संपादकीय

एक और आत्म निर्भरता?

नागरिक विमानन ने मंत्री के मुताबिक भारत चाहता है कि उसकी घरेलू कंपनियां ज्यादा संख्या में उड़ानें चलाएं। वे नए उड़ान केंद्र स्थापित करें और विदेशी प्रतिद्वंद्वियों के घरेलू विमान क्षेत्र में बने वर्चस्व को खत्म करें।

अगर बात सिर्फ 'आत्म निर्भर भारत' जैसे जुबानी जमा-खर्च की ना हो, तो यह इरादा अच्छा है। नागरिक विमानन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया के मुताबिक भारत चाहता है कि उसकी घरेलू कंपनियां ज्यादा संख्या में उड़ानें चलाएं। वे नए उड़ान केंद्र स्थापित करें और विदेशी प्रतिद्वंद्वियों के घरेलू विमान क्षेत्र में बने वर्चस्व को खत्म करें। हालांकि वैश्विक पूंजी निवेश के आज दौर में देशी और विदेशी कंपनियों की पहचान आसान नहीं रह गया है, फिर भी अगर मूल रूप से भारत में निर्मित हुई कंपनियों का कारोबार बढ़ता है, तो आम तौर पर उसका स्वागत किया जाएगा। लेकिन इस बात पर गौर कीजिए। सिंधिया ने भारत में उत्पादन को बढ़ाने पर भी जोर दिया है। उत्पादन बढ़ाने की बात तब आती है, जब कोई देश किसी चीज के उत्पादन की क्षमता रखता हो। क्या सचमुच भारत विमान उत्पादन में सक्षम हो चुका है? अगर ऐसा है, तो हाल में एयर इंडिया ने फ्रांस और अमेरिका की कंपनियों को 470 नए विमानों का ऑर्डर क्यों दिया? इसलिए सिंधिया के ताजा बयान को सवाल भरी निगाहों से देखा जाएगा। एक समाचार एजेंसी को दिए इंटरव्यू में उन्होंने कहा- भारत अब एक अहम मोड़ पर खड़ा है। आने वाले सालों में भारत में एयर ट्रैफिक का विस्फोट देखने को मिलेगा।

एयर ट्रैफिक में बढ़ोतरी होना और उस ट्रैफिक के संचालन में आत्म निर्भरता दो अलग-अलग बातें हैं। एयर ट्रैफिक तो पहले से भी बढ़ रहा है। दरअसल, विमानन के क्षेत्र में भारत दुनिया के सबसे तेजी से बढ़ते बाजारों में से रहा है। लेकिन अंतरराष्ट्रीय यात्राओं के मामले में अब भी अंतरराष्ट्रीय विमानन कंपनियों का ही वर्चस्व है, जिनके पास ज्यादा सक्षम विमानन केंद्र हैं। अब अगर भारत चाहता है कि अंतरराष्ट्रीय यात्रियों की बढ़ती संख्या का आर्थिक लाभ खुद उठाए, तो उसके लिए एक अलग किस्म की तैयारी करनी होगी। आशा है, सिंधिया ने उपरोक्त बातें कहने के पहले ऐसी तैयारियों की कोई योजना भी बनाई होगी। यह बात इसलिए कहने की जरूरत महसूस हुई है, क्योंकि वर्तमान सरकार के दौर में बड़बोलापन हवाई स्तर तक पहुंच चुका है। अगर इस मामले में बात वैसी ना हो, तो यह अच्छी बात होगी।

आईपीएल-2023 पर छाया कोरोना का साया, नियमों में होगा बदलाव

नई दिल्ली। आईपीएल के 16वें सीजन के साथ ही कोरोना वायरस ने दस्तक दे दी है। बीते कुछ सप्ताहों का आंकड़ा देखें तो कोरोना वायरस के मामलों में बढ़ोतरी देखने को मिल रही है, जिससे परेशानी बढ़नी है। कई राज्यों में 30 प्रतिशत कोविड के मामले सामने आए है।गौरतलब है की कोरोना वायरस का पहला मुकाबला गुजरात जायंट्स और चेन्नई सुपर किंग्स के बीच अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में खेला जाएगा।

