संपादकीय

ढोल बजाना जोखिम मोल लेना

साल 1990 के बाद से सिर्फ 34 मध्य आय वाले देश ही उच्च-आय वाले देशों की श्रेणी में शामिल हो सके। बाकी मिडल इनकम ट्रैप में फंस कर रह गए। विश्व बैंक के मुताबिक भारत को इस तजुर्बे से सीख लेनी चाहिए।

विश्व बैंक ने भारत को माकूल चेतावनी दी है। कहा है कि 100 से अधिक देशों को उच्च-आय वाला देश बनने की राह में गंभीर बाधाओं से रू-ब-रू होना पड़ सकता है। इनमें भारत भी है। बैंक ने ऐसे देशों को 'मध्यम-आय के जाल' से बचने की सलाह दी है। "वर्ल्ड डेवलपमेंट रिपोर्ट 2024: द मिडल इनकम ट्रैप" में कहा गया है कि जब देश अमीर होते हैं, तो एक हद पर आकर उनकी प्रति व्यक्ति आय में वृद्धि ठहर जाती है। ऐसा कुछ ठोस वजहों और कुछ नीतिगत अस्थिरता के कारण होता है। बैंक ने ध्यान दिलाया है कि 1990 के बाद से केवल 34 मध्य आय वाले देश ही उच्च-आय वाले देशों की श्रेणी में जा सके। इनमें से एक तिहाई से अधिक देश वे हैं, जो यूरोपीय संघ में शामिल हुए या फिर वे देश हैं, जहां तेल के भंडार मिले। विश्व बैंक के मुताबिक भारत को इस तजुर्बे से सीख लेनी चाहिए। भारत अपने आर्थिक विकास के महत्वपूर्ण मोड़ पर खड़ा है। भारत दुनिया की सबसे गतिशील अर्थव्यवस्थाओं में से एक है। मगर भारत को कई चुनौतियों का सामना भी करना पड़ रहा है। ये चुनौतियां उसकी प्रगति को बाधित कर सकती हैं। मसलन, छोटे व्यवसायों की चुनौती देश के लिए एक बड़ी बाधा बन सकती है। भारत में आम तजुर्बा यह है कि छोटी कंपनियों के आगे बढ़ने में कठिनाई पेश आती है। रिपोर्ट के अनुसार भारत में लगभग 90 फीसदी कंपनियों में पांच से कम कर्मचारी हैं। उनमें से कुछ ही कंपनियां 10 से अधिक कर्मचारियों तक बढ़ पाती हैं। यह प्रवृत्ति भारतीय व्यवसायिक माहौल में नियम और बाजार संबंधी बाधाओं का संकेत देती है। कहा गया है कि भारत का मानव संसाधन उसकी सबसे बड़ी संपत्तियों में से एक है, मगर प्रतिभाओं के पलायन की चुनौती उसके लिए चिंता का विषय है। इसलिए बैंक ने सुझाव दिया है कि भारत को उच्च कुशल श्रमिकों को प्रशिक्षित करने की क्षमता बढ़ानी चाहिए। बेशक इस रिपोर्ट में कई पहलू हैं, जिन पर गंभीरता से विचार होना चाहिए। चुनौतियों को नजरअंदाज कर सिर्फ ढोल बजाना अपने लिए जोखिम मोल लेना साबित होगा।

यूपीएस को लेकर आया बड़ा अपडेट, महाराष्ट्र सरकार ने सबसे पहले लागू की नई पेंशन स्कीम

नई दिल्ली

केंद्र सरकार की तरफ से यूनिफाइड पेंशन स्कीम को मंजूरी मिलने के बाद महाराष्ट्र ने इसे लागू कर दिया है. इसके साथ ही महाराष्ट्र सरकारी कर्मचारियों को यूपीएस की पेशकश करने वाला सबसे पहला राज्य बन गया है. मोदी सरकार ने यूनिफाइड पेंशन स्कीम पर शनिवार को केंद्रीय मंत्रिमंडल की बैठक के दौरान ऐलान किया था. महाराष्ट्र सरकार ने यूपीएस को लागू करने के साथ ही एनपीएस से यूपीएस में स्विच करने का ऑप्शन भी दिया है. महाराष्ट्र में यह फैसला राज्य में होने वाले विधानसभा चुनाव से कुछ महीने पहले लिया गया है.

