संपादकीय

महंगे एक्सप्रेस-वेज ही इन्फ्रास्ट्रक्चर नहीं

सिर्फ ऊंचे टॉल टैक्स वाले महंगे एक्सप्रेस-वेज (जो आम जन की पहुंच से बाहर हों) ही इन्फ्रास्ट्रक्चर नहीं हैं। असल कसौटी यह है कि एक्सप्रेज-वेज से उतरने के बाद शहर और गांवों में ऐसे निर्माणों के कारण जिंदगी कितनी सहूलियत भरी हुई है।

लखनऊ में चारबाग स्टेशन के बाहर नौका चलते देखना कौतुक से भरा अनुभव है। वाराणसी में शहर के अंदर जगह-जगह तालाब जैसा नज़ारा बनना उससे कोई कम तजुर्बा नहीं है। ठीक ही कटाक्ष किया गया है कि वादा वाराणसी को क्योटो (जापान की स्मार्ट सिटी) बनाने का था, लेकिन उसे वेनिस (इटली का मशहूर नगर जहां शहर के अंदर मौजूद झीलों में नौकाएं चलती हैं) बना दिया गया। यह तो सिर्फ दो मिसालें हैं। जल जमाव के शिकार शहरों की सूची रोज लंबी होती जा रही है। सोमवार सुबह-सुबह खबर आई की महानगर मुंबई में रात में हुई बारिश से जगह-जगह पानी भर गया है। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में वैसा नज़ारा पैदा हुए अभी कुछ रोज ही गुजरे हैं। यानी महानगर से लेकर छोटे शहरों तक में इस मामले में समरूपता बनती जा रही है। एयरपोर्ट्स के अंदर पानी घुसना और ट्रेनों से लेकर रेलवे स्टेशनों तक पर ऊपर से रिसते पानी से झरने जैसा दृश्य बनना आम हो गया है। यह उस देश का हाल है, जहां "तेजी से विकसित होते इन्फ्रास्ट्रक्चर" की कहानियां इस तरह फैली हैं कि देशवासी अक्सर उस पर गर्व करते दिखते हैं।

ये कहानियां दूर-दूर तक फैली हैं। कुछ समय पहले मशहूर ब्रिटिश पत्रिका द इकॉनमिस्ट ने अपनी एक रिपोर्ट में इसे "माउथवाटरिंग" इन्फ्राक्टक्चर निर्माण कहा था। बहरहाल, आम भारतवासियों के मुंह में इस निर्माण को देख कर पानी भले ना आता हो, लेकिन उन्हें अपने चारों ओर भरे पानी को चीरते हुए जरूर गुजरना पड़ रहा है। तो अब जरूरी हो गया है कि इन्फ्रास्ट्रक्चर निर्माण के बारे में नई समझ बनाई जाए। सिर्फ ऊंचे टॉल टैक्स वाले एक्सप्रेस-वेज (जो आम जन की पहुंच से बाहर हों) ही इन्फ्रास्ट्रक्चर नहीं हैं। असल कसौटी यह है कि एक्सप्रेज-वेज से उतरने के बाद शहर और गांवों में ऐसे निर्माणों के कारण जिंदगी कितनी सहूलियत भरी हुई है। वैसे तो हर मौसम में इस कसौटी पर हमारी बस्तियां फेल होती हैं, लेकिन इस वर्ष की बरसात में टूटते पुलों, सडक़ों में पड़ती दरार, एयरपोर्ट और रेलवे ढांचे में घुसते पानी, आदि ने कुछ ज्यादा पोल खोल दी है।

अर्थव्यवस्था में तेजी का असर, भारत का सतत विकास लक्ष्य सूचकांक में स्कोर बढ़ा

नई दिल्ली

भारत का सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) स्कोर 2023-24 में बढक़र 71 हो गया है, जो कि 2020-21 में 66 था। एसडीजी स्कोर बढऩे की वजह गरीबी में कमी आना, पर्याप्त काम उपलब्ध होना, पर्यावरण के लिए एक्शन और अन्य कारणों में सुधार होना है। नीति आयोग की एसडीजी इंडिया इंडेक्स में यह जानकारी दी गई है।

