संपादकीय

चुनाव प्रक्रिया पर गहराया संदेह

चुनाव प्रक्रिया पर गहराया संदेह अभी देश के सामने एक बड़ा मुद्दा है। इस पर जन जागृति लाने की आवश्यकता है। मगर आशंका यह है कि जन आंदोलन चलाने का जताया जा रहा सारा इरादा महज रस्म-अदायगी तक सीमित ना रह जाए!

महाराष्ट्र में महा विकास अघाड़ी (एमवीए) ने चुनावी धांधली के मुद्दे अभियान शुरू कर दिया है। अघाड़ी के नेताओं ने चुनावी स्वच्छता के लिए मुहिम चला रहे और अनशन पर बैठे सामाजिक कार्यकर्ता बाबा आढ़व से मुलाकात कर इस सवाल पर खुद के गंभीर होने का संदेश दिया।

एमवीए ने ईवीएम में हेरफर एवं अन्य मसलों को लेकर विरोध प्रदर्शन, हस्ताक्षर अभियान एवं अन्य तरीकों से आंदोलन चलाने का इरादा जताया है। वैसे संकेत है कि एमवीए का ध्यान मुख्य रूप से ईवीएम में हेरफेर की शिकायत पर केंद्रित है।

वह इसी पहलू को हाल के विधानसभा चुनाव में अपनी हार का कारण मानता है। जबकि एमवीए में शामिल कांग्रेस की राष्ट्रीय कार्यसमिति ने पिछले हफ्ते चुनावी मुकाबले की परिस्थितियो को असमान बना दिए जाने से संबंधित व्यापक समस्या पर जोर दिया।

कांग्रेस ने राष्ट्रीय स्तर पर इसको लेकर जन आंदोलन छेड़ने की घोषणा की। बेशक चुनाव प्रक्रिया को लेकर गहराया संदेह इस समय देश के सामने एक बड़ा मुद्दा है।

इस पर जन जागृति लाने की आवश्यकता है। मगर इसके लिए जिस परिश्रम, निरंतरता और आम जन के बीच जाकर संवाद की जरूरत है, उसकी इच्छाशक्ति एमवीए, विशेष रूप से कांग्रेस में है, इसको लेकर संशय की गुंजाइशें बनी हुई हैं।

आशंका है कि कहीं ये सारा इरादा विरोध जताने की रस्म-अदायगी तक सीमित ना रह जाए! वैसे एमवीए में शामिल दलों को चाहिए कि वे इस सवाल को अपनी राजनीतिक शैली की कमियों को ढकने की ढाल ना बनाएं।

हकीकत यह है कि जनता से जुड़ाव और जन-मानस को आकर्षित करने के लिए जैसी राजनीतिक कटिबद्धता आवश्यक है, अभिजन वर्ग से आए इन दलों के ज्यादातर सर्वोच्च नेताओं में उसका पर्याप्त अभाव है।

वे नीतिगत रूप से बिना किसी विशिष्ट पहचान और जन कल्याण का विश्वसनीय कार्यक्रम पेश किए राजनीति करने में यकीन करते दिखते हैं। इसमें भी वे सिर्फ चुनावों के वक्त सक्रिय होते हैं।

जबकि उनका मुकाबला जिस भाजपा-आरएसएस इकॉसिस्टम से है, वह दिन-रात चुनावी समीकरण साधने में जुटा रहता है। आश्यकता इस चुनौती के लिए तैयार होने की है। यह सबक भी समान रूप से जरूरी है।

भारत की रिन्यूएबल एनर्जी कैपेसिटी में 14.2 प्रतिशत की शानदार वृद्धि

❑ बढ़कर हुई 213.7 गीगावाट

नई दिल्ली

सरकार द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, नवंबर में भारत की कुल गैर-जीवाश्म ईंधन इंस्टॉल्ड कैपेसिटी 213.70 गीगावाट तक पहुंच गई, जो पिछले साल इसी महीने के 187.05 गीगावाट से 14.2 प्रतिशत की शानदार वृद्धि को दर्शाती है।