2004 के बाद नियुक्त होने वाले कर्मचारियों को फायदा

आपको बता दें केंद्र की तरफ से यूपीएस को मंजूरी दिये जाने के बाद केंद्रीय कर्मचारी संगठन राज्य सरकारों से इसे लागू करने की मांग कर रहे थे. यूपीएस के तहत कर्मचारियों को पिछले 12 महीनों के औसत बेसिक सैलरी का 50% पेंशन के रूप में दिया जाएगा. इसमें इंफ्लेशन एडजस्टमेंट की भी सुविधा है. यह फैसला ऐसे सरकारी कर्मचारियों की मांग को पूरा करने के लिये लिया गया है, जिनकी नियुक्ति साल 2004 और उसके बाद हुई है.

23 लाख केंद्रीय कर्मचारियों को फायदा

केंद्र सरकार की नई पेंशन योजना से 23 लाख कर्मचारी फायदा उठा सकते हैं. अगर सभी राज्य इस योजना को लागू करते हैं तो 90 लाख से ज्यादा कर्मचारियों को इसका फायदा मिलेगा. कर्मचारी नेताओं ने राज्यों से नई पेंशन स्कीम को लागू करने की मांग की है. उन्होंने कहा कि राजनीतिक पार्टियों को इस मामले पर राजनीति नहीं करनी चाहिए. हालांकि कर्मचारी पहले वाली ओल्ड पेंशन स्कीम को सबसे बेहतर मानते थे, लेकिन वे नई योजना से भी खुश हैं.

पुरानी पेंशन के 90प्रतिशत नियमों को शामिल किया गया

ऑल इंडिया रेलवेमैन फेडरेशन और जेसीएम की राष्ट्रीय परिषद के सचिव (स्टाफ साइड) शिव गोपाल मिश्रा ने कहा कि हमें समझदारी से काम लेना चाहिए. हमें यह देखना चाहिए कि हम क्या पा सकते हैं और सरकार क्या दे सकती है. नई पेंशन योजना में पुरानी पेंशन के नियमों में से 90% को शामिल किया गया है, इसलिए हम खुश हैं. सरकार एकमुश्त मिलने वाले पैसे पर काम कर रही है, यह कर्मचारियों को नौकरी छोड़ने के समय मिलेगा. मिश्रा ने कहा कि इस हालात में नई पेंशन योजना से बेहतर कुछ नहीं हो सकता है.

उन्होंने कहा राज्य सरकार के कर्मचारी और उनके संगठन भी जनवरी 2004 से नौकरी में आए लोगों के लिए अच्छे नियम बनाने की लड़ाई लड़ रहे हैं. इसलिए वे भी राज्य सरकारों से इस योजना को जल्दी से लागू करने की मांग करेंगे. एनपीएस का रिव्यू करने वाले पैनल को लीड करने वाले कैबिनेट सेक्रेटरी टीवी सोमनाथन ने कहा कि केंद्र के यूपीएस टेम्पलेट को राज्यों की तरफ से दोहराया जा सकता है. उन्होंने कहा था कि एनपीएस के तहत आने वाले 99% से अधिक कर्मचारियों को यूपीएस में शिफ्ट होना फायदेमंद रहेगा.

