संपादकीय

मानव अधिकारों की चिंता

अंतरराष्ट्रीय कानूनों के तहत किसी संकट में पड़े देश की मदद करना सरकारों और वित्तीय संस्थानों का दायित्व है। लेकिन यह मदद इस रूप में दी जाना चाहिए, जिससे मानव अधिकारों के लिए खतरा पैदा ना हो।

वित्तीय संकट में फंसे किसी देश को अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) जैसी सख्त शर्तों पर ऋण देता है, वह पहले से काफी विवादास्पाद रहा है। लेकिन आईएमएफ के इस रुख के खिलाफ अब तक सवाल आम तौर पर वामपंथी संगठन उठाते थे। यह संभवत: पहला मौका है, जब तो पश्चिमी मानव अधिकार संगठनों ने इसे मुद्दा बनाया है। पहले एमनेस्टी इंटरनेशनल श्रीलंका पर लगी गई आईएमएफ की शर्तों पर चिंता जताई और उसके बाद ह्यूमन राइट्स वॉच ने भी श्रीलंका में आईएमएफ के आर्थिक सुधार कार्यक्रम पर सवाल उठाए हैं। ह्यूमन राइट्स वॉच ने कहा है कि नीतियां ऐसी अपनाई जानी चाहिए, जिनसे श्रीलंका में आम जन के आर्थिक और सामाजिक अधिकारों का और क्षरण ना हो। इसके पहले एमनेस्टी इंटरनेशनल ने कहा था कि आईएमएफ की शर्तों को लेकर वह इस अंतरराष्ट्रीय संस्था के अधिकारियों से बातचीत करेगा और उन्हें अपनी चिंता बताएगा। ह्यूमन राइट्स वॉच ने 'श्रीलंका: आईएमएफ एक ऋण से अधिकारों के क्षरण का खतरा' शीर्षक के साथ एक बयान जारी किया। बयान में कहा गया है- 'सरकारी भ्रष्टाचार और टैक्स नियमों से धनी लोगों को लाभ हुआ, जो श्रीलंका के आर्थिक संकट का प्रमुख कारण है।

इस कारण श्रीलंका के लोगों को अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है। उन्हीं लोगों पर और बोझ नहीं डाला जाना चाहिए।' विशेषज्ञों के बीच भी आम राय यही है कि श्रीलंका में आर्थिक संकट दशकों तक अपनाई गई गैर-जिम्मेदाराना मौद्रिक नीति, सब्सिडी के गलत इस्तेमाल और कुशासन का परिणाम है। इसकी सबसे अधिक मार आम जन पर पड़ी है। दुर्भाग्यपूर्ण यह है कि आईएमएफ की शर्तों की मार भी उन्हीं लोगों को झेलनी पड़ रही है। अब ह्यूमन राइट्स वॉच ने कहा है कि अंतरराष्ट्रीय कानूनों के तहत किसी संकट में पड़े देश की मदद करना सरकारों और वित्तीय संस्थानों का दायित्व है। लेकिन यह मदद इस रूप में दी जाना चाहिए, जिससे मानव अधिकारों के लिए खतरा पैदा ना हो। स्पष्टत: मानव अधिकार संगठनों की इस पहल का स्वागत किया जाएगा। जरूरत ऐसे कथित आर्थिक सुधारों का असली चेहरा सामने लाने की है, जो आम जन की कीमत पर समृद्ध वर्गों के हित साधती हैं।

मुकदमेबाजी में अटका मामला, फिर आगे बढ़ सकती है रिलायंस कैपिटल की समाधान प्रक्रिया

❑ रिलायंस कैपिटल इनसॉल्वेंसी

नईदिल्ली। रिलायंस कैंपिटल के ऋणदाता मई के अंत तक समाधान प्रक्रिया को पूरा करने की समय सीमा बढ़ाने की योजना बना रहे हैं। क्योंकि एक बोलीदाता ने अदालत का रुख किया है।

समाधान प्रक्रिया पूरा करने की समय सीमा 16 अप्रैल को समाप्त हो रही है। एक बैंकिंग सूत्र के मुताबिक, बोलीदाताओं द्वारा उठाए गए सभी मुद्दों को हल करने तक एक और सप्ताह तक के लिए नीलामी के स्थगित होने की संभावना है। इससे पहले दिवालिया कंपनी के लिए नीलामी का दूसरा दौर 11 अप्रैल को निर्धारित किया गया था।

