संपादकीय

महिला रोजगार का ये हाल!

भारत के श्रम बाजार में अब सिर्फ 15.9 महिलाएं मौजूद हैं। ताजा आंकड़ा 2022-23 का है। चार साल पहले यानी 2018-19 में भारत में श्रम शक्ति में महिलाओं की भागीदारी 21.9 प्रतिशत थी।

यह आंकड़ा चौंकाने वाला- और संभवत: आहत करने वाला भी है कि नियमित वेतन वाली नौकरियों के दायरे में भारत के श्रम बाजार में अब सिर्फ 15.9 महिलाएं मौजूद हैं। ताजा आंकड़ा 2022-23 का है। चार साल पहले यानी 2018-19 में भारत में श्रम शक्ति में महिलाओं की भागीदारी 21.9 प्रतिशत थी। श्रम शक्ति में भागीदारी का अर्थ उन लोगों से होता है, जो या तो नौकरी में हों, या नौकरी की तलाश में हों। इसमें उन लोगों को शामिल नहीं किया जाता, जिन्हें नौकरी की जरूरत ना हो, या जिन्होंने नौकरी मिलने की संभावना से निराश होकर इसे ढूंढना ही छोड़ दिया हो। ताजा आंकड़े सरकार की आवधिक श्रम शक्ति सर्वे (पीएलएफएस) रिपोर्ट से सामने आए हैं। ये आंकड़े हाल में जारी किए गए। इस सर्वे में अपना कोई काम-धंधा कर रहे लगे लोगों को भी रोजगार प्राप्त व्यक्तियों की श्रेणी में गिना गया है। इस आधार पर बेरोजगारी घटने और महिलाओं-पुरुषों दोनों की श्रम शक्ति में भागीदारी बढ़ने का दावा किया गया है। बीते हफ्ते इस बात का जिक्र प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी किया। लेकिन जब एक अंग्रेजी अखबार ने वेतनभोगी कर्मियों के बीच श्रम शक्ति भागीदारी दर का विश्लेषण किया, तो विपरीत तस्वीर सामने आई। सूरत यह उभरी कि 2019-19 के बाद से लगातार श्रम शक्ति में वेतनभोगी नौकरी वाली महिलाओं की संख्या गिरी है। पीएलएफएस का यह आंकड़ा गौरतलब है कि देश के कुल कामकाजी लोगों में 57.3 प्रतिशत लोग स्वरोजगार में हैं, लेकिन महिलाओं के बीच यह संख्या 65.3 फीसदी है। बहरहाल, सरकारी दावे के मुताबिक मान लिया जाए कि स्वरोजगार भी रोजगार है, तो यह देखना दिलचस्प होगा कि स्वरोजगार वाले लोगों की औसत आय क्या है। खुद पीएलएफएस बताता है कि 2022-23 में स्वरोजगार वाले व्यक्तियों की औसत मासिक आय 13,347 रुपये थी। इतनी रकम पर जिंदगी गुजारने वाला परिवार आखिर किस वर्ग में आएगा और उसके उपभोग का स्तर क्या होगा, इसका सहज अनुमान लगाया जा सकता है। सार यह है कि आंकड़ों के हेरफेर से खुशहाली की तस्वीर सिर्फ सुर्खियों में पेश की जा सकती है- जबकि आंकड़ों के बारीक विश्लेषण से उसकी पोल खुल जाती है।

पेटीएम ने लगातार चार तिमाहियों में परिचालन लाभ दर्ज किया

ईएसओपी से पहले कर पूर्व मुनाफा लगभग दोगुना होकर 153 करोड़ रुपए पर

नई दिल्ली। भारत की अग्रणी भुगतान और वित्तीय सेवा कंपनी पेटीएम लगातार त्वरित विकास के पथ पर आगे बढ़ रही है। उसने वित्त वर्ष 2023-24 की दूसरी तिमाही में 2,519 करोड़ रुपये का राजस्व कमाया जो साल-दर-साल आधार पर 32 प्रतिशत की वृद्धि है।

कंपनी के राजस्व में यह वृद्धि इस तथ्य के बावजूद दर्ज की गई है कि त्योहारी आय इस बार तीसरी तिमाही में स्थानांतरित हो गई है।

