संपादकीय

नीतीश कुमार का मिशन

कुछ अपवादों को छोड़ कर लगभग पूरे विपक्ष में इस रणनीति पर भरोसा बना हुआ है कि अगर 2024 के लोकसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी के खिलाफ हर चुनाव क्षेत्र में सिर्फ एक विपक्षी उम्मीदवार खड़ा किया जाए, तो उसे शिकस्त दी जा सकती है। अब भाजपा से नाराज हो कर अगले आम चुनाव में विपक्ष के लिए प्रचार करने का एलान कर चुके जम्मू-कश्मीर के पूर्व राज्यपाल सत्यपाल मलिक ने भी इस हफ्ते दिए एक इंटरव्यू में यह बात दोहराई। अपनी इस बात के पक्ष में उन्होंने 1977 और 1989 के आम चुनावों का हवाला दिया। इस समझ की झलक नीतीश कुमार की ताजा पहल में स्पष्ट है, जिन्होंने पूरे विपक्ष को एकजुट करने की मुहिम शुरू कर दी है। उन्होंने शुरुआत बुधवार को कांग्रेस नेताओं से बातचीत करके की और उसी शाम आम आदमी पार्टी के नेतृत्व को भी सहभागी बना लिया। उनकी पहल का सिद्धांत यह है कि हर गैर-भाजपा पार्टी से संपर्क किया जाएगा- यानी गैर-भाजपा होने के अलावा ऐसी कोई कसौटी नहीं है, जिसके आधार पर किसी से दूरी बनाई जाएगी। इस तरह 'लोकतंत्र की रक्षा' के लिए व्यापकतम विपक्षी एकता कायम की जाएगी। कहा जा सकता है कि इस पहल का मकसद नेक है।

इसके लिए अपनाई गई कसौटी भी तार्किक लगती है। लेकिन क्या कांग्रेस के खिलाफ दो बार कारगर रही रणनीति इस बार भी सफल होगी, यह प्रश्न चुनाव नतीजे आने तक बना रहेगा। इसकी कई वजहें हैं। इनमें प्रमुख यह है कि जब तक विपक्षी एकता से हर प्रदेश में विपक्षी वोटों का गणित जुड़ने की सूरत नहीं बनती, एकता महज इरादों में रह जाती है। जिन राज्यों में वोटों का जुड़ाव फर्क डाल सकता है, वहां विभिन्न पार्टियां गठबंधन सहयोगी को अपने वोट ट्रांसफर करवा पाने की क्षमता पिछले चुनावों में संदिग्ध हो चुकी है। सबसे बड़ी बात यह कि नैरेटिव पर पूरे कंट्रोल के कारण भाजपा के खिलाफ कोई वैसा जनाक्रोश नहीं दिखता, जैसा 1977 या 1989 में कांग्रेस के खिलाफ था। और फिर विपक्ष के पास 'नरेंद्र मोदी हटाओ' के अलावा कोई कार्यक्रम संबंधी एकता नहीं है। ऐसे में आशंका है कि आम मतदाता इस एकजुटता को एक नकारात्मक प्रयास के रूप में देखेंगे।

पेटीएम ने पोस्ट की वित्तवर्ष 23 की चौथी तिमाही के लिए अपडेटेड शेयरधारिता

नई दिल्ली। अग्रणी भुगतान और वित्तीय सेवा कंपनी पेटीएम ने वित्तवर्ष 23 की चौथी तिमाही के लिए स्टॉक एक्सचेंजों के साथ अपना संशोधित शेयरहोल्डिंग पैटर्न दाखिल किया है। कंपनी ने घरेलू संस्थानों के साथ-साथ विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) की शेयरधारिता में वृद्धि देखी है।

म्युचुअल फंड (एमएफ) और वैकल्पिक निवेश कोष (एआईएफ) द्वारा अपनी हिस्सेदारी बढ़ाने से घरेलू संस्थागत शेयरधारिता 1.9 प्रतिशत से बढक़र 3.2 प्रतिशत हो गई है।

