संपादकीय

फिर रुलाएगी कच्चे तेल की महंगाई

कोरोना की मार से त्रस्त दुनिया को अब कच्चे तेल की मार पड़ रही है। दुनिया के बहुत कम देशों में उत्पादित होने वाला कच्चा तेल इन दिनों 100 डॉलर प्रति बैरल के पास जाने को बेताब है। इसका असर सारी दुनिया पर पड़ रहा है और उनकी इकॉनमी झटके खा रही है। तेल का उत्पादन करने वाले प्रमुख देशों के संगठन ओपेक ने इसकी कीमतों को बढ़ाने के लिए इसके उत्पादन में कटौती कर दी है। अभी वैश्विक स्तर पर जितने तेल की मांग है, रोज उससे 9 लाख बैरल कम की सप्लाई हो रही है। दो साल से भी कम समय में कच्चे तेल की कीमतें जीरो डॉलर से बढक़र 100 डॉलर के करीब पहुंचती दिख रही हैं। याद रहे 2020 में ही ऐसा भी समय आया था जब कच्चे तेल की कीमतें शून्य डॉलर पर जा पहुंची थीं। वेस्ट टेक्सस इमीडियेट क्रूड तो माइनस 40 डॉलर तक चला गया था।

समंदर में तेल टैंकर- उस दौरान कई सक्षम देश बड़े-बड़े ऑयल टैंकरों में भर-भर कर तेल समंदर में तैराते रहे क्योंकि उन देशों में उतनी बड़ी मात्रा में तेल भंडारण की व्यवस्था नहीं थी। तेल निकालने की जितनी बड़ी योजनाएं चल रही थीं, निवेश के जो काम हो रहे थे, वे सभी ठप हो गए थे। जो देश तेल में निवेश कर रहे थे या नया इन्फ्रास्ट्रक्चर तैयार कर रहे थे, वहीं ठहर गए। बीपी, शेल जैसी कंपनियों ने उत्पादन में भारी कटौती कर दी, ऑयल इंडस्ट्री बैठ गई थी। उसका भविष्य अंधकारमय दिख रहा था।

लेकिन कुछ ही समय बाद जब कोरोना का प्रभाव कम हुआ तो तेल की कीमतें चढ़ने लगीं और वे इस स्तर पर जा पहुंची हैं कि दुनिया का पारा गरम हो गया है। अब चारों ओर हाहाकार मचा है क्योंकि दुनिया में मुट्ठी भर देश ही कच्चे तेल का उत्पादन करते हैं। मिडल ईस्ट के बाद अमेरिका, रूस, वेनेजुएला ही बड़े उत्पादक हैं जबकि ग्राहक सारी दुनिया है। बदले हालात में अमेरिका भी, जो दुनिया में सबसे ज्यादा क्रूड ऑयल की खपत करता है, इंपोर्टर बन गया है। ध्यान रहे, अमेरिका शेल टेक्नॉलजी का बादशाह है। महामारी के पहले वह हर दिन इस टेक्नॉलजी के जरिये 40 लाख बैरल तेल का उत्पादन करता था। लेकिन जब तेल बहुत सस्ता हो गया तो उसने इसमें निवेश बंद कर दिया, कर्मचारियों को निकाल दिया और तेल कुंओं को ढंक दिया। नतीजतन, जब कीमतें आकाश छू रही हैं तो उसे तेल आयात करना पड़ रहा है।

भारत भी कोई अपवाद नहीं है। हम अपनी कुल जरूरत का 80 फीसदी तेल आयात करते हैं और यह हमेशा हमारी इकॉनमी पर दबाव डालता रहता है। इस समय हमारे कुल आयात बिल का 25 फीसदी कच्चे तेल पर खर्च होता है। इस कारण हमारा करंट अकाउंट का घाटा भी बड़ा होता जा रहा है। याद रखना चाहिए कि इन सबके बीच देश में दहाई अंकों में थोक महंगाई भी बढ़ रही है। हमारे राजस्व घाटे पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। भारत एक्सपोर्ट सरप्लस देश नहीं है और इसलिए यह हमारे बजट पर असर डालता है क्योंकि बजट बनाते समय क्रूड ऑयल की कीमतों को ध्यान में रखा जाता है। इस समय हमारा बजट ऐसा बना हुआ है कि वह 60 डॉलर के आसपास की कीमतों को झेल सकता है। जाहिर है, सरकार के पास देश में पेट्रोल-डीजल की कीमतों को बढ़ाने के अलावा और कोई चारा नहीं रह गया है। लेकिन चूंकि देश के पांच राज्यों में विधानसभा चुनाव हो रहे हैं, इसलिए इस समय कीमतें स्थिर कर दी गई हैं। तेल कंपनियां जैसे इंडियन ऑयल वगैरह कीमतें बढ़ा नहीं रही हैं जिससे जनता को फिलहाल राहत है। लेकिन चुनाव खत्म होने के साथ तेल के दाम में 7-8 रुपये प्रति लीटर की बढ़ोतरी हो सकती है। - मधुरेन्द्र सिन्हा

