संपादकीय

ये हाल बना लिया!

यूरोपीय संघ के देश रूसी तेल नहीं खरीदते हैं, लेकिन वे वह डीजल खरीदते हैं, जो इस रूसी तेल को कहीं और रिफाइन करने के बाद प्राप्त होता है। इससे ईयू के प्रतिबंध नाकाम होते हैं।

यूरोपीय देशों ने यूक्रेन युद्ध शुरू होने के बाद रूस के खिलाफ सख्त प्रतिबंध लगाने की कार्रवाई भावावेश में की या अमेरिकी दबाव में- इस बारे में कयास लगाने की पूरी गुंजाईश है। लेकिन यह बात अब लगभग साफ हो गई है कि इस कदम के पीछे रणनीतिक सोच का अभाव था। इसका नतीजा यह हुआ है कि यूरोप की समृद्धि खतरे में पड़ गई है। पूरे यूरोप में महंगाई और ऊर्जा संकट के कारण वहां के उद्योग धंधे अभूतपूर्ण चुनौती का सामना कर रहे हैं। इस बीच रूस की प्राकृतिक गैस की भरपाई के लिए यूरोपीय देश ना सिर्फ अमेरिका से महंगी लिक्विफाइड नेचुरल गैस (एलएनजी) खरीद रहे हैं, बल्कि रूस की प्राकृतिक गैस और एलएनजी परोक्ष रूप से दूसरे देशों के जरिए खरीद रहे हैं। भारत जैसे देश को इसका भारी लाभ मिला है। गौरतलब है कि पश्चिमी देश रूस से कच्चा तेल खरीदने के लिए भारत की आलोचना करते आए हैं। लेकिन ताजा आंकड़ों के मुताबिक भारत उसी रूसी तेल को प्रोसेस कर जो पेट्रोलियम उत्पाद बना रहा है, उन्हें जर्मनी भारी मात्रा में खरीद रहा है। और यह कहानी सिर्फ जर्मनी की नहीं है।

जर्मनी की राष्ट्रीय सांख्यिकी एजेंसी डेस्टाटिस के ताजा आंकड़ों के मुताबिक इस साल जनवरी से जुलाई के बीच जर्मनी ने करीब 40 अरब रुपये मूल्य के भारतीय पेट्रोलियम उत्पाद खरीदे हैं। उनमें से अधिकांश उत्पाद ऐसे कच्चे तेल से बने, जो भारत ने रूस से खरीदा था। 2022 में जर्मनी ने इसी अवधि में 3.29 अरब रुपए मूल्य के पेट्रोलियम उत्पाद खरीदे थे, यानी एक साल बाद जर्मनी की खरीद में 1,100 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई। यह बढ़ोतरी उसी समय हुई, जब भारत बड़ी मात्रा में रूस से कच्चा तेल आयात कर रहा है। कुछ समय पहले यूरोपीय संघ के विदेश नीति प्रमुख जोसेफ बोरेल ने लिखा था कि यूरोपीय संघ के देश रूसी तेल नहीं खरीदते हैं, लेकिन वे वह डीजल खरीदते हैं, जो इस रूसी तेल को कहीं और रिफाइन करने के बाद प्राप्त होता है। इससे ईयू के प्रतिबंध नाकाम होते हैं। तो फिर सवाल है कि इस पूरे प्रकरण को यूरोप को हासिल क्या हुआ?

हवाई अड्डों, एयरलाइंस द्वारा राजस्व साझा करने से विमानन क्षेत्र को बढ़ावा मिलेगा : अध्ययन

लखनऊ । भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम), लखनऊ और लिवरपूल विश्वविद्यालय के एक नए अध्ययन में पाया गया है कि हवाई अड्डों और एयरलाइंस द्वारा राजस्व साझा करने से उन्हें पर्यावरण-अनुकूल बनने में मदद मिल सकती है और विमानन क्षेत्र में विकास को स्थायी बढ़ावा मिल सकता है।

