संपादकीय

केजरीवाल की गिरफ्तारी के खिलाफ रैली

विपक्षी दलों का गठबंधन 'इंडिया' देश के हितों और लोकतंत्र की रक्षा के लिए 31 मार्च को दिल्ली के रामलीला मैदान में महारैली करेगा।प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने आबकारी नीति से जुड़े धनशोधन के मामले के संबंध में दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को बृहस्पतिवार 21 मार्च को गिरफ्तार कर लिया था, जिसके बाद आप की दिल्ली इकाई के संयोजक गोपाल राय और कांग्रेस पार्टी ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में महारैली घोषणा की है।

आप 'इंडिया'-इंडियन नेशनल डवलपमेंटल इन्क्लूसिव अलायंस-का घटक दल है। महारैली में 'इंडिया' गठबंधन का शीर्ष नेतृत्व शिरकत करेगा।

प्रेस कॉन्फ्रेंस में मौजूद दिल्ली प्रदेश कांग्रेस कमिटी के अध्यक्ष अरविंदर सिंह लवली ने आरोप लगाया कि विपक्षी दलों को समान अवसर नहीं दिए जा रहे हैं। लवली ने केजरीवाल की गिरफ्तारी पर रोष जताते हुए अपनी पार्टी के खातों को 'फ्रीज' (लेन देन पर रोक) का भी जिक्र किया।

कहा कि महारैली न सिर्फ राजनीतिक रैली होगी, बल्कि देश में लोकतंत्र को बचाने और भाजपा के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार के खिलाफ साझा आवाज उठाने का भी आह्वान करेगी।

बहरहाल, केजरीवाल की गिरफ्तारी के खिलाफ विपक्षी गठबंधन की ऐसी तैयारियों से लगता है कि वह अपने प्रति आम जन के मन में सहानुभूति पैदा करना चाहता है।

दरअसल, आप और 'इंडिया' गठबंधन को लगता है कि अन्ना आंदोलन से निकले केजरीवाल की ईमानदार होने की जो छवि है, उसे सहानुभूति में बदला जाए।

विपक्ष इसलिए भी उत्साहित है कि एक जमाने में इंदिरा गांधी, जयललिता और लालू प्रसाद यादव ने अपनी गिरफ्तारी पर स्वयं को उत्पीड़ित दिखाकर आम जन के मन में सहानुभूति की लहर पैदा कर दी थी। और इसके सहारे राजनीतिक रूप से कमबैक करने में सफल रहे।

बेशक, जनता के मन में यह भाव रहा है कि केजरीवाल सरकार को काम नहीं करने दिया जा रहा। उपराज्यपाल के साथ उनकी सरकार के टकराव से इस धारणा को बल मिला है। कई मौकों पर उपराज्यपाल के निर्देश और आदेशों के खिलाफ अदालत का दरवाजा तक खटखटाया गया और इसका स्पष्ट संदेश भी जनता तक इस रूप में पहुंचा कि केंद्र केजरीवाल सरकार के कामकाज में अड़चन डाल रहा है।

केजरीवाल भी बड़ी कुशलता से संदेश आम जन तक पहुंचाने में सफल रहे हैं। समूचा विपक्ष अब इसी प्रकार की 'सिंपेथी' की तलाश में है।

सरकार 2024-25 की पहली छमाही में बाजार से उधार लेगी 7.5 लाख करोड़ रुपए

नई दिल्ली

वित्तवर्ष 2024-25 के लिए केंद्रीय बजट में अनुमानित 14.13 लाख करोड़ रुपये के सकल बाजार उधार में से सरकार ने दिनांकित प्रतिभूतियों के जरिए पहली छमाही (एच1) अप्रैल-सितंबर में 7.50 लाख करोड़ रुपये (53.08 प्रतिशत) उधार लेने का फैसला किया है। वित्त मंत्रालय ने यह जानकारी बुधवार दी।

