संपादकीय

विडम्बनात्मक दोहराव से बचा

बंगाल में कांग्रेस के दो दिग्गजों मल्लिकार्जुन खरगे और अधीर रंजन चौधरी में ममता बनर्जी को लेकर खींची तलवारें फिलहाल म्यान में चली गई हैं। ऐसा कर पार्टी ने अपने आपको इतिहास के उस विडम्बनात्मक दोहराव से बचा लिया है।

तब ऐसे ही अस्तित्वगत सवाल पर कांग्रेस की तत्कालीन 'फायरब्रांड' नेता ख्यात ममता बनर्जी ने पार्टी छोड़ दी थी। अपनी तृणमूल कांग्रेस बना ली थी और कुछ सालों बाद वह 'मां, माटी और मानुष' के नारे पर दशकों के कायम वामपंथी शासन को उखाड़ फेंका था।

दूसरे नम्बर पर रही कांग्रेस इसके बाद राजनीतिक वनवास में चली गई थी, जबकि बंगाल में आजादी के बाद से दशकों तक सत्ताधारी रही थी। इसके बाद का इतिहास आज का वर्तमान है, जिस पर तृणमूल है, कांग्रेस और वामदल अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहे हैं। इनमें कांग्रेस सत्ता के लिए कुछ अधिक ही अधीरता से प्रयासरत है। इस तर्क से कि बंगाल की सत्ता से 50 साल बाहर रहने के कारण उसके विरु द्ध सत्ता विरोधी विचार खुरच गए हैं।

इस बीच आई नई पीढ़ी में उसके प्रति कोई पूर्वाग्रह नहीं है और वह आसन्न भाजपा के बजाय कांग्रेस को वरीयता दे सकती है। इसके लिए सही मोहरे चलना होगा-जनता को तृणमूल कांग्रेस की ज्यादतियों से ही भिड़ना , जो वामशासन की बुराइयों की याद दिलाती है। आम जनता को इस अवसर की प्रतीक्षा है। लोक सभा चुनाव में भले बंगाल में भाजपा को अब वरीयता मिल जाए पर विधानसभा में कांग्रेस जमीनी पार्टी के रूप में मतदाताओं की पहली पसंद हो सकती है।

इसके लिए ममता के विरोधाभासों पर हमलावर होते दिखते रहना है। यह केवल अधीर की निजी नहीं बल्कि कांग्रेस-कैडर की आम राय है। इसलिए बंगाल में कांग्रेस के 'चौधरी' अधीर रंजन को ही खरगे ने जब पार्टी से बाहर जाने का विकल्प रखा तो उनकी तस्वीर काली कर दी गई।

आलाकमान की राय से यह खुला विद्रोह था। अधीर केवल ममता के दोमुहेपन का विरोध कर रहे थे। अच्छा हुआ कि आलाकमान ने खरगे से कहलवा दिया कि चौधरी बंगाल में कांग्रेस के लड़ाकू सिपाही हैं। यह उनमें ममता से कार्यशैलीगत साम्यता की स्वीकारोक्ति है। उधर, ममता ने भी 'इंडिया' के प्रति अपनी राय मेंड कर ली है। वैसे भी चुनाव के मोड को देखते हुए कोई भी राजनीतिक आगे के रास्ते के बारे में मुतमईन नहीं है। नतीजा कुछ भी हो सकता है। इसलिए चुनाव परिणाम आने तक राजनीतिक गलियारे में बहुत कुछ घटित होगा।

अमेरिका में दूसरे सबसे ज्यादा वेतन पाने वाले सीईओ बने भारतीय मूल के निकेश अरोड़ा

वाशिंगटन

भारत में जन्मे पालो ऑल्टो नेटवर्क्स के सीईओ निकेश अरोड़ा को 2023 में अमेरिका के दूसरे सबसे अधिक वेतन पाने वाले सीईओ का दर्जा दिया गया है। द वॉल स्ट्रीट जर्नल द्वारा प्रकाशित एक विश्लेषण के अनुसार, कुल 17 भारतीय मूल के सीईओ शीर्ष 500 रैंकिंग में हैं। एडोब के शांतनु नारायण दूसरे सबसे अधिक वेतन पाने वाले भारतीय मूल के सीईओ हैं, जो कुल मिलाकर 11वें स्थान पर हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, अरोड़ा और नारायण ने क्रमश: 151.43 मिलियन डॉलर और 44.93 मिलियन डॉलर कमाए, जो टेस्ला के एलन मस्क की कमाई से अधिक है, जिन्हें 2023 में कोई मुआवजा नहीं मिला। समीक्षाधीन अवधि के दौरान मेटा के मार्क जुकरबर्ग ने 24.40 मिलियन डॉलर कमाए, जबकि भारत में जन्मे अल्फाबेट के प्रमुख सुंदर पिचाई ने 8.80 मिलियन डॉलर कमाए।