आईपीएल की शुरुआत 31 मार्च से होने जा रही है। एक तरह जहां फैंस आईपीएल को लेकर बेहद उत्साहित है, वहीं टीमें भी आपस में भिडऩे के लिए पूरी तैयारियों में जुटी हुई है। इसी बीच देश भर में कोरोना वायरस के मामलों में बढ़ोतरी हो रही है जिससे परेशानी खड़ी हो गई है। आईपीएल के 16वें सीजन के साथ ही कोरोना वायरस ने दस्तक दे दी है। बीते कुछ सप्ताहों का आंकड़ा देखें तो कोरोना वायरस के मामलों में बढ़ोतरी देखने को मिल रही है, जिससे परेशानी बढ़नी है। कई राज्यों में 30 प्रतिशत कोविड के मामले सामने आए है। गौरतलब है की कोरोना वायरस का पहला मुकाबला गुजरात जायंट्स और चेन्नई सुपर किंग्स के बीच अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में खेला जाएगा।

बीसीआईसीआई के कोरोना वायरस के बढ़ते मामलों को देखते हुए कोरोना के नियमों का सख्ती से पालन करने के निर्देश दिए है। बीसीआईसीआई स्टेडियम के अंदर भीड़ को संभालने के लिए पूरी तैयारी में है। इसे लेकर बीसीआईसीआई सरकार की गाइडलाइंस का पालन करेगा। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय और राज्य सरकारों द्वारा जारी सभी नियमों का पालन किया जाएगा। बीसीआईसीआई ने एहतियात के तौर पर सभी टीमों के खिलाडिय़ों, कोच, स्टाफ, स्टेडियम स्टाफ आदि को स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन करने के निर्देश दिए है।

वहीं बीसीआईसीआई ने अपनी कोविड पॉलिसी में किसी तरह के बदलाव नहीं किए है। बीसीआईसीआई के नियमों के तहत कोविड 19 से संक्रमित खिलाड़ी को अब भी 7दिन के क्वारेंटाइन का पालन करना होगा। नियमों के अनुसार क्वारेंटाइन तबतक रहना होगा जबतक खिलाड़ी के लगातार तीन टेस्ट नेगेटिव न आ जाए।

31 मार्च से शुरू होगा आईपीएल का धमाल

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग के 16वें सीजन का शेड्यूल शुक्रवार (17 फरवरी) को जारी हो गया। इस बार टूर्नामेंट में कुल 74 मैच खेले जाएंगे। आईपीएल का फाइनल अहमदाबाद में खेला जाएगा। इस बार 10 टीमों को दो ग्रुप में बांटा गया है। पिछली बार गुजरात टाइटंस ने फाइनल में राजस्थान रॉयल्स को हराकर खिताब जीता था। वह पहली बार आईपीएल में खेला था। हार्दिक की कप्तानी में टीम ने पहले ही प्रयास में आईपीएल का टाइटल हासिल किया।

गौरतलब हो कि आईपीएल 2023 की 10 टीमों को ्र और क्च ग्रुप में बांटा गया है। पहले ग्रुप में मुंबई इंडियन्स, कोलकाता नाइट राइडर्स, राजस्थान रॉयल्स, दिल्ली कैपिटल्स और लखनऊ सुपरजायंट्स को रखा गया है। वहीं, दूसरे ग्रुप में चेन्नई सुपरकिंग्स, सनराइजर्स हैदराबाद, रॉयल चैलेंजर बैंगलोर, पंजाब किंग्स और गुजरात टायटंस को शामिल किया गया है। पहला मैच 31 मार्च को चेन्नई और गुजरात टायटंस के बीच खेला जाएगा।

आईपीएल 2023 के मैच टीमों के घरेलू मैदान पर खेले जाएंगे। अहमदाबाद, मोहाली, लखनऊ, हैदराबाद, बेंगलुरु, चेन्नई, दिल्ली, कोलकाता, जयपुर, मुंबई, गुवाहाटी और धर्मशाला में मैचों का आयोजन किया जाएगा। ग्रुप की चार टीमें प्लेऑफ के लिए क्वालीफाई करेंगी। 18 मैच डबल हेडर मैच होगें। एक टीम 14 मैच खेलेगी, 7 अपने घर पर 7 विपक्षी टीम के घर पर रहेंगे। 10 टीमों के बीच लीग स्टेज के 70 मुकाबले होंगे। 4 मैच प्लेऑफ के होंगे।