रूसी बैंकों के खिलाफ स्विफ्ट प्रतिबंधों के बाद रूबल 26 % टूटा

डॉलर के मुकाबले रुपया हुआ और कमजोर

नई दिल्ली। पश्चिमी देशों द्वारा स्विफ्ट वैश्विक भुगतान प्रणाली से रूसी बैंकों को बाहर करने के बाद सोमवार तडक़े अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रूबल लगभग 26 प्रतिशत टूट गया। वहीं, रूस-यूक्रेन युद्ध का असर भारतीय रुपये पर भी दिख रहा है। शुरुआती कारोबार में आज अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपया 40 पैसे टूट गया।

रूस की मुद्रा 105.27 रूबल प्रति डॉलर के रिकॉर्ड निचले स्तर पर कारोबार कर रही थी। इससे पहले शुक्रवार को डॉलर के मुकाबले रूबल 84 के स्तर पर था। बीते सप्ताहांत अमेरिका और अन्य पश्चिमी देशों के साथ ही जापान ने भी रूस के खिलाफ आर्थिक प्रतिबंधों में बढ़ोतरी की। इससे पहले घोषित प्रतिबंधों ने रूसी मुद्रा को डॉलर के मुकाबले ऐतिहासिक निचले स्तर पर ला दिया था।

शुरुआती कारोबार में अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपया 40 पैसे टूटा

रूस और यूक्रेन के बीच बढ़ते तनाव के कारण कच्चे तेल की कीमतों में तेजी के चलते रुपया सोमवार को शुरुआती कारोबार में अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 40 पैसे टूटकर 75.33 पर आ गया। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा विनिमय बाजार में डॉलर के मुकाबले रुपया कमजोर खुला।

रुपया 75.78 और 75.70 के सीमित दायरे में कारोबार कर रहा था। शुरुआती सौदों में स्थानीय मुद्रा अपने पिछले बंद भाव से 40 पैसे की गिरावट के साथ 75.73 पर थी। रुपया पिछले सत्र में 27 पैसे की तेजी के साथ 75.33 पर बंद हुआ था। इसबीच छह प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले अमेरिकी डॉलर की स्थिति को दर्शाने वाला डॉलर सूचकांक 0.78 प्रतिशत बढक़र 97.37 पर था। वैश्विक तेल बेंचमार्क ब्रेंट क्रूड वायदा 4.24 प्रतिशत बढक़र 102.08 डॉलर प्रति बैरल के भाव पर था।

कल्याण ज्वेलर्स की फ्रेंचाइजी लेने का आया मौका

आभूषण कंपनी कल्याण ज्वेलर्स की फ्रेंचाइजी लेकर कारोबार करना चाहते हैं तो आपके लिए एक अच्छी खबर है। दरअसल, कल्याण ज्वेलर्स ने अगले वित्त वर्ष की पहली छमाही में फ्रेंचाइजी मॉडल अपनाने का ऐलान किया है। कल्याण ज्वेलर्स इंडिया के कार्यकारी निदेशक रमेश कल्याणरमन ने बताया, ''हमने फ्रेंचाइजी व्यवस्था में कदम रखने का फैसला किया है। अब तक कल्याण ज्वेलर्स के सभी स्टोर का मालिकाना हक हमारे पास है। पहले हम 2025 से फ्रेंचाइजी देना शुरू करने वाले थे। लेकिन पिछली तीन-चार तिमाही में बढ़ी मांग को देखते हुए हमने अगले वित्त वर्ष के पहले छह महीने में फ्रेंचाइजी व्यवस्था के तहत दो-तीन स्टोर के साथ शुरुआत करने का फैसला किया है।''

