संपादकीय

आर्थिक बदहाली की सीधे जिम्मेदार सरकार

सरकार ने पेट्रोलियम की कीमतों को सरकारी नियंत्रण से मुक्त करने की नीति पर सचमुच अमल किया होता, तो साढ़े 36 लाख करोड़ रुपये लोगों की जेब में बचते। इतना पैसा उपभोग क्षेत्र में जाता। बेशक उससे बाजार को जो बल मिल सकता था।

संसद में बताया गया है कि 2019-20 से 2023-24 तक केंद्र सरकार ने पेट्रोलियम पर कर/ उपकर/ शुल्क से 36,58,354 करोड़ रुपये वसूले। ध्यान दीजिए: 2024-25 के आम बजट में सरकार की कुल आमदनी का अनुमान 30,80,274 करोड़ रुपए लगाया गया है।

2019-20 में यह रकम 20,82,589 करोड़ रुपये थी। तो पांच साल में पेट्रोलियम पर टैक्स से सरकार ने उतनी रकम बटोर ली, जो इनमें से किसी एक वर्ष में उसे हुई आमदनी से ज्यादा है।

इस दौर में बुनियादी मानव विकास से संबंधित योजनाओं के बजट में कटौती का सिलसिला भी चला है। तो वाजिब सवाल कि है सारी अतिरिक्त आय गई कहां?

अब इसी हफ्ते कुछ सकेत संसद में दिए गए एक अन्य आंकड़े पर गौर करें: 2023-24 सरकारी बैंकों ने एक लाख 70 हजार करोड़ रुपए के ऋण माफ कर दिए। पांच साल में ये रकम लगभग नौ लाख करोड़ रुपये बैठती है।

इसके अलावा सरकार कह सकती है कि वह इन्फ्रास्ट्रक्चर में पूंजीगत निवेश पर हर साल दस लाख करोड़ रुपये से ज्यादा खर्च कर रही है। देश में मैनुफैक्चरिंग को बढ़ावा देने के लिए प्रोडक्शन लिंक्ड इन्सेंटिव योजना पर भी बड़ी रकम खर्च हुई है।

इसके अलावा 2019 में कॉरपोरेट टैक्स में दी गई छूट के कारण सरकार पर लाखों करोड़ रुपये का बोझ पड़ा।

बहरहाल, यह प्रश्न अनुत्तरित है कि की सरकार की इन प्राथमिकताओं से आम जन को क्या हासिल हुआ? जिस समय मध्य वर्ग का ह्रास एक आम कथानक बन चुका हो और उद्योग जगत बाजार सिकुड़ने की शिकायत कर रहा हो, तो यह अवश्य पूछा जाएगा कि आम लोगों की जेब से कॉरपोरेट सेक्टर धन ट्रांसफर करने की नीति पर पुनर्विचार करने के लिए सरकार तैयार क्यों नहीं है?

कल्पना कीजिए कि सरकार ने पेट्रोलियम की कीमतों को सरकारी नियंत्रण से मुक्त करने की नीति पर सचमुच अमल किया होता। तब साढ़े 36 लाख करोड़ रुपये लोगों की जेब में बचते।

इतना पैसा उपभोग क्षेत्र में जाता। उससे बाजार को जो बल मिलता, वह बेशक आर्थिक आंकड़ों में झलकता। तो क्या आज की आर्थिक बदहाली की सीधी जिम्मेदारी सरकार पर नहीं जाती है?

बुनियादी ढांचा परियोजनाओं के विस्तार की वजह से भारत में आया कॉपर की मांग

नई दिल्ली

अंतर्राष्ट्रीय कॉपर एसोसिएशन इंडिया के ताजा आंकड़ों के अनुसार, बुनियादी ढांचे और निर्माण क्षेत्रों में मजबूत वृद्धि के कारण भारत में कॉपर की मांग में सालाना आधार पर 13 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई, जो 2023-24 में 1,700 किलोटन तक पहुंच गई।

अंतरराष्ट्रीय कॉपर एसोसिएशन इंडिया (आईसीएआई) ने एक बयान में कहा कि कॉपर की मांग में भवन निर्माण और बुनियादी ढांचे का योगदान 43 प्रतिशत है, जबकि सकल घरेलू उत्पाद में इसका योगदान 11 प्रतिशत है।

