संपादकीय

दूरगामी एजेंडे का हिस्सा

लोकसभा के सदस्यों से आवश्यक शिष्टता, शालीनता, मर्यादा, भाषाई संयम और व्यावहारिक विवेक की अपेक्षा करना तो लगभग संभव ही नहीं रह गया है। फिर भी उनके महत्त्वपूर्ण लोकतांत्रिक पद के अनुसार न्यूनतम शिष्टाचार की उम्मीद तो रहती ही है।

लेकिन इस बार नवनिर्वाचित सांसदों ने शपथ लेते समय शपथ ग्रहण मंच को जिस तरह से अपने-अपने एजेंडे का माध्यम बनाया वह जितना हतप्रभ करने वाला था उतना ही दुखद भी था। भाजपा सांसद अतुल गर्ग ने शपथ लेने के बाद 'श्यामाप्रसाद मुखर्जी, दीनदयाल उपाध्याय और नरेन्द्र मोदी जिंदाबाद' के नारे लगाए। तो बरेली के भाजपा सांसद छत्रपाल सिंह गंगवार ने जय हिन्दू राष्ट्रवाद का नारा लगाकर धर्मनिरपेक्षवादी विपक्ष को सुई चुभाने का काम किया।

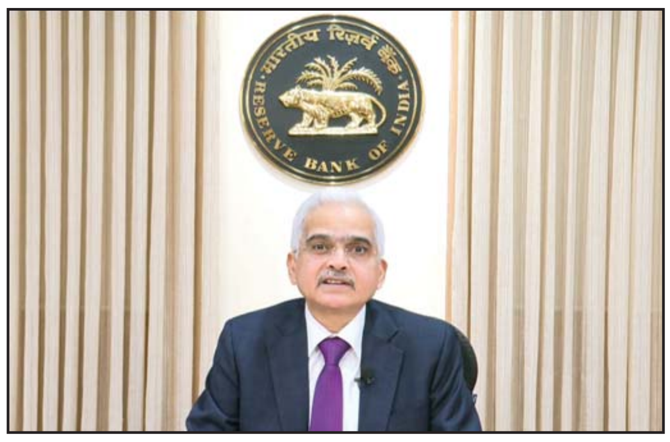
इसी तरह अनेक नवनिर्वाचित सांसद एक के बाद एक अपने-अपने एजेंडे को सामने रखते हुए शपथ लेने के समय नारे लगाते देखे गए। लेकिन सबसे ज्यादा हैरत में डालने वाला शपथ ग्रहण ऑल इंडिया मजलिसे इत्तेहादुल मुसलमीन के नेता असद्दीन ओवैसी का रहा। उन्होंने विशुद्ध इस्लामिक तरीके से अल्लाह के नाम पर शपथ ली और शपथ लेने के बाद जो नारे लगाए वे थे जय भीम, जय मीम, जय तेलंगाना, जय फिलिस्तीन। प्रत्यक्षतः लग सकता है कि उनके ये नारे सत्ता पक्ष को चिढ़ाने के लिए थे।

इन नारों से सत्ता पक्ष विशेषकर राष्ट्रवादी भाजपा का कुनबा चिढ़ा भी, गुस्सा भी हुआ और आक्रामक भी। लेकिन इस पक्ष के पास ऐसा कोई कानूनी औजार नहीं था जिससे इस तरह की शपथ लेने वाले, हर समय इस्लाम और मुसलमान की दुहाई देने वाले इस सांसद ओवैसी को दंडित जैसा कुछ किया जा सके।

वस्तुतः ओवैसी जैसे मुस्लिम नेता ऐसी बातें भ्रमवश, चूकवश या सिर्फ उकसावे के लिए नहीं करते। इस तरह की चीजें उनके दूरगामी एजेंडे का हिस्सा होती हैं जिसमें इस्लामी वर्चस्व, धर्मनिरपेक्षता, लोकतांत्रिक व्यवस्थाएं और इनके नाम पर मिली अभिव्यक्ति की आजादी इनके मुख्य एजेंडे के लिए सिर्फ कवच मात्र होते हैं।

