संपादकीय

विकास से उपजी समस्या

हाल में चीन में आबादी में गिरावट एक बड़ी खबर बनी। लेकिन ऐसी समस्या से सिर्फ चीन ही नहीं जूझ रहा है। बल्कि इससे वैसे तमाम देशों को जूझना पड़ रहा है, जिन्होंने विकास का एक खास स्तर हासिल कर लिया है। देखा यह गया है कि जब समाज में विकास के साथ महिलाएं सशक्त होती हैं और निर्णय लेने में स्वतंत्र हो जाती हैं, तो वहां जन्म दर में गिरावट आने लगती है। वैसे भी समृद्ध और सक्षम परिवार अधिक बच्चों के साथ नहीं जीना चाहते। लेकिन जन्म दर गिरने के कारण आबादी घटने लगती है, जिससे अर्थव्यवस्था और सामाजिक ताना-बाना बिगड़ने लगता है। यही स्थिति जापान में पैदा हुई है। खुद जापान के प्रधानमंत्री फुमियो किशिदा ने चेतावनी दी है कि देश में जन्म दर घटने के कारण सामाजिक गतिविधियों को जारी रखना कठिन होता जा रहा है। देश की संसद में उन्होंने एलान किया कि उनकी सरकार अधिक बच्चे पैदा करने के लिए प्रोत्साहन को एक महत्वपूर्ण नीति के रूप में अपनाने जा रही है।

इसके पहले हाल में यह खबर आई थी कि देश में पिछले साल बच्चों के जन्म लेने की संख्या में भारी गिरावट आई। पिछले साल जापान में आठ लाख से भी कम बच्चों ने जन्म लिया, जो एक रिकॉर्ड है। ताजा आंकड़ों के मुताबिक इस वर्ष एक जनवरी को जापान की आबादी 12 करोड़ 47 लाख 70 हजार थी। यह एक जनवरी 2022 की आबादी की तुलना में 0.43 प्रतिशत कम है। जापान की वर्तमान आबादी में 65 साल से अधिक उम्र के लोगों की संख्या 29 वर्ष है। जबकि शून्य से 14 वर्ष उम्र के बच्चों की संख्या सिर्फ 11.6 फीसदी है। इस तरह अनुमान है कि आने वाले वर्षों में जापान की आबादी में और गिरावट आएगी। इस वर्ष जारी हुए आंकड़ों ने देश के नीति निर्माताओं में गहरी चिंता पैदा की है। विशेषज्ञों के मुताबिक जनसंख्या के ताजा ट्रेंड का मतलब है कि जापान में श्रमिकों की संख्या घटेगी, जबकि सामाजिक सुरक्षा प्राप्त करने वाले बुजुर्ग लोगों की संख्या बढ़ रही है। तो अब सरकार ने आबादी बढ़ाने की नीति अपनाई है। लेकिन क्या कारगर होगी, यह सवाल बना हुआ है।

आम बजट से आवश्यक वस्तुओं की कीमतों में कमी की उम्मीद

नई दिल्ली। बढ़ती महंगाई से घर परिवार चलाने में आ रही परेशानियों के बीच आम लोगों को अगले वित्त वर्ष के आम बजट से बहुत उम्मीदें हैं और उनकी सबसे बड़ी आशा है कि इस बजट में ऐसे उपाय हो जिससे आवश्यक वस्तुओं की कीमतों में कमी आ सके।

उपभोक्ता डेटा इंटेलिजेंस कंपनी एक्सिस माई इंडिया ने इंडिया कंज्यूमर सेंटिमेंट इंडेक्स (सीएसआई) के निष्कर्ष जारी किये हैं जिसमें आम बजट से यह उम्मीद की गयी है। बजट पूर्व रिपोर्ट में आवश्यक वस्तुओं की कीमत में कमी को लेकर 2023 के बजट से सबसे बड़ी उम्मीद लगाई गई है। इसमें सामने आए प्रमुख अनुरोधों में से एक आयकर दरों में कमी है, जिससे मुद्रास्फीति से मुकाबला करने के लिए उपभोक्ताओं के पास अधिक पैसा उपलब्ध हो सकेगा।

