संपादकीय

बाधित आपूर्ति श्रृंखला

लॉकडाउन और कर्फ़्यू लागू होने के बाद हालांकि सरकार ने आश्वासन दिया था कि खाद्यान्न व आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति में बाधा नहीं आयेगी, लेकिन हकीकत ऐसी नहीं है। इसकी वजह जहां लॉकडाउन से आपूर्ति श्रृंखला पर पड़ने वाली मुश्किलों से निपटने में शासन-प्रशासन की पर्याप्त तैयारी का अभाव रहा है, वहीं भय-आशंका के चलते लोगों ने जरूरत से ज्यादा खरीदारी की। आम मानसिकता यही रही है कि लॉकडाउन न जाने कब तक चलेगा, जिसका फायदा जमाखोर दुकानदारों ने भी उठाया। सार्वजनिक वाहनों की आवाजाही बंद होने का भी असर पड़ा है। वहीं राज्यों व अंतर्राज्यीय आपूर्ति में कई तरह के व्यवधान उत्पन्न हुए हैं, जिससे आपूर्ति श्रृंखला बाधित हुई है। खासकर ब्रांडेड वस्तुओं की आपूर्ति बाधित हुई और उनकी जगह दुकानदारों ने स्थानीय उत्पादों को प्राथमिकता देनी शुरू की। हालांकि, आम आदमी की सोच यही होती है कि किसी तरह आवश्यक वस्तुओं की खरीद कर ली जाये, कंपनी और गुणवत्ता के मानक बाद की बात है। एक दिक्क त यह भी है कि दुकानें कम समय के लिए खुलती हैं, जिसमें दुकानदारों को सामान की उपलब्धता भी सुनिश्चित करनी होती है। दूसरे सार्वजनिक परिवहन सेवा बंद होने तथा कर्फ़्यू पास आदि की व्यवस्था न होने से शोरूमों पर काम करने वाले कर्मचारी कम संख्या में पहुंच पा रहे हैं, जिससे लोगों को सामान खरीदने में परेशानी आती है। मांग-आपूर्ति के असंतुलन से कुछ उत्पादों की कीमतों में तेजी भी नजर आ रही है। हालांकि, सरकार कह रही है कि आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति करने वाले ट्रकों के आवागमन में किसी तरह की समस्या पैदा नहीं होने दी जायेगी, मगर कई व्यावहारिक दिक्क तें समस्या पैदा कर रही हैं। ऐसे में बंदी के दो सप्ताह बाद भी स्थिति सामान्य नहीं हो पा रही है जो आने वाले समय में चिंता का कारण बन सकता है।

यद्यपि आपूर्ति श्रृंखला में व्यवधान का अहसास सरकार को भी है, लेकिन लॉकडाउन से उत्पन्न स्थितियां विसंगतियां पैदा कर रही हैं। यही वजह है कि भारत सरकार के उपभोक्त ा मामलों के सचिव ने राज्य सरकारों को निर्देश?दिये हैं कि लॉकडाउन की अवधि में आवश्यक वस्तुओं की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित की जाये। इसके चलते जरूरी सामान ले जाने वाले ट्रकों की आवाजाही पर किसी भी तरह का ब्रेक न लगने देने के निर्देश?दिये गये हैं। इन निर्देशों में राज्यों के अंदर और राज्यों के बीच जरूरी खाद्यान्नों के ट्रकों को सुगम आवाजाही सुनिश्चित करने को कहा गया है। इसके अलावा ट्रक ड्राइवरों और इस क्षेत्र से जुड़े श्रमिकों को अपने कार्यस्थल तक पहुंचने की सुविधा देना सुनिश्चित करने को कहा गया है। इसी क्रम में राज्यों में नोडल अधिकारियों की नियुक्ति करने को कहा गया है जो पुलिस से तालमेल बनाकर आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति सुनिश्चित करे। इसके साथ ही नोडल अधिकारी आपूर्ति करने वाली कंपनियों को अधिकृत करने का पत्र भी जारी करेगा। साथ ही राज्य सरकारों को निर्देश?दिये गये हैं कि स्थानीय प्रशासन?फैक्टरियों और गोदामों के लिए मजदूरों की उपलब्धता सुनिश्चित करें।?दरअसल, लॉकडाउन की घोषणा के बाद बड़ी संख्या में अन्य राज्यों के श्रमिक पलायन कर गये, जिससे आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति से जुड़े कार्यों के सुगम संचालन में बाधा आ रही है। निःसंदेह विक्रेता जहां मांग-आपूर्ति असंतुलन से जूझ रहे हैं वहीं श्रमिकों की समस्या ने मुश्किलों को बढ़ाया ही है। कुछ श्रमिक कोरोना के भय से काम पर नहीं आ रहे हैं। एक तो अनाज बाजार बंद होने से आटा व तेल मिलों की आपूर्ति प्रभावित हुई है, वहीं श्रमिकों की कमी से उत्पादन घटा है। कमजोर वर्गों के लोगों को मिलने वाले राशन की दुकानों पर लंबी कतारें बता रही हैं कि वहां भी स्थितियां सामान्य नहीं हैं। अब चाहे यह प्रबंधन की खामी हो या फिर वितरण की विसंगतियां; भुगतना आम आदमी को पड़ता है।

