संपादकीय

# 2024 में क्यों नहीं?

महिला आरक्षण के साथ कुछ बड़े सवाल भी जुड़े हुए हैं। जाहिरा तौर पर यह कदम जड़ पर मौजूद समस्या को नजरअंदाज कर फुनगियों को सजा लेने की सोच का संकेत है। महिलाएं राजनीति में कम संख्या में हैं, तो उसकी वजहें समाज में मौजूद हैं।

नरेंद्र मोदी सरकार ने विधायिकाओं में महिला आरक्षण के लिए विधेयक कई अगर और मगर के साथ पेश किया है। जाहिर है, शुरुआत में इस बिल को लाने के बारे में आई खबर से पैदा हुआ उत्साह इन शर्तों को देखने के बाद ठंडा हो गया। कहा गया है कि महिला आरक्षण का प्रावधान दशकीय जनगणना होने के बाद संसदीय और विधानसभाई सीटों के होने वाले परिसीमन के उपरांत लागू किया जाएगा। दशकीय जनगणना के अब तक संपन्न ना होने के लिए सीधे तौर पर केंद्र सरकार जिम्मेदार है। कोरोना महामारी इसमें सिर्फ एक साल की देर का कारण बनी थी। उसके बाद पाकिस्तान सहित दुनिया के तमाम देश जनगणना करवा चुके हैं। भारत में इसे प्राथमिकता नहीं दी गई, तो यह ठोस आंकड़ों के प्रति वर्तमान सरकार के अपमान भाव का सबूत है। संसदीय सीटों का परिसीमन वैसे भी एक विवादास्पद मुद्दा बनने वाला है। परिवार नियोजन नीतियों पर जनसंख्या नियंत्रित करने वाले दक्षिणी राज्य इसका पुरजोर विरोध करेंगे, यह तय है।

चूंकि आनुपातिक रूप से उनकी जनसंख्या कम बढ़ी है, इसलिए अगर आबादी के अलावा कोई और फॉर्मूला नहीं अपनाया गया, तो लोकसभा में उनकी अपेक्षाकृत कम हो जाना निश्चित ही है। और जब तक ये दोनों प्रक्रियाएं पूरी नहीं की हो जातीं, महिला आरक्षण अधर में लटका रहेगा। इसीलिए इस मौके पर इस बिल लाने को सरकार की सुर्खियां प्रबंधित कर अपने अनुकूल जन-धारणा बना लेने की रणनीति का हिस्सा बताया गया है। बहरहाल, महिला आरक्षण के साथ कुछ बड़े सवाल भी जुड़े हुए हैं। जाहिरा तौर पर यह कदम जड़ पर मौजूद समस्या को नजरअंदाज कर फुनगियों को सजा लेने की सोच का संकेत है। महिलाएं राजनीति में आकर अपने दम पर नहीं उभर पातीं, तो उसकी वजहें भारत की सामाजिक, और आर्थिक और सांस्कृतिक माहौल में छिपी हैं। उन्हें दूर करने की योजना बनाए बगैर ऊपरी तौर पर संस्थाओं में महिलाओं का प्रतिनिधितव बढ़ाने के उपाय करना सिर्फ दिखावटी और सजावटी ही होगा। अगर साथ-साथ दोनों जगहों पर ऐसी पहल हो, भारतीय समाज में प्रगतिशील बदलाव देखने को मिल सकते हैं। वरना, महिला प्रतिनिधि जारी सियासत के घेरे में ही कैद रहेंगी।

## वित्त मंत्रालय को भरोसा, जोखिमों के बावजूद एफवाई 24 में 6.5 प्रतिशत रह सकती है वृद्धि दर

**नईदिल्ली।** चालू वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में आर्थिक गतिविधियों में नरमी की आशंका को दरकिनार करते हुए वित्त मंत्रालय ने भरोसा जताया कि वित्त वर्ष 2024 में देश सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में 6.5 फीसदी की वृद्धि दर हासिल कर लेगा।

मगर मंत्रालय ने वैश्विक बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में लगातार बढ़ोतरी और अगस्त में मॉनसूनी बारिश की कमी के खरीफ एवं रबी फसलों पर असर जैसे जोखिमों का जिक्र भी किया। उसके मुताबिक इन जोखिमों का आकलन करने की जरूरत है।

