संपादकीय

मध्यस्थता रचनात्मक समधान

प्रधान न्यायाधीश जस्टिस संजीव खन्ना ने कहा है कि सभी विवाद अदालत और मुकदमेबाजी के लिए उपयुक्त नहीं होते हैं। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि मध्यस्थता भी समस्या के निवारण का तरीका है क्योंकि यह रचनात्मक समाधान प्रदान करती है और संबंधों को मजबूत करती है। सीजेआई ने नागपुर में महाराष्ट्र राष्ट्रीय विधि विविद्यालय के तीसरे दीक्षांत समारोह में कहा कि प्रत्येक मामले को कानूनी मुद्दे की नजर से नहीं, बल्कि मानवीय पहलू के रूप में भी देखा जाना चाहिए। भारतीय कानूनी सहायता का स्वरूप शायद दुनिया में सबसे मजबूत है, जहां सभी हितधारकों को सहायता दी जाती है।

सीजेआई का यह कहना उचित है कि मध्यस्थता रचनात्मक समधान है। ऐसा इसलिए कि इससे प्रतिकूल फैसला आने के बाद भी लोगों के परस्पर संबंध सौहार्दपूर्ण बने रहते हैं। संघर्ष को कुशलतापूर्वक खत्म किया जा सकता है। इस विकल्प को अपनाया जाना सामाजिक ताने बाने को बिखरने नहीं देता। ऐसा किया जाता है तो अदालतों में मुकदमों का जो अंबार लगा है, उसमें भी खासी कमी आ सकती है। न्यायिक प्रणाली पर अरसे से लंबित मामलों के बोझ से काफी हद तक निजात मिल सकेगी।

फिर, जैसे-जैसे हमारी समस्याएं और अधिक गतिशील होती जा रही हैं, उनके समाधान की आवश्यकता और अधिक लचीली होनी चाहिए जिसकी तरफ सीजेआई ने भी ध्यान आकषिर्त किया है। मध्यस्थता के लिए भारतीय समाज में मुफीद जमीन अनंतकाल से मौजूद रही है। साहित्य और लोक जीवन में मिल-बैठकर मामलों को सुलझाने के दृष्टांत सहज ही खोजे जा सकते हैं। कहना न होगा कि पंच परमेर की धारणा भारतीय जनमानस में गहरे पैठी है।

जरूरी है कि इसके प्रति अपने आग्रह को प्रेरित बनाए रखा जाए। इस भावभूमि से विचलन ने हमारी समस्याएं बढ़ाई हैं और हमे न्याय पाने में बेवजह की देरी से दोचार होना पड़ता रहा है। इससे उस सिद्धांत की भी अनदेखी हुई है, जिसमें कहा गया है कि विलंब से मिले नयाय का न्याय न मिलने के तुल्य होता है। आज चुनौतियां से पहले से कहीं विकट हैं। पर्यावरणीय चिंताओं, मानवाधिकारों और सामाजिक न्याय से जुड़ा एक पूरा परिदृश्य ही हमारे सामने उभर आया है। जरूरी है कि कानूनी तकनीकी शब्दावली के पचड़े बिना मानवीयता और रचनात्मकता को तरजीह मिले।

वित्त वर्ष 2025 में मोबाइल फोन निर्यात 1,80,000 करोड़ रुपए के होगा पार, पीएलआई योजना का दिखेगा असर

नई दिल्ली

औद्योगिक आंकड़ों के मुताबिक वित्त वर्ष 2025 में मोबाइल फोन निर्यात से भारत 1,80,000 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई कर पाएगा। जो पिछले वित्त वर्ष की तुलना में लगभग 40 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाता है। इंडिया सेलुलर एंड इलेक्ट्रॉनिक्स एसोसिएशन (आईसीईए) द्वारा साझा किए गए आंकड़ों के अनुसार, इस वित्त वर्ष (अप्रैल-जनवरी) के 10 महीनों में भारत, मोबाइल निर्यात में 1,50,000 करोड़ रुपये तक पहुंच गया, जिसमें अकेले जनवरी में निर्यात 25,000 करोड़ रुपये से अधिक दर्ज हुआ है। वित्त वर्ष 2020-21 में पीएलआई योजना की शुरुआत के बाद से 680 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि का अनुमान है।

