संपादकीय

उम्मीदों की संकल्प पत्र

लोकसभा चुनाव के लिए भारतीय जनात पार्टी (भाजपा) ने अपना घोषणा पत्र जारी कर दिया, जिसे वे 'संकल्प पत्र' कहते हैं। यह युवाओं, महिलाओं, किसानों व गरीबों पर केंद्रित है। संकल्प पत्र जारी करते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि हम परिणाम लाने के लिए काम करते हैं। हमारा फोकस निवेश से लेकर नौकरी तक का है। मुफ्त राशन योजना जारी रहेगी। पांच लाख तक मुप्त इलाज जारी के रहने के साथ ही इसके दायरे में अब ट्रांसजेंडर भी आएंगे। पाइप के जरिए घर-घर गैस पहुंचाई जाएगी। तीन करोड़ लखपति दीदी बनाने व महिलाओं को लखपति दीद बनाने की भी बात दोहराई। उन्होंने का जिन्हें कोई नहीं पूछता, उन्हें मोदी पूजता है।

गरीबों को लूटने वाले जेल जा रहे हैं, भ्रष्टाचारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई चालू रहने की बात भी उन्होंने की। विपक्ष ने इसे भाजपा का केंद्र से विदाई का घोषणापत्र बताया। एक राष्ट्र-एक चुनाव समान नागरिक संहिता लाने जैसे मुद्दों को दोहराने के साथ ही भाजपा ने तीन तलाक, अनुच्छेद 370 हटाने व राम मंदिर बना मर अपना वायदा निभाने की गारंटी देने का प्रयास भी किया है। घोषणा पत्र की अमूमन बातें प्रधानमंत्री अपने भाषणों में पहले ही करते रहे हैं। इसलिए इसमें कुछ नया तो नहीं कहा जा सकता। मुफ्त योजनाओं के जारी रखने की बात से जनता को यह आासन जरूर मिल जाता है कि सरकार अपने तीसरे कार्यकाल में भी इन्हें बंद नहीं कर देगी।

कांग्रेस अपने घोषणा को न्याय पत्र का नाम देकर इसी रास्ते पर नजर आ रही है। पार्टी ने महिलाओं को सरकारी नौकरियों में आरक्षण, गरीब लड़कियों को आर्थिक मदद, मुफ्त स्वास्थ्य बीमा, युवा-नारी-किसान-श्रमिक-आर्थिक व पर्यावरणीय न्याय के बूते सभी को समेटने के प्रयास किया है। यह सच है कि मतदाता को लुभाने वाले ये घोषणा पत्र कुछ तक प्रभावी होते हैं। मगर देश में इस वक्त युवा मतदाताओं की बढती दर ने राजनीतिक दलों को संकट में ला खड़ा किया है।

इस नए मतदाता को प्रभावित करना उतना आसान भी नहीं है। जिन्हें शिक्षा, रोजगार व बेहतर भविष्य की आशाएं हैं। काफी हद तक वे मुफ्त योजनाओं व बड़े-बड़े वायदों से प्रभावित हुए बगैर नहीं रह सकते। मगर उनके भीतर अपने बेहतर भविष्य व सुकून भरे जीवन को लेकर आस्त रहने के सवाल भी हैं। राजनीतिक पार्टियां घोषणाएं कितनी भी कर लें मगर सच तो यह है कि मतदाता को प्रभावित कर पाना आसान भी नहीं है। इनका भरोसा जीतना वाकई दुष्कर कार्य है।

आईबीएफएएन की जांच में बड़ा खुलासा

नेस्ले भारत में बेचे जाने वाले शिशु आहार में मिलाती है अधिक चीनी

नई दिल्ली

स्विस संगठन पब्लिक आई और इंटरनेशनल बेबी फूड एक्शन नेटवर्क (आईबीएफएएन) की एक जांच में दिग्गज नेस्ले के प्रोडक्ट (उत्पादों) को लेकर बड़ा खुलासा हुआ है। भारत में नेस्ले द्वारा बेचे जाने वाले बेबी-फूड ब्रांडों में अधिक मात्रा में चीनी होती है, जबकि यूनाइटेड किंगडम, जर्मनी, स्विट्जरलैंड और अन्य विकसित देशों में ऐसे प्रोडक्ट चीनी-मुक्त हैं।