देश भर के 6100 लोगों ने सर्वेक्षण में भाग लिया जिसमें 65 प्रतिशत ग्रामीण भारत से हैं जबकि 35 प्रतिशत शहरी हैं। 26 प्रतिशत उत्तरदाता सभी स्लैब में 5 प्रतिशत तक व्यक्तिगत आयकर दरों में कमी किये जाने की उम्मीद कर रहे हैं जबकि 32 प्रतिशत हाउसिंग लोन की ब्याज चुकौती छूट सीमा पर पुनर्विचार किये जाने की उम्मीद लगाये हैं।

यह सर्वेक्षण 27 राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों के 6100 लोगों के साथ कंप्यूटर-एडेड टेलीफोनिक साक्षात्कार के माध्यम से किया गया था। एक्सिस माई इंडिया के अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक प्रदीप गुप्ता ने कहा, उपभोक्ता बेहतर जीवन और आजीविका की उम्मीद लगाए, आगामी बजट घोषणाओं की प्रतीक्षा कर रहे हैं और मूल्य नियंत्रण को लेकर उनमें काफी अपेक्षाएं हैं। उपभोक्ता उन विभिन्न उपायों की आशा भी कर रहे हैं जो सरकार भारतीय अर्थव्यवस्था में डिजिटलीकरण को बढ़ावा देने की दिशा में उठाएगी। कुल मिलाकर, वैश्विक चुनौतियों के बावजूद भारतीय अर्थव्यवस्था को 2023 में और विकास के लिए तैयार होना चाहिए।

उन्होंने कहा कि सर्वेक्षण में भारतीय अर्थव्यवस्था के प्रति नागरिकों की भावनाओं को समझने का प्रयास किया गया। 22 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने इस वर्ष 'तेल की कीमतों' को भारतीय अर्थव्यवस्था को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करने वाला कारक माना। इसके अलावा 16-16 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने 'मुद्रास्फीति' और 'आगामी 2024 आम चुनाव' को भी इस साल अर्थव्यवस्था पर असर डालने वाला कारक स्वीकार किया। सरकारी नीतियां और रूस यूक्रेन युद्ध क्रमशः 14 प्रतिशत और 11 प्रतिशत के लिए चिंता का विषय रहा।

उन्होंने कहा कि बहुमत के साथ 73 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि बजट में 'साबुन, डिटर्जेंट, खाना पकाने के तेल जैसी आवश्यक वस्तुओं की कीमतों में कमी' को लेकर कदम उठाए जाने की आवश्यकता है। 54 प्रतिशत का मानना है कि इसमें आवश्यक वस्तुओं पर जीएसटी छूट के लिए भी ध्यान दिया जाना चाहिए जबकि 44 प्रतिशत जीएसटी को कम किये जाने की वकालत की है। 32 प्रतिशत चाहते हैं कि आवास ऋण छूट सीमा पर पुनर्विचार किया जाए।

स्मिथ को मिला ऐलन बॉर्डर पुरस्कार

मेलबर्न। स्टार बल्लेबाज स्टीव स्मिथ ने ऑस्ट्रेलिया में साल के सर्वश्रेष्ठ क्रिकेटर को मिलने वाला 'ऐलन बॉर्डर' मेडल सोमवार को चौथी बार हासिल कर लिया।

स्मिथ को इस पुरस्कार के लिये हुए चुनाव में 171 मत मिले, जबकि उनके सबसे करीबी प्रतिद्वंदी ट्राविस हेड ने 144 मत प्राप्त किये। स्टीव इससे पहले 2015, 2018 और 2021 में यह पुरस्कार हासिल कर चुके हैं। वह रिकी पॉन्टिंग और माइकल क्लार्क के बाद यह पुरस्कार चार बार पाने वाले तीसरे क्रिकेटर हैं।

कंगारू क्रिकेट टीम के कप्तान रह चुके स्मिथ ने 32 मैचों में 1524 रन बनाये, जिसमें चार शतक शामिल रहे। उन्होंने टेस्ट क्रिकेट में 71.92 की औसत से 863 रन जोड़े और ऑस्ट्रेलिया को टेस्ट की नंबर एक रैंकिंग पर पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई। इसी बीच, बेथ मूनी को ऑस्ट्रेलिया की सर्वश्रेष्ठ महिला क्रिकेटर को मिलने वाला 'बेलिंडा क्लार्क मेडल' से सम्मानित किया गया। उन्होंने यह पुरस्कार दूसरी बार प्राप्त किया है जबकि इससे पहले उन्हें 2021 में इससे नवाजा गया था।

