संपादकीय

जल की गुणवत्ता संबंधी विवाद गंभीर

धार्मिक आस्था अक्सर तथ्यों और तर्कों से ऊपर होती है। बेशक, इसमें किसी को दखल नहीं देना चाहिए। मगर संभावित जोखिम के प्रति आगाह करना सरकारों, खास कर स्वायत्त प्रशासनिक एजेंसियों का कर्त्तव्य एवं उत्तरदायित्व दोनों ही है।

प्रयागराज में गंगा जल की गुणवत्ता संबंधी विवाद गंभीर है। इसमें मुख्य मुद्दा पर्यावरण की गुणवत्ता को सुनिश्चित करने वाली भारत की सर्व-प्रमुख एजेंसी की केंद्रीय और उत्तर प्रदेश इकाई के बीच मतभेद का है।

प्रश्न है कि ये एजेंसियां सभी स्तरों पर स्वायत्त ढंग से काम करती हैं, या ये सत्ताधारी दलों के सियासी एजेंडे से प्रभावित भी हो जाती हैं?

स्वागतयोग्य है कि नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) ने इसे गंभीरता से लिया है और उत्तर प्रदेश प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (यूपीपीसीबी) से जवाब तलब किया है।

पूछा है कि क्या यूपीपीसीबी की गंगा जल की स्वच्छता संबंधी रिपोर्ट केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के निष्कर्षों के विपरीत थी।

सीपीसीबी लगातार पांच दिन के नमूनों की जांच के बाद इस नतीजे पर पहुंचा कि संगम का पानी पीने और नहाने योग्य नहीं है। फिर भी उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने दावा किया है कि ये पानी नहाने और आचमन दोनों के योग्य है।

इसके पक्ष में उन्होंने यूपीपीसीबी की रिपोर्ट का हवाला दिया। अब एनजीटी ने सीपीसीबी की रिपोर्ट की रोशनी में यूपीपीसीबी से जल की गुणवत्ता के बारे में विस्तृत रिपोर्ट मांगी है।

सीपीसीबी के मुताबिक कई स्थानों पर गंगा में फेकल कोलीफॉर्म बैक्टीरिया मान्य स्टैंडर्ड से 1400 गुना और यमुना में 660 गुना ज्यादा मिला।

19 जनवरी को तो हर 100 मिलीलीटर में ये मात्रा सात लाख अधिकतम संभव संख्या (एमपीएन) तक पहुंच गई, जबकि इसे 500 के अंदर होना चाहिए। इस रूप में संगम का पानी नहाने योग्य जल के लिए तय प्रतिमान पर खरा नहीं उतरता। तो जाहिर है, लोगों ने वहां अपनी सेहत के लिए भारी जोखिम लेकर स्नान किया। धार्मिक आस्था अक्सर तथ्यों और तर्कों से ऊपर होती है। बेशक, इसमें किसी को दखल नहीं देना चाहिए। मगर संभावित जोखिम के प्रति आगाह करना सरकारों, खास कर स्वायत्त प्रशासनिक एजेंसियों का कर्त्तव्य एवं उत्तरदायित्व दोनों ही है। कोई सरकार अपने सियासी तकाजों के तहत इससे मुंह मोड़ भी रही हो, तो एजेंसियों को ऐसा कतई नहीं नहीं करना चाहिए। आशा है, इस मामले में एनजीटी बिना किसी दबाव से प्रभावित हुए बेहतरीन मिसाल कायम करेगा।

सेविंग अकाउंट के इन नियमों को ना करें इग्नोर, वरना भरनी होगी भारी पेनाल्टी

नई दिल्ली

क्या आप जानते हैं कि बचत खातों में नकद जमा और निकासी के संबंध में आयकर विभाग द्वारा कुछ विशेष नियम बनाए गए हैं? अगर इन नियमों का पालन नहीं किया जाता है, तो आपको दंड का सामना करना पड़ सकता है या अधिकारियों द्वारा पूछताछ भी की जा सकती है. किसी भी अनजाने में हुई गलतियों से बचने के लिए इन नियमों को समझना आवश्यक है.

