संपादकीय

हद पार करता उन्माद

दरअसल, समस्या यही है कि देश में बना मौजूदा माहौल कानून-व्यवस्था की इक्का-दुक्का समस्याओं का परिणाम नहीं है, बल्कि उसके पीछे एक राजनीतिक मकसद के संकेत आसानी से ढूंढे जा सकते हैं।

यह इतिहास-सिद्ध समझ है कि अगर किसी देश या समाज को उन्माद में उलझा दिया जाए, तो फिर उसे किसी दुश्मन की जरूरत नहीं रह जाती है। जब लोगों का एक बड़ा हिस्सा हर पल हिंसक सोच में उलझा रहे और उनमें से कुछ गाहे-बगाहे असल में हिंसा करने पर उतर आएं, तो जो माहौल बनता है, उसके बीच शांति, प्रगति, विकास आदि जैसी बातों के लिए कोई गुंजाइश नहीं बचती। दुर्भाग्य से भारत उसी दौर में प्रवेश करता दिख रहा है। उससे भी बड़े दुर्भाग्य की बात यह है कि जिन लोगों को देश की जनता ने राजकाज चलाने का दायित्व सौंपा है, वे ऐसी घटनाओं की निंदा करना तो दूर, कई बार उसे स्वीकृति प्रदान करते नजर आते हैं। उसका ही नतीजा जयपुर-मुंबई एक्सप्रेस में हुई अत्यंत दुखद घटना है। देश में कुछ 'पाकिस्तान से संचालित होते हैं' और अगर यहां रहना है, तो किन्हीं खास नेताओं को ही वोट देना होगा, अगर ये बातें गोलियां दाग कर कही जाने लगें, तो फिर यही कहा जाएगा कि नफरत का उन्माद हद पार करने लगा है।

अधिक दुखद यह है कि ऐसी भावनाएं सुरक्षाकर्मियों में प्रवेश करने लगी हैं, जिन पर देश में शांति और संवैधानिक व्यवस्था की रक्षा की बड़ी जिम्मेदारी है। जिस रोज यह घटना हुई, उसी दिन हरियाणा के नूह में एक धार्मिक यात्रा निकाल रहे लोगों की इस जिद से दंगा भडक़ गया कि दूसरे समुदाय के लोग उनका स्वागत करें। इसके एक दिन पहले ही उत्तर प्रदेश के बरेली में एक अन्य धार्मिक यात्रा में शामिल लोगों ने दूसरे धर्म के पवित्र स्थल के सामने से गुजरने की जिद की, तो वहां जिन पुलिस अधिकारी ने अपना कर्त्तव्य निभाया, दंडित करते हुए उनका ही तबादला कर दिया गया। यह सब उस समय हो रहा है, जब मणिपुर में नस्लीय विभाजन गृह युद्ध जैसी स्थिति बना चुका है। वहां जो हुआ, उसके पीछे राजनीतिक परियोजना के संकेत ढूंढना कठिन नहीं है। दरअसल, समस्या यही है कि देश में बना माहौल कानून-व्यवस्था की इक्का-दुक्का समस्याओं का परिणाम नहीं है, बल्कि उसके पीछे एक राजनीतिक मकसद के संकेत आसानी से ढूंढे जा सकते हैं।

पीएनबी समेत 3 बैंकों ने लाखों ग्राहकों को दिया झटका, अब पहले से ज्यादा चुकानी होगी ईएमआई

नई दिल्ली। देश के प्रमुख बैंकों में शुमार आईसीआईसीआई बैंक, पंजाब नेशनल बैंक और बैंक ऑफ इंडिया ने लगभग होम लोन समेत सभी तरह के कर्ज को महंगा कर दिया है। इससे तीनों बैंकों के लाखों लोनधारकों को बड़ा झटका लगा है। ग्राहकों को अब लोन की ईएमआई अधिक चुकानी पड़ेगी। इन तीनों बैंकों ने मार्जिनल कॉस्ट ऑफ फंड्स बेस्ड लेंडिंग रेट (रूष्टरुक्र) में इजाफा किया है। बैंकों की वेबसाइटों के अनुसार, नई ब्याज दरें एक अगस्त से प्रभावी हो चुकी हैं।

