## संपादकीय

# ट्रंप की ब्रिक्स देशों को धमकी

ट्रंप ने डॉलर के वर्चस्व को चुनौती देने पर ब्रिक्स देशों के उत्पादों पर 100 फीसदी टैरिफ लगाने की धमकी दी है। संभवत: ऐसी घोषणाएं करते समय ट्रंप भूल जाते हैं कि नई भू-आर्थिकी के बीच वे जो कार्ड खेल रहे हैं, वो दोधारी है।

अमेरिका के निर्वाचित राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने धमकी दी है कि ब्रिक्स देशों ने अपने कारोबार को डॉलर से हटाने की कोशिश की, तो वे उन सबके यहां से अमेरिका होने वाले आयात पर 100 फीसदी सीमा शुल्क लगा देंगे। ब्रिक्स में कई ऐसे देश शामिल हैं, जो अमेरिका के घोषित मित्र हैं। मगर इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। कनाडा जैसे सहयोगी देश पर 25 फीसदी सीमा शुल्क लगाने का एलान ट्रंप पहले ही कर चुके हैं। उनका इरादा यूरोपीय देशों पर भी ऐसी कार्रवाई का है।

ऐसा लगता है कि ऐसी घोषणाएं करते समय ट्रंप भूल जाते हैं कि नई भू-आर्थिकी के बीच वे जो कार्ड खेल रहे हैं, वो दोधारी है। उसका उलटा असर भी होगा। डॉलर की भूमिका के लिए आज चुनौती पेश आई है, तो उसकी एक वजह यह है कि अपनी उत्पादक क्षमता खोने के बाद अमेरिका बाकी दुनिया के लिए अपरिहार्य नहीं रह गया है।

डॉलर को वैश्विक कारोबार की मुद्रा बनाने में अमेरिकी आर्थिक ताकत का सबसे प्रमुख योगदान था। इससे अमेरिका को ये विशेष सुविधा मिली। इस कारण देश अपने यहां उत्पन्न मूल्य का एक हिस्सा अमेरिका के नियंत्रण में भेजने को विवश हो गया। यह ऐसी ताकत थी, जिसका विवेकपूर्ण उपयोग कर अमेरिका लंबे समय तक इस विशेष सुविधा को बनाए रख सकता था। लेकिन भू-राजनीतिक और कूटनीतिक मकसदों को साधने के लिए उसने इस ताकत का अनियंत्रित दुरुपयोग शुरू कर दिया। नतीजतन, उससे प्रतिबंधित देशों की उसकी सूची लंबी होती चली गई।

लाजिमी है, प्रतिबंधित एवं प्रतिबंधों की आशंका झेल रहे देश विकल्प की तलाश में जुटते। उसका परिणाम फिलहाल अपनी मुद्राओं में अंतरराष्ट्रीय भुगतान करने के चलन में दिख रहा है। ब्रिक्स ऐसे सामूहिक प्रयास का मंच बना है। चल चुके इस चक्र को रोकना अब कठिन है। ट्रंप प्रतिबंधों की राह छोड़ने और डॉलर के अंतरराष्ट्रीय भुगतान के मंच स्विफ्ट से किसी देश को बाहर ना करने का एलान करते, तो शायद वे कुछ सकारात्मक परिणाम हासिल कर सकते थे। लेकिन उन्होंने वही तलवार उठाई है, जिसके इस्तेमाल का नतीजा डॉलर से बचने की परिघटना के रूप में सामने आया है।

# भारतीय अर्थव्यवस्था मजबूत स्थिति में, इक्विटी बाजार पर सकारात्मक रुख बरकरार

**मुंबई**

मोतीलाल ओसवाल प्राइवेट वेल्थ (एमओपीडब्ल्यू) की शनिवार को जारी रिपोर्ट में कहा गया है कि वित्त वर्ष 2025 की दूसरी छमाही में भारत की आर्थिक गति में सुधार होने की उम्मीद है, जो चुनावों के बाद सरकारी पूंजीगत व्यय में उछाल, ग्रामीण खपत में सुधार और त्योहारी सीजन की मांग जैसे कारकों की वजह से संभव हो पाया है।

