दैनिक न्याय साक्षी

संपादकीय-खेल-व्यापार-धर्म-सेहत-फीचर-खाना खजाना-राशिफल

रायगढ़, बुधवार 13 नवंबर 2024

www.nyaysakshi.com

संपादकीय

कांग्रेस के आरोप गंभीर

चुनाव की स्वच्छता पर कांग्रेस की ठोस राय क्या है? अगर देश में स्वच्छ चुनाव नहीं हो रहे, तो इस प्रश्न पर उसकी तैयारी क्या है? ऐसी शिकायतों का समाधान निर्वाचन आयोग या न्यायपालिका के पास जाने से तो नहीं हो सकता।

जैसी अपेक्षा थी, निर्वाचन आयोग ने हरियाणा चुनाव में गड़बड़ी की कांग्रेस की शिकायत ठुकरा दी है। उसने कांग्रेस के आरोपों को 'बेबुनियाद, भ्रामक और तथ्यों से दूर' बताया है। आयोग सिर्फ यहीं तक रुका। उसने कांग्रेस को चेतावनी दी कि भविष्य में पार्टी ऐसे आरोप लगाने से बाज आए। आयोग ने इल्जाम लगाया है कि ऐसे 'सामान्य' किस्म के आरोप लगाकर कांग्रेस बिना किसी साक्ष्य के झूठे कथानक फैला रही है।

आयोग ने कहा है कि ऐसी बातें मतदान या मतगणना का दिन करीब आने पर की जाती हैं, जिससे भड़काऊ माहौल बन सकता है। हरियाणा चुनाव में हार के बाद कांग्रेस ने कई निर्वाचन क्षेत्रों में इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीनों में हेरफेर की शिकायत दर्ज कराई थी। कहा था कि कुछ क्षेत्रों में ईवीएम 99 प्रतिशत तक चार्ज्ड अवस्था में पाई गईं, जो सामान्यत: संभव नहीं है। अब चूंकि आयोग ने इन शिकायतों को सिरे से खारिज कर दिया है, तो सवाल है कि कांग्रेस क्या करेगी? क्या दलील मंजूर ना होने की पूरी संभावना के बावजूद वह सुप्रीम कोर्ट जाएगी? या चुपचाप इस मसले को यहीं छोड़ अगले चुनावों में मशगूल हो जाएगी? अनुमान लगाया जा सकता है कि महाराष्ट्र या झारखंड में कहीं भी इंडिया गठबंधन हारा, तो ऐसी शिकायतें फिर से उठाई जाएंगी।

आयोग की ये बात सही है कि विपक्ष अपनी हर हार के बाद ऐसा नैरेटिव खड़ा करता है। यह सच है कि विपक्ष जीत जाए, तो फिर वह जश्न मनाने में जुट जाता है। मुद्दा यह है कि चुनाव की स्वच्छता और निष्पक्षता पर कांग्रेस की ठोस राय क्या है? अगर वह मानती है कि देश में स्वच्छ चुनाव नहीं हो रहे, तो क्या इस प्रश्न पर उसने इंडिया गठबंधन के सहभागियों के साथ कोई साझा राय बनाने की कोशिश की है? ऐसी शिकायतों का समाधान निर्वाचन आयोग या न्यायपालिका में जाने से नहीं हो सकता। कांग्रेस के आरोप गंभीर किस्म के हैं। तो पहली शर्त है कि पार्टी खुद इसे गंभीरता से ले। अगर ऐसा है, तो फिर उसे व्यापक जन आंदोलन की तैयारी करनी चाहिए। वरना, इस गंभीर प्रश्न को अगंभीरता से उठाना छोड़ देना चाहिए।

आईटी फर्म ब्लैक बॉक्स ने ईबीआईटीडीए और पीएटी को लेकर मजबूत तिमाही और छमाही नतीजे किए हासिल

मुंबई

अग्रणी आईटी फर्म ब्लैक बॉक्स लिमिटेड ने सोमवार को 30 सितंबर को समाप्त अवधि के लिए मजबूत तिमाही, छमाही के साथ एबिटडा और प्रॉफिट आफ्टर टैक्स (पीएटी) में बढ़ोतरी की जानकारी दी।

