दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, सोमवार 25 सितंबर 2023

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

नीचे जाने की होड़!

न्याय मांगने वाले समुदायों की सोच का दायरा ऐसा सिमट गया है कि वे आरक्षण की मांग से ज्यादा फिलहाल सोच नहीं पा रहे हैं। नतीजा यह है कि राजनीतिक दलों के लिए जातीय कार्ड खेलना आसान हो गया है।

झारखंड और पश्चिम बंगाल में कुर्मी समुदाय के लोग खुद को अनुसूचित जन-जाति (एसटी) श्रेणी में शामिल कराने की मांग को लेकर आंदोलनरत हैं। इस समुदाय के लोग अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे हुए थे, लेकिन बुधवार को कलकत्ता हाई कोर्ट ने इसे गैर-कानूनी और असवैधानिक करार दिया। इसके बाद समुदाय ने धरना तो हटा लिया, लेकिन उन्होंने अलग-अलग जगहों पर विरोध जताने का सिलसिला जारी रखने का एलान किया है। उधर महाराष्ट्र में मराठा और ओबीसी समुदाय के लोग आमने-सामने हैं। मराठा मजबूत समुदाय है और उसकी ओबीसी कोटे के तहत आरक्षण की मांग के आगे राजनीतिक दल झुके हुए हैं। पहले उन्होंने आरक्षित सीटों का कोटा बढ़ा कर रास्ता निकाला। लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने उस प्रावधान को रद्द कर दिया। तो अब ओबीसी कोटे के तहत ही आरक्षण की मांग मराठा समुदाय ने उठाई है। जबकि ओबीसी महासंघ का कहना है कि ऐसा हुआ, तो इससे उनके हित प्रभावित होंगे। इसलिए वे लोग विरोध पर उतर आए हैं। मुद्दा है कि खुद को अपने से अधिक पिछड़े समुदायों की श्रेणी में शामिल करवाने की होड़ क्यों लगी हुई है?

जिस समय कांग्रेस सहित तमाम विपक्षी पार्टियों ने महिला आरक्षण के अंदर ओबीसी आरक्षण और जातीय जनगणना की मांग में अपनी आवाज मिला दी है, उन्हें इस पर जरूर सोचना चाहिए कि क्या इससे संबंधित समुदायों का पिछड़ेपन दूर जाएगा? ऐसा होता, तो कुर्मी समुदाय के लोग मौजूदा आंदोलन को क्यों खड़ा करते? और ऐसी मांग करने वाला कुर्मी अकेला समुदाय नहीं है। जाहिर है, बहस भटकी हुई है। मुद्दा यह है कि अच्छी गुणवत्ता वाली शिक्षा की व्यवस्था और रोजगार परक अर्थनीति पर अमल के बिना किसी समुदाय के पिछड़ेपन की समस्या का हल नहीं निकल सकता। मगर न्याय मांगने वाले समुदायों की सोच का दायरा ऐसा सिमट गया है कि वे आरक्षण की मांग से ज्यादा फिलहाल सोच नहीं पा रहे हैं। नतीजा यह है कि राजनीतिक दलों के लिए जातीय कार्ड खेलना आसान हो गया है। इसमें सुविधा यह है कि बिना कोई बुनियादी नीतिगत बदलाव के वे खुद को न्याय के पक्ष में खड़ा दिखाने में सफल हो जाते हैं।

बैन की बल्लेबाजों पर कहर बनकर टूटीं पूजा, भारतीय टीम ने कटाया फाइनल का टिकट

नई दिल्ली । भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने एशियन गेम्स 2023 के फाइनल का टिकट कटा लिया है। सेमीफाइनल मुकाबले में एकतरफा अंदाज में टीम इंडिया ने बांग्लादेश को 8 विकेट से धूल चटाई। बांग्लादेश से मिले महज 52 रन के लक्ष्य को भारतीय टीम ने 2 विकेट खोकर सिर्फ 8.2 ओवर में हासिल कर लिया। पूजा वस्त्राकर ने गेंद से कहर बरपाते हुए चार विकेट अपने नाम किए।