म्यूचुअल फंड की कुल शेयरधारिता तिमाही दर तिमाही लगभग 1 प्रतिशत बढ़ी है, जिसमें मिराए एसेट की हिस्सेदारी 1.1 प्रतिशत से बढक़र 1.8 प्रतिशत हो गई है।

विदेशी संस्थागत शेयरधारिता में 6.7 प्रतिशत से 11.5 प्रतिशत की छलांग देखी गई है, क्योंकि एफपीआई ने कंपनी में अपनी हिस्सेदारी में काफी वृद्धि की है।

मुख्य रूप से अलीबाबा द्वारा हिस्सेदारी की बिक्री के कारण पिछली तिमाही के 66 प्रतिशत की तुलना में एफडीआई की हिस्सेदारी 60 प्रतिशत है।

चीनी ई-कॉमर्स कंपनी जनवरी और फरवरी में अपनी पूरी हिस्सेदारी बेचकर कंपनी से पूरी तरह बाहर हो गई है।

बायबैक के परिणामस्वरूप, भले ही इसके कुल शेयरों की संख्या वही रही, पेटीएम में एंट की हिस्सेदारी थोड़ी बढक़र 25.47 प्रतिशत हो गई थी।

एंट फाइनेंशियल अब 3.3 मिलियन शेयर बेचकर 25 फीसदी से नीचे 24.94 फीसदी पर आ गया है, जो नियामक दिशानिर्देशों के अनुसार अपेक्षित था।

हालांकि, तिमाही दर तिमाही के आधार पर एंट की हिस्सेदारी स्थिर बनी हुई है (23 मार्च में 24.94 प्रतिशत की तुलना में दिसंबर 2022 में 24.86 प्रतिशत)।

यह ध्यान देने योग्य है कि अलीबाबा और एंट दो अलग-अलग संस्थाएं हैं, जिनका कोई भौतिक संबंध नहीं है।

पेटीएम अपने सभी प्रमुख व्यवसायों में निरंतर वृद्धि दिखा रहा है। जबकि पेटीएम के द4 परिणामों की प्रतीक्षा की जा रही है, पिछली तिमाही में, कंपनी ने अपने सितंबर 2023 के मार्गदर्शन से बहुत पहले ही परिचालन लाभप्रदता का मील का पत्थर हासिल कर लिया।

ईएसओपी लागत से पहले फिनटेक दिग्गज का ईबीआईटीडीए एक साल पहले (27 प्रतिशत) की तुलना में ईएसओपी मार्जिन से 2 प्रतिशत राजस्व के साथ ईबीआईटीडीए के साथ 31 करोड़ रुपये था।

वित्तवर्ष 2023 की तीसरी तिमाही में परिचालन से पेटीएम का राजस्व 42 प्रतिशत बढक़र 2,062 करोड़ रुपये हो गया, जो इसके मुख्य भुगतान व्यवसाय में वृद्धि और क्रेडिट व्यवसाय और वाणिज्य व्यवसाय में निरंतर वृद्धि की गति से प्रेरित है।

तमिलनाडु में पारा चढ़ने से बिजली की मांग अब तक के उच्चतम स्तर पर

चेन्नई। तमिलनाडु के ऊर्जा मंत्री वी. सेंथिल बालाजी ने कहा कि तापमान बढऩे के साथ राज्य में बिजली की मांग अब तक के उच्चतम स्तर पर पहुंच गई है। ऊर्जा मंत्री ने अपने ट्विटर अकाउंट से एक ट्वीट किया। जिसमें उन्होंने कहा, राज्य में बिजली की दैनिक खपत 41.30 करोड़ यूनिट तक पहुंच गई है और 18 अप्रैल को उच्चतम मांग 18,882 मेगावाट थी, लेकिन सरकार ने बिना किसी रुकावट के बिजली की मांग को पूरा किया।

मंत्री ने कहा कि 10 अप्रैल को दैनिक खपत 40 करोड़ यूनिट थी जो कि पिछले उच्च स्तर पर थी। ऊर्जा विभाग के 2023-24 के नीति नोट में कहा गया है कि दक्षिण भारतीय राज्यों में तमिलनाडु में ऊर्जा की खपत सबसे अधिक है।