तीन महीने की ईएमआई मोहलत पर अतिरिक्त ब्याज माफ करने की मांग, सुप्रीम कोर्ट पहुंचा मामला

नईदिल्ली (आरएनएस)। कोरोना वायरस का संक्रमण रोकने के लिए केंद्र सरकार ने देशभर में 14 अप्रैल तक लॉकडाउन घोषित कर रखा है। इसके चलते सभी काम-धंधे बंद पड़े हुए हैं। इसे देखते हुए आरबीआई ने पिछले महीने सभी तरह की ईएमआई पर तीन महीने तक मोहलत देने की घोषणा की थी। लेकिन यह सुविधा लेने पर ग्राहकों को लोन पर अतिरिक्त ब्याज का भुगतान करना होगा।

इस अतिरिक्त ब्याज को माफ करने संबंधी मांग को लेकर अधिवक्ता और सामाजिक कार्यकर्ता अमित साहनी ने सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। अगर सुप्रीम कोर्ट याचिकाकर्ता के पक्ष में कोई फैसला देता है तो फिर लोन के ग्राहकों के लिए यह बड़ी राहत होगी। याचिका में कहा गया है कि बैंक और वित्तीय संस्थानों को आदेश दिया जाए ताकि कर्ज में ग्राहकों से मोरेटोरियम अवधि के दौरान ब्याज न लें।

याचिका के मुताबिक जब लोगों की नौकरियों पर संकट हो और उनसे आय का साधन छीन लिया गया हो तो सरकार और बैंकों को मानवीय नजरिया अपनाना चाहिए। याचिकाकर्ता ने तर्क दिया है कि नियमित ईएमआई के साथ अतिरिक्त ब्याज का भुगतान करने का कोई अर्थ नहीं है, इसलिए राज्य का कर्तव्य है कि संकट के इस समय में उधारकर्ताओं को छूट दी जाए।

याचिका में कहा गया है कि लॉकडाउन के चलते लोग बेहद परेशानी के दौर से गुजर रहे हैं। जब पूरा देश स्वास्थ्य आपातकाल से प्रभावित है, वित्तीय संस्थानों को लाभ अर्जित करने की अनुमति नहीं दी जा सकती है। इसलिए अदालत उचित आदेश जारी करे कि सार्वजनिक हित में बैंक और वित्तीय संस्थान कम से कम मोरेटोरियम पीरियड के लिए अपने ग्राहकों से अतिरिक्त ब्याज नहीं वसूलें।

चेन्नै सुपरकिंग्स का प्रैक्टिस कैंप-शानदार लय में दिख रहे थे धोनी

चेन्नई। पिछले कई महीनों से क्रिकेट से बाहर रहने के कारण भले ही महेंद्र सिंह धोनी के अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में भविष्य को लेकर कयास लगाए जा रहे हैं। लेकिन चेन्नै सुपरकिंग्स के उनके साथियों के अनुसार पिछले महीने टीम के शिविर के दौरान यह विकेटकीपर बल्लेबाज शानदार लय में दिख रहा था।