अपनी मासिक आर्थिक समीक्षा में वित्त मंत्रालय ने कहा कि कंपनियों के मुनाफे में सुधार, निजी क्षेत्र के पूंजी निर्माण, बैंक उधारी तथा निर्माण क्षेत्र में गतिविधियों में वृद्धि ने नरमी का जोखिम कुछ हद तक कम कर दिया है।

रिपोर्ट में कहा गया है, 'वित्त वर्ष 2024 के लिए देश की आर्थिक तस्वीर उजली बनी हुई है। आर्थिक गतिविधियों ने अपनी रफ्तार बरकरार रखी है। उच्च आवृत्ति वाले संकेतकों से पता चलता है कि चालू वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में भी अर्थव्यवस्था की चाल बेहतर है। यह सब देखकर हमें पूरा भरोसा है कि जोखिमों के बावजूद चालू वित्त वर्ष में हम 6.5 फीसदी का वास्तविक जीडीपी वृद्धि का अनुमान हासिल कर लेंगे।'

चालू वित्त वर्ष की अप्रैल-जून तिमाही में अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर 7.8 फीसदी रही थी। इसके बाद कई अर्थशास्त्रियों ने पूरे वित्त वर्ष के लिए अपना अनुमान बढ़ाकर 6.5 फीसदी के आसपास कर दिया। रिपोर्ट के अनुसार देश में उपभोग की मजबूत मांग और निवेश ने पहली तिमाही में जीडीपी वृद्धि को बढ़ावा दिया है।

रिपोर्ट में कहा गया है, 'शहरी बेरोजगारी दर में लगातार गिरावट ने अर्थव्यवस्था में निजी खपत को बढ़ावा देने में योगदान किया है। वस्तुओं और सेवाओं की मांग बढ़ने से विनिर्माण और सेवा दोनों क्षेत्रों के उत्पादन और मूल्यवर्धन में वित्त वर्ष 2024 की पहली तिमाही में जबरदस्त इजाफा हुआ है।'

मासिक समीक्षा में कहा गया है कि अगस्त में मॉनसूनी बारिश में कमी रही थी मगर उसकी कुछ हद तक भरपाई सितंबर में हो गई है और जिन खाद्य पदार्थों के दाम बढ़ने की वजह से जुलाई में मुद्रास्फीति 7 फीसदी से ऊपर पहुंच गई थी, अब उनके दाम घट रहे हैं। वित्त मंत्री ने कहा कि दूसरी तिमाही के लिए अग्रिम कर भुगतान के आंकड़ों से साफ पता चलता है कि निजी क्षेत्र की सेहत अच्छी है और वहां से निवेश हो रहा है। समीक्षा में कहा गया है कि बहीखाते को पुनर्गठित करने से कंपनियां अपना निवेश बढ़ाने और आर्थिक चुनौतियों के झटकों से निपटने के लिए मजबूत स्थिति में पहुंच गई हैं। रिपोर्ट कहती है, 'उद्योग जगत के दमदार प्रदर्शन से भारत की वृद्धि रफ्तार में निवेशकों का भरोसा बढ़ा है।'

वित्त मंत्रालय ने कहा कि वैश्विक बाजार में गिरावट के बीच शेयर बाजार में नरमी का जोखिम हमेशा बना रहता है। समीक्षा में कहा गया है, 'तेल की कीमतों में तेजी एक बड़ी चिंता है। हालांकि अभी संकट का कोई अलार्म नहीं दिख रहा है मगर अमेरिका में 10 वर्षीय बॉन्ड का प्रतिफल 4.3 फीसदी से अधिक हो गया है। एसऐंडपी 500 सूचकांक भी अपने सर्वकालिक उच्च स्तर से अधिक दूर नहीं है।' मगर मंत्रालय को भरोसा है कि भारत की आर्थिक गतिविधियों पर इन घटनाओं का प्रभाव अपेक्षाकृत कम होना चाहिए।

## उज्बेकिस्तान से भिड़ंत के साथ भारतीय पुरुष हॉकी अभियान की शुरुआत

**हांगझोउ।** भारतीय पुरुष हॉकी टीम एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक और अगले साल पेरिस में होने वाले ओलंपिक खेलों में जगह बनाने के लिए रविवार को हांगझोउ में उज्बेकिस्तान के खिलाफ हल्के मुकाबले के साथ अपने अभियान की शुरुआत करेगी।