इसलिए ओवैसी के नारों के निहितार्थ से केवल भाजपा, आरएसएस कुनबे को कम, बल्कि कथित धर्मनिरपेक्षतावादियों को ज्यादा चिंतित होना चाहिए और उन्हें इस तरह की स्थितियों को गंभीरता से लेना चाहिए। उन्हें समझना चाहिए कि इनमें भविष्य की जिन टकराहटों की आहट छिपी हुई है, वह इस देश में सांप्रदायिक सद्भाव के स्वप्न को कभी पूरा नहीं होने देगी।

रियल टाइम डेटा एनालिसिस के लिए आरबीआई कर रहा एआई का इस्तेमाल : शक्तिकांत दास



मुंबई

भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) की ओर से हाई फ्रीक्वेंसी और रियल टाइम डेटा की मॉनिटरिंग के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और मशीन लर्निंग (एमएल) का उपयोग किया जा रहा है। आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास ने शुक्रवार को यह जानकारी दी।

आरबीआई की 18वें सांख्यिकी दिवस कॉन्फ्रेंस के उद्घाटन पर लोगों को संबोधित करते हुए दास ने कहा कि एआई और एमएल के जरिए क्षमताओं को बढ़ाने और इस पर फोकस किया जा रहा है। अनस्ट्रक्चर्ड डेटा को एनालिसिस करने पर जोर है। हालांकि, ऐसा करते समय नैतिकताओं का ध्यान रखना चाहिए और एल्गोरिदम में पूर्वाग्रह को दूर करना चाहिए।

एनुअल इवेंट के दौरान उन्होंने कहा कि पूरी दुनिया में आधिकारिक सांख्यिकी के लिए 2025 काफी महत्वपूर्ण होने वाला है। व्यापक आर्थिक आंकड़ों के संकलन के लिए (विशेष रूप से राष्ट्रीय खातों और भुगतान संतुलन के लिए) नए वैश्विक मानकों के रूप में वैश्विक प्रयास एक नए आयाम पर जाने की उम्मीद की जा रही है।

प्रोफेसर प्रशांत चंद्र महालनोबिस के जन्मदिवस के अवसर पर सांख्यिकी दिवस मनाया जाता है। भारत में आधुनिक आधिकारिक सांख्यिकी स्थापित करने में उनकी अहम भूमिका है।

आरबीआई गवर्नर ने आगे कहा कि रिजर्व बैंक का कटिंग एज इंफॉर्मेशन मैनेजमेंट जनता के लिए नीतियां बनाने और देश के आर्थिक विकास में बड़ी भूमिका निभा रहा है। आज से एक साल पहले हमने अगली पीढ़ी की केंद्रीकृत सूचना प्रबंधन प्रणाली (सीआईएमएस) लॉन्च किया था। इसमें कई नए फीचर्स शामिल किए गए थे। कमर्शियल बैंक, शहरी को-ऑपरेटिव बैंक और गैर-वित्त कंपनियां इस नए पोर्टल को अपना चुके हैं।

दास ने कहा कि नए सीआईएमएस में भारतीय अर्थव्यवस्था पर रिसर्च करने की सुविधा है। इसके साथ ही यह रिपोर्टिंग के बोझ को कम करता है। इसके अलावा बेहतर टेक्नोलॉजी के कारण डेटा उपलब्ध करने वालों और यूजर्स दोनों का अनुभव अच्छा है।

मई में देश के आठ प्रमुख उद्योगों में 6.3 प्रतिशत की वृद्धि

नई दिल्ली

वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय द्वारा शुक्रवार को जारी आंकड़ों के अनुसार, कोयला, सीमेंट, इस्पात और बिजली जैसे आठ प्रमुख उद्योगों ने इस साल मई में पिछले साल के इसी महीने की तुलना में 6.3 प्रतिशत अधिक की वृद्धि दर्ज की है।

