संपादकीय

भारत के आर्थिक प्रबंधकों के सामने एक कठिन चुनौती

वित्तीय बाजारों की चमक ही एकमात्र पहलू है, जिस पर भारत के आर्थिक उदय का सारा कथानक टिका हुआ है। वरना, निवेश-उत्पादन-वितरण की वास्तविक अर्थव्यवस्था किसी कोण से चमकती नजर नहीं आती। अब वित्तीय बाजारों पर भी ग्रहण के संकेत हैं।

अक्टूबर में विदेशी पोर्टपोलियो निवेशकों (एफपीआईज) ने भारतीय बाजारों से लगभग 94,000 करोड़ रुपये निकाल लिए। यह अभूतपूर्व है। इसके पहले किसी एक महीने में एफपीआईज ने इतनी बड़ी निकासी नहीं की थी। कोरोना महामारी ने जब दस्तक दी थी, तब मार्च 2020 में इन निवेशकों ने 61,973 करोड़ रुपये निकाले थे, जो अब तक का रिकॉर्ड था। ताजा निकासी का नतीजा हुआ कि अक्टूबर में भारतीय शेयर बाजार सूचकांक में आठ प्रतिशत की गिरावट दर्ज हुई। लाजिमी है कि इस घटनाक्रम ने भारत के वित्तीय प्रबंधकों की चिंता बढ़ाई है। आखिर, वित्तीय बाजारों की चमक ही एकमात्र पहलू है, जिस पर भारत के आर्थिक उदय का सारा कथानक टिका हुआ है। वरना, निवेश-उत्पादन-वितरण की वास्तविक अर्थव्यवस्था किसी कोण से चमकती नजर नहीं आती।

उलटे अब तो केंद्रीय वित्त मंत्रालय ने भी उपभोग एवं मांग गिरने की हकीकत को मान लिया है। अक्टूबर में वास्तविक अर्थव्यवस्था से जुड़े कारोबारी और यहां तक कि वित्तीय अखबार भी यह कहने को मजबूर हुए कि भारत में मध्य वर्ग सिकुड़ रहा है। जबकि दुनिया में जो भी देश विकसित हुए है, उनकी आर्थिक समृद्धि मध्य वर्ग के विस्तार पर टिकी रही है। भारत में अब सामने यह है कि एकमात्र चमकते पक्ष पर भी ग्रहण लग रहा है। जानकारों ने इसके दो कारण बताए हैं। पहला यह कि भारतीय शेयर ओवरवैल्यूड हैं- यानी उनकी स्वाभाविक कीमत जितनी होनी चाहिए, उससे ज्यादा कर दी गई है।

दूसरा, यह कि चीन प्रोत्साहन पैकेज देकर अपने शेयर बाजारों को संभाल रहा है, जिससे विदेशी निवेशकों को वहां पैसा लगाना ज्यादा फायदेमंद दिखने लगा है। नतीजतन, वे शेयर बाजार के अलावा ऋण बाजार से भी लगभग साढ़े चार हजार करोड़ रुपए निकाल कर ले गए। अब निगाहें इस पर टिकी हैं कि क्या इस महीने या आने वाले महीनों में ट्रेंड पलटता है। ऐसा नहीं हुआ, तो खासकर 2020 के बाद से शेयर बाजारों में बढ़ती गई चमक को बनाए रखना लगभग असंभव हो जाएगा। छोटे निवेशकों को इस क्रम में जो नुकसान हो रहा है, वह अलग है। कुल मिलाकर भारत के आर्थिक प्रबंधकों के सामने एक कठिन चुनौती आ खड़ी हुई है।