गिरते बाजार में भी ये तीन केमिकल स्टॉक करा सकते हैं मोटी कमाई, मोतीलाल ओसवाल ने दी खरीदने की सलाह

नई दिल्ली। घरेलू ब्रोकरेज और शोध फर्म मोतीलाल ओसवाल ने तीन केमिकल स्टॉक को खरीदने की सिफारिश की है।मोतीलाल ओसवाल ने एक नोट में कहा कि उसका अध्ययन इस हाइपोथिसिस की पुष्टि करता है कि जिन कंपनियों में स्पेशलिटी केमिकल से योगदान अधिक है, वे अपने ग्रॉस मार्जिन को कमोडिटी केमिकल से अधिक योगदान रखने वाली कम्पनियों की तुलना में बेहतर तरीके से प्रबंधित करने में सक्षम हैं। ब्रोकरेज फर्म ने गैलेक्सी सर्फैक्टेंट्स , विनती ऑर्गेनिक्स और एनओसीआईएल को खरीदने की सिफारिश की है।

कच्चे माल की कीमतें बढऩे के कारण असर -

ब्रोकरेज फर्म के नोट में कहा गया है, उन्नत प्रमुख कच्चे माल की कीमतों के कारण हमारे कवरेज के तहत शामिल विशेष रासायनिक कंपनियों के ग्रॉस मार्जिन में 14.4प्रतिशत तक काम हुआ। इसके अलावा, एनर्जी की बढ़ती कीमतों के कारण माल ढुलाई दरों और उपयोगिता लागत में कमी के परिणामस्वरूप एबिटडैम कॉन्ट्रैक्ट हुआ। स्पेशियलिटी केमिकल्स स्पेस में ब्रोकरेज हाउस के शीर्ष स्टॉक पिक्स - गैलेक्सी सर्फैक्टेंट्स , विनती ऑर्गेनिक्स और हैं और इन तीन शेयरों पर मोतीलाल ओसवाल ने बाय रेटिंग की सिफारिश की है।

टायर कंपनियों के निवेश से मिलेगा फायदा-

वित्त वर्ष 2012 ई में भारतीय टायर उद्योग के वॉल्यूम के लिहाज से 15-17प्रतिशत बढऩे की संभावना है, टायर कंपनियां अगले तीन वर्षों में 200 बिलियन के नियोजित कैपेक्स के साथ उत्पादन बढ़ाने की योजना बना रही हैं। ब्रोकरेज के अनुसार, निकट भविष्य में एनओसीआईएल की मौजूदा इकाई में डिबॉटलनेकिंग गतिविधि की जाएगी, भले ही यह अगले तीन से पांच वर्षों के लिए अपनी योजनाओं का मूल्यांकन करे, इसलिए, इसने विशेष रासायनिक स्टॉक पर अपनी खरीद रेटिंग बनाए रखी है। .

शनाका का जांबाज अर्धशतक, श्रीलंका का 146 का चुनौतीपूर्ण स्कोर

धर्मशाला। कप्तान दासुन शनाका (नाबाद 74) के शानदार अर्धशतक और उनकी चमिका करुणारत्ने (नाबाद 12) के साथ छठे विकेट के लिए 7.5 ओवर में 86 रन की अविजित साझेदारी की बदौलत श्रीलंका ने भारत के खिलाफ तीसरे और अंतिम टी 20 मैच में रविवार को 20 ओवर में पांच विकेट पर 146 रन का चुनौतीपूर्ण स्कोर बना लिया। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए श्रीलंका की शुरुआत खराब रही और 13वें ओवर की पहली गेंद तक उसके पांच विकेट मात्र 60 रन पर गिर चुके थे लेकिन इसके बाद शनाका ने कप्तानी की जिम्मेदारी के साथ खेलते हुए नाबाद अर्धशतक ठोका। शनाका ने 38 गेंदों पर नाबाद 74 रन में नौ चौके और दो छक्के लगाए। करुणारत्ने ने 19 गेंदों पर 12 रन का योगदान दिया। श्रीलंका ने आखिरी पांच ओवर में 68 रन जोड़े। विकेटकीपर दिनेश चांदीमल ने 27 गेंदों में 22 रनों का योगदान दिया। भारत की तरफ से आवेश खान ने 23 रन पर दो विकेट लिए जबकि मोहम्मद सिराज, हर्षल पटेल और रवि बिश्नोई को एक-एक विकेट मिला।

