

संपादकीय

अंतरिक्ष यात्रियों की सुरक्षित वापसी

लंबे इंतजार के बाद आखिर, अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स और बुच विलमोर दो अन्य अंतरिक्ष यात्रियों के साथ स्पेसएक्स के ड्रैगन कैप्सूल के जरिए पृथ्वी पर वापिस आ गए।

दोनों एस्ट्रोनॉट जून में केवल आठ दिनों के लिए अंतरराष्ट्रीय स्टेशन पर गए थे मगर धरती पर वापस लाने वाले वाले यान के खराब होने के कारण नौ महीनों बाद वापसी संभव हुई। स्पेसएक्स एलन मस्क की कंपनी है, जिसका ड्रैगन कैप्सूल फ्लोरिडा के तटीय समुद्र में उन्हें लेकर सत्रह घंटों में सुरक्षित गिराया गया। नासा की लाइव तस्वीरों द्वारा दुनिया भर में बेसब्री से इंतजार कर रहे लोगों ने अंतरिक्ष यात्रियों को देखा।

अंतरिक्ष में तकरौबन 286 दिन बिताने वाले इन यात्रियों ने प्रति दिन सोलह बार सूर्योदय और सूर्यास्त देखा। जांच के बाद विशेषज्ञों का कहना है कि उनका स्वास्थ्य बिल्कुल ठीक है। हालांकि वे कुछ समय के लिए रिकवरी शिप में रहेंगे। उसके बाद परिवार से मिलने की इजाजत दी जाएगी। फिर वे अपने अनुभव विशेषज्ञों से बातेंगे और लंबी छुट्टी पर चले जाएंगे। अंतरिक्ष में रहने का वक्त अधिकतम छह माह माना गया है, मगर सुनीता और बुच को नौ माह रहना पड़ा जिसका शरीर पर गहरा असर होता है।

गुरुत्वाकर्षण शून्य होने के कारण खून का प्रवाह प्रभावित होता है और हड्डियां/मांसपेशियां कमजोर होती जाती हैं। हालांकि यह धरती के वातावरण में आते ही प्राकृतिक रूप से सामान्य होता जाएगा। इसका मानसिक सेहत पर भी गहरा असर हो सकता है क्योंकि बार-बार यात्रियों के पृथ्वी पर लौटने की उम्मीदें नाममात्र रहने ने इन्हें बुढ़े तरह अवस्था प्रभावित किया होगा। नासा ने बताया कि इस दरम्यान विलियम्स ने 150 वैज्ञानिक प्रयोग किए और नौ सौ घंटे रिसर्च में बिताए जो अंतरिक्ष वैज्ञानिकों के लिए मददगार साबित हो सकते हैं।

अंतरिक्ष में मैराथन दौड़ने वाली पहली अंतरिक्ष यात्री रहीं विलियम्स अपनी तीन अंतरिक्ष यात्राओं के दौरान बासठ घंटों से ज्यादा का स्पेस वॉक कर चुकी हैं। उनके पिता भारतीय हैं, इसलिए सुनीता के सुरक्षित लौटने को लेकर भारतीयों में उत्साह है। उन्होंने विभिन्न धार्मिक आयोजन किए। अंतरिक्ष में समोसे और गीता-उपनिषद् ले जाने की बात कर विलियम्स ने भारतीयों में और भी अपनाना पेटा कर दी थी। इसका बड़ा श्रेय तो मस्क को ही जाता है। हालांकि उन्होंने इसे अमेरिकी चुनावों में राजनीतिक जगं के तौर पर इस्तेमाल किया था। बहरहाल, अंतरिक्ष यात्रियों की सुरक्षित वापसी ने दुनिया भर में मुस्कुराहट फैलाने का काम किया है।

सीएसके की प्लेइंग 11 में हो सकता है बड़ा बदलाव, अगले मैच में 3 खिलाड़ी हो सकते हैं बाहर