इस राशि में से 12,000 करोड़ रुपये सॉवरेन ग्रीन बांड (एसजीआरबी) जारी करके जुटाए जाने का प्रस्ताव है। बाजार की प्रतिक्रिया के आधार पर और वैश्विक बाजार प्रथाओं के अनुरूप 15-वर्षीय अवधि की एक नई दिनांकित सुरक्षा शुरू करने का भी निर्णय लिया गया है। वित्त मंत्रालय ने कहा कि भारतीय रिजर्व बैंक के परामर्श से उधार कार्यक्रम को अंतिम रूप दिया गया है।

7.50 लाख करोड़ रुपये की सकल बाजार उधारी 26 साप्ताहिक नीलामियों के जरिए पूरी की जाएगी। बाजार उधार 3, 5, 7, 10, 15, 30, 40 और 50 साल की प्रतिभूतियों के रूप में होगा। विभिन्न परिपक्वताओं के तहत उधार का हिस्सा (एसजीआरबी सहित) होगा : 3-वर्ष (4.80 प्रतिशत), 5 वर्ष (9.60 प्रतिशत), 7 वर्ष (8.80 प्रतिशत), 10 वर्ष (25.60 प्रतिशत), 15 वर्ष (13.87 प्रतिशत), 30 वर्ष (8.93 प्रतिशत), 40 वर्ष (19.47 प्रतिशत) और 50 वर्ष (8.93 प्रतिशत)। सरकार रेडेम्प्शन प्रोफाइल को सुचारु बनाने के लिए प्रतिभूतियों में बदलाव करना जारी रखेगी।

सरकार नीलामी अधिसूचनाओं में दर्शाई गई प्रत्येक प्रतिभूतियों के विरुद्ध 2,000 करोड़ रुपये तक की अतिरिक्त सदस्यता बनाए रखने के लिए ग्रीनशू विकल्प का उपयोग करने का अधिकार सुरक्षित रखेगी। वित्तवर्ष 2024-25 की पहली तिमाही में ट्रेजरी बिल जारी करने के जरिए से साप्ताहिक उधारी पहली सात नीलामियों के लिए 27,000 करोड़ रुपये और बाद की छह नीलामियों के लिए 22,000 करोड़ रुपये होने की उम्मीद है, जिसमें शुद्ध उधारी (-) 3,000 करोड़ रुपये है।

पहले सात नीलामियों में 91 डीटीबी के तहत 12,000 करोड़ रुपये, 182 डीटीबी के तहत 7,000 करोड़ रुपये और 364 डीटीबी के तहत 8,000 करोड़ रुपये का साप्ताहिक निर्गम होगा और 91 डीटीबी के तहत 10,000 करोड़ रुपये का साप्ताहिक निर्गम, 182 डीटीबी के तहत 5,000 करोड़ रुपये और तिमाही के दौरान आयोजित होने वाली छह नीलामियों में 364 डीटीबी के तहत 7,000 करोड़ रुपये होंगे।

सरकारी खातों में अस्थायी विसंगतियों का ध्यान रखने के लिए भारतीय रिजर्व बैंक ने वित्तवर्ष 2024-25 की पहली छमाही के लिए वेज एंड मीन एडवांस (डब्ल्यूएमए) की सीमा 1.50 लाख करोड़ रुपये तय की है।

जापान की करेंसी येन में भारी गिरावट, 34 साल के निचले स्तर पर पहुंची

टोक्यो

जापान की करेंसी येन में जबरदस्त गिरावट आई। इससे यह साल 1990 के बाद से डॉलर के मुकाबले अपने सबसे कमजोर स्तर पर पहुंच गई है। इस गिरावट को देखते हुए जापान के टॉप वित्तीय अधिकारियों की एक बैठक हुई। बैठक में तेजी से गिर रही करेंसी पर चर्चा की गई और इसे स्टेबल करने के लिए संभावित हस्तक्षेप के संकेत दिए गए। अमेरिकी डॉलर 151.975 येन के उच्च स्तर पर पहुंच गया है। यह आक्रामक उछाल 30 से अधिक वर्षों में येन के मुकाबले डॉलर को सबसे मजबूत बनाती है।