इस्टाग्राम के मालिक मार्क जुकरबर्ग को गिरफ्तार करो ... मस्क की चौंका देने वाली मांग

सैन फ्रांसिस्को

टेस्ला और स्पेसएक्स के सीईओ एलन मस्क ने रविवार को टेलीग्राम के संस्थापक पावेल डुरोव का समर्थन किया और कहा कि मार्क जुकरबर्ग को उनके मेटा-स्वामित्व वाले इंस्टाग्राम पर बड़े पैमाने पर बाल शोषण की समस्या के लिए गिरफ्तार किया जाना चाहिए।

अरबपति मस्क ने यह प्रतिक्रिया तब दी, जब लोकप्रिय एन्क्रिप्टेड मैसेजिंग ऐप टेलीग्राम के संस्थापक और मालिक रूस में जन्मे पावेल डुरोव को उनके प्लेटफ़ॉर्म से संबंधित कई आरोपों में फ्रांस में गिरफ़्तार किया गया। दोषी पाए जाने पर डुरोव को 20 साल तक की जेल हो सकती है। मस्क ने कहा कि मेटा के संस्थापक मार्क जुकरबर्ग पहले ही सेंसरशिप के दबाव में आ चुके हैं।

एक्स के मालिक ने पोस्ट किया, इंस्टाग्राम में बच्चों के शोषण की गंभीर समस्या है, लेकिन जुकरबर्ग की गिरफ़्तारी नहीं हुई, क्योंकि वह बोलने की आज़ादी को सेंसर करता है और सरकारों को पीछे के दरवाजे से यूजर्स के डाटा तक पहुंचा देता है। टेक अरबपति ने उल्लेख किया, बोलने की आज़ादी के समर्थन के लिए यह ज़रूरी है कि आप एक्स पोस्ट को अपने जानने वाले लोगों को फ़ॉरवर्ड करें, ख़ास तौर पर सेंसरशिप वाले देशों में। इस साल फ़रवरी में, जुकरबर्ग ने कैपिटल हिल में सीनेट की सुनवाई के दौरान ऑनलाइन बाल यौन शोषण के पीड़ितों के परिवारों से माफ़ी मांगी थी।अरबपति उद्यमी ने बच्चों के माता-पिता से कहा कि आप सभी ने जो कुछ भी सहा है, उसके लिए मुझे खेद है। किसी को भी उन चीजों से नहीं गुजरना चाहिए जो आपके परिवारों ने झेली हैं। उन्होंने कहा, यही कारण है कि हम इतना निवेश करते हैं और हम यह सुनिश्चित करेंगे कि किसी को भी उन चीजों से नहीं गुजरना पड़े, जो आपके परिवारों ने झेली हैं। गौरतलब है कि मस्क और जुकरबर्ग के बीच प्रतिद्वंद्विता जगजाहिर है।

रमीज राजा ने बांग्लादेश से पाकिस्तान को मिली करारी हार का भारत से जोड़ा कनेक्शन

नई दिल्ली। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के पूर्व अध्यक्ष रमीज राजा ने रविवार को बांग्लादेश के खिलाफ पहले टेस्ट में मिली हार के बाद शान मसूद की कप्तानी की आलोचना की है। रावलपिंडी की पिच पर प्लेइंग- 11 से स्पिनरों को बाहर रखने का बांग्लादेश टीम का फैसला हैरान करने वाला था। इस बात को लेकर रमीज राजा ने भी टीम और कप्तान की कड़ी आलोचना की। पाकिस्तान चार तेज गेंदबाजों और बिना किसी मुख्य स्पिनर के साथ मैदान पर उतरा, जिसका खामियाजा उसे मैच के अंतिम दिन भुगतना पड़ा। बांग्लादेश के स्पिनर मेहदी हसन मिराज और शाकिब अल हसन ने मेजबान टीम को दूसरी पारी में 146 रन पर ढेर कर दिया, जिससे उसे पाकिस्तानी धरती पर इतिहास रचने के लिए मात्र 30 रन का लक्ष्य मिला। मेहमान टीम ने आसानी से इस छोटे लक्ष्य को हासिल किया और 10 विकेट से जीत दर्ज की। रमीज राजा ने कहा कि पाकिस्तान के तेज गेंदबाजों ने अपनी चमक खो दी है और उनकी गति भी कम हो गई है, जिससे वो कम घातक हो गए हैं।