चेन्नई राहुल त्रिपाठी को इस सीजन ओपनिंग का मौका दिया गया, लेकिन वो लगातार प्लेओ हो रहे हैं. आरसीबी के खिलाफ भी वो सिर्फ 5 रन बनाकर आउट हो गए. ओपनर का काम होता है टीम को अच्छी शुरुआत देना, लेकिन त्रिपाठी ऐसा करने में नाकाम रहे हैं. ऐसे में अगले मैच में बड़े बदलाव देखने को मिल सकते हैं. कुछ खिलाड़ी उम्मीदों पर खरा नहीं उतर पाए, जिससे उनकी जगह अगले मैच की प्लेइंग इलेवन में खतरे में पड़ सकती है. आइए जानते हैं वो तीन खिलाड़ी कौन हो सकते हैं जो बाहर हो सकते हैं.

केसरी: चैप्टर 2: सी शंकरन नायर बन जाए अक्षय कुमार, पहली झलक आई सामने

अक्षय कुमार बॉलीवुड के उन अभिनेताओं में शुमार हैं, जो एक साल में कई फिल्में करते हैं. पिछली बार उन्हें फिल्म स्काई फोर्स में देखा गया था. अब जल्द ही अक्षय फिल्म केसरी: चैप्टर 2 में नजर आएंगे, जिसके निर्देशन की कमान करण सिंह ल्यागी ने संभाली है. आर माधवन और अनन्या पांडे भी फिल्म का हिस्सा हैं. दोनों की झलक पहले ही सामने आ चुकी है. अब निर्माताओं ने केसरी: चैप्टर 2 अक्षय का लुक जारी कर दिया है. केसरी: चैप्टर 2 में अक्षय वरिष्ठ वकील सी शंकरन नायर की भूमिका

टमाटर का जूस पीने से सुबह की शुरुआत कैसे हो सकती है फायदेमंद

टमाटर का जूस एक ऐसा पेय है, जो न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है. यह लेख उन लोगों के लिए है, जो अपनी सुबह को सेहतमंद और ऊर्जावान बनाना चाहते हैं. टमाटर में विटामिन-सी, एंटीऑक्सीडेंट्स और कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं. आइए जानते हैं कि रोज सुबह टमाटर का जूस पीने से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं.

प्राचन तंत्र को सुधारने में है सहायक- टमाटर का जूस प्राचन तंत्र के लिए बहुत फायदेमंद होता है. इसमें मौजूद फाइबर पेट की सफाई करता है और ऊर्जावान बनाना चाहते हैं. राहत दिलाता है. इसके नियमित सेवन से पेट हल्का महसूस होता है और गैस्ट्रिक समस्याएं कम होती हैं. अगर आप रोज सुबह खाली पेट टमाटर का जूस पीते हैं तो यह आपके प्राचन तंत्र को मजबूत बनाता है और भोजन के अवशोषण में मदद करता है. त्वचा को निखारने में है कारगर- टमाटर का जूस त्वचा के लिए बहुत लाभकारी होता है. इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की चमक बढ़ाते हैं और उसे तराताजा रखते हैं.

केंद्र सरकार ने 3,712 करोड़ रुपए के पटना-सासाराम 4-लेन हाइवे प्रोजेक्ट को दी मंजूरी

नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में आर्थिक मामलों की मंत्रिमंडल समिति (सीसीईए) ने शुक्रवार को बिहार में पटना से शुरू होकर सासाराम तक जाने वाले 120 किलोमीटर तक के 4-लेन प्रवेश-नियंत्रित ग्रीनफील्ड और ब्राउनफील्ड पटना-आरा-सासाराम कॉरिडोर के निर्माण को मंजूरी दी।

सीसीईए ने बैठक के बाद जारी किए बयान में कहा कि प्रोजेक्ट हाइब्रिड एनुटी मोड (एचएएम) में डेवलप किया जाएगा। इसकी लागत 3,712.40 करोड़ रुपये होगी। एचएएम एक पब्लिक-प्राइवेट पार्टनरशिप (पीपीपी) मॉडल है जिसे सडक इन्फ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स में निजी क्षेत्र की भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए डिजाइन किया गया है। सरकार प्रोजेक्ट के