नीति आयोग की रिपोर्ट में कहा गया कि सरकार की ओर से प्रधानमंत्री आवास योजना, उज्ज्वला, स्वच्छ भारत, जन धन, आयुष्मान भारत - पीएमजेएवाई, आयुष्मान आरोग्य मंदिर, पीएम-मुद्रा योजना, सौभाग्य और स्टार्ट-अप इंडिया जैसी योजनाओं से तेज विकास देखने को मिला है।

नीति आयोग इंडेक्स में सभी राज्यों के स्कोर में सुधार देखने को मिला है।

रिपोर्ट के अनुसार, 2018 से लेकर 2023-24 में सबसे ज्यादा सुधार उत्तर प्रदेश में हुआ है। देश के सबसे बड़े जनसंख्या वाले राज्य के एसडीजी स्कोर में 25 अंक का इजाफा हुआ है। जम्मू और कश्मीर का स्कोर 21 अंक, उत्तराखंड का स्कोर 19 अंक, सिक्किम का स्कोर 18 अंक, हरियाणा का स्कोर 17 अंक, असम, त्रिपुरा और पंजाब में प्रत्येक का स्कोर 16 अंक, मध्य प्रदेश और ओडिशा में प्रत्येक का स्कोर 15 अंक बढ़ा है।

देश के 32 राज्य और केंद्र शासित प्रदेश फ्रंट-रनर कैटेगरी में थे। इसमें 10 नए राज्य और केंद्र शासित प्रदेश शामिल हुए हैं, जिसमें अरुणाचल प्रदेश, असम, छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश, मणिपुर, ओडिशा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, दादरा और नागर हवेली, दमन और दीव हैं।

2023-24 में राज्यों का स्कोर 57 से 79 के बीच रहा है। 2018 में यह 42 से 69 के बीच था।

नीति आयोग के सीईओ बीवीआर सुब्रमण्यम ने कहा है कि सरकार की ओर से लक्ष्य निर्धारित कर कार्य करने के कारण एसडीजी में तय किए गए 16 गोल में सुधार देखने को मिला है।

उन्होंने आगे कहा कि भारत केवल सही ट्रैक पर ही नहीं है, बल्कि एसडीजी में तय किए गए अपने लक्ष्य से आगे चल रहा है। सरकार को उम्मीद है कि 2030 से पहले हम लक्ष्य की प्राप्ति कर लेंगे।

म्यूचुअल फंड एनएफओ में जून में आया बंपर 14,370 करोड़ रुपए का निवेश

मुंबई

इक्विटी न्यू फंड ऑफर (एनएफओ) के लिए जून का महीना काफी अच्छा रहा। इस दौरान करीब 14,370 करोड़ रुपये का निवेश 11 नई इक्विटी म्यूचुअल फंड स्कीम में देखने को मिला है। इससे पहले जुलाई 2021 में चार एनएफओ ने 13,709 करोड़ रुपये जुटाए थे। 2024 की पहली छमाही में म्यूचुअल फंड्स की ओर से 30 एक्टिव इक्विटी स्कीम्स लॉन्च की गई है। पूरे 2023 में इनकी संख्या 51 थी। इस साल की शुरुआत से जून तक एनएफओ में 37,885 करोड़ रुपये का निवेश हुआ है, जो कि पिछले पूरे वर्ष की अवधि में 36,657 करोड़ रुपये था। 2022 में कुल 27 एनएफओ लॉन्च हुए थे और इनमें कुल 29,586 करोड़ रुपये का निवेश हुआ था।

