संपादकीय

चीन से कारोबार को लेकर चिंता

ये तथ्य सचमुच बेतुका लगता है कि भारत में 95.8 फीसदी छातों और 92 प्रतिशत कृत्रिम फूलों की आपूर्ति चीन करता है। ये वो उत्पाद हैं, जिन्हें बनाने के लिए ना तो ज्यादा पूंजी की जरूरत है और ना ही किसी खास तकनीक या कौशल की।

भारत के विदेश व्यापार के बारे में इस वर्ष के पहले छह महीनों के बारे में सामने आई जानकारी से स्पष्ट है कि चीन से कारोबार को लेकर चिंता बढ़ती जा रही है। जो परिस्थितियां हैं, उनके रहते चीन से व्यापार घाटा पाटने की कोई गुंजाइश नहीं दिखती। ग्लोबल ट्रेड रिसर्च इनिशिएटिव (जीटीआरआई) नाम की संस्था ने इस कारोबार का बारीक विश्लेषण पेश किया है। उसने कहा है कि चीन से हो रहे आयात से भारत के सूक्ष्म, लघु एव मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) को क्षति पहुंच रही है। छातों, खिलौनों, कुछ प्रकार के वस्त्र, संगीत उपकरणों आदि की देश में होने वाली कुल खपत में आधे से ज्यादा हिस्सा चीनी आयात का है। तो सवाल वाजिब है कि फिर भारतीय छोटे उद्यम कैसे आगे बढ़ेंगे? जीटीआरआई ने कहा है- 'चीनी उत्पाद इतने सस्ते हैं कि भारतीय एमएसएमई के लिए उनसे प्रतिस्पर्धा करना कठिन हो जाता है। उन्हें अपने को बचाए रखने के लिए संघर्ष करना पड़ता है।' ये तथ्य सचमुच बेतुका लगता है कि भारत में उपयोग होने वाले 95.8 फीसदी छातों और 92 प्रतिशत कृत्रिम फूलों की आपूर्ति चीन करता है।

ये तमाम वो उत्पाद हैं, जिन्हें बनाने के लिए ना तो ज्यादा पूंजी की जरूरत है और ना ही उसमें किसी खास तकनीक या कौशल की जरूरत पड़ती है। इन क्षेत्रों में भारतीय उद्यम नहीं फले-फूलेंगे, तो फिर हाई टेक क्षेत्रों में भारतीय उद्यमी क्या कर पाएंगे? इस वर्ष के पहले छह महीनों में भारत ने चीन से 50.4 बिलियन डॉलर का कुल आयात किया। इसी दौर में व्यापार घाटा 41 बिलियन डॉलर से ऊपर पहुंच गया। भारत के पूर्व नौकरशाहों के थिंक टैंक जीटीआरआई ने कहा है कि भारत को मैनुफैक्चरिंग सेक्टर में गहरा निवेश करना चाहिए, ताकि चीन पर देश की यह निर्भरता घटाई जा सके। यह कोई नया सुझाव नहीं है। सवाल है कि ऐसा आज तक क्यों नहीं किया गया और आगे ऐसा हो सकने की क्या संभावना है? चीन ने सब्सिडी, सस्ते इन्फ्रास्ट्रक्चर की उपलब्धता और नियोजन का व्यापक ढांचा खड़ा कर रखा है। इस परिस्थिति में उसका वर्चस्व तोडऩे का क्या रास्ता है?

भारतीय स्टार्टअप्स ने इस सप्ताह जुटाए 348 मिलियन डॉलर से अधिक के फंड

नई दिल्ली

भारतीय स्टार्टअप इकोसिस्टम ने इस सप्ताह 348 मिलियन डॉलर से अधिक के फंड जुटाए। उद्योग की विकास गति लगातार दूसरे सप्ताह भी जारी रही।