इस उछाल का श्रेय समग्र आर्थिक विस्तार को जाता है। उद्योग निकाय ने कहा कि कोविड महामारी के बाद, वित्त वर्ष 2021 और वित्त वर्ष 2024 के बीच औसत वार्षिक कॉपर की मांग में 21 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

एसोसिएशन को उम्मीद है कि कॉपर की मांग में और वृद्धि दर्ज की जाएगी, क्योंकि बड़ी बुनियादी ढांचा परियोजनाएं और भवन निर्माण क्षेत्र तेजी से बढ़ रहे हैं।

जीडीपी के लेटेस्ट आंकड़ों के अनुसार, चालू वित्त वर्ष की पहली छमाही में बुनियादी ढांचे और निर्माण क्षेत्र में क्रमश: 9.1 प्रतिशत और 6.8 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

अंतर्राष्ट्रीय कॉपर एसोसिएशन इंडिया के प्रबंध निदेशक मयूर करमरकर ने कहा, ये रुझान कॉपर की मांग में मजबूत वृद्धि को दर्शाते हैं, जो भारत के जीडीपी विकास से जुड़े हैं।

सार्वजनिक और निजी क्षेत्र के निवेश, उच्च उपभोक्ता खर्च और भवन निर्माण, बुनियादी ढांचे, परिवहन, औद्योगिक और उपभोक्ता वस्तुओं जैसे प्रमुख क्षेत्रों में प्रगति से यह वृद्धि हुई है, जिसमें कॉपर की मांग में दोहरे अंकों में वृद्धि हुई है।

इसी अवधि के दौरान कॉपर कैथोड का घरेलू उत्पादन 8 प्रतिशत बढ़ा और कॉपर के विभिन्न रूपों के शुद्ध आयात में 13 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

करमरकर ने कहा, ये रुझान भारत में एक मजबूत कॉपर इकोसिस्टम विकसित करने की क्षमता को उजागर करते हैं। अदाणी के कॉपर स्मेल्टर के वित्त वर्ष 2025 की तीसरी तिमाही से चालू होने और कॉपर कंसन्ट्रेट और ब्लिस्टर पर शुल्क छूट के साथ घरेलू उत्पादन का दृष्टिकोण आशाजनक है।

उन्होंने कहा, ये प्रगति, सस्टेन्ड मांग वृद्धि के साथ मिलकर कॉपर को भारत की तकनीकी और आर्थिक आकांक्षाओं के प्रमुख के रूप में स्थापित करती है।

आईसीएआई ने कहा कि भारत ने 4,68,000 टन एंड ऑफ लाइव और प्रोसेस कॉपर और एलॉय स्क्रैप का उत्पादन किया, जिसे वित्त वर्ष के दौरान अतिरिक्त 1,92,000 टन कॉपर और एलॉय स्क्रैप के शुद्ध आयात द्वारा और बढ़ाया गया। कुल सेकेंडरी स्क्रैप सप्लाई में 15 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

वर्तमान में, भारत मुख्य रूप से स्क्रैप के पिघलने पर निर्भर करता है, जिसके परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकार के स्क्रैप के उपयोग के कारण कॉपर की शुद्धता में भिन्नता होती है।

आईसीएआई के प्रबंध निदेशक ने कहा कि कॉपर के उत्पादों के लिए क्वालिटी कंट्रोल ऑर्डर (क्यूसीओ) के कार्यान्वयन से यह सुनिश्चित कर लंबे समय में क्वालिटी से जुड़े मुद्दों का समाधान होने की उम्मीद है कि भारत में उपयोग किया जाने वाला तांबा सख्त मानकों का पालन करता है।

