संपादकीय

राजनीति नहीं, राष्ट्रनीति का समय

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अचानक लेह यात्रा की अलग-अलग नजरिये से व्याख्या संभव है, लेकिन सच यही है कि अपनी चौंकाने वाली कार्यशैली के इस नवीनतम और सबसे महत्वपूर्ण कदम से उन्होंने एक साथ कई निशाने साधे हैं, कई संदेश दिये हैं। यह संदेश बिना संवेदनशीलता महसूस किये हर मुद्दे पर राजनीति करने के आदी राजनीतिक दलों से लेकर भारत की शांतिप्रियता को कमजोरी समझने वाले चीन और भारत के अहसान भुला कर चीन के पिट्ठू बनने को उतावले कुछ देशों तक–सभी के लिए है। अब चाहे इसे मोदी का मास्टर स्ट्रोक कहें या फिर सरप्राइज स्ट्राइक–मोदी ने अपनी शैली में सभी को जवाब दे दिया है। चीनी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता की त्वरित टिप्पणी बताती है कि संदेश सही जगह, सही रूप में पहुंच भी गया है। बाकी की प्रतिक्रियाएं आने में भी ज्यादा समय नहीं लगेगा। गत 15 जून को गलवान घाटी में चीनी सैनिकों से हिंसक भिड़ंत और उसमें 20 भारतीय सैनिकों की शहादत के बाद बने माहौल में बढ़ता तनाव हर कोई महसूस कर रहा है। जाहिर है, चीन ने एक बार फिर अपने विश्वासघाती चरित्र का ही परिचय दिया था, लेकिन अतीत से सबक सीखे बिना बार-बार विश्वासघाती पर विश्वास करना भी काबिलेतारीफ तो नहीं माना जा सकता। अभूतपूर्व कोरोना महामारी और लॉकडाउन के समय इस मुद्दे पर वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये हुई सर्वदलीय बैठक में गोपनीयता समेत तमाम कारणों से सरकार की अपनी सीमाएं रही होंगी। फिर भी सभी दलों ने इस मुद्दे पर एकजुटता का ही संदेश दिया था, लेकिन उसके बाद अलग-अलग राजनीतिक राग आलापने में भी देर नहीं लगी। राजनीति बुरी बात नहीं है। सवाल पूछना तो लोकतंत्र का बुनियादी अधिकार है, लेकिन हर चीज का समय और सीमा होती है। अगर कोरोना से लेकर गलवान घाटी तक हर मुद्दे पर आलोचना का मकसद सिर्फ केंद्र सरकार या और स्पष्ट शब्दों में कहें तो प्रधानमंत्री मोदी को कठघरे में खड़ा करना रह जायेगा, तब वह प्रासंगिकता खो कर खीझ से उपजा अनर्गल प्रलाप भर रह जायेगा, जबकि यह समय राजनीति का नहीं, राष्ट्रनीति का है। मोदी सरकार और भाजपा भले कहे कि लॉकडाउन समेत समय पर उठाये गये कदमों से कोरोना संक्रमण नियंत्रित करने में मदद मिली, पर संक्रमितों के आंकड़ों में आये दिन की उछाल का सच तो नहीं छिप सकता। जाहिर है, संभावित परिस्थितियों के आकलन और उनसे निपटने की रणनीति बनाने में सरकार से चूक हुई है, पर यह समय आरोप-प्रत्यारोप का नहीं है। केंद्र से लेकर राज्य सरकारों तक से कब क्या चूक हुई, उसकी जिम्मेदारी-जवाबदेही की बहस बाद में भी हो सकती है। फिलहाल तो देश के कुछ हिस्सों में बेकाबू नजर आ रहे कोरोना संक्रमण पर नियंत्रण तथा संभावित परिस्थितियों के अनुरूप हर मोर्चे पर तैयारियां ही हर किसी की प्राथमिकता होनी चाहिए। कोरोना से संक्रमित भारत अकेला देश नहीं है। अन्य देशों की सरकारों से भी स्थिति के आकलन और तैयारियों में चूक हुई होगी, पर क्या वहां कहीं भी दलगत राजनीति से प्रेरित आरोप-प्रत्यारोप का शर्मनाक खेल दिखा? कोरोना किसी भी सरकार की विफलता का परिणाम नहीं है। हां, उससे निपटने की रणनीतियों में विफलता की जिम्मेदारी-जवाबदेही अवश्य सरकारों पर आयद होती है। यह भी कि ऐसी महामारी से निपटने की जिम्मेदारी सिर्फ सरकार के भरोसे भी नहीं छोड़ी जा सकती। दरअसल ऐसे किसी भी संकट से बिना सामाजिक भागीदारी और सामूहिक प्रयास के पार पायी ही नहीं जा सकती। अब यह बताने की जरूरत तो नहीं होनी चाहिए कि राजनीतिक दल भी समाज का ही हिस्सा हैं, जो कोरोना संक्रमण रोकने और उसके लिए सामाजिक जागरूकता फैलाने में कहीं प्रयासरत नहीं दिखे। हां, वे चिकित्सा विशेषज्ञों से लेकर प्रधानमंत्री मोदी तक द्वारा बार-बार की जा रही मास्क, सामाजिक दूरी और बार-बार हाथ धोने की अनिवार्यता सावधानी की अपील की धज्जियां उड़ाते अवश्य दिखे। खुद भाजपा सांसद मनोज तिवारी लॉकडाउन के दौरान ही सोनीपत में बिना मास्क क्रिकेट खेलने आये तो हाल ही में मध्य प्रदेश में शिवराज सिंह चौहान मंत्रिमंडल विस्तार के समय अनेक मंत्री-विधायक बिना मास्क ही सामाजिक दूरी की अवधारणा की धज्जियां उड़ाते टीवी न्यूज चैनलों पर नजर आये।