भारतीय स्टार्टअप्स ने इस सप्ताह 19 सौदों के माध्यम से 348 मिलियन डॉलर जुटाए, जबकि पिछले सप्ताह 16 स्टार्टअप्स द्वारा 466 मिलियन डॉलर जुटाए गए थे। इस सप्ताह का नेतृत्व राइड-शेयरिंग प्लेटफॉर्म रैपिडो ने किया। इसने अपनी सीरीज ई फंडिंग में 200 मिलियन डॉलर जुटाए। इससे इस कंपनी की वैल्यू 1.1 बिलियन डॉलर से अधिक हो गई। फंडिंग राउंड का नेतृत्व वेस्टब्रिज कैपिटल ने किया था। कंपनी ने कहा कि वह पूरे भारत में अपने परिचालन का विस्तार करने और सेवा वितरण को बढ़ाने के लिए अपने प्रौद्योगिकी प्लेटफॉर्म को बढ़ाने के लिए धन का उपयोग करेगी।

रैपिडो ने बाइक-टैक्सी, थ्री-व्हीलर और टैक्सी-कैब सहित सभी श्रेणियों में अपना परिचालन बढ़ाने की योजना बनाई है। व्यापार वित्त के लिए अग्रणी डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म ड्रिप कैपिटल ने 113 मिलियन डॉलर का फंड हासिल किया। इसमें जापानी संस्थागत निवेशकों, जीएमओ पेमेंट गेटवे और सुमितोमो मित्सुई बैंकिंग कॉरपोरेशन (एसएमबीसी) से 23 मिलियन डॉलर की इक्वटी और इंटरनेशनल फाइनेंस कॉरपोरेशन (आईएफसी) और ईस्ट वेस्ट बैंक के नेतृत्व में 90 मिलियन डॉलर का ऋण शामिल है।

कर्ज देने वाले प्लेटफॉर्म मनी व्यू ने कथित तौर पर निजी प्लेसमेंट के माध्यम से लगभग 30 मिलियन डॉलर का कर्ज जुटाया।

अगस्त में, स्टार्टअप्स ने 112 सौदों के माध्यम से लगभग 1.6 बिलियन डॉलर जुटाए। इनमें 1.32 बिलियन डॉलर मूल्य के 27 विकास-चरण सौदे और 267 मिलियन डॉलर मूल्य के 71 प्रारंभिक-चरण सौदे शामिल थे। इस साल, इकोसिस्टम में बड़े फंडिंग राउंड (100 मिलियन डॉलर से ज़्यादा) में उछाल देखा गया। 100 मिलियन डॉलर से ज्यादा मूल्य के 13 फंडिंग राउंड हुए हैं। ज़ेप्टो, रैपिडो, लेंसकार्ट, फ्लिपकार्ट, मीशो और फ़ार्मईज़ी जैसे स्टार्टअप ने इन राउंड में फंड जुटाए। त्वरित ई-कॉमर्स कंपनी ज़ेप्टो ने 2024 में एक बिलियन डॉलर (340 मिलियन डॉलर + 665 मिलियन डॉलर) की दो राउंड की फंडिंग जुटाई। कंपनी ने पिछली बार 5 बिलियन डॉलर के मूल्यांकन पर 340 मिलियन डॉलर की फंडिंग जुटाई थी। आईवियर की प्रमुख कंपनी लेंसकार्ट ने भी 2024 में अब तक 200 मिलियन डॉलर की फंडिंग जुटाई है। कंपनी की वैल्यू लगभग 5 बिलियन डॉलर है।

पैरा एथलीट सिमरन ने महिला 200 मीटर स्पर्धा में जीता कांस्य, किया व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन

पेरिस। भारत की महिला पैरा एथलीट सिमरन ने महिला 200 मीटर टी12 स्पर्धा में तीसरे स्थान पर रहते हुए कांस्य पदक जीता। मौजूदा विश्व चैंपियन सिमरन ने चार खिलाडिय़ों के फाइनल में निजी सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए 24.75 सेकेंड का समय लिया और पोडियम फिनिश करने में सफल रहीं। सिमरन 100 मीटर में पदक लाने से चूक गई थीं, लेकिन 200 मीटर में कांस्य पदक लाने में सफल रहीं। भारत अब तक इस पैरालंपिक में छह स्वर्ण, नौ रजत और 13 कांस्य पदक समेत 28 पदक जीत चुका है।

पैरालंपिक में मिली कामयाबी पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी सिमरन को बधाई दी। उन्होंने इस उपलब्धि को युवाओं के लिए प्रेरित करने वाला करार दिया।