इंडिगो में टिकट बुकिंग के समय नहीं पूछा जाएगा जेंडर

नई दिल्ली

देश की सबसे एयरलाइन कंपनी इंडिगो में अब टिकट बुक करते समय जेंडर यानी स्त्री है या पुरूष नहीं पूछा जाएगा. कंपनी ने यह कदम समावेशिता को बढ़ावा देने के बड़े प्रयासों के तहत उठाया है. इंडिगो के ग्रुप चीफ एचआर ऑफिसर सुखजीत एस पसरीचा ने इसकी जानकारी देते हुए कहा है कि कंपनी यात्रियों को टिकट बुकिंग के समय एमएक्स का ऑप्शन पेश करेगी. यानी इसमें यह नहीं पूछा जाएगा कि टिकट बुकिंग करने वाला स्त्री है या पुरूष. यह उन ट्रांसजेंडरों के लिए एक ऑप्शन प्रदान करेगा जो अपनी पहचान नहीं बताना चाहते हैं. फिलहाल टिकट बुकिंग के दौरान सिर्फ पुरुष और महिला का ऑप्शन आता है.

विकलांग व्यक्तियों की संख्या दोगुना करने का लक्ष्य- इसके अलावा इंडिगो का लक्ष्य अपने यहां काम करे विकलांग व्यक्तियों की संख्या दोगुना करना है. बता दें कि इंडिगो भारत की सबसे बड़ी एयरलाइन कंपनी है. इंडिगो की घरेलू बाजार में 62 प्रतिशत हिस्सेदारी है.

एयर इंडिया एक्सप्रेस और विस्तारा पहले से ही टिकट बुकिंग के समय यात्रियों के लिए एमएक्स का ऑप्शन देते हैं. पसरीचा ने कहा कि इंडिगो ने एलजीबीटीक्यू प्लस समुदाय के लिए कई पहल को लागू किया है, जिसमें समुदाय से जुड़े लोगों की भर्ती को प्रोत्साहित करने के लिए विशेष कार्यक्रम शामिल हैं. उनके अनुसार एलजीबीटीक्यू प्लस व्यक्तियों की लगातार भर्ती हो रही है और वे एयरलाइन में उड़ान सहित विभिन्न कार्यों में काम कर रहे हैं.

इंडिगो का दबदबा जारी- हाल ही में नागर विमानन महानिदेशालय की ओर से जारी एक रिपोर्ट के मुताबिक, बीते महीने जुलाई में लगभग एक करोड़ 30 लाख लोगों ने हवाई जहाज से यात्रा की. इंडिगो ने घरेलू हवाई यातायात क्षेत्र पर अपना दबदबा जारी रखा और जुलाई में इसकी बाजार हिस्सेदारी बढक़र 62 प्रतिशत हो गई. दूसरी ओर एयर इंडिया की हिस्सेदारी घटकर 14.3 प्रतिशत रह गई.

टी20 महिला क्रिकेट विश्व कप के लिए ऑस्ट्रेलिया की टीम का ऐलान

मेलबर्न

डार्सी ब्राउन पैर की चोट से उबर गई हैं और उन्हें 15 खिलाड़ियों की आईसीसी महिला टी20 क्रिकेट विश्व कप टीम में शामिल किया गया है, जबकि अनुभवी स्पिनर जेस जोनासेन को टीम में जगह नहीं मिली है। टीम की कमान एलिसा हिली के हाथों में होगी। छह बार की चैंपियन ऑस्ट्रेलिया ने सोमवार को अक्टूबर में खेले जाने वाले इस मेगा इवेंट के लिए अपनी टीम की घोषणा की।

बांग्लादेश में राजनीतिक उथल-पुथल और तख्तापलट के कारण महिला टी20 विश्व कप को लेकर भी काफी बवाल था। इस मेगा इवेंट की मेजबानी बांग्लादेश के पास थी। मगर, अब वेन्यू बदलकर यूएई कर दिया गया है। हालांकि, मेजबानी बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी) के पास ही रहेगी। यह टूर्नामेंट यूएई के दो स्थानों - दुबई और शारजाह में 3 अक्टूबर से 20 अक्टूबर तक खेला जाएगा।

