संपादकीय

कोरोना: पाबंदी और छूट

लॉकडाउन बढ़ाए जाने के बाद केंद्रीय गृह मंत्रालय की ओर से जारी दिशा-निर्देशों में कुछ सेवाओं को सशर्त छूट दी गई है। इसमें किराना की दुकानें, राशन की दुकानें, सब्जी, फल, मीट, पोल्ट्री , खाद्यान्न, डेयरी, मिल्क बूथ और चारा की दुकानें खोलने की इजाजत है। साथ ही इलेक्ट्रिक, आईटी, मोटर मैकेनिक, प्लंबर और कारपेंटर को भी कामकाज की छूट दी गई है। 20 अप्रैल के बाद ये सभी कारोबारी सामाजिक दूरी बनाते हुए अपना काम जारी रख सकते हैं। खेती से जुड़ी सारी गतिविधियां चालू रहेंगी।

किसानों और खेत मजदूरों को फसल कटाई से जुड़े काम करने की छूट रहेगी। कृषि उपकरणों की दुकानें, उनकी मरम्मत और स्पेयर पार्ट्स की दुकानें खुली रहेंगी। उद्योग जगत ने कोविड-19 महामारी से बुरी तरह प्रभावित देश की अर्थव्यवस्था को नए सिरे से खड़ा करने के लिए 14 से 16 लाख करोड़ रुपये के प्रोत्साहन पैकेज की मांग की है। फिक्की के मुताबिक राष्ट्रव्यापी लॉकडाउन की वजह से हर रोज 40 हजार करोड़ रुपये का नुकसान हो रहा है। इस हिसाब से पिछले 21 दिनों में 7-8 लाख करोड़ रुपये के नुकसान का अनुमान है। फिक्की का कहना है कि इस साल अप्रैल से सितंबर के बीच 4 करोड़ लोगों की नौकरियां खतरे में हैं। इससे बचने के लिए एक तात्कालिक राहत पैकेज जरूरी है। लॉकडाउन के दूसरे चरण में दी गई छूटों से प्रारंभिक स्तर की कुछ आर्थिक गतिविधियां पटरी पर आ सकती हैं। इससे एक बड़े तबके की रोजी-रोटी पर लगा ताला भी खुलेगा। हालांकि इसमें सबसे बड़ी चुनौती सोशल डिस्टैंसिंग का पालन कराने की रहेगी। इस काम में जरा भी ढिलाई बरती गई तो खतरा बहुत बढ़ जाएगा क्योंकि इन छूटों से लोगों की आवाजाही बढ़ेगी और लोग समूह में जुटेंगे भी। ऐसे में फैक्ट्री और दुकान मालिकों को पूरी जवाबदेही खुद पर लेनी होगी क्योंकि इसके लिए हर जगह पुलिस नहीं लगाई जा सकती। आने वाले समय में मिडल क्लास से जुड़े काम-धंधे पर भी ध्यान देना होगा। आखिर यह तबका कब तक सब कुछ छोड़कर घर बैठा रहेगा?

प्रधानमंत्री के निर्देश के बावजूद मध्यवर्गीय नौकरियों में छंटनी की खबरें आने लगी हैं। कहीं ऐसा न हो कि महामारी के समानांतर समाज में एक भारी उथल-उथल के हालात भी पैदा हो जाएं। उद्योगों की मांग पर सरकार को विचार करना ही होगा लेकिन इंडस्ट्री को फिर से मजबूत बनाने के लिए बाजार में मांग होना जरूरी है। इसके लिए किसानों को अलग से सहायता देनी होगी। मजदूरों को अभी कुछ और दिनों तक राशन और अन्य सरकारी सहायता की जरूरत पड़ेगी। पिछले महीने ही सरकार ने 1.70 लाख करोड़ रुपये का राहत पैकेज जारी किया है, लेकिन समस्या यह है कि कोविड-19 का संकट अभी ज्यों का त्यों बना हुआ है। उससे जूझने में कितना समय और धन खर्च होने वाला है, कोई नही जानता। इसलिए सरकार चाहकर भी अपने सारे पत्ते अभी के अभी नहीं खोल सकती।

