संपादकीय

डगमगाती विकासशील अर्थव्यवस्थाएं

जिन देशों की अर्थव्यवस्थाओं में निर्यात का बड़ा योगदान रहा है, उनकी मुश्किलें बढ़ गई हैं। कारण है पश्चिम- खासकर यूरोपीय अर्थव्यवस्था में मंदी। यूरोप में आम लोगों की मुश्किलें बढ़ी हैं। उस स्थिति उनके बीच उपभोग और मांग घटना स्वाभाविक परिघटना है।

चीन की इस वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही के आर्थिक आंकड़े अपेक्षा से कमजोर रहे। हालाकि अप्रैल-जून की अवधि में चीनी अर्थव्यवस्था 6.3 प्रतिशत बढ़ी, लेकिन यह वृद्धि पिछले साल के कमजोर आधार पर है। चीन में पिछला पूरा साल कोरोना प्रभावित रहा था, जिसका उसकी अर्थव्यवस्था पर बहुत बुरा असर पड़ा। इस वर्ष सुधार के संकेत हैं, लेकिन उतना नहीं, जिसकी उम्मीद की गई थी। कुल मिला कर इस वर्ष के पहले छह महीनों चीनी अर्थव्यवस्था की वृद्धि 5.5 प्रतिशत रही। इसके पहले पिछले हफ्ते भारत के आयात-निर्यात के आंकड़े जारी हुए थे। सामने आया कि जून में भारत के निर्यात में 22 प्रतिशत की गिरावट आई। यह लगातार आठवां महीना रहा, जब भारत का निर्यात घटा। दूसरी तरफ आयात में 17 प्रतिशत की गिरावट आई। यह भारत की अंदरूनी अर्थव्यवस्था की धीमी होती रफ्ता का एक संकेत है। दरअसल, बात चीन या भारत जैसी बड़ी अर्थव्यवस्थाओं तक सीमित नहीं है। बल्कि बांग्लादेश जैसी अपेक्षाकृत छोटी अर्थव्यवस्था से आ रही खबरें भी चिंताजनक है। गुजरे दो दशकों में आर्थिक चमत्कार की मिसाल बताए गए इस देश में आज हाल यह है कि उसका बहुचर्चित कपड़ा उद्योग संकटग्रस्त हो गया है। साइकिल के कई कारखाने बंद हो गए हैं।

स्पष्ट है, जिन देशों की अर्थव्यवस्थाओं में निर्यात का बड़ा योगदान रहा है, उनकी मुश्किलें बढ़ गई हैं। कारण है पश्चिमी- खासकर यूरोपीय अर्थव्यवस्था में मंदी। यूरोप में महंगाई और उद्योग धंधों के कारण आम जन का जीवन इतना मुश्किल हुआ है कि ताजा खबरों के मुताबिक लगभग सभी यूरोपीय देशों में आम लोगों को भोजन की मात्रा या गुणवत्ता में कटौती करनी पड़ रही है। उस स्थिति उनके बीच उपभोग और मांग घटना स्वाभाविक परिघटना है। इसका असर विकासशील देशों पर पड़ा है, जिन्होंने भूमंडलीकरण के तहत बने सप्लाई चेन में आम उपभोग की वस्तुओं के उत्पादन और निर्यात की भूमिका लेकर अपनी अर्थव्यवस्था को खड़ा किया था। इस क्रम में चीन एक विशाल अर्थव्यवस्था बन गया। लेकिन अब बदले माहौल में उसके लिए अपनी वृद्धि दर को बरकरार रखना संभव नहीं पा रहा है। यह असल में विश्व अर्थव्यवस्था के संकटग्रस्त होने का सूचक है।

कोहली की नाबाद 87 रन की पारी से भारत का स्कोर बना 288/4

पोर्ट ऑफ स्पेन । भारत के लिए अपनी 500वीं अंतरराष्ट्रीय उपस्थिति में, पूर्व कप्तान विराट कोहली ने भारतीय किले को एक साथ रखा, जैसा कि उन्होंने पहले कई मौकों पर किया है, जिससे भारत ने यहां चीस पार्क ओवल में वेस्टइंडीज के खिलाफ दूसरे और अंतिम टेस्ट के शुरुआती दिन स्टंप्स तक 288/4 का स्कोर बना लिया।