इंडियन प्रीमियर लीग में तीन बार के विजेता चेन्नै सुपरकिंग्स ने दो मार्च को अभ्यास शुरू किया था और धोनी पहले ही दिन से इससे जुड़ गए थे। कोरोना वायरस के कारण यह शिविर हालांकि 14 मार्च को बीच में ही रोक दिया गया था। पिछले साल के आखिर में आईपीएल नीलामी में टीम से

जुड़ने वाले लेग स्पिनर पीयूष चावला ने कहा कि धोनी अपनी बल्लेबाजी और विकेटकीपिंग में बहुत अच्छी लय में दिखे।

चावला ने कहा, माही भाई एकाग्रचित होकर अभ्यास कर रहे थे। उन्होंने उसी गंभीरता से बल्लेबाजी और विकेटकीपिंग की जैसे वह मैचों में करते हैं। टीम के एक अन्य लेग स्पिनर कर्ण शर्मा ने कहा कि सीएसके कप्तान के उत्साह ने टीम के अन्य सदस्यों के लिए प्रेरणा का काम किया।

यह समय काफी निराशाजनक:श्रीकांत

नईदिल्ली। पूर्व वर्ल्ड नंबर-1 भारत के स्टार बैडमिंटन खिलाड़ी किदांबी श्रीकांत ने कहा है कि कोरोनावायरस के कारण खेलों से इस अनपेक्षित ब्रेक से वह काफी निराश हैं। श्रीकांत ने अपना पिछला टूर्नामेंट ऑल इंग्लैंड चैंपियनशिप में खेला था, जहां उन्हें पहले ही राउंड में चीन के चेल लोंग से हार का सामना करना पड़ा था। कोरोनावायरस के कारण पूरे देश में लॉकडाउन हुआ पड़ा है और इस समय देश और दुनिया में सभी तरह की खेल गतिविधियां रूकी हुई है।

श्रीकांत ने कहा, इस ब्रेक से मैं वास्तव में खुश नहीं हूं। एक खिलाड़ी के रूप में हम आमतौर पर टूर्नामेंट, ट्रेनिंग और फिर टूर्नामेंट में खेलने के नियमित तौर पर ब्रेक चाहते हैं। उन्होंने लिखा, यह उस तरह का ब्रेक बिल्कुल भी नहीं है जिसे हम लेना चाहते हैं। आपको ऐसी स्थिति में नहीं रहना चाहते जहां आप ट्रेनिंग भी नहीं कर सकते। इसलिए यह समय वास्तव में बहुत निराशाजनक है क्योंकि न तो आप बाहर जा सकते हैं, न ही ट्रेनिंग या कुछ और कर सकते हैं। पूर्व वर्ल्ड नंबर एक ने कहा, मेरे पास बहुत समय है लेकिन करने के लिए कुछ भी नहीं है, इसलिए मैं ज्यादातर समय सोता हूं। वही वह जगह है जहां मेरा ज्यादातर समय जाता है। मैं हर दिन 12 से 14 घंटे सोता हूं। इसके बाद भी बहुत समय बचता है।

रोजर्स कप का महिला इवेंट 2021 तक के लिए स्थगित

मांट्रियल । रोजर्स कप के महिला इवेंट को 2021 तक के लिए स्थगित कर दिया गया था। टेनिस कनाडा और महिला टेनिस संघ ने इसकी घोषणा की है।

इस इवेंट का आयोजन मांट्रियल में 7 से 16 अगस्त के बीच होना था लेकिन कोरोनावायरस के बढ़ते प्रकोप के कारण इस टालने का फैसला किया गया है।

इसी तरह, पुरुष टूर्नामेंट का आयोजन 8 से 16 अगस्त तक टोरंटो में होना था। इस इवेंट के सम्बंध में हालांकि कोई जानकारी नहीं दी गई है।

भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए घातक साबित होगा कोरोना, 2.8 फीसद तक सिमट सकती है विकास दर

नईदिल्ली (आरएनएस)। पहले से ही डांवाडोल चल रही भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए कोरोना बड़ा झटका साबित होने वाला है। इससे देश की जीडीपी में भारी गिरावट दर्ज की जाएगी। रविवार को दक्षिण एशिया की अर्थव्यवस्था पर ताजा अनुमान, कोविड-19 का प्रभाव नामक विश्व बैंक की रिपोर्ट में कहा गया है कि 2019-20 में भारतीय अथव्यवस्था की वृद्धि दर घटकर पांच प्रतिशत रह जाएगी। इसके अलावा 2020-21 तुलनात्मक आधार पर अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर में भारी गिरावट आएगी और यह घटकर 2.8 प्रतिशत रह जाएगी। रिपोर्ट में कहा गया है कि कोविड-19 का झटका ऐसे समय लगा है जबकि वित्तीय क्षेत्र पर दबाव की वजह से भारतीय अर्थव्यवस्था में पहले से सुस्ती है।

संवाददाताओं के साथ कॉन्फ्रेंस कॉल में विश्व बैंक के मुख्य अर्थशास्त्री हैंस टिमर ने कहा कि भारत का परिदृश्य अच्छा नहीं है। टिमर ने कहा कि यदि भारत में लॉकडाउन अधिक समय तक जारी रहता है तो यहां आर्थिक परिणाम विश्व बैंक के अनुमान से अधिक बुरे हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि इस चुनौती से निपटने के लिए भारत को सबसे पहले इस महामारी को और फैलने से रोकना होगा, साथ ही यह भी सुनिश्चित करना होगा कि सभी को भोजन मिल सके।

टिमर ने कहा कि इसके अलावा भारत को विशेष रूप से स्थानीय स्तर पर अस्थायी रोजगार कार्यक्रमों पर ध्यान केंद्रित करना होगा। एक सवाल के जवाब में टिमर ने कहा कि इसके साथ ही भारत को लघु एवं मझोले उपक्रमों को दिवालिया होने से बचाना होगा। इस महामारी पर अंकुश के लिए सरकार ने देशव्यापी बंदी लागू की है। इससे लोगों की आवाजाही रुक गई है और वस्तुओं की आपूर्ति प्रभावित हुई है।

ओपेक-रूस करार लागू होने पर संशय, कच्चे तेल में तेजी के आसार कम

नईदिल्ली (आरएनएस)। कोरोना के कहर से पस्त कच्चे तेल के बाजार में मांग और आपूर्ति के बीच संतुलन लाने के मकसद से तेल निर्यातक देशों का समूह ओपेक और रूस ने तेल के उत्पादन में एक करोड़ बैरल रोजाना कटौती करने का करार किया है। हालांकि इस शर्तिया करार के लागू होने पर संशय बरकरार है, इसलिए उर्जा विशेषज्ञों का मानना है कि इससे कच्चे तेल में तेजी लौटने के आसार कम हैं।

ओपेक का मुखिया व अमेरिका के बाद दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा कच्चे तेल का उत्पादक सऊदी अरब और दुनिया के तीसरे सबसे बड़े उत्पादक रूस के बीच बीते सप्ताह तेल उत्पादन कटौती को लेकर आखिरकार एक ऐतिहासिक करार हुआ।

इस करार के मुताबिक सऊदी अरब और गैर ओपेक देश रूस दोनों मिलकर 50 लाख बैरल रोजाना तेल की कटौती करेगा और बाकी 50 लाख बैरल रोजाना की कटौती ओपेक के अन्य सदस्य देश करेंगे। इस बीच ओपेक के सदस्य मेक्सिको ने उत्पादन कटौती की शर्त को मानने से इन्कार कर दिया।

