संपादकीय

कानूनी प्रावधान के अनुरूप

सुप्रीम कोर्ट इस निष्कर्ष पर पहुंचा है कि विवाह व्यक्ति का मौलिक अधिकार नहीं है, इसलिए समलैंगिक व्यक्तियों के विवाह की मांग के पक्ष में उसने फैसला नहीं दिया। उसने यह उचित व्याख्या की कि स्पेशल मैरिज ऐक्ट में समलैंगिक विवाह का प्रावधान नहीं है।

समलैंगिक विवाह मामले में सुप्रीम कोर्ट का फैसला सविधान और वर्तमान कानून के मुताबिक है। सुप्रीम कोर्ट से अति अपेक्षा रखने वाले आलसी कार्यकर्ता समूहों को भले इससे मायूसी हुई होगी, लेकिन कोर्ट का खुद को अपने दायरे में रखने के निर्णय से वैधानिक तौर पर असहमत होने की कम गुजाइशें ही हैं। यह कहा जा सकता है कि ऐसी अति अपेक्षाएं पैदा करने में खुद सर्वोच्च न्यायालय की भी भूमिका रही है। एक दौर में सविधान से मिले न्यायिक समीक्षा के अधिकार की बेहद व्यापक परिभाषा करते हुए उसने सविधान के बुनियादी ढांचे की अवधारणा स्थापित कर दी और फिर चूकि मौलिक अधिकार सविधान के इस ढांचे का हिस्सा हैं, इसलिए उसने खुद को इन अधिकारों का संरक्षण घोषित कर दिया। उस दौर में उसने खुद मौलिक अधिकारों की व्यापक से व्यापक व्याख्याएं कीं। इससे एक तबके में यह धारणा बन गई कि बिना सामाजिक-राजनीतिक माहौल बनाए भी न्यायपालिका के हस्तक्षेप से समाज में बड़े बदलाव लाए जा सकते हैं।

बहरहाल, अब उस समझ की सीमाएं स्पष्ट हो गई हैं। चूकि सुप्रीम कोर्ट इस निष्कर्ष पर पहुंचा है कि विवाह व्यक्ति का मौलिक अधिकार नहीं है, इसलिए समलैंगिक और ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के विवाह की मांग के पक्ष में उसने फैसला नहीं दिया। उसने यह उचित व्याख्या की कि स्पेशल मैरिज ऐक्ट में समलैंगिक विवाह का प्रावधान नहीं है। यह प्रावधान जोड़ना विधायिका के अधिकार क्षेत्र में आता है। प्रधान न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ ने यह सटीक टिप्पणी की कि अगर अदालत एलजीबीटीक्यू समुदाय के लोगों को विवाह का अधिकार देने के लिए स्पेशल मैरिज एक्ट की धारा 4 में कोई शब्द जोड़ती है, तो वह विधायिका के अधिकार क्षेत्र में प्रवेश माना जाएगी। ऐक्टिविस्ट समूह इस निर्णय से निराश हैं, तो बेहतर होगा कि वे पहले समाज में समलैंगिक विवाह के पक्ष में माहौल बनाएं। जहां तक समलैंगिकों के साथ रहने की बात है, तो न्यायपालिका पहले ही उनके बीच के यौन संबंध को अपराध की श्रेणी से हटा चुकी है। चूकि यह मुद्दा मौलिक अधिकारों से जुड़ा हुआ था, इसलिए कोर्ट के उस फैसले का संदर्भ अलग था। वह प्रावधान ताजा निर्णय से प्रभावित नहीं होगा।

दो बीमार महिला यात्रियों ने व्हीलचेयर न मिलने पर विस्तारा के खिलाफ किया 20 करोड़ रुपए का मुकदमा

मुंबई। टाटा की विस्तारा एयरलाइंस से यात्रा करने वाली दो बीमार महिला यात्रियों ने लैंडिंग के बाद व्हीलचेयर न दिए जाने से दुखी होकर एयरलाइन के खिलाफ 10-10 करोड़ रुपये का अलग-अलग मुकदमा दायर किया है। 14 सितंबर को कोलंबो से मुंबई तक बिजनेस क्लास में यात्रा करने वाली महिलाएं हैं 49 वर्षीय मोनिका गुप्ता और उनकी मां 81 वर्षीय उषा एम. गुप्ता।

