संपादकीय

क्या है सरकार की मंशा

कमजोर सरकारों के दौर में जब अदालतें कार्यपालिका के अधिकार क्षेत्र में जाकर आदेश देती थीं, तब वह भी सविधान की भावना के अनुरूप नहीं था। अब सरकार ने न्यायपालिका के लिए एसओपी तैयार किया है, तो इस पर भी वही बात लागू होती है।

भारत की सवैधानिक व्यवस्था के तीन प्रमुख अंगों- विधायिका, कार्यकपालिका और न्यायपालिका- में कोई एक दूसरे लिए स्टैंडर्ड ऑपरेटिंग प्रोसिजर (एसओपी) बनाए, यह बात गले नहीं उतरती। दरअसल, ऐसा करने की कोई व्यवस्था सविधान के तहत नहीं है। कमजोर सरकारों के दौर में जब अदालतें कार्यपालिका के अधिकार क्षेत्र में जाकर आदेश देती नजर आती थीं, तब भी सविधान की भावना से परिचित लोगों ने उस पर एतराज किया था। लेकिन उसमें कम से एक बात जरूर थी कि न्यायपालिका कोई एक दल या व्यक्ति से नियंत्रित नहीं थी। इसलिए दलगत हित सधने या नियंत्रण कायम होने का अंदेशा तब नहीं था। मगर शक्ति संतुलन बदल गया है। केंद्र में संख्या बल के लिहाज से एक मजबूत सरकार है, जिसने धीरे-धीरे राज्य के सभी अंगों और संस्थाओं पर अपना प्रभाव कायम कर लिया है। न्यायपालिका इस प्रभाव से पूरी तरह अप्रभावित है, यह भी नहीं कहा जा सकता। इसके बावजूद न्यायपालिका सरकार के आंख का कांटा बनी हुई है, यह उसकी तरफ से बार-बार और कई कोणों से किए गए जुबानी हमलों से जाहिर है।

बहरहाल, अब बात वहीं तक नहीं रही। अब खबर है कि सरकार ने न्यायपालिका के लिए एक एसओपी तैयार किया है। इसके जरिए यह तय करने की कोशिश की गई है कि सरकार के जुड़े मामलों की न्यायिक प्रक्रिया होगी और सरकारी अधिकारियों से जज किस तरह का व्यवहार नहीं कर सकेंगे। कहा गया है कि अगर कोर्ट किसी मामले की जांच के लिए समिति बनाना चाहता है, तो वह सिर्फ इतना निर्णय ही लेगा। समिति में कौन होगा, यह पूरी तरह सरकार तय करेगी। कोर्ट अगर किसी सरकारी अधिकारी के खिलाफ अवमानना की कार्यवाही शुरू करता है, तो एसओपी में कहा गया है कि जिस बेंच के आदेश की अवहलेना हुई है, वह अवमानना मामले की सुनवाई नहीं करेगा। साथ ही कोर्ट किसी नीति के निर्माण के लिए सरकार को समयसीमा नहीं बताएगा। क्या अदालतें इस एसओपी का पालन करने के लिए मजबूर हैं क्या वे सचमुच ऐसा करेंगी एक बड़ा प्रश्न है, जिसका सीधा संबंध न्यायपालिका की स्वायत्तता से है। इस मामले में अब नजर अदालतों के रुख पर रहेगी।

विदेशों में तेजी आने से खाद्य तेल तिलहन कीमतों में हुआ सुधार, पूर्वस्तर पर पहुंची मूंगफली

नईदिल्ली। विदेशों में बीते पूरे सप्ताह तेजी रहने और सोयाबीन तेल के दाम में सुधार होने के बीच तेल तिलहन बाजार में अधिकांश खाद्यतेल तिलहनों के थोक भाव में सुधार दर्ज हुआ, जबकि माल की कमी और कारोबार कमजोर रहने के बीच मूंगफली तेल तिलहन के भाव पूर्वस्तर पर बने रहे।

