संपादकीय

चुनाव बहिष्कार की राजनीति इतिहास बनी

भारत के मुकुट कश्मीर के श्रीनगर संसदीय क्षेत्र में शातिपूर्ण मतदान लोकतंत्र में आस्था की कहानी बयां कर रहा है। अपने बेहतर भविष्य की उम्मीदों को लेकर घरों से निकले मतदाताओं ने पिछले 28 वर्षो के मतदान का रिकॉर्ड तोड़ दिया।

इस बार तीन फीसद मतदान हुआ जबकि 2019 में 14.43 और 2014 में 25.86 फीसद मतदान हुआ था। 1996 में 40.94 फीसद मतदान हुआ था और यह वह समय था जब आतंकवादियों और अलगाववादियों ने चुनाव के बहिष्कार की अपील की थी, लेकिन सेना की मदद से लोग मतदान केंद्रों पर आने में समर्थ हुए थे।

लेकिन इस बार श्रीनगर के लोग बेखौफ होकर घरों से बाहर आए और मताधिकार का प्रयोग किया। जम्मू-कश्मीर में सविधान का अनुच्छेद 370 निरस्त किए जाने के बाद यह पहला आम चुनाव है। दशकों से यहां लोग चुनाव बहिष्कार, आतंक और हिंसा के डर से घरों से बाहर नहीं निकला करते थे।

लेकिन अनुच्छेद 370 के निरस्त होने के बाद चुनाव बहिष्कार की राजनीति इतिहास बन गई है। श्रीनगर संसदीय क्षेत्र का दायरा पांच जिलों और 18 विधानसभा क्षेत्रों तक फैला है। हैरानी की बात यह है कि पुलवामा और शोपियां जैसे आतंकवादियों के गढ़ माने जाने वाले क्षेत्रों में पिछले चुनावों के मुकाबले इस बार मतदान अधिक हुआ।

श्रीनगर संसदीय क्षेत्र के गंदरबल, बडग़ाम, पुलवामा, शोपियां और त्राल जैसे इलाकों में मतदान का प्रतिशत बढ़ा है जो एक नया ट्रेंड दर्शाता है। इसका साफ सकेंत है कि कश्मीर घाटी के लोग अनुच्छेद 370 निरस्त करने के केंद्र सरकार के फैसले के समर्थन में हैं।

यह इस बात से भी स्पष्ट होता है कि प्रतिकूल मौसम होने के बावजूद पोलिंग बूथ पर मतदाताओं की कतार लगी हुई थी। इससे यह भी साफ होता है कि यहां के लोगों ने विरोध के पक्ष में नहीं, बल्कि उम्मीद के पक्ष में वोट किया है। श्रीनगर में शातिपूर्ण मतदान का होना और लोगों का उत्साहपूर्ण चुनाव प्रक्रिया में शामिल होने का यह भी अर्थ नहीं है कि यहां के क्षेत्रीय दलों और केंद्र सरकार के बीच विश्वास बहाली की प्रक्रिया पूरी तरह संपन्न हो गई है।

नेशनल कॉन्फ्रेंस और पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी अनुच्छेद 370 और जम्मू-कश्मीर को राज्य का दर्जा बहाल करने की मांग कर रहे हैं। उम्मीद की जानी चाहिए कि लोक सभा के बाद विधानसभा के चुनाव में भी लोग इसी तरह उत्साह से वोट करते नजर आएंगे।

संयुक्त राष्ट्र ने भारत की विकास दर बढ़ाकर 6.9 प्रतिशत की, दुनिया की सबसे तेज गति से बढ़ती अर्थव्यवस्था

संयुक्त राष्ट्र

संयुक्त राष्ट्र ने भारत की विकास दर का अनुमान इस वर्ष के लिए 0.7 प्रतिशत बढ़ाकर 6.9 प्रतिशत कर दिया है और इस तरह यह दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती बड़ी अर्थव्यवस्था बनी हुई है। संयुक्त राष्ट्र की वैश्विक आर्थिक निगरानी शाखा के प्रमुख हामिद रशीद ने गुरुवार को कहा कि कम मुद्रास्फीति, मजबूत निर्यात और विदेशी निवेश में वृद्धि से भारतीय अर्थव्यवस्था तेज गति से बढ़ रही है।