पिछले साल लंबे समय तक कप्तान रहीं मेग लैनिंग के संन्यास लेने के बाद एलिसा हीली टीम की कमान संभालेंगी और ऑलराउंडर ताहलिया मैकग्रा को उप-कप्तान बनाया गया है।

यूएई में होने वाले विश्व कप के लिए रवाना होने से पहले ऑस्ट्रेलियाई टीम न्यूजीलैंड के साथ तीन मैचों की टी20 सीरीज खेलेगी। इसके भी क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने टीम का ऐलान कर दिया है। राष्ट्रीय टीम चयन प्रमुख शॉन फ्लेगर ने कहा, लंबे समय में यह पहली बार है जब विश्व कप से पहले हमारी पूरी टीम चयन के लिए उपलब्ध है। इसका परिणाम वास्तव में एक स्थिर और संतुलित टीम है। एलिसा हीली पहली बार विश्व कप में कमान संभालेंगी और हम देख चुके हैं कि वह और ताहलिया मैकग्राथ नेतृत्व के दृष्टिकोण से कितनी मजबूत है, इसलिए उनके लिए सबसे बड़े मंच पर अपने देश का नेतृत्व करने का यह अवसर मिलना रोमांचक है। ऑस्ट्रेलिया को ग्रुप ए में भारत, न्यूजीलैंड, पाकिस्तान और श्रीलंका के साथ रखा गया है।

टी20 महिला विश्व कप के लिए ऑस्ट्रेलिया की टीम : एलिसा हिली (कप्तान), ताहलिया मैक्ग्रा (उप-कप्तान), डार्सी ब्राउन, एश्ले गार्डनर, किम गर्थ, ग्रेस हैरिस, एलाना किंग, फोबी लिचफील्ड, सोफी मोलिनक्स, बेथ मूनी, एलिस पैरी, मेगन शूट, एनाबेल सदरलैंड, जॉर्जिया वेयरहैम, टेयला व्लामिन्क।

यदि अगले 3 महीनों में हुआ ऐसा, तो रोहित शर्मा बना डालेंगे महारिकॉर्ड

नईदिल्ली

टीम इंडिया के कप्तान रोहित शर्मा इस वक्त ब्रेक पर हैं, क्योंकि टीम इंडिया इस वक्त कोई मैच नहीं खेल रही है. लेकिन, अब 19 सितंबर से एक बार जब सीरीज की शुरुआत होगी, तो फिर लगातार क्रिकेट मैच देखने को मिलेंगे. रोहित शर्मा के पास अगले दो महीनों में एक महारिकॉर्ड बनाने का मौका है, लेकिन उसके लिए उन्हें एक बड़ा काम करना होगा और उसमें उन्हें पूरी टीम के सपोर्ट की जरूरत होगी.

रोहित शर्मा जब भी मैदान पर उतरते हैं, तो कोई ना कोई रिकॉर्ड बनाकर ही लौटते हैं. अब रोहित के पास पूर्व भारतीय कप्तान मोहम्मद अजहरुद्दीन का पछाड़ने का मौका है. रोहित ने अब तक भारत के लिए 16 टेस्ट मैचों में कप्तानी की है, जिसमें 10 मैचों में जीत दिलाई है. वहीं, अजहरुद्दीन ने 47 टेस्ट मैचों में भारत की कप्तानी की थी और 14 मैच जिताए थे. ऐसे में अब हिटमैन को अजहरुद्दीन को पीछे छोड़ने के लिए सिर्फ 5 जीत दर्ज करनी है.

अब भारतीय टीम को अगले महीने से बैक टू बैक टेस्ट सीरीज खेलनी है. पहले 19 सितंबर से बांग्लादेश के साथ 2 मैचों की टेस्ट सीरीज और फिर न्यूजीलैंड के साथ 16 अक्टूबर से 3 मैचों की टेस्ट सीरीज की भी मेजबानी करनी है. ये बात किसी से छिपी नहीं है कि भारत को भारत में हराना किसी भी टीम के लिए आसान नहीं है.