पैरालंपिक में टी12 वर्गीकरण दृष्टिबाधित एथलीटों के लिए है। 24 वर्षीय सिमरन का जन्म समय से पहले हुआ था। उसने 10 सप्ताह इनक्यूबेटर में बिताए जहां पता चला कि वह दृष्टिबाधित है। इस साल जापान के कोबे में विश्व चैंपियन बनने वाली भारतीय को अपने पूरे जीवन में कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा, जिसमें उनके पिता की पुरानी बीमारी और अंतत: निधन भी शामिल था। वह इससे पहले 100 मीटर स्पर्धा में चौथे स्थान पर रही थीं।

स्टीव स्मिथ को ऑस्ट्रेलियाई टी20 टीम में जगह मिलनी चाहिए: मार्क टेलर

नई दिल्ली

ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान मार्क टेलर ने स्टीव स्मिथ को टी20 टीम में वापस बुलाने की मांग की है। उन्होंने कहा कि डेविड वॉर्नर के संन्यास के बाद शीर्ष क्रम की योजना को लेकर सस्पेंस बना हुआ है।

ऑस्ट्रेलियाई टी20 फॉर्मेट टीम में कमबैक करने के लिए स्टीव स्मिथ काफी समय से संघर्ष कर रहे हैं। जून में पुरुषों के टी20 विश्व कप के सुपर आठ चरण से बाहर होने के बाद, दाएं हाथ के बल्लेबाज को स्कॉटलैंड और इंग्लैंड के दौरे के लिए भी टी 20 टीम में नहीं चुना गया था।

ऑस्ट्रेलिया ने युवा जेक फ्रेजर मैकगर्क को टीम में शामिल करने का विकल्प चुना, जिन्होंने स्कॉटलैंड के खिलाफ हाल ही में सीरीज जीत में दो बार शून्य पर आउट होने के अलावा 16 रन की पारी भी खेली थी।

टेलर ने नाइन के वाइड वर्ल्ड ऑफ स्पोर्ट्स शो में कहा, मैं यह देखने के लिए उत्सुक हूं कि ऑस्ट्रेलिया अब डेविड वॉर्नर की जगह शीर्ष क्रम में क्या करता है। ऐसा लगता है कि इस समय अधिक से अधिक बल्लेबाजों को शामिल करने की बात हो रही है। अंतत: उनमें से एक बल्लेबाज बाहर हो जाएगा। मुझे लगता है कि यह योजना थोड़ी पेचीदा है, क्योंकि मैं स्टीव स्मिथ को हमारे क्रम में वापस देखना चाहता हूं। टी20 विश्व कप में ऑस्ट्रेलिया को सेंट विंसेंट में अफगानिस्तान के हाथों 21 रन से हार का सामना करना पड़ा था। टेलर का मानना है कि इस हार से पता चलता है कि टीम को स्मिथ जैसे खिलाड़ी की कमी क्यों खली। उन्होंने कहा कि वह टूर्नामेंट के 2026 संस्करण में भी स्मिथ को देखना पसंद करेंगे। मार्क टेलर ने कहा, अगर आपको धीमी पिच मिलती है जैसा कि हमने हाल ही में विश्व कप में देखा था। उस समय हमें मध्यक्रम में स्टीव स्मिथ जैसे किसी खिलाड़ी की जरूरत थी। मुझे अभी भी लगता है कि दुनिया के बेहतर बल्लेबाज सभी प्रारूपों में अच्छी बल्लेबाजी करेंगे, इसलिए मुझे इस बात की चिंता है कि वॉर्नर नहीं हैं, तो किसी दूसरे बल्लेबाज को मौका दिया जाए।

भारत ने चीन को छोड़ा पीछे, एमएससीआई ईएम आईएम सूचकांक में हासिल किया शीर्ष स्थान

नई दिल्ली

मॉर्गन स्टेनली ने घोषणा की है कि एमएससीआई उभरते बाजार निवेश योग्य सूचकांक ((इमर्जिंग मार्केट्स इन्वेस्टेबल मार्केट इंडेक्स, एमएससीआई ईएम आईएमआई) में भारत ने अपने भारित मूल्य के मामले में चीन को पीछे छोड़ दिया है। भारत में अब इसका भार 22.27 प्रतिशत है, जो चीन के 21.58 प्रतिशत से अधिक है।