नवीन और नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय (एमएनआरई) ने नवंबर 2023 से नवंबर 2024 तक भारत के रिन्यूएबल एनर्जी सेक्टर में शानदार प्रगति की जानकारी दी, जो पीएम नरेंद्र मोदी द्वारा निर्धारित लक्ष्यों के अनुरूप अपने क्लीन एनर्जी लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए देश की प्रतिबद्धता को रेखांकित करता है।

इस बीच, कुल गैर-जीवाश्म ईंधन कैपेसिटी, जिसमें इंस्टॉल्ड और पाइपलाइन दोनों परियोजनाएं शामिल हैं, बढक़र 472.90 गीगावाट हो गई, जो पिछले वर्ष के 368.15 गीगावाट से 28.5 प्रतिशत की वृद्धि को दर्शाती है।

नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय के अनुसार, वित्त वर्ष 2024-25 के दौरान, नवंबर 2024 तक कुल 14.94 गीगावाट नई रिन्यूएबल एनर्जी कैपेसिटी जोड़ी गई, जो वित्त वर्ष 2023-24 में इसी अवधि के दौरान जोड़ी गई 7.54 गीगावाट क्षमता से लगभग दोगुनी है।

अकेले नवंबर 2024 में, 2.3 गीगावाट नई कैपेसिटी जोड़ी गई, जो नवंबर 2023 में जोड़ी गई 566.06 मेगावाट कैपेसिटी से चार गुना अधिक है। भारत के रिन्यूएबल एनर्जी सेक्टर में सभी प्रमुख कैटेगरी में शानदार वृद्धि देखी गई है।

सोलर पावर ने बाजी मारी है। जिसकी इंस्टॉल्ड कैपेसिटी 2023 में 72.31 गीगावाट से बढक़र 2024 में 94.17 गीगावाट हो गई है, जो 30.2 प्रतिशत की मजबूत वृद्धि है।

पाइपलाइन परियोजनाओं सहित, कुल सोलर कैपेसिटी में 52.7 प्रतिशत की वृद्धि हुई, जो 2024 में 261.15 गीगावाट तक पहुंच गई, जबकि 2023 में यह 171.10 गीगावाट थी।

विंड पावर की इंस्टॉल्ड कैपेसिटी 2023 में 44.56 गीगावाट से बढक़र 2024 में 47.96 गीगावाट हो गई, जो 7.6 प्रतिशत की वृद्धि को दर्शाता है।

मंत्रालय के अनुसार, पाइपलाइन परियोजनाओं सहित कुल विंड कैपेसिटी में 17.4 प्रतिशत की वृद्धि हुई, जो 2023 में 63.41 गीगावाट से बढक़र 2024 में 74.44 गीगावाट हो गई।

बायोएनर्जी और हाइड्रोइलेक्ट्रिक परियोजनाओं ने भी रिन्यूएबल एनर्जी मिश्रण में लगातार योगदान दिया।

बायोएनर्जी कैपेसिटी 2023 में 10.84 गीगावाट से बढक़र 2024 में 11.34 गीगावाट हो गई, जो 4.6 प्रतिशत की वृद्धि को दर्शाती है।

छोटी हाइड्रो परियोजनाओं में मामूली वृद्धि देखी गई, जो 2023 में 4.99 गीगावाट से बढक़र 2024 में 5.08 गीगावाट हो गई, जबकि पाइपलाइन परियोजनाओं सहित कुल कैपेसिटी 5.54 गीगावाट तक पहुंच गई।

बड़ी हाइड्रो परियोजनाओं में इंस्टॉल्ड कैपेसिटी 2023 में 46.88 गीगावाट से बढक़र 2024 में 46.97 गीगावाट हो गई, और पाइपलाइन परियोजनाओं सहित कुल कैपेसिटी पिछले वर्ष के 64.85 गीगावाट से बढक़र 67.02 गीगावाट हो गई।

