संपादकीय

पुतिन की वचनबद्धता खत्म

रूस ने अपनी तरफ से परमाणु अस्त्र ना दागने की वचनबद्धता खत्म कर दी है। इसकी जगह अब प्रावधान किया है कि जब रूस "नाटो के हमलों" से खुद को खतरे में पाएगा, वह अपनी तरफ से परमाणु हथियारों का इस्तेमाल करेगा।

इस हफ्ते की दो घटनाओं ने तीसरे विश्व युद्ध को दुनिया के और करीब ला दिया है। पहले अमेरिका में निवर्तमान जो बाइडन प्रशासन ने यूक्रेन को रूस के खिलाफ एटीएसीएमएस मिसाइलों के इस्तेमाल का अधिकार दे दिया।

उसकी प्रतिक्रिया में रूस के राष्ट्रपति व्लादीमीर पुतिन ने देश का परमाणु अस्त्र सिद्धांत बदलने के आदेश पर दस्तखत कर दिए। अमेरिका ने जब इन मिसाइलों की सप्लाई यूक्रेन को की थी, तभी पुतिन सरकार रूस की संसद ड्यूमा से परमाणु सिद्धांत में परिवर्तन का प्रस्ताव पारित करा लिया था। एटीएसीएमएस अति-आधुनिक मिसाइलें हैं, जिनसे दुश्मन को भारी क्षति पहुंचाई जा सकती है।

रूसी विशेषज्ञों के मुताबिक इन मिसाइलों को संचालित करने की क्षमता यूक्रेन के सैनिकों में नहीं है, इसलिए इन्हें चलाने के लिए विशेषज्ञ सैनिक भी नाटो के सदस्य देशों से भेजे गए हैं।

पुतिन ने कहा था कि इन मिसाइलों से हमले का मतलब नाटो सेनाओं की यूक्रेन में सीधी भागीदारी होगी, जिससे पौने तीन साल से जारी इस जंग का स्वरूप बदल जाएगा।

तब रूस यह मानेगा कि उसकी सीधे नाटो से जंग चल रही है। इस क्रम में नाटो के हर सदस्य देश उसके निशाने पर होंगे। परमाणु सिद्धांत में परिवर्तन के तहत रूस ने अपनी तरफ से परमाणु अस्त्र ना दागने की वचनबद्धता खत्म कर दी है।

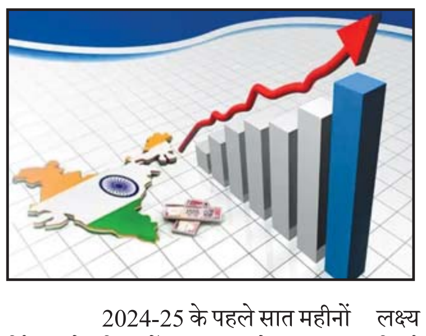
इसकी जगह अब प्रावधान किया है कि जब रूस "नाटो के हमलों" से खुद को खतरे में महसूस करेगा, वह अपनी तरफ से परमाणु हथियार का इस्तेमाल करेगा। इस तरह यूक्रेन युद्ध ने बेहद गंभीर और खतरनाक रूप ले लिया है।

राहत की बात सिर्फ यह है कि अमेरिका में निर्वाचित राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप की टीम ने एटीएसीएमएस मिसाइलों के इस्तेमाल की इजाजत देने के बाइडन प्रशासन के निर्णय की आलोचना की है। ऐसे में यह संभव है कि कोई अत्यंत खतरनाक कदम उठाने से पहले रूस अगले 20 जनवरी को ट्रंप के व्हाइट हाउस में प्रवेश का इंतजार करे।

ट्रंप ने यूक्रेन युद्ध रोकने का इरादा जताया हुआ है। वे अपने इस चुनावी वादे पर कायम रहे, तो दुनिया महाविनाश से बच जाएगी। वरना, संभावित स्थितियों की कल्पना भी भयावह लगती है।