कंपनी का तिमाही के लिए एबिटडा (ईबीआईटीडीए) बढ़कर 135 करोड़ रुपये हो गया, जो कि पिछले वर्ष की तुलना में 34 प्रतिशत और तिमाही आधार पर 18 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाता है।

वित्त वर्ष 2025 की पहली छमाही के लिए, एबिटडा में पिछले वर्ष की तुलना में 31 प्रतिशत की वृद्धि हुई और यह 250 करोड़ रुपये रहा।

कंपनी के अनुसार, वित्त वर्ष 2025 की दूसरी तिमाही के लिए एबिटडा मार्जिन में पिछले वर्ष की तुलना में 260 आधार अंकों की वृद्धि हुई और यह 9.0 प्रतिशत रहा।

वित्त वर्ष 2025 की पहली छमाही के लिए एबिटडा मार्जिन में पिछले वर्ष की तुलना में 250 आधार अंकों की वृद्धि हुई और यह 8.6 प्रतिशत रहा।

वित्त वर्ष 2025 की दूसरी तिमाही में प्रॉफिट आफ्टर टैक्स (पीएटी) 51 करोड़ रुपये रहा, जो सालाना आधार पर 60 प्रतिशत और तिमाही आधार पर 38 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाता है।

वित्त वर्ष 2025 की पहली छमाही में, पीएटी बढ़कर 88 करोड़ रुपये हो गया, जो सालाना आधार पर 58 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाता है।

पीएटी मार्जिन में सालाना आधार पर 140 बीपीएस का सुधार हुआ और यह वित्त वर्ष 2025 की दूसरी तिमाही में 3.4 प्रतिशत रहा, जबकि वित्त वर्ष 2025 की पहली छमाही में पीएटी मार्जिन 3.0 प्रतिशत रहा, जो कि समान अवधि में सालाना आधार पर 120 बीपीएस की वृद्धि दर्शाता है।

वित्त वर्ष 2024 की दूसरी तिमाही में 1,574 करोड़ रुपये की तुलना में वित्त वर्ष 2025 दूसरी तिमाही में राजस्व 1,497 करोड़ रुपये रहा। वित्त वर्ष 2024 की पहली छमाही में 3,146 करोड़ रुपये की तुलना में वित्त वर्ष 2025 की पहली छमाही में राजस्व 2,921 करोड़ रुपये रहा।

कंपनी ने कहा, निर्णय लेने में देरी की वजह से परियोजना को लेकर देर हुई, जिससे राजस्व प्रभावित हुआ। हालांकि, सितंबर 2024 तक 455 मिलियन डॉलर के ऑर्डर बुक के साथ पाइपलाइन मजबूत बनी हुई है।

ब्लैक बॉक्स ने कहा कि कंपनी राजस्व वृद्धि को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। कंपनी ने आगे कहा कि उसने भविष्य के लिए एक ऐसा संगठन बनाने के लिए कुछ रणनीतिक पहल की है, जो तकनीकी प्रगति से प्रेरित होगा।

ब्लैक बॉक्स के पूर्णकालिक निदेशक संजीव वर्मा ने कहा, हमारा रणनीतिक फोकस बिजनेस को पुनर्गठित करने पर है, जो कि इसे अगले चरण में विकास के लिए प्रेरित करेगा।

प्रीमियम ग्राहकों को लक्षित करने के लिए एक केंद्रित दृष्टिकोण हमें ग्राहकों के साथ गहरे जुड़ाव की ओर ले जाएगा, जिससे हम वैश्विक स्तर पर पसंदीदा डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर समाधान प्रदाता बन जाएंगे।

वर्मा ने कहा, हमने 386 करोड़ रुपये की फंडिंग हासिल की है, जो हमारी बैलेंस शीट को मजबूत करेगी और प्रमुख फोकस सेक्टर में विकास को बढ़ावा देने के लिए निवेश करने में हमारी मदद करेगी।