अध्ययन में खुलासा हुआ है कि भारत में, सभी सेरेलैक बेबी (शिशु) प्रोडक्ट्स में प्रति सर्विंग औसतन लगभग 3 ग्राम चीनी होती है। यही प्रोडक्ट जर्मनी और ब्रिटेन में बिना चीनी के बेचा जा रहा है, जबकि इथियोपिया और थाईलैंड में इसमें लगभग 6 ग्राम चीनी होती है।

रिपोर्ट के अनुसार, नेस्ले कई देशों में बेबी के दूध और अनाज प्रोडक्ट्स में चीनी मिलाती है, जो मोटापे और पुरानी बीमारियों को रोकने के उद्देश्य से अंतरराष्ट्रीय दिशानिर्देशों का उल्लंघन है। कंपनी द्वारा उल्लंघन सिर्फ एशियाई, अफ्रीकी और लैटिन अमेरिकी देशों में पाए गए।

हालांकि, नेस्ले इंडिया लिमिटेड के एक प्रवक्ता ने कहा, कंपनी ने पिछले पांच वर्षों में अपने बेबी अनाज पोर्टफोलियो में अतिरिक्त शर्करा (चीनी) की कुल मात्रा में 30 प्रतिशत की कमी की है। इसे और कम करने के लिए उत्पादों की समीक्षा और पुनर्निर्माण जारी रखा है। हम चाइल्डहुड के लिए अपने उत्पादों की पोषण गुणवत्ता में विश्वास करते हैं और उच्च गुणवत्ता वाली सामग्री के उपयोग को प्राथमिकता देते हैं।

ब्रिटेन के अखबार द गार्जियन ने बुधवार को खबर दी कि स्विस फूड दिग्गज 'गरीब देशों' में बेचे जाने वाले शिशु के दूध और अनाज उत्पादों में चीनी और शहद मिलाते हैं। इसमें पब्लिक आई और आईबीएफएएन के डेटा का हवाला दिया गया, जिसमें इन बाजारों में बेचे जाने वाले नेस्ले बेबी फूड ब्रांडों की जांच की गई। पब्लिक आई ने नेस्ले के अफ्रीका, एशिया और लैटिन अमेरिका के मुख्य बाजारों में दो प्रमुख ब्रांडों सेरेलैक और नोडी में बेचे गए 115 उत्पादों की जांच की।

भारत में पब्लिक आई द्वारा जांचे गए सभी सेरेलैक शिशु अनाज उत्पादों में औसतन लगभग 3 ग्राम प्रति सर्विंग अतिरिक्त चीनी पाई गई।

रिपोर्ट में कहा गया है कि जांचे गए लगभग सभी सेरेलैक शिशु अनाजों में प्रति सर्विंग लगभग 4 ग्राम अतिरिक्त चीनी होती है, जो औसतन लगभग एक चीनी क्यूब के बराबर होती है, हालांकि इन्हें छह महीने की उम्र के बच्चों पर लक्षित किया जाता है। फिलीपींस में बेचे जाने वाले उत्पाद में प्रति सर्विंग 7.3 ग्राम की उच्चतम मात्रा पाई गई।

ईरान में इजरायली मिसाइल हमले से सहमा शेयर बाजार, सेंसेक्स और निफ्टी में गिरावट

नई दिल्ली

ईरान पर इजरायल की जवाबी कार्रवाई से भारतीय शेयर बाजार में गिरावट के साथ कारोबार शुरु हुआ। युद्ध के हालात के चलते बीएसई और निफ्टी दोनों के सूचकांक गिरावट के खुले हैं। बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) के शेयर शुक्रवार को शेयरों की गिरावट और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी शेयर भी गिरावट के साथ ट्रेंड करते दिखे हैं। बीएसई का सेंसेक्स 597.21 अंकों या 0.82 प्रतिशत की गिरावट के साथ 71,892.78 पर जाकर खुला है। वहीं दूसरी ओर, एनएसई का निफ्टी 171.95 अंकों या 0.78 फीसदी की कमजोरी के साथ 21,823 के लेवल पर ओपन हुआ है।