नीति नोट यह भी कहा गया है, राज्य में यह मांग 18,300-18,500 मेगावाट की सीमा तक बढऩे की उम्मीद है। 2023-24 के लिए ऊर्जा नीति नोट में भी अप्रैल और मई 2023 के बीच की अवधि में 390-395 मिलियन यूनिट की दैनिक ऊर्जा खपत की भविष्यवाणी की गई थी।

साल 2022 में दैनिक पीक डिमांड 17, 563 मेगावाट थी और अधिकतम दैनिक खपत 29 अप्रैल को 388.078 मिलियन यूनिट थी। तमिलनाडु के कई हिस्सों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया है। इसी बीच आईएमडी ने 21-22 अप्रैल के बीच बारिश की भविष्यवाणी की है। जिससे कुछ राहत मिलने के आसार हैं।

पीएम मोदी से मिले एप्पल के सीईओ टिम कुक, निवेश की प्रतिबद्धता दोहराई

नई दिल्ली। एप्पल के सीईओ टिम कुक ने आज दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात की। इस दौरान दोनों ने मौजूदा दौर में टेक्नोलॉजी के विस्तार को लेकर चर्चा की।

मोदी के साथ मुलाकात के बाद टिम कुक ने ट्वीट कर मुलाकात की जानकारी दी और फोटो शेयर की। टिम कुक ने प्रधानमंत्री से हुई मुलाकात के बारे में ट्वीट करते हुए कहा, हम आपके भारत के भविष्य पर शिक्षा और डेवलपर्स से लेकर विनिर्माण और पर्यावरण तक प्रौद्योगिकी के सकारात्मक प्रभाव के आपके दृष्टिकोण को साझा करते हैं। उन्होंने कहा कि हम देश भर में आगे बढऩे और निवेश करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। टिम कुक के ट्वीट को रीट्वीट करते हुए प्रधानमंत्री ने लिखा कि विविध विषयों पर विचारों का आदान-प्रदान करने और भारत में हो रहे तकनीक-संचालित परिवर्तनों पर चर्चा कर के अच्छा लगा।

वैश्विक स्तर पर मेटा में ताजा छंटनी शुरू, टेक कर्मचारी सबसे ज्यादा प्रभावित

सैन फ्रांसिस्को। मेटा (पूर्व में फेसबुक) ने वैश्विक स्तर पर टेक बैकग्राउंड वाले कर्मचारियों को पिंक स्लिप सौंपते हुए छंटनी का एक नया दौर शुरू किया है। कई मेटा कर्मचारी लिंक्डइन पर जाकर अपने हालात बयान कर रहे हैं और बता रहे हैं कि उन्हें जाने के लिए कहा गया है।

फेसबुक पर बिजनेस प्रोग्राम मैनेजर टेरेसा जिमेनेज ने पोस्ट किया, मैं आज सुबह इस खबर के साथ जागी कि मैं आज मेटा से हटाए गए कई लोगों में से एक थी। यदि आपके पास करियर के कोई अवसर हैं, तो कृपया मेरे साथ साझा करने में संकोच न करें! पिछले 3 वर्षों से मेरा ध्यान मुख्य रूप से ओपएक्स और हेडकाउंट ओआरजी दक्षता बढ़ाने पर केंद्रित कार्यक्रमों की स्थापना पर रहा है।

उन्होंने कहा कि कई उत्पाद-केंद्रित टेक कार्यक्रम प्रबंधक आज भी प्रभावित हुए हैं। आपके पास कोई अवसर हैं तो कृपया मुझसे संपर्क करें।

नौकरी में कटौती ने उपयोगकर्ता अनुभव, सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग, ग्राफिक्स प्रोग्रामिंग और अन्य भूमिकाओं जैसे वर्टिकल में काम करने वाले लोगों को प्रभावित किया है। एक मेटा प्रवक्ता ने सीएनबीसी को पुष्टि की है कि कटौती शुरू हो गई है।