एमएससीआई आईएमआई में 3,355 स्टॉक शामिल हैं, जिसमें बड़ी, मध्यम और छोटी कैप कंपनियां शामिल की जाती हैं। यह सूचकांक उभरते बाजारों वाले 24 देशों के स्टॉक को कवर करता है और प्रत्येक देश में निवेशकों के लिए उपलब्ध लगभग 85 प्रतिशत (फ्री फ्लोट एडजस्टेड) बाजार पूंजीकरण को कवर करने का लक्ष्य रखता है।

मुख्य एमएससीआई ईएम सूचकांक (मानक सूचकांक) में बड़ी और मध्यम कैप कंपनियां शामिल होतीं हैं, वहीं आईएमआई को बड़ी, मध्यम और छोटी कैप स्टॉक के साथ अधिक व्यापक बनाया गया है। एमएससीआई आईएमआई में चीन के मुकाबले भारत का अधिक भार, छोटी-कैप की अधिक भारित क्षमता के कारण है।

विश्लेषकों के अनुमान के अनुसार, एमएससीआई ईएम आईएमआई में हुए इस बदलाव के बाद भारतीय इक्विटी में लगभग 4 से 4.5 बिलियन अमेरिकी डॉलर का प्रवाह दिखाई दे सकता है। यह बदलाव भारतीय अर्थव्यवस्था के मजबूत बुनियादी सिद्धांतों और कॉरपोरेट्स के शानदार प्रदर्शन के कारण हुआ है।

इसके अलावा, भारतीय इक्विटी बाजार में लाभ का व्यापक आधार है, जो बड़े कैप के साथ-साथ मध्यम-कैप और छोटे-कैप सूचकांकों में भी दिखाई पड़ता है। साल 2024 की शुरुआत में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) में 47 प्रतिशत की वृद्धि, कच्चे तेल की कीमतों में कमी और भारतीय ऋण बाजारों में पर्याप्त विदेशी पोर्टफोलियो निवेश (एफपीआई), इस सकारात्मक रुझान में योगदान देने वाले प्रमुख कारकों में शामिल है।

आर्थिक वृद्धि एवं विकास के लिए अपेक्षित निवेश की अपनी गति को बनाए रखने के लिए, भारत को घरेलू एवं विदेशी, दोनों स्रोतों से पूंजी की आवश्यकता है। इस संदर्भ में, वैश्विक ईएम सूचकांकों में भारत के भार में वृद्धि का सकारात्मक महत्व है।

अमेरिकी अर्थव्यवस्था में मंदी से एफपीआई भारत में करेंगे अधिक खरीदारी

मुंबई

अमेरिका में बेरोजगारी दर में गिरावट आई है, लेकिन फेडरल रिजर्व द्वारा इस महीने ब्याज दरों में कटौती की तैयारी के कारण भर्ती में कमी आई है। बाजार विशेषज्ञों ने कहा कि इस घटनाक्रम से विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) द्वारा भारत में अपना निवेश बढ़ाने की संभावना है।

सितंबर की शुरुआत में मुख्य रूप से भारतीय बाजार के लचीलेपन के कारण एफपीआई द्वारा बेहतर खरीदारी देखी गई। एफपीआई ने 6 सितंबर तक एक्सचेंजों के माध्यम से इक्विटी में 9,642 करोड़ रुपये और 'प्राथमिक बाजार और अन्य' श्रेणी के माध्यम से 1,388 करोड़ रुपये का निवेश किया। मोजोपीएमएस के मुख्य निवेश अधिकारी सुनील दमानिया के अनुसार, एफपीआई से होने वाला निवेश बांड समावेशन से परे कारकों की जटिल परस्पर क्रिया से प्रभावित होता है। प्रमुख चालकों में भू-राजनीतिक गतिशीलता, अमेरिकी अर्थव्यवस्था की स्थिति, येन उधार और प्रचलित जोखिम-मुक्त रणनीतियां शामिल हैं।