कारोबार की शुरुआत में बीएसई सेंसेक्स के सभी टॉप 30 शेयर में से सिर्फ एक उछाल के साथ कारोबार कर रहे हैं। वहीं, निफ्टी के तीस में से छह शेयरों में उछाल देखने को मिली।नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के टॉप 50 स्टॉक में से सिर्फ छह ही उछाल के साथ कारोबार कर रहे हैं। गेनर्स कंपनियों की लिस्ट में शुक्रवार को ओएनजीसी, आईटीसी, सन फार्मा, सिप्ला और आईसीआईआई बैंक शामिल हैं। इसके साथ ही लूजर्स की बात करें तो इसमें बीपीसीएल, एचडीएफसी लाइफ, बजाज ऑटो, इन्फ़ोसिस और एलएंडटी शामिल हैं। खबर लिखे जाने तक बीएसई की टॉप 30 कंपनियों में से सिर्फ एक कंपनी आईटीसी के शेयर हरे निशान पर कारोबार कर रहे हैं। बाकि सभी में गिरावट देखने को मिली। बीएसई के लूजर्स की लिस्ट में आज इन्फ़ोसिस, एलएंडटी, एनटीपीसी, पावर ग्रिड कॉर्प और एसबीआई शामिल हैं।

हिंदुस्तान जिंक बना दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा चांदी उत्पादक

नई दिल्ली

हिंदुस्तान जिंक लिमिटेड ने गुरुवार को घोषणा की कि अमेरिका के सिल्वर इंस्टीट्यूट द्वारा जारी वर्ल्ड सिल्वर सर्वे 2024 रिपोर्ट के अनुसार, वह दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी चांदी उत्पादक कंपनी बन गई है। कंपनी ने एक बयान में कहा, कंपनी का सिंदेसर खुर्द खदान जो पिछले साल के चौथे स्थान से अब दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा चांदी उत्पादक खदान बन गया है।

हिंदुस्तान जिंक की चेयरपर्सन प्रिया अग्रवाल हेब्बर ने कहा, वैश्विक ऊर्जा पारेषण में चांदी की भूमिका महत्वपूर्ण है। हमारा रिकॉर्ड 74.6 करोड़ टन उत्पादन आत्मनिर्भर भारत का पथ प्रशस्त करता है। हिंदुस्तान जिंक के उत्पादन में साल-दर-साल आधार पर पांच प्रतिशत की वृद्धि के पीछे मुख्य कारण अयस्क का उत्पादन बढऩा और ग्रेड का बेहतर होना है।

एफआईआई ने तीन दिन में बेचे 15,763 करोड़ रुपए के शेयर

नई दिल्ली

दोपहर बाद के कारोबार में बिकवाली के दबाव के कारण गुरुवार को निफ्टी में लगातार चौथे दिन गिरावट देखी गई। विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने पिछले तीन दिन में 15,763 करोड़ रुपये की भारी बिकवाली की है। सकारात्मक शुरुआत के बाद निफ्टी में दिन के दूसरे हिस्से में बिकवाली का दबाव देखा गया और यह 152.05 अंकों की गिरावट के साथ 21,995.85 अंक पर बंद हुआ।

मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल सर्विसेज के खुदरा अनुसंधान प्रमुख सिद्धार्थ खेमका ने कहा कि आईटी, धातु और पीएसयू बैंकों को छोड़कर, मिड-कैप और स्मॉल-कैप सहित सभी क्षेत्र लाल निशान में समाप्त हुए। भारतीय अर्थव्यवस्था पर आईएमएफ के अच्छे रुख के चलते सत्र की शुरुआत में बाजार को कुछ राहत मिली। हालांकि, अस्थिरता के बीच यह उच्च स्तर पर टिकने में विफल रहा और लगातार चौथे दिन इसमें गिरावट आई।

उन्होंने कहा कि अनिश्चित वैश्विक माहौल के कारण पिछले तीन दिन में एफआईआई ने 15,763 करोड़ रुपये की जोरदार बिकवाली की जिससे निवेश धारणा कमजोर हुई। उन्होंने कहा, कुल मिलाकर, हमें उम्मीद है कि किसी बड़े सकारात्मक ट्रिगर के अभाव में बाजार में अस्थिरता जारी रहेगी।