रिपोर्टें के अनुसार, लंदन में मेटा छंटनी ने इंस्टाग्राम कार्यालय को प्रभावित किया और कंपनी के छंटनी के नए दौर के हिस्से के रूप में कर्मचारियों को या तो निकाला या स्थानांतरित किया जा सकता है।

मेटा कथित तौर पर इस सप्ताह कम से कम 4,000 उच्च-कुशल कर्मचारियों की छंटनी करने जा रहा है।

मार्च में, मेटा के सीईओ मार्क जुकरबर्ग ने घोषणा की थी कि कंपनी आने वाले महीनों में 10,000 नौकरियों में कटौती करेगी।

मेटा नई पुनर्गठित टीमों और प्रबंधन पदानुक्रमों की भी घोषणा करेगा।

पिछले साल नवंबर में मेटा द्वारा 11,000 कर्मचारियों, या कंपनी के कार्यबल के 13 प्रतिशत को निकालने के ठीक चार महीने बाद ताजा कटौती की गई।

ड्राइविंग वित्तीय समावेशन पर सम्मेलन में की गई चर्चा

नई दिल्ली। दिल्ली में बुधवार को भारत के आंतरिक इलाकों में 'ड्राइविंग वित्तीय समावेशन' विषय पर एक सम्मेलन का आयोजन किया, जिसमें मोबाइल कनेक्टिविटी, इंटरनेट बैंकिंग, लैंगिक मुद्दे और महिलाओं को सशक्त बनाने पर पर चर्चा की गई।

इस सम्मेलन का आयोजन ग्रामीण फाउंडेशन इंडिया (जीएफआई) ने बिल एंड मेलिंडा गेट्स फाउंडेशन के साथ मिलकर किया था। इस सम्मेलन ने समुदायों, विशेष रूप से महिलाओं, भारत के आंतरिक इलाकों में एक स्थायी वित्तीय भविष्य के लिए सशक्त बनाने के लिए सहयोगी नवाचार को बढ़ावा देने को लेकर चर्चा की गयी।

जीएफआई ने अपने पिछले काम के आधार पर दर्शकों को चार नालेज प्रॉडक्ट भी प्रस्तुत किए। उद्योग के लिए भविष्य की सिफारिशें जैसे बीसी नेटवर्क में जेंडर मेनस्ट्रीमिंग ग्रामीण आई-केयर फ्रेमवर्क, बीसी नेटवर्क्स में कम लागत वाली मार्केटिंग रणनीतियों की प्रभावशीलता की खोज, असिस्टेड ई-कॉमर्स और ओएनडीसी, भारत में बीसी एजेंटों के लिए एक नया राजस्व स्रोत और महिलाओं के अनुकूल सूक्ष्म बचत उत्पाद शामिल हैं।

इस मौके पर जीएफआई की संयुक्त निदेशक पूर्णा रॉय चौधरी ने कहा कि ग्रामीण का परिवर्तनात्मक दृष्टिकोण लिंग बाधाओं को खत्म करता है। बीसी नेटवर्क में महिलाओं को समान पहुंच और भागीदारी सुनिश्चित करता है, जैसा कि आज जारी जेंडर शीर्षक में हाइलाइट किया गया है। उन्होंने कहा कि बीसी नेटवर्क ग्रामीण का आई-केयर फ्रेमवर्क और महिलाओं के अनुकूल छोटे सेविंग उत्पाद को मुख्यधारा से जोड़ रहा है। ग्रामीण अंतिम छोर तक वितरण सेवाओं के अंतर को पाटकर वित्तीय समावेशन में क्रांति ला रहा है।

जीएफआई के निदेशक पीयूष सिंह ने कहा कि पारिस्थितिकी तंत्र आधारित दृष्टिकोण का पालन करते हुए बीसी नेटवर्क को फलने-फूलने के लिए सशक्त बनाना है।