टेस्ट क्रिकेट में भारत के लिए पांचवें सबसे ज्यादा रन बनाने वाले और चौथे स्थान पर मौजूद वीवीएस लक्ष्मण (8781) को पछाडऩे के करीब पहुंच रहे कोहली खेल खत्म होने के समय 87 रन पर बल्लेबाजी कर रहे थे और उन्होंने सुबह अच्छी शुरुआत करके भारत को मुश्किल स्थिति से बाहर निकालने में मदद की।

क्रैग ब्रैथवेट ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया, दूसरे सत्र में शानदार वापसी की और चाय के समय भारत को 182/4 पर रोकने में उनकी टीम को मदद मिली।

लेकिन कोहली ने पारी को संभाला और ऑलराउंडर रवींद्र जड़ेजा के साथ मिलकर पांचवें विकेट के लिए अविजित साझेदारी में 102 रन बनाए। स्टंप्स के समय कोहली 87 और जड़ेजा 30 रन पर खेल रहे थे।

कोहली ने अब तक अपनी सतर्क और महत्वपूर्ण पारी में 161 गेंदों का सामना किया है और 54.3 के स्ट्राइक रेट से आठ चौके लगाए हैं।

34 वर्षीय कोहली 18 रन पर थे जब भारत ने चाय के समय अजिंक्य रहाणे का विकेट गंवा दिया था और मेहमान टीम का स्कोर 182/4 हो गया था। उन्होंने 97 गेंदों पर 6 चौके लगाकर टेस्ट क्रिकेट में अपना 30वां अर्धशतक पूरा किया। उन्होंने और जडेजा ने पांचवें विकेट की साझेदारी के लिए 94 गेंदों पर 50 रन जोड़े और फिर सिर्फ 162 गेंदों पर 100 रन का आंकड़ा पार कर लिया।

उनके क्रीज पर होने से, भारत उम्मीद कर रहा होगा कि वे 400 का कुल स्कोर खड़ा कर सकें ताकि वे पहली पारी में वेस्टइंडीज को दबाव में डाल सकें और मेजबान टीम से पहल छीन सकें क्योंकि वे दो मैचों की श्रृंखला में 2-0 से जीत हासिल करेंगे और 2023-23 विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप सीजऩ में अपने अभियान की सकारात्मक शुरुआत करेंगे।

इससे पहले, सलामी बल्लेबाज रोहित शर्मा और यशस्वी जयसवाल पहले सत्र में लगभग शांत दिखे और अपने अर्द्धशतक लगाए। रोहित शर्मा 74 गेंदों (5 चौके, 2 छक्के) में अपना अर्धशतक पूरा करने वाले पहले खिलाड़ी थे और जयसवाल, जिन्होंने पिछले हफ्ते श्रृंखला के पहले मैच में अपनी पहली टेस्ट पारी में शतक बनाया था, 49 गेंदों पर अर्धशतक के मील के पत्थर तक पहुंचे, क्योंकि उन्होंने आठ चौके और एक छक्का लगाया।

हालाँकि, दूसरे सत्र में कहानी काफी अलग थी क्योंकि वेस्टइंडीज के चार गेंदबाजों ने एक-एक विकेट लेकर यह सुनिश्चित कर दिया कि भारत चाय ब्रेक से पहले परेशानी में रहे।

जेएसडब्ल्यू स्टील कंपनी को पहली तिमाही में हुआ 2,428 करोड़ का मुनाफा, शेयर में भी आई तेजी

नई दिल्ली । जेएसडब्ल्यू स्टील ने शुक्रवार को जून तिमाही 2023-24 के नतीजों का ऐलान किया है। कंपनी ने इस तिमाही में अपना नेट प्रॉफिट में लगभग तीन गुना वृद्धि दर्ज हुई है। इस तिमाही प्रॉफिट 2,428 करोड़ रुपये दर्ज हुआ है। जेएसडब्ल्यू स्टील ने एक नियामक फाइलिंग में कहा कि 2022-23 की इसी तिमाही में 839 करोड़ रुपये का नेट प्रॉफिट कमाया था। कंपनी के नतीजों के कहा गया है कि कंपनी की कुल इनकम भी एक साल पहले की तिमाही में 42,544 करोड़ रुपये बढ़ गई है। पिछले साल इसी तिमाही में कंपनी की इनकम 38,275 करोड़ रुपये थी। इस तिमाही कंपनी का खर्च में भी कमी देखने को मिली है। कंपनी का खर्च 39,030 करोड़ रुपये रहा, जो पहले 36,977 करोड़ रुपये था।