असित सी. मेहता इन्वेस्टमेंट इंटरमीडिएट्स के एवीपी (टेक्निकल एंड डेरिवेटिव्स रिसर्च) हृषिकेश येदवे ने कहा कि मौजूदा भू-राजनीतिक चिंताओं के कारण भारी अस्थिरता के साथ निफ्टी में गिरावट रही। तकनीकी दृष्टिकोण से, यदि सूचकांक 22,000 अंक के स्तर से ऊपर बना रहता है, तो 22,300-22,500 अंक की ओर जा सकता है। इसके विपरीत, 21,950 अंक के स्तर से नीचे बने रहने से 21,800-21,700 अंक तक टूट सकता है।

रोमांचक मैच में मुंबई ने पंजाब को 9 रन से हराया, लेकिन आशुतोष शर्मा ने लूट ली महफिल

मुल्लांपुर

पंजाब किंग्स के खिलाफ मुंबई इंडियंस ने जीत हासिल कर ली है. रोमांचक मुकाबले में मुंबई ने पंजाब को 9 रन से हराया. पंजाब के कप्तान सैम करन टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया. पहले बल्लेबाजी करने उतरी मुंबई इंडियंस ने 7 विकेट पर 192 रन बनाए. जवाब में पंजाब की किंग्स 183 रनों पर सिमट गई. मुंबई ने भले ही मैच को अपने नाम किया है, लेकिन पंजाब आशुतोष शर्मा ने कमाल की पारी खेलकर महफिल लूट ली. आशुतोष ने आखिरी में बल्लेबाजी करते हुए 28 गेंदों में 61 रनों की तूफानी पारी खेली. जबकि शशांक सिंह ने 25 गेंद पर 41 रन बनाए. वहीं मुंबई के लिए जसप्रीत बुमराह और गेराल्ड कोएत्जी को 3-3 विकेट मिला. जबकि श्रेयस गोपाल, हार्दिक पांड्या और आकाश मधवाल को 1-1 सफलता मिली.

193 रनों की लक्ष्य का पीछा करने उतरी पंजाब किंग्स की शुरुआत बेहद खराब रही. 10 रन के स्कोर पर ही पंजाब ने प्रभसिमरन सिंह के रूप में अपना पहला विकेट गंवाया. गेराल्ड कोएत्जी ने प्रभसिमरन को अपना शिकार बनाया. प्रभसिमरन बिना खाता खोले पवेलियन लौटे. इसके बाद जसप्रीत बुमराह ने 13 के स्कोर पर पंजाब को दूसरा झटका दिया. नंबर-3 पर बल्लेबाजी करने आए रिले रोसौव को बुमराह ने बोल्ड किया. रिले रोसौव 1 रन बनाकर आउट हो गए. इसी ओवर में बुमराह ने पंजाब को तीसरा झटका दिया. कप्तान सैम कर्रन को चलता किया. सैम कर्रन 6 रन बनाकर आउट हुए.

इसके बाद पंजाब ने अपने तीसरे ओवर में 14 रन पर ही चौथा विकेट गंवा दिया. गेराल्ड कोएत्जी ने लियाम लिविंगस्टोन का अपने ही गेंद पर कैच पर पवेलियन का रास्ता दिखाया. लियाम लिविंगस्टोन भी 1 रन बनाकर चलते बने. फिर हरप्रीत भाटिया के रूप में पंजाब को 49 रन के स्कोर पर 5वां झटका लगा. श्रेयस गोपाल ने हरप्रीत भाटिया को पवेलियन भेजा. भाटिया 15 गेंद में 13 रन बनाकर आउट हुए. इसके बाद विकेटकीपर जितेश शर्मा भी 9 रन बनाकर आकाश मधलाव का शिकार बने.