एलन मस्क 400 अरब डॉलर की संपत्ति बनाने वाले बने दुनिया के पहले व्यक्ति

नईदिल्ली

दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति एलन मस्क ने एक और उपलब्धि अपने नाम कर ली है।टेस्ला और स्पेस-एक्स जैसी कंपनियों के मालिक मस्क 40,000 करोड़ डॉलर (करीब 33.94 लाख करोड़ रुपये) की संपत्ति (नेटवर्थ) तक पहुंचने वाले पहले व्यक्ति बन गए हैं।ब्लूमबर्ग बिलियनेयर्स इंडेक्स के अनुसार, उनकी संपत्ति 44,700 करोड़ डॉलर हो गई है। यह दुनिया के दूसरे सबसे अमीर अमेजन के प्रमुख जेफ बेजोस की संपित्त से करीब 20,000 करोड़ डॉलर ज्यादा है।

रिपोर्ट के अनुसार, एक ही दिन में एलन मस्क की संपित्त में 6,280 करोड़ डॉलर का इजाफा देखने को मिला है, जिसके बाद उनकी संपत्ति 40,000 करोड़ डॉलर को पार करते हुए 44,700 करोड़ डॉलर हो गई है।यह उछाल स्पेस- एक्स के शेयर में बिकवाली चलते आया है। इस बिकवाली के बाद एलन मस्क की संपत्ति में 5,000 करोड़ डॉलर का इजाफा हुआ है।साल 2024 में ही उनकी संपत्ति में 21,800 करोड़ डॉलर की बढ़ोतरी आई है।

अमेरिका में हुए राष्ट्रपति चुनाव में डोनाल्ड ट्रंप की जीत के बाद से ही एलन मस्क की संपत्ति में लगातार उछाल देखा जा रहा है। उनकी संपत्ति में 183 अरब डॉलर की बढ़ोतरी देखने को मिल चुकी है।दूसरी ओर टेस्ला के शेयरों में 4 दिसंबर के बाद से 72 फीसदी से ज्यादा का इजाफा देखने को मिला है।इसके अलावा शेयर बिक्री से स्पेस- एक्स का कुल मूल्यांकन लगभग 35,000 डॉलर हो गया।

खुदरा महंगाई दर में आई गिरावट, अक्टूबर के मुकाबले नवंबर में 5.48 प्रतिशत रही

नईदिल्ली। सब्जियों समेत खाद्य पदार्थों के दामों में थोड़ी राहत मिलने से नवंबर में खुदरा महंगाई दर पिछले महीने के मुकाबले घट गई है।सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय की ओर से जारी आंकड़े के मुताबिक, नवंबर में महंगाई दर 5.8 प्रतिशत दर्ज की गई, जबकि पिछले महीने अक्टूबर में यह 6.21 प्रतिशत थी, जो भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) की सहनीय सीमा से अधिक थी।इससे पहले सितंबर में खुदरा महंगाई दर सबसे कम 5.49 प्रतिशत दर्ज की गई थी। नवंबर में खुदरा महंगाई दर 6.21 प्रतिशत पर थी, जो 14 महीनों के सबसे उच्चतम स्तर पर थी। महंगाई दर में इतनी बढ़ोतरी लगभग 4 वर्षों में सब्जियों की कीमतों में सबसे तेज वृद्धि के कारण हुआ था।सितंबर में खाद्य तेलों पर लगाए गए अतिरिक्त आयात शुल्क ने भी अक्टूबर की कीमतों पर दबाव डाला था।बता दें, आरबीआई की मौद्रिक नीति समिति ने आर्थिक विकास दर का अनुमान 7.2 प्रतिशत से घटाकर 6.6 प्रतिशत किया है।

टेलीकॉम पीएलआई में 3,998 करोड़ रुपए का हुआ वास्तविक निवेश

नई दिल्ली

संसद को दी गई जानकारी के अनुसार, टेलीकॉम और नेटवर्किंग प्रोडक्ट्स के लिए उत्पादन से जुड़ी प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना में एमएसएमई और गैर-एमएसएमई द्वारा 3,998 करोड़ रुपये का वास्तविक निवेश (प्रतिबद्ध निवेश 4,014 करोड़ रुपये) हुआ है।

संचार और ग्रामीण विकास राज्य मंत्री डॉ. चंद्रशेखर पेम्मासानी ने लोकसभा में एक प्रश्न के लिखित उत्तर में कहा कि टेलीकॉम और नेटवर्किंग प्रोडक्ट्स के लिए पीएलआई योजना के तहत 31 अक्टूबर तक कुल 42 लाभार्थियों को मंजूरी दी गई है।

