





# स्वस्थ रहने के लिए फल-सब्जियां खाएं छिलके समेत

अगली बार जब मी आप सेब खाने से पहले उसका छिलका उतारना शुल्क करें तो दो बार सोचें। यदि विशेषज्ञों की यह माने तो कई फलों तथा सब्जियों को छिलके समेत खाना अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।

## कुछ फलों के छिलके

केला - केले का छिलका सेरोटोनिन से भरपूर होता है जो एक एंटी डिप्रेसेंट है। सिद्रस फल - नींबू तथा नारंगी में लीभानीन तथा रस्ट्रिन नामक शक्तिशाली पलेवनॉइड्स होते हैं। ये बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं और बुरे कोलेस्ट्रॉल की ऑक्सीडेशन को रोकते हैं जो धमनियों को नुकसान पहुंचाता है। बादाम के छिलके में पॉलीफॉनेल्पी भी होते हैं जो हृदय रागों के खतरे को कम करते हैं। बादाम के छिलके में मौजूद पलेवनॉइड्स इसमें मौजूद विटामिन ई के साथ मिलकर एंटी ऑक्सीडेंट गुणों को दोगुना कर देते हैं। बादाम के छिलके में पॉलीफॉनेल्पी भी होते हैं जो हृदय रागों के खतरे को कम करते हैं और बुरे कोलेस्ट्रॉल की ऑक्सीडेशन को रोकते हैं जो धमनियों को नुकसान पहुंचाता है। बादामों में फाइबर, प्रोटीन, फैटी एसिड्स जैसे एंटी ऑक्सीडेंट्स, पोटाशियम तथा फाइबर के भरपूर स्रोत होते हैं। सेब के छिलके में इस फल के मुकाबले दोगुना अधिक एंटी ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। ऐसा माना जाता है कि इसमें केसर विरोधी और सूजन विरोधी गुण होते हैं।

अनानास - इसके छिलके में बीमालेन मौजूद होता है, जो मृत मानीय कोशिकाओं को तोड़ता है। इस प्रकार पेट तथा आंतडियों की परतों की रक्खा होती है। फलों के छिलके में पोटाशियम तथा स्वास्थ्यवर्धक सोडियम भरपूर मात्रा में होता है। ये आंतडियों की सफाई करने में सहायक होते हैं।'

सतरे तथा नींबू के छिलकों को केंक्स तथा पेस्ट्रीज में शामिल किया जा सकता है। सतरे का छिलका न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है बल्कि फल से चार गुना अधिक फाइबर उपलब्ध करवाता है। छिलके समेत खीरे में भी कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं। यह विटामिन के (ब्लड क्लॉटिंग के लिए जरूरी), विटामिन सी तथा मैग्नीशियम का प्रमुख स्रोत है।'

अगली बार जब भी आप सेब खाने से पहले उसका छिलका उतारना शुल्क करें तो दो बार सोचें। यदि विशेषज्ञों की यह माने तो कई फलों तथा सब्जियों को छिलके समेत खाना अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।

लहसुन - इसके छिलके में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स एजिंग को रोकने के साथ ही हृदय की रक्खा भी करते हैं।

अगली बार जब भी आप सेब खाने से पहले

उसका छिलका उतारना शुल्क करें तो दो बार सोचें। यदि विशेषज्ञों की यह माने तो कई

फलों तथा सब्जियों को छिलके समेत खाना अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।



## अच्छा कोलेस्ट्रॉल भी हो सकता है दिल का दुर्मन



## नींद न आए तो इन्हें आजमाएं

- सोने से पहले एक गिलास हल्का गर्म दूध पिए। यह बिना किसी रुकावट के नींद लाने में मदद करता है। इसमें एमिनो एसिड होता है जो शरीर की तंत्रिकाओं को शांत करता है, जिससे नींद अच्छी आती है।
- दिन भर में अच्छी मात्रा में दही खाएं।
- सोने से पहले चुटकी भर जायफल का पाऊर दूध या पानी में मिला कर पिए।
- आधे-आधे चम्मच खसखस, चीनी और शहद का पेरस्ट बनाएं और सोने से पहले इसे खाएं।
- दूध में 2 बड़े चम्मच शहद मिलाकर पिए।
- रात को खाने में सलाद की जगह कच्चा प्याज खाएं। इसको खाने से मुंह से दुर्गंध आती है, तो ब्रश करके सोए। इसमें मौजूद खास तरह के रसायन नींद लाने में मदद करते हैं।
- अपने सोने और उठने का खास समय निर्धारित कर लें और कोशिश करें कि उसी वक्त पर सोएं और उसी वक्त पर उठें। इस कोशिश में अलार्म घड़ी की सहायता ले।
- सोने से पहले पानी में तुलसी या पेंटीना पत्तिया डालकर गुनगुने पानी से सोना करें। यह शरीर का तापमान पहले तो बढ़ाएगा, पिर धीरे-धीरे ठंडक प्रदान करेगा।
- हल्के व ढीले कपड़े पहन कर कुछ पढ़ते-पढ़ते सोएं। नींद में जल्दी ध्यान केंद्रित

बुरा कोलेस्ट्रॉल दिल के लिए खतरनाक है। आप इस बात से तो हम सभी वाकिफ थे, लेकिन अब अच्छे कोलेस्ट्रॉल को भी इसी श्रेणी में शमिल किया जा सकता है। अमेरिका में आहिया राज्य के वरीवलेंड वर्लीनिक के शोधकर्ताओं द्वारा हाल ही में किए गए एक शोध में यह खुलासा हुआ है। इस शोध में पता चला है कि अभी तक दिल का सच्चा साथी माने जाने वाला अच्छा कोलेस्ट्रॉल अर्थात् हाई डेसिटी लाइपोप्रोटीन (एचडीएल) दिल के लिए धातव की भी सवित हो सकता है। यह असामान्य रूप से धमनियों में जमकर खून के बहाव की भी वाधित कर सकता है और इस तरह यह भी दिल के दोरे और दिल से जुड़ी दूसरी बीमारियों का कारण बन सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि शोध खाने वाले जारी हो सकते हैं किए गए खुलासे के बावजूद लोगों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन का प्रयोग करना चाहिए, लेकिन दिल के संबंध में एचडीएल की कहानी कुछ ज्यादा ही पेचीदा है।

## उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार मी बीमारियों का कारण

गेहूं का दलिया आदि का सेवन करवाया गया।

जिसमें शोधकर्ताओं ने कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार का सेवन करने वाली महिलाओं की तुलना में अटाई गुण अधिक 'उच्च ट्रॉडायविटेज' होने की सभावना पाई। इस शोध से शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार जिसमें रेशे की मात्रा कम हो, गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। इसमें पूर्व हुए अन्य शोधों से यह भी पता चला है कि रेशेयुक्त आहार का सेवन न करने से हृदय रोगों, कैंसर (पेट, आंत) होने की सभावना भी अधिक होती है।



## गर्भवती मां के खान-पान से पड़ सकता है बच्चे के दिमाग पर असर

गर्भवती महिला के खननान में वसायुक्त पदार्थों की अधिकता बच्चे के दिमाग को प्रभावित कर सकती है, जिससे आगे चलकर जीवन में बच्चे के मोटे होने की आशा की जाती है। हाल ही में अमेरिका के येल स्कूल ऑफ मेडिसिन में जानवरों पर किए गए एक अध्ययन में यह पता चला कि वसायुक्त भोजन से चूहों के बच्चों के दिमाग में बदलाव आ गया। अध्ययनकर्ताओं का दावा है कि उनके इस अध्ययन से जमकर खून लोगों के बच्चों के दिमाग में बदलाव आ गया।

● चीनी की बजाय शहद मिला कर पिए क्योंकि चीनी तुरंत ऊर्जा देती है। भले ही

यह ऊर्जा का समय के लिए ही बनी रहे, पर इससे शूगर लैबल बढ़ और गिर सकता है और नींद में खलते होने की जाती है।

● सोने से पहले देर सारा पानी न पिए। बार-बार यूरिन आने के कारण नींद में व्यवधान पड़ेगा।

● चीनी की बजाय शहद मिला कर पिए क्योंकि चीनी तुरंत ऊर्जा देती है। भले ही

यह ऊर्जा का समय के लिए ही बनी रहे, पर इससे शूगर लैबल बढ़ और गिर सकता है और नींद में खलते होने की जाती है।

● सोने से पहले 3-4 बार गहरी व लम्बी सांसें लें।

● नियमित रूप से दिन में कम से कम 3 मिनट के लिए व्यायाम करें। यह नींद का स्तर और समय दोनों को प्रभावित करेगा।













## एसबीआई और यूनियन बैंक ने एफडी पर बढ़ाई ब्याज दरें

नई दिल्ली (ईएमएस)। एसबीआई और यूनियन बैंक ने दो करोड़ रुपये से कम के फिक्स्ड डिपोजिट (एफडी) पर ब्याज दरों 0.50 फीसदी तक बढ़ा दी है। एफडी पर बढ़ाई गई नई दरों 27 दिसंबर से लागू हो गई है। एसबीआई ने बताया कि सात दिन से लेकर 45 दिन की अवधि के एफडी पर 0.50 फीसदी ज्यादा यारी 3.50 फीसदी ब्याज मिलेगा। 46 से 179 दिन वाले एफडी पर 0.25 फीसदी ज्यादा ब्याज मिलेगा, जो 4.75 फीसदी होगा। दो से तीन साल की अवधि के एफडी पर सबसे ज्यादा सात फीसदी ब्याज मिलेगा। यूनियन बैंक आँफ इंडिया ने बताया कि उसने एफडी पर 0.25 फीसदी तक ब्याज बढ़ाया है। बैंक के मुताबिक सात दिन से 14 दिन की अवधि के जमा पर अब तीन फीसदी ब्याज मिलेगा। वहाँ 121 दिन से लेकर 180 दिन के जमा पर 4.4 फीसदी और एक साल के जमा पर 30.50 फीसदी का ब्याज मिलेगा। बैंक के ग्राहकों को 399 दिन के जमा पर सात फीसदी जबकि पांच साल से 10 साल की अवधि वाले जमा पर 6.70 फीसदी ब्याज मिलेगा। एसबीआई और यूनियन बैंक आँफ इंडिया ने बताया कि दोनों चारियों को एफडी पर 0.50 फीसदी अधिक ब्याज देंगे।

## अमेरिका में ओपन एआई और माइक्रोसॉफ्ट पर मुकदमा

अमेरिका में ओपन एआई और माइक्रोसॉफ्ट पर मुकदमा अमेरिका की एक अखबार एजेंसी ने मुकदमा कर दिया है। गैरततब कहता है कि एजेंसी ने ओपनएआई और माइक्रोसॉफ्ट पर आपोए लगाया है कि कंपनी ने अखबार के एड आर्टिकल्स को बिना अनुमति के इस्तेमाल किया है। कंपनी ने आपोए लगाया है कि ओपन एआई और माइक्रोसॉफ्ट ने अपने चैटैट के ट्रेनिंग प्रोसेस में इन आर्टिकल्स का इस्तेमाल किया है। एजेंसी ने आपोए लगाया है कि इसके लिए उनके लाखों आर्टिकल्स का बिना उपयोग किया गया है। इस मामले में एजेंसी ने कहा है कि वो अमेरिका का पहला प्रमुख मीडिया है, ओपन एआई और माइक्रोसॉफ्ट पर कॉर्पोरेट पर कॉर्पोरेट मीडिया है, ओपन एआई और माइक्रोसॉफ्ट को लेकर मुकदमा दायर किया है। बता दें कि ओपन एआई में माइक्रोसॉफ्ट का निवेश है, वहाँ ओपन एआई मौजूदा समय में प्रचलित एआई टूल चेट्जीपीटी बनाने वाली कंपनी है। गैरततब है कि एजेंसी के अलावा लेखकों और अन्य लोगों ने भी मुआवजे के बिना अन्तराल कॉर्पोरेट की एआई सर्विसेज द्वारा स्कैपिंग या डेटा के आँपोटिक कलेक्शन को सीमित करने के लिए एक अन्तराल कॉर्पोरेट के अपने नामिक बैंक और एजेंसी के मामला मैनेज्मेंट फेडरल कोर्ट में दर्ज किया है।