नैसलीगल लॉ फर्म की पारिवारिक वकील निष्ठा मलिक ने बताया कि भारी मुआवजे की मांग करने वाले दो मामले मोनिका के भाई मुदित गुप्ता ने उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग, मुंबई में दायर किए और नागरिक उड्डयन महानिदेशालय के पास भी शिकायत दर्ज कराई गई है।

मुदित गुप्ता ने कहा कि वह और परिवार के सात अन्य सदस्य अपनी मां का 81वां जन्मदिन मनाने के लिए श्रीलंका में छुट्टियां मनाने गए थे और राउंड-ट्रिप बिजनेस क्लास बुकिंग के दौरान उन्होंने विशेष रूप से दो महिलाओं मोनिका और उषा गुप्ता के लिए व्हीलचेयर देने का अनुरोध किया था। लेकिन कोलंबो हवाईअड्डे पर गुप्ता की मां और बहन के लिए कोई व्हीलचेयर उपलब्ध नहीं कराई गई। बहन मोनिका तीव्र गठिया और एक न्यूरोपैथिक विकार से पीड़ित है और मां उषा एम. गुप्ता अधिक आयु संबंधित विभिन्न बीमारियों से पीड़ित हैं।

जब यह मामला विस्तारा प्रबंधन के संज्ञान में लाया गया, तो कोलंबो में एयरलाइन के कंट्री हेड ने माफी मांगी और मोनिका के दर्द और पीड़ा को देखा। चलने में असमर्थ होने के बावजूद उन्हें कुछ दूर चलना पड़ा। लेकिन विस्तारा प्रबंधन ने श्रीलंकाई एयरलाइंस को दोषी ठहराया, जो कथित तौर पर व्हीलचेयर की व्यवस्था करना जैसे ग्राउंड-हैंडलिंग कर्तव्यों को नियंत्रित करती है।

इससे भी बदतर स्थिति तब हो गई जब उड़ान यूके-132, जो मूल रूप से शाम 6.30 बजे मुंबई में उतरने वाली थी, को उस शाम छत्रपति शिवाजी महाराज अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर एक छोटे चार्टर्ड व्यावसायिक विमान के दुर्घटनाग्रस्त होने की त्रासदी के कारण हैदराबाद की ओर मोड़ दिया गया था और कुछ समय के लिए सभी उड़ान संचालन रोक दिए गए।

गुप्ता ने कहा कि इसके परिणामस्वरूप जलपान या भोजन की कोई व्यवस्था नहीं होने के कारण लगभग आठ घंटे तक उन्हें परेशानी झेलनी पड़ी। मोनिका के स्पष्ट रूप से बिगड़ते स्वास्थ्य के बावजूद विस्तारा केबिन क्रू पर्याप्त चिकित्सा सहायता प्रदान करने में विफल रहा, और लैंडिंग के बाद फिर से कोई व्हीलचेयर नहीं दी गई।

मोनिका ने दर्द निवारक दवाएं ली थीं और दर्द निवारक स्प्रे भी लगाया था, लेकिन उड़ान के दबाव और लंबे समय तक बैठे रहने के कारण उनका दर्द बढ़ा गया, लेकिन चालक दल ने न तो उसे टॉयलेट जाने में मदद की, न ही डॉक्टर बुलाने की कोई घोषणा की गई। उन्होंने उसे केवल कोई अपरिचित मलहम और दर्द-सुन्न करने वाला बाम दिया।

उषा एम. गुप्ता भी उतनी ही थकी हुई थीं और मोनिका की तरह जल्दी से घर पहुंचना चाहती थीं, लेकिन केबिन क्रू ने दोनों बीमार महिलाओं की खराब स्वास्थ्य स्थिति के बावजूद उन्हें विमान से उतारने में मदद नहीं की। गुप्ता ने कहा, हमें तब और अपमानित होना पड़ा, जब केबिन क्रू ने हमें चिकित्सा आधार पर अपनी प्राथमिकता का दर्जा छोड़ने के लिए दबाव डाला और हमें उचित सहायता के बिना फिसलन भरे रैंप पर चलना पड़ा। वहां कोई चिकित्सा सहायता या परिवहन विकल्प नहीं था और हम एक घंटा से अधिक समय तक अंधेरे में फंसे रहे।