आपातकालीन बैठक के बाद जापान के चीफ करेंसी डिप्लोमेट मासातो कांडा ने विदेशी मुद्रा बाजार में किसी भी अव्यवस्थित उतार-चढ़ाव के खिलाफ एक्शन लेने की उनकी तैयारी पर जोर दिया। यह 2022 में येन को डिफेंड करने के लिए उनके हस्तक्षेप से पहले जारी की गई चेतावनियों जैसी है। बैंक ऑफ जापान, वित्त मंत्रालय और जापान की वित्तीय सेवा एजेंसी ने टोक्यो में बुधवार शाम एक बैठक की। इसके बाद टॉप करेंसी डिप्लोमेट मासातो कांडा ने कहा कि वे अव्यवस्थित विदेशी मुद्रा चालों का जवाब देने के लिए किसी भी कदम से इनकार नहीं करेंगे। जापानी अधिकारियों ने साल 2022 में डॉलर के मुकाबले 151.94 पर पहुंच चुके येन को बचाने के लिए हस्तक्षेप किया था। वित्त मंत्री शुनिची सुजुकी ने बुधवार को उन्हीं शब्दों का इस्तेमाल किया जो उस हस्तक्षेप से पहले थे। उन्होंने चेतावनी दी कि जापानी करेंसी में अत्यधिक गिरावट को रोकने के लिए वह निर्णायक कदम उठाएगा।

टोरंटो में सीआईबीसी कैपिटल मार्केट्स के वैश्विक विदेशी मुद्रा रणनीति प्रमुख बिपिन राय ने रॉयटर्स के हवाले से कहा, वे एक हद तक, यहां धारा के खिलाफ तैर रहे हैं। हस्तक्षेप निकट भविष्य में मदद करता है, लेकिन यह दीर्घकालिक समाधान नहीं है। इस साल येन में 7त्न से अधिक की गिरावट अमेरिकी और जापानी बॉन्ड यील्ड के बीच बढ़ते अंतर से प्रेरित हुई है। बैंक ऑफ जापान की हालिया छोटी ब्याज दर वृद्धि इस अंतर को कम करने में बहुत कम कारगर साबित हुई है।

एलन मस्क का बड़ा ऐलान: एक्स के इन यूजर्स को मुफ्त में मिलेगी प्रीमियम सेवा

नई दिल्ली । अरबपति एलन मस्क ने गुरुवार को कहा कि 2,500 सत्यापित सब्सक्राइबर फॉलोअर्स वाले एक्स यूजर्स को प्रीमियम सुविधाएं मुफ्त में मिलेंगी। टेस्ला और स्पेसएक्स के सीईओ ने यह भी कहा कि 5,000 से अधिक सत्यापित सब्सक्राइबर फॉलोअर्स वाले यूजर्स का प्रीमियम+ सेवा मुफ्त में मिलेगी। एक्स के मालिक की इस घोषणा का यूजर्स ने स्वागत किया और कुछ ने स्पष्टीकरण मांगा।

एक फालोअर ने कहा,यह वास्तव में अच्छी खबर है। लेकिन, मैं स्पष्टीकरण चाहूंगा, क्या आप सत्यापित फालोअर्स की बात कर रहे हैं, या आप एक्स सदस्यता के संदर्भ में सब्सक्राइबर पर चर्चा कर रहे हैं? एक अन्य ने पोस्ट किया कि किसी के एक लाख फॉलोअर्स हो सकते हैं, लेकिन अगर उनके बीच सब्सक्राइबर्स 2,500 से कम हैं, तो प्रीमियम सेवा मुफ्त में नहीं मिलेगी।