भारत एफआईएच विश्व रैंकिंग में तीसरे स्थान पर है जबकि उज्बेकिस्तान 66वें स्थान पर है इसलिए भारतीय रविवार के मैच में अधिक से अधिक गोल करना चाहेंगे क्योंकि इससे अंतिम विश्लेषण में उनका गोल अंतर बढ़ जाएगा।

स्वर्ण पदक के साथ-साथ, एशियाई खेलों के विजेता को अगले साल पेरिस ओलंपिक खेलों में सीधे प्रवेश भी मिलेगा। यहां खिताब और ओलंपिक कोटा जीतने का मतलब है कि टीमों को अपनी जगह पक्की करने के लिए क्वालीफाइंग टूर्नामेंट से नहीं गुजरना होगा।

भारत, जापान, पाकिस्तान, बांग्लादेश, सिंगापुर और उज्बेकिस्तान को पूल ए में रखा गया है। कोरिया, मलेशिया, चीन, ओमान, थाईलैंड और इंडोनेशिया पूल बी में प्रतिस्पर्धा करेंगे।

यहां मैदान में सबसे ऊंची रैंकिंग वाली टीम, कागजों पर, भारत के बिना किसी परेशानी के सेमीफाइनल में पहुंचने की उम्मीद है। लेकिन हरमनप्रीत सिंह की अगुआई वाली और क्रेग फल्टन की कोचिंग वाली टीम को मौजूदा चैंपियन जापान और कट्टर प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान से कड़ी चुनौती का सामना करना पड़ेगा।

## वन डे रैंकिंग में शीर्ष पर पहुंचा भारत, तीनों प्रारूप में बना नंबर एक

**दुबई।** ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ तीन एकदिवसीय मैचों की श्रृंखला के पहले मैच में जीत दर्ज करने से भारत वनडे रैंकिंग में शीर्ष पर पहुंच गया है और इस तरह से वह तीनों प्रारूप में दुनिया की नंबर एक टीम बन गया है।

ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ शुक्रवार को पांच विकेट की जीत से भारत के 116 रेटिंग अंक हो गए हैं और उसने अपने चिर प्रतिद्वंदी पाकिस्तान (115 अंक) को शीर्ष से हटा दिया है।

भारत टेस्ट और टी20 रैंकिंग में पहले ही शीर्ष पर काबिज था और इस तरह से अब वह तीनों प्रारूप में चोटी पर पहुंच गया है।

पुरुष क्रिकेट के इतिहास में यह केवल दूसरा अवसर है जबकि कोई टीम तीनों प्रारूप में नंबर एक पर काबिज है। इससे पहले दक्षिण अफ्रीका ने अगस्त 2012 में यह उपलब्धि हासिल की थी।

भारत से हार के कारण ऑस्ट्रेलिया को दो अंक का नुकसान हुआ लेकिन वह 111 रेटिंग अंकों के साथ अब भी तीसरे स्थान पर बना हुआ है।

## ईवी की बिक्री को नहीं मिल रही गति : 345 कंपनियों ने बेची 100 से कम गाड़ियां

**नईदिल्ली।** इस महीने की शुरुआत में एक कार्यक्रम के दौरान केंद्रीय सडक़ परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने गर्व से भारत में फलते-फूलते इलेक्ट्रिक वाहन विनिर्माण उद्योग के बारे में बताया था।

उन्होंने अब तक 30 लाख इलेक्ट्रिक वाहन बेचने को उपलब्धि करार देते हुए इसमें 600 से अधिक स्टार्टअप कंपनियों की भूमिका पर जोर दिया और उम्मीद जताई कि साल 2030 तक बर साल 1 करोड़ से अधिक इलेक्ट्रिक वाहनों की बिक्री होगी।

देश में शांति से हो रही ईवी क्रांति काफी प्रशंसनीय है मगर आंकड़ों के पीछे की कहानी आशाजनक नहीं है।

सूत्रों से पता चलता है कि देश में 640 कंपनियां इलेक्ट्रिक वाहन बनाती हैं। लेकिन 345 कंपनियों ने बताया कि उन्होंने 100 से कम गाडिय़ां बेची हैं। इसके विपरीत, सडक़ परिवहन एवं वाहन राजमार्ग मंत्रालय के वाहन डैशबोर्ड पर उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार, जनवरी 2023 से 10 लाख वाहनों की बिक्री में शीर्ष 20 कंपनियों की 70 फीसदी हिस्सेदारी रही।