अपने कर्मचारियों की नौकरी बचाने के लिए ऑटो कंपनियों का है खास प्लान

नईदिल्ली (आरएनएस)। देश में कोरोना वायरस तेजी से बढ़ता जा रहा है। देश भर में सरकार के निर्देशानुसार आगामी 3 मई तक लॉकडाउन लागू कर दिया है। जहां इस लॉकडाउन के अर्थव्यवस्था लड़खड़ा रही है वहीं लोगों की नौकरियों पर भी तलवार लटकनी शुरू हो गई है। देश की प्रमुख ऑटो कंपनियों ने छंटनी से बचने के लिए कर्मचारियों की सैलेरी में कटौती की तैयारी कर रही है। सूत्रों के अनुसार कंपनियां कर्मचारियों को नौकरी से निकालने से बच रही है। जानकारी के अनुसार, बजाज ऑटो और टीवीएस मोटर जैसी दोपहिया कंपनियों ने सैलरी में कटौती (थोड़े समय के लिए ही सही) का फैसला पहले ही कर लिया है। पिछले वित्त वर्ष में काफी खराब प्रदर्शन वाली अशोक लीलैंड और टाटा मोटर्स जैसी कमर्शल वीइकल कंपनियां भी जल्द ऐसा कदम उठा सकती हैं।बजाज ऑटो ने कर्मचारियों को दिए गए एक बयान में कहा है कि, यदि आगामी 21 अप्रैल तक कंपनी के प्लांट में उत्पादन शुरू नहीं हो जाता है तो कंपनी अपने कर्मचारियों के वेतन में 10 फीसदी की कटौती कर सकती है। फिलहाल कटौती का यह आदेश प्रस्तावित मात्र है, जो कि 3 मई को लॉकडाउन हटने के साथ ही समाप्त हो जाएगा।

अशोक लीलैंड भी जल्द सैलरी में कटौती का ऐलान करने वाली है लेकिन कंपनी के प्रवक्ता ने इसे आंतरिक मामला बताकर इस पर टिप्पणी करने से इनकार कर दिया।

टीवीएस मोटर ने ऐनुअल सैलरी इन्क्रीमेंट का लेटर नहीं भेजा है, जबकि वह आमतौर पर यह काम 1 अप्रैल को निपटा देती थी। एक सूत्र ने बताया, %हमें फैक्ट्रियां खोलनी हैं, कामकाज देखना है और देखना है कि सैलरी में कितनी कटौती की जा सकती है।% सरकार ने 25 मार्च को 14 अप्रैल तक तीन हफ्तों के लिए देशभर में लॉकडाउन लागू करने का ऐलान किया था।

अर्थव्यवस्था में जान फूंकने के लिए आरबीआई करेगा 50 हजार करोड़ का निवेश

मुंबई । कोरोना वायरस महासंकट से जूझ रही अर्थव्यवस्था में जान फूंकने के लिए शुक्रवार को रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया की ओर से बड़े ऐलान किए गए। आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास ने रिवर्स रेपो रेट में 0.25 फीसदी की कटौती के साथ बाजार में नकदी संकट ना आए इसके लिए भी 50 हजार करोड़ रुपये की अतिरिक्त मदद की बात कही।

आरबीआई गवर्नर ने कहा कि नकदी संकट को दूर करने के लिए बैंक की तरफ से बाजार में 50 हजार करोड़ रुपये का निवेश किया जाएगा, ताकि नकदी में किसी तरह की कमी ना आए। इसके लिए टीएलटीआरओ का ऐलान किया गया है। आरबीआई

गवर्नर की ओर से कहा गया कि बैंकों की ओर से कर्ज मिलने में आम आदमी को कोई दिक्कत नहीं आएगी। इसके अलावा बैंक की ओर से नाबार्ड, एनएचबी, एनबीएफसी समेत अन्य क्षेत्रों में भी 50 हजार करोड़ की अतिरिक्त मदद दी जाएगी, ताकि नीचे तक मदद पहुंच सके। आरबीआई गवर्नर ने कहा कि इस वक्त 150 से अधिक अधिकारी लगातार चारनटीन होकर भी काम कर रहे हैं और हर स्थिति से निपटने के लिए तैयार हैं.