दिल्ली के एयर फोर्स पब्लिक स्कूल में पढ़े अरोड़ा ने पहली बार गूगल में मुख्य व्यवसाय अधिकारी के रूप में दुनिया का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। उन्होंने 2014 में सॉफ्टबैंक के प्रमुख का पद मुआवजा लेकर छोड़ दिया था। इसे जापान के लिए एक रिकॉर्ड कहा गया था। अरोड़ा 2018 से साइबर सुरक्षा कंपनी पालो ऑल्टो नेटवर्क्स का नेतृत्व कर रहे हैं। पालो ऑल्टो नेटवर्क्स में उनके मुआवजे में ज्यादातर इक्विटी पुरस्कार शामिल हैं और इनमें तीन वर्षों में दिए गए शेयर शामिल हैं।

नारायण, जिनका जन्म और पालन-पोषण हैदराबाद में हुआ, 1998 में कंपनी में शामिल होने के बाद 2007 से एडोब के सीईओ हैं। ब्रॉडकॉम के हॉक टैन 162 मिलियन डॉलर की कमाई के साथ इस सूची में शीर्ष पर हैं। भारतीय अमेरिकियों में तीसरे, चौथे और पांचवें स्थान पर माइक्रोन टेक्नोलॉजी के संजय मल्होत्रा (63वें, 25.28 मिलियन डॉलर), एनसिस के अजेय गोपाल (66वें, 24.63 मिलियन डॉलर) और वर्टेक्स फार्मास्यूटिकल्स की रेशमा केवलरमानी (118वें, 20.59 मिलियन डॉलर) थे।

अन्य में आईबीएम के अरविंद कृष्णा (123वें, 20.40 मिलियन डॉलर), एनफेज एनर्जी के बद्रीनारायण कोठंडारमन (135वें, 19.53 मिलियन डॉलर), लिंडे के संजीव लांबा (143वें, 9.20 मिलियन डॉलर), एमर्सन इलेक्ट्रिक के सुरेंद्रलाल करसनभाई (158वें, 18.32 मिलियन डॉलर), कैडेंस डिजाइन सिस्टम्स के अनिरुद्ध देवगन (172वें, 17.34 मिलियन डॉलर), वेलफ्लॉवर के शंख मित्रा (174वें, 17.20 मिलियन डॉलर), रियल्टी इनकम के सुमित रॉय (268वें, 13.13 मिलियन डॉलर), कीसाइट टेक्नोलॉजीज के सतीश धनसेकरन (319वें, 10.75 मिलियन डॉलर), रेविटी के प्रह्लाद सिंह (357वें, 9.13 मिलियन डॉलर), अल्फाबेट के सुंदर पिचाई (364वें, 8.80 मिलियन डॉलर), वाटर्स के उदित बत्रा (367वें, 8.74 मिलियन डॉलर) और नॉर्डसन के सुंदरराजन नागराजन (389वें, 6.98 मिलियन डॉलर) शामिल हैं।

बिना कर्ज के ईएमआई काट लेना आईडीएफसी बैंक को पड़ा भारी, अब ग्राहक को देना होगा 1 लाख का मुआवजा

नई दिल्ली

बिना कर्ज के मासिक किस्त काट लेना आईडीएफसी बैंक को महंगा पड़ गया है। इस मामले में अब एक उपभोक्ता अदालत ने बैंक को निर्देश दिया है कि नवी मुंबई के उस व्यक्ति को एक लाख रुपये का मुआवजा दे।