460 कंपनियां इलेक्ट्रिक तीन पहिया वाहन बनाती है यानी उद्योग के कुल 640 विनिर्माताओं में से 76 फीसदी मगर इस श्रेणी को सर्वाधिक चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। इस खंड में न केवल विनिर्माताओं की सर्वाधिक संख्या है बल्कि 100 वाहनों से कम बिक्री करने वालों की भी संख्या काफी है। 236 कंपनियों ने बताया कि उन्होंने 100 से कम गाडिय़ां बेची हैं।

चूंकि इलेक्ट्रिक तीन पहिया वाहनों के खरीदार मुख्य रूप से निम्न आय वर्ग के लोग रहते हैं और वे ब्रांड के मुकाबले कीमत को प्राथमिकता देते हैं इसलिए शीर्ष दस कंपनियों की बिक्री कम रही है। कुल 3,88,043 इलेक्ट्रिक तीन पहिया वाहनों की बिक्री में इन शीर्ष 10 कंपनियों की सिर्फ 38 फीसदी हिस्सेदारी रही।

हालांकि, जैसे-जैसे पेट्रोल-डीजल वाले तीन पहिया वाहन निर्माता अपने ईवी कारोबार को बढ़ा रहे हैं नई कंपनियों के लिए जगह कम होने का खतरा है।

## डीजीसीए की कार्यवाई के बाद सीईओ कैंपबेल विल्सन का सुझाव, सुरक्षा मजबूत करे एयर इंडिया

**नईदिल्ली।** एयर इंडिया के मुख्य कार्याधिकारी एवं प्रबंध निदेशक कैंपबेल विल्सन ने कहा कि एयर इंडिया को अपनी सुरक्षा संस्कृति उच्च स्तर पर ले जानी चाहिए, क्योंकि यह जिस तरह से पहले 'स्वीकार्य' बनी हुई थी, वह अब नहीं है।

नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (डीजीसीए) ने एयरलाइन के प्रमुख राजीव गुप्ता को एक महीने के लिए निलंबित कर दिया। नियामक द्वारा जुलाई में निगरानी के संबंध में खामियां पाए जाने की वजह से गुप्ता के खिलाफ यह कार्रवाई की गई है।

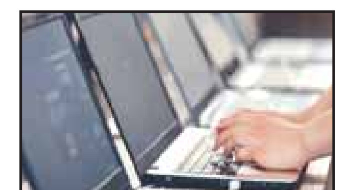
डीजीसीए ने एयरलाइन को यह भी निर्देश दिया है कि वह एयरलाइन के ऐसे कर्मचारी को कोई भी आंतरिक ऑडिट न सौंपे, जिसने आंतरिक ऑडिट का काम 'लापरवाही' से किया हो।

विल्सन ने कर्मचारियों को भेजे एक संदेश में कहा, 'आपने इस साल के शुरू में संचालित किए गए सुरक्षा ऑडिट के तरीके में खामियों की वजह से हमारे दो स्टाफ के खिलाफ प्रतिबंध के बारे में पढ़ा होगा। हम डीजीसीए के निष्कर्ष को स्वीकार करते हैं।'

विल्सन ने कहा कि सुरक्षा एयर इंडिया की उच्च प्राथमिकता है और अपना दायरा बढ़ाने के लिए लोगों, प्रक्रियाओं तथा प्रणालियों में बड़ा निवेश करने के अलावा एयरलाइन को सुरक्षा और संघर्ष की संस्कृति को भी उच्च स्तर पर ले जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि सुरक्षा के संबंध में आवश्यकताएं और अपेक्षाएं स्पष्ट हैं और प्रशिक्षण एवं परामर्श आसानी से उपलब्ध है।

उन्होंने कहा, 'लापरवाही और उल्लंघन का नतीजा खराब होता है और इसमें कोई आश्चर्य नहीं होना चाहिए। मैं चाहता हूं कि किसी को इसमें कोई संदेह न हो कि हम जरूरी परिणामों को प्रभावित करने के लिए जब तक आवश्यक हो, तब तक इस क्षेत्र पर अतिरिक्त ध्यान केंद्रित करेंगे। साथ ही अनुरोध करते हैं कि एयरलाइन का दर्जा बढ़ाने के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक प्रतिबद्धता में आप हमारे साथ शामिल हों।'