कंपनी प्रत्येक वर्टिकल में विशेषज्ञों के नेतृत्व में एक केंद्रित दृष्टिकोण के साथ, अपने विकास के अगले चरण के लिए कमर कस रही है, जिसके परिणाम वित्त वर्ष 2026 की शुरुआत से आने की उम्मीद है।

भारत में आईफोन का उत्पादन दोगुना होकर 30 अरब डॉलर होने की उम्मीद

नई दिल्ली

अगले साल जनवरी में अमेरिका के नए राष्ट्रपति का पदभार ग्रहण करने जा रहे डोनाल्ड ट्रंप अगर चीनी आयात पर भारी टैरिफ लगाने पर अमल करते हैं, तो एप्पल की ओर से इसका सीधा फायदा भारत को होगा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक एप्पल भारत में अपने आईफोन उत्पादन में तेजी से वृद्धि कर सकता है, जो अगले दो वर्षों में संभावित रूप से सालाना 30 बिलियन डॉलर से अधिक हो सकता है।

वर्तमान में भारत में एप्पल के आईफोन का उत्पादन मूल्य लगभग 15-16 बिलियन डॉलर सालाना है। ट्रंप के टैरिफ बढ़ाने के फैसले से एप्पल आईफोन का उत्पादन डबल होने की उम्मीद की जा रही है। डोनाल्ड ट्रंप ने अमेरिका में अपने कैंपेन के दौरान कहा था कि अगर वह चुनाव में जीत हासिल करेंगे, तो चीनी आयात पर 60 से 100 प्रतिशत टैरिफ लगाएंगे। वहीं, दूसरी ओर एप्पल को भारत में पहले से अधिक मैन्युफैक्चरिंग के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

ट्रंप चीनी आयात पर टैरिफ लगाने जैसा काम इस बार नया नहीं करेंगे। इससे पहले ट्रंप ने अपने पिछले कार्यकाल के दौरान चीनी सामान पर टैरिफ लागू किया था। वहीं, जानकारों का कहना है कि ट्रंप के दूसरे कार्यकाल के दौरान इस तरह की रणनीति एप्पल के वैश्विक उत्पादन नेटवर्क में भारत की भूमिका को अहम बना सकती है। एप्पल भारत में अपना उत्पादन किस सीमा तक बढ़ाएगा, यह काफी हद तक ट्रंप के आधिकारिक रूप से अमेरिका के राष्ट्रपति का पद संभालने के बाद की कार्यवाही पर निर्भर करेगा।

हालांकि, रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि एप्पल की रणनीति सफल होने के लिए, भारत सरकार की भूमिका भी अहम होगी। सरकार को यह सुनिश्चित करने के लिए कि आईफोन का निर्माण वियतनाम जैसे देशों की ओर शिफ्ट न हो, देश में सुधारों को जारी रखना होगा। मीडिया रिपोर्ट्स में काउंटरपॉइंट रिसर्च का भी जिक्र मिलता है। काउंटरपॉइंट रिसर्च की ओर से कहा गया है कि आने वाले समय में हाई-एंड आईफोन की वैश्विक मांग को लेकर तेजी देखने को मिलेगी।

रणजी ट्रॉफी 2024-25: मोहम्मद शमी की वापसी का हुआ एलान

0 मध्यप्रदेश के खिलाफ खेलेंगे मुकाबला

नईदिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी रणजी ट्रॉफी 2024-25 के जरिए मैदान में वापसी करने के लिए तैयार हैं।ऐसी खबर है कि वह 13 नवंबर से मध्यप्रदेश क्रिकेट टीम के खिलाफ होने वाले मैच में बंगाल की टीम से खेलते दिखेंगे।बता दें कि शमी वनडे विश्व कप 2023 के बाद से चोट के चलते किसी तरह के पेशेवर मैचों में नहीं खेले हैं।आइए इस खबर पर एक नजर डालते हैं।

बंगाल क्रिकेट संघ के सचिव नरेश ओझा ने शमी की वापसी की जानकारी दी है।

रिपोर्ट के मुताबिक, ओझा ने एक बयान में कहा, शमी बुधवार से इंदौर में मध्य प्रदेश के खिलाफ शुरू हो रहे रणजी ट्रॉफी मैच में बंगाल के लिए प्रतिस्पर्धी क्रिकेट में वापसी करेंगे।नेशनल क्रिकेट अकादमी ने उन्हें खेलने की अनुमति दे दी है। चोट संबंधी चिंताओं के कारण वह रणजी ट्रॉफी के शुरुआती मैचों में भाग नहीं ले पाए थे।