आईसीआईसीआई बैंक- आईसीआईसीआई बैंक ने सभी टेन्योर के लिए एमसीएलआर में 5 बीपीएस की बढ़ोतरी की है। आईसीआईसीआई बैंक की वेबसाइट के अनुसार एक रात, एक महीने की एमसीएलआर दर 8.35 प्रतिशत से बढक़र 8.40 प्रतिशत कर दी गई है। आईसीआईसीआई बैंक में तीन महीने, छह महीने की एमसीएलआर क्रमश: 8.45 प्रतिशत और 8.80 प्रतिशत तक बढ़ा दी है। वहीं, एक साल की एमसीएलआर दर को 8.85 प्रतिशत से बढ़ाकर 8.90 प्रतिशत कर दिया है।

बैंक ऑफ इंडिया- बैंक ऑफ इंडिया ने चुनिंदा अवधि के कर्ज पर रूष्टरुक्र में इजाफा किया है। बैंक ने ओवरनाइट लोन के लिए रूष्टरुक्र को 7.95 फीसदी और एक महीने के लिए 8.15 फीसदी कर दिया है। तीन महीने और छह महीने के लिए रूष्टरुक्र की दर में क्रमश: 8.30 फीसदी औऱ 8.50 फीसदी रख गई है। बैंक ने एक साल से लिए रूष्टरुक्र को 8.70 फीसदी और तीन साल के लिए 8.90 फीसदी तय किया है।

पीएनबी ने किया इतना इजाफा- पंजाब नेशनल बैंक ने ओवरनाइट रूष्टरुक्र को 8.10 फीसदी कर दिया है. एक महीने के टेन्योर के लिए रूष्टरुक्र को 8.20 फीसदी बैंक ने रखा है। वहीं, तीन, महीने और छह महीने का रूष्टरुक्र अब 8.30 फीसदी और 8.50 फीसदी है। एक साल के लिए रूष्टरुक्र अब 8.60 फीसदी और तीन साल के लिए 8.90 फीसदी है।

क्या है एमसीएलआर- अप्रैल 2016 से ऋण के लिए लिए जाने वाले ब्याज की जगह बैंकों में एमसीएलआर का इस्तेमाल करना शुरू कर दिया है। जब आप किसी बैंक से कर्ज लेते हैं तो बैंक द्वारा लिए जाने वाले ब्याज की न्यूनतम दर को आधार दर कहा जाता है। आधार दर से कम दर पर बैंक किसी को लोन नहीं दे सकता। इसी आधार दर की जगह पर अब बैंक एमसीएलआर का इस्तेमाल कर रहे हैं। इसकी गणना धनराशि की सीमांत लागत, आवधिक प्रीमियम, संचालन खर्च और नकदी भंडार अनुपात को बनाए रखने की लागत के आधार पर की जाती है। बाद में इस गणना के आधार पर लोन दिया जाता है। यह आधार दर से सस्ता होता है। इस वजह से होम लोन जैसे लोन्स भी इसके लागू होने के बाद से काफी सस्ते हुए हैं।

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण का बड़ा ऐलान, ऑनलाइन गेमिंग पर 28 प्रतिशत जीएसटी लगाने के फैसले की छह माह में होगी समीक्षा

