संपादकीय

पश्चिमी प्रतिबंधों की आंच

एआई2 माइक्रोसिस्टम्स एवं अन्य कंपनियों पर लगे प्रतिबंधों का भारत पर क्या असर होगा, इसका भारत सरकार अभी आकलन कर रही है। इस बीच मीडिया में ऐसी खबरें भी आई हैं कि भारत का रूस से कच्चे तेल का आयात नए प्रतिबंधों से प्रभावित होने लगा है।

रूस पर लगे नए पश्चिमी प्रतिबंधों की आंच भारत तक पहुंच गई है। रूस में विपक्षी नेता एलेक्सी नवालनी की मौत और यूक्रेन युद्ध के दो साल पूरा होने के मौके पर अमेरिका और यूरोपियन यूनियन (ईयू) ने रूस और उससे कारोबार कर रही विदेशी कंपनियों पर नए प्रतिबंध लगा दिए। इस बार उन्होंने भारतीय कंपनियों को नहीं बख्शा, जबकि उसके पहले तक आम तौर पर रूस पर लगे प्रतिबंधों से भारत अछूता रहा था। ईयू के ताजा प्रतिबंधों के दायरे में सेमीकंडक्टर अनुसंधान से जुड़ी चेन्नई स्थित कंपनी एआई2 माइक्रोसिस्टम्स भी आई है।

इस कंपनी की भारत सरकार के इलेक्ट्रॉनिक एवं सूचना तकनीक मंत्रालय के साथ सहभागिता है। इस रूप में कहा जा सकता है कि परोक्ष रूप से ईयू के प्रतिबंधों के दायरे में भारत सरकार भी आ गई है। एआई2 माइक्रोसिस्टम्स के रूसी कंपनियों के साथ कारोबारी रिश्ते बताए जाते हैं। एक अखबार की खबर के मुताबिक उस पर एवं अन्य कंपनियों पर लगे प्रतिबंधों का भारत पर क्या असर होगा, इसका भारत सरकार अभी आकलन कर रही है।

इस बीच मीडिया में ऐसी खबरें भी आई हैं कि भारत का रूस से कच्चे तेल का आयात नए प्रतिबंधों से प्रभावित होने लगा है। गुजरे दो साल में रूस के सस्ते कच्चा तेल को शोधित कर विश्व बाजार में बेचना कई भारतीय कंपनियों के लिए बेहद लाभकारी साबित हुआ। लेकिन आम अंदाजा है कि 2024 में इसे जारी रख पाना कठिन हो जाएगा। तो अब बड़ी तस्वीर यह उभरती है कि भू-राजनीतिक कारणों से पश्चिमी देश अब तक भारत के साथ जो खास रियायत बरत रहे थे, वह दौर अब गुजर रहा है।

हाल में अन्य मामलों में भी दिखा है कि पश्चिमी देशों का भारत के प्रति रुख अचानक सख्त होने लगा है। संभवत: इसका कारण यह हो सकता है कि भू-राजनीतिक टकराव में अपने हक में भारत जिस भूमिका की उम्मीद उन्होंने बांधी थी, भारत ने उसके मुताबिक चलने से इनकार कर दिया। भारत संभवत: अपने हितों को साधने के लिए पश्चिम के करीब जा रहा था। इन दोनों मकसदों में टकराव का असर अब देखने को मिल रहा है।

कोल इंडिया और बीएचईएल ने अमोनियम नाइट्रेट प्लांट स्थापित करने के लिए मिलाया हाथ

नई दिल्ली। सार्वजनिक क्षेत्र की दिग्गज कंपनियों कोल इंडिया लिमिटेड (सीआईएल) और भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड (बीएचईएल) ने बुधवार को जॉइंट वेंचर (जेवी) एग्रीमेंट पर हस्ताक्षर किए। जेवी के जरिए कंपनी की योजना सतही कोयला गैसीकरण टेक्नोलॉजी रूट के माध्यम से अमोनियम नाइट्रेट प्लांट स्थापित करने की है।