क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने सर्वश्रेष्ठ वनडे क्रिकेटर का पुरस्कार डेविड वॉर्नर को दिया, जबकि टी20 में मार्कस स्टॉयनिस ने बाजी मारी।

सलामी बल्लेबाज उस्मान ख्वाजा को साल के सर्वश्रेष्ठ पुरुष टेस्ट क्रिकेटर का सम्मान दिया गया। उस्मान ने पिछले 12 महीनों को यादगार बनाते हुए 78.46 की औसत से 1020 रन बनाये, जिसमें उनके करियर की सर्वश्रेष्ठ पारी (195 नाबाद) शामिल रही।

ज़ाग्रेब ओपन : विदेश मंत्रालय के हस्तक्षेप के बाद पहलवानों की वीजा प्रक्रिया शुरू

नई दिल्ली। क्रोएशिया के ज़ाग्रेब में होने वाले फर्स्ट रैंकिंग सीरीज ज़ाग्रेब ओपन के लिए पहलवानों के वीज़ा पर स्टाम्प लगना शुरू हो गया है। खेल मंत्रालय ने बीती देर रात जारी विज्ञप्ति में कहा कि 45 में से 22 वीज़ा पर पहले ही स्टाम्प लग चुकी है। वीज़ा मंज़ूरी का आज आखिरी दिन था। मंत्रालय ने बताया कि विदेश मंत्रालय ने क्रोएशियाई सरकार से बात करने में अहम भूमिका निभाई, जिसके बाद दिल्ली में क्रोएशियाई दूतावास तेज़ी से इस प्रक्रिया को अंजाम दे रहा है। उल्लेखनीय है कि खेल मंत्रालय अपने पिछले बयान के अनुसार एक फरवरी से होने वाले रैंकिंग टूर्नामेंट के लिए 55 सदस्यीय दल को मंज़ूरी दी थी, हालांकि उनकी वीज़ा प्रक्रिया पूरी नहीं हुई थी। इस दल में 12 महिला पहलवान, 11 ग्रीको रोमन पहलवान और 13 पुरुष फ्री स्टाइल पहलवान शामिल हैं। खेल मंत्रालय ने कहा कि वह क्रोएशियाई दूतावास से लगातार संपर्क में है ताकि टूर्नामेंट में पहलवानों की शिरकत के लिए समय पर वीज़ा प्राप्त किए जा सकें।

हीरो मोटोकॉर्प ने लॉन्च किया 110 सीसी स्कूटर 'ज़ूम'

नई दिल्ली। मोटरसाइकिल और स्कूटर बनाने वाली कंपनी हीरो मोटोकॉर्प ने आज नया 110 सीसी स्कूटर-ज़ूम लॉन्च किया जिसकी दिल्ली में एक्स शोरूम शुरूआती कीमत 68599 रुपये है।

कंपनी के चीफ ग्रोथ ऑफिसर (सीजीओ) रंजीवजीत सिंह ने आज यहां कहा कि रोजाना के सफर में रोमांच और उत्साह की तलाश करने वाले संभावित उपभोक्ताओं को आकर्षित करने के लिए, ज़ूम को सावधानी से डिजाइन और विकसित किया गया है। ज़ूम स्कूटर समकालीन डिजाइन के साथ रफ्तार और परफॉर्मेंस उपभोक्ताओं को प्रदान करता है। हीरो ज़ूम की 110 सीसी श्रेणी में एक नया रूप और डिजाइन पेश किया गया है। पहली बार नए फीचर के रूप में हीरो इंटेलिजेंट कॉर्नरिंग लाइट (एचआईसीएल) और सेगमेंट में पहली बार नए फीचर्स, बड़े और चौड़े टायर और 110 सीसी सेगमेंट में तेज रफ्तार के साथ यह स्कूटर गतिशालता के अनुभव की गारंटी देता है।

उन्होंने कहा कि हीरो इंटेलिजेंट कॉर्नरिंग लाइट (एचआईसीएल) ने हीरो ज़ूम के साथ 110 सीसी सेगमेंट में अपना डेब्यू किया है। यह अपने ग्राहकों को बेहतर सुरक्षा प्रदान करता है। जब स्कूटर सवार टर्न ले रहा होता है या किसी संकरी जगह से गुजर रहा होता है तो एचआईसीएल अपनी साफ प्रकाश से अंधेरे कोनों को भी जगमगा देता है। इससे राइडर को सड़क पर कोनों में दिख रही साफ रोशनी से काफी फायदा होता है और रात के समय इस स्कूटर पर सुरक्षित सफर सुनिश्चित होता है।