आईआईएम लखनऊ के नेतृत्व में किया गया यह अध्ययन इस बात पर प्रकाश डालता है कि कैसे एयरलाइंस और हवाई अड्डे विभिन्न समझौतों के माध्यम से सहयोगात्मक रूप से सतत विकास हासिल कर सकते हैं।

इसके अलावा, सरकार भी समग्र नेतृत्व प्रदान करते हुये कर लगाकर इस क्षेत्र को और अधिक हरा-भरा बनाने में सक्षम बना सकती है, जैसा कि अध्ययन में सुझाव दिया गया है।

यह अध्ययन यूरोपियन जर्नल ऑफ ऑपरेशनल रिसर्च एंड ट्रांसपोर्टेशन रिसर्च में प्रकाशित हुआ है।

आईआईएम लखनऊ के एसोसिएट प्रोफेसर सुरेश के. जाखड़ ने कहा, भारत में विमान सेवा कंपनियां ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को कम करने के लिए ईंधन दक्षता में सुधार पर काम कर रही हैं। इसमें अधिक ईंधन-कुशल विमान को अपनाना, उड़ान मार्गों को अनुकूलित करना और परिचालन प्रथाओं को लागू करना शामिल है जो ईंधन की खपत को कम करते हैं, विमानों के टैक्सी के समय को कम करते हैं, और लैंडिंग अनुमति में देरी के दौरान अनावश्यक ईंधन जलने को कम करने के लिए प्रक्रियाओं को लागू करते हैं।

जाखड़ ने कहा, विमानन क्षेत्र को डीकार्बोनाइज करने की तात्कालिकता में तेजी आने के साथ, अध्ययन स्थिरता को आगे बढ़ाने में एयरलाइंस और हवाई अड्डों के बीच सहयोग की महत्वपूर्ण भूमिका को संबोधित करता है। टीम ने सार्वजनिक रूप से उपलब्ध माध्यमिक स्रोतों से एकत्र किए गए डेटा का उपयोग किया, जिसमें एयरलाइन और हवाई अड्डे के कार्यक्रम और एयरलाइंस के पास उपलब्ध वित्तीय और अन्य दस्तावेज शामिल हैं।

उन्होंने कहा, हमने बुनियादी सवालों का समाधान किया है कि कैसे एयरलाइंस और हवाई अड्डों के बीच समन्वित समझौते अर्थव्यवस्था, पर्यावरण और समाज के लिए बेहतर परिणाम ला सकते हैं। हमने हवाई अड्डे के शुल्क, टिकट की कीमतों और हवाई यात्रा की मांग पर पर्यावरणीय और सामाजिक कारकों के प्रभाव को भी दिखाया है।

अध्ययन हवाई अड्डों और एयरलाइंस के समन्वय में पारस्परिकता, निष्पक्षता और यात्रियों की पर्यावरण जागरूकता की भूमिकाओं पर प्रकाश डालता है।

यह ट्रिपल-बॉटम-लाइन विकास प्राप्त करने के लिए एक विस्तृत रूपरेखा प्रस्तुत करता है। इस ढांचे में पर्यावरण-अनुकूल प्रथाओं में निवेश करने वाली एयरलाइंस, कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी पहल करने वाले हवाई अड्डे, दोनों सरकारी हस्तक्षेप के पूरक शामिल हैं।

वोडाफोन आइडिया ने स्पेक्ट्रम नीलामी की 1,701 करोड़ रुपए की किस्त का भुगतान किया

नई दिल्ली । वोडाफोन आइडिया ने 2022 स्पेक्ट्रम नीलामी की किस्त के रूप में दूरसंचार विभाग को 1,701 करोड़ रुपये का भुगतान किया है।

दूरसंचार सेवा प्रदाता कंपनी ने एक नियामक फाइलिंग में कहा कि भुगतान 15 जून 2022 के आवेदन आमंत्रण नोटिस की शर्तों के अनुरूप है।