लोकसभा चुनाव के नतीजों के बाद से भारतीय शेयर बाजार में तेजी जारी है। इसके कारण बड़ी संख्या में म्यूचुअल फंड हाउस एनएफओ लेकर आ रहे हैं। मौजूदा समय में करीब सात एक्टिव और पैसिव इक्विटी एनएफओ सब्सक्रिप्शन के लिए खुले हैं।

एक्टिव एनएफओ में आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल एमएफ का एनर्जी अपॉर्चुनिटीज फंड, फ्रैंकलिन टेम्पलटन एमएफ का मल्टीकैप एनएफओ, और एडलवाइस एमएफ का बिजनेस साइकिल फंड शामिल हैं।

एनएफओ में सबसे ज्यादा निवेश हाई-रिस्क कैटेगरी जैसे थीमेटिक में हो रहा है। इस पर चिंता जाहिर करते हुए पराग पारेख फाइनेंसियल एडवाइजरी सर्विसेज लिमिटेड के सीईओ और चेयरमैन, नील पारेख ने सोशल मीडिया पर कहा कि वाह!, नए एनएफओ की संख्या विशेषकर थीमैटिक फंड्स में इजाफा हुआ है। ये काफी डरावना है... सभी को सावधान रहने जरूरत है।

म्यूचुअल फंड इंडस्ट्री में निवेश में लगातार इजाफा हो रहा है। जून में यह आंकड़ा 40,608 करोड़ रुपये पर था। मई में 34,697 करोड़ रुपये का इनफ्लो आया था। इसमें 9,563 करोड़ रुपये का एनएफओ निवेश था। 2024 की शुरुआत से सेंसेक्स और निफ्टी दोनों 10 प्रतिशत से ज्यादा का रिटर्न निवेशकों को दे चुके हैं।

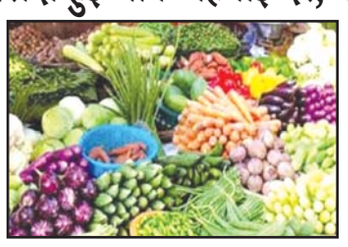
छोटे व्यवसाय इस प्राइम डे के मौके पर अमेजन. इन पर लॉन्च करेंगे 3,200 से ज्यादा नए उत्पाद

बैंगलोर। इस प्राइम डे पर छोटे व्यवसाय, अमेजन.इन पर घर एवं रसोई, फैशन एवं ग्रूमिंग, ज्वेलरी, हस्तनिर्मित उत्पाद, और कई अन्य श्रेणियों में 3200 से ज़्यादा नए उत्पाद लॉन्च कर रहे हैं। बेहोमा, ड्रीम ऑफ ग्लोरी, ओरिका स्पाइसेज़ और अन्य जैसे ब्रांड अमेजन.इन पर अपने अनूठे उत्पाद प्रदर्शित करेंगे और देश के अलग-अलग हिस्सों में ग्राहकों तक पहुंचेंगे। अमेजन.इन पर बहु-प्रतीक्षित शॉपिंग इवेंट में से एक में हज़ारों छोटे व्यवसाय भाग लेंगे, जिसमें पूरे भारत में ग्राहकों को लाखों प्राइम-सक्षम उत्पाद पेश किए जाएंगे।

अमेजन इंडिया के डायरेक्टर, सेलिंग पार्टनर सर्विसेज, अमित नंदा ने कहा अमेजन प्राइम डे, भारत में एक बहु-प्रतीक्षित शॉपिंग इवेंट में से एक है, जो हमें अपने विक्रेताओं और ग्राहकों को बेजोड़ मूल्य प्रदान करने में मदद करता है। हम लगातार 8वें साल इसे भारत में पेश कर रोमांचित हैं, जो हमारे विक्रेताओं, विशेष रूप से छोटे और मध्यम व्यवसायों की शिल्प, रचनात्मकता, उत्पाद नवोन्मेष और उद्यमशीलता की भावना का जश्न मनाता है।