उन्होंने कहा कि ज़ूम 110सीसी बीएस-6 अनुकूल इंजन के साथ आता है। इसमें 8.05 बीएचपी से ज्यादा पावर और 5750 आरपीएम का टॉर्क पैदा होता है। परफॉर्मेंस, ज्यादा आराम और ईंधन की कम खपत के लिए आईएस पेटेंट टेक्नोलॉजी प्रदान करता है।

मुरली विजय ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से लिया संन्यास, लंबे वक्त से नहीं मिल रहा था मौका

नई दिल्ली। भारत के सलामी बल्लेबाज मुरली विजय ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट के सभी प्रारूपों से संन्यास की घोषणा कर दी है। विजय ने आखिरी बार 2018 पर्थ टेस्ट में भारत का प्रतिनिधित्व किया था, जबकि उनकी राज्य की टीम तमिलनाडु के लिए उनका आखिरी प्रदर्शन दिसंबर 2019 में रणजी ट्रॉफी में हुआ था। उन्होंने अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स के जरिए एक आधिकारिक बयान में कहा, आज, मैं अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट के सभी प्रारूपों से संन्यास की घोषणा करता हूं। 2002-2018 की मेरी यात्रा मेरे जीवन का सबसे शानदार वर्ष रहा है, क्योंकि यह खेल के उच्चतम स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करने का सम्मान था।

भारत के लिए अपने 61 टेस्ट में, विजय ने 38.29 की औसत से 3982 रन बनाए, जिसमें 12 शतक और 15 अर्धशतक शामिल थे। वो 2014 के इंग्लैंड के टेस्ट दौरे में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी भी थे। उन्होंने भारत के लिए 17 वनडे और नौ टी20 में भी भाग लिया, जिसमें क्रमशः केवल 339 और 169 रन बनाए।

उन्होंने कहा, मैं भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई), तमिलनाडु क्रिकेट एसोसिएशन (टीएनसीए) और चेन्नई सुपर किंग्स द्वारा मुझे दिए गए अवसरों के लिए आभारी हूं। उन्होंने आगे कहा, मेरी टीम के सभी साथियों, कोचों, मेंटर्स और सहयोगी स्टाफ के साथ पल बिताना सौभाग्य की बात है, और मैं आप सभी को मेरे सपने को हकीकत में बदलने में मदद करने के लिए धन्यवाद देता हूं।

अपने प्रथम श्रेणी करियर में, विजय ने 135 मैच खेले हैं, जिसमें 9205 रन बनाए हैं, जिसमें 25 शतक और 38 अर्धशतक शामिल हैं। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में, विजय 2010, 2011 और 2018 में ट्रॉफी जीतने वाली चेन्नई सुपर किंग्स की टीम के अभिन्न सदस्य थे।

विजय ने कहा, क्रिकेट प्रशंसकों ने अंतर्राष्ट्रीय खेल के उतार-चढ़ाव वाले खेल में समर्थन किया है। मैं हमेशा उन पलों को संजो कर रखूंगा जो मैंने आप सभी के साथ बिताए हैं और आपका समर्थन हमेशा मेरे लिए प्रेरणा का स्रोत रहा है। उन्होंने आगे कहा, अंत में, मैं अपने परिवार और दोस्तों को मेरे करियर के दौरान प्यार और समर्थन के लिए धन्यवाद देना चाहता हूं। उनके बिना मैं वह हासिल नहीं कर पाता जो आज मेरे पास है।

उन्होंने बताया, मैं यह घोषणा करने के लिए उत्साहित हूं कि मैं क्रिकेट की दुनिया में नए अवसरों की खोज करूंगा, जहां मैं उस खेल में भी भाग लेना जारी रखूंगा जिसे मैं प्यार करता हूं और नए वातावरण में खुद को चुनौती दे सकता हूं।

ग्राहम रीड ने कोच के पद से इस्तीफा दिया

भुवनेश्वर। भारतीय पुरुष हॉकी टीम के कोच ग्राहम रीड ने विश्व कप 2023 में भारत के खराब प्रदर्शन के बाद पद से इस्तीफा दे दिया है।