ऐसे में उम्मीद यही रहेगी कि टीम इंडिया इन दोनों ही सीरीज में विपक्षी टीमों को क्लीन स्वीप कर सकती. यदि ऐसा होता है, तो रोहित शर्मा आसानी से अजहरुद्दीन के सबसे अधिक टेस्ट मैच जीतने वाले रिकॉर्ड से आगे निकल जाएंगे और भारत के लिए सर्वाधिक टेस्ट जीतने वाले चौथे खिलाड़ी बन जाएंगे.

भारत को सबसे ज्यादा टेस्ट मैच जिताने वाले कप्तान - 1. विराट कोहली - 68 टेस्ट मैचों में 40 जीत
2. एमएस धोनी - 60 टेस्ट मैचों में 27 जीत
3. सौरव गांगुली - 49 टेस्ट मैचों में 21 जीत
4. मोहम्मद अजहरुद्दीन - 47 टेस्ट मैचों में 14 जीत
5. रोहित शर्मा - 16 टेस्ट मैचों में 10 जीत
6. मंसूर अली खान पटौदी - 40 टेस्ट मैचों में 9 जीत
7. सुनील गावस्कर - 47 टेस्ट मैचों में 9 जीत
8. राहुल द्रविड़ - 25 टेस्ट मैचों में 8 जीत

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन अच्छे पल लेकर आया है। व्यर्थ के कामों में अपना समय बर्बाद न करें। रुका हुआ काम अगर फिर से शुरू करेंगे, तो फायदा हो सकता है। आज स्थितियां आपके फेवर में होंगी।

वृष- आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। कॉलेज में नए दोस्त बनेंगे जिनसे अच्छा ताल मेल बनेगा। इलेक्ट्रॉनिक्स के व्यापारियों का कारोबार तेजी से आगे बढ़ेगा। आज काम करने के तरीको में बदलाव न करके मौजूदा स्थिति पर ही फोकस करेंगे।

मिथुन- आज आपका दिन आपके लिए बहुत ही खास होने वाला है। आज आप नया सीखने की चाहत आपके अनुभव को और अधिक बढ़ाएगी। आज कोई भी समस्या होने पर अनुभवी लोगों का सहयोग मिलने से सफलता मिलेगी।

कर्क- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए आज आपको कुछ अच्छे मौके मिल सकते हैं। दफ्तर में कोई उलझा हुआ मामला आज सुलझ सकता है। आज ऑफिस में खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करने का बेहतरीन समय है।

सिंह- आज आपका दिन खुशहाल रहने वाला है। दाम्पत्य जीवन में चल रही नोक झोंक खत्म होगी, जीवनसाथी के साथ रिश्ता मजबूत बनेगा। आज व्यवसाय में भविष्य की कार्य योजनाओं के लिए उचित मंथन करने की जरूरत है।

कन्या- आपका दिन आपके परिवार वालों के लिए खुशिया लेकर आया है। आज अपनी दिनचर्या को लेकर बनाए गए नियम आपको राहत देंगे और कार्य व्यवस्थित रूप से संपन्न होते जाएंगे।

तुला- आज आपका दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहेगा। आज काम के लिए समय निकालना मुश्किल होगा, लेकिन दोपहर बाद समय मिल जायेगा। रियल स्टेट से जुड़े लोगों की आज फायदेमंद डील हो सकती हैं।

वृश्चिक- आज आपका दिन अच्छा बीतेगा। आज आपका मन प्रसन्न रहेगा। शैक्षिक कार्यों में सफलता मिलेगी। लेखन बौद्धिक आदि कार्यो से आपका मान-सम्मान बढ़ेगा। आज किसी पर भी भरोसा करने से पहले सोच विचार अवश्य कर लें।

धनु- आपके लिए अनुकूल परिस्थितियां रहेंगी। आज आपको गतिविधियों को गोपनीय रखना होगा साथ ही आस-पास की गतिविधियों को नजरअंदाज ना करें। आज दूसरों से मदद की उम्मीद ना रख कर अपनी कार्य क्षमता पर विश्वास रखें।