तीन बोलीदाता- टोरेंट, हिंदुजा और ओकट्री अभी भी लेनदारों की समिति (सीओसी) के साथ कुछ मुद्दों पर बातचीत कर रहे हैं जो उन्होंने उठाए हैं। बोलीदाता नीलामी के अगले दौर के लिए सीओसी से अधिक ट्रांसपेरेंसी की मांग कर रहे हैं। उन्होंने मांग की है कि विस्तारित चुनौती तंत्र पर एक अलग ई-पोर्टल बनाया जाए।

बता दें कि पिछले साल 21 दिसंबर को हुई नीलामी के पहले दौर में टोरेंट ने रिलायंस कैपिटल की संपत्ति के लिए 8,650 करोड़ रुपये की पेशकश कर सबसे बड़ी बोली लगाई थी। सीओसी ने तब संपत्ति के मूल्य को अधिकतम करने के लिए एक और नीलामी आयोजित करने का फैसला किया, जिसके बाद टोरेंट ने सुप्रीम कोर्ट का रुख किया।

टोरेंट इंवेस्टमेंट की ओर से रिलायंस कैपिटल के दूसरे दौर की नीलामी को लेकर विरोध किया गया था, जिसे लेकर मामला सुप्रीम कोर्ट तक पहुंच गया और हाल ही के सप्ताह में सुप्रीम कोर्ट ने दूसरे दौर की नीलामी की अनुमति दे दी थी।

ऋणदाताओं को उम्मीद है कि हिंदुजा समूह और टोरेंट दूसरी नीलामी में भाग लेंगे तो दूसरे दौर की नीलामी ज्यादा फंड प्राप्त होगा।

एक सूत्र ने कहा कि अमेरिकी वित्तीय सेवा कंपनी ओकटी भी इस दौड़ में शामिल हो सकती है। ऐसे में उधारदाताओं ने बोली लगाने वालों को बोली तैयार करने के लिए अतिरिक्त समय देने का फैसला किया है क्योंकि प्रतिस्पर्धा अगले दौर में ऊपर जाने की संभावना है।

लेनदारों की समिति (सीओसी) ने भी बोली लगाने वालों को आश्वासन दिया है कि वह नतीजे आने के बाद नीलामी प्रक्रिया से बाहर के किसी प्रस्ताव पर विचार नहीं करने के उनके अनुरोध पर विचार करेगी। यह उधारदाताओं के लिए अधिकतम मूल्य और बोली प्रक्रिया में पारदर्शिता सुनिश्चित करेगा।

एलन मस्क ने फिर बदला ट्विटर का लोगो, डॉग की जगह नीली चिड़िया की हुई वापसी

नई दिल्ली। एलन मस्क ने फिर ट्विटर का लोगो का बदला है. डॉग की जगह नीली चिडिय़ा की वापसी हुई है. तीन दिन पहले ही नीली चिडिय़ा को हटाकर डॉग को लोगो बनाया गया था. हालांकि ट्विटर पर यह बदलाव केवल वेभ वर्जन पर किया गया था. अब नीली चिडिय़ा वाला लोगो फिर से वापस लाया गया है. वेब और ऐप दोनों पर नीली चिडिय़ा का लोगो नजर आ रहा है. लोगो में बदलाव के बाद क्रिप्टोकरेंसी डॉजकॉइन में 10त्न की गिरावट देखने को मिली है.

आपको बता दें कि दरअसल 'डॉज' डॉजकॉइन क्रिप्टो करेंसी का भी आइकन है. एलन मस्क डॉजकॉइन के समर्थकों में से एक है. इस 'डॉज' को अक्सर मीम्स में देखा गया है. हालांकि मस्क ने फरवरी में ही लोगो बदलने की ओर इशारा कर दिया था. ट्विटर का लोगो बदलते ही यूजर्स हैरान रह गए थे और एक-दूसरे से इस बदलाव को लेकर सवाल करने लगे थे. यूजर्स को लगा था कि ट्विटर को किसी ने हैक कर लिया है. कुछ देर बाद ही एलन मस्क ने एक ट्वीट किया, जिससे ये साफ हो गया कि ट्विटर ने अपना लोगो बदल दिया है. हालांकि, अब दोबारा नीली चिडिय़ा की वापसी हो गई है.