लखनऊ सुपर जायंट्स ने राजस्थान रायल्स को उसके घर में पीटा

जयपुर। मार्कस स्टोइनिस (21 रन और दो विकेट) के हरफनमौला प्रदर्शन और आवेश खान (25 रन पर तीन विकेट) के कातिलाना प्रहार की बदौलत लखनऊ सुपर जायंट्स ने राजस्थान रायल्स को उसके घर पर दस रन से हरा दिया।

सवाई मानसिंह स्टेडियम पर लखनऊ सुपर जायंट्स ने पहले बल्लेबाजी करते हुये निर्धारित 20 ओवर में सात विकेट पर 154 रन बनाये जिसके जवाब में राजस्थान रायल्स छह विकेट पर 144 रन ही बना सकी। इस हार के बावजूद रन औसत पर बेहतर होने के कारण राजस्थान आठ अंक के साथ अंकतालिका में पहले स्थान पर काबिज है जबकि लखनऊ इतने ही अंकों के साथ दूसरे स्थान पर है।

यशस्वी जायसवाल (44) और जोस बटलर (40) ने पहले विकेट के लिये 87 रन जोड़ कर राजस्थान के लिये अच्छी शुरूआत की थी मगर कप्तान संजू सैमसन (2) और बड़े शाट खेलने में माहिर शिमरन हेटमायर (2) के जल्द आउट होने से राजस्थान की पकड़ मैच में ढीली पड़ी। लखनऊ के गेंदबाजों और क्षेत्ररक्षकों की चुस्ती ने मेजबान को इस दबाव से उबरने नहीं दिया जो आखिर में जीत हार के बीच बड़ा अंतर साबित हुआ। आवेश खान ने देवदत्त पडिकल (26) और हेटमेयर के अलावा ध्रुव जुरेल (0) के उपयोगी विकेट लेकर मैच का पासा पलट दिया। इससे पहले स्टोइनिस ने यशस्वी और बटलर का विकेट चटका कर खतरनाक जोड़ी का अंत किया।

टास हार कर पहले बल्लेबाजी करने उतरे लखनऊ की शुरूआत अच्छी रही। काइल मेयर्स (51) और केएल राहुल (39) की ठोस शुरूआत के बाद हालांकि टीम को दीपक हुड्डा (2) और आयुष बडोनी (1) के रूप में दो झटके मिले मगर बाद के ओवरों ने निकोलस पूरन (29) और मार्कस स्टोइनिस (21) के बीच 45 रनों की तेज भागीदारी ने टीम को सात विकेट पर 154 रनो का सम्मानजनक स्कोर खड़ा करने में मदद की। आईपीएल के महंगे खिलाडिय़ों में एक हुड्डा एक बार फिर असफल साबित हुये।

राजस्थान की ओर से रविचंद्रन अश्विन को दो विकेट मिले जबकि जेसन होल्डर, ट्रेंट बोल्ट और संदीप शर्मा ने एक एक विकेट हासिल किया।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन व्यस्तता भरा लेकिन उत्तम रहेगा। राजकाज में संघर्ष होगा। दैनिक रोजगार में प्रगति होगी। दिन अच्छा रहेगा। मन प्रसन्न होगा। कारोबार से लाभ होगा। आज धार्मिक कार्य सम्पन्न होगा। माता-पिता का सहयोग मिलेगा।

वृष : आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा। दूर-समीप की यात्रा बनेगी। परिवार पर व्यय होगा। मान-प्रतिष्ठा बढ़ेगी। दायित्व का निर्वाह होगा। राजकाज में सफलता मिलेगी। पराक्रम में वृद्धि होगी। परिवार में सहयोग मिलेगा।

मिथुन : आज आपका दिन सामान्य रहेगा । परिवार में सामंजस्य बनेगा। संतान सुख मिलेगा। शत्रु परास्त होंगे। शिक्षा में प्रगति और निर्माण कार्य में बाधा आयेगी। अधिकारी से विवाद हो सकता है। धन में कठिनाई आयेगी।

कर्क : शारीरिक स्वास्थ्य में कमी आएगी। मानसिक तनाव अधिक होगा। व्यय अधिक होगा। दूर-समीप की यात्रा होगी। शारीरिक स्वास्थ्य में कमी आयेगी। मानसिक तनाव अधिक होगा। व्यय अधिक होगा।