अप्रैल-अक्टूबर तक राजकोषीय घाटा चालू वित्त वर्ष के लक्ष्य का 46.5 प्रतिशत रहा

नई दिल्ली



हाल ही में जारी आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, चालू वित्त वर्ष के पहले सात महीनों (अप्रैल-अक्टूबर) के अंत में केंद्र का राजकोषीय घाटा पूरे साल के लक्ष्य का 46.5 प्रतिशत रहा।

यह सरकार की मजबूत आर्थिक वित्तीय स्थिति को दर्शाता है। सरकार का लक्ष्य चालू वित्त वर्ष में राजकोषीय घाटे को सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) के 4.9 प्रतिशत पर लाना है, जो 2023-24 में 5.6 प्रतिशत था।

महालेखा नियंत्रक (सीजीए) द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार, कुल मिलाकर राजकोषीय घाटा सरकार के व्यय और राजस्व के बीच का अंतर इस साल अप्रैल-अक्टूबर के दौरान 7,50,824 करोड़ रुपये था।

2024-25 के पहले सात महीनों के लिए केंद्र सरकार के राजस्व-व्यय के आंकड़ों से पता चला है कि शुद्ध कर राजस्व लगभग 13 लाख करोड़ रुपये और चालू वित्त वर्ष के बजट अनुमान का 50.5 प्रतिशत था।

सरकार का लक्ष्य चालू वित्त वर्ष के दौरान राजकोषीय घाटे को 16.13 लाख करोड़ रुपये पर सीमित रखना है।

केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) द्वारा जारी लेटेस्ट आंकड़ों के अनुसार, चालू वित्त वर्ष के दौरान 1 अप्रैल से 10 नवंबर तक भारत का शुद्ध प्रत्यक्ष कर संग्रह, जिसमें कॉर्पोरेट कर और व्यक्तिगत आयकर शामिल हैं, 15.4 प्रतिशत बढ़कर 12.1 लाख करोड़ रुपये हो गया।

2023-24 के केंद्रीय बजट में प्रत्यक्ष कर संग्रह का लक्ष्य 18.23 लाख करोड़ रुपये निर्धारित किया गया था और बाद में संशोधित अनुमान (आरई) में इसे बढ़ाकर 19.45 लाख करोड़ रुपये कर दिया गया।

सीबीडीटी ने कहा कि रिफंड के बाद अनंतिम प्रत्यक्ष कर संग्रह बजट अनुमान से 7.40 प्रतिशत और संशोधित अनुमान से 0.67 प्रतिशत अधिक रहा है।

इसी तरह, आर्थिक गतिविधियों में वृद्धि के कारण जीएसटी संग्रह में भी शानदार वृद्धि हुई है।

कर संग्रह में उछाल से सरकार के खजाने में अधिक धनराशि आती है, जिससे सरकार को आर्थिक विकास को बढ़ावा देने और गरीबों के लिए कल्याणकारी योजनाओं को आगे बढ़ाने के लिए बड़ी बुनियादी ढांचा परियोजनाओं के निवेश में मदद मिलती है।

इससे राजकोषीय घाटे को नियंत्रित रखने और अर्थव्यवस्था के आर्थिक बुनियादी ढांचे को मजबूत करने में भी मदद मिलती है।

कम राजकोषीय घाटे का मतलब है कि सरकार को कम उधार लेना पड़ता है, जिससे बैंक के पास बड़ी कंपनियों के लिए उधार लेने और निवेश करने के लिए अधिक पैसा बचता है।

इससे आर्थिक विकास दर बढ़ती है और अधिक नौकरियां पैदा होती हैं। कम राजकोषीय घाटा मुद्रास्फीति दर को भी नियंत्रित रखता है, जिससे अर्थव्यवस्था को स्थिरता मिलती है।