गूगल मैप्स ने किए बड़े बदलाव, अब मुफ्त मिलेंगी यह सेवाएं

नई दिल्ली

गूगल ने भारतीय डेवलपर्स को अपने मैप्स प्लेटफॉर्म से अधिक सुविधाएं प्रदान करने की घोषणा की है, जिसमें रूट्स, स्थान और एनवायरनमेंट एप्लीकेशन प्रोग्रामिंग इंटरफेस (एपीआई) और सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट किट (एसडीके) तक निशुल्क पहुंच शामिल है। 1 मार्च, 2025 से डेवलपर्स को मासिक सीमा तक मैप्स, रूट्स, स्थान और एनवायरमेंट प्रोडक्ट्स तक मुफ्त पहुंच प्राप्त होगी, जिससे उन्हें बिना किसी अग्रिम लागत के निकटवर्ती स्थान और डायनामिक स्ट्रीट व्यू जैसे विभिन्न उत्पादों को आसानी से एकीकृत कर पाएंगे।

गूगल मैप्स प्लेटफॉर्म के प्रोडक्ट मैनेजमेंट के वरिष्ठ निदेशक टीना वेयंड ने कहा, भारत में इसका मतलब यह है कि आज हम जो 200 डॉलर का मासिक क्रेडिट प्रदान करते हैं, उसके स्थान पर डेवलपर्स जल्द ही हर महीने 6,800 डॉलर तक की वैल्यू की मुफ्त सेवाओं का उपयोग कर पाएंगे।

इससे डेवलपर्स को बेहतर समाधान बनाने और बिना किसी लागत के गूगल एपीआई और एसडीके के साथ प्रयोग करने की सुविधा मिलेगी। डेवलपर्स को केवल तभी भुगतान करना होगा जब वे फ्री उपयोग की सीमा पार कर लेंगे।

गूगल मैप्स प्लैटफॉर्म का भारत में उपयोग डिलीवरी से लेकर ट्रैवल ऐप बनाने में किया जाता है।

वेयंड ने कहा, भारत में हमारी कवरेज 70 लाख किलोमीटर से ज्यादा की सडक़ों, 30 करोड़ इमारतों और 3.5 करोड़ व्यवसायों और स्थानों तक फैली हुई है। टेक दिग्गज की ओर से कहा गया कि गूगल मैप्स प्लेटफॉर्म ने हाल ही में भारत में विशिष्ट मूल्य निर्धारण की शुरुआत की है। इसमें अधिकांश एपीआई पर 70 प्रतिशत तक कम मूल्य निर्धारण और ओपन नेटवर्क फॉर डिजिटल कॉमर्स (ओएनडीसी) के साथ सहयोग शामिल है, जो डेवलपर्स को चुनिंदा गूगल मैप्स प्लेटफॉर्म एपीआई पर 90 प्रतिशत तक की छूट प्रदान करता है।

कंपनी ने कहा कि इन परिवर्तनों के परिणामस्वरूप कई डेवलपर्स के बिलों में आधे से भी अधिक की कमी आई है और छोटे डेवलपर्स के बिलों में तो और भी बड़ी कमी आई है।

ट्रेविस हेड का पूर्व कोच जस्टिन लैंगर के साथ मतभेद था : पेन

नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान टिम पेन ने खुलासा किया है कि स्टार बल्लेबाज ट्रेविस हेड और उनके पूर्व कोच जस्टिन लैंगर के बीच अक्सर रेड बॉल क्रिकेट खेलने के तरीके को लेकर मतभेद होते थे।

पेन का मानना है कि जब से हेड को लैंगर के कार्यकाल के आखिरी समय में और बाद में नए कोच मैकडोनाल्ड और कमिंस के मार्गदर्शन में अपनी शैली से खेलने की आजादी मिली है, तब से वह टेस्ट क्रिकेट में बेहतरीन प्रदर्शन कर रहे हैं।

पेन ने एसईएन ब्रेकफास्ट से कहा, मुझे नहीं लगता कि उन्हें यह बात कहने से कोई समस्या होगी, लेकिन हेड और लैंगर के विचारों में बड़ा अंतर था। लैंगर जैसे महान खिलाड़ी कोचिंग दे रहे थे, और उस समय उनके बल्लेबाजी कोच ग्रीम हिक थे, जिन्होंने 101 प्रथम श्रेणी शतक बनाए थे। हिक भी अपने सुझाव दे रहे थे।