उन्होंने कहा, मुद्रास्फीति में काफी कमी आई है। इसका मतलब है कि राजकोषीय स्थिति अन्य देशों की तरह बाधित नहीं है। रशीद ने कहा कि निर्यात काफी मजबूत रहा है और भारत अन्य पश्चिमी देशों से आने वाले निवेश से भी लाभान्वित हो रहा है, जबकि चीन में प्रवाह कम हो रहा है। उन्होंने कहा, भारत कई पश्चिमी कंपनियों के लिए एक वैकल्पिक निवेश गंतव्य बन गया है। उन्होंने कहा कि भारत को लाभ पहुंचाने वाला एक अन्य कारक रूस के साथ तेल के लिए भारत की विशेष आयात व्यवस्था है, जिससे लागत कम हो रही है।

विश्व आर्थिक स्थिति और संभावनाएं (डब्ल्यूईएसपी) रिपोर्ट में रोजगार पर भी सकारात्मक बात कही गई है। कहा गया है कि भारत में मजबूत विकास और उच्च श्रम भागीदारी के बीच श्रम बाजार संकेतकों में भी सुधार हुआ है। इसमें कहा गया है कि विशेष रूप से दक्षिण एशिया में महिलाओं की श्रम शक्ति में भागीदारी बढ़ी है।

अगले वर्ष के लिए भारत का विकास अनुमान 6.6 प्रतिशत पर बना हुआ है। डब्ल्यूईएसपी की रिपोर्ट में कहा गया कि पिछले साल भारत की अर्थव्यवस्था 7.5 प्रतिशत और 2022 में 7.7 प्रतिशत बढ़ी। रिपोर्ट में इस साल विश्व अर्थव्यवस्था के अनुमान को भी संशोधित कर 2.7 प्रतिशत कर दिया गया है, जो जनवरी से 0.3 प्रतिशत अधिक है।

रिपोर्ट में चेतावनी देते हुए कहा गया है, ज्यादातर प्रमुख अर्थव्यवस्थाएं बेरोजगारी को कम कर मंदी को बढ़ावा दिए बिना मुद्रास्फीति को कम करने में कामयाब रही हैं। भू-राजनीतिक जोखिम आर्थिक विकास को चुनौती देते रहेंगे। कुल मिलाकर विकासशील अर्थव्यवस्थाएं विकसित अर्थव्यवस्थाओं की तुलना में ज्यादा तेजी से बढ़ रही हैं – 4.1 प्रतिशत की दर से।

हालांकि , डब्ल्यूईएसपी रिपोर्ट में कहा गया है कि विकासशील देशों में विकास एक जैसा नहीं है। इसमें कहा गया है कि भारत, इंडोनेशिया और मैक्सिको जैसी बड़ी विकासशील अर्थव्यवस्थाएं मजबूत घरेलू और बाहरी मांग से लाभान्वित हो रही हैं, जबकि कई अफ्रीकी, लैटिन अमेरिकी और कैरेबियाई अर्थव्यवस्थाएं लंबी राजनीतिक अस्थिरता, उच्च उधार लागत और विनिमय दर के कारण पिछड़ रही हैं।

इस वर्ष चीन की अर्थव्यवस्था में 4.8 प्रतिशत की वृद्धि होने का अनुमान है, जिससे यह दूसरी सबसे तेजी से बढ़ती बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएगी। इस वर्ष अमेरिकी अर्थव्यवस्था 2.3 प्रतिशत बढऩे का अनुमान है। रिपोर्ट में कहा गया है, संयुक्त राज्य अमेरिका की अर्थव्यवस्था पहले से बेहतर हुई है।

ट्रेडमार्क उल्लंघन विवाद में फोनपे को मिली जीत

नई दिल्ली

फोनपे ट्रेडमार्क उल्लंघन विवाद में कलकत्ता उच्च न्यायालय ने मेसर्स अनिकेत फूड्स के खिलाफ फोनपे के पक्ष में आदेश दिया है।