नई दिल्ली । आज केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की अध्यक्षता में जीएसटी काउंसिल की अहम बैठक हुई। बैठक में कई मुद्दों पर विचार मंथन हुआ। बैठक के बाद वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि पिछली बैठक में ऑनलाइन गेमिंग पर 28प्रतिशत लगाने का फैसला लिया गया था। इसका लगातार विरोध किया जा रहा था। लेकिन आज की बैठक में ऑनलाइन गेमिंग की दरों को बरकरार रखने का फैसला हुआ है। वित्त मंत्री ने कहा कि परिषद ऑनलाइन गेमिंग पर 28त्न जीएसटी लगाने के फैसले की पहले छह महीने समीक्षा करेगी। इसके बाद दोबारा इस पर फिर से फैसला लिया जाएगा। परिषद ने सिफारिश की कि ऑनलाइन गेमिंग पर आपूर्ति का मूल्यांकन खिलाड़ी की ओर सेभुगतान की गई राशि के आधार पर किया जा सकता है। मीडिया से बातचीत के दौरान वित्तमंत्री ने कहा

कि मानसून सत्र में सीजीएसटी कानून में संशोधन की उम्मीद है। प्रेसवार्ता के दौरान वित्त सचिव संजय मल्होत्रा ने कहा कि ऑनलाइन गेमिंग के मसले पर जीएसटी काउंसिल की बैठक में फैसला भले ही सर्वसम्मति से नहीं हुआ पर यह सर्वसम्मति के बिल्कुल करीब रहा।

वित्त मंत्री ने बताया कि इस बैठक में दिल्ली, गोवा और सिक्किम ने ऑनलाइन गेमिंग पर 28 प्रतिशत जीएसटी के फैसले की समीक्षा करने की मांग की। जीएसटी परिषद में तमिलनाडु के प्रतिनिधि ने आशंका व्यक्त की कि ऑनलाइन गेमिंग राज्य में प्रतिबंधित है।

अंबुजा सीमेंट ने सांघी इंडस्ट्रीज का किया अधिग्रहण

अहमदाबाद। अरबपति गौतम अदानी के नेतृत्व वाले अदानी समूह की कंपनी अंबुजा सीमेंट ने बताया कि उसने सांघी इंडस्ट्रीज लिमिटेड के वर्तमान प्रबंधकों से कंपनी की 56.74 प्रतिशत हिस्सेदारी खरीदने का करार किया है। अंबुजा सीमेंट के बयान में कहा गया है कि यह करार सांघी इंडस्ट्रीज लिमिटेड के रवि सांघी और उनके परिवार के लोगों के साथ किया गया। इस अधिग्रहण के लिए सांघी इंडस्ट्रीज का मूल्यांकन 5000 करोड़ रुपए आंका गया है। इस अधिग्रहण के बाद अंबुजा सीमेंट की सीमेंट उत्पादन क्षमता वर्तमान 6.75 करोड़ से बढक़र 7.30 करोड़ टन वार्षिकी हो जाएगी।

अदानी ने एक बयान में कहा कि यह ऐतिहासिक अधिग्रहण अंबुजा सीमेंट के कारोबार के विस्तार की यात्रा की गति तेज करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है । उन्होंने कहा कि अदानी समूह 2028 तक सीमेंट उत्पादन की अपनी क्षमता को 14 करोड़ टन वार्षिक करने की दिशा में बढ़ रहा है।

शेयर बाजार में मचा कोहराम, निवेशकों के पांच लाख करोड़ स्वाह

मुंबई । फिच के अमेरिका की साख रेटिंग घटाने से वैश्विक बाजार में आई गिरावट से हतोत्साहित निवेशकों की स्थानीय स्तर पर हुई चौतरफा बिकवाली से आज शेयर बाजार में कोहराम मच गया।

बीएसई का संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 676.53 अंक अर्थात् 1.02 प्रतिशत का गोता लगाकर करीब तीन सप्ताह बाद 66 हजार अंक के मनोवैज्ञानिक स्तर से नीचे 65,782.78 अंक पर आ गया। इससे पहले यह इस वर्ष 13 जुलाई को 65,558.89 अंक पर रहा था। इसी तरह नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ़्टी 207 अंक यानी 1.05 प्रतिशत लुढक़ कर 19,526.55 अंक पर रहा। इस गिरावट से निवेशकों के करीब पांच लाख करोड़ रुपये स्वाहा हो गए हैं।