कैस्पर रूड बार्सिलोना ओपन के क्वार्टरफाइनल में

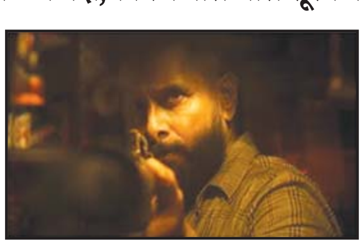
बार्सिलोना

नॉर्वे के कैस्पर रूड ने सीजन की अपनी 26वीं जीत के साथ जॉर्डन थॉम्पसन को 6-1, 6-4 से हराकर बार्सिलोना ओपन के क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया। अपनी जीत के साथ, तीसरी वरीयता प्राप्त रूड 2024 में सबसे अधिक टूर-स्तरीय जीत के मामले में जानिक सिनर से आगे निकल गए। रूड ने शुरुआत में ही 5-0 की बढ़त बना ली और फिर पीछे मुडक़र नहीं देखा। एटीपी की रिपोर्ट के अनुसार, उन्होंने दूसरे सेट के सातवें गेम में निर्णायक ब्रेक हासिल करने से पहले शुरुआती सेट को समाप्त कर दिया और अंतत: 73 मिनट में जीत हासिल की।

नॉर्वेजियन जो इस साल पहले ही तीन फाइनल (लॉस काबोस, अकापुल्को, मोंटे-कार्लो) में पहुंच चुका है, रूड का अगला मुकाबला माटेओ अर्नाल्डी से होगा, जिन्होंने पहले मार्को ट्रुंगेलिटी को 6-3, 6-0 से हराकर अपना अंतिम-आठ स्थान सुरक्षित किया।

विक्रम के चियान62 शीर्षक से उठा पर्दा, फिल्म वीरा धीरा सूरन का फर्स्ट लुक पोस्टर आउट

विक्रम, तमिल सिनेमा के सबसे बड़े सितारों में से एक। जल्द ही चियां 62 में नजर आएंगी। फिल्म ने प्रशंसकों के बीच काफी चर्चा पैदा कर दी है क्योंकि इसमें बड़े पैमाने पर नायक को एक नए अवतार में दिखाया गया है और यह फिल्म निर्माता एसयू अरुण कुमार के साथ उनका पहला सहयोग है, जो चि_ा पर अपने काम के लिए जाने जाते हैं।



चियान 62 के निर्माताओं ने इसके आधिकारिक शीर्षक की घोषणा की और इसका फर्स्ट लुक पोस्टर साझा किया।

सामी और आई जैसी प्रतिष्ठित फिल्मों के स्टार विक्रम ने अपनी 62वीं फिल्म के लिए एसयू अरुण कुमार के साथ सहयोग किया है।

बिग जी के निर्माताओं ने घोषणा की कि फिल्म का नाम वीरा धीरा सूरन है और एक गहन टीज़र जारी किया जो प्रशंसकों को इसकी दुनिया से परिचित कराता है।

इसे पंच संवादों और लड़ाई के दृश्यों के साथ एक एक्शन ड्रामा के रूप में पेश किया गया है। कलाकारों में एसजे सूर्या, सूरज वेंजारामूडु और सरपट्टा परंबराई स्टार दशहरा विजयन शामिल हैं।

इस बीच, चियान विक्रम काम के मोर्चे पर व्यस्त दौर से गुजर रहे हैं। उन्हें आखिरी बार मणिरत्नम द्वारा निर्देशित पोन्नियिन सेलवन 2 में देखा गया था। पीरियड ड्रामा में कलाकारों की टोली थी जिसमें जयम रवि, ऐश्वर्या राय बच्चन, कार्थी और त्रिशा शामिल थे।

हुमा कुरैशी की आगामी फिल्म का नाम होगा गुलाबी, शुरू हुई शूटिंग

बीते महीने महिला दिवस के मौके पर हुमा कुरैशी ने अपनी नई फिल्म का एलान किया था। इस फिल्म के निर्देशन की जिम्मेदार विपुल मेहता संभालेंगे। आज से इस फिल्म की शूटिंग शुरू हो गई है। साथ ही फिल्म के नाम से पर्दा उठ गया है। हुमा कुरैशी ने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए यह जानकारी फैंस के साथ साझा की है। हुमा कुरैशी की अगली फिल्म का नाम गुलाबी है। इस फिल्म में हुमा कुरैशी ऑटो चालक की भूमिका में नजर आएंगी। फिल्म में