श्रीलंका ने दिया आईपीएल आयोजित करने का प्रस्ताव

कोलंबो। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) को आधिकारिक रूप से अगली सूचना तक टाल दिया गया है। गुरुवार को कोविड-19 वैश्विक महामारी के चलते भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने यह फैसला किया। बोर्ड अब इस धनाढ्य टी20 टूर्नमेंट के लिए कोई सेफ विंडो तलाश रहा है। आठ टीमों की इस लीग का आयोजन पहले 29 मार्च से होना था जिसे पहले 15 अप्रैल और फिर अनिश्चित काल के लिए टाल दिया गया। भारत में संपूर्ण लॉकडाउन तीन मई तक चलेगा। इस दौरान यात्रा पर प्रतिबंध जारी रहेगा। ऐसे में इस लीग को टालने के सिवाय कोई दूसरा विकल्प नहीं था।

भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) के सचिव जय शाह ने एक बयान जारी कर बताया कि स्वास्थ्य चिंताओं को देखते हुए आईपीएल गर्वनिंग काउंसिल ने अगले नोटिस तक 2020 सीजन को टालने का फैसला किया है। इस बीच श्रीलंका क्रिकेट ने भी इस टूर्नमेंट की मेजबानी करने की पेशकश की है। श्रीलंका क्रिकेट के अध्यक्ष शमी सिल्वा ने कहा, ऐसा लगता है कि श्रीलंका में भारत से पहले कोरोना वायरस समाप्त हो जाएगा। अगर ऐसा है तो हम इस टूर्नमेंट को अपने यहां आयोजित कर सकते हैं। हम जल्द ही भारतीय क्रिकेट बोर्ड को इस बारे में लिखेंगे।

टीसीएस में कमचारियों की छंटनी नहीं, पर इस साल नहीं बढ़ेगा वेतन

मुंबई। देश की सबसे बड़ी साफ्टवेयर सेवा निर्यात कंपनी टीसीएस ने कहा कि वह अपने 4.5 लाख कर्मचारियों में से किसी को भी नहीं निकालेगी। हालांकि कंपनी ने इस साल वेतन में कोई भी बढ़ोतरी नहीं करने का फैसला किया है। टाटा समूह की कंपनी ने यह भी कहा कि वह नई नियुक्तियो को लेकर जो प्रतिबद्धता जतायी है, उसे पूरा करेगी और जिन 40,000 लोगों को नियुक्ति पत्र दिया गया है, उसे नौकरी देगी। वह अन्य कंपनियों की तरह नहीं करेगी जिन्होंने कथित रूप से नौकरी पेशकश पर फिर से विचार करने की बात कही है।

डालमिया साथ नहीं देते तो बहुत जल्दी खत्म हो जाता अख्तर का करियर: पूर्व पीसीबी चीफ

लाहौर। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के पूर्व अध्यक्ष ने एक बड़ा खुलासा करते हुए कहा है कि अगर आईसीसी के अध्यक्ष रहे दिवंगत जगमोहन डालमिया मदद नहीं करते तो शायद शोएब अख्तर का करियर 2000-01 में ही खत्म हो जाता। गौरतलब है कि अख्तर ने अपने टेस्ट करियर की शुरुआत 1997 में अपने घरेलू मैदान रावलपिंडी में वेस्टइंडीज के खिलाफ की थी।

साल 1999 में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद ने पीसीबी को बताया था कि तेज गेंदबाज अख्तर का गेंदबाजी ऐक्शन की जांच की जा रही है।

बीसीसीआई के पूर्व अध्यक्ष डालमिया, जो भारत के सबसे बड़े क्रिकेट प्रशासकों में शामिल हैं, वर्ष1997 से 2000 तक आईसीसी के अध्यक्ष रहे थे।

लेफ्टिनेंट जनरल (रिटायर्ड) तौकीर जिया, जो 1999 से 2003 तक पीसीबी के अध्यक्ष रहे ने कहा, जगमोहन, जो आईसीसी में एक प्रभावी आवाज रखते थे कि ने हमें शोएब अख्तर के बोलिंग ऐक्शन वाले मामले में काफी सहयोग दिया। हालांकि आईसीसी के सदस्य इस बात पर जोर दे रहे थे कि अख्तर का ऐक्शन गलत है लेकिन डालमिया अपनी बात पर अडिग रहे।

उन्होंने आगे कहा, डालमिया और मैंने जो स्टैंड लिया उसके बाद आईसीसी को आखिर यह मानना पड़ा कि अख्तर के दाएं हाथ में जन्म से स्वास्थ्यगत परेशानी है, इसके बाद उन्हें खेलने दिया गया।

फिर से बढ़ रही है सोने की चमक, जल्द होगा 50 हजारी?