कोरोना काल में रिन्यूएबल एनर्जी सेक्टर की रीन्यू पावर ने बढ़ाई 12 फीसदी सैलरी

नईदिल्ली (आरएनएस)। अक्षय ऊर्जा क्षेत्र की कंपनी रीन्यू पावर ने कोरोना वायरस महामारी के बीच अपने सभी कर्मचारियों को 12 प्रतिशत तक की वेतन वृद्धि और बोनस दिया है। यह इस चुनौतीपूर्ण समय में ऐसा करने वाली चंद कंपनियों में है। उद्योग जगत के सूत्रों के अनुसार, अक्षय ऊर्जा क्षेत्र की कुछ अन्य कंपनियों ने भी वेतन वृद्धि दी है, लेकिन इन कंपनियों ने सभी कर्मचारियों को इसका लाभ नहीं दिया है। दस लाख रुपये से कम

आय वाले कर्मचारियों को इन कंपनियों के द्वारा बेहद मामूली वेतन वृद्धि दी गई है। रीन्यू पावर के चेयरमैन एवं प्रबंध निदेशक सुमंत सिन्हा ने कहा, '2020 सभी के लिए एक चुनौतीपूर्ण वर्ष रहा है। रीन्यू पावर के समक्ष भी ऐसी चुनौतियां आई, लेकिन कंपनी ने दृढ़ संकल्प के साथ प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना किया है और संचालन जारी रखना सुनिश्चित किया है।'

उन्होंने कहा, 'इस कठिन समय में, हमने जानबूझकर वेतन बढ़ोतरी और बोनस के साथ आगे बढ़ने का फैसला किया है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि हमारे कर्मचारियों को किसी भी कठिनाई का सामना न करना पड़े। अर्थव्यवस्था के कई क्षेत्रों के धीरे-धीरे ठीक हो जाने के बाद, मैं उम्मीद करता हूं कि भारतीय अर्थव्यवस्था वृद्धि की राह पर जल्दी ही वापस आ जायेगी।' कंपनी ने वेतन में वृद्धि तथा बोनस देने के साथ ही अपने कर्मचारियों को पदोन्नत भी किया है। कंपनी ने 1,100 से अधिक कर्मचारियों का वेतन बढ़ाया है।