मुंद्रा में अदाणी समूह की तांबा इकाई शुरू, सात हजार लोगों को मिलेगा रोजागार

अहमदाबाद । धातु उद्योग में अदाणी पोर्टफोलियो की शुरुआत करते हुए, अदाणी एंटरप्राइजेज लिमिटेड (एईएल) की सहायक कंपनी कच्छ कॉपर ने गुरुवार को गुजरात के मुंद्रा में ग्राहकों को कैथोड का पहला बैच भेजने के साथ ही अपनी ग्रीनफील्ड कॉपर रिफाइनरी परियोजना की पहली इकाई शुरू की। इसके शुरू होने से दो हजार प्रत्यक्ष और पांच हजार अप्रत्यक्ष रोजगार के अवसर पैदा होंगे।

अदाणी एंटरप्राइजेज परियोजना के पहले चरण में 0.5 एमटीपीए (मिलियन टन प्रति वर्ष) क्षमता वाला तांबा स्मेल्टर स्थापित करने के लिए लगभग 1.2 बिलियन डॉलर का निवेश कर रही है। अदाणी समूह के संस्थापक और चेयरमैन गौतम अदाणी ने कहा, इस परियोजना के शुरू होने के साथ, अदाणी समूह न केवल धातु क्षेत्र में प्रवेश कर रहा है, बल्कि भारत भी एक स्थायी और आत्मनिर्भर भविष्य की ओर छलांग लगा रहा है।

गौतम अदाणी ने कहा, यह परियोजना भारत को वैश्विक तांबा क्षेत्र में सबसे आगे ले जाने की हमारी प्रतिबद्धता का प्रमाण है। कंपनी ने एक बयान में कहा, परियोजना के दूसरे चरण के पूरा होने पर कच्छ कॉपर – 1 एमटीपीए के साथ दुनिया का सबसे बड़ा एकल-स्थान कस्टम स्मेल्टर होगा।

गौतम अदाणी ने कहा, हमारा मानना है कि घरेलू तांबा उद्योग पर्यावरण संरक्षण के साथ 2070 तक देश के कार्बन मुक्त होने के लक्ष्य को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। अदाणी समूह के चेयरमैन ने कहा, हमारा आधुनिक स्मेल्टर नवोन्वेषी हरित प्रौद्योगिकी पर अधिक जोर के साथ तांबे के उत्पादन में नए मानक स्थापित करेगा।

नवीकरणीय ऊर्जा, इलेक्ट्रिक वाहनों, चार्जिंग बुनियादी ढांचे और बिजली पारेषण और वितरण नेटवर्क के विकास के साथ तांबे की मांग बढ़ेगी। कच्छ कॉपर द्वारा इस्तेमाल की जाने रही तकनीक को न्यूनतम कार्बन उत्सर्जन को ध्यान में रखकर डिजाइन किया गया है।

बुमराह को इस्तेमाल करने की रणनीति समझ से परे : स्मिथ

हैदराबाद। मुंबई इंडियंस के कप्तान हार्दिक पांड्या के बुधवार रात आईपीएल 2024 मैच के दौरान सनराइजर्स हैदराबाद (एसआरएच) की पारी के 13वें ओवर तक जसप्रीत बुमराह को एक से ज्यादा ओवर न देने के फैसले की हर तरफ आलोचना हो रही है।

मेजबान टीम ने 277/3 का स्कोर बनाया, जो आईपीएल के इतिहास में सबसे बड़ा स्कोर है। पावर-प्ले में एक ओवर फेंकने के बाद 13वें ओवर में ही बुमराह को दोबारा आक्रमण पर लगाया गया. इस समय तक, सनराइजर्स ने स्कोरबोर्ड पर 173-3 का मजबूत स्कोर बना लिया था, जिससे वे अपने स्कोरिंग में तेजी लाने के लिए मजबूत स्थिति में आ गए थे।

