संपादकीय

मौद्रिक नीति यथावत

भारतीय रिजर्व बैंक ने लगातार आठवीं बार ब्याज दरों में कोई बदलाव नहीं किया है यानी केंद्रीय बैंक ने ब्याज दरों को 6.5 फीसद पर बनाए रखा है।

रिजर्व बैंक ने आखिरी बार 4 फरवरी, 2023 को दर 0.25 फीसद बढ़ाकर 6.5 फीसद की थी। सात जून को आरबीआई के गर्वनर शक्तिकांत दास ने मौद्रिक नीति समिति (एमपीसी) की तीन दिनी बैठक में लिए गए इस बाबत निर्णय की जानकारी देते हुए ब्याज दरों के यथावत रहने की घोषणा की यानी मकान, वाहन और अन्य कर्ज महंगे नहीं होंगे।

समिति के छह में से चार सदस्यों ने ब्याज दरों को यथावत बनाए रखने जबकि दो सदस्यों ने इससे अलग राय जताई थी। दरअसल, आर्थिक वृद्धि दर मजबूत बनी हुई है जबकि मुख्य मुद्रास्फीति में नरमी से खुदरा महंगाई में लगातार कमी आ रही है। ईंधन की महंगाई दर में भी कमी जारी है।

इसलिए केंद्रीय बैंक के लिए ब्याज दरों को यथावत बनाए रखने में आसानी रही। लेकिन महंगाई की दर के अपेक्षित से ज्यादा बने रहना सरकार के लिए चिंता का सबब अवश्य है और वह महंगाई चार फीसद के मानक स्तर पर लाने के लिए बराबर सतर्कता बरत रही है।

उसकी चुनौती इस मोर्चे पर कड़ी है क्योंकि राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (एनएसओ) के मुताबिक 2023-24 में महंगाई 4.83 फीसद दर्ज की गई जो अपेक्षित स्तर से ऊंची है। इसके निकट भविष्य में नीचे आने की उम्मीद भी नहीं है। अलबत्ता, वर्ष के ज्यादातर समय इसके 4.5 फीसद के आसपास बने रहने का आकलन है।

अर्थव्यवस्था की मौजूदा स्थिति में मुद्रास्फीति और आर्थिक वृद्धि की गति के मद्देनजर रिजर्व बैंक पहले ही पूर्वानुमान लगा चुका था कि मुद्रास्फीति 4.5 फीसद के आसपास रहेगी। बाजार का भी यही आकलन था। इस बीच, केंद्र में गठबंधन सरकार शपथ ले चुकी है।

भले ही सरकार के रुख को लेकर अनिश्चितता है लेकिन इतना तय है कि सरकार का रुख लचीला रहेगा। वह कुछ डेफिसिट के साथ भी काम चलाना चाहेगी बशर्ते आम जन को सहूलियत मिले। मानसून निकट है, और अच्छा मानसून रहने के अनुमान से भी मौद्रिक मैकेनिज्म से दामों को काबू में रखने का उपाय कारगर माना जाएगा।

यही कारण है कि रिजर्व बैंक ने मौद्रिक नीति को यथावत रखने के साथ ही मुद्रास्फीति में कमी लाने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता जताई है।

अलबत्ता, केंद्रीय बैंक निकट भविष्य में खाद्य मुद्रास्फीति में किसी भी बढ़ोतरी के जोखिम पर बराबर नजर रखेगा ताकि मुद्रास्फीति चार फीसद के स्तर पर लौटे।

सबसे तेजी से बढ़ने वाली अर्थव्यवस्था बना रहेगा भारत, 3 साल में जीडीपी में 6.7 प्रतिशत की होगी वृद्धि: वर्ल्ड बैंक

नई दिल्ली

वर्ल्ड बैंक की ओर से कहा गया है कि भारत अगले तीन साल में 6.7 प्रतिशत की विकास दर से आगे बढ़ेगा। मजबूत घरेलू मांग, निवेश में उछाल और सर्विसेज सेक्टर में अच्छी गतिविधि के चलते भारत दुनिया में सबसे तेजी से बढ़ने वाली अर्थव्यवस्था बना रहेगा।