## पीसीबीएल को एफार्म के अधिग्रहण के लिए मिली मंजूरी

नई दिल्ली। भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (सीसीआई) ने विशेष रसायन कंपनी पीसीबीएल के एफार्म के क्रिमिल्स में 100 फीसदी हिस्सेदारी के प्रस्तावित अधिग्रहण को मंजूरी दी दी है। एक नोटिस में यह जानकारी दी गई है। सीसीआई ने ग्रीन चैनल रूट के तहत वेसे लेनदेन जिसका प्रतियोगी पर कोई प्रतिकूल प्रभाव का खतरा नहीं है, सीसीआई को सूचित किया जाने पर अनुमोदित माना जाता है। पीसीबीएल तिप्पेंड कार्बन लैब्स और हरित बिजली के निमाने और बिक्री कार्य में संलग्न है। सीसीआई ने कहा कि यह सोशीटी के मौजूदा शेयरधारकों से एफार्म के क्रिमिल्स की 100 प्रतिशत इकट्ठी शेयर पूँजी हिस्सित करने के पीसीबीएल के प्रस्ताव से संबंधित है। लेन-देन पूरा होने के बाद एफार्म के क्रिमिल्स, पीसीबीएल लिमिटेड की पूर्ण स्वामित्व वाली सहायता कंपनी होगी।

## ईंपीसी ने सरकार से आरओएससीटीएल

योजना बढ़ाने का किया आग्रह

नई दिल्ली। परिधान नियांतकों की प्रमुख संस्था ईंपीसी ने सरकार से आरओएससीटीएल योजना का विस्तार करने का आग्रह किया और कहा कि मौजूदा वैश्विक आर्थिक अविनियतित ऑफों को देखते हुए यह बहुत ही जरूरी है। परिधान नियांत संवर्धन परिषद (ईंपीसी) के अनुसार बाजार सर्वकालिक निचले स्तर पर है और अमेरिका के अन्तराल कॉर्पोरेट के पारंपरिक बाजार मंदी से प्रगति है। ईंपीसी ने एक वैरिएटी अधिकारी ने कहा कि इस योजना (आरओएससीटीएल) को प्रावित होने के लिए एक वैरिएटी अधिकारी ने कहा कि इस स्थिति को देखते हुए इस योजना आरओएससीटीएल (राज्य तथा केंद्रीय करों एवं शुल्क की छट्ट) को 31 मार्च 2024 से आगे बढ़ाना बेहद आवश्यक है। उन्होंने कहा कि इस योजना (आरओएससीटीएल) ने परिधान उद्योग को प्रतिस्पर्धी बने रहने के साथ-साथ व्यवसाय संबंधित योजना तैयार करने में काफी मदद की है। उन्होंने उद्योग जगत से नवप्रवर्तन तथा प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) आकर्षित करने पर ध्यान केंद्रित करने को भी कहा। अधिकारी ने कहा कि वर्तमान में परिधान उद्योग को बढ़ावा देने के लिए एफडीआई मिलता है, जबकि परिधान क्षेत्र में स्वचालित मार्ग के तहत 100 प्रतिशत विदेशी निवेश की अनुमति है। उन्होंने कहा कि नियांत को मौजूदा 16-17 अरब अमेरिकी डॉलर से 2030 तक 40 अरब अमेरिकी डॉलर तक पहुँचाने के लिए लागत में कटौती, तेजी से मंजूरी, बाजार तथा उत्पाद का विस्तार, कलस्टर-आपारिट मॉड्यूल अपनाने, निवेश लाने के लिए नवाचार पर ध्यान देने आदि की आवश्यकता है।

## बैंकों का एनपीए घटा, आरबीआई की रिपोर्ट में खुलासा

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक ने अपनी रिपोर्ट में खुलासा किया है कि सितंबर 2023 की समाप्ति पर बैंकों का ग्रास नॉन पर्सनल्स एप्सेट (जीएपीए) घटकर 3.2 फीसदी पर आ गया है। भारतीय रिजर्व बैंक ने कहा कि यह साल 2018-19 में बैंकों के एप्सेट गुणवत्ता में सुधार की प्रक्रिया की शुरुआत हुई थी जो वितर वर्ष 2022-23 और 2023-24 के पहले छमाही में भी जारी रही, जिसके बाद सर्वत्र वर्ष 2023-24 के प्रत्येक बैंकों का ग्रास नॉन पर्सनल्स एप्सेट घटकर 3.2 फीसदी पर आ गया है। भारतीय रिजर्व बैंक ने बैंकों के स्वर्काल सेक्टर के प्रदर्शन का जिक्र किया गया है जिसमें 2022-23 और 2023-24 के दौरान को-ऑपरेटिव बैंकों और एनबीएफसी का प्रदर्शन भी शामिल है। रिपोर्ट के मुताबिक रिटेल और सर्विसेज सेक्टर को छेड़ियों में बढ़ावती बैंकों में डिपार्टमेंट बढ़ावे के चलते शेइंडून कमसियरियल बैंकों के बैंकोंशीरीट में 2022-23 में 12.2 फीसदी का उछल देखने को मिला है। हालांकि बैंकों का डिपार्टमेंट ग्रोथ रेट के मुकाबले कम रहा है।