जून में बढ़कर 3.36 फीसदी हुई थोक महंगाई दर, खाने-पीने की चीजों की कीमतें बढ़ने का असर

नई दिल्ली



देश में जून में थोक महंगाई दर बढक़र 3.36 प्रतिशत हो गई है। इससे पहले पिछले महीने यानी मई 2024 में यह 2.61 प्रतिशत थी, जबकि पिछले साल इसी महीने (जून 2023 में) यह शून्य से 4.18 प्रतिशत नीचे रही थी। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, अप्रैल में यही थोक महंगाई दर 1.26 फीसदी थी। खाने और पीने की चीजों की कीमतों में लगातार हो रही बढ़ोतरी के चलते देश में थोक मुद्रास्फीति का बढऩा भी जारी है। वाणिज्य-उद्योग मंत्रालय ने बयान जारी कर कहा, थोक मुद्रास्फीति सूचकांक (डब्ल्यूपीआई) के आधार पर जून में मंहगाई दर 3.36 फीसदी है। इस महीने खाद्य पदार्थों के दाम, खाद्य पदार्थों के उत्पादन, कच्चे तेल, पेट्रोल, प्राकृतिक गैस और अन्य चीजों की कीमतों में वृद्धि की वजह से महंगाई दर में भी बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

खाद्य मुद्रास्फीति में बढ़ोतरी जारी

आंकड़ों के मुताबिक, खाद्य वस्तुओं की मुद्रास्फीति जून में 10.87 प्रतिशत बढ़ी, जबकि मई में यह 9.82 प्रतिशत थी। सब्जियों की महंगाई दर जून में 38.76 प्रतिशत रही, जो मई में 32.42 प्रतिशत थी। प्याज की महंगाई दर 93.35 प्रतिशत रही, जबकि आलू की महंगाई दर 66.37 प्रतिशत रही। दालों की महंगाई दर जून में 21.64 प्रतिशत रही।

ईंधन और बिजली क्षेत्र में मुद्रास्फीति 1.03 प्रतिशत रही, जो मई में 1.35 प्रतिशत से थोड़ी कम है। विनिर्मित उत्पादों में मुद्रास्फीति जून में 1.43 प्रतिशत रही, जो मई में 0.78 प्रतिशत से अधिक थी।

उपभोक्ता मूल्य सूचकांक में भी दर्ज हुई थी बढ़त

इतना ही नहीं जून में उपभोक्ता मूल्य सूचकांक (सीपीआई) में भी बढ़ोतरी दर्ज की जा चुकी है और यह चार महीनों के अपने उच्चतम स्तर 5.08 फीसदी पर पहुंच गया है। माना जा रहा है कि खाद्य पदार्थों की बढ़ती कीमतों का असर सीपीआई पर भी पड़ा है।

स्पेन ने इंग्लैंड को 2-1 से हराया और चौथी बार जीता यूरो खिताब

बर्लिन

सब्स्टीट्यूट मिकेल ओयारज़ाबल ने समय से चार मिनट पहले गोल करके स्पेन को रविवार को इंग्लैंड पर 2-1 की यूरो 2024 की जीत और रिकॉर्ड चौथी बार यूरोपीय खिताब दिलाया, जबकि गैरेथ साउथगेट की टीम लगातार दूसरे फाइनल में हार गई।

ओयारज़ाबल ने मार्क कुकुरेला के साथ मिलकर विजयी गोल के लिए तेजी से जवाबी हमला किया, जिससे स्पेन को चैंपियन का ताज पहनाया गया, जिसने टूर्नामेंट में खेले गए सभी सात मैच जीते थे।

पहला हाफ दोनों टीमों के प्रयासों के बावजूद गोलरहित रहा। मैच के तीनों गोल दूसरे हाफ में हुए। बेहद सतर्क पहले हाफ के बाद जहां स्पेन के पास अधिक कब्ज़ा था और उनके विरोधियों को लक्ष्य पर एकमात्र शॉट मिला। दूसरे हाफ में खेल फिर से शुरू होने के बाद स्पेनियों को गतिरोध तोडऩे में केवल दो मिनट लगे।

