संपादकीय

किसान असंतोष की जड़ें

कृषि निर्भर परिवारों का आम उपभोग खर्च औसत ग्रमीण उपभोग खर्च से नीचे चला गया है। 2022-23 की इस रिपोर्ट के मुताबिक ग्रामीण इलाकों में औसत घरेलू उपभोग खर्च 3,773 रुपये रहा। लेकिन कृषि निर्भर परिवारों का औसत खर्च 3,702 रुपये ही था।

देश के किसान फिर आंदोलन की राह पर हैं। उनकी प्रमुख मांग है फसलों पर स्वामीनाथन फॉर्मूले के मुताबिक एमएसपी की कानूनी गारंटी और संपूर्ण ऋण माफी। इन मांगों को पूरा कराने के लिए कृषक समाज में जान बाजी पर लगा देने की भावना पैदा हुई है। इसकी वजह समझनी हो, तो ताजा जारी घरेलू उपभोग खर्च सर्वेक्षण की रिपोर्ट पर गौर करना उपयोगी होगा। इस रिपोर्ट से सामने आया है कि कृषि निर्भर परिवारों का आम उपभोग खर्च औसत ग्रमीण उपभोग खर्च से नीचे चला गया है।

2022-23 की इस रिपोर्ट के मुताबिक ग्रामीण इलाकों में औसत घरेलू उपभोग खर्च 3,773 रुपये रहा। लेकिन कृषि निर्भर परिवारों का औसत खर्च 3,702 रुपये ही था। इसके पहले हुए हर घरेलू उपभोग खर्च सर्वे में कृषि आधारित परिवारों का औसत व्यय अन्य ग्रामीण परिवारों से अधिक रहा था। कृषि आधारित परिवारों में वे दिहाड़ी मजदूर और अन्य खेतिहर मजदूर भी शामिल हैं, जिनकी आमदनी का कोई अन्य स्रोत नहीं है। इस नई सूरत की वजह क्या है, यह जानना महत्त्वपूर्ण होगा।

फिलहाल चूंकि इस संबंध में ठोस सूचनाएं उपलब्ध नहीं हैं, इसलिए इसके बारे में अनुमान ही लगाए जा सकते हैं। संभव है कि इसका एक कारण ग्रामीण अर्थव्यवस्था में दूसरे कारोबारों का बढ़ना हो। मसलन, पशुपालन या बागवानी जैसे धंधों में खेती से ज्यादा मुनाफा हो रहा हो। या फिर यह वजह हो सकती है कि कोरोना महामारी के दौरान शहरों से गांव लौटे मजदूरों में से अनेक वहीं रह गए हैं, जिससे श्रमिकों की अधिकता के कारण उनकी मजदूरी घट गई हो।

लेकिन कुल मिलाकर यह तस्वीर तो उभरती ही है कि खेती लगातार गैर-लाभकारी होती जा रही है। इसका बड़ा कारण लागत में लगातार बढ़ोतरी और फसल की कीमत में भारी उतार-चढ़ाव रहे हैं। इस पर भी जरूर गौर किया जाना चाहिए कि कृषि में सार्वजनिक पूंजीगत निवेश स्थिर बना हुआ है, जबकि जलवायु परिवर्तन की वजह से मौसम का अनिश्चय बढ़ गया है। इन कारणों से खेती अधिक जोखिम भारी पेशा बन गई है। ऐसे में किसानों और कृषि निर्भर अन्य तबकों में असंतोष पैदा होना एक स्वाभाविक घटना मानी जाएगी।

रेलवे यात्रियों के लिए खुशखबरी, सरकार ने 50 प्रतिशत तक घटाया पैसेंजर ट्रेनों का किराया

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव से पहले सरकार ने रेलवे यात्रियों को बड़ी राहत दी है। रेलवे द्वारा पैसेंजर ट्रेन के किरायों को प्री-कोविड स्तर तक घटा दिया गया है। सरकार के इस कदम से पैसेंजर ट्रेन के किराये में 40 से 50 प्रतिशत तक की कटौती हो सकती है। इस फैसले को रेलवे यात्रा करने वाले यात्रियों के लिए बड़ी राहत के तौर पर देखा जा रहा है।