महानदी कोलफील्ड्स लिमिटेड के ओडिशा के लखनपुर क्षेत्र में स्थापित होने वाला प्लांट शुरू में प्रति दिन 2,000 टन अमोनियम नाइट्रेट का उत्पादन करेगा। वार्षिक उत्पादन 6.60 लाख टन अनुमानित है, जिसके लिए 1.3 मिलियन टन कोयले की जरूरत होगी। कोयले की आपूर्ति सीआईएल करेगी।

कोयला मंत्रालय ने कहा, दोनों कॉरपोरेट दिग्गजों का तालमेल और साझेदारी राष्ट्रीय कोयला गैसीकरण मिशन की दिशा में एक बड़ा कदम है, जो कोयले के रासायनिक गुणों के उपयोग की सुविधा प्रदान करता है।

अमोनियम नाइट्रेट बल्क विस्फोटकों की मैन्युफैक्चरिंग में एक प्रमुख इंग्रेडिएंट है, जिसे सीआईएल अपने ओसी माइनिंग ऑपरेशन में बड़ी मात्रा में उपयोग करता है और यह कंपनी के लिए कोयला उत्पादन का प्रमुख स्रोत है।

अपकमिंग प्लांट से कच्चे माल को सुरक्षित करने, अमोनियम नाइट्रेट की आयात निर्भरता कम करने और आत्मनिर्भर भारत अभियान को बढ़ावा देने में मदद मिलेगी।

कोयला सचिव अमृत लाल मीणा ने कहा कि सीआईएल और बीएचईएल की प्रतिबद्धता के साथ यह परियोजना एक रोल मॉडल बनेगी।

उन्होंने कहा, कोयला मंत्रालय के लिए गैसीकरण बड़ी प्राथमिकता वाला क्षेत्र है। अगले दो से तीन वर्षों में पर्याप्त कोयला होगा।

सीआईएल के निदेशक (बिजनेस डेवलपमेंट) देबाशीष नंदा और बीएचईएल के निदेशक (इंजीनियरिंग, आरएंडडी) जय प्रकाश श्रीवास्तव ने संबंधित प्रमोटर कंपनियों की ओर से जॉइंट वेंचर एग्रीमेंट पर हस्ताक्षर किए हैं।

सीआईएल पावर सेक्टर की जरूरत को पूरा करने के बाद भविष्य में कोयला गैसीकरण जैसे पर्यावरण अनुकूल उद्यमों के लिए कोयले के वैकल्पिक उपयोग को आगे बढ़ाएगी। प्रोजेक्ट्स एंड डेवलपमेंट इंडिया लिमिटेड को प्लांट की विस्तृत फिजिबिलिटी रिपोर्ट तैयार करने का काम सौंपा गया है।

निशानेबाज अर्जुन ने लगातार दो ट्रायल जीते, आशी ने विश्व रिकॉर्ड स्कोर तोड़ा

भोपाल। भारत के शीर्ष राइफल निशानेबाजों ने ग्रुप ए के लिए चल रहे राष्ट्रीय राइफल/पिस्टल चयन ट्रायल में अपना प्रभावशाली प्रदर्शन जारी रखा है, जिसमें पेरिस कोटा धारक अर्जुन बाबूटा ने लगातार ट्रायल जीते और एशियाई खेलों की ट्रिपल पदक विजेता आशी चौकसे ने जीत के रास्ते में विश्व रिकॉर्ड स्कोर को तोड़ा।

अर्जुन ने पुरुषों की 10 मीटर एयर राइफल टी4 फाइनल में 252.5 का स्कोर किया, जो दिव्यांश के विश्व रिकॉर्ड (253.7) से सिर्फ 1.2 कम है, जिसे उन्होंने टी3 ट्रायल जीतने से पहले मंगलवार को बराबर किया था। तमिलनाडु के श्री कार्तिक सबरी राज (252.2) ने टी3 मैच में अपने तीसरे स्थान में सुधार करते हुए दूसरा स्थान हासिल किया, जबकि राजस्थान के यश वर्धन 230.8 के स्कोर के साथ तीसरे स्थान पर रहे।

महिलाओं की 25 मीटर एयर पिस्टल टी4 में, पूर्व एशियाई खेलों की चैंपियन राही सरनोबत फाइनल में 33 के स्कोर के साथ पहले स्थान पर रहीं, जिन्होंने क्वालिफिकेशन में 583 स्कोर किया था। पंजाब की जसप्रीत कौर