अब एक ही समय में दो व्हाट्सएप अकाउंट लॉग इन करने की सुविधा

मार्क जुकरबर्ग ने की घोषणा

नई दिल्ली । मेटा के स्वामित्व वाले व्हाट्सएप ने एक ही समय में दो व्हाट्सएप अकाउंट लॉग इन करने की सुविधा की घोषणा की। मेटा के सीईओ मार्क जुकरबर्ग ने एक पोस्ट में कहा कि व्हाट्सएप यूजर्स जल्द ही एक ही समय में दो व्हाट्सएप अकाउंट में लॉग इन कर सकते हैं।

उन्होंने घोषणा की, व्हाट्सएप पर दो खातों के बीच स्विच करें। जल्द ही आप ऐप के भीतर एक फोन पर दो व्हाट्सएप अकाउंट रख सकेंगे। यह सुविधा आने वाले सप्ताहों और महीनों में एंड्रॉइड यूजर्स के लिए शुरू हो जाएगी।

कंपनी ने कहा, अब आपको हर बार लॉग आउट करने, दो फोन ले जाने या गलत जगह से मैसेज आने की चिंता करने की जरूरत नहीं है।

दूसरा खाता बनाने के लिए आपको एक दूसरे फ़ोन नंबर और सिम कार्ड, या एक ऐसे फ़ोन की आवश्यकता होगी जो मल्टी-सिम या ईसिम स्वीकार करता हो। बस अपनी व्हाट्सएप सेटिंग्स खोलें, अपने नाम के आगे वाले तीर पर क्लिक करें और ऐड अकाउंट पर क्लिक करें।

कंपनी के अनुसार, आप प्रत्येक अकाउंट पर अपनी गोपनीयता और अधिसूचना सेटिंग्स को नियंत्रित कर सकते हैं।

मेटा के स्वामित्व वाले प्लेटफॉर्म ने यूजर्स को सिर्फ आधिकारिक व्हाट्सएप का उपयोग करने और अपने फ़ोन पर ज्यादा अकाउंट जोड़ने के लिए नकली संस्करण डाउनलोड न करने की सलाह दी है। उसने कहा कि यूजरों के संदेश केवल आधिकारिक व्हाट्सएप का उपयोग करते समय सुरक्षित और निजी हैं।

व्हाट्सएप ने इस सप्ताह की शुरुआत में सभी एंड्रॉइड यूजरों के लिए पासवर्ड-रहित पासकी सुविधा के लिए समर्थन शुरू करने की घोषणा की थी। इस कदम से एंड्रॉइड पर व्हाट्सएप यूजरों को असुरक्षित और यहां तक कि कष्टप्रद दो-कारक एसएमएस प्रमाणीकरण को अलविदा कहने में मदद मिलेगी।

हार्दिक पांड्या टखने की चोट के कारण न्यूजीलैंड के खिलाफ नहीं खेलेंगे : बीसीसीआई

पुणे। तेज गेंदबाजी ऑलराउंडर और भारत के उप-कप्तान हार्दिक पांड्या बाएं टखने की चोट के कारण न्यूजीलैंड के खिलाफ होने वाले विश्व कप मुकाबले से पहले टीम के साथ धर्मशाला नहीं जाएंगे । भारतीय क्रिकेट नियंत्रण बोर्ड (बीसीसीआई) ने यह जानकारी दी है।

पुणे के एमसीए स्टेडियम में बांग्लादेश के खिलाफ 2023 पुरुष एकदिवसीय विश्व कप के भारत के चौथे लीग मैच के दौरान अपनी ही गेंदबाजी पर क्षेत्ररक्षण करते समय पांड्या अपने बाएं टखने में चोट लगने के बाद मैदान से बाहर चले गए और बाकी मैच में भाग नहीं लिया। .