निर्माण के दौरान निजी डेवलपर को वार्षिक भुगतान के रूप में लागत का 40 प्रतिशत प्रदान करती है। निजी डेवलपर प्रोजेक्ट लागत का शेष 60 प्रतिशत लोन या इक्विटी के माध्यम से जुटाता है। सरकार द्वारा जारी बयान में कहा गया कि वर्तमान में, सासाराम, आरा और पटना के बीच संपर्क मौजूदा स्टेट हाइवे (एसएच-2, एसएच-12, एसएच-81 और एसएच-102) पर निर्भर करता है, जिसमें आरा शहर सहित भारी यातायात के कारण 3 से 4 घंटे लगते हैं। मौजूदा ब्राउनफील्ड हाइवे के 10.6 किमी के अपडेट के साथ

गडहनी, पीरो, बिक्रमगंज, मोकर और सासाराम जैसे स्थानों में घनी आबादी वाले क्षेत्रों की जरूरतें पूरी हो सकेंगी।

यह प्रोजेक्ट एनएच-19, एनएच-319, एनएच-922, एनएच-131जी और एनएच-120 सहित प्रमुख परिवहन गलियारों को एकीकृत करता है, जिससे औरंगाबाद, कैमूर और पटना को निर्बाध संपर्क प्रदान होता है। इसके अतिरिक्त, यह प्रोजेक्ट 02 हवाई अड्डों (पटना) में जय प्रकाश नगर अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा और आगामी बिहटा हवाई अड्डा),

04 प्रमुख रेलवे स्टेशनों (सासाराम, आरा, दानापुर, पटना) और 01 अंतर्देशीय जल टर्मिनल (पटना) को कनेक्टिविटी प्रदान करेगा और पटना रिंग रोड तक सीधी पहुंच बढ़ाएगी, जिससे माल और यात्री आवागमन में तेजी आएगी। पूरा हो जाने पर, पटना-आरा-सासाराम कॉरिडोर क्षेत्रीय आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा और इससे लखनऊ, पटना, रांची और वाराणसी के बीच संपर्क में भी सुधार होगा। यह प्रोजेक्ट सरकार के आत्मनिर्भर भारत के दृष्टिकोण के अनुरूप है, इससे रोजगार सृजन होगा, इन्फ्रास्ट्रक्चर में वृद्धि होगी और बिहार में सामाजिक-आर्थिक विकास को बढ़ावा मिलेगा। इस प्रोजेक्ट से 48 लाख मानव दिवस रोजगार सृजित होंगे तथा पटना और आसपास के विकाशील क्षेत्रों में विकास, प्रगति और समृद्धि के नए रास्ते खुलेंगे।

डॉलर के मुकाबले रुपये ने दिखाया दम, मार्च में दर्ज की 6 वर्षों की सबसे बड़ी तेजी

नई दिल्ली

भारतीय रुपये में तेजी जारी है। मार्च में अब तक अमेरिकी मुद्रा की तुलना में रुपया 2 प्रतिशत से अधिक बढ़ चुका है। यह नवंबर 2018 के बाद स्वदेशी मुद्रा का अब तक का सबसे अच्छा मासिक प्रदर्शन है।

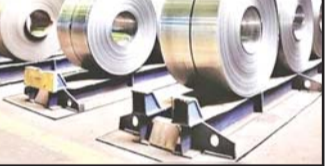
डॉलर के मुकाबले रुपये में तेजी की वजह विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफपीआई) का भारतीय शेयर बाजार में खरीदारी करना और डॉलर इंडेक्स में कमजोरी को माना जा रहा है। फरवरी में वैश्विक अस्थिरता और डॉलर इंडेक्स के मजबूत होने