कंपनी के शेयर में तेजी

कंपनी के जून तिमाही के नतीजे जारी होने के बाद कंपनी के शेयर में तेजी देखने को मिली है। खबर लिखते वक्त, बीएसई पर करीब 2 फीसदी की बढ़त के साथ 815 रुपए प्रति शेयर पर कारोबार कर रहा था। वहीं, एनएसई पर 1.6 फीसदी की बढ़त के साथ 812 रुपए प्रति शेयर पर ट्रेड कर रहा था।

जेएसडब्ल्यू स्टील के बारे में

जेएसडब्ल्यू स्टील कंपनी जेएसडब्ल्यू ग्रुप्सकी कंपनी है। ये इंफ्रास्ट्रक्चर, एनर्जी, सीमेंट,पेंट,स्पोर्ट और वैनच्योर कैपिटल के सेक्टर में काम करते हैं। इसी के साथ कंपनी ने शुक्रवार को हुए बोर्ड ऑफ मीटिंग में स्वयं सौरभ को मुख्य वित्तीय अधिकारी नियुक्त किया।

भारतीय पुरुष फुटबॉल टीम फीफा रैंकिंग में 99वें स्थान पर पहुंची

नई दिल्ली । भारतीय पुरुष फुटबॉल टीम जारी नवीनतम फीफा रैंकिंग में एक पायदान ऊपर चढक़र 99वें स्थान पर पहुंच गई है। ब्लू टाइगर्स 2023 में अजेय हैं और उन्होंने कैलेंडर वर्ष में हीरो ट्राई-नेशन कप, हीरो इंटरकांटिनेंटल कप और सैफ चैंपियनशिप जीतकर तीन ट्रॉफियां हासिल की हैं। सुनील छेत्री एंड कंपनी अपने पिछले ग्यारह मैचों में अजेय है और इस दौरान उसने सात मैच जीते हैं। मुख्य कोच इगोर स्टिमैक के नेतृत्व में राष्ट्रीय टीम इस साल के अंत में होने वाले फीफा विश्व कप चलीफायर और जनवरी 2024 में एएफसी एशियन के साथ सही समय पर फॉर्म हासिल कर रही है। भारतीय टीम ने पांच साल बाद दोहरे अंक की रैंकिंग हासिल की है और आने वाले महीनों में उसे और ऊपर चढऩे की उम्मीद है।भारत अगली बार सितंबर में एक्शन में आएगा, जब वे किंग्स कप में हिस्सा लेने के लिए थाईलैंड की यात्रा करेंगे और उसके बाद विश्व कप चलीफायर शुरू होने से पहले मर्डेका टूर्नामेंट में भाग लेने के लिए मलेशिया का दौरा करेंगे।

एशेज 2023, चौथा टेस्ट : जैक क्रॉली की शानदार 189 रन की पारी ने इंग्लैंड को ऑस्ट्रेलिया पर दिलाई बढ़त

मैनचेस्टर । यहां के ओल्ड ट्रैफर्ड में खेले गए चौथे एशेज 2023 टेस्ट के दूसरे दिन सलामी बल्लेबाज जैक क्रॉली ने 182 गेंदों में शानदार 189 रन बनाए और इंग्लैंड को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ मजबूत स्थिति में ला दिया, स्टंप्स तक मेजबान टीम 67 रनों की महत्वपूर्ण बढ़त के साथ 384-4 पर थी।

चौथे और पांचवें दिन मैनचेस्टर के मौसम पर नजर रखते हुए, क्रॉली ने सामने से इंग्लैंड की बल्लेबाजी का नेतृत्व किया, 12 चौके और अधिकतम 93 गेंदों में सनसनीखेज पहला एशेज शतक लगाया, क्योंकि ऑस्ट्रेलिया हैरान रह गया था। सलामी बल्लेबाज की यह धमाकेदार पारी रही।