मार्च में 13 दिन बंद रहेंगे बैंक, निपटा लें जरूरी काम

नई दिल्ली। इस महीने यानी मार्च में बैंक 13 दिन बंद रहने वाले हैं। इन छुट्टियों में दूसरे व चौथे शनिवार और रविवार की छुट्टियां भी शामिल हैं। मार्च महीने में महाशिवरात्रि, होलिका दहन, होली जैसे अवसर हैं, जिन पर बैंकों में छुट्टियां रहेंगी। लेकिन बैंक ग्राहक यह याद रखें कि मार्च माह में देश में हर जगह बैंक 13 दिन बंद नहीं रहने वाले हैं। लिहाजा ग्राहकों को यह जानना जरूरी है कि बैंक किस दिन बंद और किस दिन खुले रहेंगे।

रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने मार्च महीने में बैंकों में छुट्टियों की तारीखों की घोषणा कर दी है। इसकी शुरुआत कल 1 मार्च को महाशिवरात्रि पर्व के साथ हो जाएगी। आरबीआई के अनुसार, मार्च 2022 में त्योहारों और अन्य विशेष अवसरों पर अलग-अलग जोन में कुल 7 दिन बैंक बंद रहेंगे। इसके अलावा रविवार और हर महीने के दूसरे और चौथे शनिवार को भी बैंक बंद रहेंगे।

छुट्टियों की पूरी लिस्ट- 1 मार्च महाशिवरात्रि के मौके पर कानपुर, जयपुर, लखनऊ, रांची, श्रीनगर, तिरुवनंतपुरम सहित देश के लगभग सभी प्रमुख शहरों में बैंक बंद रहेंगे।

3 मार्च लोसार के मौके पर गंगटोक में बैंकों की छुट्टी रहेगी।

4 मार्च चपचार कुट के मौके पर आइजोल में बैंक बंद रहेंगे।

6 मार्च रविवार की छुट्टी।

12 मार्च महीने का दूसरा शनिवार होने से छुट्टी।

13 मार्च रविवार की छुट्टी।

17 मार्च होलिका दहन के कारण लखनऊ, कानपुर, देहरादून और रांची जोन में छुट्टी रहेगी।

18 मार्च होली/डोल जात्रा के मौके पर कोलकाता, बंगलुरु, भुवनेश्वर, कोच्चि, चेन्नई, इंफाल और तिरुवनंतपुरम के अलावा अन्य सभी जोन में छुट्टी रहेगी।

19 मार्च होली/याओसांग के मौके पर भुवनेश्वर, इंफाल और पटना में छुट्टी रहेगी।

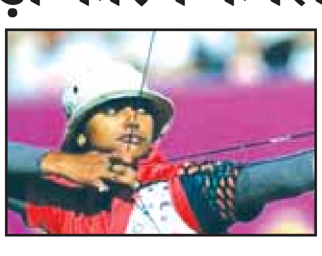
20 मार्च रविवार की छुट्टी।

22 मार्च बिहार दिवस के मौके पर पटना जोन में छुट्टी।

26 मार्च महीने का चौथा शनिवार होने से अवकाश रहेगा।

27 मार्च रविवार की छुट्टी रहेगी।

रिकर्व तीरंदाज पूजा फ़ाइनल में, महिला युगल जोड़ी कांस्य के लिए भिड़ेगी



दुबई। भारतीय तीरंदाजों के विश्व पैरा चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन को जारी रखते हुए पूजा जात्यान ने रिकर्व महिला व्यक्तिगत फ़ाइनल में जगह बना ली।

पूजा इसके साथ ही विश्व पैरा चैंपियनशिप में व्यक्तिगत फ़ाइनल में प्रवेश करने वाली पहली भारतीय पैरा तीरंदाज बन गयीं। हरियाणा के गुरुग्राम की 24 वर्षीय पूजा पैरालंपियन पूजा खन्ना के साथ महिला युगल के कांस्य पदक मुकाबले में भी खेलेंगी।

व्यक्तिगत सेमीफाइनल में पूजा ने एक सेट से पिछडऩे के बावजूद शानदार वापसी करते हुए ब्रिटेन की 49 वर्षीय पैरालंपियन हेज़ल चेस्टी को 6-2 से पराजित किया। फ़ाइनल में पूजा का मुकाबला इटली की टोक्यो पैरालम्पिक की रजत विजेता विन्सेंजा पेट्रिली से होगा जबकि युगल में भारतीय जोड़ी का सामना मंगोलिया की जोड़ी से होगा।