भारत नेशनल इंडेक्स स्कोर में 29 देशों में दूसरे स्थान पर : रिपोर्ट

नई दिल्ली

भारत ने नवंबर 2024 में नेशनल इंडेक्स स्कोर में 29 में से दूसरी रैंक हासिल की है। यह जानकारी शुक्रवार को जारी एक रिपोर्ट में दी गई। एलएसईजी-इप्सोस प्राइमरी कंज्यूमर सेंटीमेंट इंडेक्स इंडिया रिपोर्ट- वर्तमान स्थितियों, अपेक्षाओं, निवेश और नौकरियों के आधार पर कंज्यूमर सेंटीमेंट को दर्शाती है। यह रिपोर्ट 25 अक्टूबर से 8 नवंबर के बीच 29 देशों के 75 वर्ष से कम आयु के 21,000 से अधिक वयस्कों के मासिक सर्वेक्षण पर आधारित है।

रिपोर्ट से बताया गया है कि 64.3 के साथ इंडोनेशिया 29 देशों में सबसे अधिक नेशनल इंडेक्स स्कोर रखता है, उसके बाद 61 के साथ भारत है। इंडोनेशिया और भारत ही ऐसे देश हैं जिनका नेशनल इंडेक्स स्कोर 60 या उससे अधिक है।

50 अंक से ऊपर के देशों में मेक्सिको (59.5), मलेशिया (56.9), सिंगापुर (56.7), अमेरिका (55.7), थाईलैंड (54.8), स्वीडन (53.6), नीदरलैंड (52.7) और ब्राजील (51.9) शामिल हैं। 40 अंक से नीचे के देशों में जापान (37.8), हंगरी (33.9) और तुर्किये (29.8) शामिल हैं।

इप्सोस के सीईओ अमित अदारकर ने कहा कि भारत नेशनल इंडेक्स स्कोर में सबसे आशावादी बाजारों में से एक बना हुआ है, फेस्टिव सीजन की बिक्री के बाद नवंबर में कंज्यूमर सेंटीमेंट में उल्लेखनीय गिरावट देखी गई है, क्योंकि बड़ी संख्या में दीपावली के दौरान कपड़ों, मिठाइयों, खाने-पीने और बड़ी-बड़ी चीजों की खरीद पर बहुत अधिक खर्च करते हैं। सर्वेक्षण के परिणामों को उनकी आबादी के वर्ग के विचारों को प्रतिबिंबित करने के रूप में देखा जाना चाहिए। भारत का सैंपल इसकी शहरी आबादी के एक बड़े उपसमूह का प्रतिनिधित्व करता है।

एलएसईजी/इप्सोस प्राइमरी कंज्यूमर सेंटीमेंट इंडेक्स (पीसीएसआई) 2010 से चल रहा है। यह स्थानीय अर्थव्यवस्था की वर्तमान और भविष्य की स्थिति, व्यक्तिगत वित्तीय स्थिति, बचत और बड़े निवेश करने के आत्मविश्वास पर उपभोक्ताओं के दृष्टिकोण का एक मासिक सर्वेक्षण है।

क्रिकेट में फिर निकला मैच फिक्सिंग का जिन्न, दक्षिण अफ्रीका के 3 क्रिकेटर गिरफ्तार

क्रिकेट जैसे खेल में मैच फिक्सिंग करना बहुत बड़ा अपराध है. इसका खुलासा होने के बाद इस अपराध को करने वाले खिलाड़ियों को जेल भी हो जाती है. ऐसा ही एक मामला दक्षिण अफ्रीकी क्रिकेट में देखने को मिला है. जहां 8 साल पुराने मैच फिक्सिंग कांड का खुलासा हुआ है, जिसके लिए तीन खिलाड़ियों को गिरफ्तार किया गया है. इस कांड के लिए थामी सोलेकिल, लोनावो त्सोटोबे और एथी मबालाती को गिरफ्तार किया गया है. इन तीनों क्रिकेटरों को 18, 28 और 29 नवंबर को गिरफ्तार किया गया. इन पर 2015-16 टी20 रैम स्लैम चैलेंज टूर्नामेंट में मैच फिक्सिंग में शामिल होने का आरोप है.