रिलायंस ने बिना नीलामी स्पेक्ट्रम आवंटित करने के प्रस्ताव का किया विरोध

नई दिल्ली

रिलायंस इंडस्ट्रीज की टेलीकॉम कंपनी जियो ने सैटेलाइट कम्यूनिकेशन्स कंपनियों को नीलामी के बिना स्पेक्ट्रम आवंटित करने के प्रस्ताव का विरोध किया है। जियो ने कहा कि स्पेक्ट्रम नीलामी भारतीय कंपनियों को विदेशी सैटेलाइट कम्यूनिकेशन्स कंपनियों के साथ प्रतिस्पर्धा करने में सक्षम बनाएगी। कंपनी ने इस मामले में टेलीकॉम रेगुलेटर ञ्जक्रड्ढ को लिखी एक चि_ी में कहा कि एलन मस्क की स्टारलिंक और अमेजन की कुइपर का जॉइंट सैटकॉम बैंडविड्थ पिछले कुछ सालों में सभी तीन प्रमुख भारतीय टेलीकॉम कंपनियों की बनाई गई क्षमता से ज्यादा है।

विदेशी कंपनियों को लेकर क्या बोला जियो

जियो ने कहा, ''नीलामी के माध्यम से स्पेक्ट्रम आवंटन भारतीय कंपनियों को विदेशी कंपनियों के साथ सीधे प्रतिस्पर्धा करने का अवसर प्रदान करेगा। विदेशी कंपनियों ने पहले आओ, पहले पाओ पर आधारित आईटीयू (अंतर्राष्ट्रीय दूरसंचार संघ) प्राथमिकता लिस्ट को बाधित किया है और अपने खुद के समूह की योजना बनाई है।'' कंपनी ने कहा कि स्पष्टता और निश्चितता के अभाव में स्पेक्ट्रम आवंटन/प्राथमिकता के बावजूद, कोई भी भारतीय कंपनी कभी भी अपना खुद का एनजीएसओ (गैर-जियोस्टेशनरी कक्षा) शुरू नहीं कर पाएगी।

जियो ने इस तर्क को भी किया खारिज

बताते चलें कि टेलीकॉम एक्ट-2023 में सैटकॉम कंपनियों को नीलामी के बिना प्रशासनिक व्यवस्था के माध्यम से स्पेक्ट्रम आवंटन करने की बात कही गई है। इसका कारण उपग्रह कंपनियों को आवंटित रेडियो तरंगों को एक साझा स्पेक्ट्रम माना जाता है और माना जाता है कि सैटकॉम कंपनी को अलग से 'फ्रीक्वेंसी' आवंटित करना तकनीकी रूप से संभव नहीं है। जियो ने इस तर्क को भी खारिज कर दिया कि सैटकॉम सेवाएं उन टेलीकॉम सेवाओं की पूरक होंगी जहां कोई नेटवर्क कवरेज नहीं है।

स्टारलिंक को करना होगा सभी नियमों का पालन

बताते चलें कि एलन मस्क की कंपनी स्टारलिंक भारत में सैटेलाइट इंटरनेट सर्विस शुरू करने के लिए सभी जरूरतों को पूरा करने की प्रक्रिया में है। प्रक्रिया पूरी होने के बाद कंपनी को भारत में सेवाएं शुरू करने का लाइसेंस मिल जाएगा। केंद्रीय दूरसंचार मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने अभी हाल ही में कहा था कि स्टारलिंक को लाइसेंस प्राप्त करने के लिए सभी नियमों का पालन करना होगा। उन्होंने कहा था कि एक बार पूरा प्रोसेस हो जाने पर उन्हें लाइसेंस मिल जाएगा।

एनटीपीसी समेत इस हफ्ते आ रहे 3 नये आईपीओ

नई दिल्ली

शेयर मार्केट में चल रही गिरावट के बीच आईपीओ मार्केट भी सुस्त नजर आ रहा है। अगले हफ्ते प्राइमरी मार्केट में सिर्फ 3 नये आईपीओ लॉन्च होंगे। इसमें भी केवल एक ही मेनबोर्ड आईपीओ हैं और 2 एसएमई आईपीओ हैं। इसके अलावा अगले हफ्ते 3 कंपनियों के शेयर भी स्टॉक एक्सचेंजों पर लिस्ट होंगे। ये तीनों एसएमई कंपनियां हैं। आइए जानते हैं कि अगले हफ्ते कौन-कौन से आईपीओ लॉन्च हो रहे हैं।