बाजार सूत्रों ने कहा कि बीत पूरे सप्ताह के दौरान मलेशिया और शिकागो एक्सचेंज में तेजी रही और सोयाबीन तेल का दाम 1,000-1,010 डॉलर से बढक़र 1,080-1,090 डॉलर प्रति टन हो गया। यानी सोयाबीन तेल के दाम में सात रुपये प्रति किलो की वृद्धि हुई है।

इस वृद्धि का असर सभी तेल तिलहन कीमतों पर हुआ और समीक्षाधीन सप्ताहांत में सरसों, सोयाबीन, कच्चा पामतेल (सीपीओ) एवं पामोलीन तथा बिनौला तेल कीमतें लाभ दर्शाती बंद हुई।

कारोबारियों ने बताया कि देश में मूंगफली और बिनौला के गुणवत्ता वाले तिलहन की कमी है और मंडियों में आवके काफी कम हैं। ऐसे में इस कमी को आयातित सूरजमुखी और सोयाबीन तेल ही पूरा कर सकता है। देश में सूरजमुखी तेल की चौतरफा मांग बढ़ी है।

आयात भाव के मुकाबले बंदरगाहों पर सोयाबीन तेल लगभग पांच रुपये किलो कम भाव पर बिक रहा है और सूरजमुखी तेल 3-4 रुपये किलो नीचे दाम पर बिक रहा है। इस घाटे के कारण बैंकों का ऋणसाख पत्र घुमाने वाले आयातक पामोलीन की ओर अपना रुख कर रहे हैं जिसके आायात में लगभग एक रुपये किलो का नुकसान है।

इस स्थिति को देखते हुए देश में 'साफ्ट आयल' (नरम तेल) के आवक के कमी की आशंका पैदा हुई है और इस स्थिति को देखते हुए देश के प्रमुख खाद्यतेल संगठनों को विदेशों में 'साफ्ट आयल' (नरम तेल) के लदान का विवरण देना चाहिये कि जुलाई अगस्त में कितनी मात्रा में नरम तेलों की लदान हुई है।

देश में त्यौहारों के मौसम नजदीक है और इस दौरान विशेषकर सोयाबीन तेल के लदान की ओर निगाह रखने की आवश्यकता है क्योंकि इसे आने में दो से ढाई महीने लग जाते हैं जबकि पाम एवं पामोलीन आने में 10-15 दिन लगते हैं।

सूत्रों ने कहा कि मूंगफली और बिनौला दोनों की आवक लगभग नगण्य है और अगली फसल आने पर ही इनकी उपलब्धता में सुधार होगा। कमजोर कारोबार के बीच जहां मूंगफली तेल तिलहन के दाम समीक्षाधीन सपताहांत में पूर्व सप्ताहांत के स्तर पर बने रहे वहीं कमजोर कारोबार के बीच बिनौला तेल कीमतों में मामूली सुधार आया।

सूत्रों ने कहा कि सरकार को एक पुख्ता इंतजाम करते हुए बड़े पैकरों द्वारा एमआरपी का समय समय पर विवरण किसी एक 'पोटर्ल' पर डालना अनिवार्य करना होगा तथा एमआरपी निर्धारण का कोई ठोस तरीका विकसित करना होगा जो सभी पैकरों पर लागू हो।

उन्होंने कहा कि बंदरगाहों पर आयात लागत के मुकाबले सूरजमुखी तेल थोक में सस्ते दाम यानी 81-82 रुपये लीटर बिक रहा है लेकिन ऊंचे एमआरपी के कारण ग्राहकों को यही तेल 140-145 रुपये लीटर (910 ग्राम) खरीदना पड़ रहा है। इसी प्रकार सरसों तेल का दाम 120-125 रुपये लीटर से अधिक नहीं होना चाहिये पर यही तेल लगभग 150 रुपये लीटर के भाव बिक रहा है।

सूत्रों ने कहा कि सप्ताह के दौरान मलेशिया एक्सचेंज के मजबूत रहने के कारण कच्चा पामतेल (सीपीओ) और पामोलीन के भाव में भी मजबूती रही। जबकि सोयाबीन के विदेशों में दाम बढऩे से सोयाबीन तेल तिलहन में भी सुधार है।