## लैपटॉप आयात पर रोक की तारीख तय नहीं



**नईदिल्ली।** इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने प्रस्ताव दिया है कि लैपटॉप, टेबलेट, पर्सनल कंप्यूटर और छोटे सर्वर का आयात करने वाली कंपनियों को 1 नवंबर से विदेश व्यापार महानिदेशालय (डीजीएफटी) की वेबसाइट पर पंजीकरण करना चाहिए। बेवसाइट पर पंजीकरण कराने वाली कंपनियों को एक निश्चित अवधि के लिए इन उत्पादों का आयात करने से रोका नहीं जाएगा। मगर आयात पर पाबंदी कब लागू होगी, इस पर अब भी विचार ही चल रहा है।

मंत्रालय ने पहले इसके लिए 1 अप्रैल, 2024 की समयसीमा का सुझाव दिया था मगर उद्योग एक साल की मोहलत पर जोर दे रहा है। उद्योग को लगता है कि उस समय तक उत्पादन आधारित प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना की पात्र कंपनियों में से कई देश में इस तरह के उत्पाद बनाना शुरू कर देंगी और संभव है कि तब तक भारत से इसका निर्यात भी शुरू हो जाए।

आयात पर प्रतिबंध लगने के बाद इन उत्पादों का आयात तीन पैमानों पर कसा जाएगा – पिछले साल आयात किए गए आईटी हार्डवेयर की कीमत, देश में उत्पादन की कीमत और निर्यात किए गए इलेक्ट्रॉनिक उत्पादों की कीमत। इसका सीधा अर्थ यह है कि कंपनियों को उनके द्वारा किए गए निर्यात और देश में किए गए उत्पादन के एवज में क्रेडिट मिलेगा, जिसका इस्तेमाल ऐसे उत्पादों के आयात में किया जा सकेगा।

सरकार इसका फॉर्मूला तैयार कर रही है। इसके मुताबिक अगर कंपनियां भारत में इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पाद असेंबल करने या निर्यात करने में विफल रही हैं तो अगले साल उनके आयात की मात्रा खुद-ब-खुद घट जाएगी।

इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी राज्य मंत्री राजीव चंद्रशेखर के साथ हितधारकों की दूसरे दौर की बैठक में कथित लाइसेंस राज की वापसी के जुमले पर कड़ी आपत्ति जताए जाने के बाद इस फॉर्मूले पर चर्चा की गई। अमेरिकी सरकार ने भी इस कदम का विरोध करते हुए कहा था कि हितधारकों के साथ सलाह-मशविरा किए बगैर आयात पर रोक लगाने का निर्णय किया गया है।

## करण जौहर की रॉकी और रानी की प्रेम कहानी ने अमेजन प्राइम वीडियो पर दी दस्तक

आलिया भट्ट और रणवीर सिंह की फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी सिनेमाघरों में धमाल मचाने के बाद अब ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हो गई है. इस रोमांटिक-कॉमेडी फैमिली ड्रामा फिल्म से करण जौहर ने डायरेक्शन में सात साल बाद वापसी की है. सात साल बाद वापसी करण की शानदार रही है. आलिया और रणवीर की केमिस्ट्री लोगों को बहुत पसंद आई जिसकी वजह से ये फिल्म लंबे समय तक सिनेमाघरों पर भी टिकी रही. ये फिल्म 28 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और रिलीज के करीब 2 महीने बाद ओटीटी प्लेटफॉर्म पर इसे रिलीज कर दिया गया है.

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी को अब सिनेमाघरों के बाद ओटीटी प्लेटफॉर्म पर भी एंजॉय किया जा सकता है. करण जौहर ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर करके फिल्म की रिलीज के बारे में जानकारी दी है. उन्होंने बताया है कि फिल्म किस ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हुई है.

करण जौहर ने फिल्म का पोस्टर शेयर करते हुए लिखा-रॉकी और रानी अपनी प्रेम कहानी के साथ आपको देखने के लिए तैयार है. रॉकी और रानी की प्रेम कहानी को अब अमेजॉन प्राइम पर देखिए.