किशोर लेमिन यामल को दाहिनी ओर जगह मिली और साथी विंगर निको विलियम्स को क्रॉस दिया जिन्होंने गोल दागने में कोई गलती नहीं की जिससे इंग्लैंड लगातार चौथे मैच में पिछड़ गया।

इसके बाद स्पेन ने कई हमलों के साथ इंग्लैंड की पहले से ही मजबूत रक्षा पंक्ति को तोड़ दिया। इंग्लैंड के बॉस गैरेथ साउथगेट ने एक घंटे के बाद अप्रभावी हैरी केन के स्थान पर सेमीफाइनल के गोलस्कोरिंग स्थानापन्न नायक ओली वॉटकिंस को भेजकर प्रतिक्रिया व्यक्त की, पिछले महीने के उनके सबसे रचनात्मक खिलाड़ी कोल पामर 10 मिनट बाद उनके साथ शामिल हो गए।

इसका फ़ायदा लगभग तुरंत ही मिला जब जूड बेलिंगहैम ने गेंद को वापस पामर के रास्ते में डाल दिया और स्थानापन्न खिलाड़ी ने 73वें मिनट में 20 मीटर का एक सटीक शॉट लगाकर बराबरी का गोल दाग दिया। इंग्लैंड के प्रशंसकों की भीड़, जिनकी संख्या उनके प्रतिद्वंद्वियों से काफी अधिक थी, में विस्फोट हो गया और रात का पूरा माहौल बदल गया।

अर्जेंटीना ने रिकॉर्ड 16वीं बार जीता कोपा अमेरिका कप

मियामी

मियामी के हार्ड रॉक स्टेडियम में टूर्नामेंट के फाइनल में कोलंबिया पर 1-0 की जीत के साथ अर्जेंटीना ने अपनी कोपा अमेरिका ट्रॉफी का सफलतापूर्वक बचाव किया। अर्जेंटीना 16 बार इस खिताब पर कब्जा जमाने में कामयाब हुआ और उसकी यह लगातार चौथी जीत है।

मैच के दौरान अर्जेंटीना के कप्तान लियोनेल मेसी के टखने में चोट लगने के कारण उन्हें मैच के दूसरे हाफ में बाहर होना पड़ा। दर्द और फाइनल मैच का जुड़ाव इतना था कि मेसी जब मैदान से बाहर जा रहे थे तो उनके आंखों में आंसू थे।

निर्धारित 90 मिनट तक दोनों टीमें एक भी गोल नहीं कर सकी। इसके बाद स्टॉपेज टाइम में भी मुकाबला गोल रहित रहा, लेकिन सब्स्टीट्यूट खिलाड़ी के तौर पर उतरे मार्टिनेज ने अतिरिक्त समय में गोल दाग कर टीम को बढ़त दिलाई जो अंत तक बरकरार रही। मार्टिनेज का यह टूर्नामेंट का पांचवां गोल था और वह गोल्डन बूट की दौड़ में सबसे आगे रहे। यह अर्जेंटीना की लगातार तीसरी मेजर टूर्नामेंट ट्रॉफी थी (2021 कोपा अमेरिका, 2022 फीफा विश्व कप) जिससे यह उपलब्धि हासिल करने वाली पहली दक्षिण अमेरिकी टीम बन गई। अर्जेंटीना के लिए यह एक विशेष जीत थी, उसकी टीम के दिग्गज एंजेल डि मारिया अब आधिकारिक तौर पर अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल से सेवानिवृत्त हो चुके हैं और एक यादगार विदाई मिलने से बहुत खुश हैं। मैच के बाद के भावुक डि मारिया ने कहा, मैंने इसका सपना देखा था, मैंने देखा था कि मैं इस तरह से सेवानिवृत्त होऊंगा। मेरे पास बहुत सारी खूबसूरत यादें हैं। मैं इस पीढ़ी का हमेशा आभारी रहूंगा जिसने मुझे वह हासिल कराया जिसकी मुझे इतनी चाहत थी। लियोनेल मेसी ने एक बड़े रिकॉर्ड की ओर एक और कदम बढ़ाया, यह उनका 45वां टीम सम्मान था जिसने उन्हें फुटबॉल में सबसे दिग्गज खिलाड़ी बना दिया। विश्व चैंपियन पूरे टूर्नामेंट में हावी रहे। उन्होंने क्वार्टर फाइनल में ईक्वाडोर को हराने से पहले ग्रुप ए में शीर्ष स्थान हासिल किया। फिर, इस टीम ने सेमीफाइनल में कनाडा को हराया और फाइनल में पहुंचने से पहले 28 मैचों से अपराजित रही कोलंबियाई टीम को हराया।

