संपादकीय

मौद्रिक उपाय पर सवाल

भारतीय रिजर्व बैंक ने बढ़ती मुद्रास्फीति पर काबू पाने के लिए मौद्रिक उपाय का सहारा लिया है। पहले कदम के तौर पर उसने ब्याज दर (रेपो रेट) में 40 आधार अंकों की बढ़ोतरी की और कैश रिजर्व रेशियो (सीआरआर) आधा प्रतिशत बढ़ा दिया। सीआरआर आधा प्रतिशत बढ़ाने से बाजार को 87 हजार करोड़ रुपए की मौद्रिक उपलब्धता कम हो गई। बहरहाल, सवाल है कि क्या इन उपायों से मौजूदा महंगाई पर काबू पाया जा सकता है? स्पष्टतः रिजर्व बैंक ने अमेरिका में अपनाई गई मौद्रिक नीति के अनुरूप कदम उठाया। लेकिन अब खुद अमेरिका में इस रास्ते से महंगाई पर काबू पाए जाने की संभावना पर सवाल उठाए जा रहे हैं। न सिर्फ अनेक गंभीर अर्थशास्त्रियों, बल्कि बाजार से जुड़े विशेषज्ञों ने इस तरफ ध्यान खींचा है कि ऐसे मौद्रिक उपाय तब कारगर होते हैं, जब अर्थव्यवस्था ओवरहीटिंग का शिकार हो। यानी जब कर्ज लेकर निवेश करने का एनिमल स्पीरिट (यानी निवेश की होड़) बेकाबू हो रही हो।

ऐसा होने पर अधिक रोजगार पैदा होता है, लोगों की जेब में ज्यादा पैसा जाता है जिससे उनकी उपभोग क्षमता बढ़ती है, और इस कारण बाजार में सप्लाई से ज्यादा मांग पैदा हो जाती है। जबकि अभी- खास कर भारत में- स्थिति उलटी है। यहां अर्थव्यवस्था की मुख्य समस्या उपभोग क्षमता घट जाने के कारण मांग का गायब हो जाना है। ऐसे में महंगाई की वजह उत्पादन की लागत बढ़ा और उत्पादकों द्वारा सारी लागत उपभोक्ताओं पर ट्रांसफर कर देना है। ऐसे में ब्याज दर बढ़ाने या कर्ज के लिए उपलब्ध रुपये की मात्रा घटाने से शायद ही कोई लाभ होगा। बल्कि उसका उलटा असर यह होगा कि जिन लोगों और कंपनियों ने कर्ज ले रखा है, उनका बोझ बढ़ेगा, जिससे उपभोक्ताओं की जेब और खाली होगी। नतीजतन, उपभोग क्षमता घटेगी, जिससे मांग गायब होने की समस्या और गंभीर होगी। इस नजरिए से कही जा रही बातें तार्किक लगती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि नीति निर्माता इस पर गौर करें। या फिर मौद्रिक सख्ती से महंगाई रोकने की उनकी सोच के पीछे क्या तर्क हैं, इस बारे में वे देश को भरोसे में लें।

टीएसएससी 5जी नेटवर्क के लिए लोगों को करेगा कौशल प्रदान

नई दिल्ली। देश में वर्ष 2021-22 में 5जी, क्लाउड कंप्यूटिंग, एआई और बिग डेटा एनालिटिक्स, आईओटी, मोबाइल ऐप विकास और रोबोटिक्स प्रक्रिया स्वचालन के क्षेत्र में 1.5 लाख से अधिक लोगों की मांग रही और यह अंतर करीब 28 प्रतिशत है। यह जानकारी टेलीकॉम सेक्टर स्किल काउंसिल (टीएसएससी) ने अवलोकन: भारतीय दूरसंचार बाजार 2022-23 रिपोर्ट में बुधवार को दी।

रिपोर्ट में कहा गया कि टेलीकॉम क्षेत्र में वर्ष 2025 तक भारत में 1.3 लाख करोड़ डॉलर के व्यवसाय के अवसर होंगे और इंटरनेट का इस्तेमाल करने वालों की संख्या 90 करोड़ तक पहुंच जाएगी। इसमें वर्ष 2025 तक 41 करोड़ नए स्मार्टफोन उपभोक्ताओं के जुड़ने की भी उम्मीद है।