अल्फा स्ट्रैटेजिस्ट रिपोर्ट में कहा गया है कि विकास स्थिर बना हुआ है, जिससे भारत वैश्विक स्तर पर सबसे तेजी से बढ़ने वाली प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं में से एक बन गया है, जिसमें उम्मीद से कम अस्थिरता और स्थिर विकास है।

बेंचमार्क इंडेक्स में 10-12 प्रतिशत के सुधारात्मक चरण के बाद इक्विटी बाजार अब कंसोलिडेशन फेज में हैं।

रिपोर्ट में बताया गया है कि हालिया बाजार सुधार के साथ, लार्ज-कैप वैल्यूएशन अट्रैक्टिव बने हुए हैं। निवेशक हाइब्रिड, लार्ज और फ्लेक्सी-कैप फंडों के लिए एकमुश्त स्ट्रैटेजी अपना सकते हैं, जबकि चुनिंदा मिड- और स्मॉल-कैप रणनीतियों के लिए तीन महीने में चरणबद्ध दृष्टिकोण अपना सकते हैं।

38 कारोबारी सत्रों के बाद एफआईआई ने 9,947 करोड़ रुपये का निवेश कर शुद्ध खरीदार का रुख अपनाया।

रिपोर्ट में कहा गया है, भारतीय अर्थव्यवस्था मजबूत स्थिति में बनी हुई है और धीरे-धीरे विकास के पटरी पर लौटने के संकेत दिख रहे हैं। इसलिए, हम दीर्घावधि के नजरिए से इक्विटी बाजारों पर सकारात्मक बने हुए हैं।

इसने निवेशकों को संतुलित और लचीली रणनीति अपनाकर सावधानी से आगे बढ़ने की सलाह दी।

रिपोर्ट के अनुसार, हाल के सुधारों को ध्यान में रखते हुए, यदि इक्विटी अलोकेशन वांछित स्तरों से कम है, तो निवेशक हाइब्रिड, लार्ज और फ्लेक्सीकैप रणनीतियों के लिए एकमुश्त निवेश स्ट्रैटेजी लागू कर सकते हैं और सार्थक सुधार की स्थिति में तुरंत डेप्लॉयमेंट के साथ चुनिंदा मिड और स्मॉल-कैप रणनीतियों के लिए 3 से 6 महीने की अवधि लागू करके आवंटन बढ़ा सकते हैं।

रिपोर्ट में कहा गया है, विकसित ब्याज दर परिदृश्य के साथ, निश्चित आय पोर्टफोलियो को उपार्जन रणनीतियों पर अधिक ध्यान देना चाहिए तथा अवधि रणनीतियों पर तटस्थ होना चाहिए।

# मोहम्मद आमीर ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से फिर लिया संन्यास

**नईदिल्ली**

पाकिस्तान क्रिकेट टीम के तेज गेंदबाज मोहम्मद आमिर ने एक बार फिर अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। आमिर ने दिसंबर, 2020 में सभी को चौंकाते हुए अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास की घोषणा की थी।इसके बाद उन्होंने 2024 के टी-20 विश्व कप से पहले अपने फैसले को बदल दिया था। वह विश्व कप में पाकिस्तान की टीम का हिस्सा भी रहे थे।हालांकि, उसके बाद उन्हें टीम में नहीं चुना गया। आमिर अब फ्रेंचाइजी क्रिकेट खेलते रहेंगे।

आमिर ने सोशल मीडिया पर पोस्ट करते हुए अपने संन्यास का ऐलान किया है।उन्होंने पोस्ट में लिखा, "बहुत सोच समझने के बाद मैंने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने का मुश्किल फैसला लिया है। ये फैसला लेना आसान नहीं था। मुझे लगता है कि युवा पीढ़ी के लिए मेरा हटना ये ठीक समय है। इस सपोर्ट के लिए मैं पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) का, अपने परिवार का और दोस्तों का शुक्रिया अदा करता हूं।"