आईसीसी महिला वर्ल्ड कप से पहले फॉर्म में लौटीं स्मृति मंधाना

नई दिल्ली। 4 मार्च से न्यूजीलैंड में आईसीसी महिला वर्ल्ड कप खेला जाना है। इस टूर्नामेंट से पहले टीम इंडिया ने अपने आखिरी मैच में मेजबान न्यूजीलैंड को छह विकेट से हराया। वर्ल्ड कप से पहले इस मैच में स्मृति मंधाना प्लेयर ऑफ द मैच रहीं। मंधाना ने कहा कि वर्ल्ड कप से पहले फॉर्म में लौटकर उन्हें बहुत अच्छा लग रहा है। न्यूजीलैंड ने भारत को 252 रनों का लक्ष्य दिया था, जिसे मिताली राज एंड कंपनी ने 46 ओवर में ही चार विकेट गंवाकर हासिल कर लिया। भारत के लिए अच्छी बात रही कि वर्ल्ड कप से ठीक पहले मंधाना, हरमनप्रीत कौर के बैट से रन निकले। हरमनप्रीत कौर की फॉर्म चिंता का सबब बनी हुई थी, लेकिन इस ऑलराउंडर ने 66 गेंदों पर 63 रनों की पारी खेलकर आलोचकों का मुंह बंद कर दिया। ओपनिंग बैटर मंधाना ने 84 गेंद पर 71 रनों की पारी खेली और इस दौरान नौ चौके जड़े। वहीं कप्तान मिताली राज ने 66 गेंद पर नॉटआउट 57 रनों की पारी खेली। मंधाना ने मैच के बाद कहा, मुझे लगता है कि कीवी टीम को 250 पर रोककर हमारी बॉलर्स ने काफी अच्छा काम किया। विकेट बल्लेबाजी के लिए अच्छा था तो हम सब ने बैट से योगदान दिया। मैं खुश हूं कि वर्ल्ड कप से पहले लय में लौटी हूं। मुझे लगता है यह सीरीज हमारे लिए बड़ा एडवांटेज रही। हमने कुछ करीबी मैच खेले, वर्ल्ड कप खेलने के लिए लड़कियां कॉन्फिडेन्ट हैं। हमें उम्मीद है कि हम इस कॉन्फिडेन्स को लेकर वर्ल्ड कप खेलने उतरेंगे।

ऑनलाइन लीक हुई आलिया भट्ट की फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी

संजय लीला भंसाली की फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी आज सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। इस फिल्म में आलिया भट्ट ने वेश्या गंगूबाई का किरदार निभाया है। फिल्म में अभिनय के लिए आलिया की खूब तारीफ हो रही है। उम्मीद है कि फिल्म के जरिए बॉक्स ऑफिस की खोई हुई रौनक वापस आएगी। इसी बीच मेकर्स को एक बड़ा झटका लगा है। आलिया की गंगूबाई काठियावाड़ी कई प्लेटफॉर्म पर ऑनलाइन लीक हो गई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी तमिलरॉकर्स पर ऑनलाइन लीक हो गई है। खबरों की मानें तो फिल्म के फुल एचडी वर्जन को मुफ्त में डाउनलोड किया जा सकता है। फिल्म लीक होने के कारण इसकी कमाई पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है। हालांकि, मेकर्स की तरफ इस संबंध में कोई आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है। पहले भी कई फिल्में ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर लीक हो चुकी हैं।

आजकल थिएटर और ओटीटी प्लेटफॉर्म पर आने वाली फिल्में आमतौर पर लीक हो जाती हैं। मेकर्स ने अभी तक इसका कोई तोड़ नहीं निकाला है। इससे पहले दीपिका पादुकोण की फिल्म गहराइयां भी रिलीज होते ही लीक हो गई थी। अक्षय कुमार की अतरंगी रे और सूर्यवंशी जैसी फिल्मों को भी पायरेसी का सामना करना पड़ा था।

