

संपादकीय

बढ़हाली गिग वर्कर्स की

साल 2019 से 2022 के बीच गिग वर्कर्स की वास्तविक आमदनी में ठोस गिरावट आई। यह गिरावट औसतन 10.4 प्रतिशत रही। इसके पीछे दो प्रमुख वजहें हैं: बढ़ी आम महंगाई और तेल की ऊंची कीमत। ये श्रमिक कैसे भी बाकी वर्कर्स से कम ही कमा पाते हैं।

वैसे तो भारत के आज के राजनीतिक विमर्श में श्रमिक वर्ग ही गायब है, लेकिन उनके बीच भी गिग वर्कर्स तो कुछ ज्यादा ही हाशिये पर हैं। इसलिए नेशनल काउंसिल ऑफ एम्प्लॉइड इकॉनॉमिक रिसर्च (एनसीईआर) और सांख्यिकी और कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय ने इन श्रमिकों के बारे में अध्ययन किया, इसके लिए उनकी प्रशंसा की जाएगी। एनसीईआर का अध्ययन 2019 से 2022 के बीच इन श्रमिकों की वास्तविक आमदनी में आई ठोस गिरावट के बारे में है। निष्कर्ष है कि इस अवधि में इन श्रमिकों की आमदनी में औसतन 10.4 प्रतिशत गिरावट आई। इस गिरावट की दो प्रमुख वजहें हैं: बढ़ी आम महंगाई और तेल की ऊंची कीमत। चूक गिग वर्कर्स- चाहे वो टैक्सि ड्राइवर हों या घर-घर सामान पहुंचाने वाले कर्म- उन्हें अपने वाहन के रखरखाव का खर्च खुद ही उठाना पड़ता है, इसलिए तेल की महंगाई सीधे तौर पर उनकी आमदनी को कम कर देती है। नतीजा यह हुआ कि 2019 में रोजाना 11 घंटों तक काम करने वाले गिग वर्कर्स की औसत वास्तविक आमदनी जहां 13,470 रुपये थी, वह 2022 में 11,963 रुपये रह गई। छोटे शिफ्ट यानी रोज पांच घंटों तक काम करने वाले ऐसे श्रमिकों की वास्तविक आय औसतन 7,999 रुपये से गिर कर 7,157 रुपये रह गई।

यहां एक दूसरे अध्ययन का निष्कर्ष भी जरूर ध्यान में रखना चाहिए कि एक औसत गिग वर्कर आम शहरी पुरुष मजदूर की तुलना में कम कमा पाता है। एक निजी युनिवर्सिटी की तरफ से गिग-पल्स शीर्षक से जारी रिपोर्ट के मुताबिक इन दोनों तरह के श्रमिकों की मासिक कमाई में औसतन तीन हजार रुपये का फर्क है। केंद्र सरकार के पीरियॉडिक लेबर फोर्स सर्वे 2022 से सामने आया था कि लगभग 74 प्रतिशत गिग वर्कर कोई बचत नहीं कर पाते हैं। उपलब्ध आंकड़ों के मुताबिक देश में गिग वर्कर्स की संख्या 80 लाख से ज्यादा हो चुकी है। अर्थव्यवस्था और रोजगार में जैसे ट्रेंड हैं, उन्हें देखते हुए आसानी से अनुमान लगाया जा सकता है कि इन श्रमिकों की संख्या आने वाले दिनों में तेजी से बढ़ेगी। इसलिए उनकी बढ़हाली दूर करने के उपायों को चर्चा में लाने की आवश्यकता है।

भारत में लीजेंड्स लीग क्रिकेट की वापसी, 18 नवंबर से होगा आगाज

नई दिल्ली। एक सफल सीजन के बाद, एक बार फिर लीजेंड्स लीग क्रिकेट की वापसी हो रही है। यह सीजन 18 नवंबर से 9 दिसंबर तक भारत में खेला जाएगा।

बैक टू बैक क्रिकेट का फैंस खूब मजा लेते हैं, क्योंकि वर्तमान में श्रीलंका और पाकिस्तान में चल रहे एशिया कप ने फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच रखा है। फिर, भारत में वनडे वर्ल्ड कप खेला जाना है और इसके तुरंत बाद लीजेंड्स लीग क्रिकेट खेला जाएगा। यानी क्रिकेट फैंस को रोमांच, थ्रिलर और हाई वोल्टेज मुकाबले का लुत्फ उठाने का मौका मिलेगा।