आमिर पर साल 2010 में स्पॉट फिक्सिंग के आरोप साबित हुए थे जिसके बाद उन पर 5 साल का बैन लगा था और उन्हें जेल भी जाना पड़ा था।वह इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज में लगातार नो बॉल डालते हुए देखे गए थे। उन्होंने इसके बाद साल 2015 में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी की थी।आमिर साल 2009 में टी-20 विश्व कप और 2017 में चैंपियंस ट्रॉफी जीतने वाली पाकिस्तान टीम के सदस्य भी रहे थे।

आमिर ने 27 साल की उम्र में साल 2019 में टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेकर सभी को हैरान कर दिया था। इस कदम के बाद से ही वह पीसीबी के निशाने पर आ गए थे।क्रिकेट विशेषज्ञों के साथ-साथ पाकिस्तान के कई पूर्व तेज गेंदबाजों ने भी उनकी कड़ी आलोचना की थी।तब आलोचकों ने उन पर दुनिया भर में टी-20 फ्रेंचाइजी लीग खेलने को अधिक महत्व देने के लिए यह कदम उठाने का भी आरोप लगाया था।

## फिल्म कन्नप्पा से महादेव शास्त्री के रूप में मोहनबाबू की पहली झलक आई सामने

मंचू विष्णु बहुप्रतीक्षित अखिल भारतीय फिल्म कन्नप्पा में अभिनय करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं, जिसका निर्देशन मुकेश कुमार सिंह ने 24 फिल्म्स फैक्ट्री के बैनर तले किया है। इस फिल्म में बागी स्टार प्रभास, बॉलीवुड अभिनेता अक्षय कुमार, मलयालम स्टार मोहनलाल और अतिथि भूमिकाओं में सरथ कुमार सहित कई प्रभावशाली कलाकार हैं। 100 करोड़ रुपये के कथित बजट के साथ, कन्नप्पा मंचू विष्णु के करियर की सबसे प्रतिष्ठित फिल्मों में से एक है, जिससे प्रशंसकों के बीच काफी उम्मीदें हैं। फिल्म यूनिट ने हाल ही में मोहन बाबू का महादेव शास्त्री की मुख्य भूमिका वाला पोस्टर जारी किया है, जिसने दर्शकों की दिलचस्पी बढ़ा दी है। इस पोस्टर में मोहन बाबू भगवा रंग के कपड़े पहने हुए गंभीर नजर आ रहे हैं। काजल अग्रवाल सहित विविध कलाकारों ने फिल्म को लेकर उत्साह बढ़ा दिया है। कन्नप्पा शिव भक्त कन्नप्पा और उनकी कहानी का सिनेमाई रूपांतरण है। इस साल प्रतिष्ठित कान फिल्म फेस्टिवल में फिल्म का टीजर प्रीमियर किया गया, जिसने काफी चर्चा बटोरी।

## सोने की कीमतें 2025 में रह सकती हैं स्थिर, मामूली वृद्धि के भी मिल रहे संकेत

**नई दिल्ली**

वर्ल्ड गोल्ड काउंसिल के अनुसार, 2025 में गतिशील वैश्विक आर्थिक परिदृश्य के बीच सोने के लिए संभावनाओं और चुनौतियों का मिश्रण देखने को मिल सकता है। इसी के साथ पीली धातु की कीमतों में वृद्धि की संभावना भी देखी जा रही है।

केंद्रीय बैंक की कार्यवाहियां, भू-राजनीतिक तनावों और विकसित हो रही उपभोक्ता और निवेशक मांग जैसे कारक सोने के प्रदर्शन के लिए अहम माने जा रहे हैं।

नए वर्ष के साथ सोने की कीमत स्थिर रह सकती है या कीमतों में मामूली वृद्धि भी दर्ज की जा सकती है। सोने की कीमतों के स्थिर रहने को लेकर वैश्विक जीडीपी, बॉन्ड प्रतिफल और मुद्रास्फीति जैसे प्रमुख आर्थिक घटकों का संकेत मिल रहा है, लेकिन जोखिम अभी भी बने हुए हैं।

सोने की कीमतों के वर्तमान परिदृश्य को देखें तो मौजूदा कमजोरी एमसीएक्स में 76,000-78,000 की संभावित ट्रेडिंग रेंज का संकेत देती है। इसके साथ बाजार में जारी अस्थिरता के बीच अल्पकालिक दृष्टिकोण सतर्क बना हुआ है।