उच्च न्यायालय ने 10 अप्रैल, 2024 को फोनपे के पक्ष में आदेश जारी करते हुए मेसर्स अनिकेत फूड्स (इसके एजेंटों, उत्तराधिकारियों, स्टॉकिस्टों, वितरकों, डीलरों या इसके माध्यम से या इसके तहत दावा करने वाले किसी भी व्यक्ति) को माल विनिर्माण और बिक्री के लिए ट्रेडमार्क का उपयोग करने से रोक दिया था। न्यायालय ने अनिकेत फूड्स के परिसर का दौरा करने और ट्रेडमार्क का उल्लंघन कर बनाए गए सामानों व उपलब्ध स्टॉक की जानकारी लेने के लिए एक विशेष अधिकारी को भी नियुक्त किया।

उक्त विशेष अधिकारी ने 19 अप्रैल को परिसर को दौरा किया और बड़ी मात्रा में फोनपे ट्रेडमार्क उल्लंघन वाले उत्पाद/सामग्री पाई।

इसके बाद, मेसर्स अनिकेत फूड्स ने न्यायालय के बाहर समझौते के लिए फोनपे से संपर्क किया और उसके अधिकारों को स्वीकार किया व अपनी अवैध व उल्लंघनकारी गतिविधियों को रोकने की बात कही।

समझौते के तहत मेसर्स अनिकेत फूड्स ने बिना शर्त स्वीकार किया कि, ट्रेडमार्क अधिनियम, 1999, कॉपीराइट अधिनियम, 1957 और सामान्य कानून सहित सभी उचित कानूनों के तहत फोनपे उक्त ट्रेडमार्क फोनपे का सच्चा और वैध मालिक है, और उक्त ट्रेडमार्क विशेष रूप से फोनपे से संबद्ध है।

फोनपे के ट्रेडमार्क फोनपे, ट्रेड मार्क्स अधिनियम, 1999 और नियमों के प्रावधानों के तहत अत्यधिक प्रतिष्ठित, विशिष्ट और प्रसिद्ध ट्रेडमार्क है और यह बिना किसी समय सीमा के पूरी तरह से, बिना शर्त और स्थायी रूप से फोन से संबंधित है।

मुंबई और लखनऊ की टक्कर, जीत के साथ सीजन का अंत करना चाहेंगी दोनों टीमें

मुंबई। मुंबई इंडियंस (एमआई) शुक्रवार को आईपीएल 2024 के 67वें मैच में लखनऊ सुपर जाइंट्स (एलएसजी) की मेजबानी करेगी। एमआई पहले ही प्लेऑफ की रेस से बाहर हो चुकी है। वहीं, लखनऊ की उम्मीदें न के बराबर हैं।

मुंबई अंक तालिका में सबसे नीचे है जबकि लखनऊ 13 मैचों में 12 अंकों के साथ सातवें स्थान पर है।

यह मुकाबला मुंबई के लिए सम्मान की लड़ाई है क्योंकि वह पहले ही प्लेऑफ की दौर से बाहर हो चुकी है। वहीं, लखनऊ के लिए अभी भी थोड़ी उम्मीद बाकी है, जिसमें उसे आखिरी मैच में जीत के साथ-साथ अन्य टीमों के नतीजों पर निर्भर रहना होगा।

मुंबई और लखनऊ के बीच अब तक पांच मैच खेले गए हैं। इनमें से चार में लखनऊ और महज एक में मुंबई को जीत मिली है।

संभावित प्लेइंग 11 एलएसजी: केएल राहुल (कप्तान और विकेटकीपर), क्विंटन डी कॉक, मार्कस स्टोइनिस, क्रुणाल पांड्या, निकोलस पूरन, दीपक हुड्डा, युद्धवीर सिंह, अरशद खान, रवि बिश्नोई, नवीन-उल-हक, मोहसिन खान।