30 हिट के साथ दूसरे स्थान पर रहीं जबकि एयर इंडिया की अन्नू राज सिंह (27) तीसरे स्थान पर रहीं। स्थानीय स्टार आशी चौकसे ने महिलाओं की 50 मीटर राइफल 3 पोजीशन (3पी) टी4 स्पर्धा में शानदार क्वालिफिकेशन राउंड के साथ रेंज में आग लगा दी। उसने दूसरी प्रोन पोजीशन में केवल एक अंक और अंतिम स्टैंडिंग पोजीशन में केवल दो अंक गंवाकर 597 का आश्चर्यजनक स्कोर बनाया। नॉर्वे की जेनी स्टेन और यूएसए की सेगेन मैडालेना द्वारा संयुक्त रूप से रखे गए वर्तमान विश्व रिकॉर्ड से एक अंक आगे था। उन्होंने अपने आत्मविश्वास से फाइनल में आसान जीत दर्ज की, उनका 461.8 अंक केरल की विदरसा विनोद के 457.5 से काफी आगे था। हरियाणा की हिमानी पूनिया तीसरे स्थान पर रहीं। यह दो दिनों में विदरसा का दूसरा स्थान था।

बाबा रामदेव की पतंजलि को झटका, 100 मिनट में डूब गए 2300 करोड़ रुपए

नई दिल्ली। बाबा रामदेव की कंपनी पतंजलि को आज करोड़ों का झटका लगा है। आज सुबह पतंजलि फूड्स के शेयरों में करीब 4 फीसदी की गिरावट देखने को मिली जिससे केवल 105 मिनट में रामदेव की कंपनी को करीब 2300 करोड़ रुपए का नुकसान हो गया। दरअसल कल ही सुप्रीम कोर्ट ने भ्रामक विज्ञापनों के कारण पतंजलि को अवमानना नोटिस जारी किया था। 12 बजे के आसपास सेंसेक्स 481.01 अंक या 0.66 प्रतिशत नीचे 72,614.21 पर और निफ्टी 159.40 अंक या 0.72 प्रतिशत नीचे 22,038.90 पर दिख रहा था। लगभग 669 शेयर बढ़े और 2550 शेयर गिरे थे। वहीं, 61 शेयरों में कोई बदलाव नहीं हुआ था। पतंजलि फूड्स लिमिटेड के शेयरों में पिछले एक साल में अच्छी तेजी आई है। पतंजलि फूड्स के शेयर एक साल में 65 प्रतिशत से अधिक चढ़ गए हैं। कंपनी के शेयर 28 फरवरी 2023 को 925 रुपये पर थे। कंपनी के शेयर 28 फरवरी 2024 को 1536 रुपये पर पहुंच गए हैं।

एक दशक में दो लाख करोड़ डॉलर तक पहुंच जाएगा देश का खुदरा बाजार : रिपोर्ट

मुंबई। भारत दुनिया की प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं के बीच एक चमकीला सितारा बना हुआ है और इसके खुदरा बाजार का आकार अगले 10 साल में दो लाख करोड़ डॉलर तक पहुंचने की उम्मीद है। यह खुदरा विक्रेताओं के लिए एक बड़ा अवसर पेश करेगा। बुधवार को जारी एक नई रिपोर्ट में ये बातें कही गई हैं। शीर्ष पांच वैश्विक अर्थव्यवस्थाओं में भारत सबसे तेजी से बढ़ रहा है और वर्ष 2030 तक सकल घरेलू उत्पाद के हिसाब से इसके तीसरा सबसे बड़ा देश बनने की उम्मीद है।

बोस्टन कंसल्टिंग ग्रुप (बीसीजी) और रिटेलर्स एसोसिएशन ऑफ इंडिया (आरएआई) की रिपोर्ट के मुताबिक, रिटेल बाजार की वृद्धि दर 9-10 फीसदी रहने की उम्मीद है। बीसीजी के वरिष्ठ भागीदार और प्रबंध निदेशक अभीक सिंघी ने कहा, अगले दशक में विभिन्न श्रेणियों और प्रारूपों में भारतीय खुदरा क्षेत्र का आकार दोगुना होकर दो लाख करोड़ डॉलर तक पहुंच जाएगा। स्टोर का विस्तार जारी है और बढ़ते शहरीकरण के साथ अधिक खपत गैर-महानगरीय शहरों में होने की उम्मीद है।