कपिल को अमेरिका में क्रिकेट के लोकप्रिय होने की पूरी उम्मीद

वॉशिंगटन। अमेरिका में क्रिकेट भले ही अभी शैशवास्था में है लेकिन महान हरफनमौला कपिल देव को उम्मीद है कि भविष्य में यहां यह खेल नयी ऊंचाइयों को छुएगा।

भारतीय अमेरिकी यूनिटी क्रिकेट लीग के लांच के मौके पर यहां एक कार्यक्रम में उन्होंने कहा, मुझे उम्मीद है कि एक दिन अमेरिका इस खेल को उस स्तर पर ले जायेगा जो किसी देश ने नहीं देखा होगा। रोड आईलैंड के गर्वनर डैन मैकी की मौजूदगी में हुए कार्यक्रम में ईस्ट प्रोविडेंस के मेयर बॉब डासिल्वा ने घोषणा की कि यह लीग सितंबर में खेली जायेगी।इस मौके पर कई भारतीय अमेरिकियों को समाज में उनके योगदान के लिये लाइफटाइम अचीवमेंट पुरस्कार दिये गए।

एक अप्रैल से वस्तुएं के बदल जाएंगे दाम

नई दिल्ली। नया वित्त वर्ष यानी अप्रैल 2023 शुरू होने में दो दिन ही शेष रह गए हैं। इस दिन से केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की ओर से आम बजट में किए गए सभी ऐलान लागू होंगे। इस बार के बजट में कई ऐसी घोषणाएं की गई हैं, जिनका असर सीधे आम आदमी के बजट पर होगा। बजट में आयकर का नया स्लैब लने के साथ कई टैक्स और कस्टम ड्यूटी में बदलाव किया गया है, जिसके कारण कुछ चीजें एक अप्रैल से महंगी या फि र सस्ती होने वाली हैं, जिसकी जानकारी हम अपनी इस रिपोर्ट में देने जा रहे हैं।

आम बजट 2023 में किए गए ऐलानों के लागू होने के बाद सिगरेट, चांदी, नकली ज्वैलरी, गोल्ड बार, इलेक्ट्रिक किचन चिमनी, आयतित खिलौने, कंपाउंडेड रबर, साइकिल और आयतित इलेक्ट्रॉनिक वाहन महंगे हो जाएंगे।

बता दें, इस बार के बजट में सरकार की ओर से सिगरेट पर टैक्स को बढ़ाकर 16 प्रतिशत कर दिया है। सोने से बनी ज्वैलरी पर कस्टम ड्यूटी को बढ़ा दिया गया है। कंपाउंडेड रबर पर इंपोर्ट ड्यूटी को 10 प्रतिशत से बढ़ाकर 25 प्रतिशत कर दिया गया है। पूरी तरह से आयतित लक्जरी कार्स एवं इलेक्ट्रिक वाहनों पर कस्टम ड्यूटी को 60 से 70 प्रतिशत कर दिया गया है।

कुछ चीजों पर टैक्स बढ़ाने के साथ सरकार ने कई वस्तुओं पर कम भी किया है। इस कारण मोबाइल फ ोन, भारत में बने टेलीविजन, लिथियम-आयन बैटरी, श्रींप फीड, भारत में निर्मित इलेक्ट्रॉनिक वाहन, कैमरा लेंस और भारत में निर्मित खिलौने सस्ते हो जाएंगे। बजट में सरकार की ओर से मोबाइल फोन विनिर्माण के लिए उपयोग किए जाने वाले कुछ पुर्जों पर इंपोर्ट ड्यूटी को घटाया है। टीवी पैनल पर लगने वाली कस्टम ड्यूटी को घटा दिया गया है। श्रींप फीड पर कस्टम ड्यूटी कम होने से लैब में बने हीरे सस्ते हो जाएंगे।