सिन्हा ने कहा कि कंपनी ने कर्मचारियों का वेतन पांच से 12 प्रतिशत तक बढ़ाया है।

कोरोनाकाल में कारोबारी वातावरण चुनौतीपूर्ण रहेगा: टीवीएस मोटर

नयी दिल्ली (आरएनएस)। टीवीएस मोटर कंपनी का मानना है कि चालू वित्त वर्ष में कोविड-19 संकट की वजह से कारोबारी वातावरण काफी चुनौतीपूर्ण रहने वाला है। कंपनी की 2019-20 की वार्षिक रिपोर्ट में कहा गया है कि वित्त वर्ष के अंत में इसमें कुछ सुधार की संभावना है। शेयरधारकों से सूचना साझा करते हुए दोपहिया क्षेत्र की प्रमुख कंपनी ने कहा कि मानसून अच्छा रहने पर कृषि क्षेत्र की वृद्धि दर भी अच्छी रहेगी। इससे दोपहिया क्षेत्र को उबारने में मदद मिलेगी। टीवीएस मोटर कंपनी ने कहा, ''2020-21 में कोविड-19 महामारी की वजह से अर्थव्यवस्था को काफी चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा।' रिपोर्ट में कहा गया है कि आवाजाही पर अंकुश और अर्थव्यवस्था के कई क्षेत्रों पर महामारी के प्रभाव से सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी), खर्च योग्य आय, उपभोक्ता धारणा और वाहन उद्योग प्रभावित होगा।रिपोर्ट कहती है कि इस वजह से 2020-21 की पहली तिमाही में अर्थव्यवस्था में बड़ी गिरावट आएगी। आगे की तिमाही में यह गिरावट आंशिक रूप से कम होगी। अर्थव्यवस्था में कुछ सुधार वित्त वर्ष के अंत में ही नजर आएगा।अर्थव्यवस्था में सुस्ती का जिक्र करते हुए टीवीएस मोटर ने कहा कि नौकरियों पर संभावित खतरे और वेतन कटौती के मद्देनजर लोग अधिक बचत करेंगे।

दुनिया के सबसे तेज धावक उसेन बोल्ट संन्यास तोड़ने को तैयार

जमैका। आठ बार के ओलिंपिक स्वर्ण पदक विजेता जमैका दिग्गज धावक उसेन बोल्ट ने हाल में खुलासा किया है कि वह केवल अपने पूर्व कोच के कहने पर ही अपना संन्यास वापस ले सकते हैं। बोल्ट ने 2017 लंदन विश्व चैंपियनशिप में 100 मीटर स्पर्धा में तीसरे स्थान पर आने के बाद अपने शानदार करियर अलविदा कह दिया था और संन्यास ले लिया था।

बोल्ट ने नेशनल जिओग्राफिक्स के शो में कहा, 'अगर मेरे कोच वापस आते हैं और मुझसे कहते हैं कि आओ इसे करते हैं तो मैं मना नहीं करूंगा क्योंकि मैं अपने कोच पर बहुत बहुत विश्वास करता हूं। इसलिए, मैं जानता हूं कि अगर वह कहेंगे कि हम फिर से करेंगे, तो मुझे पूरा विश्वास है कि सब कुछ संभव होगा।'

स्प्रिंटींग से संन्यास लेने के बाद बोल्ट ने पेशेवर फुटबॉल में अपने हाथ आजमाने की कोशिश की थी, जहां उन्होंने अक्टूबर 2018 में ऑस्ट्रेलिया-ए लीग की टीम सेंट्रल कोस्टरल मरिनर्स के साथ अभ्यास किया था। हालांकि कुछ महीने बाद उन्होंने फुटबॉल में अपना करियर बनाने का फैसला किया था। बोल्ट इस साल मई में पिता बने हैं।