भारत का टेलीकॉम उद्योग दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा इस क्षेत्र का उद्योग है जिसमें दिसंबर 2021 तक 1.18 अरब ग्राहक थे।

टीएसएससी ने देश में 5जी नेटवर्क चालू होने के मद्देनजर अपने साझीदारों और भागीदारों के साथ मिलकर कौशल विकाल की ढांचागत सुविधाएं और कार्यबल बढ़ाने की योजना बनाई है। इस योजना के तहत अगले तीन वर्षों में एक लाख लोगों को प्रशिक्षित करने और देशभर में 10 नए सेंटर ऑफ एक्सिलेंस खोले जाएंगे।

रिपोर्ट के लोकार्पण के मौके पर मंत्रालय, उद्योग और शिक्षा क्षेत्र से कई गणमान्य उपस्थित रहें जिन्होंने कार्यबल को कुशल बनाने, टेलीकॉम क्षेत्र, आईओटी और ड्रोन क्षेत्र पर चर्चा की।

पैनल में शामिल लोगों ने चर्चा के दौरान कहा कि आज के दौर में जहां तकनीक बहुत तेजी से बदल रही है, 5जी तकनीक ग्राहकों के अनुभव को एक अलग स्तर पर ले जाएगी जोकि स्वास्थ्य, उद्योग, शिक्षा समेत विभिन्न क्षेत्रों में कारगर साबित होगी। इसमें टेलीकॉम क्षेत्र को सरकार के समर्थन की आवश्यकता पड़ेगी और सार्वजनिक-निजी साझेदारी (पीपीपी) इसमें अहम होगी।

ड्रोन पर बात करते हुए गणमान्यों ने कहा कि इस क्षेत्र में सरकार की ढील के बाद से यह तेजी से उन्नति करेगा और सर्वेक्षण, मौसम, समान पहुंचाने जैसे कामों में इसकी मदद बड़े पैमाने पर ली जाएगी। आगामी पांच वर्ष में ड्रोन उद्योग के 30,000 करोड़ रुपये तक होने का अनुमान है, जिसमें पांच लाख से ज्यादा नौकरियां पैदा होंगी।

एलपीजी सिलेंडर के फिर बढ़े दाम, कामर्शियल सिलेंडर भी महंगा

नई दिल्ली। मई में एलपीजी सिलेंडर के उपभोक्ताओं को दूसरी बार झटका लगा है। घरेलू सिलेंडर एक बार फिर महंगा हुआ है। वहीं, कामर्शियल सिलेंडर के दाम भी आज यानी 19 मई 2022 से बढ़ गए हैं। इस महीने दूसरी बार घरेलू सिलेंडर के दाम बढ़े हैं। पहली बार 7 मई को 50 रुपये बढ़ाए गए थे और आज भी घरेलू एलपीजी गैस सिलेंडर के दाम में वृद्धि की गई है। पेट्रोल-डीजल के साथ-साथ खाने-पीने की चीजें महंगी होने से त्रस्त जनता एलपीजी के बढ़ते दाम से भी परेशान है। अभी बीते 7 मई को घरेलू एलपीजी सिलेंडर 50 रुपये और महंगा हो गया। इससे देश के अधिकतर शहरों में एलपीजी सिलेंडर का भाव 1000 रुपये के पार पहुंच गया, लेकिन दिल्ली इसमें पीछे रह गई थी। आज घरेलू एलपीजी सिलेंडर के रेट में 3 रुपये 50 पैसे की बढ़ोतरी हुई तो यह फासला मिट गया। अब पूरे देश में घरेलू एलपीजी सिलेंडर 1000 के पार है। पिछले एक साल में दिल्ली में घरेलू एलपीजी सिलेंडर 809 रुपये से 1003 रुपये पर पहुंच गया। आज से दिल्ली व मुंबई में 14.2 किलो वाला घरेलू एलपीजी सिलेंडर 1003 रुपये और कोलकाता में 1029 व चेन्नई में 1018.5 में मिलेगा।