डॉजकॉइन ने ट्विटर का लोगो बदले जाने के बाद ट्वीट कर बताया कि इस कुत्ते का नाम काबोसु है. यह जापान के सकुरा में अपने मालिक अत्सुको सातो के साथ रहता है. अत्सुको सातो ने साल 2010 में अपने ब्लॉग पर काबोसु की तस्वीरें अपलोड की थीं. डॉजकॉइन ने बताया कि काबोसु एक रेस्क्यू डॉग है.

बढ़ा-चढ़ाकर दावे करने वाले निवेश सलाहकारों को सेबी ने दी चेतावनी

नईदिल्ली। निवेश सलाहकारों और शोध विश्लेषकों से उनके विज्ञापनों में नियामक के पास पंजीकृत नाम, प्रतीक चिह्न (लोगो), पंजीकरण संख्या, पूरा पता और दूरभाष नंबर सहित अन्य सूचनाओं को प्रमुखता से प्रदर्शित करने को कहा गया है। बाजार नियामक सेबी ने अधिक पारदर्शिता लाने के लिए यह बात कही। इसके अलावा उन्हें विज्ञापन में यह घोषणा भी करनी होगा कि सेबी द्वारा दिए गए पंजीकरण, आईए के मामले में बीएसई प्रशासन और पर्यवेक्षण लिमिटेड (बीएएसएल) की सदस्यता और एनआईएसएम के प्रमाणन के तहत मध्यस्थ के प्रदर्शन की गारंटी या प्रतिफल का कोई आश्वासन नहीं दिया गया है।

सेबी ने कहा कि यह जानकारी अन्य प्रकाशनों, अपने ग्राहक को जानिए (केवाईसी) फॉर्म, ग्राहक समझौता, बयान और ग्राहक के साथ किसी अन्य पत्राचार में भी होनी चाहिए। इसके अलावा, नियामक ने उन्हें अपने विज्ञापनों में सेबी के लोगो का इस्तेमाल करने से रोक दिया है।

अदानी ग्रीन एनर्जी को बीएसई, एनएसई से मिली राहत

❑ समूह के कुछ शेयर अतिरिक्त निगरानी में

नईदिल्ली। बीएसई और एनएसई ने अदानी समूह की रिन्यूएबल एनर्जी इकाई अदानी ग्रीन एनर्जी को अब लॉन्ग टर्म एएसएम फ्रेमवर्क के स्टेज वन में रखने का फैसला लिया है। बता दें कि यह फैसला 10 अप्रैल से लागू हो जाएगा।

स्टॉक एक्सचेंजों द्वारा मिली जानकारी के मुताबिक, अदाणी ग्रुप के इस स्टॉक को अतिरिक्त निगरानी फ्रेमवर्क के सेकंड स्टेज से फर्स्ट स्टेज में ट्रांसफर किया जाएगा।

एनएसई-बीएसई ने 28 मार्च 2023 को अदाणी ग्रुप के इस स्टॉक को लॉन्ग टर्म एएसएम फ्रेमवक के दूसरे स्टेज में ट्रांसफर किया था। इस फैसला के बाद अदाणी ग्रीन एनर्जी को एक्सचेंजों से बड़ी राहत मिली है।

बाजार नियामक निवेशकों के हितों को ध्यान में रखकर किसी भी शेयर में अधिक उतार-चढ़ाव को देखकर उसे एडिशनल सर्विलांस मेजर्स (रस्न्र) फ्रेमवर्क में शामिल कर देता है। हालांकि, कुछ पैरामीटर्स के हिसाब से ही कंपनी के शेयरों को फ्रेमवर्क में डाला जाता है। किसी भी स्टॉक को शॉर्टलिस्ट करने के लिए उसके हाई-लो वैरिएशन, प्राइस बैंड हिट्स की संख्या, क्लोज टू क्लोज प्राइस वेरिएशन, कंज्यूमर एक्टिव और प्राइस अर्निंग रेशियो के आधार पर फ्रेमवर्क में डाला जाता है।