पिछले साल के मुकाबले इस साल मई में बिजली उत्पादन में 12.8 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

मई में कोयला उत्पादन में भी 10.2 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई। इस्पात उत्पादन में भी 7.6 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

इस साल मई में प्राकृतिक गैस उत्पादन में भी पिछले साल मई की तुलना में 7.5 प्रतिशत की वृद्धि हुई। इससे देश को परिवहन क्षेत्र और घरेलू रसोई में हरित ईंधन का अधिक उपयोग करने में मदद मिली।

इसी प्रकार पेट्रोलियम रिफाइनरी उत्पादन में पिछले साल की मई की तुलना में इस साल मई में 0.5 प्रतिशत की वृद्धि हुई।

हालांकि, उर्वरक उत्पादन में 1.7 प्रतिशत की गिरावट आई।

आंकड़ों के मुताबिक अप्रैल से मई, 2024-25 के दौरान आठ प्रमुख उद्योगों की कुल वृद्धि दर पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 6.5 प्रतिशत अधिक रही है।

ये प्रमुख उद्योग औद्योगिक उत्पादन सूचकांक (आईआईपी) में शामिल वस्तुओं के भार का 40.27 प्रतिशत हिस्सा है।

वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय ने यह भी कहा कि इस साल फरवरी के लिए आठ प्रमुख उद्योगों के सूचकांक की वृद्धि दर को संशोधित कर 7.1 प्रतिशत कर दिया गया है।

मिनर्वा एकेडमी एफसी ने मिजो चैंपियन इलेक्ट्रिक वेंग को हराकर तालिका के शीर्ष पर बनाई जगह

चंडीगढ़ । एआईएफएफ फुटबॉल क्लब चैम्पियनशिप में गत चैंपियन मिनर्वा एकेडमी एफसी की जीत का सिलसिला जारी है। अब टीम ने लगातार तीसरे गेम में इलेक्ट्रिक वेंग एफसी को हराया। वडोदरा में खेल आखिरी मिनट तक बराबरी पर रहा, लेकिन गत चैंपियन ने 7-5 के स्कोर के साथ जीत हासिल की। इलेक्ट्रिक वेंग ने खेल की जोरदार शुरुआत की और 12 मिनट में 0-2 की बढ़त ले ली, जिससे मिनर्वा टीम शुरुआती दौर में पिछड़ गई। थापा (14') और नाओबा (15') ने मिनर्वा के लिए वापसी की और लगातार मिनटों में दो गोल करके स्कोर को बराबरी पर ला दिया। हाओकिप (18') ने मिनर्वा एकेडमी के लिए बढ़त का गोल दागा और पहला हाफ खत्म होने तक टीम को 3-2 से आगे कर दिया। दूसरा हाफ दोनों तरफ से गोल के अनुकूल साबित हुआ। इसमें लालरेमटुलुंगा (23', 27') के दो गोलों ने इलेक्ट्रिक वेंग को शुरुआती बढ़त दिलाई। गत विजेता ने देर से शुरुआत की, लेकिन आखिरी 10 मिनट में नाओबा (32'), चनप्रीत (30'), सैमसन (33') और हिमांशु (34') के गोलों से इलेक्ट्रिक वेंग को ध्वस्त करते हुए 7-5 से आसान जीत दर्ज की।

इमर्जिंग मार्केट्स बॉन्ड इंडेक्स में आज शामिल होगा भारत, अर्थव्यवस्था पर होगा सकारात्मक असर

मुंबई

भारतीय बॉन्ड या सरकारी बॉन्ड को शुक्रवार से जेपी मॉर्गन इमर्जिंग मार्केट्स बॉन्ड इंडेक्स में शामिल किया जाएगा। इस इंडेक्स में भारतीय बॉन्ड का शामिल होना काफी अहम माना जा रहा है। पहली बार इस इंडेक्स में भारतीय बॉन्ड शामिल होंगे और इसे पूरी दुनिया में ट्रैक किया जाता है।