वोडाफोन आइडिया ने इससे पहले 14 अगस्त को एक फाइलिंग में कहा था कि कंपनी को एक प्रमोटर समूह इकाई से एक संचार प्राप्त हुआ है, जिसमें पुष्टि की गई है कि कंपनी द्वारा अपने आसन्न भुगतान दायित्वों को पूरा करने के लिए किसी भी फंड की आवश्यकता की स्थिति में वह प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से दो हजार करोड़ रुपये की सीमा तक समर्थन वित्तीय सहायता प्रदान करेगी।

केयर रेटिंग्स ने 24 अगस्त को परिकल्पित समयसीमा के विरुद्ध निवेशकों और वित्तीय संस्थानों से धन जुटाने में देरी को स्वीकार करते हुए वोडाफोन आइडिया लिमिटेड की दीर्घकालिक बैंक सुविधाओं और उपकरणों को दिए गए दृष्टिकोण को सकारात्मक से घटाकर स्थिर कर दिया था, जबकि रेटिंग की पुन: पुष्टि की गई थी।

रेटिंग कंपनी के बिगड़ते वित्तीय जोखिम प्रोफाइल पर टिकी हुई है, जिसमें वास्तविक निवल मूल्य में गिरावट आई है, इसका ग्राहक आधार लगातार घट रहा है और धन जुटाने में देरी हो रही है - ऋण और इक्विटी दोनों मामलों में। इससे 4जी सेवाओं के विस्तार और 5जी सेवाओं को समय पर शुरू कर बाजार हिस्सेदारी हासिल करने के इसके प्रयास कमजोर हो गए हैं।

डॉलर के मुकाबले रुपया तेजी के साथ खुला, 7 पैसे की हुई बढ़त

नई दिल्ली । डॉलर के मुकाबले रुपया सीमित दायरे में कारोबार कर रहा है। रुपये के सीमित दायरे में कारोबार करने की वजह कच्चे तेल की कीमत में तेजी और अमेरिकी मुद्रा का मजबूत होना है। इसका सीधा असर रुपये के भाव पर देखा जा रहा है। इंटरबैंक फॉरेन एक्सचेंज के मुताबिक, डॉलर के मुकाबले रुपया 83.09 के स्तर पर खुला। पिछले सत्र के मुकाबले इसमें 7 पैसे की बढ़त देखी गई थी। शुरुआती कारोबार में डॉलर के मुकाबले रुपये में 83.13 का स्तर छुआ। शुक्रवार के सत्र में डॉलर के मुकाबले रुपया 13 पैसे गिरकर 83.16 पर बंद हुआ।

डॉलर इंडेक्स में मजबूत- दुनिया की छह करेंसी के मुकाबले डॉलर की स्थिति दर्शाने वाला डॉलर इंडेक्स 105.27 अंक पर है। हालांकि, यह 0.04 प्रतिशत गिरकर 105.27 अंक पर कारोबार कर रहा है। कच्चे तेल का वेंचमार्क ब्रेंटमार्क 0.40 प्रतिशत चढ़कर 94.31 डॉलर प्रति बैरल पर काम कर रहा है।

अरबपति निवेशक मार्क क्यूबन को क्रिप्टो घोटाले में 8.70 लाख डॉलर का नुकसान

सैन फ्रांसिस्को। अमेरिकी व्यवसायी, निवेशक, फिल्म निर्माता और टेलीविजन हस्ती मार्क क्यूबन को 15 सितंबर की देर रात एक क्रिप्टो घोटाले में लगभग 8,70,000 डॉलर का नुकसान हुआ।

ऑन-चेन जासूस वाज़ ने सबसे पहले ईथरस्कैन पर मार्क क्यूबन 2 लेबल वाले मेटामास्क क्रिप्टोकरेंसी वॉलेट में असामान्य लेनदेन को देखा। क्रिप्टोस्लेट की रिपोर्ट के अनुसार, वॉलेट पांच महीने से अधिक समय से निष्क्रिय था।