आज के समय में पैसेंजर ट्रेनों को 'एक्सप्रेस स्पेशल' और 'मेमू/डेमू एक्सप्रेस' ट्रेनों के रूप में जाना जाता है। अब इन ट्रेनों के लिए द्वितीय श्रेणी के किराए को बहाल कर दिया गया है। रेलवे ऑथोरिटीज की ओर से इसके लिए मुख्य बुकिंग आरक्षण पर्यवेक्षकों को इस बदलाव के लिए नोटिफिकेशन भी जारी कर दिया गया है। इसके बाद वे मेमू ट्रेन जिनका नंबर जीरो से शुरू होता है। उनके किराए में 50 प्रतिशत तक की कमी आ सकती है। ये बदलाव पूरे देश में 27 फरवरी से लागू हो गया है।

कोरोना महामारी के समय यात्रियों की भीड़ को कम करने के लिए सरकार की ओर से पैसेंजर ट्रेनों के किरायों को एक्सप्रेस ट्रेन जिनता कर दिया गया था। साथ चरणबद्ध तरीके से पैसेंजर ट्रेनों को बंद कर दिया गया। इनकी जगह स्पेशल एक्सप्रेस और मेमू ट्रेनों को दी गई। इस बदलाव के कारण ट्रेनों के न्यूनतम किराए को बढ़ाकर 10 रुपये से 30 रुपये कर किया गया था। ऐसे में कोरोना के बाद से ही यात्री पैसेंजर ट्रेनों के लिए एक्सप्रेस ट्रेनों का किराया चुका रहे थे। कोरोना काल समाप्त होने के बाद से ही यात्रियों की ओर से पैसेजर ट्रेनों के किराए घटाने की मांग चल रही थी, जिसे अब सरकार की ओर से पूरा कर दिया गया है। बता दें, पैसेंजर ट्रेनों को छोडक़र किसी भी ट्रेंन के किराए में कोई बदलाव नहीं किया गया है। सभी एक्सप्रेस, सुपरफास्ट और वंदे भारत जैसी ट्रेनों के किराए जस के तस बने हुए हैं।

हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड के लिए 1,935.7 करोड़ रुपए की राजमार्ग परियोजनाओं को मंजूरी

नई दिल्ली। केंद्रीय सडक़ परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने पहाड़ी राज्यों हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड के लिए 1,935.7 करोड़ रुपये की राजमार्ग परियोजनाओं को मंजूरी दे दी है। मंत्री ने एक सोशल मीडिया पोस्ट में कहा, हिमाचल प्रदेश के सोलन और बिलासपुर जिलों में राष्ट्रीय राजमार्ग 205 पर कलार बाला गांव से नौणी चौक तक मौजूदा सडक़ को 1,244.43 करोड़ रुपये की लागत से पेंटेड शोल्डर के साथ फोर-लेन में अपग्रेड करने की मंजूरी दी गई है।

उन्होंने कहा कि यह सडक़ परियोजना शिमला, कांगड़ा, धर्मशाला और मंडी को बेहतर कनेक्टिविटी प्रदान करेगी। साथ ही दाड़लाघाट और एम्स से कनेक्टिविटी भी बेहतर होगी।

उन्होंने यह भी कहा कि 691.70 करोड़ रुपये की लागत से उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड के बिजनौर और पौड़ी जिलों में राष्ट्रीय राजमार्ग-119 पर 6 किमी लंबे 4-लेन कोटद्वार बाइपास के निर्माण को मंजूरी दे दी गई है।

गडकरी ने कहा कि यह मार्ग कोटद्वार शहर के लिए बाइपास का काम करेगा। यह शहर में भीड़भाड़ कम करने और उत्तर प्रदेश से कनेक्टिविटी बढ़ाने में मददगार साबित होगा। इससे राज्य में पर्यटन के विकास को भी बढ़ावा मिलेगा। इसके अलावा, इससे तीर्थस्थलों केदारनाथ और बद्रीनाथ धामों तक कनेक्टिविटी में सुधार होगा।