जेपी मॉर्गन इमर्जिंग मार्केट्स बॉन्ड इंडेक्स में भारतीय बॉन्ड का वेटेज 10 प्रतिशत होगा। भारत के सरकारी बॉन्ड के वेटेज को धीरे-धीरे चरणबद्ध तरीके से 28 जून, 2024 से लेकर 31 मार्च, 2025 तक यानी 10 महीने में एक-एक प्रतिशत कर इस इंडेक्स में बढ़ाया जाएगा। एचएसबीसी होल्डिंग्स के मुताबिक, गवर्नमेंट बॉन्ड इंडेक्स-इमर्जिंग मार्केट्स (जीबीआई -ईएम) में शामिल होने से भारत में 30 अरब डॉलर का फंड इनफ्लो देखने को मिल सकता है।

जेपी मॉर्गन की ओर से सितंबर 2023 में भारतीय बॉन्ड्स को जीबीआई-ईएम में शामिल करने का ऐलान किया गया था, तब से लेकर अब तक 10 अरब डॉलर से ज्यादा का इनफ्लो भारतीय बॉन्ड में आ चुका है। जीबीआई-ईएम में शामिल होने से भारतीय अर्थव्यवस्था पर कई सकारात्मक प्रभाव होंगे। गवर्नमेंट बॉन्ड इंडेक्स-इमर्जिंग मार्केट्स में शामिल होने से विदेशी निवेश में तेजी आएगी। विदेशी निवेश आने से भारत के सरकारी बॉन्ड की मांग बढ़ेगी। इससे भारतीय बॉन्ड मार्केट का आकार बढ़ेगा। साथ ही लिक्विडिटी और एफिशिएंसी में भी इजाफा होगा। अब तक केवल बैंक, इंश्योरेंस कंपनियां और म्यूचुअल फंड ही सरकारी बॉन्ड में बड़े निवेशक रहे हैं। ऐसे में ग्लोबल इंडेक्स में शामिल होने पर बड़ी मात्रा में ग्लोबल फंड भारत आएगा। इससे बॉन्ड यील्ड कम होगी। इससे सरकार के लिए कर्ज की लागत भी कम हो जाएगी। इससे राजकोषीय घाटा कम होने की उम्मीद है। वहीं, विदेशी निवेश आने से रुपये की मांग बढ़ेगी और ऐसे में आने वाले समय में रुपया मजबूत रह सकता है।

बारबाडोस में 11 साल का इंतजार खत्म करने उतरेगी टीम इंडिया

ब्रिजटाउन

टी20 विश्व कप 2024 में टीम इंडिया और द.अफ्रीका दो ऐसी टीमें हैं, जो अब तक एक भी मैच हारे बिना फाइनल में पहुंची हैं। दोनों टीमों के पास ट्रॉफी जीतने का माद्दा है। इसलिए यह मुकाबला 'बेस्ट' बनाम 'बेस्ट' का है, यानी क्रिकेट फैंस को खिताबी जंग में रोमांच का भरपूर तडक़ा मिलने वाला है।

इस खिताबी जंग में टीम इंडिया थोड़ी ज्यादा मजबूत नजर आती है। इसकी वजह मजबूत गेंदबाजी के साथ ही बल्लेबाजों का दमदार प्रदर्शन है। वहीं, अफ्रीकी गेंदबाजी बेहद खतरनाक है, लेकिन बल्लेबाज़ी के पैमाने पर अफ्रीकी टीम भारत से कमजोर नजर आ रही।

इस विश्व कप में क्विंटन डिकॉक, डेविड मिलर और ट्रिस्टन स्टब्स ही बल्ले से उल्लेखनीय योगदान दे सके हैं। लेकिन इनके प्रदर्शन में भी निरंतरता का अभाव रहा है। हेनरिक क्लासन, रीजा हेंड्रिक्स और कप्तान एडन मार्करम का बल्ला ज्यादा नहीं चला है।

टीम इंडिया अपना आईसीसी ट्रॉफी का 11 साल पुराना सूखा खत्म करने के इरादे से मैदान पर उतरेगी। पिछले एक साल में