मकर- आज आपके लिए दिन पाज़िटिव रहेगा। ऑफिस में कलीग्स के साथ आपकी अच्छी तालमेल बनी रहेगी। सॉफ्टवेयर इंजीनियर अपने क्षेत्र में अच्छी मेहनत करेंगे। आज दिन की शुरुआत में कोई उलझन रह सकती है, लेकिन परिवार की मदद मिलेगी।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए खुशियों की सौगात लेकर आया है। आज आप पर अधिक जिम्मेदारियां रहेंगी जिन्हें आप काफी हद तक पूरा भी कर लेंगे। नए लोगों से जुड़ने से आपको कई बेहतरीन जानकारी भी मिलेगी।

मीन- आज आपका दिन मिला जुला रहने वाला है। आज कारोबारी गतिविधियों को व्यवस्थित करने में अभी और कोशिश करनी होंगी। अपने काम की क्वालिटी को और अधिक बेहतर बनाएंगे।

वेब सीरीज आईसी814: द कंधार हाईजैक का ट्रेलर रिलीज

❒ दिखेगा खौफ-आतंक का मंजर

नेटफ्लिक्स इंडिया ने अपनी आगामी वेब सीरीज आईसी814: द कंधार हाईजैक का टेलर रिलीज कर दिया है।यह वेब सीरीज साल 1999 में इंडियन एयरलाइंस की फ्लाइट आईसी814 के असल हाईजैक पर आधारित है।इसमें अभिनेता नसीरुद्दीन शाह, विजय वर्मा, मनोज पाहवा, कुमुद मिश्रा, अरविंद स्वामी, दीया मिर्जा, पंकज कपूर और पत्रलेखा मुख्य भमिका में हैं।यह मिनी-सीरीज निर्देशक अनुभव सिन्हा का ओटीटी डेब्यू है और इसका प्रीमियर 29 अगस्त को होगा।

आईसी814 का ट्रेलर भारत को हिलाकर रख देने वाली खौफनाक हाईजैक घटना की दिलचस्प कहानी प्रस्तुत करता है।यह अपहर्ताओं की बढ़ती मांगों और भारत सरकार की बातचीत के प्रयासों को दर्शाता है।2 मिनट और 40 सेकंड की यह ट्रेलर गहन कूटनीतिक संवादों और आंतरिक सरकारी संघर्षों को भी दिखाता है।इसके एक दृश्य में यह भी दिखाया गया कि विमान का ईंधन कम हो गया, जिससे कप्तान (विजय वर्मा) के लिए तनावपूर्ण स्थिति पैदा हो गई। इस वेब सीरीज में दिसंबर 1999 में हुई एयर इंडिया की फ्लाइट आईसी814 के हाईजैक की वास्तविक घटना को दिखाया जाएगा।आतंकवादियों के एक समूह ने विमान पर कब्जा कर लिया था, जो काठमांडू से दिल्ली जा रहा था, लेकिन आतंकियों ने इसे अफगानिस्तान के कंधार की ओर मुड़वा दिया।

बॉक्स ऑफिस पर स्त्री 2 संग सरकटे का आतंक जारी, वर्ल्डवाइड 500 करोड़ का आंकड़ा किया पार

स्वतंत्रता दिवस के मौके पर सिनेमाघरों में रिलीज हुई फिल्म स्त्री 2 पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर कमाई के नए आयाम बना रही है. फिल्म ने 9 दिनों में 456 करोड़ रुपये की वर्ल्डवाइड कमाई की. वहीं भारत में इसका नेट कलेक्शन लगभग 308 करोड़ रुपये रहा. आज 10 वें दिन भी फिल्म ने अपनी कमाई की रफ्तार को जारी रखा है. फिल्म में राजकुमार राव, श्रद्धा कपूर, पंकज त्रिपाठी, अभिषेक बैनर्जी, अपारशक्ति खुराना, जैसे कलाकार शामिल हैं. वहीं तमन्ना भाटिया ने इसमें शानदार कैमियो किया है. आइए जानते हैं श्रद्धा-राजकुमार की स्त्री 2 का 10वें दिन का कलेक्शन. 15 अगस्त को स्वतंत्रता दिवस को सिनेमाघरों में रिलीज हुई स्त्री 2 को आज बॉक्स ऑफिस पर 10 दिन पूरे हो गए. आपको बता दें कि 10 वें दिन फिल्म ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर लगभग 32.50 करोड़ का कलेक्शन किया है.