सरकार ने जरूरी दवाओं पर खत्म की इंपोर्ट ड्यूटी, बड़ी बीमारियों के इलाज में उपयोग आने वाली दवाएं होंगी सस्ती

नई दिल्ली। भारत सरकार ने नेशनल रेयर डिजीज पॉलिसी 2021 के तहत लिस्टेड सभी रेयर बीमारियों के इलाज के लिए इंपोर्टेड दवाओं और स्पेशल फूड पर बेसिक कस्टम ड्यूटी खत्म कर दी है। इससे देश के उन लोगों को काफी राहत मिलेगी, जिनके परिवार का कोई मेंबर गंभीर बीमारी से पीड़ित है और उन्हें दवाएं इंपोर्ट करनी पड़ती है।

इंपोर्ट ड्यूटी में छूट 1 अप्रैल से लागू होगी। दवाओं पर आम तौर पर 10 प्रतिशत की बेसिक कस्टम ड्यूटी लगती है, जबकि लाइफ सेविंग ड्रग की कुछ कैटेगरी पर 5त्न या 0 प्रतिशत का कंसेशनल रेट लगता है। जबकि स्पाइनल मस्कुलर एट्रोफी या डचेन मस्कुलर डिस्ट्रॉफ ी के ट्रीटमेंट में इस्तेमाल होने वाली दवाओं पर पहले ही छूट मिल रही है। सरकार से अन्य रेयर बीमारियों के इलाज में इस्तेमाल होने वाली दवाओं पर राहती की मांग की जा रही थी।

इन बीमारियों के इलाज में इस्तेमाल होने वाली दवाएं या स्पेशल फू ड काफ ी ज्यादा महंगे होते हैं। इन्हें इंपोर्ट भी करना पड़ता है। मंत्रालय ने कहा कि यह अनुमान है कि 10 किलोग्राम वजन वाले बच्चे के लिए कुछ क्रिटिकल बीमारियों के इलाज की एनुअल कॉस्ट 10 लाख रुपए से लेकर 1 करोड़ रुपए प्रति वर्ष से ज्यादा हो सकती है। इसमें ट्रीटमेंट जीवनभर चलता है। दवा की खुराक भी उम्र और वजन के साथ बढ़ती है।

इस छूट का फायदा उठाने के लिए, इंडिविजुअल इंपोर्टेर को सेंट्रल या स्टेट डायरेक्टर हेल्थ सर्विस या डिस्ट्रिक्ट मेडिकल ऑफि सर/सिविल सर्जन से एक प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना होगा। कैंसर के इलाज में इस्तेमाल होने वाली पेम्ब्रोलिजुमाब (कीट्रूडा) पर भी सरकार ने छूट दी है।

आईपीएल में धोनी पर भारी पड़े हैं हार्दिक पांड्या

नई दिल्ली। आईपीएल 2023 के पहले मैच में गुरु और चेले के बीच लड़ाई होगी। एक तरफ चेन्नई सुपर किंग्स के कप्तान महेंद्र सिंह धोनी होंगे तो दूसरी तरफ गुजरात टाइटन्स के कप्तान हार्दिक पांड्या। सीएसके और जीटी के बीच 2022 में 2 मैच खेले गए थे। आईपीएल के 16वें सीजन में ये दोनों टीमें उद्घाटन मैच खेलेंगी।