एलकेपी सिक्योरिटीज के वीपी रिसर्च एनालिस्ट, जतिन त्रिवेदी ने कहा, अमेरिकी आर्थिक आंकड़ों से मिले-जुले संकेतों के बाद मुनाफावसूली तेज होने से सोने में भारी बिकवाली देखी गई। उत्पादक मूल्य सूचकांक (पीपीआई) डेटा कम रहा, लेकिन साप्ताहिक बेरोजगारी दावों में बढ़ोतरी के कारण कॉमेक्स पर सोने की कीमतें 2,710 डॉलर से गिरकर 2,670 डॉलर पर आ गईं।

उन्होंने आगे जानकारी देते हुए कहा, एमसीएक्स गोल्ड 79,000 से गिरकर 77,450 पर आ गया, जो कल से 1,500 से अधिक की गिरावट दर्शाता है।

इसके अलावा, राष्ट्रपति ट्रंप के दूसरे कार्यकाल में संयुक्त राज्य अमेरिका सोने की गति में एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में देखा जा रहा है। एक व्यवसाय समर्थक एजेंडा घरेलू भावना को बढ़ावा दे सकता है। हालांकि, वैश्विक निवेशक सतर्क बने हुए हैं और मुद्रास्फीति के दबाव और सप्लाई चेन से जुड़ी बाधाओं को लेकर चिंता में हैं। उम्मीद की जा रही है कि फेडरल रिजर्व इस वर्ष के अंत तक ब्याज दरों में 100 बेसिस प्वाइंट की कटौती करेगा, जो कि सोने का समर्थन करेगा, लेकिन नीति में उलटफेर चुनौतियों को पैदा कर सकता है।

# टिम साउदी ने अपने विदाई टेस्ट में क्रिस गेल के छक्के मारने के रिकॉर्ड की बराबरी की

**वेलिंगटन**

न्यूजीलैंड के तेज गेंदबाज टिम साउदी ने शनिवार को सेडन पार्क में अपने अंतिम टेस्ट मैच के दौरान वेस्टइंडीज के पूर्व बल्लेबाज क्रिस गेल के छक्के मारने के रिकॉर्ड की बराबरी कर ली।

टेस्ट क्रिकेट में साउदी और गेल के अब बराबर छक्के (98) हो गए हैं, जो केवल एडम गिलक्रिस्ट (100), ब्रेंडन मैकुलम (107) और बेन स्टोक्स (133) से पीछे हैं।

साउदी इंग्लैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट के पहले दिन पहली पारी में 272/8 के स्कोर पर बल्लेबाजी करने आए। उन्हें अपने विदाई टेस्ट में इंग्लैंड के खिलाड़ियों से गार्ड ऑफ ऑनर मिला। साउदी ने अपनी पारी की पहली गेंद पर बेन स्टोक्स का सामना किया और पूरी तरह से चूक गए। हालांकि, स्टोक्स के अगले ओवर में साउदी ने मिड-विकेट और डीप स्क्वायर-लेग पर दो बड़े छक्के लगाए, इसके बाद पांचवीं गेंद पर एक रन लिया। अपनी धमाकेदार फॉर्म को जारी रखते हुए, साउदी ने गस एटकिंसन के अगले ओवर की पहली गेंद पर मिडविकेट के ऊपर से छक्का लगाया और अगली गेंद को पॉइंट बाउंड्री पर पहुंचा दिया।

आखिरकार एटकिंसन ने अपना बदला तब लिया जब साउदी ने स्लॉग को मिसटाइम किया और ब्रायडन कार्स ने कैच लपका। साउदी 10 गेंदों में 23 रन बनाकर आउट हुए, जिसमें उनका स्ट्राइक रेट 230 रहा, जो न्यूजीलैंड के किसी बल्लेबाज द्वारा 10 गेंदों में कट-ऑफ के साथ खेली गई तीसरी सबसे तेज टेस्ट पारी थी। उल्लेखनीय रूप से, सूची में दूसरा स्थान भी साउदी का ही है, जो 2019 में श्रीलंका के खिलाफ 10 गेंदों में नाबाद 24 रन की पारी की बदौलत है। अपनी पारी के दौरान, साउदी के दूसरे छक्के ने उन्हें जैक्स कैलिस के साथ 97 छक्कों के साथ सर्वकालिक टेस्ट छक्का लगाने की सूची में पांचवें स्थान पर ला खड़ा किया। तीसरे छक्के ने उन्हें क्रिस गेल के साथ चौथे स्थान पर ला खड़ा किया। सिर्फ दो और छक्कों के साथ, वह 100 टेस्ट छक्कों तक पहुंचने वाले चौथे क्रिकेटर बन सकते हैं, एक अतिरिक्त हिट के साथ एडम गिलक्रिस्ट के स्कोर को पीछे छोड़ सकते हैं।