वाज़ ने एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर पोस्ट किया, माओ, क्या मार्क क्यूबन का बटुआ अभी खाली हो गया? बटुआ 160 दिनों के लिए निष्क्रिय था और सभी संपत्तियां बस चली गईं।

क्यूबन ने पुष्टि की कि उसने पांच एथेरियम (ईटीएच) टोकन खो दिए हैं, जिनकी कीमत मौजूदा कीमतों पर लगभग 8,170 है। इसके अलावा उनके वॉलेट से कई यूएसडी कॉइन (यूएसडीसी), पॉलीगॉन (मैटिक), लिडो स्टेक्ड एथेरियम (एसटीईटीएच), और सुपररेअर और एथेरियम नेम सर्विस के टोकन भी गायब हो गये हैं।

हालाँकि, अरबपति आने वॉलेट से कॉइनबेस कस्टडी में लगभग 20 लाख यूएसडीसी स्थानांतरित करने में सफल रहे, जिससे अधिकांश संपत्ति चोरी होने से बच गई।

क्यूबन का दावा है कि उसे पूरा यकीन है कि उसने मेटामास्क का एक दुर्भावनापूर्ण संस्करण डाउनलोड किया है, जिसके परिणामस्वरूप हैक हुआ।

उन्होंने कहा, मैं कई महीनों में पहली बार मेटामास्क पर गया। वे अवश्य देख रहे होंगे।

उन्होंने यह भी कहा कि उनका मेटामास्क एप्लिकेशन दो बार क्रैश हुआ, जिसके बाद उन्होंने ओपनसी पर अपने नॉन-फंजीबल टोकन (एनएफटी) को लॉक कर दिया और अपने सभी मैटिक को खाते से हटा दिया। यह पहली बार नहीं है जब क्यूबन को क्रिप्टोकरेंसी में नुकसान हुआ है।

अंडर 17 महिला एशियाई कप: भारत की महिला फुटबॉल टीम क्वालीफायर के लिए पहुंची थाईलैंड

बुरिराम (थाईलैंड) । अपने पहले दौर के ग्रुप में शीर्ष पर रहने के बाद भारत की अंडर17 महिला फुटबॉल टीम एएफसी अंडर17 महिला एशियाई कप क्वालीफिकेशन राउंड 2 के लिए उच्च उम्मीदों के साथ रविवार को थाईलैंड पहुंच गई।

खिलाड़ी थाईलैंड में कदम रखने के लिए पूरी तरह से उत्साहित हैं और योग्यता की लड़ाई फिर से शुरू होने का इंतजार कर रही हैं, जिस बाधा को उन्होंने पिछले दौर में विशिष्टता के साथ पार किया था।

अप्रैल में भारतीय महिला यू17 टीम ने अपने राउंड 1 ग्रुप में शीर्ष स्थान हासिल किया और पहली बार एएफसी यू17 महिला एशियाई कप क्वालीफायर के राउंड 2 में जगह बनाई। किर्गिज़ गणराज्य के बिश्केक में खेले गए तीन-टीम समूह में टीम इंडिया ने मेजबान किर्गिज़ गणराज्य और म्यांमार के खिलाफ अपने दोनों मैच जीते और छह अंक हासिल किए।

भारत को ग्रुप ए में कोरिया गणराज्य, ईरान और मेजबान थाईलैंड के साथ रखा गया है। शीर्ष दो टीमें अप्रैल 2024 में इंडोनेशिया में होने वाले अंतिम टूर्नामेंट में अपनी जगह पक्की करेंगी।

भारत की मुख्य कोच प्रिया पी.वी, जिन्हें हाल ही में एआईएफएफ महिला कोच ऑफ द ईयर नामित किया गया है, भी अपनी टीम के अंदर चल रहे जबरदस्त उत्साह से अवगत हैं और उन्होंने इसे एक सकारात्मक संकेत के रूप में लिया है।