बीएसई की दिग्गज कम्पनियों की तरह मझौली और छोटी कम्पनियों में भी बिकवाली का दबाव रहा। इससे मिड कैप 1.39 प्रतिशत की गिरावट लेकर 29,926.19 अंक और स्मॉल कैप 1.18 प्रतिशत टूटकर 34,761.22 अंक पर आ गया। इस दौरान बीएसई में कुल 3738 कम्पनियों के शेयरों में कारोबार हुआ, जिनमें से 2353 में बिकवाली जबकि 1240 में लिवाली हुई वहीं 145 में कोई बदलाव नहीं हुआ। इसी तरह 45 कम्पनियाँ लाल जबकि महज़ पांच हरे निशान पर रही वहीं एक के भाव स्थिर रहे। क्रेडिट रेटिंग एजेंसी फिच ने 'स्थिर' आउटलुक के साथ अमेरिकी साख रेटिंग को 'एएए' से घटाकर 'एए+' कर दिया है। इसके बाद कमजोर वैश्विक संकेतों के बीच चौतरफा बिकवाली के कारण घरेलू शेयर बाजारों को नुकसान हुआ। इससे बीएसई के सभी 19 समूह लुढक़ गए। इस दौरान कमोडिटीज़ 1.22, सीडी 1.07, ऊर्जा 1.44, वित्तीय सेवाएं 1.33, इंडस्ट्रीयल 1.46, दूरसंचार 2.00, यूटिलटीज़ 2.32, ऑटो 1.52, बैंकिंग 1.35, कैपिटल गुड्स 1.83, धातु 2.45, तेल एवं

शार्दुल जिस तरह से गेंदबाजी करते हैं, उसके लिए उन्हें बहुत कम श्रेय मिलता है : आकाश चोपड़ा

नई दिल्ली। भारत की बल्लेबाजी इकाई ने सामूहिक रूप से प्रभावित करते हुए त्रिनिदाद में तीसरे और श्रृंखला-निर्णायक एकदिवसीय मैच में मेहमान टीम को वेस्टइंडीज पर 200 रनों की बड़ी जीत दिलाने और सीरीज 2-1 से जीतने में मदद की।

सलामी बल्लेबाज इशान किशन (77 रन, 64 गेंद, 8म4, 3म6) और शुभमन गिल (85 रन, 92 गेंद, 11म4) ने केवल 19.4 ओवर में 143 रन जोड़े। कार्यवाहक कप्तान हार्दिक पांड्या (नाबाद 70 रन, 52 गेंद, 4म4, 5म6) और संजू सैमसन (51 रन, 41 गेंद, 2म4, 4म6) ने भारत को मेजबान टीम को 352 रन का चुनौतीपूर्ण लक्ष्य देने में मदद की।

इसके बाद, वेस्टइंडीज को लय हासिल करने के लिए संघर्ष करना पड़ा और तेज गेंदबाज शार्दुल ठाकुर ने 6.3 ओवर में 37 रन देकर 4 विकेट लिए, जबकि शाई होप की टीम 35.3 ओवर में केवल 151 रन पर आउट हो गई। दूसरे तेज गेंदबाज मुकेश कुमार ने 30 रन देकर तीन विकेट लिए जबकि स्पिनर कुलदीप यादव ने 25 रन देकर दो विकेट लिए।

जियोसिनेमा विशेषज्ञ आकाश चोपड़ा ठाकुर के प्रदर्शन से प्रभावित हुए, उन्होंने कहा, पिछले मैच में भी शार्दुल ने तीन विकेट लिए थे। वह जिस तरह से गेंदबाजी करते हैं उसके लिए उन्हें बहुत सीमित श्रेय मिलता है। मैं यह पता लगाने की कोशिश कर रहा हूं कि वह इतने विकेट कैसे लेता है और वह महंगा क्यों है, दोनों चीजें साथ-साथ चल रही हैं।