ग्लोबल इकोनोमिक प्रोस्पेक्ट्स रिपोर्ट में वर्ल्ड बैंक ने वित्त वर्ष 2025 में भारत के लिए अपने विकास पूर्वानुमान को 6.6 प्रतिशत पर बरकरार रखा है।

इसने कहा कि भारत दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में सबसे तेजी से बढ़ने वाला देश बना रहेगा, हालांकि इसके विस्तार की गति थोड़ी धीमी हो सकती है।

वर्ल्ड बैंक ने कहा, वित्त वर्ष 2023-24 में अच्छी विकास दर के बाद, वित्त वर्ष 2024-25 से अगले तीन वित्तीय वर्षों के लिए औसतन 6.7 प्रतिशत की वृद्धि का अनुमान है। वित्त वर्ष 2026 और वित्त वर्ष 2027 के लिए वर्ल्ड बैंक ने भारत की अर्थव्यवस्था के क्रमश: 6.7 प्रतिशत और 6.8 प्रतिशत की दर से बढ़ने का अनुमान लगाया है।

वर्ल्ड बैंक की रिपोर्ट में कहा गया है, कृषि उत्पादन में सुधार और मुद्रास्फीति में गिरावट से निजी खपत वृद्धि को लाभ मिल सकता है। चालू व्यय को कम करने के सरकार के लक्ष्य के अनुरूप सरकारी खपत में थोड़ी धीमी हो सकती है।

इससे पहले अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) ने 2024-25 के लिए भारत के विकास पूर्वानुमान को 6.5 प्रतिशत से बढ़ाकर 6.8 प्रतिशत कर दिया था।

आरबीआई ने पिछले हफ्ते चालू वित्त वर्ष के लिए भारत के जीडीपी विकास पूर्वानुमान को 7 प्रतिशत से बढ़ाकर 7.2 प्रतिशत कर दिया।

आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास ने कहा कि 2024-25 की पहली तिमाही में जीडीपी वृद्धि 7.3 प्रतिशत, दूसरी तिमाही में 7.2 प्रतिशत, तीसरी तिमाही में 7.3 प्रतिशत और अंतिम तिमाही में 7.2 प्रतिशत रहने की संभावना है।

भारतीय अर्थव्यवस्था ने जनवरी-मार्च तिमाही में 7.8 प्रतिशत की मजबूत जीडीपी वृद्धि दर्ज की है, जबकि पूरे साल 2023-24 के लिए विकास दर 8.2 प्रतिशत है। यह वित्त वर्ष 2022-23 में 7 प्रतिशत थी।

निर्मला सीतारमण ने वित्त मंत्रालय का कार्यभार संभाला

नईदिल्ली

निर्मला सीतारमण ने लगातार दूसरे कार्यकाल के लिए वित्त मंत्रालय का कार्यभार बुधवार को संभाल लिया। वह जल्द ही वित्त वर्ष 2025 के लिए अंतिम बजट पेश करेंगी जो प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी नीत तीसरी सरकार की प्राथमिकता तथा विकसित भारत की दिशा तय करेगा। नॉर्थ ब्लॉक स्थित कार्यालय में वित्त सचिव टी. वी. सोमनाथन और अन्य शीर्ष अधिकारियों ने सीतारमण का स्वागत किया।

वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी भी इस दौरान मौजूद थे। चौधरी ने मंगलवार की शाम को पदभार ग्रहण किया। आधिकारिक बयान के अनुसार, कार्यभार संभालने के बाद वित्त एवं कॉरपोरेट मामलों के मंत्री को विभिन्न विभागों के सचिवों द्वारा मौजूदा नीतिगत मुद्दों की जानकारी दी गई। सीतारमण ने कहा कि सरकार अपने नागरिकों के ''जीवन की सुगमता'' सुनिश्चित करने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है और इस संबंध में आगे भी कदम उठाती रहेगी। उन्होंने कहा कि 2014 से किए गए सुधार जारी रहेंगे, जिससे भारत व्यापक आर्थिक स्थिरता तथा वृद्धि हासिल करेगा।

