संपादकीय

गहराते जा रहे हैं दाग

भारतीय दवा उद्योग की छवि लगातार बिगड़ रही है। भारत दुनिया भर में सस्ती दवाओं का स्रोत रहा है। अगर साख पर उठते सवालों के जवाब जल्द नहीं ढूंढे गए, तो भारत की इस शान में बट्टा लग जाएगा।

भारतीय दवा उद्योग गाम्बिया और उज्बेकिस्तान में भारत में बने कफ सिरफ के दुष्प्रभाव की खबरों से लगे झटके से अभी उबरा नहीं था। इसी बीच अमेरिका से चिंताजनक खबर आई कि अमेरिका में एक भारतीय आईड्रॉप से आठ लोगों की आंखों की रोशनी चली गई और तीन लोगों की जान जा चुकी है। यह दवा चेन्नई स्थित ग्लोबल फार्मा हेल्थकेयर ने एज्रीकेयर आर्टिफिशियल टीयर्स नाम के तहत बनाई थी। अखबार द न्यूयॉर्क टाइम्स ने सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के हवाले से यह खबर दी। सीडीसी ने इस ड्रॉप में दवा-प्रतिरोधी बैक्टीरिया होने की संभावना जताई है। सीडीसी चिंतित है कि भारत से आयातित आईड्रॉप्स में मिला दवा-प्रतिरोधी बैक्टीरिया अमेरिका में पैर जमा सकता है। यूएस फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन ने कहा है कि संक्रमित आर्टिफिशियल टीयर्स के इस्तेमाल से आंखों में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है, जिससे आंखों की रोशनी जा सकती है या मौत भी हो सकती है। स्यूडोमोनास एरुजिनोसा बैक्टीरिया खून, फेफड़ों या घावों में संक्रमण का कारण बन सकता है।

सीडीसी ने 21 मार्च को अपनी वेबसाइट पर लोगों को चेतावनी दी थी कि कोई भी रोगी जिसने एज्रीकेयर के आर्टिफिशियल टीयर्स का इस्तेमाल किया है और उनकी आंखों में संक्रमण के लक्षण हैं, तो उन्हें तत्काल मेडिकल देखभाल की जरूरत है। रिपोर्टों के मुताबिक ग्लोबल फार्मा हेल्थकेयर ने फरवरी में अमेरिकी बाजार के लिए आईड्रॉप्स का उत्पादन बंद कर दिया था। कंपनी ने उन दवाओं को भी वापस मंगा लिया था जिनकी एक्सपायरी खत्म नहीं हुई थी। इधर तमिलनाडु के ड्रग कंट्रोलर ने कहा है कि ग्लोबल फार्मा के आईड्रॉप नमूनों में कोई विषाक्तता नहीं मिली है। इस स्थिति में यह सवाल प्रासंगिक हो जाता है कि सब ठीक है, तो आखिर इस कंपनी ने अमेरिका से अपनी दवाएं वापस क्यों मंगवाईं?बहरहाल, इस बहस से परे असल मुद्दा यह है कि भारतीय दवा उद्योग की छवि लगातार बिगड़ रही है। भारत दुनिया भर में सस्ती दवाओं का स्रोत रहा है। अगर साख पर उठते सवालों के जवाब जल्द नहीं ढूंढे गए, तो भारत की इस शान में बट्टा लग जाएगा।

अमेजन पे और भारत बिलपे के साथ ऋण चुकाना हुआ सरल

नई दिल्ली । ग्राहकों के अनुभव और उनकी सुरक्षा को लगातार बेहतर बनाने के प्रयास के तहत, भारत बिलपे के सहयोग से अमेजन पे अपनी लोन रिपेमेंट कैटेगरी को और भी बेहतर बना रहा है।

बिल पेमेंट के मामले में बिजली और म्युनिसिपल टैक्स जैसे अन्य विकल्पों के बीच लोन रिपेमेंट टॉप कैटेगरी में शामिल हो गया है। यह कैटेगरी उन ग्राहकों को लोन रिपेमेंट की सुविधा प्रदान करती है, जिन्होंने बैंकों, माइक्रोफाइनेंस संस्थानों और एनबीएफसी से कर्ज लिया है, और वे समय पर अपनी ईएमआई का भुगतान करने के लिए एक सुविधाजनक भुगतान विकल्प चाहते हैं। इतना ही नहीं, ग्राहक ईएमआई भुगतान के अलावा अपने कर्ज का प्रीपेमेंट भी कर सकते हैं।