एनटीपीसी ग्रीन एनर्जी आईपीओ सब्सक्रिप्शन के लिये 19 नवंबर को खुलेगा और 22 नवंबर को बंद होगा। यह 10,000 करोड़ रुपये का एक मेनबोर्ड आईपीओ है। इस आईपीओ में एक लॉट 138 शेयरों का है। आईपीओ में शेयरों की लिस्टिंग 27 नवंबर को होगी। ग्रे मार्केट में शनिवार सुबह यह शेयर 108 रुपये के इश्यू प्राइस के मुकाबले 1.40 रुपये के प्रीमियम पर ट्रेड करता दिखा। इस तरह यह शेयर 1.30 फीसदी के प्रीमियम के साथ 109.4 रुपये पर लिस्ट हो सकता है। आईपीओ में प्राइस बैंड 102 से 108 रुपये प्रति शेयर रखा गया है।

यह 99.07 करोड़ रुपये का एक एसएमई आईपीओ है। यह सब्सक्रिप्शन के लिए 22 नवंबर को खुलेगा और 26 नवंबर को बंद होगा। शेयरों की लिस्टिंग 29 नवंबर को होगी। आईपीओ में एक लॉट 600 शेयरों का है। ग्रे मार्केट में यह शेयर अच्छे-खासे प्रीमियम पर ट्रेड करता दिखा है। शनिवार सुबह यह शेयर ग्रे मार्केट में 226 रुपये के इश्यू प्राइस के मुकाबले 220 रुपये के प्रीमियम पर ट्रेड करता दिखाई दिया। इस तरह यह शेयर 97.35 फीसदी के प्रीमियम के साथ 446 रुपये पर लिस्ट हो सकता है। इस आईपीओ में प्राइस बैंड 214 से 226 रुपये प्रति शेयर रखा गया है। यह 61.20 करोड़ रुपये का एक एसएमई आईपीओ है। यह आईपीओ 21 नवंबर को खुलेगा और 27 नवंबर को बंद होगा। आईपीओ में एक लॉट 600 शेयरों का है। इस आईपीओ में शयरों की लिस्टिंग 29 नवंबर को होगी।

मेगा ऑक्शन में 14 साल के खिलाड़ी की एंट्री, वैभव सूर्यवंशी उम्र में मचा चुका है तहलका

नईदिल्ली। आईपीएल 2025 के मेगा ऑक्शन के लिए खिलाड़ियों की फाइनल लिस्ट जारी हो गई है. इसमें सबसे उम्र के खिलाड़ी वैभव सूर्यवंशी हैं. वे महज 14 साल के हैं. वैभव बहुत ही कम उम्र में नाम कमा रहे हैं. उन्होंने 5 साल की उम्र से क्रिकेट की शुरुआत कर दी थी.

वैभव का नाम आईपीएल मेगा ऑक्शन के फाइनल खिलाड़ियों की लिस्ट में शामिल किया गया है. वे 30 लाख रुपए के बेस प्राइस के साथ ऑक्शन लिस्ट में शामिल हुए हैं.

वैभव अभी तक कई घरेलू टूर्नामेंट्स में खेल चुके हैं. वे रणजी ट्रॉफी, कूच बिहार ट्रॉफी और वीनू मांकड़ ट्रॉफी में हिस्सा ले चुके हैं. इसके साथ-साथ भारत की अंडर-19 टीमके लिए भी चुना गया था.

दिलचस्प बात यह भी है कि वैभव सूर्यवंशी बैटिंग के साथ-साथ बॉलिंग में भी माहिर हैं. वेलेफ्ट आर्म ऑर्थोडॉक्स बॉलर हैं.

बीसीसीआई ने मेगा ऑक्शन के लिए 81 खिलाड़ियों को 2 करोड़ रुपए के बेस प्राइस के साथ फाइनल लिस्ट में जोड़ा है. इसमें श्रेयस अय्यर और ऋषभ पंत का नाम शामिल है.