पेटीएम ने ईएसओपी (कर्मचारी स्टॉक स्वामित्व योजना) से पहले कर पूर्व लाभ के साथ परिचालन लाभ में सुधार जारी रखा। यह सालाना आधार पर 319 करोड़ रुपये बढ़कर 153 करोड़ रुपये हो गया।

शुद्ध भुगतान मार्जिन एक साल पहले के मुकाबले 60 प्रतिशत बढक़र 707 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। इसके साथ ऋण वितरण व्यवसाय का पेटीएम का कंट्रीब्यूशन प्रॉफिट 69 प्रतिशत बढक़र 1,426 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। कंट्रीब्यूशन मार्जिन भी एक साल पहले के 44 प्रतिशत से बढक़र 57 प्रतिशत हो गया।

मार्केटिंग और कर्मचारियों पर लागत बढऩे के कारण कंपनी का अप्रत्यक्ष खर्च (ईएसओपी लागत को छोडक़र) एक साल पहले के मुकाबले 26 प्रतिशत बढक़र 1,273 करोड़ रुपये हो गया है। वहीं राजस्व के अनुपात के रूप में अप्रत्यक्ष खर्च 53 प्रतिशत से घटकर 51 प्रतिशत रह गया।

कंपनी का शुद्ध घाटा एक साल पहले की तुलना में 280 करोड़ रुपये यानी 49 प्रतिशत घटकर 292 करोड़ रुपये रह गया।

फिनटेक दिग्गज की राजस्व वृद्धि में मुख्य योगदान जीएमवी (पेटीएम के माध्यम से व्यापारियों को किया गया भुगतान), मर्चेंट सब्सक्रिप्शन राजस्व, और इसके प्लेटफॉर्म के माध्यम से वितरित ऋणों में बढ़ोतरी का रहा।

इसके मुख्य भुगतान व्यवसाय से इसका राजस्व सालाना आधार पर 28 प्रतिशत बढक़र 1,524 करोड़ रुपये हो गया।

पोस्टपेड, ईएमआई और कार्ड जैसे गैर-यूपीआई उपकरणों के जीएमवी में वृद्धि और इन गैर-यूपीआई उपकरणों पर भुगतान प्रसंस्करण मार्जिन में सुधार के कारण पेटीएम का भुगतान प्रसंस्करण मार्जिन 7-9 बीपीएस (बेसिस प्वाइंट्स) बढा है।

वित्त वर्ष 2023-24 की दूसरी तिमाही में कंपनी का जीएमवी सालाना आधार पर 41 फीसदी बढक़र 4.5 लाख करोड़ रुपये हो गया।

मोबाइल भुगतान की अग्रणी कंपनी का व्यापारी आधार 3.8 करोड़ पर पहुंच गया और वित्त वर्ष 2023-24 की दूसरी तिमाही में उसके 92 लाख नये डिवाइस लगाये गये जिससे इन-स्टोर भुगतान में उसकी पहुंच और मजबूत हुई। एक साल पहले की तुलना में 44 लाख और एक तिमाही पहले की तुलना में 14 लाख ज्यादा नये डिवाइस लगाये गये।

अब यूजर्स को ऑनलाइन फ्रॉड से बचाएगा गूगल, कंपनी लेकर आ रही 'सुरक्षा कवच'

नई दिल्ली। साइबर क्राइम का ग्राफ दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। आए दिन आनलाइन धोखाधड़ी के मामले सामने आ रहे हैं। इसी बीच अब गूगल ने अपने यूजर्स को आनलाइन फ्राड से बचाने के लिए एक नई पहल सुरक्षा कवच की घोषणा की है। गूगल का यह सुरक्षा कवच भारत में फाइनेंशियल फ्रॉड का पता लगाकर निपटने का काम करेगा। इस काम के लिए गूगल ने फिनटेक एसोसिएशन फॉर कंज्यूमर एम्पावरमेंट के साथ हाथ मिलाया है।