इलेक्ट्रॉनिक्स के क्षेत्र में मोबाइल फोन निर्यात सबसे बड़ा ग्रोथ ड्राइवर है, जिसमें भारत के स्मार्टफोन के लिए एक प्रमुख बाजार के रूप में अमेरिका का नाम सामने आया है। यह शानदार प्रदर्शन उत्पादन-लिंक्ड प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना के प्रभाव को दर्शाता है, जिसने भारत के इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण परिदृश्य को फिर से परिभाषित किया है। पीएलआई योजना के शुभारंभ के बाद से, भारत में मोबाइल फोन का उत्पादन 2,20,000 करोड़ रुपये से बढ़कर 4,22,000 करोड़ रुपये तक लगभग दोगुना हो गया है, जो कि एक बड़ी उपलब्धि है।

वित्त वर्ष 2024-25 में उत्पादन अनुमानित 5,10,000 करोड़ रुपये तक पहुंचने वाला है, जो वैश्विक विनिर्माण महाशक्ति के रूप में भारत के उभरने को और मजबूत करेगा। आईसीईए के अध्यक्ष पंकज मोहिंद्रू ने कहा, हम मजबूत सरकारी समर्थन और हमारे उद्योग की मजबूत क्षमता से प्रेरित होकर पर्याप्त पैमाने पर पहुंच गए हैं। आगे बढ़ते हुए, हम कॉम्पटीशन को बढ़ावा देने, पैमाने का विस्तार करने और अपनी सप्लाई चेन को मजबूत करने पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

उन्होंने कहा कि अगले चरण में डोमेस्टिक वैल्यू एडिशन को बढ़ावा देने के लिए वैल्यू चेन के साथ इंटीग्रेशन शामिल होगा, जो हमें भारत के महत्वाकांक्षी 500 बिलियन डॉलर के इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण लक्ष्य को प्राप्त करने और वैश्विक स्तर पर स्मार्टफोन का सबसे बड़ा निर्यातक बनने के हमारे दृष्टिकोण की ओर ले जाएगा। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि एक सक्रिय सरकार और एक ऐसे उद्योग के बीच तालमेलपूर्ण साझेदारी का परिणाम है, जिसने वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धी स्मार्टफोन का उत्पादन कर लगातार अपनी योग्यता साबित की है।

स्मार्टफोन अब इतिहास में पहली बार भारत की शीर्ष निर्यात वस्तु बनने के लिए तैयार हैं – हमारी स्वतंत्र विनिर्माण क्षमताओं में अभूतपूर्व बदलाव का प्रमाण। मोहिंद्रू ने कहा, हम आत्मसंतुष्ट होने का जोखिम नहीं उठा सकते, हमारी यात्रा अभी शुरू ही हुई है। अभी भी अपार अवसरों का लाभ लिया जाना बाकी है और तेजी से विकसित हो रहे भू-राजनीतिक परिदृश्य के साथ हमारे अवसरों की विंडो छोटी है। हमें निर्णायक कदम उठाने होंगे।

अजिंक्य रहाणे का सनसनीखेज खुलासा, बीजीटी में कमेंट्री करने का मिला था तगड़ा ऑफर

नईदिल्ली

भारतीय टेस्ट क्रिकेट टीम से बाहर चल रहे सीनियर बल्लेबाज़ अजिंक्य रहाणे टीम में वापसी के लिए पूरा ज़ोर लगा रहे हैं। घरेलू क्रिकेट में शानदार फॉर्म में चल रहे रहाणे ने हाल ही में एक इंटरव्यू दिया जिसमें उन्होंने एक सनसनीखेज खुलासा किया और बताया कि उन्हें बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी 2024-25 के दौरान कमेंटेटर के तौर पर काम करने का बड़ा ऑफर दिया गया था।

रहाणे ने मुंबई को 2023-24 में ईरानी ट्रॉफी का खिताब दिलाया, लेकिन अजीत अगरकर की चयन समिति ने इसके बावजूद उन पर भरोसा नहीं दिखाया। वो ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में खेले और वेस्टइंडीज दौरे का भी हिस्सा थे। हालांकि, उनके कम स्कोर के कारण उन्हें रेड-बॉल टीम से हटा दिया गया।

