संपादकीय

आरबीआई की एमपीसी बैठक और यथास्थिति से परे

भारतीय रिजर्व बैंक की छह सदस्यीय मौद्रिक नीति समिति (एमपीसी) की 2024-25 की पहली बैठक अनुकूल आर्थिक माहौल में होने जा रही है। सोमवार को जारी किए गए आंकड़े दर्शाते हैं कि मार्च में वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) का संग्रह, रिफंड के बिना सालाना आधार पर 18.4 फीसदी बढ़ा।

वर्ष का अंत जीएसटी संग्रह में 13.4 फीसदी इजाफे के साथ हुआ। समग्र कर संग्रह के ताजा उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार देखें तो सरकार राजकोषीय घाटे को 2023-24 में सकल घरेलू उत्पाद के 5.8 फीसदी तक रखने के संशोधित आंकड़े को हासिल कर लेगी।

सरकार ने मध्यम अवधि में राजकोषीय मार्ग पर टिके रहने की अपनी प्रतिबद्धता दोहराई है जिससे रिजर्व बैंक को आश्वस्ति मिलनी चाहिए। अधिक व्यापक तौर पर देखें तो अब सरकार को उम्मीद है कि मार्च तिमाही में वृद्धि दर 8 फीसदी रहेगी जो 2023-24 की पूरे वर्ष की 8 फीसदी की वृद्धि को बल देगी।

मुद्रास्फीति के मोर्चे पर भी हालात में सुधार हो रहा है। हेडलाइन खुदरा मुद्रास्फीति अभी भी 5 फीसदी के स्तर से कुछ ऊपर है, कोर मुद्रास्फीति 4 फीसदी के लक्ष्य से कम है जिससे केंद्रीय बैंक को राहत मिलनी चाहिए। मौद्रिक नीति समिति के ताजा अनुमानों के मुताबिक हेडलाइन मुद्रास्फीति की दर चालू वित्त वर्ष में औसतन 4.5 फीसदी रह सकती है। कोर मुद्रास्फीति जहां चार फीसदी से नीचे हैं, वहीं हेडलाइन दर को लक्ष्य से ऊपर रखने में खाद्य मुद्रास्फीति का बहुत अधिक योगदान है।

फरवरी में खाद्य मुद्रास्फीति 8.66 फीसदी थी। ध्यान देने की बात है कि खाद्य मुद्रास्फीति ऊपरी स्तर पर है और ऐसा सरकार के सक्रिय हस्तक्षेप के बावजूद है। केंद्र सरकार ने कई खाद्य वस्तुओं के निर्यात और भंडारण सीमा पर अंकुश लगाया है।

उदाहरण के लिए गत सप्ताह सरकार ने कारोबारियों, खाद्य प्रसंस्करण करने वालों तथा प्रमुख खुदरा कारोबारियों से कहा कि वे हर शुक्रवार को गेहूं के अपने भंडार की जानकारी दें क्योंकि 31 मार्च को स्टॉक होल्डिंग सीमा समाप्त हो गई। व्यापार और स्टॉक होल्डिंग पर प्रतिबंध अल्पावधि में मुद्रास्फीति को सीमित रखने में मदद कर सकते हैं लेकिन यह रुख उत्पादन तथा दीर्घावधि में अनाज की उपलब्धता को प्रभावित कर सकता है।

बहरहाल अगर मुद्रास्फीति की दर एमपीसी के अनुमान के अनुसार बढ़ती है और चालू वित्त वर्ष में औसतन 4.5 फीसदी रहती है तो वास्तविक नीतिगत रीपो दर दो फीसदी होगी जिसे ऊंचा माना जा सकता है और यह वृद्धि को प्रभावित कर सकती है। जैसा कि मौद्रिक नीति समिति के एक सदस्य जयंत आर वर्मा ने पिछली बैठक में कहा था, 'दो फीसदी की वास्तविक ब्याज दर से यह जोखिम पैदा होता है कि वृद्धि को लेकर निराशा का भाव कहीं सही साबित न हो जाए।'

रोल्स रॉयस ने एयरो इंजन पर्ल 10एक्स का सफलतापूर्वक शुरू किया उड़ान परीक्षण

नई दिल्ली

रोल्स-रॉयस ने कहा कि उसने व्यावसायिक विमानन बाजार के लिए अपने नवीनतम एयरो इंजन पर्ल 10एक्स के लिए कंपनी के समर्पित बोइंग 747 परीक्षण स्थल पर उड़ान परीक्षण अभियान सफलतापूर्वक शुरू कर दिया है।