गूगल का ये सुरक्षा कवच आपको और आपके पैसों को ऑनलाइन फ्रॉड करने वाले लोगों से बचाने के लिए तैयार किया है। डिजिटल पेमेंट से जुड़े ऑनलाइन स्कैम भारत में तेजी से बढ़ते जा रहे हैं और इसी बात को देखते हुए गूगल ने इस डिजि कवच को लॉन्च किया है।

विशेषज्ञों ने बताया कि गूगल का ऑनलाइन घोटालों का डेटा इकट्ठा करेगा और एक मॉडल को तैयार करेगा। इसके बाद सिस्टम घोटाले के कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं की पहचान करेगा और इसी तरह के घोटाले का पता चलने पर अधिकारियों को चेतावनी देने का काम करेगा। वहीं, गूगल ने इंटरनेट और गूगल प्ले स्टोर से ऐसे कई ऐप्स भी हटा दिए हैं, जो लोगों के साथ फ्रॉड करने का काम कर रहे हैं।

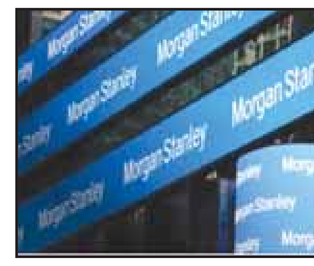
वनडे विश्व कप 2023 : श्रीलंका के खिलाफ नीदरलैंड ने टॉस जीतकर चुनी बल्लेबाजी

लखनऊ। नीदरलैंड के कप्तान स्कॉट एडवर्ड्स ने श्रीलंका के खिलाफ एकदिवसीय विश्व कप मैच में शनिवार को यहां टॉस जीत कर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया।

पिछले मैच में दक्षिण अफ्रीका को हराकर उलट फेर करने वाले नीदरलैंड ने अपनी टीम में कोई बदलाव नहीं किया है।

श्रीलंका ने अपनी टीम में दो बदलाव करके दुशान हेमंता और कासुन रजिता को अंतिम एकादश में रखा है। श्रीलंका ने अभी तक अपने तीनों मैच गंवाए हैं जबकि नीदरलैंड के तीन मैच में दो अंक हैं।

भारत सबसे पसंदीदा उभरता बाजार : विदेशी ब्रोकरेज एजेंसी मार्गन स्टैनली



नई दिल्ली। विदेशी ब्रोकरेज एजेंसी मार्गन स्टेनली ने भारत को सबसे पसंदीदा उभरता बाजार बताया है।

मार्गन स्टैनली ने कहा कि कंपनियों का मुनाफा बढ़ रहा है और वृहद अर्थव्यवस्था की स्थिरता के कारक ऊंची ब्याज दर की परिस्थितियों के लिए तैयार दिख रहे हैं। घरेलू निवेश का प्रवाह अच्छा है और दुनिया के कई ध्रुवों में बंटे होने से प्रत्यक्ष विदेशी निवेश और पोर्टफोलियो निवेश दोनों बढ़ रहे हैं। मुद्रास्फीति को लेकर चिंताएं दूर हो रही हैं और व्यापार संतुलन में सुधार हो रहा है।

रिपोर्ट में वास्तविक ब्याज दरों में बढ़ोतरी, भूराजनीतिक अस्थिरता और बाजार नेतृत्व के सिमटने से एशिया/उभरते बाजारों के शेयर मार्केट के जोखिमों को रेखांकित किया गया है।

एजेंसी ने कहा है कि इस साल जुलाई से अब तक उभरते बाजारों में मार्गन स्टेनली कैपिटल इंवेस्टमेंट शेयरों के भाव 10 प्रतिशत टूट चुके हैं। अक्टूबर 2022 के बाद बाजार जितना चढ़ा था उसका आधा वह इन तीन महीनों में गंवा चुका है।

रिपोर्ट में कहा गया है, हमारी इंडिया इकोनॉमिक्स टीम के हालिया ट्रैकर से पता चलता है कि कार्यान्वयन के तहत परियोजनाओं ने व्यापक वृद्धि दर्ज की है और जुलाई 2021 से विनिर्माण क्षेत्र का पर्चेजिंग मैनेजर्स इंडेक्स (पीएमआई) वृद्धि दर्ज कर रहा है, जो संभवत: व्यापक बाहरी कमजोरी के बीच मजबूत घरेलू मांग से प्रेरित है।