कामर्शियल सिलेंडर भी महंगा

सात मई को एलपीजी के रेट में बदलाव की वजह से घरेलू सिलेंडर जहां 50 रुपये महंगा हुआ तो वहीं, 19 किलो वाला कामर्शियल सिलेंडर करीब 10 रुपये सस्ता हुआ। आज इसके रेट में 8 रुपये की वृद्धि की गई है। अब 19 किलो वाला सिलेंडर दिल्ली में 2354, कोलकाता में 2454, मुंबई में 2306 और चेन्नई में 2507 का बिक रहा है।

शतक लगाते ही दिखा क्विंटन डिकॉक का आक्रामक जश्न

नई दिल्ली। आईपीएल 2022 में लखनऊ सुपर जायन्ट्स ने आखिरी ओवर में कोलकाता नाइट राइडर्स को दो रनों से हराकर प्लेऑफ का टिकट कटाया। इस जीत के हीरो रहे चुंटिन डिकॉक, जिन्होंने 70 गेंद पर नॉटआउट 140 रनों की ताबड़तोड़ पारी खेली। डिकॉक को मैन ऑफ द मैच भी चुना गया। लखनऊ सुपर जायन्ट्स ने 20 ओवर में बिना विकेट गंवाए 210 रन बनाए थे, जवाब में केकेआर की टीम 20 ओवर में आठ विकेट पर 208 रन ही बना पाई। मैच के बाद डिकॉक ने अपने एग्रेसिव सेंचुरी सेलिब्रेशन का कारण बताया है।

डिकॉक ने कहा, मैं अपनी इस पारी के बाद थोड़ा थका हुआ था। मुझे लगता है कि सेंचुरी के बाद मेरे अंदर की फ्रस्ट्रेशन (कुंठा) थी जो बाहर निकली। बहुत अच्छा लग रहा है कि मैं क्रीज पर आया और इस तरह की पारी खेली। मैं ऐसी पारी खेलना चाह रहा था और अब खेलकर बहुत ही अच्छा लग रहा है।

श्रीलंका पर मात्र 68 रन की लीड के बाद बांग्लादेश को मजबूरन घोषित करनी पड़ी पारी

नई दिल्ली ,19 मई। बांग्लादेश और श्रीलंका के बीच दो टेस्ट मैच की सीरीज का पहला मुकाबला चटगांव के जहूर अहमद चौधरी स्टेडियम में खेला जा रहा है। इस मैच में श्रीलंका की टीम पहली पारी में एंजलो मैथ्यूज के 199 रनों के दम पर 397 रनों पर सिमट गई थी। इसके बाद मेजबान टीम ने तमीम इकबाल और मुशफिकुर रहीम के शतक के दम पर 465 रन बनाए। बांग्लादेश को मात्र 68 रन की लीड के बाद अपनी पारी मजबूरन घोषित करनी पड़ी। लंका ने दूसरी पारी में 4 विकेट के नुकसान पर 119 रन बना लिए हैं और मेहमान टीम 51 रनों से आगे चल रही है। बांग्लादेश की पारी के 171वें ओवर के दौरान कसुन रजिथा की पहली गेंद शोरफुल इस्लाम के हाथ पर जाकर लगी। यह गेंद उन्हें इतनी तेज लगी की वह मैदान पर कराहने लगे। इसके बाद बांग्लादेश के फिजियो मैदान पर आए, और शोरफुल इस्लाम के दर्द को कम करने की कोशिश की। कुछ देर खेल रुका रहा और अंत में जब खिलाड़ी फिट नहीं हुआ तो बांग्लादेश को मजबूरन पारी घोषित करनी पड़ी। शोरफुल इस्लाम 3 रन बनाकर रिटायर आउट हुए। शोरफुल इस्लाम की चोट का असर बांग्लादेश की गेंदबाजी पर पड़ सकता है, खबर यह भी है कि शोरफुल इस्लाम को फैक्चर हुआ है और वह इस टेस्ट से बाहर हो सकते हैं। श्रीलंका के खिलाफ इस टेस्ट में मुशफिकुर रहीम ने 105 रनों की शानदार पारी खेली। इस पारी के दम पर उन्होंने टेस्ट क्रिकेट में 5000 रन भी पूरे किए। रहीम बांग्लादेश के लिए 5000 रन बनाने वाले पहले बल्लेबाज बने हैं। यह कारनामा उन्होंने 81वें टेस्ट की 149वीं पारी के दौरान किया।