इंजन को फ्रांसीसी विमान निर्माता डसॉल्ट द्वारा विशेष रूप से अपने ब्रैंड न्यू फ्लैगशिप विमान फाल्कन 10एक्स को शक्ति देने के लिए चुना गया है।

उड़ान परीक्षण की शुरुआत पर्ल 10एक्स कार्यक्रम और रोल्स-रॉयस के लिए एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है। यह व्यापार विमानन बाजार में बढ़त पर केंद्रित है, जैसा कि पिछले साल के पूंजी बाजार दिवस में बताया गया था।

पर्ल 10एक्स अत्याधुनिक पर्ल इंजन परिवार का सबसे नया सदस्य है और डसॉल्ट बिजनेस जेट को पावर देने वाला पहला रोल्स रॉयस इंजन है। फ्रांसीसी विमान निर्माता द्वारा अपने नए शीर्ष उत्पाद के लिए पर्ल 10एक्स का चयन व्यावसायिक विमानन में अग्रणी इंजन निर्माता के रूप में रोल्स-रॉयस की स्थिति का एक और प्रमाण है।

अमेरिका में एरिजोना के टक्सन स्थित पायलट और उड़ान परीक्षण इंजीनियर आने वाले महीनों में परीक्षण करेंगे। उड़ान परीक्षण कार्यक्रम में विभिन्न गति और ऊंचाई पर इंजन के प्रदर्शन और हैंडलिंग जांच, इनफ्लाइट रिलेट्स, नैकेल के एंटी-आइसिंग सिस्टम के परीक्षण और विभिन्न ऊंचाई पर पंखे के कंपन परीक्षण शामिल होंगे।

अब तक जमीनी स्तर पर विकास कार्यक्रम में नए अल्ट्रा-लो उत्सर्जन एएलएम कम्बस्टर का कठोर परीक्षण शामिल है, जो 100 फीसदी सस्टेनेबल एविएशन फ्यूल (एसएएफ) और नए सहायक गियरबॉक्स के साथ है, जो ज्यादा पावर देता है। यह इंजन, जिसने पहले ही परीक्षण में अपने लक्ष्य थ्रस्ट स्तर को पार कर लिया, रोल्स-रॉयस पोर्टफोलियो में सबसे शक्तिशाली बिजनेस एविएशन इंजन होगा।

डसॉल्ट, बिजनेस एविएशन, रोल्स रॉयस के वरिष्ठ उपाध्यक्ष फिलिप जेलर ने कहा, हम अपने उड़ान परीक्षण अभियान की शुरुआत के साथ इंजन विकास कार्यक्रम के इस महत्वपूर्ण अगले चरण में प्रवेश करने के लिए उत्साहित हैं। अब तक पूरे किए गए सभी परीक्षण इंजन की विश्वसनीयता की पुष्टि करते हैं और दिखाते हैं कि यह डसॉल्ट के फ्लैगशिप, फाल्कन 10एक्स को पावर देने के लिए प्रदर्शन जरूरतों को पूरा करेगा।

लोगों के जीवन को एआई से जोड़ने जा रहा है ये देश, 527 मिलियन डॉलर करेगा खर्च

सियोल

दक्षिण कोरिया लोगों के जीवन में आर्टिफिशयल इंटेलिजेंस लाने के लिए 710.2 बिलियन वॉन खर्च करेगा। विज्ञान मंत्रालय ने गुरुवार को ये जानकारी दी। विज्ञान मंत्रालय के मुताबिक, एआई रणनीति के लिए गठित सरकारी पैनल ने इस मुद्दे पर अपनी पहली बैठक बुलाई, जिसमें 69 एआई परियोजना को मंजूरी दी गई।

लोगों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए 18 कार्यक्रमों पर लगभग 75.5 बिलियन वॉन खर्च किए जाएंगे, 288.1 बिलियन वॉन 24 कार्यस्थल-संबंधित परियोजनाओं के लिए और 115.7 बिलियन वॉन 14 सार्वजनिक प्रशासन के लिए आवंटित किए गए हैं। इसके अलावा, योनहाप समाचार एजेंसी की रिपोर्ट के मुताबिक, 230.0 बिलियन वॉन को एआई एजुकेशन के लिए अलग से आवंटित किया गया है।