जिला उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग (मुंबई उपनगर) ने बैंक को सेवा में कमी का दोषी मानते हुए उसे ग्राहक को ब्याज सहित 5,676 रुपये की श्वरूढ्ढ राशि वापस करने के लिए भी कहा। आयोग ने पिछले महीने पारित आदेश को हाल में उपलब्ध कराया।

शिकायतकर्ता ने दावा किया कि उसे पता चला कि बैंक ने फरवरी, 2020 में अपनी पनवेल शाखा में उसके खाते से उस लोन के लिए श्वरूढ्ढ काट ली है, जो उसने लिया नहीं था। पूछताछ करने पर बैंक ने शिकायतकर्ता को बताया कि उसे एक ईमेल भेजकर बताया गया था कि यह एक ईसीएस भुगतान था। वह व्यक्ति जब बैंक शाखा में गए, तो उन्हें एक लोन खाता दिया गया।

हालांकि, जब उन्होंने खाते में लॉग इन किया, तो उन्हें ई-कॉमर्स कंपनी अमेजन का एक ऐसा वाउचर मिला जिसकी अवधि समाप्त हो चुकी थी।

मलेशिया मास्टर्स के दूसरे राउंड में पहुंची सिंधु

कुआलालम्पुर

दो बार की ओलम्पिक पदक विजेता पीवी सिंधु ने स्कॉटलैंड की कर्स्टी गिलमूर को बुधवार को सीधे गेमों में हराकर मलेशिया मास्टर्स के दूसरे दौर में प्रवेश कर लिया।

पांचवीं वरीयता प्राप्त सिंधु ने विश्व की 22वें नंबर की स्कॉटलैंड की खिलाड़ी को 21-17, 21-16 से हराया। सिंधु 2013 और 2016 में मलेशिया मास्टर्स खिताब जीत चुकी हैं।

28 वर्षीय भारतीय खिलाड़ी का वर्ष का यह सातवां टूर्नामेंट है। वह फरवरी में बैडमिंटन एशिया टीम चैंपियनशिप में चोटिल होने के बाद से कोर्ट पर लौटी हैं। उन्होंने पेरिस ओलम्पिक की तैयारियों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए हाल में उबेर कप और थाईलैंड ओपन में हिस्सा नहीं लिया था।

मिश्रित युगल में बी. सुमित रेड्डी और एन सिक्की रेड्डी ने हांगकांग की लुई चुन वेई और फू ची यान को 21-15, 12-21, 21-17 से हराकर दूसरे दौर में प्रवेश कर लिया।

आईपीएल एलिमिनेटर में राजस्थान और बेंगलुरु की टक्कर

अहमदाबाद

आईपीएल 2024 के प्लेऑफ के एलिमिनेटर में बुधवार को राजस्थान रॉयल्स (आरआर) का सामना रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) से होगा।

आईपीएल प्लेऑफ में एलिमिनेटर ग्रुप मुकाबलों के बाद अंक तालिका में तीसरे और चौथे स्थान पर रहने वाली टीमों के बीच खेला जाता है।

एलिमिनेटर में जीत के साथ, टीम क्वालीफायर 2 में आगे बढ़ सकती है, जहां फाइनल में जगह बनाने के लिए उनका मुकाबला क्वालीफायर 1 में हारने वाली टीम से होगा।

राजस्थान 17 अंकों और +0.273 के नेट रन रेट के साथ स्टैंडिंग में तीसरे स्थान पर है। उसने अपने 14 ग्रुप मैचों में से 8 जीते, जबकि आखिरी लीग मैच बारिश की भेंट चढ़ गया।

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने आईपीएल 2024 में 7 मैच जीते और 7 गंवाए। टीम 14 अंक के साथ चौथे नंबर पर रही, इतने ही अंक चेन्नई सुपर किंग्स, दिल्ली कैपिटल्स और लखनऊ सुपर जायंट्स के भी थे, लेकिन बेहतर रन रेट के कारण बेंगलुरु ने बाजी मारी।

आमने-सामने की लड़ाई में बेंगलुरु का पलड़ा भारी है। अब तक दोनों टीमों के बीच कुल 31 मुकाबले हुए हैं। इनमें से 15 मैच बेंगलुरु ने और 13 राजस्थान ने जीते हैं। 3 मैच का रिजल्ट नहीं निकल सका।