लीजेंड्स लीग क्रिकेट का फ्रेंचाइजी सीजन का निश्चित रूप से खेल के शीर्ष दिग्गजों के भारत आने से रोमांच और बढ़ जाएगा।

भारत में नए स्थानों पर लीजेंड्स लीग क्रिकेट की वापसी से काफी उत्साह पैदा होने की उम्मीद है। आयोजकों ने घोषणा की कि लीग क्रिकेट प्रशंसकों के हित को ध्यान में रखते हुए उन स्थानों का चयन करेगी, जहां अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट ज्यादा नहीं खेला गया है जिससे खेल को बढ़ावा मिलेगा।

इसमें कहा गया है कि लीग इस सीजन में और अधिक खिलाड़ियों को जोड़ेगी, जिससे यह

दर्शकों के लिए अधिक प्रतिस्पर्धी और मनोरंजक हो जाएगा।

दोहा में पिछले सीजन के दौरान कुछ शीर्ष खिलाड़ी, जिन्होंने हाल ही में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। जैसे सुशेरा रेना, आरोन फिच, हाशिम आमला, रॉस टेलर और क्रिस गेल समेत कई दिग्गजों ने लीजेंड्स लीग क्रिकेट में खेला और क्रिकेट के स्तर को आगे बढ़ाया।

इंडिया कैपिटल्स ने सितंबर-2022 में खेला गया पहला सीजन जीता था। सूत्रों के मुताबिक, नए प्लेयर ड्राफ्ट पूल के साथ टीमों की रीटेंशन पॉलिसी की घोषणा जल्द ही की जाएगी।

इंटरमिटेंट फास्टिंग : जानिए इस डाइट के फायदे और नुकसान

इंटरमिटेंट फास्टिंग वजन कम करने के लिए किए जाने वाले उपवास का एक तरीका है। यह सामान्य डाइट से अलग खाने का एक पैटर्न है और इससे वजन कम करने के साथ-साथ अन्य कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। हालांकि, इसे बिना डॉक्टर सलाह के फॉलो करने से बचें। आइए आज हम आपको इस डाइट के फायदे और इससे जुड़े दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से बताते हैं।



इंटरमिटेंट फास्टिंग के प्रकार

इंटरमिटेंट फास्टिंग के 10 प्रकार हैं, जिसमें से सबसे चर्चित 2 प्रकार (16/8 इंटरमिटेंट फास्टिंग और हर दूसरे दिन उपवास रखना) हैं। 16/8 इंटरमिटेंट फास्टिंग: इसके अंतर्गत व्यक्ति को 16 घंटे तक उपवास रखना और 8 घंटे का समय खाने के लिए होता है। दूसरे दिन का उपवास: इसमें हफ्ते के हर दूसरे दिन उपवास रखा जाता है। उदाहरण के लिए अगर कोई सोमवार को खाना खा रहा है तो वो मंगलवार को उपवास रख सकता है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग को फॉलो करने से मिलने वाले फायदे

एक शोध के मुताबिक, इंटरमिटेंट फास्टिंग सामान्य वजन, अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों के बीच वजन घटाने में प्रभावी हो सकती है। इसके अलावा यह डाइट हृदय को स्वस्थ रखने, खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने, कैन्सर के जोखिम कम करने और लीवर को डिटॉक्स करने में भी मदद कर सकती है। यह डाइट मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग से हो सकते हैं ये नुकसान

कई अध्ययनों में इंटरमिटेंट फास्टिंग के कुछ नुकसान भी सामने आए हैं। जैसे कि जब कोई व्यक्ति इंटरमिटेंट फास्टिंग शुरू करता है तो उसका शरीर अलग तरह से काम करने

लगतता है, जिससे उसको कमजोरी या सिरदर्द की समस्या हो सकती है। उपवास की वजह से चिड़चिड़ाहट या मूड स्विंग हो सकता है। या खाने की इच्छा और ज्यादा बढ़ सकती है। साथ ही चक्कर आने की परेशानी हो सकती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग किन खाद्य पदार्थों का सेवन है बेहतर

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान हाई फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ (साबुत फल, अनाज और सब्जियां) का सेवन किया जा सकता है। जैब्रेकफास्ट और स्नैक्स में फलों और उनके जूस के साथ व्यक्ति अपनी फलों के पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकता है। इंटरमिटेंट फास्टिंग में 500 कैलोरी से अधिक कैलोरी वाली चीजों को नहीं खाना चाहिए। साथ ही इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान पानी और अन्य तरल पदार्थों का सेवन करें, जिससे शरीर हमेशा हाइड्रेट रहें।