उर्जा विशेषज्ञ नरेंद्र तनेजा ने कहा कि ओपेक अब पहले जैसा शक्तिशाली संगठन नहीं रह गया है इसलिए उत्पादन कटौती को लेकर जो करार हुआ है उसके लागू होने पर संशय है। यही बात एंजेल ब्रोकिंग के डिप्टी वाइस प्रेसीडेंट (एनर्जी एवं करेंसी) अनुज गुप्ता ने भी कही। बकौल गुप्ता तेल के दाम पर बहरहाल दबाव बना रहेगा।

स्कूल में इंग्लिश टीचर से प्यार कर बैठे थे रणबीर कपूर

बॉलिवुड ऐक्टर रणबीर कपूर अपनी शानदार ऐक्टिंग के जरिए इंडस्ट्री में खुद के लिए एक विशेष मुकाम बना चुके हैं। ऐक्टिंग के अलावा रणबीर इंडस्ट्री में अपने रोमांस के चर्चों के लिए भी जाने जाते रहे हैं। इंडट्री में समय-समय पर अलग-अलग ऐक्ट्रेसेस के साथ रणबीर के रोमांस के किस्से और अटकलें खूब रही हैं। पर, बचपन से रणबीर काफी शरारती भी रहे हैं। स्कूल के दिनों में रणबीर कपूर की एक शरारत के बारे में आप बिल्कुल भी नहीं जानते होंगे। तो चलिए, आज इस राज से पर्दा उठा देते हैं। रणबीर कपूर जब स्कूल में थे तभी से वह शरारती थे। यहां तक कि उन्हें अपनी टीचर से ही प्यार हो गया। यह टीचर रणबीर को अंग्रेजी पढ़ाती थीं। उनके पैरों को देखने के लिए रणबीर स्कूल टेबल के नीचे तक बैठ जाते थे। जी हां, आप बिल्कुल सही पढ़ रहे हैं। एक इवेंट में खुद रणबीर कपूर ने इसका खुलासा किया। उन्होंने कहा, हां, यह सच है। ऐसा इसलिए था कि स्कूल की ज्यादातर टीचर्स साड़ी पहनती थीं। सिर्फ अंग्रेजी पढ़ाने वाली टीचर स्कर्ट में आती थीं। रणबीर ने यहां तक बताया कि

टीचर के पैर देखने के लिए वह टेबल के नीचे बैठते थे, सिर्फ इसकी शिकायत के लिए स्कूल प्रशासन ने उनकी मां नीतू कपूर को बुला लिया। रणबीर बताते हैं कि तब उनकी उम्र सिर्फ 8 साल थी। रणबीर के मुताबिक उस समय उनकी मां नीतू कपूर को बहुत शर्मिंदगी महसूस हुई थी जब टीचर उन्हें इस बारे में विस्तार से बता रही थीं। नीतू को तो समझ नहीं आ रहा था कि इसके लिए वह रणबीर से किस तरह बात करें। यही नहीं इस बारे में सार्वजनिक रूप से बताने के बाद लगभग तेज आवाज में रणबीर ने यहां तक कहा कि उनकी यह टीचर जहां भी होंगी, वह जान लें कि रणबीर अब भी उनसे प्यार करता है। बता दें कि रणबीर और आलिया भट्ट आजकल रिलेशनशिप में हैं। दोनों ही जल्द शादी के बंधन में बंधने वाले हैं।

आज का राशिफल

मेषः- मेष राशि के जातकों के लिए कार्यक्षेत्र में कुछ समस्याएं अचानक आ सकती है। बुद्धि-बल के द्वारा समाधान मिल जाएगा।

वृषभः- वृष राशि के जातकों कि लिए यह समय कार्यक्षेत्र में मानसिक शांति तथा सभी प्रकार की खुशियां देने वाला है। काम आसानी से बनेंगे।

मिथुनः- मिथुन राशि के जातकों के लिए यह समय शांति से काम करने का है। विपरीत परिस्थितियों में दूसरों की बातों पर ज्यादा ध्यान ना देते हुए अपने काम पर फोकस करें।

कर्कः- कर्क राशि के जातकों की क्रिएटिविटी इस वक्त निखर कर आएगी। इससे धन लाभ के भी योग बन रहे हैं। कार्यक्षेत्र में मन लगाकर काम करें। इससे उत्तम परिणाम मिलेंगे।