सूत्रों ने कहा कि खरीफ बुवाई के दौरान विशेषकर तिल, कपास, मूंगफली, बिनौला और सूरजमुखी के खेती के रकबे में आई कमी कोई अच्छा संकेत नहीं है जबकि आबादी बढऩे के साथ हर साल खाद्यतेलों की मांग लगभग 10 प्रतिशत सालाना बढ़ रही है।

पिछले सप्ताहांत के मुकाबले बीते सप्ताह सरसों दाने का थोक भाव 85 रुपये के सुधार के साथ 5,685-5,735 रुपये प्रति क्विंटल पर बंद हुआ। सरसों दादरी तेल का भाव 300 रुपये मजबूत होकर 10,800 रुपये प्रति क्विंटल पर बंद हुआ। सरसों पक्की और कच्ची घानी तेल का भाव क्रमश: 45-45 रुपये की तेजी के साथ क्रमश: 1,790-1,885 रुपये और 1,790-1,900 रुपये टिन (15 किलो) पर बंद हुआ।

भारत की अनाहत सिंह को एशियाई जूनियर स्क्वाश में स्वर्ण पदक

लियान (चीन) । भारत की अनाहत सिंह ने यहां 16 से 20 अगस्त तक हुई एशियाई जूनियर स्क्वाश व्यक्तिगत चैंपियनशिप के अंडर-17 वर्ग में स्वर्ण पदक जीता।

पंद्रह साल ही अनाहत ने रविवार को हुए फाइनल में हांगकांग की एना क्वोंग को 3-1 से हराकर स्वर्ण पदक अपने नाम किया।

अनाहत ने क्वार्टर फाइनल और सेमीफाइनल में मलेशियाई खिलाडिय़ों क्रमश: डॉयस ली और विटनी इसाबेल को हराया था।

पिछले साल थाईलैंड में दिल्ली की अनाहत ने इस प्रतियोगिता का अपना पहला स्वर्ण पदक जीता था।

अनाहत ने 2019 में मकाऊ में अंडर-13 वर्ग में भी कांस्य पदक जीता था। अनाहत बर्मिंघम 2022 राष्ट्रमंडल खेलों में भी भारत का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं। वह 14 साल की उम्र में इस प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वाली सबसे युवा भारतीय खिलाड़ी थीं।

मुंबई हाफ मैराथन 2023 : छगन बोम्बले ने पुरुष वर्ग का खिताब बरकरार रखा, हरियाणा की भारती ने महिला वर्ग जीता

मुंबई। महाराष्ट्र के हिंगोली जिले के छगन बोम्बाले ने लगातार दूसरे वर्ष एजेस फेडरल लाइफ इंश्योरेंस मुंबई हाफ मैराथन के 7वें संस्करण में पुरुष हाफ-मैराथन खिताब बरकरार रखा।

22 वर्षीय बीए तृतीय वर्ष के छात्र ने 21 किमी की दूरी 1:12.14 के समय में पूरी की, जो 2022 संस्करण में उनके विजयी प्रयास से चार मिनट से अधिक का सुधार है।

महिलाओं की हाफ मैराथन (21.1 किमी) को हरियाणा के सोनीपत की 25 वर्षीय भारती ने आसानी से जीत लिया, जिन्होंने आधे चरण में बढ़त लेने के बाद 1:19.19 के विश्वसनीय समय में टेप हासिल किया। प्राजक्ता गोडबोले 1:21.08 के साथ लगभग दो मिनट पीछे रहीं जबकि प्राजक्ता शिंदे 1:21.27 के साथ तीसरे स्थान पर रहीं।

बोम्बले, जो शुरुआती चरणों में अच्छी तरह से दौड़ रहे थे, 10 किमी के निशान पर आगे बढ़े और पीछा करने वाले समूह पर एक आरामदायक बढ़त बना ली।