हॉकी इंडिया ने इसकी पुष्टि की और कहा कि रीड ने विश्व कप के समापन के एक दिन बाद हॉकी इंडिया के अध्यक्ष दिलीप टिर्की को अपना इस्तीफा सौंप दिया है।

घरेलू सरजमीन पर लगातार दूसरी बार हुए पुरुष हॉकी विश्व कप में भारत ने नौवां स्थान हासिल किया था। अपने पूल में दो जीत और एक ड्रॉ के साथ दूसरे स्थान पर रहने के बाद भारत ने क्रॉसओवर मुकाबले में न्यूजीलैंड का सामना किया, जहां उसे शूटआउट में 4-5 (फुल टाइम 3-3) से हार मिली थी।

रीड को अप्रैल 2019 में मुख्य कोच के पद पर नियुक्त किया गया था। भारत ने उनकी अगुवाई में टोक्यो ओलंपिक 2021 में ऐतिहासिक कांस्य पदक जीता। इसके अलावा भारतीय टीम राष्ट्रमंडल खेल 2022 में भी रजत पदक लाने में कामयाब रही थी।

रीड के इस्तीफे के बाद टिर्की और हॉकी इंडिया के महासचिव भोलानाथ सिंह ने खिलाड़ियों एवं सपोर्ट स्टाफ से मिलकर टीम प्रदर्शन और भविष्य की नीतियों पर चर्चा की। रीड के साथ-साथ विश्लेषण कोच ग्रेग क्लार्क और वैज्ञानिक सलाहकार मिचेल डेविड पेंबरटन ने भी अपने-अपने इस्तीफे टिर्की के सुपुर्द किये। तीनों कोच अगले तीन महीने की अवधि के लिये भारतीय टीम से जुड़े रहेंगे।

रीड के यादगार कार्यकाल की शुरुआत के दो महीने बाद भारत ने एफआईएच सीरीज फाइनल का खिताब हासिल किया था। इसके कुछ महीने बाद टीम ने भुवनेश्वर में आयोजित चलिफायर जीतकर टोक्यो ओलंपिक में भी जगह बनायी थी। टोक्यो ओलंपिक और राष्ट्रमंडल खेलों में पदक जीतने के बाद भारत एफआईएच हॉकी प्रो लीग 2021/22 में भी तीसरा स्थान हासिल किया था। आस्ट्रेलिया की ओलंपिक रजत पदक विजेता टीम के सदस्य रहे रीड ने करीब चार साल के अपने कार्यकाल के बारे में कहा, अब मेरे बाहर जाने और अगले प्रबंधन के हाथों में कमान देने का समय आ गया है।

आज का राशिफल

मेष : आपका दिन अच्छा रहेगा। आज हर काम में आपको सकारात्मक परिणाम हासिल होंगे। सामाजिक क्षेत्र में आपकी सक्रियता बढ़ेगी। किसी पुराने दोस्त से मिलने का या बात करने का योग बन रहा है।

वृष : आज रोजगार के नये अवसर प्राप्त होंगे। आपका कोई सोचा हुआ काम पूरा हो जायेगा। इस राशि के छात्रों के करियर में नया बदलाव आयेगा, जो उनके भविष्य के लिए फायदेमंद होगा।

मिथुन : आज आपको कार्य क्षेत्र में लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। आपकी किसी पुरानी समस्या का समाधान निकल सकता है। आर्थिक स्थिति सामान्य बनी रहेगी। आपको दूसरों से अपनी पर्सनल बात शेयर करने से बचना चाहिए, साथ ही जल्दबाजी में कोई फैसला भी ना लें।

कर्क : आज किसी काम में आपको अनुभवी व्यक्ति से मदद मिलने की संभावना है। परिवार वालों के साथ शॉपिंग करने का प्लान बनायेंगे। पैसों का लेन-देन करने से आपको बचना चाहिए। संगीत से जुड़े लोगों के लिए दिन मिला-जुला रहेगा।

सिंह : आज आपकी आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। आप अपना लक्ष्य निर्धारित करने के लिए कोई नई योजना बना सकते हैं। घरेलू समस्याओं को शांतिपूर्ण ढंग से सुलझाने में आप सफल होंगे।

कन्या : आज आप परिवार वालों के साथ हंसी खुशी के पल बितायेंगे। आपका आर्थिक पक्ष पहले से मजबूत बना रहेगा। इस राशि के कॉमर्स के छात्र को अपने शिक्षकों का पूरा-पूरा सहयोग प्राप्त होगा। साथ ही करियर में आगे बढ़ने के नए अवसर भी सामने आएंगे।

