की फिल्मों में से एक है और इसके बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन करने की उम्मीद है। यह पहली बार है जब प्रभास और कृति ने किसी फिल्म में साथ काम किया है।

शब्द सामर्थ्य- 74

बाएं से दाएं
1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे
1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 73 का हल

दा	ढ़ी		की		खा	सो	आ	म
वा		त	म	न्ना			जा	
न	जा	क	त		बा	अ	द	ब
ल		ली		वि	ला	प		हा
	अ	फ	सा	ना		मा	हि	र
दा	ब			श	गु	न		
न		उ	प	का	र		शि	
व		त्स		र		त	क	ला
	सा	व	न		गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 74

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

नियम
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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.73 का हल

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