गौरतलब हो कि दोनों टीमें आईपीएल में तीसरी बार आमने-सामने होंगी। पिछले दोनों ही मैच गुजरात टाइटन्स ने जीते हैं। अहमदाबाद 31 मार्च को शाम 7:30 बजे टूर्नामेंट की शुरुआत होगी। यह मैच चेन्नई सुपर किंग्स के लिए महत्वपूर्ण होने वाला है। धोनी के धुरंधर यह मैच जीतकर गत चैंपियन से बेहतर प्रदर्शन करने को देखेंगे। वहीं, गुजरात की निगाहें 3-0 की बढ़त बनाने पर टिकी होंगी। बता दें कि पुणे में आईपीएल 2022 के 29वें मैच में पहली बार त्रञ्ज ने सीएसके के साथ मुकाबला किया, जहां कप्तान हार्दिक पांड्या उपलब्ध नहीं थे। ऐसे में राशिद खान ने कप्तानी की और टॉस जीतकर चेन्नई को पहले बल्लेबाजी के लिए उतारा। सीएसके ने 169 रन बनाए। रितुराज गयाकवाड़ ने 73 और अंबाती रायडू ने 46 रन की पारी खेली थी। 170 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए एक समय गुजरात टाइटन्स का 48-4 था। इसके बाद डेविड मिलर और कप्तान राशिद खान ने ताबड़तोड़ बल्लेबाजी कर टीम को 1 गेंद शेष रहते जीत दिला दी। मिलर ने 51 गेंद पर नाबाद 94 रन और राशिद खाने 21 गेंद पर 40 रन बनाए थे। दूसरे मैच में भी सीएसके ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 133 रन बनाए। रितुराज टीम के लिए एकबार फिर अर्धशतक लगाया। वहीं, त्रञ्ज ने लक्ष्य का पीछा करते हुए 7 विकेट से जीत हासिल की। रिद्धिमान साहा ने नाबाद 67 रन बनाए थे।

आज का राशिफल

मेष : आज आपका दिन आपके लिए उत्तम है। सभी काम आपके मन मुताबिक पूरे होंगे। आपके सकारात्मक विचारों से खुश होकर वरिष्ठ आपको उपहार स्वरूप कोई उपयोगी वस्तु गिफ्ट कर सकते हैं।

वृष : आज आपका दिन उत्तम रहेगा। सारी इच्छाओं की पूर्ति होगी। आपका कला के क्षेत्र की तरफ रुझान बढ़ेगा। आपको व्यापार से लाभ तो होगा, लेकिन आपके घर के खर्चों में वृद्धि भी होगी।

मिथुन : आज आपका दिन अनुकूल रहेगा। अगर आप नौकरी कर रहें तो ट्रांसफर किसी ऐसे स्थान पर हो सकता है, जहां से आना जाना करने में आपको आसानी होगी।

कर्क : आज आपका दिन परिवार के साथ बीतेगा। पारिवारिक कार्यो को करने में घर के सभी सदस्यों का सहयोग प्राप्त होगा। आपका समय बच्चों के साथ अधिक बीतेगा साथ ही उनको कुछ अच्छा सीखा भी सकते है।

सिंह : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। यात्रा हो सकती है जो किसी भी काम से सम्बन्धित हो सकती है। यात्रा के दौरान किसी दोस्त/रिश्तेदार से आपकी मुलाकात हो सकती है। जिससे आपका मन प्रसन्न हो जाएगा। छात्रों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

कन्या : आज आपका दिन बेहतर रहेगा। किसी कार्य को पूरा करने के लिए योजना बना सकते हो। अपने व्यापार को लेकर मन में नए-नए विचार आ सकते हैं। दाम्पत्य संबंध मधुरता से भरपूर रहेगा। आपकी उलझने कम हो सकती हैं।

तुला : आज आपका दिन खुशनुमा रहेगा। व्यापार में लाभ होगा जिससे आपकी आर्थिक स्थिति बेहतर होगी। आप किसी दोस्त की मदद करने के लिए उसके घर जा सकते हैं। ऑफिस में काम को लेकर बॉस आपकी तारीफ कर सकते हैं।

वृश्चिक : आज आपकी नये कार्यों में रुचि बढ़ेगी जिससे आपको कुछ नया सीखने को मिलेगा। आप फिजूल के खर्च को कम करने का प्रयास करेंगे तो आपके भविष्य के लिए पैसे इकट्ठे होने में आसानी होगी।

धनु : आज आपका दिन अच्छा रहेगा, ऑनलाइन क्लास से कुछ नया सीखने को मिलेगा। परिवार ने एकता का माहौल रहेगा किसी कार्य को लेकर सब एक मत हो सकते है। जीवनसाथी को कुछ अच्छा सा उपहार दे सकते हैं, रिश्ता और भी मधुर होगा।