ऑलराउंडर को स्कैन के लिए ले जाया गया और उसे आराम की सलाह दी गई है। वह बीसीसीआई मेडिकल टीम की निरंतर निगरानी में रहेंगे।

इसमें कहा गया है कि पांड्या 29 अक्टूबर को गत चैंपियन इंग्लैंड के खिलाफ मैच के लिए सीधे लखनऊ में भारतीय टीम से जुड़ेंगे।

भारत बनाने जा रहा है सेमीकंडक्टर, सस्ते हो जाएंगे इलेक्ट्रॉनिक प्रोडक्ट्स

नई दिल्ली। मोबाइल मैन्युफैक्चरिंग का हब बन चुके भारत में सेमीकंडक्टर प्लांट का काम शुरू हो गया है और यहां बनने वाले सेमीकंडक्टर यानि छोटे चिपसेट कई मामलों में देश के लिए फायदेमंद साबित होंगे। भारत में सेमीकंडक्टर बनने से स्मार्टफोन, कार समेत सभी इलेक्ट्रॉनिक प्रोडक्ट्स के दाम कम हो सकते हैं, वहीं सेमीकंडक्टर के लिए दूसरे देशों पर निर्भर नहीं रहना होगा। दरअसल बिना सेमीकंडक्टर के किसी इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस की कल्पना नहीं की जा सकती। सरल शब्दों में कहें तो सेमीकंडक्टर चिप एक तरह से हर इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस का दिल है। इस विशेष क्षेत्र में चिप निर्माण को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार ने सेमीकॉन इंडिया 2023 समिट के जरिए देश और दुनिया के सामने अपना विजन रखा। भारत में सेमीकंडक्टर की खपत 2026 तक 80 बिलियन डॉलर और 2030 तक 110 बिलियन डॉलर को पार करने की उम्मीद है।

इससे स्पष्ट होता है कि चिप निर्माण भारतीय अर्थव्यवस्था और व्यापार जगत के लिए क्या मायने रखता है, लेकिन, सवाल है कि इस दिशा में अब तक भारत में क्या तैयारी हुई है, कौन-सी कंपनियां सेमीकंडक्टर निर्माण में लगी हुई हैं, क्या-क्या चुनौतियां हैं, चूंकि सेमीकंडक्टर की आपूर्ति के लिए पूरी दुनिया चीन, ताइवान और साउथ कोरिया पर निर्भर है। चीन की इसी दादागीरी को खत्म करने के लिए भारत ने मोबाइल मेड इन इंडिया मुहित के तहत मोबाइल की लोकल मैन्युफैक्चरिंग शुरू की। इसका नतीजा यह रहा है कि आज भारत मोबाइल मैन्युफैक्चरिंग का बड़ा हब बन चुका है। मौजूदा वक्त में 3.5 लाख करोड़ रुपये के सालाना मोबाइल बना रहा है। साथ ही इस साल 2023 यह आंकड़ा 4 से 4.5 लाख करोड़ रुपये हो सकता है। इसके अलावा मोबाइल फोन की मैन्युफैक्चरिंग कर रहा है। हाल ही में मंत्री अश्विनी वैष्णव ने गूगल फॉर इंडिया इवेंट में बताया कि भारत के पहले सेमीकंडक्टर प्लांट का निर्माण शुरू हो गया है, जो अगले कुछ सालों में चिपसेट का निर्माण शुरू कर देगा। भारत में सेमीकंडक्टर बनने से स्मार्टफोन, कार समेत सभी इलेक्ट्रॉनिक प्रोडक्ट के दाम कम हो सकते हैं। वही सेमीकंडक्टर के लिए दूसरे देशों पर नहीं निर्भर रहना होगा, क्योंकि एक्सपर्ट सलाह दे रहे थे कि अगर भारत का चीन के साथ युद्ध होता है या फिर टेंशन बढ़ती है, तो चीन सेमीकंडक्टर या अन्य इलेक्ट्रॉनिक पार्ट की सप्लाई रोककर भारत की इलेक्ट्रॉनिक इंडस्ट्री को तबाह कर सकता है।