मंत्रालय ने कहा कि सरकार सार्वजनिक सेवाओं में एआई का लाभ उठाना चाहती है, जिसमें विकलांग व्यक्तियों के लिए सूचना और संचार सहायता का वितरण, स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं का प्रावधान और दृष्टिहीन परिवारों के लिए सहायता शामिल है।

सरकार का लक्ष्य कानून, चिकित्सा और मनोवैज्ञानिक परामर्श जैसे क्षेत्रों के लिए विशेष एआई सेवाओं को विकसित कर विभिन्न उद्योगों में एआई को तैनात करना भी है। मंत्रालय ने कहा कि सार्वजनिक क्षेत्र में, एआई प्रौद्योगिकियां आग, बाढ़ और संक्रामक रोग फैलने जैसे परिदृश्यों के लिए आपदा प्रतिक्रिया क्षमताओं को मजबूत करेंगी।

महिला फुटबाल खिलाड़ियों के कमरे में घुस गया एआईएफएफ का सदस्य, हदें पार करने पर किया गया सस्पेंड

नई दिल्ली

अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ (एआईएफएफ) ने कार्यकारी समिति के सदस्य दीपक शर्मा को निलंबित कर दिया। वह आगामी सूचना तक निलंबित रहेंगे। शर्मा पर गोवा में दो महिला खिलाड़ियों के साथ कथित तौर पर मारपीट का आरोप है। दरअसल भारतीय महिला फुटबॉल लीग के सेकेंड डिवीजन में भाग ले रही हिमाचल प्रदेश स्थित खाद एफसी की दो फुटबॉल खिलाड़ियों ने कथित आरोप लगाया कि क्लब के मालिक शर्मा ने 28 मार्च की रात को उनके कमरे में घुसकर उनके साथ मारपीट की थी।

एआईएफएफ को लिखे शिकायत पत्र में दोनों महिलाओं ने आरोप लगाया कि इंडियन वुमेंस लीग के दूसरे डिवीजन में एक मैच के बाद वे अपने एकमोडेशन पर लौट आईं और रात का खाना खत्म होने पर अंडे उबाल रही थीं।

सरकार ने संयुक्त अरब अमीरात को अतिरिक्त 10,000 टन प्याज निर्यात की दी अनुमति

नई दिल्ली

सरकार ने राष्ट्रीय सहकारी निर्यात लिमिटेड (एनसीईएल) के जरिए संयुक्त अरब अमीरात को अतिरिक्त 10,000 टन प्याज के निर्यात की अनुमति दी है। सरकार ने यह फैसला ऐसे समय में लिया है, जब ईद का त्योहार नजदीक आ रहा है।

विदेश व्यापार महानिदेशालय (डीजीएफटी) द्वारा मंगलवार देर रात जारी किया गया यह आदेश 14,400 टन प्याज के अतिरिक्त होगा, जिसे पहले 1 मार्च को संयुक्त अरब अमीरात में निर्यात करने की अनुमति दी गई थी। यह एनसीईएल के जरिए किया जा रहा है, जिसने हर तिमाही के लिए 3,600 मीट्रिक टन की मात्रा सीमा तय कर रखी है।

बढ़ती घरेलू कीमतों को नियंत्रित करने के लिए 8 दिसंबर, 2023 को शिपमेंट पर प्रतिबंध की घोषणा के बाद से मित्र देशों के प्रति की गई प्रतिबद्धता को पूरा करने के लिए अब तक 79,150 टन प्याज को निर्यात के लिए मंजूरी दे दी गई है।

अल नीनो से प्रेरित सूखे के कारण सरकार को वित्तवर्ष 2023-24 के दौरान प्याज निर्यात को विनियमित करने के लिए नीतिगत उपाय करने की जरूरत पड़ी। इन उपायों में 19 अगस्त, 2023 को प्याज के निर्यात पर 40 प्रतिशत शुल्क लगाना, 29 अक्टूबर, 2023 से 800 अमेरिकी डॉलर प्रति मीट्रिक टन का न्यूनतम निर्यात मूल्य (एमईपी) लगाना और 8 दिसंबर, 2023 से निर्यात पर प्रतिबंध लगाकर घरेलू उपभोक्ताओं को सस्ती कीमतों पर प्याज की उपलब्धता सुनिश्चित करना शामिल है। प्याज की बढ़ती कीमतों के साथ केंद्र सरकार अपने बफर स्टॉक से मुख्य सब्जी जारी कर रही है।