पशु पालकों की डिमांड से बिनौला खल 100 रुपए उछली

जयपुर। पशु पालकों की डिमांड निकलने से स्थानीय कैटलफीड मार्केट में बिनौला खल 100 रुपए उछल गई। इसके भाव यहां 3050 से 3350 रुपए प्रति क्विंटल पर जा पहुंचे। दूसरी ओर कमजोर लिवाली के चलते लाल तिल पपड़ी एवं डली में 100 रुपए की गिरावट दर्ज की गई। इनके भाव क्रमश: 4000 रुपए तथा 5500 रुपए प्रति क्विंटल बोले गए। इस बीच पशु आहार उत्पादन में अग्रणी जैतपुरा स्थित एस.आर. इंडस्ट्रीज ने अपने रजत जयंती वर्ष के मौके पर आयोजित डीलर्स मीट में एस.आर. डायमंड एवं एस.आर. फैटप्रो प्लस नए ब्रांडों की लॉन्चिग की। इस अवसर पर ट्रांजेशन फीड, कॉफ स्टार्टर एवं ग्रोअर फीड भी बिक्री के लिए जारी किया गया। निदेशक राम गुप्ता एवं कैलाश चन्द्र गुप्ता ने उक्त नवीन उत्पादों की विस्तार से जानकारी दी। सम्मेलन में राज्य भर से आए 150 डीलरों ने हिस्सा लिया। कंपनी के पशु पोषक विशेषज्ञ डा. एमएन सिंह ने कैटलफीड की गुणवत्ता एवं निर्माण प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी। मार्केटिंग हैड कपिल सोनी ने समारोह का संचालन किया। इस अवसर पर डीलरों को सम्मानित भी किया गया।

सोनी ने किया प्लेस्टेशन गेमिंग डिवीजन में 900 कर्मचारियों की छंटनी का ऐलान

नई दिल्ली। जापानी प्रौद्योगिकी दिग्गज सोनी ने अपने प्लेस्टेशन डिवीजन से लगभग 900 कर्मचारियों की छंटनी का ऐलान किया है। इससे कंपनी के वर्कफोर्स में लगभग 8 प्रतिशत की कटौती होगी। कंपनी ने कहा कि यह फैसला कठिन है, लेकिन जरूरी था। सोनी इंटरएक्टिव एंटरटेनमेंट ने एक बयान में कहा कि कार्यबल में कटौती से प्रभावित अमेरिका स्थित स्टूडियो और समूह इनसोम्नियाक गेम्स, नॉटी डॉग, साथ ही इसकी प्रौद्योगिकी, रचनात्मक और सहायक टीमें हैं।

यूके और यूरोपीय आधारित स्टूडियो में, 'यह प्रस्तावित है कि प्लेस्टेशन स्टूडियो का लंदन स्टूडियो पूरी तरह से बंद हो जाएगा, गुरिल्ला और फायरस्प्राइट में कटौती होगी।' ये प्लेस्टेशन स्टूडियोज की अन्य टीमों में कुछ छोटी कटौती के अतिरिक्त हैं। प्लेस्टेशन के चीफ जिम रयान ने कर्मचारियों को एक आंतरिक ज्ञापन में कहा, हमने स्थानीय कानून और परामर्श प्रक्रियाओं के अधीन, विश्व स्तर पर हमारे कुल कर्मचारियों की संख्या में लगभग 8 प्रतिशत या लगभग 900 कर्मचारियों की कटौती शुरू करने की अपनी योजना की घोषणा करने का बेहद कठिन फैसला लिया है।

उन्होंने कहा, हमारे स्टूडियो सहित दुनिया भर के कर्मचारी प्रभावित हुए हैं। सावधानीपूर्वक विचार करने और कई महीनों तक कई नेतृत्व चर्चाओं के बाद, यह स्पष्ट हो गया है कि व्यवसाय को बढ़ाने और कंपनी के विकास को जारी रखने के लिए बदलाव किए जाने की जरूरत है।

इस महीने की शुरुआत में, सोनी ग्रुप ने 31 दिसंबर 2023 को समाप्त तिमाही में अपने प्लेस्टेशन 5 गेमिंग कंसोल की बिक्री धीमी होने के बाद अपने राजस्व पूर्वानुमान को कम कर दिया। कंपनी ने एक बयान में कहा था, तिमाही में पीएस5 हार्डवेयर यूनिट की बिक्री 82 लाख यूनिट थी, जो हमारे वार्षिक शिपमेंट लक्ष्य 2.5 करोड़ यूनिट तक पहुंचने के लक्ष्य से कम रही। लेकिन, पीएस5 के लिए तिमाही यूनिट बिक्री की रिकॉर्ड उच्च संख्या थी और पीएस5 संचयी बिक्री 5 करोड़ यूनिट से अधिक हो गई है।