भारतीय कोच ने कहा, हमारी लड़कियां अच्छी तरह से तैयार हैं और खुद को उपयुक्त मानती हैं। इसलिए वे अपने कौशल का प्रदर्शन करने और हर मैच में अपना दम दिखाने के लिए बेहद उत्साहित हैं। वे बस मैदान पर बुलाए जाने का इंतजार कर रही हैं।

रोमांचक युगल मैच में ब्रिटेन ने फ्रांस को 2-1 से हराया, डेविस कप क्वार्टर फाइनल में बनाई जगह

मैनचेस्टर। एक रोमांचक मुकाबले में ब्रिटेन और फ्रांस के बीच कड़ी टक्कर हुई। हालांकि, डेनियल इवांस और नील स्कूपस्की ने निर्णायक युगल मैच में शानदार प्रदर्शन करते हुए ब्रिटेन को डेविस कप क्वार्टर फाइनल में पहुंचाया।

इवांस और स्कूपस्की ने चार मैच प्वाइंट बचाकर रविवार को फ्रांसीसी खिलाडि़यों के खिलाफ कड़ी टक्कर में 1-6, 7-6(4), 7-6(6) से जीत हासिल की, जबकि ब्रिटेन ने फ्रांस को 2-1 से हराया।

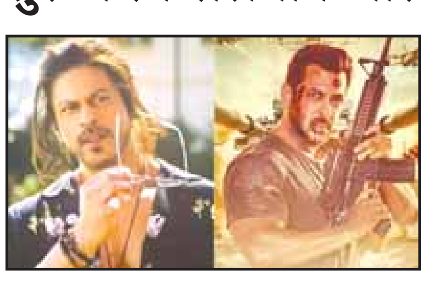
इस जीत ने ब्रिटेन को ग्रुप बी में शीर्ष स्थान दिलाया और नवंबर के अंतिम-आठ सप्ताह में मलागा में अपनी जगह पक्की कर ली, जहां इटली या नोवाक जोकोविच के सर्बिया के खिलाफ क्वार्टर फाइनल का इंतजार है।

डेनियल इवांस और नील स्कूपस्की को शुरू में अपने विरोधियों के खिलाफ संघर्ष करना पड़ा, लेकिन जैसे-जैसे मैच आगे बढ़ा, उन्होंने गति पकड़ ली। हालांकि वे पहले दो सेटों में फ्रांसीसी जोड़ी की सर्विस तोडऩे में असमर्थ रहे लेकिन टाई-ब्रेक के दौरान ब्रिटिश जोड़ी ने अपने खेल में तेजी लाई और स्कोर बराबर करने में सफल रहे।

दुनिया के 27वें नंबर के खिलाड़ी इवांस अपने 25वें डेविस कप मुकाबले में प्रतिस्पर्धा कर रहे थे और किसी ब्रिटिश खिलाड़ी द्वारा सबसे ज्यादा खेले जाने वाले मुकाबले में तीसरे स्थान पर मौजूद एंडी मरे से बराबरी पर थे।

इसके बाद यूगो हम्बर्ट ने कैमरून नोरी को दो घंटे और 47 मिनट में 7-6(5), 3-6, 7-5 से हराकर बराबरी कर ली, जिसका मतलब था कि युगल मुकाबला तय करेगा कि अंतिम-आठ में कौन जाएगा।

टाइगर वर्सेज पठान की स्क्रिप्ट पर लगी मुहर, अलगे साल शूटिंग शुरू करेंगे सलमान और शाहरुख



शाहरुख खान अपनी फिल्म जवान की रिलीज के बाद से ही बॉक्स ऑफिस पर छाए हुए हैं। फिल्म कमाई के मामले में कई रिकॉर्ड अपने नाम कर चुकी है तो प्रशंसकों को अभिनेता की आगामी फिल्मों का इंतजार है। शाहरुख अब सलमान खान के साथ टाइगर वर्सेज पठान में नजर आने वाले हैं, जिसमें दोनों सितारे एक-दूसरे के आमने-सामने होंगे।कहा जा रहा है दोनों सितारों को स्क्रिप्ट पसंद आ गई है और अब अगले साल शूटिंग शुरू हो जाएगी।