उन्होंने वैश्विक चुनौतियों के बीच हाल के वर्षों में भारत की सराहनीय वृद्धि गाथा को रेखांकित किया और कहा कि आने वाले वर्षों के लिए आर्थिक दृष्टिकोण आशावादी है। उन्होंने विभागों से राजग सरकार के विकास एजेंडे को नए जोश के साथ आगे बढ़ाने तथा प्रधानमंत्री के 'विकसित भारत' के सपने को साकार करने के लिए उत्तरदायी नीति निर्माण सुनिश्चित करने का आग्रह किया। सीतारमण ने कहा कि सरकार ' सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास' में विश्वास रखती है।

वेवर्क के दिवालियापन से बाहर निकलने के बाद कंपनी के सीईओ डेविड टॉली ने दिया इस्तीफा

नईदिल्ली

वेवर्क के दिवालियापन से उभरने के बाद कंपनी के सीईओ डेविड टॉली ने इस्तीफा दे दिया। यह कंपनी की पुनर्गठन प्रक्रिया के अंत का प्रतीक है जिसके कारण कंपनी को कई स्थानों पर बंद करना पड़ा था। कंपनी ने कमर्शियल रियल एस्टेट इंडस्ट्री के दिग्गज जॉन सैंटोरा को अपना नया प्रमुख नियुक्त किया। उन्होंने हाल ही में ग्लोबल रियल एस्टेट सेवा फर्म कुशमैन एंड वेकफील्ड में ट्राई-स्टेट चेयरमैन के रूप में कार्य किया। कभी अमेरिका का सबसे मूल्यवान स्टार्टअप रहा वेवर्क तेजी से विस्तार करता गया, लेकिन महंगे लीज़ और कोरोना महामारी के कारण मांग में तेज गिरावट के कारण भारी नुकसान उठाना पड़ा। इसके बाद नवंबर 2023 में कंपनी ने दिवालियापन संरक्षण के लिए आवेदन किया। वेवर्क को पिछले महीने के अंत में एक अमेरिकी दिवालियापन न्यायाधीश से पुनर्गठन योजना की मंजूरी मिली, जिससे इसे 4 बिलियन डॉलर का कर्ज खत्म करने और अपनी इक्विटी को ऋणदाताओं और रियल एस्टेट टेक्नोलॉजी कंपनी यार्डी सिस्टम्स के समूह को सौंपने की अनुमति मिली।

ओला इलेक्ट्रिक के आईपीओ को मिली मंजूरी, 7,250 करोड़ रुपए जुटाने की योजना

नईदिल्ली

भवीश अग्रवाल की इलेक्ट्रिक वाहन स्टार्टअप ओला इलेक्ट्रिक को 7,250 करोड़ रुपये के आरंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) के लिए बाजार नियामक भारतीय प्रतिभूति एवं विनिमय बोर्ड (सेबी) से मंजूरी मिल गई है। इस मामले से अवगत सूत्रों ने यह जानकारी दी। ओला इलेक्ट्रिक आईपीओ लाने वाली देश की पहली इलेक्ट्रिक वाहन कंपनी होगी।

सूत्रों ने कहा कि सेबी से मंजूरी मिलने और बाजार में तेजी को देखते हुए कंपनी एक महीने के भीतर अपना आईपीओ ला सकती है।

मगर स्वतंत्र रूप से इसकी पुष्टि नहीं हो पाई है। इस मुद्दे पर जानकारी के लिए बार-बार कोशिश करने के बावजूद कंपनी से संपर्क नहीं हो सका। इस आईपीओ के तहत 5,500 करोड़ रुपये तक के ताजा शेयर जारी किए जाएंगे। इसके अलावा इसमें ऑफर फॉर सेल (ओएफएस) के तहत करीब 1,750 करोड़ रुपये मूल्य के 9.5 करोड़ से अधिक शेयर शामिल होंगे।