उन्होंने कहा, वैश्विक बाजार की धारणा विशेष रूप से सावधानी की ओर बढ़ी है, जैसा कि जून में रिकॉर्ड ऊंचाई पर पहुंचने के बाद एनवीडिया की 25 प्रतिशत की गिरावट से पता चलता है। अमेरिका में नौकरियों के नवीनतम आंकड़े अमेरिकी अर्थव्यवस्था में मंदी का संकेत दे रहे हैं, जिसके कारण सितंबर में फेड द्वारा ब्याज दरों में कटौती की उम्मीदें बढ़ गई हैं, संभवत: 50 आधार अंकों तक की कटौती भी हो सकती है। विश्लेषकों का कहना है कि यदि आने वाले दिनों में अमेरिकी विकास संबंधी चिंताओं का वैश्विक इक्विटी बाजारों पर असर पड़ता है तो एफपीआई इस अवसर का उपयोग भारत में खरीदारी के लिए कर सकते हैं। संभावित अमेरिकी मंदी और चीन की चल रही आर्थिक चुनौतियों के बारे में चिंताएं निवेशकों के लिए अपने आवंटन का पुनर्मूल्यांकन करने के लिए महत्वपूर्ण विचार हैं।

कुबेर के मेकर्स ने दिया जबरदस्त तोहफा, नए पोस्टर में दिखा धनुष-नागार्जुन का इंटेंस लुक

धनुष की आने वाली फिल्म कुबेर अनाउंसमेंट के बाद से ही सुर्खियों में बनी हुई है. शेखर कम्मुला निर्देशित यह फिल्म 31 दिसंबर, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी. उसके पहले हाल ही में मेकर्स ने गणेश चतुर्थी के शुभ दिन पर मोस्ट अवेटेड फिल्म का पोस्टर रिलीज किया है. जिसमें धनुष और नागार्जुन अक्किनेनी अलग ही अवतार में नजर आ रहे हैं. दोनों अपोजिट कैरेक्टर में हैं लेकिन दोनों के चेहरे पर ही गंभीरता और निडरता देखी जा सकती है.

कुबेर के मेकर्स ने एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर फिल्म का पोस्टर रिलीज किया जिसे देखते ही फैंस खुश और एक्साइटेड हो गए. धनुष जहां पूरी दाढ़ी और बढ़े हुए बालों के साथ एक नए लुक में नजर आ रहे हैं, वहीं उनके अजीबोगरीब अपीयरेंस ने सभी को यह सोचने पर मजबूर कर दिया है कि फिल्म किस बारे में होगी. दूसरी ओर नागार्जुन अक्किनेनी एक नए लुक में नजर आ रहे हैं, उनका लुक काफी इंटेंस नजर आ रहा है. इनके अलावा, फिल्म में रश्मिका मंदाना, जिम सर्भ, दलीप ताहिल जैसे सितारे भी हैं. शेखर कम्मुला के साथ, फिल्म को एमिगोस क्रिएशन ने प्रोड्यूस किया है वहीं इसका म्यूजिक देवी श्री प्रसाद ने दिया है.

कुछ वक्त पहले ही कुबेर के एक पोस्टर में धनुष का मासूम चेहरा दिखाया गया है. बदन पर फटा और गंदा कपड़ा, लंबी दाढ़ी-मूंछ में धनुष की मासूमियत और गरीबी साफ दिखाई दे रही हैं. इस पोस्टर से अंदाजा लगाया जा सकता है कि एक्टर फिल्म में एक ऐसी पर्सनालिटी को रिप्रेजेंट करेंगे, जो अपनी गरीबी और समस्याओं से जूझ रहा है.

जूनियर एनटीआर ने दिया सरप्राइज, देवरा के नए पोस्टर संग ट्रेलर की रिलीज डेट का किया एलान

अभिनेता जूनियर एनटीआर की अगली फिल्म देवरा है। गणेश चतुर्थी के अवसर पर एक्टर ने फिल्म का नया पोस्टर जारी किया है। यह फिल्म इसी महीने सिनेमाघरों में दस्तक देगी। उससे पहले दर्शकों को फिल्म के ट्रेलर का इंतजार है, जिसकी रिलीज डेट का खुलासा हो गया है। कोरतल्ला शिवा के निर्देशन में बनी फिल्म देवरा: पार्ट-1 में जूनियर एनटीआर का दमदार एक्शन देखने को मिलेगा।