धीरज यादव ने इस अंतर को पाटने के लिए कड़ी मेहनत की, लेकिन उन्हें दूसरे स्थान से संतोष करना पड़ा और वह 1:12.41 के साथ विजेता से आधे मिनट से भी कम समय पीछे रहे। अनंत गांवकर ने 1:14.03 में तीसरे स्थान पर पोडियम लाइन-अप पूरा किया।

इवेंट के ब्रांड एंबेसडर सचिन तेंदुलकर से अपनी ट्रॉफी और विजेता का चेक लेने के बाद उत्साहित बोम्बले ने कहा, मैं वापस आकर और दूसरी बार जीतकर बहुत खुश हूं। संगठन अच्छा था और परिस्थितियां आदर्श थीं।

इंफ्रास्ट्रक्चर सेक्टर की 388 परियोजनाओं की लागत 4.65 लाख करोड़ रुपए बढ़ी

नईदिल्ली। बुनियादी ढांचा क्षेत्र की 150 करोड़ रुपये या इससे अधिक के खर्च वाली 388 परियोजनाओं की लागत जुलाई 2023 में तय अनुमान से 4.65 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा बढ़ गई है। एक रिपोर्ट में कहा गया है कि देरी और अन्य कारणों से इन परियोजनाओं की लागत बढ़ी है।

सांख्यिकी और कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय 150 करोड़ रुपये या इससे अधिक की लागत वाली बुनियादी ढांचा परियोजनाओं की निगरानी करता है।

मंत्रालय की जुलाई, 2023 की रिपोर्ट में कहा गया है कि इस तरह की 1,646 परियोजनाओं में से 388 की लागत बढ़ गई है, जबकि 809 परियोजनाएं देरी से चल रही हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, ''इन 1,646 परियोजनाओं के क्रियान्वयन की मूल लागत 23,92,837.89 करोड़ रुपये थी, लेकिन अब इसके बढक़र 28,58,394.39 करोड़ रुपये हो जाने का अनुमान है। इससे पता चलता है कि इन परियोजनाओं की लागत 19.46 प्रतिशत यानी 4,65,556.50 करोड़ रुपये बढ़ गई है।''

रिपोर्ट के अनुसार, जुलाई 2023 तक इन परियोजनाओं पर 15,21,550.38 करोड़ रुपये खर्च हो चुके हैं, जो कुल अनुमानित लागत का 53.23 प्रतिशत है।

हालांकि, मंत्रालय ने कहा है कि यदि परियोजनाओं के पूरा होने की हालिया समयसीमा के हिसाब से देखें तो देरी से चल रही परियोजनाओं की संख्या कम होकर 602 पर आ जाएगी। रिपोर्ट में कहा गया है कि देरी से चल रही 809 परियोजनाओं में से 177 परियोजनाएं एक महीने से 12 महीने, 192 परियोजनाएं 13 से 24 महीने की, 318 परियोजनाएं 25 से 60 महीने और 122 परियोजनाएं 60 महीने से अधिक की देरी से चल रही हैं।

इन 809 परियोजनाओं में विलंब का औसत 37.44 महीने है। इन परियोजनाओं में देरी के कारणों में भूमि अधिग्रहण में विलंब, पर्यावरण और वन विभाग की मंजूरियां मिलने में देरी और बुनियादी संरचना की कमी प्रमुख है।

इसके अलावा परियोजना का वित्तपोषण, विस्तृत अभियांत्रिकी को मूर्त रूप दिये जाने में विलंब, परियोजना की संभावनाओं में बदलाव, निविदा प्रक्रिया में देरी, ठेके देने व उपकरण मंगाने में देरी, कानूनी व अन्य दिक्कतें, अप्रत्याशित भू-परिवर्तन आदि की वजह से भी इन परियोजनाओं में विलंब हुआ है।

पेरिस ओलंपिक कोटा हासिल करने के लिए राइफल निशानेबाज मेहुली घोष की खेल मंत्री ने की सराहना