रहाणे ने कहा, मुझे एक विशेषज्ञ के तौर पर काम करने का बड़ा ऑफर मिला था। ये बड़ी रकम थी लेकिन मुझे पता था कि मैं अभी भी खेल सकता हूं। चयनित होना मेरे हाथ में नहीं है। मैं ऐसी स्थिति में नहीं रहना चाहता था जहां मुझे लगे कि ये विशेषज्ञ असाइनमेंट बाद में लिया जा सकता था इसलिए मैंने उस ऑफर को ठुकरा दिया।

आपको बता दें कि रहाणे सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी थे। वो मुंबई की हरियाणा पर रणजी ट्रॉफी क्वार्टर फाइनल जीत में रन बनाने वालों में भी शामिल थे। फैंस और क्रिकेट विशेषज्ञों का मानना है कि भारतीय टीम को चेतेश्वर पुजारा और अजिंक्य रहाणे को टीम में शामिल करना चाहिए था। रहाणे ने अपनी बात खत्म करते हुए कहा, मैं बहुत से लोगों से मिला, जिन्होंने महसूस किया कि मुझे टीम में होना चाहिए था। ये मुझे एक और प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है।

मुंबई के पूर्व कप्तान और चयनकर्ता मिलिंद रेगे का 76 साल की उम्र में निधन

मुंबई। मुंबई के पूर्व कप्तान मिलिंद रेगे का 76 साल के होने के कुछ ही दिन बाद बुधवार को दिल का दौरा पडऩे से निधन हो गया। रेगे ने 1966-67 और 1977-78 के बीच 52 प्रथम श्रेणी मैचों में अपने ऑफ़ ब्रेक के साथ 126 विकेट लिए। उन्होंने उन मैचों में 23.56 की औसत से 1532 रन भी बनाए। अपने खेल करियर के बाद, रेगे विभिन्न पदों पर मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन (एमसीए) से जुड़े रहे, जिसमें अलग-अलग पदों पर चयनकर्ता और चयनकर्ता प्रमुख शामिल थे। 1988 में जब युवा सचिन तेंदुलकर को रणजी ट्रॉफ़ी टीम में शामिल किया गया था, तब वह मुंबई के चयनकर्ताओं में से एक थे। 2006 में, उन्होंने घरेलू क्रिकेट में मुंबई के वीडियो विश्लेषक के उपयोग का समर्थन किया था, जो खेल में तत्कालीन नवोदित उपकरण का उपयोग करने वाले शुरुआती चरणों में से एक था। रेगे ने 2017 में मुंबई के 500वें रणजी ट्रॉफ़ी मैच की पूर्व संध्या पर ईएसपीएनक्रिकइंफो को बताया था, मुंबई के लिए खेलने के लिए, आपको अपनी कैप अर्जित करनी होगी और इसे बरक़रार रखने के लिए संघर्ष करना होगा।

2030 तक कपड़ा निर्यात को तीन गुना बढ़ाना भारत का लक्ष्य : केंद्र सरकार

नई दिल्ली

केंद्र सरकार का कहना है कि भारत का कपड़ा निर्यात 3 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गया है। इसी के साथ घरेलू विनिर्माण को मजबूत कर और वैश्विक पहुंच का विस्तार कर 2030 तक इसे तीन गुना बढ़ाकर 9 लाख करोड़ रुपये तक करने का लक्ष्य रखा गया है। भारत वैश्विक स्तर पर कपड़ा निर्यात करने वाला छठा सबसे बड़ा देश है, जिसने 2023-24 में देश के कुल निर्यात में 8.21 प्रतिशत का योगदान दिया।

कपड़ा मंत्रालय के अनुसार, वैश्विक व्यापार में इस क्षेत्र की हिस्सेदारी 4.5 प्रतिशत है, जिसमें संयुक्त राज्य अमेरिका और यूरोपीय संघ भारत के कपड़ा और परिधान निर्यात का 47 प्रतिशत हिस्सा है। राष्ट्रीय राजधानी में हाल ही में हुए 'भारत टेक्स 2025' ने सरकार के फार्म से फाइबर, फैब्रिक, फैशन और फॉरेन मार्केट विजन को गति देने के लिए एक मंच के रूप में कार्य किया। इस कार्यक्रम ने कपड़ा क्षेत्र में भारत के नेतृत्व, इनोवेशन, सस्टेनेबिलिटी और वैश्विक सहयोग के प्रति इसकी प्रतिबद्धता को प्रदर्शित किया।

