संपादकीय

रूस की युद्ध मशीन को ताकत मिली

भारत रूस को प्रतिबंधित तकनीकों' का दूसरा सबसे बड़ा निर्यातक बन गया है। भारत से हुए निर्यात में माइक्रोचिप, सर्किट और मशीन-टूल्स शामिल हैं। पश्चिम का आरोप है कि इन वस्तुओं से रूस की युद्ध मशीन' को ताकत मिली है।

इस खबर को पश्चिम में खूब तव्वजो मिली है और इस पर पश्चिमी राजनयिकों की तीखी प्रतिक्रिया फिर सामने आई है। खबर है कि भारत रूस को प्रतिबंधित तकनीकों' का निर्यात करने वाला चीन के बाद दूसरा सबसे बड़ा देश बन गया है। भारत ने जिन वस्तुओं का निर्यात बढ़ाया है, उनमें माइक्रोचिप, सर्किट और मशीन-टूल्स शामिल हैं। पश्चिमी राजनयिकों का आरोप है कि इन निर्यातों से रूस की युद्ध मशीन' को ताकत मिली है। यह खबर प्रकाशित होने के बाद अमेरिकी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता ने कहा कि इससे जुड़ी चिंताएं फिर से भारतीय अधिकारियों के सामने उठाई जाएंगी।

खबरों के मुताबिक भारत के जरिए रूस तक निर्यातों के पहुंचने के सवाल पर हाल के महीनों में अमेरिका और यूरोपियन यूनियन के अधिकारियों ने अपना खास ध्यान केंद्रित किया है। अधिकारियों ने मीडिया से कहा है कि उन्हें और भी ज्यादा नाराजगी इस पर हुई है कि जब कभी उन्होंने अपनी चिंताएं बताईं, भारतीय अधिकारियों ने उन पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया। इस कारण ही हाल में रूस से कारोबार करने वाली कई भारतीय कंपनियों पर पश्चिमी देशों ने प्रतिबंध लगाए हैं। फिलहाल भारतीय विदेश मंत्रालय ने इस बारे में कुछ कहने से इनकार किया है। लेकिन यह साफ है कि सभी पक्षों से रिश्ता रखने' की भारत सरकार की नीति अब पश्चिमी देशों को खासा चुभने लगी है। उनके रुख में एक तरह की तल्खी भी देखी जा रही है। इसे संभवत: कई माध्यमों से वे जता भी रहे हैं।

यह साधारण बात नहीं थी कि पिछले महीने जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अमेरिका में थे, तभी उग्रवादी गुरपतवंत सिंह पन्नू के गुट की बात सुनने के लिए उसके नुमाइंदों को ह्वाइट हाउस आमंत्रित किया गया। उधर पूर्व एशिया शिखर सम्मेलन के दौरान जब मोदी और कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रुडो से मिले, तो ट्रुडो ने खालिस्तानी उग्रवादी हरदीप सिंह निज्जर की हत्या के मामले में अपना भारत विरोधी रुख पूरी उग्रता के साथ जताया। मुमकिन है कि रूस को निर्यात और पन्नू- निज्जर विवाद में आपसी संबंध देखना उचित ना हो, लेकिन पश्चिम के रुख में भारत के प्रति बढ़ती तल्खी साफ है।

एनडीटीवी का परिचालन राजस्व दूसरी तिमाही में 16.5 प्रतिशत बढ़ा

नई दिल्ली

देश के बड़े मीडिया समूहों में से एक एनडीटीवी ने वित्त वर्ष 2024-25 की दूसरी तिमाही के वित्तीय परिणाम जारी किए। जुलाई-सितंबर अवधि में समेकित आधार पर कंपनी का परिचालन राजस्व 16.5 प्रतिशत बढक़र 111.32 करोड़ रुपये हो गया है, जो कि पिछले वित्त वर्ष की समान तिमाही में 95.55 करोड़ रुपये था।

मीडिया कंपनी की ओर से कहा गया कि एनडीटीवी के अच्छे प्रदर्शन की वजह मजबूत कंटेट स्ट्रेटजी, इंटेलेक्चुअल प्रॉपर्टी (आईपी) के पोर्टफोलियो और स्ट्रेटजिक डिजिटल इनिशिएटिव का बढऩा है।