कल्कि 2898 एडी का बॉक्स ऑफिस पर दबदबा, 17वें दिन 139 प्रतिशत की ग्रोथ के साथ कर डाली 14.35 कमाई

प्रभास, अमिताभ बच्चन, कमल हासन और दीपिका पादुकोण जैसे बड़े स्टार्स से सजी कल्कि फिल्म के आगे कोई भी फिल्म अपना भौकाल कायम नहीं कर पा रही है. ऐसी उम्मीद थी कि कमल हासन की इंडियन 2 के आगे कल्कि अपने घुटने टेक देगी और इसके बाद फिल्म की कमाई में ज्यादा असर नहीं रह जाएगा. लेकिन अब कमल हासन का दाव उल्टा पड़ता नजर आ रहा है. फिल्म की कमाई के ताजा आंकड़े आ गए हैं और ढाई हफ्ता बीतने के बाद भी फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छा कलेक्शन कर रही है. इसकी वीकेंड में तो कमाई काफी अच्छी जा रही है. आइये जानते हैं कि 17 दिन में इस फिल्म ने कितना कलेक्शन कर लिया है. फिल्म की कमाई के ताजा आंकड़े की बात करें तो इसने रिलीज के पहले हफ्ते में 414.85 करोड़ रुपये का कलेक्शन कर लिया था. इसके बाद दूसरे हफ्ते में भी फिल्म ने अपने कलेक्शन को बरकरार रखा और अच्छी पेस के साथ 128.50 करोड़ रुपये का कलेक्शन कर लिया. आमतौर पर इसके बाद कई सारी फिल्में ऐसी होती हैं जिनकी सांसे फूलने लग जाती हैं और फिल्म का अच्छा कलेक्शन कर पाना मुश्किल होता चला जाता है. लेकिन इस फिल्म के साथ ऐसा देखने को नहीं मिल रहा है.

पृथ्वीराज सुकुमारन की फिल्म द गोट लाइफ की ओटीटी रिलीज का एलान, 19 को नेटफ्लिक्स पर होगी प्रीमियर

साउथ सुपरस्टार पृथ्वीराज सुकुमारन की फिल्म आडुजीविथम: द गोट लाइफ मार्च में रिलीज हुई और तुरंत ही बॉक्स ऑफिस पर हिट हो गई। फिल्म को आलोचकों और फिल्म प्रेमियों से सकारात्मक समीक्षा मिली, जो अब तक की तीसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली मलयालम फिल्म बन गई। अब तक, यह 2024 की दूसरी सबसे ज्यादा कमाई करने वाली मलयालम फिल्म है। फिल्म ने सिनेमाघरों में शानदार प्रदर्शन किया और इसे हटाए जाने के तुरंत बाद फिल्म प्रेमी इसके ओटीटी पर आने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