नईदिल्ली । कोरोनावायरस की वजह से दुनियाभर की अर्थव्यवस्था की विकास दर नीचे जा रही है। औद्योगिक गतिविधियां ठप हैं। कच्चे तेल की कीमत घटकर 20 डॉलर प्रति बैरल के आसपास रह गई है लेकिन सोने की कीमतें तेजी से ऊपर जा रही हैं। अंतरराष्ट्रीय बाजारों में गोल्ड फ्यूचर .1460 प्रति औंस (16 मार्च 2020 को) से .1750 प्रति औंस (16 अप्रैल 2020) के आसपास पहुंच गया जो लगभग 20 प्रतिशत की तेजी बताता है।

एमसीएक्स पर 16 मार्च 2020 को गोल्ड फ्यूचर 38400 प्रति 10 ग्राम के निचले स्तर पर था, जो 16 अप्रैल को बढ़कर 47,000 रुपये का स्तर पार कर गया और इसमें लगभग 22 प्रतिशत की तेजी दिखाई दी। हालांकि आज सुबह 9.30 बजे यह 1.9 फीसदी टूट कर 46,361 रुपये प्रति 10 ग्राम पर खुला।

एंजल ब्रोकिंग के चीफ ऐनालिस्ट, नॉन ऐग्री कमोडिटी ऐंड करंसी, प्रथमेश माल्या का कहना है कि अनिश्चितता के इस दौर में निवेश के अन्य विकल्प सीमित रह गए हैं। इसलिए वह सुरक्षित उड़ान और निवेश की तलाश में पीली धातु की तरफ देख रहा है। इस समय औद्योगिक गतिविधि और उससे जुड़े उत्पाद थम गए हैं। दुनियाभर में मैन्यूफेक्चरिंग एक्टिविटी में भारी गिरावट आई है और वैश्विक जीडीपी वृद्धि धीमी पड़ी है।

शिल्पा ने की गृहणियों की सराहना

घर का कामकाज संभालने वाली महिलाओं को अकसर कमतर समझा जाता है। ऐसी महिलाएं घर में रहकर निरंतर मेहनत करती रहती हैं, बावजूद इसके उनके इसी काम को कम आंका जाता है। हालांकि अब इस दिशा में भी लोगों की सोच बदल रही है और गृहणियों की मेहनत को अहमियत दी जा रही है। बॉलीवुड अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी ने भी सोशल मीडिया पर एक वीडियो को साझा कर गृहणियों की जमकर सराहना की है। दरअसल, शिल्पा ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो साझा किया है, जिसमें एक महिला गृहणियों की अहमियत के बारे में बड़े ही अनोखे अंदाज में बताती नजर आ रही हैं।

शिल्पा इस वीडियो के कैप्शन में लिखती हैं, सभी होममेकर्स को सलाम। कभी-कभी हम भूल जाते हैं, जो पानी ठहरा होता है, देख के कभी पता नहीं चलता कि..वो कितना गहरा होता है..।

शिल्पा आागे लिखती हैं, मैं नहीं जानती कि यह महिला कौन हैं, लेकिन उनके शब्दों में दिल को छू लेने वाली एक बात है। एक गृहिणी दिनभर में जो कुछ भी करती हैं, वह मल्टी टास्किंग का संपूर्ण उदाहरण है। कभी-कभार जब हम इस दिनचर्या से अभ्यस्त हो जाते हैं, हमें इस बात का एहसास ही नहीं होता कि कि अकेले इन सभी कामों को व्यवस्थित करना कितना मुश्किल होता है।

शिल्पा आखिर में लिखती हैं, तो अगली बार..किसी गृहिणी से मत पूछिएगा कि आप घर बैठे-बैठे क्या करते हो। विचारशील बनिए, सपोर्टिव बनिए और अगर हो सकें, तो मदद भी कीजिए। हर महिला, हर गृहकर्मी को मेरा सलाम, आप जो कुछ भी करती हैं, वह सराहनीय है।

ऐक्टिंग में कोई दिलचस्पी नहीं: ऐन ऐलेक्सिया

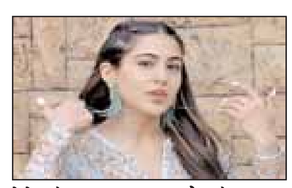
बॉलिवुड की सबसे यादगार कॉमिडी फिल्मों में से एक हेरा फेरी को रिलीज हुए 20 साल हो गए हैं। इस फिल्म का एक-एक कैरक्टर लोगों को आज भी याद है। ऐसा ही एक कैरक्टर देवी प्रसाद की पोती रिंकू का था। रिंकू का किरदार ऐन ऐलेक्सिया ऐनरा ने निभाया था। फिल्म में ऐन ने कुलभूषण खरबंदा यानी देवी प्रसाद की पोती रिंकू का रोल निभाया था जिसे गुलशन ग्रोवर किडनैप कर लेते हैं। तमिल फिल्म अवई शानमुगी में ऐन नेकमल हासन की बेटी का रोल किया था। इसी फिल्म के हिंदी रीमेक चाची

