संपादकीय

मोदी की रूस यात्रा रणनीतिक महत्त्व का साबित हुई

रूस के लिए मोदी की यात्रा रणनीतिक महत्त्व का साबित हुई। रूस का खास प्रयास पश्चिम के इस प्रचार को झुठलाने का है कि उसे अंतरराष्ट्रीय जगत में अलग-थलग कर दिया गया है। इस लिहाज से इस यात्रा का महत्त्व स्पष्ट है।

भारत-रूस दोनों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मास्को यात्रा को सफल बताया है। लेकिन सफलता को मापने के दोनों के संभवत: अलग-अलग पैमाने हैं। भारत की नजर में रक्षा, व्यापार, ऊर्जा आदि क्षेत्रों में हुए समझौतों से देश को फायदा होगा। दोनों देशों ने 2030 तक सालाना आपसी व्यापार को 100 बिलियन डॉलर तक ले जाने का इरादा जताया है, जो फिलहाल 65 बिलियन डॉलर के करीब है। खबरों के मुताबिक रूस भारत को रियायती दर पर कच्चा तेल देते रहने पर राजी हुआ है। इसके अलावा परमाणु ऊर्जा के क्षेत्र में सहयोग आगे बढ़ाने और रक्षा क्षेत्र में तकनीक ट्रांसफर जारी रखने पर भी रजामंदी हुई। मोदी ने रूसी राष्ट्रपति व्लादीमीर पुतिन के सामने भारतीय नौजवानों को जबरन रूसी सेना में शामिल करने का मुद्दा उठाया, जिस पर पुतिन उन्हें जल्द वहां से मुक्ति देने पर सहमत हुए।

इसके अलावा भारत के नजरिए एक सफलता यह भी है कि रूस ने अपने प्रतिष्ठित सम्मान- ऑर्डर ऑफ सेंट एंड्रयू द अपोस्टल से मोदी को सम्मानित किया। विदेश में मोदी के ऊंच कद की छवि बनाना गुजरे दस साल में भारतीय विदेश नीति का एक खास प्रयास रहा है। इस सम्मान से इस कथा में एक नया पहलू जुड़ा है। उधर रूस के लिए यह यात्रा दूरगामी रणनीतिक महत्त्व का साबित हुई। पिछले सवा दो साल में रूस का खास प्रयास पश्चिम के इस प्रचार को झुठलाने का है कि उसे अंतरराष्ट्रीय जगत में अलग-थलग कर दिया गया है। जिस भारत में अमेरिका ने गुजरे वर्षों में खास रणनीतिक निवेश किया है, उसके प्रधानमंत्री मास्को जाकर पुतिन के गले लगें, तो उसका प्रतीकात्मक महत्त्व स्पष्ट है। रूस और चीन की फिलहाल कोशिश यह है कि भारत को जितना संभव है तटस्थ रखने का प्रयास किया जाए, ताकि इंडो-पैसिफिक क्षेत्र में पश्चिमी रणनीति ऊहापोह की शिकार बनी रहे। इसीलिए चीन में मोदी की मास्को यात्रा का दिल खोल कर स्वागत किया गया है। बेशक, इस यात्रा से अमेरिका की तल्खी बढ़ी है, जो उसके विदेश मंत्रालय की प्रतिक्रिया से जाहिर हुआ है। तो कुल मिला कर दोनों पक्षों ने अपने हित साधे। फिलहाल इसमें वे सफल रहे हैं।

भारत में डीमैट अकाउंट की संख्या जून में बढ़कर 16.2 करोड़ हुई

नई दिल्ली

देश में डीमैट अकाउंट की संख्या जून में 42 लाख बढक़र 16.2 करोड़ हो गई है। गुरुवार को जारी एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई है।

चालू वित्त वर्ष में औसत 34 लाख डीमैट अकाउंट हर महीने खोले गए हैं।

मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल सर्विसेज की रिपोर्ट के मुताबिक, सेंट्रल डिपॉजिटरीज सर्विसेज लिमिटेड (सीडीएसएल) की बाजार हिस्सेदारी (कुल डीमैट खातों की संख्या में) लगातार बढ़ती जा रही है।