वहीं अब दर्शकों के लिए बड़ी खुशखबरी सामने आई है। जो लोग सिनेमाघरों में फिल्म देखने से चूक गए हैं, वे इसके ओटीटी रिलीज का इंतजार कर रहे थे। आखिरकार अब उनके इंतजार खत्म होने का समय आ गया है, क्योंकि निर्माताओं ने आडुजीविथम: द गोट लाइफ की ओटीटी रिलीज की तारीख से पर्दा उठा दिया है। निर्माताओं ने आधिकारिक एलान कर खुलासा किया है कि यह फिल्म इस महीने ओटीटी पर दस्तक देने आ रही है।

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन अच्छा रहने वाला है। आज आपके रुके हुए काम पूरे होंगे। आज आप किसी नए बिजनेस की शुरुआत कर सकते हैं, जिसका फायदा आपको भविष्य में जरुर मिलेगा। नौकरी की तलाश कर रहे लोगों को नौकरी मिलने की पूरी संभावना है।

वृष: आज का दिन बेहतरीन रहेगा। आज आप बिजनेस के सिलसिले में बाहर भी जा सकते हैं। इंजीनियरिंग करने वाले स्टूडेंट के लिए आज का दिन अच्छा रहने वाला है। किसी मल्टीनेशनल कंपनी से जॉब के ऑफर भी आ सकते हैं।

मिथुन: आज का दिन भाग्य आपका पूरा साथ देगा। आपके सारे रुके हुए काम आज पूरे हो सकते है। आज अविवाहित जातकों के लिए विवाह का प्रपोजल भी आ सकता है, जिससे घर का माहौल खुशनुमा बना रहेगा।

कर्क: आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। व्यापार की गति थोड़ी धीमी होगी, लेकिन जल्द ही सब ठीक हो जायेगा। आपके बच्चे आपके व्यापार में पूरा सपोर्ट करेंगे। छात्रों के लिए आज का दिन अच्छा है सफलता मिलने के योग बने हुए हैं।

सिंह: आज का दिन खुशहाल रहने वाला है। आर्किटेक से जुड़े लोगों को आज अच्छा अवसर मिल सकता है। किसी अच्छी जगह आपकी जॉब भी लग सकती है। किसी शुभ समाचार के मिलने का योग नजर आ रहा है।

कन्या: आज का दिन अच्छा रहने वाला है। संगीत और कला से जुड़े लोगों के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा। फिल्म इंडस्ट्री से आपको ऑफर भी मिल सकता है। घर में लक्ष्मी के रुप में नए मेहमान के आने की खुशी में छोटी – सी पार्टी हो सकती है।

तुला: आज का दिन उत्तम रहने वाले है। आज आपके मन में नए-नए विचार आ सकते है। जिससे आज आप कोई नयी क्रिएटिविटी कर सकते हैं। राजनीति से जुड़े लोगों के लिए आज का दिन अच्छा रहने वाला है।

वृश्चिक: आज का दिन अनुकूल रहने वाला है। आज आपकी नये कार्यों में रुचि बढ़ेगी जिससे आपको नया सिखने को मिलेगा। आज आप फीजूल के खर्च को कम करने का प्रयास करेंगे तो आपके भविष्य के लिए पैसे इकट्ठे करने में आसानी होगी।

धनु: आज का दिन ठीक रहने वाला है। अगर आज किसी जरूरी काम को पूरा करने की सोच रहे हैं तो वह आज समय से पहले पूरा कर लेंगे, लेकिन आज आपको पहले से योजना बनाकर चलने की जरूरत है।

मकर: आज का दिन आपके लिए अच्छे परिणाम लेकर आएगा। यह परिणाम व्यवसाय से जुड़ा हो सकता है। आज किसी नये व्यवसाय में पैसा लगाने से आपको दोगुना धनलाभ हो सकता है।

कुंभ: आज के दिन धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। आज आपकी लधार्मिक यात्रा भी हो सकती है। आज सभी काम आपके मन के मुताबिक पूरे होंगे। ऑफिस में आज कुछ सहकर्मी आपके काम का विरोध करेंगे तो कुछ सहकर्मी आपके पक्ष में भी रहेंगे।