गर्लफ्रेंड सबा आजाद के साथ घर बसाने को तैयार हैं ऋतिक

ऋतिक रोशन पिछले कुछ समय से अभिनेत्री सबा आजाद को डेट कर रहे हैं। दोनों को कई बार एक-दूसरे के साथ देखा जा चुका है। खबर है कि दोनों अपनी इस रिलेशनशिप को लेकर काफी सीरियस हैं और अब वे अपने रिश्ते में एक कदम आगे बढऩा चाहते हैं। सुनने में आ रहा है कि ऋतिक, सबा के साथ अपने रिश्ते को अब शादी का नाम देना चाहते हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, ऋतिक, सबा के साथ अपने रिश्ते को लेकर काफी गंभीर हैं। हालांकि, वह जल्दबाजी करने के मूड में बिल्कुल नहीं हैं। ऋतिक और सबा साथ में काफी अच्छा वक्त बिताते हैं। ऋतिक ने सबा से शादी करने का मन बना लिया है। हालांकि, वह धीरे-धीरे अपने रिश्ते में आगे बढऩा चाहते हैं। वह अपने इस रिश्ते को निजी रखना चाहते हैं, इसलिए उनकी शादी में भी धूम-धड़ाका नहीं होगा।

आज का राशिफल

मेष: आज दशम कर्म भाव केंद्र के भाव में चंद्रमा का प्रबल योग बन रहा है। कार्यक्षेत्र में कोई खास डील फाइनल हो जाएगी। राज्य से विशेष सम्मान प्राप्त हो सकता है। भौतिक विकास का योग अच्छा है।

वृषभ:आज आपका ध्यान नई योजनाओं में लगेगा। किसी देवस्थान की यात्रा से मन को सकून मिलेगा। कानूनी विवाद में सफलता, स्थान परिवर्तन की योजना सफल हो सकती है। दिन के उत्तरार्ध में उलझनों के बावजूद पराक्रम की वृद्धि होगी।

मिथुन:आज का दिन काफी रचनात्मक है। किसी क्रिएटिव और आर्टिस्ट काम को पूरा करने में आप दिन बिता सकते हैं। जो काम आपको सबसे प्रिय है, आज वहीं करने को मिलेगा। आज आपको रिलैक्स करने में मदद मिलेगी।

कर्क:आज का दिन काफी सृजनात्मक है, जो भी काम लगन के साथ करेंगे आज उस का फल उसी समय मिल सकता है। अधूरे काम निपट जाएंगे, महत्वपूर्ण चर्चाएं होंगी।

सिंह:आज का दिन वैसे तो काफी व्यस्त रखने वाला है, लेकिन धर्म आध्यात्म के मामले में थोड़ा समय निकाल लेना ही अच्छा होगा। कार्यक्षेत्र में वरिष्ठ अधिकारी आपके कार्यों में रुकावट डालने की कोशिश कर सकते हैं।

कन्या:आज आपसी वार्ता व्यवहार में संयम व सावधानी बरतें। आस-पास के लोगों से टकराव की नौबत न आए, इस बात का ध्यान रखें। किसी शुभ मंगल कार्य की चर्चा हो सकती है।

तुला:आज का दिन आपके लिए लाभकारक है। कार्य व्यवहार से जुड़े सभी विवाद आज सुलझ सकते हैं। नए प्रोजेक्ट पर भी कुछ काम शुरू हो सकता है। जमीन-जायदाद के मामले में पारिवारिक या फिर आस-पास के लोग कुछ परेशानी पैदा करने की कोशिश कर सकते हैं।

वृश्चिक:माली हालात को लें तो आज का दिन काफी मजबूत है। दिनभर लाभ के अवसर प्राप्त होंगे, कार्यशील रहें। परिवार में सुख-शांति और स्थिरता का आनंद उठाएं। नौकरी या व्यापार में कुछ नवीनता ला सकें तो आगे चलकर लाभ होगा। काम में नई जान आएगी।

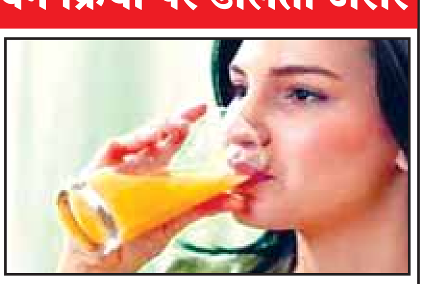
धनु:आज का दिन सावधानी और सतर्कता का है। बिजनस के मामले में थोड़ा सा जोखिम उठाएं तो बड़ा लाभ होने की आशा है। रोजमर्रा के कामों से परे कुछ नए कामों में हाथ आजमाएं।