भारतीय टीम ने कटाया फाइनल का टिकट

52 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय टीम की शुरुआत भी अच्छी नहीं रही और कप्तान स्मृति मंधाना महज 7 रन बनाकर आउट हुई। शेफाली वर्मा कुछ दमदार शॉट्स लगाने के बाद 17 रन बनाकर चलती बनीं। हालांकि, जेमिमा रोड्रिग्स ने एक छोर संभाला रखा और टीम को जीत दिलाकर लौटीं। इस जीत के साथ ही भारतीय टीम ने एशियन गेम्स में कम से कम अपना सिल्वर मेडल पक्का कर लिया है।

पूजा वस्त्राकर ने बरपाया कहर

टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी बांग्लादेश की टीम पर पूजा वस्त्राकर कहर बनकर टूटीं। पूजा ने मैच के पहले ही ओवर में बांग्लादेश को दो बड़े झटके दिए। इसके बाद बांग्लादेश ने लगातार अंतराल पर विकेट गंवाए और देखते ही देखते पूरी टीम मात्र 51 रन बनाकर ढेर हो गई। पूजा ने शानदार गेंदबाजी करते हुए सिर्फ 17 रन देकर 4 विकेट झटके। वहीं, अमनजोत कौर और राजेश्वरी गायकवाड़ ने किफायती गेंदबाजी करने के साथ-साथ एक-एक विकेट अपने नाम किया।

मेडल हुआ पक्का

बांग्लादेश को हराने के साथ ही भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने एशियन गेम्स 2023 में कम से कम अपना सिल्वर मेडल फिक्स कर लिया है। फाइनल मुकाबले में टीम इंडिया की भिड़ंत पाकिस्तान और श्रीलंका के बीच होने वाले सेमीफाइनल के विजेता से होगी। बता दें कि भारतीय टीम पहली बार एशियन गेम्स में हिस्सा ले रही है।

नई गाड़ी के इंश्योरेंस पर भी कर सकते हैं पैसे की बचत, उठाएं नो क्लेम बोनस का फायदा

नई दिल्ली । अगर आप नई गाड़ी लेने का विचार कर रहे हैं तो उसके इंश्योरेंस पर आप पुरानी गाड़ी के नो क्लेम बोनस का फायदा ले सकते हैं। इसके जरिए आप नई गाड़ी के इंश्योरेंस पर भी काफी पैसे बचा सकते हैं।

नई गाड़ी के इंश्योरेंस पर कैसे लें क्लेम का फायदा?

इंश्योरेंस नियामक वेबसाइट के मुताबिक, अगर इंश्योरेंस कराने वाली पार्टी के पास नो क्लेम बोनस का सर्टिफिकेट है और गाड़ी नहीं है तो वह नई कार के इंश्योरेंस पर पहले से मौजूद एनसीबी का फायदा ले सकते हैं।

कब मिलता है क्लेम

जब भी कोई व्यक्ति अपनी गाड़ी का इंश्योरेंस खरीदता है और उस वर्ष कोई क्लेम नहीं फाइल करता है तो उसे एनसीबी यानी नो क्लेम बोनस का फायदा मिलता है। वहीं, अगर क्लेम फाइल कर देता है तो उसे नो क्लेम बोनस का फायदा नहीं मिलता है। नियमों के मुताबिक, ये इंश्योरेंस के प्रीमियम का 20 प्रतिशत से लेकर 50 प्रतिशत तक हो सकता है।

कैसे नो क्लेम बोनस को कराएं ट्रांसफर?

अगर आप पॉलिसी रिन्यूएबल के समय अपनी इंश्योरेंस कंपनी को बदलना चाहते हैं तो भी आप आसानी से एनसीबी को ट्रांसफर कर सकते हैं। इसके लिए आपको मौजूदा इंश्योरेंस कंपनी से एनवीनीकरण नोटिस के रूप में प्राप्त एनसीबी का प्रमाण प्रदान करना आवश्यक होगा। एनसीबी का फायदा लेने के लिए आपको समय पर इंश्योरेंस पॉलिसी को रिन्यू कराते रहना चाहिए।

अपडेट हुई पेट्रोल-डीजल की कीमतें

नई दिल्ली । सरकारी तेल कंपनियों की ओर से रविवार सुबह 6 बजे पेट्रोल-डीजल के दाम जारी कर दिए गए हैं। पेट्रोल-डीजल के दाम में आज भी कोई परिवर्तन देखने को नहीं मिला है। पेट्रोल-डीजल की कीमतें यथावत बनी हुई हैं। बड़े महानगरों में दाम समान बने हुए हैं।