यह तीसरा मौका होगा, जब भारतीय टीम आईसीसी टूर्नामेंट के खिताबी जंग में अपनी दावेदारी पेश करेगी। हालांकि, इससे पहले विश्व टेस्ट चैंपियनशिप और वनडे विश्व कप में उन्हें ऑस्ट्रेलिया के हाथों हार झेलनी पड़ी थी। मगर, इस बार रोहित शर्मा की अगुवाई में भारतीय टीम पहले से भी ज्यादा फॉर्म में और मजबूत नजर आ रही है।

दूसरी तरफ, दक्षिण अफ्रीका है, जिसने आखिरकार चोकर्स का टैग मिटाकर पहली बार किसी विश्वकप के फाइनल में प्रवेश किया है। एडन मार्कराम की अगुवाई वाली टीम अपनी जीत की लय को कायम रखते हुए इस बार ट्रॉफी के साथ घर लौटना चाहेगी। कुल मिलाकर यह मुकाबला मौजूदा टूर्नामेंट में 'बेस्ट' बनाम 'बेस्ट' का है। इसलिए रोमांच भरपूर होगा।

द्रविड़ ने कप्तान रोहित का कंधा थपथपाया

गुयाना

इंग्लैंड के खिलाफ 68 रनों की जीत और टी 20 विश्व कप के फाइनल में पहुंचने के बाद, भारत के मुख्य कोच राहुल द्रविड़ ने कप्तान रोहित शर्मा की रणनीति की खूब तारीफ की। राहुल द्रविड़ ने कहा कि वह रणनीति और योजना बनाने के लिए मैदान के बाहर काफी समय बिताते हैं।

ऑस्ट्रेलिया और गत चैंपियन इंग्लैंड से मिली चुनौतियों के बावजूद रोहित के नेतृत्व कौशल ने भारत को इस अभियान में अजेय बनाए रखा।

भारत ने इंग्लैंड के खिलाफ 2022 संस्करण में मिली 10 विकेट की हार का बदला लेते हुए 2014 के बाद पहली बार टूर्नामेंट के फाइनल में प्रवेश किया।

रोहित की कप्तानी के बारे में बात करते हुए द्रविड़ ने कहा, रोहित के बारे में मैं जो भी कहूंगा वह कम होगा। जिस तरह से उन्होंने टीम के साथ काम किया है, उनकी रणनीति, उनकी परिपक्वता, टीम की उनके प्रति प्रतिक्रिया और रणनीति, योजना और हम सभी के साथ चर्चा में उन्होंने जो समय बिताया है। मैं एक क्रिकेटर और एक व्यक्ति के रूप में उनके बारे में इससे अधिक कुछ नहीं कह सकता।

द्रविड़ ने टूर्नामेंट में खराब फॉर्म के बावजूद विराट कोहली का समर्थन किया और कहा कि वह खिताबी मुकाबले में पूरी ताकत से उतरेंगे।

द्रविड़ ने कहा, आप जानते हैं कि विराट के साथ, बात यह है कि जब आप थोड़ा ज्यादा जोखिम वाला क्रिकेट खेलते हैं, तो कई बार ऐसा हो सकता है कि यह सफल न हो। इंग्लैंड के खिलाफ मुझे लगा कि उसने गति निर्धारित करने के लिए एक बहुत अच्छा छक्का मारा, लेकिन वह बदकिस्मत था कि अगली गेंद थोड़ी ज़्यादा सीम कर गई। लेकिन मुझे उसका इरादा और तरीका पसंद है। अगर वह ऐसा करने के लिए तैयार है, तो यह समूह के लिए भी एक अच्छा उदाहरण है।

यह द्रविड़ का भारतीय टीम के साथ आखिरी असाइनमेंट होगा, क्योंकि नए कोच टी20 विश्व कप के समापन के बाद टीम से जुड़ेंगे।