तुला : आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। पारिवारिक मामलों को लेकर आपको थोड़ी भागदौड़ करनी पड़ सकती है। ऑफिस में काम धीमी गति से पूरे होने की संभावना है। बच्चों के साथ आपका समय अच्छा बीतेगा।

वृश्चिक : आज किसी खास काम में आपको फायदा होगा। भाई-बहन के साथ आपके रिश्ते बेहतर होंगे। जीवनसाथी आपकी बातों से प्रभावित होंगे। बिजनेस के मामलों में आपका दिन अच्छा रहेगा। सामाजिक कामों में सफलता मिलने के योग बन रहे हैं।

धनु : आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। ऑफिस में सभी लोगों के साथ बेहतर तालमेल बना रहेगा। अचानक नए स्रोतों से हुआ धन लाभ आपकी आर्थिक स्थिति को संतुलित कर देगा। आज शाम को किसी समारोह में शामिल हो सकते हैं।

मकर : आज व्यावसायिक कार्यों के लिहाज से दिन बेहतर है। पारिवारिक रिश्ते मजबूत होंगे। थोड़ी-सी मेहनत करके आप अपने उद्देश्यों को आसानी से प्राप्त कर लेंगे। आर्थिक स्थिति में काफी सुधार हो सकता है।

कुंभ : आज आपको अचानक धन लाभ के अवसर भी प्राप्त होंगे। कामकाज से जुड़ी कोई बड़ी चुनौती आपके सामने आएगी, लेकिन आप उस चुनौती को तुरंत ही पार कर लेंगे।

मीन : आज परिस्थितियां आपके अनुकूल बनेंगी। ऑफिस के काम में आप बिजी हो सकते हैं। समाज में किसी मुद्दे को लेकर आपको अपनी बात दूसरों के सामने रखने का मौका मिलेगा, जिसका प्रभाव कुछ लोगों पर साफ दिखेगा।

ये 5 चॉकलेट फेस मास्क देते हैं खूबसूरत त्वचा

खूबसूरत और स्वस्थ त्वचा पाने के लिए लोग न जाने कितने तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन फिर भी ये असरदार नहीं होते हैं। त्वचा की देखभाल के लिए आप घर पर ही चॉकलेट फेस मास्क बना सकते हैं, जो स्वस्थ और बगैर साइड इफेक्ट्स के त्वचा की समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार होते हैं। आइए आज आपको पांच चॉकलेट फेस मास्क बनाने और उनसे होने वाले फायदों के बारे में बताते हैं।

तैलीय और मुहांसे वाली त्वचा के लिए चॉकलेट मास्क

सामग्री: एक बड़ी चम्मच कोको पाउडर, एक चुटकी दालचीनी, एक बड़ी चम्मच शहद। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले एक बाउल में कोको पाउडर, शहद और दालचीनी को एक साथ मिला लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर करीब आधे घंटे तक लगा रहने दें और फिर धो लें। फायदा: इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा को सुखाए बिना मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करके त्वचा को मुलायम बनाते हैं।

डार्क चॉकलेट फेस मास्क

सामग्री: दो बार डार्क चॉकलेट, दो तिहाई कप दूध, एक छोटी चम्मच नमक, तीन बड़ी चम्मच ब्राउन शुगर। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले चॉकलेट को पिघला लें और फिर इसमें नमक, शुगर और दूध डालकर मिलाएं। इसके ठंडा होने के बाद इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 20 मिनट के बाद धो लें। फायदा: यह फेस मास्क त्वचा को पोषण देता है और हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाता है। इसे हफ्ते में दो बार लगाएं।

चॉकलेट और मुल्तानी मिट्टी का फेस मास्क

सामग्री: एक चौथाई कप कोको पाउडर, दो बड़ी चम्मच मुल्तानी मिट्टी, दो बड़ी चम्मच दही, एक छोटी चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच नारियल का तेल। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले ऊपर लिखी सभी सामग्रियों को एक साथ मिला लें और फिर इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इसे 15-20 मिनट के बाद नॉर्मल पानी से धो लें। फायदा: यह आपकी त्वचा को निखारने में मदद करता है।