के कारण डॉलर के मुकाबले रुपया रिफॉर्ड लो 87.95 पर पहुंच गया था। तब से रुपये में एक मजबूत रिकवरी देखने को मिली है। मौजूदा समय में, डॉलर के मुकाबले रुपये का 85.58 पर है। रुपये में तेजी की वजह विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफपीआई) द्वारा भारतीय शेयर बाजार में खरीदारी करना है। गुरुवार के कारोबारी सत्र में एफपीआई ने करीब 1.2 अरब डॉलर का निवेश भारतीय इक्विटी बाजार में किया। वहीं, बीते छह कारोबारी सत्र में एफपीआई 6 अरब डॉलर से अधिक की इक्विटी खरीद चुके हैं।

इस साल फरवरी में कोर सेक्टर इंडस्ट्री में 2.9 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज : केंद्र

नई दिल्ली

वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय द्वारा हाल ही में जारी आंकड़ों के अनुसार, सीमेंट, उर्वरक, इस्पात, बिजली, कोयला और रिफाइनरी उत्पादों के उत्पादन में सकारात्मक वृद्धि दर्ज किए जाने के कारण इस साल फरवरी में आठ कोर इंडस्ट्री (आईसीआई) के संयुक्त सूचकांक में 2.9 प्रतिशत की वृद्धि हुई। इससे पहले नवंबर 2024 के लिए आठ कोर इंडस्ट्री के सूचकांक की अंतिम वृद्धि दर 5.8 प्रतिशत देखी गई। मंत्रालय के अनुसार, अप्रैल से फरवरी, 2024-25 के दौरान आईसीआई की



संचयी वृद्धि दर पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 4.4 प्रतिशत है। फरवरी, 2024 की तुलना में इस बार फरवरी 2025 में कोयला उत्पादन में 1.7 प्रतिशत की वृद्धि हुई। अप्रैल से फरवरी, 2024-25 के दौरान उर्वरक संचयी सूचकांक पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 5.6 प्रतिशत

भारत का विदेशी मुद्रा भंडार 4.5 अरब डॉलर बढ़का 658.8 अरब डॉलर हुआ

मुंबई

भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा शुक्रवार को जारी आंकड़ों के अनुसार, 28 मार्च, 2025 को समाप्त हुए सप्ताह में भारत का विदेशी मुद्रा भंडार 4.5 अरब डॉलर बढ़कर 4 महीने के उच्चतम स्तर 658.8 अरब डॉलर पर पहुंच गया।

आरबीआई के मुताबिक, फॉरेन करेंसी एसेट्स (एफसीए) 1.6 अरब डॉलर गिरकर 558.86 अरब डॉलर हो गया। एफसीए में विदेशी मुद्रा भंडार में रखे गए यूरो, पाउंड और येन जैसी गैर-अमेरिकी इकाइयों की मूल्यवृद्धि या मूल्यहास का प्रभाव शामिल होता है। इस कारण से विदेशी मुद्राओं में होने वाला उतार-चढ़ाव का असर एफसीए पर देखा जाता है। समीक्षा अवधि के दौरान, गोल्ड रिजर्व 2.8 अरब डॉलर बढ़कर 77.2 अरब डॉलर हो गया है। इससे पहले 14 मार्च को समाप्त हुए हफ्ते में, देश का विदेशी मुद्रा भंडार 0.305 अरब डॉलर बढ़कर 654.27 अरब डॉलर हो गया था। यह लगातार तीसरा हफ्ता है, जब देश के विदेशी मुद्रा भंडार में बढ़त देखने को मिली है। सितंबर 2024 में

विदेशी मुद्रा भंडार बढ़कर 704.885 अरब डॉलर के सर्वाधिक उच्च स्तर पर पहुंच गया था। देश के विदेशी मुद्रा भंडार में बढ़त से रुपये को मजबूती मिलती है जो अर्थव्यवस्था के लिए भी अच्छा है। विदेशी मुद्रा भंडार में हाल ही में हुई बढ़ोतरी से रुपया भी मजबूत हुआ है। विदेशी मुद्रा भंडार में वृद्धि अर्थव्यवस्था के मजबूत बुनियादी ढांचे को दर्शाती है और इससे आरबीआई को रुपये में अस्थिरता आने पर उसे स्थिर करने के लिए पर्याप्त जगह मिलती है। मजबूत विदेशी मुद्रा भंडार, भारतीय रिजर्व बैंक को रुपये को गिरने से रोकने के लिए अधिक डॉलर जारी करके हाजिर और अग्रिम मुद्रा बाजारों में हस्तक्षेप करने में सक्षम बनाता है। इसके विपरीत, विदेशी मुद्रा भंडार में गिरावट के कारण आरबीआई के पास रुपये को सहारा देने के लिए बाजार में हस्तक्षेप करने की कम जगह रह जाती है। इसके अतिरिक्त, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के ताजा आंकड़ों के अनुसार, भारत का व्यापारिक व्यापार घाटा फरवरी में घटकर 14.05 अरब डॉलर रह गया, जो जनवरी में 22.99 अरब डॉलर था।