टेस्ट सीरीज: ऑस्ट्रेलिया की प्लेइंग इलेवन का ऐलान, न्यूजीलैंड को लगा बड़ा झटका

नईदिल्ली। न्यूजीलैंड क्रिकेट टीम और ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट टीम के बीच टेस्ट सीरीज की शुरुआत 29 फरवरी से होने वाली है। सीरीज का पहला टेस्ट वेलिंग्टन में खेला जाएगा।कंगारू टीम ने इस मुकाबले के लिए अपनी प्लेइंग इलेवन का ऐलान कर दिया है। वहीं, दूसरी तरफ न्यूजीलैंड को बड़ा झटका लगा है। टीम के स्टार खिलाड़ी डेवोन कॉनवे चोटिल होने के कारण पहले टेस्ट से बाहर हो गए हैं।

कंगारू टीम ने अपनी प्लेइंग इलेवन में ज्यादा बदलाव नहीं किया है। स्टीव स्मिथ को टीम प्रबंधन ने सलामी बल्लेबाजी करने का एक और मौका दिया है। उनके जोड़ीदार उस्मान ख्वाजा होंगे।टीम में एकमात्र स्पिन गेंदबाज नाथन लियोन हैं।ऑस्ट्रेलिया की प्लेइंग इलेवन: स्टीव स्मिथ, उस्मान ख्वाजा, मार्नस लाबुशेन, कैमरून ग्रीन, ट्रैविस हेड, मिचेल मार्श, एलेक्स कैरी (विकेटकीपर), पैट कमिंस (कप्तान), मिचेल स्टार्क, नाथन लियोन और जोश हेजलवुड।

कॉनवे को पाकिस्तान क्रिकेट टीम के खिलाफ खेली गई टी-20 सीरीज के दौरान अंगूठे में चोट आ गई थी। इसी कारण वह पहला टेस्ट मैच नहीं खेलेंगे।8 मार्च को दूसरा टेस्ट मैच खेला जाना है। वह इस मुकाबले के लिए उपलब्ध होंगे या नहीं ये अभी साफ नहीं हो पाया है। उनकी जगह हेनरी निकोल्स को टीम में मौका मिला है।केन विलियमसन पहले ही इस टेस्ट मैच से बाहर हैं।

निकोल्स ने कीवी टीम के लिए अब तक 56 टेस्ट मुकाबले खेले हैं। इसकी 87 पारियों में इस खिलाड़ी ने 7 बार नाबाद रहते हुए 2,973 रन बनाए हैं।उनकी औसत 37.16 की रही है। उनके बल्ले से 9 शतक और 12 अर्धशतक निकले हैं। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर 200 रन रहा है। वह 7 बार नाबाद भी रहे हैं।उन्होंने अपना आखिरी टेस्ट मुकाबला बांग्लादेश क्रिकेट टीम के खिलाफ साल 2023 में खेला था।

ऑस्ट्रेलिया का न्यूजीलैंड के खिलाफ टेस्ट में कमाल का रिकॉर्ड रहा है। अब तक दोनों टीमें कुल 60 टेस्ट में आमने-सामने हुई है, जिसमें से 34 टेस्ट कंगारू टीम ने जीते हैं, जबकि सिर्फ 8 टेस्ट में कीवी टीम को जीत मिली है।इनके अलावा 18 टेस्ट ड्रॉ रहे हैं। न्यूजीलैंड ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ अपने घर पर 5 टेस्ट जीते हैं और 14 में हार झेली है।