बीसीसीआई के नए एक्शन प्लान से बदलेगा आईपीएल, मैचों के समय से लेकर डबल हेडर तक सब में तब्दीली

नई दिल्ली। आईपीएल 2022 खत्म होने की ओर है और इस लीग के अगले सीजन यानी आईपीएल 2023 को लेकर तैयारियां भी शुरू हो चुकी है। 16वें सीजन को लेकर बीसीसीआई का नया एक्शन प्लान है, जिसके मुताबिक मुकाबलों की टाइमिंग से लेकर डबल हेडर तक सब में बदलाव देखने को मिल सकता है। अगले सीजन में डबल हेडर मुकाबलों में कमी दिख सकती है। वहीं जो देर शाम के मुकाबले रहेंगे वो 8 बजे से शुरू होंगे, जबकि दिन के मुकाबले शाम 4 बजे से शुरू होंगे। अभी तक हो ये हो रहा था कि दिन के मैच साढ़े 3 बजे से शुरू हो रहे थे, जबकि देर शाम वाला मुकाबला साढ़े 7 बजे से। भारतीय क्रिकेट बोर्ड ने अपने नए एक्शन प्लान से लीग के ब्रॉडकास्टर्स को भी अवगत करा दिया है।

बीसीसीआई ने अगले 5 साल के लिए राइट्स खरीदने की इच्छुक पार्टियों को संबोधित करते हुए इस बात की जानकारी दी कि बोर्ड का इरादा डबल हेडर के शुरू होने के समय में बदलाव करने का है। बोर्ड डबल हेडर के पहले मैच को शाम 4 बजे से और दूसरे मैच को रात 8 बजे से शुरू करने पर विचार कर रहा है।

ऐसा नहीं है कि आईपीएल के मुकाबले कोई पहली बार शाम 4 बजे और रात के 8 बजे से शुरू होंगे। इससे पहले शुरुआती 10 सीजन में इसी समय के अनुसार मैच हुए हैं, लेकिन फिर अगले 5 साल में के लिए स्टार स्पोर्ट्स के अनुरोध पर इसे दोपहर साढ़े 3 बजे और शाम साढ़े 7 बजे से किया गया था। स्टार स्पोर्ट्स ने 16,347 रुपये में आईपीएल के ब्रॉडकास्ट अधिकार 5 साल के लिए खरीदे थे।

11 खिताब जीतने वाली मुंबई, चेन्नई और कोलकाता हुईं बाहर, आईपीएल के इतिहास में ऐसा हुआ पहली बार

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग का 15वां सीजन अपने अंतिम पड़ाव पर है। दो नई फ्रेंचाइजी गुजरात टाइटंस और लखनऊ सुपर जाएंट्स प्लेऑफ के लिए चलीफाई कर चुकी हैं, वहीं 5 बार की चैंपियन मुंबई इंडियंस, 4 बार खिताब जीतने वाली चेन्नई सुपर किंग्स और 2 बार की विजेता कोलकाता नाइट राइडर्स आईपीएल 2022 से बाहर हो चुकी है। लखनऊ सुपर जाएंट्स के खिलाफ बुधवार रात मिली हार के बाद केकेआर प्लेऑफ की दौड़ से बाहर होने वाली तीसरी टीम बनी। आईपीएल के इतिहास में ऐसा पहली बार होगा जब मुंबई, चेन्नई और कोलकाता में से कोई भी टीम प्लेऑफ का हिस्सा नहीं होगी। आइए तीनों टीमों के प्रदर्शन पर एक नजर डालते हैं-रोहित शर्मा की अगुवाई वाली मुंबई इंडियंस के लिए यह सीजन निराशाजनक रहा है। आईपीएल 2022 के पहले 8 मुकाबलों में टीम को हार का सामना करना पड़ा था। अभी तक खेले 13 मैच में से एमआई 3 ही मैच जीत पाई है और वह प्वाइंट्स टेबल में सबसे नीचे 10वें पायदान पर है। मुंबई प्लेऑफ से बाहर होने वाली पहली टीम थीसीएसके के नियमित कप्तान महेंद्र सिंह धोनी ने सीजन के शुरू होने पहले कप्तानी का पद छोड़ने का फैसला किया। फ्रेंचाइजी ने रविंद्र जडेजा को नए कप्तान के रूप में चुना और उन्हें यह जिम्मेदारी सौंपी। जडेजा की कप्तानी में टीम का प्रदर्शन निराशाजनक रहा और इस हरफनमौला ने बीच सीजन में वापस धोनी को कप्तानी सौंप दी। इसके बाद जडेजा चोट के चलते टूर्नामेंट से ही बाहर हो गए।