भारतीय गेंदबाजों में, ठाकुर के नाम 2019 विश्व कप के बाद से वनडे में सबसे ज्यादा विकेट हैं। उन्होंने अब तक खेले 32 मैचों में 48 विकेट लिए हैं, जो कि इतने ही मैचों में कुलदीप यादव से दो अधिक हैं। चोपड़ा ने समझाया, यदि आप तीन विकेट ले रहे हैं, तो इकोनॉमी के बारे में ज्यादा चिंता करने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि 300 का लक्ष्य होगा। वह प्रति ओवर 6 से अधिक रन नहीं देता, 6.1-6.2 होना चाहिए। वह जितनी गेंदें फेंकता है, उसे विकेट मिलने की संभावना बहुत अधिक होती है।

भारत के पूर्व सलामी बल्लेबाज ने आगे कहा, हम कहते हैं कि यह विकेट लेने वाली किस्मत है, लेकिन अगर आप शार्दुल को करीब से देखेंगे, तो उसकी विकेट लेने वाली किस्मत का कारण यह है कि वह उन क्षेत्रों में गेंदबाजी करता है और उसमें बहुत विश्वास है। अगर आप कभी उससे पूछें कि आप कितने अच्छे हैं? वह उत्तर देगा,'डेनिस लिली के बराबर!' उसमें यही आत्मविश्वास है और इसके लिए मैं उससे प्यार करता हूं।

अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ और एसएमएसईएस के बीच समझौता

नई दिल्ली । अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ (एआईएफएफ) ने युवा फुटबॉल को बढ़ावा देने के लिए बुधवार को सुब्रतो मुखर्जी स्पोर्ट्स एजुकेशन सोसाइटी (एसएमएसईएस) के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए।

एआईएफएफ के अनुसार, फेडरेशन के साथ-साथ एसएमएसईएस को भी इस एमओयू से लाभ होगा जिससे प्रतिष्ठित सुब्रतो कप, एक इंटर-स्कूल फुटबॉल टूर्नामेंट नई ऊंचाइयों पर पहुंच जाएगा।

एआईएफएफ महासचिव डॉ. शाजी प्रभाकरन ने कहा, सुब्रतो कप के साथ सहयोग करना हमारी युवा फुटबॉल संरचना को और मजबूत करने का एक और निर्णय है। इस तरह हमारे स्कूल भारत में प्रतिस्पर्धी फुटबॉल संरचना में और अधिक मजबूत हो जाएंगे। सुब्रतो मुखर्जी स्पोर्ट्स एजुकेशन सोसाइटी और एआईएफएफ के बीच यह सहयोग कई बदलाव लाएगा।

यह स्कूल में पढऩे वाली लड़कियों को भी फुटबॉल का हिस्सा बनने के लिए प्रोत्साहित करेगा और हमें सुब्रतो कप से नई प्रतिभाओं को खोजने में भी मदद मिलेगी। कुल मिलाकर, यह भारतीय फुटबॉल और सुब्रतो मुखर्जी स्पोर्ट्स एजुकेशन सोसायटी के लिए ऐतिहासिक दिन है।

एयर वाइस मार्शल आलोक शर्मा ने कहा, हमें सर्वश्रेष्ठ छात्रों की प्रतिभा और मनोवैज्ञानिक मानचित्र मिला है। हमें प्रधानमंत्री से 2047 का विजऩ मिला है, और एआईएफएफ का विजऩ भी उसी वर्ष के लिए है। इसलिए जब मैंने इस दृष्टिकोण के बारे में सुना, इसमें कोई संदेह नहीं था कि हमें इसका हिस्सा बनना था और हमें उम्मीद है कि हम इसमें योगदान करने में सक्षम होंगे।