एसजेवीएन राजस्थान इकाई से जम्मू-कश्मीर को 300 मेगावाट सौर ऊर्जा की आपूर्ति करेगा

नई दिल्ली। एसजेवीएन लिमिटेड ने अपनी पूर्ण स्वामित्व वाली सहायक कंपनी एसजेवीएन राजस्थान में बीकानेर स्थित 1,000 मेगावाट सौर ऊर्जा परियोजना ग्रीन एनर्जी लिमिटेड (एसजीईएल) के जरिए 300 मेगावाट सौर ऊर्जा की आपूर्ति के लिए जम्मू और कश्मीर पावर कॉर्पोरेशन लिमिटेड के साथ बिजली उपयोग समझौते पर हस्ताक्षर किए हैं।

एसजेवीएन की अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक गीता कपूर ने बताया कि बीकानेर सौर ऊर्जा परियोजना आईआरईडीए योजना के तहत 5,491 करोड़ रुपये की लागत से विकसित की जा रही है। परियोजना को घरेलू सामग्री जरूरत मोड के तहत विकसित किया जा रहा है और इसके जुलाई 2024 तक चालू होने की उम्मीद है।

परियोजना से उत्पन्न बिजली का उपयोग सरकारी संस्थाओं द्वारा सीधे या डिस्कॉम के माध्यम से किया जाएगा।

बिजली क्षेत्र की अग्रणी केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र की उपयोगिता एसजेवीएन ने 2030 तक 25,000 मेगावाट क्षमता और 2040 तक 50,000 मेगावाट क्षमता स्थापित करने का लक्ष्य रखा है। यह साझा दृष्टिकोण भारत सरकार की 50 प्रतिशत ऊर्जा पैदा करने की प्रतिबद्धता के अनुरूप तैयार किया गया है। 2030 तक गैर-जीवाश्म-ईंधन-आधारित ऊर्जा संसाधन तैयार करने की योजना है।

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन आपके लिए अच्छे परिणाम लेकर आया है। इस राशि के कॉमर्स स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन बेहतर रहेगा। किसी विषय में आ रही समस्याएं आज दूर हो जाएंगी। घर वालों के साथ अच्छा टाईम स्पेंड करेंगे।

वृष- आज आपको सरकारी कामों में कुछ लोगों से सहयोग मिलेगा, जिससे आपका काम समय पर पूरा होगा। आपको अपने कार्य में सफलता मिलेगी। साथ ही परिवार वालों का भी पूरा सहयोग प्राप्त होगा।

कन्या- आज पूरा दिन खुद को तरोताजा महसूस करेंगे। लोग आपसे खुश रहेंगे। आप किसी बड़े बिजनेस ग्रुप से पार्टनरशिप करने का विचार बनाएंगे। आपको उम्मीद से ज्यादा धन लाभ हो सकता है। कला के क्षेत्र से जुड़े लोगों को किसी समारोह में जाने का मौका मिलेगा।

मिथुन- आज ऑफिस में आपके कार्यों की प्रशंसा होगी। धन लाभ के योग बन रहे हैं। आज आपकी कार्य क्षमता भविष्य में आपको फायदा दिलाएगी। सामाजिक स्तर पर आपका रुतबा बढ़ेगा।

कर्क- आज पैसों के मामले में आपको किसी तरह की टेंशन लेने से बचना चाहिए। कार्यक्षेत्र में ध्यान से कार्यों को करने की जरूरत है। इस राशि के छात्रों को भी अच्छे रिजल्ट्स पाने के लिए मेहनत करनी होगी।

सिंह- आज आपको सबके साथ अपने स्वभाव को बेहतर बनाकर रखने चाहिए । खासकर कि अपने दोस्तों के साथ रिश्ते में मजबूती लाने की जरूरत है। रोजगार की तलाश कर रहे युवाओं को जॉब का कोई अच्छा अवसर मिलेगा।

तुला- आज का दिन आपके लिए मिली-जुली प्रतिक्रिया देने वाला रहेगा। आप किसी सामाजिक कार्य में रुचि ले सकते हैं। आपको किसी धार्मिक आयोजन से जुडऩे का मौका मिलेगा। कार्यस्थल पर आपको थोड़ा संभलकर चलने की जरूरत है।

वृश्चिक- आज आप अपने करियर के बारे में सोच-विचार करेंगे। किसी काम के लिए आप नए सिरे से शुरुआत कर सकते हैं। आज आप हर तरह के वाद-विवाद से दूर रहेंगे, तो आपके लिए बेहतर होगा।