रिपोर्ट में उल्लेख किया गया है, ई-कॉमर्स लगातार बढ़ रहा है, हॉलांकि शुद्ध रूप से नए यूजर जोडऩे की गति इस वर्ष धीमी रही है। ऑनलाइन की भूमिका और उसके पैमाने की फिर से कल्पना करने की जरूरत है। संगठित खुदरा विक्रेताओं को प्रदर्शन बनाए रखने और शेयरों में वृद्धि जारी रखने की आवश्यकता है। रिपोर्ट के निष्कर्ष में कहा गया है, खुदरा क्षेत्र विकास की गति और आकार को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण बदलावों से गुजर रहा है।

उन्होंने कहा, आय वृद्धि स्थिर बनी हुई है, और उपभोक्ता अपने व्यक्तिगत आय दृष्टिकोण पर आशावादी हैं। साथ ही, उपभोक्ता तेजी से 'अनुभवों' पर खर्च करना चाहते हैं या नए/नवोदित वाहनों के माध्यम से अधिक बचत करना चाहते हैं।

महिला प्रीमियर लीग 2024 : क्लिनिकल गेंदबाजी ने आरसीबी को गुजरात जायंट्स पर दिलाई आसान जीत

बेंगलुरु। महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) सीजन 2 के 5वें मैच में स्पिनर सोफी मोलिनक्स (3-25) और तेज गेंदबाज रेणुका सिंह (2-14) की अगुवाई में शानदार गेंदबाजी की मदद से रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) ने गुजरात जायंट्स को 45 गेंदें बाकी रहते 107/7 पर रोक दिया और आठ विकेट से बड़ी जीत हासिल कर ली। रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। उन्हें जल्द ही सफलता मिली, जब यहां

एम. चिन्नास्वामी स्टेडियम में रेणुका सिंह ने बोर्ड पर सिर्फ 11 रन बनाकर गुजरात जायंट्स की कप्तान बेथ मूनी को आठ रन पर आउट कर दिया। रेणुका ने लेंथ डिलीवरी को थोड़ा आगे बढ़ाया, जिससे अंदरूनी किनारे से बचने और स्टंप्स बिखेरने में मदद मिली।

डब्ल्यूपीएल नीलामी में सबसे ज्यादा फायदा पाने वाली फोएबे लीचफील्ड ने रेणुका को 5 रन पर ऋचा घोष के हाथों आउट कर दिया और मोलिनक्स ने वेदा कृष्णमूर्ति को 5 रन पर वापस भेज दिया, गुजरात जाइंट्स 45/3 पर संकट में थे। उनकी मुश्किलें तब और बढ़ गईं, जब हरलीन देयोल, जो 31 में से 22 रन बनाकर अच्छी दिख रही थीं, एक गैरजरूरी सिंगल के लिए रन आउट हो गईं। उस समय गुजरात जायंट्स का स्कोर 50/4 था। दयालन हेमलता ने 25 गेंदों में नाबाद 31 रन बनाकर स्कोर 100 रन के पार पहुंचाया, हालांकि आरसीबी के गेंदबाजों ने गुजरात की पारी को मजबूती से बांधे रखा।

108 रनों का पीछा करते हुए रॉयल चैलेंजर्स को कप्तान स्मृति मंधाना ने सहारा दिया। उन्होंने 27 गेंदों में 43 रन बनाए। साथी सलामी बल्लेबाज सोफी डिवाइन छह रन बनाकर आउट हो गईं, जिन्हें एशले गार्डनर की गेंद पर मेघना सिंह ने कैच किया, मंधाना को सब्बिनेनी मेघना के रूप में एक अच्छा साथी मिला, जिससे उन्होंने स्कोर आगे बढ़ाया। 72 रन पर कप्तान ने तनुजा कंवर को कैच देकर पवेलियन लौटने की पेशकश की। मेघना, जिन्होंने नाबाद 36 रन (28 गेंद, 5म4, 1म6) बनाए, विकेट पर टिकी रहीं और एलिसे पेरी की मदद से, जिन्होंने 14 गेंदों में चार चौकों की मदद से नाबाद 23 रन बनाए, जिससे आरसीबी 110/2 पर पहुंच गई। 12.3 ओवर में बड़ी जीत पक्की हो गई।