इस कैटेगरी में बजाज फाइनेंस लिमिटेड, चोलामंडलम इन्वेस्टमेंट एंड फाइनेंस कंपनी लिमिटेड, एचडीबी फाइनेंशियल सर्विसेज लिमिटेड, होम क्रेडिट और आईआईएफएल फाइनेंस सहित 200 से अधिक ऋणदाता शामिल हैं।

अमेजन पे इंडिया की यूजर ग्रोथ निदेशक एवं सीएमओ अनुराधा अग्रवाल ने कहा हमारा मिशन है कि हम ग्राहकों के लिए एक सुरक्षित, सुविधाजनक और रिवॉर्डिंग पेमेंट एक्सपीरिएंस प्रदान करते हुए उनके डिजिटल पेमेंट को आसान बनाएं। अपने कर्ज का भुगतान करते समय ग्राहकों को सबसे अधिक जिन मुश्किलों का सामना करना पड़ता है, उनमें सबसे अहम सुरक्षित डिजिटल पेमेंट प्लेटफॉर्म का न होना और पेमेंट विकल्पों के लचीलेपन की कमी है। लोन रिपेमेंट कैटेगरी उपलब्ध कराने के लिए भारत बिलपे के साथ हमारा सहयोग न केवल इस चुनौती को प्रभावी ढंग से हल करता है, वहीं ग्राहकों को भुगतान का एक आसान अनुभव प्रदान करता है। इसी वजह से यह अमेजन पर तेजी से बढने वाली कैटेगरी बन गया है। हम आगे भी इस तरह के कस्टमर-फ्रेंडली सॉल्यूशन प्रदान करते रहेंगे और भारत में डिजिटल भुगतान क्रांति को और भी मजबूती प्रदान करते रहेंगे।

एनपीसीआई भारत बिलपे लिमिटेड (एनबीबीएल) की सीईओ नूपुर चतुर्वेदी ने कहा, हम एक आसान लोन ईएमआई रिपेमेंट सुविधा पेश करने के लिए अमेजन पे के साथ जुडक़र बेहद खुश हैं। इस सुविधा का फायदा उन ग्राहकों को मिलेगा, जो पारंपरिक लेंडर्स और नए जमाने के वित्तीय संस्थानों, दोनों से कर्ज लेते हैं। इस सहयोग से ग्राहक सुरक्षित रूप से अपनी ईएमआई का भुगतान करने के लिए झंझट मुक्त और इंस्टेंट पेमेंट सिस्टम का लाभ लेंगे।

चना दाल नरम, उड़द दाल गरम, सरसों तेल और सोया तेल में नरमी

मुंबई। विदेशी बाजारों के मिश्रित रुझान के प्रभाव से आज दिल्ली थोक जिंस बाजार में चना दाल में नरमी और उड़द दाल में तेजी रही। इस दौरान सरसों तेल और सोया रिफाइंड में भी सुस्ती रही जबकि अन्य दाल दलहन, चीनी, गुड़ में टिकाव रहा।

तेल-तिलहन : वैश्विक स्तर पर मलेशिया के बुरसा मलेशिया डेरिवेटिव एक्सचेंज में पाम ऑयल का अप्रैल वायदा 54 रिंगिट गिरकर 4058 रिंगिट प्रति टन पर आ गया। वहीं, अप्रैल का अमेरिकी सोया तेल वायदा 0.29 सेंट की बढ़त लेकर 54.66 सेंट प्रति पौंड बोला गया।

इस दौरान घरेलू बाजार में सरसों तेल 220 रुपये प्रति चं्टिल और सोया रिफाइंड 147 रुपये प्रति चं्टिल टूट गया गया जबकि सूरजमुखी तेल,पॉम ऑयल, मूंगफली तेल और वनस्पति तेल के भाव में कोई बदलाव नहीं हुआ और वे पिछले दिवस के स्तर पर पड़े रहे।