प्लेऑफ में, राजस्थान और बेंगलुरु दो बार भिड़े हैं और दोनों ने एक-एक मैच जीता।

संभावित प्लेइंग 11

राजस्थान रॉयल्स : संजू सैमसन (कप्तान और विकेटकीपर), यशस्वी जायसवाल, रियान पराग, ध्रुव जुरेल, शिमरोन हेटमायर, रोवमन पॉवेल, रविचंद्रन अश्विन, आवेश खान, ट्रेंट बोल्ट, युजवेंद्र चहल और संदीप शर्मा।

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु : फाफ डु प्लेसिस (कप्तान), विराट कोहली, रजत पाटीदार, कैमरून ग्रीन, ग्लेन मैक्सवेल, दिनेश कार्तिक, महिपाल लोमरोर, कर्ण शर्मा, यश दयाल, लॉकी फर्ग्यूसन, मोहम्मद सिराज।

आईपीएल 2024 के फाइनल में पहुंची कोलकाता, हैदराबाद को 8 विकेट से हराया

अहमदाबाद

यहां के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में मंगलवार को कप्तान श्रेयस अय्यर (58*) और वेंकटेश अय्यर (51*) के नाबाद अर्धशतकों की बदौलत कोलकाता नाइट राइडर्स ने क्वालीफायर 1 में सनराइजर्स हैदराबाद पर आठ विकेट से जीत दर्ज कर इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2024 के फाइनल में जगह बनाई।

हैदराबाद के पास फाइनल में केकेआर से भिड़ने का एक और मौका होगा, क्योंकि उनका अगला मुकाबला शुक्रवार को चेन्नई में राजस्थान रॉयल्स और रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के बीच होने वाले एलिमिनेटर मैच के विजेता से होगा।

160 रनों का पीछा करते हुए सलामी बल्लेबाज रहमानुल्लाह गुरबाज और सुनील नरेन ने केकेआर को पावरप्ले ओवरों में शानदार शुरुआत दी। उन्होंने 10 रन प्रति ओवर से अधिक की रन रेट से रन बनाए।

चौथे ओवर में टी. नटराजन के आउट होने से पहले पहले विकेट की साझेदारी 20 गेंदों में 44 रन तक चली। तेज गेंदबाज ने गुरबाज को 23 के स्कोर पर आउट कर टीम को लक्ष्य का पीछा करते हुए जबरदस्त शुरुआत के बाद खेल में वापस ला दिया।

वेंकटेश अय्यर बीच में नरेन के साथ शामिल हो गए और उन्होंने 23 रन जोड़कर गति जारी रखी, इससे पहले कि पैट कमिंस ने पावरप्ले के तुरंत बाद अपने पहले ओवर में नरेन (21) को आक्रमण में शामिल कर लिया।

श्रेयस अय्यर नंबर 4 पर बल्लेबाजी करने आए और टीम के लिए मैच जीतने वाली साझेदारी बनाई, जिससे उन्हें 38 गेंद शेष रहते हुए लक्ष्य का पीछा करने में मदद मिली।

श्रेयस (58*) और वेंकटेश (51*) ने तीसरे विकेट के लिए नाबाद 97 रन की साझेदारी की और सफल रन-चेज के दौरान अपने व्यक्तिगत अर्द्धशतक भी बनाए। दोनों खिलाड़ियों ने अपनी टीम को फाइनल में पहुंचाने के लिए चार-चार छक्के और पांच-पांच चौके लगाए।

इससे पहले, केकेआर ने पहले बल्लेबाजी करने के फैसले के बाद सनराइजर्स हैदराबाद को 19.3 ओवर में 159 रन पर रोक दिया।

द ब्लैक स्वॉर्ड बने मांचू मनोज का दिखा खतरनाक रूप, मेकर्स ने जारी किया मिराय का टीजर

अभिनेता मांचू मनोज जल्द हीं फिल्म मिराय में नजर आने वाले हैं। इस फिल्म से वह लगभग आठ साल बाद तेलुगु फिल्मों में वापसी कर रहे हैं। इससे पहले उन्हें आखिरी बार साल 2017 में रिलीज हुई फिल्म ओक्काडु मिगिलाडु में देखा गया था। इस फिल्म के बाद वह अज्ञात कारणों से फिल्मी चकाचौंध से दूर हो गए थे। अब वह एक बार फिर से पर्दे पर अपना जादू बिखेरने को तैयार हैं।