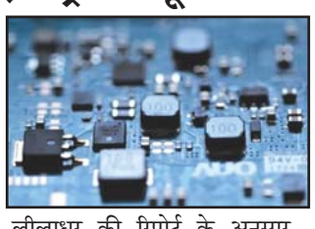
उन्होंने आगे कहा, वह हेड से उनकी डिफेंसिव तकनीक पर काम करने के लिए जोर दे रहे थे, लेकिन हेड का तरीका अलग था। उस समय वे एक युवा टेस्ट खिलाड़ी थे और टीम में अपनी जगह बनाए रखने के लिए हर किसी को खुश करने की कोशिश कर रहे थे।

भारतीय ईएसडीएम इंडस्ट्री का मूल्य वित्त वर्ष 2028 तक 9 लाख करोड़ के होगा पार

नई दिल्ली

भारतीय इलेक्ट्रॉनिक्स सिस्टम डिजाइन और विनिर्माण (ईएसडीएम) इंडस्ट्री, जिसका मूल्य वित्त वर्ष 2023 में लगभग 2.09 लाख करोड़ रुपये था, वित्त वर्ष 28 तक 9.09 लाख करोड़ रुपये तक पहुंचने का अनुमान है। मंगलवार को आई एक लेटेस्ट रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय ईएसडीएम इंडस्ट्री 5 वर्षों में 34 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) से आगे बढ़ेगी।

पीएल कैपिटल ग्रुप - प्रभुदास



लीलाधर की रिपोर्ट के अनुसार, ओईएम द्वारा विशेष ईएसडीएम प्रोवाइडर्स को मैन्युफैक्चरिंग की आउटसोर्सिंग में वृद्धि, इलेक्ट्रॉनिक्स की बढ़ती मांग, एक बड़ा घरेलू बाजार, चीन +1 रणनीति और उत्पादन-लिंक्ड प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना और सेमीकंडक्टर विकास में निवेश जैसी विभिन्न सरकारी पहल इस विकास के कारक होंगे।

रिसर्स एनालिस्ट प्रवीण सहाय ने कहा, वित्त वर्ष 2023 में ईएसडीएम सेक्टर का योग्य बाजार 4.39 लाख करोड़ रुपये का था, जिसमें ओईएम धीरे-धीरे ईएसडीएम भागीदारों पर निर्भरता बढ़ा रहे हैं।

इसके अतिरिक्त, घरेलू मुद्रित सर्किट बोर्ड असेंबली (पीसीबीए) बाजार में 41.6 प्रतिशत की सीएजीआर दर्ज होने और वित्त वर्ष 2026 तक 6.55 लाख करोड़ रुपये तक पहुंचने की उम्मीद है, जो वित्त वर्ष 2023 में 2.31 लाख करोड़ रुपये था।

सहाय ने विकास के कारकों का भी जिक्र किया। उन्होंने विश्व स्तर पर हमारे इलेक्ट्रॉनिक्स गुड्स की बढ़ती मांग, मूल्य संवर्द्धन, हाई स्पीड असेंबली जैसे कारक अहम हैं।

इस अवसर का लाभ उठाने के लिए, भारत कॉन्ट्रैक्ट मैन्युफैक्चरर्स को प्रोत्साहित कर रहा है और अपनी विनिर्माण क्षमताओं का विस्तार कर रहा है, जिससे पीसीबीए निर्यात को बढ़ावा मिलेगा, वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला में भारत की भूमिका बढ़ेगी और इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण के रूप में इसकी स्थिति मजबूत होगी।

महिला जूनियर एशिया कप: भारत ने मलेशिया पर 5-0 से शानदार जीत दर्ज की

मस्कट। पेनल्टी कॉर्नर विशेषज्ञ दीपिका ने हैट्रिक लगाई, जिससे भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम ने सोमवार को यहां महिला जूनियर एशिया कप के पूल ए में अपने दूसरे मैच में मलेशिया पर 5-0 की शानदार जीत के साथ अपनी जीत की लय जारी रखी।

दीपिका ने 37वें, 39वें और 48वें मिनट में गोल करके हैट्रिक बनाई, जबकि वैष्णवी वि_ल फाल्के (32') और कनिका सिवाच (38') ने स्कोरशीट में अपना नाम दर्ज किया।