सिंधु ने इंडोनेशिया की ग्रेगोरिया को हराया, डेनमार्क ओपन के क्वार्टर फाइनल में किया प्रवेश

ओडेंस । पी.वी. सिंधु ने इंडोनेशिया की ग्रेगोरिया मारिस्का तुनजुंग को 18-21, 21-15, 21-13 से हराकर बीडब्ल्यूएफ डेनमार्क ओपन 2023 के क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया।

टूर्नामेंट की सातवीं वरीयता प्राप्त खिलाड़ी के खिलाफ पहला गेम करीबी मुकाबले में हारने के बाद मौजूदा ओलंपिक कांस्य पदक विजेता सिंधु ने एक घंटे और 11 मिनट के मैच में जोरदार वापसी करते हुए अगले दो गेम अपने नाम किए और अंतिम आठ में जगह बनाई।

वह सेमीफाइनल में जगह बनाने के लिए थाईलैंड की सुपानिडा काटेथोंग से भिड़ेंगी, जिन्होंने भारत की आकर्षी कश्यप को 21-18, 21-8 से हराया।

सिंधु ने उच्च रैंकिंग वाले शटर के लिए 2 मैचों की हार का सिलसिला तोड़ दिया और अपने आमने-सामने के रिकॉर्ड को 9-2 तक बढ़ा दिया।

पहले गेम में सिंधु 6-12 से पीछे हो गईं; लेकिन इंडोनेशियाई शटर से बचने से पहले स्कोर को करीब लाने में सफल रहीं।

दूसरे गेम में उन्होंने जबरदस्त खेल दिखाते हुए 13-4 की बढ़त बना ली। इंडोनेशियाई खिलाड़ी ने तुरंत आठ सीधे गेम में स्कोर 14-14 से बराबर कर दिया, लेकिन सिंधु आक्रामक हो गईं और तुनजुंग के लंबे शॉट का फायदा उठाकर छह गेम प्वाइंट अर्जित किए और दो फ्लिक सर्व की बदौलत आगे निकल गईं।

हांग्जो में एशियाई खेलों से बिना पदक के लौटने के बाद। सिंधु पिछले हफ्ते फिनलैंड में आर्कटिक ओपन सुपर 500 टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में पहुंची थीं और अब डेनमार्क ओपन के क्वार्टर फाइनल में पहुंची हैं।

पुरुष एकल में शुरुआत में ही निराशा हाथ लगी, क्योंकि लक्ष्य सेन और किदांबी श्रीकांत को जल्दी ही बाहर का रास्ता दिखा दिया गया, जबकि सात्विकसिराज रंकीरेड्डी और चिराग शेट्टी की विश्व नंबर 1 युगल जोड़ी मंगलवार को अपने पहले दौर के मैच से हट गई।

विराट कोहली का शतक, विश्व कप में भारत ने बांग्लादेश को हराया

पुणे । विश्व कप क्रिकेट के मुकाबले में भारत ने बंगलादेश को आज 7 विकेट से मात दी। टीम इंडिया ने वर्ल्ड कप 2023 में लगातार चौथी जीत हासिल की है। भारतीय टीम ने बांग्लादेश को 7 विकेट से हराया। कोहली ने 48वां वनडे शतक जमाया। उन्होंने सबसे तेज 26 हजार इंटरनेशनल रन भी पूरे कर लिए हैं। उन्होंने 567 पारियों में यह अचीवमेंट हासिल की है। उनसे पहले सचिन तेंदुलकर ने 600 पारियों में यह कारनामा किया था।इससे पहले श्रेयस अय्यर 19 रन बनाकर आउट हुए। उन्हें मेहदी हसन मिराज ने हसन महमूद के हाथों कैच कराया। यह उनका दूसरा विकेट है। उन्होंने शुभमन गिल (53 रन) को भी पवेलियन की राह दिखाई।

कप्तान रोहित शर्मा (48 रन) हसन महमूद का शिकार बने। रोहित ने शुभमन के साथ 88 रन की ओपनिंग पार्टनरशिप की थी।