मीन: आज का दिन उत्तम रहने वाला है। अगर आप नौकरी कर रहें तो आज ट्रांसफर किसी अच्छी जगह पर हो सकता है। पारिवारिक कामों को करने में घर के सभी सदस्यों का सहयोग प्राप्त होगा।

खाली पेट लौकी जूस पीने के हैं कई फायदे

लौकी का जूस पीना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है. खासकर जब इसे खाली पेट पिया जाए. यह आदत आपको कई तरह से लाभ पहुंचा सकती है. लौकी का जूस इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है, जिससे बीमारियों से बचाव होता है. इसे रोज सुबह पीकर आप कई तरह के फायदे पा सकते हैं. आइए जानते हैं यहां...

वजन कम करने में मदद- लौकी का जूस वजन कम करने में मदद करता है. इसमें बहुत कम कैलोरी और ज्यादा फाइबर होता है, जिससे पेट भरा हुआ महसूस होता है और भूख कम लगती है. इसे रोज सुबह खाली पेट पीने से वजन कम करने में आसानी होती है. यह एक सस्ता और असरदार तरीका है हेल्दी रहने का.

पेट की समस्याओं से राहत- खाली पेट लौकी का जूस पीने से पाचन तंत्र बेहतर होता है. यह कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है. रोज सुबह इसे पीने से पेट की सफाई होती है और पाचन ठीक रहता है. यह एक सस्ता और आसान तरीका है पेट की समस्याओं से बचने का. लौकी का जूस पाचन को हेल्दी रखता है और आपको दिनभर ताजगी महसूस होती है.

हाइड्रेशन के लिए अच्छा- लौकी में 90% पानी होता है, जो शरीर को हाइड्रेट रखता है. खासकर गर्मियों में यह बहुत फायदेमंद होता है. लौकी का जूस पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती और आप तरोताजा महसूस करते हैं. यह हेल्थ के लिए भी अच्छा है.

त्वचा की चमक बढ़ाए- लौकी का जूस त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है. इसमें विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं, जो त्वचा को चमकदार और हेल्दी रहते है. रोज सुबह इसे पीने से त्वचा में निखार आता है और आप ताजगी महसूस करते हैं. यह आपकी खूबसूरती बढ़ाता है.

दिल के लिए फायदेमंद- लौकी का जूस कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है. इसे रोज सुबह पीने से दिल हेल्दी रहता है और आप फिट महसूस करते हैं. यह एक सरल और नेचुरल तरीका है दिल की देखभाल का.

मूत्र समस्याओं में राहत- लौकी का जूस मूत्र संबंधी समस्याओं से राहत देता है. यह किडनी को हेल्दी रखता है और संक्रमण से बचाता है. इसे रोज सुबह पीने से मूत्र प्रणाली सही रहती है और आप तंदुरुस्त महसूस करते हैं.

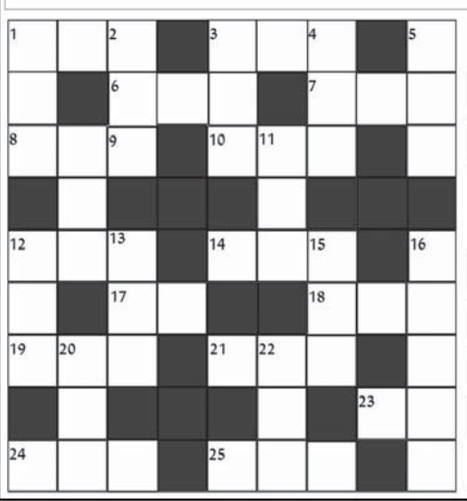
शब्द सामर्थ्य- 119

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 118 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

सू-दोकू- 119

	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 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.118 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