420 में यही रोल फातिमा सना शेख ने किया था। ऐन चेन्नई में रहती हैं और ऐक्टिंग छोड़ चुकी हैं। उन्होंने हेरा फेरी के बाद किसी हिंदी फिल्म में काम नहीं किया। ऐन के पिता नहीं चाहते थे कि वह फिल्मों में ऐक्टिंग करें। हेरा फेरी की शूटिंग भी उन्होंने गर्मियों की छुट्टियों में पूरी की थी। ऐन को अभी तक हेरा फेरी की सारी यादें ताजा हैं। उन्होंने बताया कि शूटिंग के समय अक्षय कुमार बहुत मस्ती किया करते थे। ऐन ने बताया कि हेरा फेरी की शूटिंग के दौरान वह घूमते-फिरते कैमरे के पास चली गई थीं जिस पर परेश ने उन्हें डांट दिया था। हालांकि उन्होंने कहा कि परेश ने यह जानबूझकर नहीं किया था। ऐन चेन्नई में रहती हैं इसलिए उन्हें पता ही नहीं था कि हेरा फेरी इतनी बड़ी हिट हो गई। बाद में ऐन को नॉर्थ इंडिया के दोस्तों के जरिए पता चला कि उनकी फिल्म कितनी हिट है और एक-एक किरदार को आज भी याद किया जाता है।

हमारे दिल, दिमाग, आत्मा लॉकडाउन में नहीं हैं : सारा अली खान

बॉलीवुड अभिनेत्री सारा अली खान ने अपनी एक खूबसूरत तस्वीर शेयर की है। उन्होंने बताया कि दिल, दिमाग और आत्माएं लॉकडाउन में नहीं हैं।

अभिनेत्री सारा अली खान ने अपनी एक खूबसूरत तस्वीर इंस्टाग्राम पर शेयर करते हुए लिखा, हमारे दिल, दिमाग और आत्माएं लॉकडाउन में नहीं हैं। शेयर की गई तस्वीर को इंस्टाग्राम पर अब तक 1.5 मिलियन से अधिक लाइक मिले। उन्होंने चल रहे कोरोनावायरस लॉकडाउन के दौरान लॉकडाउन बोरियत को मात



देने के लिए प्रशंसकों के लिए टिप्स भी साझा किए थे। काम की बात करें तो सारा को आखिरी बार इम्तियाज अली की लव आज कल में देखा गया था, जिसमें कार्तिक आर्यन भी थे। सारा को कुली नंबर 1 के रीमेक में वरुण धवन के साथ देखा जाएगा। वह अतरंगी रे में अक्षय कुमार और धनुष के साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करते हुए दिखाई देंगी।

आज का राशिफल

मेषः- मेष राशि के जातकों की मैनजमेंट क्षमता इस वक्त निखर कर सामने आएगी। कार्यक्षेत्र में एक साथ कई कामों को सुव्यवस्थित तरीके से करने में कामयाब होंगे।

वृषभः- वृष राशि के जातक एक बार जो निर्णय ले लेते हैं उसे बदलना मुश्किल होता है। आज ऑफिस के लोग आपके किसी निर्णय से सहयोगी सहमत नहीं होंगे।

मिथुनः- मिथुन राशि के जातकों को कार्यक्षेत्र में अपने अधिकारियों का सहयोग मिलेगा । काम का अधिक प्रेशर उनको परेशान कर सकता है।

कर्कः- कर्क राशि के जातकों को इस समय उत्तेजना से बचना चाहिए। गुस्से से उनके अधीनस्थ कर्मचारी नाराज हो सकते हैं अतः- इस बात का जरूर ध्यान रखें।

सिंहः- सिंह राशि के जातकों की कार्यक्षेत्र में कुछ लोग कमियां निकालेंगे। लेकिन परेशान नहीं होना है। अपने काम में लगे रहना है।

कन्याः- कन्या राशि के लोगों का आज काम करने का मन नहीं करेगा। इस वक्त सोशल होने से बचेंगे जो कि वक्त की मांग भी है।