बुमराह ने 36 रन देकर अपना चार ओवर का कोटा पूरा किया, और 9 रन प्रति ओवर की इकॉनमी रेट के साथ एमआई के लिए सबसे किफायती गेंदबाज बनकर उभरे। क्रिकेट लाइव शो में स्टार स्पोर्ट्स से पांड्या की रणनीति के बारे में बात करते हुए, ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर स्टीव स्मिथ ने कहा कि वह मैच में एमआई के लिए गेंदबाजी में बदलाव से हैरान थे। स्मिथ ने कहा, मैं मुंबई के लिए पहली पारी में उनके गेंदबाजी में कुछ बदलावों से हैरान था। चौथे ओवर में बुमराह ने गेंदबाजी की, उन्होंने 5 रन दिए और फिर हमने उन्हें 13वें ओवर तक दोबारा नहीं देखा, जब वे 173 रन पर थे।

सारा नुकसान हो चुका था, आपको अपने सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज की जरूरत थी जो वापस आये और उस अवधि में कुछ विकेट ले और मुझे लगता है कि वे उसे 13वें ओवर में वापस लाये तब तक मौका हाथ से निकल चुका था।'' स्मिथ ने आगे कहा कि अगर बुमराह को पहले आक्रमण में लगाया गया होता, तो हैदराबाद 240 पर सिमट जाती। जब गेंद इस तरह घूम रही होती है, तो आपको अपने सर्वश्रेष्ठ गेंदबाज को अपनी इच्छा से पहले वापस लाना होता है। यह बस चलते-फिरते खुद को ढालने के बारे में है और मैं 15वें, 16वें ओवर तक बुमराह से पूरी गेंदबाजी करा चुका होता, कुछ विकेट लेने की कोशिश करता, अगर वह विकेट लेता है, तो आप वैसे भी गति धीमी कर देते हैं। अगर वह आदमी अंत में बल्लेबाजी कर रहा है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन गेंदबाजी कर रहा है, हमने आखिरी दो ओवरों में बुमराह के साथ ऐसा देखा और उन्हें भी उनके आखिरी दो ओवरों में मार पड़ी।

सैमसन-पंत की होगी टक्कर, पहली जीत की तलाश में दिल्ली

जयपुर

आईपीएल 2024 का 9वां मैच आज यानी गुरुवार को जयपुर में खेला जाएगा। सवाई मानसिंह स्टेडियम में टूर्नामेंट की पहली चैंपियन राजस्थान रॉयल्स और पहले खिताब का इंतजार कर रही दिल्ली कैपिटल्स के बीच रोमांचक मुकाबला होने की उम्मीद है। एक तरफ सैमसन जीत की लय को कायम रखना चाहेंगे, वहीं पंत सीजन की पहली जीत की तलाश में हैं।

राजस्थान रॉयल्स ने टूर्नामेंट में अब तक दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ 27 मैच खेले हैं। जिसमें राजस्थान रॉयल्स 14 और दिल्ली कैपिटल्स ने 13 मैच जीते हैं।

ये मैच सवाई मानसिंह स्टेडियम, जयपुर में शाम 7:30 बजे खेला जाएगा।

पिच रिपोर्ट: यहां की पिच बल्लेबाजी के लिए अनुकूल मानी जाती है, लेकिन नई गेंद से गेंदबाजों को भी शुरू में मदद मिलने के आसार रहते हैं। मैच हाई स्कोरिंग होने की उम्मीद है, क्योंकि एक बार गेंद जब पुरानी हो जाती है तो बल्लेबाजों को काफी मदद मिलती है।

टीमें:

राजस्थान रॉयल्स: यशस्वी जायसवाल, जोस बटलर, संजू सैमसन (विकेटकीपर/कप्तान), रियान पराग, शिमरोन हेटमायर, ध्रुव जुरेल, रविचंद्रन अश्विन, संदीप शर्मा, आवेश खान, ट्रेंट बोल्ट, युजवेंद्र चहल, नंद्रे बर्गर, रोवमैन पॉवेल, तनुष कोटियन, शुभम दुबे, कुलदीप सेन, नवदीप सैनी, टॉम कोहलर-कैडमोर, प्रसिद्ध कृष्णा, डोनोवन फरेरा, आबिद मुश्ताक, कुणाल सिंह राठौड़

दिल्ली कैपिटल्स: डेविड वार्नर, मिचेल मार्श, शाई होप, ऋषभ पंत (विकेटकीपर/कप्तान), रिकी भुई, ट्रिस्टन स्टब्स, अक्षर पटेल, सुमित कुमार, अभिषेक पोरेल, कुलदीप यादव, खलील अहमद, इशांत शर्मा, मुकेश कुमार, जेक फ्रेजर-मैकगर्क, विक्की ओस्टवाल, प्रवीण दुबे, झे रिचर्डसन, एनरिक नॉर्टजे, पृथ्वी शॉ, ललित यादव, रसिख, कुमार कुशाग्र, यश ढुल, स्वास्तिक चिकारा

राम चरण की गेम चेंजर का पहला गाना जरागांडी जारी

किआरा आडवाणी की भी दिखी झलक

अभिनेता राम चरण की आगामी फिल्म गेम चेंजर को दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं, जो जल्द खत्म होने वाला है।फिल्म में राम चरण की जोड़ी अभिनेत्री कियारा आडवाणी के साथ बनी है। विनय विद्या राम के बाद यह कियारा और राम चरण के बीच दूसरा सहयोग है।27 मार्च को राम चरण अपना 39वां जन्मदिन मना रहे हैं। इस खास मौके पर निर्माताओं ने गेम चेंजर का पहला गाना जरागांडी जारी कर दिया है।

गेम चेंजर के पहले गाने जरागांडी को दलेर मेहंदी और सुनिधि चौहान ने मिलकर गाया है। इस गाने के बोल अनंत श्रीराम ने लिखे हैं।फिल्म के निर्देशन की कमान शंकर ने संभाली है। फिल्म की कहानी कार्तिक सुब्बाराज ने लिखी है।गेम चेंजर एक राजनीतिक एक्शन थ्रिलर है, जिसमें राम चरण और कियारा के अलावा अंजलि, एसजे सूर्या, जयराम, सुनील, श्रीकांत, समुथिरकानी और नासर जैसे सितारे भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।

'जरागांडी' में चरण और कियारा एनर्जेटिक डांस नंबर पर एक साथ पैर थिरकाते नजर आएंगे. गाने को प्रभु देवा ने कोरियोग्राफ किया है. वहीं फिल्म गेम चेंजर की बात करें तो इसका निर्देशन शंकर ने किया है, जो शिवाजी: द बॉस, रोबोट, 2.0 और इंडियन जैसे शानदार प्रोजेक्ट डायरेक्ट कर चुके हैं .कथित तौर पर, फिल्म में चरण एक आईएएस अधिकारी की भूमिका निभाते नजर आएंगे।

विद्या बालन की फिल्म दो और दो प्यार का पहला गाना जज्बाती है दिल हुआ रिलीज

विद्या बालन इन दिनों अपनी आगामी फिल्म दो और दो प्यार को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म में उनकी जोड़ी पहली बार सेंथिल राममूर्ति के साथ बनी है।यह फिल्म 19 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है।इससे पहले निर्माताओं ने दो और दो प्यार का पहला गाना जज्बाती है दिल जारी कर दिया है, जिसे अरमान मलिक और अनन्या बिड़ला ने मिलकर गाया है।कुणाल वर्मा ने इस रोमांटिक गाने के बोल लिखे हैं।