वह एक ऑटो ड्राइवर और उसकी दृढ़ इच्छाशक्ति वाली महिला की सच्ची कहानी को दर्शकों के सामने पेश करती दिखेंगी। अपने नई फिल्म की घोषणा करते हुए हुमा ने सोशल मीडिया पर लिखा था, मैं विशाल राणा और जियो स्टूडियो के साथ नई फिल्म को लेकर बहुत उत्साहित हूं।

हार्दिक पांड्या पर लगा 12 लाख का जुर्माना

मुल्लांपुर। पंजाब किंग्स के खिलाफ मैच में स्लो ओवर रेट के चलते मुंबई के कप्तान हार्दिक पांड्या पर 12 लाख का जुर्माना लगाया गया है। आईपीएल ने यह जानकारी गुरुवार को दी। बीसीसीआई ने एक बयान में इसकी पुष्टि की है। जिसमें बताया गया है कि इस सीजन में टीम मुंबई की यह पहली गलती थी, इसलिए आईपीएल कोड ऑफ कंडक्ट के अनुसार सबसे न्यूनतम दंड दिया गया है। बात अगर मैच की करें तो 193 रनों का पीछा करने उतरी पंजाब के लिए आशुतोष शर्मा ने 25 गेंदों में 61 रनों की तूफानी पारी खेली, लेकिन वो अपनी टीम को जीत नहीं दिला पाए और मुंबई ने 9 रन से यह मुकाबला अपने नाम किया। एमआई वर्तमान में सात मैचों में तीन जीत के साथ अंक तालिका में सातवें स्थान पर है।

आज का राशिफल

मेष : आज का दिन आपके लिए फेवरेबल रहने वाला है। अपना व्यवहार लचीला रखें और दूसरों की बातें समझने का मन बनाकर चलें। आज कोई बुजुर्ग या वरिष्ठ व्यक्ति आपको सही सलाह दे सकता है। व्यापारिक मामलों में जवाबदारी बढ़ सकती है।

वृष : आज व्यवसाय में आपको फायदा हो सकता है। ऑफिस में किसी जरूरी काम को पूरा करने के लिए सहकर्मी की मदद मिलेगी। कोर्ट-कचहरी के मामलों से दूर रहना आपके लिए बेहतर रहेगा।

मिथुन : आज कोई काम पूरा होने से आपको खुशी मिलेगी। शाम तक आपको कोई शुभ समाचार प्राप्त होगा, जिससे घर का माहौल खुशियों से भर जाएगा। आसपास के लोग आपके व्यक्तित्व से प्रसन्न होंगे। आप ताजगी से परिपूर्ण रहेंगे।

कर्क : आज आपका दिन लाभदायक रहेगा। परिवार की सलाह आज आपके लिए फायदेमंद होगी। आज आपके कोई खास रिश्तेदार आपसे हेल्प लेंगे। आज आपका मन पूजा-पाठ में अधिक लगा रहेगा।

सिंह: आज का दिन आपके लिए अच्छा होने वाला है। आज पास की किसी धार्मिक गतिविधि में शामिल होने के योग बन रहे हैं। आज किसी मामले में दूसरों के साथ बातचीत या सलाह करने से फायदा होगा।

कन्या: आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज आप जिस भी काम को पूरा करना चाहेंगे, वो काम पूरा हो जाएगा। किसी दोस्त से मिलने आप उसके घर जा सकते हैं। अधिकारी वर्ग आपके काम से प्रसन्न होंगे।

तुला : आज आपका दिन शानदार रहेगा। आज काम में माता-पिता की हेल्प मिलने से वह जल्दी ही पूरा होगा। नेगेटिव विचारों से दूरी बनाएं रखें। आपको आज उधार के लेन देन से बचना चाहिए। आज आप खुद को सेहतमंद महसूस करेंगे।

वृश्चिक : आज आपका दिन रोज की अपेक्षा लाभ देने वाला रहेगा। आपकी मुलाकात आज अपने बचपन के मित्र से होगी। साथ ही बचपन की यादें ताजा हो जाएगी। आपका रुका हुआ कार्य आज पूरा होगा।