एसआईपी इनफ्लो पहली बार 25,000 करोड़ रुपए के पार, इक्विटी फंड्स में निवेश अक्टूबर में 41,887 करोड़ रुपये रहा

नई दिल्ली

इक्विटी म्यूचुअल फंड इनफ्लो अक्टूबर में 21.69 प्रतिशत बढ़कर 41,887 करोड़ रुपए हो गया है। एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एम्फी) के डेटा के अनुसार, यह बढ़त सभी इक्विटी फंड कैटेगरी में हुई है।

वहीं, सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) इनफ्लो अक्टूबर में ऑल-टाइम हाई 25,322 करोड़ रुपये रहा है। सितंबर में यह आंकड़ा 24,509 करोड़ रुपये पर था। यह पहला मौका है जब एसआईपी निवेश 25,000 करोड़ रुपये के आंकड़े को पार कर गया है। अक्टूबर 2024 में एसआईपी खातों की संख्या अब तक की सबसे अधिक 10.12 करोड़ थी। सितंबर में यह 9.87 करोड़ थी। पिछले महीने नेट 24.19 लाख एसआईपी खाते जुड़े।

डेटा के मुताबिक, ओपन-एंडेड म्यूचुअल फंड्स का प्रदर्शन अक्टूबर में अच्छा रहा है। यह लगातार 44वां महीना था, जब इक्विटी म्यूचुअल फंड स्कीमों में निवेश सकारात्मक रहा है। बीते महीने स्मॉलकैप, मिडकैप और लार्जकैप तीनों ही कैटेगरी में मजबूत निवेश हुआ है। लार्ज-कैप फंड कैटेगरी में अक्टूबर में इनफ्लो मासिक आधार पर दोगुना होकर 3,452 करोड़ रुपये रहा है। मिडकैप फंड कैटेगरी में शुद्ध निवेश मासिक आधार पर 50 प्रतिशत बढ़कर 4,683 करोड़ रुपये रहा है। स्मॉलकैप फंड कैटेगरी में इनफ्लो मासिक आधार पर 23 प्रतिशत बढ़कर 3,772 करोड़ रुपये रहा है। म्यूचुअल फंड इनफ्लो में बढ़ोतरी ऐसे समय पर हुई है, जब शेयर बाजार का प्रदर्शन कमजोर बना हुआ है। अक्टूबर में सेंसेक्स और निफ्टी में क्रमश: 5.77 प्रतिशत और 6.22 प्रतिशत की गिरावट हुई है। सेक्टोरल और थिमैटिक फंड्स में इनफ्लो अक्टूबर में मासिक आधार पर 7 प्रतिशत गिरकर 12,279 करोड़ रुपये रहा है।

बीते महीने सेक्टोरल और थिमैटिक फंड्स कैटेगरी में आए न्यू फंड्स ऑफर्स ने 3,517 करोड़ रुपये जुटाए हैं। अक्टूबर में शॉर्ट-ड्यूरेशन लिक्विड फंड कैटेगरी में सबसे अधिक 83,863 करोड़ रुपये का निवेश आया है। इसके बाद ओवरनाइट फंड्स और मनी मार्केट फंड में 25,783 करोड़ रुपये और 25,303 करोड़ रुपये का इनफ्लो आया है।

आईसीसी प्लेयर ऑफ द मंथ : अक्टूबर के लिए पाकिस्तान के नोमान अली ने जीता पुरस्कार

नईदिल्ली

इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल (आईसीसी) ने पाकिस्तान क्रिकेट टीम के स्पिनर नोमान अली को अक्टूबर महीने के लिए प्लेयर ऑफ द मंथ चुना है। उन्होंने दक्षिण अफ्रीका के कगिसो रबाडा और न्यूजीलैंड के मिचेल सेंटनर को पीछे छोड़ते हुए ये पुरस्कार जीता है।उन्होंने पिछले महिले इंग्लैंड क्रिकेट टीम के खिलाफ टेस्ट सीरीज में कमाल किया था।महिलाओं में कीवी टीम की अमेलिया केर ने ये पुरस्कार जीता है।आइए इस खबर पर एक नजर डालते हैं।