इसके अलावा, सितंबर में खुदरा महंगाई दर घटकर 4.6 प्रतिशत पर आने से उच्च मुद्रास्फीति के कारण मौद्रिक नीतियों में अचानक बदलाव की पिछली चिंताएं कुछ हद तक कम हो गई हैं। टीम ने अक्टूबर में भी महंगाई दर पांच प्रतिशत से नीचे रहने का अनुमान लगाया है।

सितंबर में सेवा व्यापार संतुलन में क्रमिक सुधार के साथ व्यापार घाटा भी कम हो गया है।

ग्लोबल रैंकिंग में एलन मस्क को झटका, एक महीने में 'एक्स' के घटे 50 करोड़ से अधिक यूजर

नई दिल्ली। एक्स कॉर्प (पूर्व में ट्विटर) पर पिछले महीने 50 करोड़ से अधिक यूजर विजिट कम हो गए और एलन मस्क द्वारा संचालित प्लेटफॉर्म अब वैश्विक रैंकिंग में इंस्टाग्राम के बाद सातवें स्थान पर आ गया है।

नए सिमिलरवेब डेटा के अनुसार, सितंबर में एक्स का ट्रैफिक 6.4 बिलियन से घटकर 5.8 बिलियन हो गया, जो 10 प्रतिशत का नुकसान है। सितंबर में ट्विटर पर विजिट करने वाले 176 देशों में से 83 प्रतिशत में महीने-दर-महीने विजिट में गिरावट देखी गई। वेंचर स्मार्टर द्वारा डेटा के विश्लेषण से पता चला कि एक्स अब मेटा के स्वामित्व वाले इंस्टाग्राम के बाद वैश्विक रैंकिंग में सातवें स्थान पर आ गया है। सितंबर में ट्विटर का उपयोग करने वाले 176 देशों में से चार-पांचवें (83 प्रतिशत) से अधिक देशों में वेबसाइट पर महीने-दर-महीने ट्रैफिक़ में गिरावट देखी गई।

गूगल डेटा से यह भी पता चला है कि पिछले साल मस्क द्वारा कंपनी का अधिग्रहण करने के बाद से ट्विटर पर वैश्विक खोज में गिरावट आई है, जो 14 मिलियन मासिक खोज से घटकर एक साल बाद 11 मिलियन हो गई है, जो नवंबर 2018 के बाद से सबसे कम है। वेंचर स्मार्टर के प्रवक्ता ने कहा, समान वेब ट्रैफिक से पता चलता है कि ट्विटर तेजी से ट्रैफिक खो रहा है और वैश्विक रैंकिंग में पहले ही नीचे गिर चुका है। जब से मस्क ने पदभार संभाला है, इसकी लोकप्रियता में गिरावट होती दिख रही है। सैकड़ों देशों से ट्रैफिक़ में गिरावट देखना चौंका देने वाला है, और यह बॉट्स से निपटने के लिए ट्विटर के पर्दे के पीछे के प्रयास भी हो सकते हैं।

प्रवक्ता ने कहा, हालांकि, जैसा कि मस्क ने हाल ही में कहा है, 1 डॉलर का शुल्क 'बॉट्स से लडऩे का एकमात्र तरीका' हो सकता है, इससे अधिक संभावना है कि उपयोगकर्ता प्लेटफॉर्म से स्विच ऑफ कर रहे हैं। मस्क ने शुक्रवार को कहा कि एक्स जल्द ही दो नए भुगतान वाले प्रीमियम टियर लॉन्च करेगा और विज्ञापनों के साथ उस टियर में से एक की कीमत मौजूदा 8 डॉलर प्रति माह से कम होगी। इस सप्ताह की शुरुआत में, टेक अरबपति ने कहा कि बॉट्स से निपटने के लिए, नए एक्स उपयोगकर्ताओं को प्लेटफ़ॉर्म पर पोस्ट करने के लिए प्रति वर्ष 1 डॉलर का भुगतान करना होगा, हालांकि वे अन्य पोस्ट मुफ्त में पढ़ सकते हैं।