धनु : आपके लिए दिन शुभ कहा जा सकता है। आज आप जिम्मेदारियों को अच्छी तरह निभाएंगे। कामकाज निपटाने में आप बहुत हद तक सफल भी रहेंगे। अपनी तरफ से हर मामले पर आपको सकारात्मक रहना होगा। धैर्य और विनम्रता रखें।

मकर: आज का दिन आपके लिए उत्तम रहने वाला है। आज शांति से कामकाज निपटाने की कोशिश करें। आज पुरानी देनदारी भी निपटा सकते हैं। आज जीवनसाथी की भावनाओं को समझने में बहुत हद तक आपको सफलता मिल सकती है।

कुंभ : आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। अपने से बड़े या किसी अनुभवी से सलाह लेकर ही आगे बढऩे की कोशिश करेंगे। आज किसी कठिन काम को मेहनत, धैर्य और समझदारी से निपटा लेंगे।

मीन: आज का दिन आपके लिए अच्छा है। ट्रांसफर या प्रमोशन के लिए किसी से बात हो सकती है इसमें आपको सफलता मिलेगी। काम पूरे होने के योग हैं।

तरबूज खा रहे हैं तो इसके बाद न करें ऐसी गलती

तरबूज खाना बहुत से लोगों को पसंद होता है. गर्मियों में इसका सेवन भी खूब होता है. तरबूज खाने से शरीर को कई लाभ मिलते हैं. हालांकि, तरबूज खाने के बाद कुछ चीजों का सेवन भूलकर भी नहीं करना चाहिए. इससे पेट की कई समस्याएं हो सकती हैं. एसिडिटी, गैस जैसी तकलीफें बढ़ सकती हैं. यहां चार ऐसी चीजों के बारें में आपको बता रहे हैं, जिसे कभी भी वॉटरमेलन खाने के बाद नहीं खाना चाहिए...

दूध- तरबूज खाने के बाद कभी भूलकर भी दूध नहीं पीना चाहिए. ऐसा करना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है. दरअसल, तरबूज में विटामिन सी पाया जाता है, जो दूध के साथ मिलकर रिएक्शन कर सकता है. इससे ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है. खराब डाइजेशन और बदहजमी की शिकायत भी हो सकती है. इसलिए तरबूज और दूध का कॉम्बिनेशन अच्छा नहीं माना गया है.

नमक- तरबूज के बाद या इसके साथ कभी भी नमक नहीं खाना चाहिए. ऐसा करना हानिकारक हो सकता है. तरबूज के साथ नमक खाने से इसके पोषक तत्व शरीर में सही तरह अवशोषित नहीं हो पाते, जिससे ब्लड प्रेशर कम या ज्यादा हो सकती है और हार्ट की समस्या बढ़ सकती है.

हाई प्रोटीन फूड्स- तरबूज खाने के बाद कभी भूलकर भी हाई प्रोटीन फूड्स नहीं खाने चाहिए, वरना लेने के देने पड़ सकते हैं. डॉक्टर बताते हैं कि तरबूज में विटामिन और रफेज होने के साथ स्टार्च भी पाई जाती है, जो पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकती है. इससे कई और समस्याओं भी परेशान कर सकती हैं.

अंडा- अंडा और तरबूज दोनें का सेवन कभी भी एक साथ नहीं करना चाहिए. दरअसल, दोनों की तासीर अलग-अलग होती है, जिससे ब्लोटिंग और कब्ज जैसी समस्याएं हो सकती हैं. दोनों पेट में जाकर एक-दूसरे को पचने नहीं देते हैं. इससे पाचन से जुड़ी प्रॉब्लम्स हो सकती हैं.

शब्द सामर्थ्य- 32

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 031 का हल

चु	स्त	■	मु	■	सं	स्था	न	■
ग	■	म	र्दा	न	गी	■	त	म
ली	प	ना	■	■	त	न	■	■
■	ना	ना	■	■	■	■	ज	■
मा	ह	■	रा	■	सा	ज	न	■
न	■	स	ह	दे	व	■	म	द
व	■	म	■	व	न	ज	■	ल
ता	क	त	व	र	■	मी	■	द
■	ल	ल	क	■	क	र	त	ल

सू-दोकू- 32

	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 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.031 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