एफपीआई ने जुलाई में अब तक पूंजी बाजारों से 2,867 करोड़ निकाले

नयी दिल्ली। विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों (एफपीआई) ने जुलाई में अब तक भारतीय पूंजी बाजारों से 2,867 करोड़ रुपये निकाले हैं। डिपॉजिटरी के आंकड़ों के अनुसार विदेशी निवेशकों ने एक से 10 जुलाई तक शेयरों से 2,210 करोड़ रुपये और ऋण-पत्र/ बांड बाजार से 657 करोड़ रुपये निकाले हैं। इस तरह उनकी कुल निकासी 2,867 करोड़ रुपये रही। इससे पहले जून में एफपीआई ने घरेलू बाजारों में 24,053 करोड़ रुपये डाले थे।

सेंसेक्स की टॉप-10 में से 6 कंपनियों का मार्केट कैप 1.03 लाख करोड़ रुपये बढ़ा

आधा फायदा सिर्फ रिलायंस को

नईदिल्ली (आरएनएस)। सेंसेक्स की टॉप-10 कंपनियों में से छह के बाजार पूंजीकरण (मार्केट कैप) में बीते सप्ताह 1,03,625.35 करोड़ रुपये की बढ़ोतरी हुई। इसमें से करीब आधा लाभ अकेले रिलायंस इंडस्ट्रीज को हासिल हुआ। बीते सप्ताह बीएसई का 30 शेयरों वाला सेंसेक्स 572.91 अंक या 1.59 प्रतिशत के लाभ में रहा। समीक्षाधीन सप्ताह में रिलायंस

इंडस्ट्रीज, टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (टीसीएस), एचडीएफसी बैंक, हिंदुस्तान यूनिलीवर (एचयूएल), इन्फोसिस और एचडीएफसी के बाजार पूंजीकरण में इजाफा हुआ।

वहीं भारती एयरटेल, कोटक महिंद्रा बैंक, आईटीसी तथा आइसीआइसीआइ बैंक का बाजार मूल्यांकन घट गया। सप्ताह के दौरान रिलायंस इंडस्ट्रीज का बाजार पूंजीकरण 57,688.58 करोड़ रुपये बढ़कर 11,90,857.13 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। एचडीएफसी बैंक का बाजार मूल्यांकन 17,102.22 करोड़ रुपये बढ़कर 6,06,867.94 करोड़ रुपये पर और हिंदुस्तान यूनिलीवर का मूल्यांकन 12,088.43 करोड़ रुपये की बढ़ोतरी के साथ 5,22,481.19 करोड़ रुपये पर पहुंच गया।

अगर डीआरएस में गेंद स्टंप को छू रही है तो अंपायर्स कॉल नहीं, बल्लेबाज को दिया जाए आउट: तेंडुलकर

नईदिल्ली। दुनिया के महान बल्लेबाज सचिन तेंडुलकर बल्लेबाजों के प्रति और सख्त रवैया रखने के पक्षधर बन रहे हैं। तेंडुलकर ने आईसीसी को सलाह दी है कि वह एलबीडब्ल्यू के लिए मांगे गए डीआरएस पर अपने नियम में बदलाव करे। सचिन ने कहा है कि अगर कैमरे में गेंद यह दर्शा रही है कि वह स्टंप को छू कर निकलेगी, तो फिर बल्लेबाज को आउट ही दिया जाना चाहिए। फिलहाल एलबीडब्ल्यू के लिए डीआरएस प्रणाली में जो नियम है उसके अनुसार अगर अंपायर ने बल्लेबाज को आउट नहीं दिया है और विपक्षी टीम ने इस पर डीआरएस मांगा है तो अंपायर का निर्णय तभी बदला जा सकता है, जब कम से कम गेंद का 50 फीसदी से ज्यादा हिस्सा स्टंप को छू रहा हो। अगर ऐसा नहीं है तो निर्णय अंपायर्स कॉल ही रहता है। मास्टर ब्लास्टर ने एक वीडियो ट्वीट करते हुए लिखा, अगर गेंद स्टंप पर लग रही है तो फिर यह मायने नहीं होना चाहिए कि वह 50 फीसदी टच है, या इससे कम। अगर डीआरएस दर्शा रहा है कि गेंद स्टंप पर लगेगी, तब इसे आउट ही दिया जाना चाहिए।