सूर्या और बॉबी देओल की मोस्ट अवेटेड फिल्म कंगुवा की रिलीज डेट का हुआ ऐलान

साउथ सुपरस्टार सूर्या की मोस्ट अवेटेड फिल्म कंगुवा की रिलीज डेट का इंतजार फैंस को था. अब मेकर्स ने फिल्म की रिलीज डेट को लेकर बड़ा खुलासा कर दिया है. इस फिल्म में बॉबी देओल का खूंखार रूप देखने को मिलेगा जिसका बॉबी के फैंस को भी इंतजार था. साउथ की बड़ी फिल्मों में एक कंगुवा भी है और अब मेकर्स इसकी रिलीज डेट एक फेस्टिवल में रखे हैं.

सूर्या की फैन फॉलोविंग साउथ के अलावा हिंदी दर्शकों में भी खूब है. फिल्म कंगुवा में बॉबी देओल भी विलेन के रूप में नजर आएंगे इसलिए इस फिल्म का इंतजार पहले से था. अब जबकि फिल्म की रिलीज डेट सामने आ गई है तो इसे भी जान लेना चाहिए.

स्टूडियो ग्रीन 2 के ऑफिशियल एक्स हैंडल पर फिल्म कंगुवा की रिलीज डेट का ऐलान किया है. इसी प्रोडक्शन में फिल्म का निर्माण हुआ है. इस फिल्म का पोस्टर शेयर करते हुए लिखा गया, वीर योद्धा का स्वागत करने के लिए तैयार हो जाओ....हमारा कंगुवा 10 अक्टूबर 2024 दशहरा पर आ रहा है.

फिल्म कंगुवा 10 अक्टूबर 2024 को वर्ल्डवाइड थिएटर्स में रिलीज होगी. इसी दिन आलिया भट्ट की फिल्म जिगरा भी सिनेमाघरों में आ रही है. इन दोनों फिल्मों का क्लैश एक ही दिन होना है, हालांकि दोनों फिल्मों का थीम अलग है.

साउथ डायरेक्टर सिवा के निर्देशन में फिल्म कंगुवा को बनाया जा रहा है. फिल्म का बजट 300 करोड़ रुपये बताया गया है.

दिलजीत दोसांझ की जट्ट एंड जूलियट 3 पहले दिन सबसे ज्यादा कमाई वाली दूसरी पंजाबी फिल्म बनी

दिलजीत दोसांझ इन दिनों पंजाबी फिल्म जट्ट एंड जूलियट 3 को लेकर चर्चा में हैं. यह फिल्म साल 2012 में आई फिल्म जट्ट एंड जूलियट की तीसरी किस्त है। इस फिल्म ने बीते गुरुवार (27 जून) प्रभास की बहुचर्चित फिल्म कल्कि 2898 एडी के साथ सिनेमाघरों का दरवाजा खटखटाया है और इसे समीक्षकों के साथ दर्शकों की ओर से शानदार प्रतिक्रिया मिल रही है।पहले दिन ही जट्ट एंड जूलियट 3 ने बॉक्स ऑफिस पर काफी अच्छा प्रदर्शन किया है। बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिल्क की रिपोर्ट के मुताबिक, जट्ट एंड जूलियट 3 ने पहले दिन 3.25 करोड़ रुपये का कारोबार किया है। इसी के साथ यह फिल्म भारत में दूसरी सबसे बड़ी ओपनिंग वाली पंजाबी फिल्म बन गई है।देश में पहले दिन सबसे ज्यादा कमाई वाली पंजाबी फिल्म का रिकॉर्ड गिप्पी ग्रेवाल की कैरी ऑन जट्टा 3 के नाम है, जिसने पहले दिन बॉक्स ऑफिस पर 4.55 करोड़ रुपये कमाए थे। यह फिल्म पिछले साल रिलीज हुई थी।

आज का राशिफल

मेष: आज का दिन आपके लिए फायदेमंद रहने वाला है। आज आपको लोगों की मदद मिलती रहेगी, जिससे आप काफी राहत महसूस करेंगे। परिवार वालों के साथ आप खुशियों के पल बिताएंगे।