## भूमि पेडनेकर की फिल्म थैंक यू फॉर कमिंग का दूसरा गाना देसी वाइन जारी

भूमि पेडनेकर पिछले कुछ वक्त से अपनी आगामी फिल्म थैंक यू फॉर कमिंग को लेकर चर्चा में हैं।इसका निर्देशन रिया कपूर के पति करण बूलानी कर रहे हैं। यह बतौर निर्देशक उनकी पहली फिल्म है।अब निर्माताओं ने थैंक यू फॉर कमिंग का दूसरा गाना देसी वाइन जारी कर दिया था, जिसमें भूमि अपनी पूरी गैंग के साथ जबरदस्त डांस करती नजर आ रही हैं।इस गाने को करान, निकिता गांधी, द ऋष और अर्जुन ने मिलकर गाया है

भूमि ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर थैंक यू फॉर कमिंग का पहला गाना देसी वाइन साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, इस त्योहारी सीजन में देसी वाइन पर दिल खोलकर नाचें।

## आज का राशिफल

***मेष-*** आज आपका दिन फेवरेबल रहने वाला है। आज ऑफिस मैनेजर्स के लिए दिन अच्छा रहेगा। आपके किसी काम की तारीफ होगी। अगर आप कंप्यूटर कोर्स ज्वाइन करना चाहते हैं, तो घर से सलाह ले लें।

***वृष-*** आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। आज विद्यार्थियों का पढ़ाई में मन लगेगा। अपनी आर्थिक स्थिति के हिसाब से खर्चे करें। आज ऑफिस में कोई नया प्रोजेक्ट मिल सकता है।

***मिथुन-*** आज का दिन बढिय़ा रहने वाला है। नर्सिंग के छात्रों को सीनियर्स से कुछ नया सीखने को मिलेगा। किसी काम को लेकर आज भागदौड़ करनी पड़ सकती है। ऑफिस में आपके काम की तारीफ होगी। दांपत्य रिश्ते में खुशियां आएंगी, रिश्ते में नयापन महसूस करेंगे।

***कर्क-*** आज आपका दिन अच्छा रहेगा। प्रतियोगी परिक्षा की तैयारी में लापरवाही न करें। बच्चों के लिए दिन खुशनुमा बनेगा, आज पार्क घूमने जाएंगे। आज ऑफिस में अपने काम पर फोकस करेंगे। आज पुराने दोस्तों से मुलाकात होगी।

***सिंह-*** आज आपका दिन शानदार रहने वाला है। आज घर में सुख-समृद्धि बढ़ेगी। आज स्कूल टीचर से आपकी मुलाकात होगी। दोस्तों के साथ शाम में कॉफी पीने का प्लान बनाएंगे। आज रोजगार के नए अवसर मिलेंगे।

***कन्या-*** आज आपका दिन खुशहाल रहेगा। आज आपकी नई जॉब के योग बन रहे हैं। किसी बात को लेकर आपकी उलझन खत्म होगी। कोई दोस्त आपसे आर्थिक रूप से मदद मांग सकता है। ऑफिस के काम से बाहर जा सकते है।

***तुला-*** आज आपका दिन लाभदायक रहने वाला है। आज आपका स्वास्थ्य फिट रहेगा। आज स्टूडेंट्स अपनी पढ़ाई में लापरवाही न करें। आज आप नया वाहन ले सकते हैं। आज कपड़ा व्यापारियों के कारोबार में अनुकूलता रहेगी।

***वृश्चिक-*** आज आपका दिन मिला जुला रहेगा। बिसनेसमैन किसी दूसरी कंपनी के साथ पार्टनरशिप कर सकते हैं। आज स्टूडेंट कॉलेज प्रोजेक्ट को बनाने में बिजी रहेंगे। बच्चों को पिकनिक स्पॉट पर ले जायेंगे।

***धनु-*** आज आपका दिन खुशनुमा रहेगा। आज कारोबार में कम मेहनत से ही अधिक मुनाफा होगा, लेकिन मेहनत जारी रखें। आज कोई भी मौका हाथ से न जाने दें। आज लवमेट अपने रिश्ते की बात घर से करेंगे।

***मकर-*** आज आपका दिन शानदार रहेगा। किसी को दिए रुपए आज आपको वापस मिलेंगे। काम के सिलसिले में दोस्त का घर आना हो सकता है। आज दांपत्य रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए एक दूसरे को समझें।

***कुंभ-*** आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। दोस्त आप पर विश्वास करके कोई बात शेयर करेंगे। बुजुर्गों को खुशनुमा माहौल दें, इससे उनको बेहतर महसूस होगा। स्पोर्ट्स से जुड़े लोगों को अपने कोच से नया सीखने को मिलेगा।