इस एमओयू के तहत एसएमएसईएस, अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ की युवा प्रतियोगिताओं में एक सुब्रतो ड्ड्रढ्ढ टीम को मैदान में उतारेगा, जिसका गठन सुब्रतो कप की विभिन्न आयु श्रेणियों में सर्वश्रेष्ठ खिलाडिय़ों को खोजकर किया जाएगा।

सनी देओल की गदर 2 की एडवांस बुकिंग शुरू

❑ 11 अगस्त को सिनेमाघरों में दस्तक देगी फिल्म

सनी देओल और अमीषा पटेल की फिल्म गदर 2 रिलीज के लिए पूरी तरह से तैयार है। फिल्म को यूए सर्टिफिकेट मिल चुका है, जिसका मतलब है कि इसे कोई भी देख सकता है। 11 अगस्त को यह मूवी रिलीज हो रही है। ऐसे में मंगलवार से फिल्म की एडवांस बुकिंग शुरू हो गई। गदर 2 के एडवांस बुकिंग के पहले दिन के आंकड़े सामने आ चुके हैं, जो इस बात की ओर इशारा करते हैं कि फिल्म को कितने करोड़ की ओपनिंग मिल सकती है।

गदर 2 की घोषणा के बाद से ही लोगों में एक बार फिर तारा सिंह (सनी देओल) और सकीना (अमीषा पटेल) की अमर प्रेम कहानी के आगे के हिस्से को देखने का उत्साह बढ़ गया। फिर ट्रेलर ने यह एक्साइटमेंट लेवल और बढ़ा दिया। फिल्म की एडवांस बुकिंग भी इसी ओर इशारा कर रही है।

रिपोर्ट के मुताबिक, केवल ओपनिंग डे के लिए गदर 2 फिल्म के 10 हजार टिकट्स बिक गए हैं। इनसे अभी तक 25 लाख तक की सेल्स हुई है।

फिल्म डायरेक्टर अनिल शर्मा ने एडवांस बुकिंग पर अपडेट दिया है। जबकि, आईनॉक्स, पीवीआर और बाकी मल्टिप्लेक्स में बुकिंग बुधवार शाम से शुरू होगी।

फिल्म चंदू चैंपियन से कार्तिक आर्यन की पहली झलक आई सामने

बॉलीवुड एक्टर कार्तिक आर्यन ने इंडस्ट्री में अपने काम के दम पर खास पहचान बनाई है। बॉलीवुड इंडस्ट्री में कार्तिक आर्यन की गिनती टॉप के एक्टर्स में की जाती है और उनके साथ तमाम डायरेक्टर्स काम करना चाहते हैं। बीत दिनों कार्तिक आर्यन ने सोशल मीडिया के जरिए बताया था कि वह डायरेक्टर कबीर खान के साथ चंदू चैंपियन नाम की फिल्म करने जा रहे हैं और इसकी कहानी स्पोर्ट्स ड्रामा है। अब कार्तिक आर्यन ने अपनी इस फिल्म से अपना

फर्स्ट लुक शेयर किया है। फिल्म चंदू चैंपियन से कार्तिक आर्यन का लुक फैंस को पसंद आ रहा है।

कार्तिक आर्यन ने मंगलवार को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से अपनी फिल्म चंदू चैंपियन से अपना फर्स्ट लुक शेयर किया है।

आज का राशिफल

मेष: आज किसी काम को लेकर आपको जल्दबाजी करने से बचना चाहिए। माता-पिता के साथ आपके रिश्ते और बेहतर होंगे। व्यापार में आज उम्मीद से अधिक लाभ होगा। आपका पैसा कहीं अटक सकता है, साथ ही बढ़ते खर्च को नियंत्रण करने का प्रयास करें।