सिंह : आज आपका दिन मनोनूकुल रहेगा। कुटुंबजनों में प्रसन्नता रहेगी। धन का लाभ होगा। समस्या का समाधान होगा। मानसिक शांति मिलेगी। कार्य में विजय प्राप्त होगी। पारिवारिक समस्याएं आयेंगी। पराक्रम में वृद्धि होगी।

कन्या : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। धन का लाभ होगा। नौकरी में उन्नति होगी। समस्या का समाधान होगा। व्यापार में विस्तार होगा। दाम्पत्य सुख की प्राप्ति होगी। दैनिक दिनचर्या अच्छी रहेगी।

तुला : आज आपका दिन मिलाजुला रहेगा।धन का लाभ होगा। कारोबार में विस्तार और लाभ होगा। संतान का सहयोग मिलेगा। धर्म कार्य सम्पन्न होंगे। पराक्रम में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। खर्च अधिक होगा।

वृश्चिक : आज आपका दिन अनूकूल रहेगा। कारोबार में सहयोग मिलेगा। कठिनाइयां दूर होगी। योजना का विस्तार होगा। शिक्षा पर धन खर्च होगा। धन का लाभ होगा। समस्या का समाधान होगा। कुछ परिवार की समस्या रहेगी।

धनु : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। व्यापार में लाभ होगा। शिक्षा में लाभ मिलेगा। उदर-विकार हो सकता है। कठिन परिश्रम करना पडेगा। धन का लाभ मिलेगा। हल्की परिवारिक समस्याएं चलती रहेंगी।

मकर : आज सितारे कम अनुकूल हैं। गुप्त शत्रु से हानि हो सकती है। मानसिक परेशानी रहेगी। खान पान का ध्यान रखें अन्यथा उदर-विकार होगा। दैनिक रोजगार सामान्य रहेंगे। पत्नी के स्वास्थ्य में कष्ट रह सकता है।

कुंभ : आज आपका दिन लगभग सही रहेगा। व्यय अधिक होगा। कारोबार से आर्थिक लाभ पहले से बढेगा। राजकाज में वृद्धि होगी। शिक्षा में लाभ मिलेगा। धन का लाभ होगा। अपव्यय रहेगा।

मीन : आज आपका दिन बढिया रहेगा। धन का लाभ मिलेगा। व्यापार में विस्तार होगा। मित्रों का सहयोग मिलेगा। संतान सुख मिलेगा। नई योजनाएं बनेंगी। कार्य में उत्साह रहेगा। राजनीतिक लाभ मिलेगा। धन का लाभ होगा। हल्की घरेलू समस्याएं आयेंगी।

वजन कम करने के लिए फायदेमंद है आंवला, इन 4 तरीकों से करें सेवन

आंवला सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन सी, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम, फ्लैवोनोइड्स और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। आंवले का सेवन करने से शरीर को कई फायदे मिलते हैं। इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। आंवले में मौजूद गुण डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के खतरे को कम करने में बहुत प्रभावी होते हैं। इसके अलावा, वजन कम करने के लिए आंवले का सेवन बहुत लाभकारी माना जाता है। नियमित रूप से इसका सेवन करने से शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा फैट तेजी से बर्न होता है। आंवले में एंटी-ओबेसिटी गुण होते हैं, जो वजन घटाने का काम करते हैं। इसके नियमित सेवन से शरीर का मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और शरीर में ऊर्जा की खपत बढ़ती है। अब सवाल यह उठता है कि वजन घटाने के लिए आंवला कैसे खाएं? तो चलिए, डायटीशियन अबरना मैथ्यूवनन से जानते हैं वजन कम करने के लिए खीरे का सेवन कैसे करें -

वजन कम करने के लिए आंवला कैसे खाएं?