गुड़-चीनी : मीठे के बाजार मिश्रित रूख रहा। इस दौरान चीनी में टिकाव रहा जबकि गुड़ 50 रुपये प्रति चं्टिल चढ़ गया।

दाल-दलहन : दाल-दलहन के बाजार में मिश्रित रूख रहा। इस दौरान चना दाल 50 रुपये प्रति चं्टिल टूट गयी जबकि उड़द दाल 100 रुपये प्रति चं्टिल उबल गयी जबकि मूंग दाल, अरहर दाल, मसूर दाल में कोई बदलाव नहीं हुआ।

अनाज : अनाज मंडी में टिकाव रहा। इस दौरान गेहूं और चावल के भाव पिछले दिवस पर पड़े रहे।

फुटबॉल दिल्ली : वायुसेना ने जीती ए-डिवीजन लीग

नई दिल्ली। फुटबॉल दिल्ली के इतिहास में 10 अप्रैल 2023 का दिन शायद सालों साल याद किया जायेगा। ऐसा पहली बार हुआ जब ए-डिवीजन लीग के उपविजेता का फैसला नाक की लड़ाई बन गया था। अंतिम दो निर्णायक मुकाबले अलग-अलग मैच स्थलों पर एक ही समय में खेले गये, लेकिन अंबेडकर स्टेडियम पर अजमल की जीत और नेहरू स्टेडियम पर एमिटी नेशनल फुटबाल क्लब की हार ने सारे आरोप प्रत्यारोपों पर पूर्ण विराम लगा दिया।

नेहरू स्टेडियम पर खेले गये रोमांचक मुकाबले में भारतीय वायुसेना ने एमिटी इंडियन नेशनल को 3-2 से हराकर लगातार पांचवीं जीत के साथ खिताब जीत लिया। मैन ऑफ द मैच और फुटबाल प्रेमियों का चहेता विवेक कुमार हमेशा की तरह वायु सेना की जीत का हीरो रहा। विवेक ने दो दर्शनीय गोल जमाये, जबकि एक गोल जिको सांगा ने किया। एमिटी के गोल अंकित और पवन के नाम रहे।

टचलेस बायोमेट्रिक कैप्चर सिस्टम विकसित करने की तैयारी

नई दिल्ली। भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (यूआईडीएआई) ने भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, बॉम्बे (आईआईटी-बॉम्बे) के साथ हाथ मिलाया है, ताकि लोगों द्वारा कभी भी, कहीं भी आसान उपयोग के लिए एक मजबूत टचलेस बायोमेट्रिक कैप्चर सिस्टम विकसित किया जा सके।

समझौता के तहत यूआईडीएआई और आईआईटी, बॉम्बे कैप्चर सिस्टम से जुड़े लाइवनेस मॉडल के साथ फिंगरप्रिंट के लिए एक मोबाइल कैप्चर सिस्टम बनाने के लिए संयुक्त रूप से अनुसंधान करेंगे।

टचलेस बायोमेट्रिक कैप्चर सिस्टम, एक बार विकसित और चालू होने के बाद, घर से चेहरे के प्रमाणीकरण की सुविधा के साथ साथ फिंगरप्रिंट प्रमाणीकरण की सुविधा भी उपलब्ध हो जाएगी। उम्मीद की जाती है कि नई प्रणाली एक बार में उंगलियों के कई निशान लेगी और प्रमाणीकरण की सफलता दर में और सहायता करेगी। एक बार नई प्रणाली लागू हो जाने के बाद आधार इकोसिस्टम में उपलब्ध मौजूदा सुविधाओं में वृद्धि होगी।

इस तरह की प्रणाली एक अच्छे उपयोगकर्ता के रूप में अनुभव वाले अधिकांश नागरिकों के लिए उपलब्ध एक सामान्य मोबाइल फोन के साथ सिग्नल / इमेज प्रोसेसिंग और मशीन लर्निंग / डीप लर्निंग के एक बुद्धिमान संयोजन का उपयोग करेगी। यूनिवर्सल ऑथेंटिकेटर को वास्तविकता बनाने की दिशा में यह एक अगला कदम होगा।