नई दिल्ली। केंद्रीय खेल मंत्री अनुराग ठाकुर ने रविवार को अजरबैजान के बाकू में आईएसएसएफ विश्व चैम्पियनशिप में महिलाओं की 10 मीटर एयर राइफल में कांस्य पदक जीतने के बाद ओलंपिक कोटा स्थान का दावा करने के लिए निशानेबाज मेहुली घोष की सराहना की।

क्वालीफिकेशन में 634.5 अंकों के साथ शीर्ष पर रहने के बाद, मेहुली ने 24-शॉट आठ-महिला फाइनल में 229.8 का स्कोर करके तीसरा स्थान हासिल किया, जो उनके लिए ओलंपिक कोटा स्थान का दावा करने के लिए पर्याप्त था।

यह 2024 में पेरिस ओलंपिक खेलों के लिए शूटिंग में भारत का चौथा कोटा स्थान था। भवनीश मेंदीरत्ता (पुरुष ट्रैप), मौजूदा विश्व चैंपियन रुद्राक्ष बालासाहेब पाटिल (पुरुष 10 मीटर एयर राइफल) और स्वप्निल कुसाले (पुरुष 50 मीटर राइफल 3 पोजीशन) ने ओलंपिक कोटा जीता। पिछले साल विश्व चैंपियनशिप में भारत के लिए।

हालाँकि, मेहुली ने तिलोत्तमा और रमिता के साथ मिलकर 10 मीटर एयर राइफल महिला टीम प्रतियोगिता में कुल 1895.9 के साथ जीत हासिल की, चीन से आगे रहीं, जिन्होंने कुल 1893.7 अंक हासिल किए। जर्मनी ने कांस्य पदक जीता.

उन्होंने कहा प्रतिभाशाली 22 वर्षीय मेहुली को महिला व्यक्तिगत स्पर्धा में कांस्य पदक जीतने के लिए भी बधाई, साथ ही राष्ट्र के लिए ॥पेरिस2024 कोटा के साथ, अपनी असाधारण निशानेबाजी का प्रदर्शन किया। युवा प्रतिभाशाली, 15 वर्षीय तिलोत्तमा को प्रदर्शन के लिए विशेष बधाई। फ़ाइनल में प्रभावशाली चौथे स्थान पर रहने के साथ अभूतपूर्व कौशल।

भारत ने अब तक बाकू में चार पदक जीते हैं - दो स्वर्ण और दो कांस्य।

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आपके विरोधी भी आपके काम की सराहना करेंगे। धार्मिक कामों में आपका मन लगेगा। आज आपके कॉन्फिडेंस से कोई काम बन जाएगा।

वृष : आज का दिन आपके लिए खास होने वाला है। आज आप किसी की मदद करेंगे जिससे आपको खुशी मिलेगी। आज आप काम में अपने किसी मित्र का सहारा ले सकते हैं। ऑफिस के काम में आज आपके सामने कई चुनौतियां भी आएगी।

मिथुन : आज का दिन फेवरेबल रहने वाला है। आज आपके घर में कोई मेहमान आ सकता है, जिससे घर में खुशियां ही खुशियां होगी। समाज के लोग आपके अच्छे व्यवहार से खुश होंगे, तारीफ मिलेगी। आज काम अधिक होने के कारण मेहनत अधिक करनी पड़ सकती है।

कर्क : आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज आपके सामने लाभ के कुछ नए अवसर आएंगे, जिन्हें आपको चूकना नहीं है। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। आज आपके कठिन परिश्रम का लाभ मिलने से मन में ख़ुशी का भाव बना रहेगा।

सिंह : आज का दिन आपके लिए सामान्य रहने वाला है। आज छात्रों का मन पढ़ाई में लगा रहेगा। आप जिस काम में काफी दिनों से व्यस्त थे वो काम आज पूरा हो जायेगा, आप काम करने के नए टारगेट बनाएंगे।

कन्या : आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। आज ऑफिस में आपका काम देखकर जूनियर आपसे बहुत कुछ सीखेंगे। आज बिजनेस में वर्तमान व्यवस्था को उचित बनाए रखने में आपका समय बीतेगा।