फिल्म मिराय से मनोज फिल्मी पर्दे पर वापसी कर रहे हैं। इस फिल्म में उनका किरदार काफी खतरनाक होने वाला है। फिल्म के निर्माताओं ने उनके जन्मदिन पर अभिनेता की पहली झलक भी दिखाई है। निर्माताओं ने एक टीजर वीडियो जारी किया, जिसमें वह द ब्लैक स्वॉर्ड के किरदार में नजर आ रहे हैं। यह एक संगठन है, जो काफी खूंखार और खतरनाक है। लंबे और बंधे बालों के साथ एक योद्धा के अवतार में मनोज काफी जंच रहे हैं।

अपने किरदार से फैंस को रुबरु कराते हुए अभिनेता ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट साझा किया। इसमें उन्होंने लिखा,मैं इस पल का काफी लंबे समय से इंतजार कर रहा था ताकि मैं आप सबके सामने अपना नया अवतार पेश कर सकूं, जिसे आप मिराय के द ब्लैक स्वॉर्ड के नाम से भी जानते हैं। मिराय की टीम को बहुत खास बताते हुए अभिनेता ने इस फिल्म में काम करने को अपना सौभाग्य बताया है।

बताते चलें कि फिल्म हनुमान में नजर आए पैन इंडिया स्टार तेजा सज्जा भी इसमें नजर आने वाले हैं। वह अपनी पिछली ब्लॉकबस्टर फिल्म के बाद फिर से दर्शकों का मनोरंजन करने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं। फिल्म में तेजा सज्जा एक सुपर योद्धा के रूप में नजर आएंगे। वहीं, अभिनेता मांचू मनोज खलनायक की भूमिका निभा रहे हैं।

बीते दिनों ही निर्माताओं ने फिल्म का पोस्टर भी जारी किया था। इस बहुभाषी फिल्म में तेजा सज्जा के साथ मुख्य भूमिका में रितिका नायक भी नजर आने वाली हैं। फिल्म भारी भरकम बजट के साथ बनाई जा रही है।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आपको बिजनेस के क्षेत्र में कुछ लोगों से मदद मिलेगी। दांपत्य जीवन में आपसी समझ और प्यार रिश्ते को और भी बेहतर बनायेंगे। आपका सामाजिक जीवन आज हर तरह से बेहतर बना रहेगा।

वृष- आज आपको तरक्की के कुछ नये साधन मिल सकते हैं। आपको बड़े-बुजुर्गों का आशीर्वाद प्राप्त होगा। आज आपका मूड काफी अच्छा रहेगा। बिजनेस में सब कुछ सामान्य रूप से बना रहेगा।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहेगा। अचानक लाभ होने के योग हैं किसी अनुकूल संपर्क के कारण आप अतिरिक्त आय अर्जित करने में सक्षम होगें। मित्र और सहकर्मी आपके प्रयासों में आपका समर्थन करेंगे।

कर्क- आज आपका दिन पहले की अपेक्षा अच्छा रहेगा। कुछ अच्छे लोगों से आपकी मुलाकात दिन को और बेहतर बना सकती है। जीवन में तरक्की के नये रास्ते भी खुलेंगे। ऑफिस में आपके काम की तारीफ हो सकती है।

सिंह- आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आप सामाजिक कार्यों में हिस्सा ले सकते हैं। ऑफिस में आपको कोई नया काम मिल सकता है, जिसमें आप अपनी मेहनत से सफलता हासिल करेंगे।

कन्या- आज आपका दिन शानदार रहेगा। बचपन के किसी दोस्त का आज फोन आ सकता है, बात के दौरान कुछ पुरानी यादें ताजा होंगी। आपके अधूरे काम पूरे हो जाएंगे। बिजनेस में नए एग्रीमेंट हो सकते हैं। संपत्ति बढ़ाने की कोई योजना सफल हो सकती है।

तुला- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। नौकरी कर रहे लोगों को नया प्रोजेक्ट मिल सकता है। आगे चलकर ये प्रोजेक्ट आपको फायदा दिलायेगा। इस राशि के विद्यार्थियों के लिए आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है।