मकर : आज आपका दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहेगा। ज्यादा क्रोध करने से आपका काम बिगड़ सकता है, बेहतर होगा कि किसी भी बात पर गुस्सा करने से बचें। पॉपर्टी में निवेश करने के लिए दिन शुभ है।

कुंभ : आज आपका दिन आपके लिए लाभप्रद रहने वाला है। आपको कोर्ट-कचहरी के मामलों में सफलता मिल सकती है। आपने जीवनसाथी पर भरोसा बनाये रखें। आप जितना हो सके दूसरों की राय लेकर ही किसी कार्य की शुरूआत करें सफलता मिलनी तय है।

मीन : आज आपका दिन सामान्य रहेगा। राजनीति से जुड़े लोगों का दिन अच्छा है, आपकी बातों से लोग प्रभावित होंगे। आपकी सोच में सकरात्मकता आयेगी। महिलाएं शॉपिंग करते समय खुद को थोड़ा काबू में रखें खर्च बढ़ सकता है। थिएटर से जुड़े लोगों के लिये दिन बढिय़ा है, आपके काम की तारीफ होगी।

यामी गौतम की चोर निकल के भागा नेटफ्लिक्स की टॉप-3 की सूची में शामिल

यामी गौतम मौजूदा वक्त में चोर निकल के भागा को लेकर चर्चा में हैं। 24 मार्च को यह फिल्म नेटफ्लिक्स पर दस्तक दे चुकी है और इसे दर्शकों द्वारा खूब प्यार मिल रहा है। इसमें यामी संग अभिनेता सनी कौशल मुख्य भूमिका में नजर आ रहे हैं और अजय सिंह इसके निर्देशक हैं।

इस थ्रिलर फिल्म को दर्शकों से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली है। दर्शकों को फिल्म में यामी गौतम का अभिनय पसन्द आया है। साथ ही उन्होंने अभिनेता सनी कौशल की भी तारीफ की है। सनी कौशल ने इस फिल्म में ग्रे शेड में नायक की भूमिका निभाई है।

गौरतलब है कि पिछले दो सालों से यामी गौतम की सभी फिल्मों का प्रदर्शन ओटीटी प्लेटफार्म पर हो रहा है। दिनेश विजान द्वारा निर्मित चोर निकल के भाग से पहले भी यामी गौतम की ए थ्रसडे, दसवीं और लॉस्ट का प्रदर्शन ओटीटी पर हुआ था। इन सभी फिल्मों को दर्शकों ने भारी तादाद में पसन्द किया था। अब यामी अपनी हालिया रिलीज चोर निकल के भागा के लिए तारीफे हासिल कर रही हैं। इस फिल्म को देश से बाहर भी लोग पसंद कर रहे हैं और भारत और अमेरिका में टॉप पर ट्रेंड कर रही है।

अब जानकारी आई है कि केवल 3 तीनों में चोर निकल के भागा नेटफ्लिक्स की टॉप-3 की सूची में शामिल हो गई है।

सोशल मीडिया पर यामी को काफी पॉजिटिव कमेंट्स मिल रहे हैं, और अभिनेत्री वास्तव में सभी से मिल रही शानदार प्रतिक्रिया से अभिभूत हैं।

बैड बॉय के नए ट्रैक में मिथुन चक्रवर्ती ने बेटे नमाशी के साथ ठुमके लगाए

दिग्गज अभिनेता मिथुन चक्रवर्ती अपने अभिनेता बेटे नमाशी चक्रवर्ती के साथ बैड बॉय के जनाबे अली नामक एक नए ट्रैक में स्क्रीन स्पेस साझा करते नजर आएंगे। बैड बॉय के निर्माताओं ने जनाबे अली नामक फिल्म के एक नए गीत का अनावरण किया है। जनाबे अली में एक व्यसनी धुन है और यह एक पार्टी के लिए टोन सेट करेगी। गाने में डेब्यूटेंट अमरीन भी हैं। पहली बार पिता-पुत्र की जोड़ी सिल्वर स्क्रीन पर दिखाई देगी और यह संयोजन निश्चित रूप से फिल्म देखने वालों को रोमांटिक कॉमेडी देखने के लिए उत्साहित करेगा। इस गाने को म्यूजिक उस्ताद हिमेश रेशमिया ने गाया, लिखा और कंपोज किया है। राजकुमार संतोषी द्वारा निर्देशित, बैड बॉय में जॉनी लीवर, राजपाल यादव, दर्शन जरीवाला और शाश्वत चटर्जी भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं।