बता दें कि शेयरों को इसके तहत दो प्रकार की लिस्ट शॉर्ट टर्म एएसएम और लॉन्ग टर्म एएसएम में रखा जाता है। शॉर्ट टर्म एएसएम में 2 स्टेज होती हैं और लॉन्ग टर्म में चार स्टेज। जैसे ही स्टेज बढ़ते जाते हैं, वैसे ही शेयरों की ट्रेडिंग के लिए भी और अंतर की जरूरत पडऩे लगती है। अगर अदानी समूह के 10 लिस्टेड शेयरों की बात करें तो गुरुवार को अदाणी ग्रीन एनर्जी, अदाणी टोटल गैस, अदाणी ट्रांसमिशन, और एनटीटीवी में 5 फीसदी की उछाल देखने को मिला। साथ ही ग्रुप के कई फर्मों ने भी अपर सर्किट लगाया।

मौद्रिक नीति : ब्याज दरें अपरिवर्तित रहने से बॉन्ड का प्रतिफल हुआ नरम

नईदिल्ली। बॉन्ड बाजारों में तेजी दर्ज हुई और 10 वर्षीय सरकारी बेंचमार्क प्रतिभूति का प्रतिफल 8 आधार अंक नरम होकर 7.2 फीसदी रहा क्योंकि आरबीआई की मौद्रिक नीति समिति ने आश्चर्यजनक रूप से रीपो दरों में कोई इजाफा नहीं किया है।

ब्याज दर तय करने वाली भारतीय रिजर्व बैंक की समिति ने रीपो दरें 2023-24 की पहली बैठक में 6.5 फीसदी पर अपरिवर्तित रखने का फैसला लिया है।

नैशनल क्लियरिंग कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया के आंकड़े बताते हैं कि 10 वर्षीय बॉन्ड का प्रतिफल 7.20 फीसदी पर बंद हुआ, जो एक दिन पहले 7.28 फीसदी रहा था।

इंडिपेंडेंट रिसर्च हाउस क्वांटइको रिसर्च ने अपनी रिपोर्ट में कहा, चूंकि बाजार के प्रतिभागी आज की मौद्रिक नीति की घोषणा में ब्याज दरों में 25 आधार अंकों की बढ़ोतरी मानकर चल रहे थे, ऐसे में यथास्थिति के ऐलान के चलते बॉन्ड में तेजी आई।

जेएम फाइनैंशियल समूह के प्रबंध निदेशक अजय मंगलूनिया ने कहा, प्रतिफल में नरमी से संकेत मिलता है कि बाजार आरबीआई के कदम से सहज महसूस कर रहा है। उपभोक्ता मूल्य सूचकांक पर आधारित महंगाई का अनुमान वित्त वर्ष 24 की चारों तिमाहियों में ऊपरी स्तर से नीचे रहने का है। 10 वर्षीय बेचमार्क का प्रतिफल जून की नीतिगत समीक्षा तक 7.10 से 7.30 फीसदी के दायरे में रहने का अनुमान है, अगर वैश्विक बाजारों में कुछ घटनाक्रम न हो तो।

क्वांटइको ने कहा, 10 वर्षीय सरकारी प्रतिभूतियों का प्रतिफल मार्च 2024 के आखिर में 7 फीसदी पर रहने की संभावना है जबकि अभी 7.21 फीसदी रहने का अनुमान जताया गया था। मौद्रिक नीति पर लंबी अवधि तक विराम लंबी अवधि के प्रतिफल को नीचे की ओर ले जाता है।

एचडीएफसी बैंक के मुख्य अर्थशास्त्री अभीक बरुआ ने कहा कि 10 वर्षीय प्रतिभूति का प्रतिफल रिटर्न के मामले में कुछ दबाव दिखा सकता है जब सरकार का उधारी कार्यक्रम शुरू होगा और यह पहली तिमाही में 7.20 से 7.30 फीसदी के दायरे में रह सकता है।

अक्टूबर 2022 से मार्च 2023 के बीच सरकारी प्रतिभूतियों का प्रतिफल मोटे तौर पर सीमित दायरे में रहा है। अक्टूबर 2022 में प्रतिफल सख्त हुआ, जो सितंबर में अनुमान से ज्यादा उपभोक्ता कीमत पर आधारित महंगाई के कारण था।