टेलीकॉम प्रोडक्ट्स की मैन्युफैक्चरिंग को बढ़ावा देने और आयात निर्भरता को कम करने के लिए, दूरसंचार विभाग (डीओटी) ने 2021 में टेलीकॉम और नेटवर्किंग प्रोडक्ट्स के लिए पीएलआई को 12,195 करोड़ रुपये के कुल वित्तीय परिव्यय के साथ अधिसूचित किया।

जून, 2022 में योजना के दिशा-निर्देशों में संशोधन किया गया, जिसमें देश में डिजाइन, विकसित और निर्मित उत्पादों के लिए 1 प्रतिशत अतिरिक्त प्रोत्साहन की पेशकश की गई।

इससे पहले, सरकार ने बताया कि टेलीकॉम और नेटवर्किंग प्रोडक्ट्स के लिए पीएलआई योजना के तहत निर्यात 30 सितंबर तक 12,384 करोड़ रुपये पहुंच गया।

केंद्रीय मंत्री के अनुसार, सितंबर तक आवेदक कंपनियों ने कुल 65,320 करोड़ रुपये की बिक्री की थी।

योजना की मुख्य विशेषताओं में 33 टेलीकॉम और नेटवर्किंग प्रोडक्ट्स, 4 से 7 प्रतिशत तक के प्रोत्साहन, पहले 3 वर्षों के लिए एमएसएमई के लिए अतिरिक्त 1 प्रतिशत प्रोत्साहन और 'भारत में डिजाइन' उत्पादों के लिए अतिरिक्त 1 प्रतिशत प्रोत्साहन शामिल हैं।

इस बीच, बड़े पैमाने पर इलेक्ट्रॉनिक्स मैन्युफैक्चरिंग के लिए पीएलआई योजना 2020 में अधिसूचित की गई थी।

महिला जूनियर एशिया कप: चीन ने भारत को 2-1 से हराकर पूल ए में शीर्ष स्थान हासिल किया

मस्कट

चीन ने बुधवार को यहां महिला जूनियर एशिया कप में तीसरे पूल ए मैच में भारत को 2-1 से हराकर पूल ए में शीर्ष स्थान प्राप्त किया। इन तीन अंकों को जीतकर चीन ने पूल ए विजेता के रूप में सेमीफाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली।

बुधवार को हुए इस महत्वपूर्ण मुकाबले में, चीन के लिए जिनझुआंग टैन (32) और लिहांग वांग (42) गोल करने वाली खिलाड़ी थी, जबकि दीपिका (56) ने भारत के लिए अपना सातवां गोल करके टूर्नामेंट के शीर्ष स्कोरर की सूची में शीर्ष स्थान प्राप्त किया।

पहले क्वार्टर में दोनों पक्षों ने शुरुआती गोल की तलाश में सभी मोर्चों पर आक्रामक हमला किया। भारत ने कई मौके बनाए, लेकिन शूटिंग सर्कल में वह उतना प्रभावशाली नहीं रहा।

भारत को शुरुआती पेनल्टी कॉर्नर मिला, लेकिन गोल करने के उनके प्रयास को चीन की मजबूत बैकलाइन ने बचा लिया। पहले क्वार्टर के अंत में चीन को भी पेनल्टी कॉर्नर मिला। जिनझुआंग टैन ने गोल पर एक शक्तिशाली शॉट लगाया, जिसे भारत की गोलकीपर निधि ने महत्वपूर्ण बचाव करके स्कोर बराबर रखा।

दूसरे क्वार्टर में, भारत को लगातार दो पेनल्टी कॉर्नर मिले, लेकिन वे इस अवसर का लाभ नहीं उठा सके और पहला गोल नहीं कर सके। पहले हाफ में कड़ी टक्कर के बाद, दोनों टीमें अलग नहीं हो सकीं और बिना कोई गोल किए अपने डगआउट में लौट गईं।