वार्नर ने वनडे में सफलता का श्रेय आईपीएल को दिया

बेंगलुरु। ऑस्ट्रेलिया को विश्व कप मैच में पाकिस्तान पर जीत दिलाने में अहम भूमिका निभाने वाले सलामी बल्लेबाज डेविड वार्नर ने अपनी इस सफलता का श्रेय आईपीएल को दिया जिसमें उन्होंने अपनी पारी को गति देने के कौशल में महारत हासिल की।

वार्नर ने पाकिस्तान के खिलाफ 124 गेंद पर 163 रन बनाए। उन्होंने अपने सलामी जोड़ीदार मिशेल मार्श के साथ पहले विकेट के लिए 259 रन की साझेदारी की जिससे ऑस्ट्रेलिया ने यह मैच 62 रन से जीता।

वार्नर ने मैच के बाद संवाददाताओं से कहा,मैंने अपने करियर के शुरुआती दिनों में ही यह तय कर लिया था कि 50 ओवर काफी लंबा समय होता है। मैं 35 ओवर क्रीज पर टिके रहने का प्रयास करता हूं और उसके बाद अपनी पारी की गति बदलने की कोशिश करता हूं।

उन्होंने कहा,मुझे लगता है कि टी20 क्रिकेट विशेष कर आईपीएल से मैंने ऐसा करना सीखा है। जब मैं सनराइजर्स हैदराबाद की तरफ से खेलता था तो तब मैंने काफी कुछ सीखा।

बाएं हाथ के इस बल्लेबाज ने अपने पहले 50 रन 41 गेंद पर, अगले 50 रन 44 गेंद पर और आखिरी 63 रन केवल 39 गेंद पर बनाए।

वार्नर ने कहा, टेस्ट क्रिकेट खेलते हुए आप अपनी पारी की गति आसानी से बदल सकते हैं। इसलिए पहले 10 ओवर में जब दो नई गेंद होती हैं तब आपको उन्हें सम्मान देना होगा। यहां से आप अपने लिए मंच तैयार करते हैं और अगर आप खुद को समय देते हैं तो बड़ी पारी खेल सकते हैं।

पाकिस्तान के खिलाफ वनडे में लगातार चौथा शतक लगाने के बारे में वार्नर ने कहा,मेरा मानना है कि कभी आप किसी खास टीम के खिलाफ अच्छा प्रदर्शन करते हैं। कई बार आप अच्छी गेंद को भी बेहतर तरीके से खेलते हैं। लेकिन आपको खुद पर भरोसा होना चाहिए। मैं वास्तव में आंकड़ों पर ध्यान नहीं देता।

आज का राशिफल

मेष - मेष राशि वालों आज का दिन आपके लिए बढिय़ा रहने वाला है। व्यापार को बढ़ाने के कुछ नए तरीके आपके दिमाग में आयेंगे। आप अपनी बातों को अपने पिता से जरूर शेयर करें, इससे जीवन में चल रही परेशानियों का हल मिलेगा।

वृष - वृष राशि वालों आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज नए कार्यों को करने में आपको अपनों का पूरा साथ मिलेगा। आपका मन ईश्वर की भक्ति में लगा रहेगा, आप किसी मंदिर जा सकते हैं, जहां आपको ख़ुशी मिलेगी।

मिथुन - मिथुन राशि वालों आज आपका दिन व्यस्तता में बीतेगा। आप नई जिम्मेदारी लेने में थोड़ा संकोच करेंगे, लेकिन धैर्य से काम करने पर सफलता मिलेगी। जीवनसाथी के साथ बेहतर तालमेल बना रहेगा।

कर्क - कर्क राशि वालों आज का दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज रोजमर्रा के कार्यों से आपको फायदा होगा। कारोबार में पैसा लगाने के बारे में सोचेंगे, बड़ो की राय बेहतर साबित होगी।

सिंह- सिंह राशि वालों आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। आज घर के बड़ों की मदद से आपके जरूरी कार्य पूरे हो सकते हैं। किसी रिश्तेदार से आपको कोई अच्छी खुशखबरी मिलेगी।