इससे पहले भारत ने आईसीसी क्रिकेट विश्व कप 2023 के 17वें मुकाबले में बुमराह, सिराज और रविंद्र जडेजा ने दो-दो विकेट और शार्दुल ठाकुर, कुलदीप यादव ने एक-एक विकेट की बदौलत बंगलादेश को 256 रन के स्कोर पर रोक दिया था। महाराष्ट्र क्रिकेट एसोसिएशन स्टेडियम में आज खेले जा रहे मुकाबले में बंगलादेश ने गुरुवार को टॉस जीतकर भारत के खिलाफ पहले बल्लेबाजी करने उतरी। बंगलादेश के सलामी लिट्टन दास और तंजीद हसन ने पारी की संभल कर खेलते हुए पहले विकेट के लिए 93 रनों की साझेदारी की।

भारत को पहली सफलता 15वें ओवर की चौथी गेंद पर तंज़िद हसन 51 रन को कुलदीप ने पगबाधा आउट कर दिलाई। उसके बाद 20वें ओवर में जडेजा ने बंगलादेश के कप्तान नजमुल शान्तो 8 रन को पगबाधा आउट कर बंगलादेश को दूसरा झटका दिया। 25वें ओवर में सिराज ने मेहदी हसन तीन रन को के. एल राहुल के हाथों कैच आउट करा दिया। लिटन कुमार दास 66 रन को जडेजा ने 28वें ओवर में पवेलियन भेज दिया।

आज का राशिफल

मेष - मेष राशि वालों आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आप अपने कार्यक्षेत्र में बेहतर ढंग से काम करने की कोशिश करेंगे। मेहनत से किये गये काम में आपको सफलता मिलेगी। इस राशि के स्टूडेंट्स को कॉलेज में नये प्रोजेक्ट पर काम करने का मौका मिलेगा।

वृष - वृष राशि वालों आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। बच्चे आपको कोई शुभ समाचार देंगे, जिससे परिवार के सभी सदस्य खुश होंगे। सेहत के मामले में आप खुद को स्वस्थ महसूस करेंगे।

मिथुन - मिथुन राशि वालों आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आप अपने खर्चे पर कंट्रोल करने की कोशिश करेंगे। आज कार्यस्थल पर आपके दोस्तों में इजाफ़ा होगा । इस राशि के स्टूडेंट्स को शिक्षकों का सपोर्ट मिलेगा।

कर्क - कर्क राशि वालों आज का दिन आपके परिवार के लिए नई खुशियां लेकर आया है। आप ज्यादा समय परिवार वालों के साथ बिताएंगे। आज आपके लिए कोई फैसला करना थोडा मुश्किल होगा।

सिंह - सिंह राशि वालों आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आप किसी रिश्तेदार से मिलने, उनके घर जायेंगे। राजनीति से जुड़े लोगों को आज कोई बड़ी सफलता मिलेगी। ज़्यादा चिंता न करें, हर चीज़ समय के साथ बदलती है।

कन्या - कन्या राशि वालों आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। आपको परिवार से जुड़ी कई जिम्मेदारियां निभानी पड़ेंगी, जो कि आप अच्छे से संभाल लेंगे। साथ काम करने वाले लोगों से आपको मदद मिलेगी।

तुला - तुला राशि वालों आज आपका दिन अच्छा रहेगा। किसी भी काम को करते समय अपना मन शांत रखें । इससे आपका काम आसानी से पूरा होगा। पैसों से जुड़े बड़े फैसले आज आपको सोच-समझकर लेने चाहिए।

वृश्चिक - वृश्चिक राशि वालों आज आपका दिन उत्तम रहेगा। इस राशि के स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन सफलता दिलाने वाला होगा। किसी कॉम्पिटिटिव एग्जाम से रिलेटिड शुभ समाचार मिलेगा।