यह गिरफ्तारी डीपीसीआई की सीरियस करप्शन इन्वेस्टिगेशन यूनिट द्वारा की गई. यह जांच 2016 में एक व्हिसलब्लोअर द्वारा किए गए खुलासे पर आधारित थी. क्रिकेट दक्षिण अफ्रीका के एंटी-करप्शन अधिकारी इकराम गुलाम बोदी की संदिग्ध गतिविधियों का पता चलने के बाद जांच शुरू की गई थी.

अक्टूबर में भारत का सेवा निर्यात 22.3 प्रतिशत बढ़कर 34.3 अरब डॉलर हो गया : आरबीआई

नई दिल्ली

भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा जारी लेटेस्ट आंकड़ों के अनुसार, भारत के सेवा निर्यात में लगातार दूसरे महीने अक्टूबर में बढ़ोतरी दर्ज हुई है। अक्टूबर में देश का सेवा निर्यात सालाना आधार पर 22.3 प्रतिशत बढ़कर 34.3 अरब डॉलर हो गया।

इससे पहले अगस्त में देश का सेवा निर्यात जुलाई के 30.58 अरब डॉलर से घटकर 30.34 अरब डॉलर पर आ गया था। जो कि इससे अगले महीने सितंबर में बढ़कर 32.57 बिलियन डॉलर तक पहुंच गया था।

निर्यात के साथ-साथ अक्टूबर में देश के आयात में भी वृद्धि दर्ज की गई है, जो कि सालाना आधार पर 27.9 प्रतिशत बढ़कर अब 17.21 अरब डॉलर हो गया है। इससे पहले सितंबर में देश का सेवा आयात 16.50 अरब डॉलर रहा था।

भारत का सेवा निर्यात वित्त वर्ष 2024 में 339.62 अरब डॉलर रहा, जो पिछले वित्त वर्ष में 325.33 अरब डॉलर था।

पिछले दिनों आई ग्लोबल ट्रेड रिसर्च इनिशिएटिव (जीटीआरआई) की एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत का सेवा निर्यात 2030 तक वस्तु निर्यात से आगे निकल जाएगा। जीटीआरआई की रिपोर्ट में कहा गया था कि वित्त वर्ष 2030 तक सेवा निर्यात 618.21 अरब डॉलर पहुंचने का अनुमान है, जो 613.04 अरब डॉलर के माल निर्यात से अधिक होगा।

इस रिपोर्ट में कहा गया था कि वित्त वर्ष 2019 और वित्त वर्ष 2024 के बीच, 5 वर्षों में सेवा निर्यात 10.5 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) से बढ़ा, जो कि माल निर्यात के 5.8 प्रतिशत सीएजीआर से लगभग दोगुना है। देश का सेवा क्षेत्र मुख्य रूप से आईटी और सॉफ्टवेयर द्वारा संचालित है, इसके अलावा यह क्षेत्र अन्य व्यावसायिक सेवाओं (ओबीएस) द्वारा संचालित है।

जीटीआरआई की इस रिपोर्ट में जानकारी दी गई थी कि 'दूरसंचार, कंप्यूटर और सूचना सेवाओं' के तहत सॉफ्टवेयर और आईटी सेवाओं ने वित्त वर्ष 2024 में भारत के कुल सेवा निर्यात में 190.7 बिलियन डॉलर या 56.2 प्रतिशत का योगदान दिया।

केन विलियमसन ने रचा इतिहास, टेस्ट क्रिकेट में पूरे किए 9000 रन; बना डाला विराट रिकॉर्ड

नईदिल्ली

न्यूजीलैंड और इंग्लैंड के बीच तीन टेस्ट मैचों की सीरीज खेली जा रही है. इस सीरीज का पहला मैच 28 नवंबर को शुरू हुआ था, जो 2 नवंबर तक खेला जाना है. यह टेस्ट मैच क्राइस्टचर्च के हेगले ओवल में खेला जा रहा है. इंग्लैंड के खिलाफ पहले टेस्ट मैच में न्यूजीलैंड के बल्लेबाज केन विलियमसन ने पहली पारी में शानदार पारी खेली. जिसकी बदौलत विलियमसन ने एक बड़ा इतिहास रच दिया है, जो आज तक न्यूजीलैंड का कोई भी खिलाड़ी नहीं कर पाया है.