पहले हाफ में गोल रहित रहने के बाद भारत ने आखिरी दो क्वार्टर में लय हासिल की और टूर्नामेंट में अपनी मजबूत फॉर्म को बरकरार रखते हुए आसान जीत हासिल की। भारत ने खेल की जोरदार शुरुआत की और गेंद पर अपना दबदबा बनाए रखा, लेकिन गोल करने के कई मौके गंवाए। पहले क्वार्टर के अंत में उन्हें लगातार तीन पेनल्टी कॉर्नर मिले, लेकिन दीपिका के प्रयासों को मलेशिया की गोलकीपर नूर जैनल ने बचा लिया।

दूसरे क्वार्टर में भी यही पैटर्न रहा, जिसमें भारत ने दबदबा बनाए रखा, लेकिन शूटिंग सर्कल में वह सटीक फिनिशिंग नहीं कर पाया। मलेशिया ने लंबे स्कूप्ड पास के साथ भारत की मजबूत रक्षा को भेदने का प्रयास किया, लेकिन बैकलाइन ने मजबूती से पकड़ बनाए रखी और कोई महत्वपूर्ण मौका नहीं दिया।

कोई गोल नहीं होने के कारण, दोनों टीमें पहले हाफ के अंत में निराश होकर ड्रेसिंग रूम में चली गईं। भारत ने तीसरे क्वार्टर में खेल को पलट दिया, लगातार चार गोल करके बढ़त हासिल कर ली। उन्हें 32वें मिनट में पेनल्टी कॉर्नर मिला और इस बार, गोल करने के बजाय, पूजा साहू ने गेंद को थोड़ा बाईं ओर निर्देशित किया, जहां वैष्णवी वि_ल फाल्के ने गेंद को नेट में मारने के लिए पूरी तरह से सही जगह बनाई। भारत ने खेल पर अपना दबदबा बनाने के लिए अपनी नई गति का लाभ उठाया। दूसरा गोल 37वें मिनट में हुआ जब भारत ने एक और पेनल्टी कॉर्नर को गोल में बदला। स्टार ड्रैग-फ्लिकर दीपिका ने अपनी विशेषज्ञता का परिचय देते हुए गोलकीपर को छकाते हुए दमदार शॉट लगाया और बढ़त को बढ़ाया।

इसके ठीक एक मिनट बाद भारत ने तेजी से जवाबी हमला किया और बिनिमा धन ने दाएं फ्लैंक से ड्रिबल किया और कनिका सिवाच को मौका दिया, जिन्होंने दूर से शानदार फील्ड गोल किया।

2025 में अफगानिस्तान के मुख्य कोच बने रहेंगे ट्रॉट

नई दिल्ली

अफ़ग़ानिस्तान क्रिकेट बोर्ड (एसीबी) द्वारा एक साल तक कार्यकाल बढ़ाए जाने के चलते जोनाथन ट्रॉट 2025 के अंत तक अफ़ग़ानिस्तान के मुख्य कोच बने रहेंगे। उनका अगला दौरा ज़िम्बाब्वे का होगा लेकिन निजी कारणों के चलते वह सिफ़र् वनडे प्रारूप के लिए ही उपलब्ध रह पाएंगे। उनकी अनुपस्थिति में हामिद हसन मुख्य कोच और नवरोज़ मंगल सहायक कोच की भूमिका में दिखेंगे।

एसीबी ने 2024 में टीम की सफलता को देखते हुए ट्रॉट का कार्यकाल बढ़ाया है। इस साल अफ़ग़ानिस्तान ने ग्रुप और सुपर 8 स्टेज में न्यूज़ीलैंड और ऑस्ट्रेलिया को मात देते हुए टी20 वर्ल्ड कप के सेमीफ़ाइनल में अपनी जगह बनाई। इसके बाद उन्होंने शारजाह में दक्षिण अफ़्रीका और बांग्लादेश दोनों को ही वनडे सीरीज़ में पटखनी भी दी है। जबकि पिछले वर्ष अफ़ग़ानिस्तान ने वनडे वर्ल्ड कप में पाकिस्तान, इंग्लैंड और श्रीलंका जैसी टीमों को शिकस्त दी थी।