राष्ट्रीय निशानेबाजी : अनीश भनवाला की ट्रायल में लगातार दूसरी जीत

भोपाल। पेरिस ओलंपिक कोटा धारक और भारत के नंबर 1 हरियाणा के अनीश भनवाला ने राष्ट्रीय राइफल/पिस्टल चयन ट्रायल में दो में से दो जीत हासिल करते हुए एम.पी. राज्य शूटिंग अकादमी रेंज में मंगलवार को यहां पुरुषों की 25 मीटर रैपिड-फायर पिस्टल टी4 ट्रायल जीत लिया।

अनीश ने फाइनल में 40 में से 35 हिट लगाए, और एक बार फिर सेना के गुरमीत को 31 हिट के साथ दूसरे स्थान पर छोड़ दिया, जो रविवार को एक दिन पहले टी 3 शीर्ष दो की पुनरावृत्ति थी। एक अन्य पेरिस कोटा धारक विजयवीर सिद्धू 22 हिट के साथ तीसरे स्थान पर रहे। अर्जुन बाबुता ने ट्रायल में पेरिस कोटा धारकों का अच्छा प्रदर्शन जारी रखा, फाइनल में 253.7 के स्कोर के साथ पुरुषों की 10 मीटर एयर राइफल टी 3 ट्रायल जीत लिया।

यह पिछले महीने काहिरा आईएसएसएफ विश्व कप में भारत के अंतरराष्ट्रीय टीम के साथी दिव्यांश सिंह पंवार के अंतिम विश्व रिकॉर्ड स्कोर से मेल खाता था, जो विश्व स्तरीय राइफल शूटिंग का प्रदर्शन था। नौसेना के किरण अंकुश जाधव दूसरे स्थान पर रहे जबकि क्वालीफिकेशन टॉपर तमिलनाडु के श्री कार्तिक साबरी राज तीसरे स्थान पर रहे। अर्जुन ने 632.8 के स्कोर के साथ दूसरे स्थान पर क्वालीफाई किया था।

दिन के तीसरे मैच में, रेलवे की आयुषी पोद्दार ने महिलाओं की 50 मीटर राइफल 3-पोजीशन (3पी) स्पर्धा 459.7 के अंतिम राउंड स्कोर के साथ जीती। केरल की विदरसा विनोद 457.7 के साथ दूसरे और गुजरात की हीना गोहेई 447.8 के साथ तीसरे स्थान पर रहीं। आयुषी ने सातवें स्थान की योग्यता हासिल कर इसे महत्वपूर्ण बना दिया। राजस्थान की मानिनी कौशिक 586 के स्कोर के साथ क्वालिफिकेशन राउंड में शीर्ष पर रहीं।

बड़े मियां छोटे मियां का मस्त मलंग झूम हुआ रिलीज

सोनाक्षी संग झूमते नजर आए अक्षय-टाइगर

बॉलीवुड एक्टर्स अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ की आने वाली फिल्म बड़े मियां छोटे मियां का दूसरा गाना मस्त मलंग झूम अब रिलीज हो गया है. यह फुट-टैपिंग और कैची नंबर में अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ थिरकते नजर आ रह हैं. इस गाने को अरिजीत सिंह, विशाल मिश्रा और निखिता गांधी ने अपनी आवाज दी है जिससे गाना और भी अच्छा लग रहा है. इस गाने को विशाल मिश्रा ने कंपोज किया है,

जबकि इरशाद कामिल ने इसके बोल लिखे हैं। इस गाने को अक्षय कुमार ने शेयर किया है.

काफी दिनों से अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ की फिल्म बड़े मियां छोटे मियां के गानों का फैंस को इंतजार था जो अब लगभग पूरा होने वाला है. क्योंकि ईद अप्रैल 2024 को ये फिल्म रिलीज होगी. फिल्म देखने से पहले आपको इस फिल्म का गाना देखना चाहिए जो काफी मस्तीभरा है.