साउदी के असाधारण आंकड़ों को रेखांकित करने वाले तीन अद्वितीय कारक हैं: उन्होंने कभी भी शीर्ष सात में बल्लेबाजी नहीं की है, किसी और की तुलना में बेहतर छक्के लगाने का दावा करते हैं और अपनी स्कोरिंग के लिए चौकों की तुलना में छक्कों पर अधिक निर्भर करते हैं।

## ब्रिस्बेन टेस्ट : बारिश के चलते रुका खेल, ब्रेक तक ऑस्ट्रेलिया का स्कोर 28/0

**ब्रिस्बेन**

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी के तीसरे टेस्ट मैच में बारिश के चलते जल्दी लंच ब्रेक कर दिया गया। पांच मैचों की यह सीरीज फिलहाल 1-1 से बराबर है। तीसरे टेस्ट में कप्तान रोहित शर्मा ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया है।

भारतीय टीम इस मैच में दो बदलावों के साथ उतरी है। अनुभवी ऑफ स्पिनर रविचंद्रन अश्विन की जगह पर रवींद्र जडेजा को प्लेइंग इलेवन में जगह मिली है। वहीं हर्षित राणा की जगह पर आकाशदीप वापस आए हैं।

दूसरी ओर मेजबान टीम ने भी एक बदलाव करते हुए स्कॉट बोलैंड की जगह पर जोश हेजलवुड को लिया है। हेजलवुड चोट के चलते दूसरे टेस्ट मैच में नहीं खेल पाए थे।

ब्रेक तक ऑस्ट्रेलिया की टीम ने 13.2 ओवर में बगैर कोई विकेट खोए 28 रन बना लिए हैं। उस्मान ख्वाजा 47 गेंदों पर 19 और नाथन मैकस्वीनी 33 गेंदों पर 4 रन बनाकर क्रीज पर हैं।

इस सीरीज में टीम इंडिया की शुरुआत धमाकेदार रही थी जब उन्होंने पर्थ में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 295 रनों की बड़ी जीत दर्ज की थी। लेकिन कंगारूओं ने दूसरे टेस्ट में पिंक बॉल के साथ घरेलू परिस्थितियों में खेलने की महारत का लाभ उठाते हुए मेहमानों को 10 विकेट से मात दी थी। ऑस्ट्रेलिया और भारत दोनों के लिए इस सीरीज में विश्व टेस्ट चैंपियनशिप दांव पर है।

विश्व टेस्ट चैंपियनशिप अंक तालिका में ऑस्ट्रेलिया और भारत की टीमें इस समय क्रमश: दूसरे और तीसरे स्थान पर हैं। दक्षिण अफ्रीका की टीम अंक तालिका में टॉप पर है। ऑस्ट्रेलिया दौरे से पहले भारत को अपनी घरेलू धरती पर न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन मैचों की टेस्ट सीरीज में 0-3 से हारना काफी भारी पड़ा है।

बॉर्डर गावस्कर सीरीज के तीसरे टेस्ट मैच में दोनों टीमें इस प्रकार हैं-

ऑस्ट्रेलिया (प्लेइंग इलेवन): उस्मान ख्वाजा, नाथन मैकस्वीनी, मार्नस लाबुशेन, स्टीव स्मिथ, ट्रेविस हेड, मिशेल मार्श, एलेक्स कैरी (विकेटकीपर), पैट कमिंस (कप्तान), मिशेल स्टार्क, नाथन लियोन, जोश हेज़लवुड