अफ़ग़ानिस्तान अगले साल होने वाली चैंपियंस ट्रॉफ़ी में पहली

बार हिस्सा लेगा। वनडे वर्ल्ड कप की अंक तालिका में शीर्ष आठ में रहने के कारण उन्हें इस टूर्नामेंट में प्रवेश मिला। ट्रॉट का कार्यकाल जुलाई 2022 में चालू हुआ था और जनवरी 2024 में उनका 18 महीने का अनुबंध बढ़ा दिया गया था। ट्रॉट की नियुक्ति के बाद अफ़ग़ानिस्तान ने 34 में से 14 वनडे जीते हैं जबकि 44 में से 20 टी20 में उन्हें जीत मिली है।

अफ़ग़ानिस्तान के साथ जुड़ाव ट्रॉट के ख़ुद के पेशेवर जीवन में मुख्य कोच के रूप में पहला कार्यकाल है। इससे पहले वह 2021 टी20 वर्ल्ड कप में स्कॉटलैंड के सलाहकार थे। बतौर खिलाड़ी उन्होंने 52 टेस्ट में 44.08 की औसत से 3835 रन बनाए थे। जबकि 2010-11 में उन्होंने इंग्लैंड की एशेज जीत में अहम भूमिका निभाई थी। वनडे क्रिकेट में ट्रॉट ने 51.25 की औसत, चार शतक और 22 अर्धशतक के साथ 2819 रन बनाए।

रणबीर कपूर ने एनिमल 3 पर लगाई मुहर, करेंगे 2 रोल, 2027 में शुरू होगी शूटिंग

पुष्पा 2 ने वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस पर कमाई से भूचाल ला रखा है. पुष्पा 2 ने अपने पहले चार दिनों के वीकेंड में वर्ल्डवाइड 800 करोड़ रुपये का बिजनेस कर लिया है. पुष्पा 2 ने वर्ल्डवाइड 294 करोड़ रुपये से खाता खोला था और वहीं, अपने पहले वीकेंड में भारत में 500 करोड़ रुपये कमा लिए हैं. पूर देश में पुष्पा 2 का भारी क्रेज है. इधर, बॉलीवुड के बड़े-बड़े स्टार्स के पुष्पा 2 की कमाई देख होश उड़े पड़े हैं. इस बीच रणबीर कपूर ने अपनी मोस्ट अवेटेड फिल्मों में से एक एनिमल के तीसरे पार्ट यानि एनिमल 3 पर बड़ा अपडेट दिया है. एनिमल रणबीर कपूर

के करियर की सबसे हिट फिल्मों में से एक है.

फिल्म एनिमल 1 दिसंबर 2023 को रिलीज हुई थी, जिसने बॉक्स ऑफिस पर अपनी कमाई से हंगामा मचा दिया था. एनिमल ने वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस पर 900 करोड़ रुपये से ज्यादा का वर्ल्डवाइड कलेक्शन किया था. एनिमल साल 2023 की पठान और जवान के बाद सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म थी. फिल्म एनिमल को संदीप रेड्डी वांगा ने डायरेक्ट किया था. वहीं, रणबीर कपूर के फैंस को फिल्म एनिमल पार्क का बेसब्री से इंतजार है और इधर, रणबीर कपूर ने एनिमल पार्क से पहले एनिमल 3 पर बड़ा अपेडट दे दिया है.

रणबीर कपूर ने हालिया इंटरव्यू में फिल्म एनिमल 3 पर मुहर लगाई है. रणबीर कपूर ने कहा है कि एनिमल 3 साल 2027 में शुरू होने वाली है. रणबीर कपूर ने बताया है कि हम पहले फिल्म से ही इस पर चर्चा कर रहे हैं और इसके तीन पार्ट बनाना चाहते हैं, फिल्म के दूसरे पार्ट का नाम एनिमल पार्क है.