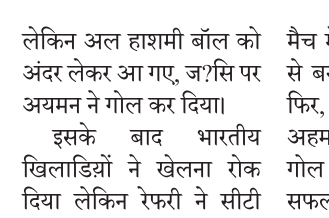
ओला के संस्थापक और मुख्य कार्याधिकारी भवीश अग्रवाल आईपीओ के तहत करीब 4.74 करोड़ शेयर यानी करीब 3.48 फीसदी हिस्सेदारी बेचेंगे।

आईपीओ के जरिये अपनी हिस्सेदारी बेचने वाले अन्य शेयरधारकों में इंडस ट्रस्ट, अल्पाइन अपॉर्चुनिटी फंड, डीआईजी इन्वेस्टमेंट, इंटरनेट फंड 3 (टाइगर ग्लोबल), मैकरिची इन्वेस्टमेंट्स, मैट्रिक्स पार्टनर्स, सॉफ्टबैंक विजन फंड, अल्फा वेव वेंचर्स और टेकने प्राइवेट वेंचर्स शामिल हैं।

ओला इलेक्ट्रिक का आईपीओ कुछ कारणों से अनोखा है। पिछले कई दशकों में यह पहला अवसर होगा जब कोई दोपहिया वाहन बनाने वाली कंपनी अपने आईपीओ के साथ पूंजी बाजार में दस्तक देगी। इसके अलावा अग्रवाल पहली बार किसी कंपनी को सूचीबद्ध कराने जा रहे हैं। कंपनी 7 से 8 अरब डॉलर के मूल्यांकन का लक्ष्य रख रही है।

फीफा विश्व कप क्वालीफायर में भारत के साथ हुई बेईमानी

दोहा



फीफा विश्व कप क्वालीफायर में खराब रेफरिंग के कारण भारतीय फुटबॉल टीम को कतर से 1-2 से हार झेलनी पड़ी। एक बार फिर भारत फीफा विश्व कप के मंच पर इतिहास रचने से चूक गया। मैच के बाद भारत के मुख्य कोच इगोर स्टिमक ने टीम के साथ हुई बेईमानी पर आवाज उठाई है।

भारतीय पुरुष फुटबॉल टीम के मुख्य कोच इगोर स्टिमक ने फीफा विश्व कप क्वालीफायर राउंड 2 मैच में कतर के विवादास्पद बराबरी के गोल को अपनी टीम के साथ अन्याय करार दिया।

भारत का फीफा विश्व कप क्वालीफायर के तीसरे दौर में क्वालीफाई करने का सपना एशियाई चैम्पियन कतर से विवादास्पद तरीके से 2-1 से हारने के बाद टूट गया।

यह पूरा मामला मैच के 73वें मिनट में हुआ। भारतीय गोलकीपर गुरप्रीत ने कतर के खिलाड़ी युसूफ अयमन का एक हेडर रोका। इसके बाद गेंद गोल पोस्ट के पास लाइन के पार चली गई लेकिन अल हाशमी बॉल को अंदर लेकर आ गए, ज?सि पर अयमन ने गोल कर दिया।

इसके बाद भारतीय खिलाड़ियों ने खेलना रोक दिया लेकिन रेफरी ने सीटी नहीं बजाई और कतर के खाते में गोल दे दिया। रिप्ले में साफ दिख रहा था कि फुटबॉल लाइन को क्रॉस कर चुकी है, यानी यहां पर खेल रुक जाना चाहिए था।

इस गलत फैसले के कारण भारत का ध्यान भटक गया और उसने अपनी लय खो दी। मैच में शुरुआत में आगे चल रही भारत 1-1 से बराबरी के बाद संघर्ष करता नजर आया। फिर, एशियाई चैम्पियन कतर ने 85वें मिनट में अहमद अल रावी की बदौलत अपना दूसरा गोल कर दिया और मैच अपने नाम करने में सफल रहा।

मैच के बाद भारतीय टीम के मुख्य कोच स्टिमक ने कहा, इस मुकाबले में मेरे खिलाड़ियों के साथ अन्याय हुआ है। हम इस मैच को जीतने और तीसरे दौर के लिए क्वालीफाई करने के बहुत करीब थे, लेकिन एक गलत फैसले के कारण ऐसा नहीं हुआ।