मकर:आज का दिन सामान्य है। साझेदारी में किया गाय व्यापार काफी फायदा पहुंचाएगा। रोजमर्रा के घरेलू कामों को निबटाने का आज सुनहरा मौका है। हो सकता है आज आपको संतान के संबंध में कोई बड़ा फैसला लेना पड़े।

कुंभ:आज आपके स्वास्थ्य के प्रति सावधानी बरतने का है। मौसम परिवर्तन से शीतोष्ण विकार उत्पन्न हो सकते हैं। खान पान में लापरवाही न बरतें। व्यापार के मामले में दिन सुखद व्यतीत होगा।

मीन:आज का दिन लाभकारक रहेगा। व्यापार में जोखिम उठाने का परिणाम आज हितकर होगा। परेशानियों को धैर्य और अपने मृदु व्यवहार से सुधार कर ठीक किया जा सकता है। अपनी बुद्धि का प्रयोग कर आप वह सब कुछ पा सकते हैं।

खाली पेट जूस लेना पाचन क्रिया पर डालता असर



क्या आप जानते हैं कि खाली पेट जूस पीना सेहत के लिए काफी नुकसानदायक साबित हो सकता है। रात के खाने और सुबह की डाइट में कम से कम छह घंटों का अंतर होता है। ऐसे में सुबह खाली पेट जूस का सेवन सीधा पाचन क्रिया पर असर डालता है और आपको सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

क्या है खाली पेट फ्रूट जूस पीने के नुकसान।

रात के डिनर और सुबह के ब्रेकफास्ट में लम्बा गैप होने के कारण जूस पीने से पेट में कब्ज, एसीडिटी और पेट दर्द जैसी परेशानियां देखने को मिल सकतीं हैं।

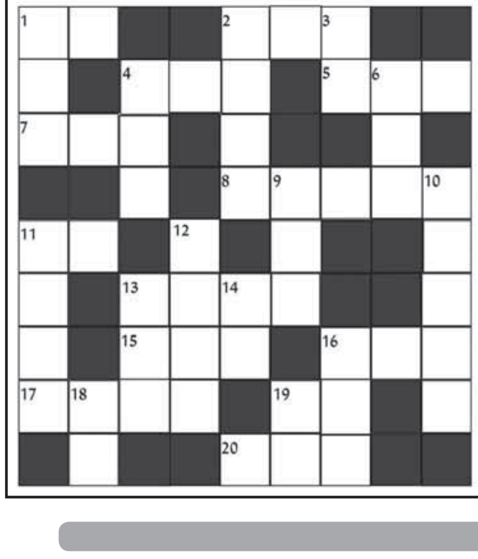
वहीं संतरा, मौसमी, नींबू जैसी खट्टी चीजों का भी खाली पेट सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। आहार विशेषज्ञों के अनुसार सुबह खाली पेट फ्रूट जूस पीने से पाचन क्रिया काफी प्रभावित होती है। इसलिए खाली पेट न सिर्फ फल बल्कि आंवला, करेला और एलोवेरा जैसी चीजों का जूस पीने से भी बचना चाहिए। वरना इसका असर डाइजेशन पर पड़ता है और खाना आसानी से नहीं पचता है।आमतौर पर गर्मियों के दिनों में फ्रेश और चिल्ड जूस सभी का फेवरेट होता है। लेकिन खाली पेट ठंडा जूस भूल के भी नहीं पीना चाहिए।

इससे म्यूकस मेम्ब्रेन प्रभावित होता है। जो कि पाचन तंत्र खराब करने का काम करता है। अगर आपने कभी भूल से खाली पेट जूस का सेवन कर लिया हो तो, उसके एक घंटे तक कुछ भी खाने से बचें। क्योंकि खाली पेट जूस पीने के बाद अगर आप कुछ खाते हैं, तो आपको उल्टी, मिचली और दस्त की समस्या हो सकती है। खाली पेट जूस पीने से ब्लड शुगर लेवल बढऩे का खतरा रहता है। इसलिए अगर आप खाली पेट जूस पीते हैं, तो उसमें शुगर की मात्रा कम से कम रखें। वहीं अगर आप डायबिटीज के रोगी हैं, तो खाली पेट जूस का सेवन भूलकर भी न करें। खाली पेट जूस पीने के अलावा वर्कआउट या योगा के बाद भी जूस का सेवन करने से बचना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य- 364

बाएं से दाएं
1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे
1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. श्रृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 363 का हल

सू-दोकू- 364

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		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 भर 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.363 का हल

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