मस्त मलंग झूम गाना बड़े मियां छोटे मियां के साउंडट्रैक के अलावा एक और फुट-टैपिंग का एडिशन है. इस गाने को दो लीड्स के बीच की एनर्जी और केमिस्ट्री को बेहतरीन दिखाता है. अक्षय ने इसे शेयर करते हुए लिखा, मस्त एनर्जी, बीट्स-मलंग, ग्रूव-झूम. ये टाइम है मस्त मलंग झूम के बीट पर डांस करने का. बड़े मियां छोटे मियां ईद पर रिलीज होगी.

शैतान का नया पोस्टर जारी, आमने-सामने दिखे अजय देवगन और आर माधवन

अजय देवगन और आर माधवन की फिल्म शैतान का दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। यह फिल्म इस साल की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है।शैतार 8 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।अब इससे पहले निर्माताओं ने फिल्म के पहले गाने से जुड़ी महत्तवर्पूण जानकारी साझा की है।शैतान के पहले गाने का नाम ऐसा मैं शैतान होगा, जो 29 फरवरी को जारी किया जाएगा। फिल्म का नया पोस्टर भा सामने आया है।

सामने आए पोस्टर में अजय और माधवन आमने-सामने दिख रहे हैं।जियो स्टूडियो ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर फिल्म का नया पोस्टर और पहले गाने से जुड़ी जानकारी साझा करते हुए लिखा, अब रहेगा खौफ सिर्फ शैतान का। ऐसा मैं शैतान 29 फरवरी को पैनोरमा म्यूजिक यूट्यूब चैनल पर रिलीज हो रहा है।

मेंटल हेल्थ सुधारनी है तो जमकर करें डांस

अगर आप अपनी मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो डांस एक बहुत ही अच्छा उपाय है. डांस न सिर्फ हमें खुश रखता है, बल्कि यह हमारे तनाव को भी कम करता है. जब हम डांस करते हैं, तो हमारा शरीर खुशी देने वाले हार्मोन छोड़ता है, जिससे हमारा मूड अच्छा होता है. इसके अलावा, डांस करने से हम अपनी रोजमर्रा की चिंताओं से दूर हो जाते हैं और पल भर के लिए सब कुछ भूल जाते हैं. तो, अगर आप अपने मन को हल्का करना चाहते हैं और खुश रहना चाहते हैं, तो अपने पसंदीदा संगीत पर जमकर डांस करें.

तनाव कम करता है- जब हम डांस करते हैं, तो हमारा शरीर एक खास हार्मोन निकालता है जिसे एंडोर्फिन कहते हैं. यह हार्मोन हमें बहुत खुशी देता है और हमारा तनाव दूर करता है. इससे हमारी चिंता और मानसिक परेशानी कम हो जाती है.

आत्म-सम्मान बढ़ाए- डांस करने से हम अपने शरीर को और अच्छे से समझने लगते हैं और खुद में विश्वास बढ़ता है. जब हम डांस के नए कदम सीखते हैं और उनमें अच्छे होते जाते हैं, तो हमें खुद पर गर्व महसूस होता है. यह हमें खुशी देता है और हमारा आत्म-सम्मान बढ़ता है.

खुशी महसूस करें- जब हम डांस करते हैं, हमारा शरीर खुशी के हार्मोन, जैसे एंडोर्फिन, छोड़ता है. ये हार्मोन हमें बहुत खुश और ऊर्जावान महसूस कराते हैं. इससे हमारा मूड अच्छा होता है और हम तनाव से मुक्त महसूस करते हैं. डांस हमें खुशी और हल्कापन देता है.

दोस्त बनाएं- जब आप डांस क्लास में जाते हैं या किसी समूह में डांस करते हैं, तो आपको नए दोस्त बनाने का मौका मिलता है. इससे आप खुद को कम अकेला महसूस करते हैं. नए लोगों से मिलने और उनके साथ डांस करने से आपको खुशी मिलती है और आपका समय भी अच्छा गुजरता है.

एक्टिव रहें- डांस एक मजेदार शारीरिक कसरत है जो हमें चुस्त दुरुस्त रखती है. यह हमारे शरीर को सक्रिय बनाता है और हमें फिट रखता है. साथ ही, डांस हमारे मन को भी खुश रखता है. इससे हम शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं. डांस करने से आपकी सोचने की क्षमता बढ़ती है और आप ज्यादा रचनात्मक बनते हैं.