कन्या - कन्या राशि वालों आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। आज के दिन आपको इच्छित फल प्राप्त होंगे। ऑफिस में आज आपको नया प्रोजेक्ट मिलेगा, जिसे पूरा करने में कलीग की सहायता भी प्राप्त होगी।

तुला - तुला राशि वालों आज का दिन आपके लिए खुशहाल रहने वाला है। परिवार को समय देने से घर का माहौल खुशनुमा बना रहेगा। कार्यस्थल पर आप साकारात्मक माहौल में काम करेंगे। इस दौरान आपको अपनी वाणी में कटुता लाने से बचना चाहिए।

वृश्चिक - वृश्चिक राशि वालों आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। आज परिवार के साथ घर पर मूवी देखने की प्लानिंग करेंगे। कार्यों में किसी अन्य व्यक्ति की दखल अंदाजी से आपको उलझन महसूस होगी।

धनु - धनु राशि वालों आज का दिन आपके लिये अच्छा रहने वाला है। आज आप कुछ बड़ा और अलग काम करने की सोच सकते है। संतान के साथ मिलाकर घर के कार्यों को पूरा करेंगे।

मकर - मकर राशि वालों आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। आज आपको जरूरत से ज्यादा सोचने से बचना चाहिए। आज आपका सोशल नेटवर्क मजबूत बनेगा। संतान पक्ष से कोई खास खुशखबरी मिलेगी, घर में सभी लोग खुश होंगे।

कुम्भ - कुम्भ राशि वालों आज आपका दिन शानदार रहेगा। मेडिकल स्टोर वालों को आज उम्मीद से ज्यादा धन लाभ होगा। परिवार के सामने आपको अपनी राय रखने का पूरा मौका मिलेगा, आपकी योजना से लोग काफी प्रभावित होंगे।

मीन - मीन राशि वालों आज आपका दिन व्यस्तता से भरा रहेगा। आज आपको पुरानी बातों में उलझने से बचना चाहिए। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने से कुछ लोग आपका विरोध कर सकते हैं, आपको अपने गुस्से पर नियंत्रण रखना चाहिए।

लियो ने पहले ही दिन बनाए रिकॉर्ड, जवान और जेलर को भी चटाई धूल

थलापति विजय की फिल्म लियो ने पहले ही दिन बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा दिया। इसने जबरदस्त कमाई के साथ अपना खाता खोला है और इसी के साथ बॉक्स ऑफिस पर शाहरुख खान से लेकर रजनीकांत तक कई दिग्गज सितारों की भीमकाय फिल्मों को भी पीछे छोड़ दिया है।यह साल की सबसे बड़ी ओपनिंग लेने वाली फिल्म बनकर उभरी है। लियो ने न सिर्फ भारत, बल्कि दुनियाभर में धुआंदार कमाई के साथ अपना खाता खोला है।

कई ट्रेड विशेषज्ञ यह दावा कर रहे थे कि थलापति की लियो पहले दिन बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त शुरुआत करेगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, थलापति की लियो ने पहले दिन भरत में 64 करोड़ का ताबडतोड़ बॉक्स ऑफिस कलेक्शन कर डाला है, वहीं दुनियाभर में इसकी कमाई 140 करोड़ रुपये को पार कर गई है।जवान ने दुनियाभर में पहले दिन 129 करोड़ रुपये कमाए थे, वहीं पहले दिन जेलर ने 95 करोड़ रुपये की कमाई की थी।

बॉक्स ऑफिस पर सुपरस्टार प्रभास की फिल्म आदिपुरुष ने जबरदस्त शुरुआत की थी। लगा था कि फिल्म कई फिल्मों के रिकॉर्ड चकनाचूर कर देगी, लेकिन पहले दिन के बाद इसका बॉक्स ऑफिस पर बुरा हश्र हुआ।बता दें कि इस साल एकमात्र आदिपुरुष ऐसी फिल्म थी, जिसने पहले दिन सबसे ज्यादा कमाई की थी।