नोमान ने इंग्लैंड क्रिकेट टीम के खिलाफ घरेलू टेस्ट सीरीज में कहर बरपाया था। पहले टेस्ट में उन्हें मौका नहीं मिला था।आखिरी 2 टेस्ट में इस खिलाड़ी ने 13.85 की उम्दा औसत के साथ 20 विकेट झटके थे।पहले टेस्ट की पहली पारी में नोमान ने 3 विकेट और दूसरी पारी में 8 विकेट लिए थे। दूसरे टेस्ट की पहली पारी में नोमान ने 3 और दूसरी पारी में 6 विकेट लिए थे।

नोमान ने ये सम्मान हासिल करने के बाद अपने साथी खिलाड़ियों और कोच का आभार व्यक्त किया।उन्होंने कहा, मुझे आईसीसी मेन्स प्लेयर ऑफ द मंथ चुने जाने पर बेहद खुशी है और मैं अपने सभी साथियों का बहुत आभारी हूं, जिन्होंने मुझे अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मदद की, ताकि पाकिस्तान को इंग्लैंड के खिलाफ ऐतिहासिक घरेलू टेस्ट सीरीज जीतने में मदद मिल सके। अपने देश के लिए ऐसी यादगार जीत का हिस्सा बनना हमेशा रोमांचक होता है।

रबाडा ने पिछले महीने बांग्लादेश क्रिकेट टीम के खिलाफ टेस्ट सीरीज में उम्दा गेंदबाजी की थी। उन्होंने 2 मैचों में 14 विकेट लिए थे।सेंटनर ने भारतीय टीम के खिलाफ खेले गए दूसरे टेस्ट में घातक गेंदबाजी की थी। पहली पारी में उन्होंने 19.3 ओवर में 1 मेडन ओवर के साथ 53 रन देकर 7 विकेट लिए थे।दूसरी पारी में उन्होंने 104 रन देते हुए 6 बल्लेबाजों को पवेलियन भेज दिया था।

केर ने टी-20 विश्व कप 2024 में 6 मुकाबलों में 135 रन बनाए थे। इसके साथ 15 विकेट भी झटके थे।पुरस्कार के लिए नामित हुए लौरा वोल्वार्ड्ट ने टी-20 विश्व कप में 44.60 की शानदार औसत के साथ 223 रन बनाए थे। वह टी-20 विश्व कप में सबसे ज्यादा रन बनाने वाली बल्लेबाज थी।डिआंड्रा डोटिन ने टूर्नामेंट में 162.16 की उम्दा स्ट्राइक रेट के साथ 120 रन बनाए थे। सेमीफाइनल मुकाबले में उनके नाम 4 विकेट भी थे।

भारत के खिलाफ टेस्ट डेब्यू के साथ मैकस्वीनी चुनौती के लिए तैयार

0-बीजीटी 2024-25

नई दिल्ली

ऑस्ट्रेलिया के बल्लेबाज नाथन मैकस्वीनी पर्थ में पहले टेस्ट मैच में अपना टेस्ट पदार्पण करने के लिए तैयार हैं। वह आगामी बॉर्डर-गावस्कर सीरीज के दौरान भारत के शक्तिशाली तेज गेंदबाजी आक्रमण का सामना करने के लिए आश्वस्त हैं। दक्षिण ऑस्ट्रेलिया के कप्तान का मानना है कि वह इस समय शीर्ष बल्लेबाजी फॉर्म में हैं।

मैकस्वीनी ने 2024/25 सीजन की शुरुआत दक्षिण ऑस्ट्रेलिया के लिए 55, नाबाद 127, 37, 72 और 137 के स्कोर के साथ की है और भारत ए के खिलाफ दो अनऑफिशियल टेस्ट मैचों में ऑस्ट्रेलिया ए के लिए 39, नाबाद 88, 14 और 25 रन जोड़े हैं।