इसने 26 मार्च को एनसीसीएफ और एनएएफईडी को चालू रबी-2024 फसल के दौरान देश की बफर जरूरत के लिए सीधे किसानों से 5 लाख टन प्याज खरीदने का निर्देश दिया था। रबी प्याज की फसल देश में प्याज की उपलब्धता के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह देश में वार्षिक उत्पादन में 72 -75 प्रतिशत का योगदान देती है।

मयंक यादव ने आरसीबी को एलएसजी पर 28 रनों से जीत दिलाई

बेंगलुरु

एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में इंडियन प्रीमियर लीग 2024 के 15वें मैच में मयंक यादव ने तेज गेंदबाजी स्पैल डाला, जिसमें सीजन की सबसे तेज गेंद 156.7 थी। उन्होंने 14 रन देकर 3 विकेट लिए, जिससे लखनऊ सुपर जाइंट्स ने रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु को 28 रन से हरा दिया। 21 वर्षीय यादव ने शनिवार को पंजाब किंग्स के खिलाफ अपने पहले मैच में 3-27 का स्कोर किया था। उन्होंने बीआरएसएबीवी एकाना क्रिकेट स्टेडियम में नौ बार 150 किमी प्रति घंटे का आंकड़ा पार किया था और 155.8 किमी प्रति घंटे की स्पीड गन से पकड़ी गई एक बेहद स्कोरर गेंद फेंकी थी। दाएं हाथ के तेज गेंदबाज ने मंगलवार को फिर से अपना कमाल दिखाया। दिल्ली के सॉनेट क्लब के सदस्य यादव ने मंगलवार को रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के खिलाफ मुकाबले में कैमरून ग्रीन के खिलाफ 156.7 किमी प्रति घंटे की रफ्तार छू ली।

उन्हें ग्लेन मैक्सवेल (0), कैमरून ग्रीन (9) और रजत पाटीदार (29) के विकेट मिले और नवीन-उल-हक के 2-25 के दावे के साथ, लखनऊ सुपर जाइंट्स ने आरसीबी को 19.4 ओवर में 153 रन पर आउट कर अपनी दूसरी जीत हासिल की। तीन मैचों में चार अंकों के साथ टीम स्टैंडिंग में चौथे स्थान पर पहुंच गई, जो कोलकाता नाइट राइडर्स, चेन्नई सुपर किंग्स और गुजरात टाइटंस के बराबर है। राजस्थान रॉयल्स तीन मैचों में छह अंकों के साथ शीर्ष पर है। यादव ने अपना कमाल सलामी बल्लेबाज क्विंटन डी कॉक द्वारा 56 गेंदों में 81 रन बनाकर नींव रखने के बाद दिखाया। जबकि निकोलस पूरन ने मैच के अंतिम दो ओवरों में 21 गेंदों में 40 रन बनाकर पांच बड़े छक्के लगाए और एलएसजी को 20 में 181/5 पर पहुंचा दिया।

आरसीबी को विराट कोहली के साथ अच्छी शुरुआत मिली, जिन्होंने टूर्नामेंट में अब तक बैक-टू-बैक अर्धशतक लगाए हैं, 16 गेंदों में 22 रन बनाने में दो चौके और एक छक्का लगाया। पांचवें ओवर में बाएं हाथ के स्पिनर मणिमारन सिद्धार्थ ने एलएसजी के कप्तान के रूप में दोनों छोर से बाएं हाथ के स्पिनरों के साथ गेंदबाजी की शुरुआत की। क्रुणाल पंड्या ने अपने द्वारा फेंके गए एकमात्र ओवर में 10 रन दिए, लेकिन सिद्धार्थ ने मंगलवार रात को अपने द्वारा फेंके गए तीन ओवरों में 1-21 रन बनाए।

आईपीएल 2024 : पंत और स्टब्स के पचासे बेकार गए, केकेआर की डीसी पर 106 रन की बड़ी जीत