14 से 17 फरवरी तक आयोजित इस कार्यक्रम में 2.2 मिलियन वर्ग फीट का क्षेत्र शामिल था और इसमें 5,000 से अधिक प्रदर्शकों ने भाग लिया, जिससे भारत के टेक्सटाइल इकोसिस्टम का बड़े लेवल पर प्रदर्शन हुआ। मंत्रालय के अनुसार, वैश्विक सीईओ, पॉलिसी मेकर और इंडस्ट्री लीडर्स सहित 120 से अधिक देशों के 1,20,000 से ज्यादा ट्रेड विजिटर्स इस कार्यक्रम में शामिल हुए।

सरकार ने कहा, रोजगार के दृष्टिकोण से, कपड़ा उद्योग 45 मिलियन से अधिक लोगों को प्रत्यक्ष रोजगार प्रदान करता है और अप्रत्यक्ष रूप से 100 मिलियन से अधिक व्यक्तियों की आजीविका का समर्थन करता है, जिसमें बड़ी संख्या में महिलाएं और ग्रामीण श्रमिक शामिल हैं। कपड़ा विनिर्माण को बढ़ाने, इंफ्रास्ट्रक्चर के आधुनिकीकरण, इनोवेशन को बढ़ावा देने और टेक्नोलॉजी को एडवांस करने पर सरकार के फोकस ने वैश्विक कपड़ा केंद्र के रूप में भारत की स्थिति को मजबूत किया है।

भारत दुनिया के सबसे बड़े कपड़ा उत्पादकों और निर्यातकों में से एक है, जो घरेलू और अंतरराष्ट्रीय दोनों बाजारों की जरूरतों को पूरा करता है।

विमेंस प्रीमियर लीग: हेली मैथ्यूज की बड़ी कमजोरी उजागर हुई, विपक्षी टीमें उठा सकती हैं फायदा

नई दिल्ली

विमेंस प्रीमियर लीग 2025 (डब्ल्यूपीएल) में मुंबई इंडियंस की ओर से खेल रही वेस्टइंडीज की ऑलराउंडर हेले मैथ्यूज का प्रदर्शन हाल ही में गुजरात जायंट्स के खिलाफ खेले गए मैच में शानदार रहा। हालांकि हेले मैथ्यूज एक बेहतरीन ऑलराउंडर हैं, लेकिन बाएं हाथ की स्पिन गेंदबाजी के सामने उनकी कमजोरियां डब्ल्यूपीएल में खुलकर सामने आई हैं।

वुमेंस प्रीमियर लीग में हेले मैथ्यूज का बाएं हाथ के स्पिन गेंदबाजों के खिलाफ प्रदर्शन काफी निराशाजनक रहा है। आंकड़ों पर नजर डालें तो बाएं हाथ के स्पिनरों के खिलाफ हेली मैथ्यूज ने 14 पारियों में कुल 91 रन बनाए हैं। इस दौरान उन्होंने 103 गेंदें खेली और 8 बार आउट हुईं उनका औसत मात्र 11.37 है और स्ट्राइक रेट 88.34, जो कि एक आक्रामक सलामी बल्लेबाज के लिए काफी कम है। बाएं हाथ के स्पिनरों के खिलाफ उनका डॉट प्रतिशत 53.7 है, जो उनके संघर्ष को साफ दर्शाता है।

हाल ही में गुजरात जायंट्स के खिलाफ मैच में भी यह कमजोरी फिर से सामने आई। 19 गेंदों पर 17 रन बनाते हुए मैथ्यूज ने 3 चौके जरूर लगाए, लेकिन बाएं हाथ की स्पिनर तनुजा कंवर की गेंद पर हरलीन देओल को कैच थमा बैठीं। यह विकेट मैथ्यूज की इस सीजन की कमजोरी का एक और प्रमाण था।