तीसरे क्वार्टर के शुरुआती मिनटों में, चीन की ज़ुएलिंग ज़ेंग ने एक ख़तरनाक जवाबी हमला किया, क्योंकि वह बाएं विंग से भारतीय रक्षा को भेदती हुई आगे बढ़ीं और अंततः निधि ने शूटिंग सर्कल में उन्हें गिरा दिया और अपनी टीम के लिए एक पेनल्टी स्ट्रोक जीता। कप्तान जिनझुआंग टैन ने स्ट्रोक लेने के लिए कदम बढ़ाया और निधि को पीछे छोड़ते हुए एक शक्तिशाली शॉट के साथ पहला गोल किया।

चीन ने बढ़त बनाने के बाद गति बनाए रखी और ढेर सारे मौके बनाए। 42वें मिनट में, चीन ने पेनल्टी कॉर्नर के ज़रिए गोल किया, क्योंकि उनके शीर्ष स्कोरर लिहांग वांग ने बढ़त को बढ़ाने के लिए गेंद को नेट में पहुंचा दिया।

चीन ने अंतिम क्वार्टर में दो गोल की बढ़त हासिल की और खेल की गति को नियंत्रित करके तथा गेंद पर कब्ज़ा जमाकर खेल को मजबूती से समाप्त किया। भारत ने मैच के अंतिम क्षणों में एक गोल वापस पाने के लिए अंतिम प्रयास किया। उन्होंने एक महत्वपूर्ण स्थिति में गेंद जीती और कनिका सिवाच ने दीपिका को बेहतरीन पास दिया, जिन्होंने नज़दीक से गोल किया।

एडिलेड की जीत के बाद ऑस्ट्रेलिया के पास गति है: गावस्कर

नई दिल्ली

ऑस्ट्रेलिया ने बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में वापसी करते हुए एडिलेड में गुलाबी गेंद से खेले गए टेस्ट में 10 विकेट से जीत दर्ज करके सीरीज 1-1 से बराबर कर ली है। अब, शनिवार को गाबा में शुरू होने वाले तीसरे टेस्ट के साथ, पूर्व क्रिकेट दिग्गज सुनील गावस्कर और हरभजन सिंह का मानना है कि शक्ति का संतुलन ऑस्ट्रेलिया के पक्ष में हो गया है।

गावस्कर ने सीरीज पर गति के प्रभाव पर प्रकाश डाला। गावस्कर ने आधिकारिक प्रसारकों स्टार स्पोर्ट्स से कहा, पर्थ में जीत के बाद भारत को जो गति मिली थी, वह दूसरे टेस्ट से पहले दस दिन के अंतराल में खत्म हो गई।अब गति ऑस्ट्रेलिया के पास है क्योंकि उन्होंने एडिलेड टेस्ट जीत लिया है, और गाबा टेस्ट शुरू होने से सिर्फ तीन दिन पहले, गति निश्चित रूप से उनके पास है।

हरभजन ने गावस्कर की भावनाओं को दोहराते हुए कहा कि यह सीरीज हाल के वर्षों में सबसे कठिन सीरीज में से एक है, क्योंकि दोनों टीमें विपरीत परिस्थितियों से उबरने की क्षमता रखती हैं। इस सीरीज में अहम भूमिका निभाने वाले पूर्व स्पिनर ने कहा, ऑस्ट्रेलिया के साथ पर्थ में जो हुआ, उसके बारे में उन्होंने नहीं सोचा होगा और भारत ने भी नहीं सोचा होगा कि पर्थ में अपनी शानदार जीत के बाद एडिलेड में क्या होगा। लेकिन अब, अगर हम इसे तीन मैचों की सीरीज के रूप में देखें, तो ट्रॉफी जीतने के लिए भारत को कम से कम दो मैच जीतने होंगे। उनके जीतने का सबसे अच्छा मौका सिडनी और मेलबर्न में होगा, लेकिन गाबा में जीत भारत के लिए सीरीज पर हावी होने का माहौल तैयार करेगी।

गाबा में होने वाला आगामी मैच जनवरी 2021 में भारत की ऐतिहासिक जीत की यादों को ताजा करता है। निडर ऋषभ पंत (नाबाद 89 रन) की अगुआई में कमजोर भारतीय टीम ने 328 रनों का चुनौतीपूर्ण लक्ष्य हासिल किया, जिससे ऑस्ट्रेलिया का इस मैदान पर 32 साल का जीत का सिलसिला खत्म हो गया।