भारत (प्लेइंग इलेवन): यशस्वी जायसवाल, केएल राहुल, शुभमन गिल, विराट कोहली, ऋषभ पंत (विकेटकीपर), रोहित शर्मा (कप्तान), रवींद्र जडेजा, नीतीश कुमार रेड्डी, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज, आकाश दीप

## राम चरण की फिल्म आरसी में हुई दिव्येंदु शर्मा की एंट्री, पहली झलक आई सामने

तेलुगु सुपरस्टार राम चरण अपनी आगमी फिल्म आरसी 16 (अस्थाई नाम) को लेकर चर्चा में हैं। फिल्म में जान्हवी कपूर के नजर आने की चर्चा बीते कुछ समय से काफी ज्यादा चल रही थी। इस बीच इस फिल्म में अब एक और सितारे की एंट्री हो गई है। वेब सीरीज मिर्जापुर में मुन्ना भैया का किरदार निभाने वाले दिव्येंदु अब राम चरण के साथ पर्दे पर नजर आने वाले हैं।

हाल ही में निर्माताओं ने सोशल मीडिया के जरिए इस बात की जानकारी फैंस के साथ साझा की है। वृद्धि सिनेमाज के आधिकारिक एक्स पेज पर दिव्येंदु के फिल्म में काम करने की पुष्टि की गई है। साथ ही, निर्माताओं ने यह भी जानकारी दी है कि फिल्म में उनके लिए खास तरह का किरदार तैयार किया गया है।

इस एक्स पोस्ट में दिव्येंदु खतरनाक लुक में नजर आ रहे हैं। अभिनेता के फोटो के साथ पोस्ट में लिखा है, हमारे पसंदीदा मुन्ना भैया, उनके लिए खास तौर पर तैयार की गई शानदार भूमिका में बड़े पर्दे पर छाएंगे। इस पोस्ट पर लोग काफी ज्यादा उत्साहित नजर आए और उन्होंने दिव्येंदु को राम चरण के साथ पर्दे पर देखने की अपनी उत्सुकता व्यक्त की।

फिल्म के निर्देशक बुची बाबू सना ने भी फिल्म में उनकी एंट्री पर खुशी जताई है। उन्होंने एक्स पर लिखा, हमारे और आपके भैया.... मुन्ना भैया...फिल्म में आपका स्वागत है...आइए धमाल मचाते हैं।

आरसी 16 की बात करें तो इसे एक स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म माना जा रहा है।

## रानी मुखर्जी की फिल्म मर्दानी की तीसरी किस्त का ऐलान, रिलीज डेट से भी उठा पर्दा

रानी मुखर्जी की मर्दानी को दर्शकों ने खूब पसंद किया था इसकी दूसरी किस्त ने भी क्रिटीक्स और दर्शकों की खूब सरहना बटोरी थी. तभी से इसके तीसरे पार्ट का सभी बेसब्री से इंतजार कर रहे थे. अब वह इंतजार खत्म हुआ क्योंकि यशराज स्टूडियो ने मर्दानी 3 का ऑफिशियल अनाउंसमेंट कर दिया है. बता दें मर्दानी 2 को रिलीज हुए 5 साल हो गए हैं इसी मौके पर मेकर्स ने मर्दानी 3 की रिलीज डेट का अनाउंसमेंट करते हुए दर्शकों को सरप्राइज दिया है. वहीं 2024 में मर्दानी की रिलीज को 10 पूरे हो गए हैं. इस फ्रेंचाइजी की शुरुआत 2014 में हुई थी. 22 अगस्त 2014 को मर्दानी सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और इसे पॉजीटिव रिस्पॉन्स मिला था.

यशराज स्टूडियोज ने फिल्म का नया पोस्टर रिलीज करते हुए रिलीज डेट का एलान किया.