फिल्म लक्ष्मण लोपेज में नजर आएंगे नवाजुद्दीन सिद्दीकी

भारतीय अभिनेता नवाजुद्दीन सिद्दीकी नई यूएस इंडी फिल्म लक्ष्मण लोपेज में अपनी एक्टिंग का जादू दिखाने के लिए तैयार हैं, इस फिल्म में मुख्य भूमिका में एक्टर नजर आएंगे।

रिपोर्ट के अनुसार, यह फिल्म एक क्रिसमस-थीम वाली फिल्म है। इस फिल्म का निर्देशन मेक्सिको के रॉबर्ट जिरॉल्ट द्वारा किया जाएगा, जिन्होंने इस फिल्म से पहले 2017 की लॉस एंजेल्स डेल डायमंटे, 2015 की लॉस अबोलेंस मुएरेन डी पाई और 2009 की एल एस्टुडिएन्ट सहित स्थानीय हिट के निर्देशक हैं।

इस फिल्म का नेतृत्व न्यूयॉर्क स्थित इमेजिन इनफिनिट प्रोडक्शंस द्वारा किया जा रहा है, फिल्म की शूटिंग इस साल के अंत में शुरू होगी। जल्द ही फिल्म की दूसरी कास्टिंग के बारे में जानकारी दी जाएगी, वहीं इस फिल्म के निर्माता ललित भटनागर हैं, जो हॉरर प्रोजेक्ट लिटिल डार्लिंग के लेखक और सह-निर्माता रहे हैं।

खैर अभी की बात करें तो भारतीय अभिनेता नवाजुद्दीन सिद्दीकी फेस्टिवल और राइट्स मार्केट में भारत सरकार के प्रतिनिधिमंडल के हिस्से के रूप में कान समारोह में हैं, जहां पर भारत का नाम सम्मान के रूप में ऐसे पहली बार आया है। अपनी इस फिल्म को लेकर अभिनेता का कहना है, फिल्म की कहानी मुझे बहुत पसंद आई, ने मुझे कई कारणों से उत्साहित किया था। मुझे ऐसा ख्याल आया कि पहली बार ऐसे क्रिसमस फिल्म में काम करने का अवसर बहुत होगा, लेकिन कहानी अच्छी है तो मुझे अच्छा लग रहा है।

नयनतारा की अपकमिंग फिल्म ओ 2 का धमाकेदार टीजर रिलीज

मशहूर एक्ट्रेस नयनतारा फिल्म ओ 2 के साथ वापसी कर रही हैं। फिल्म का दमदार टीजर रिलीज हो गया है। ओ 2 जीएस विकनेश द्वारा लिखित और निर्देशित है। फिल्म का टीजर सोमवार को डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर जारी किया गया।

टीजर बेहद दिलचस्प है। टीजर में नयनतारा और अन्य लोग बस में सवारी करते हुए नजर आ रहे हैं। यह बस बरसाती मौसम के कारण गहरी खाई में गिर जाती है। कहानी इस बात के इर्द-गिर्द घूमती है कि बस में सवार लोग स्थिति को कैसे संभालते हैं।

ड्रीम वारियर पिक्चर्स द्वारा निर्मित इस फिल्म में ऋ त्विक ने अहम भूमिका निभाई है। इस फिल्म का संगीत विशाल चंद्रशेखर द्वारा तैयार किया गया है।

आज का राशिफल

मेष: आपका आज का दिन आध्यात्मिक दृष्टि से आपको अनूठी अनुभूति कराने वाला रहेगा। आपको गूढ़ और रहस्यमय विद्याओं तथा संबंधित बातों का विशेष आकर्षण रहेगा।

वृष: आज आपको गृहस्थजीवन में सुख का अनुभव होगा। परिवारजन तथा निकट के स्नेहीजनों के साथ प्रसन्न वातावरण में भोजन का आनंद ले सकेंगे, साथ में छोटे प्रवास का आयोजन भी कर सकेंगे।