रिपोर्ट में बताया गया कि कुल डीमैट अकाउंट की संख्या के मामले में सालाना आधार पर नेशनल सिक्योरिटी डिपॉजिटरीज लिमिटेड (एनएसडीएल) का मार्केट शेयर 4.3 प्रतिशत गिरा है।

नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) पर एक्टिव क्लाइंट्स की संख्या में मासिक आधार पर 3.1 प्रतिशत का इजाफा हुआ है और जून में यह 4.42 करोड़ हो गई है।

मौजूदा समय में देश के पांच टॉप डिस्काउंट ब्रोकर के पास एनएसई के 64.4 प्रतिशत एक्टिव क्लाइंट्स हैं। यह आंकड़ा जून 2022 में 58.2 प्रतिशत था।

ऑनलाइन ब्रोकरेज फर्म जीरोधा के क्लाइंट बेस मासिक आधार पर 2.1 प्रतिशत बढक़र 77 लाख हो गया। हालांकि, उसका मार्केट शेयर 0.20 प्रतिशत गिरकर 17.3 प्रतिशत रह गया है।

ग्रो के क्लाइंट बेस 5.4 प्रतिशत बढक़र 1.09 करोड़ हो गया है। इसका मार्केट शेयर 0.55 प्रतिशत बढक़र 24.7 प्रतिशत हो गया है। एंजेल वन के क्लाइंट बेस में 3.4 प्रतिशत का इजाफा हुआ है। भारत में बड़ी संख्या में डीमैट अकाउंट खुलने की वजह आम जनता का शेयर बाजार की तरफ रुझान बढऩा है। बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) के सूचकांक सेंसेक्स ने इस वर्ष की शुरुआत से अब तक निवेशकों को 10 प्रतिशत से ज्यादा का रिटर्न दिया है।

बजट से पहले सरकार का बड़ा तोहफा, अब पीएफ पर मिलेगा 8.25% ब्याज

नई दिल्ली

बजट से पहले करीब 7 करोड़ पीएफ मेंबर्स के लिए बड़ी खुशखबरी आई है। फाइनेंस मिनिस्ट्री ने गुरुवार को बताया कि श्वक्कस्नह्व की बढ़ी ब्याज दरों को मंजूरी दे दी है। इसके साथ ही वित्त मंत्रालय ने ये भी बताया कि ईपीएफओ ने पहले ही 8.25% प्रति वर्ष की दर से दावों का निपटान शुरू कर दिया है। ब्याज दर की गणना श्वक्कस्नह्व के डेट और इक्विटी इन्वेस्टमेंट से आय के आधार पर की जाती है।

ईपीएफओ ने पिछले वर्ष की 8.15% की दर से 2023-24 के लिए ब्याज दर बढ़ाकर 8.25% कर दी। ईपीएफओ ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर जानकारी देते हुए कहा कि ईपीएफ सदस्यों के लिए वित्तीय वर्ष 2023-24 के लिए 8.25% की ब्याज दर सरकार द्वारा मई 2024 में नोटिफाई कर दिया गया है। अब सिर्फ कर्मचारियों को पीएफ का ब्याज अकाउंट में क्रेडिट होने का इंतजार है।

श्वक्कस्नह्व के शीर्ष निर्णय लेने वाले निकाय सेंट्रल बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज ने फरवरी में वित्त वर्ष 2023-24 के लिए पीएफ पर ब्याज बढ़ाने का ऐलान किया था। पीएफ के ब्याज को 8.15 प्रतिशत सालाना से बढ़ाकर 8.25 प्रतिशत करने का फैसला किया था। सीबीटी के फैसले के बाद 2023-24 के लिए ईपीएफ जमा पर ब्याज दर को सहमति के लिए वित्त मंत्रालय को भेजा गया था, जिसे अब मंजूरी दी जा चुकी है।