हालांकि, इस बार हालात अलग हैं। एडिलेड में मिली शानदार जीत से उत्साहित ऑस्ट्रेलिया का पलड़ा भारी लग रहा है। दूसरी ओर, भारत को ब्रिसबेन में ऑस्ट्रेलिया को चुनौती देने के लिए जल्दी से जल्दी अपनी बल्लेबाजी और गेंदबाजी दोनों में सुधार करना होगा, जो अपनी तेज गेंदबाजी अनुकूल परिस्थितियों के लिए जाना जाता है।

नॉन-हॉलिडे पर भी पुष्पाराज का क्रेज, दंगल-स्त्री 2 को शिकस्त देने की तैयारी में पुष्पा 2

अल्लू अर्जुन-रश्मिका मंदाना की एक्शन फिल्म पुष्पा 2-द रूल बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ कमाई कर रही हैं. पुष्पा 2 ने हिंदी बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा दिया है. यह लगातार हिंदी सिनेमा में नए-नए रिकॉर्ड कायम कर रही है. मंगलवार को फिल्म के कलेक्शन में एक और रिकॉर्ड तोड़ दिन देखने को मिला है. इससे पहले, इस फिल्म ने हिंदी में सबसे बड़ा नॉन-हॉलिडे फर्स्ट मंडे 46 करोड़ से ज्यादा नेट के साथ जीता था और मंगलवार को इसमें 20 प्रतिशत से कम की गिरावट देखी गई है जो एक शानदार पकड़ है. वहीं, वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस पर पुष्पा 2 900 करोड़ के क्लब में शामिल हो गई है.

शुरुआती अनुमानों के अनुसार, पुष्पा 2 ने हिंदी में अपने पहले मंगलवार यानी रिलीज के छठे दिन 38 करोड़ नेट कलेक्शन की रेंज बनाई है, जिससे 6 दिनों में कुल हिंदी नेट कलेक्शन 370 करोड़ से ज्यादा हो गया है. इसके साथ ही, यह शाहरुख खान की फिल्म जवान, जिसका नेट कलेक्शन 351 करोड़ रुपये था. को पछाड़ते हुए हिंदी में सबसे ज्यादा फर्स्ट वीक ग्रॉसर बन गई है.

ट्रेड एनालिस्ट के शुरुआती रुझानों के मुताबिक, यह मास एक्शन फिल्म हिंदी में बहुत जल्द आमिर खान की दंगल के लाइफटाइम बिजनेस को पार करने के लिए तैयार है और फिर यह 500 करोड़ रुपये के क्लब में शामिल हो जाएगी. इसके बाद पुष्पा 2 की नजर स्त्री 2 (585 करोड़ रुपये) का रिकॉर्ड तोडऩे पर होगी और 600 करोड़ रुपये के क्लब में शामिल होकर हिंदी में अब तक की सबसे बड़ी कमाई करने वाली फिल्म बनने के लिए तैयारी करेगी.

छत्रपति शिवाजी बने कांतारा स्टार ऋषभ शेट्टी, एक्टर का धांसू फर्स्ट लुक आउट

कांतारा से दुनियाभर में पहचान बनाने वाले एक्टर ऋषभ शेट्टी की अपकमिंग फिल्म अनाउंस हो चुकी है. वे अपकमिंग फिल्म में छत्रपति शिवाजी के किरदार में नजर आने वाले हैं. फिल्म का नाम छत्रपति शिवाजी महाराज है. इस फिल्म को संदीप सिंह डायरेक्ट कर रहे हैं. मकेर्स ने हाल ही में फिल्म का शानदार पोस्टर शेयर करते हुए फिल्म की रिलीज डेट और बाकी की डिटेल अनाउंस की है. मेकर्स ने हाल ही में फिल्म का पोस्टर रिलीज किया जिसमें ऋषभ शेट्टी का लुक रिवील किया गया. छत्रपति शिवाजी के लुक में ऋषभ शानदार लग रहे हैं. हाथ में तलवार लिए, शिवाजी के ट्रेडिशनल अपीयरेंस में ऋषभ शिवाजी महाराज को परफेक्ट तरीके से रीप्रजेंट कर रहे हैं. मेकर्स ने पोस्टर शेयर करते हुए कैप्शन लिखा, हमारा सम्मान प्रस्तुत है भारत के महानतम योद्धा राजा - भारत का गौरव: छत्रपति शिवाजी महाराज की एपिक सागा.