अगर आपके पास बचत खाता है, तो यह यूपीआई जैसे डिजिटल लेन-देन से जुड़ा हुआ है. हालांकि इन खातों में नकद जमा और निकासी की अनुमति है. लेकिन उच्च-मूल्य वाले नकद लेन-देन की निगरानी के लिए आयकर अधिनियम के तहत सीमाएं और शर्तें निर्धारित की गई हैं. इन नियमों का उद्देश्य मनी लॉन्ड्रिंग, कर चोरी और अन्य अवैध वित्तीय गतिविधियों को रोकना है.

यदि आप एक वित्तीय वर्ष में 10 लाख रुपये या उससे अधिक जमा करते हैं, तो लेन-देन की सूचना आयकर विभाग को दी जानी चाहिए. यह रिपोर्टिंग अधिकारियों को संदिग्ध गतिविधियों का पता लगाने के लिए बड़े नकदी प्रवाह को ट्रैक करने में मदद करती है.

चालू खातों के लिए, सीमा अधिक है, एक वित्तीय वर्ष में 50 लाख रुपये से अधिक जमा करने पर आयकर विभाग को रिपोर्ट करना आवश्यक है. हालांकि इन जमाओं पर तुरंत कर नहीं लगता है, लेकिन वित्तीय संस्थानों को इन सीमाओं से ऊपर के लेन-देन की रिपोर्ट करना कानूनी रूप से बाध्य है.

अगर आप एक वित्तीय वर्ष में अपने बचत खाते से 1 करोड़ रुपये से अधिक निकालते हैं, तो 2 फीसदी टीडीएस (स्रोत पर कर कटौती) लागू होगा.

अगर आपने पिछले तीन वर्षों से आयकर रिटर्न (आईटीआर) दाखिल नहीं किया है, तो टीडीएस दर सख्त है.

20 लाख रुपये से अधिक की निकासी पर 2 फीसदी टीडीएस लागू होता है, और 1 करोड़ रुपये या उससे अधिक की निकासी के लिए, टीडीएस दर बढ़कर 5 फीसदी हो जाती है.

आयकर अधिनियम की धारा 269एसटी के तहत, एक वित्तीय वर्ष में 2 लाख रुपये या उससे अधिक की नकद राशि जमा करने पर जुर्माना लग सकता है.

हालांकि, यह नियम केवल नकद जमाराशि पर लागू होता है. नकद निकासी, उच्च राशि के लिए टीडीएस के अधीन होते हुए भी इस धारा के तहत दंड नहीं लगाती है.

ये दिशा-निर्देश भारत में नकद लेनदेन की निगरानी और विनियमन करने, पारदर्शिता सुनिश्चित करने और कर चोरी जैसी अवैध गतिविधियों को हतोत्साहित करने के सरकार के प्रयास का हिस्सा हैं.

होली से पहले जनता को झटका, गैस सिलेंडर के दाम में वृद्धि

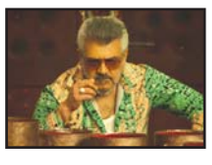
नईदिल्ली

सरकारी तेल कंपनियों ने जनता को झटका दिया है. हर महीने की तरह शनिवार को कंपनियों ने एलपीजी सिलेंडर के दाम अपडेट कर दिए हैं. जो आज से लागू हो गए हैं. जानकारी के मुताबिक 19 किग्रा. वाले कमर्शियल गैस सिलेंडर के दामों में वृद्धि की है. बता दें, होली से पहले कंपनियों ने 6 रुपये की बढ़ोत्तरी की है. घरेलू गैस सिलेंडर के दाम में कोई परिवर्तन नहीं हुआ है.

देश के चारों महानगरों दिल्ली, कोलकाता, मुंबई और चेन्नई तक 19 किग्रा. वाले कमर्शियल गैस सिलेंडर के दामों में 6 रुपये तक की वृद्धि हुई है. अगर तेल कंपनी इंडियन ऑयल की वेबसाइट पर एक नजर डालें तो साल 2023 में सबसे ज्यादा 352 रुपये की वृद्धि हुई थी. पिछले महीने की बात करें तो फरवरी में 7 रुपये की कटौती की गई थी.