एनडीटीवी के पूर्ण-कालिक डायरेक्टर और एडिटर-इन-चीफ संजय पुगलिया ने कहा कि दूसरी तिमाही का प्रदर्शन शानदार रहा है और यह दुनिया भर में हमारे दर्शकों को व्यावहारिक और कार्रवाई योग्य समाचार प्रदान करने की हमारी प्रतिबद्धता को रेखांकित करता है।

संजय पुगलिया ने आगे कहा कि हम लगातार बढ़ रहे हैं और नवाचार ला रहे हैं। एनडीटीवी वर्ल्ड समिट जैसा इवेंट राष्ट्रीय और वैश्विक दोनों स्तरों पर महत्वपूर्ण बातचीत को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने की हमारी महत्वाकांक्षा को दर्शाता है।

एनडीटीवी की डिजिटल उपस्थिति तेजी से बढ़ रही है, जो सभी भाषाओं में उच्च गुणवत्ता वाली खबरें देने की उसकी प्रतिबद्धता को दर्शाता है। अगस्त में हिंदी प्लेटफॉर्म पर ट्रैफिक में 24 प्रतिशत की बढ़ोतरी देखी गई, जबकि अंग्रेजी प्लेटफॉर्म पर पिछले साल अगस्त की तुलना में 41 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई।

डिजिटल क्षेत्र में अपने नेतृत्व को और मजबूत करते हुए, एनडीटीवी के अंग्रेजी यूट्यूब चैनल ने अपने प्रतिस्पर्धियों को पछाड़ते हुए सितंबर में अंग्रेजी समाचार श्रेणी में सबसे अधिक दर्शकों की संख्या हासिल की।

कंपनी ने आगे कहा कि दर्शकों की भागीदारी में यह उछाल एनडीटीवी की अंतर्दृष्टिपूर्ण पत्रकारिता और विभिन्न प्लेटफार्मों पर नए प्रारूपों के माध्यम से आधुनिक उपभोक्ताओं के साथ जुडऩे की क्षमता को उजागर करता है। मीडिया हाउस ने अपने सबसे बड़े कार्यक्रमों में से एक 'एनडीटीवी वर्ल्ड समिट 2024 - द इंडिया सेंचुरी' की भी मेजबानी की, जिसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उद्घाटन भाषण दिया, जिसमें वैश्विक सहयोग, नेतृत्व और नवाचार के लिए एक मंच के रूप में इसके महत्व पर जोर दिया गया।

भारत में विलय एवं अधिग्रहण सौदों की वैल्यू 2024 के पहले नौ महीने में 66 प्रतिशत बढ़ी

नई दिल्ली

भारत में होने वाली विलय एवं अधिग्रहण (एम एंड ए) सौदों की वैल्यू इस साल के पहले नौ महीने (जनवरी से सितंबर) के बीच 66 प्रतिशत बढ़ी है। इसमें वैश्विक आधार पर 10 प्रतिशत की वृद्धि और एशिया-प्रशांत क्षेत्र में 5 प्रतिशत की गिरावट हुई है। बुधवार को आई एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई।

बोस्टन कंसल्टिंग ग्रुप (बीसीजी) की एक वैश्विक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में एम एंड ए गतिविधि 2024 में मजबूत रही है।

बीसीजी में प्रबंध निदेशक और भागीदार ध्रुव शाह ने कहा, यह भारतीय बाजार की अद्वितीय मजबूती और अपील को उजागर करता है। टेक्नोलॉजी, मीडिया, इंडस्ट्रियल और हेल्थकेयर जैसे क्षेत्र में बड़े सौदे हुए हैं।

समीक्षाधीन अवधि में भारत में डील की मात्रा में 3 प्रतिशत की गिरावट आई, लेकिन यह उतनी तेजी से नहीं जितनी वैश्विक स्तर 13 प्रतिशत और पूरे एशिया-प्रशांत क्षेत्र में 13 प्रतिशत की गिरावट आई।

इस वर्ष के पहले नौ महीनों के दौरान टेक्नोलॉजी, मीडिया या दूरसंचार पर केंद्रित सौदे कुल मूल्य का 40 प्रतिशत थे।

रिपोर्ट में कहा गया कि वैश्विक स्तर पर उठापटक के बाद भी औद्योगिक कंपनियां 2024 में भारतीय डील मेकिंग में अग्रणी बनी हुई हैं। लंबी अवधि में भारत में डीलमेकिंग मजबूत रहेगी क्योंकि मजबूत बैलेंस शीट वाली कंपनियां आकर्षक मूल्यांकन वाली संपत्ति की तलाश में हैं।