यूआईडीएआई और आईआईटी बॉम्बे के बीच अपने राष्ट्रीय आंतरिक सुरक्षा प्रौद्योगिकी उत्कृष्टता केंद्र (एनसीईटीआईएस) के सहयोग से यूआईडीएआई के लिए एक प्रणाली के विकास के लिए अनुसंधान और विकास (आर एंड डी) में मदद करेगा। एनसीईटीआईएस अपने प्रमुख डिजिटल इंडिया प्रोग्राम के तहत आईआईटी बॉम्बे और इलेक्ट्रॉनिक्स एवं आईटी मंत्रालय की एक संयुक्त पहल है। एनसीईटीआईएस का उद्देश्य इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम डिजाइन और विनिर्माण के व्यापक क्षेत्रों में आंतरिक सुरक्षा बलों के लिए स्वदेशी प्रौद्योगिकी समाधान विकसित करना है।

रोमांचक मुकाबले में सुपरजायंट्स की जीत

बेंगलुरु। लखनऊ सुपरजायंट्स ने मार्कस स्टॉयनिस (30 गेंद, 65 रन) और निकोलस पूरन (19 गेंद, 62 रन) की बेबाक बल्लेबाजी की बदौलत सांस रोक देने वाले इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) मुकाबले में सोमवार को रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर को एक विकेट से मात दी। आरसीबी ने शीर्ष क्रम के प्रहार की मदद से सुपरजायंट्स के सामने 213 रन का लक्ष्य रखा, जिसे सुपरजायंट्स ने आखिरी गेंद पर हासिल कर लिया।

मेज़बान टीम को विराट कोहली (44 गेंद, 61) रन ने मज़बूत शुरुआत दी, जबकि फाफ डु प्लेसिस (46 गेंद, 79 रन) और ग्लेन मैक्सवेल (29 गेंद, 59 रन) ने दूसरे विकेट के लिये 115 रन की विस्फोटक साझेदारी करके टीम को बड़े स्कोर तक पहुंचाया।

स्टॉयनिस और पूरन की पारियों ने हालांकि इस स्कोर को बौना साबित कर दिया। दोनों बल्लेबाज क्रमश: 200 और 300 से ज्यादा के स्ट्राइक रेट से अर्द्धशतक जडऩे के बाद आउट हो गये, जिसके बाद सुपरजायंट्स को आखिरी ओवर में पांच रन चाहिये थे। हर्षल पटेल ने इस ओवर की पांच गेंदों पर दो बल्लेबाजों को आउट करने के साथ सिर्फ चार रन दिये। सुपरजायंट्स को आखिरी गेंद पर एक रन की जरूरत थी। आवेश खान इस गेंद को बल्ले से नहीं मार सके, लेकिन विकेट के पीछे दिनेश कार्तिक की गलती का फायदा उठाते हुए उन्होंने एक रन लेकर सुपरजायंट्स को जीत दिला दी। सुपरजायंट्स के सामने 213 रन का बड़ा लक्ष्य था और आरसीबी के लिये गेंदबाजी की शुरुआत करने आये मोहम्मद सिराज ने पहले ओवर में दर्शनीय स्विंग पर काइल मेयर्स को बोल्ड किया। वेन पार्नेल ने चौथे ओवर में दीपक हुड्डा (नौ) और क्रुणाल पांड्या (शून्य) को पवेलियन लौटा दिया।

दूसरे छोर से केएल राहुल को भी संघर्ष करना पड़ा और सुपरजायंट्स पावरप्ले में 37 रन ही जोड़ सकी। सुपरजायंट्स को जब 13 ओवर में 170 रन चाहिये थे तब स्टॉयनिस ने जोखिम उठाते हुए आक्रामक बल्लेबाजी शुरू की।

रिंकू सिंह ने लगाई छक्कों की झड़ी, केकेआर ने 3 विकेट से गुजरात टाइटंस से छीनी जीत

अहमदाबाद। कमाल, बेमिसाल और लाजवाब..शब्द कम पड़ रहे हैं रिंकू सिंह की आतिशी बल्लेबाजी के लिए। रिंकू ने पारी के आखिरी ओवर में लगातार पांच छक्के ठोकते हुए कोलकाता नाईट राइडर्स को गुजरात टाइटंस के खिलाफ आईपीएल मुकाबले में रविवार को तीन विकेट से रोमांचक जीत दिला दी।