रिपोर्ट के अनुसार, आदित्य चोपड़ा ने अलग-अलग मीटिंग में सलमान और शाहरुख को एक महीने पहले ही फिल्म की स्क्रिप्ट सुनाई है, जिस पर दोनों सितारे राजी हो गए। ऐसे में फिल्म की स्क्रिप्ट आधिकारिक तौर पर लॉक हो गई है।सूत्र के मुताबिक, टाइगर वर्सेज पठान में दो जासूस टाइगर और पठान की कहानी दिखेगी, जो अलग अवतार में नजर आएंगे। सलमान और शाहरुख सिद्धार्थ आनंद की इस फिल्म में एक-दूसरे से आमना-सामना करने के लिए उत्साहित हैं।

रजनीकांत ने मिलाया निर्देशन लोकेश कनगराज संग हाथ, फिल्म थलाइवर171 का हुआ ऐलान

साउथ के सुपरस्टार रजनीकांत हाल ही में आई फिल्म जेलर में तमन्ना भाटिया के साथ नजर आए थे। यह फिल्म उनके फैंस को काफी पंसद आई थी। फिल्म और रजनीकांत के एक्टिंग की तारीफों के पू दर्शकों समेत कई फिल्मी सितारों ने भी की। वहीं अब सभी की निगाहें उनकी अगली फिल्म पर टिकी हैं। अब रजनीकांत को पसंद करने वालो के लिए अच्छी खबर है। आधिकारिक तौर पर उनकी अगली फिल्म का एलान हो चुका है। सोशल मीडिया पर रजनीकांत की अगली फिल्म की घोषणा की गई, जैसे ही सोशल मीडिया पर थलाइवर 171 का ऐलान हुआ तो यह ट्रेंड करने लगा।

रजनीकांत की फिल्म को काफी समय से चर्चा थी कि लोकेश कंगराज के साथ वह एक मूवी में काम करेंगे। अब मेकर्स ने खुद इसकी अनाउंसमेंट कर दी है।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। आज ग्रौसरी का सामान खरीदने पर आपको अच्छा डिस्काउंट मिलेगा। माता पिता अपने बच्चों के साथ टाइम स्पेंड करेंगे, बच्चे आज काफी खुश रहेंगे।

वृष- आज आपका दिन लकी रहेगा। राजनीति से जुड़े लोग समाज में अच्छी छवि बनाने में सफल होंगे। सिविल इंजीनियरिंग कर रहे छात्रों का प्लेसमेंट अच्छी कंपनी में होगा। मेहनत से किया गया काम अच्छा परिणाम देगा।

मिथुन- आज आपका दिन ठीक रहेगा। किसी सांस्कृतिक कार्यक्रम में आप शामिल होंगे और वहां प्रोग्राम का आनंद उठाएंगे। चेस खेल रहे लोगों की आज शानदार जीत होगी, अपने साथी खिलाड़ी से भी आप कुछ नया अनुभव सीखेंगे।

कर्क- आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आप अपने बिजनेस को बढ़ाने के लिए अपने मित्र के साथ मिलकर प्लान करेंगे, जिससे आपको अच्छा लाभ मिलेगा। आज आप छोटी-छोटी बातों में खुशी तलाशने की कोशिश करेंगे।

सिंह- आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए मैडिटेशन करें जिससे आपका मन एकाग्र रहेगा और सेहत अच्छी रहेगी। अपने बिजनेस की जिम्मेदारी को किसी जिम्मेदार व्यक्ति को देंगे जिससे आपका बिजनेस अच्छा चलेगा।

कन्या- आज आपका दिन बेहतर रहेगा। बिजनेस से रिलेटेड प्रॉब्लम को सॉल्व करने के लिए एक अच्छी कंसल्टेंट टीम को रखेंगे, जिसकी मदद से आपका बिजनेस अच्छा चलेगा।