मिचेल स्टार्क द्वारा उन्हें आउट करने से पहले मोईन अली ने 54 रन की पारी खेलकर उन्हें तीसरे नंबर पर भेजा जाना सही ठहराया। क्रॉले और जो रूट (95 गेंदों पर 84 रन) ने मिलकर दूसरे सत्र में स्ट्रोक-प्ले का असाधारण प्रदर्शन करते हुए 25 ओवरों में 178 रन बनाए, जिससे इंग्लैंड ने दिन के खेल में बढ़त बना ली, जिससे ऑस्ट्रेलिया सुस्त हो गया।

दूसरे सत्र में इंग्लैंड का रन-रेट आश्चर्यजनक रूप से 7.16 था, जिससे यह मौजूदा श्रृंखला में एक सत्र में सबसे अधिक रन बन गया। क्रॉली और रूट ने मिलकर अली का विकेट गिराया, जिससे मैच का रुख इंग्लैंड के पक्ष में होने का आधार तैयार हो गया। रूट पूरी ताकत से मैदान पर उतरे और गति बढऩे के साथ क्रॉली भी इसमें शामिल हो गए।

लंच के बाद दोनों ने बाड़ पर लगातार प्रहार करके ऑस्ट्रेलिया के आक्रमण को भारी दबाव में डाल दिया। क्रॉले को कैमरून ग्रीन द्वारा 189 रन पर आउट करने से पहले दोहरा शतक पूरा हुआ। इसके तुरंत बाद जोश हेज़लवुड की गेंद ज्यादा उछाल नहीं लेने और उसे कास्ट करने के कारण रूट गिर गए।

टेस्ला इंक के शेयरों में गिरावट : एलन मस्क की संपत्ति में आई भारी गिरावट

नई दिल्ली । बीते दिन गुरुवार को टेस्ला इंक के शेयरों में गिरावट देखने को मिली है। इसका सीधा असर कंपनी के मालिक एलन मस्क की कुल संपत्ति पर पड़ा है। ब्लूमबर्ग बिलियनेयर्स इंडेक्स के अनुसार यह अब तक की सातवीं सबसे बड़ी गिरावट है। आइए, इस रिपोर्ट में इसके बारे में विस्तार से जानते हैं।

एलन मस्क की कंपनी टेस्ला के शेयरों में बीते दिन गिरावट देखने को मिली है। इसका असर एलन मस्क की कुल संपत्ति पर भी पड़ा है। बीते एक दिन में ही एलन मस्क की कुल संपत्ति 20.3 बिलियन डॉलर कम हो गई। संपत्ति के कम होने की सबसे बड़ी वजह यह है कि टेस्ला के इलेक्ट्रिक वाहनों की कीमत है। दरअसल, टेस्ला के इलेक्ट्रिक वाहनों की कीमतों में कटौती जारी है। इस कटौती को जारी रखना पड़ सकता है। ऐसे में टेस्ला के शेयरों में गिरावट आ सकती है।

कुल संपत्ति के गिरावट के बाद मस्क और दुनिया के दूसरे अमीर व्यक्ति बर्नार्ड अरनॉल्ट के बीच संपत्ति के मूल्य का अंतर और कम हो गया है। अरनॉल्ट लग्जरी सामान बनाने वाली कंपनी रुङ्करू॥ के चेयरमैन है। टेस्ला के शेयर में गिरावट के बाद भी मस्क की संपत्ति अरनॉल्ट से लगभग 33 बिलियन डॉलर ज्यादा है।

बीते दिन इनकी संपत्ति में भी आई गिरावट- बीते दिन केवल एलन मस्क की संपत्ति में ही गिरावट नहीं आई है। इनकी संपत्ति में भी 20.8 बिलियन डॉलर की गिरावट आई है। इस गिरावट की वजह है कि टेक-हैवी नैस्डैक-100 के शेयर 2.3 फीसदी गिर गए हैं।

गुरुवार के दिन न्यूयॉर्क के शेयर बाजार में सबसे ज्यादा टेस्ला के शेयर में गिरावट दर्ज हुई है। ऑस्टिन स्थित टेस्ला के शेयर 9.7 फीसदी गिरकर 262.90 डॉलर पर आ गए। ये गिरावट 20 अप्रैल के बाद सबसे ज्यादा देखने को मिली है। कंपनी ने पहले से ही कम हो रही प्रॉफिट को लेकर चेतावनी दी थी। इस गिरावट ने महीनों की मार्क डाउन में ऑटोमोटिव सकल मार्जिन पर असर डाला है, ऐसे में ये दूसरी तिमाही में चार साल के निचले स्तर पर गिर गया है।