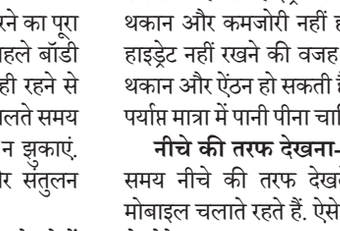
धनु - धनु राशि वालों आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। व्यापार में आज आपको उम्मीद से अधिक फायदा होगा। घर के किसी काम को पूरा करने में बड़े-बुजुर्ग की राय आपके लिए कारगर साबित होगी। आज ज़रूरत के वक़्त आपको दोस्तों का सहयोग मिलेगा ।

मकर - मकर राशि वालों आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आज आप अपने व्यवहार को निखारने की कोशिश करेंगे, इससे लोगों के बीच आपका सम्मान बढेगा। आपके कुछ कामों में अधिक समय लगेगा।

कुम्भ- कुम्भ राशि वालों आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। आप लोगों को अपनी योजनाओं से सहमत कर लेंगे। आज आपके पारिवारिक रिश्ते में मधुरता बढ़ेगी। सभी लोग हंसी-खुशी रहेंगे। ऑफिस में सीनियर्स आपके काम को देखकर खुश होंगे।

मीन - मीन राशि वालों आज आपका दिन कई मायनों में उमंग से भरा रहेगा। आज आपका दिन घूमने-फिरने में अधिक बीतेगा। परिवार वाले आज आपको अच्छी राय देंगे। आपके अच्छे व्यक्तित्व से प्रभावित होकर लोग आपसे जुड़ेंगे ।

सिंघम अगेन से टाइगर श्रॉफ का लुक जारी



रोहित शेट्टी की सिंघम अगेन इन दिनों सुर्खियों में बनी हुई है. ये सिंघम फ्रेंचाइजी की तीसरी फिल्म है जिसका फैंस को बेसब्री से इंतजार है. रोहित शेट्टी के कॉप यूनिवर्स में नए ऑफिसर्स शामिल होते जा रहे हैं. हाल ही में दीपिका पादुकोण के लुक से पर्दा हटाया गया था. लेडी सिंघम को देख फैंस काफी एक्साइटेड हो गए थे. अभी वो एक्साइटमेंट खत्म नहीं हुई थी कि अक्षय कुमार ने फैंस को नए एसीपी ने इंट्रोड्यूस करवा दिया है. ये नए एएसपी टाइगर श्रॉफ है.

सिंघम अगेन में अब टाइगर श्रॉफ की भी एंट्री हो गई है. वह एसीपी सत्या के किरदार में नजर आएंगे. अक्षय कुमार ने पोस्ट शेयर करके इस बात की जानकारी दी है.

अक्षय कुमार ने टाइगर के लुक की कई तस्वीरें शेयर की हैं. जिसमें वह अपनी टोन्ड बॉडी फ्लॉन्ट करते नजर आ रहे हैं. वहीं एक हाथ में उन्होंने गन पकड़ी हुई है. अक्षय ने फोटोज शेयर करते हुए लिखा- दूसरी माँ से अपने भाई का स्वागत करता हूं. टाइगर श्रॉफ बतौर एसीपी सत्या.

टाइगर श्रॉफ को कॉप यूनिवर्स का हिस्सा बनता देख फैंस बहुत खुश हैं. वह अक्षय के पोस्ट पर ढेर सारे कमेंट कर रहे हैं. एक ने लिखा- ब्लॉकबस्टर लोडिंग. वहीं दूसरे ने लिखा- सुपर. एक ने लिखा- सिंघम अगेन हैवी कास्टिंग है रे बाबा. 500 करोड़ सिंघम अगेन.

सलमान के लिए पहली बार टाइगर 3 में सुर लगाएंगे अरिजीत

फिल्म टाइगर 3 का ट्रेलर सामने आने के बाद खासकर सलमान खान के प्रशंसकों का उत्साह चरम पर है।पिछले दिनों खबर आ रही थी कि जाने-माने गायक अरिजीत सिंह की सलमान से सुलह हो गई है। उन्हें सलमान के घर से बाहर आते देखा गया था।इसके बाद प्रशंसकों ने कयास लगाने शुरू किए कि गायक टाइगर 3 से जुड़ने वाले हैं और अब खुद सलमान ने भी इस पर अपनी मोहर लगा दी है।