इंग्लैंड के खिलाफ खेले जा रहे टेस्ट मैच में न्यूजीलैंड के अनुभवी बल्लेबाज केन विलियमसन ने 9000 रन पूरे कर इतिहास रच दिया. विलियमसन यह उपलब्धि हासिल करने वाले न्यूजीलैंड के पहले बल्लेबाज बन गए हैं. उन्होंने दूसरी पारी में 26वां रन बनाते ही यह उपलब्धि हासिल की.

9000 रन पूरे करके केन विलियमसन न्यूजीलैंड के टेस्ट क्रिकेट इतिहास में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी बन गए हैं. दूसरे नंबर पर रॉस टेलर हैं. उन्होंने 112 टेस्ट मैचों में 44.66 की औसत से 7683 रन बनाए हैं. इसके बाद तीसरे नंबर पर स्टीफन फ्लेमिंग हैं. फ्लेमिंग ने 111 टेस्ट मैचों में 40.06 की औसत से 7172 रन बनाए हैं.

केन विलियमसन ने 182 पारियों में यह ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की. टेस्ट क्रिकेट में सबसे तेज 9000 रन बनाने वाले बल्लेबाजों की लिस्ट में वे आठवें नंबर पर हैं. पहले नंबर पर कुमार संगकारा हैं. उन्होंने 172 पारियों में 9000 टेस्ट रन बनाए हैं. दूसरे नंबर पर स्टीव स्मिथ हैं, जिन्होंने 174 टेस्ट पारियों में यह उपलब्धि हासिल की है. तीसरे नंबर पर राहुल द्रविड़ हैं. उन्होंने 176 टेस्ट पारियों में 9000 रन बनाए हैं.

टीम इंडिया को हुआ नुकसान, मनुका ओवल में बारिश बनी विलेन; बिना टॉस के पहला दिन रद्द

नईदिल्ली

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज खेली जा रही है. सीरीज का दूसरा टेस्ट डे-नाइट पिंक बॉल टेस्ट होगा. इस मैच की तैयारी के लिए टीम इंडिया को प्राइम मिनिस्टर इलेवन के खिलाफ दो दिवसीय वॉर्म अप मैच खेलना था. वॉर्म अप मुकाबले की शुरुआत आज यानी 30 नवंबर, शनिवार से होनी थी, लेकिन बारिश के चलते पहला दिन बगैर टॉस के ही रद्द हो गया.

मुकाबले का पहला दिन रद्द हो जाना टीम इंडिया के लिए भारी नुकसान साबित हो सकता है. ऐसा इसलिए क्योंकि अब भारतीय टीम को पिंक बॉल टेस्ट की तैयारी के लिए वॉर्म अप मैच में सिर्फ एक ही दिन मिलेगा. मुकाबला मनुका ओवल में होना है, जहां बारिश टीम इंडिया के लिए विलेन बनती हुई नजर आ रही है.

पहला दिन बारिश की भेंट चढ़ने के बाद दूसरे दिन दोनों टीमें 50 ओवर का मैच खेलेंगी यानी दोनों टीमों को दूसरे दिन 50-50 ओवर खेलने हैं. इस तरह से टीम इंडिया को बैटिंग और बॉलिंग दोनों ही डिपार्टमेंट में 50-50 ओवर मिलेंगे.

पहला दिन बारिश की भेंट चढ़ने के बाद दूसरे दिन दोनों टीमें 50 ओवर का मैच खेलेंगी यानी दोनों टीमों को दूसरे दिन 50-50 ओवर खेलने हैं. इस तरह से टीम इंडिया को बैटिंग और बॉलिंग दोनों ही डिपार्टमेंट में 50-50 ओवर मिलेंगे.