दिल्ली: पेट्रोल 96.72 रुपये और डीजल 89.62 रुपये प्रति लीटर

कोलकाता: पेट्रोल 106.03 रुपये और डीजल 92.76 रुपये प्रति लीटर

मुंबई: पेट्रोल 106.31 रुपये और डीजल 94.27 रुपये प्रति लीटर

चेन्नई: पेट्रोल 102.63 रुपये और डीजल 94.24 रुपये प्रति लीटर

नोएडा: पेट्रोल 96.65 रुपये और डीजल 89.82 रुपये प्रति लीटर

गुरुग्राम: पेट्रोल 96.71 रुपये और डीजल 89.59 रुपये प्रति लीटर

बेंगलुरु: पेट्रोल 101.94 रुपये और डीजल 87.89 रुपये प्रति लीटर

भुवनेश्वर: पेट्रोल 103.19 रुपये और डीजल 94.76 रुपये प्रति लीटर

चंडीगढ़: पेट्रोल 96.20 रुपये और डीजल 87.89 रुपये प्रति लीटर

हैदराबाद: पेट्रोल 109.66 रुपये और डीजल 97.82 रुपये प्रति लीटर

जयपुर: पेट्रोल 108.48 रुपये और डीजल 93.72 रुपये प्रति लीटर

विदेशी निवेशकों का बिकवाली का दौर जारी, सितंबर में अब तक निकाले 10,000 करोड़ रुपए

नई दिल्ली । विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों ने सितंबर के पहले तीन हफ्तों में लगातार शेयरों को बेचा है। एफपीआई ने सितंबर महीने में अभी तक भारतीय इक्विटी से 10,000 करोड़ रुपये से अधिक की निकासी की है। इसका मुख्य कारण बढ़ती अमेरिकी ब्याज दरें, मंदी की आशंकाएं और अधिक मूल्यवान घरेलू स्टॉक हैं।

इस आउटफ्लो से पहले एफपीआई मार्च से अगस्त तक लगातार 6 महीनों से भारतीय इक्विटी खरीद रहे थे। इस अवधि में उन्होंने 1.74 लाख करोड़ रुपये का निवेश किया है। क्रेविंग अल्फा के स्मॉलकेस, मैनेजर और प्रिंसिपल पार्टनर मयंक मेहरा का मानना है कि अगले महीने से एफपीआई शेयर बाजार में निवेश करना शुरू कर सकती है।

डिपॉजिटरी के आंकड़ें- डिपॉजिटरी के आंकड़ों के अनुसार सितंबर में अब तक 15 कारोबारी दिनों में एफपीआई 11 दिनों में 10,164 करोड़ रुपये की शुद्ध निकासी की है। इस आंकड़े में प्राथमिक बाजार के माध्यम से थोक सौदे और निवेश शामिल हैं।

इस महीने अब तक यानी 22 सितंबर तक कुल 10,164 करोड़ रुपये की निकासी हुई है। वहीं पिछले कारोबारी हफ्ते में एफपीआई ने 4,700 करोड़ रुपये से अधिक निकाले थे। एफपीआई द्वारा की गई निकासी के बाद अगस्त महीने में भारत की इक्विटी चार महीने के निचले स्तर 12,262 करोड़ रुपये पर पहुंच गई।

एफपीआई ने किस सेक्टर से निकाला ज्यादा पैसा- वहीं, समीक्षाधीन अवधि में एफपीआई ने देश के डेट मार्केट में 295 करोड़ रुपये का निवेश किया। इसके साथ ही इस साल अब तक इक्विटी में एफपीआई का कुल निवेश 1.25 लाख करोड़ रुपये और डेट बाजार में 28,476 करोड़ रुपये के करीब पहुंच गया है।

बांग्लादेश के खिलाफ रखना होगा भावनाओं पर नियंत्रण : महिला टीम को पूर्व मुख्य कोच की नसीहत