असली नेपोटिज्म की शिकार तो मैं हूं यहां: मीरा मिथुन

साउथ सिनेमा की ऐक्ट्रेस मीरा मिथुन कंगना रनौत पर भड़की हैं। दरअसल कंगना से मीरा की नाराजगी उनकी अगली फिल्म थलाइवी को लेकर है, जिसमें वह तमिलनाडु की दिवंगत मुख्यमंत्री जयललिता का किरदार निभाती दिखेंगी।

दरअसल हुआ यूं कि सुशांत सिंह राजपूत की मौत के बाद बॉलिवुड में नेपोटिज्म के मुद्दे पर विवाद छिड़ गया है। इसपर कंगना रनौत ने भई वीडियो जारी कर उनकी मौत को लेकर बॉलिवुड में मौजूद नेपोटिज्म की ओर इशारा किया था। बता दें कि इससे पहले कंगना ने ही करण जौहर के चैट शो पर सबसे पहले नेपोटिज्म का मुद्दा उठाया था।

इसके साथ ही सैफ अली खान ने भी नेपोटिज्म को लेकर हाल ही में बयान दिया था और इस वजह से सोशल मीडिया पर लोगों ने उन्हें जमकर ट्रोल किया। नेपोटिज्म पर बवाल की आंधी साउथ तक पहुंची है और ऐक्ट्रेस मीरा मिथुन ने खुद को नेपोटिज्म का शिकार बताया है। इसी के साथ

उन्होंने थलाइवी के रोल के लिए कंगना पर भी निशाना साधा है।

उन्होंने लिखा है, असली नेपोटिज्म की शिकार तो मैं हूं यहां। कंगना आपके पास ऐसी क्या चॉलिटीज हैं जो आप हमारी महान तमिलनाडु की सीएम जयललिता का रोल निभा रहीं, कॉलिवुड की पॉलिटिक्स की वजह से आप यहां तक पहुंचीं और सीएम का ये रोल पा लिया। शर्म है आप पर कि आपने ऐसी महान, पढ़ी-लिखी और बहादुर महिला का रोल लिया जिससे आप कहीं से भी मैच नहीं करती हैं।

प्रभास की फिल्म राधे श्याम का फर्स्ट लुक रिलीज

सुपरस्टार प्रभास के फैंस के लिए गुड न्यूज है। लंबे वक्त बाद उनकी आने वाली फिल्म का टाइटल और फर्स्ट लुक रिलीज कर दिया गया है। इसे फैंस काफी पसंद कर रहे हैं।

प्रभास की अगली फिल्म का नाम राधे श्याम है। यह एक रोमांटिक ड्रामा है। पोस्टर में प्रभास के साथ ऐक्ट्रेस पूजा हेगड़े नजर आ रही हैं और दोनों की केमिस्ट्री देखते ही बन रही है। फिल्म में भाग्यश्री, मुरली शर्मा, सचिन खेडेकर, प्रियदर्शी, साशा छेत्री, कुणाल रॉय कपूर जैसे ऐक्टर्स भी अहम किरदारों में नजर आएंगे।

बता दें, पहले इस फिल्म का नाम प्रभास 20 बताया जा रहा था।

फिल्म के पोस्टर को खुद प्रभास ने शेयर करते हुए लिखा, ये आपके लिए मेरे फैंस! उम्मीद है, आपको ये पसंद आएगा। बता दें, फिल्म का डायरेक्शन के के राधा कृष्ण कुमार कर रहे हैं। फिल्म को हिंदी, तमिल, तेलुगु, मलयालम जैसी भाषाओं में रिलीज किया जाएगा।