साई धरम तेज की नई फिल्म का शीर्षक आया सामने

मेगा सुप्रीम हीरो साई धर्म तेज अपनी 17वीं फिल्म में एक शानदार जन मनोरंजन के साथ धूम मचाने के लिए तैयार हैं, जिसका शीर्षक उपयुक्त है गांजा शंकर। तेज और निर्देशक संपत नंदी के बीच सहयोग का प्रशंसकों द्वारा बेसब्री से इंतजार किया गया है। मोशन पोस्टर टीजऱ से, यह स्पष्ट है कि यह फिल्म जन शैली को फिर से परिभाषित करने के लिए तैयार है।

तेज का शानदार बदलाव एक रहस्योद्घाटन है, जो भूमिका के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाता है, जबकि भीम का गहन स्कोर उत्साह को बढ़ाता है। निर्देशक संपत नंदी एक्शन से भरपूर, हाई-एनर्जी फिल्में देने में अपने कौशल के लिए जाने जाते हैं, और गांजा शंकर उनके प्रदर्शन में एक यादगार इज़ाफ़ा होने का वादा करता है।

ज्यादा पानी पीने से भी हो सकती है परेशानी

पानी पीना शरीर के लिए बेहद जरूरी है लेकिन हद से ज्यादा पानी पीना नुकसानदायक भी हो सकता है. सबसे हैरानी की बात यह है कि ज्यादा पानी पीना इतना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है कि आपकी जान भी जा सकती है. ज्यादा पानी पीने से वॉटर टॉक्सिसिटी की बीमारी हो सकती है. इस आर्टिकल में जानेंगे वॉटर टॉक्सिसिटी क्या है? इसके लक्षण क्या होते हैं? साथ ही साथ यह भी जानेंगे कि कैसे इससे बच सकते हैं. वॉटर टॉक्सिसिटी काफी ज्यादा पानी पीने के कारण होता है. इस बीमारी में किडनी में पानी जमा होने लगता है. जिसके कारण ब्लड में सोडियम जमने लगता है. जिसके कारण शरीर को पानी पचाने में दिक्कत होने लगती है. जो आगे जाकर कई परेशानियां खड़ी करती है.

वॉटर टॉक्सिसिटी के शुरुआती लक्षण- वॉटर टॉक्सिसिटी को ऐसे समझे जैसे शरीर को काफी ज्यादा पानी मिल जाता है. जिसके कारण ओवर हाइड्रेशन हो जाता है. ऐसे में क्या होता है कि शरीर एक टाइम के बाद पानी ऑब्सर्व नहीं कर पाता. जिसकी वजह से पानी बाहर निकलने की कोशिश करता है.

- ओवर हाइड्रेशन के कारण शरीर में थकावट, सुस्ती और कम एनर्जी महसूस होने लगती है.
- सिरदर्द के साथ-साथ शरीर दर्द की परेशानी भी होती है.
- जी मिचलाना के साथ-साथ उल्टी महसूस होना
- टॉयलेट के लिए बार-बार जाना
- इस बीमारी से बचना है तो इन टिप्स को करना होगा फॉलो
- वॉटर टॉक्सिसिटी से बचना है तो आपको करना होगा ये काम
- आपने एक्सरसाइज के दौरान ज्यादा पानी पी लिया है तो आपको इलेक्ट्रोलाइट्स पीना चाहिए.
- इलेक्ट्रोलाइट्स के साथ-साथ आपको फलों का जूस और नारियल पानी पीना चाहिए.
- प्यास लगने पर एक साथ ढेर सारा पानी पीना भी सही नहीं होता है
- शरीर के हिसाब से ही पानी पिएं
- एक दिन में कितना पानी शरीर के लिए है जरूरी

एक्सपर्ट के मुताबिक एक दिन में तीन लीटर पानी ठीक है. लेकिन आपको अपने शरीर को भी देखना है.

शब्द सामर्थ्य- 220

बाएं से दाएं
1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे
1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।

1		2	■	3		4	■	5
	■	6			■	7		
8		9	■	10	11		■	
■		■	■	■		■	■	■
12		13	■	14		15	■	16
	■	17		■	■	18		
19	20		■	21	22		■	
■		■	■	■		■	23	
24			■	25			■	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 219 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

सू-दोकू- 220

	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 9वर्गो 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 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.219 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