नई दिल्ली । एशियन गेम्स में रविवार को भारतीय महिला क्रिकेट टीम फाइनल में स्थान सुनिश्चित करने उतरेगी। पूर्व क्रिकेटर और महिला क्रिकेट टीम के पूर्व कोच डब्ल्यू वी रमन का मानना है कि इस मैच में भारतीय महिला टीम को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना होगा। तभी वह यह मैच जीत सकते हैं।

उन्होंने कप्तान हरमनप्रीत की अनुपस्थिति में स्मृति मंधाना के टूर्नामेंट में प्रदर्शन को महत्वपूर्ण बताया। उनके अनुसार मंधाना एक सक्षम कप्तान हैं और उनकी हालिया फार्म टीम की जीत में निर्णायक होगी। साथ ही उन्होंने ऋतुराज गायकवाड़ को भारतीय पुरुष टीम का

भावी कप्तान भी बताया और कहा कि धोनी की अगुआई में खेलने के कारण ऋतुराज को कप्तान के रूप में अतिरिक्त लाभ मिलेगा।

अन्य टीमों को हल्के में नहीं ले सकती भारतीय महिला टीम- भारतीय महिला क्रिकेट टीम की चुनौतियां पर बात करते हुए रमन ने कहा, 'अगर महिला क्रिकेट की बात करूं तो एशियन गेम्स के सेमीफाइनल में पहुंचीं सभी टीमें अच्छी फार्म में हैं। श्रीलंकाई महिला क्रिकेट टीम ने हाल ही में इंग्लैंड में टी-20 सीरीज जीती हैं, पाकिस्तानी क्रिकेट टीम ने भी दक्षिण अफ्रीकी टीम को मात दी है। बांग्लादेशी टीम ने भी हमारे विरुद्ध बहुत अच्छा प्रदर्शन किया था। ऐसे में भारतीय महिला क्रिकेट टीम उन्हें हल्के में नहीं ले सकती है। बांग्लादेश के विरुद्ध कप्तान हरमनप्रीत और मध्यम गति की तेज गेंदबाज की कमी खलेगी। हालांकि, स्मृति मंधाना एक सक्षम कप्तान हैं और वह अच्छी फार्म में भी हैं, इससे उनके और टीम के मनोबल पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।'

पुरुष टीम को भी अतिआत्मविश्वास से बचना होगा- पुरुष टीम की एशियन गेम्स में प्रदर्शन पर बात करते हुए उन्होंने कहा, 'यह टीम बहुत ही सुदृढ़ है। वे स्वर्ण पदक के प्रबल दावेदार होंगे। हालांकि, टी-20 क्रिकेट अनिश्चितताओं से परिपूर्ण होता है, ऐसे में यह कहना कठिन होगा है कि कौन-सी टीम विजेता होगी। परंतु, उन्हें भी अतिआत्मविश्वास का शिकार होने से बचना होगा। भारतीय उपमहाद्वीप की सभी टीमें मजबूत हैं, वे अपनी सर्वश्रेष्ठ क्षमता का प्रदर्शन करेंगे, इसलिए दोनों भारतीय पुरुष और महिला टीम के लिए यह राह बहुत आसान नहीं होगी। उन्हें अपनी क्षमता और मैच के दौरान प्रदर्शन पर ही भरोसा रखना होगा।'

दूसरे ओडीआई में हो सकते हैं बड़े बदलाव, एकसाथ मैदान पर उतरेंगे ये 3 पेसर, पूर्व खिलाड़ी ने दिया बयान

नई दिल्ली । पहले मैच में आस्ट्रेलिया पर भारत की जीत से निश्चित रूप से मेरे जैसे उन क्रिकेट प्रशंसकों की चिंताएं कम हुई होंगी, जो सीरीज जीते जाने से पहले ही टीम के स्टार खिलाड़ियों को आराम दिए जाने से निराश थे।

दूसरे वनडे में होंगे बदलाव-

पूर्व भारतीय क्रिकेटर गावस्कर ने कहा कि अब अगर आस्ट्रेलियाई टीम दूसरा वनडे जीत भी लेती है तो भी राजकोट में होने वाले तीसरे वनडे में पूरी मजबूत टीम इंडिया मैदान में उतरेगी। मोहाली वनडे ने एक बार फिर हमें दिखाया कि बात जब बड़े लक्ष्य का पीछा करने की होती है तब दो सबसे अनुभवी खिलाड़ियों के बिना भी भारतीय बल्लेबाजी क्रम ज्यादा पसीना बहाए बगैर लक्ष्य हासिल करने की क्षमता रखता है।