आंवले का जूस- अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो अपनी डाइट में आंवले का जूस शामिल कर सकते हैं। रोजाना सुबह खाली पेट आंवले का जूस पीने से शरीर में जमा विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाएंगे और वजन घटाने में मदद मिलेगी। आंवले का जूस बनाने के लिए आप 1-2 आंवला लें। इसे अच्छी तरह से धोकर काट लें और इनके बीज निकाल दें। अब इन्हें मिक्सी में डालकर इनका जूस तैयार कर लें। नियमित रूप से आंवले का जूस पीने से बैली फैट कम करने में भी मदद मिल सकती है।

आंवला पाउडर- आप चाहें तो वजन कम करने के लिए आंवला पाउडर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसके लिए आप एक चम्मच आंवला पाउडर को गुनगुने पानी के साथ लें। रोज सुबह खाली पेट पानी के साथ आंवला पाउडर लेने से वेट लॉस में काफी मदद मिल सकती है। साथ ही, पेट साफ करने में भी मदद मिलेगी।

खाली पेट खाएं आंवला- सुबह खाली पेट आंवला खाने से भी आपको वजन घटाने में मदद मिल सकती है। आंवले में प्रचुर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है। खाली पेट आंवला खाने से पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ावा मिलता है। इससे शरीर में जमा एक्स्ट्रा चर्बी बर्न होती है और वजन कम होता है।

आंवला और एलोवेरा जूस - वजन कम करने के लिए आंवला और एलोवेरा जूस का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। इसके लिए आप दो चम्मच एलोवेरा जूस और दो चम्मच आंवला जूस लें। इन दोनों को एक गिलास गुनगुने पानी में मिलाकर पी लें। आप रोज सुबह खाली पेट आंवला और एलोवेरा जूस पी सकते हैं। नियमित रूप से इन जूस का सेवन करने से वजन कंट्रोल करने में काफी मदद मिल सकती है।

अगर आप भी वजन कम करना चाहते हैं, तो इन तरीकों से आंवला का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, अगर आप प्रेग्नेंट हैं या किसी बीमारी से जूझ रहे हैं, तो इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

सारा अली खान ने पूरी की मर्डर मुबारक की शूटिंग

बॉलीवुड अभिनेत्री सारा अली खान आने वाले दिनों में एक से बढक़र एक फिल्मों में नजर आएंगी। मर्डर मुबारक उनकी आने वाली बहुचर्चित फिल्मों में शुमार हैं। सारा के प्रशंसक उनकी इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अब सारा ने मर्डर मुबारक की शूटिंग पूरी कर ली है। इस फिल्म में सारा के साथ करिश्मा कपूर, विजय वर्मा, संजय कपूर, पंकज त्रिपाठी, डिंपल कपाडिय़ा और टिस्का चोपड़ा जैसे कलाकार भी मुख्य भूमिका में नजर आने वाले हैं।

संजय ने बुधवार को अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर मर्डर मुबारक की टीम के साथ कुछ तस्वीरें साझा की हैं। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, मर्डर मुबारक की शूटिंग पूरी हो चुकी है। शानदार टीम। धमाका। हर किसी को याद करूंगा। इसके अलावा करिश्मा ने भी अपने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, मुबारक की शूटिंग खत्म। हमने पार्टी में डिंपल और पंकज को याद किया। बहुत शानदार टीम है।

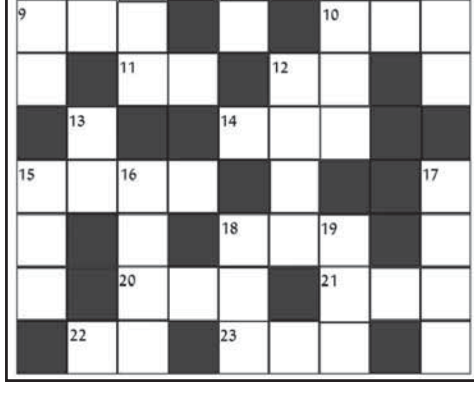
शब्द सामर्थ्य- 40

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 039 का हल

सू-दोकू- 40

	9			2				1
		5	1				3	
7				9		8		5
	8		3		7		5	
2		7				1		3
	4			1			8	
6		2			9			
	5		7			3		
		8		5			6	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.039 का हल

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