क्या कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है

कई लोग मानते हैं कि कोई भी इंटरमिटेंट फास्टिंग का विकल्प चुन सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। गैरभवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग को चुनना सही नहीं है क्योंकि शिशु के पर्याप्त विकास के लिए उन्हें नियमित रूप से उचित मात्रा में कैलोरी की आवश्यकता होती है, जो कि इंटरमिटेंट फास्टिंग से नहीं मिल सकती है। इसके अतिरिक्त बच्चों के लिए भी इंटरमिटेंट फास्टिंग सही नहीं है।

यूपीआई-आधारित भुगतान पहली बार दस अरब मासिक लेनदेन के पार

नई दिल्ली। नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) के अनुसार, यूपीआई पेमेंट्स (यूपीआई) आधारित भुगतान पहली बार अगस्त में 10 अरब मासिक लेनदेन को पार कर गया। एनपीसीआई ने पुष्टि की कि यूपीआई पर मासिक लेनदेन संख्या 15.18 ट्रिलियन रुपये के लेनदेन मूल्य के साथ 10.24 बिलियन को पार कर गई है।



यूपीआई पर लेनदेन 50 प्रतिशत (साल-दर-साल) से अधिक बढ़ गया है और अगस्त में 6.58 बिलियन मासिक लेनदेन देखा गया। जुलाई में डिजिटल भुगतान नेटवर्क ने 9.96 अरब लेनदेन दर्ज किए थे। अक्टूबर 2019 में पहली बार यूपीआई ने 1 बिलियन मासिक

लेनदेन को पार किया। यूपीआई लेनदेन 2018 और 2022 के बीच मूल्य के साथ-साथ मात्रा के मामले में कई गुना, क्रमशः 1,320 प्रतिशत और 1,876 प्रतिशत बढ़ गया। 2018 में, वॉल्यूम के हिसाब से यूपीआई लेनदेन 374.63 करोड़ था, जो 2022 में 1,876 प्रतिशत बढ़कर 7,403.97 करोड़ हो गया। मूल्य के संदर्भ में, यूपीआई लेनदेन 2018 में 5.86 लाख करोड़ रुपये था, जो 2022 में 1,320 प्रतिशत बढ़कर 83.2 लाख करोड़ रुपये हो गया। आरबीआई ने इस साल फरवरी में भारत आने वाले विदेशी नागरिकों और एनआरआई को भारत में रहते

हुए यूपीआई का उपयोग करके भुगतान करने में सक्षम बनाकर प्रवेश शुरू किया था। यह सुविधा जी20 देशों के यात्रियों को उनके व्यापारिक भुगतान के लिए चुनिंदा अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डों (बेंगलुरु, मुंबई और नई दिल्ली) पर विस्तार दी गई है। नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) ने कहा है कि इस सुविधा को 10 देशों सिंगापुर, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा, हांगकांग, ओमान, कतर, अमेरिका, सऊदी अरब, यूएई और यूके के लिए अनुमति दी गई है। विदेशों में यूपीआई की स्वीकार्यता 2022 में शुरू हुई।

मस्क का बड़ा ऐलान, एक्स पर जल्द मिलेंगी वीडियो और ऑडियो कॉल की सुविधा

नई दिल्ली। एक्स (पूर्व में ट्विटर) के मालिक एलन मस्क ने घोषणा की कि माइक्रो-ब्लॉगिंग प्लेटफॉर्म पर जल्द ही वीडियो और ऑडियो कॉल के फीचर जोड़े जायेंगे जो आईओएस, एंड्रॉइड, मैक और पीसी पर भी समर्थित होंगे। उन्होंने यह भी कहा कि कॉल करने के लिए किसी फोन नंबर की जरूरत नहीं होगी।

मस्क ने एक्स (पहले ट्विटर) पर पोस्ट किया, वीडियो और ऑडियो कॉल एक्स पर आ रहे हैं - आईओएस, एंड्रॉइड, मैक और पीसी पर काम करता है किसी फोन नंबर की आवश्यकता नहीं है - एक्स प्रभावी वैश्विक एड्रेस बुक है। उन्होंने कहा, कारकों का वह सेट अद्वितीय है।

कई यूजर्स ने इस नए विकास पर अपने विचार व्यक्त किए। इस बीच, एक्स ने घोषणा की है कि वह 2024 के राष्ट्रपति चुनाव से पहले अमेरिकी राजनीतिक उम्मीदवारों और पार्टियों को मंच पर विज्ञापन करने की अनुमति देगा।