तुला : आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। काम को लेकर किसी तरह का डर मन में न रखें। आज ऑफिस में अपने कार्यों को पूरा करने में किसी सहकर्मी से सहायता लेंगे। कुछ लोग आपके विरुद्ध प्लानिंग कर सकते हैं।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए नयी उमंग से भरा रहने वाला है। आज माता-पिता के साथ किसी रिश्तेदार के घर जाएंगे, जहां आपको काफी अच्छा लगेगा। आपका अच्छा स्वभाव लोगों का प्रिय बनाएगा।

धनु : आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आज आप जो भी चाहेंगे वो सारे काम आपके मन-मुताबिक पूरे होंगे। नौकरीपेशा लोगों के लिए आज का दिन बहुत ही अच्छा रहेगा।

मकर: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज आपका कोई रुका काम पूरा हो जाएगा। आज आपके द्वारा दिए गए सुझाव निर्णायक साबित होगा। आज स्टूडेंट्स का कॉन्फिडेंस बढ़ा रहेगा, किसी नए टॉपिक की शुरुआत होगी।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। आज परिवारजन आपसी सामंजस्य द्वारा घर की किसी समस्या का हल निकालने में सक्षम रहेंगे। आप अपने दोस्तों के साथ कहीं घूमने की प्लानिंग बनाएंगे।

मीन : आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। ट्रांसपोर्ट के व्यापारी आज किसी बुकिंग से अच्छा लाभ कमाएंगे। आज आपके माता-पिता की नाराजगी आपसे खत्म होगी।

मॉनसून में माइग्रेन अटैक का बना रहता है डर, आयुर्वेद ने बताया इसका रामबाण इलाज

माइग्रेन होने के कई कारण हो सकते हैं. बरसात में माइग्रेन ज्यादा बढऩे लगता है. जैसे मतली, तेज रोशनी से दिक्कत, तेज आवाज से दिक्कत होना. माइग्रेन में सिर में तेज दर्द होने लगता है. यह एक आम बीमारी है लेकिन दुनिया के लाखों लोग इससे प्रभावित हैं. हालांकि ऐसा नहीं है कि माइग्रेन सिर्फ बरसात में ही बढ़ता है. यह कभी भी किसी को भी हो सकता है. लेकिन मॉनसून के मौसम में यह अधिक बढ़ जाता है. मानसून के मौसम में लोगों को अधिक माइग्रेन होने का एक मुख्य कारण मौसम के पैटर्न में बदलाव है.

इस दौरान ह्यूमिडिटी का लेवल बढ़ता है और बैरोमीटर के दबाव में कमी होती है. अध्ययनों से पता चला है कि ऐसे परिवर्तन व्यक्तियों में माइग्रेन को ट्रिगर कर सकते हैं. बैरोमीटर के दबाव में उतार-चढ़ाव मस्तिष्क में ऑक्सीजन और ब्लड के फ्लो के लेवल को काफी हद तक प्रभावित कर सकता है. जिससे माइग्रेन की शुरुआत हो सकती है. मौसम में कई तरह के बदलाव माइग्रेन को ट्रिगर करने के लिए जाना जाता है, और यह अनुमान लगाया गया है कि लगभग 20 प्रतिशत माइग्रेन मौसम में बदलाव के कारण होते हैं.

साथ ही मानसून का मौसम अपने साथ कई अन्य कारक भी लाता है जो माइग्रेन को बढ़ाने का काम करते हैं. हवा में नमी को बढ़ाना जिसेस फफूंद और कवक के विकास को बढ़ावा दे सकती है, जो माइग्रेन के लिए जाने जाते हैं. इसके अलावा, इस दौरान पराग और धूल के कण जैसे एलर्जी कारकों का प्रसार भी बढ़ जाता है. जो इन एलर्जी के प्रति संवेदनशील व्यक्तियों में माइग्रेन के लक्षणों को बढ़ा सकता है. अच्छा लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से माइग्रेन की बीमारी कंट्रोल में रह सकती है. आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. डिंपल जांगड़ा ने कुछ उपाय सुझाए हैं जो माइग्रेन में मदद कर सकते हैं.