गर्मी में रोज केला खाएं, इन 5 बीमारियों को दूर भगाएं, सेहत को फायदे ही फायदे

गर्मी का मौसम आ गया है. अब सेहत का विशेष ख्याल रखने की आवश्यकता है. ऐसे में खानपान का रोल बढ़ जाता है. ऐसी चीजों का ज्यादा सेवन करना चाहिए जो बॉडी को हाइड्रेटेड रखें और आपको हेल्दी...गर्मी में फलों का सेवन भी किया जाता है. अगर आप भी इस मौसम में खुद को हेल्दी रखना चाहते हैं तो रोजाना की डाइट में केले को शामिल कर लें. यह सेहत को गजब का फायदा पहुंचाता है. स्किन पर तो यह कमाल का असर दिखाता है. अगर आपके खानपान में केला शामिल है तो आप ऊर्जा से भरपूर रहेंगे. आइए जानते हैं गर्मी में केला खाने के फायदे..

एनर्जी का पॉवर हाउस है केला- केला एनर्जी का पावरहाउस है. यह कार्बोहाइड्रेट का शानदार सोर्स है। अगर आप केला खाते हैं तो आपकी बॉडी को इंस्टेंट एनर्जी मिलती है. इसे खाने से आप दिनभर ऊर्जा से भरे रहते हैं. सुबह ऑफिस या कॉलेज जाते वक्त केला खाने से दिनभर आप एनर्जेटिक बने रहते हैं.

स्ट्रेस भगाए, करे टेंशन फ्री- स्ट्रेस में केला काफी फायदेमंद होता है. इसमें ट्रिप्टोफैन नाम का तत्व पाया जाता है. यह शरीर में सेरोटोनिन बनाने का काम करता है। स्ट्रेस को कम करने में सेरोटोनिन काफी काम आता है. मतलब अगर आप केला खाते हैं तो स्ट्रेस आपके पास भी नहीं फटकता है.

दिल को रखता है दुरुस्त- हार्ट की समस्याओं से बचना चाहते हैं तो हर दिन केले का सेवन करें. इसमें पोटैशियम की मात्रा भरपूर पाई जाती है. यह हार्ट को सही तरीके से काम करने में हेल्प करता है. केले में विटामिन बी 6 की भी प्रचुरता होती है. यह भी हार्ट के लिए फायदेमंद होता है.

चेहरा चमकदार बनाए- अगर आप स्किन से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं तो केला काफी फायदेमंद होता है. यह आपकी स्किन की समस्या से छुटकारा दिला सकता है. केला खाने से चेहरा चमकदार बनता है और स्किन खिली-खिली बनती है.

डाइजेशन की समस्या करे दूर- केला खाने से पाचन की समस्याएं दूर हो सकती है. अगर आप कब्ज, एसिडिटी और अपच जैसी समस्याओं से जूझ रही है तो केला खाना फायदेमंद हो सकता है.

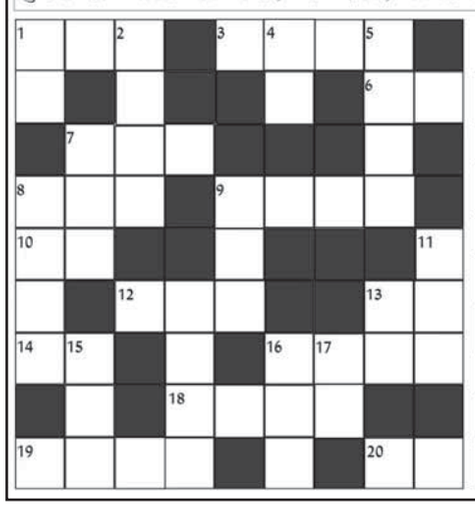
शब्द सामर्थ्य- 19

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 018 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

सू-दोकू- 19

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

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 भर 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.018 का हल

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