सरकारी तेल कंपनियों की वेबसाइट के मुताबिक राजधानी दिल्ली में 19 किग्रा. वाले कमर्शियल सिलेंडल के नए दाम 1803 रुपये हो गए हैं. पिछले महीने तक यही सिलेंडर 1797 रुपये में उपलब्ध था. वहीं, मायानगरी मुंबई में यही सिलेंडर 1755.50 रुपये में बिक रहा है. फरवरी में यही 19 किग्रा. वाला सिलेंडर 1749.50 रुपये में मिलता था. कोलकाता की बात करें तो यह सिलेंडर 1913 रुपये का हो गया है, जो पहले 1907 रुपये में था. चेन्नई की बात करें तो कमर्शियल गैस सिलेंडर के नए दाम 1965.50 रुपये हो गए हैं, जो पहले 1959 रुपये का था. सरकारी तेल कंपनियों ने 14 किग्रा. वाले घरेलू गैस सिलेंडर के दामों में कोई परिवर्तन नहीं किया है. उसके दाम पिछले साल अगस्त से नहीं बदले हैं. दिल्ली में यह सिलेंडर करीब 903 रुपये में बिक रहा है. मुंबई में इसकी कीमत 802.50 रुपये है. कोलकाता में यही सिलेंडर 829 रुपये में बेचा जा रहा है. वही, चेन्नई में 818.50 रुपये में बिक रहा है.

गुड बैड अग्ली का दमदार टीजर जारी, कई किरदार में एक्शन करते दिखे अजित कुमार



साउथ सुपरस्टार अजित इन दिनों अपनी फिल्म गुड बैड अग्ली को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। वहीं, फिल्म को लेकर लगातार नई जानकारियां सामने आ रही हैं।फैंस को फिल्म के टीजर का बेसब्री से इंतजार था, जो अब खत्म हो गया। आज आखिरकार फिल्म के निर्माताओं ने गुड बैड अग्ली का टीजर जारी कर दिया है। वहीं, टीजर रिलीज के साथ ही फिल्म का प्रचार भी शुरू हो चुका है। टीजर में अजित का दमदार लुक देखने को मिला।

टीज़र की शुरुआत ए.के. के रेड ड्रैगन के रूप में स्टाइलिश और हिंसक परिचय से होती है, जो एक ऐसा व्यक्ति है जो अपने ही नियमों को तोडने आया है। पूरे टीज़र में अजित कुमार का स्वैग साफ़ दिखाई देता है, जिसमें कुछ फैनबॉय पल भी दिखाए गए हैं। स्टाइलिश एक्शन से भरपूर कट मौजूद हैं, जिसमें अजित ने अपने सिग्नेचर के साथ टीज़र को खत्म किया है।

क्रुट्रिम से एक साल में बाहर हो गए कई अधिकारी-कर्मचारी, रिपोर्ट में किया दावा

नईदिल्ली

ओला समूह की आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) कंपनी क्रुट्रिम में पिछले एक साले अधिकारी-कर्मचारियों के जाने का सिलसिला लगा हुआ है।

इनमें नेतृत्व की भूमिका में रहे कम से कम आधा दर्जन अधिकारियों और एक दर्जन से अधिक अन्य कर्मचारियों की विदाई हुई है।

अधिकांश स्टॉफ मार्च और नवंबर, 2024 के बीच हुए बाहर हुआ है। इनमें से कुछ ने फर्म में शामिल होने के एक साल के भीतर नौकरी छोड़ दी, जबकि कुछ पिछले महीनों में बाहर हुए हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, क्रुट्रिम छोडने वाले अधिकारियों में प्रोडक्ट उपाध्यक्ष विपुल शाह, एआई इंजीनियरिंग के प्रमुख के उपाध्यक्ष गौतम भार्गव और मशीन लर्निंग के निदेशक सम्राट साहा शामिल हैं।

इसके अलावा उत्पाद प्रबंधन के निदेशक अचल कुमार मॉल, उत्पाद प्रबंधन के वरिष्ठ निदेशक मिखिल राज और उपाध्यक्ष अशोक जगन्नाथन भी चले गए हैं।

नेतृत्व की भूमिका में रहने वाले इन अधिकारियों में से अधिकांश ने पिछले साल मार्च से नवंबर के बीच नौकरी छोड़ी है।

कंपनी के एक अधिकारी के हवाले से रिपोर्ट में बताया है कि 7 अधिकारियों में से शाह, भार्गव और जैन वरिष्ठ प्रबंधन स्तर से थे, बाकी जूनियर से लेकर मध्य प्रबंधन स्तर तक के थे।