25 वर्षीय खिलाड़ी को आधिकारिक तौर पर 22 नवंबर से पर्थ में भारत के खिलाफ शुरू होने वाले पहले टेस्ट के लिए उस्मान ख्वाजा के सलामी जोड़ीदार के रूप में घोषित किया गया था।

मैकस्वीनी ने एसईएन रेडियो से कहा, पिछले एक महीने में मुझे वाकई ऐसा लग रहा है कि मैं अब तक की सबसे अच्छी बल्लेबाजी कर रहा हूं। मुझे लगता है कि मैं इस अवसर को लेने के लिए अब तक का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी हूं, इसलिए उम्मीद है कि मैं ऐसा कर पाऊंगा। इसमें कोई संदेह नहीं है कि मुझे बहुत कुछ सीखने और अनुभव करने को मिला है। मैं टेस्ट क्रिकेट की चुनौतियों के बारे में सब कुछ सीखने और सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों के खिलाफ अपने खेल को चुनौती देने के लिए उत्सुक हूं। मुझे बहुत कुछ सीखने और सुधार करने की उम्मीद है, लेकिन मुझे निश्चित रूप से लगता है कि यह मेरा अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है और मैं चुनौती के लिए तैयार हूं।

मैकस्वीनी ने आगे बताया कि उन्होंने जसप्रीत बुमराह की अगुवाई वाली भारतीय तेज गेंदबाजी आक्रमण की तैयारियों के लिए भारतीय तेज गेंदबाजों के पुराने वीडियो देखना शुरू कर दिया है।

मैकस्वीनी ऑस्ट्रेलिया में चल रही घरेलू शेफील्ड शील्ड प्रतियोगिता में सर्वाधिक रन बनाने वाले खिलाड़ियों की सूची में पांचवें स्थान पर हैं। हाल ही में भारत ए के खिलाफ खेले गए मैचों में ठोस योगदान के दम पर उन्हें टेस्ट टीम में शामिल किया गया है।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन मिश्रित परिणाम देने वाला रहेगा. व्यापार की स्थिति स्थिर बनी रहेगी. कठिन परिश्रम से सभी कार्य सफल होंगे और मित्रों का पूरा सहयोग प्राप्त होगा. हालांकि, अनावश्यक खर्चों में वृद्धि से तनाव उत्पन्न हो सकता है.

वृष- आज का दिन उतार-चढ़ाव से भरा रहेगा. व्यापार में आर्थिक लाभ की संभावना है, लेकिन निर्णय सोच-समझकर लेने की आवश्यकता होगी. सौदों में सावधानी बरतें, अन्यथा बड़े नुकसान का सामना करना पड़ सकता है.

मिथुन- आज का दिन आपके लिए शुभ फलदायी सिद्ध होगा. व्यापार में लाभ की संभावना है और नौकरी में उन्नति के अवसर भी मिल सकते हैं. आकस्मिक धन की प्राप्ति के योग भी बन रहे हैं. आय में वृद्धि से मानसिक शांति का अनुभव होगा और आप परिवार के साथ धार्मिक यात्रा पर जा सकते हैं.

कर्क- आज का दिन मिश्रित परिणाम देने वाला रहेगा. व्यापार में लाभ की संभावना है और नौकरी में उन्नति के साथ स्थान परिवर्तन के अवसर भी मिल सकते हैं. लंबे समय से प्रयासरत कार्यों में सफलता मिलने की संभावना है.

सिंह- सिंह राशि के जातक आज अपने व्यवहार से दूसरों का दिल जीतने में कामयाब रहेंगे। ईमानदारी से नियम कायदे के अनुसार अपने काम को करेंगे। आपका व्यवहार कुशल वह मिलनसार व्यक्तित्व लोगों के साथ व्यावसायिक संबंध बनाने में मददगार साबित होगा।

कन्या- आज का दिन आपके लिए शुभ और फलदायी रहेगा. आपकी मेहनत के अच्छे परिणाम सामने आएंगे. व्यापार में लाभकारी सौदों की संभावना है. व्यापारिक बाधाएं समाप्त होंगी. नए निवेश के अवसर भी मिलेंगे.