शब्द सामर्थ्य- 349

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 348 का हल

अ	भि	षे	क		प	स		
जा	त		थ	प	थ	पा	ना	
य	र	का	नी		भ्र		र	श्मि
ब	घा	र		क	ष्ट	प्र	द	
	त	ना	त	नी		र्व		ब
अ		मा		ज	मा	त		ल
स	जा					क	ज	रा
बा		बे	स	हा	रा		ग	म
ब	गु	ला		रा	ज	दू	त	

सू-दोकू- 349

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.348 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

आज का राशिफल

मेष- आज का दिन फेवरेबल रहने वाला है। आज आप किसी पुराने दोस्त के साथ डिनर करने जा सकते हैं। किसी बात से परेशान लोग आज अपने माता-पिता से विचार विमर्श करेंगे तो शोल्युशन मिल जाएगा।

वृष- आज का दिन आपके लिए बहुत ही अच्छा रहने वाला है। आज आप काम करने के नए टारगेट पर विचार करेंगे। आज मनोबल का स्तर अच्छा रहने के कारण आपके कार्य अच्छी गति से आगे बढ़ेंगे। आज बिजनेस में परिवर्तन के आसार दिख रहें हैं।

मिथुन- आज का दिन आपके लिए बेहतरीन रहने वाला है। आज आपको किसी अजनवी से कुछ नया सिखने को मिलेगा जो भविष्य में आपके काफी काम आएगा। आज के दिन की शुरुआत शानदार रहने वाली है।

कर्क- आज का दिन आपके लिए खुशहाल रहने वाला है। आज आप कार्यक्षेत्र में कुछ बदलाव करेंगे। आज किसी अजनबी से बहस न करें। पैसों के लेन-देन के मामले में किसी भी तरह की लापरवाही ना करें।

सिंह- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आप माता जी को कोई साड़ी गिफ्ट करेंगे जिससे आपको भी खुशी मिलेगी। आज ऑफिस के काम में आपको कलीग की सहायता से आपका काम समय से व आसानी से पूरा हो जाएगा।

कन्या- आज का दिन आपके लिए खुशनुमा रहने वाला है। आज आप किसी बर्थडे पार्टी में जाने का मन बनाएंगे। आपका मन रचनात्मक कार्यों में लगेगा। इस राशि के लेखन से जुड़े लोगों का मन क्रिएटिव रहेगा।

तुला- आज का दिन आपके उत्तम रहने वाला है। आज कार्यस्थल पर आपके किए गए कामों की सराहना की जाएगी। आज किसी बड़े मामलों पर समझौता करने और सहयोग करने के लिए आप तैयार रहें। रुके हुए काम आज पूरे हो जाएंगे।

वृश्चिक- आज का दिन आपके लिए लाभदायक रहने वाला है। परिवार को समय देने से घर का माहौल खुशनुमा बना रहेगा। आफिस के काम को आज आप जल्द पूरा कर लेंगें। आज किसी समारोह में जाने का प्लान बना सकते हैं।

धनु- आज का दिन आपके लिए सामान्य रहने वाला है। आज कोई बड़ा और अलग काम करने की सोच सकते है। संतान के करियर को बेहतर बनाने के लिए आप किसी अनुभवी व्यक्ति से सलाह लेंगे।

मकर- आज का दिन आपक लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आज आपको पुरानी बातों के झंझट में पडऩे से बचना चाहिए। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने से कुछ लोग आपका विरोध कर सकते हैं।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। बॉस आपको कोई नई जिम्मेदारी सौंप सकते हैं जिसे आप पूरी लग्न और मेहनत से करेंगे, काम को लेकर आपकी तारीफ होगी। आपके आय के नए स्त्रोत बनेंगे, आपका आर्थिक पक्ष मजबूत रहेगा।

मीन- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज रोजमर्रा के कामों में आपको ज्यादा समय लग सकता है। आज आपको कारोबार में पैसा लगाने से पहले बड़ो की राय लेना आपके लिए बेहतर साबित होगी।