तुला- आज आपका दिन मिला जुला रहेगा। महिलाओ के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा, वह अपने बच्चों के लिए नई-नई डिशेस बनाएगी। फैशन डिजाइनर का कोर्स कर रहे लोगों को आज अच्छा प्रोजेक्ट मिलेगा।

वृश्चिक- आज आपका दिन बेहद ही खुशनुमा रहेगा। किसी रिश्तेदार के आने से आपकी खुशी बढ़ जाएगी और बच्चे भी खुश होंगे। नौकरी की तलाश कर रहे युवाओं को आज किसी अच्छी कंपनी में जॉब मिलेगी।

धनु- आज आपके दिन की शुरुआत अच्छी रहेगी। बाहर की तली भुनी चीजों को खाने से बचे, जिससे आपकी सेहत अच्छी बनी रहेगी। सीनियर्स से आपको प्रोजेक्ट के बारे में कुछ नया सीखने को मिलेगा, जिससे आपकी नॉलेज और बढ़ेगा।

मकर- आज आपका दिन उत्तम रहेगा। पैसों से जुड़े लेन-देन को सावधानी के साथ करें। भाईयो से अपने लिए नया घर खरीदने के लिए सलाह लेंगे, जिससे वह लोग आपकी मदद करेंगे।

कुंभ- आज आपका दिन एक बेहद खास पल लेकर आएगा। प्रापर्टी खरीदने के लिए आप आज प्रॉपर्टी डीलर्स से मुलाकात करेंगे और डील अच्छे से फाइनल करेंगे। नव विवाहित दम्पति को बड़ों से आशीर्वाद मिलेगा।

मीन- आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। बड़े बुजुर्गो की सलाह आपके कार्यों को पूरा करने में सहायक सिद्ध होगी। लवमेट्स के बीच चल रही अनबन आज समाप्त हो जाएगी, रिश्तों में मधुरता आयेगी।

वजन घटाने के लिए पपीता है फायदेमंद

पपीता आपके लिए फायदेमंद हो सकता है. यह वेट लॉस में मददगार हो सकता है. पपीते में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो वजन कंट्रोल करने में मददगार होते हैं. इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा और कैलोरी काफी कम होती है. इस कारण चर्बी घटाने और वजन कम करने में पपीता को कोई तोड़ नहीं है. इसे चार तरह से अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं...

पपीते के जूस बनाकर पिएं- अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो पपीते का जूस बनाकर पी सकते हैं. इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर की चर्बी घटाकर फिटनेस को अच्छा बनाता है. पपीते का सेवन पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने का काम करता है.

ब्रेकफास्ट में पपीता शामिल करें- वजन कम करने के लिए ब्रेकफास्ट में पपीता शामिल करना चाहिए. इससे शरीर को एनर्जी मिलती है और एक्स्ट्रा चर्बी कम होती है. सुबह के नाश्ते में पपीते को स्लाइट में काटकर उस पर काला नमक और काली मिर्च डालकर भी खा सकते हैं.

दूध और पपीते का सेवन- ब्रेकफास्ट में कुछ हैवी खाना है तो दूध और पपीता खाना फायदेमंद हो सकता है. मिक्सी में एक गिलास दूध और पपीते के स्लाइस डालकर उसे ब्लेंड करें. कुछ ड्राई फ्रूट्स और नट्स भी डाल सकते हैं. इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है और बार-बार भूख नहीं लगती है. जिससे वजन कम हो जाता है.

पपीता और दही खाएं- पपीते को दही के साथ मिलाकर खाना भी फायदेमंद माना जाता है. यह स्वाद से भरपूर और वजन घटाने में मददगार होता है. एक बाउल दही में पपीता और ड्राई फ्रूट्स मिलाकर उसका सेवन कर सकते हैं. इससे शरीर को पोषक तत्व मिलता है और वजन भी तेजी से घट सकता है.

शब्द सामर्थ्य- 188

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 187 का हल

सू-दोकू- 188

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

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.187 का हल

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