दो और दो प्यार का निर्देशन शीर्षा गुहा ठाकुरता ने किया है। समीर नायर, दीपक सहगल, तनुज गर्ग, अतुल कस्बेकर और स्वाति अय्यर चावला इस फिल्म के निर्माता हैं।विद्या ने दो और दो प्यार का पहला गाना जज्बाती है दिल साझा करते हुए लिखा, सौ दफा ये टूटेगा, फिर भी प्यार में कूदेगा।

आज का राशिफल

मेष: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। जीवनसाथी से कुछ अच्छी खबर सुनने को मिल सकती है। घर में खुशी का माहौल बनेगा। आज घर में किसी कार्यक्रम का आयोजन बना सकते हैं। दोस्तों के साथ बाहर घूमने जा सकते हैं।

वृष: आज आपका दिन उत्तम रहेगा। कोई खास काम करना चाहते हैं, तो आज का दिन बेहतर है। आपको कोई बड़ी जिम्मेदारी मिल सकती है। इस राशि के कलाकारों के लिए आज का दिन विशेष रूप से अच्छा है।

मिथुन: आज आपका दिन महत्वपूर्ण रहेगा। सोचे हुए काम पूरे होने से खुशी मिल सकती है। अचानक धन लाभ हो सकता है। आपको आगे बढने के कई मौके मिलेंगे। दोस्तों के साथ कहीं घूमने का प्लान बना सकते हैं।

कर्क: आज आपका दिन ठीक-ठाक रहेगा। आज आप एक साथ कई काम करने की कोशिश कर सकते हैं। आप थोड़ा परेशान भी हो सकते हैं। बेहतर होगा काम को एक-एक करके पूरा करें।

सिंह: आज आपका दिन मिला-जुला रहेगा। स्वास्थ्य में उतार-चढ़ाव हो सकता है। परिवार की वजह से आपका मूड थोड़ा खराब हो सकता है। आप खुद को बिजी रखने की कोशिश करेंगे।

कन्या: आज आपका दिन उत्तम रहेगा। पहले से बनाई गई योजनाएं आज सफल होंगी। आप दूसरों के साथ बेहद व्यवहारिक रहेंगे। अपनी बात को सकारात्मक ढ़ंग से लोगों के सामने रखेंगे, तो फायदा होगा।

तुला: आज आपका दिन सामान्य रहेगा। शाम को थोड़ी थकान महसूस हो सकती है। किसी कारण से बिजनेस का अच्छा मौका आपके हाथ से निकल सकता है। आप अपने काम में कम दूसरे के कामों मे ज्यादा व्यस्त रहेंगे।

वृश्चिक: आज आपका दिन शानदार रहेगा। परिवार के साथ अधिक समय बितायेंगे। इस राशि के छात्रों के मन में आज कई तरह के विचार आयेंगे। अपने विचारों को घर के साथ शेयर करने से आपको अच्छा महसूस होगा।

धनु: आज किस्मत आपके साथ रहेगी। कार्यक्षेत्र में रूका हुआ काम आसानी से पूरा हो जायेगा। ऑफिस में सीनियर से बातचीत करने पर सहयोग प्राप्त होगा। पारिवारिक मुद्दों पर फैसले लेने के लिए आज का दिन अच्छा है।

मकर: आज सामाजिक कार्यक्रम में किसी से मिलने जाना पड़ सकता है। परिवार के साथ पिकनिक का प्लान भी बना सकते हैं। ऑफिस में काम को लेकर सीनियर के साथ थोड़ा विचार-विमर्श करना पड़ सकता है।

कुंभ: आज की गई मेहनत का पूरा फायदा आपको मिलेगा। घर के काम को समय से निपटा लेंगे। परिवार के साथ अधिक टाइम स्पेंड करने से फायदा होगा। नई बातों को जानने के लिए आप उत्सुक होंगे। ऑफिस में साथ काम करने से मदद मिलेगी।