बारिश की भेंट चढ़ा नेपाल और श्रीलंका का मैच

लॉडरहिल

नेपाल और श्रीलंका के बीच टी20 विश्व कप ग्रुप डी का मैच फ्लोरिडा में खराब मौसम के कारण रद्द कर दिया गया। बारिश की वजह से मैच का टॉस भी नहीं हो सका। इसके बाद दोनों टीमों को 1-1 अंक मिला।

अंक मिलने से दोनों ही टीमों का विश्व कप 2024 में खाता खुल गया है लेकिन श्रीलंका को इससे बड़ा झटका लगा है, क्योंकि इस मुकाबले को जीतकर 2 अंक हासिल करना उसके लिए बेहद जरूरी था। मैच के रद्द होने के कारण ग्रुप-डी के समीकरण में भी सस्पेंस बढ़ गया है।

इस ग्रुप में उसके अलावा दक्षिण अफ्रीका, बांग्लादेश, नीदरलैंड और नेपाल की टीम शामिल है।

आईसीसी की रिपोर्ट के अनुसार, टूर्नामेंट अधिकारियों ने फ्लोरिडा के लॉडरहिल में भारी बारिश और बाढ़ की चेतावनी के बाद यह निर्णय लिया, जहां आईसीसी पुरुष टी20 विश्व कप में उनका पहला मैच होना था।

मैच रद्द होने के कारण, श्रीलंका की सुपर आठ चरण में आगे बढ़ने की उम्मीद लगभग खत्म हो चुकी हैं, जबकि नेपाल के क्वालीफिकेशन की संभावना भी कम हैं। फिलहाल टूर्नामेंट में दोनों टीमें अभी भी अपनी पहली जीत की तलाश में हैं।

वर्तमान में ग्रुप डी में शीर्ष पर चल रहे दक्षिण अफ्रीका ने सुपर आठ में जगह पक्की कर ली है। तीन मैच खेलने के बाद से श्रीलंका के पास केवल एक अंक है, ऐसे में उनका सुपर-8 में पहुंचना आसान नहीं होने वाला।

श्रीलंका अपने अंतिम ग्रुप मैच में 17 जून को नीदरलैंड से भिड़ेगी। जबकि नेपाल को 15 जून को दक्षिण अफ्रीका का सामना करेगा। दोनों टीमों के लिए यह मुकाबला महत्वपूर्ण है और यहां हारने का मतलब टूर्नामेंट में उनका सफर खत्म होना है।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। आज आपको अपने खर्चे पर नियंत्रण रखना चाहिए। किसी भी फैसले में जल्दबाजी करने से आपको बचना चाहिए। बच्चे आपसे अपनी कोई बात शेयर कर सकते है।

वृष- आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। आज आप परिवार वालों के साथ टाईम स्पेंड करेंगे। घर का वातावरण खुशनुमा बना रहेगा। इस राशि के स्टूडेंट्स को ज्यादा मेहनत करने की जरूरत है। आज आपकी आर्थिक स्थिति अच्छी बनी रहेगी।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए शानदार रहेगा। आज आप कार्यस्थल पर कुछ बदलाव कर सकते हैं, इससे आपको फायदा होगा। आज आपका रुझान आध्यात्म की तरफ हो सकता है। परिवार में सब कुछ अच्छा बना रहेगा।

कर्क- आज का दिन आपके लिए उमंग से भरा रहेगा। आज आपका कोई नजदीकी मित्र आपसे मिलने आ सकता है। आप उनसे अपनी कोई निजी बातें शेयर कर सकते हैं। इससे आपके मन की उलझन थोड़ी कम होगी।

सिंह- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहेगा। आज आप जो भी काम हाथ में लेंगे, वो पूरा हो जाएगा... साथ ही अन्य कामों की गति बनी रहेगी। आप खुद को रिलेक्स फील करेंगे। इस राशि के जो लोग अविवाहित हैं, उनके विवाह की बात फाइनल हो जाएगी।