दिल बेचारा का ट्रेलर देख प्रियंका ने जो कहा सबके दिलों को छू गया

सुशांत सिंह राजपूत की आखिरी फिल्म का ट्रेलर सबने देखा। प्रियंका चोपड़ा ने भी इस फिल्म का ट्रेलर देखा और सोशल मीडिया पर इस फिल्म की तारीफ की है। प्रियंका ने सुशांत की इस आखिरी फिल्म को लेकर ट्वीट किया है और इंस्टाग्राम स्टोरी पर भी इसे अपेन फैन्स से शेयर किया है। प्रियंका चोपड़ा ने सुशांत की इस फिल्म का ट्रेलर पोस्ट करते हुए लिखा है, ससुशांत सिंह राजपूत एक आखिरी बार। सदिल बेचारा प्यार, दोस्ती और जिंदगी का सेलिब्रेशन है। इस पोस्ट के साथ उन्होंने रेड हार्ट इमोजी भी पोस्ट की है। प्रियंका के अलावा सुष्मिता सेन, सारा अली खान, अनुष्का शर्मा, वरुण धवन और श्रद्धा कपूर सहित तमाम सितारों ने फिल्म के ट्रेलर की तारीफ की है।

बता दें कि सुशांत की इस फिल्म के ट्रेलर ने यूट्यूब पर सबसे अधिक लाइक्स का रेकॉर्ड तोड़ डाला है। सुशांत के फैन्स ने कहा भी था कि वे इस ट्रेलर को सुपरहिट बनाना चाहते हैं और ऐसा ही हुआ भी।

आज का राशिफल

मेष: आज आप प्रसन्नता अनुभव करेंगे। विलासितापूर्ण माहौल का लुफ्त उठाएंगे। बड़ी मात्रा में पैसा हाथ में आने से आप संतुष्टि महसूस करेंगे।

वृषभ: आज का दिन स्वास्थ्य के लिए खराब है, खान-पान से बचें। आलस्य का भी त्याग करें। ध्यान रहे किसी भी वस्तु की अधिकता हानिकारक होती है।

मिथुन: आज आप एक महत्वपूर्ण परियोजना आरंभ करने वाले हैं, जिसके सफलतापूर्वक पूरा होने में एक साल लग सकता है।

कर्क: भाग्य आज महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। जीवन के सभी क्षेत्रों में प्रगति की दिशा में आगे बढ़ेंगे।

सिंह: नीजि संबंध प्रेम पूर्ण और सहयोगपूर्ण रहेंगे। स्वास्थ्य अच्छा रहने से आप विभिन्न कार्यों में सक्रियता पूर्वक भाग लेंगे।

कन्या: कार्यक्षेत्र में सहकर्मियों के सहयोग से आज आप एक परियोजना को पूरा करने में सफल रहेंगे। किसी महान व्यक्ति के हस्तक्षेप से पारिवारिक विवाद का समाधान हो जाएगा। आपकी रचनात्मक क्षमता बढ़ेगी।

तुला: आज आपको बहुकोणीय व्यापारिक साझेदारी व संबंधों से लाभ होगा, लेकिन नीजि संबंधो के मामले में त्रिकोणीय रिश्ते आपके जीवन में समस्याएं उत्पन्न कर सकते हैं। आप जीवन में तीन भूमिकाएं निभाएंगे।

वृश्चिक: आज दिन मिश्रित फलकारक है। शारीरिक और मानसिक रूप से परेशान होने के बावजूद आप जो भी कार्य साहस के साथ करेंगे, उसमें सफलता मिलेगी। कार्यक्षेत्र और परिवार में कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।

धनु: सेहत और वित्तीय संसाधनों पर ध्यान देने की जरूरत है। दूसरे लोगों के कार्यों के लिए ज्यादा वक्त और ऊर्जा बर्बाद न करें।

मकर: आप परिवर्तन के एक महत्वपूर्ण मुहाने पर खड़े हैं। किसी कठिन दौर से गुजर सकते है।