मिनिस्ट्री ने कहा कि नोटिफाई होने के बाद संशोधित दरों पर ब्याज का भुगतान वर्तमान और निवर्तमान सदस्यों को उनके अंतिम क्कस्न निपटान में किया जा रहा है। इसे देखते हुए, 23,04,516 दावों का निपटान किया गया है और सदस्यों को 8.25% प्रति वर्ष की दर से घोषित नवीनतम ब्याज दर सहित 9260,40,35,488 रुपये की राशि वितरित की गई है।

एयर इंडिया विस्तारा मर्जर के 600 कर्मचारियों की नौकरी पर खतरा

नई दिल्ली

एयर इंडिया विस्तारा मर्जर टाटा समूह अपने विमानन कारोबार को दुरुस्त करने के लिए अपनी एयरलाइंस कंपनियों के मर्जर की योजना पर काम रहा है। एयर इंडिया और विस्तारा के मर्जर की बात काफी समय से चल रही है। अब खबर है कि इस मर्जर इन दोनों एयरलाइंस के करीब 600 कर्मचारियों की नौकरी पर असर पड़ सकता है। हालांकि, उन्हें टाटा समूह और एयर इंडिया समूह के भीतर अन्य इकाइयों में रोजगार देने की कोशिशें की जाएंगी। सूत्रों ने बुधवार को यह जानकारी दी. बता दें कि घाटे में चल रही इन दोनों एयरलाइन कंपनियों का स्वामित्व टाटा समूह के पास है। इनके कर्मचारियों की संख्या कुल मिलाकर 23,000 से अधिक है।

विलय योजना से जुड़े सूत्रों ने बताया कि एयर इंडिया और विस्तारा के मर्जर से इनके करीब 600 कर्मचारी प्रभावित हो सकते हैं। ये कर्मचारी नॉन-फ्लाइंग से संबंधित काम से जुड़े हैं।

औद्योगिक श्रमिकों के लिए खुदरा महंगाई चार महीने के निचले स्तर पर

नई दिल्ली

औद्योगिक श्रमिकों के लिए खुदरा महंगाई दर (सीपीआई-आईडब्ल्यू) मई में गिरकर 4 महीने के निचले स्तर 3.86 प्रतिशत पर आ गई है, जबकि पिछले वर्ष समान अवधि में यह आंकड़ा 4.42 प्रतिशत पर था। श्रम मंत्रालय की ओर से जारी किए गए ताजा आंकड़ों से यह जानकारी मिली है।

औद्योगिक श्रमिकों के लिए कंज्यूमर प्राइस इंडेक्स (सीपीआई-आईडब्ल्यू) में इस वर्ष फरवरी से लगातार गिरावट आ रही है। अप्रैल में यह आंकड़ा 3.87 प्रतिशत पर था।

ऑल-इंडिया सीपीआई-आईडब्ल्यू मई 2024 में 0.5 अंक बढक़र 139.9 अंक हो गया है। अप्रैल 2024 में यह 139.4 अंक पर था।

ईंधन और ऊर्जा सेगमेंट में कमी आई है और मई 2024 में यह गिरकर 149.5 अंक रह गया है, जो कि अप्रैल 2024 में 152.8 अंक पर था।

फूड और बेवरेज ग्रुप में ऑल-इंडिया सीपीआई-आईडब्ल्यू मई 2024 में बढक़र 145.2 अंक हो गया है, जो कि अप्रैल 2024 में 143.4 अंक पर था।

श्रम एवं रोजगार मंत्रालय के तहत आने वाले श्रम ब्यूरो की ओर से औद्योगिक श्रमिकों के लिए खुदरा महंगाई दर के आंकड़े को हर महीने संकलित किया जाता है। इसमें 88 महत्वपूर्ण इंडस्ट्रियल सेंटर्स के 317 मार्केट्स से डेटा एकत्रित किया जाता है।

श्रम ब्यूरो की वेबसाइट के मुताबिक, सीपीआई-आईडब्ल्यू का इस्तेमाल केंद्र सरकार, राज्य सरकार, पब्लिक और निजी क्षेत्र के कर्मचारियों के महंगाई भत्ते और वेतन तय करने के लिए किया जाता है। यह देश में खुदरा बाजार की स्थिति बताने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसे मासिक आधार पर संकलित किया जाता है।