एक साल में सबसे तेज जीडीपी ग्रोथ, 7.8 प्रतिशत पर पहुंची

नई दिल्ली। वैश्विक अर्थव्यवस्था की अनिश्चितताओं के बावजूद भारत में वर्ष 2023-24 की पहली तिमाही में मजबूत घरेलू मांग और निवेश के समर्थन से सकल घरेलू उत्पाद (वस्तुओं और सेवाओं के उत्पादन) में एक साल पहले की अवधि की तुलना में 7.8 प्रतिशत की मजबूत वृद्धि दर्ज की गई। इस तरह भारत ने अप्रैल-जून 2023 की तिमाही में चीन के जीडीपी में वृद्धि को पीछे छोड़ते हुए दुनिया की सबसे तेजी से वृद्धि कर रही बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में बना हुआ है।



चीन की आलोच्य तिमाही की वृद्धि 6.3 प्रतिशत थी। सांख्यिकी एवं कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय द्वारा गुरुवार शाम को जारी एक विज्ञप्ति में कहा गया है, 2023-24 की पहली तिमाही में स्थिर कीमतों पर (आधार वर्ष 2011-12 ) पर वास्तविक सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) 40.37 लाख करोड़ रुपये के स्तर पर रहने का अनुमान है, जबकि 2022-23 की पहली तिमाही में यह 37.44 लाख करोड़ रुपये था। इस तरह यह

सालाना आधार पर त्रैकक में 7.8 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाता है। 2022-23 की पहली तिमाही में त्रैकक वृद्धि 13.1 प्रतिशत थी। पिछले साल के आंकड़ों में निम्न तुलनात्मक आधार का भी प्रभाव था। विशेषज्ञों ने पहली तिमाही के जीडीपी के आंकड़ों के बाजार के अनुमानों के अनुरूप बताया है लेकिन जिस की कीमतों में गिरावट के बावजूद विनिर्माण क्षेत्र की वृद्धि का आंकड़ा कम रहने पर थोड़ी निराशा जताई है। विनिर्माण क्षेत्र ने पहली तिमाही में 4.7 प्रतिशत की वृद्धि दिखाई है।

पृथ्वी शॉ ने की काउंटी सीजन 2024 के लिए नॉर्थम्पटनशायर लौटने की पुष्टि

नई दिल्ली। भारत के दाएं हाथ के बल्लेबाज पृथ्वी शॉ की काउंटी सीजन-2024 के दूसरे भाग के लिए नॉर्थम्पटनशायर में वापसी की पुष्टि हो गई है।

पृथ्वी शॉ ने इस गर्मी में क्लब के साथ अपने कार्यकाल में तत्काल प्रभाव डाला, जिसमें घुटने की चोट के कारण उनका कार्यकाल छोटा होने से पहले समरसेट के खिलाफ 153 गेंदों में 244 रन की रिकॉर्ड तोड़ पारी भी शामिल थी।

क्लब द्वारा जारी एक बयान में शॉ ने कहा, मैं अगली गर्मियों में नॉर्थम्पटनशायर वापस जाने के लिए बहुत उत्साहित हूँ। भले ही यह जल्दी खत्म हो गया था, लेकिन मैंने वास्तव में वहां अपने समय का आनंद लिया। इनका हिस्सा बनने के लिए यह एक शानदार क्लब है और मुझे लगा कि सभी ने तुरंत इसका स्वागत किया।

अन्य काउंटी टीमों की गहरी रुचि के बावजूद, शॉ ने कहा कि उनकी प्रार्थना है कि वे नॉर्थम्पटनशायर एंड और वर्ष के लिए नॉर्थम्पटनशायर लौटने की थीं जहां उन्हें काउंटी चैम्पियनशिप और वन डे कप दोनों में चयन के लिए सृष्टि दिखाने की उम्मीद है। उनका जून 2024 से सीजन के अंत तक

क्लब के साथ जुड़ने का कार्यक्रम है। मेरा लक्ष्य हमेशा टीम के लिए गेम जीतने में मदद करना है और इस बार घायल होना और जल्दी छोड़ना बहुत निराशाजनक था। टूर्नामेंट के बाद कुछ टीमों मुझसे संपर्क कर रही थीं और अगले साल उनके लिए खेलने के बारे में बात करना चाहती थीं, लेकिन मुझे लगता है कि नॉर्थम्पटनशायर के साथ मुझे अभी भी बहुत कुछ हासिल करना है। उन्होंने इस साल मुझे मौका दिया और मैं वापस आकर बहुत खुश हूँ।