रिंकू सिंह ने मात्र 21 गेंदों में एक चौके और छह छक्कों की मदद से नाबाद 48 रन की मैच विजयी पारी खेली और गुजरात के हाथों से शर्तिया जीत छीन ली। क्रिकेट में क्या कुछ नहीं हो सकता है। क्रिकेट अनिश्चितताओं का खेल है आज यह फिर से सबित हो चुका है। रिंकू सिंह की यह पारी सालों साल याद रखी जाएगी। राशिद ने एक तरफ जहां हैट्रिक लेकर मैच को कोलकाता से काफी दूर लेकर चले गए थे, वहीं रिंकू ने अंतिम ओवर में ऐसा प्रहार किया जिसकी गूंज काफी सालों तक याद रहेगी।

कोलकाता को जीत के लिए आखिरी ओवर में 29 रन की जरूरत थी। यह ओवर डालने की जिम्मेदारी यश दयाल को सौंपी गयी। उनकी पहली गेंद पर एक रन बना और स्ट्राइक पर रिंकू आ गए। उन्होंने अगली गेंद पर छक्का मारा और यह सिलसिला आखिरी गेंद तक चलता रहा। रिंकू ने जैसे ही अंतिम गेंद पर छक्का मारा टीम के सभी साथियों ने डग आउट से भागकर उन्हें गले लगा लिया।

गुजरात ने फॉर्म में चल रहे बल्लेबाजों साई सुदर्शन (53) और विजय शंकर (नाबाद 63) के शानदार अर्धशतकों की मदद से 20 ओवर में चार विकेट पर 204 रन का मजबूत स्कोर बनाया लेकिन रिंकू की हैरतअंगेज बल्लेबाजी से कोलकाता ने सात विकेट पर 207 रन बनाकर तीन मैचों में अपनी दूसरी जीत हासिल की और चार अंकों के साथ तालिका में दूसरे स्थान पर पहुंच गया। गुजरात को तीन मैचों में पहली हार का सामना करना पड़ा और वह चौथे स्थान पर है।

वेंकटेश अय्यर ने 40 गेंदों में आठ चौकों और पांच छक्कों की मदद से 83 रन बनाकर कोलकाता की जीत में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी।

आज का राशिफल

मेष : आर्थिक दृष्टिकोण से आज का दिन पिछले कुछ दिनों से बेहतर रहेगा। आराम करने के लिए प्रयाप्त समय मिलेगा। रुके हुए कार्य पूर्ण होने से भी धन लाभ होगा। सामाजिक गतिविधियों में पूरा समय दे सकेंगे।

वृष : आज का दिन मिश्रित फल देगा पूर्वार्ध में सेहत थोड़ी नरम रह सकती है जिसके कारण आलस्य भी रहेगा। काम बेमन से करने पड़ेंगे व्यवहार में भी रुखापन रहने से संबंधो में खटास रहेगी। धीरे धीरे स्थिति में सुधार होगा कार्य स्थल पर महत्त्वपूर्ण जिम्मेदारी मिलने से व्यस्तता बढ़ेगी।

मिथुन : आज भी दिन का अधिकांश समय शांति से व्यतीत होगा। थोड़ी आर्थिक परेशानियां रह सकती है परंतु मानसिक रूप से दृढ़ रहेंगे। जिस भी कार्य को करने की ठानेंगे उसे हानि-लाभ की परवाह किये बिना पूर्ण करके छोड़ेंगे।

कर्क : आज दिन के आरम्भ में बनते कार्यो में रुकावट आने से अधिक भाग-दौड़ करनी पड़ेगी। मध्यान तक थोड़े बहुत कार्य सफल होने से धन की आमद होगी परन्तु खर्च भी अधिक रहने से बचत नहीं कर पाएंगे।

सिंह : आज के दिन आप व्यापारिक गतिविधियों की व्यस्तता के चलते परिवार के लिए ज्यादा समय नहीं निकाल पाएंगे। वाणी एवं व्यवहार के बल पर कार्यो में थोड़े परिश्रम से अधिक सफलता मिल सकेगी।