धनराज पिल्लै की बराबरी पर पहुंचे मिडफील्डर मनप्रीत अपने चौथे ओलंपिक के लिए तैयार

नई दिल्ली

पेरिस ओलंपिक 26 जुलाई से 11 अगस्त तक फ्रांस में होने वाला है। खेल के इस महाकुंभ को लेकर भारतीय दल तैयार है। इस बीच भारतीय हॉकी टीम के वरिष्ठ मिडफील्डर मनप्रीत सिंह पेरिस में अपने चौथे ओलंपिक में देश का प्रतिनिधित्व करने के लिए उत्साहित हैं।

यह एक ऐसी उल्लेखनीय उपलब्धि है, जो उन्हें इस खेल के दिग्गज धनराज पिल्लै के बराबर खड़ा करती है।

अपने चौथे ओलंपिक में खेलने के लिए तैयार, मनप्रीत ने अपनी खुशी और गर्व व्यक्त करते हुए कहा, मेरा चौथे ओलंपिक में खेलना एक सपने के सच होने जैसा है। यह मेरे परिवार, कोचों और साथियों के वर्षों की कड़ी मेहनत, समर्पण और अटूट समर्थन का प्रमाण है। धनराज पिल्लै जैसे दिग्गज के नक्शेकदम पर चलना, जो मेरे सहित अनगिनत खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा रहे हैं, शब्दों से परे सम्मान है।

उन्होंने आगे कहा, मैं पेरिस में भारत के लिए अपना बेस्ट देने को लेकर उत्साहित हूं, न केवल टीम का प्रतिनिधित्व कर रहा हूं, बल्कि देश में लाखों प्रशंसकों की उम्मीदों और सपनों का प्रतिनिधित्व भी कर रहा हूं। हमारी टीम दुनिया को भारतीय हॉकी की भावना और ताकत दिखाने के लिए तैयार है। हमने कड़ी मेहनत की है, और हम अपने देश को सम्मान दिलाने और अपने देशवासियों को गौरवान्वित करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए दृढ़ हैं।

मनप्रीत ने 2011 में सीनियर टीम में डेब्यू किया। तब से इस मिडफील्डर ने 370 कैप हासिल किए हैं और 27 गोल किए हैं, जिससे मैदान पर उनके कौशल और निरंतरता का पता चलता है।

राष्ट्रीय टीम के साथ उनके सफर में पिछले तीन ओलंपिक खेलों में भागीदारी शामिल है। 2012 लंदन ओलंपिक, 2016 रियो ओलंपिक और 2020 टोक्यो ओलंपिक, जहां उन्होंने अपनी कप्तानी में टीम को ऐतिहासिक कांस्य पदक दिलाया, जो 41 वर्षों में भारत का पहला ओलंपिक हॉकी पदक था।

गंभीर टीम इंडिया के लिए परफेक्ट कोच लेकिन दूर करनी होगी खामियां

नई दिल्ली

राहुल द्रविड़ के बाद टीम इंडिया के मुख्य कोच की जिम्मेदारी गौतम गंभीर को दी गई है। इसी महीने श्रीलंका दौरे पर वो टीम के साथ जुड़ेंगे और अपना मुख्य कोच का चार्ज संभालेंगे। लेकिन, क्या बिना किसी अनुभव के सीधे कोच की भूमिका में आने वाले गंभीर अपनी जिम्मेदारी निभाने में सफल होंगे?