हालांकि, बल्लेबाजी में जूझ रही हेले मैथ्यूज ने गेंदबाजी में शानदार प्रदर्शन किया। अपनी ऑफब्रेक गेंदबाजी कौशल का परिचय देते हुए उन्होंने 4 ओवर में मात्र 16 रन देकर 3 महत्वपूर्ण विकेट झटके। उनकी सटीक गेंदबाजी ने गुजरात जायंट्स की बल्लेबाजी लाइन-अप को बुरी तरह प्रभावित किया। इसी प्रदर्शन की बदौलत उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच का खिताब भी मिला।

इस दौरान हेली मैथ्यूज ने कहा, कभी-कभी ऐसा होता है कि आप शॉट सीधा फील्डर के हाथ में चला जाता है। मुझे लंबी पारी खेलना अच्छा लगता क्योंकि परिस्थितियां मेरे अनुकूल थी। पिच पर मेरे लिए थोड़ा टर्न भी मौजूद था।

यह मुकाबला वडोदरा के कोटम्बी स्टेडियम में खेला गया था, जहां मुंबई इंडियंस ने गुजरात जायंट्स को हराकर महत्वपूर्ण जीत दर्ज की।

4671 वनडे इंटरनेशनल में पहली बार हुआ ऐसा, अमेरिका ने तोड़ दिया टीम इंडिया का वर्ल्ड रिकॉर्ड

नईदिल्ली

अमेरिका ने 18 फरवरी को अल अमीरत के अल अमीरत क्रिकेट ग्राउंड में खेले गए आईसीसी क्रिकेट वर्ल्ड कप लीग 2 के मुकाबले में ओमान को 57 रनों से हरा दिया। इस मुकाबले में अमेरिका ने भारत का 40 साल पुराना अनोखा वर्ल्ड रिकॉर्ड तोड़ दिया।

अमेरिका ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 122 रन बनाए, इसके जवाब में ओमान की टीम 65 रनों पर ऑलआउट हो गई। यह पुरुष वनडे इंटरनेशनल इतिहास में किसी टीम द्वारा पूर्ण मैच (जिसमें ओवर ने काटे गए हों) में डिफेंट किया गया सबसे कम स्कोर है। इससे पहले 1985 में पाकिस्तान के खिलाफ शारजाह में खेले गए मुकाबले में भारतीय टीम ने 125 रन का स्कोर डिफेंड किया था। भारत ने वह मुकाबला 38 रन से जीता था।

अमेरिका और ओमान के बीच इस मुकाबले में तेज गेंदबाजों ने एक भी गेंद नहीं डाली। 4671 वनडे मैच के इतिहास में पहली बार ऐसा हुआ है जब एक पूर्ण मैच में सभी ओवर सिर्फ स्पिन गेंदबाजों ने ही डाले।

इस मुकाबले में कुल 19 विकेट गिरे, यह एक वनडे मैच में स्पिनरों द्वारा ली गई सबसे ज्यादा विकेट के वर्ल्ड रिकॉर्ड की बराबरी है। इससे पहले साल 2011 में बांग्लादेश-पाकिस्तान वनडे मैच में ऐसा हुआ था।

अमेरिका और ओमान के बीच हुए इस मुकाबले में 61 ओवर में 187 रन बनाए। एक वनडे मैच में दोनों टीम के बल्लेबाजी करने के बाद बनाया गया यह दूसरा सबसे कम स्कोर है।

अमेरिका की जीत में मिलिंद कुमार और स्पिनर नोस्तुश केंजीगे ने अहम रोल निभाया। मिलिंद ने नाबाद 47 रन की पारी खेली, वहीं केजींगे ने 11 रन देकर 5 विकेट अपने खाते में डाले।

सिकंदर से सलमान खान का नया पोस्टर आउट, इंटेंस लुक में दिखे भाईजान

बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान की मोस्ट अवेटेड मास एक्शन फिल्म सिकंदर के प्रोड्यूसर साजिद नाडियाडवाला का बर्थडे है. इस बाबत सलमान ने साजिद नाडियाडवाला को बीती रात को जन्मदिन विश कर दिया. सलमान ने साजिद को बर्थडे विश कर फिल्म सिकंदर के सेट से एक तस्वीर भी शेयर की है. इस तस्वीर में सलमान खान सिकंदर लुक में दिख रहे हैं और साथ में साजिद नाडियाडवाला भी नजर आ रहे हैं. बता दें, सलमान और साजिद अपने फैंस को सिकंदर से बड़ा सरप्राइज देने का वादा किया था, जो पूरा कर दिया है. फिल्म सिकंदर से सलमान खान का नया पोस्टर रिलीज हो गया है.