एमआई: हार्दिक पांड्या (कप्तान), ईशान किशन (विकेटकीपर), सूर्यकुमार यादव, तिलक वर्मा, नेहल वाधेरा, टिम डेविड, नमर धीर, जेराल्ड कूट्जी, पीयूष चावला, नुवान थुषारा और जसप्रीत बुमराह।

हम फिलहाल सेमीकंडक्टर यूनिट पर कुछ कहने की स्थिति में नहीं हैं : जोहो सीईओ

नई दिल्ली

क्लाउड सॉफ्टवेयर कंपनी जोहो के संस्थापक और सीईओ श्रीधर वेम्बू ने शुक्रवार को बताया कि उनकी कंपनी सेमीकंडक्टर क्षेत्र में निवेश को लेकर फिलहाल किसी प्रकार का कोई ऐलान नहीं करने जा रही है।

बता दें कि हाल ही में कुछ रिपोर्ट्स में दावा किया गया था कि दिग्गज सॉफ्टवेयर कंपनी जोहो चिप मैन्युफैक्चरिंग और डिजाइन प्लांट स्थापित करने के लिए बड़ा निवेश करने जा रही है। इन रिपोर्ट्स पर जोहो सीईओ ने कहा, हम फिलहाल किसी प्रकार का कोई ऐलान करने की स्थिति में नहीं हैं। वेम्बू ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट करते हुए लिखा कि ये टेक्नोलॉजी हमारे देश के लिए काफी बड़ी है। कंपनियों को आगे आना होगा और इसमें निवेश करना होगा। आगे लिखा, यह सही समय है और सरकार भी काफी सहयोग कर रही है। गुरुवार को सूत्रों ने बताया था कि क्लाउड सॉफ्टवेयर कंपनी देश में चिप डिजाइन और मैन्युफैक्चरिंग की सुविधा लगाने पर पीएलआई के तहत मिलने वाले प्रोत्साहन की मांग कर रही है। जोहो के संस्थापक ने इस वर्ष मार्च में ऐलान किया था कि वे तमिलनाडु के तेनकासी जिले में एक आधुनिक चिप डिजाइन सुविधा लगाएंगे। वहीं, सोशल मीडिया पर पोस्ट में उन्होंने बताया था कि हमारे देश को इंडस्ट्रियल रिसर्च और डेवलपमेंट में निवेश की जरूरत है और हमें शैक्षिक संस्थाओं के साथ मिलकर पेचीदा टेक्नोलॉजी पर काम करना चाहिए। आगे कहा, मेरा पर्सनल मिशन है कि रिसर्च और डेवलपमेंट के कार्य को ग्रामीण विकास के साथ जोड़ा जाए। लेकिन मैं फिलहाल इससे ज्यादा कुछ नहीं कह सकता। मौजूदा इंडस्ट्री डेटा के मुताबिक, भारत की मौजूदा इलेक्ट्रॉनिक मैन्युफैक्चरिंग करीब 103 अरब डॉलर की है और इसमें करीब 26 से 31 अरब डॉलर के सेमीकंडक्टर चिप की जरूरत होती है। इस साल मार्च में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 1.25 लाख करोड़ रुपये के सेमीकंडक्टर प्लांट की आधारशिला रखी थी।

आईपीएल 2024: बारिश के कारण मैच रद्द होने के बाद हैदराबाद ने प्लेऑफ के लिए किया क्वालीफाई

हैदराबाद

यहां के राजीव गांधी अंतर्राष्ट्रीय स्टेडियम में गुरुवार को गुजरात टाइटंस के खिलाफ आईपीएल 2024 का मुकाबला बारिश के कारण रद्द हो गया। अब पैट कमिंस की अगुवाई वाली सनराइजर्स हैदराबाद कोलकाता नाइट राइडर्स और राजस्थान रॉयल्स के बाद प्लेऑफ में जगह पक्की करने वाली तीसरी टीम बन गई है।