सुस्त त्वचा के लिए चॉकलेट और बादाम के दूध का फेस मास्क

सामग्री: चार बड़ी चम्मच कोको पाउडर, चार बड़ी चम्मच कॉफी पाउडर, आठ बड़ी चम्मच बादाम का दूध, दो बड़ी चम्मच नारियल का दूध। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले ऊपर लिखी सभी सामाग्रियों को एक साथ मिला लें और फिर इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। करीब आधे घंटे के बाद इसे नॉर्मल पानी से धो लें। फायदा: यह फेस मास्क त्वचा को हाइड्रेट और मॉइस्चराइज्ड करता है।

चॉकलेट पील ऑफ मास्क

सामग्री: एक तिहाई कप कोको पाउडर, एक चौथाई कप शहद, दो बड़ी चम्मच ब्राउन शुगर। फेस मास्क बनाने और लगाने का तरीका: सबसे पहले सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। अब इसे अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं। मास्क के सूखने के बाद इसे हल्के हाथों से निकाल लें और फिर नॉर्मल पानी से धो लें। फायदा: यह मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाता है और त्वचा को मॉइस्चराइज करता है।

एसएस राजामौली की फिल्म आरआरआर ने जापान में पूरे किए 100 दिन

बाहुबली फिल्म निर्देशक एसएस राजामौली की हालिया ब्लॉकबस्टर फिल्म आरआरआर जापान में भी तबाही मचा रही है। जापानी भाषा में इस फिल्म को रिलीज हुए 100 दिन पूरे हो चुके हैं। अभी भी ये फिल्म दर्शकों को एंटरटेन कर रही है। जापानी सिनेमाघरों में 100 दिन पूरे होने के बाद निर्देशक एसएस राजामौली ने एक ट्वीट कर फैंस के लिए अपना आभार व्यक्त किया है। फिल्म निर्देशक एसएस राजामौली ने हाल ही में एक ट्वीट कर लिखा, उन दिनों में वापस आ गए, जहां एक फिल्म 100 दिन चलती है। 175 दिन चलना बहुत बड़ी बात होती है। वक्त के साथ कारोबार का ढांचा बदला है। वो प्यारी यादें चली गई थीं। लेकिन जापानी दर्शक हमें दोबारा से वो पल जीने का मौका दे रहे हैं। लव यू जापान

दिलचस्प बात ये है कि ये फिल्म दुनियाभर में अपने नाम का डंका बजाने के बाद दुनियाभर के बॉक्स ऑफिस पर भी धमाकेदार कमाई कर रही है। इस फिल्म ने अब तक जापानी बॉक्स ऑफिस से भी करीब 45 करोड़ रुपये की कुल कमाई हासिल कर ली है। इतना ही नहीं, इसी के साथ ये फिल्म जापानी बॉक्स ऑफिस पर रिलीज होने वाली हाईएस्ट इंडियन ग्रोसर मूवी बन गई।

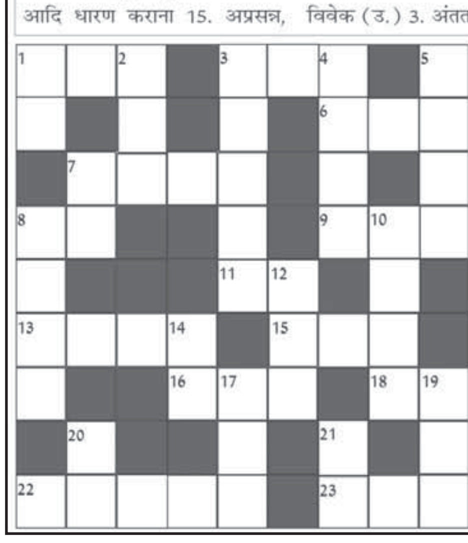
शब्द सामर्थ्य- 328

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 327 का हल

चु	स्त	■	मु	■	सं	स्था	न	■
ग	■	म	र्दा	न	गी	■	त	म
ली	प	ना	■	■	त	न	■	■
■	ना	ना	■	■	■	■	ज	■
मा	ह	■	रा	■	सा	ज	न	■
न	■	स	ह	दे	व	■	म	द
व	■	म	■	व	न	ज	■	ल
ता	क	त	व	र	■	मी	■	द
■	ल	ल	क	■	क	र	त	ल

सू-दोकू- 328

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक रख सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.327 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