सूत्रों ने पिछले साल रिपोर्ट दी थी कि मई, 2023 में ओला इलेक्ट्रिक के बिजनेस हेड रूप में लगाए गए रवि जैन ने कंपनी छोड़ दी थी।

जैन के लिंक्डइन अकाउंट से पता चला है कि उन्होंने नवंबर में नौकरी छोड़ दी थी।

भारत का मजबूत प्रदर्शन 2047 तक विकसित अर्थव्यवस्था बनने के लिए सुधारों को लागू करने का दे रहा अवसर: आईएमएफ

संयुक्त राष्ट्र

भारत की विवेकपूर्ण नीतियों की सराहना करते हुए अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के कार्यकारी बोर्ड ने कहा है कि देश का मजबूत आर्थिक प्रदर्शन 2047 तक विकसित अर्थव्यवस्था बनने के लिए महत्वपूर्ण सुधारों को अपनाने में मदद कर सकता है।

आईएमएफ द्वारा जारी की गई रिपोर्ट में कहा गया, भारत का मजबूत आर्थिक प्रदर्शन 2047 तक विकसित अर्थव्यवस्था का दर्जा हासिल करने के लिए जरूरी अहम और चुनौतीपूर्ण संरचनात्मक सुधारों को लागू करने में मदद कर सकता है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए आजादी के सौ साल पूरे होने की समय सीमा तय की है।

रिपोर्ट में आईएमएफ के कार्यकारी निदेशकों ने भारतीय अधिकारियों की विवेकपूर्ण व्यापक आर्थिक नीतियों और सुधारों की सराहना की, जिन्होंने भारत की अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने और एक बार फिर सबसे तेजी से बढ़ती प्रमुख अर्थव्यवस्था बनाने में योगदान दिया है।

रिपोर्ट में बताया गया कि भारत के वित्तीय क्षेत्र का स्वास्थ्य, मजबूत कॉरपोरेट बैलेंसशीट और अच्छा डिजिटल पब्लिक इन्फ्रास्ट्रक्चर दर्शाता है कि देश की वृद्धि दर मध्यम अवधि में तेज रहेगी। साथ ही जनकल्याण की योजनाएं भी जारी रहेंगी।

रिपोर्ट में इस बात पर जोर दिया गया कि भू-आर्थिक विखंडन और धीमी घरेलू मांग से उत्पन्न प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करते हुए, व्यापक आर्थिक स्थिरता बनाए रखने के लिए उचित नीतियां जारी रखना आवश्यक है।

इसके अलावा, रिपोर्ट में भारत द्वारा हाल ही में घटाए गए टैरिफ का भी स्वागत किया गया है। इससे देश की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता बढ़ेगी।

पिछले महीने पेश किए गए बजट में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने ऑटोमोबाइल से लेकर शराब तक कई प्रकार के आयात पर टैरिफ कम कर दिया था।

आईएमएफ के कार्यकारी बोर्ड ने कहा कि संरचनात्मक सुधार देश में उच्च-गुणवत्ता की नौकरियां पैदा करने और निवेश के लिए काफी जरूरी हैं।

कन्नप्पा का नया पोस्टर जारी, अक्षय कुमार समेत समेत तमाम सितारों की दिखी झलक

आने वाले समय में अक्षय कुमार कई फिल्मों में नजर आएंगे। कन्नप्पा भी इन्हीं में से एक है। यह फिल्म इसलिए खास है, क्योंकि इसके जरिए अक्षय दक्षिण भारतीय सिनेमा में कदम रखने वाले हैं। इस फिल्म में वह भगवान शिव की भूमिका में नजर आएंगे।

इस फिल्म में अक्षय के साथ मोहनलाल, प्रभास और विष्णु मांचू जैसे कलाकार नजर आएंगे।

अब कन्नप्पा का नया पोस्टर सामने आ गया है, जिसमें अक्षय समेत तमाम सितारों की झलक दिख रही है।

पोस्टर में अक्षय भगवान शिव के रूप में नजर आ रहे हैं, वहीं प्रभास फिल्म में रुद्र की भूमिका में दिखाई देंगे।