टी20 दृष्टीकोन अपनाएं-

इस मैच ने ये भी दिखाया कि युवा बल्लेबाजों के बल्ले से रन निकल रहे हैं, जिसका मतलब हुआ कि बल्लेबाजी का भविष्य सुरक्षित हाथों में है। रुतुराज गायकवाड़ और सूर्यकुमार यादव को अर्धशतक लगाते देखकर अच्छा लगा। दोनों बल्लेबाजों को अब तक जो थोड़े बहुत अवसर मिले थे।

सूर्यकुमार ने किया कमाल-

उसमें ऐसा लगता था कि ये दोनों टी-20 क्रिकेट का दृष्टिकोन अपनाकर सस्ते में अपना विकेट गंवा रहे थे, लेकिन इस बार दोनों ने पिच पर अपना समय लिया और टी-20 शॉट खेलने की बजाय कुछ बेहतरीन ड्राइव लगाए।खासकर सूर्यकुमार यादव ने गेंदबाज की दिशा में सीधे बल्ले से तीन चौके बटोरे।

शतक से चूकने पर निराश-

बेशक इस दौरान उन्होंने विकेट के पीछे अपना चिरपरिचित स्कूप शाट भी खेला, लेकिन तब तक वो अच्छी तरह पिच पर निगाहें जमा चुके थे। शुभमन गिल ने एक और पचासा लगाकर अपनी शानदार फार्म जारी रखी। हालांकि वो शतक से चूकने से निराश होंगे, लेकिन गिल और रुतुराज ने सुनिश्चित किया कि बड़े लक्ष्य का पीछा करने के लिए टीम को जिस तरह की शुरुआत चाहिए वो उसे मिल जाए।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन बढ़िया रहने वाला है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे छात्रों को मेहनत जारी रखनी होगी, सफलता जल्द ही आपके कदम चूमेगी। आज आप उन चीजों को महत्व देंगे जो आपके लिए महत्वपूर्ण है, आप जल्द ही सफल होंगे।

वृष- आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज आपकी थोड़ी मेहनत और लगन से आपका अधूरा काम पूरा हो जायेगा। किसी जरुरतमंद को वस्त्र दान करेंगे। बिजनेस के काम की वजह से आपको शहर से बहार जाना पड़ सकता है।

मिथुन- आज आपका दिन खुशनुमा रहेगा। क्राकरी का बिजनेस कर रहे लोगों की बिक्री आज बढ़ेगी, अधिक आमदनी होगी। सरकारी जॉब कर रहे लोगों के लिए आज का दिन बेहद अच्छा रहेगा, प्रमोशन होने के चांस है।

कर्क- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। बिजनेसमैन आज अपने बिजनेस को और आगे बढ़ाने के लिए किसी दूसरे बड़े व्यापारी से डील फाइनल करेंगे। आज आप राजनीति में ज्यादा रूचि लेंगे, आपके अच्छे कामों की आज तारीफ होगी।

सिंह- आज का दिन आपके लिए अनुकूल रहने वाला है। आज आप प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने के लिए कोचिंग ज्वाइन करेंगे। आज विद्यालय के शिक्षक सब बच्चों को टूर पर ले जायेंगे, बच्चे खूब मस्ती करेंगे।

कन्या- आज आपका दिन नई उमंगो के साथ शुरू होगा। ऑफिस में आपके हार्डवर्क को देखते हुए बॉस आपकी सैलरी में इन्क्रीमेंट कर सकते हैं। जॉब की तैयारी कर रहे छात्रों की मेहनत आज रंग लाएगी।

तुला- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। अगर आप प्रॉपर्टी डीलर है तो आज आपको अधिक फायदा होगा। काम के प्रति भागदौड़ बनी रहेगी, धैर्य के साथ काम को अच्छे तरीके से पूरा करने में सफल होंगे।

वृश्चिक- आज आपका दिन उत्साह से भरा रहेगा। ग्राफिक डिजाईन के स्टूडेंट्स आज कुछ नया क्रिएटिव करेंगे, साथ ही अपने जूनियर्स को भी सिखाएंगे। आज आप किसी कॉलेज में एडमिशन लेने के लिए अपने पेरेंट्स के साथ जाएंगे।