सिंहः- सिंह राशि के जातकों को कार्यक्षेत्र में सफलता मिलने का दिन है जो भी कार्य करेंगे उसके सुखद परिणाम मिलेंगे। मेहनत के बाद भी पैसा हाथ नहीं आ पा रहा है।

कन्याः- कन्या राशि के जातकों के मन में इस वक्त भ्रम की स्थिति बनी हुई है। कुछ भी ठीक तरह से दिखाई नहीं दे रहा है अतः इस समय उन्हें धन संबंधी महत्वपूर्ण फैसले लेने से बचना चाहिए।

तुलाः- तुला राशि के जातकों के कार्यक्षेत्र में कुछ सुस्ती का माहौल रहेगा। बचत के प्रति ज्यादा फोकस रहेंगे। आय-व्यय बराबर रहेगा।

वृश्चिकः- वृश्चिक राशि के लोगों के लिए धन के मामले में अच्छा दिन है। इससे मन प्रसन्न रहेगा। धन प्राप्ति के उत्तम अवसर मिलेंगे।

धनुः- नौकरी में परिवर्तन के बारे में विचार कर रहे हैं तो अभी कुछ समय इंतजार करें। लॉक डाउन की स्थिति खत्म होने के बाद ही ऐसा कोई स्टेप लेना आपके लिए हितकर होगा।

मकरः- मकर राशि के जातकों को क्रोध से बचना चाहिए। अन्यथा इसका असर सेहत पर पड़ सकता है। इससे सेहत संबंधी मामलों में खर्चे भी बढ़ेंगे।

कुंभः- कुंभ राशि के जातकों का कार्यक्षेत्र में एक सुकून भरा दिन है। मन प्रसन्न रहेगा। ऑफिस के सभी काम आसानी से पूर्ण होंगे। लेकिन अधिक खर्चे आपके लिए सिरदर्द बने रहेंगे।

मीनः- मीन राशि के जातक वर्क फ्रॉम होम में भी आत्मविश्वास के साथ उत्साह से काम करेंगे। भाग्य का साथ मिलेगा।

वायरल हो रही है बड़ी बहन करिश्मा कपूर के साथ करीना के बचपन की तस्वीर

सोशल मीडिया पर डेब्यू करने के काफी पहले से करीना कपूर लोगों की फेवरिट बनी हुई हैं। अक्सर उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म्स पर वायरल होती रहती हैं। इस बीच करीना की एक और बचपन की तस्वीर सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बन गई है। इस तस्वीर में करीना कपूर अपनी बड़ी बहन करिश्मा कपूर के साथ दिखाई दे रही हैं।

भले ही करीना कपूर का अब अपना ऑफिशल इंस्टाग्राम अकाउंट हो लेकिन उनके फैन्स अभी भी उनकी पुरानी तस्वीरें खोजकर ले ही आते हैं। करिश्मा के साथ करीना की यह तस्वीर भी एक फैन पेज पर शेयर की गई है। करिश्मा और करीना की यह तस्वीर काफी पुरानी है और यह किसी फिल्म की शूटिंग के सेट की लग रही है जिसमें वाइट ड्रेस में करिश्मा ने करीना को थाम रखा है।

करिश्मा और करीना की इस तस्वीर को उनके फैन्स भी काफी पसंद कर रहे हैं। वर्क फ्रंट की बात करें तो करीना कपूर पिछली बार इरफान खान के साथ फिल्म अंग्रेजी मीडियम में दिखाई दी थीं। अभी उनकी आने वाली फिल्मों की शूटिंग रुकी हुई है। करीना अब करण जौहर की मल्टी-स्टारर फिल्म तख्त में नजर आएंगी। इस फिल्म में करीना के अलावा अनिल कपूर, विकी कौशल, रणवीर सिंह, भूमि पेडनेकर और जान्हवी कपूर मुख्य भूमिकाओं में हैं।