मुकेश कुमार सिंह के निर्देशन में बनी रही फिल्म छावा की कहानी छठीं और आठवीं शताब्दी के दौरान भगवान शिव के एक प्रबल भक्त के इर्द-गिर्द घूमेगी।

मोहन बाबू इस फिल्म के निर्माता हैं। कन्नप्पा को 25 अप्रैल, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इस फिल्म का टीजर 1 मार्च, 2025 को रिलीज होगा।

फिल्म की बात करें तो कन्नप्पा एक पौराणिक काल्पनिक फिल्म है, जिसका निर्देशन मुकेश कुमार सिंह ने किया है। विष्णु मांचू अभिनीत यह फिल्म कथित तौर पर हिंदू भगवान शिव के एक कट्टर भक्त की कहानी पर आधारित है। मुख्य भूमिका निभाने के अलावा विष्णु ने कन्नप्पा की पटकथा भी लिखी है। इसका निर्माण विष्णु मांचू के पिता और दिग्गज अभिनेता-निर्माता मोहन बाबू ने किया है। इसकी शूटिंग न्यूजीलैंड, हैदराबाद और अन्य स्थानों पर की गई है।

विष्णु मांचू कन्नप्पा में ऐश्वर्या भास्करन, मोहन बाबू, अक्षय कुमार, प्रभास, सरथकुमार, ब्रह्मानंदम, मुकेश ऋषि, मधु और प्रीति मुखुनदन जैसे कलाकार प्रमुख भूमिकाओं में हैं। आगामी बड़े बजट की फिल्म एवीए एंटरटेनमेंट और 24 फ्रेम्स फैक्ट्री के बैनर तले बनी है।

अदिवी शेष की फिल्म डकैत में अनुराग कश्यप की एंट्री, पहली झलक आई सामने

अदिवी शेष स्टारर पैन इंडिया एक्शन ड्रामा डकैत एक रोमांचक सिनेमाई अनुभव देने का वादा करती है. फिल्म की फीमेल लीड मृणाल ठाकुर हैं. निर्माताओं ने अब कलाकारों में एक और प्रमुख नाम का खुलासा किया है. फिल्म निर्देशक और अभिनेता अनुराग कश्यप फिल्म में एक प्रभावशाली रोल में नजर आने वाले हैं. फिल्म में कश्यप एक निडर इंस्पेक्टर की भूमिका निभाएंगे, जो एक कट्टर अयप्पा भक्त है, जो भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टोलेरेंस रखता है. उनका कैरेक्टर तेज दिमाग और मजाकिया है. यह कैरेक्टर एक्शन, इमोशन और ड्रामा से भरी एक मनोरंजक कहानी में नए आयामों को जोड़ता है.

फिल्म के प्रति दर्शकों के मन में रोमांच को बढ़ाते हुए, टीम ने एक आकर्षक नया पोस्टर भी जारी किया है, जो फिल्म की दमदार, एक्शन से भरपूर कहानी को और भी इंटेंस बनाता है. डकैत एक ऐसे गुस्सैल अपराधी की यात्रा है, जो अपनी पूर्व प्रेमिका से बदला लेना चाहता है, जिसने उसे धोखा दिया था. वह उसे फंसाने के लिए एक खतरनाक योजना बनाता है और इस तरह यह कहानी प्यार, विश्वासघात और प्रतिशोध की भावनात्मक गाथा में बदल जाती है.

फिल्म से जुड़ कर अनुराग कश्यप काफी रोमांचित हैं. उन्होंने कहा, एक पुलिस अधिकारी की भूमिका निभाना, जो अयप्पा का भक्त है, मजेदार और चुनौतीपूर्ण है. कर्तव्य बनाम धर्म की पहेली और ड्राई ह्यूमर के साथ अपना काम करना शानदार है, मैं वास्तव में दो भाषाओं में इस किरदार को निभाने को ले कर उत्सुक हूं, मैं हिंदी के साथ-साथ तेलुगू में भी शूटिंग करूंगा।

चारकोल से स्केच बनाने में भी माहिर हैं एक्ट्रेस तारा सुतारिया

अभिनय और गायकी के साथ ही अभिनेत्री तारा सुतारिया चारकोल से स्केच बनाने में भी माहिर हैं। तारा ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर अब तक छुपा कर रखे हुनर से प्रशंसकों को रूबरू कराया। यह चित्रकारी तब की है जब वह मात्र 9 साल की थीं।