जूनियर एनटीआर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से नया पोस्टर जारी किया है। इसके साथ लिखा है, आप सभी को गणेश चतुर्थी की हार्दिक शुभकामनाएं। साथ ही बताया है कि फिल्म का ट्रेलर 10 सितंबर 2024 को जारी होगा। फिलहाल नए पोस्टर पर यूजर्स की देखने लायक प्रतिक्रिया है। कमेंट देखकर अंदाजा लगाया जा सकता है कि फिल्म के प्रति दर्शक किस कदर क्रेजी हैं।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज का दिन आपके लिए किसी मामले में जीत दिलाने वाला रहेगा। साथ ही आपको शासन व सत्ता का पूरा लाभ मिलेगा और आपका सम्मान बढऩे से आपको खुशी होगी।

वृष- आज आपका दिन शानदार रहने वाला हैआप किसी रिश्तेदार से मिलने, उनकेघर जायेंगे। महिलाओं के लिए आज का दिन बेहद खासरहने वाला है। आज आपके पास बिजनेस को आगे बढ़ाने का अच्छा मौका है।

मिथुन- आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। बच्चे आज आपको कोई शुभ समाचार देंगे, जिससे परिवार के सभी सदस्य खुश होंगे। सेहत के मामले में आप खुद को स्वस्थ महसूस करेंगे और घर के बुजुर्गों की सेवा भी करेंगे।

कर्क- आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आप अपने खर्च पर कंट्रोल करने की कोशिश करेंगे। इस राशि के स्टूडेंट्स को शिक्षकों का सपोर्ट मिलेगा। आने वाले समय में आपकी महत्व कांक्षाएं बढ़ेगी, जिसे पूरा करने के लिए आप कड़ी मेहनत करेंगे।

सिंह- आज आपका दिन आपके परिवार के लिए नई खुशियां लेकर आया है। आप ज्यादा समय परिवार वालों के साथ बिताएंगे और भविष्य की कुछ योजनाओं पर बात-चीत भी करेंगे।

कन्या- आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। धार्मिक कार्यों के प्रति आस्था व विश्वास से आगे बढ़ेंगे।आज आप अपने कामों में जल्दबाजी दिखाने से बचेंगे तो आप आगे आने वाली किसी समस्या से बच जायेंगे।

तुला- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज का दिन आपके लिए कामकाज के मामले में आलस्य की बजह से कमजोर रहेगा। कोई प्रिय मित्र आपसे किसी विशेष विषय को लेकर बातचीत कर सकता है।

वृश्चिक- आज का दिन आपके लिए शानदार रहने वाला है। आज आपकी भावनाओं की कद्र होगी, लव मेट आज आपको कोई गिफ्ट भी दे सकते हैं। आपका कोई मित्र आपसे आर्थिक मदद मांग सकता है जिसकी आप अपनी क्षमता के अनुसार मदद करेंगे।

धनु- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आप अपने कामों पर पूरा फोकस बनाए रखें और आपको एक से अधिक स्रोतों से क्वलाभ होने के योग बन रहे हैं। आज कार्यक्षेत्र में आप कुछ नया अनुभव करेंगे इससे आपका कॉन्फिडेंस बढ़ेगा।

मकर- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आप अपने कार्यक्षेत्र में बेहतर ढंग से काम करने की कोशिश करेंगे। मेहनत से किये गये काम में आपको सफलता मिलेगी। इस राशि के स्टूडेंट्स को नये प्रोजेक्ट पर काम करने का मौका मिलेगा।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। साझेदारी में किसी डील को फाइनल करना आपके लिए अच्छा रहेगा और आपके औद्योगिक मामले सुधरेंगे। आज आपके दांपत्य जीवन में सुख समृद्धि बनी रहेगी।

मीन- आज का दिन आपके लिए निश्चित रूप से फलदायक रहने वाला है। आपको अपने व्यवसाय के कामों में कुछ कठिनाई तो होगी, लेकिन फिर भी आप पूरा करने की कोशिश में लगे रहेंगे।

चीनी युक्त पेय पदार्थ सेहत के लिए हैं नुकसानदेह

हर किसी को कोल्ड ड्रिंक या कॉफी जैसे पेय पदार्थ पीना पसंद होता है। हालांकि, इन चीनी युक्त पेय पदार्थों के अधिक सेवन से स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है।सोडा, फ्लेवर्ड दूध, मीठी चाय और कॉफी, सभी में अधिक मात्रा में चीनी होती है। इन पेय में पोषक तत्वों की कमी और चीनी की अधिक मात्रा मधुमेह और हृदय रोग पैदा कर सकती है।आप डाइट से इन पेय पदार्थों को बाहर करने के लिए ये घरेलू नुस्खे अपनाएं।