घुटने की चोट के कारण उनका कार्यकाल छोटा होने से पहले, 23 वर्षीय शॉ ने अपने 4 मैचों में 143 की औसत से 429 रन बनाए। इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 152 रहा और जिसमें उनका रिकॉर्ड तोड़ने वाला 244 रन लिस्ट ए के इतिहास में छठा सबसे बड़ा व्यक्तिगत स्कोर था।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आप अपने काम में किसी मित्र का सहयोग ले सकते हैं। धैर्य से निर्णय लेने पर सफलता के नए आसार खुल सकते हैं। जीवनसाथी का सहयोग आपको फायदा दिला सकता है।

वृष- आज आपका दिन फायदेमंद होगा। किसी अपने से आपको कोई बड़ी खुशखबरी मिलेगी। आपके पास कुछ नई जिम्मेदारियां आ सकती हैं, जिन्हें आप सफलतापूर्वक निभाएंगे। आज आपको कार्यों में माता-पिता का पूरा-पूरा सहयोग मिलेगा।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए बढ़िया रहने वाला है। ऑफिस में काम को जल्द निपटाने की कोशिश करेंगे। आपको नए स्रोतों से धन की प्राप्ति होगी। किसी पुरानी बात को लेकर आप थोड़े उत्लभन में रहेंगे।

कर्क- आज आपका दिन व्यस्तता से भरा रहेगा। आप किसी समारोह में जाने की प्लानिंग कर सकते हैं। ऑफिस का माहौल ठीक-ठाक रहेगा। कार्यों में सहकर्मियों का सहयोग मिलेगा। आज आपको आलस महसूस हो सकता है, लेकिन जल्द ही खर्च ठीक भी हो जाएगा।

सिंह- आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। आसपास के लोगों से आपको मदद मिलेगी। आपके व्यवसाय के क्षेत्र में लाभ मिलने की पूरी उम्मीद है। आज आपके कुछ नए दोस्त बनेंगे।

कन्या- आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। शाम को जीवनसाथी के साथ घूमने की प्लानिंग करेंगे। नए लोगों से मुलाकात होने से आपको बड़े फायदे होंगे। आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा। आपके व्यवहार से कुछ लोग प्रभावित होंगे।

तुला- आज आपका दिन अच्छा रहेगा। किसी खास व्यक्ति से आज अचानक मुलाकात होगी। आप बहुत उत्साहित रहेंगे, जो आपके कार्य में बदलाव करेंगे, जो आपके कार्य को एक नई दिशा देगा।

वृश्चिक- आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आप अपने दोस्तों के साथ खुशी के पल व्यतीत करेंगे। पहले किया हुआ निवेश आज आपको लाभ दिलाएगा। आज आपके कार्य समय से पूरे होने के बाद आप रिलेक्स महसूस करेंगे।

धनु- आज आपका दिन खुशियों से भरा रहेगा। आपको नए स्रोतों से धन की प्राप्ति होगी। लवमेट्स के साथ कहीं घूमने जाएंगे, रिस्ते में मजबूती आएगी। सेहत के मामले में आप चुरत-दुरुस्त बने रहेंगे।

मकर- आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। आप किसी दोस्त को बर्थडे बधाई कर सकते हैं। आज आप ऑफिस के सीनियर अधिकारियों के साथ किसी नए कार्य की योजना बनाएंगे।

कुंभ- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज आपको मित्रों का भरपूर सहयोग मिलेगा। आपको किसी अच्छी कंपनी से जॉब के ऑफर मिलेंगे। आपका वैवाहिक जीवन खुशियों से भरा रहेगा।

मीन- आज आपका दिन मिला-जुला रहने वाला है। आपको संतान सुख की प्राप्ति हो सकती है। आज परिवार के किसी बड़े सदस्य से बात करते समय अपने गुस्से को नियंत्रण में रखें। आप अपने खर्चों को लेकर सोच-विचार करेंगे।

शब्द सामर्थ्य- 172

Table with 2 columns: 'बाएं से दाएं' and 'वैमिसाल'. Lists words and their meanings.

Table with 2 columns: 'शब्द सामर्थ्य क्रमांक 171 का हल' and 'शब्द सामर्थ्य क्रमांक 171 का हल'. Lists words and their meanings.

सू-दोक्- 172

Table with 2 columns: 'सू-दोक् क्र.171 का हल' and 'सू-दोक् क्र.171 का हल'. Lists words and their meanings.