रश्मिका मंदाना की फिल्म द गर्लफ्रेंड का टीजर जारी, विजय देवरकोंडा ने दी आवाज

दक्षिण भारतीय सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री रश्मिका मंदाना को इन दिनों अल्लू अर्जुन की फिल्म पुष्पा 2 में देखा जा रहा है, जिसमें उनकी अदाकारी की खूब तारीफ हो रही है और यह फिल्म पहले ही से बॉक्स ऑफिस पर तहलचा मचा रही है।इसके अलावा रश्मिका अपनी आगामी फिल्म द गर्लफ्रेंड को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं, जिसके निर्देशन की कमान राहुल रवींद्रन ने संभाली है।अब निर्माताओं ने द गर्लफ्रेंड का टीजर जारी कर दिया है।

रश्मिका ने फिल्म का टीजर

साझा करते हुए लिखा, आखिरकार यह प्रोजेक्ट आप लोगों से मिलने के लिए तैयार है... मुझे पता है कि हमने आपको बहुत लंबे समय तक इंतजार करवाया है, लेकिन द गर्लफ्रेंड का टीजर रिलीज हो गया है।खास बात यह है कि इस टीजर को विजय देवरकोंडा ने अपनी आवाज दी है।

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए उत्तम है। भाई- बहनों से यदि किसी बात को लेकर अनबन चल रही थी, वह भी दूर होगी। आपकी किसी पुरानी गलती के लिए आपको परिवार में वरिष्ठ से माफी मांगनी पड़ सकती है।

वृष: आज आपका दिन शानदार रहेगा। आज आपकी परिस्थितियां पहले से अनुकूल रहेंगी। व्यापारिक क्षेत्र में आपको मेहनत से आज अधिक लाभ होगा। आज आपको धन लाभ के अनेक अवसर प्राप्त होंगे।

मिथुन : आज आपका दिन बढिय़ा रहने वाला है। आज आप अपनी किसी जॉब के लिए इंटरव्यू देने जाएंगे जिसमें आपको सेलेक्ट कर लिया जायेगा। कोई नया बिजनेस स्टार्ट करने से पहले किसी अनुभवी से सलाह लेंगे जिससे आपका बिजनेस अच्छे से चले।

कर्क: आज आपका दिन मिला-जुला रहने वाला है। विद्यार्थियों को अपनी मेहनत के बेहतर परिणाम हासिल होंगे। दांपत्य जीवन में खुशी का माहौल बनेगा। आज बच्चे घर के काम में माता की मदद करेंगें ,जिससे माता उनसे प्रसन्न रहेगी।

सिंह: आज आर्थिक तौर पर आपकी स्थिति मजबूत रहेगी। आपके अपने व्यापार में लाभ के योग हैं। साथ में कोई साइड बिजनेस कर सकते हैं। जिससे लाभ होने की संभावना बनेगी। नौकरी पेशा लोगों के लिए नए अवसर मिलने की संभावना है।

कन्या: आज आपका दिन सामान्य रहेगा। आपको किसी के मामलों में दखल देने से बचना चाहिए। किसी बड़े प्रोजेक्ट में पैसा लगाने की सोच रहे हैं, तो पहले किसी समझदार व्यक्ति से सलाह जरूर ले ,अन्यथा आपका पैसा फंस सकता है।

तुला: आज आपका दिन उत्तम रहने वाला है। आज आपके पारिवारिक जीवन में सौहार्द्र की वृद्धि होगी। आज कोई बड़ी जिम्मेदारी का निर्वाहन करना पड़ सकता है। आज धन लाभ के मौके हाथ लगेंगे।

वृश्चिक: आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। काफी दिनों बाद आज परिवार के साथ समय बिताएंगे। आज उनके प्रति लागाव बढेगा। आज रुके कार्यों में प्रगति होगी। आपके गृहस्थ जीवन में सुख शांति का माहौल बना रहेगा।

धनु: आज का दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज रोजमर्रा के कामों में आपको ज्यादा समय लग सकता है।आज आपको कारोबार में पैसा लगाने से पहले बड़ो की राय लेना आपके लिए बेहतर साबित होगी।