आज का राशिफल

मेष- आज दिन की शुरुआत अच्छी रहेगी। जीवनसाथी से कुछ अच्छी खबर सुनने को मिल सकती है, आज नन्हे मेहमान का अगमन भी आपके जीवन में हो सकता है। घर में खुशी का माहौल बनेगा, आप परिवार वालों के साथ धार्मिक कार्यों में मन लगायेंगें।

वृष- आज का दिन अच्छा रहने वाला है। लम्बे समय से रूके हुए काम आज पूरें हो जायेंगे। जो छात्र कम्प्यूटर क्षेत्र से जुड़े हैं ,आज उन्हें ऑनलाईन कुछ अच्छा सिखने को मिलेगा। बेहतर होगा अपनी सफलता की राह में दूसरों को बीच में न आने दें।

मिथुन- आज आपका दिन सामान्य रहने वाला है। कार्यक्षेत्र में रूका हुआ सभी काम बहुत ही अच्छी तरह और आसानी से पूरा हो जायेगा। घर में बडो से बातचीत करने से सहयोग प्राप्त होगा साथ ही चल रही परेशानियां भी आज खत्म हो जाएंगी।

कर्क- आज का दिन बहुत ही बढिय़ा रहने वाला है। इस राशि के जो लोग वकील हैं आज उनका सामाज में नाम होगा। आज किसी दोस्त के जरिए आपको धनलाभ हो सकता है।

सिंह- आज का दिन शानदार रहने वाला है। परिवारवालों के साथ समय अधिक बीतेगा। आज जैसे-जैसे समय बीतता जायेगा, वैसे ही सभी काम असानी से पूरा हो जायेगा। आज आपकी आर्थिक लाभ की सम्भावना बन रही है।

कन्या- आज का दिन अनुकूल रहने वाला है। अगर आप कार्यक्षेत्र में प्रमोशन या सम्मान के बहुत नजदीक हैं तो, आज आपको अपनी मेहनत में थोड़ा इजाफा करने की जरुरत है।आज की गई मेहनत का पूरा फायदा मिलेगा।

तुला- आज का दिन बहुत ही बढिय़ा रहने वाला है। आज आपको कोई बड़ी सफलता मिलेगी साथ ही कार्यक्षेत्र में भी आपका प्रदर्शन उम्मीद से अच्छा रहेगा। अगर आप अपने रहन-सहन में बदलाव करने की सोचेंगें जिससें आपको फायदा होगा।

वृश्चिक- आज का दिन उत्तम रहने वाला है। आज अपने लिए कुछ ख़ास करने के लिए बहुत ही अच्छा दिन है। आपको कोई बड़ी जिम्मेदारी आज मिल सकती है , जिसे आप बखूबी निभाएंगे। करोबार को बढ़ाने में बढ़े भाई का सहयोग मिलेगा।

धनु- आज का दिन आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण है। आपको जिस अवसर की पिछले कई दिनों से तलाश थी वो आज किसी करीबी की मदद से आपको मिल जायेगी। बिजनेस से संबंधित किसी काम में आप अपने पिता की मदद लेंगे।

मकर- आज का दिन उत्तम रहने वाला है। आज आप योजना बनाने और उसे लागू करने के मूड में रहेंगे। आज आप नौकरी से जुड़े किसी भी काम में कोई बड़ा फैसला लेना चाहते हैं तो ले लें।

कुंभ- आज का दिन ठिक ठाक रहने वाला है। आज उन परिस्थितियों में पडऩे से बचें जिनमें आप असुविधा महसूस करते हैं। अपनी सोच सकारात्मक बनाए रखें और फीजूल की बातो में ना पड़ें।