वृष: आज आपका उदार भाव लोगों को काफी प्रभावित करेगा। आर्थिक स्थिति पहले से बेहतर बनेगी। अपने किसी काम में आपको दोस्त की मदद मिलेगी। उधार लेन-देन करने से आपको बचना चाहिए। आप रिश्तों की गंभीरता को समझने की कोशिश करेंगे।

मिथुन: आज आप कई दिनों से रुके हुये कार्य पूरा करने में सफल होंगे। परिवार में आपका पॉजिटिव व्यवहार लोगों को प्रभावित करेगा। आप खुद को तरोताजा महसूस करेंगे। धन लाभ के योग बन रहे हैं। विवाहितों को संतान सुख की प्राप्ति होगी।

कर्क: आज आपका दिन आत्मविश्वास से भरा रहेगा। सामाजिक स्तर पर आपका रुतबा बढ़ेगा। जीवनसाथी से खुशखबरी मिलने से पूरे दिन मन प्रसन्न रहेगा। साथ ही परिवार में भी सभी लोग प्रसन्न रहेंगे।

सिंह: आज आपका आर्थिक स्थिति मजबूत रहेगा। आपसी विश्वास के सहारे पारिवारिक रिश्तों में मजबूती आएगी। मेहनत के परिणाम आपको जल्द ही मिलेंगे। इस राशि की महिलाओं को आज के दिन कोई खास खुशखबरी मिलेगी।

कन्या: आज आपका दिन बेहतर रहने वाला है। आप अपने दिनचर्या में बदलाव करेंगे जिसका आपको लाभ भी मिलेगा। इस राशि के विद्यार्थियों को करियर में सफलता मिलेगी। मीडिया से जुड़े लोगों के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा।

तुला: आज आपको किसी घरेलू कार्य में व्यस्त रहेंगे। घरवालों के साथ बेहतर तालमेल बनाने में आप सफल होंगे। पैसों के मामले में जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। नौकरीपेशा वाले लोगों का इंक्रीमेंट और पदोन्नति होने का योग बन रहा है।

वृश्चिक: आज आपका दिन उत्तम रहने वाला है। निवेश के मामले में आपको सावधानी बरतनी चाहिए। अगर कहीं निवेश कर रहे हैं तो पहले उस कार्य से जुडे लोगों से सलाह अवश्य ले लें।

धनु: आज आपका ध्यान आध्यात्म की ओर अधिक लगा रहेगा। इस राशि के विद्यार्थियों को करियर से रिलेटेड अच्छे मौके मिलेंगे। नए लक्ष्य को निर्धारित करने के लिए आज का दिन शुभ है।

मकर: आज आपका स्वास्थ्य बेहतर बना रहेगा। आपके रुके हुए काम घरवालों की मदद से पूरे होंगे। इस राशि के विद्यार्थियों के लिए आज का दिन ठीक-ठाक रहेगा। सरकारी नौकरी करने वालों के लिए दिन बहुत अच्छा है।

कुंभ: आज आप खुद के कार्यों को पूरा करने में सफल होंगे। किसी खास व्यक्ति से फ़ोन पर बात होगी जो आगे चलकर आपके लिए काफी फायदेमंद साबित होगा। आपके दाम्पत्य रिश्ते में सौहार्द बना रहेगा।

मीन:आज आपका मन सामाजिक कार्यों की तरफ रहेगा। छात्रों को बेहतर परिणाम हासिल होंगे। पुरानी समस्याओं से छुटकारा मिलेगा। आप पूरे दिन खुद को ऊर्जा से भरा हुआ महसूस करेंगे। तली भुनी चीजे खाने से अवॉयड करें।

शुगर का मीटर करना है डाउन तो स्नैक्स में खाएं हेल्दी फूड

डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जिसका कोई इलाज नहीं है. ये आपके जीवनभर आपके साथ ही रहेगी. हालांकि इसे सही खानपान और सही लाइफ़स्टाइल को फॉलो करके कंट्रोल में रखा जा सकता है. शुगर के मरीजों को खाने पीने में काफी परहेज होती है. ऐसे में आज हम आपको उन पांच हेल्दी स्नैक्स की जानकारी दे रहे हैं जिन्में पोषक तत्व की भरपूर मात्रा होती है और इससे ब्लड शुगर लेवल पर भी ज्यादा असर नहीं पड़ता है...