वृश्चिक- आज आपका दिन पहले की अपेक्षा बेहतर रहेगा। थोड़ी-सी मेहनत से ही आपको बड़ा मुनाफा मिल सकता है। आप जीवनसाथी के साथ डिनर का प्लान बना सकते हैं। आप दोनों के बीच नजदीकियां बढ़ेंगी।

धनु- आज आपका दिन शानादर रहेगा। आपको किसी विशेष काम में दूसरे लोगों की मदद मिल सकती है। साथ ही परिवार के लोग आपके हर फैसले के साथ होंगे। ऑफिस के काम से किसी सहकर्मी के साथ यात्रा पर जाना पड़ सकता है।

मकर- आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। परिवार वालों के साथ धार्मिक स्थल पर दर्शन के लिए जाएंगे। आपके मित्रों की संख्या में बढ़ोतरी हो सकती है। आर्थिक रूप से आपको लाभ की प्राप्ति होगी। आपके काम में नयापन आयेगा।

कुंभ- आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आप खुद को एनर्जेटिक महसूस करेंगे। साथ ही आपके परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। आपको आनंद की अनुभूति होगी। आपकी किसी खास व्यक्ति से मुलाकात हो सकती है।

मीन- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आपके अच्छे व्यवहार से आसपास के लोग खुश रहेंगे। साथ ही आपकी अच्छी छवि निखर कर लोगों के सामने आएगी। समाज में आपको उचित आदर-सम्मान मिल सकता है।

साउथ सुपरस्टार मोहनलाल का बर्थडे पर नई फिल्म एल2 : एंपुराण से धांसू लुक आउट

साउथ फिल्म इंडस्ट्री के सुपरस्टार मोहनलाल अपने 64वां बर्थडे के मौके पर एक्टर को उनके फैंस और सेलेब्स खूब विश कर रहे हैं और एक्टर को मलयालम स्टार ममूटी और पृथ्वीराज सुकुमारन समेत कई स्टार्स ने जन्मदिन की बधाईयां दी हैं. वहीं, इस खास मौके पर मलयालम स्टार की नई फिल्म एल2 : एंपुराण धांसू लुक भी सामने आया है.

एल2 : एंपुराण मोहनलाल की मोस्ट अवेटेड फिल्म है, यह साल 2019 में आई फिल्म लूसिफर का सीक्वेल है. इसे मलयालम स्टार पृथ्वीराज सुकुमारन डायेरक्ट किया है. ऐसे में फिल्म एल2 : एंपुराण से सुकुमारन ने मोहनलाल का न्यू लुक पोस्टर शेयर किया है. फिल्म एल2 : एंपुराण में मोहनलाल कुरैशी अबराम के रोल में नजर आएंगे. एल2 : एंपुराण पैन इंडिया फिल्म है, जो मलयालम के साथ-साथ हिंदी, तमिल, तेलुगू और कन्नड़ में भी रिलीज होगी. फिल्म की शूटिंग अक्टूबर 2023 में शुरू हुई थी. यह फिल्म इस साल में ही रिली होने जा रही है.

मोहनलाल का फिल्म एल2 : एंपुराण से न्यू धांसू लुक शेयर कर सुकुमारन ने लिखा है, हैप्पी बर्थडे लालेट्टा. वहीं, मलयालम फिल्मों के सुपरस्टार ममूटी ने लिखा है, हैप्पी बर्थडे डियर लाल. रेसुक पुकुट्टी ने मोहनलाल को बर्थडे विश कर लिखा है, इंडियन सिनेमा के हर लवर के चहेते और एकमात्र मोहन लाल को जन्मदिन मुबारक .

एक्ट्रेस शिवादा लिखती हैं, हैप्पी बर्थडे लालेटा. विवेक रंजीत ने लिखा है, जन्मदिन मुबारक जादूगर, महान थे, महान हो और महान रहोगे.