ओएनडीसी नियमों का अनुपालन सुनिश्चित करने व्यवस्था बनाने में जुटा

मुंबई। सरकारी ई-कॉमर्स मंच ओपन नेटवर्क फॉर डिजिटल कॉमर्स (ओएनडीसी) ऑनलाइन खुदरा व्यापार से जुड़ी इकाइयों के लिए नियमों के अनुपालन के लिए एक व्यवस्था बना रहा है। एक वरिष्ठ अधिकारी ने बृहस्पतिवार को यह जानकारी दी। ओएनडीसी सभी प्रकार के ई-कॉमर्स ऑनलाइन खुदरा कारोबार के लिए एक खुले मंच को प्रोत्साहन देना चाहता है। इससे छोटे खुदरा विक्रेताओं को ई-कॉमर्स माध्यम से अपना कारोबार फैलाने और इस क्षेत्र में बड़ी कंपनियों के दबदबे को कम करने में मदद मिलेगी।

उद्योग और आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग (डीपीआईआईटी) के संयुक्त सचिव संजीव ने कहा, अगर कोई कंपनी हमारे नियमों का पालन नहीं करती है तो हम कार्रवाई करेंगे। हम कुछ चीजों को अंतिम रूप दे रहे हैं। कानून का पालन होना चाहिए। हम इसके लिए एक व्यवस्था बना रहे हैं। निजी जानकारियों की सुरक्षा और शिकायत समाधान तंत्र की स्थापना पर नियम व्यापक ओएनडीसी नेटवर्क नीति का हिस्सा होंगे। ओएनडीसी द्वारा पिछले साल जारी परामर्श पत्र के अनुसार, शिकायत प्रबंधन पर नीति के अध्यायों में से एक अध्याय खरीदारों और विक्रेताओं द्वारा उनके खिलाफ दायर शिकायतों को प्रबंधित करने और हल करने के लिए तंत्र तैयार करेगा। गैर-लाभकारी कंपनी के रूप में गठित ओएनडीसी विक्रेताओं या लॉजिस्टिक सेवाएं देने वालों या भुगतान मंच संचालकों को स्वैच्छिक ढंग से अपनाने के लिए मानक तैयार करती है। ओएनडीसी में शामिल होते समय प्रत्येक भागीदार को यह सहमति देनी होगी कि वह नीति का पूरी तरह पालन करेगा।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन भाग्यशाली बीतेगा। सामाजिक दायरा बढ़ेगा। घर और बाहर के अव्यवस्थित खाने से बचें। ऑफिस में यदि कोई विरोधी है तो उसके षड्यंत्र से सावधान रहें। आज खर्च भी हो सकता है। घर के छोटे सदस्यों के साथ अधिक वक्त बिताएं।

वृष : आज का दिन खुशगवार बीतेगा क्योंकि दिन शुभ है। अपने प्रेमी से आज मिलन होगा। दिनभर उत्साह बना रहेगा। कुछ असमंजस के कारण मुनाफे के रास्ते में अड़चन आ सकती है। माता पिता का आशीर्वाद बना रहेगा।

मिथुन : आज का दिन थोड़ा सावधानी से चलने का है। आसपास के लोगों से बहसबाजी में न उलझें। किसी शुभ मांगलिक कार्य में जाने का मौका मिलेगा। दूसरों की मदद से दिल को सुकून मिलेगा। सेहत सामान्य रहेगी।

कर्क : आपके लिए आज का दिन सामान्य रिजल्ट देने वाला होगा। रोजगार व्यवसाय में लाभ होगा। ईमानदारी से बनाए गए रिश्ते लंबे समय तक आपका साथ निभाएंगे। कुछ लोगों की किस्मत आज चमक सकती है। स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।

सिंह : आज का दिन काफी व्यस्त रहेगा। मेहनत के बाद उसका फल मिल जाएगा। अपने पार्टनर के साथ शाम का स्पेशल प्रोग्राम कामयाब होगा। इज्जत बढ़ेगी और अचानक घूमने-फिरने से कोई फायदा हो सकता है।

कन्या : आज का दिन खुशगवार बीतेगा। लाभ के मौके मिलेंगे। किसी असरदार शख्स पर पैसा खर्च होगा। जीवन की दिशा नया मोड़ लेगी। यात्रा होगी और जायदाद के कागजों में दस्तावेजों के प्रति सजग रहें। धर्म-कर्म में रूचि बढ़ेगी।

तुला : आपके लिए आज का दिन एक्टिव है। पैसे की परेशानियां सुलझ जाएंगी। हैल्थ से जुड़ी परेशानियां हल हो जाएंगी। कोई समाचार प्राप्त होने के योग है। किसी खास व्यक्ति से परिचय होगा और बिजनेस में फायदा पहुंचेगा।