एक खिलाड़ी या कप्तान के तौर आपका अग्रेसिव नेचर आपको सफल कर सकता है, लेकिन जब भूमिका कोच की हो तो आपको अग्रेसिव नेचर नहीं बल्कि शांत और सटीक निर्णय लेने होंगे। अब डर यही है कि कहीं गौतम गंभीर की सबसे बड़ी ताकत टीम की कमजोरी न बन जाए।

गंभीर कई बार अपनी बल्लेबाजी के बल पर टीम इंडिया को जीत दिला चुके हैं। वह सफल क्रिकेट खिलाड़ी रह चुके हैं। उनके पास खेल की गहरी समझ है। किसी भी टूर्नामेंट को कैसे जीतना है, यह गंभीर को आता है, मुश्किल परिस्थिति से निपटने में गंभीर कई बार सफल हुए हैं। वह नॉकआउट मैच के दबाव से निपटना जानते हैं।

बतौर खिलाड़ी विश्व कप जीतने वाले गंभीर ने आईपीएल के मंच पर कुल तीन ट्रॉफी जीती है, जिसमें दो बार वो कप्तान थे और एक बार मेंटॉर की भूमिका निभा चुके हैं। इन्हीं सब बातों को देखकर बीसीसीआई ने उन्हें मुख्य कोच चुनने का फैसला किया।

मगर, दमदार लीडरशिप क्षमता के लिए मशहूर गौतम गंभीर अपने अग्रेसिव नेचर के लिए थोड़े बदनाम भी हैं। खेल के मैदान पर हमने उन्हें कई बार अन्य खिलाड़ियों से भिड़ते हुए देखा है।

हालांकि, इसमें कुछ गलत भी नहीं है एक खिलाड़ी जब मैदान पर अपना बेस्ट देने की कोशिश करता है, तो उसका अग्रेसिव नेचर कभी-कभी थोड़ा ज्यादा झलक जाता है। मगर, जब यही भूमिका टीम के सपोर्टिंग स्टाफ में तब्दील हो जाती है, तो शांत रवैया अपनाना होता है।

आज का राशिफल

मेष- आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। किसी व्यक्ति से आपको अधिक फायदा होगा। घर के किसी काम को पूरा करने में बड़े-बुजुर्ग की राय आपके लिए कारगर साबित होगी। इस राशि के लवमेट के लिए आज का दिन बढिय़ा है।

वृष- आज आपका दिन फेवरेबल रहने वाला है। आज किसी बड़ी कंपनी से आपके लिए जॉब का ऑफर आ सकता है। आज आप कोइ नया हुनर सीखेंगे। परिवार में किसी सदस्य से आपको अच्छी सलाह मिलेगी।

मिथुन- आज आप दिन की शुरुआत अच्छे मूड से करेंगे। आज अपने किसी रुके काम को पूरा करने का सही समय है। सिविल इंजीनीयर्स के लिए दिन बेहतरीन रहेगा। स्वास्थ्य समस्या से परेशान लोग आज खुद को बेहतर महसूस करेंगे।

कर्क- आज का दिन आपके लिए ख़ास होने वाला है। आज शांति से कामकाज निपटाने की कोशिश करेंगे तो काम समय से पूरा हो जायेगा। आज आपको दूसरों का मूड समझने में बहुत हद तक सफलता मिलेगी।

सिंह- आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। परिवार का माहौल आज अच्छा रहेगा। आज धार्मिक गतिविधि में भी शामिल होने के योग बन रहे हैं। दूसरों के साथ बातचीत या सलाह करने से आपको फायदा होगा।

कन्या- आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। आज अपने से बड़े या किसी अनुभवी से सलाह लेकर आगे बढऩे की कोशिश करेंगे। आज ऑफिस के कार्य मेहनत, धैर्य और समझदारी से निपटा लेंगे।

तुला- आज आपका दिन खुशनुमा पल लेकर आया है लम्बे समय से सोचा हुआ काम आज पूरा हो जाएगा। जिससे आपकी आर्थिक स्थिति में काफी सुधार आएगा। माता के साथ घर के कामों को पूरा करने में व्यस्त रहेंगे।

वृश्चिक- आज का दिन आपके अच्छा रहने वाला है। इस राशि की महिलाओं के लिए आज का दिन बहुत ही खास है आप अपना समय मन-पसंद काम करने में बिता सकती हैं। इस राशि के मंत्रियों की विदेशी यात्रायें हो सकती है।