धनु- आज का दिन जीवन में एक नई दिशा लेकर आएगा। आज आप अपना मन किसी रचनात्मक कार्य में लगाएंगे जिससे आपका अनुभव और अधिक बढ़ेगा। आप ऐसे लोगों से मिलेंगे, जो भविष्य में आपकी मदद करेंगे।

मकर- आज का दिन आपके लिए ठीक ठाक रहने वाला है। आज आपको मित्रों से कुछ बेहतर सलाह मिलेगी। इस राशि के छात्रों के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा, पढ़ाई में मन लगेगा। किसी अनुभवी की सलाह से आपको धन लाभ मिलेगा।

कुंभ- आज आपका दिन नया बदलाव लाने वाला है। आज अपने काम पर फोकस करें, काम सफल होगा। मेडिकल की तैयारी कर रहे छात्रों को आज इंटर्नशिप करने का अच्छा अवसर प्राप्त होगा।

मीन- आज आपका दिन बेहद ही सुनहरा रहेगा। समाज में आपके कामों की तारीफ होगी, आपका लोगों पर प्रभाव अच्छा जमेगा। घर का डेकोरेशन करवाने के लिए आप अपने परिवार से सलाह लेंगे।

एनिमल से जारी हुआ अनिल कपूर का फर्स्ट लुक पोस्टर

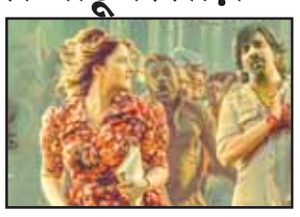
❐ 28 को आएगा टीजर

डायरेक्टर संदीप रेड्डी वांगा की अगली फिल्म एनिमल को लेकर फैंस के बीच जबरदस्त हाइप बना हुआ है। रणबीर कपूर स्टारर एनिमल का हर कोई बड़ी बेसब्री से इंतजार कर रहा है। अब तक इस मूवी से रणबीर के लुक सामने आ चुके हैं, जिनको देखकर फैंस की एक्साइटमेंट लेवल को हाई कर रखा है। अब एनिमल से हिंदी सिनेमा के दिग्गज कलाकार अनिल कपूर का फर्स्ट लुक पोस्टर रिवील किया गया है। साथ ही एनिमल के टीजर रिलीज को लेकर बड़ा अपडेट दिया गया है।

धमाकेदार एक्शन पैकेज थ्रिलर एनिमल को लेकर लंबे समय से सुर्खियों में बनी हुई है। रणबीर कपूर का दमदार लुक इस फिल्म से पहले फैंस का दिल जीत चुका है। अब इस कड़ी में अनिल कपूर का नाम भी शामिल हो गया है। फिल्म समीक्षक तरण आदर्श ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर फिल्म एनिमल से अनिल कपूर के फर्स्ट लुक पोस्टर शेयर किया है।

इस पोस्टर में आप देख सकते हैं कि अनिल बेहतरीन लुक में नजर आ रहे हैं। इस पोस्टर के साथ तरण ने इस बात की जानकारी भी दी है कि आने वाले 28 सितंबर को सुबह 10 बजे एनिमल का टीजर रिलीज किया जाएगा। इस न्यूज को सुनकर फैंस की उत्सुकता बढ़ गई है।

रवि तेजा की टाइगर नागेश्वर राव का दूसरा सिंगल वीडू रिलीज़



रवि तेजा की बहुप्रतीक्षित पैन इंडियन फिल्म, टाइगर नागेश्वर राव, दशहरा 2023 के दौरान अपनी भव्य शुरुआत करने के लिए तैयार है। अपने वादे को पूरा करते हुए, फिल्म निर्माताओं ने अब फिल्म का दूसरा एकल, जिसका शीर्षक वीदु है, का अनावरण किया है। यह गाना फिल्म में रवि तेजा के चरित्र का एक शक्तिशाली प्रदर्शन है।

गीतकार चंद्रबोस ने अपने प्रभावशाली गीतों के माध्यम से नायक की खतरनाक प्रकृति को कुशलता से व्यक्त किया है, जिसे अनुराग कुलकर्णी के ऊर्जावान स्वरों ने जीवंत कर दिया है। जीवी प्रकाश ने इस प्रभावशाली दूसरे एकल में ठोस बीट्स का योगदान दिया। गीतात्मक वीडियो गाने में दिखाए गए तीव्र एक्शन दृश्यों का संकेत देता है।