कुंभ: आज निजी संबंधों पर भावनाएं हावी रहेंगी। अन्तर्मन की पुकार को सुनें। हर मामले में अतिवादी से बचें।

मीन: आपने जो उम्मीदें संजोकर रखी हैं, उनके पूरा न होने पर आप खिन्न हो सकते हैं। निजी संबंधो के कुछ मामलों में विवाद की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

रोज सुबह कीवी फल के जूस में मिलाकर पिएं ये 1 चीज, नहीं होंगे ये 5 रोग

बारिश के मौसम में लोगों को सबसे ज्यादा परेशानियों का सामना करना पड़ता है और कई अलग-अलग प्रकार की बीमारियां भी लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती हैं। अपनी सेहत का खास ख्याल रखने के लिए लोग अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देते हैं और बाहर की चीजों का सेवन करने से बचते हैं। बारिश में एक फल का सेवन करने की सलाह डॉक्टरों के द्वारा भी दी जाती है क्योंकि इस मौसम में डेंगू की चपेट में आने की आशंका सबसे ज्यादा होती है।

इस फल में प्लेटलेट्स को बढ़ाने का गुण पाया जाता है और डेंगू की चपेट में आने वाले व्यक्ति को इसकी बहुत जरूरत पड़ती है। इसका सेवन यदि जूस के रूप में किया जाए तो यह सेहत को कई बेहतरीन फायदे पहुंचा सकता है। कीवी फल का जूस के रूप में अगर सेवन किया जाए तो यह सेहत को कई फायदे पहुंचा सकता है।

1. अस्थमा के जोखिम को कम करे– कीवी फल का सेवन अगर जूस के रूप में किया जाता है तो अस्थमा के मरीजों को इसका बेहतरीन फायदा देखने को मिल सकता है। ऐसा माना जाता है कि अस्थमा के दौरान श्वसन तंत्र को सुचारू रूप से कार्य करने के लिए कीवी में मौजूद गुण फायदा पहुंचाते हैं।

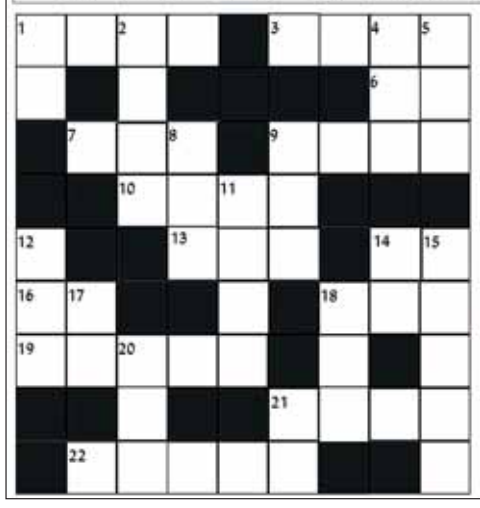
2. पाचन तंत्र को मजबूत बनाए– बारिश के मौसम में पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याएं लोगों को बहुत परेशान करती हैं। इससे बचे रहने के लिए कीवी फल के जूस का सेवन काफी फायदा पहुंचाएगा। फाइबर की मात्रा पाचन क्रिया को ठीक करती है और पेट से जुड़ी कई प्रकार की समस्याओं से भी आपको बचा सकती है।

3. इम्युनिटी को मजबूत करे– रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाकर हम कई प्रकार की गंभीर बीमारियों के खतरे को भी कम कर सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य- 81

बाएं से दाएं
1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे
1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 80 का हल

ज	दो	जे	ह	द	■	स	पू	त
ल	■	ब	ल	बा	न	■	■	द
म	ह	क	■	खा	म	खां	■	बी
ग्न	■	त	ल	ना	■	स	फ	र
■	म	रा	■	■	■	ना	टा	■
■	हि	■	स	■	■	■	फ	न
■	ला	ज	वा	ब	■	म	ट	र
मां	■	ग	■	सं	त	ति	■	भ
■	मा	त	ह	त	■	■	प	क्षी

सू-दोकू- 81

	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 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.80 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