मीन: आज आपका दिन बेहतर रहेगा। हर कोई आपकी तरफ आकर्षित होगा। चारों तरफ से आपको प्रशंसा मिलेगी। अपना मेन काम खत्म करने के बाद बचे हुए समय का प्रयोग आप करीबी लोगों से मिलने-जुलने में कर सकते हैं।

थायराइड मरीजों के लिए जरूरी हैं ये पोषक तत्व

थायराइड शरीर के जरूरी अंगों में से एक है, जो संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। यह गर्दन में मौजूद एक छोटी ग्रंथि है, जिसकी लंबाई लगभग 2 इंच होती है।थायराइड ग्रंथि दिल की धडक़न, पाचन क्रिया आदि को नियंत्रित करने में सहायक होती है। जब ये ग्रंथियां आवश्यक हार्मोन का उत्पादन नहीं कर पातीं, तो हाइपोथायरायडिज्म हो जाता है।इस बीमारी से निजात पाने के लिए अपनी डाइट में ये 5 पोषक तत्व शामिल करें।

आयोडीन- आयोडीन थायराइड से जुड़े हार्मोन के उत्पादन के लिए एक जरूरी घटक है। थायराइड बीमारी से बचने के लिए अपने आहार में आयोडीन युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए।इसके अच्छे स्रोतों में आयोडीन युक्त नमक, सूखी समुद्री घास, स्ट्रॉबेरी, हरी पत्तेदार सब्जियां और आलू शामिल हैं।

सेलेनियम- सेलेनियम एक जरूरी खनिज है, जो स्वस्थ थायराइड को बनाए रखने में मदद करता है। यह एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में भी काम करता है, जो थायराइड ग्रंथि को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाता है।सेलेनियम को शरीर में बढ़ाने के लिए ब्राजील नट्स, फलियां और साबुत अनाज को खान-पान में जोडऩा चाहिए।

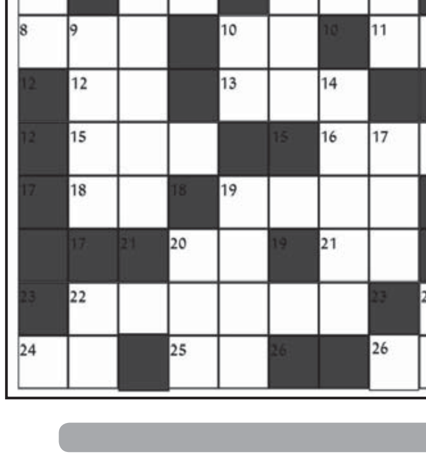
जिंक- जिंक थायराइड हार्मोन के उत्पादन को बढ़ावा देता है और उसे नियमित भी बनाता है। यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती देता है और थायराइड के दौरान चयापचय स्वास्थ्य को सुधारता है।जिंक की कमी होने से हाइपोथायरायडिज्म का खतरा बढ़ जाता है। इससे भरपूर खाद्य पदार्थों में कद्दू के बीज, नट्स, दालें, छोले, ओट्स और फलियां शामिल हैं।इन सभी के सेवन से थायराइड को ठीक किया जा सकता है।

विटामिन-डी- विटामिन-डी की कमी होने पर हाइपोथायरायडिज्म हो सकता है। पर्याप्त विटामिन-डी का स्तर थायराइड के लक्षणों को कम करने में मददगार साबित होता है।आप सूरज की रोशनी के संपर्क में आने से इस पोषक तत्व को पा सकते हैं। साथ ही आहार में मशरूम, संतरे का जूस, दही और अखरोट का दूध शामिल करके भी विटामिन-डी की कमी को ठीक किया जा सकता है।अपनी डाइट में विटामिन डी को शामिल करने से आपको ये फायदे मिलेंगे।

शब्द सामर्थ्य- 10

बाएं से दाएं :
1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे
1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 009 का हल

सू-दोकू- 10

	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 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.009 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