विशाखापत्तनम

एसीए-वीडीसीए स्टेडियम में आईपीएल 2024 के 16वें मैच में कप्तान ऋषभ पंत और ट्रिस्टन स्टब्स ने दिल्ली कैपिटल्स (डीसी) के लिए मनोरंजक अर्द्धशतक बनाए, लेकिन कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) ने 106 रनों की बड़ी जीत के साथ अपना विजयी क्रम जारी रखा। 273 रनों का पीछा करना डीसी के लिए मुश्किल काम था, लेकिन पंत ने 25 गेंदों में पांच छक्के और चार चौके लगाकर 55 रन बटोरे। जबकि स्टब्स ने 32 गेंदों में आठ चौके लगाए, जिससे 17.2 ओवर में 166 रन पर ऑल आउट होने से पहले मेजबान टीम को 54 रन बनाने में मदद मिली।

अपने बल्लेबाजों द्वारा 272 रन बनाने के बाद केकेआर की ओर से मिशेल स्टार्क और वैभव अरोड़ा से लेकर आंद्रे रसेल, वरुण चक्रवर्ती और सुनील नरेन की प्रभावी गेंदबाजी ने सुनिश्चित किया कि मेहमान टीम की 106 रन की जीत अब उन्हें अंक तालिका में शीर्ष स्थान पर ले जाएगी। यह पहली बार है कि केकेआर ने लगातार तीन जीत के साथ आईपीएल सीजन की शुरुआत की है। इम्पैक्ट प्लेयर के रूप में अरोड़ा को लाने का कदम केकेआर के लिए फायदेमंद रहा, क्योंकि उन्होंने पृथ्वी शॉ को हटा दिया, जो एक बेहतरीन लो कैच लेकर मिड-ऑन पर कैच आउट हुए थे। स्टार्क ने सीजन का अपना पहला विकेट मिचेल मार्श के रूप में लिया, जिन्होंने स्क्वायर-ड्राइव किया, लेकिन सीधे कवर-पॉइंट पर मारा। जब अभिषेक पोरेल ने शॉर्ट फाइन लेग पर टॉप-एज पुल किया, तब अरोड़ा दूसरा विकेट लेने में कामयाब हो गए। स्टार्क को भी दूसरा विकेट मिला, जब डेविड वार्नर ने उनके स्टंप को काट दिया, जिससे डीसी का स्कोर 33/4 हो गया। स्टब्स ने अरोड़ा की गेंद पर लगातार चार चौकों के साथ शुरुआत की और चक्रवर्ती का स्वागत मिड-विकेट और मिड-ऑन पर छक्कों के साथ किया और पंत के साथ पांचवें विकेट के लिए अर्धशतक पूरा किया। हालांकि स्पिनरों ने डीसी के स्कोरिंग पर ब्रेक लगा दिया, लेकिन पंत ने वेंकटेश अय्यर से 28 रन ले लिए।

मनोज बाजपेयी की फिल्म साइलेंस 2: द नाइट आउल बार शूटआउट का ट्रेलर रिलीज

मनोज बाजपेयी की सस्पेंस-थ्रिलर फिल्म साइलेंस 2: द नाइट आउल बार शूटआउट का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है. जिसमें एक्टर एक बार फिर एसीपी अविनाश वर्मा के किरदार में नजर आ रहे हैं. इसलिए फिल्म देखने के लिए फैंस का एक्साइटमेंट लेवल हाई हो गया है. खबरों के अनुसार मनोज बाजपेयी की ये फिल्म रियल लाइफ स्टोरी पर बेस्ड है. जिसमें उनके साथ कई दिग्गज एक्टर नजर आएंगे. वहीं एक्ट्रेस प्राची देसाई भी इसमें अहम रोल निभा रही हैं.

साइलेंस 2: द नाइट आउल बार शूटआउट के ट्रेलर की शुरुआत एक शूटआउट से होती है. जिसकी जांच के लिए मनोज बाजपेयी लोकेशन पर पहुंचते हैं और फिर धीरे-धीरे फिल्म का कहानी आगे बढ़ती है. फिल्म में एक्शन और सस्पेंस के साथ मनोज बाजपेयी ने अपनी दमदार डॉयलॉग डिलिवरी से चार चांद लगाए हैं. वहीं प्राची देसाई भी पुलिस ऑफिसर के रोल में काफी जच रही हैं. ट्रेलर ने रिलीज होते ही सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है.