वृश्चिक : थोड़ी सी मेहनत से ही सम्मान मिलेगा। अच्छे व्यवहार से नए दोस्त बनेंगे और नए प्रोजेक्ट पर काम भी शुरू हो जाएगा। ऑफिस में खास परिवर्तन होंगे व काम भी बनते नजर आएंगे। मनोरंजन के प्रयास रहेंगे।

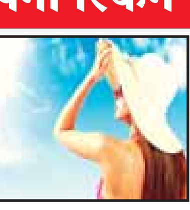
धनु : आज का दिन आपके लिए अच्छा है। राजनीतिक गतिविधियां बढ़ेंगी। किसी अनुभवी व्यक्ति से लाभ उठाएं लेकिन उस पर धन खर्च होगा। जीवन की दिशा नया मोड़ लेगी। प्रॉपर्टी के मामले हल होंगे।

मकर : छोटे-मोटे झगड़े दिन के पहले हिस्से में सिर उठाएंगे लेकिन आपकी सूझबूझ से जल्द ही निपट जाएंगे। बढ़ते खर्च पर लगाम लगेगी। अधिक मेहनत करेंगे और अपने व्यवहार में सुधार करेंगे तो फायदे में रहेंगे।

कुंभ : व्यवसाय में लाभ होगा। ऑफिस में काम को धीरे-धीरे ही करेंगे तो फायदे निश्चित हैं। पढ़ाई-लिखाई में ध्यान दें। प्रॉपर्टी का लाभ मिलेगा। मेहनत से किए गए काम के अच्छे नतीजे निकलेंगे।

मीन : आज आपका दिन भाग्यशाली रहेगा। व्यापार और इन्वेस्टमेंट में चिंता खत्म होगी। घूमने फिरने और मनोरंजन का सुख मिलेगा। नए दोस्त बनेंगे। डेली रूटीन और खाने-पीने का पूरा प्रोग्राम व्यवस्थित तरीके से बनाएं।

तेज धूप ना छीन लें आपकी त्वचा का निखार, इस तरह करें अपनी स्किन की देखभाल



गर्मियों का मौसम आ चुका हैं जहां चिलचिलाती धूप सेहत के साथ स्किन को भी नुकसान पहुंचाने का काम करती हैं। गर्मियों में स्किन पर आने वाले पसीने और जमने वाली गंदगी की वजह से वह बेजान और रूखी हो जाती है। आपको इस मौसम में होने वाले रैश, टैन, सनबर्न और एक्ने से बचने की जरूरत है, क्योंकि आपकी स्किन सुरक्षा की मांग करती है। ऐसे में कई लोग गर्मी के मौसम में अपनी स्किन को लेकर बहुत अधिक चिंतित रहते हैं और वे बाहर जाने से कतराने लगते हैं। लेकिन कुछ आसान से टिप्स अपनाए जाएं तो स्किन की अच्छे से देखभाल की जा सकती हैं। आज हम आपको कुछ स्किन केयर टिप्स बताने जा रहे हैं जिनकी मदद से आपकी स्किन गर्मियों में भी खिली-खिली नजर आएगी। आइये जानते हैं इन टिप्स के बारे में...

अतिरिक्त तेल को हटाने के लिए फेस वाश करें- गर्मी के मौसम में ऑयली स्किन ज्यादा ऑयली हो जाती है। इससे बचने के लिए जरूरी है कि आप अपनी स्किन के अनुकूल फेस वॉश का इस्तेमाल करें। फेस वॉश गहराई में जाकर स्किन को साफ करता है, और हर तरह की धूल और गंदगी को बाहर निकालता है। जिन लोगों की स्किन ड्राई है, उन्हें बिना फोम वाले क्लींजर की जरूरत पड़ती है। इन्हें माइल्ड, अल्कोहल फ्री और पीएच बैलेंस्ड क्लींजर का इस्तेमाल करना चाहिए।

ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं- ज्यादा से ज्यादा पानी पीने से स्किन ही नहीं हेल्थ को भी कई फायदे मिलते हैं। आपको 15 दिन ही नहीं हर रोज सही मात्रा में पानी पीना चाहिए। कहते हैं कि शरीर में पानी की मात्रा सही होने पर खून साफ होता है और इस कारण चेहरा ग्लो करने लगता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक हम सभी को एक दिन में करीब 3 लीटर पानी कम से कम जरूर पीना चाहिए। आप चाहे तो दिन में एक नारियल पानी भी पी सकते हैं।