एक भी गेंद फेंके बिना मैच रद्द हो जाने के कारण सनराइजर्स हैदराबाद और गुजरात टाइटंस, दोनों ने अब एक-एक अंक साझा किया। सनराइजर्स हैदराबाद के अब 15 अंक हो गए हैं, इसका मतलब है कि वे अब प्लेऑफ के लिए क्वालीफाई कर चुके हैं। अब उन्हें रविवार को पंजाब किंग्स को हराना होगा और उम्मीद करनी होगी कि शीर्ष दो में जगह बनाने के लिए राजस्थान रॉयल्स कोलकाता नाइट राइडर्स से हार जाए।

सनराइजर्स हैदराबाद के प्लेऑफ में पहुंचने का मतलब है कि दिल्ली कैपिटल्स और लखनऊ सुपर जाइंट्स प्लेऑफ की दौड़ से बाहर हो जाएंगे। इसका मतलब यह भी है कि आखिरी प्लेऑफ का स्थान शनिवार को बेंगलुरु के एम. चिन्नास्वामी स्टेडियम में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु और चेन्नई सुपर किंग्स के बीच होने वाले महत्वपूर्ण मुकाबले से तय होगा।

हैदराबाद में खेल शुरू होने से कुछ घंटे पहले शहर में बारिश शुरू हो गई। ग्रेटर हैदराबाद नगर निगम के प्रवर्तन, सतर्कता और आपदा प्रबंधन निदेशक की ओर से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट में कहा गया है : हैदराबाद शहर में आज भारी बारिश होने की उम्मीद है। आज शाम 6 बजे तक बारिश रुकी हुई है और शाम 6 बजे के बाद फिर से शुरू हो सकती है। नागरिक तदनुसार अपनी यात्रा की योजना बना सकते हैं।

मैदान के दृश्यों से पता चलता है कि खेल क्षेत्र नीले कवर के नीचे है और विभाजन क्षेत्रों पर टायर रखे गए हैं, साथ ही आउटफील्ड क्षेत्रों में पहले से ही गीले पैच बने हुए हैं, जिन्हें कवर नहीं किया गया है। मैदान पर हल्के काले बादल छाए रहने के कारण शाम 7:15 बजे तक खेल की संभावना कम हो गई।

काशी की महिलाओं को स्वावलंबी बना रहा अदाणी फाउंडेशन

वाराणसी

वाराणसी जिले के सेवापुरी ब्लॉक के पास महिलाएं मुख्य रूप से गृहिणी हैं, जिन्हें स्वावलंबी बनाना अदाणी फाउंडेशन का लक्ष्य है। अदाणी स्किल डेवलपमेंट सेंटर द्वारा कौशल विकास कार्यक्रम शुरू करने के बाद, इन महिलाओं ने पूरे जोश के साथ प्रशिक्षण में प्रवेश लिया और अगरबत्ती, पैकेजिंग, मार्केटिंग और लॉजिस्टिक्स के निर्माण के सभी पहलुओं को सीखा।

वर्तमान में काशी प्रेरणा सक्षम निर्माता कंपनी लिमिटेड विभिन्न मांगों के अनुरूप अगरबत्ती का उत्पादन करती है। यहां लगभग 300 महिलाएं हैं, परियोजना की सफलता प्रत्येक के अथक प्रयासों के कारण है। निवेश, सशक्तिकरण और महिलाओं के जीवन में परिवर्तन अदाणी फाउंडेशन का उद्देश्य है। 2024 में ज्यादा से ज्यादा महिलाओं को रोजगार योग्य बनाने का लक्ष्य लेकर अदाणी फाउंडेशन इस दिशा में अग्रणी है।

अदाणी कौशल विकास केंद्र ने इस वर्ष महिला दिवस संयुक्त राष्ट्र की 2024 थीम महिलाओं में निवेश: प्रगति में तेजी लाने को ध्यान में रखते हुए और उससे जुड़ते हुए पूरे भारत में महिलाओं के लिए रोजगार के अवसर पैदा किए हैं।

वाराणसी में अदाणी फाउंडेशन ने अपने मिशन के साथ कौशल विकास और उद्यमिता कार्यक्रम को संरेखित किया। समाज के कमजोर वर्गों के बीच, उनकी जाति, पंथ, रंग की परवाह किए बिना उनको सामाजिक और आर्थिक रूप से सक्षम बनाने के प्रयास के साथ ग्रुप की फिलोसोफी है अच्छाई के साथ विकास, जिससे लोगों के जीवन में एक सकारात्मक परिवर्तन आए।