मकर: आज अकारण शुरू हुई बाधाएं पूरी तरह से समाप्त हो जाएंगी। आज आपको ननिहाल पक्ष से कोई शुभ समाचार मिलेगा ,जिससे आपका मन प्रसन्न रहेगा। आप विदेश में व्यापार करने की योजना बनायेंगे।

कुंभ: आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। आज आपको कार्य क्षेत्र में सफलता मिलेगी। आज आपके रुकावट भरे कार्य पूरे होंगे। दांपत्य जीवन में आपसी तालमेल बढेगा। आज किसी कार्य में घरवाले आपकी तारीफ करेंगे।

मीन: आज आपका दिन पहले से ज्यादा फायदा दिलाने वाला रहेगा। किसी रिश्तेदार से चलती आ रही अन बन आज खत्म हो जायेंगी। आपको अधिक खाने-पीने से बचना चाहिए और सेहत का ध्यान रखना चाहिए। करोबार में बरकत होगी।

वजन कम करने के लिए खाते हैं ज्यादा फल तो हो जाएं सावधान!

यूं तो फल खाना सभी की सेहत के लिए फायदेमंद होता है. सर्दियों में कई तरह के फल से बाजार गुलजार हो जाते हैं. अधिकांश फलों में शुगर की मात्रा बेहद कम होती है. लेकिन क्या आपको पता है अगर आप ज्यादा मात्रा में फल खाते हैं तो ये आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है. दरअसल फलों में नेचुरल शुगर पाया जाता है, जो सेहत के लिए फायदेमंद तो है, लेकिन इसका ज्यादा मात्रा में सेवन किया जाए तो ये स्वास्थ्य पर विपरीत असर डाल सकता है. आइए जानते हैं इसके बारे में विस्तार से.

ज्यादा फल खाने से क्या होता है नुकसान?

फलों में फ्रुक्टोज पाया जाता है. अगर ये हमारे शरीर में ज्यादा मात्रा में जाता है तो इससे मोटापा, दांतों में इंफेक्शन और पाचन में गड़बड़ी हो सकती है. इसके साथ ही सूजन, दस्त की समस्या भी हो सकती है.

क्या फल खाने से खराब हो सकते हैं दांत?

फलों में नैचुरल एसिड और शुगर पाया जाता है. इससे दांत खराब हो सकते हैं. फलों में पाए जाने वाले नैचुरल शुगर शरीर में ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकता है. ज्यादा फल उन लोगों के लिए भी नुकसानदायक है जिन्हें डायबिटीज की बीमारी है.

फल खाने से क्या कम होता है वजन ?

अगर आप वजन घटाने के लिए बहुत ज्यादा फल खा रहे हैं तो इससे फायदे की जगह नुकसान होगा. हेल्दी तरीके से वजन कम करने के लिए आपको केवल फल खाने के बजाय संपूर्ण संतुलित पौष्टिक डाइट लेनी चाहिए.

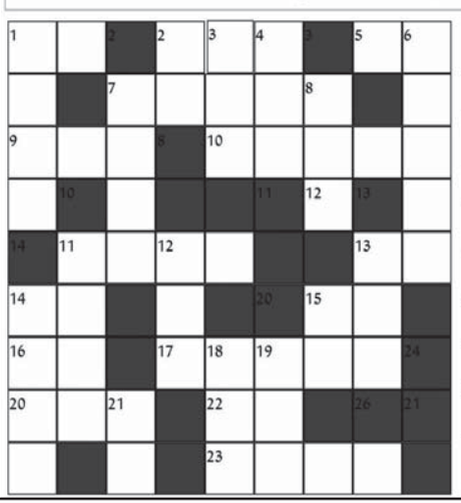
दिनभर में कितना फल खाना चाहिए?

एक्सपर्ट के अनुसार, एक दिन में फलों की केवल 4-5 सर्विंग ही लेनी चाहिए. फलों के साथ-साथ सब्जियां, साबुत अनाज, बीन्स, प्लांट बेस्ड प्रोटन को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए.

शब्द सामर्थ्य- 262

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 261 का हल

ग	ल	त	ज्ञ			खा	म	खाँ
णे		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	ष्ठा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प			य	
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र

सू-दोकू- 262

	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.261 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