कन्या : आज आप अधिक लापरवाह रहने के कारण हानि उठा सकते है। प्रात: काल से ही यात्रा पर्यटन की योजना बनेगी परन्तु इसमें व्यवधान भी आएंगे। कार्य क्षेत्र पर अल्प लाभ से संतोष करना पड़ेगा। नौकरों के ऊपर ज्यादा विश्वास हानि का कारण बन सकता है।

तुला : व्यवसाय के क्षेत्र में किये जा रहे प्रयास आज फलीभूत होने से आर्थिक समस्याओं का समाधान होगा। बेरोजगार व्यक्तियों को भी रोजगार मिलने की सम्भावना अधिक है। आपसे वाद-विवाद में कोई नहीं जीत पायेगा।

वृश्चिक : आज का दिन आपको सुख शांति प्रदान करेगा। कुछ दिनों से चल रही मानसिक खींच तान कम होने से राहत अनुभव होगी। कार्य क्षेत्र पर केवल धन लाभ पाने के उद्देश्य से कार्य ना करे व्यवहार में कुशलता एवं मिठास रखने से अप्राप्त लक्ष्मी भी प्राप्त कर सकते है।

धनु : आज के दिन आप कार्य क्षेत्र से कुछ समय निकालकर मित्र परिवार के साथ मनोरंजन में व्यतीत करेंगे परन्तु आज गलतफहमियों से दूर रहना अति आवश्यक है व्यर्थ के टकराव होने की संभावना है।

मकर : आज के दिन आप भावनाओ में बहकर अनुचित कदम उठा सकते है। लोगो के बहकावे में ना आये अन्यथा मान हानि कोर्ट-कचहरी की नौबत आ सकती है।

कुंभ : आज का दिन मिला-जुला रहेगा। सेहत लगभग सामान्य रहेगी। आज किसी अनुबंध के आगे रुकने से धन लाभ की कामना अधूरी रहेगी। अधिकारी वर्ग भी गर्म हो सकते है।

मीन : आज के दिन ग्रह स्थिति में थोड़ा बदलाव आने से आपको घरेलु मामलो में सफलता मिलेगी। परन्तु आज कार्य क्षेत्र पर अन्य व्यक्ति आपकी कमजोरी का फायदा उठा सकता है।

गर्मियों की शुरुआत से ही करने लगे संतरे का सेवन, मिलेंगे फायदे

गर्मियों की शुरुआत हो चुकी हैं जहां शरीर में पानी और पोषक तत्वों की कमी होने का डर हमेशा बना रहता हैं और इसकी वजह से बिमारियों को शरीर में प्रवेश करने का मौका मिल जाता हैं। ऐसे में गर्मियां आते ही शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक आहार के साथ ही जूस का सेवन करने की भी जरूरत पड़ती हैं। ऐसे में संतरे का सेवन आपकी सेहत बना सकता हैं। संतरा स्वादिष्ट होने के साथ शरीर के लिए भी काफी लाभदायक होता है। इसमें कई तरह के विटामिन, सोडियम, फाइबर, पोटैशियम, आयरन, मैग्निशियम और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो आपको दिनभर ऊर्जा दे सकते हैं। हम आपको यहां संतरे के सेवन से शरीर को मिलने वाले फायदों की जानकारी देने जा रहे हैं। आइये जानते हैं इसके बारे में...

हाइड्रेटेड रहने में मिलेगी मदद- गर्मियों में गर्मी अधिक होने के कारण हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिससे लू लगने जैसी कई समस्याएं हो जाती हैं। कभी-कभी सिर्फ पानी पीने से आपके शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन नहीं मिल पाता है। इसलिए हमें पानी से भरपूर भोजन करना चाहिए। एक संतरे में आधा गिलास पानी पाया जाता है।

वजन घटाने में मददगार- वजन घटाने में भी संतरे का जूस काफी मददगार साबित हो सकता है। इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है।इसे पीने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इस वजह से आपको भूख का एहसास नहीं होता है, खाने की क्रेविंग नहीं होती है इसमें कैलरी भी बहुत कम होता है।