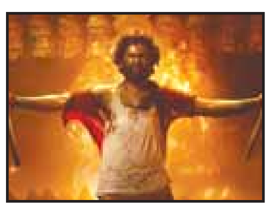
सूरज की किरणों से बचाएं- सूरज की किरणों से त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। सूरज की किरणें त्वचा को समय से पहले बूढ़ा बना सकती हैं। साथ ही झुर्रियां, फाइन लाइंस की समस्या भी पैदा हो सकती है। सूरज की हानिकारक किरणों से बचने के लिए आपको गर्मियों में सनस्क्रीन जरूर लगाना चाहिए। आप 30-40 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन लगा सकते हैं। इससे त्वचा टैनिंग से बचेगी, साथ ही काले-धब्बे भी नहीं पड़ेंगे।

हेल्दी डाइट जरूरी- डाइट में विटामिन, न्यूट्रिएंट्स और एंटी ऑक्सीडेंट्स की मात्रा बढ़ा दें। जितना हो सके फ्रूट्स और सब्जियां खाएं। इससे स्किन में कोलेजन के प्रोडक्शन बढ़ता है और स्किन डैमेज होने से बची रहती है।

चेहरे पर लगाएं ऑयल- कहते हैं कि मालिश करने से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार आता है और ऐसा ही कुछ चेहरे की स्किन के साथ भी है। अगर आप लगातार 15 दिन चेहरे की मसाज करते हैं, तो इससे ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं। आप चाहे तो वर्जिन कोकोनट ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक ऐसा करने से स्किन अंदर से रिपेयर होती है और उसमें नमी बरकरार रहती है। साथी स्किन सॉफ्ट भी हो जाती है, इसलिए शुरू के 15 दिन रोजाना चेहरे की हल्के हाथों से मसाज जरूर करें।

त्वचा को एक्सफोलिएट करें- त्वचा को एक्सफोलिएट करना बहुत जरूरी होता है। त्वचा को एक्सफोलिएट करने से चेहरे पर जमा गदंगी, एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाता है। साथ ही त्वचा से डेड स्किन सेल्स भी रिमूव हो जाती है। इसके लिए आप किसी अच्छे स्क्रबर का इस्तेमाल करें। आप चाहें तो चीनी और कॉफी का स्क्रबर तैयार कर सकते हैं। इससे चेहरे पर हल्के हाथों से मालिश करें, 5 मिनट बाद चेहरा धो लें।

नानी की दसरा का जलवा कायम, दुनिया भर में कमाए 100 करोड़ रुपए



रामनवमी के अवसर पर रिलीज हुई सुपरस्टार नानी की पैन इंडिया फिल्म दसरा सिनेमाघरों में तहलका मचा रही है। मौजूदा वक्त में नानी सातवें आसमान पर हैं क्योंकि उनकी फिल्म दसरा ने दुनिया भर में 100 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार कर लिया है। हालांकि, 68 करोड़ रुपये के बजट में बनी इस फिल्म ने बुधवार को सिर्फ भारत में 2.09 करोड़ रुपये कमाए हैं। अब फिल्म का भारत में कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 66.64 करोड़ रुपये हो गया है।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, दसरा 68 करोड़ के बजट में बनीं है, वहीं फिल्म ने रिलीज के 7 दिनों के भीतर 66 करोड़ से ज्यादा की कमाई कर ली है यानी फिल्म कुछ दिनों में भारत में अपनी लागत निकालने में कामयाब हो जाएगी। इस फिल्म को आप हिंदी समेत तेलुगु, तमिल, मलयालम और कन्नड़ में देख सकते हैं। दसरा श्रीकांत ओडेला के निर्देशन में बनी पीरियड एक्शन ड्रामा है। इसमें नानी, कीर्ति सुरेश और दीक्षित शेट्टी मुख्य भूमिका में हैं।

शब्द सामर्थ्य- 27

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 026 का हल

भू	कं	प		फा	य	दा		स
प		ल	ला	ट		य	ती	म
ति	ल	क		क	न	क		झ
	क्ष				रे			
ग	ण	क		सं	श	य		सौ
ह		या	च	क		म	न्न	त
रा	क्ष	स		र	क्ष	क		न
	त्रि				मि			
शा	य	री		का	त	र		गो

सू-दोकू- 27

		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 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 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 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.026 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