जया प्रदा की वेब सीरीज फातिमा का ट्रेलर जारी, बलात्कारियों का सफाया करती दिखीं अभिनेत्री

अभिनेत्री जया प्रदा की वेब सीरीज 'फातिमा' का ट्रेलर रिलीज हो गया है। ट्रेलर में देखा जा सकता है कि जया प्रदा एक दृढ़ संकल्पित मां की भूमिका में नजर आ रही हैं। सीरीज में वह फातिमा का किरदार निभा रही हैं, जो अपनी बेटी के साथ हुए बलात्कार का बदला लेती है। सीरीज की कहानी फातिमा और उनकी बेटी के इर्द-गिर्द घूमती है। बेटी के साथ हुए अन्याय का इंसाफ ना मिल पाने की वजह से वह गैरकानूनी रास्ता अपना लेती हैं। 'फातिमा' का निर्देशन संजीव राय ने किया है। सीरीज यूट्यूब पर 23 मई से प्रसारित होगी।

ट्रेलर में देखा जा सकता है कि कुछ लडक़े स्कूल से आती हुई एक लडक़ी को छेड़ते हैं। वह उसका पीछा करते हैं। एक दिन वह लडक़ी बदहवास हालत में आती है, जिसके बाद उसकी मां फातिमा (जया प्रदा) उसे पुलिस स्टेशन ले जाती है।

हीट स्ट्रोक और डिहाइड्रेशन से बचना है तो डाइट में शामिल कर लें ये चीजें

गर्मी के इस दौर में सेहत को दुरुस्त रखने के लिए जरूरी है कि डाइट में ऐसी चीजों को शामिल किया जाए जिनसे आपके शरीर में पानी की कमी ना हो और आपकी बॉडी हीट स्ट्रोक से बची रह सके.

गर्मी इस वक्त अपने प्रचंड रूप में लोगों पर कहर बरसा रही है. तापमान 45 पार जा रहा है और ऐसे में घर से बाहर निकलना एक बड़ी चुनौती बन गया है. ऐसे में सबसे बुरा असर आपकी सेहत पर पड़ रहा है. लोग हीट स्ट्रोक की चपेट में आ रहे हैं और जिसे देखो डिहाईड्रेशन का शिकार हो रहा है.

गर्मी के इस दौर में सेहत को दुरुस्त रखने के लिए जरूरी है कि डाइट में ऐसी चीजों को शामिल किया जाए जिनसे आपके शरीर में पानी की कमी ना हो और आपकी बॉडी हीट स्ट्रोक से बची रह सके. चलिए आज ऐसी ही कुछ ठंडक देने वाली चीजों की बात करते हैं जिनको खाकर आप गर्मी का शिकार बनने से बच सकेंगे.

गर्मियों में आने वाले फल जैसे,आम, संतरा, खरबूजा, मौसमी और अनार भी आपके शरीर को ठंडक देंगे और शरीर में पानी के साथ साथ पोषक तत्वों की भी कमी दूर करेंगे. इन फलों में पाया जाने वाला विटामिन सी आपकी इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखेगा और आपके शरीर को ठंडक मिलती रहेगी.

खीरा तो आप सलाद के रूप में शौक से खाते होंगे. खीरा पानी से भरपूर सब्जी है जिसे गर्मियों में आप आराम से खा सकते हैं. इसके अंदर पाए जाने वाले न्यूट्रिएंट्स आपके शरीर में ठंडक भी रखेंगे और पानी की कमी भी नहीं होगी. इसके साथ साथ सन टैन से अगर आपकी स्किन झुलस गई है तो भी खीरा खाना आपके लिए फायदेमंद होगा क्योंकि ये आपकी स्किन को भी हेल्दी और चमकदार बनाने में मदद करेगा.

नारियल पानी ढेर सारे पोषक तत्वों से लैस है. खासतौर पर गर्मियों में यह आपके शरीर में पानी की कमी दूर करेगा और आपको लू से भी बचा लेगा. इसलिए गर्मी के मौसम में नारियल पानी का सेवन करना सेहत के लिए अच्छा माना जाता है.आपको पता ही होगा कि गर्मी में जब शरीर से ज्यादा पसीना निकलता है तो शरीर में पानी की कमी हो जाती है और शरीर डिहाइड्रेशन का शिकार हो जाता है. इसके अलावा गर्मी जब आप लू में बाहर निकलते हैं तो आप हीट स्ट्रोक का शिकार हो सकते हैं. ऐसे में शरीर को ठंडा और हाइड्रेट रखने लिए आपको तरबूज का सेवन करना चाहिए.

शब्द सामर्थ्य- 65

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 064 का हल

सू-दोकू- 65

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो 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 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.064 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