1.25 बिलियन डॉलर का कर्ज लेने की प्लानिंग में एसबीआई , साल 2024 का होगा सबसे बड़ा बैंक लोन

नई दिल्ली

देश का सबसे बड़ा सरकारी बैंक एसबीआई इस साल का सबसे बड़ा बैंक लोन लेने की योजना बना रहा है। भारतीय स्टेट बैंक 1.25 बिलियन डॉलर का कर्ज लेने की तैयारियों में जुटा हुआ, जो भारत के फाइनेंशियल सेक्टर का इस साल का सबसे बड़ा डॉलर-डिनॉमिनेटेड लोन होगा। ब्लूमबर्ग की रिपोर्ट के मुताबिक, मामले से जुड़े लोगों ने बताया कि सीटीबीसी बैंक, एचएसबीसी होल्डिंग्स पीएलसी और ताइपे फूबोन बैंक 5 साल के लोन की व्यवस्था कर रहे हैं, जिसमें रिस्क-फ्री सिक्योर्ड ओवरनाइट फाइनेंसिंग रेट पर 92.5 बेसिस पॉइंट्स का इंटरेस्ट मार्जिन है।

गुजरात के गिफ्ट सिटी ब्रांच से होगा टांजैक्शन- मामले से परिचित लोगों ने बताया कि भारत का टॉप लेंडर देश के सबसे नए फाइनेंशियल सेंटर गुजरात इंटरनेशनल फाइनेंस टेक-सिटी में अपनी ब्रांच के माध्यम से सामान्य कॉर्पोरेट उद्देश्यों के लिए सुविधा जुटा रहा है। उन्होंने कहा कि इस बड़ी डील को अन्य फाइनेंशियर्स के साथ सिंडिकेट किया जा रहा है। हालांकि, भारतीय स्टेट बैंक ने इस मामले पर पूछे गए ब्लूमबर्ग के सवाल का जवाब नहीं दिया है। रिपोर्ट के मुताबिक भारतीय स्टेट बैंक इस साल फॉरेन करेंसी डेट जुटाने में कई अन्य स्थानीय उधारकर्ताओं में शामिल हो गया है। नॉन-बैंकिंग फाइनेंस कंपनियों या तथाकथित शैडो बैंकों ने खासतौर पर लोकल लेवल पर सख्त नियमों के बीच डॉलर-डिनॉमिनेटेड सुविधाओं का तेजी से इस्तेमाल किया है।

भारतीय स्टेट बैंक ने जुलाई में भी लिया था 750 मिलियन डॉलर का कर्ज- चोलामंडलम इंवेस्टमेंट एंड फाइनेंस कंपनी 300 मिलियन डॉलर की सिंडिकेटेड टर्म फैसिलिटी प्राप्त करने वाली लेटेस्ट भारत की नॉन-बैंकिंग फाइनेंस कंपनी है। दूसरी ओर, लोकल फाइनेंशियर यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की सिडनी ब्रांच 125 मिलियन ऑस्ट्रेलियन डॉलर ($81 मिलियन) के 3 साल के लोन की मार्केटिंग कर रही है, जबकि बैंक ऑफ बड़ौदा 750 मिलियन डॉलर का उधार जुटा रहा है। बड़ी कंपनियों द्वारा उधार न लिए जाने की वजह से इस साल भारत का डॉलर लोन वॉल्यूम 27त्न घटकर 14.2 बिलियन डॉलर रह गया है। जुलाई में, स्टेट बैंक ने 750 मिलियन डॉलर का 3 साल का लोन लिया था।

भारत ने चौथे टी-20 में दक्षिण अफ्रीका को हराकर 3-1 से जीती सीरीज

नईदिल्ली

भारतीय क्रिकेट टीम ने चौथे और आखिरी टी-20 में दक्षिण अफ्रीका क्रिकेट टीम को 135 रन से हराकर सीरीज में 3-1 से कब्जा जमाया।जोहानसबर्ग में खेले गए मैच में भारत ने तिलक वर्मा (120*) और संजू सैमसन (109*) के शतकों की मदद से 283/1 का स्कोर बनाया।जवाब में लक्ष्य का पीछा करते हुए प्रोटियाज टीम 148 रन पर ही सिमट गई।आइए मैच में बने रिकॉर्ड्स पर एक नजर डालते हैं।