पांच मैचों की टेस्ट सीरीज का पहला मुकाबला पर्थ में खेला गया था. पर्थ टेस्ट में टीम इंडिया ने जीत हासिल कर सीरीज में 1-0 की बढ़त हासिल कर ली है. भारतीय टीम ने जसप्रीत बुमराह की कप्तानी में पहला टेस्ट 295 रनों से जीता था. जसप्रीत बुमराह सीरीज में टीम इंडिया के उपकप्तान हैं, जबकि रोहित शर्मा नियमित कप्तान हैं. रोहित शर्मा अपने दूसरे बच्चे के जन्म के चलते सीरीज के पहले टेस्ट में नहीं खेल पाए थे, जिसके चलते जसप्रीत बुमराह ने कप्तानी की जिम्मेदारी संभाली थी. बुमराह की कप्तानी में टीम इंडिया ने अच्छा परफॉर्म किया था.

जेलर 2 के प्रोमो शूट से पहले रजनीकांत का धमाका, ब्रेकिंग बैड से इंस्पायर्ड पोस्टर किए रिलीज

हैदराबाद | रजनीकांत की जेलर 2 मोस्ट अवेटेड फिल्मों में से एक है और हो भी क्यों ना जेलर ने बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन किया था. सीक्वल के लिए अनुमानित प्रोमो शूट से पहले, प्रोडक्शन हाउस सन पिक्चर्स ने अब जेलर कलाकारों के लिए शानदार पोस्टरों की एक सीरीज को लॉन्च किया है, जो हिट अमेरिकी नेटफ्लिक्स सीरीज ब्रेकिंग बैड से प्रेरित है.

नए पोस्टर में ब्रेकिंग बैड से इंस्पायर्ड फॉन्ट और कलर थीम शामिल हैं, जिसमें लीड एक्टर रजनीकांत समेत फिल्म के बाकी कलाकारों को भी दिखाया गया है. पोस्टर्स दिखने में वाकई कमाल के लग रहे हैं. पोस्टर पर टैगलाइन लिखी है, मैं खतरे में नहीं हूं, मैं खतरा हूं. अन्य पोस्टर्स में उनके को-एक्टर्स और मोहनलाल, शिवराजकुमार, जैकी श्रॉफ और विनायकन के किरदार पोज जबरदस्त लग रहे हैं.

रिपोर्ट्स के मुताबिक नेल्सन दिलीपकुमार 5 दिसंबर को सुपरस्टार रजनीकांत के साथ फिल्म का प्रोमो शूट करने की योजना बना रहे हैं. रिपोर्ट्स के मुताबिक नया प्रोमो रजनीकांत के 74 वें जन्मदिन पर रिलीज किया जाएगा. प्रोमो शूट चेन्नई में होने की उम्मीद है. हालांकि फैंस यह जानने के लिए उत्सुक हैं कि प्रोमो में वास्तव में क्या होगा. नेल्सन दिलीपकुमार की 2023 की ब्लॉकबस्टर जेलर ने कई रिकॉर्ड तोड़े थे साथ ही फिल्म दर्शकों और क्रिटीक्स को काफी पसंद आई थी. रिपोर्ट्स के मुताबिक रजनीकांत के पूर्व दामाद धनुष से सीक्वल में एक अहम रोल के लिए कॉन्टैक्ट किया गया है हालांकि ऑफिशियल पुष्टि अभी बाकी है.

राशि खन्ना आईएमडीबी की लोकप्रिय भारतीय सेलिब्रिटी की साप्ताहिक लिस्ट में बनाई अपनी जगह

राशि खन्ना ने इस सप्ताह आईएमडीबी की ट्रेंडिंग सूची में स्थान हासिल करके एक बार फिर अपना पैन इंडिया स्टारडम साबित किया है। यह प्रतिष्ठित फीचर वैश्विक स्तर पर धूम मचाने वाले भारतीय सितारों को उजागर करता है, जो अभिनेताओं, निर्देशकों, लेखकों और अन्य को उनके प्रभाव और अपील के लिए मान्यता देती है। राशि का सूची में शामिल होना उनकी बढ़ती लोकप्रियता और दर्शकों से मिली प्रशंसा को दर्शाता है। उन्होंने हाल ही में द साबरमती रिपोर्ट में