धनु- आज बड़े-बुजुर्ग अपने दोस्तों से मिल सकते हैं। आप अपने किसी खास दोस्त के घर पूजा में भी शामिल हो सकते हैं। आपकी सेहत अच्छी बनी रहेगी। आज आपको लाभ के कई सारे मौके मिलेंगे।

मकर- आज आपको दोस्तों से कोई अच्छी खबर मिलने की उम्मीद है। ऑफिस में आपको अधिकारियों का सहयोग मिलेगा। बिजनेस के क्षेत्र में भी बड़े-बड़े लोगों से मिलने में आपको किसी की मदद मिल सकती है।

कुंभ- आज आपके हर काम का हल चुटकियों में निकल जाएगा। ऑफिस में भी आपके काम की तारीफ होगी। किसी प्रोजेक्ट के लिए आपको अपनी राय देने का मौका मिलेगा। अधिकारियों को आपकी राय पसंद भी आएगी।

मीन- आज आप कोई बड़ा निर्णय ले सकते हैं। मित्रों से आपको सहयोग प्राप्त होगा। आपको किसी नए बिजनेस डील के लिए विदेश जाने का ऑफर मिल सकता है। आप जीवनसाथी के साथ शॉपिंग करने की प्लानिंग करेंगे।

अरबाज खान की नई फिल्म गुल गुले बकावली का हुआ ऐलान

मोशन पोस्टर जारी

मलाइका अरोड़ा से तलाक लेने के बाद लगभग 6 साल बाद अरबाज खान ने बीते साल 24 दिसंबर को अपनी प्रेमिका और मेकअप आर्टिस्ट शूरा खान से निकाह किया था।शूरा से शादी के बाद अरबाज ने अपनी पहली फिल्म का ऐलान कर दिया है, जिसका नाम गुल गुले बकावली है।इस फिल्म दिग्गज अभिनेता संजय मिश्रा भी नजर आएंगे।अब निर्माताओं ने गुल गुले बकावली का पहला मोशन पोस्टर जारी कर दिया है, जो दिखने में बेहद दिलचस्प है।

निकिता दत्ता और इला अरुण भी गुल गुले बकावली का महत्तवर्पूण हिस्सा हैं। फिल्म में राजू आशू, राजेश शर्मा और अखिलेंद्र मिश्रा भी अपनी अदाकारी की जादू चलाते दिखाई देंगे।इस फिल्म के निर्देशन की कमान राज आशू ने संभाली है तो वहीं एम शिव कुमार, अमित अवस्थी और पंचम सिंह इस फिल्म के निर्माता हैं।गुल गुले बकावली के बाद अरबाज नवाजुद्दीन सिद्दीकी की फिल्म सेक्शन 108 में नजर आएंगे। इस फिल्म की शूटिंग शुरू हो चुकी है। रिलायंस एंटरटेनमेंट भारतीय फिल्म उद्योग के दिग्गजों में से एक है और इसने कई सफल फिल्मों का निर्माण किया है। कुछ समय पहले ही रिलीज हुई फिल्म 'दृश्यम 2' भी रिलायंस एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनी थी। गुल गुले बकावली मूवी की रिलीज की तारीख अभी तक घोषित नहीं की गई है। हालांकि, मोशन पोस्टर के रिलीज होने से यह संकेत मिलता है कि फिल्म जल्द ही सिनेमाघरों में दस्तक दे सकती है।

पवन कल्याण की हरि हरा वीरा मल्लू की मेकिंग जारी, जल्द शूटिंग में शामिल होंगे पावरस्टार

तेलुगु सुपरस्टार पवन कल्याण की आने वाली फिल्म हरि हरा वीरा मल्लू ट्रैक पर है। पहले यह खबर सामने आई थी कि फिल्म अब नहीं बन सकेगी, लेकिन बाद में फिल्म निर्माता ने खुद सामने आकर सभी संशय को खत्म करते हुए स्पष्ट कर दिया कि फिल्म का बनना जारी है।

वहीं, पवन भी जल्द ही फिल्म बनने की प्रक्रिया में हिस्सा लेंगे। फिलहाल, वो आंध्र प्रदेश चुनाव प्रचार में व्यस्त हैं। जैसे ही उनकी व्यस्तता पर विराम लगेगा तो फिल्म निर्माण को नई गति मिलेगी।