तुला- आज का दिन आपके लिए सकारात्मक रहेगा. व्यापार में लाभ की संभावना है, लेकिन अनावश्यक खर्चों के कारण आर्थिक स्थिति प्रभावित हो सकती है. संपर्कों के माध्यम से नए अवसर प्राप्त होंगे, जिससे आप ऊर्जा और उत्साह से भरे रहेंगे.

वृश्चिक - आज का दिन आर्थिक दृष्टि से फायदेमंद रहेगा. व्यापार में अच्छा मुनाफा और नौकरी में उन्नति के आसार हैं. संपत्ति और शेयर बाजार में निवेश से लाभ की संभावना है. नए व्यक्तियों से मिलने का अवसर मिल सकता है.

धनु- आज का दिन सामान्य रहेगा. बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार के अच्छे अवसर मिल सकते हैं. व्यापारियों को कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है. पारिवारिक जिम्मेदारियों को निभाएंगे.

मकर- आज का दिन उतार-चढ़ाव से भरा रहेगा. व्यापार की स्थिति सामान्य बनी रहेगी. सफलता के कई अवसर मिलेंगे, लेकिन कार्यभार बढ़ने के कारण कुछ अवसर हाथ से निकल भी सकते हैं.

कुंभ- आज का दिन मिश्रित परिणाम देने वाला रहेगा. व्यापार में लाभ के अवसर प्राप्त होंगे, किंतु इसके लिए कठिन परिश्रम करना आवश्यक होगा. कार्यों में सफलता मिलने से नई ऊर्जा का संचार होगा.

मीन- आज का दिन सामान्य रूप से व्यतीत होगा. लंबे समय से रुकी हुई योजनाएँ पूरी हो सकती हैं. नौकरी के नए अवसर मिलने की संभावना है. कार्यभार अधिक होने के कारण शारीरिक और मानसिक थकान का अनुभव होगा.

सिर्फ मूड ही नहीं सुधारती आइसक्रीम, शरीर और दिमाग पर डालती है खास असर

आइसक्रीम का नाम सुनते किसी का भी खाने का मन कर जाए. भूख लगी हो या न लगी हो, आइसक्रीम खाने निकल पड़ते हैं. सर्दी, गर्मी, बरसात, आइसक्रीम हर सीजन में पसंद की जाती है. हालांकि, आम धारणा यह भी है कि यह सेहत के लिए ठीक नहीं होती है, क्योंकि इसमें शुगर, फ्लेवर, कलर जैसी चीजें मिलाई जाती है, जो कई बीमारियों का कारण बन सकती है.

हालांकि, हाल ही की कुछ रिसर्च में ये बात पता चली कि आइसक्रीम का हमारी हेल्थ पर अच्छा असर डाल सकती है. द अटलांटिक मैग्जीन ने द आइसक्रीम कॉन्सिपरेसी में बताया कि सालों खाने से कई बीमारियां दूर हो सकती है. यह सिर्फ मूड ही नहीं सुधारती, बल्कि शरीर और दिमाग पर भी खास असर डालती है.

आइस्क्रीम के फायदे

मेंटल हेल्थ को बूस्ट करती है

एक कप आइसक्रीम ही मिजाज बदल सकती है. जब भी अच्छा फील न हो, स्ट्रेस समझ आए तो आइस्क्रीम खा सकते हैं. एक्सपर्ट्स के मुताबिक, आइसक्रीम नेचुरल कूलिंग एजेंट की तरह होता है, जो पेन रिलीफ और स्ट्रेस को दूर करने का काम करता है. इसके साथ ही दूध में ट्रिप्टोफन होता है जो कि ब्रेन में हैप्पी हॉर्मोन सेरोटोनिन रिलीज कर अच्छा बनाता है.