इस ट्रेलर का सोशल मीडिया पर शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा गया, घड़ी टिक-टिक कर रही है, तनाव बढ़ रहा है. शहर में अराजकता है और एक हत्यारा खुलेआम घूम रहा है. #साइलेंस2 में एसीपी अविनाश और उनकी स्पेशल क्राइम यूनिट को एक उलझी हुई हत्या की गुत्थी सुलझाने में..देखें ट्रेलर अभी.

संजय लीला भंसाली की हीरामंडी को मिली रिलीज तारीख, 1 मई नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी वेब सीरीज

भारतीय सिनेमा के जाने-माने निर्देशक संजय लीला भंसाली वेब सीरीज हीरामंडी: द डायमंड बाजार के जरिए ओटीटी की दुनिया में कदम रखने जा रहे हैं। यह सीरीज पिछले लंबे समय से चर्चा में है।हीरामंडी ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर दस्तक देने को तैयार है। अब निर्माताओं ने सीरीज की रिलीज तारीख से पर्दा उठा दिया है।हाल ही में एक कार्यक्रम ने निर्माताओं ने खुलासा किया कि हीरामंडी का प्रीमियर 1 मई, 2024 से होगा।

हीरामंडी मनीषा कोइराला, सोनाक्षी सिन्हा, अदिति राव हैदरी, ऋचा चड्ढा, संजीदा शेख और शर्मिन सहगल जैसी दिग्गज अभिनेत्रियों से सजी है।इस सीरीज की कहानी संजय ने मिताक्षरा कुमार, विभु पुरी, स्नेहिल दीक्षित मेहरा, मोईन बेग और दिव्य निधि शर्मा के साथ मिलकर लिखी है।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। आज आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलेंगे जिसकी बातों से आपके जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ेगा। मुमकिन है कि आपके अतीत से जुड़ा कोई शख़्स कल आपसे संपर्क करेगा और इस दिन को यादगार बना देगा।

वृष- आज का दिन आपके लिए सामान्य रहेगा। आज व्यापार में अच्छा लाभ होने से आप अपनी नयी ब्रांच ओपन करने का विचार अपने घर के साथ करेंगे। कार्यक्षेत्र में अचानक काम का दबाव बढ़ सकता है।

मिथुन- आज आपका दिन बेहतर रहेगा। आप किसी अपने के साथ बहस करने से बचे, जिससे आपका समय बचेगा। ऑफिस में आज आपके ड्रेसिंग सेंस के बारे में तारीफ करेंगे। लवमेट में चल रही अनबन आज समाप्त होगी लोग एक दूसरे की भावनाओं को समझेंगे।

कर्क- आज आपका दिन उत्तम रहेगा। आप जिस काम को काफी दिनों से करने की सोच रहे थे उस काम की शुरुआत आज से कर सकते हैं। दान धर्म के कार्य में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे। भाई व बहनों से चल रही अनबन बातचीत के जरिए समाप्त होगी।

सिंह- आज का दिन आपके लिए व्यस्तता से भरा रहने वाला है। ज्यादा व्यस्त रहने के कारण आप अपने आसपास ध्यान नहीं दे पाएंगे। अपनों के प्रति प्रेम और विश्वास बढ़ेगा। सभी क्षेत्रों में आप अच्छा प्रदर्शन करेंगे।

कन्या- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है।आज किसी भी कानूनी मामलों में जल्दबाजी न दिखाएं। अपने खर्चों पर नियंत्रण बनाए रखेंगे तो भविष्य में आने वाली परेशानियों से भी बच जायेंगे। आज अपने काम को सामान्य गति से पूरा करेंगे।

तुला- आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आप एक से अधिक स्रोतों से आय प्राप्त करेंगे। शासन व प्रशासन के मामले में सावधानी बरतें। आज निवेश संबंधी मामलों को गति मिलेगी।

वृश्चिक- आज का दिन फेवरेबल रहने वाला है। स्वास्थ्य के लिहाज से दिन अच्छा रहेगा। आज आपके बढ़ते खर्चे परेशानी का कारण बन सकते हैं इसीलिए बजट बनाकर चलने का प्रयास करें।

धनु- आज का दिन आपके लिए निश्चित रूप से फलदायक रहने वाला है। आपकी योजनाओं को गति मिलेगी। आज आपकी कुछ नए लोगों से मुलाकात होगी। अपने जरूरी कामों की सूची बनाएंगे जिससे काफी हद तक करने में सफल रहेंगे।