मिल्मा इंक्स ने एनडीडीबी काफ के साथ किया समझौता

कोच्चि । मिल्मा ब्रांड के नाम से प्रसिद्ध केरल को-ऑपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन (केसीएमएमएफ) ने एर्नाकुलम में स्थित अपनी नव-निर्मित राज्य केंद्रीय गुणवत्ता नियंत्रण प्रयोगशाला के प्रबंधन के लिए राष्ट्रीय डेयरी विकास बोर्ड (एनडीडीबी) काफ लिमिटेड के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किए हैं।

मिल्मा की राज्य केंद्रीय गुणवत्ता नियंत्रण प्रयोगशाला एडापल्ली में एर्नाकुलम क्षेत्रीय सहकारी दूध उत्पादक संघ (ईआरसीएमपीयू) मुख्यालय में स्थित है। जिसका निर्माण केंद्र सरकार की लगभग दस करोड़ रुपये की सहायता से किया गया था। गुरुवार को जारी एक विज्ञप्ति में बताया गया कि लैब सभी खाद्य उत्पादों, पशु चारा और खनिज मिश्रण की जांच परख करने के लिए पूरी तरह तैयार है। समझौते के अनुसार मिल्मा लैब के संचालन का प्रबंधन दस साल की अवधि के लिए एनडीडीबी काफ लिमिटेड को सौंपा जाएगा। एनडीडीबी काफ लिमिटेड के प्रबंध निदेशक राजेश सुब्रमण्यम और मिल्मा के प्रबंध निदेशक आसिफ के यूसुफ आईएएस ने एनडीडीबी के अध्यक्ष डॉ. मीनेश सी शाह, मिल्मा के अध्यक्ष के एस मणि और एर्नाकुलम क्षेत्रीय संघ के अध्यक्ष एम टी जयन की उपस्थिति में 18 जुलाई को गुजरात के आनंद एनडीडीबी में समझौते पर हस्ताक्षर किए। केसीएमएमएफ ने डेयरी विकास के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम (एनपीडीडी) योजना के तहत भारत सरकार के वित्तीय सहयोग से एर्नाकुलम क्षेत्रीय सहकारी दुग्ध उत्पादक संघ लिमिटेड (ईआरसीएमपीयू) मुख्यालय के परिसर में राज्य केंद्रीय गुणवत्ता नियंत्रण प्रयोगशाला की स्थापना की। एनडीडीबी काफ लिमिटेड इस लैब को भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) और भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) के लिए एक रेफरल प्रयोगशाला बनाएगा।

आज का राशिफल

मेष: कार्यक्षेत्र में आज आपको काफी हद तक सफलता हासिल होगी। पारिवारिक मामलों में आज आपको ठंडे दिमाग से सोचने की जरूरत है, परिणाम आपके पक्ष में रहेंगे। भाई अपने काम में आपकी मदद मांगेगे।

वृष: आज का दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। कार्यक्षेत्र में आपके सहकर्मी और सीनियर आपकी परफॉर्मेंस से खुश रहेंगे और आपकी तारीफ करेंगे। सभी जरूरी काम आसानी से पूरा कर लेंगे।

मिथुन: आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आप खुद को बदली हुई भूमिका में महसूस करेंगे। इस राशि के जो जिम ट्रेनर है उनको आज अच्छे ग्राहक मिलेंगे। आपको अपने पद और आय को एक समान या बढ़ाने के अवसर प्राप्त होंगे।

कर्क: आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। ऑफिस में वर्कलोड बढ़ सकता है। जिसके लिए आपको ओवर टाईम करना पड़ेगा। रुपए-पैसों के मामले में लापरवाही करने से बचना चाहिए। टूर-ट्रेवल्स और मीडिया संबंधी कार्यों से लाभ होगा।

सिंह: आज का दिन शानदार रहने वाला है। आप अपने व्यापार को आगे बढ़ाने के लिए कुछ ऐसी भी योजनाएं बनाएंगे, जिससे आपको फायदा ही फायदा होगा। परिवारिक समस्याओं को सॉल्व करने में बड़े-बुजुर्गों का सहयोग प्राप्त होगा।