पहले खेलते हुए भारत से अभिषेक शर्मा ने 18 गेंदों में 36 रन की पारी खेली। दूसरे छोर से सैमसन का अच्छा साथ मिला और मेहमान टीम ने पावरप्ले के बाद 73/1 का स्कोर बनाया।इसके बाद सैमसन और तिलक ने शतक बनाए और भारत ने विशाल स्कोर बनाया।जवाब में दक्षिण अफ्रीका ने 10 रन तक अपने 4 विकेट खो दिए। इसके बाद ट्रिस्टन स्टब्स (43) और डेविड मिलर (36) ने संघर्ष किया, जो जीत के लिए नाकाफी रहा।

सैमसन ने पारी का दूसरा ओवर करने आए गेराल्ड कोएट्जी के खिलाफ एक चौका और एक छक्का लगाकर अच्छी लय के संकेत दिए।उन्होंने ताबतोड़ अंदाज में बल्लेबाजी करना जारी रखा और 28 गेंदों में अपना अर्धशतक पूरा किया। इसके बाद उन्होंने स्टब्स के ओवर में 2 छक्के और 2 चौके भी लगाए।उम्दा लय में बल्लेबाजी करते हुए उन्होंने अपनी पारी को शतक में तब्दील किया। सैमसन 56 गेंदों पर 109 रन बनाकर नाबाद रहे।

नंबर-3 पर बल्लेबाजी के लिए तिलक ने 47 गेंदों में 120 रन की नाबाद पारी खेली।इस बीच उन्होंने 9 चौके और 10 छक्के भी लगाए। तिलक लगातार 2 टी-20 अंतरराष्ट्रीय में शतक लगाने वाले भारत के दूसरे और विश्व के कुल पांचवें बल्लेबाज बने हैं।उनसे पहले फ्रांस के गुस्ताव मैकेन, दक्षिण अफ्रीका के रिले रोसौव, इंग्लैंड के फिल साल्ट और भारत के सैमसन ऐसा कर चुके हैं।

एक साल में 3 शतक लगाने वाले सैमसन विश्व के पहले बल्लेबाज बन गए हैं। उन्होंने इसी सीरीज में डरबन में 107 रन बनाए थे। इससे ठीक पहले बांग्लादेश के खिलाफ हैदराबाद में उन्होंने 111 रन की पारी खेली थी।

तिलक और सैमसन ने मिलकर दूसरे विकेट के लिए 210 रन की अटूट साझेदारी की।

संजू सैमसन ने जड़ा विस्फोटक शतक, जोहान्सबर्ग में टूटे कई रिकॉर्ड

नईदिल्ली

संजू सैमसन ने जोहान्सबर्ग में विस्फोटक प्रदर्शन करते हुए दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टी20 सीरीज के चौथे मैच में शतक जड़ दिया. सैमसन ने इस पारी के दौरान दक्षिण अफ्रीका के गेंदबाजों की खटिया खड़ी कर दी. संजू के शतक के दम पर भारत ने 15 ओवरों में ही 200 रनों का आंकड़ा पार कर लिया. उनके साथ-साथ तिलक वर्मा ने भी गेंदबाजों की हालत खराब कर दी. यह सैमसन के टी20 इंटरनेशनल करियर का तीसरा शतक रहा.

सैमसन ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टी20 सीरीज के पहले मैच में भी शतक लगाया था. उन्होंने इस सीरीज में दूसरा शतक लगाया है. सैमसन ने 51 गेंदों में सेंचुरी पूरी की है. उन्होंने इस दौरान 8 छक्के और 6 चौके लगाए. टीम इंडिया के लिए उन्होंने तिलक वर्मा के साथ मजबूत साझेदारी निभाई. भारत ने 18 ओवरों में 251 रन बना लिए थे.

सैमसन ने 56 गेंदों का सामना करते हुए नाबाद 109 रन बनाए. सैमसन के साथ-साथ तिलक ने भी शतक लगाया. उन्होंने नाबाद 120 रन बनाए. टीम इंडिया ने 20 ओवरों में 283 रन बनाए.