शाह ने आगे कहा कि मजबूत बैलेंस शीट वाली कंपनियां अकार्बनिक रूप से बढऩे के अवसरों की तलाश जारी रखेंगी और निजी इक्विटी और उद्यम पूंजी निवेशक रिकॉर्ड-हाई ड्राई पाउडर को तैनात करने की कोशिश करेंगे क्योंकि भारत पसंदीदा निवेश गंतव्य बना हुआ है।

भारत में डील बढऩे की वजह अर्थव्यवस्था का तेज गति से बढऩा है। वित्त वर्ष 2023-24 में भारतीय अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर 8.2 प्रतिशत थी, जो वित्त वर्ष 2024-25 में 7.2 प्रतिशत रहने का अनुमान है।

विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के इतिहास में सर्वाधिक विकेट लेने वाले गेंदबाज बने आर.अश्विन

पुणे

भारत के स्टार ऑलराउंडर रविचंद्रन अश्विन गुरुवार को पुणे के महाराष्ट्र क्रिकेट संघ (एमसीए) स्टेडियम में न्यूजीलैंड के खिलाफ दूसरे टेस्ट के दौरान आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) के इतिहास में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज बन गए।

अश्विन ने पहले दिन के शुरुआती सत्र में न्यूजीलैंड के कप्तान टॉम लैथम, सलामी बल्लेबाज विल यंग और डेवोन कॉनवे को आउट करके यह उपलब्धि हासिल की। इन तीन विकेटों के साथ, अश्विन ने 2019 से 2024 तक विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप के इतिहास में 39 मैचों में 189 विकेट लिए हैं और ऑस्ट्रेलिया के नाथन लियोन को पीछे छोड़ दिया है, जिनके नाम 43 टेस्ट में 187 विकेट हैं।

ऑस्ट्रेलिया के टेस्ट कप्तान पैट कमिंस 42 मैचों में 175 विकेट लेकर तीसरे स्थान पर हैं। भारत के तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह 30 मैचों में 124 विकेट लेकर सातवें स्थान पर हैं।

चार वर्षों में भारत में 2,500 ग्लोबल कैपेबिलिटी सेंटर स्थापित होने का अनुमान

नई दिल्ली

भारत में ग्लोबल कैपेबिलिटी सेंटर (जीसीसी) की संख्या में तेजी से वृद्धि हो रही है।

इसी बीच एक नई रिपोर्ट के अनुसार, अगले चार वर्षों में देश में 2,500 ऐसे केंद्र स्थापित होने का अनुमान है, जिनका कार्यालय स्थान 300 मिलियन वर्ग फुट से अधिक होगा।

देश में वर्तमान में 1800 से अधिक जीसीसी हैं, जो टॉप सात शहरों में 240 मिलियन वर्ग फुट ग्रेड ए कार्यालय स्थान पर स्थित हैं। इस संख्या के साथ भारत ग्लोबली जीसीसी को लेकर अग्रणी बना हुआ है। रियल एस्टेट सलाहकार फर्म जेएलएल इंडिया की रिपोर्ट के अनुसार, 2022 से देश में मुंबई, दिल्ली-एनसीआर, कोलकाता, बेंगलुरु, चेन्नई और पुणे सहित अन्य स्थानों पर 100 नए केंद्र स्थापित किए गए हैं।

जीसीसी की कुल जगह का लगभग 42 प्रतिशत हिस्सा अकेले बेंगलुरु में है। इसके अलावा, जीसीसी टॉप सात शहरों में करीब 50 प्रतिशत एक्टिव और ऑनगोइंग स्पेस रिक्वायरमेंट को दिखाते हैं। अमेरिका बेस्ड कंपनियों ने देश में जीसीसी की जगह का कुल 60 प्रतिशत हिस्सा ले रखा है।

जेएलएल इंडिया के राहुल अरोड़ा के अनुसार, भारत में जीसीसी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, मशीन लर्निंग और एडवांस मैन्युफैक्चरिंग में रिसर्च और डेवलपमेंट का नेतृत्व कर रहे हैं।

जीसीसी अब केवल सेवा प्रदाता नहीं रह गए हैं; वे वैश्विक निगमों के केंद्र बन रहे हैं, जहां भारतीय नेतृत्व दुनिया भर में व्यापार रणनीतियों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