निडर पत्रकार अमृता गिल की भूमिका निभाते हुए एक शक्तिशाली प्रदर्शन किया। राशी के दिलचस्प चित्रण को दर्शकों और आलोचकों से व्यापक प्रशंसा मिली, जिससे एक बहुमुखी कलाकार के रूप में उनकी स्थिति और मजबूत हो गई।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन बहुत ही एनर्जेटिक रहने वाला हैं। वकील आज पूराने क्लाइंट के माध्यम से नए क्लाइंट्स से जुड़ेंगे। मेकैनिकल इंजीनियर्स के लिए आज का दिन बहुत अच्छा रहेगा।विद्यार्थी अपने प्रोजेक्ट को पूरा करने में सीनियर्स की मदद लेंगे।

वृष- आज आपका दिन आपके परिवार के लिए नई खुशियाँ लाने वाला है। प्रतियोगी परीक्षा में आपकी थोड़ी लापरवाही से निराशा होने की सम्भावना है अत: आप मेहनत जारी रखिये।

मिथुन- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा।नए बिजनेस को शुरू करने का विचार आपको उत्साहित करेगा।आज ऑफिस की जरुरी मीटिंग में आप शामिल हों सकते हैं। विद्यार्थियों के लिए दिन सामान्य रहेगा।

कर्क- आज आपके दिन की शुरुआत अच्छे मूड से होगी।मौसम में परिवर्तन की वजह से आपकी सेहत में उतार चढ़ाव हो सकता है। अपने जीवनसाथी को कुछ महंगा उपहार देंगे। ऑफिस में अपने कार्यों पर ध्यान दें।

सिंह- आज आपका दिन उत्साह से भरपूर रहेगा। दोस्त की मदद से अच्छी जॉब मिल जाएगी।खुद को फिट महसूस करेंगे।आज आपको जीवन में बड़ी खुशखबरी मिलेगी, परिवार में खुशियाँ आयेंगी।

कन्या- आज आपका दिन क्रिएटिव होने वाला है।ऑफिस में बॉस आपके काम की तारीफ करेंगे।व्यापार को आगे बढ़ाने की नयी योजना सफल रहेगी। स्टूडेंट अपने पूराने चैप्टर को रिवीजन करेंगे।

तुला- आज आपका दिन..आपके जीवन में नए बदलाव लायेगा। नयी योजनाओं का विचार कर रहे लोग आज उसकी शुरुआत करेंगे। ऑटोमोबाइल का कारोबार कर रहे लोगों की सेल में इजाफा होगा।

वृश्चिक- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा।बिजनेस में आज अपने काम करने का तरीका बदलेंगे, काम का अच्छा रिजल्ट जल्द ही आपको मिलेगा। समाज सेवा क्षेत्र से जुड़े लोग आज फण्ड एकत्रित कर सकते हैं।

धनु- आज आपके दिन की शुरुआत अपनों के साथ होगी।ब्यूटी पार्लर का काम कर रहे लोगों को कस्टमर से तारीफ़ मिलेगी।विज्ञान जगत से जुड़े लोगों को आज सम्मान मिलेगा।आप कोई नया काम सीख सकते हैं जिसका आपको भविष्य में लाभ मिलेगा।

मकर- आज आपके दिन की शुरुआत आपके जीवन में नए बदलाव लाएगी। दांपत्य जीवन में आपसी तालमेल बना रहेगा।बिजनेस में किसी की सलाह से कार्य करने का तरीका पता चलेगा।जीवन में दिनचर्या अपनाने से लाभ मिलेगा।

कुंभ- आज का दिन आप कुछ नया सीखेंगे। नर्सिंग का कोर्स कर रहे छात्रों का प्लेसमेंट अच्छी जगह पर होगा।डिप्रेशन की समस्या से परेशान लोग आज किसी अच्छे डॉक्टर से संपर्क करेंगे।