दिमाग को रखे दुरुस्त

लंदन के इंस्टीट्यूट ऑफ साइक्रियाट्री की 2021 की रिसर्च में पाया गया कि आइसक्रीम खाने के बाद दिमाग एक्टिव हो जाता है और प्रतिक्रिया देने लगता है. आइसक्रीम खाने से दिमाग का ऑर्बिटोफ्रंटल कॉर्टेक्स तेज हो जाता है, जो निर्णय लेने का काम करता है. मतलब आइस्क्रीम मूड को सुधारती है. आइसक्रीम में मौजूद कैल्शियम और मैग्नीशियम हमारे शरीर में तनाव को कम करने में मदद करते हैं. इससे हमारी नींद भी अच्छी होती है.

दिल की बीमारियों का रिस्क कम करे

आइसक्रीम खाने से हार्ट प्राब्लम्स का रिस्क घटता है. डेयरी प्रोडक्ट से बनी आइसक्रीम में मिल्क और फैट होने से एक खास तरह की झिल्ली बन जाती है, जो ब्लड में शुगर के जाने रफ्तार कम करती है. रिसर्च बताता है कि आइसक्रीम की ग्लाइसेमिक इंडेक्स वैल्यू कम होती है, मतलब यह शुगर के रिलीज को कंट्रोल करती है, इसलिए दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है.

हड्डियों को मजबूत बनाती है

आइसक्रीम में कैल्शियम की अधिक मात्रा होती है, जो हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करती है. इससे हमारे शरीर की हड्डियों की सेहत अच्छी रहती है. आइस्क्रीम कई बीमारियों का खतरा कम कर सकता है.

पाचन तंत्र को सुधारती है

आइसक्रीम में मौजूद प्रोबायोटिक्स हमारे पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करते हैं. इससे हमारा पेट स्वस्थ रहता है. हालांकि, कुछ कंडीशन में आइस्क्रीम खाने से बचना भी चाहिए, क्योंकि फायदों के साथ कई बीमारियों में इसे खाने से नुकसान भी उठाना पड़ सकता है.

रॉकस्टार ने हमेशा के लिए बदल दी अभिनेत्री संजना सांघी की जिंदगी

फिल्म इंडस्ट्री की क्यूट और खूबसूरत अभिनेत्री संजना सांघी खास अंदाज में 'रॉकस्टार' की एनिवर्सरी को सेलिब्रेट कर रही हैं। अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर फिल्म का एक पोस्टर शेयर कर अपने दिल की बात कही है।

संजना सांघी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर साल 2011 में रिलीज हुई फिल्म 'रॉकस्टार' का एक पोस्टर शेयर किया। अभिनेत्री के द्वारा शेयर किए गए पोस्टर के साथ कैप्शन में लिखा हमारी 11 नवंबर 2011 सालगिरह। वह दिन जिसने मेरी जिंदगी की दिशा हमेशा के लिए बदल दी। 13 साल बाद मैं मुंबई में अपने घर में सुबह की चाय पीते हुए, अपने लिविंग रूम में 'रॉकस्टार' की रिलीज के दिन से इस शानदार फर्स्ट प्रिंट पोस्टर को देख रही हूं। अभिनेत्री ने आगे लिखा छोटी मैंडी शायद कभी खुद के लिए इसकी कल्पना नहीं कर पाई होगी। 'रॉकस्टार' और सबसे कीमती लोगों और यादों के लिए जो इसने मुझे हमेशा के लिए दिए हैं थैंक्यू।

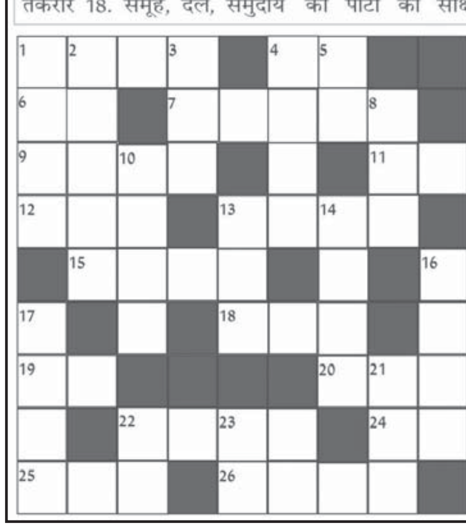
शब्द सामर्थ्य- 234

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 233 का हल

सू-दोकू- 234

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

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. 233 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