उन्होंने कहा कि यह बदलाव भारत के इनोवेशन के केंद्र के रूप में उभरने को रेखांकित करता है, जहां बहुराष्ट्रीय उद्यम अपना भविष्य बना रहे हैं।

इस बीच, जीसीसी ने तीसरी तिमाही में भारत में अपनी मजबूत गति जारी रखी और कुल ग्लोबल लीजिंग वॉल्यूम (जीएलवी) में 30 प्रतिशत का योगदान दिया।

भारत को ऑस्ट्रेलिया में जीत के लिए बुमराह, सिराज और शमी जैसे तेज गेंदबाजों की जरूरत: ली

नई दिल्ली

ऑस्ट्रेलिया के महान तेज गेंदबाज ब्रेट ली ने कहा कि अगर भारत को इस साल ऑस्ट्रेलिया में बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी जीतनी है, तो उन्हें जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज और शीर्ष फॉर्म में चल रहे मोहम्मद शमी जैसे तेज गेंदबाजों की जरूरत है।

बुमराह और सिराज लगातार भारत के लिए खेल रहे हैं, जबकि शमी ने पिछले साल घरेलू वनडे विश्व कप के बाद से प्रतिस्पर्धी क्रिकेट नहीं खेला है, क्योंकि वह अकिलीज़ टेंडन की चोट से उबर रहे हैं, जिसके लिए इस साल लंदन में सर्जरी की जरूरत थी।

शमी, जिन्होंने भारत के बेंगलुरू टेस्ट में न्यूजीलैंड से आठ विकेट से हारने के बाद एक सत्र में गेंदबाजी करते समय अपने बाएं घुटने पर पट्टी बांध ली थी, ऑस्ट्रेलिया में महत्वपूर्ण टेस्ट श्रृंखला खेलने से पहले अपनी फिटनेस और तैयारियों का आकलन करने के लिए पहले रणजी ट्रॉफी में खेलने की संभावना है।

अगर भारत को यहां जीतना है तो मोहम्मद शमी को फिट होना होगा। हम सभी जानते हैं कि बुमराह कितने अच्छे गेंदबाज हैं। वह ऐसा खिलाड़ी है जो गेंद को दोनों तरफ से घुमा सकता है और मुझे लगता है कि वह बहुत अच्छी गेंदबाजी करेगा। वह पुरानी गेंद से बहुत अच्छा खेलता है। वह रिवर्स स्विंग का बेहतरीन उदाहरण है।

मोहम्मद सिराज नई गेंद को अच्छी तरह से घुमाता है और जब वह सीम को सीधा रखता है, तो वह उसे सही आकार देता है, और यहीं पर ऑस्ट्रेलिया मुश्किल में पड़ सकता है और गेंद को चकमा दे सकता है, खासकर पर्थ और एडिलेड जैसे विकेटों पर, जो तेज गेंदबाजी के लिए अनुकूल हो सकते हैं।ली ने फॉक्स क्रिकेट के 'द फॉलो ऑन' पॉडकास्ट पर कहा, मेरे लिए, यह संयोजन है। इसमें तीन तेज गेंदबाज और स्पिनर (रविचंद्रन) अश्विन शामिल हैं। फिर उनके पास ऐसे खिलाड़ी हैं जो भूमिका निभा सकते हैं। लेकिन अगर भारत जीतना चाहता है, तो आपके पास ये तीन तेज गेंदबाज होने चाहिए। ली का यह भी मानना है कि अगर शमी ऑस्ट्रेलिया में टेस्ट खेलने के लिए समय पर तैयार नहीं होते हैं, तो भारत युवा तेज गेंदबाज मयंक यादव के साथ जा सकता है, जो आईपीएल 2024 से ब्रेकआउट स्टार्ट हैं, जिन्होंने इस महीने बांग्लादेश के खिलाफ अपना टी20 डेब्यू किया। यादव न्यूजीलैंड के खिलाफ चल रही टेस्ट सीरीज में भारतीय टीम के लिए दौरे पर जाने वाले रिजर्व खिलाड़ियों में से एक हैं।

स्पिन पिच पर कगिसो रबाडा की पेस का आतंक

साउथ अफ्रीका से पहले टेस्ट में बुरी तरह हारी बांग्लादेश

नईदिल्ली

ढाका के शेर ए बांग्ला स्टेडियम में साउथ अफ्रीका और बांग्लादेश के बीच पहला टेस्ट मैच खेला गया. बारिश से प्रभावित रहे इस मैच को साउथ अफ्रीका ने चौथे दिन के पहले ही सत्र में हरा दिया. साउथ अफ्रीका ने 7 विकेट से जीत दर्ज कर 2 मैचों की सीरीज में 1-0 से बढ़त बना ली है. साउथ अफ्रीका की इस जीत में तेज गेंदबाज कगिसो रबाडा का अहम योगदान रहा.