## आज का राशिफल

**मेष-** आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहने वाला है। नौकरी कर रहे लोगों के लिए आज का दिन लाभकारी है , उन्हें काम से जुड़ी कोई बड़ी खुशखबरी मिलेगी। सही योजना के तहत आप अपने करियर में बदलाव लाने में सफल होंगे।

**वृष-** आज आपका दिन नई उमंगों के साथ शुरू होगा। आपको आर्थिक रूप से अपने सगे संबंधियों की मदद मिलेगी। साथ ही लेन-देन के मामलों में आपको सावधानी बरतने की जरूरत है। करियर में भी आपको अपने गुरु का सहयोग प्राप्त होगा।

**मिथुन-** आज आपका दिन उल्लास से भरा रहने वाला है। बिजनेस के किसी काम से आपको यात्रा करनी पड़ सकती है। आपका काम अच्छे से पूरा होगा। आज आप कुछ मौज मस्ती के मूड में भी रहेंगे। रोजमर्रा की जिंदगी में कुछ नयापन आ सकता है।

**कर्क-** आज आपका दिन सामान्य रहने वाला है। परिवार में हर्षोल्लास का वातावरण रहेगा। दाम्पत्य जीवन में आपसी सामंजस्य बेहतर बना रहेगा। सेहत के लिहाज से आप चुस्त-दुरुस्त रहेंगे। विद्यार्थियों को अपने लक्ष्य प्राप्ति के लिए शिक्षकों का पूरा-पूरा सहयोग मिलेगा।

**सिंह-** आज का दिन व्यस्तता से भरा रहने वाला है। मसालेदार खाना खाने से आपकी सेहत में उतार चढ़ाव होगा। आज आपके बड़े भाई आपसे किसी विषय में चर्चा करेंगे। राजनीति से जुड़े लोगों का आज कोई विरोध कर सकता है।

**कन्या-** आज आपका दिन आपके परिवार के लिए नई खुशियां लाया है। वैवाहिक जीवन में मधुरता बढ़ेगी। आज राह चलते किसी अनजान व्यक्ति से बेवजह विवाद से बचें। संयम रखने से रुकी योजनाएं सफल होंगी।

**तुला-** आज आपका दिन अनुकूल रहने वाला है। संतान के साथ संबंधों में मजबूती आएगी। आज आपको पैतृक संपत्ति मिल सकती है। पुराने रोगों से आपको छुटकारा मिलेगा। आज आपके सभी काम आसानी से पूरे होंगे।

**वृश्चिक-** आज आपका दिन कॉन्फिडेंस से भरा रहेगा। आज आप दूसरों की हरसंभव मदद करेंगे। पारिवारिक जीवन में ताल मेल बना रहेगा। आज के दिन परिवार के साथ बाहर डिनर करने का प्लान बनाएंगे।

**धनु-** आज आप अपने दिन की शुरुआत शांत मन से करेंगे। आपके धन-धान्य में वृद्धि होगी। दोस्तों के साथ कहीं घूमने की प्लानिंग करेंगे। आज आपको फिजूल की बातों में पडऩे से बचना चाहिए।

**मकर-** आज आपका दिन आपके अनुकूल रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें, मौसम में परिवर्तन की वजह से थोड़ी परेशानी हो सकती है। समाज सेवा से जुड़े लोगों का समाज में प्रभाव बढ़ेगा, लोगों का सहयोग मिलेगा।

**कुंभ-** आज आपका दिन शानदार रहेगा। प्रॉपर्टी से जुड़ी समस्याओं के लिए भागदौड़ के उपरांत काम बन जाएगा। सगे संबंधियों से अच्छे तालमेल बनेंगे। आज किसी असहाय की सहायता करने का मौका मिलेगा।

**मीन-** आज आपकी दिनचर्या अच्छी रहेगी। आज आपके अंदर पॉजिटिविटी बनी रहेगी, जिससे आपका मन काम करने में लगा रहेगा। आपकी भौतिक सुख सुविधाएं बनी रहेंगी। ऑनलाइन बिजनेस कर रही महिलाओं की इनकम में इजाफा होगा।

## सर्दियों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं को क्यों लगती है ज्यादा ठंड

सर्दियों की दस्तक के साथ ठिठुरन बढ़ने लगी है. दिसंबर में हर गुजरते दिन के साथ पारा गिरता जा रहा है. ठंड ने भी अपना असर दिखाना शुरू कर दिया है. लोगों को घर से बाहर निकलते ही ठंड का अहसास होने लगता है. क्या आपने कभी गौर किया है कि ठंड का असर पुरुषों की तुलना में महिलाओं पर ज्यादा होता है. पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को ज्यादा ठंड क्यों लगती हैं? घर हो या बाहर महिलाओं को ठंड ज्यादा क्यों लगती है? सर्दियों में कुछ लड़कियों को छोडक़र अधिकांश महिलाओं को लेयर पर लेयर कपड़े डालने के बाद भी बहुत ठंड लगती है. आइए जानते हैं इसका कारण एक्सपर्ट से.