पॉपकॉर्न- डायबिटीज के मरीज स्नैक्स में पॉपकॉर्न भी खा सकते हैं. इससे कई सारे फायदे मिलते हैं. पॉपकॉर्न का ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है, जो ब्लड शुगर को कम करने में मदद कर सकता है. इसमें स्वास्थ्य साबुत अनाज, कम कैलरी और भरपूर मात्रा में फाइबर होता है. इससे ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है.

बादाम- डायबिटीज के मरीज स्नैक्स में बादाम का सेवन कर सकते हैं. रिपोर्ट के मुताबिक 30 ग्राम बादाम में 15 विटामिन और मिनरल होते हैं.रिसर्च में दावा किया गया है कि डायबिटीज से पीड़ित जिन लोगों ने 12 हफ्ते तक रोजाना बादाम खाए उनमें इन्सुलिन रेजिस्टेंस कम पाया गया और पैंक्रियास की एक्टिविटी में भी सुधार हुआ, जिससे ब्लड शुगर लेवल को मेंटेन रखने में मदद मिली. एक्सपर्ट के मुताबिक डायबिटीज के मरीज 1 दिन में 6 से 8 बादाम खा सकते हैं. बेहतर तरीका है कि रात में इसे पानी में भिगो दें और सुबह इनका छिलका उतारकर सेवन करें.

भुना चना-डायबिटीज के मरीजों के लिए भुना हुआ चना खाना भी फायदेमंद हो सकता है. चने में घुलनशील और घुलनशील दोनों तरह के फाइबर पाए जाते हैं. ये फाइबर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मददगार साबित होता हैं. चने का ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी काफी कम यानी के 28 होता है. इसलिए भी ये डायबिटीज मरीजों के लिए हेल्दी फूड की लिस्ट में गिना जाता है.इसे खाने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल होता है.

एवोकाडो-एवोकाडो खाना भी काफी फायदेमंद हो सकता है. इसमें फाइबर और मोनो सैचुरेटेड फैटी एसिड ज्यादा होती है जिसे खाने के बाद ब्लड शुगर तेजी से कंट्रोल होता है. एवोकाडो का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल को भी कम करने में मदद मिलती है.

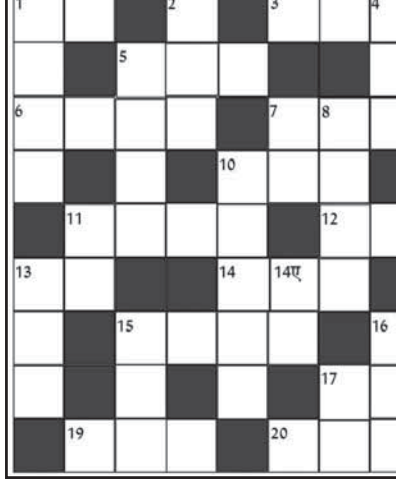
शब्द सामर्थ्य- 145

बाएं से दाएं

1. दुड्डी पर के बाल, दुड्डी, ठोढ़ी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चर्खे से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे

1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5. संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादार 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला,विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुंह से निकलने वाला थूक जैसा पदार्थ।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 144 का हल

खा	म	खां			इं			
स	ह		ब	र	सा	त		प
	क	हा	नी		न	क	च	ढ़ा
त			स्व			ली		ई
क	या	म	त		क	फ	न	
दी		र्दा		बा	बू		ह	वा
र	ह	ना		ल	त	खो	र	
	वा		नौ	क	र			सा
भा	ई		का			बा	द	ल

सू-दोकू- 145

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

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 भर 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. 144 का हल

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