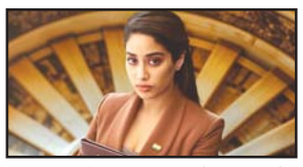
धनु- आज का दिन आपके लिए नई खुशियां लाया है। आप परिवारवालों के साथ समय बितायेंगें घर में खुशी का महौल बना रहेगा। इस राशि के एग्रोकेमिकल व्यापारी वर्ग को आज अचानक कोई बड़ा फायदा हो सकता है।

मकर- आज आपका दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। राजनीति से जुडे लोगों के लिए दिन अच्छा है समाज हित में किये गये कामों की तारीफ़ हो सकती है। आज आपको उच्चाधिकारी के सामने बात रखने पर पॉजीटिव रिस्पॉन्स मिलेगा।

कुंभ- आज का दिन आपके लिए महत्वपूर्ण रहेगा। साइंस से जुड़े बच्चों को अच्छी जॉब का ऑफर मिल सकता है। बिजनेस के सिलसिले में ऑफिस के कलीग्स के साथ बाहर जा सकते हैं।

मीन- आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। इस राशि के टैक्सटाइल व्यापारी वर्ग को आज अचानक कोई बड़ा फायदा हो सकता है। छात्र आज किसी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करने का मन बनायेंगे। ऑफिस के कार्यों को आज समय से पूरा कर लेना अच्छा रहेगा।

जान्हवी कपूर की उलझ के नए पोस्टर ने बढ़ाया प्रशंसकों का उत्साह, अजय देवगन को टक्कर देने के लिए तैयार अभिनेत्री



जान्हवी कपूर की आगामी जासूसी थ्रिलर 'उलझ'को लेकर प्रशंसक काफी ज्यादा उत्साहित हैं। फिल्म में जान्हवी कपूर के साथ गुलशन देवैया, रोशन मैथ्यू, राजेश तैलंग, मियांग चांग, सचिन खेडेकर, राजेंद्र गुप्ता और जितेंद्र जोशी जैसे सितारे अहम भूमिका में नजर आने वाले हैं। वहीं, अब जान्हवी ने प्रशंसकों को एक और बड़ा तोहफा दिया है। फिल्म के नए पोस्टर के साथ अभिनेत्री ने इसकी रिलीज डेट को वापस से टीज किया है।

जान्हवी कपूर ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म से जुड़े दो पोस्टर साझा किए हैं। वहीं, उन्होंने इस पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, हर चेहरा एक कहानी कहता है और हर कहानी एक जाल है। इस उलझ को सुलझाओ। 2 अगस्त से आपके नजदीकी सिनेमाघरों में। पोस्टर को देखते ही जान्हवी कपूर के प्रशंसक और अनुयायी बेहद उत्साहित हो उठे। एक यूजर ने लिखा, हे भगवान! क्या यह असली के लिए है? मैं उम्मीद कर रहा था कि यह फिल्म अभी भी बन रही है... लेकिन, इसे देखो! हमारी प्यारी बच्ची जान्हवी कपूर... वह नहीं चाहती थीं कि उनके प्रशंसक अब और इंतजार करें। इसलिए उन्होंने निर्माताओं से फिल्म को जल्द से जल्द रिलीज करने का अनुरोध किया होगा।

विक्की कौशल और तृप्ति डिमरी की फिल्म बैड न्यूज को सेंसर बोर्ड ने यू/ए सर्टिफिकेट के साथ दिखाई हरी झंडी

विक्की कौशल और तृप्ति डिमरी की नई फिल्म बैड न्यूज सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए पूरी तरह से तैयार है। ऐसे में फिल्म का जोर-शोर से प्रचार किया जा रहा है। फिल्म के कलाकार अलग-अलग शहरों में जाकर इसका प्रमोशन कर रहे हैं ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग थिएटर में फिल्म देखने पहुंचे। इसी बीच फिल्म के रनटाइम को लेकर अपडेट सामने आया है।

बैड न्यूज के रनटाइम से जुड़ा अपडेट यह है कि फिल्म 2 घंटे और 22 मिनट लंबी है। फिल्म ने सेंसर बोर्ड की औपचारिकताएँ पूरी कर ली है। सेंसर बोर्ड द्वारा बैड न्यूज को यू/ए सर्टिफिकेट के साथ हरी झंडी दे दी गई है। बता दें कि फिल्म 19 जुलाई, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी

बैड न्यूज एक रोमांटिक कॉमेडी फिल्म है। इसका निर्देशन आनंद तिवारी ने किया है।

इन लोगों का तेजी से नहीं होता है वजन कम, जान लीजिए कारण

कुछ लोगों का वजन तेजी से कम नहीं होता, चाहे वे कितनी भी कोशिश कर लें. इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जैसे कुछ बीमारियां और शारीरिक समस्याएं. इन कारणों को जानकर और सही उपाय अपनाकर वजन घटाने में मदद मिल सकती है. आइए जानते हैं किन लोगों का वजन तेजी से नहीं कम होता और इसके पीछे के मुख्य कारण क्या हैं.

मेटाबॉलिज्म का धीमा होना- कुछ लोगों का मेटाबॉलिज्म धीमा होता है, जिससे उनका शरीर तेजी से कैलोरी बर्न नहीं कर पाता. इस कारण उनका वजन घटाना मुश्किल हो जाता है. यह वजन कम करने में बड़ी रुकावट बनता है.

हार्मोनल असंतुलन- हार्मोनल असंतुलन भी वजन घटाने में बाधा डाल सकता है. खासकर थायरॉयड की समस्या वाले लोग तेजी से वजन कम नहीं कर पाते. थायरॉयड हार्मोन के असंतुलन से मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, जिससे शरीर कम कैलोरी बर्न करता है. इसके कारण वजन कम करना मुश्किल हो जाता है. थायरॉयड के अलावा, अन्य हार्मोनल समस्याएँ भी वजन घटाने में रुकावट बन सकती हैं.

खान-पान की वजह से- सही खान-पान न होने से भी वजन कम नहीं होता. अगर आपकी डाइट में ज्यादा तैलीय और मीठा खाना शामिल है, तो वजन कम करना मुश्किल हो जाता है. ऐसे खाने से शरीर में ज्यादा कैलोरी जमा हो जाती है, जिससे वजन घटाने में दिक्कत होती है. संतुलित और पौष्टिक आहार से ही वजन कम करना आसान होता है.

तनाव और नींद की कमी- तनाव और नींद की कमी भी वजन घटाने में रुकावट पैदा कर सकते हैं. तनाव के कारण शरीर में हार्मोनल बदलाव होते हैं, जो वजन कम करने में बाधा बनते हैं. पर्याप्त नींद न मिलने से शरीर ठीक से काम नहीं कर पाता, जिससे वजन घटाना मुश्किल हो जाता है. तनाव और अच्छी नींद का ख्याल रखना जरूरी है.

पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम - पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन होता है, जिससे वजन बढ़ता है और इसे कम करना मुश्किल हो जाता है. इस स्थिति में शरीर के हार्मोन संतुलन में गड़बड़ी होती है, जिससे मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है. इसके कारण महिलाओं को वजन घटाने में कठिनाई होती है. सही इलाज और बैलेंस लाइफस्टाइल से इस समस्या को कम किया जा सकता है.

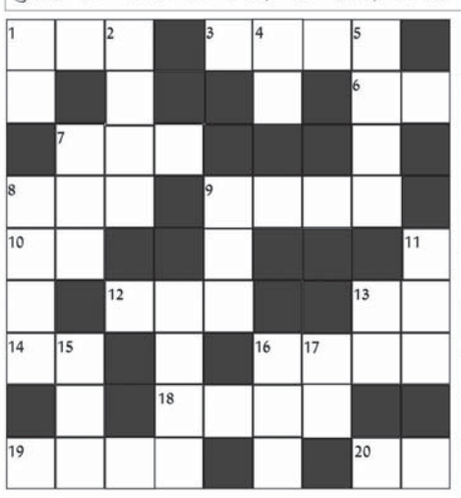
शब्द सामर्थ्य- 116

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 115का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

सू-दोकू- 116

	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 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.115का 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