मकर- आज का दिन आपके लिए अनुकूल रहने वाला है। आज किसी नए काम को शुरू करने से पहले पूरी योजना बनाएंगे और साथ ही माता-पिता से सलाह लेंगे।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहने वाला है। आज आपका मन धार्मिक कार्यों की तरफ रहेगा। लोगों के बीच आपके काम की तारीफ होगी। आज आर्थिक लाभ पाने के लिए आपको कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी।

मीन- आज का दिन आपके लिए सुनहरा रहने वाला है। किसी काम के लिए की गई आपकी मेहनत रंग लायेगी। करियर के लिए आज का दिन फेवरेबल रहेगा। किसी काम के पूरे होने पर आपको प्रसन्नता होगी।

बढ़ते वजन ही नहीं आधा दर्जन समस्याओं से छुटकारा दिलाएगा नारियल पानी, गर्मी में रोजाना पिएं

नारियर पानी सेहत बेहद फायदेमंद और हेल्दी होता है. इसमें कैलोरी बहुत कम होता है और इसे पीने के बाद काफी देर तक पेट भरा भी रहता है. इससे मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है. कोकोनट वॉटर में इलेक्ट्रोलाइट भरपूर होता है, जिससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है. जानिए नारियल पानी के क्या-क्या फायदे हैं...

कैलोरी करे कम- नारियल पानी में काफी कम कैलोरी होती है. इसे पीने से शरीर को जबरदस्त एनर्जी मिलती है. इसीलिए वजन कम करने की चाहत रखने वालों के लिए यह शानदार विकल्प माना जाता है. इससे पेट भी लंबे समय तक भरा-भरा रहता है.

हाइड्रेशन में हेल्प करे- नारियल पानी पाने से शरीर हाइड्रेट रहता है. इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स पाए जाते हैं, जो वेट को कंट्रोल करने में मदद करते हैं. शरीर हाइड्रेटेड होने से कमजोरी फील नहीं होती. हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, एक्सरसाइज से पहले या बाद में नारियल पानी जरूर पीना चाहिए.

भूख कम करे- ज्यादा खाने की वजह से वजन तेजी से बढ़ जाता है. ऐसे में नारियल पानी काम आता है. इसमें मौजूद तत्व लंबे समय तक आपके पेट को भरा रखने में मदद करते हैं. इससे खाना ज्यादा नहीं होता है और वजन तेजी से कम होता है.

मेटाबॉलिज्म बढ़ाए- वेट लॉस करना है तो फैट मेटाबॉलिज्म दुरुस्त होना चाहिए. ऐसे में नारियल पानी में मौजूद कंपाउंड्स फैट मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में हेल्प करते हैं, जिससे ज्यादा कैलोरी बर्न होती है और वजन तेजी से कम होता है.

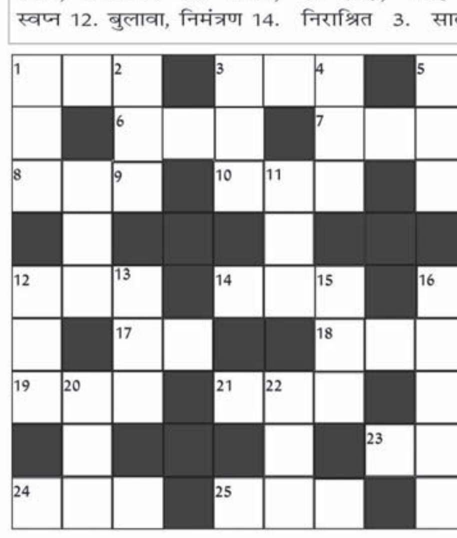
पाचन तंत्र दुरुस्त बनाए- नारियल पानी पीने से पाचन तंत्र मजबूत बनता है. इससे खाना बेहतर तरीके से पचता है. इससे शरीर को वे सभी जरूरी तत्व मिल जाते हैं, जो एक्स्ट्रा फैट को जमा नहीं होने देते हैं. जिससे वजन भी नहीं बढ़ने पाता है.

पोषण मिलता है- नारियल पानी पोषक तत्वों का खजाना होता है. इसमें मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन सी जैसे जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं. ये सभी सेहत के लिए जबरदस्त फायदेमंद होते हैं, जो मेटाबॉलिज्म में सुधार कर फैट आसानी से निकाल देते हैं.

शब्द सामर्थ्य- 17

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।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 016 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- 17

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

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 भर 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.016 का हल

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