कन्या- आज का दिन आपके लिए लाभदायक रहेगा। आज लोग आपकी बातों पर पूरा ध्यान देंगे, यात्रा की योजना बन सकती है। पैसों की कुछ उलझी हुई स्थितियों का समाधान आज निकल जाएगा। रोजमर्रा के काम पूरे हो सकते हैं।

तुला- आज का दिन बदलाव से भरा रहेगा। आज का दिन जीवन में अहम मोड़ लाएगा। आपको अपने करियर का कोई बड़ा फैसला लेना पड़ सकता है। ध्यान रहे जो भी करें, सोच-समझ कर करें।

वृश्चिक- आज का दिन जीवन में किसी नयी खुशी का संकेत लायेगा। आपका जीवनसाथी आपको कोई बड़ी खुशखबरी देंगे। परिवार के बाकी लोग भी काफी खुश नजर आयेंगे। रिश्तों और काम के बीच तालमेल बना रहेगा।

धनु- आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहेगा। आज ऑफिस में आपको सहकर्मियों का सहयोग मिलेगा। आपका काम समय पर पूरा होगा। आपके सकारात्मक विचार किसी व्यक्ति को प्रभावित कर सकते हैं।

मकर- आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। ऑफिस में किसी सहकर्मी से आपको मदद मिलेगी, जिससे काम करने में आसानी होगी। किसी काम में माता-पिता की सलाह फायदेमंद साबित होगी।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए बेहतर रहेगा। आज ऑफिस में आपको कोई ऐसा काम दिया जाएगा, जिसे आप आसानी से पूरा कर लेंगे। आज आपसे किसी मामले में एक्सपर्ट के तौर पर सलाह ली जा सकती है।

मीन- आज का दिन यात्रा में बीत सकता है। ये यात्रा ऑफिस के किसी काम से रिलेटिड हो सकती है। आज आप कुछ मस्ती के मूड में रहेंगे। इससे आपका मन खुश रहेगा। इस राशि के बच्चे किसी ड्राइंग कॉम्पिटिशन में भाग ले सकते हैं।

रोजाना खाली पेट कच्चा लहसुन खाने से मिल सकते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

खाने में तो लहसुन का स्वाद कई लोग पसंद करते हैं, लेकिन कच्चे लहसुन की सुगंध से ही नाक-मुंह सिकोड़ने लगते हैं।हालांकि, अगर आप रोजाना खाली पेट कच्चे लहसुन की 1-2 कली खाते हैं तो इससे फाइबर, मैंगनीज, विटामिन-सी, सेलेनियम, कैल्शियम, कॉपर, फास्फोरस, आयरन विटामिन-बी1, विटामिन-बी6 और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व मिल सकते हैं।ये पोषक तत्व कई स्वास्थ्य स्थितियों का प्राकृतिक उपचार करने समेत कई लाभ प्रदान कर सकते हैं।

हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में है सहायक

अगर आप रोजाना सुबह खाली पेट महज एक लहसुन की कली खाते हैं तो इससे शरीर में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल (हानिकारक कोलेस्ट्रॉल) के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है।साथ ही इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट में कार्डियोडिप्रेसेंट (ब्लड प्रेशर को कम करने वाला) और वैसोडिलेटर (हृदय की धमनियों में रूकावट को दूर करने वाला) प्रभाव मौजूद होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

इम्यूनिटी को मजबूती प्रदान में है कारगर

खाली पेट कच्चे लहसुन का सेवन करने से शरीर को संक्रमण और बीमारियों से सुरक्षित रखने वाली प्राकृतिक क्षमता यानी इम्यूनिटी को भी मजबूती मिल सकती है।इसका कारण है कि कच्चा लहसुन एंटी-ऑक्सीडेंट्स और सल्फर युक्त होता है और ये यौगिक मुक्त कणों से लडक़र ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में भी कारगर हो सकते हैं।यहां जानिए इम्यूनिटी को बढ़ावा देने वाले अन्य स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ।