सलमान ने अपने एक्स हैंडल पर टाइगर 3 के पहले गाने लेके प्रभु का नाम की पहली झलक प्रशंसकों के साझा की और लिखा, पहले गाने की पहली झलक। ओह हां। ये है अरिजीत सिंह का पहला गाना मेरे लिए, जो 23 अक्टूबर को रिलीज होगा।

सही तरीके से करें सुबह-शाम वॉकिंग

चुस्त-दुरुस्त और फिट रहने के लिए आजकल बड़ी संख्या में लोग एक्सरसाइज और वर्कआउट कर रहे हैं. बहुत से लोग ऐसे भी हैं, जो हैवी वर्कआउट की वजह सुबह-शॉम वॉक पर निकल जाते हैं. वॉकिंग भी फिटनेस के लिए बेहतरीन मानी जाती है. हालांकि, वॉकिंग का फायदा तभी मिल पाता है, जब उसे सही तरीके से किया जाए. इसलिए जब भी वॉक पर निकलें तो कुछ बातों का ध्यान रखें. इससे सेहत अच्छी बनी रहेगी. आइए जानते हैं वॉकिंग के दौरान अक्सर लोग कौन सी गलतियां करते हैं...

शरीर का सही पोश्चर- वॉक करने का पूरा फायदा उठाना चाहते हैं तो सबसे पहले बॉडी पॉश्चर में सुधार करें. बॉडी पॉश्चर सही रहने से सही तरह से सांस ले पाते हैं. पैदल चलते समय कभी भी शरीर को नीचे की तरफ न झुकाएं. इससे पीठ में तनाव आता है और संतुलन बिगड़ता है.

हाथों को स्विंग न करना- बहुत से लोगों की आदत होती है कि पैदल चलते समय वे अपने हाथों को स्वंग नहीं करते हैं. इससे चलने का पूरा फायदा उन्हें नहीं मिल पाता है. दरअसल, वॉक करने के दौरान हाथों को स्विंग करना अच्छा माना जाता है. इससे चलने की क्षमता में सुधार होती है और शरीर का संतुलन भी बना रहता है.

गलत फुटवियर पहनना- वॉक करने लिए लिए सही फुटवियर भी जरूरी होता है. अगर सही फुटवियर पहनकर वॉक नहीं करते तो इससे परेशानियां बढ़ सकती हैं. इसकी जह से पेट से जुड़ी समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं. पैरों में छाले तक पड़ सकते हैं.

शरीर को हाइड्रेट रखें- वॉक करते समय शरीर को हमेशा हाइड्रेट रखना चाहिए. इससे थकान और कमजोरी नहीं होती है. शरीर को हाइड्रेट नहीं रखने की वजह से मांसपेशियों में थकान और ऐंठन हो सकती है. इसलिए दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए.

नीचे की तरफ देखना- कुछ लोग चलते समय नीचे की तरफ देखते हैं. वहीं, कुछ मोबाइल चलाते रहते हैं. ऐसे में वॉक की वजह से होने वाला फायदा नुकसान में बदल सकता है. इससे पीठ और शरीर में दर्द के साथ अकडऩ की समस्या हो सकती है. इसलिए वॉक करते समय पूरा फोकस उसी पर रखें.

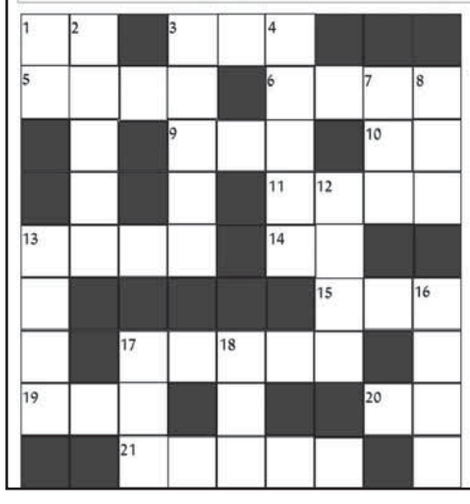
शब्द सामर्थ्य- 219

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 218 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- 219

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

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 रख 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.218 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