एशियाई देशों की पिच अधिकांशत: स्पिन गेंदबाजों के अनुकूल होती हैं. बांग्लादेश की पिच भी स्पिन फ्रेंडली ही होती है. लेकिन एक तेज गेंदहाज की क्षमता क्या होती है वो साउथ अफ्रीकी गेंदबाज कगिसो रबाडा ने दिखाया. रबाडा ने इस स्पिन पिच पर घातक गेंदबाजी करते हुए 9 विकेट झटके और टीम की जीत में बड़ी भूमिका निभाई. रबाडा ने पहली पारी में 3 जबकि दूसरी पारी में 6 विकेट लिए.

बांग्लादेश की गेंदबाजी के सामने एक समय साउथ अफ्रीकी बल्लेबाजी भी लडख़ड़ाई थी और पहली पारी में 108 रन पर 6 विकेट खोकर संकट में थी. लेकिन विकेटकीपर बल्लेबाज काइल वेरेन ने 144 गेंद पर 114 रन बनाकर न सिर्फ टीम को संभाला बल्कि एक बड़ी लीड दिलाई जो अंत में निर्णायक साबित हुए. इस शतकीय पारी के लिए वेरेन को प्लेयर ऑफ द मैच घोषित किया गया.

बांग्लादेश ने टॉस जीतकर पहले बैटिंग करने का फैसला लिया था लेकिन पहली पारी में 106 पर सिमट गई. साउथ अफ्रीका ने पहली पारी में 308 रन बनाकर 202 रन की लीड ली थी. बांग्लादेश ने दूसरी पारी में 307 रन बनाए. साउथ अफ्रीका को जीत के लिए 106 रन का लक्ष्य मिला था. अफ्रीकी टीम ने 22 ओवर में 3 विकेट के नुकसान पर 106 रन बनाकर मैच 7 विकेट से जीत लिया.

विक्रांत मैसी की द साबरमती रिपोर्ट को मिली नई रिलीज तारीख, नए पोस्टर के साथ तारीख का हुआ एलान

विक्रांत मैसी इन दिनों अपनी फिल्म सेक्टर 36 की वजह से चर्चा में हैं। हाल ही में नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई इस फिल्म में उनके किरदार ने लोगों को हैरान करके रख दिया है। इस फिल्म के बाद वह जल्द ही द साबरमती रिपोर्ट नाम की फिल्म में नजर आने वाले हैं। हाल ही में इस फिल्म को लेकर एक बड़ा अपडेट सामने आया है।

कई बार स्थिगित होने के बाद अब आखिरकार द साबरमती रिपोर्ट को नई रिलीज डेट मिल गई है। गुरुवार को विक्रांत ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट से फिल्म का एक नया पोस्टर जारी करते हुए रिलीज की तारीख से भी पर्दा उठा दिया। इस पोस्ट के मुताबिक उनकी यह फिल्म 15 नवंबर को सिनमाघरों में दस्तक देगी। उन्होंने कैप्शन में लिखा, 15 नवंबर को ज्वलंत सच्चाई सामने आ जाएगी...देखते रहिए।

इस फिल्म को पहले मई 2024 में रिलीज किया जाना था और फिर इसे 2 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज करने की घोषणा की गई। हालांकि, दोनों ही तारीखों पर यह फिल्म पर्दे पर नहीं आ सकी। फिल्म में विक्रांत मैसी के अलावा राशि खन्ना और रिद्धि डोगरा भी हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक फिल्म में साबरमती एक्सप्रेस पर हुई दुखद घटना के बारे में अज्ञात तथ्यों दिखाने की कोशिश की गई है। फैंस को इस फिल्म का लंबे समय से इंतजार है।