# गुरुवार को गुलजार रहा बाजार

## गुरुवार को गुलजार रहा बाजार, निवेशकों की कमाई में 1.69 लाख करोड़ का इजाफा

### मुबई।

भारतीय शेयर बाजार के रिकॉर्ड बनाने का सिलसिला कारोबारी समाप्त होने के पांचवें दिन भी जारी रहा। सेंसेक्स और निटी दोनों ने कारोबार के दौरान अपना नया सर्वकालिक उच्च स्तर छूआ। बाजार लगातार 5वें दिन तेजी के साथ बढ़ा रहा। इसके चलते शेयर बाजार के निवेशकों की संपत्ति गुरुवार के अंकों के साथ 72,410.38 अंक पर बढ़ रहा। वहाँ एनएसई का 50 शेयरों का बाला सूचकांक, सेंसेक्स 37,195 अंक पर बढ़ रहा। वहाँ एनएसई का 50 शेयरों का बाला सूचकांक, सेंसेक्स 21,778.70 के स्तर पर बढ़ रहा। बैंकों के लिए एनएसई का कुल

दसरी ओर आईटी और इंडस्ट्रियल शेयरों में गुरुवार को गिरावट रही। बीएसई के मिडेलेप और स्मॉलैकैप ऋमश-0.66 प्रतिशत और 0.23 प्रतिशत की बढ़त के साथ बढ़ रहा।

कारोबार के अंत में बीएसई का 30 शेयर वाला सूचकांक सेंसेक्स 1.69 लाख करोड़ रुपये के बाजार के बींगों के साथ बढ़ रहा। जिससे निवेशकों की बैलेट में करीब 1.69 लाख करोड़ रुपये के बाजार के बींगों के साथ बढ़ रहा। वहाँ एनएसई का 50 शेयरों का बाला सूचकांक, निटी 123.95 अंक पर बढ़ रहा। बैंकों के लिए एनएसई का कुल

मार्केट कैपिटलाइजेशन गुरुवार को बढ़कर 363 लाख करोड़ रुपये पर पहुँच गया, जो इसके पिछले कारोबारी दिन 27 दिसंबर को 361.31 लाख करोड़ रुपये था। इस तरह बीएसई में लिस्टेड कंपनियों का मार्केट कैप गुरुवार करोड़ 1.69 लाख करोड़ रुपये के बाजार के बींगों के साथ बढ़ रहा।

सेंसेक्स के 5 सबसे ज्यादा गिरने वाले शेयर वहाँ सेंसेक्स बाली 9 शेयर गिरावट के साथ बढ़ रहे हैं। इसमें भी भारतीय चौदाव के सपाट बढ़ रहा। इसमें सेंसेक्स के 3 सपाट बाली 1.13 फीसदी अंक पर बढ़ रहा। बैंकों का इजाफा हुआ है।

के शेयर 0.35 प्रतिशत से लेकर 0.61 फीसदी की गिरावट के साथ लाल निशान में बढ़ रहा। एक्सेंजे पर कूल 3,920 शेयरों में गुरुवार को कारोबार देखने को मिला। इसमें से 1,825 शेयर बढ़कर 0.31 प्रतिशत की तेजी रही। इसके बाद ग्रिड और टाटा मोटर्स के शेयरों में सबसे अधिक तेजी रही और ये 1.81 प्रतिशत से लेकर 2.58 फीसदी तक की तेजी के साथ बढ़ रहा।

वहाँ 1,963 शेयरों में गिरावट देखी गई। जबकि 1,32 शेयर बिना किसी तराच चौदाव के सपाट बढ़ रहा। इसके अलावा 35.7 शेयरों ने गुरुवार कारोबार के दौरान अपना नया 52-वींक बाली छुआ। वहाँ 21 शेयरों ने अपने 52-वींकों का नया निचला दर टर छुआ।

## देश के सात शहरों में इस साल आवासीय बिक्री बढ़कर 4.77 लाख इकाई पहुँची

### - वर्ष 2022 में 3,64,870

## &lt;h3

# ज्यादा देर सोने से याददाश्त पर पड़ता है बुरा असर, दिमाग में हो जाते हैं जरूर

**पि** छले कई अध्ययनों में अल्जाइमर की लीमारी को नींद की कमी से जुड़ा हुआ पाया गया, लेकिन एक नए शोध में दावा किया गया है कि ज्यादा देर तक आखंद रहने वाला ज्यादा नींद लेने से याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है।

शोध के दौरान वैज्ञानिकों ने पाया की जो व्यक्ति नौ घंटे या उससे अधिक की नींद लेते हैं उनकी याददाश्त और भाषा कौशल में महत्वपूर्ण परिवर्त देखने को मिला। इसके साथ ही उन लोगों में भी खतरा देखने को मिला, जो छह घंटे की नींद लेते हैं। शोध के बाद वैज्ञानिकों ने दावा किया कि सात या आठ घंटे की नींद लेना सबसे बेहतर है और इससे इन खतरों को टाला जा सकता है। हालांकि, शोधकर्ता इस बात को लेकर पूरी तरह से आश्वस्त नहीं थे कि ज्यादा सोना अवसाद के खतरे को बढ़ा सकता है, लेकिन उनका कहना



## अध्ययन

था कि यदि व्यक्ति के मसितक में किसी प्रकार का व्यावधान या रोग हो, तो उसे नींद ज्यादा आती है। इसके लिए मिआमी मिलर स्कूल यूनिवर्सिटी की टीम ने सात वर्षों तक