सैमसन ने रोहित शर्मा के एक खास रिकॉर्ड की बराबरी कर ली है. उन्होंने टी20 इंटरनेशनल मैच में सबसे ज्यादा 8 या इशसे ज्यादा छक्के लगाने के मामले में रोहित की बराबरी कर ली है. रोहित ने 3 बार यह कारनामा किया है. संजू भी जोहान्सबर्ग में यह कमाल दिखा चुके हैं. इस लिस्ट में सूर्यकुमार यादव दूसरे नंबर पर हैं. उन्होंने 2 छक्के लगाए हैं.

सैमसन ने केएल राहुल और ईशान किशन का रिकॉर्ड तोड़ दिया है. सैमसन भारत के लिए टी20 इंटरनेशनल में सबसे ज्यादा अर्धशतक लगाने वाले विकेटकीपर बैटर बन गए हैं. उन्होंने 4 अर्धशतक लगाए हैं. जबकि ईशान और राहुल ने 3-3 अर्धशतक लगाए हैं.

आज का राशिफल

मेष: आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। इस राशि के जो लोग बिजनेसमैन है आज कहीं अच्छी जगह निवेश कर सकते है। जिसका फायदा आपको भविष्य में होगा। आज ऑफिस की तरफ से ऑनलाइन कोई बिजनेस मीटिंग जॉइन कर सकते है।

वृष: आज का दिन बेहतरीन रहेगा। किसी नयी जमीन से संबंधित कोई लेन-देन करने जा रहे हैं तो पहले उसकी अच्छे से जांच-पड़ताल जरूर कर लें। आज किसी भी अनजान व्यक्ति से बात करते समय सही भाषा का प्रयोग करें।

मिथुन: आज का दिन आपके लिए फायदेमंद रहेगा । बिजनेस में आपको फायदा मिलने वाला है। इस राशि के लोग आज अपने जीवनसाथी के साथ घर पर ही साथ मूवी देखने का प्लान कर सकते हैं। किसी को पहले उधार दिया हुआ पैसा आज वापस मिलेगा।

कर्क: आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आज आप अपने संपर्क में आने आने वाले हर व्यक्ति के साथ प्रेमपूर्वक व्यवहार करेंगे। साथ ही आपको अपने सब कामों को निपटाने की गति जरा धीमी करनी होगी, क्योकि जल्दी मे काम निपटाने के चक्कर में आपसे गलतियाँ हो सकती है।

सिंह: आज उन चीजों को महत्व दें जो सच में आपके लिए महत्वपूर्ण हैं तो आपके लिए अच्छी साबित हो सकती हैं। आपको अपने दोस्तों और काम के बीच संतुलन बनाकर रखना होगा।

कन्या: आज किसी दोस्त से अपनी कोई पुरानी बातें भी शेयर करेंगे, जिससे आप बनावटी और सच्चे प्यार में अंतर समझ पाएं। आज पूराने विचारों को छोडक़र नए विचारों को अपनाऐंगे।

तुला: आज का दिन आपके लिए बहुत बढिय़ा रहेगा। आज पैसों के लेन-देन से बचें। कहीं निवेश कर रहें है तो आज का दिन आपके लिए शुभ है। आज अपने गुस्से पर कंट्रोल करें इससे आपके बिगड़ते हुए काम पूरे हो जाएंगे।

वृश्चिक: आज आपका दिन खुशनुमा रहने वाला है। इस राशि के प्रोफेशर्स के लिए आज का दिन अच्छा रहेगा। किसी अच्छे कॉलेज से लेक्चरार के लिए ऑफर आ सकता है। साथ ही लॉ के स्टूडेंट्स आज आगे की पढ़ाई करने के लिए फार्म भर सकते है।

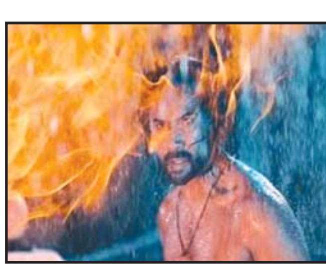
धनु: आज आपके सोचे हुए काम पूरे होंगे। जीवनसाथी के सहयोग से आपको किसी बड़े काम में सफलता मिलेगी ।आज आपकी आर्थिक स्थिति पहले से बेहतर रहेगी। अगर कहीं निवेश करना चाह रहें है तो आज न करें।