मिथुन: आज का दिन आपके लिए शुभ फलदायी है। घर में शांति और आनंद का वातावरण बना रहेगा। आपके अधूरे कार्य संपन्न होंगे इससे आपको यश और कीर्ति मिलेगी। आर्थिक लाभ भी मिलेगा।

कर्क: आज का दिन शांतिपूर्वक बिताएं। आज आप का शारीरिक तथा मानसिक आरोग्य अच्छा नहीं रहेगा। शारीरिक रूप से पेट की पीड़ा रहेगी और मानसिक रूप से चिंता, उद्वेग रहेंगे।

सिंह: आज आप शारीरिक रूप से अस्वस्थ तथा मानसिक रूप से व्याकुल रहेंगे। घर में स्वजनों के साथ गलतफहमी से मन उदास रह सकता है। माता के साथ मनमुटाव होगा तथा स्वास्थ्य की चिंता रहेगी।

कन्या: किसी भी कार्य में सोच समझकर आगे बढ़ें। भाई-बहनों के साथ प्यारभरा संबंध बना रहेगा। मित्रों, स्वजनों के साथ मुलाकात होगी। प्रत्येक कार्य में सफलता मिलने की संभावना है।

तुला: आज आप का मनोबल कमजोर रहेगा। इसलिए किसी निर्णय पर आना कठिन हो सकता है। नए कार्य तथा महत्त्वपूर्ण निर्णय आज न लें। परिजनों के साथ वाद-विवाद न हो, इसलिए संयम रखें।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए शुभ है। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। परिवार के सदस्यों के साथ आनंदपूर्वक समय बिताएंगे। स्वजनों से भेट या उपहार मिल सकता है। शुभ समाचार मिलने की संभावना है।

धनु: आज का दिन आपके लिए कठिनता भरा हो सकता है। परिजनों के साथ बहस होगी तथा झगड़ा हो सकता है। वाणी पर संयम रखना पड़ेगा। मन के आवेश पर अंकुश रखना पड़ेगा। अकस्मात से संभलना होगा। शारीरिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। धन खर्च होगा।

मकर: मित्रों, संबंधियों से की गई भेंट से आपका दिन आनंदपूर्ण बितेगा। सामाजिक क्षेत्र, व्यापार तथा अन्य क्षेत्र में आपके लिए आज का दिन लाभदायी रहेगा। जीवनसाथी की खोज करने वालों को सरलतापूर्वक सफलता मिलेगी। प्रवास-पर्यटन का योग है। घर में किसी शुभ प्रसंग की संभावना नजर आ रही है।

कुंभ: आज का दिन शुभ फलदायी है। आज प्रत्येक कार्य में सरलता से सफलता प्राप्त होगी। परिणामस्वरूप आप मानसिकरूप से प्रफुल्लित रहेंगे। नौकरी में उच्चाधिकारियों की प्रसन्नता के कारण पदोन्नति के योग हैं। बड़ों के आशीर्वाद भी आपके साथ हैं। धनप्राप्ति का योग है।

मीन: मन की अस्वस्थता के कारण आप आज व्यग्र रहेंगे। शरीर में थकान और आलस्य का अनुभव होगा। उच्चाधिकारियों के साथ सावधानीपूर्वक कार्य कीजिएगा। संतानों के विषय में आप को चिंता रहेगी।

होंठों से लेकर एड़ियों तक में चमक लाएगा खरबूजा

खरबूजा एक ऐसा फल है जो गर्मी के दिनों में खूब पसंद किया जाता है। खरबूजा उन फलों में से है, जो टेस्टी होने के साथ शरीर को हाइड्रेट रखने का काम करता है। ऐसे में आप खरबूजे को कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। जी दरअसल इसमें शरीर को हेल्दी रखने वाले पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, बी 6, सी व अन्य कई पाए जाते हैं। हालाँकि क्या आप जानते हैं कि इसके कई ब्यूटी बेनिफिट्स भी हैं। आज हम आपको उन्हीं के बारे में बताने जा रहे हैं।