**पुरुषों की तुलना में महिलाओं को ठंड ज्यादा क्यों लगती है?**

**कम मांसपेशियां-** विशेषज्ञ ने सोशल मीडिया पर वीडियो शेयर करते हुए बताया कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं को ठंड ज्यादा क्यों लगती है? उन्होंने बताया कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं के शरीर पर लो मास होता है. इसकी वजह से उनकी मांसपेशियां गर्मी उत्पन्न करने का प्रमुख स्रोत होती हैं. पुरुषों में ज्यादा मांसपेशियां होने के कारण उन्हें कम ठंड लगती है. महिलाओं के शरीर पर कम मांसपेशियां होती हैं, इसकी वजह से हीट का प्रोडक्शन कम होता है. इसी वजह से उन्हें ज्यादा ठंड लगती है.

**लो मेटाबॉलिक रेट-** पुरुषों की तुलना में महिलाओं को ज्यादा ठंड लगने का दूसरा कारण है लो मेटाबॉलिक रेट. मेटाबॉलिज्म का अर्थ ही होता है शरीर की ऊर्जा खर्च करने का प्रोसेस. इसमें शरीर कैलोरी को ऊर्जा के रूप में परिवर्तित करता है,क्योंकि महिलाएं कम मांसपेशियां और कैलोरी जलाने की क्षमता रखती हैं. इसलिए उनकी मेटाबोलिक रेट भी कम होती है. इससे गर्मी का उत्पादन भी कम होता है,इसलिए उन्हें ज्यादा ठंड लगती है.

**हार्मोनल प्रभाव-** एक्सपर्ट के अनुसार महिलाओं को ज्यादा ठंड लगने का तीसरा कारण है हार्मोनल प्रभाव. महिलाओं के शरीर में प्रोजेस्ट्रॉन हार्मोन की मात्रा अधिक होती है, यह हार्मोन शरीर में रक्त वाहिकाओं को संकुचित करता है जिससे हीट लॉस होता है और हीट प्रक्शन भी नहीं होता है.

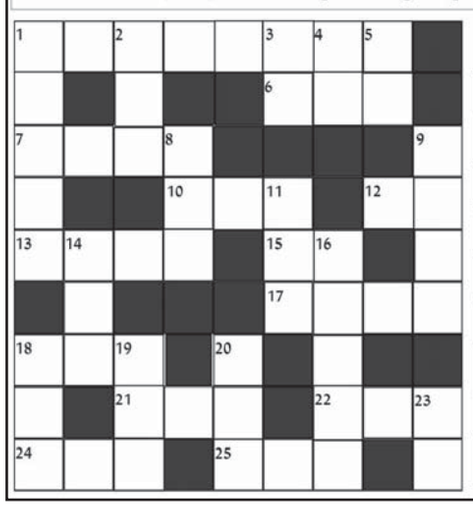
## शब्द सामर्थ्य- 266

**बाएं से दाएं**

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

**ऊपर से नीचे**

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 256 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| मा | म | ला | ■ | सि | वा | य | ■ | कि |
| लि | ■ | चा | ह | त | ■ | म | म | ता |
| क | सू | र | ■ | म | ग | न | ■ | ब |
| ■ | र | ■ | ■ | ■ | द | ■ | ■ | ■ |
| क | मा | न | ■ | पा | र | स | ■ | स |
| मी | ■ | म | जा | ल | ■ | न | क | ली |
| ना | दा | न | ■ | ना | र | द | ■ | का |
| ■ | मि | ■ | ■ | ■ | तौं | ■ | ■ | ■ |
| सु | नी | ल | ■ | अ | धी | र | ■ | जी |

## सू-दोकू- 266

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

**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.256 का हल**

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