सेनडिआगो, न्यूयॉर्क के लैटिनो शास्त्रियों में प्रतिभागिताओं ने व्यावधान के द्वारा, याददाश्त, भाषा के साथ-साथ मसितक स्वास्थ्य और उसमें होने वाले बदलावों का निरीक्षण किया।

अधिक सोने से दिमाग में हो जाता है जख्म: वैज्ञानिकों के अनुसार ज्यादा सोने से दिमाग में जख्म हो जाता है, जिसे क्लॉट मैट्रो हाइपर इंस्टीटीट भी कहा जाता है। इन जख्मों के चलते दिमाग में रक्त प्रवाह भी प्रभावित होता है। ऐसे अपराई में दिखावा देने वाले ये सफेद घब्बे अवसाद और स्लोक के खतरे को बढ़ाते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ मिआमी के न्यूयॉर्लॉजिस्ट और नींद के विशेषज्ञ डॉक्टर रामोस ने कहा कि अल्पनिद्रा और अधिक नींद लेने का सीधा संबंध व्यक्ति के तंत्रिका संबंधी रोग से है, जो अल्जाइमर और अवसाद के लिए जिम्मेदार होता है।

करीब 5,247 स्पेन के लोगों पर अध्ययन किया इसमें शास्त्रिय होने वाले प्रतिभागी 45 से 75 वर्ष की उम्र के और अलग-अलग समुदाय के थे। इसमें शिकागो, मिआमी,

## टेसिपी



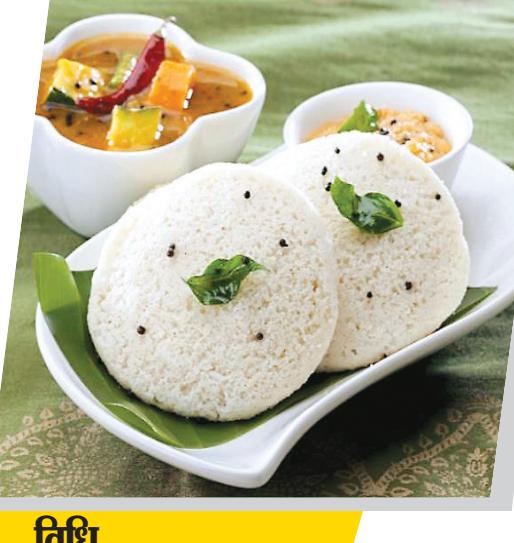
## विधि

ब्रेड इस में तेल गर्म करें। अब इसमें जीरा, राई और करी पता डालकर तड़काएं। अब इसमें बारीक कटी प्याज, हरी मिर्च को डालकर प्याज के सुनहरा होने तक भूंहें। इसके बाद इसमें टमाटर, मूँगफली के दाने डाल दें। 2 मिनट भूंहने के बाद सारे मसाले डाल दें। टमाटर को सॉफ्ट होने तक पकाएं। टमाटर जब पक जाएं तब इसमें ब्रेड के छोटे तुकड़े कर डालें और 2 मिनट और पकाएं। तैयार है ब्रेड पोहा, जिसे आप ब्रेकफास्ट के अलावा शाम के रेसेप्स में भी सर्व कर सकते हैं।

## प्लेवर्ड कोकोनेट इडली

### सामग्री

- 12-15 मिनी इडली ■ नमक : स्वाद के अनुसार ■ कुछ टूथपिस ■ तेल ■ राई दाना : 1 टी स्पून ■ 1 नींबू ■ हींग : चूटकी भर ■ थोड़ा हल्दी पाउडर ■ थोड़ा करी पता ■ साउथ ईंडियन मसाला ■ लाल मिर्च पाउडर



## विधि

नॉनस्टिक कढ़ाही में राई दाना, हींग और साउथ ईंडियन मसाला डालकर निकालें। यह लाल रंग की हो जायगी। अब हरे रंग के लिए कढ़ाही में तेल डालें। इसमें राई, हींग और करी पता के पेटर डालकर थोड़ी इडली डालें और निकालें। इडली को पीला रंग देने के लिए तेल, राई दाना, हींग, हल्दी, नमक और नींबू डालकर बांधी बड़ी इडलियां डालकर निकाल लें। अब सभी रंग की इडलियों को टूथपिस में लगाकर सेट करें। अगर आपके पास मिनी इडली स्टैंड नहीं है तो नॉर्मल साइज वाली इडली बनाए।

## टाईम पास

### आज का राशिफल



चू चे चो ला ली  
कु ले लो आ

आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध होंगे। आय-व्यय की स्थिति समान रखने के अवसर बाहर खाना पसंद करते हैं। अपराई अस्थायें फलोंपूर्ण होंगी। लाभदायक कारों की चेतावनी होनी अधिक होगी। शुभांक-2-4-6



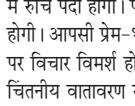
का की कू घ ड  
छ के को हा

व्यवसायिक अध्युदय भी होगा और प्रस्तावनाएं भी बढ़ेंगी। आयोजन के अवसर समान रखने के अवसर बाहर खाना पसंद करते हैं। शुभांक-3-6-8



ना मी नु भे भो  
दा टी दू दे

व्यवसायिक अध्युदय भी होगा। अपराई अस्थायें फलोंपूर्ण होंगी। लाभदायक कारों की अधिक चेतावनी होगी। शुभांक-1-5-9



कार्क

खी हू हे हो डा  
डी दू डे डो

व्यवसायिक अध्युदय भी होगा। अपराई अस्थायें फलोंपूर्ण होंगी। लाभदायक कारों की अधिक चेतावनी होगी। शुभांक-4-7-9