सोनम कपूर ने शेयर की केक बनाने की तस्वीर

सोनम कपूर बीते दिनों लंदन से आने के बाद कोरोना आउटब्रेक के चलते खुद को आइसोलेट कर चुकी हैं। अब वह लॉकडाउन में अपने ससुराल में हैं। इस दौरान वह सोशल मीडिया पर ऐक्टिव हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर केक बनाते हुए तस्वीर शेयर की है। इस पर उनकी मां ने मजेदार सवाल पूछा है।

कोरोना वायरस फैलने के बाद से सोनम कपूर दिल्ली अपने ससुराल में हैं। वहां वह काफी कुछ बना खा रही हैं। लंदन से लौटकर उन्होंने घर का बना खाना खाया था और इसकी तस्वीरें भी शेयर की थीं। अब उन्होंने केक बनाते हुए एक तस्वीर शेयर की है।

इस तस्वीर पर उनकी सास प्रिया आहूजा ने कॉमेंट किया है। उन्होंने लिखा, शानदार केक बेटा। वेट कैसे मैनेज करें, केक सबको बहुत पसंद आ रहे हैं।

ड्रैगन फरूट है दुनिया का सबसे ताकतवर फल

ड्रैगन फ्रूट सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह कैक्टस फेमिली से संबंधित गुलाबी रंग का एक रसीला फल है। इसका वैज्ञानिक नाम हिलोकेरेस अंडटस है। ड्रैगन फ्रूट में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हमें विभिन्न बीमारियों से बचाते हैं और शरीर को पोषण प्रदान करते हैं।

ड्रैगन फ्रूट इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाता है और वजन घटाने में मदद करता है। यह विटामिन सी से भरपूर होता है और एजिंग की समस्या को कम करने के साथ ही स्किन को हेल्दी और जवान बनाने में मदद करता है। इस फल को सलाद, जेली या फिर मुरब्बे के रूप में खाया जाता है। सिर्फ इतना ही नहीं, ड्रैगन फ्रूट सेहत के लिए कई मायनों में फायदेमंद है।

ड्रैगन फ्रूट में पाए जाने वाले पोषक तत्व- ड्रैगन फ्रूट में आमतौर पर विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम, फाइबर और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। एक ड्रैगन फ्रूट में 60 कैलोरी, 2.9 ग्राम फाइबर और किसी भी तरह का हानिकारक फैट नहीं पाया जाता है। इसलिए इसे आहार में शामिल करना फायदेमंद होता है।

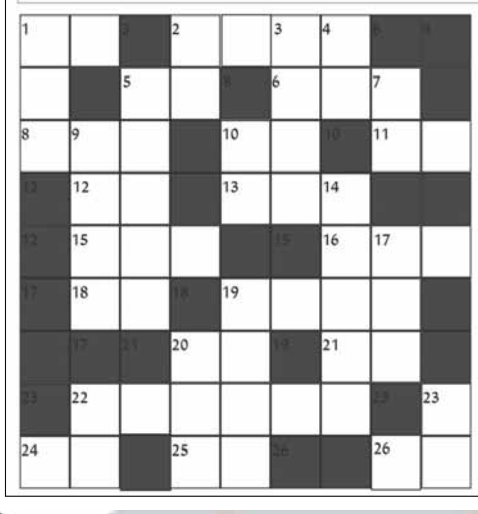
हृदय को रखे स्वस्थ- ड्रैगन फ्रूट एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है जो कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को रोकने में मदद करता है और रक्त वाहिकाओं को डैमेज होने से बचाता है। इसके साथ ही हार्ट स्ट्रोक और उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाता है।

इम्युनिटी बढ़ाने में फायदेमंद- नींबू और संतरे के अलावा ड्रैगन फ्रूट में भी पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो मुक्त कणों से कोशिकाओं की बचाता है और इम्युनिटी बढ़ाने में मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी टॉक्सिक गुण पाया जाता है जो शरीर को बीमारियों से लड़ने मे मदद करता है।

शब्द सामर्थ्य- 90

बाएं से दाएं :
1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे
1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 89 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

सू-दोकू- 90

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

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 रख सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर 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.89 का हल

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