वजन को कर सकता है नियंत्रित

कच्चे लहसुन की एक कली खाने मात्र से शरीर से अतिरिक्त चर्बी को दूर करने में मदद मिल सकती है।इसमें फाइबर के साथ-साथ एंटी-ओबेसिटी गुण मौजूद होते हैं, जो अनहेल्दी खाने की लालसा को कम करके वजन घटाने में सहयोग प्रदान कर सकता है।इसके अलावा इनका सेवन शरीर में गर्मी भी पैदा करता है, जिससे फैट बर्न करने में मदद मिलती है। साथ ही यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देने में भी प्रभावी माना जाता है।

पेट के अल्सर से बचाव करने में मददगार

पेट में एसिड का उच्च स्तर, अधिक तनाव और धूम्रपान आदि के कारण पेट में अल्सर हो सकता है।कच्चे लहसुन में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी पेट में अल्सर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।अध्ययनों के अनुसार, यह पेट की सूजन को कम करने और पेट के कई संक्रमणों को खत्म करने में सहायक है।यह शराब और दर्द निवारक के अति प्रयोग से होने वाले पेट के नुकसान को भी कम कर सकता है।

कैंसर से सुरक्षित रखने में है प्रभावी

कच्चे लहसुन में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर की स्वस्थ और सामान्य कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाए बिना माइटोकॉन्ड्रिया पर हमला करके 40 से अधिक प्रकार की कैंसर कोशिकाओं को खत्म कर सकते हैं।एंटी-ऑक्सीडेंट कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकता है और शरीर को कई तरह के कैंसर से सुरक्षित रख सकता है।इसलिए रोजाना सुबह खाली पेट लहसुन की एक कली का सेवन जरूर करें।

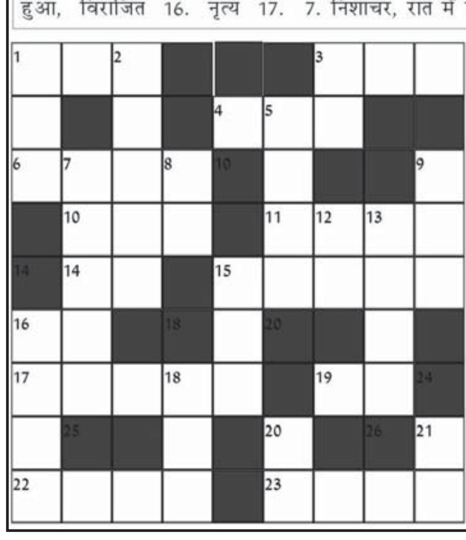
फिल्म कुड़ी हरियाणे वल दी का ट्रेलर जारी, पंजाबी और हरियाणवी भाषा में होगी रिलीज

एमी विर्क पिछले कुछ दिनों से अपनी आगामी फिल्म कुड़ी हरियाणे वल दी को लेकर चर्चा में हैं, जिसमें उनकी जोड़ी एक बार फिर सोनम बाजवा के साथ बनी है।यह फिल्म दो-दो नामों के साथ रिलीज होने जा रही है। पंजाबी में फिल्म का नाम कुड़ी हरियाणे वल दी है। फिल्म का हरियाणवी शीर्षक छोरी हरियाणे आली है।अब निर्माताओं ने फिल्म का ट्रेलर जारी कर दिया है, जो कॉमेडी से भरपूर है। फिल्म में सोनम पहली बार एक जाटनी का किरदार निभा रही हैं और पूरी फिल्म में हरियाणवी बोल रही हैं, जबकि एमी पंजाबी बोलने वाले एक देसी जट्ट का किरदार निभा रहे हैं।ऐसा पहली बार हो रहा है कि कोई पंजाबी फिल्म दो-दो नामों के साथ रिलीज होने जा रही है।फिल्म की रिलीज तारीख से पर्दा उठ चुका है। यह फिल्म 14 जून, 2024 को सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है।

शब्द सामर्थ्य- 86

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुसबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रात:, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 085 का हल

सू-दोकू- 86

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

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 र 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.085 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