वंचित वर्ग के लोगों के लिए फाउंडेशन ने अथक प्रयास किए हैं। चार विशेष व्यापारों में हर तीन महीने पर महिलाओं का कौशल विकास अर्थात्, सिलाई, जूते बनाना, स्वेटर बनाना, धूप और धूपबत्ती बनाने के अदाणी स्किल की विशेष टीम द्वारा 3 महीने के लिए संबंधित व्यापार मे महिलाओं को प्रशिक्षण दिया जा रहा जो महिलाओं को स्वावलंबी तो बना ही रहा, नारी सशक्तीकरण को भी बढ़ावा दे रहा है।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन खुशियां लेकर आने वाला है। पहले शुरू किए हुए काम का आज सकारात्मक परिणाम मिलेगा। आज अपना धैर्य बनाये रखें और समय के साथ चलें। अपने जज़्बात काबू में रखें फायदा होगा।

वृष : आज का दिन ठीक-ठाक रहेगा। इस राशि के कारोबारी अपनी प्लानिंग गुप्त रखेंगे तो सफलता जरूर हासिल होंगी। आज आपके सोचे हुए काम पूरे हो जायेंगे। किसी काम में निवेश करने से पहले अच्छी तरह से जांच-पड़ताल कर लें।

मिथुन : आज किस्मत आपका पूरा साथ देगा। लवमेट आज कुछ ऐसा काम करेंगे, जिसे देखकर आपका मन प्रसन्न हो जाएगा। कारोबार में आज कुछ ऐसी बाते सामने आएंगी जो भविष्य में फायदेमंद रहेगी।

कर्क : आज का दिन अनुकूल रहने वाला है। कई उलझे सवालों के जवाब आज आपको मिल जाएगा, कन्फ्यूजन की स्थिति खत्म होगी। किसी काम से आज आपको बड़ा फायदा होने वाला है, साथ ही अधूरा काम पूरा हो जाएगा।

सिंह : आज का दिन शानदार रहेगा। इस राशि के लोग आज समझदारी से काम करेंगे तो आपको जरूर फायदा होने वाला है। बैंकिंग सेक्टर से जुड़े लोगों के लिए दिन अच्छा है। पदोन्नती का अवसर मिलने के आसार बन रहे हैं।

कन्या : आज आपका दिन अच्छा रहेगा। अगर आज कहीं यात्रा पर जा रहे हैं तो फायदा होने वाला है। आज आपको अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा। अगर आप यात्रा कर रहें हैं तो सभी ज़रूरी दस्तावेज़ साथ रखना न भूलें।

तुला : आज का दिन नई सौगात लेकर आयेगा। कारोबार में वृद्धि के लिए आज का दिन शुभ है। पहले से बनी योजनाओं को लागू करना आज ठीक रहेगा। आस-पास के लोग आज आपसे खुश रहेंगें।

वृश्चिक: आज आपका मन अध्यात्म में अधिक लगा रहेगा। आज आप में प्रेरणा अधिक रहेगी। नौकरीपेशा वालों आज आपका प्रमोशन हो सकता है। इस राशि के विवाहित आज समारोह में जायेंगें।

धनु: आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। आज आपकी सेहत पहले से बेहतर होगी। कॉलेज में दोस्तों के साथ हंसी-मजाक होगा। आज खुद को व्यर्थ के कामों से दूर रखें, वरना आपका अधिक समय फीजूल के कामों में निकल जाएगा।

मकर : आज का दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज व्यापारियों के लिए दिन शुभ हैं। धनलाभ होने के आसार नजर आ रहे हैं। साझेदारी करना आज आपके लिए फायदेमंद रहेगा। जमीन से जुड़ा कोई बड़ा मामला सुलझ जाएगा।

कुंभ: आज का दिन नया बदलाव लाने वाला है। प्रॉपर्टी डीलर के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा। अचानक धन लाभ होगा, जिससे आपका आर्थिक पक्ष मजबूत बनेगा। सेहत सम्बन्धी समस्याओं से आज आपको छुटकारा मिलेगा।

मीन: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आपके काम में आत्मविश्वास की झलक दिखाई देगी। आज आप दूसरों को अपनी बातों से प्रभावित कर लेंगे। कोई रूका हुआ काम अपनों की मदद से पूरा हो जाएगा।

धमाकेदार होगा जूनियर एनटीआर की फिल्म देवारा का पहला गाना फियर सॉन्ग, 19 मई को होगा रिलीज!