मीन- आज आपका दिन जीवन में नई दिशा लेकर आएगा। एग्रोकेमिकल बिजनेस कर रहे लोगों को आज कोई बड़ा आर्डर मिलेगा।आज आप जीवन को नई दिशा देने के बारे सोच सकते हैं। ग्राफिक डिजाईन के स्टूडेंट आज कुछ क्रिएटिव करने का विचार बनाएँगे।

सर्दियों में ज्यादा ठंड लगना इस विटामिन की कमी का है संकेत

देश के कई राज्यों में सर्दी की शुरुआत हो चुकी है. इस मौसम में खुद को ठंड बचाए रखना बेहद जरूरी होता है. लेकिन यह सामान्य बात है कि सर्दी के मौसम में ठंड लगना. वहीं, अगर सर्दी के मौसम में आपको अधिक ठंड महसूस हो रहा है, तो यह स्वास्थ्य के लिए के सही नहीं है. ज्यादा ठंड महसूस होना इस बात का संकेत है कि आपके शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो रही है. सर्दी के मौसम में आपके शरीर में विटामिन-डी अहम भूमिका निभाता है, जिसकी कमी होने से शरीर में ज्यादा ठंड लगने लगती है.

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि विटामिन डी हमारे शरीर के लिए एक आवश्यक पोषक तत्व है. इसकी कमी से रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है. इस विटामिन की कमी से जोड़ों में कमजोरी का कारण बनता है. इस विटामिन की कमी से शरीर में ठंड अधिक लगती है. विटामिन-डी की कमी के शुरुआती लक्षण थकान, कमजोरी, जोड़ों में दर्द, जोड़ों में दर्द और ऐंठन के साथ-साथ लगातार ठंड लगना और सिरदर्द जैसी समस्याओं होती हैं.

इन पोषक तत्वों की कमी से लगती है ठंड-

विटामिन बी-12

विटामिन बी-12 एक ऐसा तत्व है, जिसकी वजह से शरीर में खून की कमी हो जाती है. विटामिन बी-12 की कमी से डीएनए के विकास में भी बाधा आती है. साथ ही शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति भी प्रभावित होती है. अगर शरीर में विटामिन बी-12 की कमी हो जाए तो इसकी वजह से भी सर्दी के मौसम में आपको अधिक ठंड लगती है.

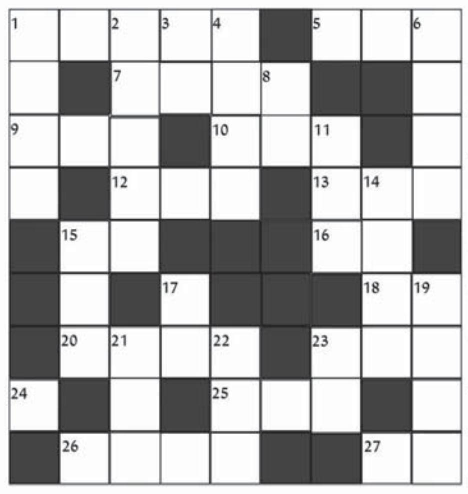
आयरन

हमारे शरीर में आयरन हीमोग्लोबिन बढ़ाने का भी काम करता है.विशेषज्ञों का कहना है कि खून की कमी के कारण व्यक्ति को सबसे ज्यादा सर्दी महसूस होती है. आयरन की कमी से भी रक्त संबंधी रोग हो सकते हैं. इसकी कमी से सर्दी ज्यादा लगती है.

शब्द सामर्थ्य- 252

बाएं से दाएं
1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे
1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छ: ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 251 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म			स
ट		भ	ला	ई		अ	स	म
ना	म			स	मा	धि		झ
	ज		बे		न	का	र	ना
बा	बू		आ	य	क	र		
	र	की	ब				प्र	था
ज			रू	प	क		ज	न
हा		पा		ना	म	ची	न	
ज	हां	प	ना	ह		ता	न	ना

सू-दोकू- 252

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

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.251 का हल

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