इन पेय पदार्थों की जगह पीएं पानी-अक्सर गर्मी लगने पर लोग कोल्ड ड्रिंक या चीनी से भरपूर पेय पदार्थों का सेवन कर लेते हैं। हालांकि, इनकी जगह पर पानी पीना स्वास्थ्य के लिहाज से फायदेमंद साबित हो सकता है।चीनी युक्त पेय की जगह पानी पीने से आपको हाइड्रेशन तो मिलेगा ही, साथ ही आपके खान-पान में शर्करा और कैलोरी की मात्रा भी कम हो जाएगी।इसके अलावा, आप हर्बल चाय जैसे चीनी रहित पेय पदार्थों का सेवन कर सकते हैं।

पेय पदार्थों के लेबल और सामग्री को अच्छी तरह पढ़ें - बाजार में मिलने वाले पेय पदार्थों के पैकेट पर अक्सर शुगर-फ्री लिखा जाता है। हालांकि, इसके बावजूद भी इनमें कुछ मात्रा में चीनी शामिल होती है।ऐसे में आपको हर पेय पदार्थ के लेबल और सामग्रियों को पढक़र ही उन्हें खरीदना चाहिए। अगर उनमें फ्रुक्टोज, कॉर्न सिरप या सुक्रोज जैसे शब्दों का इस्तेमाल किया गया है तो उन्हें न खरीदें।आप मीठे की लालसा को कम करने के लिए डाइट में ये खाद्य पदार्थ शामिल करें।

स्वस्थ स्मूदी को बनाएं डाइट का हिस्सा- रोजाना चीनी से भरपूर पेय पदार्थों को आहार का हिस्सा बनाने के बजाय आप स्वस्थ स्मूदी पी सकते हैं। स्मूदी फल, सब्जियों और ओट्स जैसी पौष्टिक सामग्रियों से बनती है।इनके सेवन से आपको हाइड्रेशन, ऊर्जा और पोषक तत्व मिल सकते हैं। साथ ही आप इन्हें पी कर मीठे की लालसा कम करके अपना वजन भी घटा सकते हैं।केले, पालक, संतरे, आम, बेरी आदि जैसे फल-सब्जियों से स्वादिष्ट स्मूदी बनाकर पीएं।

घर पर खरीदकर न लाएं चीनी युक्त पेय पदार्थ- जब आपके घर में जूस, कोल्ड ड्रिंक, सोडा या फ्लेवर्ड दूध जैसे पेय पदार्थ रखे होंगे, तो आपको उनकी लालसा होती रहेगी। आपन चाहते हुए भी उन्हें निकालकर पी ही लेंगे। ऐसे में आपको अपनी किराने के सामान की लिस्ट से इन्हें हटा देना चाहिए। यानि कि आपको चीनी से भरपूर पेय पदार्थ खरीदकर घर में स्टोर नहीं करने चाहिए।आप इनके बजाय हर्बल चाय और ताजे फलों का जूस खरीदकर रख सकते हैं।

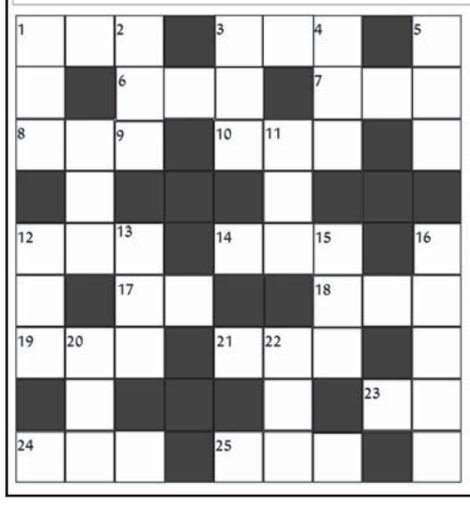
शब्द सामर्थ्य- 172

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 171 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- 172

	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 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.171 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