***मीन-*** आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। ऑफिस में दोस्तों के साथ हिल स्टेशन जा सकते हैं। आज काम को लेकर काफी बिजी रहेंगे। स्वास्थ्य के लिहाज से दिन अच्छा रहेगा।

## हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद होता है हरा प्याज

हरा प्याज एक ऐसी सब्जी है जो किसी भी सब्जी में मिला देने पर उसको टेस्टी और स्वादिष्ट बना देता है. इसका उपयोग अक्सर सब्जियों के साथ मिलाकर या फिर अकेले ही भी किया जाता है. हरा प्याज खाने में क्रंची और टेस्टी लगता है. इसलिए इसका उपयोग सब्जियों को गार्निश करने के लिए भी करते हैं. क्योंकि यह सब्जियों को देखने में और आकर्षक बना देता है. हरा प्याज किसी भी उम्र के लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है. जिसे हम सभी को अपने रोजाना भोजन में शामिल करना चाहिए. विशेषकर इसका सेवन हृदय रोगियों और उम्रदराज लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है. हरे प्याज में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं. इसके नियमित सेवन से दिल की बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है. आइए जानते हैं कि हरा प्याज हमारे हार्ट के लिए क्यों इतना उपयोगी है.

* प्याज में मौजूद क्वर्सेटिन एंटीऑक्सीडेंट का काम करता है जो फ्री रेडिकल्स से लडक़र हृदय रोगों से बचाता है.
* इसमें विटामिन सी, फोलिक एसिड, फाइबर और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं जो धमनियों को स्वस्थ रखते हैं.
* प्याज का सेवन खून में कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है.
* इसमें सल्फर की मात्रा अधिक होती है जो ब्लड प्रेशर को कम करता है.
* प्याज में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जो सूजन को कम करते हैं.
* प्याज के नियमित सेवन से धमनियां लचीली और टच्ची बनी रहती हैं.

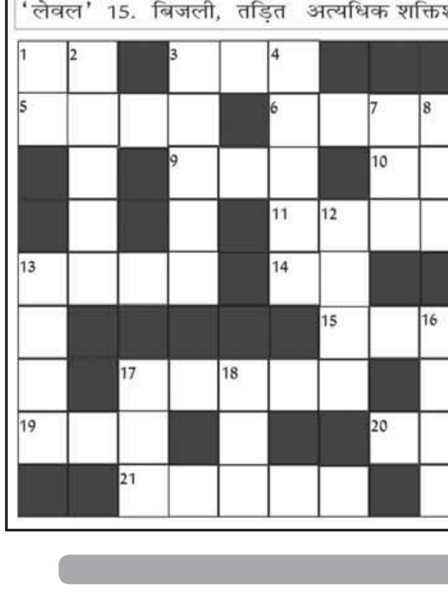
हरा प्याज का जानें कैसे करें इस्तेमाल

* सलाद के रूप में - हरे प्याज को पतला काटकर सलाद में डालें. इसमें टमाटर, ककड़ी, नींबू का रस मिलाएं.
* संडविच में - ब्रेड पर हरा प्याज, टमाटर और अन्य सब्जियां डालकर संडविच बनाएं.
* चटनी में - हरे प्याज को बारीक काटकर चटनी में मिलाएं.
* भुनकर - प्याज को कम तेल में भूनकर भी खा सकते हैं.
* सूप में - प्याज और अन्य सब्जियों का सूप बनाकर पी सकते हैं.
* जूस में - हरे प्याज का जूस निकालकर पीना फायदेमंद है.

## शब्द सामर्थ्य- 193

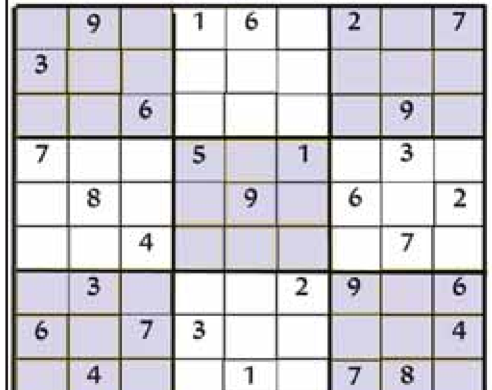
**बाएं से दाएं**
1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

**ऊपर से नीचे**
1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 192 का हल

## सू-दोकू- 193



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 भरना है। 3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9 अंक के बीच किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.192 का हल

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