शिरोलेपा

शिरोलेपा माइग्रेन और तनाव के कारण होने वाली मानसिक थकावट को ठीक करने में मदद करता है. यह एक ऐसी तकनीक है जिसमें कुछ जड़ी-बूटियों को मिलाकर एक पेस्ट बनाया जाता है. पेस्ट को सिर पर रखा जाता है और एक घंटे के लिए केले के पत्ते की मदद से ढक दिया जाता है.

शिरोधारा

गर्म तेल की एक पतली धारा लगातार माथे पर डाली जाती है. वह क्षेत्र जहां हमारी नसें अत्यधिक केंद्रित होती हैं. जब लगातार तेल डाला जाता है, तो तेल का दबाव माथे पर एक कंपन पैदा करता है, जिससे हमारे दिमाग और तंत्रिका तंत्र को मानसिक आराम की गहरी स्थिति का अनुभव होता है.

कवला ग्रह

कवला ग्रह के कोई साइड इफेक्ट्स नहीं है यह माइग्रेन के सिरदर्द से राहत दिलाता है. आयुर्वेद माइग्रेन के हमलों को ठीक करने के लिए चंदनादि तैल और महानरायनी तैल से तेल से सिर दबाने का सुझाव दिया जाता है.

स्नेहा नासया

यह थेरेपी नाक के रास्ते दी जाती है. शिद्भिन्दु तैला या अनु तैला जैसे चिकित्सीय तेल नाक में उसी तरह डाले जाते हैं जैसे आप नाक में डालने वाली बूंदें डालते हैं. यह कंधे के क्षेत्र के ऊपर दर्द के इलाज में मदद करता है.

ड्रीम गर्ल 2 को मिला यू/ए सर्टिफिकेट

आयुष्मान खुराना पिछले कुछ वक्त से अपनी आने वाली फिल्म ड्रीम गर्ल 2 को लेकर चर्चा में हैं।यह फिल्म साल 2023 की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है।इसमें उनकी जोड़ी पहली बार अभिनेत्री अनन्या पांडे के साथ बनी है, जिसे देखने के लिए दर्शक काफी उत्साहित हैं। अब खबर है कि ड्रीम गर्ल 2 को सेंसर बोर्ड ने यू/ए सर्टिफिकेट द्वारा पास कर दिया है। इसका मतलब फिल्म को बच्चे बड़ों की निगरानी में देख सकते हैं।

ड्रीम गर्ल 2 2 घंटे और 13 मिनट की होगी। फिल्म के भारत में लगभग 1,500 स्क्रीन्स पर रिलीज होने की उम्मीद है। फिल्म में अन्नू कपूर, परेश रावल, सीमा पहवा, विजय राज, मनोज जोशी, राजपाल यादव और असरानी जैसे कई शानदार कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।ड्रीम गर्ल 2 25 अगस्त को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। फिल्म का निर्देशन राज शांडिल्य ने किया है। इसकी कहानी भी इन्होंने ही लिखी है।

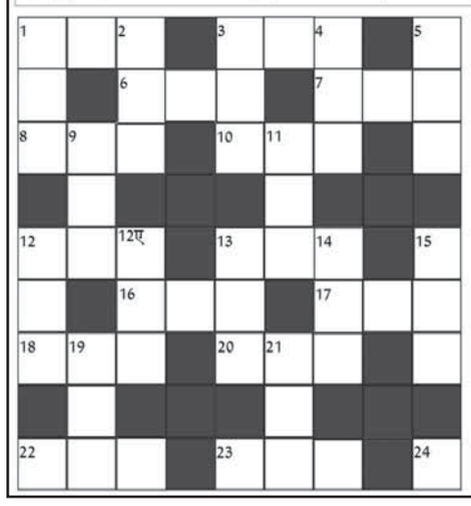
शब्द सामर्थ्य- 161

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 160 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

सू-दोकू- 161

	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 9वर्गों 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 ऊपर 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.160 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