साउथ सुपरस्टार जूनियर एनटीआर का बर्थडे आ रहा है. इधर, जूनियर एनटीआर के फैंस के बीच एक्साइटमेंट की लहर बढ़ती जा रही है. जूनियर एनटीआर का बर्थडे आगामी 20 मई को है और इससे पहले आरआरआर स्टार अपने फैंस को बड़ा तोहफा देने जा रहे हैं. दरअसल, एनटीआर की मोस्ट अवेटेड फिल्म देवरा पार्ट 1 का पहला गाना रिलीज होने जा रहा है. एक्टर के बर्थडे से पहले फैंस को यह तोहफा मिलने जा रहा है. आइए जानते हैं कब रिलीज हो रहा है एक्टर की फिल्म देवरा पार्ट का पहला गाना.

देवरा पार्ट 1 में जूनियर एनटीआर, जाह्नवी कपूर और सैफ अली खान लीड रोल में नजर आने वाले हैं. फिल्म का निर्देशन कोराताला ने किया है. फिल्म देवरा पार्ट 1 को लेकर एनटीआर के फैंस के बीच जबरदस्त क्रेज है, क्योंकि साल 2022 में रिलीज हुई फिल्म आरआरआर के बाद एक्टर को किसी भी फिल्म में नहीं देखा गया है. एनटीआर अब देवरा पार्ट 1 से अपने फैंस के बीच थिएटर्स में उतर रहे हैं.

जूनियर एनटीआर आगामी 20 मई को 41 साल के होने जा रहे हैं. इससे पहले 19 मई के देवरा पार्ट 1 के मेकर्स फिल्म का पहला गाना फियर रिलीज करने जा रहे हैं. इसे साउथ फिल्म इंडस्ट्री के पॉपुलर म्यूजिक डायरेक्टर अनिरुद्ध रविचंदर ने कंपोज किया है.

पुष्पा 2 से अनसूया भारद्वाज का फस्ट लुक पोस्टर रिलीज, मेकर्स ने बर्थडे पर दिया बड़ा तोहफा

साउथ सुपरस्टार अल्लू अर्जुन स्टारर मोस्ट अवेटेड फिल्म पुष्पा 2 द रूल का इंतजार फैंस को बेसब्री से हैं. फिल्म का हाल ही में पहला गाना पुष्पा-पुष्पा रिलीज हुआ था. इस गाने पर धड़ल्ले से रील बन रही है और अब फिल्म से एक्ट्रेस का अनसूया भारद्वाज का फर्स्ट लुक सामने आ गया है. दरअसल, अनसूया के बर्थडे पर उनका फर्स्ट लुक सामने आया है. पुष्पा के मेकर्स मैत्री मूवी मेकर्स ने एक्ट्रेस को जन्मदिन भी विश किया है.

फिल्म के पहले पार्ट में धांसू रोल करने वालीं अनसूया अपना 39वां बर्थडे मना रही हैं. वहीं, एक्ट्रेस के लिए इस खास मौके पर पुष्पा के मेकर्स मैत्री मूवी ने अपने एक्स हैंडल पर एक्ट्रेस का फिल्म से धांसू लुक शेयर किया है. सोशल मीडिया पर अनसूया का फर्स्ट लुक तेजी से वायरल हो रहा है.