कुरु

तो ना जी नू ने  
जो य ची यू

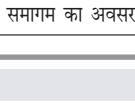
परिवार में किसी का स्वास्थ्य खराब हो सकता है। अपनी गतिविधियों पर धुनियां चढ़ेंगी। वैज्ञानिक द्वारा और असरों से समान का अवसर मिलेगा। अपराई अपेक्षा अधिक स्वास्थ्य पायेंगे। चिनीय वातावरण से बचने की चिनीय मिलेगा। शुभांक-5-8-9



धूम्रु

ये यो ला भी भु  
धा फा छा ने

आगे और उत्तराः के कारों राशिफल बढ़ेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। घर के सदृश्य मदक करने और साथ ही अधिक बदलावों से कम होने वाले समान का अवसर मिलेगा। अवरुद्ध कारों संभव हो जाएंगे। परं प्रतिवान बढ़वाने के लिए कुछ सामाजिक कार्य संभव होंगे। शुभांक-1-4-7-7



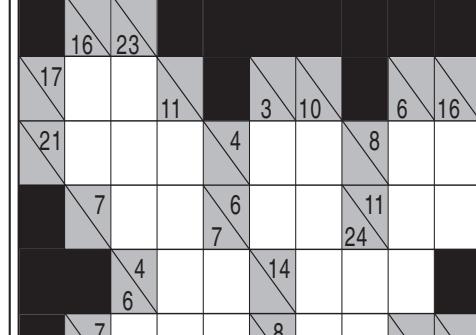
जीजा

शुभ कारों का लाभदायक राशिफल होगा। कामकाज की अधिकता रहेगी। बाहरी और अंदरूनी सहायी राशिफल मिलता चला जाएगा। परं प्रतिवान घर में जाने का साथ और खेलने की अपेक्षा रहेगी। शुभांक-3-5-6



शुभ कारों का लाभ आज प्राची से समाप्त होगा। शुभांक-4-6-7

### काकुरो पहेली - 3048



### काकुरो - 3047 का हल



### उदाहरण:

1+2+3+4+5+6=21  
1+2+3+4+5+7=22  
3+5+6+7+8+9=38  
4+5+6+7+8+9=39

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

### लॉफिंग ड्रॉन

रमन (नरेश से) - तुम्हारी पत्नी रोजाना घर में इतनी? रिक्टिपाइट करती रहती है। तुम इतना नानावपूर्ण वातावरण को कैसे सह ले रहे हो?

नरेश (बड़े इत्मीनान से बोला) - दोस्त! आपका एक ऐसा स्थान है, जहाँ आप घर के तनावों से मुक्ति पाकर विश्राम कर सकते हैं। और रोजाना में भी वही करता है।

रमन-चमन आपस में बातें कर रहे थे।

रमन (चमन से) - मेरी पत्नी दूसरी मंजिल से गिर गई।

चमन - क्या वह मर गई?

रमन - नहीं यार, यह तो अच्छा हुआ कि बढ़ बाल-बाल बच गई।

चमन - बालों का क्या करोगे।

रमन (भिन्न से) - यार तेरा हाथ कैसे फ्रैक्चर हो गया?

चमन - 'कल मैं तेज'

मोरसाइडकल चलाकर घर आ रहा था, तभी सामने से एक ट्रक आ गया।

मैं ब्रेक्सिट के बारे में बोल रहा हूं।

रमन - उसने तुझे टक्कर मार मारा और...।

रमन - 'उसने तुझे टक्कर मार मारा और...'।

बायें से दायें:-

### फिल्म वर्ग पहेली- 3048

1	2		3	4	5





<tbl\_r cells="6" ix="5" maxcspan="1

# डब्ल्यूएफआई को निलंबित करने में उचित प्रक्रिया का पालन नहीं, अदालत में चुनौती देंगे : संजय सिंह

नई दिल्ली (एजेंसी)। भारतीय कुशी महानंग (डब्ल्यूएफआई) के नवनिर्वाचित अध्यक्ष संजय सिंह ने गुरबार को कहा कि खेल मंत्रालय ने कुशी की राष्ट्रीय संस्था को निलंबित करते समय उचित प्रक्रिया का पालन नहीं किया और वे सरकार के इस फैसले को अदालत में चुनौती देंगे। खेल मंत्रालय ने रिवायर को डब्ल्यूएफआई को चुनाव के तीन दिन बाद निलंबित कर दिया था कि उसने अंडर-15 और अंडर-20 राष्ट्रीय चैम्पियनशिप की घोषणा समेत कुछ फैसले कराए में अपने ही सर्विकान का उल्लंघन किया था। संजय ने हालांकि कहा कि सरकार डब्ल्यूएफआई का पक्ष सुने बिना उनकी स्वायत्त और लोकार्थाक तरीके से चुनी गई संस्था को अनन्य पक्ष रखने का मौका ही नहीं दिया गया जो न्याय के सिद्धांतों के खिलाफ है जबकि भारतीय संविधान के अंतर्गत हर कोई इसका हकदार होता है।







## मुस्कान ने धारावाहिक 'अनुपमा' को कहा अलविदा, नहीं निभाना चाहती मां का किरदार

टीवी के बहुचर्चित शो अनुपमा में पांचों का किरदार निभा के घर घर में अपनी पहचान बनाने वाली मुस्कान बामने ने तीन साल बाद शो को अलविदा कह दिया है। अपनी शैतानियों से पूरे घर के नाक में दम करने वाली पांचों के प्रति अपने अभिनय से अप्रिंट छप छोड़ी है।