डायटरी फाइबर है फायदेमंद - हेल्दी डाइट टिप्स में सबसे ज्यादा बात की जाती है डायटरी फाइबर के बारे में जो हेल्थ के लिए सबसे अधिक जरूरी होता है। संतरे में डायटरी फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। डायटरी फाइबर की खास बात यह होती है कि यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाने के साथ भोजन से मिलने वाले पोषक तत्वों का ठीक से अवशोषण करने में मदद करता है। इसलिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में डायटरी फाइबर के लिए संतरे का सेवन करना चाहिए।

हार्ट रहेगा हेल्दी- गर्मियों में संतरा खाने से हार्ट लंबे समय तक हेल्दी रहता है और हार्ट संबंधी बीमारियां होने का खतरा कम होता हैं। संतरे के जूस में मौजूद विटामिन सी और पोटैशियम हार्ट को स्वस्थ रखता है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

आंखों की रोशनी बढ़ाए - संतरा खाने से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है, आंखों की रोशनी को हमेशा ठीक रखना है तो संतरा खाना चाहिए। संतरे में विटामिन ए की भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आंखों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसलिए गर्मियों में लगातार लेपटॉप और कंप्यूटर पर काम करने वाले लोगों को दिन में एक संतरा खाने की सलाह दी जाती है। क्योंकि इससे शरीर को विटामिन मिलता है और अपनी आंखों की हेल्थ को अच्छा रखा जा सकता है।

इम्यूनिटी बूस्ट करे- संतरे के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो आपके इम्यूनिटी को बढ़ाने का काम करते हैं। गर्मियों में अक्सर संक्रमण की शिकायत होती रहती है।ऐसे में ये जूस पीकर आप अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं, जो संक्रमण से लडऩे में मदद करेगा और सर्दी जुखाम बुखार और अन्य बीमारियों से बचाव होगा।

ब्लड प्रेशर होगा दूर - संतरे में पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी भी पाया जाता है जिससे शरीर में हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है, ऐसे में संतरे का सेवन करने से ब्लड प्रेशर की बीमारी भी कंट्रोल रहती है। जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या होती है उनके लिए संतरा खाने की सलाह दी जाती है। तो देखा दोस्तों एक संतरा आपको कितनी बीमारियों से बचाकर रखता है। इसलिए गर्मियों में एक संतरा जरूर खाना चाहिए।

रिया चक्रवर्ती बनीं एमटीवी रोडीज 19 में गैंग लीडर

रिया चक्रवर्ती लगभग 3 साल बाद पर्दे पर वापसी करने के लिए तैयार हैं। वह जल्द एमटीवी रोडीज के आगामी सीजन 19 में गैंग लीडर के रूप में नजर आएंगी। इस सीजन को अभिनेता सोनू सूद होस्ट करने वाले हैं और शो के 3 गैंग लीडर के रूप में रिया, प्रिंस नरूला, गौतम गुलाटी का नाम सामने आया है। रिया ने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एमटीवी रोडीज 19 का प्रोमो भी साझा किया है, जिसमें वह बेखौफ अंदाज में नजर आईं।

वीडियो में रिया कहती हैं, आपको क्या लगा मैं वापस नहीं आऊंगी। डर जाऊंगी। डरने की बारी किसी और की है। मिलते हैं ऑडिशंस पर। एमटीवी रोडीज 19 का हिस्सा बनने पर रिया ने कहा, मैं एमटीवी रोडीज कर्म या कांड का हिस्सा बनकर रोमांचित हूं, यह बहुत पॉपुलर रियलिटी शो है। एमटीवी के साथ काम करना घर वापसी जैसा लगता है। मैं सोनू सूद और अपने साथी गैंग लीडर्स के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं। रिया की पेशेवर जिंदगी के बारे में बात करें तो उन्हें पिछली बार फिल्म चेहरे में देखा गया था। इसके अलावा रिया मेरे डैड की मारुति, जलेबी, हाफ गर्लफ्रेंड और बैंक चोर जैसी फिल्मों में नजर आ चुकी हैं।

शब्द सामर्थ्य- 31

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 030 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

सू-दोकू- 31

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

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 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.030 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