कन्या: आज किस्मत का पूरा साथ मिलेगा। जो लोग बैंक में कार्य करते हैं वह आज अपना काम बहुत जल्द निपटा लेंगे। लवमेट्स आज साथ में घूमने जाएंगे। रुका हुआ पैसा आज आपको वापस मिलेगा।

तुला: आज का दिन खुशियां लेकर आया है। अपनी सकारात्मक सोच को सार्थक कामों में लगाएंगे तो आपकी रचनातमक प्रतिभा सबके सामने खुलकर आएगी, लोगों के बीच आपका सम्मान बढ़ जाएगा।

वृश्चिक: आज का दिन आपके लिए बेहतरीन रहने वाला है। आपका पूरा ध्यान अपने कार्य को पूरा करने में रहेगा। उधार दिया हुआ पैसा वापस मिलेगा, बिजनेस में कोई बड़ी सफलता हाथ लग सकती है।

धनु: आज का दिन उतार-चढ़ाव भरा रहेगा। इस बात का खास ख्याल रखें की दूसरों से तभी दोस्ती करें और अपनी बाते शेयर करें जब उसे भली-भांति समझ लें। आपकी आर्थिक स्थिति मजबूत रहेगी।

मकर: आज का दिन फायदेमंद साबित होने वाला है। आपको पहले किए गए छोटे-मोटे कार्यों से भी पॉजिटिव रिजल्ट मिलेगा। सफलताएं छोटी ही सही लेकिन निरंतर बनी रहेंगी।

कुंभ: आज का दिन आपके जीवन में खुशियां लेकर आया है। बच्चों को करियर के मामले में कोई बड़ी खुशखबरी मिलेगी। युवाओं को बढिय़ा नौकरी मिलने की सम्भावना बन रही है। कारोबार में तरक्की के अवसर प्राप्त होंगे।

मीन: आज का दिन बढिय़ा रहने वाला है। करियर को बढ़ाने में किए गए प्रयासों के चलते लाभ होगा। आपकी अच्छी छवि निखर कर लोगों के सामने आएगी। संतान की सफलता के कारण, घर में खुशी का माहौल बना रहेगा। शाम को जीवनसाथी के साथ अच्छा समय बीतेगा।

मानसून में पैरों की खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए अपनाएं ये 5 टिप्स

मानसून के दौरान जहां बुखार, खांसी और सर्दी आम बात है, वहीं इस मौसम में पैरों के फंगल या बैक्टीरियल संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। इसका कारण है कि बरसात के दिनों में सडक़ों पर जलभराव और कीचड़ होने समेत बैक्टीरिया काफी बढ़ जाते हैं, जिनके संपर्क में आने से पैरों की समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में आप इन 5 टिप्स को आजमाकर अपने पैरों को स्वस्थ और खूबसूरत बनाए रख सकते हैं।

बंद जूते पहनने से बचें

मानसून में बंद जूते पहनने से पैरों को काफी नुकसान पहुंच सकता है। इसका कारण है कि अगर इनमें बारिश का पानी या कीचड़ चला जाता है तो इससे पैरों में फंगल इंफेक्शन, खुजली और बदबू जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आप मानसून में इन फुटवियर्स को अपने स्टाइल का हिस्सा बना सकते हैं, जो मानसून के अनुकूल भी हैं। साथ ही हमेशा अच्छी क्वालिटी और सही साइट के फुटवियर का चयन करें।

हमेशा अपने पैरों को रखें साफ और सूखा

गीले और गंदे पैरों के कारण फंगल इंफेक्शन, फटी एडिय़ां और दाने आदि समस्याएं हो सकती हैं। अगर आप इनसे बचे रहना चाहते हैं तो अपने पैरों को हमेशा साफ और सूखा रखें। इसके लिए जब भी आप कहीं बाहर से घर आए तो सबसे पहले अपने जूते और मोजे एंटी-बैक्टीरियल सॉल्यूशन वाले पानी से धोएं, फिर अपने पैरों को हल्के साबुन और गर्म पानी से साफ करें। इसके अतिरिक्त फर्श या गीली घास पर नंगे पांव चलने से बचें।