मकर: आज आपका दिन खास रहेगा। इस राशि के अविवाहितों को आज विवाह के लिए शादी का प्रस्ताव आ सकता है। जिससे आपके घर का माहौल अच्छा रहेगा।

कुंभ: आज का दिन आपके लिए सामान्य रहेगा। इस राशि के लोगों को आज के दिन कम्प्यूटर से रिलेटेड सामान खरीदना शुभ है। आज आपको माता-पिता से स्नेह मिलेगा।

मीन: आज का दिन आपके लिए बेहतरीन रहेगा। संचार सेवा और इंटरनेट से जुड़े लोगों के लिए भी आज का दिन अच्छा रहेगा। किसी विदेशी कम्पनी से जॉब के लिए कॉल आ सकती है।

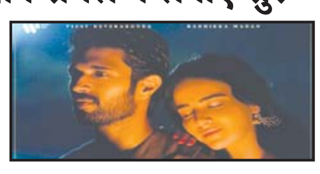
एक्शन से भरपूर वरुण धवन की फिल्म बेबी जॉन का धमाकेदार टीजर आउट, बढ़ाया प्रशंसकों का उत्साह



बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन इन दिनों साउथ एक्ट्रेस सामंथा रुथ प्रभु के साथ सिटाडेल हनी बनी में नजर आ रहे हैं. इस सीरीज को हाल ही में प्राइम वीडियो पर रिलीज किया गया है, जिसको दर्शकों का काफी अच्छा रिस्पॉन्स मिल रहा है. फिल्म में वरुण एक्शन में मोड में नजर आ रहे हैं. उनके किरदार को फैंस काफी पसंद कर रहे हैं. एक्शन से भरपूर इस सीरीज के बाद वरुण धवन जल्द ही एक और नई एक्शन से भरपूर फिल्म में नजर आने वाले हैं, जिसका हाल ही में उन्होंने टीजर जारी किया है.

जी हां, सिटाडेल हनी बनी के बाद वरुण धवन इन दिनों अपनी अपकमिंग नई फिल्म बेबी जॉन को लेकर बिजी हो चुकी हैं और उनकी रिलीज की तैयारी कर रहे हैं. हाल ही में उन्होंने अपने पुलिस अवतार की एक झलक फैंस के साथ इंस्टाग्राम पर शेयर की, जिसको देखने के बाद फिल्म को लेकर फैंस की एक्साइटमेंट काफी बढ़ गई है. इस वीडियो में वरुण पहली बार पूरी तरह से एक्शन अवतार में नजर आ रहे हैं. उन्होंने इस टीजर को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, मेरे जैसे कई आए होंगे, लेकिन मैं पहली बार आया हूं.

विजय देवरकोंडा और राधिका मदान का गाना साहिबा जारी, जसलीन रॉयल ने लगाए सुर



अभिनेता विजय देवरकोंडा और अभिनेत्री राधिका मदान के गाने साहिबा का दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं, जो अब खत्म हो चुका है।दरअसल, साहिबा गाना रिलीज हो गया है, जिसे दर्शकों का खूब प्यार मिल रहा है।इस गाने को जसलीन रॉयल ने अपनी आवाज दी है, जिन्हें दिन शगना दा, हीरिये और माये नी जैसे गानों के लिए जाना जाता है। इस दौरान स्टेबिन बेन ने भी उनका साथ दिया है।

विजय और राधिका की केमिस्ट्री को दर्शक काफी पसंद कर रहे हैं। प्रिया सरैया और आदित्य शर्मा ने इस गाने के बोल लिखे हैं। जसलीन ने ही इस गाने को कंपोज किया है।विजय ने गाना साझा करते हुए लिखा, बिना शर्त प्यार के लिए एक प्रेम पत्र, साहिबा अब आ गया है। उम्मीद है कि आप सभी को यह उतना ही पसंद आएगा जितना हमें इसे बनाते समय आया।