फिट रहने के लिए रोजाना करें मिनी वॉक

हर दिन वॉक करना सेहतमंद रहने का सबसे खास तरीका है. फिट रहने के लिए काफी अच्छी एक्सरसाइज मानी जाती है. हालांकि, आजकल दिनचर्या और शेड्यूल इस तरह का हो गया है कि लोगों के पास टहलने तक का समय नहीं है. ऐसे लोग मिनी वॉक कर खुद को फिट रख सकते हैं. हर दिन 2 मिनट से 5-10 मिनट का वॉक कर बेनिफिट्स पा सकते हैं. मिनी वॉक से वजन तो तेजी से कम होता है, दिल की सेहत भी बेहतर बनी रहती है. इससे डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल जैसी खतरनाक बीमारियों का रिस्क भी कम होता है. आइए जानते हैं इसके फायदे...

कब-कब मिनी वॉक करना चाहिए- ऐसे लोग जिनके पास समय कम है और दिनभर बिजी रहते हैं. वे मिनी वॉक के लिए 5-10 मिनट आसानी से निकाल सकते हैं. सुबह के वक्त 10 मिनट की तेज वॉक कर सकते हैं. आप चाहें तो ऑफिस के अंदर भी इसे कर सकते हैं. ब्रेकफास्ट के बाद एक राउंड भी लगा सकते हैं. अगर घर पर फोन से बात कर रहे हैं और लंबी बातचीत चले तो वॉक कर सकते हैं.

दफ्तर में लगाएं राउंड- दफ्तर में हर 1 घंटे में 5 मिनट के लिए वॉक ब्रेक लेना फायदेमंद हो सकता है. दिन के खाना खाने के बाद 5 मिनट का मिनी वॉक भी फायदेमंद हो सकता है. दोपहर-रात में खाने के बाद जरूर टहलने जाएं. इससे काफी बेनिफिट्स मिल सकते हैं.

मिनी वॉक कितनी देर करें- दिन में मिनी वॉक की शुरुआत में 10 मिनट तक टहल सकते हैं. मिनी वॉक के जरिए हफ्ते में कम से कम 150 मिनट जरूर टहलें. अगर इसे हर हफ्ते 10 मिनट भी बढ़ाएं तो तो गजब के फायदे मिल सकते हैं. इसके बाद ब्रिस्क वॉक कर सकते हैं. मतलब अपनी वॉक को तेज कर सेहतमंद बन सकते हैं.

शुरुआत करने के पाँच आसान तरीके:-

* छोटी शुरुआत करें. प्रतिदिन 5 से 10 मिनट पैदल चलने की दिनचर्या बनाएँ, उदाहरण के लिए, अपने आने जाने के दौरान ट्रेन या बस से एक स्टॉप पहले उतर जाएं और छोटी वॉक करें.

* धीरे-धीरे अपना वाकिंग टाइम बढ़ाएं. हर हफ़्ते एक या दो मिनट और जोड़ते जाएं जब तक कि आप आराम से हफ़्ते में 150 मिनट तक चलने में सक्षम न हो जाएं.

* लंबे समय तक ऑफिस में बैठे रहने के बीच कैंटीन जाने या फिर चाय पीने के बहाने उठे और कुछ खाते हुए भी वॉक करें. ऐसा करने से हाथ पैरों का मूवमेंट होता रहेगा और छोटी सी वॉक भी हो जाएगी.

शब्द सामर्थ्य- 60

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

1		2	■	3		4	■	5
	■		■		■	6		
■	7				■		■	
8		■	■		■	9	10	
	■	■	■	11	12	■		■
13			14	■	15			■
	■	■	16	17		■	18	19
■	20	■	■		■	21	■	
22					■	23		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 059 का हल

चु	स्त	■	मु	■	सं	स्था	न	■
ग	■	म	र्दा	न	गी	■	त	म
ली	प	ना	■	■	त	न	■	■
■	ना	ना	■	■	■	■	ज	■
मा	ह	■	रा	■	सा	ज	न	■
न	■	स	ह	दे	व	■	म	द
व	■	म	■	व	न	ज	■	ल
ता	क	त	व	र	■	मी	■	द
■	ल	ल	क	■	क	र	त	ल

सू-दोकू- 60

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

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 059 का हल

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