मीन- आज का दिन मिला-जुला रहने वाला है। आपको मिलने वाले ज्यादातर समाचार फेवर में रहेगा। ऑफिस के सहकर्मी के साथ किसी बात को लेकर बहस हो सकती है। फीजूल की बातों से बचने की कोशिश करें।

गाजर खाने का सही तरीका

गाजर में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं. इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, फाइबर, पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है. रोजाना गाजर खाने से न केवल आंखों की रोशनी बढ़ती है बल्कि इससे इम्यूनिटी भी बूस्ट होत है. त्वचा को दुरुस्त रखने से लेकर पाचन को बेहतर बनाने में भी गाजर फायदेमंद होती है. रखने और शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाने में मदद करती है. लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि लगभग 90त्न लोग गलत तरीके से गाजर खाते हैं. इस वजह से उन्हें उतने फायदे नहीं मिल पाते हैं, जितने मिलने चाहिए.आइए डायटीशियन भावेश गुप्ता से जानते हैं कैसे खाएं गाजर.

आप गलत तरीके से खा रहे गाजर

डायटीशियन के अनुसार ज्यादातर लोग गाजर को गलत तरीके से खाते हैं. आपने देखा होगा कि ज्यादातर लोग गाजर को कच्चा या सलाद के रूप में खाते हैं या फिर गाजर का जूस पीते हैं. इस तरह खाने से आपको गाजर में मौजूद विटामिन्र नहीं मिलता है.

गाजर खाने का सही तरीका

डायटीशियन के अनुसार गाजर को का सेवन हमेशा तेल या घी के साथ खाने किया जाना चाहिए. ऐसा इसलिए क्योंकि इनके साथ खाने से गाजर में मौजूद विटामिन ए का इसका अवशोषण ज्यादा बेहतर तरीके से होता है.

गाजर की सब्जी बेहतरीन ऑप्शन

गाजर की सब्जी खाना सबसे बेहतरीन ऑप्शन है. आप गाजर की सब्जी बना सकते हैं. गाजर के फायदे लेने का यह बढिय़ा तरीका है. दूसरा तरीका यह है कि आप गाजर को थोड़े से तेल में सॉटे करके भी खा सकते हैं. इसके पकार खाने से विटामिन ए अच्छी तरह अवशोषित होता है.

गाजर खाने के फायदे एंटीऑक्सीडेंट्स: शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं.

गाजर का ग्लाइसेमिक इंडेक्स : यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखने में मददगार है.

विटामिन ए : आंखों की रोशनी और त्वचा के लिए फायदेमंद.

विटामिन सी: इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार.

फाइबर: पाचन को दुरुस्त रखता है और वेट मैनेजमेंट में सहायक.

पोटेशियम: हार्ट हेल्थ और ब्लड प्रेशर को संतुलित करता है.

लो-कैलोरी : लो-कैलोरी और फाइबर गाजर वजन घटाने में मदद करता है.

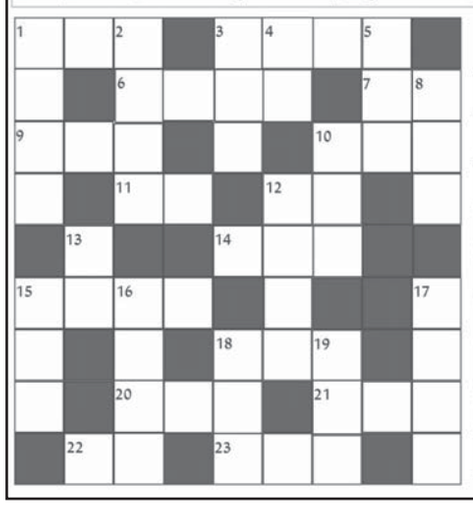
शब्द सामर्थ्य- 264

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 263 का हल

ज	ल		आ	वा	जा	ही		
मा		खू	ब		दू	र	स्थ	
ना	दा	न		सा	ग		ल	क्ष्य
	न	ख		त	र	ल		
	वी	रा	न			च	ट	क
	र	ब		आ	ज	क	ल	
			आ	ग		दा	ना	
	अ	ग	र	म	ग	र		क्रो
भा	भी		ती	न			व	ध

सू-दोकू- 264

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

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.263 का हल

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