द ग्रेट इंडियन कपिल शो 2 में आएंगी कृति सैनन और काजोल, प्रोमो वीडियो जारी

अभिनेता और कॉमेडियन कपिल शर्मा के कॉमेडी शो द ग्रेट इंडियन कपिल शो के दूसरे सीजन को भी दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है।इस सीजन के अब तक 5 एपिसोड प्रसारित हो चुके हैं, जिन्हें आप ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर देख सकते हैं।अब द ग्रेट इंडियन कपिल शो का नया प्रोमो वीडियो सामने आ गया है। शो के छठे एपिसोड में आगामी फिल्म दो पत्ती की स्टार कास्ट पहुंचे वाली है।

द ग्रेट इंडियन कपिल शो के आगामी एपिसोड में कृति सैनन और काजोल नजर आएंगी। इस दौरान निर्देशक कनिका ढिल्लों और अभिनेत्री शाहीर शेख भी उनका साथ देंगे। इस एपिसोड को आप 26 अक्टूबर को रात 8 बजे नेटफ्लिक्स पर देख सकते हैं।दो पत्ती की बात करें तो यह फिल्म 25 अक्टूबर को नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन शानदार रहने वाला है। आज परिवार में किसी महत्वपूर्ण मुद्दे पर सलाह-मशवरा होगा और इसके सकारात्मक नतीजे भी सामने आएंगे। आज मनोरंजन संबंधी गतिविधियों में भी समय बीतेगा।

वृष- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। आप खुद को एनेर्जेटिक महसूस करेंगे। संयम बनाकर काम करने से.. आपके बिगड़ते काम भी बनेंगे। इस राशि के इंजीनीयर्स के लिए आज का दिन खास है। बहुत कुछ सीखने को मिल सकता है।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए खुशियों की सौगात लेकर आया है। आप खुद को एनर्जी से भरा महसूस करेंगे। आज आप जिस काम को करेंगे, वो समय से पहले पूरा हो जायेगा। इस राशि के इंजीनीयर्स अपने अनुभव का प्रयोग सही दिशा में करेंगे।

कर्क- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज आपको खुद को साबित करने के लिए काफी संघर्ष करना पड़ सकता है। आज आपका मन दान-पुण्य में अधिक लगेगा।

सिंह- आज का दिन आपके लिए ख़ास होने वाला है । आज आपको कोई बड़ी खुशखबरी भी मिलने वाली है। आज अपना हर काम योजनाबद्ध तरीके से करना तथा अपने काम के प्रति एकाग्र चित्त होना... आपको सफलता देगा।

कन्या- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज ऑफिस में आपका कोई काम कलीग की सहायता से पूरा हो जायेगा। आज आपका पारिवारिक मामला किसी बड़े बुजुर्ग की सहायता से सुलझ जायेगा, परिवार में खुशियाँ आएँगी।

तुला- आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। आज आपकी सूझबूझ और विवेक से समस्याएं आसानी से हल हो जाएंगी। आज ऑनलाइन शॉपिंग और मस्ती वाली गतिविधियों में समय बीतेगा। आज आपको किसी रिश्तेदार के घर जाने का निमंत्रण मिलेगा।

वृश्चिक- आज आपका दिन बढ़िया रहने वाला है। आप परिवारवालों के साथ समय बितायेंगे... घर में ख़ुशी का महौल बना रहेगा। इस राशि के एग्रोकेमिकल व्यापारी वर्ग को आज अचानक कोई बड़ा फायदा हो सकता है।

धनु- आज का दिन फेवरेबल रहने वाला है। आज व्यावसायिक संपर्कों को और मजबूत करने का प्रयास करेंगे, साथ ही आज किसी प्रभावशाली राजनीतिज्ञ से मुलाकात फायदेमंद होगी। आज कारोबार में आपको फायदा होगा।

मकर- आज का दिन उत्तम रहने वाला है। आज आपके व्यवहार में विनम्रता और लचीलापन ही आपको सफलता दिला सकता है। आज पारिवारिक रिश्तों में सौहार्दपूर्ण माहौल बना रहेगा ।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए उमंग से भरा रहने वाला है। आज आपको किसी विशेष आयोजन में जाने का मौका मिलेगा और नई जानकारियां सीखने को मिलेंगी। आज खर्चों की अधिकता रहेगी, लेकिन साथ ही आय के साधन बढने से परेशानी नहीं होगी।