आज का राशिफल

शेष: आज तककी के नये रास्ते खुले नजर आयेगें। शाम तक अच्छी खबर मिलने की संभावना बन रही है। आप माता-पिता के साथ धार्मिक स्थल पर दर्शन के लिए जायेंगे। पारिवारिक जीवन खुशहाल बना रहेगा।

शब्द सामर्थ्य- 02

बाएं से दाएं तबही, बर्बादी 17. कल्प, वध दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, 1. जीत, फतेह 3. राशन सामान 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. भगवान 9. मनुष्य, ईसान, बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. करार, चैन, आराम 21. दुष्टि, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता मुर्गा की जाति की एक पक्षी, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. करना, बात तय करना 12. आधा... आधा बटर 7. कमल, लाडला, प्यारा 25. सीताजी, कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. पंकज, भारत के एक दिवंगत जनकनंदनी 14. अधीनता, मातहत, अधिकार प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का ऊपर से नीचे 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, 1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, दृष्टांत, सुपुंदरी, उदाहरण 22. स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. धरती, भूतल, धरातल।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 001 का हल अं त म री ज ग ह न ता व र व स की धि व्का र र मा प त वा र स्त र ह दा मि नी ना ए ह ति या त लां वा च क हा खू व ता व ड तो ड र

शब्द सामर्थ्य- 02

बाएं से दाएं तबही, बर्बादी 17. कल्प, वध दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, 1. जीत, फतेह 3. राशन सामान 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. भगवान 9. मनुष्य, ईसान, बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. करार, चैन, आराम 21. दुष्टि, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता मुर्गा की जाति की एक पक्षी, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. करना, बात तय करना 12. आधा... आधा बटर 7. कमल, लाडला, प्यारा 25. सीताजी, कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. पंकज, भारत के एक दिवंगत जनकनंदनी 14. अधीनता, मातहत, अधिकार प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का ऊपर से नीचे 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, 1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, दृष्टांत, सुपुंदरी, उदाहरण 22. स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. धरती, भूतल, धरातल।

सू-दो-कू- 02

Table with 5 rows and 5 columns of numbers for the puzzle.

Table with 5 rows and 5 columns of numbers for the puzzle.

सू-दो-कू- 02

Table with 5 rows and 5 columns of numbers for the puzzle.

सू-दो-कू- 02

Table with 5 rows and 5 columns of numbers for the puzzle.

Table with 5 rows and 5 columns of numbers for the puzzle.

शब्द सामर्थ्य- 02

बाएं से दाएं तबही, बर्बादी 17. कल्प, वध दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, 1. जीत, फतेह 3. राशन सामान 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. भगवान 9. मनुष्य, ईसान, बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. करार, चैन, आराम 21. दुष्टि, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता मुर्गा की जाति की एक पक्षी, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. करना, बात तय करना 12. आधा... आधा बटर 7. कमल, लाडला, प्यारा 25. सीताजी, कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. पंकज, भारत के एक दिवंगत जनकनंदनी 14. अधीनता, मातहत, अधिकार प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का ऊपर से नीचे 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, 1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, दृष्टांत, सुपुंदरी, उदाहरण 22. स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. धरती, भूतल, धरातल।

सू-दो-कू- 02

Table with 5 rows and 5 columns of numbers for the puzzle.

Table with 5 rows and 5 columns of numbers for the puzzle.