हाई ब्लड शुगर सहित कई बीमारियों के मरीजों को नहीं खानी चाहिए केला

केला में भरपूर मात्रा में आयरन और कैल्शियम होता है. लोग इसे व्रत से लेकर ब्रेकफास्ट में खाना पसंद करते हैं. लेकिन इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि फल तो आप कभी भी खा सकते हैं. और यह फायदेमंद ही होगा. ज्यादा केला खाने से पेट बंध जाता है.इसलिए केला को सोच समझकर ही खाना चाहिए. क्योंकि यह आपके पेट का पानी सोख लेता है. और मेटाबोलिक रेट स्लो कर देता है. जिसकी वजह से कब्ज की शिकायत हो सकती है. कई बार केला खाना नुकसानदायक भी हो सकता है.

कौन सी बीमारी में केला नहीं खाना चाहिए

हाई ब्लड शुगर में- डायबिटीज के मरीज को केला खाना नुकसान पहुंचा सकता है.साथ ही साथ यह आपके शुगर के लेवल को बढ़ा सकता है. केला खाने से तेजी से शुगर स्पाइक हो सकती है. और डायबिटीज की समस्या हो सकती है. इसलिए डायबिटीज के मरीज को केला खाने से बचना चाहिए.

अस्थमा और ब्रोंकाइटिस में- केला खाने से अस्थमा और ब्रोकाइटिस की दिक्कत हो सकती है. केला आपकी एलर्जी को और ज्यादा बढ़ा सकता है. और इससे रिकवरी करने में काफी वक्त लगेगा. इसलिए अगर अस्थमा और ब्रोंकाइटिस की बीमारी से जूझ रहे हैं तो कोशिश करें की केला न खाएं.

खांसी होने पर - खांसी में केला खाने से दिक्कत और बढ़ सकती है. केला बलगम को बढ़ाता है जिसकी वजह से कंजेशन की दिक्कत होती है. साथ ही साथ एलर्जी और सांस लेने की दिक्कत भी पैदा होती है. खांसी की समस्या वाले भूल से भी केला न खाएं. क्योंकि कुछ लोगों को शाम के वक्त केला खाने से खांसी बढ़ जाता है.

माइग्रेन में- केला हिस्टामाइन रिलीज करता है. कुछ ऐसे कंपाउंड्स को बढ़ाता है तो आपकी माइग्रेन की समस्या को बढ़ा सकता है. साथ ही केले में अमीनो एसिड टाइरोसिन होता है जो बॉडी में पहुंचकर टायरामाइन में बदल जाता है. ऐसे में माइग्रेन ट्रिगर हो जाता है.

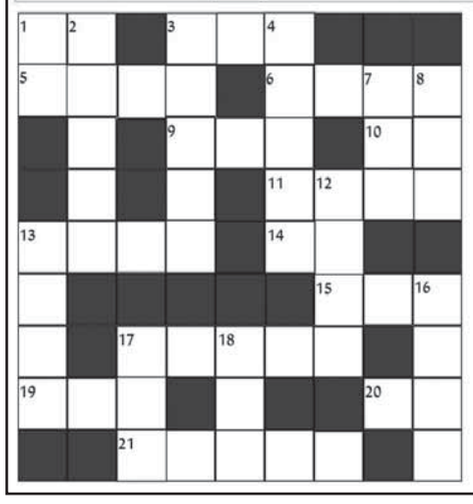
शब्द सामर्थ्य- 193

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 192 का हल

वा	स्ता	■	■	सि	स	की	■	■
जि	■	ल	प	ट	■	मा	चि	स
ब	द	ला	■	क	■	■	ल	■
■	■	ट	■	नी	ल	क	म	ल
ता	ली	■	का	■	की	■	■	हू
क	■	स	रो	का	र	■	■	लु
झां	■	ज	बा	न	■	म	सी	हा
क	च	ना	र	■	भा	र्या	■	न
■	र्म	■	■	ज	र	दा	■	■

सू-दोकू- 193

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

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 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.192 का हल

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