मीन- आज का दिन आपके लिए सुकून से भरा रहने वाला है। प्रॉपर्टी के सेल परचेज संबंधी कार्यवाही चल रही है, तो निश्चित सफलता मिलेगी । आज आप शारीरिक और मानसिक रूप से अपने आपको सशक्त महसूस करेंगे।

चाय और कॉफी पीने से हार्ट अटैक का खतरा होता है कम, रिसर्च में हुआ बड़ा खुलासा

चाय-कॉफी को लेकर कई सारे मिथक सामने आते हैं, जिसमें कई लोगों का मानना यह होता है कि चाय कॉफी का सेवन करने से सेहत पर बुरे प्रभाव पड़ते हैं, इसलिए इसका सेवन नहीं करना चाहिए. लेकिन हाल ही में हुई एक रिसर्च में इस बात का खुलासा हुआ है कि अगर नियमित मात्रा में सही तरीके से चाय और कॉफी का सेवन किया जाए, तो इससे सेहत पर पॉजिटिव इफेक्ट भी पड़ते हैं और इतना ही नहीं इससे हार्ट अटैक का खतरा भी कम होता है. तो चलिए हम आपको बताते हैं कि हार्ट हेल्थ को दुरुस्त रखने के लिए आपको किस तरह से चाय या कॉफी का सेवन करना चाहिए.

हार्ट अटैक के खतरे को कम करें चाय कॉफी

हाल ही में हुई एक रिसर्च के अनुसार, जो लोग नियमित रूप से निर्धारित मात्रा में चाय या कॉफी का सेवन करते हैं, उनमें हार्ट अटैक का खतरा कम हो सकता है. दरअसल, कॉफी में मौजूद कैफीन और अन्य नेचुरल यौगिक दिल की धमनियों में सुधार कर सकते हैं और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं. इससे ब्लड फ्लो भी बेहतर होता है और हार्ट अटैक का खतरा कम हो सकता है.

दूसरी और चाय में फ्लेवोनॉयड्स और पॉलीफेनोल्स जैसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो सूजन को कम करते हैं और हार्ट हेल्थ को बढ़ावा देते हैं. यह हार्ट अटैक के खतरे को कम करने में भी मदद कर सकते हैं.

चाय और कॉफी अगर लिमिटेड मात्रा में पी जाए, तो यह दिल के लिए फायदेमंद हो सकती है, लेकिन अगर ज्यादा मात्रा में इसका सेवन किया जाए तो इसका नेगेटिव असर भी बॉडी पर पड़ता है. आप दिन में 1 से 2 या 3 कप चाय या कॉफी का सेवन कर सकते हैं. कोशिश करें कि बिना चीनी वाली चाय कॉफी पिएं या ब्लैक टी ब्लैक कॉफी का सेवन करें.

रिसर्च में यह भी कहा गया है कि केवल चाय या कॉफी का सेवन करने से ही हार्ट अटैक से नहीं बचा जा सकता है, इसके साथ हेल्दी डाइट, एक्सरसाइज और स्ट्रेस मैनेजमेंट भी बहुत जरूरी है.

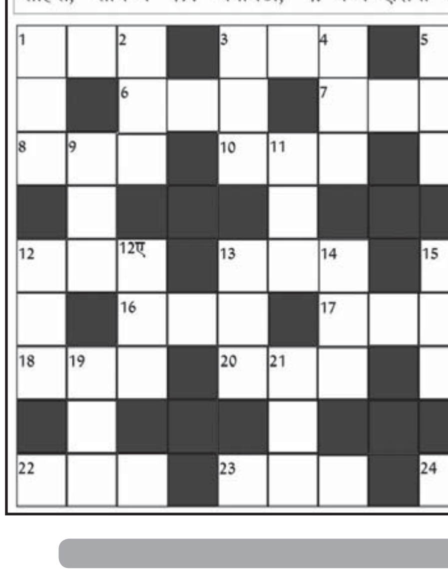
शब्द सामर्थ्य- 217

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 216 का हल

प	सं	द		सिं	हा	स	न	
ख		म	ज	दू	र		का	म
वा	द	क		र		सं	ब	ल
ड़		ल	ज्जा		म	स्का		य
	बा			बि	हा	र		
सु	धा	क	र		न			औ
रं		म		कि	ता	ब		स
ग		अ	र	सा		हु	ज्ज	त
	श	क्ल		न	मि	त		न

सू-दोकू- 217

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 खांड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.216का 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