करेला के जूस में छिपा है सेहत का राज, रोजाना पीने से मिलेंगे कई फायदे

करेला का जूस शरीर के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है. यह एक खास तरह की सब्जी होती है. जो कड़वे स्वाद और अपने फायदे के लिए जाने जाते हैं. करेला का जूस सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है. इसमें कई तरह के औषधीय गुण होते हैं. करेला का जूस भले ही स्वाद में कड़वा होता है लेकिन यह पूरे शरीर को डिटॉक्स करने का काम करता है. साथ ही साथ ब्लड में शुगर लेवल को कंट्रोल करने का काम करता है. इसे पीने से हार्ट हेल्थ से लेकर पाचन भी काफी अच्छा होता है. इसका ड्रिंक पीना है तो आप इसमें नींबू, अदरक और शहद मिलाएं. ताकि इसका स्वाद काफी ज्यादा अच्छा रहे.

करेले का जूस विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से होता है भरपूर- करेले के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट का बेहतरीन स्रोत होता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मददगार होते हैं. इसे पीने से इम्यूनिटी बढ़ती है, संक्रमण होने का खतरा भी कम होता है. करेले में मौजूद विटामिन ए और बीटा कैरोटीन की मात्रा आंखों के लिए काफी फायदेमंद होती है, इसे नियमित रूप से पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है. करेले के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो त्वचा को हेल्दी बनाए रखने में मदद करते हैं.पिंपल या मुंहासे को भी कम करने में मदद करते हैं. करेले में मौजूद बिटर्स और अल्कलॉइड तत्व रक्तशोधक का काम करते हैं.

करेले का जूस कंट्रोल करता है डायबिटीज

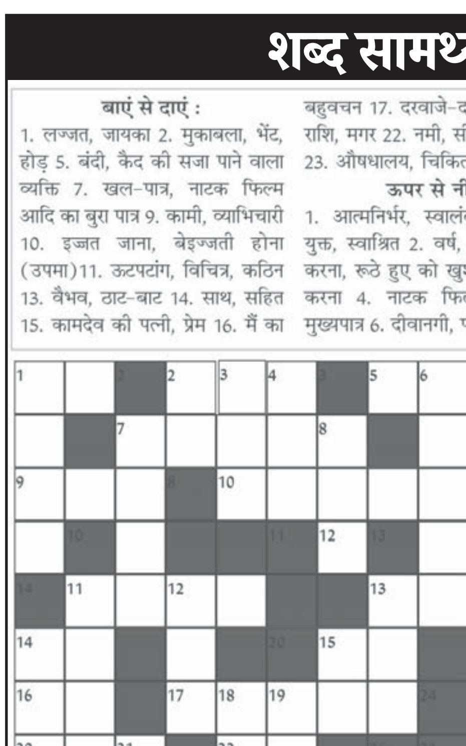
करेले का जूस पीने से डायबिटीज कंट्रोल में होता है. इसे पीने से शरीर में ब्लड शुगर लेवल नियंत्रण में रहता है. इससे डायबिटीज के लक्षण कम होते हैं यह शरीर में इंसुलिन को एक्टिव करता है. करेले का जूस लीवर के लिए भी हेल्दी होता है, ये लिवर एंजाइम को बढ़ाने के साथ-साथ लिवर को डिटॉक्स करने में भी काफी मददगार होता है. करेले का जूस मोटापे सहित खूनी बवासीर में भी फायदेमंद होता है, इससे पाचन क्रिया सही रहती है.

डायबिटीज मरीज के लिए करेले का जूस वरदान की तरह है . यह काफी ज्यादा फायदेमंद होता है. साथ ही इसमें पाए जाने वाले तत्व शरीर में इंसुलिन के लेवल को बढ़ाते हैं. साथ ही शुगर कंट्रोल करते हैं. अगर डायबिटीज मरीज इसे सही तरीके से पढ़े तो यह डायबिटीज मैनेजमेंट में अहम भूमिका निभाता है.

शब्द सामर्थ्य- 238

बाएं से दाएं :
1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 237 का हल

सू-दोकू- 238

	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 9वर्गो 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.237 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