क्लींजर के रूप में- गर्मी हो या सर्दी अगर बॉडी में विटामिन सी की कमी हो, तो स्किन पर डार्कनेस आने लगती है। ऐसे में आप इसकी कमी खरबूजे से पूरी कर सकते हैं। खरबूजे को क्लींजर की तरह यूज करें। इसके लिए एक बर्तन लें और इसमें खरबूजे को मैश कर लें। अब इसे हाथों से चेहरे पर अप्लाई करें और धीरे-धीरे इसकी मसाज करें। आप हफ्ते में करीब दो बार ऐसा करें।

फेस टोनर- आप खरबूजे और गुलाब जल से बने वाले टोनर को अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकते हैं। जी हाँ और इसके लिए एक बर्तन में खरबूजे का रस निकालें और इसमें थोड़ा गुलाब जल मिला लें। रात में सोने से पहले इसे स्किन पर स्प्रे करें।

लिप स्क्रब- खरबूजा होंठों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए अच्छा है। इसके लिए एक बर्तन लें और इसमें खरबूजा मैश कर लें और अब इसमें थोड़ा सा ग्लिसरीन मिलाएं और इसे होंठों पर लगाएं। कुछ देर इसकी मसाज करने के बाद इसे सूखने के लिए छोड़ दें। अब कॉटन की मदद से होंठों को साफ कर लें।

एड़ियां- फटी हुई एड़ियों को सॉफ्ट एवं चमकदार बनाने के लिए खरबूजे को मैश करें और इसमें पीसा हुआ ओट्स डालें। अब हल्के हाथों से इसकी एड़ियों पर स्क्रब करें।

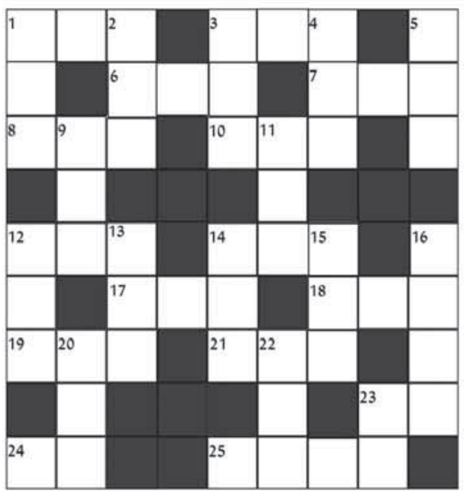
शब्द सामर्थ्य- 77

बाएं से दाएं

1. आय व्यय का लेखा-जोखा, गणित, एकाउंट 3. विनती, अदब 6. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 7. मूल्यवान, बहुमूल्य 8. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 10. बराबर, सम 12. मुख, चेहरा 14. अनुकृति, अनुकरण, असल का विलोम 17. दिमाग, मस्तिष्क 18. मनोहर, सुंदर, इच्छित, प्यारा 19. गर्मी, ताप 21. रसिया, प्रेमी, रसपान करने वाला 23. दबाव, भार 24. भीख 25. काम से जी चुराने वाला, आलसी।

ऊपर से नीचे

1. साहस, वीरता, बहादुरी 2. बहिन, प्रवाहित होना 3. प्रणय क्रीडा, सुखोपभोग, हावभाव 4. विश्वास, प्रतीति 5. इंतजार 9. खाने-पीने का सामान, रसद 11. नशीला, मदभरा 12. घायल, जख्मी 13. झुकना, प्रणाम, नमस्कार 14. दृष्टि, निगाह 15. तीव्रइच्छा 16. अर्थ, अभिप्राय, स्वार्थ 20. इम्तिहान, योग्यता आदि को परखना 22. जुल्म, अन्याय 23. पत्नी, बीवी, एक प्रत्यय।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 076 का हल

दा	ढ़ी	■	की	■	खा	सो	आ	म
वा	■	त	म	न्ना	■	■	जा	■
न	जा	क	त	■	बा	अ	द	ब
ल	■	ली	■	वि	ला	प	■	हा
■	अ	फ	सा	ना	■	मा	हि	र
दा	ब	■	■	श	गु	न	■	■
न	■	उ	प	का	र	■	शि	■
व	■	त्स	■	र	■	त	क	ला
■	सा	व	न	■	गु	रु	वा	र

सू-दोकू- 77

		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.076 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