पैरों को करें एक्सफोलिएट

एक्सफोलिएशन पैरों के डेड स्किन सेल्स से छुटकारा दिलाने और कीटाणुओं को खत्म करने में मदद करता है। लाभ के लिए 2 बड़ी चम्मच कॉफी पाउडर, आधा चम्मच बेसन और 1 चम्मच चीनी को एक साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने पैरों पर लगाकर हल्के हाथों से रगड़ें और 10 मिनट के लिए मसाज करके अपने पैरों को गुनगुने पानी से धोकर तौलिए से पोछ लें। इसके बाद इन पर मॉइस्चराइजर लगाएं।

पेडीक्योर से बचें और नाखूनों को छोटा रखें

इस मौसम के दौरान सैलून में पेडीक्योर करवाने से बचें क्योंकि आधे रास्ते में ही आपके पैर कीचड़ और गंदगी से खराब हो सकते हैं। इसकी बजाय आप आसान और प्राकृतिक सामग्रियों का इस्तेमाल करके घर पर ही पेडीक्योर कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त लंबे नाखूनों में धूल और गंदगी जमा हो सकती है, जिससे फंगल इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है इसलिए अपने पैर के नाखूनों को नियमित रूप से ट्रिम करें और उन्हें छोटा रखें।

फुट मास्क का करें उपयोग

फुट मास्क पैरों की सूखी त्वचा और फटी एडिय़ों का इलाज करने समेत इन्हें डीप मॉइस्चराइज करने में मदद कर सकते हैं। पैरों की देखभाल के लिए आप फुट मास्क तैयार कर सकते हैं या फिर अपने पैरों को गुनगुने पानी से साफ करके इन पर जैतून का तेल, कोकोआ बटर, हल्दी और विटामिन-श्व कैप्सूल का मिश्रण लगाएं। 5-10 मिनट के बाद पैरों को धोकर तौलिए से पोंछ लें।

सूर्या की कंगुवा का नया पोस्टर जारी, 23 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी फिल्म

मशहूर अभिनेता सूर्या पिछले कुछ दिनों से अपनी आने वाली फिल्म कंगुवा को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। इसमें उनकी जोड़ी पहली बार दिशा पाटनी के साथ बनी है, जिसे देखने के लिए दर्शक काफी उत्साहित हैं। अब निर्माताओं ने कंगुवा का पहला पोस्टर जारी कर दिया है।

यूवी क्रिएशन्स ने अपने आधिकारिक ट्विटर पर कंगुवा का पोस्टर जारी किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, हर निशान एक कहानी लेकर आता है। राजा आता है।

सूर्या और दिशा की फिल्म कंगुवा 23 जुलाई को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। फिल्म में सूर्या कभी नहीं देखे गए अवतार में नजर आएंगे। यह फिल्म 3 डी में 10 भाषाओं में दर्शकों के बीच आएगी। कंगुवा का निर्देशन शिवा ने किया है, जबकि फिल्म की कहानी भी उन्होंने ही लिखी है। कंगुवा में भारतीय सिनेमा के जाने-माने अभिनेता योगी बाबू भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।

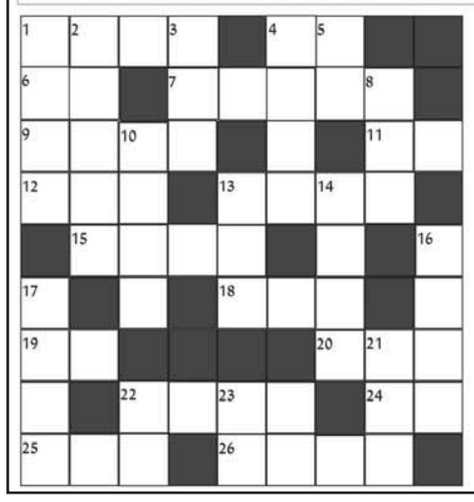
शब्द सामर्थ्य- 132

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 131 का हल

दि	क्क	त		आ	सा	न		आ
ल		मी		खि		सी	ख	ना
	म	ज	बू	र		ह		जा
स	र्द			का		त	रा	ना
र				र	वि		ह	
प	ह	ना	ना		ना	रा	ज	
ट			क	शि	श		नी	ला
	र			का		रा		य
खा	ति	र	दा	री		त	क्ष	क

सू-दोकू- 132

	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 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.131 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