फिल्म निर्माता एएम रत्नम ने एक सार्वजनिक सभा को संबोधित करने के क्रम में फिल्म से संबंधित सभी अफवाहों का खंडन किया। रिपोर्ट के मुताबिक, उन्होंने कहा कि, हरि हरा वीरा मल्लू से उन्हें सिर्फ तेलुगु राज्यों में ही नहीं, बल्कि पूरे देश में एक पावरस्टार के रूप में जाना जाएगा।

लगातार हो रहे पैरों के दर्द को न करें नजरअंदाज

पैरों में हो रहे लगातार दर्द को नजरअंदाज करने की भूल कभी भी न करें, क्योंकि ये दिल की बीमारी के संकेत हो सकते हैं. इसे लेकर जरा सी भी लापरवाही हार्ट पर बुरा प्रभाव डाल सकता है और हार्ट अटैक का खतरा भी बढ़ सकता है.अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की एक रिपोर्ट में बताया गया है कि कई बार हार्ट डिजीज के शुरुआती लक्षण पैरों में नजर आते हैं लेकिन लोग उन पर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं. इनमें पैरों में दर्द, सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं. आइए जानते हैं हार्ट और पैरों के बीच क्या कनेक्शन है...

हार्ट डिजीज के लक्षण, कंधों और पीठ में दर्द , ज्यादा थकान होना, पेट की परेशानी, खट्टी डकार आना, सांस लेने में दिक्कत, बाहों में लगातार दर्द, उल्टी और चक्कर आना, बहुत ज्यादा पसीना निकलना, हार्ट और पैर के बीच क्या कनेक्शन है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, हार्ट और पैरों के बीच गहरा कनेक्शन होता है. हार्ट से जुड़ी समस्याएं पैरों के साथ ओवरऑल हेल्थ पर असर डाल सकता है. हार्ट की पंपिंग, पीएडी धमनी जैसी बीमारी से ये प्रभावित हो सकती हैं. इससे पैरों में ब्लड सर्कुलेशन कम हो सकता है और सूजन आ सकती है. जब पैरों को पंप किए गए ब्लड से ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है तो गंभीर समस्याएं हो सकती हैं.

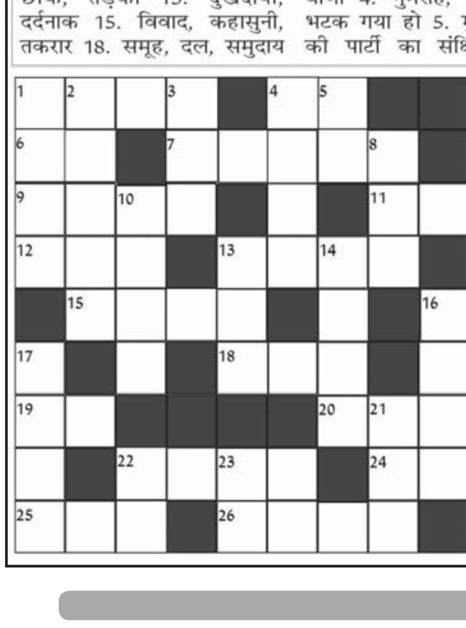
पैरों के दर्द को न करें इग्नोर- हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, पैरों में दर्द और सूजन के कई कारण हो सकते हैं. उनमें हार्ट प्रॉब्लम भी शामिल है. इसलिए कभी भी पैरों में दर्द को नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है. कोरोनरी आर्टरी डिजीज होने पर भी हार्ट डिजीज का खतरा पैदा हो सकता है, जिसका प्रभाव पैरों पर पड़ता है.

पैरों की देखभाल कैसे करें- पैरों को हेल्दी बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम करें. आहार सही बनाएं. पैरों की अच्छी तरह देखभाल करें. पैरों में दर्द से राहत पाने के लिए हल्के गर्म पानी में सिंकाई करें. पैरों में सूजन, दर्द या दूसरी समस्याएं होने पर डॉक्टर को दिखाएं.

शब्द सामर्थ्य- 348

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 347 का हल

दि	क्र	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- 348

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

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 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.347 का हल

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