पहले आपको बता दें कि सलमान खान ने साजिद खान को बर्थडे विश करते हुए लिखा है, हैप्पी बर्थढे ग्रैंडसन, आज 3.33 बजे पोस्टर रिवील करने जा रहे हैं. बता दें, बीती 27 दिसंबर को सलमान खान के बर्थडे के मौके पर फिल्म सिकंदर का टीजर जारी किया गया था, जिसमें सलमान खान का डेयरिंग अंदाज देखा गया था. आज फिल्म सिकंदर से सलमान खान का नया लुक पोस्टर रिलीज किया गया है. अब सलमान खान के फैंस के लिए यह नया पोस्टर किसी बिग सेलिब्रेशन से कम नहीं है. बता दें, सलमान और साजिद की जोड़ी ने बॉलीवुड को एक से एक हिट फिल्में दी हैं.

अक्षय कुमार का गाना महाकाल चलो जारी, शिवलिंग से लिपटे दिखे अभिनेता

महाशिवरात्रि से पहले अभिनेता अक्षय कुमार का गाना महाकाल चलो रिलीज हो गया है। दिलचस्प बात यह है कि महाकाल को समर्पित यह गीत अक्षय ने पलाश सेन और विक्रम मोंट्रो के साथ मिलकर गाया है। इसके बोल शेखर अस्तित्व ने लिखे हैं। गाने का निर्देशन गणेश आचार्य ने किया है।

महाकाल चलो में अक्षय भगवान शिव की भक्ति में लीन नजर आ रहे हैं। गाना गाते हुए वह शिवलिंग से लिपटे दिखाई दे रहे हैं।

अक्षय ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर महाकाल चलो गाना साझा किया है। उन्होंने लिखा, शिव भक्ति में एक और कदम, महाकाल चलो उम्मीद है कि जिस दिव्य अनुभव को मैंने गाते समय महसूस किया, वही आप भी महसूस करेंगे।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। आप किसी बात को लेकर थोड़े उलझन में रहेंगे। आज आपके मन में कुछ नया करने की इच्छाएं जागृत होंगी। किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए परिस्थिति के अनुसार अपना व्यवहार रखें।

वृष : आज आपका दिन अच्छा रहेगा। ऑफिस में किसी सहकर्मी से मदद मिल सकती है। कार्यक्षेत्र में तरक्की होनी तय है। इस राशि की महिलाएं नए कपड़े खरीदने के लिए शॉपिंग के लिए जा सकती हैं।

मिथुन : आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। दांपत्य रिश्ते में नई ताजगी महसूस करेंगे। आज पहले किये हुए किसी कार्य का लाभदायक परिणाम मिलने से आपको खुशी होगी। राजनीति से जुड़े लोगों आज जन संपर्क कर सकते हैं।

कर्क : आज का दिन महत्त्वपूर्ण रहेगा। आपकी सारी इच्छाएं पूरी होगी। स्वास्थ्य आज पहले से काफी अच्छा रहेगा। लवमेट के साथ शादी फिक्स हो सकती है। दोस्तों के साथ बाहर मूवी देखने का प्लान बन सकता है।

सिंह : आज आपका दिन ताजगी से भरा रहेगा। आज आपके मन में बहुत-सी सकारात्मक भावनाएं आएंगी। आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत बना रहेगा। बेहतर होगा आज सामानों की लिस्ट बनाकर ही बाजार जाएं।

कन्या: आज आपका दिन सुनहरे पल लेकर आया है। आज परिवार का माहौल खुशनुमा बना रहेगा। आज आप कुछ नया करने के लिए नए तरीके अपना सकते हैं काम करने में आसानी होगी। कामकाज से संबंधित अच्छे आइडिया आपके दिमाग में आएंगे।

तुला : आज का दिन बहुत अच्छा रहेगा। बिना वजह घर के किसी सदस्य पर गुस्सा न करें। आज आपको किसी अपनो से धन की प्राप्ति होगी। किसी नए काम की शुरुआत पूरे उत्साह के साथ करें, लेकिन प्रयत्न में सतर्कता भी रखें।