वृष: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज आपको कोर्ट-कचहरी के मामलों में जीत हासिल होगी। आपके मान-प्रतिष्ठा में बढ़ोतरी होगी। कारोबार में कुछ नए लोग आपसे जुडऩे की कोशिश करेंगे। ऑफिस में किसी महिला मित्र का सहयोग प्राप्त होगा।

मिथुन: आज का दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज आपको नए लोगों से थोड़ा संभलकर रहना चाहिए। किसी भी काम को करने से पहले बड़ों की सलाह लेना फायदेमंद रहेगा। बच्चे पढ़ाई के प्रति कुछ कम रूचि लेंगे।

कर्क: आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। आज आपके माता-पिता के स्वास्थ्य में सुधार आयेगा। बढ़ते खर्च को कम करने के लिए नया प्लान बनाएंगे। जीवनसाथी के साथ कहीं घूमने की प्लांनिग करेंगे।

सिंह: आज आपके व्यक्तित्व में निखार आयेगा। आज घर पर अचानक मेहमानों का आगमन होगा। आज आपका ध्यान धार्मिक कार्यों की तरफ रहेगा। कार्यों में जीवनसाथी के सहयोग से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

कन्या: आज कारोबार में आपको लाभ ही लाभ होगा। शैक्षणिक कार्यों में आपका मन लगेगा। समाज में आपका मान-सम्मान बढ़ेगा। घरेलू काम को निपटाने में आप सफल रहेंगे। आज कई योजनाएँ समय से पूरी हो जाएंगी।

तुला: आज आपकी आर्थिक स्थिति बेहतर बनी रहेगी। आज काम का बोझ अधिक हो सकता है, लेकिन आप किसी काम के लिए जितना ज्यादा प्रयास करेंगे, काम उतना ही बेहतर तरीके से होगा।

वृश्चिक: आज आपका सोचा हुआ काम पूरा होगा। आसपास के लोगों से आपको सहयोग मिलेगा। आज आपकी किसी पुराने मित्र से मुलाकात होगी। आज व्यापार को बढ़ाने के लिए कोई फैसला लेंगे, जिसका फायदा अवश्य मिलेगा।

धनु: आज आर्थिक लाभ के अच्छे अवसर प्राप्त होंगे। आज आपका स्वास्थ्य बेहतर बना रहेगा। आज की गयी व्यापारिक यात्रा से लाभ होगा। परिवार में सभी सदस्यों के साथ आपसी सामंजस्य बना रहेगा।

मकर: आज का दिन आपके लिए ठीक रहने वाला है। आज आप जिम्मेदारियों को बखूबी निभाने में सफल होंगे। आज आप घर के लिए कुछ नया सामान खरीदेंगे। जीवन में आगे बढऩे के नए रास्ते खुलेंगे। आज वाहन लेने के योग बन रहे हैं।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए बेहतरीन रहने वाला है। आज आपको किस्मत का पूरा-पूरा साथ मिलेगा। आज आय के नए स्रोत सामने आयेंगे। ऑफिस का काम रोज की तुलना में बेहतर तरीके से होगा। आज आपको अपनी मेहनत का फल अवश्य मिलेगा।

मीन: आज आपका आत्मविश्वास बढ़ा रहेगा। करियर में आपको सफलता मिलेगी। आज आपको अपने काम को टालने से बचना चाहिए। समय से काम पूरा कर लेना बेहतर रहेगा। आज शाम को किसी पारिवारिक समारोह में जाने का मौका मिलेगा।

रोज एक अनार खाने से शरीर में होने लगेंगे ये बदलाव

अनार मार्केट में मिलने वाला महंगा फल है और इसका जूस भी काफी महंगा होता है. अधिकतर लोग जूस के नाम पर संतरा या मौसमी का जूस पीते हैं, लेकिन अनार का जूस भी लोगों के बीच काफी ज्यादा मशहूर है. इसे लोग अक्सर सेहत से जुड़ी दिक्कत दूर करने के लिए ही पीते हैं. कमजोरी या खून की कमी के दौरान अक्सर अनार का जूस पीने की सलाह दी जाती है.