तारा सुतारिया ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर करते हुए कैप्शन लिखा, चारकोल स्केच मैंने बचपन में बनाए थे! ये तब का स्केच है, जब मैंने इसे बनाना शुरू किया था। उस वक्त मेरी उम्र 9 साल थी।

शेयर किए गए वीडियो में तारा सुतारिया के चारकोल स्केच के कई कलेक्शन नजर आए।

शानदार अभिनेत्री और गायिकी के बारे में तो पहले से ही जानते थे, लेकिन इस नए टैलेंट से रूबरू करा उन्होंने अपना अलग ही अंदाज पोट्रे किया है। ये बताता है कि तारा सुतारिया बहुमुखी प्रतिभा की धनी हैं। सुतारिया अपनी फिल्म एक विलेन रिटर्न्स के लिए गाना भी गा चुकी हैं।

दूध का सेवन आपके लिए है स्वास्थ्यवर्धक, डाइट में करें शामिल

दूध हमारी डाइट का एक अहम हिस्सा है, जो हमें कई जरूरी पोषक तत्व प्रदान करता है। हालांकि, क्या आप जानते हैं कि दूध के कई प्रकार होते हैं, जिनके अपने-अपने फायदे होते हैं? हम आपको छह अलग-अलग प्रकार के दूध और उनके पोषण समेत स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताएंगे। इससे आप यह समझ सकेंगे कि कौन-सा दूध आपके लिए सबसे उपयुक्त है।

गाय का दूध- गाय का दूध सबसे आम और लोकप्रिय होता है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन डी और बी12 की भरपूर मात्रा होती है। यह हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है और बच्चों की वृद्धि के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके अलावा गाय का दूध पाचन तंत्र को सुधारने में भी सहायक होता है। अगर आपको लैक्टोज इनटॉलरेंस नहीं है तो गाय का दूध आपके दैनिक आहार में शामिल करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

बकरी का दूध- बकरी का दूध उन लोगों के लिए अच्छा विकल्प हो सकता है, जिन्हें गाय के दूध से एलर्जी होती है या लैक्टोज इनटॉलरेंस की समस्या होती है। इसमें प्रोटीन की मात्रा थोड़ी कम होती है लेकिन यह आसानी से पच जाता है। बकरी के दूध में कैल्शियम और विटामिन-ए भी अच्छी मात्रा में होते हैं, जो हड्डियों और आंखों की सेहत को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

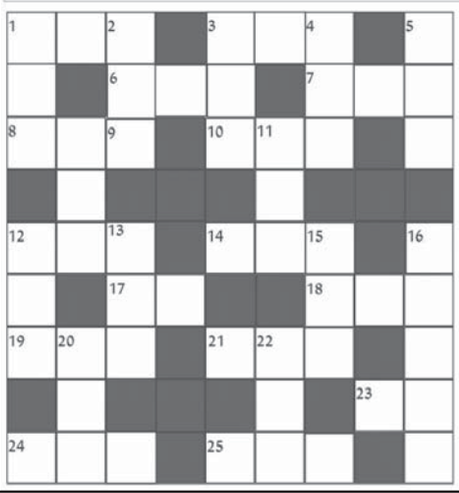
सोया दूध- सोया दूध उन लोगों के लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है, जो शाकाहारी या वेगन डाइट फॉलो करते हैं। इसमें प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है और यह कोलेस्ट्रॉल मुक्त होता है, जिससे दिल की सेहत पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सोया मिल्क हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद करता है क्योंकि इसमें फाइटोएस्ट्रोजन होते हैं, जो महिलाओं की सेहत पर खास असर डालते हैं।

बादाम का दूध- बादाम का दूध कम कैलोरी वाला होता है इसलिए यह वजन घटाने वालों के लिए आदर्श माना जाता है। इसमें विटामिन-ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो त्वचा को निखारने में मदद करता है और इसे तरोताजा बनाए रखता है। इसके अलावा बादाम के दूध में कैल्शियम और विटामिन-डी भी होते हैं, जो हड्डियों की मजबूती के लिए फायदेमंद होते हैं। यह दूध उन लोगों के लिए भी अच्छा विकल्प है, जिन्हें लैक्टोज इनटॉलरेंस की समस्या होती है।