तुलाः- आत्मविश्वास से भरे हुए तुला राशि के जातकों को इस समय कार्यक्षेत्र में वाद-विवाद से बचना चाहिए। आपके विरोधी ज्यादा ताकतवर होकर सामने आएंगे।

वृश्चिकः- वृश्चिक राशि के जातकों के प्रयासों को सराहा जाएगा। कुछ न्यू इनोवेशन कार्यक्षेत्र में सहायक होंगे। धन का प्रभाव सुचारू रूप से होता रहेगा।

धनुः- धनु राशि के जातकों को आज कुछ काम नए काम मिलने का योग बन रहा है। उनकी मेहनत व प्रयास से सफलता पाने में कामयाब होंगे। मां लक्ष्मी मेहरबान रहेंगी।

मकरः- मकर राशि के जातकों के लिए आज का दिन बहुत शुभ है। मान-सम्मान की प्राप्ति होगी। जीवनसाथी के सहयोग से ऑनलाइन कार्य में लाभ मिलेगा।

कुंभः- कुंभ राशि के जातकों को शांति से जिंदगी इंजॉय करना चाहिए कार्यक्षेत्र में ज्यादा हाथ-पैर मार कर भी कुछ हासिल होने की संभावना नहीं है।

मीनः- मीन राशि के जातक परिवार के सहयोग से कारोबार में विरोधियों को परास्त कर पाएंगे। कार्यक्षेत्र में जो भी मेहनत करेंगे, उसका लाभ तुरंत ही मिल जाएगा। कुल मिलाकर एक शुभ दिन है।

रात में सोने से पहले करें योगासन

कोरोना वायरस के बढ़ते हुए संक्रमण को देखते हुए इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए कई सारी सलाह अब तक दी जा चुकी हैं। लेकिन अगर आप घर बैठे ही अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाना चाहते हैं तो यह बहुत आसान है और इसके लिए आपको ज्यादा परेशान होने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी। बस आपको अपनी आदत में योग को शामिल करना पड़ेगा, जिसके जरिए इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में बहुत मदद मिल सकती है। यहां एक ऐसी ही खास योग मुद्रा के बारे में बताया जा रहा है, जिससे इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सक्रिय रूप से मदद मिल सकती है। इस पर वैज्ञानिकों के रिसर्च भी मौजूद हैं, जो इस बात की पुष्टि करते हैं कि इस योग को करने से इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाया जा सकता है।

इस योगासन का नाम उत्तानासन है। शुरुआती दौर में इसे करने की प्रक्रिया थोड़ी मुश्किल भरी हो सकती है, लेकिन कुछ ही दिनों के अभ्यास से आप इसे सुचारू रूप से करने लगेंगे जिसका फायदा भी आपको देखने को मिलेगा। अंग्रेजी में इसे स्टैंडिंग फॉरवर्ड बेंड के नाम से भी जानते हैं। योग के ऊपर हुए कई अध्ययनों में इस बात की पुष्टि की गई है कि उत्तानासन से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलती है।

इस योगासन के प्रभाव को समझने के लिए इस पर रिसर्च की गई । नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन के अनुसार, इस योगासन को करने से पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह ठीक तरह से होता है। इसका सकारात्मक प्रभाव इम्यून सेल्स पर पड़ता है। इस कारण उत्तानासन योगासन इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में लाभदायक माना जाता है।

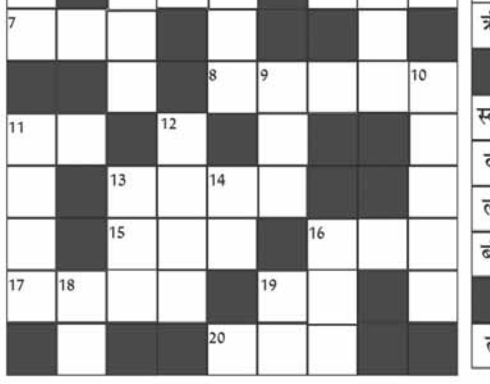
शब्द सामर्थ्य- 96

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 94 का हल

मै	दा	न		स	र	ग	म	
त्री		सी			क्षा		धु	र्रा
	सा	ह	स				र	
स्वा	ग	त		स	म	झौ	ता	
व	र			र				म
लं		वि	ला	स			दा	म
बी	न		ज		सा	मा	न	ता
	ज		वा	हि	या	त		
त	र	की	ब		ना		खा	ली

सू-दोकू- 96

	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[ख] 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.94 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