मुस्कान ने अपने सोशल मीडिया हैंडल इंस्टाग्राम पर इसकी जानकारी दी। मुस्कान ने अपनी सोशल मीडिया पोर्ट में लिखा, जैसे कि एक बीज जैमीन की तरह से जुड़कर जल वायु और प्रकाश के संरक्षण में रहकर अंकुरित होता है। और थीरे थीरे एक दिन बहुउपयोगी विशाल वृक्ष बन जाता है, ठीक कुछ ऐसे ही मेरी भी स्थिति है। अज मैं जी हूं, आप सभी के सहयोग अशीर्वद और यार के बदौलत ही इस अच्छे मुकाम पर हूं। अनुपमा सेट पर प्रथम दिन से लेकर आज तक आप सभी अग्रज स्टार कलाकारों के साथ स्वर्णिम यादें जुड़ी हुई हैं, हर पल हर समय बहुत कुछ अच्छे सभी सोशल शॉर्ट्स को मिला है। मुस्कान से शो छोड़ने का कारण पछे जाने पर उन्होंने बताया, शो में मेकर्स एक ट्रैक दिखाना चाहते हैं, जिसमें यूंडे एक मां का किरदार निभाना है। वे मेरा बच्चा दिखाना चाहते हैं जो ईर्षीएफ से पैदा होगा। लेकिन एक मां का किरदार निभाने के लिए मैं बहुत छोटी हूं। मैंने इसीलिए शो छोड़ने का फैसला किया। मैं और एकसालार करना चाहती हूं। मैंने देखा है कि जब कोई कलाकार ऐसी भूमिकाएं निभाता है तो वहिये में ऐसी छोटे किरदार मिलने की सांभावनाएं बढ़ जाती है। मैं वो रिस्क नहीं लेना चाहती। मुस्कान बामने ने तीन साल तक शो से जुड़े रहने के बाद शो को छोड़ दिया है। हालांकि वह अपने आने वाले कर्ते के लिए आशावान है। उन्होंने कहा, मैं तीन साल तक अनुपमा को दिखाना रही है और मैं बहुत शुक्रुग्राह हूं इस अवसर का। इस शो के बदौलत ही मैंने घर घर अपनी पहचान बनाई। यहां मैंने बहुत सीखा है और एक बेहतर अभिनेता के तौर पर उम्मीद हूं। मैं उम्मीद करती हूं कि अगले जीवन में जीया नहीं जाने देना चाहती। मैं उसकी सीढ़ी बाने के आगे और ऊपर जाना चाहती हूं। अच्छे किरदार निभा के आगे अभिनय को निखारना चाहती हूं। ओरीटी हो या फिल्म हो या टीवी हो जिससे भी मेरे कैरियर की गति मिले, मैं वो करने के लिए तैयार हूं।

## तेलुगु डेब्यू मायावन की शूटिंग में व्यस्त हैं आकांशा रंजन कपूर

गिल्टी, रे और मोनिका, औह माय डालिंग फेम आकांशा रंजन कपूर ने हैदराबाद में अपनी हफ्ती तेलुगु फिल्म मायावन की शूटिंग शुरू कर दी है। यह तेलुगु सिनेमा में उनकी हफ्ती हिप्पिंग है और इसमें संदीप किंशन भी है।

फिल्म का निर्देशन इराइवी, कधनुम कंडूष पोगम, सुधु कवुम और पिंजा जैसी फिल्म डायरेक्ट करने वाली सीटी कुमार ने किया है।

आकांशा ने कहा, मैं फिल्म की तैयारी करने और टीम को समझने के लिए शूटिंग शुरू होने से एक सप्ताह पहले हैदराबाद आई है। यहां हर कोई विमान है। सीधी सर और

संदीप बेहद सहयोगी रहे हैं। ऐसा महसूस होता है जैसे पुरी टीम एक परिवार है। उन्होंने कहा, यह तेलुगु भाषा में मेरी हफ्ती फिल्म है, इसलिए मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दिना चाहती हूं। मैंने एक ट्रॉयर की मदद से तेलुगु सीखना शुरू कर दिया है। मैं उम्मीद कर रही हूं कि मैं अपनी लाइन्स को भी डब करूं। यह एक व्यक्तिगत जीत होगी। सीधी कुमार द्वारा निर्विधित मायावन एक मनोरम सिनेमाई यात्रा का बाद करती है, जिसमें आकांशा रंजन कपूर और संदीप किंशन की जोड़ी है।

## एनिमल की आलोचना पर संदीप रेड़ी ने तोड़ी चुप्पी, बोले फिल्म कोई रौक्षणिक संस्थान नहीं

संदीप रेड़ी वंगा के निर्देशन में बनी राधारी कपूर अभिनेत फिल्म एनिमल इस साल की ब्लॉकबस्टर फिल्म सालिंग हुई है। बॉक्स ऑफिस कलेक्शन में कई रिकॉर्ड कार्यम किए हैं। फिल्म को देखने वाली सख्ता में दर्शक जटे हैं, लेकिन दूसरी तरफ फिल्म की आलोचना भी भरपूर हुई है किंसी ने फिल्म में दिखाई गई हिंसा पर सवाल खड़े किए तो किसी को फिल्म महिला विराधी लोगों ने फिल्म को मिली आलोचना पर अब संदीप रेड़ी ने चुप्पी तोड़ी है। हाल ही में एक दूरवाय के दौरान निर्देशक संदीप रेड़ी ने फिल्म को मिली आलोचना पर चर्चा की।

उन्होंने कहा कि एक फिल्म कोई रौक्षणिक संस्थान नहीं है और इससे हमेशा दूरी कों मूल्यों को ख्याल करने की उम्मीद नहीं की जा सकती है। उन्होंने मुंबई और पूरे देश में बढ़ी संवेदनशीलता और जागरूकता पर चिंता व्यक्त की और कहा, लोग जीवन के अन्य पहलुओं की तुलना में फिल्मों के प्रति कुछ जागदा ही संवेदनशीलता लाते हैं। अपने लिखने के तरीके पर बात करते हुए संदीप रेड़ी ने चुप्पी को मिली आलोचना पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि एक फिल्म कोई रौक्षणिक संस्थान नहीं है और इससे हमेशा दूरी की अपील की जाती है। अपने लिखने के तरीके पर बात करते हुए संदीप रेड़ी ने चुप्पी को मिली आलोचना पर चर्चा की।