शब्द सामर्थ्य- 342

बाएं से दाएं
1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे
1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 341 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

सू-दोकू- 342

	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.341 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

आज का राशिफल

मेष: आज आपका दिन खुशनुमा पलों से भरा रहेगा। आज परिवार से खुशखबरी मिलेगी। ईश्वर की कृपा से आज आपके सभी काम सफल होंगे। आज आपको अपने काम में ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है।

वृष: आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। घर खरीदने का विचार कर रहे लोगों के लिए आज का दिन शुभ है। आज आपका मन घरेलू काम काज में लगेगा। आज बॉस आपको किसी नए प्रोजेक्ट पर काम करने को कह सकते हैं।

मिथुन: आज आपका दिन नई उमंगों के साथ शुरू होने वाला है। आज आपकी सूझ-बूझ से किसी काम में सफलता हासिल होगी। गौ सेवा करने का अवसर मिलेगा। आर्थिक समस्या से परेशान लोगों को राहत मिलेगी।

कर्क: आज आपका दिन खुशियों से भरा रहने वाला है। आपके दोस्त आपसे मदद की गुहार करेंगे, आप उन्हें निराश नहीं करेंगे। बिजनेस कर रहे लोगों को अच्छा मुनाफा होगा। आज आप शॉपिंग करने का मन बनायेंगे।

सिंह: आज आपका दिन शांत रहेगा। आज आपकी मुलाक़ात किसी अजनबी से होगी, जिससे आप जीवन की नई सीख लेंगे। आपकी कड़ी मेहनत से लोग प्रभावित होंगे और आपका अनुसरण करेंगे। आज आप ऑफिस के किसी काम में उलझे रहेंगे।

कन्या: आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। सिविल इंजीनीयर्स के लिए दिन बेहतरीन रहेगा। स्वास्थ्य समस्या से परेशान लोग आज खुद को बेहतर महसूस करेंगे। जॉब की तलाश कर लोगों को अच्छी जॉब मिलने के योग हैं।

तुला: आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज किसी बड़ी कंपनी से आपके लिए जॉब का ऑफर आ सकता है। आज आप नया हुनर सीखेंगे, जो आगे चलकर आपके लिए कारगर साबित होगा। परिवार में किसी सदस्य से आपको अच्छी सलाह मिलेगी।

वृश्चिक: आज आपका दिन आपके अनुकूल रहने वाला है। आज आप किसी जरुरी काम से बाहर जा सकते हैं, अपना जरुरी सामान रखना न भूलें। आज आपके बिजनेस में प्रॉफिट होगा। फ्रेंड्स के साथ ट्रिप पर जाने का प्लान बना सकते हैं।

धनु: आज आपका दिन अनुकूल रहने वाला है। ऑफिस में आज आपको सहयोगियों से मदद मिलेगी। घर से दूर रहकर पढ़ाई कर रहे स्टूडेंट्स आज माता-पिता से मिल सकते हैं। सोशल वर्क कर रहे लोगों के लिए आज का दिन बेहतर रहने वाला है।

मकर: आज का दिन उत्साह से भरा रहने वाला है। आपके व्यापार में बेहतर सुधार आयेगा। पारिवारिक जीवन में हो रही अनबन आज समाप्त होगी, आपके परिवार में खुशियां बढ़ेगी। नर्सिंग कर रहे छात्रों को उनके करियर में सफलता मिलेगी।

कुंभ: आज आपका दिन आपके लिए खुशियां लाने वाला है। परिवार में आपके अच्छे काम की तारीफ़ होगी। महिलाओं के लिए आज का दिन बेहद ख़ास रहने वाला है। आज आपके पास बिजनेस को आगे बढ़ाने का अच्छा मौका है।

मीन: आज आपका दिन बेहद खुशहाल रहने वाला है। आज अपने बिजनेस को आगे बढ़ाने की नयी योजना बनायेंगे, जिससे आपकी कामयाबी आसमान की बुलंदियों पर होगी। आपकी मुलाकात बचपन के किसी दोस्त से होगी।