अनार के बीज ही क्यों खाए जाते हैं?

अनार पुनिका ग्रेनेटम पेड़ का फल है. यह फल कड़वा होता है, इसलिए सिर्फ इसके बीज ही खाए जाते हैं. एक अनार में लगभग 30 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो एक दिन के लिए पर्याप्त विटामिन सी से 40 प्रतिशत ज्यादा है. अनार का जूस लोग शरीर की सूजन कम करने के पीते हैं. दिल को हेल्दी रखने के लिए भी अनार का जूस पिया जाता है. कहते हैं कि अनार के दानों को खाने और इसका जूस पीने से खून बढ़ता है.

अनार का जूस पीने के फायदे- अनार और अनार के जूस पर रिसर्च होती रहती हैं. रिसर्च में जो बात अक्सर सामने आती है, वह यह है कि इससे दिल से जुड़ी बीमारी, शरीर की सूजन, किसी भी तरह का इंफेक्शन, दांत की बीमारी, हार्ट हेल्थ सभी ठीक रहते हैं.

अनार का जूस बीपी को कंट्रोल में रखता है. 8 सप्ताह तक अगर आप लगातार अनार का जूस पिएंगे तो इससे हाई बीपी की बीमारी में काफी ज्यादा फायदा मिलता है.

अनार का जूस प्रतिदिन 10 चम्मच पीने से सिस्टोलिक रक्तचाप कम होता है, लेकिन अनार का जूस काफी ज्यादा पीने से कोई खास प्रभाव नहीं दिखता. हालांकि, यह हाई बीपी काफी तेजी से कंट्रोल करता है.

पेट के लिए होता है बहुत अच्छा- अगर आप रोजाना अनार खाते हैं तो यह पेट के लिए काफी ज्यादा अच्छा होता है. अनार में भरपूर मात्रा में फाइबर और प्रोबायोटिक्स होते हैं, जिसके कारण इसे खाने से अनार हेल्दी गट माइक्रोबायोम के प्रोडक्शन को बढ़ाता है.

दिमाग के लिए होता है अच्छा- अनार में एंटीऑक्सिडेंट कंपाउंड होते हैं, जो नर्वस सिस्टम को डैमेज होने से बचाते हैं. यह कॉग्नेटिव फंक्शन को बढ़ाता है और याददाश्त को भी मजबूत करता है. अनार खाने से कई फायदे मिलते हैं.

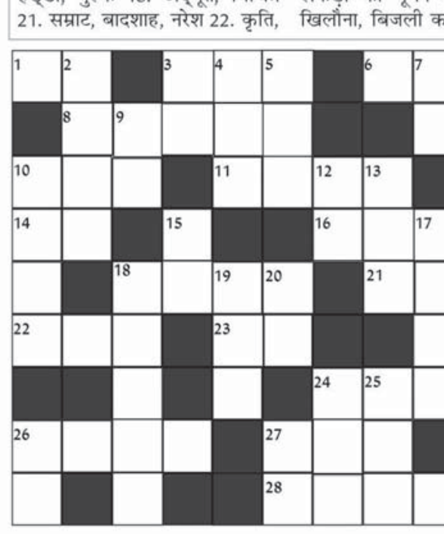
शब्द सामर्थ्य- 103

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 102 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा	■	म	हा	र	त
क	■	ह	■	■	■	■	ज	न
■	जा	न	की	■	क	म	नी	य
■	■	त	म	क	ना	■	■	■
म	■	■	त	ह	त	■	दा	ब
सी	मा	■	■	ला	■	स	न	द
हा	थ	म	ल	ना	■	वा	■	च
■	■	द	■	■	घा	ल	मे	ल
■	ब	द	ह	वा	स	■	■	न

सू-दोकू- 103

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

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.102 का हल

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