## मनोज को जोरम के रोल के लिए मिली घर से प्रेरणा

मनोज बाजपेयी इन दिनों अपनी नीनितग किल्म जोरम को लेकर घर्या में बने हुए हैं। हाल ही में लिलाज हुई इस फिल्म को दर्शकों और समीक्षकों की निलौजली प्रतिक्रिया गिरी है। जोरम इस मनोज की तुलना में जुलात में रही है। इस फिल्म में मनोज बाजपेयी ने एक आवाजहीन व्यक्ति की गुणिका निङाई थी।

हाल ही में, अग्निता ने यह खुलासा किया कि वह इस खिटाफ को इतनी खुबसूरती के साथ कैसे निभा पाए। उन्होंने बताया कि इस खिटाफ को निभाने के लिए उन्होंने कुछ प्रेरणा अपने परिवार से ली है।

मनोज बाजपेयी ने हाल ही में एक बातीयी में आपने करायीक जीवन के बारे में बात की। मायथी उम्मीद समय के बारे में भई बताया, जब उनकी मां मरना चाहती थीं। अभिनेता ने अपने किरदार और पर परिवार पर बात करते हुए बताया है कि वह अपने देखा है। उन्होंने पिता के पास आवाज नहीं थी। हम छह बच्चे हैं और अगर आप मेरे किसी भी भाई-बहन से पूछेंगे तो वे भी यही कहेंगे। मेरी मां अल्पा महिला थीं। अपने अंतिम दिनों में भी वह बहुत खूबसूरत थी। अभिनेता ने आगे बताया, उन्हें किसी पर निर्भर रहने से नफरत थी।

वह मेरी बहन से उसे जहर देने के लिए कह रही थीं, ताकि वह मर जाए। यद्योंकि उन्हें इस बात से नफरत थी कि वह अपने बच्चों पर निर्भर थी। तो, मैं उस परिवार से हूं। मैं उस तरह के माहौल में रहा हूं।

मनोज बाजपेयी की मां गीता देवी का उम्र संबंधी समझायाएँ को वजह से वर्ष 2022 में निधन हो गया था। रणवीर कपूर की एनिमल के लगभग एक हफ्ते बाद मनोज की जोरम रिलीज हुई थी।

अभिनेता ने हाल ही एक बातचीत में कहा

## सिनेमाधरों के बाद अब ओटीटी पर दस्तक देने को तैयार कंगना की फिल्म तेजस

बॉलीवुड अभिनेत्री कंगना रणोंत आप दिन किसी न किसी जगह से सुर्खियों में बनी रहती है। इर मुझे पर वह बॉलीवुड से अपनी बात सामने रखती है। इसके साथ ही उन्होंने अपनी फिल्मों के जरिए कई तरह की भूमिकाओं को खुबसूरती के साथ पद्धत पर उतारा है। हालांकि, अभिनेत्री की फिल्म तेजस बॉलीवुड पर कुछ खास कमाल दिखाने में असफल रही थी। अब सिनेमाधरों के बाद कंगना की फिल्म ओटीटी पर लीज होने के लिए तैयार है। एकशन से भरपूर इस शिलर में कंगना एक भारतीय वाय जैसा पायलट की भूमिका में है। यह सर्वेंग में खेला द्वारा लिखित और निर्देशित है और रोनी रखवाला द्वारा निर्मित है। 27 अक्टूबर को सिनेमाधरों में रिलीज हुई यह फिल्म बॉलीवुड ऑफिस पर असफल रही और इसे खरास सामाजिक मिली। कंगना ने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि तेजस में सशस्त्र बलों की बहादुरी के बारे में वास्तविक यात्रा सेना पायलट की कहानी दर्शकों को प्रेरित करेगी।

उम्मीद है कि दर्शक सरकार कंगना को प्रसंग करेंगे और हमारे वास्तविक जीवन के नायकों की अविश्वसनीय कहानियों से प्रेरणा लेंगे। एक रोमांचक यात्रा के लिए तैयार हो जाइए क्योंकि तेजस डिजिटल में प्रदर्शन करने के लिए उड़ान भर रहा है।

सोमवार को ही सलार (विदेशी थी) उस हिसाब से तो सलार को हिंदी वर्जन को मार्केट में ढंगा माहौल नजर आ रहा था और डॉकी जैसी बड़ी भूमिका मिली। उस दिन अपनी फिल्म तेजस को लॉन्च करने के लिए उम्मीद है कि वह बॉलीवुड से बड़ी भूमिका मिली। उस दिन अपनी फिल्म तेजस को लॉन्च करने के लिए उम्मीद है कि वह बॉलीवुड से बड़ी भूमिका मिली।

## हिंदी में भी दमदार कमाई कर रही सलार, जल्द ही 100 करोड़ के बलब में होगी शामिल

प्रभास के हिंदी वर्जन को बहुत सॉलिड स्टार्ट मिलने की उम्मीद कमी थी थी। लेकिन गुरुवार शाम से खेल बदलना शुरू हुआ और शहरुख खान की हिंदी फिल्म डंकी के बावजूद, प्रभास की फिल्म को एक सॉलिड मौका मिला। हिंदी ऑडियोस भी प्रभास की इस फिल्म को खून एंजायिं कर रही है। इहले दिन 15 करोड़ से ज्यादा नेट कलेक्शन कर रही है।

कलेक्शन करने वाली सलार (हिंदी) ने रविवार को 21 करोड़ से ज्यादा का बिजनेस क