वृश्चिक : आज का दिन आपके अनुकूल रहेगा। आज आपके रुके हुए काम आसानी से पूरे हो जाएंगे। आज कई महत्वपूर्ण कामों में बदलाव भी होंगे। इस स्थिति में किस्मत आपका साथ देगी।

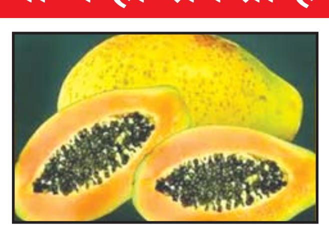
धनु : आज का दिन फेवरेबल रहेगा। इस राशि के राजनीतिक नेताओं के लिए आज का दिन अच्छा है। आप लवमेट को रिंग गिफ्ट कर सकते हैं। आज किसी कार्य में आ रही समस्याएं समाप्त हो जाने से कार्य तय समय पर पूरा हो जाएगा।

मकर : आज भाग्य आपका पूरा साथ देगा। आज सोचा हुआ काम पूरा हो जाने से आपको प्रसन्नता होगी। जिसके प्रभाव से आर्थिक स्थिति में काफी सुधार आएगा। जॉब की तलाश कर रहे लोगों को आज रोजगार मिलने के योग बन रहे हैं।

कुंभ : आज आपका दिन फेवरेबल रहेगा। अपने बिजनेस में नए प्रयोग करने में आप सफल होंगे। आज आप जो भी सोचेंगे, उसमें आपको सफलता मिलेगी। पहले किये गये कामों से भी आज बेहतर परिणाम प्राप्त होगा।

मीन : आज का दिन कॉन्फिडेंस के साथ शुरू होगा। कार्यस्थल पर लोगों द्वारा प्राप्त हो रही जानकारी का इस्तेमाल अपने काम को बेहतरीन बनाने के लिए करने की आवश्यकता है। आज का दिन बाहर घूमने-फिरने में बीतेगा।

रोजाना पपीते का सेवन हार्ट समेत कई समस्याओं में हो सकता है फायदेमंद



पपीता एक ऐसा फल है जिसकी डिमांड हर मौसम में रहती है. इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपके पूरे शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं. पपीता कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी9, पोटैशियम और मैग्नीशियम एक बेहतरीन स्रोत है. जो शरीर को अंदर से मजबूत और पाचन तंत्र को हेल्दी रखता है. आइए जानते हैं कि रोजाना सुबह खाली पेट पपीता खाने से पाचन तंत्र समेत किन-किन समस्याओं से राहत दिला सकता है आइए जानते हैं पपीता खाने के फायदे के बारे में...

ये हैं रोजाना खाली पेट पपीता खाने के फायदे-

बाल और स्किन के लिए फायदेमंद

पपीता कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन्स, पोटैशियम और मैग्नीशियम एक बेहतरीन स्रोत है. जो आपके बाल और त्वचा की चमक को बढ़ाने में मदद करता है. साथ ही रोजाना पपीता खाने से कोलेजन (प्रोटीन) का उत्पादन भी शरीर में बढ़ता है. इसके अलावा यह इम्यून सिस्टम को मज़बूत करता है.

ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखता है

पपीते में पाया जाने वाला पोटैशियम एक खनिज है, जो ब्लड प्रेशर, मांसपेशियों की इम्यून सिस्टम को मज़बूत बनाए रखने में मदद करता है. साथ ही पपीते में पाया जाने वाले विटामिन बी कोशिका विभाजन, डीएनए संश्लेषण, और भ्रूण के विकास में अहम भूमिका निभाता है.

हार्ट हेल्थ के लिए बेहद लाभकारी

पपीता कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी9, पोटैशियम और मैग्नीशियम एक बेहतरीन स्रोत है, जो हार्ट हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है. साथ ही बल्ड प्रेशर को कंट्रोल करने में भी सहायक साबित हो सकता है.

शब्द सामर्थ्य- 332

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

1	2		3	■	4	5	■	■
6		■	7				8	■
9		10		■		■	11	
12			■	13		14		■
■	15				■		■	16
17	■		■	18			■	
19		■	■	■	■	20	21	
	■	22		23		■	24	
25			■	26				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 331 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

सू-दोकू- 332

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

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 331 का हल

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