अनानास के सेवन से मिलते हैं कई लाभ

अनानास एक बेहद स्वादिष्ट और रसभरा फल होता है, जिसके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। इसमें पानी की मात्रा अधिक होती है और कैलोरी काफी कम होती है।इस फल में कई तरह के मिनरल, विटामिन और पोषक तत्व मौजूद होते हैं। आप अपनी वजन घटाने वाली डाइट में इस फल को शामिल करके मोटापे से छुटकारा पा सकते हैं।अनानास इन 5 गुणों के कारण वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है।

ब्रोमेलैन से होता है समृद्ध- अनानास का स्वाद तो लाजवाब होता ही है, साथ ही यह ब्रोमेलैन नामक तत्व से भी लैस होता है। इस तत्व में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं, जो प्रोटीन को पचाने में सहायता कर सकते हैं।इसके सेवन से मांसपेशियों का दर्द कम होता है और रिकवरी भी तेज हो जाती है।आप रोजाना की एक्सरसाइज के बाद अनानास का सेवन कर के वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज बना सकते हैं।

कैलोरी की मात्रा होती है कम- कई अन्य फलों की तुलना में अनानास में काफी कम मात्रा में कैलोरी मौजूद होती हैं, जिसके कारण यह वजन घटाने में सहायता करता है। एक कप कटे हुए अनानास में केवल 82 कैलोरी होती हैं।अगर आपको शाम के समय अधिक भूख लगती है, तो आप अस्वस्थ स्नैक्स के बजाय इस फल का सेवन कर सकते हैं।इससे आपको बार-बार भूख भी नहीं लगेगी और आपका पेट भी भरा रहेगा।

उच्च मात्रा में होता है फाइबर- फाइबर आंत के अच्छे बैक्टीरिया को स्वस्थ रखने में मदद करता है और भूख को कम करके वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज करता है।अगर आप डाइट में फाइबर जोड़ना चाहते हैं तो अनानस का सेवन करें। इसमें मौजूद फाइबर आपको लंबे समय तक तृप्त महसूस कराने में मदद करता है, जिससे अधिक खाने की संभावना कम हो जाती है।इसके अलावा, यह फल पाचन स्वास्थ्य को भी दुरुस्त करता है।

शरीर को करता है हाइड्रेट- वजन घटाने के लिए हाइड्रेटेड रहना बेहद जरूरी होता है। शरीर में पानी की मात्रा को बढ़ाने के लिए आपको खान-पान में अनानास को शामिल करना चाहिए।यह फल 86 प्रतिशत पानी से बना होता है और इससे शरीर को इलेक्ट्रोलाइट्स मिलते हैं। इसे आहार का हिस्सा बनाने से शरीर की सूजन घटती है, भूख कम होती है और संपूर्ण चयापचय कार्य का समर्थन भी होता है।आप अनानास से ये 5 स्वादिष्ट रेसिपी बनाकर खा सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 159

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, गुस्सबात 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 158 का हल

अ	भि	षे	क		प	स		
जा	त		थ	प	थ	पा	ना	
य	र	का	नी		भ्र		र	श्मि
ब	घा	र		क	ष्ट	प्र	द	
	त	ना	त	नी		र्व		ब
अ		मा		ज	मा	त		ल
स	जा					क	ज	रा
बा		बे	स	हा	रा		ग	म
ब	गु	ला		रा	ज	दू	त	

सू-दोकू- 159

	2			6			1	
3			4			2		
							6	
6					4			
	9		5			6		1
4		3			9			2
	8		2				7	
1		2		4		9		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 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.158 का हल

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